

# 北区ニュース

(27.10.1現在)	前月比
世帯数	185,931 143 増
総人口	340,559 131 増
日本人人口	323,352 50 増
男	160,870 18 増
女	162,482 32 増
外国人人口	17,207 81 増
男	8,378 18 増
女	8,829 63 増
年齢別人口*	14歳以下… 34,194(10.0%)
15歳～64歳… 219,467(64.5%)	
(構成比)	65歳以上… 86,898(25.5%)

\*外国人人口を含む

## 長生きするなら北区が一番

地域でいきいきと暮らす秘訣教えます

# きたく介護 あんしんフェア2015

介護の日(11月11日)にちなみ、住み慣れたまちで自分らしい暮らしがいつまでもできるように「介護」「介護予防」「認知症」について知っていただき、より身近に感じていただくためのイベントです。

日 11月22日(日) 午前10時～午後4時

場 北とびあ地下1階展示ホール・つつじホール

内 師 下表のとおり 申 当日、直接会場へ

## 入場無料

※地下1階展示ホール来場者(先着1,000名)に記念品プレゼント

場所	時間	内容
北とびあ つつじホール ※手話通訳、車イス席あり	午前10時 ～11時30分 (開場9時40分)	在宅療養を進める講演会 「住み慣れたまちで、その人らしく暮らし続けるために」 師(株)ケアーズ白十字訪問看護ステーション統括所長 秋山正子氏
	午後1時～3時 (開場0時30分)	区長挨拶、さくら体操 記念講演「ペコロスの母に会いに行く」師 漫画家 岡野雄一氏
北とびあ 地下1階 展示ホール ※先着1,000名に 記念品プレゼント	相談 コーナー 午前11時 ～午後4時	医療相談(北区医師会)、歯科相談(滝野川歯科医師会)、 腰痛・膝痛相談(北区柔道接骨師会)
	中央 コーナー 午前10時30分 ～午後1時30分	「認知症カフェ」「オレンジカフェきたい～な」 認知症のことについておしゃべりしませんか(北区高齢者あんしんセンター)
	ミニステージ 午後1時45分～4時	「介護予防健診おたっしゃ21」体験 ※受付は午後0時30分まで 血圧、握力測定、開眼片足立ち、5m歩行 ・絵本の読み聞かせ(午後1時45分から) ・歌謡曲体操(午後2時10分から) ・病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について(午後2時35分から) ・介護予防体操(午後3時から) ・紙芝居「梅子さんとクアマネジャー」ほか(午後3時25分から)
展示 体験 コーナー 午前10時30分 ～午後4時	「試せる」階段昇降機などの福祉機器体験 「測れる」かむ力、骨密度、もの忘れチェックなど 「もらえる」サンプル、景品、パンフレットのプレゼントなど ●介護フーズスタンプラリーも実施	

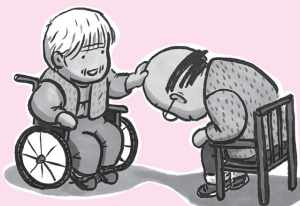
## 記念講演 ～ボケるとも、悪か事ばかりじゃなかかもしれん～ 「ペコロスの母に会いに行く」

【時間】午後1時～3時(0時30分開場)  
【場】北とびあつつじホール  
【師】漫画家 岡野雄一氏 定 400名(先着順)  
【申】当日、直接会場へ  
※車イス席、手話通訳あり

来場者の中から  
抽選で10名に  
サイン本を  
プレゼント

### 【講師プロフィール】

昭和25年、長崎県長崎市生まれ。平成24年1月、認知症の母の今と昔についての漫画「ペコロスの母に会いに行く」を西日本新聞社から出版。平成25年、第42回日本漫画家協会賞優秀賞を受賞。



©岡野雄一

### 【参加協力団体】※順不同

東京都北区医師会、東京都北歯科医師会、東京都滝野川歯科医師会、北区ケアマネジャーの会、北区高齢者福祉施設長会、北区社会福祉協議会、北区柔道接骨師会、北区通所サービス事業者連絡会、北区福祉用具事業者の会、北区地域密着型サービス事業者連絡会、北区訪問看護ステーション連絡協議会、北区薬剤師会、北区高齢者あんしんセンター、東京家政大学、北区リハビリネットワーク、北区介護予防リーダーの会、介護予防自主活動グループ(りぶりんとフレンズ・北話会、きたく健やかWKの会、筋力アップ友の会)

### 問 介護医療連携推進・介護予防担当課 介護予防担当

☎(3908)9017  
高齢福祉課 子高齢相談係 ☎(3908)9083  
介護保険課 給付調整係 ☎(3908)1286

## 11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です

～もしかしてあなたが救う小さな手～



幼い命が奪われる痛ましい事件が後を絶ちません。地域の方々のちよとした「目くばり」「気くばり」で、子どもたちを虐待から救えます。あなたの通告が子どもを守るとともに子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。子どもたちの安全と安心できる生活を守るため「おや?おかしい!」と感じたら迷わずご連絡ください。連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

### 【連絡先】

●北区子ども家庭支援センター  
(育ち愛ほっと館)  
午前9時30分～午後5時(土・日曜、  
祝日、年末年始を除く)  
☎(3912)1894(虐待防止専用)

●休日・夜間・年末年始の連絡先  
東京都児童相談センター  
☎(5937)2330  
または最寄りの警察署へ



## 子どもを虐待から守る 5カ条

- ①「おかしい」と感じたら迷わず連絡(通告は義務-権利)
- ②「しつけのつもり…」は言い訳(子どもの立場で判断)
- ③ひとりで抱えこまない(あなたにできることから即実行)
- ④親の立場より子どもの立場(子どもの命が最優先)
- ⑤虐待はあなたの周りでもおこりうる(特別なことではない)

### 子どもへの虐待とは

- 身体的虐待…殴る、蹴る、戸外へ閉め出すなどの暴行を加えること
- ネグレクト…家に閉じ込める、学校に行かせない、病院に連れて行かない、食事を与えないなど親としての養育、教育、安全確認を怠ること
- 性的虐待…子どもへの性的行為の強要、わいせつ行為をすること
- 心理的虐待…言葉による脅し、無視、兄弟姉妹間の差別、子どもの前での家庭内暴力など

### オレンジリボン運動にご理解ください

平成16年9月に栃木県小山市で幼い兄弟が虐待の末に死亡した事件を契機に始まった運動です。オレンジ色のリボンには「子どもへの虐待をなくす社会」を目指したメッセージがこめられています。

### 街頭オレンジリボンキャンペーン

オレンジリボン、児童虐待防止啓発グッズの配布をします。

①11月6日(金) 午後4時～5時

【配布場所】霜降銀座商店街

【協力】民生委員・児童委員、霜降銀座商店街連合会、北区社会福祉協議会、西ヶ原東部自治会

②11月16日(月) 午後4時30分～5時30分

【配布場所】十条銀座商店街

【協力】民生委員・児童委員、十条銀座商店街連合会、北区社会福祉協議会、東京成徳大学

### 養育家庭の里親体験発表会

あたたかい家庭で暮らしたい

～家族と一緒に暮らせない子どもたち～

養育養子縁組を目的とせず、一定期間子どもを家庭に迎え入れ、養育する制度の説明や、実際に活動している里親の方からの体験談を発表します。

【基調講演】東洋英和女学院大学教授 石渡和美氏

日 11月28日(土) 午後2時～4時

場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)

申 11月4日(水) 午前9時30分から電話またはファクスで申込  
※保育あり(1歳から就学前まで。希望する方は事前に電話でご連絡ください)

問 先 北区子ども家庭支援センター(育ち愛ほっと館)

☎(3914)9565  
FAX(3912)9668

記事の見方 対象 日日時 会場 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

◆都営住宅入居者の募集

●家族向け

①申込者本人が都内に居住する成年者(20歳未満の既婚者を含む)で、そのことが住民票で証明できる(外国人については、在留資格が「永住者(特別永住者を含む)及びその配偶者等」「定住者」「日本人の配偶者等」である。または、在留実績が継続して1年以上ある) ②同居親族がいる(外国人は在留資格が確認できる) ③所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である ④住宅に困っている ⑤申込者(同居親族を含む)が暴力団員ではない

●定期使用住宅(若年ファミリー向け・多子世帯向け)

①「家族向け」の①～⑤に加え、各要件があります。詳しくは、「募集案内」をご覧ください。

●若年ファミリー向け

①「家族向け」の①～⑤に加え、申込者本人を含め同居親族全員が40歳未満で、世帯構成が「夫婦のみ」または「夫婦と子のみ」の方

●単身者向け

①「家族向け」の①③④⑤及び、申込時に3年以上都内に居住し、60歳以上の方、身体障害者手帳の交付を受けている1～4級の方、知的障害のある方、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている1～3級の方、DV被害者及び生活保護受給者など ※単身者入居資格の年齢が50歳以上から60歳以上に引き上げられました。ただし、経過措置として昭和31年4月1日以前に生まれた方(平成18年4月1日法令改正以前に50歳になっている方)は申込できます。また、所得基準表の障害者等世帯で50歳以上の世帯が60歳以上の世帯に年齢が引き上げられました。単身者入居資格と同様に経過措置が適用されます。

=以下、共通=

【申込書・募集案内の配布期間・場所】

11月4日(水)～13日(金) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所・地域振興室(各開庁時間内) ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。また、配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページからダウンロードできます。

