



お知らせ

都市計画案の縦覧及び説明会

補助81号線沿道地区

本地区の防災性の向上を目指す... 国土の高度利用と不燃化を促進... 区が定める都市計画

対象区域(西ヶ原1丁目及び3丁目各地区の都市計画道路補助81号線道路境界線より両側30mの区域)

縦覧及び意見書の提出 都市計画案を次の場所でご覧になれます

縦覧場所及び意見書の提出先 千114-8508(住所不要) まちづくり推進課

縦覧場所及び意見書の提出期間 12月1日(火)～15日(木)

縦覧場所及び意見書の提出先 千114-8508(住所不要) 十条まちづくり担当課

縦覧場所及び意見書の提出期間 12月1日(火)～15日(木)

縦覧場所及び意見書の提出先 千114-8508(住所不要) 十条まちづくり担当課

縦覧場所及び意見書の提出期間 12月1日(火)～15日(木)

縦覧場所及び意見書の提出先 千114-8508(住所不要) 十条まちづくり担当課

縦覧場所及び意見書の提出期間 12月1日(火)～15日(木)

場(滝野川東ふれあい館第1ホール) 申当日、直接会場へ

補助83号線周辺北地区 本地区の特性に合わせた建築物などの用途、配置、敷地の規模などを規制することにより、防災性及び居住環境の向上を図るため

区が定める都市計画 補助83号線周辺北地区地区計画の決定

縦覧及び意見書の提出 都市計画案を次の場所でご覧になれます

縦覧場所及び意見書の提出先 千114-8508(住所不要) 十条まちづくり担当課

縦覧場所及び意見書の提出期間 12月1日(火)～15日(木)

成人の日 記念式典 対区内在住の平成27年4月2日～8年4月1日に生まれた方 日平成28年1月11日(祝) 午前11時30分～正午(10時30分開場)

平成28年度区立小・中学校非常勤講師の募集 区立の小・中学校で学力向上などを目的に配置している非常勤講師を募集します

平成28年度児童館等非常勤職員募集 対次の①、③のいずれかに該当する方 ①保育士の資格を有する方

防災訓練 11月25日(水) 午前11時頃 内チャイム「これはテストです」を3回繰り返して「こちらは防災北區です」→チャイム

国保・後期高齢者医療

高額療養費の支給 北区国民健康保険に加入している方が医療機関や薬局に支払った1カ月間の窓口負担(保険適用分の医療費のみが対象)が自己負担限度額(表1・2)を超えた場合、超えた分を高額療養費として払い戻します

方の場合、国民健康保険の自己負担限度額は外来のみの場合は4,000円、入院を含む場合は1万2,300円になります

役所第一庁舎2階22番 ☎(3908)1132 ※後期高齢者医療制度に該当の方は、別計算です

表1 70歳～74歳の方

Table with 4 columns: 所得要件(世帯), 区分, 自己負担限度額(個人単位(外来), 世帯単位(入院+外来)), 所得要件(世帯), 区分, 世帯自己負担限度額(多数該当 ※3)

表2 70歳未満の方

Table with 4 columns: 所得要件(世帯), 区分, 世帯自己負担限度額(多数該当 ※3), 所得要件(世帯), 区分, 世帯自己負担限度額(多数該当 ※3)

年金

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます 国民年金保険料は所得税及び住民税の申告において社会保険料控除の対象となります

や追納保険料なども含みます。また、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えて申告することができます

送付されます。また、10月1日以降に初めて保険料を納付した方には平成28年2月上旬に送付されます

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8回をご覧ください

◆ 行政書士会無料相談会

遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法務相談に応じます。
12月1日(火) 午後1時～4時
場区役所第一庁舎1階ロビー
申原則、電話申込(当日の会場受付も可)
問先 東京都行政書士会北支部 ☎(3906) 7437

休館

● 赤羽文化センター
①12月6日(日) ②12月15日(火)
①子どもひろば開催のため、②施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。
問 赤羽文化センター ☎(3906) 3911
● 自然ふれあい情報館

催し

◆ 北清掃工場個人見学会
12月12日(土) 午後1時30分～3時
定 50名(申込順)
申 12月10日(木)までに電話申込
月々土曜の午前9時～午後5時
問 場先 北清掃工場(志茂1-2-36) ☎(3598) 5341

年末ワンストップ納付相談

税・保険料・保育料などの臨時的納付相談窓口を開設します

平日に、特別区税や国民健康保険料などの納付の相談に行くことができない方のために、12月の第1・第2日曜日に臨時の相談窓口を開設します。ぜひ、ご利用ください。

【特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料、学童クラブ育成料、保育料の納付が困難な方(納付が困難な事情がわかる資料などを持参してください)】

