

NO.1476

毎月1日・10日・20日発行

6 | 1

平成27年(2015)

北区ニュース

世帯数	185,102	前月比	27.5.1現在
総人口	339,569	802 増	
日本人人口	322,850	238 増	
男	160,597	117 増	
女	162,253	121 増	
外国人人口	16,719	477 増	
男	8,104	302 増	
女	8,615	175 増	
年齢別人口*	14歳以下…	33,916(10.0%)	
(構成比)	15歳～64歳…	219,300(64.6%)	
	65歳以上…	86,353(25.4%)	

*外国人人口を含む

平成26年度 下半期10月～3月

北区の財政状況

問 財政課 ☎(3908) 1105

区は、福祉や教育、まちづくりなど区民の皆さんの日常生活に密着した、さまざまな仕事をしています。その費用は、区民の皆さんに納めていただいた特別区民税や国・都支出金、特別区交付金、特別区債などでまかなわれています。これらの収入がどのくらいで、どのような仕事に使われたか、また、区の財産、特別区債の状況がどのようになっているかを知っていただくため、毎年2回、財政状況の公表を行っています。

今回は、平成26年度下半期(10月～3月)の財政状況についてお知らせします。

平成26年度 予算の概要

「区民とともに」の基本姿勢のもと、区最大の課題である少子高齢化社会への対応をはじめ、新庁舎の建設と公共施設の更新需要、首都直下地震等に備えた防災・減災対策など喫緊の課題に着実に取り組むため、限られた資源を各分野に重点的・効率的に配分しました。

特に3つの優先課題として「地震・水害に強い安全・安心なまちづくりに全力」で取り組むとともに、「長生きするなら北区が一番」を実現し、また「子育てするなら北区が一番」をより確かなものにするための施策に全力で取り組みました。さらに、本格化するまちづくりへの取組みや、東京オリンピック・パラリンピック開催を見据えた新たな取組みを積極的に進めました。

補正予算

平成26年度下半期に区議会で可決された補正予算の主な内容についてお知らせします(△は減額)。

■11月<一般会計>主な事業

●**基幹システム番号制度改修費増額**
社会保障・税番号制度導入に伴うシステム改修による増額
5,514万5千円

●**障害児通所給付費増額**
利用実績の伸びによる増額
6,710万7千円

●**私立保育所整備費助成費増額**
賃貸物件による保育所整備事業に係る家賃補助額を増額
2,832万円

●学校施設整備費(小学校)増額

校舎の増築や改修に伴う測量や設計実施による増額
1,183万4千円

■12月<一般会計>主な事業

●**職員給与費増額**
公民差等の解消に伴う給料月額の上げなどによる増額
2億4,220万円

■2月<一般会計>主な事業

●**地域密着型サービス拠点等整備費増額**
認知症高齢者グループホームの老朽化に伴う改修経費の一部を補助するための増額
711万円

●**居宅介護サービス給付費増額**
利用実績の伸びによる増額
5,990万8千円

●**私立保育所整備費助成費減額** △2億281万1千円

●**生活保護法に基づく保護費減額** △4億299万2千円

●**橋梁維持補修工事費減額** △1億580万5千円

●**橋梁架替整備事業費減額**
事業の進捗状況などにあわせた減額
△1億3,686万3千円

●**緊急輸送道路沿道建築物等耐震化促進事業費減額**
△2億4,026万8千円

●**学校改築事業費(中学校)減額**
事業の進捗状況にあわせた減額
△1億210万6千円

■2月<特別会計>
国民健康保険事業会計
●**給付見込みにあわせた予備費の減額など**
△9億7,580万2千円

介護保険会計

●**居宅介護サービス給付費減額など** △7億7,945万4千円

後期高齢者医療会計
●**健康診査費減額など** △7,536万6千円

■3月<一般会計>主な事業
国の補正予算に伴う増額

●**仮称北区まち・ひと・しごと創生総合戦略等策定費**
720万円

●**区内共通商品券発行支援費増額**
1億3,000万円

平成26年度最終予算額 単位：千円

会計区分	当初予算額	補正予算額	計(最終予算額)
一般会計	133,717,000	△985,599	132,731,401
国民健康保険事業会計	40,543,303	△975,802	39,567,501
中小企業従業員退職金等共済事業会計	180,100	0	180,100
介護保険会計	27,128,543	648,949	27,777,492
後期高齢者医療会計	7,937,997	160,843	8,098,840
合 計	209,506,943	△1,151,609	208,355,334

平成27年度 当初予算

中心となる一般会計予算は、1,468億4,300万円、対前年度比9.8%の増となりました。特別会計を含めた予算総額では、2,290億1,493万9千円で、対前年度比9.3%の増となりました。

詳しくは、北区ニュース4月20日号の予算特集記事をご覧ください。

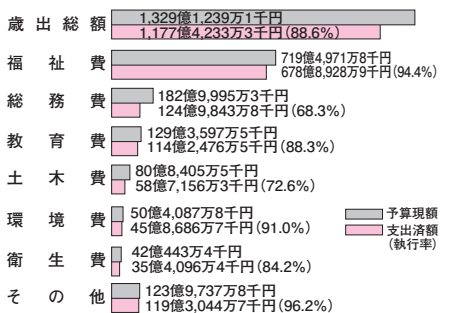
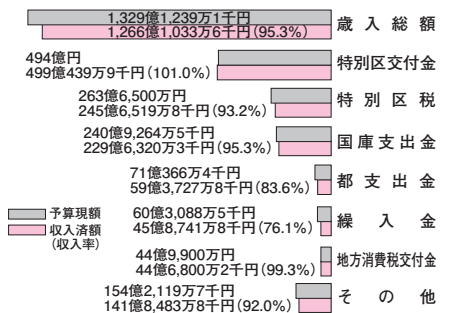
平成26年度 予算の執行状況

(平成27年3月31日現在)

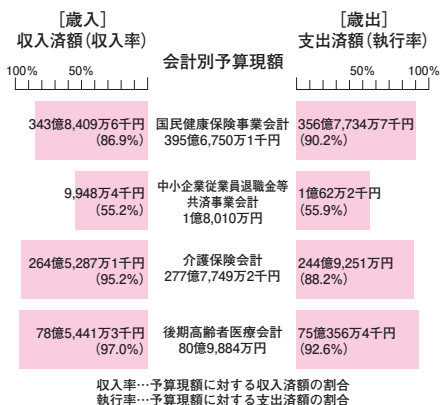
一般会計

予算現額には、平成25年度からの繰越明許費及び事故繰越し^(*)が含まれています。

※繰越明許費とは、歳出予算のうち、経費の性質や予算成立後の何らかの理由で、その年度内に支出が終わらない見込みがあるものについて、議会の議決を得て翌年度に繰り越して使用できる経費をいいます。また、事故繰越しとは、歳出予算のうち、年度内に支出負担行為(契約などの行為)を行ったものの、避けがたい事故のため年度内に支出が終わらなかった場合、これを翌年度へ繰り越して使用する経費をいいます。



特別会計



区民負担の状況

平成27年3月31日現在の特別区民税(現年課税分)の調定額(区が収入すべき金額)から区民の皆さんの一人あたり、一世帯あたりの負担額を計算すると、次のようになります。

特別区民税調定額	240億939万円
日本人人口	322,612人
外国人人口	16,242人
世帯数	184,300世帯

特別区民税の負担額

一人あたり	70,855円
一世帯あたり	130,273円

基金の状況

基金とは、特定の目的のために積み立てている区の貯金のことです。基金の現在高(平成26年度末見込)は482億9,382万8千円です。このうち、年度間の財源調整を図ったり特定目的に充てるための5つの基金(財政調整基金、減債基金、施設建設基金、まちづくり基金、学校改築基金)の合計は、464億9,922万2千円です。

区の財産

区民の皆さんが利用する公園、学校、保育園、図書館、区民センターなどの土地、建物や有価証券などをいいます。

種別	数量
土地	1,201,211㎡
建物	706,865㎡
権利等	1,646㎡
株券等	408株
出資による権利	12件

(平成27年3月31日現在)

特別区債の状況

学校、図書館などの施設建設や公園などの用地取得には多額の資金を必要とします。そこで、毎年度の財政負担をならし、世代間の負担の公平を図るため、特別区債(区の借金)を発行しています。また、平成6年度から平成18年度までは、特別区民税の減税に伴う減収を補うための減税補てん債等を発行しています。

特別区債の借入残高(平成26年度末見込)は、261億6,062万8千円です。このうち減税補てん債等の残高は42億5,083万6千円です。

◆北区第九演奏会
合唱参加者募集

●北区第九演奏会
12月6日(日) 午後3時から
場北とびあさくらホール
指揮 大友直人 〔管弦楽〕新日本
フィルハーモニー交響楽団
ワリス ト 澤江衣里、相田麻純
清水徹太郎、久保和範
練習会

区文化振興財団(北とびあ10階)に持参で、6月30日(火)(必着まで)以下、共通
問先 〒114-8503(住所不要) 北区文化振興財団「第九演奏会」係 ☎(5390) 12221

◆ワークライフ・バランス推進企業及びアドバイザー派遣企業の募集

区内在住、在勤、在学の高校生以上の方 1)7月11日(土)~12月5日(日) 毎週一回(土・日曜のいずれか及び指揮者指導日 10月28日(水) 各回午後6時30分~9時 場北とびあほか
定 200名程度(抽選)
費 7000円 ※カワイ出版の楽譜代500円程度が別途必要です。
申 往復はがき(記入例参照。第九経験の有無、希望パート、楽譜購入希望の有無、靴を履いていない状態の身長も記入または住所、氏名を明記した返信用はがきを北

仕事と生活の両立や従業員が働きやすい職場環境づくりに取り組む企業を認定し、応援します。また、ワーク・ライフ・バランスに取り組みとする企業などに専門アドバイザーを派遣します。
対 区内に本社または主たる事業所を置く、労働者300名以下の中小企業・一般社団法人及び一般財団法人など 内①ワーク・ライフ・バランス推進企業 ②アドバイザー派遣 甲申請書(男女共同参画センターにあります)を郵送または持参で、①8月30日(日) ②

食中毒を防ごう! ~お弁当作りの注意点~

青空の下でお弁当を食べる機会が多いこの時期、お弁当の食中毒予防も大切です。食中毒は菌が食べ物の中で増えたり毒素を出すことで起こりますが、食べ物の味や臭いはほとんど変わりません。次の3つのポイントを押さえて食中毒予防に努めましょう。

ポイント2 生焼け防止! 加熱調理の徹底を

生焼けにならないよう中まで十分に加熱しましょう。生の肉や魚類は、どんなに新鮮であっても菌がついています。また、この時期は生野菜を避け、よく加熱した温野菜をお弁当に詰めましょう。

ポイント3 フタを閉じるタイミング! 中身が十分冷めてから!