①郵送で渋谷郵便局に11月17日(火)(必着)まで

※詳しくは、「募集案内」をご覧ください。

②先東京都住宅供給公社都営住宅募集センター

☎0570(010)810 ※募集期間中のみ

☎(3498)8894 ※募集期間外

HP <http://www.to-kousya.or.jp/>

③区営・区民住宅受付担当

☎(3908)1523

※いずれも土・日曜を除く

◆都営住宅地元割当・二人以上の家族向け(あき家)の入居者募集

①申込者本人が区内に居住する成年者(20歳未満の既婚者を含む)で、そのことが住民票で証明できる(外国人については、在留資格が「永住者(特別永住者を含む)及びその配偶者等」「定住者」「日本人の配偶者等」である。または、在留実績が継続して1年以上ある) ②同居親族がいる(外国人は在留資格が確認できる) ③所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である ④住宅に困っている ⑤申込者(同居親族を含む)が暴力団員ではない ※11月の都営住宅募集に申込した方も申込できます。 ※単身者向けの募集はありません。

【募集する住宅及び戸数】

堀船三丁目(1戸)

【申込書・募集案内の配布期間・場所】

11月18日(水)～26日(木) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び区民事務所・地域振興室(各開庁時間内) ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。

①郵送で区営・区民住宅受付担当に11月30日(月)(必着)まで

②先 〒114-8508(住所不要)区営・区民住宅受付担当

☎(3908)1523

◆第4回「(仮称)北区まち・ひと・しごと創生総合戦略」策定のための検討会

日 11月6日(金) 午後7時から

場 北とびあ14階カナリアホール

内 総合戦略(素案)の検討など

①傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

②企画課

☎(3908)1104

◆特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者(登録者)の募集

【職務】 臨時的任用教員(幼稚園) 【勤務地】 特別区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く) 【資格】 幼稚園教諭普通免許状を現に有し、国公私立幼稚園の正規任用教員(特別区の区立幼稚園臨時的任用教員は含むが非常勤講師は含まない)として1年以上に経験があり、昭和30年4月2日以降に生まれた方 【受付期間及び方法】 12月1日(火)・2日(水)に所定の書類(募集案内を参照)を本人が持参 ※郵送受付は要件を満たす場合のみ可能(11月2日(月)～24日(火)(当日消印有効) 【募集案内配布場所】 教育指導課(滝野川分庁舎2階5番)、23

区の各区役所及び下記問い合わせ先 【選考方法】 書類選考及び面接 【関先】 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館17階 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当 ☎(5210)9857

◆11月は「子ども・若者育成支援強調月間」です

内閣府では、子ども・若者育成支援に関する国民運動の一層の充実や定着を図ることを目的として、毎年11月を「子ども・若者育成支援強調月間」と定めています。区でも、各青少年地区委員会の行事の中で「あいさつ運動」を実施します。また、各青少年地区委員会では、「愛の一声パトロール」など、年間を通して青少年の健全育成を支援するさまざまな活動を行っています。

●「青少年に有害なビラ・チラシお断りステッカー」を無料配布しています

【配布場所】 区民事務所、地域振興室、子育て支援課次世代育成係(区役所第一庁舎2階20番)

①子育て支援課次世代育成係

☎(3908)8143

◆「きたくなるまち絵画展」作品募集

①区内在住、在勤、在学の方 【幼児部門】 テーマ「わたしのゆめの町」 画用紙ハツ切、クレヨンまたは水彩 【小学生部門】 テーマ「北区の風景」

【一般部門(中学生以上)】 テーマ「北区の風景」 大きさ制限なし、水彩

※いずれも人物画を除く。1人1点限り

②絵の裏面に題名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・園名または学校名を記入して持参

【受付期間】 11月1日(日)～12月13日(日)

午前9時～午後5時 ※毎週月曜を除く

【展示期間】 平成28年1月15日(金)～2月14日(日)

【展示場所】 ココキタ

※参加者全員に記念品、一般部門の優秀作品には賞を差し上げます。

③先 北区文化振興財団文化振興係(北区豊島5-3-13ココキタ)

☎(6338)5711

◆ナカハチ・オン・タイム・ライブにご招待

共催 北区文化振興財団 ①区内在住、在勤、在学の方(未就学児を除く) 日 11月25日(水) 午後6時30分開演 場 北とびあつじホール ②東京ボーイズの仲 八郎プロデュースのエンターテインメントショー 【ゲスト】 ケーシー高峰、風間杜夫、U字工事 ③定2組4名(抽選) ④申込復はがき(記入例参照)で、11月10日(火)(必着)まで 【関先】 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「ナカハチ」係 ☎(5390)1221

◆事業とくらしの無料相談会

共催 北区 日 11月21日(土) 午後1時～4時 場 北とびあ地下1階展示ホール ①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。 ②11月9日(月)から20日(金)までに電話申込(土・日曜を除く午前10時～午後4時) 【関先】 東京パブリック法律事務所 ☎(5979)2920

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区 年金の内容や受取額についての疑問、サービス残業やパワハラなどのトラブル、人事・労務管理などの悩みに、社会保険労務士が無料で相談に応じます。 日 11月10日(火) 午後1時30分～4時 場 区役所第一庁舎1階ロビー ①当日、直接会場へ ②東京都社会保険労務士会北支部 ☎(3908)0248

◆11月は個人事業税第2期分の納期です

納期限は11月30日(月)です。お近くの金融機関、郵便局、コンビニエンスストアまたは都税事務所まで、忘れずにお納めください。納税には、安心・便利な口座振替をご利用ください。 ③荒川都税事務所 ☎(3802)8114

青色決算説明会・消費税等説明会

王子税務署では、所得税の青色申告決算書や個人の方の消費税及び地方消費税の申告書の作成方法などの説明会を開催します。

①確定申告で青色申告をする方 ②場 下表のとおり

日程	時間	対象者	説明会場
12月2日(水)	午前9時30分～正午	不動産所得者	北とびあ7階第2研修室
	午後1時30分～4時	自営業者	
12月3日(木)	午後1時30分～4時	自営業者	赤羽会館4階小ホール

※筆記用具をお持ちください。「所得税の青色申告決算書」「青色申告の決算の手引き」などは、当日お渡しします。 ※会場で、年末調整関係書類、給与支払報告書などの用紙を配付します。 ※車での来場は、ご遠慮ください。

③王子税務署個人課税第1部門(指導担当)

☎(3913)6211 ※自動音声で「2番」を選択し、内線112を指定してください。

●確定申告書作成会場の設置

王子税務署では、平成27年分の所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人消費税の確定申告期間中につき、庁舎内に申告書作成会場を次のとおり設置します。

【開設期間】 平成28年2月10日(水)～3月31日(木) ※土・日曜、祝日を除く

【相談時間】 午前9時15分～午後5時(午前8時30分受付開始)

(平成27年10月現在の情報に基づき作成しています)

※上記開設期間以外は、庁舎内に申告書作成会場はありません。

※国税庁ホームページをご利用いただくと、簡単に申告書・決算書が作成できます。ぜひ、ご利用ください。

④王子税務署個人課税第1部門(王子3-22-15)

☎(3913)6211 ※自動音声で「2番」を選択してください。

HP <http://www.nta.go.jp>

「開かずの踏切」をなくしまちづくりを促進します!

都内には、約1,060カ所の踏切があります。このうち「開かずの踏切」は、200カ所以上に達し、全国の約半数を占めています。「開かずの踏切」は、朝夕のラッシュ時など、慢性的な交通渋滞が発生し、踏切事故の危険性もはらんでいます。

都は、関係区市、鉄道事業者と共に、こうした「開かずの踏切」をなくし、道路交通の円滑化を図るため、道路整備の一環として、連続立体交差事業を進めています。

●連続立体交差事業とは

道路と交差している鉄道を連続的に高架化や地下化することにより、多くの踏切を一挙になくす、極めて効果の高い事業です。

現在、都内10カ所で事業を行っており、8月には、京成押上線(京成曳舟駅付近)で高架化により6カ所の踏切がなくなりました。区では、JR埼京線(十条駅付近)が事業化に向けて準備中です。

●地域分断が解消され、まちづくりが促進

新たに生み出された高架下などの空間に商業施設や駐輪場などが整備され、賑わいが創出されます。鉄道による地域分断が解消され、地元や民間の再開発が進むなど、まちが生まれ変わります。

※都は、今後10年間で48カ所の踏切除却を目標に事業を進めていきます。

④東京建設局道路建設部鉄道関連事業課 ☎(5320)5331

講座・講演会

◆北区飛鳥山博物館講座

①サロン講座「江戸のリッチモンド」～王子・飛鳥山～

日11月21日(土) 午後2時～3時(予定)
内容 幕末に現在の北区の地を訪れた外国人の旅行記に記された名所の風物について、分かりやすく解説します。

定20名(抽選)
費一般300円、65歳以上150円、小中高生100円(観覧料)
申往復はがき(記入例参照)で、11月13日(金)(必着)まで

②江戸名所図会をながめる、読み込む

日12月6日(日)・20日(日) 計2回 午後1時30分～3時(予定)
内容 江戸の繁盛を描いたグラフィック本「江戸名所図会」を題材に、描かれた景観と多彩な言説について、分かりやすく解説します。

定80名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で、11月24日(火)(必着)まで
=以下、①②共通=