12月6日(日)・13日(日) 午前9時～午後4時
場 区役所第一庁舎2階

【特別区民税・都民税、軽自動車税】

収納推進課 ☎(3908) 1129

【国民健康保険料】

国保年金課国保保険料係 ☎(3908) 1159

【後期高齢者医療保険料】

国保年金課高齢医療係 ☎(3908) 9069

【介護保険料】

介護保険課介護保険料係 ☎(3908) 1285

【学童クラブ育成料】

子育て支援課次世代育成係 ☎(3908) 9097

【保育料】

保育課入園相談係 ☎(3908) 9129



12月14日(月)～平成28年2月29日(月)
展示室の床が老朽化したため、張替工事を行います。
問 みどりと環境の情報館(月・火曜、祝日休館) ☎(3913) 8340

◆ 明るい選挙啓発ポスターコンクール作品展示会

平成27年度明るい選挙啓発ポスターコンクールの北区優秀賞及び入賞作品を展示します。
日 場 ①王子カルチャーロードギャラリー：12月1日(火)～10日(木) ②赤羽会館1階ロビー：12月12日(土)～21日(月)
問 選挙管理委員会事務局 ☎(3908) 9054

◆ 文化財公開事業 区指定無形民俗文化財「稲付の餅搗き唄」の実演と体験

11月28日(土) 午前10時30分～正午(少雨決行)
場 北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-1-2-34赤羽自然観察公園内)
内 稲付餅搗き唄保存会と清水小学校の子どもたちによる「稲付の餅搗き唄」の実演を見た後、実際に餅搗き唄を唄い、餅をついて試食をします。申当日、直接会場へ
問 北区飛鳥山博物館 ☎(3916) 1133



◆ 赤羽文化ひろば12月のプログラム

主催 北区教育委員会、赤羽文化センター利用団体連絡協議会
①ハンセン病から学ぶ 12月8日(火)～13日(日) 午前10時～午後5時

明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)の募集

対 区内在住、在学、在勤の方
募集要項 20字以内。1人1作品とし、自作・未発表のもの
※審査をし、一般(中学生以上)の部、小学生の部から、それぞれ優秀賞1点(副賞5千円相当の図書カード)、それ以外に優秀賞1点(副賞5千円相当の図書カード)を決定します。優秀作品は、選挙の啓発活動に使用します。
申 はがき、フックス、Eメール(記入例参照。小・中・高校生の場合は学校名・学年も)
EM senkan@city.kita.jp

◆ エコベルデ みどりの教室

区内在住、在勤、在学の方
12月12日(土) 午前10時～正午
定 30名(抽選) 費 900円
申 往復はがき(記入例参照)で、11月30日(月)まで
問 場先 〒114-0003 北区豊島5-1-6-11 みどりと環境の情報館(エコベルデ)(月・火曜、祝日休館) ☎(3913) 8340

講座・講演会

◆ マンション省エネ対策セミナー
12月5日(土) 午後2時～4時
対 区内のマンション管理組合など
◆ 歌で巡る日本の旅
12月13日(日) 午後2時～3時
30分(1時30分開場)
内 日本各地の歌を発表し歌います。
◆ 区民講座参加者発表会「ひととせのめぐり」
12月20日(日) 午後1時30分～2時30分(1時開場)
内 区民講座参加者が「春夏秋冬」をテーマに4組に分かれて演劇発表を行います。
◆ 参加団体 赤羽文化センター
以下、①～④共通
問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-1-301) ☎(3906) 3911

北区ニュースの有料広告を募集します

北区ニュースは区内全世帯に配布する広報紙です。お店や会社のメッセージを区民の皆さんに発信しませんか。
【広告掲載】第3期として平成28年2月20日号、3月20日号、4月20日号、5月20日号掲載分の受付を行います。
【規格及び掲載料】1号広告：4.8cm×8.0cm 3万5千円
2号広告：1.0cm×24cm 1万2千円
【色数】2色(北区ニュース20日号本体と同色)
【広告掲載位置】3ページ目の最下段(1段分)とその下の余白部
【募集枠数】各月1号広告：3枠 2号広告：1枠
申 所定の申込用紙(広報課「区役所第一庁舎3階1番」)に記入し、広告の原稿を添えて12月4日(金)まで
に、郵送、フックスまたは広報課へ直接持参
掲載できないもの
● 公共性及び品位を損なうもの
● そのほか、掲載が妥当でないものなど
● 掲載の決定
内容を審査し、掲載の可否をお知らせします。申込多数の場合は、抽選により順位を決定します。掲載が決定した場合は、申込者の負担で版下データを作成していただきます(広報課ではデータの作成を行いません)。
問 先 〒114-8508(住所不要) 広報課広告担当 ☎(3908) 1102 ☎(3905) 3422

