

NO.1463

毎月1日・10日・20日発行

1 | 20

平成27年(2015)

北区ニュース

北区議会議員選挙及び
北区長選挙の日程が
決まりました

告示日 4月19日(日)
投票日 4月26日(日)
問 選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054



税申告の受付が始まります

王子税務署から 申告書はご自分で作成して提出はお早めに

北区役所から 特別区民税・都民税の申告は3月16日(月)まで

申告

[申告期間] 下表のとおり

申告所得税及び復興特別所得税	2月16日(月)～3月16日(月)
贈与税	2月2日(月)～3月16日(月)
個人事業者の消費税・地方消費税	2月16日(月)～3月31日(火)

- 申告書作成会場開設期間…2月9日(月)～3月31日(火) ※土・日曜、祝日を除く
※確定申告書作成のために来署する場合は、この期間にお越しください。
- 2月22日(日)及び3月1日(日)は開場し、確定申告書作成のアドバイス・用紙の配付及び申告書の受付を行います(電話による相談、国税の領収及び納税証明書の発行は行いません)。
- 申告書は郵送でも提出できます。税額などの計算が自動でできる「国税庁ホームページ内の確定申告書等作成コーナー」を利用し、プリントアウト(白黒可)するか、手書きして郵送してください。

[郵送の際の注意点]

- ・封筒の裏側にご自分の住所・氏名を記入してください。
- ・申告書などの「控」に税務署の受付印が必要な方は、「控」に住所・氏名などをボールペンで記載して、切手を貼った返信用封筒を同封してください。
- 申告書の作成を税理士に依頼する際には、「にせ税理士」にご確認ください。

[申告書の提出・作成会場の利用時間]

- 申告書の提出及び申告書用紙配付…平日午前8時30分～午後5時
- 申告書作成のアドバイス…平日午前9時15分～午後5時(混雑状況により、受付を早めに終了する場合があります)
- ※税務署の駐車場は使用できませんので、車での来署はご遠慮ください。
※1月中旬以降の町会・自治会の回覧板で「王子税務署からのお知らせ」を回覧しますので、ぜひ、ご覧ください。

納税

●納税の期限(納付書で納付する場合)

申告所得税及び復興特別所得税、贈与税	3月16日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税	3月31日(火)

●振替納税を利用する場合の振替日

申告所得税及び復興特別所得税	4月20日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税	4月23日(木)

=以下、共通=

問 [提出先] 〒114-8560 王子3-22-15 王子税務署 ☎(3913)6211

王子税務署から 東京税理士会王子支部による無料申告相談

- 所得税及び復興特別所得税の申告書作成のアドバイスや会場内で作成した申告書の提出ができます。
- 対 給与所得者、年金受給者の方、事業所得、不動産所得、雑所得がある方のうち、昨年の所得金額が300万円以下の方
※株式等や不動産の売買による譲渡所得のある方、住宅借入金等特別控除の初年度の方など相談内容が複雑な場合は除きます。

会場	日程
北とびあ	7階第1研修室・第2研修室 2月4日(水)・5日(木)
	7階第1研修室 2月6日(金)～20日(金) ※土・日曜、祝日を除く
元氣ぶらざ (志茂1-2-22)	2階第2ホール 2月12日(木)・13日(金)・17日(火)～26日(木) ※土・日曜、2月23日(月)を除く
	2階第1ホール 2月16日(月)
滝野川会館 (西ヶ原1-23-3)	5階小ホール 2月2日(月)
赤羽北ふれあい館 (赤羽北2-25-8)	活動室A・B 2月2日(月)～5日(木)

[開設時間] 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

- ※会場の混雑状況により、受付を早めに終了する場合があります。
- ※確定申告関係書類(源泉徴収票、保険料控除証明書、前年の「控」など)、筆記具、印鑑などをお持ちください。
- ※各会場とも、車での来場はご遠慮ください。
- ※王子税務署での申告相談は、大変混雑します。申告書を作成するまでに2時間以上かかる場合もあります。無料申告相談をぜひ、ご利用ください。

問 王子税務署 ☎(3913)6211

申告をしていただく方

- ①平成27年1月1日現在、区内に住所があり、平成26年1月から12月の間に所得のあった方
- ②区内に住所がなくても、事務所・事業所・家屋敷を区内にお持ちの方
- ※①で所得がなかった方に申告書が送付された場合には、生活費の入手などを申告書裏面の「前年の所得がなかった方」の記入欄に記入し、提出してください。

申告をしなくてもよい方

- ①税務署に所得税の確定申告をする方
- ②勤務先で年末調整を行って、特別区民税・都民税が給与から差し引かれる方で、給与以外に所得がなかった方

[申告書の送付] 2月3日(火)頃

※各地域振興室に1月下旬(26日(月)以降)に申告書などを配備する予定です。

[申告書受付場所及び時間]

①区役所での受付

日 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

場 区役所税務課課税第一係～第四係(区役所第一庁舎2階8番～11番)

②区役所以外での受付

●赤羽地区

日 3月12日(木)・13日(金)・16日(月) 午前9時30分～午後4時30分

場 赤羽文化センター第2学習室A(赤羽西1-6-1-301)

●滝野川地区

日 3月16日(月) 午前9時30分～午後4時30分

場 滝野川会館4階403集会室(西ヶ原1-23-3)