師 同館学芸員
後援 北区
会場 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916)1133

◆歌声ふれあいサロン～みんなで歌おうフォークソングナイト～

対 区内在住、在勤、在学の方

日12月5日(土) 午後7時～9時
内容 1960年代後半から1980年代のフォークソングやニューミュージックの曲を中心に、ギターの生演奏をバックに皆さんで合奏しましょう。
師 斉藤竜明氏

定40名程度(申込順) 費500円
申11月5日(木)から電話または直接窓口で申込
会場 先 赤羽スポーツの森公園競技場イベント係(赤羽西5-2-27)(午前10時～午後7時)
☎(5948)9281

◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

ビジネスに役立つ法律知識

対 区内事業主の方または起業をお考えの方
日11月18日(水) 午後2時～4時
内容 事業を始めるにあたり、知っているとよい法律知識全般について

師 弁護士 桜井康統氏 定18名(先着順)
申11月2日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込
※同日の午後2時～4時に「制度融資&金融機関との取引開始の相談会」(融資に関する個別相談会)も行います(予約制)。詳しくは、ホームページをご覧ください。
会場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎(3598)0571 FAX(3901)7789
HP http://www.nest-akabane.com/

◆ものづくり夜間大学校

主催 北区・板橋区産業振興公社

①国際光年記念公開講座～生物に学ぶ光学～
日11月16日(月) 午後6時30分～8時
内容 国際光年にあたって～生物から学んだ光の性質と実際の活用例など～
定100名(先着順)

②製造業に役立つ光学応用講座

日 12月7日…幾何光学と光学設計 14日…波動光学とその応用 21日…光計測
毎週月曜 計3回 午後6時30分～8時
定各30名(先着順) 費3,000円
=以下、①②共通=

場 ハイライフプラザいたばし(板橋区板橋1-55-16)
師 宇都宮大学オプティクス教育研究センター長 谷田貝豊彦氏
申 ファクスまたはEメール(記入例参照)
②の別も記入)で、11月10日(火)(必着)まで
問 先 板橋区産業振興公社事業第2グループ
☎(3579)2191 FAX(3963)6441
EM jshien@itabashi-kohsha.com

◆行政書士会無料区民公開講座

後援 北区

遺言書を作成して無用のトラブルを防ごう
実際に遺言書を作成しながら要式を学ぶとともに、相続の相談に応じます。

日11月16日(月) 午後1時30分～4時30分
場 北とびあ9階901会議室
申 電話申込(当日の会場受付可)
問 先 東京都行政書士会北支部
☎(5963)7437

◆北管ネット秋季マンションセミナー

後援 北区

マンションの通電火災対策
首都直下型地震の被害想定で「通電火災(電気が復旧した際、電気器具や屋内配線などから出火する火災)」が重点項目となっています。管理組合が災害復旧の費用負担を最小限におさえ、いかに通電火災問題に対処すべきかを学びます。

日11月15日(日) 午後2時～4時
場 東田端地域振興室2階会議室(東田端1-12-14)
師 (有)ブリッジ代表取締役 高橋俊夫氏
定40名(申込順)
申 ファクス、Eメール(記入例参照)、電話またはホームページで申込
問 先 NPO法人北区マンション管理組合ネットワーク事務局 小川
☎(3893)9792 FAX(3893)9793
HP http://www.kitakan.in/
EM AKIRAHIBI@aol.com

◆駿台学園天文講座「なぜ宇宙はブラックホールを造ったのか？」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤の小学高学年以上の方
日11月21日(土) 午後5時～6時
内容 ブラックホールができる謎についての話

師 愛媛大学宇宙進化研究センター教授

谷口義明氏 定30名(抽選)
申 はがき(記入例参照)で、11月16日(月)(必着)まで
会場 先 〒114-0002 王子6-1-10駿台学園中学高等学校天文台 篠原
☎(3913)5735

◆「現代の寺子屋」楽しい北区雑学大学

後援 北区文化振興財団

俳句の一步
日11月14日(土) 午後2時～4時
場 王子小学校王子ホール
師 俳誌「秋」編集長 小笠原 至氏
定100名(先着順)
申 当日、直接会場へ
問 北区明るい社会づくりの会 佐藤
☎(3905)8056

催し

◆中央図書館パリアフリー映画会

「見る」、「聞く」ことのご不便な方が一般の方と一緒に楽しめる映画会です。
日11月29日(日) 午後2時～4時
「上映映画」/「バッテリー」
「内容」野球に青春を捧げる少年たちを主人公に、その家族、兄弟、クラスメートとのきずなをみずみずしいタッチで描いた作品。
「上映方法」①映画音声のほか、視覚障害者用音声ガイドを同時に流します。 ※2種類の音声は会場内の皆さんに聞こえます。②聴覚障害者用日本語字幕を表示します。
「企画・運営」北区図書館活動区民の会
定50名(先着順。障害(ご不便)のある方優先)
申 電話またはファクス(記入例参照)で、11月23日(祝)(必着)まで
※会場には手話通訳者がいます。
※日常付き添いを必要としている方は、付添人1名のみ入場可
会場 先 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125 FAX(5993)1044

◆第9回西が丘ふれあい館まつり

日11月15日(日) 午前10時～午後4時
内容 利用グループによるカラオケなどの実演や作品などの発表会
会場 先 西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15)
☎(5993)3491

◆王子福祉作業所「あすか祭」

日11月14日(土) 午前10時30分～午後3時
内容 作業活動紹介、クラブ発表(ミュージックダンス)、作品展示、自主生産品販売、アトラクション、模擬店、パザー、ゲームコーナーなど
会場 先 王子福祉作業所(王子2-19-20)
☎(3919)9575

◆晩秋の荒川散策会～荒川流域の自然・歴史と野鳥を尋ねて～

対 区内在住、在勤、在学の方
日11月28日(土) 午前10時～午後2時
場 浮間公園正面入口(板橋区舟渡2-15-1)
定10組(申込順)
申11月20日(金)までに電話申込
問 先 北運動場
☎(3902)5639

◆フリーマーケット

後援 北区
出店者を募集します。各会場とも、販売は家庭で出た不用品に限ります。

●滝野川市場通り
日11月15日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)
場 滝野川市場通り(滝野川7丁目)
「出店予定数」30店(抽選)
「出店料」700円(2m×2m)
申往復はがき(記入例参照)で、11月12日(木)(必着)まで
問 先 〒114-0023 滝野川6-21-25滝野川西エコー広場館「市場通りフリマ」係
☎(5567)3196

●滝野川公園
日11月23日(祝) 午前10時～午後3時(雨天中止)
「出店予定数」20店(抽選)
「出店料」1,500円(2.5m×2m)
申往復はがき(記入例参照)。搬入時の車使用の有無、お持ちの方は携帯電話番号も記入)で、11月17日(火)(当日消印有効)まで
問 先 〒154-0012 世田谷区駒沢2-14-1-104 リサイクル推進友の会
☎(3412)6857

◆東京戸沢会チャリティ物産市

共催 山形県戸沢村
後援 北区
日11月8日(日) 午前10時～午後4時
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内容 戸沢村産米、秋野菜、こんにやく、白酒、漬物、民芸品などの戸沢村生産者加工者直売、もちつき実演販売
問 東京戸沢会事務局
☎042(665)4324

お知らせ

◆「北区の年次財務報告書」を作成しました

区の財政状況をわかりやすく理解してもらうため、企業会計手法の視点を取り入れた財務諸表「北区の年次財務報告書(平成26年度決算)」を作成しました。
内容は、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館、各地域振興室及び北区ホームページをご覧ください。
問 財政課
☎(3908)1105

有料広告募集 「国保のしおり」(平成28年度版)に広告を載せてみませんか

「国保のしおり」とは、国民健康保険の制度や手続きをまとめた小冊子です。既加入世帯に平成28年6月に郵送で配布します。新規加入世帯には、区民事務所、国保年金課の窓口で配布します。

【発行部数】83,000部(予定)
【冊子の概要】B6変形判52ページ程度
【広告の規格など】下表のとおり

Table with 4 columns: 広告掲載位置, 募集枚数, 掲載料, 規格(縦×横)cm, 色数. Includes details for inside and outside covers.

[[「国保のしおり」の配布期間]
平成28年4月～29年3月
【掲載できないもの】区の公共性及び品位を損なうおそれ

のあるもの。政治、宗教活動に関わるもの。意見広告、個人的宣伝に関わるもの。その他掲載する広告としてふさわしくないもの。

申 所定の申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番))にあります。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、広告の原稿を添えて、11月30日(月)(必着)までに郵送、ファクスまたは直接広報課へ持参
【掲載の決定】内容審査のうえ掲載の可否をお知らせします。掲載が決定した場合は、申込者の負担で版下原稿(区が指定する形式の磁気データ)を作成していただきます。

問 国保年金課庶務係
☎(3908)1130
先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当
☎(3908)1102 FAX(3905)3422

国保

◆便利なコンビニ納付がご利用いただけます
指定の納付書(バーコード付き)があれば、時間や曜日気にせず、いつでも支払いいただけます。支払いいただけるコンビニは下表のとおりです。
※バーコードなしの納付書及び1枚あたり30万円を超える納付書は、コンビニでは支払いできませんのでご注意ください。
※コンビニでは納付書を発行することはできません。支払いの際は必ずバーコード付き納付書をお持ちください。

Table with 3 columns: コンビニ店名, スリーエフ, ファミリーマート, etc.