お弁当箱のフタは中身が十分冷めてから閉じましょう。温かいうちに閉じると熱がこもり細菌が増殖しやすい温度(25℃~35℃)になってしまいます。弁当袋に包むときは保冷剤を添えることより衛生的です。

保健所では食品に関するご相談や食中毒予防について出張講習会を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919)0726

ポイント1 調理前 十分洗おう 手と器具類

石けんを使って手首から指先まで丁寧に洗いましょ。洗い流した後の水気はペーパータオルを使って拭き取るより衛生的です。また、おにぎりを握るときはラップ越しに握るなど、料理に菌をつけないことを意識して調理することが大切です。お弁当箱や調理器具も使用前に洗剤を使ってしっかりと洗い、水気を拭き取っておきましょう。使った後は食べ物に触れないようすぐに洗剤を使って洗うのを忘れずに。

◆和田市特産「刈屋梨」オーナー募集

区の友好都市・山形県和田市で刈屋梨のオーナーを募集します。
内①幸水(1口5kg、9月上旬~中旬発送)またはラ・フランス(1口5kg、11月上旬~中旬発送)
②フランス紀行(10月上旬~11月中旬)に3品種を3回に分けて発送) ③和なし(三味)和なし4品種を各3kg、9月上旬~10月中旬に4品種を4回に分けて発送) ※オーナー通信の送付や年1回程程度のイベントを予定。事前申込で農業体験(無料)ができます。
費①1口4千円 ②1口8千円 ③1口1万円 ※すべて税・送料込み 申 パンフレットの申込用紙に必要事項を記入し、郵送またはファクスで7月31日(金)(必着)までに申込。折り返し振込用紙を添付します。 ※パンフレットは地域振興課(北とびあ10階)及び各地域振興室にあります。
問先 〒998-1850 山形県和田市曙町1-1-1 J A庄内みどりみどり販売課刈屋梨オーナー倶楽部事務局 ☎0234(26)5535 FAX0234(24)5777

平成28年3月31日(木)(いずれも必着)まで ※詳しくはお問い合わせください。北区ホームページをご覧ください。
問先 〒114-8503(住所不要) 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階) ☎(3913)0161

◆都市計画道路の整備方針第四次事業化計画(中間のまとめ) 都 特別区及び26市2町は協働で、東日本大震災の発生など、首都東京を取り巻く環境や社会経済情勢の変化を踏まえ、東京都における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)中間のまとめ

◆意見をお寄せください

●意見提出期間 6月30日(火)(当日消印有効)まで
●意見提出方法 郵送、ファクス、Eメールまたは持参 ※詳しくはホームページをご覧ください。
●意見提出先 〒163-8001 東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎(5388) 3379 FAX(5388) 1354 EM S0000179@section.metro.tokyo.jp HP http://www.toshisei.metro.tokyo.jp/kiban/tokyo/index.html

四次事業化計画)中間のまとめ)を取りまとめました。今後、中間のまとめに対する皆さんのご意見・ご提案も参考に、整備方針を策定します。 ※中間のまとめは都のホームページ、都民情報ルーム(都庁第1庁舎3階)及び各都区市町の窓口でご覧になれます。

◆第1回北区介護保険運営協議会 6月11日(木) 午後2時~4時 場 区役所第一庁舎4階第2委員会室 申 傍聴希望の方は当日、直接会場へ 問 介護保険課給付調整係 ☎(3908) 1286

◆事業サービスの無料相談会

6月20日(土) 午後1時~4時 場 北とびあ地下1階展示ホール 内 法律、税金、不動産、登記、会社経営、労働、行政手続などの身近な諸問題に専門家が無料でお答えします。 申 6月8日(月)から19日(金)までに電話予約(土・日曜を除く)午前10時~午後4時 問先 東京パブリック法律事務所 ☎(5979) 2920

1万円で1万2,000円分!

20%プレミアム付き「区内共通商品券」を発売します

【販売日時】6月20日(土) 午前10時から(完売次第終了) 【販売所】右表のとおり

※区内すべての郵便局(41局)で、6月25日(木)午前9時から販売(完売次第終了)

【販売冊数】5万冊
【販売金額】1万円(1冊…500円券 24枚綴り。1名5冊まで)



【商品券が利用できるお店(商品券取扱店)】約1,400店(取扱店にはステッカーが貼ってあります) ※店名など詳しくは、北区商店街連合会事務局までお問い合わせください。

【有効期限】平成27年12月31日(木)

【注意事項】商品券は、商品の購入、サービスの提供などに利用できます。ただし、ビール券などの金券類、プリペイドカードなどの換金性の高いものは購入できません。

問 北区商店街連合会事務局 ☎(5390)1200 産業振興課商工係 ☎(5390)1235



販売所一覧

公共施設	所在地	商店街	販売所	所在地
北とびあ1階ロビー	王子1-11-1	東田端一丁目商店会	へあーさんん飛騨	東田端1-12-22
赤羽会館1階ロビー	赤羽南1-13-1	田端駅前通り商店会	(有)扇屋	田端新町3-4-11
滝野川会館1階ロビー	西ヶ原1-23-3	田端駅通り商振組	谷田徳業局	田端2-1-17
		田端高台通り商店会	保健堂薬局	田端2-7-2
		田端銀座商振組	三島屋食品	田端5-8-15
		霜降銀座栄会	銀商会館	田端3-7-8
		西ヶ原商店街	レーちゃんコミュニティサロン	西ヶ原1-62-8
		西ヶ原銀座商栄会	柳屋商店	西ヶ原4-3-16
		滝三通り商店会	足立屋ふん店	西ヶ原3-60-9
		滝野川馬場商店会	フジオカタバコ店	西ヶ原3-52-6
		滝野川八幡通り商店会	(有)フタバチキンショップ山田	西ヶ原3-57-9
		宮元商店会	理容ヒロイ	滝野川11-6-7
		御代の台仲通り商店会	村上電器商会	滝野川11-17-9
		滝野川市場通り商振組	魚良鮮魚店	滝野川12-11-11
		滝野川銀座商店会	山田屋加藤商店	滝野川12-42-2
		きつね塚商店会	八幡通り児童遊園	滝野川15-10-1
		王子銀座商振組	ニース洋菓子店	滝野川13-33-5
		北とびあ通り商店会	スワカカフェ	滝野川17-7-1階
		豊川学校通り商店会	(株)ゲオレタルビデオ店前	滝野川17-2-1階
		豊島中央通り商振組	美好	滝野川15-15-5
		東豊名店街	はやせクリーニング店	滝野川15-23-6
		神谷橋東通り商店会	川直商店	滝野川16-39-11
		保健所通り商店街	フタヤマ	滝野川16-45-2
		東十条銀座商店街協同組合	滝野川市新鮮組本陣(商店街事務所)	滝野川17-30-10
		東十条商振組	セブンイレブン滝野川16丁目店	滝野川16-83-5
			文正堂	滝野川16-33-16
			吉田や本舗	滝野川16-75-5
			商店街事務所	王子2-30-1
			タダダインジヤパン	王子1-10-9
			ミートグルメ半田商店	北沢豊島3-4-9
			北良糖	北沢豊島4-4-9
			BE BOOKS王子店	北沢豊島5-4-1-106
			やまね煎餅店	北沢豊島17-2
			(有)河原丸化粧品	東十条1-18-11
			商店街事務所	東十条3-10-15
			商店街事務所	東十条3-15-6