ひとりで悩まず お気軽にご連絡下さい
大人から子どもまで 幅広い年齢層のご相談を お受けしています
○気分落ち込み・不安 ○子育て ○不登校・いじめ ○ストレス
○人間関係(家族・友人・仕事など) ○性格 ○生き方
(相談料等については、下記までお問い合わせください)
東京成徳 相談センター 〒114-0002 東京成徳大学王子 3-23-2 (JR) 南北線(王子駅) 徒歩10分
心理教育相談センター 〒114-0002 王子 10:00-18:00 王子 10:00-17:00
☎03-3927-4117

地域づくりを学ぶ 社会人インターンシップ
地域コーディネーター養成研修
参加者募集中!
研修期間2週間～
研修費 1万5千円～18万円
詳細は、ホームページから http://shugyo.jp/coordinator
SPRING サービス産業生産性協議会 〒150-8307 東京都渋谷区渋谷3-1-1 (公財)日本生産性本部内 ☎03(3409)1189

「自立支援介護」を実現して、寝たきりだった方が自立歩行をはじめました。
福祉サテライトウェルケア 介護付有料老人ホーム
ウェルケアテラス 川口元郷
見学/体験入居(最長30日) 随時受付中
☎0120-227-959 受付時間 9:00～18:00
類型/介護付有料老人ホーム(一般型) 埼玉県川口市弥平2-22-2

平成28年4月保育園等の利用案内

【入園可能数】右表のとおり

※11月1日現在の在籍児童数から算出していますので、その後の入退園の状況で変動することがあります。

※入園可能数が0名でも、退園・転園などで空きが出る場合があります。希望園の数に制限はありません。希望する園はすべてご記入ください。

【受付期間】第一次利用調整受付締切…12月24日(木)

※産休明け保育実施園への申込については、分娩予定日(帝王切開による出産を含む)が平成28年2月4日(木)までの子に関するは出産前申込を受け付けます。申込に必要な書類と、母子手帳や入院計画書など、出産予定日が確認できるものをご提出ください。

第二次利用調整受付期間…12月25日(金)～平成28年2月26日(金) ※第一次利用調整終了後、空きのある園は第二次利用調整を行います。 ※詳しくは、保育利用案内をご覧ください。保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階2番)及び区立・私立認可保育園、小規模保育事業所、認定こども園にあります。また、保育利用案内・申込関係書類は北区ホームページからもダウンロードできます。

【0歳児保育】0歳児保育実施園では、対象となるお子さんの月齢が各園で異なります。

【延長保育】延長保育は一部の園のみ実施しています。延長時間は園により異なります。

【園先保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階2番)】

☎(3908)9129

★印は平成28年4月開設の保育園です。

・「産休明け」は生まれた日を含めて58日を過ぎた翌月1日(58日)が月の1日の場合は、その月)からお預かりできます。

【保育園の見学する方へ】

・保育園の見学は、各園にお問い合わせください。

・平成28年4月開設の保育園は現在工事中のため、見学できません。

※クラス年齢はその年度の4月1日時点の年齢で決定します。

(例)平成27年4月2日生まれの方は、平成28年度は0歳クラスです。

Table with columns: 保育園名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 0歳児, 延長, 入園可能数(名) (0歳, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳). Lists various childcare facilities like 浮間, 赤羽北, 岩淵, etc.

- ※1 赤羽台保育園と赤羽台つばみ保育園は、平成27年度中に新園舎(赤羽台1-4-11-105)に移転し、平成28年度から統合及び指定管理者による運営を開始します。
※2 赤羽保育園は平成28年度に園舎改修工事を予定しています。工事期間は仮園舎(旧赤羽台東小学校)運営となります。
※3 中里保育園は現在、園舎工事のため平成28年8月まで仮園舎(旧滝野川第七小学校)で運営を行っています。

東京都認証保育所・定期利用保育施設・家庭福祉員で園児を募集しています(随時)

東京都認証保育所・定期利用保育施設・家庭福祉員では、生まれた日を含めて58日目(さくらキッズは90日目)から2歳児までのお子さん(家庭福祉員は区内在住(北区に住民登録のある方))をお預かりしています。

※東京都認証保育所・定期利用保育施設・家庭福祉員とは都や区の基準を満たしている施設で、区と保育に関する契約を結んでいます。空き人数は変動しますので、入園希望の方は、各施設へ直接お問い合わせください。

【園先保育課】

☎(3908)9127

東京都認証保育所

Table with columns: 園名, 所在地, 電話番号, 定員. Lists facilities like さくらキッズ, めぐみ保育園, ぽけっとランド王子, etc.