◆滝野川文化センター講座

①PC特別講座Ⅵ期

【WOrd2013で写真の加工とチラシ作成】区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力のできる方

日12月3日～24日 毎週木曜 計4回 午後2時～4時 内ワードアート、画像・図形の挿入・インデント設定などを使ってアピール力があるチラシを作成します。

師堀 愛弓氏 定16名(抽選) 費6,170円(テキスト代を含む) 申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月20日(金) (必着)まで

②区民講座「歴史ある本郷通り沿いをぶらり散策! 駒込～旧古河庭園～飛鳥山」

区内在住、在勤、在学の方 日12月13日(日)・20日(日) 計2回 午前10時～正午

内12月13日…「本郷通り」から見るまちの歴史を、江戸～明治時代を中心に学びます。20日…駒込～旧古河庭園～飛鳥山まで本郷通り沿いの地形や景観を観察しながら歩きます(雨天決定)。

師地域資料専門員 保垣孝幸氏 定20名(抽選) 費10円(傷害保険料) 申はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、11月25日(水) (必着)まで

=以下、①②共通= 問場先〒114-8534(住所不要) 滝野川文化センター(月曜、祝日休館) ☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆中央公園文化センター講座

①区民講座「外国人留学生と話して再発見! 日本の文化と習慣」

区内在住、在勤、在学で国際交流に興味のある日本人の方 日12月4日(金)・8日(火)・11日(金) 計3回 午前9時20分～10時50分(11日のみ午前11時20分～午後0時50分) ※参加は1回でも可

内留学生とお互いの文化や習慣について日本語でざっくばらんに話し合い、交流を楽しみます。【協力】中央工学校国際コミュニケーション科 定20名(抽選)

申はがき、ファクス(記入例参照。参加可能日も記入)、電話または直接窓口で、11月21日(土) (必着)まで

②区民講座「歌って学ぶ～おとなの英語入門講座～」

区内在住、在勤、在学で英語初級レベルの方 日12月1日～平成28年3月15日 第1・3火曜 計8回 午後2時～3時30分 内ジャズやポップスなど懐かしい英語の

歌を教材に、歌詞を理解し、初級英語文法や会話を楽しく学びます。

師文教大学准教授 糸井江美氏 定30名(抽選) 費1,500円(教材費) 申往復はがき(記入例参照)で、11月18日(水) (必着)まで

③特別講座「歌声喫茶 懐かしの歌を歌おう(第30回)～冬の歌～」

区内在住、在勤、在学の方 日12月5日(土) 午後2時～4時30分

内「冬景色」「雪の降るまちを」「銀色の道」など約30曲をピアノとギター伴奏に合わせで合唱します。師山本祥二氏、峰崎松根氏 定100名(抽選) 費820円(飲物付)

申往復はがき(記入例参照。全員の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、11月24日(火) (必着)まで ※1通で2名まで

④特別講座「第17回さくら～一寄席～三遊亭金八独演会～」

日12月6日(日) 午後1時30分～3時30分 内三遊亭金八師匠の落語2席(「茶金」ほか)

定50名(抽選) 費大人800円、子ども(小・中学生)500円 申はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、11月20日(金) (必着)まで

=以下、①～④共通= 問場先〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター(月曜、祝日休館) ☎(3907)5661 FAX(3907)5666

◆赤羽文化センター講座

①区民講座「マニュアルを見ないで自由に楽しく学ぶ! パソコン基礎講座」(Windows8)

区内在住、在勤、在学のおおむね50歳以上のパソコンをお持ちで自分の氏名をローマ字入力のできる方

日12月4日～平成28年1月15日(1月1日は除く)毎週金曜 計6回 午後6時30分～8時30分 内参加者同士のコミュニケーションを深めながら、テキストなしでパソコンの操作を電源の入れ方から学びます(インターネット、メール、Wordなど)。

師パソコン講座の企画・運営メンバー 定18名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、11月20日(金) (必着)まで

②PC特別講座「みんなのパソコンひろば」

区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力のできる方

日12月2日(水) 午後6時～8時30分 内パソコン相談、ミニセミナー(「はがきデザインキットで年賀状作成」) 師堀 愛弓氏

定16名(抽選) 費1,540円

消費生活フェア2015 ～私たちのくらしinきたく～ (第43回北区消費生活展)

主催 消費生活フェア2015実行委員会・北区 活スタンプラリーやカーレット(卓上のカーリング)もありますので、家族みんなが楽しく学べます。 日11月29日(日) 午前10時30分～午後4時 場北とびあ13階飛鳥ホール 問消費生活センター ☎(5390)1239

Table with 3 columns: ステージ, 時間, 内容. Includes items like 紙芝居, 大道芸, ファッションショー, 寸劇, ロコモ体操, 実習コーナー (手すきはがき作り, 機織り体験, etc.).

申往復はがき(記入例参照)またはホームページで、11月20日(金) (必着)まで

◆北区ファミリーサポートセンター事業 第3回サポート会員養成講座

サポート会員が保護者に代わって子育て世代の育児を支援するサービスです。養成講座を修了した方はサポート会員として登録できます。

区内在住の20歳以上の健康な方 日12月8日(火)～11日(金)・19日(土) 計5回 午前10時～午後5時(19日のみ午前9時30分～正午) 場北とびあ7階701会議室(19日のみ育ち愛ほっと館)

定40名(抽選) 費2,000円(テキスト代) 申往復はがき(記入例参照)で、12月2日(水) (必着)まで

問先〒114-0002 王子2-7-34 育ち愛ほっと館(ファミリーサポート) ☎(3912)1909

HP <http://www.kita-bunka.com>

くらしのトラブル注意報

問消費生活センター ☎(5390)1239

悪質な勧誘にご注意ください!!

消費者が根負けするまで長時間にわたり勧誘を続け、高額な商品などの契約をさせる悪質な勧誘が発生しています。

トラブルに遭わないために注意すべきポイント 【ポイント1】突然の勧誘電話や訪問には、ご注意ください!

突然、勧誘の電話がかかってきて、契約について勧誘され、「会ってくれさえすればいいです、断ることもできますから」と誘われても、安易に出向いてはいけません。契約の意思がないときはハッキリと断りましょう。

【ポイント2】借金するよう勧められたら要注意! 「お金がない」と断っても、「お金の借り方も教えてあげる」と言われ、消費者金融などで借りよう勧めくる事業者がいます。

【ポイント3】高額な契約をする前には、周りの人に相談をしましょう。悪質な事業者は「親や周りの人には内緒」、「今すぐに契約をしてください!」などと

一人でおまいで! 借金問題 ☎(5390)1239 多重債務相談は消費生活センターへ

飼い犬の登録と 狂犬病の予防注射は済みましたか

●狂犬病予防注射がまだ済んでいない犬を飼っている方は、必ず受けてください

日本では現在、狂犬病の発生は認められませんが、諸外国では感染した多くの人が亡くなっています。万が一、狂犬病が日本に持ち込まれた際に愛犬を護り、ヒトへの感染拡大を防ぐためにも、法に基づく犬の登録、狂犬病予防注射を必ず行ってください。

【狂犬病予防注射・届出】 動物病院で接種し、発行された「狂犬病予防注射済証」を持参して、注射済の届出をしてくださいます(注射料金は動物病院により異なります)。

※飼い主の住所変更届・犬の死亡届なども忘れずに手続きしてください。

【届出先】北区保健所生活衛生課(東十条2-7-3)、各区民事務所・分室

問北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

飼い始めたら30日以内(生後91日以上)に登録を 犬の登録(一生に1回) 登録手数料3,000円(鑑札交付) 北区保健所、区民事務所及び分室で届出 狂犬病予防注射届出(毎年1回) 狂犬病予防注射済票交付手数料(550円) 首輪には必ず鑑札と注射済票を 注射済票は毎年新しいものに付け替えてください 犬の迷子札の役目にもなります

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6面をご覧ください

# 元気ふらぎの水泳教室



**対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 日 定 費 下表のとおり  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、11月17日(火)(必着)まで  
**問** 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ふらぎ  
☎(5249)2214