商店街	販売所	所在地
梶原銀座商振組	商店街事務所	堀船3-27-12
高橋青果店	北沢豊島	北沢豊島1-21-12
豊島一目込地通り商店会	八百勤商店	北沢豊島1-12-6
豊島いなり通り商店会	フチ・マルシェ・エゴロ	北沢豊島1-39-14
十条銀座商振組	商店街事務所	十条仲原1-4-8
	建國堂靴店	十条仲原2-27-10
	アサイ青果	十条仲原1-4-6
十条豊土銀座商振組	(有)十条薬局	十条仲原2-7-5
十条中央商振組	商店街会館	十条1-16-6
十条仲通り商店会	ハッピークリーニング	十条1-15-11
いちよ通り十条駅西口商店会	商店街事務所	十条3-29-13
	大吉飯店	十条2-27-12
	まるや(MARUYA)	十条2-26-2
神谷銀座商友会	朝日堂洋食店前	神谷2-21-7
神谷商店街	ススポーツショップオカモト	神谷2-22-10
桐ヶ丘商業協同組合	桐ヶ丘中央商店街内	桐ヶ丘1-9
志茂銀座商店会	上野屋酒店	志茂4-6-16
	住吉電器	志茂3-21-18
志茂光栄商店街	白根米店	志茂2-16-16
志茂七福商店会	こくは煙草店	志茂4-11-10
志茂平和通り商店街	伊勢屋前	志茂2-56-1
	さくの家	志茂2-48-13
志茂スズラン通り商店街	小野田豆腐店	志茂2-40-10-101
	目黒宝石店	志茂2-49-4
赤羽西口本通り商店会	マノ薬局	赤羽西1-2-10
	仁平薬品	赤羽西1-27-8
赤羽西口餅天通共栄商店会	白洋舎	赤羽西1-30-11-102
赤羽西口駅前商店会	大恵商事(株)	赤羽西1-6-1-101
	ただや	赤羽西3-2-14
	いまだや	赤羽西3-6-8
赤羽八幡共栄商店会	ブチモンド	赤羽西3-1-18
	水塚商店	浮間4-8-18
浮間東中通り商店会	酒鐘大家	浮間3-9-8
	(有)やまびこ商店	浮間4-14-24
浮間中央商店会	フレッシュフーズたけのうち	浮間4-6-8
	かねこでんき	浮間2-9-24
浮間本町商店会	浮木屋若林酒店	浮間2-24-20
	ヨダヤ酒店	浮間2-24-8
浮間銀座商店会	五十嵐電気商会	浮間3-1-39
	旭上米店	赤羽西4-35-1
三岩通り商店会	利田洋品店	西が丘1-4-11
赤羽桜並木通り商店会	エミ美容室	桐ヶ丘2-11-37
赤羽スズラン通り商振組	スズラン会館横ポケットパーク	赤羽2-10-1
赤羽中央街商振組	商店街事務所前	赤羽1-29-9
赤羽一番街商振組	商店街事務所前	赤羽1-23-6
ピーンズ赤羽	JR赤羽駅北改札口正面	赤羽1-1-1

みどりの助成制度

①建築物緑化助成
ヒートアイランドの緩和や省エネルギーに有効な「屋上・ベランダ・壁面」の緑化費用の一部を助成します。
内屋上・ベランダ緑化…緑化費用の2分の1または1㎡あたり2万円のいずれか少ない金額(上限は、屋上が100万円、ベランダが20万円)
壁面緑化…1㎡あたり5,000円、上限20万円

②生垣造成助成
大地震時も安全で、快適な生垣の造成費用の一部を助成します。
内生垣造成…1mにつき8,000円
※みどりのモデル地区など区域内は1㎡につき1万2,000円
生垣造成に伴うブロック塀の撤去費用…1mにつき5,000円
※対象となる長さは生垣造成の範囲内

③保護樹木等の助成
区では、指定基準(右表のとおり)に該当する樹木・樹林・生垣を、所有者の同意を得て保護樹木などに指定します。指定樹木などについては、維持管理費用の一部を助成します。なお、指定樹木などの倒壊による第三者被害に対する

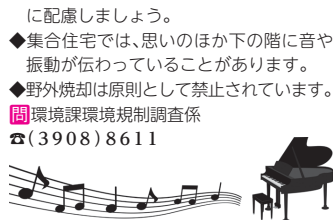
所有者の負担を軽減するための緑化保険に加入しています。
内次の額の範囲で、保護樹木などの維持管理に要する経費の2分の1(1,000円未満切捨て)を助成します。
○保護樹木…剪定は5年に1回・1本あたり7万円を限度。施肥・薬剤散布などの維持管理は年1回・1本あたり2万円を限度
○保護生垣…年1回・1カ所あたり2万円を限度
○保護樹林…年1回・1㎡あたり40円で計算した額で10万円を限度
※事前にご相談いただき、必ず着工前または作業前に申請書を提出してください。

種別	指定基準
樹木	①1.5mの高さにおける幹周りが150cm以上で高さ15m以上のもの ②つる性の樹木については枝張りの面積30㎡以上のもの ③歴史的由緒または希少価値のある樹木で区長が認めるもの
生垣	高さ1m以上で総延長30m以上のもの
樹林	樹林面積が300㎡以上で集団をなしているもの

=以下、①～③共通=
問先環境課自然環境みどり係(区役所第四庁舎1階) ☎(3908)8618

快適な生活環境のために

お互いの快適な暮らしのために、音・振動・臭いなど、ご近所への気配りも大切です。
◆ピアノなどの楽器を演奏するときや、テレビ、ラジオ、オーディオを視聴するときは、時間帯や音量に配慮しましょう。
◆エアコンの室外機や給湯器などを据え付けるときは、設置場所などについて隣家に配慮しましょう。
◆集合住宅では、思いのほか下の階に音や振動が伝わっていることがあります。
◆野外焼却は原則として禁止されています。
問環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611



光化学スモッグ

光化学スモッグが発生しやすい季節になりました。都では、発生状況をホームページでお知らせしているほか、メール配信や音声案内(テレホンサービス)による情報提供をしています。ぜひ、ご利用ください。

◆メール配信サービス登録用ホームページアドレス(<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/mail.php>)
◆テレホンサービス ☎(5320)7800
問環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611



北区環境大学

①一般向け環境講座「生き物と環境コース」
環境について自分で考えて行動できる力をつけませんか。現役の研究者の講義と実習を通して学びます。全コース修了者にはお茶の水女子大学長名で修了証を授与します。
対高校生以上の方(区内在住、在学、在勤の方優先) 日6月18日～7月9日 毎週木曜 計4回 午後7時～9時 場赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38) 内生態系、微生物と環境など 師お茶の水女子大学教員など 定40名(抽選) 往復はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、6月10日(水) (必着)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。

②家族で参加!! 夏休み自由研究講座
さまざまな生き物がすみ海辺や山での体験学習を通して、海や山の環境について学び、夏休みの自由研究としてまとめます。現役の研究者がお話します。
対小学3年生～中学生と保護者(区内在住、在学、在勤の方優先) [テーマ]食物連鎖、生物多様性ほか ※詳しくはホームページをご覧ください。

日場内 下表のとおり

講座名	日程	場所	内容
海の環境講座	7月28日(火) 午後1時～30日(木)正午	東京大学附属三崎臨海実験所(神奈川県三浦市)	実習(宿泊)
	8月2日(日) 午前10時～正午	赤羽エコー広場館(赤羽1-1-38)	まとめ
山の環境講座	8月17日(月) 午後1時～19日(水)正午	埼玉県立栗原げんきプラザ(埼玉県鹿沼市)	実習(宿泊)
	8月23日(日) 午後1時30分～3時30分	赤羽エコー広場館	まとめ

師お茶の水女子大学教員ほか 定10組(抽選) 費1人8,000円(宿泊費、食費を含む)、交通費は各自負担 往復はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、7月1日(水) (必着)まで
=以下、①②共通=
問先 ☎114-0003 北区豊島5-6-1 みどりと環境の情報館(エコベルデ)内 北区環境大学事務局(月・火曜、祝日休館) ☎(5902)3886 FAX(5902)3887 HP <http://sec-kankyo.cf.ocha.ac.jp>

マンション省エネ対策セミナー

省エネ対策により何がかわるのか、どのような対策があるのか、わかりやすく解説します。
対区内のマンション管理組合など 日7月3日(金) 午後7時～9時、4日(土) 午後2時～4時
場北とびあ9階902会議室
定40名(先着順)
申当日、直接会場へ
問環境課環境政策係 ☎(3908)8603

～マンションの共用部分の省エネ診断を受けてみませんか～

区では、共用部分に省エネ機器などの導入を検討しているマンションの管理組合などに、省エネ診断を行う省エネコンサルタントを無料で派遣します。設備の運用改善や改修、あるいは合意形成過程などお気軽にご相談ください。
対区内の集合住宅の管理組合または管理者 内①相談・現況調査 ②省エネ提案書の作成 ③省エネ提案内容の説明・実施に向けてのアドバイス ④事前説明会アドバイス ⑤総会アドバイス
問環境課環境政策係 ☎(3908)8603

◆300人で歌おう!
歌声in北とびあ夏
後援 北区文化振興財団 北区教育委員会
対区内在住、在勤、在学の方 日7月3日(金) 午後2時開演
場北とびあつつじホール
北とびあつつじホール
プロの歌とピアノの伴奏で、

◆北区コレクション
夏の展示リニューアル
第1室は東京美術学校(現・東京芸術大学)に学び、田端文士村で創作活動を行った作家たちの油彩画、彫刻などを展示します。また、第2室では人間国宝・奥山峰石の作品を展示中です。
日第1室:6月5日(金)・12月6日(日) 午前10時・午後5時
場北区飛鳥山博物館3階「飛鳥山アートギャラリー」(王子1-1-13) (月曜休館)
問北区文化振興財団 ☎(6338)5711

◆知的書評合戦ピリオパトル in 赤レンガ図書館
今回のテーマは「人生」。ピリオパトルは発表者がおすすすめ本を一人5分間で書評した後、参加者全員で一番読みたくなった本「チャンプ本」を決定する、ゲーム感覚を取り入れた書評合戦です。※終了後、同会場で読書会も開催します。
日7月4日(土) 午後1時30分から(1時開場) 定5名(抽選)
申電話または直接窓口で、6月26日(金)まで
※観戦のみ希望の方(先着50名は、当日、直接会場へ)
問場先 中央図書館事業係(十条台1-2-15) ☎(5993)1125

◆多様な働き方を考える「ワークライフバランス」を推進するために
仕事と生活を両立しやすい環境をつくる意義を考えます。パネルディスカッションでは「北区仕事と生活の両立推進企業」に認定された区内の中小企業経営者を迎え、各社の具体的な取り組みを紹介し、ます。
日7月8日(水) 午後6時30分～9時 師 学習院大学経済学部教授 今野浩一郎氏
定40名(先着順) 申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、6月2日(火)午前9時から申込
問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EMail dantou@city.kita.tg.jp