※一時期前保育も行っていきます。

定期利用保育施設

Table with columns: 園名, 所在地, 電話番号, 定員. Lists facilities like サンベビー保育園, 譲渡保育園.

家庭福祉員(保育ママ)

Table with columns: 氏名, 住所, 電話番号, 定員. Lists staff members like 古星香織, 長井直美, etc.

※松川 純家庭福祉員は、平成28年3月31日(木)で終了します。

Table with columns: 保育園名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 0歳児, 延長, 入園可能数(名) (0歳, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳). Lists facilities like キッズタウンうきま, アスクラうきま, etc.

- ★ 平成28年4月開設予定の保育園は、(仮称)ぽけっとランド赤羽保育園は三幸学園☎(5840)8616へ、(仮称)田端聖華保育園は流山中央福祉会☎047(159)3401へ、グローバルキッズ王子園は(株)グローバルキッズ☎(3292)8833へ、(仮称)さくら保育園は隆志学園☎(3800)6711へお問い合わせください(平成28年3月31日まで)。
※4 キッズタウンうきま夜間保育の開始時間は午前11時～午後10時です。
※5 キッズタウンうきま保育園の延長保育は、朝が午前7時～7時15分、夜が午後6時15分～10時です。

【地域型保育事業(小規模保育事業所)・認定こども園(保育部分)】

Table with columns: 保育園名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 0歳児, 延長, 入園可能数(名) (0歳, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳). Lists facilities like ちいばく・十条, etc.

- ★ 平成28年4月開設予定の(仮称)ゆうひ保育園は本都連絡先☎090(2451)9631にお問い合わせください(平成28年3月31日まで)。
※6 ちいばく・十条の開園時間は午前7時30分～午後6時30分です。延長保育は午後6時30分～8時です。

Table with columns: 施設名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 0歳児, 延長, 入園可能数(名) (3歳クラスからの保育園です). Lists facilities like 赤羽こども園.

・開園時間は午前7時30分～午後6時30分です。休園日は第2・4土曜、日曜、祝日、年末年始です。
・保育料のほかに入園料、教育環境施設整備費など(入園時のみ)、給食費、教材費、行事などの経費がかかります。金額など詳しくは、直接園にお問い合わせください。

赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。

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8面をご覧ください



◆レベルアップワークショップVol.1  
「空間を探すワークショップ～ココキタから始まる物語～」

対中・高校生で、空間・美術・建築・演劇・ダンス・照明・脚本作りなどに興味があり全回参加できる方

日平成28年1月10日(日)・11日(祝)・17日(日) 計3回 午前10時～午後4時

内自分たちが発見した空間から物語とパフォーマンスをつくりまします。作品は2月21日(日)の「ココキタまつり」で発表します。

師舞台美術家 鈴木健介氏

定20名(先着順)

申11月22日(日)午前9時から電話またはホームページで申込

問場先 北区文化振興財団ココキタ・レベルアップワークショップ係(北区豊島5-3-13)

☎(6338)5711

HP<http://www.kitabunka.or.jp/cocokit/>



子育てするなら北区が一番

障害のあるお子さんの手当

●特別児童扶養手当(国の制度)

対20歳未満で心身に障害があり、次の①～③のいずれかに該当する児童を養育している方 ①身体障害者手帳1～3級程度の児童(4級の一部を含む) ②愛の手帳1～3度程度の児童 ③精神障害・内部障害・発達障害などで常時介護を必要とする児童 ※本人または配偶者・扶養義務者の所得が下表の限度額を超えている方は受給できません。

【支給月額】重度…5万1,100円

中度…3万4,030円(いずれも1人あたり)

【支給方法】4・8・11月に受給者の口座に振り込みます。

平成27年度特別児童扶養手当所得限度額表

扶養親族数	本人	配偶者・扶養義務者
0人	467万6千円	636万7千円
1人	505万6千円	661万6千円
2人	543万6千円	682万9千円
3人	581万6千円	704万2千円
4人	619万6千円	725万5千円

●区民の伝言版

この欄は、区の事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。入会等、申込の際は十分にご留意ください。区は関知しません。