教室名	対象	内容	日程	定員(抽選)	費用
はじめてクロール	1人だけのび・パタ足ができる18歳以上の方	クロールの導入を学びます	午前10時~11時		
大人のための楽しくクロール・背泳ぎ①	15m程度泳げる18歳以上の方	クロールと背泳ぎの習得を目指します	午前11時~正午		
はじめて水泳	18歳以上の方	泳ぎの基礎を学びます	12月8日~平成28年2月2日(12月29日を除く) 毎週火曜 計8回		
ひと味違う4種目①	25m程度泳げる18歳以上の方	4種目を練習してレベルアップを目指します	午後5時~6時		
めざせ!25mクロール①	10m程度泳げる小学生	25mクロールの完泳を目指します	午後5時~6時		
じっくり平泳ぎ①	クロールで25m完泳できる小学生	平泳ぎのキックを中心に平泳ぎに必要な技術の習得を目指します	12月2日~2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週水曜 計8回		
めざせ!25mクロール②	10m程度泳げる小学生	25mクロールの完泳を目指します	午後5時~6時		
のびる背泳ぎ・平泳ぎ①	クロールで25m完泳できる小学生	背泳ぎ・平泳ぎを中心にクロールを含めた3種目を練習します	午後7時~8時		
女性のための楽しくクロール	18歳以上の女性	クロールの習得を目指します	午前10時~11時		
大人のための楽しくクロール・背泳ぎ②	15m程度泳げる18歳以上の方	クロールと背泳ぎの習得を目指します	午前11時~正午		
スイム&ウォーク①	18歳以上の方	ウォーキングから泳ぎへ無理なくつなげる練習をします	午後4時~5時		
四種目水泳	25m程度泳げる18歳以上の方	4種目の習得を目指します	午後5時~6時	各20名	
大人のための楽しくクロール①	10m程度泳げる18歳以上の方	25mクロールの完泳を目指します	12月3日~1月28日(12月31日を除く) 毎週水曜 計8回		
プールの大好き!②	5歳~小学生	水慣れからクロールの導入までを練習します	午後4時~5時		各6,400円
めざせ!25mクロール③	10m程度泳げる小学生	25mクロールの完泳を目指します	午後5時~6時		
めざせ!25mクロール④	10m程度泳げる小学生	25mクロールの完泳を目指します	午後4時~5時		
のびる平泳ぎ・バタフライ	クロールで50m完泳できる小学生	平泳ぎ・バタフライを中心に4種目の習得を目指します	午後5時~6時		
プールの大好き!③	5歳~小学生	水慣れからクロールの導入までを練習します	午後4時~5時		
じっくり平泳ぎ②	クロールで25m完泳できる小学生	平泳ぎのキックを中心に平泳ぎに必要な技術の習得を目指します	12月4日~1月29日(1月1日を除く) 毎週金曜 計8回		
めざせ!25mクロール⑤	10m程度泳げる小学生	25mクロールの完泳を目指します	午後5時~6時		
のびる背泳ぎ・平泳ぎ②	クロールで25m完泳できる小学生	背泳ぎ・平泳ぎを中心にクロールを含めた3種目を練習します	午後6時50分~7時50分		
大人のための楽しくクロール②	10m程度泳げる18歳以上の方	25mクロールの完泳を目指します	午後7時50分~8時50分		
ひと味違う4種目②	25m程度泳げる18歳以上の方	4種目を練習してレベルアップを目指します	12月2日~2月3日(12月23日・30日を除く) 毎週水曜 計8回	40名	
プールの大好き!①	5歳~小学生	水慣れからクロールの導入までを練習します	午後4時~5時		
プールの大好き!①	おむつのとれた3歳児~小学2年生	水慣れからクロールの導入までを練習します	午後4時~5時		
ゆったり水中ウォーキング	18歳以上の初心者	無理なく水中歩行を行います	午後1時~2時		
プールの大好き!②	おむつのとれた3歳児~小学2年生	水慣れからクロールの導入までを練習します	午後3時~4時	各30名	
アクアピクス	18歳以上の方	水の特性を活かし、音楽に合わせて無理なく水中トレーニングを行います	12月4日~1月29日(1月1日を除く) 毎週金曜 計8回		
スイム&ウォーク②	18歳以上の方	ウォーキングから泳ぎへ無理なくつなげる練習をします	午後6時50分~7時50分	10名	8,000円

記号の見方  
**対** 対象 **日** 日時 **場** 会場 **内** 内容 **師** 講師 **定** 定員 **費** 費用(記載のない場合は無料です) **申** 申込方法 **問** 問い合わせ **先** 申込先 **HP** ホームページ **EM** Eメール

# トップアスリートのまち・北区

## トップアスリート直伝教室「バスケットボール」

世界に羽ばたくトップアスリートを身近に感じ、国内トップクラスの技を体感しよう。

**対** 区内在住、在学の中学生 **日** 12月19日(土) 午後3時~5時  
**場** 味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1) **定** 30名(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。性別、学校名・学年も記入)で、11月24日(火)(必着)まで ※保護者、引率者のセンター内での待機、観覧、お持ち合わせはできません。  
 ※オリンピック選手が練習をしている施設のため、マナーを守れない方は参加をご遠慮いただくことがあります。  
**問** 先 〒114-8546(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課  
 ☎(3908)9328  
 ※平成28年2月頃にテニス、バレーボールを開催予定です。



## 健康情報

### 食からチェンジ!いきいき健康教室 ~シリーズ生活習慣病予防③~

コレステロールが気になるあなたへ「食べて防ぐ!脂質異常症予防」  
**対** 区内在住の40代~60代の方または健康診断でコレステロール・中性脂肪が気になる方 **日** 12月1日(火) 午前10時~正午  
**場** 赤羽会館7階 **内** 脂質異常症予防につながる生活習慣、食事のポイントについて  
**師** 管理栄養士 **定** 30名(申込順)  
**申** 11月9日(月)午前9時から電話申込  
**問** 先 健康いきいき課赤羽健康相談係  
 ☎(3903)6481

### ◆北区起業入門セミナー

**対** 区内在住、在勤で起業に興味がある方または区内で起業の予定のある方  
 ※具体的なプランがない方も参加可  
**日** 12月5日(土) 午前9時30分~11時30分  
**場** 赤羽会館小ホール **内** 起業に向けての基本的なノウハウを学ぶ **師** エキスパート・リンク(株)コンサルタント 福島律子氏 **定** 50名(先着順) **申** 電話またはEメール(記入例参照)で、11月2日(月)から24日(火)(必着)まで  
**問** 先 産業振興課経営支援係  
 ☎(5390)1237  
 EMshien@city.kita.lg.jp

### ◆大人のための片づけ上手講座 ~らくらく整理収納術~

高齢社会に必要な片づけのポイントをつかんでみませんか。男女ともに自分らしく自立して生活するため、身の周りを整理して、安心して暮らすヒントをお伝えします。  
**日** 12月3日(木) 午前10時~正午  
**師** 片づけ上手塾エグゼクティブ表参道校代表理事 渡部亜矢氏 **定** 40名(先着順)  
**申** 11月5日(木)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照)または電話で申込  
 ※保育(1歳以上就学前まで。定員あり)希望の方は、講座申込時にお子さんの氏名・年齢、性別をご連絡ください。  
**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、11月24日(火)休館)  
 ☎(3913)0161 FAX(3913)0081  
 Emdanjo-c@city.kita.lg.jp

## スポーツ

### ◆大人から始める短期パドミントン教室

後援 北区教育委員会  
**対** 区内在住、在勤、在学の20歳以上の方  
**日** 11月7日~12月12日 毎週土曜 計6回  
 午後7時~9時 **場** 赤羽若淵中学校体育館  
**定** 30名(先着順) **費** 5,000円(6回分)  
**申** 電話またはEメールで11月4日(水)から申込  
**問** 先 れっど★しゃっふる事務局 村上  
 ☎080(1338)0297  
 EMmurakami@red-s.net

## 講座・講演会

### ◆人権講演会

にんげんだもの ~父 相田みつをの書と言葉~  
 第67回人権週間(12月4日~10日)にあたって、人権講演会を開催します。  
**対** 区内在住、在勤、在学の方 **日** 12月15日(火) 午後2時~3時30分(午後1時30分開場) **場** 北とびあ15階ペガサスホール  
**師** 相田一人氏 **定** 170名(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。希望人数(4名まで)、車イス席希望の方はその旨も朱書き)で、11月27日(金)(必着)まで  
**問** 先 〒114-8508(住所不要)総務課総務係 ☎(3908)8623

**相田一人氏プロフィール**  
 相田みつを美術館館長。書家・詩人の相田みつを氏の長男。出版社勤務を経て、平成8年、東京銀座に同美術館を開館。平成15年11月、東京国際フォーラムに新美術館をオープン。現在、美術館業務の傍ら、全国各地での講演活動や執筆活動を行っている。



# オレンジカフェきたい〜な(認知症カフェ)が8カ所になりました

認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、地域の支え合いを進める交流・活動の場が今年4月に誕生し、現在区内8カ所となりました。認知症についての正しい情報を案内しているほか、専門スタッフによる相談も受け付けています。

認知症はだれでもかかる可能性がある身近な病気です。早期から正しい治療や支援を受けることができるよう備えておくことが必要です。認知症のご心配がある方もない方も、ぜひお立ち寄りください。

※実施日時などは毎月20日号に掲載しています。

☒介護医療連携推進・介護予防担当課認知症担当(高齢福祉課内)

☎(3908)9083

オレンジカフェきたい〜な(認知症カフェ)

名称	問い合わせ先	
オープンカフェ	王子高齢者あんしんセンター	☎(3908)9083
きたい〜な豊島	豊島高齢者あんしんセンター	☎(6903)2712
うきまカフェ	浮間さくら荘高齢者あんしんセンター	☎(3558)3689
集い場	清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター	☎(5924)2025
にこにこカフェ	赤羽高齢者あんしんセンター	☎(3903)4167
かすみぞうcafé	滝野川西高齢者あんしんセンター	☎(5907)5816
谷田橋はくちょうサロン	滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター	☎(3822)6080
カフェ グランダ	上中里つづ荘高齢者あんしんセンター	☎(5390)6009