◆北区創業支援施設「赤羽勉強会」
【会社社勤めと独立起業の違い】
対区内事業主の方または起業をお考えの方 日6月17日(水) 午後2時～4時
内 スムーズなスタートアップのために必要なこと
師 オフィス・キャリール、キャリアコンサルタント 朝生谷子氏
申6月1日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込
問場先 ネット赤羽(赤羽1-1-59) ☎(3598)0571 FAX(3901)7789

◆薄野川公園フリーマーケット
後援 北区
出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限ります。
日6月28日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)
申店先 定数30店(申込順) 申電話1千円(2m×2.5m) 申電話申込(月・金曜 午前10時～午後5時) ☎090(3222)5060
問先 リサイクル運動友の会 ☎090(3222)5060

◆シルバークリニック
安心して地域で学べる「着付け教室 初級教室」
対区内在住、在勤、在学の方 日内左表のとおり ※着物持参
定15名(抽選) 費8千円
申往復はがき(記入例参照)で、6月10日(水) (必着)まで
問場先 ☎115-0045 赤羽1-1-38 赤羽エコー広場館内 北区シルバークリニック ☎(3908)8400

◆多様な働き方を考える「ワークライフバランス」を推進するために
仕事と生活を両立しやすい環境をつくる意義を考えます。パネルディスカッションでは「北区仕事と生活の両立推進企業」に認定された区内の中小企業経営者を迎え、各社の具体的な取り組みを紹介し、ます。
日7月8日(水) 午後6時30分～9時 師 学習院大学経済学部教授 今野浩一郎氏
定40名(先着順) 申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、6月2日(火)午前9時から申込
問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EMail dantou@city.kita.tg.jp

シルバークリニック「着付け教室 初級教室」

回	日程(計8回)	内容
1	6月20日(土)	着付けの基礎知識(含作法)、半襟のつけ方、補整の仕方
2	6月27日(土)	長襦袢と着物の着付け、着物のたたみ方
3	7月4日(土)	ふだん着と帯結び(一重太鼓:名古屋帯)
4	7月11日(土)	
5	7月18日(土)	
6	7月25日(土)	着付けと帯結び(二重太鼓:袋帯)
7	8月1日(土)	
8	8月8日(土)	発表会

[時間] 午前10時～正午

◆多様な働き方を考える「ワークライフバランス」を推進するために
仕事と生活を両立しやすい環境をつくる意義を考えます。パネルディスカッションでは「北区仕事と生活の両立推進企業」に認定された区内の中小企業経営者を迎え、各社の具体的な取り組みを紹介し、ます。
日7月8日(水) 午後6時30分～9時 師 学習院大学経済学部教授 今野浩一郎氏
定40名(先着順) 申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、6月2日(火)午前9時から申込
問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EMail dantou@city.kita.tg.jp

◆多様な働き方を考える「ワークライフバランス」を推進するために
仕事と生活を両立しやすい環境をつくる意義を考えます。パネルディスカッションでは「北区仕事と生活の両立推進企業」に認定された区内の中小企業経営者を迎え、各社の具体的な取り組みを紹介し、ます。
日7月8日(水) 午後6時30分～9時 師 学習院大学経済学部教授 今野浩一郎氏
定40名(先着順) 申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、6月2日(火)午前9時から申込
問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EMail dantou@city.kita.tg.jp

◆多様な働き方を考える「ワークライフバランス」を推進するために
仕事と生活を両立しやすい環境をつくる意義を考えます。パネルディスカッションでは「北区仕事と生活の両立推進企業」に認定された区内の中小企業経営者を迎え、各社の具体的な取り組みを紹介し、ます。
日7月8日(水) 午後6時30分～9時 師 学習院大学経済学部教授 今野浩一郎氏
定40名(先着順) 申電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、6月2日(火)午前9時から申込
問場先 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階)(月曜、祝日休館) ☎(3913)0161 FAX(3913)0081 EMail dantou@city.kita.tg.jp

6月は環境月間です

北区は環境共生都市をめざし、魅力あふれる美しいふるさとづくりを推進します。

PM2.5を測定しています

区では、微小粒子状物質(PM2.5)の常時測定を行っています。1時間ごと

の測定値を北区ホームページで公開していますので、ご覧ください。
環境課環境規制調査係 ☎(3908)8611

新エネルギー及び省エネルギー機器等導入助成制度

地球温暖化やヒートアイランドへの対策として、新エネルギー・省エネルギー機器等を区内の住宅及び事業所に導入する方に対し、設置・施工費用の一部を助成しています。助成の対象となる機器等は下表のとおりです。

名称	助成金額	助成金額 (区内業者による設置・施工)
住宅・事業所	太陽光発電システム 1kW当たり8万円 (限度額15万円) ※平成27年度にかぎり、上記算定金額に10万円を加算	1kW当たり9.6万円 (限度額18万円)
	太陽熱温水器 以下の2つのうち、少ない方の金額(限度額15万円) ①効熱熱面積1㎡当たり5万円 ②助成対象経費の1/2	以下の2つのうち、少ない方の金額(限度額18万円) ①効熱熱面積1㎡当たり6万円 ②助成対象経費の1/2
中小企業業者等	CO ₂ 冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート) 1台当たり5万円	1台当たり6万円
	家庭用燃料電池装置(エネファーム) 1台当たり5万円	1台当たり6万円
管理用住宅の分譲住宅の管理用	遮熱性塗料 以下の2つのうち、少ない方の金額(限度額10万円) ①塗布面積1㎡当たり1,000円 ②助成対象経費の1/2	以下の2つのうち、少ない方の金額(限度額12万円) ①塗布面積1㎡当たり1,200円 ②助成対象経費の1/2
	太陽光発電システム CO ₂ 冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート) ガス発電給湯器(エコウィル・ジェネライト) 省エネルギー型小規模燃焼機器(ボイラー・GHP等) エアコンディショナー LED照明器具・LED誘導灯器具 省エネルギー診断結果に基づく設備改修	設置に要する経費の20%以内(限度額100万円)

北区ecoかるたの標語募集

区では小さい子どもから大人まで、楽しみながら環境やエコに関する知識や取り組みを勉強できるように、「北区ecoかるた」を作成します。

区内在住、在学の小学生
募集要項 環境に関係した「あ行～ま行、や・ゆ・よ、ら行、わ」から始まる44首を20字程度で自由に作成。自作で未発表のもの。採用者には完成品の「北区ecoかるた」及び「図書カード」を贈呈します。 申はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。学校名、学年、クラスも記入)で、6月30日(火) (必着)まで
※Eメールの場合、件名を「北区ecoかるた応募」としてください。 ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問合せ ☎114-8508 (住所不要) 環境課環境政策係 ☎(3908)8603 FAX(3906)8474 E-mail:kankyo-ka@city.kita.lg.jp

ハクビシンの被害を防ぐために

区内でハクビシンが目撃されています。ハクビシンは家屋に侵入したり、庭木を荒らしたりすることがあります。また、地域の生物多様性(生態系や生物)に悪影響を与えるおそれもあります。野生動物なので餌を与えたり触ったりしないようにしましょう。

ハクビシンの特徴
・尾が長くからだの長さとおぼ同じ
・顔の真ん中に白い帯がある
・前足・後ろ足とも5本指
・全長は約90～110cm、体重は約3～4kg
被害に遭わないために
・ハクビシンは雑食性で、果実・野菜・残飯などを食べます。敷地内の果実には網をかけるか、早めに収穫する、生ごみ・ペットフードは屋外に放置しないなどの対策をしてください。
・ハクビシンは頭が入るところは侵入できます。床下や軒下の穴・通風口などをふさいでください。
・木登りが得意です。樹木をつたって屋根裏に侵入することがあります。屋根に伸びる樹木はこまめに切るなどしましょう。
屋根裏などに入り込まれ被害が生じている場合
所有(管理)者同意のうえ、野生動物を捕獲する箱わなを設置します(鳥獣捕獲許可を取り、法律に基づいて実施しています)。条件がありますので、お困りの場合はご相談ください。
○箱わな設置の条件
①家屋などに被害がある ②所有(管理)者の同意がある ③所有(管理)者が1日1回以上箱わなを点検できる ④捕獲できた場合に速やかに連絡できる (ほか ※区による対応は年度に1回、設置期間は最長1カ月です。 ※不特定の人が立ち入ることが想定される場所には設置できないことがあります。)
問合せ 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

北区内全域歩きタバコ・ポイ捨て禁止

自転車で乗った喫煙も歩きタバコです。皆さんのご協力をお願いします。

平成20年12月から施行された「東京都北区路上喫煙の防止等に関する条例」により、区内全域の道路・公園などの公共の場所(屋外に限られます)では、歩行喫煙(自転車等の乗車中を含む)が禁止されており、路上喫煙禁止地区(JR赤羽・王子・田端駅周辺)では、指定喫煙場所以外での喫煙も禁止となっています。

区ではマナー向上の啓発活動として、美化推進モデル地区(町会・自治会)の皆さんを中心にポイ捨て防止キャンペーンを行っています。また、鉄道駅周辺での巡回指導も随時実施しています。
歩きタバコ、ポイ捨てゼロを目指して皆さんのご協力ををお願いします。
環境課環境政策係地域美化担当 ☎(3908)8610



記事の見方 対象 日 日 時 会場 内容 講師 定 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ Eメール

◆北区飛鳥山博物館講座「赤レンガと酒づくり」展示解説と小山酒造見学
6月19日(金) 午後1時～4時
師 同席者芸員 定 30名(抽選)
費 交通費各自負担
申 往復はがき(記入例参照)で、6月10日(水) (必着) まで
問合せ ☎114-0002 王子1-1-1 北区飛鳥山博物館(月曜休館) ☎(3916) 1133