【略号】(入)…入会金

【PR】…各サークルのPR文

※費用の記載がない場合は無料です。

問広報課(区役所第一庁舎3階1番)

☎(3908)1102

●北区ななも会 短歌 日毎月第4金曜午後1時30分～4時 場赤羽文化センター 費(入)1,000円、3ヵ月5,000円【PR】初心者大歓迎です。和やかに楽しく仲良く学びましょう

問古川☎(3967)5933

●氣功と太極拳の会 日毎週木曜 午前10時～11時45分 場赤羽文化センター 費(入)1,000円、1ヵ月3,500円【PR】氣功、太極拳、呼吸法を修練し生命の場を高め健康アップ

問根原☎(3598)6223

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。

おたがいさまネットワークの充実のために

◆水墨画無料講習会

後援 北区文化振興財団

対区内在住、在勤で全回参加できる方

日12月10日(木)～12日(土) 計3回 午後1時30分～3時30分

場北とびあ地下1階展示ホール

内水墨画の基礎から応用までを学び、展覧会の作品をみながら解説をします。

定40名(申込順)

申11月30日(月)までに電話申込

問先遊墨会 根岸

☎(3895)7488

(注)所得額は平成26年1年間分の所得です。  
・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。  
・扶養義務とは、本人(請求者)と生計を同一にしている直系血族及び兄弟姉妹をいいます。  
・この限度額は、平成27年8月分から28年7月分までの手当に適用されます。  
・社会保険料相当額8万円を加算してあります。  
・所得には一定の控除できる項目があります。

●児童育成手当(障害手当)(都の制度)

対20歳未満で心身に障害があり、次の①～③のいずれかに該当する児童を養育している方 ①身体障害者手帳1～2級の児童 ②愛の手帳1～3度の児童 ③脳性麻痺・進行性筋萎縮症などの児童  
※本人の所得が下表の限度額を超えている方は受給できません。

【支給月額】1人あたり1万5,500円

【支給方法】2・6・10月に受給者の口座に振り込みます。

※詳しくはお問い合わせください。

平成27年度児童育成手当所得限度額表

扶養親族数	本人
0人	368万4千円
1人	406万4千円
2人	444万4千円
3人	482万4千円
4人	520万4千円

(注)所得額は平成26年1年間分の所得です。  
・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。  
・この限度額は、平成27年6月分から28年5月分までの手当に適用されます。

●あすなろダンスサークル 社交ダンス

日毎週木曜 午後1時～5時 場赤羽会館 【PR】雰囲気良くA級の先生の指導も有。初心者、見学者歓迎

問本沢☎090(5783)3577

●ブルースカイブアマナ フラダンス

日毎週月曜 午前9時～正午 場赤羽文化センターほか 費(入)1,000円、1ヵ月4,000円【PR】年に一回、発表会に参加しています

問高橋☎090(9369)5746

●泉会 太極拳 日毎週木曜 午後1時40分～4時40分 場滝野川体育館 費(入)1,000円、1ヵ月2,500円【PR】ゆったり動いて体力増進し、健康で長生きしよう

問金沢☎(3910)2136

●北区中国語さくら会 日毎週水曜 午前10時～11時30分 場滝野川文化センター 費1ヵ月5,000円【PR】ネイティブな先生の発音を聞き取り、会話や文化を学ぶ

問田中☎(5390)3113

長生きするなら北区が一番



◆シニア元気塾  
「健康づくりリグループ講座」

心身のリフレッシュ「瞑想講座」

対区内在住、在勤の50歳以上の方

日12月20日(日) 午前10時30分～11時

場赤羽文化センター(赤羽西1-6-11)

師瞑想の会 定20名(抽選)

申往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、12月2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

☎(3908)8548

FAX(3905)6500

がいさまネットワークの協力団体である町会・自治会に対し、補助金を交付する「地域見守り・支えあい活動促進補助事業」を実施しています。

◆おたがいさまネットワーク全体会

対区内在住の方

日12月21日(月) 午後1時30分～3時

場北とびあ13階飛鳥ホール

内地域見守り・支えあい活動の紹介講演会「地域の見守り・支えあい」今、わたしたちができること」

※手話通訳あり

師東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長 藤原佳典氏

申当日、直接会場へ

問高齡福祉課王子高齡相談係

☎(3908)9083



長生きするなら北区が一番

・社会保険料相当額8万円を加算してあります。  
・所得には一定の控除できる項目があります。

＝以下、共通＝

問子育て支援課子育て給付係

☎(3908)9096

離乳食講習会

～みんなで食育・楽しく食育～

対区内在住で乳児(3ヵ月～4ヵ月)健診後、生後8ヵ月未満の乳児の保護者(保育なし)

日12月21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26日(木)午前9時から電話申込

問先健康いきがい課王子健康相談係

☎(3908)9087

プレーパークで遊育!