# ●認知症は特別な病気ではありません●

65歳以上の4人に1人が認知症またはその予備群と言われてます。

生活習慣を適切にすることにより、認知症を予防できる可能性があると考えられています。

認知症になっても「こころ」は生きています〜認知症のひととの接し方〜

認知症の人は記憶力の低下を不安に感じています。子ども扱いや本人を尊重しない周囲の人の行動が敏感に感じ取り、抵抗するなどの行動が現れることもあります。人生経験豊かな人として尊敬の念をもって接しましょう。料理や大工仕事など過去に得意だったことの役割を果たすと自信を回復し、穏やかな暮らしを続けることができます。家族や近隣の人がどのように接したら良いかを、認知症サポーター養成講座や認知症介護者懇談会、認知症カフェなどで学べます。高齢者あんしんセンターで相談を受けることもできます。

☒介護医療連携推進・介護予防担当課認知症担当(高齢福祉課内)

☎(3908)9083

## 北区認知症支援キャラクター

# 「こんちゃん」が誕生!!

認知症になっても住み慣れたまちで安心して暮らせるまちづくりのために、北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」が誕生しました。認知症への理解を深めるための普及・啓発を進めていきます。

☒介護医療連携推進・介護予防担当課認知症担当(高齢福祉課内) ☎(3908)9083



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

**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は目的以外には使用しません

## 第19回親子でチャレンジ 飛鳥山「埋蔵金を探せ」

主催 北区青少年委員会  
 共催 北区・北区教育委員会・北区青少年委員会OB会

飛鳥山公園に出現した青少年委員手づくりのアトラクションに親子で協力して挑戦

☒原則、区内在住、在学の小・中学生と保護者(1チーム3名以内)

☒11月22日(日) 午前10時〜午後3時(受付は午前9時30分〜11時頃まで)

※小雨決行  
 場 飛鳥山公園(王子1-1-3) [持ち物]筆記用具、昼食、飲み物 定500組(先着順)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習スポーツ振興課生涯学習係) ☎(3908)9323

## 自然分娩講習会

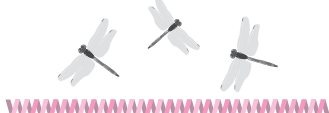
後援 北区

☒11月25日(水) 午後1時30分〜3時30分(1時受付開始)

場 北とびあ5階「スペースゆう」多目的室A・B

☒安産のための体づくり・リラックス妊婦体操 [持ち物]母子健康手帳、バスタオル、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。

定30名(予定)  
 費500円(教材費)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 東京都助産師会 北区分会 村上 ☎090(6504)4047



☒区内在住、在勤の60歳以上で全回参加できる方 ☒12月2日・16日 毎週水曜 計3回 午前9時45分・11時45分 場元氣がらさ第1ホール(志茂1-2-22)

☒「ロコモティブシンドローム」を予防し、「動ける身体」を保つために、

☒ロコモ予防講座「ロコモ体操で動ける身体を保つ」

☒11月12日(水) (必着) まで  
 関先 114-8508 (住所不要) 健康いきがいの課健康いきがいの係 ☎(3908)8548  
 FAX(3905)6500

健康増進センター(へるしあKITA)

☒11月22日(日) 午後10時〜午後3時(受付は午前9時30分〜11時頃まで)

※小雨決行  
 場 飛鳥山公園(王子1-1-3) [持ち物]筆記用具、昼食、飲み物 定500組(先着順)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習スポーツ振興課生涯学習係) ☎(3908)9323

水中運動教室「らくらく浮力」

☒区内在住の65歳以上の方(1人で受講が可能)

☒11月25日(水) 午後1時30分〜3時30分(1時受付開始)

場 北とびあ5階「スペースゆう」多目的室A・B

☒安産のための体づくり・リラックス妊婦体操 [持ち物]母子健康手帳、バスタオル、飲み物 ※運動しやすい服装でお越しください。

定30名(予定)  
 費500円(教材費)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 東京都助産師会 北区分会 村上 ☎090(6504)4047

☒11月22日(日) 午後10時〜午後3時(受付は午前9時30分〜11時頃まで)

※小雨決行  
 場 飛鳥山公園(王子1-1-3) [持ち物]筆記用具、昼食、飲み物 定500組(先着順)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習スポーツ振興課生涯学習係) ☎(3908)9323

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!

☒区内在住の要介護1〜5の方(11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方が一緒に来る場合は、家族が介助できれば参加可) ☒12月3日(水) 正午〜午後2時30分 場十條原演芸場中十条2-17-6 ☒内お芝居と舞踊の鑑賞 定100名(予定)

申 11月4日(水)から17日(火)までに電話申込

☒先 高齡福祉課高齡福祉係 ☎(3908)1158

シニア元氣塾「健康づくりグループ講座」

☒区内在住、在勤の50歳以上の方 ☒11月29日・12月20日 毎週日曜 計4回 午前10時〜正午

場 北とびあ 師中国木蘭拳研究会 定15名(抽選) 費700円 申往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月12日(水) (必着) まで

☒先 114-8508 (住所不要) 健康いきがいの課健康いきがいの係 ☎(3908)8548  
 FAX(3905)6500

筋力アップ体操

☒上中里1丁目、中里全域、田端全域に在住で65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない、医師より運動制限されていない方 ☒11月13日(金) 午後1時30分〜3時 場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2)

☒転倒予防の座りてできる筋力アップ体操 さくら体操など

☒介護予防運動指導員、柔道整復師、介護予防リーダー 定20名(申込順)

申 11月4日(水)午前10時から電話申込

☒先 滝野川はくちょう高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080

☒11月22日(日) 午後10時〜午後3時(受付は午前9時30分〜11時頃まで)

※小雨決行  
 場 飛鳥山公園(王子1-1-3) [持ち物]筆記用具、昼食、飲み物 定500組(先着順)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習スポーツ振興課生涯学習係) ☎(3908)9323

簡単筋力アップ運動 バランストレーニング、身体を上手にコントロールするための巧緻性トレーニングを紹介、実践します。 ※当日の血圧測定結果によっては、参加できない場合があります。

☒11月17日(火) (必着) まで  
 申往復はがき(記入例参照)で、11月17日(火) (必着) まで

☒20名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、11月13日(金) (必着) まで

☒先 114-8508 (住所不要) 健康いきがいの課健康いきがいの係「ロコモ予防講座」担当 ☎(3908)9068

☒区内在住、在勤の65歳以上の方 ☒12月5日(土)・12日(日) 計2回 午後2時〜3時30分 内走る動作も入った少しきつめのエアロビクス

定30名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、11月20日(金) (必着) まで

☒先 114-0002 王子5-1-2-1 5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

☒11月22日(日) 午後10時〜午後3時(受付は午前9時30分〜11時頃まで)

※小雨決行  
 場 飛鳥山公園(王子1-1-3) [持ち物]筆記用具、昼食、飲み物 定500組(先着順)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習スポーツ振興課生涯学習係) ☎(3908)9323

☒11月22日(日) 午後10時〜午後3時(受付は午前9時30分〜11時頃まで)

※小雨決行  
 場 飛鳥山公園(王子1-1-3) [持ち物]筆記用具、昼食、飲み物 定500組(先着順)  
 申 当日、直接会場へ  
 関 親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習スポーツ振興課生涯学習係) ☎(3908)9323

記号の見方 対対象 日日時 場会場 内容師講師 定定員 費費用(記載のない場合は無料です) 申申込方法 問問い合わせ 先申込先 HPホームページ EM Eメール



### 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  
平成28年度北区立小・中学校新入学について

**就学する学校について**  
～北区は指定校制度です～  
「地域の子どもは地域で育てる、地域で守る」との考えから、北区は、就学すべき小・中学校を住所(住民基本台帳の規定により届け出た住所)により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所により定められた通学区域内の指定校に入学していただくことになります。

**●新入学手続きの流れ**  
平成28年度に新入学を迎える児童生徒が属する世帯主あてに、新中学生は11月中旬、新小学生は12月上旬に、就学通知書を発送します。

#### 指定校変更・区域外就学の許可基準

基準番号	区分	事由	添付書類	対象	適用区分
1	身体的理由	身体障害、病虚弱、慢性疾患等により、通学条件、学校環境を配慮する必要がある場合、また、長期の通院治療のため病院の最寄りの学校へ通学する必要がある場合	身体障害者手帳 診断書	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
2	通学の安全	指定校への通学が、距離・時間・通学上の安全確保等の観点から支障があると認められる場合	—	小学校	指定校変更
3	転居	直近の学期内に転居が確定していて、予め転居先の指定校に通学されることが望ましいと判断される場合 転居後も在籍している学校に引き続き通学を希望する場合	売買契約書 賃貸借契約書など	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
4	家庭環境	兄弟姉妹が在学している学校に通学を希望する場合 保護者の就労等の理由により下校後の帰宅先が保護者の就労先や近親者宅等で、その最寄りの学校に通学することがやむを得ないと認められる場合	保護者の就労・営業状況を確認できるもの、近親者預かり同意書など(※2)	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
5	教育的配慮	いじめ・不登校等のため指定校に通学することが困難な場合など、教育的配慮が特に必要であると判断される場合 通学区域が複数の中学校の通学区域にまたがる小学校(※1)を卒業する場合で、その複数の中学校の中のいずれかの中学校を希望する場合(基準番号6に該当する場合は除く)	—	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学
6	学校ファミリー	中学校入学時において、指定された中学校が卒業する小学校の所属するサブファミリー内の中学校と異なるときに、当該サブファミリー内の中学校を希望する場合	—	中学校	指定校変更 区域外就学
7	部活動等	指定校または居住地の区市町村の中学校に希望する部活動がない場合、また、地域でのクラブ活動等を継続するために指定校変更が必要な場合	—	中学校	指定校変更 区域外就学
8	その他	その他、教育委員会が特に必要と認める事情がある場合	—	小学校 中学校	指定校変更 区域外就学