◆赤羽文化センター講座
①みんなのパソコンひろば
区内在住、在勤、在学のパソコン初心者の方(マウス操作ができる方) 7月1日(水) 午後6時～8時30分 内 パソコン相談、ミニセミナー「Excel 2013で表の作成と式を入力して「請求書」の作成」
定 16名(抽選) 費 1,540円
申 往復はがき(記入例参照)またはホームページで、6月22日(月) 必着 まで
問合せ ☎114-0033 十条台1-1-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) ☎(3907) 5661 FAX(3907) 5666

◆滝野川文化センター講座
①区民講座「体と心がよごごぶ薬膳講座」夏の薬膳茶とデザート
区内在住、在勤、在学の方 7月2日(木)・16日(水) 計2回 午前10時～正午
内 薬膳の基礎を学び、季節に合わせた薬膳茶の実習を行います。師 国際中醫師 加地喜代子氏 定 24名(抽選) 費 1,000円程度(材料費、傷害保険料)
申 往復はがき(記入例参照)で、6月20日(出) (必着) まで
問合せ ☎114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校 文台 篠原 ☎(3913) 5735

◆中央公園文化センター講座
①区民協働講座「涼やかな演出で楽しむ多肉植物」
区内在住、在勤、在学の方
師 堀 愛弓氏
問合せ ☎115-0055 赤羽西1-1-1 赤羽文化センター ☎(3906) 3911 HP http://www.kita-dunka.com/

◆滝野川文化センター講座
②区民協働講座「学びの広場」男性料理「ひとりでできる」基本の和食「汁三菜」
区内在住、在勤、在学の全回参加できる男性
7月5日・12日、8月2日・9日 各日曜 計4回 午前10時30分～午後2時
内 男性のみのグループで基本の和食「汁三菜」の構成と作り方を学びます。師 料理研究家 田口道子氏

◆駿台学園天文講座
「最近の宇宙生命探査」
後援 北区教育委員会
区内在住、在勤で小学生の高等学校以上 6月20日(出) 午後5時～6時 師 共和化工(株)環境微生物研究所長 大島泰郎氏 定 30名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、6月12日(金) (必着) まで
問合せ ☎114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校 文台 篠原 ☎(3913) 5735

◆第16回北区自治会町会対抗親睦ボウリング大会
後援 北区体育協会
区内の自治会・町会単位に3名で構成した小学生以上のチーム 6月21日(日) 午前11時から 王子駅前サンクスエスパウル(王子1-4-1) 定 24チーム(抽選) 費 1チーム8,100円
申 所定用紙に記入してファクスで、6月10日(水) (必着) まで
※用紙は自治会・町会の会長に送付しています。
問合せ 北区ボウリング連盟事務局 安藤 ☎090(8017) 5027 FAX(3914) 4516

◆第16回北区自治会町会対抗親睦ボウリング大会
後援 北区体育協会
区内の自治会・町会単位に3名で構成した小学生以上のチーム 6月21日(日) 午前11時から 王子駅前サンクスエスパウル(王子1-4-1) 定 24チーム(抽選) 費 1チーム8,100円
申 所定用紙に記入してファクスで、6月10日(水) (必着) まで
※用紙は自治会・町会の会長に送付しています。
問合せ 北区ボウリング連盟事務局 安藤 ☎090(8017) 5027 FAX(3914) 4516

◆第16回北区自治会町会対抗親睦ボウリング大会
後援 北区体育協会
区内の自治会・町会単位に3名で構成した小学生以上のチーム 6月21日(日) 午前11時から 王子駅前サンクスエスパウル(王子1-4-1) 定 24チーム(抽選) 費 1チーム8,100円
申 所定用紙に記入してファクスで、6月10日(水) (必着) まで
※用紙は自治会・町会の会長に送付しています。
問合せ 北区ボウリング連盟事務局 安藤 ☎090(8017) 5027 FAX(3914) 4516



健康情報

STOP! AIDS HIV検査(匿名・無料)を受けましょう!

都に報告された感染者・患者の推定感染経路の約9割が性的接触によるものです。コンドームを正しく使うことで性的接触によるHIVの感染を防ぐことができます。

感染をなるべく早い時期に知り、健康管理と早期治療でエイズの発症を遅らせることができます。

HIVは予防しなければ、誰もが感染する可能性があります。心配なことがあれば、まず血液検査や相談を受けてみましょう。

●HIV検査・相談月間(6月1日(月)～30日(火))

【即日検査】 6月8日(月)・22日(月) 午後1時～1時45分 ※結果は採血後1時間程度で対面にて説明します。当日中に判定ができない場合があります。

【場】 北区保健所1階(東十条2-7-3)

【内】 HIV検査に伴う採血とパネル展示

【定】 50名(先着順) **【申】** 当日、直接会場へ

【問】 北区保健所保健予防課結核感染症係

☎(3919)3102

健康増進センター(へるしあKITA)

本気になって糖尿病予防教室

【対】 区内在住、在勤の20歳以上の方

【日】 7月4日～18日 毎週水曜 計3回 午前10時～11時45分 **【内】** 7月4日…糖尿病検査値の読み方と血糖値を下げる効果的な運動 11日…血糖値を上げにくい食べ方の紹介 18日…運動とまとめ

【定】 30名(抽選) **【申】** 往復はがき(記入例参照)で、6月23日(火)(必着)まで

【問】 114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)

☎(5390)2220

◆肝炎ウイルス検診(医療機関委託)

【対】 区内在住の20歳以上で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

※B・C型肝炎の治療を受けたことのある

方、現在治療中の方及び40歳以上でほかに肝炎検査受診機会がある方は除く

【日】 申込から1カ月以内に受診

【申】 電話申込(申込者には受診票と指定医療機関一覧を送付します)

【問】 114-0024 西ケ原2-1-6 北区保健所保健予防課結核感染症係 ☎(3919)3102

いきいき健康サロン ～自分の足で元気に歩こう～

【対】 区内在住、在勤、在学の方

【日】 6月14日(日) 午前10時～正午

【内】 いつまでも自分の足で歩くための筋力アップや歩き方の講座です。ヨガマットを使用してのトレーニングをします。

【師】 わかさ整骨院院長 奥成考浩氏

【定】 30名程度(申込順) **【費】** 510円

【申】 6月3日(水)から電話申込

【問】 114-0024 西ケ原2-1-6 北区保健所保健予防課結核感染症係 ☎(5948)9281

スポーツ

滝野川体育館ウォーキング教室

【対】 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方

【日】 ①飛鳥山クラス…6月22日(月)・29日(月) 午前10時～正午 ②尾瀬クラス…7月6日(月) 午前10時～正午、24日(金) 出発午前6時30分～帰着午後8時予定

【定】 ①飛鳥山クラス…20名(抽選) ②尾瀬クラス…30名(抽選)

【費】 ①飛鳥山クラス…1,050円 ②尾瀬クラス…1万8,000円(交通費、お弁当、尾瀬自然ガイド費込み) ※体力に自信のない方はご相談ください。

【申】 往復はがき(記入例参照。生年月日、性別、希望クラスも記入)で、6月10日(水)(当日消印有効)まで

【問】 114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館

☎(3940)1801

北区体育協会スポーツ教室

【対】 日課定費 下表のとおり **【問】** 114-0024 西ケ原2-1-6

【申】 往復はがき(記入例参照。性別、時間帯が 滝野川体育館内 北区体育協会

ある教室は①②の別も希望順位に記入) また ☎(3940)1848

またはホームページで、6月15日(月)(必着) **【HP】** <http://www.kita-city-taikyo.or.jp>

まで ※携帯電話からは不可

教室名	対象	日程	時間	講師	定員(抽選)	費用
ボクサ&キップ女性教室	区内在住、在勤で18歳～65歳の方	7月3日～9月25日(8月7日・14日を除く) 毎週水曜 計11回	①午後6時30分～7時30分 ②午後7時40分～8時40分	上屋敷昌子氏	各30名	8,450円
初心・初級者バドミントン教室	区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く)	7月2日～9月10日(8月13日を除く) 毎週水曜 計10回	午後6時45分～8時30分	北区バドミントン協会指導員	30名	7,200円
初心～中級者卓球教室	区内在住、在勤で18歳～80歳の方(学生を除く)	7月2日～9月10日(8月13日を除く) 毎週水曜 計10回	午後6時45分～8時30分	北区卓球連盟指導員	50名	7,200円
初心・初級者テニス教室	区内在住、在勤で18歳以上の方(学生を除く)	7月8日～8月26日(予備日9月2日・9日) 毎週水曜 計8回(雨天の日、1回のみ座学あり)	午後6時30分～8時30分	北区テニス連盟指導員	30名	6,200円