「落ち葉でおまごとし」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)

日12月7日～21日 毎週月曜、20日(日)

●桐ヶ丘中央公園北側(桐ヶ丘2-7)

日12月5日(土)・6日(日)

親育ちサポート講座「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」・「パパのためのノーバディズ・パーフェクト・プログラム(父親限定のNPプログラム)」

①親育ちサポート講座「ノーバディズ・パーフェクト・プログラム」

対0歳～5歳のお子さんを育てている方(受講が初めての方のみ)

日場問先 下表のとおり

定各14名(先着順)

申プログラムを実施する児童館にある申込用紙に記入して持参またはファクスで申込 ※申込用紙は、北区ホームページからダウンロードできます。 ※申込の詳細は各児童館にお問い合わせください。

実施場所(申込先)	日程(いずれも計6回)
児童館名(所在地)	【時間】
八幡山児童館(中十条4-15-7)	(3905)0713 平成28年1月18日～2月22日 毎週月曜
西ヶ丘東児童館(西ヶ丘1-41-3)	(3949)1481 1月19日～2月23日 毎週火曜
滝野川東児童館(滝野川11-46-7)	(3910)0886 2月5日～3月11日 毎週金曜

②パパのためのノーバディズ・パーフェクト・プログラム(父親限定のNPプログラム)

対0歳～5歳のお子さんを育てている父親

日平成28年1月9日～2月20日(1月30日を除く) 毎週土曜 計6回 場桐ヶ丘児童館(桐ヶ丘1-16-27-102) 定14名(抽選)

申各児童館にある申込用紙に記入して、ファクスまたはEメールで申込

※メールの場合は、北区ホームページから申込用紙をダウンロードしてメールに添付

問先子育て支援課次世代育成係

☎(3908)9097

FAX(3908)6606

問kosodate-ka@city.kita.lg.jp

＝以下、①②共通＝

【進行役】児童館職員

【締切】12月21日(月)(必着)

※講座中は、保護者だけで話し合いを進めるため、お子さんは別室でお預かりします。

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み場合の記入例は8回をご覧ください

12月の健康に関する事業のお知らせ (予)とあるのは予約制です。

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163
区分 対象 実施日 結果説明日 受付時間
エイズ抗体検査(即日検査) 一般(個人) 14日(月) 12月後半の検査はありません 13:00~13:45
ウイルス肝炎検査(予) 一般(個人) 2日(水) 10日(木) 9:00~10:00
区内在住、在勤、在学の方 21日(月) 28日(月) 15:00~16:00
\*腸内細菌検査(検便) 区内在住、在勤、在学の方 1日(火) 7日(月)以降\*2 8日(火) 14日(月)以降\*2 9:00~15:00
(赤痢菌・チフス菌・O157など) 15日(火) 21日(月)以降\*2 22日(火)の検査はありません 29日(火)の検査はありません

[結果説明時間] \*1...13:30-14:30 \*2...8:30-17:00
\*容器的事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

王子健康相談係 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086
区分 対象 実施日 時間
ママパパ学級(予) 妊婦と配偶者 2日(水) 9日(水) 16日(水) 9:30~11:30
リフレッシュタイム ~子育て中のあなたへ~(予) 子育て中の母親 16日(水) 電話予約 13:30~15:00
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 21日(月) 電話予約 13:30~15:00
子どもの歯みがき教室(予) 歯が生えていない1歳前後の児 9日(水) 15日(火) 電話予約 10:00~11:00
歯科健康診査(予) 2歳児 15日(火) 電話予約 13:30~15:00
個別の栄養相談(予) 一般 電話予約

赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486
区分 対象 実施日 時間
リフレッシュタイム ~子育て中のあなたへ~ 6カ月までの子どもと家族 10日(木) 10:00~11:30
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 18日(金) 電話予約 13:30~15:00
子どもの歯みがき教室(予) 歯が生えていない1歳前後の児 9日(水) 電話予約 10:00~11:00
歯科健康診査(予) 2歳児 9日(水) 電話予約 13:30~15:00
個別の栄養相談(予) 一般 電話予約