※1…桐ヶ丘郷小、清水小、赤羽小、神谷小、稲田小、王子第二小、柳田小  
※2…勤務証明書、預かり同意書は所定の様式をご利用ください。北区ホームページからダウンロードできます。  
(注)区域外就学(北区外からの就学)の申請には、別途、世帯全員の記載のある住民票が必要になります。

なお、特別な事情があり、北区が定めた下記の許可基準にあてはまる場合は、指定校変更・区域外就学の申請をすることができます。指定校変更を希望する方は、就学通知書を受け取ってから平成28年1月5日(火)までに、学校支援課学事係で申請手続きをしてください。

**●指定校変更・区域外就学についてのご注意**  
指定校変更などの希望者が受入定員を超過した学校は抽選となりますので、ご希望の学校に変更することができない可能性もあります。抽選は、平成28年1月中旬を予定しています。

また、学区内の児童生徒数が多く、教室数に余裕がない学校については、あらかじめ受付を制限します。具体的な学校名と制限内容については就学通知書に同封のご案内及び北区ホームページでお知らせします。  
**問先** 学校支援課学事係(滝野川分行庁舎1階6番)  
☎(3908)1541

### ぱくぱく子どもごはん講習会 ～幼児食へのステップアップ～

**区** 区内在住の平成26年9月28日生まれ～12月27日生まれのお子さんの保護者(保育なし) **日** 11月27日(金) 午後1時30分～3時 **場** 赤羽会館7階701ホール  
**内** 離乳食から幼児食への移行のポイント、簡単メニューの紹介(お話と試食)  
**定** 24名(申込順) **申** 11月5日(木)午前9時から電話申込  
**問先** 健康いきがい課赤羽健康相談係  
☎(3903)6481

### 音・ことばが楽しい「アバカ音話」

**子育てガーデン**  
赤ちゃんのいる家庭をおはなしと音楽の世界へ招待します。  
**対** 1歳児と保護者  
**日** 12月12日(土) 午前10時50分～11時40分 **場** 滝野川会館5階小ホール(西ヶ原1-23-3)  
**企画・運営** 北区図書館活動区民の会  
**定** 40組(抽選。初参加、区内在住の方優先)  
**申** 往復はがき(記入例参照)で、11月20日(金)(必着)まで  
**問先** 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係 ☎(5993)1125

### 親子ふれあいサロン～第22回リズムに合わせて親子で体操～

**区** 区内在住の1歳～3歳の子どもと保護者(2名1組)  
**日** 11月30日(月) 午前10時～正午  
**内** 跳び箱・鉄棒などを使用しての親子体操  
**講師** 幼児少児体操振興会 飯田博貴氏ほか  
**定** 20組(抽選) **費** 1組1,500円  
**申** 往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・ふりがな・年齢も記入)で、11月16日(月)(必着)まで  
**問先** 〒115-0055 赤羽西5-2-27 赤羽スポーツの森公園競技場  
☎(5948)9281

### KITAKUスーパーサイエンススクール 「いろいろな発電を体験してみよう」

**区** 区内在住、在学の小学5年生～中学生  
**日** 12月13日(日) ①午前10時30分～午後0時30分 ②午後2時～4時  
**場** 北とびあ13階飛鳥ホール  
**内** タービンを回して発電(磁石とコイルを使った工作と風力発電・波力発電の体験)、圧力で発電(圧電素子を使った工作)ほか  
**師** 東京大学サイエンスコミュニケーションセンターCAST **定** 各20名(抽選)  
**費** 550円程度(材料費・保険料)  
**申** 往復はがき(記入例参照。希望の時間(どちらでもよい場合はその旨も)、学校名・学年も記入)で、12月1日(火)(必着)まで  
**問先** 〒114-8546(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係  
☎(3908)9323

### 親子音楽教室

**対** 3歳～小学校低学年のぜん息のお子さん  
と保護者 **日** 11月27日(金) 午後3時～4時30分 **場** 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)  
**内** 親子で楽しく歌い、ぜん息に有効な腹式呼吸を体験 **師** 鶴川女子短期大学音楽療法士 内丸ちづ子氏 **定** 30組(申込順)  
**申** 11月4日(水)から電話申込  
**問先** 障害福祉課公民館保健係  
☎(3908)9019

### 野菜をおいしく食べよう! 親子クッキング教室

**①幼児親子クッキング教室**  
**区** 区内在住の4歳～6歳の幼児と保護者(2名1組)  
**日** 12月5日(土) 午後1時～3時30分  
**場** 健康増進センター(王子5-2-5-101)  
**内** 調理…「クリスマスカラーのやさしいパンケーキを作ろう!～やさしいパンケーキのヨーグルトクリーム添え、やさしいプチスイーツ」  
※材料に小麦・乳を使用 **食育講座**…「やさしい食べたらいいこといっぱい!」  
**費** 1組700円  
**②小学生親子クッキング教室**  
**区** 区内在住の小学生と保護者(2名1組)  
**日** 12月13日(日) 午後1時～3時30分  
**場** 滝野川文化センター料理室(西ヶ原1-23-3) **内** 調理…「お正月におせちとお雑煮を作ってみよう!～フルーツきんとん、お雑煮(関西風:みそ仕立て)、お煮しめ(飾り切りに挑戦)～」  
※材料にピーナッツ・卵を使用 **食育講座**…「おせち料理ってなあに?」 **費** 1組800円  
＝以下、①②共通＝  
**師** 北区楽しい食の推進員 **定** 12組(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。①②の別、全員の氏名・ふりがな、お子さんの年齢・学年も記入)で、11月18日(水)(必着)まで  
**問先** 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「親子クッキング教室」担当  
☎(3908)9068

### 自然教室

**①おそと育④～落ち葉ひろひろ～**  
**区** 区内在住、在勤、在学の3歳以上の幼児と保護者 **日** 11月29日(日) 午前10時～11時 **場** 稲付公園(赤羽西3-19-5)  
**内** 親子で落ち葉を集めて遊びます。  
**定** 10組(抽選) **申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月19日(木)(必着)まで  
**②生きもの探検隊⑨～自然の材料でクリスマスリースを作ろう～**  
**区** 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方  
**日** 12月6日(日) 午前10時～11時30分  
**場** 自然ふれあい情報館 **定** 20名(抽選)  
**申** 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、11月26日(木)(必着)まで  
＝以下、①②共通＝  
**問先** 〒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

### 古民家年中行事 「お正月の準備をしよう」

**区** ①区内在住、在学の小学生と保護者(お子さんのみも可) ②区内在住、在勤、在学の古民家の暮らしに興味のある20歳以上の方  
**日** 12月6日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **内** ①お餅つきとお正月飾り作りを体験します。②スタッフの手伝いをお願いします。 **定** ①40名(抽選) ②3名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照。①②の別、全員(2名まで)の氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢(学生は学年)も記入)で、11月21日(土)(必着)まで  
**問先** 〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館  
☎(5993)8361



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6面をご覧ください

### ママパパ学級「パパになるための半日コース」

**区** 区内在住の妊娠24週以降の方と配偶者  
**日** 12月12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** 赤羽会館7階  
**場** 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、おむつ交換など)  
**定** 各24組(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。①②の別、出産予定日も記入)で、11月20日(金)(当日消印有効)まで  
**問先** 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 健康いきがい課赤羽健康相談係  
☎(3903)6481

### 妊婦さんのための「マタニティクッキング」

**区** 区内在住の妊娠中の方 **日** 12月15日(火) 午後1時30分～3時30分  
**場** 北区保健所栄養室(東十条2-7-3)  
**内** 妊娠中に心がけたい食生活のポイントと簡単な料理づくり、試食 **定** 20名(申込順) **申** 11月5日(木)午前9時から電話申込  
**問先** 健康いきがい課滝野川健康相談係  
☎(3919)2815

### 離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

**区** 区内在住で乳児(3カ月～4カ月)健診後、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)  
**日** 12月7日(月) 午後1時30分～3時  
**場** 北区保健所栄養室(東十条2-7-3)  
**内** 離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) **定** 28名(申込順) **申** 11月6日(金)午前9時から電話申込  
**問先** 健康いきがい課滝野川健康相談係  
☎(3919)2815



# 東京都エイズ予防月間 11月16日(月)~12月15日(火)

AIDS IS NOT OVER ~だから ここから~

■ 北区保健所保健予防課結核感染症係  
☎(3919)3102

12月1日は世界エイズデーです。世界規模でのエイズ蔓延防止及び患者感染者に対する差別偏見の解消を目的としています。

## Q HIVとエイズはどう違うの？ HIV(ヒト免疫不全ウイルス)

は、エイズを引き起こすウイルスの名前です。このウイルスに感染した状態をHIV感染と言います。エイズ(AIDS:後天性免疫不全症候群)とは、HIVに感染し、免疫力がだんだん弱くなることにより起こるさまざまな病気の総称です。免疫力が下がると、健康な状態では問題にならないような弱い病原体でも身体に害をもたらし、さまざまな病気を引き起こします。しかし、感染しても、すぐにエイズを発症するわけではありません。早いと2~3年、平均10年程度で発症します。治療法が