桐ヶ丘体育館 夏のスポーツ教室

【対】 日課定費 下表のとおり **【申】** 往復はがき(記入例参照)で、6月14日(日)(必着)まで

※当日定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問い合わせください。

※1通で1レッスン ※振込手数料は各自負担

【問】 115-0053 赤羽台3-17-57 桐ヶ丘体育館 ☎(3908)2316

種目	対象	日程	時間	定員(抽選)	費用
硬式テニス(中級)	区内在住、在勤、在学の16歳～80歳の方で、階段昇降ができる方	7月6日～9月28日(7月20日、8月10日・17日、9月21日を除く) 毎週月曜 計9回	午後2時～4時	各26名	7,350円
硬式テニス(初級～中級)	区内在住、在勤、在学の16歳～80歳の方で、階段昇降ができる方	7月1日～9月30日(8月12日、9月23日を除く) 毎週水曜 計12回	午後2時～4時	各26名	10,500円
フットサル教室キッズクラス	区内在住、在学の4歳～6歳	9月3日～12月17日(9月24日、10月1日を除く) 毎週水曜 計14回	午後3時40分～4時40分	20名	14,420円
朝ピラティス	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月5日～9月27日(8月9日を除く) 毎週日曜 計12回	午前9時00分～9時45分	10名	9,240円
機能改善ストレッチ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月7日～9月29日(7月14日、21日、8月11日、9月22日を除く) 毎週日曜 計9回	午前9時15分～10時15分	20名	6,930円
はじめての骨盤体操	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月5日～9月13日(7月26日、8月9日を除く) 毎週日曜 計9回	午前10時～11時	12名	6,930円
アロマストレッチ(当日受付のみ、先着順)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月6日～9月28日(7月20日、8月10日、17日、9月21日を除く) 毎週月曜 計9回	午後7時～7時45分	各10名	500円(1回)
健康づくり体操～全身元氣～	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月6日～9月28日(7月20日、8月10日、17日、9月21日を除く) 毎週月曜 計9回	午前9時30分～10時30分	各10名	6,930円
キッズヒップホップダンス(初心者向け)	区内在住、在学の小学1年生～中学1年生	7月7日～9月29日(7月21日、8月11日、9月22日を除く) 毎週火曜 計10回	午後4時30分～5時15分	15名	6,500円
健康づくり体操～足腰元氣～	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月1日～9月30日(8月12日、9月23日を除く) 毎週水曜 計12回	午前9時45分～10時45分	10名	9,240円
親子リズム体操	区内在住、在勤、在学の幼児と保護者	7月1日～9月30日(8月12日、9月23日を除く) 毎週水曜 計12回	午前11時～正午	10組	7,800円
はじめてヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月4日～9月26日(8月15日を除く) 毎週土曜 計12回	午後2時～3時	各10名	7,800円
朝ヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月4日～9月26日(8月15日を除く) 毎週土曜 計12回	午前10時～11時	各10名	9,240円
声と健康～シニアボイストレーニング基礎～	区内在住の60歳以上の健康な方	7月6日～9月28日(7月20日、8月10日・17日、9月21日を除く) 毎週月曜 計9回	①午前11時～正午 ②午後0時15分～1時15分	各15名	6,930円
レディースピラティス 火曜教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	7月7日～9月29日(7月14日、21日、8月11日、9月22日を除く) 毎週火曜 計9回	午前10時30分～11時15分	20名	5,850円
いきいき! オアフラダンス教室 ※中高年の方に適しています	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月7日～9月29日(7月21日、8月11日、9月22日を除く) 毎週火曜 計10回	午後0時30分～1時30分 午後1時40分～2時40分	各30名	7,700円
かんたんストレッチで全身スッキリ ※中高年の方に適しています	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月1日～9月30日(8月12日、9月23日を除く) 毎週水曜 計12回	午後3時～4時	各20名	7,800円
健康太極拳(中級)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月2日～9月17日(7月30日、8月13日を除く) 毎週水曜 計10回	①午前9時30分～10時30分 ②午前10時45分～11時45分	各12名	6,500円
骨盤体操(中高年の方にオススメ!)	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月2日～9月17日(7月30日、8月13日を除く) 毎週水曜 計10回	午後3時30分～5時30分	20名	7,150円
スポーツ吹矢	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月2日～9月17日(7月30日、8月13日を除く) 毎週水曜 計10回	午後5時～6時	各25名	7,150円
めざせ黒帯! KIDS空手教室	区内在住、在勤、在学の5歳～15歳の方	7月3日～9月25日(8月14日を除く) 毎週金曜 計12回	午前9時45分～10時45分 午前11時～正午 午後7時～7時45分	各25名	7,800円
リラックスヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月3日～9月25日(8月14日を除く) 毎週金曜 計12回	午後7時～7時45分	10名	7,800円
ナチュラルヨガ	区内在住、在勤、在学の16歳以上の方	7月3日～9月25日(8月14日を除く) 毎週金曜 計12回	午後7時～7時45分	10名	7,800円
レディースピラティス 金曜教室	区内在住、在勤、在学の16歳以上の女性	7月7日～9月29日(7月14日、21日、8月11日、9月22日を除く) 毎週火曜 計9回	午前10時30分～11時15分	20名	5,850円

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は7面をご覧ください

滝野川体育館 夏のスポーツ教室

【対】 日課定費 下表のとおり **【申】** 往復はがき(記入例参照)で、6月14日(日)(当日消印有効)まで

※⑥⑩⑪は当日参加不可。そのほかは定員に空きがある場合は当日参加可。詳しくはお問い合わせください。

※1通で1レッスン ※振込手数料は各自負担

【問】 114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801

種目	対象	日程	時間	定員(抽選)	費用
①ビューティー骨盤エクササイズ	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月2日～9月17日(8月13日除く) 毎週水曜 計11回	午前9時25分～10時10分	20名	8,470円
②ストレッチ&ウエストすっきりシェイプボクサ	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月2日～9月17日(8月13日除く) 毎週水曜 計11回	午前10時20分～11時05分	20名	
③誰でも簡単ピラティス	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月6日～9月28日(7月20日、8月10日・17日、9月21日除く) 各月曜 計9回	午前11時15分～正午	各30名	6,930円
④やさしいヨガ	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月6日～9月28日(7月20日、8月10日・17日、9月21日除く) 各月曜 計9回	午前9時45分～10時45分	各30名	
⑤やさしいピラティス	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月6日～9月28日(7月20日、8月10日・17日、9月21日除く) 各月曜 計9回	午前11時～正午	各30名	9,240円
⑥にこにこ50体操教室	区内在住、在勤の50歳以上の健康な方	7月1日～9月30日(8月12日、9月23日除く) 毎週水曜 計12回	午前9時30分～10時30分	各30名	
⑦ヨガでリラックス	区内在住、在勤の50歳以上の健康な方	7月1日～9月30日(8月12日、9月23日除く) 毎週水曜 計12回	午前11時00分～正午	各30名	9,240円
⑧柔術(古武道)教室	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月4日～9月26日(8月15日除く) 毎週土曜 計12回	午前9時15分～10時30分	各30名	
⑨サタデー ヨガ&ピラティス	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月4日～9月26日(8月15日除く) 毎週土曜 計12回	午前11時～正午	各30名	9,240円
⑩健康づくり体操教室	区内在住の65歳以上の健康な方	7月3日～9月25日(8月14日除く) 毎週金曜 計12回	午前9時30分～10時30分	各30名	
⑪親子リズム体操教室	区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者	7月1日～9月30日(7月29日、8月5日・12日・19日、9月23日除く) 各水曜 計9回	午前11時～正午	15組	9,270円
⑫リトミック水曜教室(Ⅰ部)	区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者	7月1日～9月30日(7月29日、8月5日・12日・19日、9月23日除く) 各水曜 計9回	午前10時00分～10時45分	各10組	
⑬リトミック水曜教室(Ⅱ部)	区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者	7月1日～9月30日(7月29日、8月5日・12日・19日、9月23日除く) 各水曜 計9回	午前11時00分～11時45分	各10組	10,300円
⑭ヴォイストレーニングⅠ部	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月7日～9月29日(7月21日、8月11日、9月22日除く) 各火曜 計10回	午前9時30分～10時30分	各15名	
⑮ヴォイストレーニングⅡ部	区内在住、在勤の16歳以上の方	7月7日～9月29日(7月21日、8月11日、9月22日除く) 各火曜 計10回	午前11時45分～1時45分	各15名	

及び点字広報(点字版)を発行しています。ご希望の場合は広報課 ☎(3908)1102までお申し込みください。

子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

産前産後のセルフケア講座が始まります

出産前後の母親の心身の疲労や出産前後の悩み、育児不安などに対するエクササイズを中心とした講座です。健康な心と体をとりもどしましょう。

【利用回数】産前・産後各1回 **【講師】**NPOモデルボランティア産前産後セルフケアインストラクター **【期】**6月3日(水)から電話申込

①王子東児童館(王子6-2-60)

【期】6月15日(月) 午前10時~11時30分

【定】妊娠中の方7名、産後120日までの方と乳児7組(いずれも申込順)

【場先】健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

②神谷南児童館(神谷3-35-17)

【期】6月26日(金) 午前10時~11時30分

【定】妊娠中の方10名、産後120日までの方と乳児10組(いずれも申込順)

【場先】健康いきがい課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481

ママパパ学級 「パパになるための半日コース」

【対】区内在住で妊娠中の方と配偶者

【期】7月18日(土) ①午前コース…午前9時30分~正午 ②午後コース…午後1時30分~4時 **【場】**北区保健所2階講堂(東十条2-7-3) **【内】**先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験(赤ちゃんのおふろ、おもつ交換など) **【定】**各20組(抽選)

【往復はがき】記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、6月20日(土)(当日消印有効)まで **【場先】**〒114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター内 健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

群馬県中之条町「親子ふるさと体験」

【対】区内在住で3歳以上の子どもと保護者(1家族2~5名程度) **【期】**7月24日(金)~25日(土)の1泊2日(24日午前8時区役所を出発、25日午後6時頃区役所で解散予定) **【内】**農作物の収穫、そば打ち体験など ※食事は1日目の昼食から2日目の昼食まで含む。中之条町まで大型バスで往復します。 **【宿泊場所】**四方温泉ゆずりは荘(群馬県吾妻郡中之条町大字四方4345) ※内容及び宿泊場所は変更する場合があります。 **【定】**40名程度(抽選) **【費】**小学生以上7,000円、未就学児3,000円 **【往復はがき】**(記入例参照。参加人数、参加予定者全員の氏名・ふりがな・性別・生年月日・年齢も記入)で、6月12日(金)(必着)まで **【場先】**〒114-8503(住所不要)地域振興課地域振興係 ☎(5390)0092