滝野川健康相談係 ☎(3919)2815 FAX(3919)3308
区分 対象 実施日 時間
ツイズ・イン・滝野川 双子以上の子どもと家族 22日(火) 10:00~11:30
リフレッシュタイム ~子育て中のあなたへ~ 子育て中の母親 15日(火) 10:00~11:30
出張育児相談 乳幼児と保護者 滝野川北児童館 2日(水) 10:30~11:15
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 7日(月) 電話予約 13:30~15:00
子どもの歯みがき教室(予) 歯が生えていない1歳前後の児 7日(月) 14日(月) 電話予約 10:00~11:00
歯科健康診査(予) 2歳児 14日(月) 電話予約 13:30~15:00
個別の栄養相談(予) 一般 電話予約

王子障害相談係 ☎(3908)9081 赤羽障害相談係 ☎(3903)4161
区分 対象 実施日 時間
精神保健相談(予) 心の不調・うつ・不眠などの相談をしたい方 王子 2日(水) 13:30~16:00
18日(金)
赤羽 2日(水) 13:30~16:00
16日(水) 9:30~12:00
王子障害相談係のみ
精神保健・依存症等専門医相談(予) アルコール・薬物依存などの相談をしたい方 個別相談 16日(水) 13:30~16:00
お酒の問題お助け塾・依存症ミーティング 実施日はお問い合わせください。

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233
区分 対象 実施日 時間
健康度測定(予)有料 20歳以上の方 測定 19日(土) 13:15~16:30
結果説明 26日(土) 13:30~16:30
ゆったりリズム(健康づくりなどの話と体操) 医師から運動制限を受けていない中高年の方 2日(水) 9日(水) 16日(水) 13:30~15:00
\*運動講座は、運動できる服装(更衣室あり)と室内用運動靴・水をお持ちください。

12月の電話相談
7日 外科 2日 小児科 4日 眼科
9日 内科 11日 耳鼻咽喉科
14日 小児科 水 16日 内科 金 18日 整形外科
21日 休み 23日 休み 25日 休み
28日 休み 30日 休み
+ 北区医師会 医療電話相談
[時間] 午後1時20分 ~ 2時50分 ☎(5390)3131

●もの忘れ相談(医師によるもの忘れ相談)
区分 対象 実施日 時間
もの忘れ相談(予) もの忘れの不安がある方 北とびあ 18日(金) 13:00~15:00 高齢福祉課王子高齢相談係認知症担当 ☎(3908)9083
●オレンジカフェきたい〜な(認知症カフェ)
\*地域で認知症についての理解を広め、支え合いを進める場です。認知症や介護、もの忘れについて専門職に相談もできます。
区分 対象 実施日 時間 問い合わせ先
きたーな豊島 豊島高齢者あんしんセンター 11日(金) 25日(金) 14:00~16:00 豊島高齢者あんしんセンター ☎(6903)2712
うきまカフェ ケアハウス浮間 11日(金) 10:00~12:00 浮間さくら荘高齢者あんしんセンター ☎(3558)3689
にこにこカフェ 赤羽会館小ホール 24日(木) 13:30~16:00 赤羽高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167
かすみそうcafé 滝野川市場通り商店街 21日(月) 13:00~15:00 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 田端駅前通り商店街「谷田橋サロン」 18日(金) 13:30~15:00 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 住宅型有料老人ホーム「グランダ王子」 10日(木) 10:00~15:00 上中里つづじ荘高齢者あんしんセンター ☎(5390)6009

●認知症介護者懇談会
区分 対象 実施日 時間 問い合わせ先
認知症介護者懇談会 家族及び介護者 北とびあ802会議室 8日(火) 13:30~15:30 高齢福祉課王子高齢相談係認知症担当 ☎(3908)9083
\*予約不要 直接会場へ みずべの苑(特養) 16日(水) みずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941)6722

スポーツ
◆北運動場スポーツ教室

●初級者・初中級者テニス教室
対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(未経験者は不可)
日 ①初級コース...平成28年1月12日~3月1日 毎週火曜 ②初中級コース...1月8日~2月26日 毎週金曜 いずれも計8回 午前11時~午後1時 場 新河岸川庭球場(岩淵町41)
師 北運動場所属テニスコーチ
定 各10名(抽選) 費 8,000円
●エアロビクスと筋力トレーニング~みんなだ“腰スッキリ・肩軽やか”になってみませんか~
対 区内在住、在勤、在学の70歳までの方
日 平成28年1月7日~3月3日(2月11日を除く) 毎週木曜 計8回 ①午後1時~1時45分 ②午後2時~2時45分 場 神谷体育館(神谷2-33-6) 師 セントラルウエルネスクラブ専属インストラクター 定 各30名(抽選) 費 2,400円 =以下、共通=
申 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、12月18日(金)(必着)まで
問 先 ☎115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