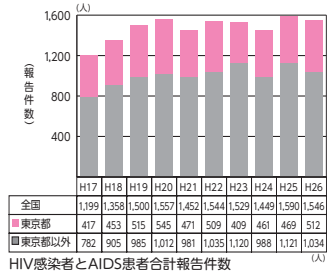


エイズ 理解と支援の象徴 ~レッドリボン~

進歩し、適切な治療を継続すれば、HIVに感染しても、普通に日常生活を送ることが可能になっています。検査による早期発見、早期治療が、その後の発症予防の鍵になります。

## Q どれぐらいの人が感染しているの？

平成26年に、全国ではHIV感染者とAIDS患者が合わせて1,546名の報告がありました。都では512名の報告がありました。



## Q 感染経路は？

HIVは主に血液・精液・膈分泌液の中に存在しています。性行為による感染、血液を介しての感染、母子感染の3つがあります。性行為によるものが全体の8割~9割近く

を占めています。さらに性器クラミジアなどの性感染症にかかっていると、HIVに感染する確率は最大で100倍も高くなります。

※唾液、尿、涙などの体液ではほかの人に感染させるだけのウイルス量は分泌されていません。傷のない皮膚からは感染しません。

## Q HIVへの感染予防方法は？

エイズを発症するまではほとんど自覚症状がないため感染に気がつかず、そのまま無防備な性的接触を行っていること知らない間に感染が拡大します。感染予防のためには、コンドームを正しく使用することが効果的です。

また、血液にはHIVだけでなく、どんな病原体があるかわかりません。血液には直接触れないように注意しましょう。

## Q どんな検査をするの？

血液検査をしてHIVに対する抗体などの有無を調べます。HIVに感染しているかどうかは検査を受けなければわかりません。北区保健所では無料・匿名で検査を実施しています。まず電話でご相談ください。

## ●HIV即日検査

■12月14日(月) 午後1時~1時45分受付  
※結果は1~2時間後に対面で説明  
■北区保健所1階(東十条2-7-3)

■HIV検査のための採血、パネル・キルト展示  
■定50名(先着順) ■当日、直接会場へ  
■北区保健所保健予防課結核感染症係  
☎(3919)3102

## ●東京都HIV/エイズ電話相談

☎(3292)9090 (月~金:午前9時~午後9時、土:日曜、祝日:午後2時~5時)

## ●東京都南新宿検査・相談室では土・日曜も検査できます

東京都エイズ予防月間中は性器クラミジア感染症、梅毒の検査も実施しています。

## ■電話申込

■会場先 東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル3階)

☎(3377)0811 (月~金曜:午後3時30分~7時、土・日曜:午後1時~4時30分)

HP <http://www.tmsks.jp>

## 【携帯サイトへのアクセス方法】

携帯電話からの予約は、東京都南新宿検査・相談室の携帯サイトからできます。希望日と時間を選ぶだけで24時間いつでも予約ができます。右のQRコードを携帯電話のカメラで読み取りアクセスしてください。



# インフルエンザの流行に備えましょう

インフルエンザは冬に流行します。今年もこれからの季節、インフルエンザの流行に十分注意が必要です。

## ●インフルエンザの症状とは？

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。普通のかぜは、のどの痛み、鼻汁、せき、くしゃみなどの症状が中心で、一般的に軽度です。一方、インフルエンザの場合は悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、合わせて、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。これらの症状は通常2~3日続きますが、場合によっては5日を超えることもあります。さらに、高齢者や乳幼児では肺炎や脳炎などを併発することもあります。早めに受診しましょう。

## ●医療機関を受診するとき

かかりつけ医またはお近くの医療機関を受診してください。受診のときは、必ず不織布製マスクをつけて受診しましょう。できれば、電話を入れて混雑状況を確認するとよいでしょう。

## ●個人でできる予防対策

予防のポイント、「手洗い」と「せきエチケット」そして「ワクチン接種」です。さらに、十分な睡眠、適度な運動とバランスの良い食事、こまめな室内の換気と湿度(50%~60%)を保つ、人ごみへの外出を控える、マスクを着用するなどをお合わせて心がけましょ



う。また、体を冷やさない、温める工夫も大切です。

【手洗い】インフルエンザウイルスが付着した物をさわった手で、口や目、鼻の粘膜をさわることによって感染する可能性があります。汚れが残りにくい指の間や指先、爪の間を意識して、しっかりと手洗いを励行しましょう。

【せきエチケット】感染した人のせき、くしゃみによってウイルスが飛び散り、それを吸い込んで感染します。せきやくしゃみの症状があるときは、口や鼻をティッシュやハンカチ、袖などで覆うようにしましょう。人と接するときには、マスクをしましょう。また、使用済みのティッシュは、ごみ箱にきちんと捨てましょう。

## ■【インフルエンザについて】北区保健所保健予防課結核感染症係

☎(3919)3102

## ワクチンの接種

流行前に重症化予防のためワクチンを受けましょう(10月からワクチン接種が始まりました)。65歳以上の方は、高齢者インフルエンザ予防接種を受けてください。自己負担は、2,500円です。 ※72歳以上の方(昭和19年3月31日以前に生まれた方)または接種対象者のうち生活保護を受けている方は、自己負担が免除されます。

## ■【高齢者インフルエンザ予防接種について】健康いきがいの課コールセンター

☎(3908)9034



# 11月10日(火)~16日(月)はアルコール関連問題啓発週間です

## ~飲酒について考えてみませんか~

近年問題になっている「働きざかり世代の自殺」の陰に、アルコール問題が潜んでいることをご存知ですか。働きざかり(特に中高年男性)の自殺者の多くに、1年以内にアルコール問題を抱えていたことがわかっています。

アルコールは、死に対する恐怖感を弱め、衝動的で無計画に「崖っぷちにいる自分の背中を押す」行為になります。多量飲酒は、心身の健康・社会生活に深刻な影響を及ぼし、アルコール依存症の原因となります。

アルコール依存症とは、「大切にしている家族・仕事・趣味などよりも、飲酒することをなによりも優先させる状態」です。具体的には、飲酒をコントロールすることが困難になり、心身の健康や社会生活に問題が生じていても飲まずにはいられない病気で、ほかに、眠りやストレス発散を目的としている、飲酒後の記憶の欠落・意欲の低下、飲酒していないときの離脱症状(発汗・不眠・手の震えなど)といった特徴があります。

## ●アルコール依存症とは

### ①飲酒の抑制が効かなくなる病気で

意志の強さや性格とは関係なく、飲酒にふさわしくない場面で飲んだり、一旦飲み始めると酔い潰れるまで飲み続けます。しかし、本人は問題になかなか気づけず、否認するのがアルコール依存症の特徴です。

### ②進行性の病気です

周囲を巻き込みながら、心身の健康・社会生活に及ぼす問題を増大させます。

### ③回復・社会復帰が可能な病気で

アルコール依存症は治療が必要な「病気」です。社会復帰のためには、治療とリハビリテーションが必要で、それらを行うことが回復につながります。

## ●アルコール依存症の自己チェック(CAGE)

- ①飲酒量を減らさなければと感じたことがありますか?
- ②人から飲酒を非難されて気に障ったことがありますか?
- ③自分の飲酒に後ろめたさを感じたことがありますか?
- ④神経を落ち着かせたり、二日酔いを治すために迎え酒をしたことがありますか?

(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターホームページから引用)

2つ以上当てはまると、依存症の可能性があり。早めの相談、治療が必要です。

## ●家族のへ

アルコールにまつわる問題が起きて、本人がなかなか認めようとしないため、次第に状況は悪化し、家族は疲弊し、閉塞状態に陥ってしまいます。特に、子どもへの影響は重大・深刻です。まずは、ご相談ください。区では、アルコールに関する相談・家族教室・ミーティングを行って

います。秘密は厳守します。

## ■障害福祉課王子障害相談係

☎(3908)9081 FAX(3908)5344

赤羽障害相談係 ☎(3903)4161 FAX(3903)0991

## ~啓発セミナーを開催します~

## ●北区政策提案協働事業「依存症でも安心生活サポート事業」依存症者家族のためのセミナー③

## しっかりやろう!家族のためのセルフケア

アルコール依存症は、本人だけでなく、家族も病気に巻き込まれて疲弊し、傷つきます。まずは、家族が自分自身を労うことから考えましょう。

【依存症問題を抱える家族の方】 日12月4日(金) 午後2時~4時 ■赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) ■山梨県立大学准教授 山中達也氏 定80名(先着順) ■ファックスまたはEメール(記入例参照)で、11月30日(月)(必着)まで

## ■障害福祉課王子障害相談係

☎(3908)9081

## ■NPO法人ジャパンマック

FAX050(3730)0095

EM [jmacmf@japanmac.or.jp](mailto:jmacmf@japanmac.or.jp)

## 【依存症でも安心生活サポート事業専用電話】

☎(5972)4771

## ◆大腸がん検診

■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) ※受診間隔が1年未満の方は除く

## ■日場 申間 先右表のとおり

■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)

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	12月9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】 11月10日(火)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します。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。
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	12月11日(金) 午前9時~11時	赤羽会館7階	【はがき・ファックスの場合】 11月10日(火)から各健康相談係へ、はがきまたはファックスに検診名、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(ファッ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 滝野川健康相談係 〒114-0001 東十条2-7-3 北区保健所1階 ☎(3919)2815 FAX(3919)3308	12月16日(水) 午前9時~11時	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	