食育体験教室 理科で食育withお茶の水女子大学

食べ物の色~カラフルに変身する色のひみつ~

【対】①区内在住の小学1年生~3年生と保護者 ②区内在住の小学4年生~6年生と保護者 ③いずれも2名1組 ※未就学児の参加に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。 **【定】**各日110名(先着順) **【日場】**【場先】下表のとおり

図書館ブックスタート フォローアップ事業「子育てがーデン」

プapak音話 色んな音でリトミック! NEW!2歳児さんのための催しをつくりました♪

【企画・運営】北区図書館活動区民の会

【対】2歳児と保護者

【期】7月7日(火) 午前10時50分~11時40分 **【定】**30組(抽選。区内在住の方優先)

【往復はがき】(記入例参照)で、6月20日(土)(必着)まで

【場先】〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125

自然教室「おそと育② アメンボさんこんにちは」

【対】区内在住の3歳以上の幼児と保護者

【期】7月5日(日) 午前10時~11時

【内】親子でいろいろな水辺の生きものと友達になります。

【定】10組(抽選) **【往復はがき】**またはファクス(記入例参照)で、6月25日(木)(必着)まで

【場先】〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜(祝日)のときは翌日)休館) ☎(3908)0804

FAX(3908)8856

◆大腸がん検診

【対】区内在住の35歳以上の方(昭和55年12月31日以前に生まれた方)。ただし、受診間隔が1年未満の方は除く **【内】**検便(便潜血反応検査) ※希望する各健康相談係で事前

に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。 **【定】**各日110名(先着順) **【日場】**【場先】下表のとおり

問い合わせ及び申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康いきがい課王子健康相談係 〒114-8508(住所不要) 区役所第一庁舎1階7番 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086	7月29日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】 6月10日(水)午前8時30分から各健康相談係で採便セットを直接お渡します。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。 【はがき・ファクスの場合】 6月10日(水)から各健康相談係へ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号・住所・氏名・ふりがな・生年月日・年齢・性別・電話番号を記入して申込(ファクスの場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。※後日採便セットを郵送します。
健康いきがい課赤羽健康相談係 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	7月17日(金) 午前9時~11時	赤羽会館7階	
健康いきがい課滝野川健康相談係 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター ☎(3915)0186 FAX(3915)4119 ※6月29日から平成28年3月末(予定)まで 東十条2-7-3 北区保健所1階 ☎(3919)2815 FAX(3919)3308	7月15日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階	

加不可 **【期】**①7月4日(土) ②7月5日(日) ③7月6日(月) ④7月7日(火) ⑤7月8日(水) ⑥7月9日(木) ⑦7月10日(金) ⑧7月11日(土) ⑨7月12日(日) ⑩7月13日(月) ⑪7月14日(火) ⑫7月15日(水) ⑬7月16日(木) ⑭7月17日(金) ⑮7月18日(土) ⑯7月19日(日) ⑰7月20日(月) ⑱7月21日(火) ⑲7月22日(水) ⑳7月23日(木) ㉑7月24日(金) ㉒7月25日(土) ㉓7月26日(日) ㉔7月27日(月) ㉕7月28日(火) ㉖7月29日(水) ㉗7月30日(木) ㉘7月31日(金) ㉙8月1日(土) ㉚8月2日(日) ㉛8月3日(月) ㉜8月4日(火) ㉝8月5日(水) ㉞8月6日(木) ㉟8月7日(金) ㊱8月8日(土) ㊲8月9日(日) ㊳8月10日(月) ㊴8月11日(火) ㊵8月12日(水) ㊶8月13日(木) ㊷8月14日(金) ㊸8月15日(土) ㊹8月16日(日) ㊺8月17日(月) ㊻8月18日(火) ㊼8月19日(水) ㊽8月20日(木) ㊾8月21日(金) ㊿8月22日(土) 9月1日(日) 9月2日(月) 9月3日(火) 9月4日(水) 9月5日(木) 9月6日(金) 9月7日(土) 9月8日(日) 9月9日(月) 9月10日(火) 9月11日(水) 9月12日(木) 9月13日(金) 9月14日(土) 9月15日(日) 9月16日(月) 9月17日(火) 9月18日(水) 9月19日(木) 9月20日(金) 9月21日(土) 9月22日(日) 9月23日(月) 9月24日(火) 9月25日(水) 9月26日(木) 9月27日(金) 9月28日(土) 9月29日(日) 9月30日(月) 10月1日(火) 10月2日(水) 10月3日(木) 10月4日(金) 10月5日(土) 10月6日(日) 10月7日(月) 10月8日(火) 10月9日(水) 10月10日(木) 10月11日(金) 10月12日(土) 10月13日(日) 10月14日(月) 10月15日(火) 10月16日(水) 10月17日(木) 10月18日(金) 10月19日(土) 10月20日(日) 10月21日(月) 10月22日(火) 10月23日(水) 10月24日(木) 10月25日(金) 10月26日(土) 10月27日(日) 10月28日(月) 10月29日(火) 10月30日(水) 10月31日(木) 11月1日(金) 11月2日(土) 11月3日(日) 11月4日(月) 11月5日(火) 11月6日(水) 11月7日(木) 11月8日(金) 11月9日(土) 11月10日(日) 11月11日(月) 11月12日(火) 11月13日(水) 11月14日(木) 11月15日(金) 11月16日(土) 11月17日(日) 11月18日(月) 11月19日(火) 11月20日(水) 11月21日(木) 11月22日(金) 11月23日(土) 11月24日(日) 11月25日(月) 11月26日(火) 11月27日(水) 11月28日(木) 11月29日(金) 11月30日(土) 12月1日(日) 12月2日(月) 12月3日(火) 12月4日(水) 12月5日(木) 12月6日(金) 12月7日(土) 12月8日(日) 12月9日(月) 12月10日(火) 12月11日(水) 12月12日(木) 12月13日(金) 12月14日(土) 12月15日(日) 12月16日(月) 12月17日(火) 12月18日(水) 12月19日(木) 12月20日(金) 12月21日(土) 12月22日(日) 12月23日(月) 12月24日(火) 12月25日(水) 12月26日(木) 12月27日(金) 12月28日(土) 12月29日(日) 12月30日(月) 12月31日(火)

都立飛鳥高等学校公開講座 「少年少女サッカー教室」

【対】区内在住の小学生 ※保護者同伴

【期】7月4日~18日 毎週土・日曜 計5回 午後4時~6時 ※予備日…7月19日(日)・20日(祝) **【内】**初心者から楽しく学べるサッカー **【定】**40名(抽選) **【費】**1,300円(保険料・お茶代含む) **【往復はがき】**(記入例参照。性別も記入)で、6月27日(土)(必着)まで

【場先】〒114-8561(住所不要)都立飛鳥高等学校公開講座係 ☎(3913)5071

第65回北区少年野球大会

主催 北区教育委員会・北区少年野球連盟・北区軟式野球連盟

【対】区内在住、在学の方で編成するチーム **【期】**7月19日(日)・20日(祝)・25日(土)・26日(日) **【場】**新荒川大橋野球場(赤羽3-29先) **【野球大会】**Aクラス…中学生 Bクラス…小学5・6年生 Cクラス…小学3・4年生 **【開会式・主将会議】**【期】6月20日(土) 午後2時から **【場】**赤羽会館講堂

【申】生涯学習・スポーツ振興課スポーツ振興係(滝野川分行舎1階)にある申込用紙(北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して、ファクスまたは直接窓口で、6月2日(火)から9日(火)(必着)まで **【場先】**生涯学習・スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(3908)9330

FAX(3908)1271

家族で楽しもう! わらべうた・えほん・おはなしの世界

後援 北区教育委員会

【対】①2歳後4カ月から歩き出すまでの赤ちゃんと保護者 ②歩き出した赤ちゃんから3歳位までの幼児と保護者 ③4、5歳位までの幼児と保護者 ④小学生と保護者

【期】6月28日(日) ①午前10時~10時45分 ②午前11時15分~正午 ③午後1時~1時45分 ④午後2時~2時45分 ⑤午後3時~3時45分 **【場】**中央図書館3階ホール(十条台1-2-5) **【内】**赤ちゃんから小学生まで、月齢や年齢にあわせて、わらべうた遊び・絵本や昔話の語りなどを、家族と一緒に楽しむおはなし会です。

【定】①~③各20組 ④⑤各30名(いずれも先着順) **【電話またはEメール(記入例参照)】**①~⑤の別も記入)で申込 **【場先】**よみかぜの会たんぽぽ 鶏沢 ☎(3906)4916

EM yomikikaze_tanpopo@yahoo.co.jp



申込記入例

希望講座名 (希望日・コース)

●郵便番号・住所※

●氏名(ふりがな)

●年齢

●電話番号(ファクス番号)

※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通
●本人以外やお子さん連れの受講はできません
●記入いただいた個人情報(目的以外)には使用しません

元気ぷらざのけんこう教室

【対】日定費 下表のとおり **【往復はがき】**(記入例参照)で、6月12日(金)(必着)まで **【場先】**〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぷらざ ☎(5249)2214