◆区民スキー教室
後援 北区体育協会

①スキー教室
日 12月31日(木)~平成28年1月3日(日)
\*31日午前6時(予定)に北とびあ前集合
場 長野県志賀高原スキー場 \*往復とも貸切バス利用 定 40名(申込順) 費 5万5,000円
問 先 北区スキー連盟事務局 増田 ☎090(1463)273
②平日スキーツアー
日 2月24日(水)~26日(金)
\*24日午前8時(予定)大宮駅集合
場 山形県天元台高原スキー場 \*往復とも新幹線利用 定 20名(申込順) 費 4万1,000円
問 先 北区スキー連盟事務局 福田 ☎090(3221)0358
③スキー教室
日 2月5日(金)~7日(日) \*5日午前6時(予定)大宮駅集合 場 長野県八方尾根スキー場 \*往復新幹線・踏線バス利用
定 20名(申込順) 費 4万円
問 先 北区スキー連盟事務局 関口 ☎090(9018)5333
=以下、①~③共通=
対 区内在住、在勤、在学の方
申 11月25日(水)午前10時から電話申込
\*申込者に、詳しいパンフレットをお送りします。

講座・講演会
◆女性の再就職応援事業

結婚・育児・介護などで離職し、不安やスキル不足を感じ一歩踏み出せずにいる区内の女性を対象に、再就職を支援する事業です。

対 ①結婚・育児・介護などで離職し復職を希望する女性または申込時点で正規雇用として就職していない(現在、離職している)女性
日 平成28年1月または3月(5日間)ほか職場実習あり)
内 職場実習前研修、ビジネスマナー、パソコン研修などの基礎研修、職場実習、カウンセリングなど \*直接雇用を前提に職場実習を行います。実習者と実習先企業の双方が合意した場合、実習先企業に就職できる場合もあります。
●事業説明会
日 12月17日(木)、平成28年1月25日(月) いずれも午後2時~4時
場 北とびあ8階807会議室 申 電話申込
●職場実習受け入れ先企業募集
区内に本社などを有し、職場実習の受け入れと採用意思のある企業を募集しています。詳しくはお問い合わせください。
=以下、共通=
\*保育あり。詳しくはお問い合わせください。
問 先 [委託事業者] (株)パソナ 北区女性の再就職支援事業担当 鶴亀・馬場 ☎(6903)4951
産業振興課就労支援担当 ☎(5390)1230

◆赤羽文化センター講座 区民講座「新年から始めよう!季節の茶道で和(輪)を広げる~表千家のお客とお点前~」

対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 平成28年1月14日~3月3日(2月11日を除く)毎週木曜 計7回 午後6時30分~8時30分
内 お菓子と抹茶のいただき方や冬の季節に合ったお点前を中心に茶道を基礎から学びます。
師 北区茶華道連盟(表千家) 平澤宗光氏
定 20名(抽選) 費 3,500円(教材費)
申 はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、12月22日(火)(必着)まで
問 場 先 ☎115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター ☎(3906)3911 FAX(3906)3915

◆元氣ぷらざのカルチャー講座

●手芸講座
日 12月3日~24日 毎週木曜 計4回 午後3時~4時30分 内 毛糸で作る暖かな手袋
費 4,000円(材料費を含む)
●ピーズ教室
日 12月21日(月) 午後1時30分~3時
内 ビジューストーンアクセサリ-
費 3,000円程度(材料費を含む)
=以下、共通=
対 区内在住で18歳以上の方 定 15名(申込順)
申 電話または直接窓口で申込
問 場 先 元氣ぷらざ(志茂1-2-22) ☎(5249)2214

健康ひとくちメモ
筋肉を伸ばす「ストレッチング」のコツ
ストレッチングはからだの柔軟性を高めるのに効果的で「柔軟体操」と呼ばれることもあります。寒くて筋肉がこわばりやすいこれからの時期におすすめです。
ポイントは①呼吸を止めずに ②痛すぎない気持ちの良い範囲で ③ゆったりと20秒程度おこなうことです。
呼吸を止めてしまうと、血圧の上昇が起こることがあります。また、痛すぎるほど伸ばすと、筋肉に力が入り逆に縮もうとしてしまいます。伸ばす時間に関しては、短くして動作を繰り返す方法もありますが、少し長めのほうがリラックス効果もありおすすめです。
健康増進センター

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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