講座名	対象	日程	時間	定員(抽選)	費用
1 ゆったり健康体操	区内在住、在勤、在学の方60歳以上の方	7月6・27日、8月17・24・31日、9月7日 各月曜 計6回	午前10時30分~11時30分	各20名	3,300円
2 座って色々チューブ体操	区内在住、在勤、在学の方60歳以上の方	7月2日~8月6日 毎週水曜 計6回	午後1時30分~2時30分	各20名	4,800円 高齢者優待料金3,000円
3 元気アップストレッチ	区内在住、在勤、在学の方60歳以上の方	7月2日~8月6日 毎週水曜 計6回	午後2時45分~3時45分	各20名	4,800円 高齢者優待料金3,000円
4 リズム&ストレッチ	区内在住、在勤、在学の方18歳以上の方【高齢者優待事業】 いこいの家利用証お持ちの方に割引あり。	7月2日~8月6日 毎週水曜 計6回	午後1時30分~2時30分	各20名	4,800円 高齢者優待料金3,000円
5 はじめてのピラティス①	区内在住、在勤、在学の方18歳以上の方	7月1日~22日 毎週水曜 計4回	午前9時30分~10時30分	各25名	3,200円
6 はじめてのピラティス②	区内在住、在勤、在学の方18歳以上の方	8月26日~9月16日 毎週水曜 計4回	午前9時30分~10時30分	各25名	3,200円
7 元気アップ体操	区内在住、在勤、在学の方60歳以上の方	7月2日~8月6日 毎週水曜 計6回	午前11時20分~12時20分	20名	3,000円
8 健康ヨガ	区内在住、在勤、在学の方18歳以上の方	8月20日~9月24日 毎週水曜 計6回	午前11時20分~12時20分	25名	4,800円
9 ごろごろボールストレッチ	区内在住、在勤、在学の方18歳以上の方	7月7日~8月4日 毎週水曜 計4回 8月18日~9月15日 毎週水曜 計5回	午後7時~8時	各20名	4,000円
10 わんぱく親子体操①	平成23年4月1日~25年3月31日生まれの子どもと保護者	7月7日~9月15日(8月11日を除く) 毎週水曜 計10回	午後1時30分~2時30分	各15組	8,000円
11 わんぱく親子体操②	平成21年4月1日~24年3月31日生まれの子どもと保護者	7月7日~9月15日(8月11日を除く) 毎週水曜 計10回	午後3時~4時	各15組	8,000円

長生きするなら
北区が一番



家族介護者リフレッシュ事業
「大衆演劇鑑賞で楽しいひとときを」

対区内在住の要介護1～5の方(6月1日現在)を在宅介護している家族の方(要介護4・5の方を介護している家族を優先)

※介護を受けている方が一緒に来る場合は、家族が介助できれば参加可能
日7月8日(水) 正午～午後2時30分
場十条篠原演芸場(中十条2-17-6)
内お芝居と舞踊の鑑賞
定100名(予定、抽選)

申電話またははがき(記入例参照) 要介護者の氏名・要介護度、車イスの持込の有無も記入)で、6月3日(水)から16日(火)(当日消印有効)まで
問先 〒114-8508 (住所不要) 高齢福祉課 高齢福祉係
☎(3908) 1158



家族介護者教室

楽しく学べる「終活セミナー」

～葬儀の準備はできていますか?～

対区内在住の方
日6月19日(金) 午前10時～正午
場 赤羽駅前ホール(赤羽西2-19-178)
内今は葬儀について7割が事前相談をする時代になりました。今後の生活に役立てるために、楽しく「終活」に触れてみませんか。事例を交えてわかりやすく説明します。

師 千代田セレモニー
定 60名(申込順)
☎(3908) 8548
FAX(3905) 6500

健康増進センター
「へるしあKITA」

申 6月2日(火)から電話申込
問先 赤羽高齢者あんしんセンター
☎(3903) 4167

JPOP(ジエイポップ)ダンス

対区内在住、在勤の40歳以上の方
日7月4日(土) 午後2時～3時30分
内誰もが知っているジャパンポップに合わせ楽しく踊ります。

定30名(抽選)

申往復はがき(記入例参照)で、6月23日(火)(必着)まで

問場先 〒114-0002 王子5-1-101
健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390) 2220

シニア元気塾
「健康づくりグループ講座」

●おはよう太極拳初心者講座

日6月27日(土) 28日(日)、7月4日(土) 5日(日) 計4回 午前7時40分～8時40分
場 飛鳥山公園児童遊エリア(王子1-1-13)
師 飛鳥山太極拳愛好会
定10名(抽選)

●元気になる!いきいき健康ボイストレーニング

日7月7日(火) 午後2時～4時
場 北とびあつじりハーサル室
師 元気になる!健康うたごえ倶楽部
定20名(抽選)
以下、共通

対区内在住、在勤の50歳以上で全回参加できる方
申往復はがきまたはアクセス(記入例参照)で、6月15日(月)(必着)まで※1通で1講座

問先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課 健康いきがい係
☎(3908) 8548
FAX(3905) 6500

長生きするなら北区が一番

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です

「食育」とは

「食育」とは、さまざまな経験を通じて食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

区でも、「食育推進計画」を策定し、区民の生涯にわたる心と体の健康づくりのため、積極的に食育を推進しています。

そこで、区民の皆さんに実践していただきたい、行動目標をご紹介します。

- ①主食・主菜・副菜をそろえましょう
②野菜をたっぷりとりましょう
③塩分は控えめにしましょう
④栄養表示を見て選びましょう
⑤家族や友人と一緒に食べましょう

①主食・主菜・副菜をそろえましょう

栄養のバランスをととのえるため、主食・主菜・副菜をそろえましょう。



②野菜をたっぷりとりましょう

1日にとりたい野菜の量は、成人で1日350g以上です。小鉢料理1つは約70g分くらいです。小鉢5つ以上を目標にとりましょう。

350gって?・・・小鉢5つ分



③塩分は控えめにしましょう

料理を作る際には、薄味を心がけましょう。薄味でも、昆布やかつお節のだしを効かせるほか、酸味、香辛料、香り(しょうがやにんにくなど)、牛乳などを上手に取り入れると、美味しく食べることができます。

④栄養表示を見て選びましょう

外食や加工食品を利用するときは、栄養成分表示や原材料表示を見て選びましょう。

⑤家族や友人と一緒に食べましょう

誰かと食事を共にすることを「共食」といいます。共食は、豊かなコミュニケーションを育み、栄養バランスの乱れを防ぐと言われています。また、子どもへの食育の面では、大人から子どもへ、食事のマナーや食への感謝などを伝える機会になります。
※詳しくは、北区ホームページなどで「北区ヘルシータウン21(第二次)」をご覧ください。



食からチャレンジ!いきいき健康教室 ～シリーズ生活習慣病予防①～

血圧と病気の関係、おいしく減塩する方法をお伝えします。

対区内在住で血圧が高め、または血圧が気になる40歳～64歳の方 日7月6日(月) 午前10時～正午 場 北区保健所栄養室(東十条2-7-3) 内 高血圧予防につながる生活習慣のポイントと食事について(試食あり) 師 管理栄養士 定 30名(申込順)

申 6月5日(金)から電話申込

問先 健康いきがい課王子健康相談係 ☎(3908)9087

おいしく食べて健康に!

「健康づくり推進店」を活用しましょう!

区民の方が外食やお弁当・惣菜などを利用するときに、栄養に関する適切な情報を得て、食事を楽しみながら健康的な生活が送れるように、食を通じた健康づくりを推進しています。

●健康づくり推進店とは

お店の代表的なメニューの栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供をしている区内の飲食店などです。登録店の店頭には、登録証が掲げてあります(図1)。

区では、健康づくり推進店において、栄養バランスのよい「ヘルシーメニュー」や「シニア元気メニュー」の登録を推進しています。

●ヘルシーメニューで健康的な生活

メタボリックシンドロームや糖尿病などの生活習慣病予防のためには、バランスの良い食事が大切です。「ヘルシーメニュー」は定食・弁当など1食に、主食・主菜・副菜がバランスよくそろっていて、エネルギーが800kcal以下、塩分が4g未満、野菜が100g以上と基準を定めています。ヘルシーメニューのあるお店にはステッカー(図2)を店頭に貼っています(現在47店舗)。

●シニア元気メニューを食べて元気いきいき!

高齢期を元気でいきいきと過ごすには、多様性に富んだ食品を摂り、低栄養を予防することが大切です。「シニア元気メニュー」は主食・主菜・副菜がそろっていて、動物性食品・油脂類・緑黄色野菜を含む5食品群以上の食品があるもので、エネルギーは700kcal以下、塩分4g未満と基準を定めています。シニア元気メニューのあるお店にはステッカー(図3)を店頭に貼っています(現在28店舗)。

●栄養成分や野菜の量を紹介しています

お店の代表的なメニューのエネルギー、たんぱく質、脂質、食塩などの栄養成分や野菜量を表示しています。また、食事バランスガイドで、食事のバランスをわかりやすく表示しています(図4)。

また、「ヘルシーメニュー」「シニア元気メニュー」「野菜たっぷり」「カルシウムたっぷり」「塩分控えめ」「低脂肪」「カロリー控えめ」これら健康に配慮したメニューには、シールを貼って表示しています(図5)。

●現在111店舗が登録しています

そば、寿司、和食、レストラン、食堂、カフェ・喫茶、中華料理、居酒屋、弁当・惣菜店などが登録しています(店舗名などは、北区ホームページをご覧ください)。

食生活は、健康づくりの基本です。「健康づくり推進店」を上手に利用し、自分にあった食事の組み合わせ方を見つけ、おいしく食べて健康づくりに役立てましょう。

●区民の普及サポーターと共に

健康づくり推進店普及サポーター(無報酬)の協力を得て、普及活動を行っています。

ヘルシーメニュー、シニア元気メニュー登録店募集中

お店の持ち味を活かしたヘルシーメニュー、シニア元気メニュー作りを応援します。

対区内の飲食店や弁当・惣菜店など 費メニュー相談、表示物作成無料

申電話申込(随時・平日午前9時～午後5時)

※申込店には、保健所栄養士が訪問します。詳しくは、お問い合わせください。

問先 北区保健所保健予防課保健予防係 ☎(3919)3104

記号の見方 対象日日時 会場内 内容 講師 定員 費用(記載のない場合は無料です) 申込方法 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM Eメール