※申告書は郵送でも受け付けます。

問 [提出先] 〒114-8508(住所不要) 税務課

☎(3908)1113



国税電子申告・納税システム(e-Tax)

e-Taxは、自宅やオフィス、税理士事務所などから、インターネットを利用して、申告・申請などができる便利なサービスです。

※医療費の領収証や源泉徴収票などは、その記載内容を入力して送信することにより、提出などを省略することができます。また、還付申告は早期処理しています。

※e-Taxをご利用いただくためには、事前の手続きが必要が必要です。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

HP <http://www.e-tax.nta.go.jp>



年金収入のある方は、申告手続きが不要場合があります

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税の確定申告をする必要がありません。

※この場合でも、所得税の還付を受けるために申告書を提出できます。

※所得税の申告が不要の場合でも、住民税の申告が必要となる場合があります。

株式等の譲渡所得等の申告

平成26年中に株式等を売却した方は、原則として譲渡所得などについて所得税の確定申告が必要になります。

また、前年の確定申告において、上場株式等に係る譲渡損失の繰越控除の特例を受けている方は、引き続き所得税の確定申告が必要です。

=以下、共通=

問 王子税務署

☎(3913)6211

記号の見方
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
お問い合わせ
先申込先
HP
ホームページ
Eメール

第5回 税に関する絵はがきコンクール

租税教育推進事業として「税に関する絵はがきコンクール」を王子法人会女性部会主催で実施しました。小学4年生～6年生による708点の応募の中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介します。



北区教育長賞
滝野川小学校5年 伊藤はな



北区長賞
豊川小学校6年 大野勇輝

問 税務課税務係
☎(3908)1114

休日に 納税相談・納付窓口を 開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談窓口を開設します。納付が困難な事情がある場合、納付の相談を受け付けています。なお、相談の際は困難な事情がわかる資料などをお持ちください。平日に、相談に来ることができない方は、この機会をご利用ください。

☎2月8日(日)
午前9時～午後4時
問 収納推進課(区役所第一庁舎2階7番)
☎(3908)1129

北区役所から平成27年度の 特別区民税・都民税について お知らせします

問 税務課 ☎(3908)1113

●住宅借入金等特別税額控除の控除限度額が変更になります

現行	所得税の課税総所得金額×5% (限度額9万7,500円)
改正後	所得税の課税総所得金額×7% (限度額13万6,500円) ※原則として、居住開始日が平成26年4月1日～29年12月31日の方が対象になります。

●上場株式等の配当等及び譲渡所得等に係る軽減税率が廃止されました



	現行	改正後
所得税	7%	15%
都民税	1.2%	2%
区民税	1.8%	3%

※平成26年1月1日以降の取引分に改正後の税率が適用されます。

「増税について賛成か反対か」
飛鳥中学校3年 池之野安柚
まず初めに、増税について皆さんは賛成ですか、反対ですかと聞かれたら、大部分の人は反対と答えると思います。増税が増税と聞くと嫌なイメージを持つ人が多いと思いますが、私

北区長賞

は賛成です。そういう私も初めは増税について反対でしたが、税についての授業を通して税金の重要性について、改めて学び、ことよって、私の考えが変わりました。

「増税について賛成か反対か」

理由は、二つあります。一つ目は、日本が少子高齢化社会であることです。今、日本は現役世代が高齢者を支える仕

問 収納推進課収納係 ☎(3908)1124

中学生の「税についての作文」募集事業は、租税教育推進の一環として、次代を担う中学生に対し、正しい税知識の普及促進を図ることを目的に、北区納税貯蓄組合連合会及び王子税務署の主催で実施しています。今回は1千797点の応募がありました。その中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介します。

税についての作文

「税についての作文」募集事業は、租税教育推進の一環として、次代を担う中学生に対し、正しい税知識の普及促進を図ることを目的に、北区納税貯蓄組合連合会及び王子税務署の主催で実施しています。今回は1千797点の応募がありました。その中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介します。

2月2日(月)は 特別区民税・都民税(普通徴収分)第4期分の納期限です

納期限までに、送付された納付書で収納推進課(区役所第一庁舎2階7番)、区民事務所・分室、銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニエンスストアでお支払いください。※1枚あたり30万円を超える納付書やバーコードなしの納付書、汚れなどでバーコードが読み取れない納付書は、コンビニエンスストアではお支払いできません。※滝野川区民事務所及び分室では、日曜を除く月～金曜の午前8時30分から午後5時、王子・赤羽区民事務所では月～金曜の午前8時30分から午後8時、日曜は午前9時から午後5時まで納められます。また、お越しいただく際は必ず納付書をお持ちください。

- 口座振替(自動払込)が便利です
銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行で口座振替(自動払込)ができます。口座振替は納め忘れがなく便利です。これから申し込み場合は、来年度1期分以降からとなります。各納期限の1カ月前までにお申し込みください。
- 振替日各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日) ※振替日前営業日までに預金残高をご確認ください。口座振替済みの確認は、預貯金通帳でお願いします。
- 問 収納推進課収納係 ☎(3908)1124
- 納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください
- 問 収納推進課 ☎(3908)1129

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10回をご覧ください

組みになっています。そのため、高齢者が増えて子供が減ってしまつと、税金で支えていかなくてはならない人が増えるということにつながっていきます。それは、子供が減ること将来的には働く人が減り、結果的に高齢者を支える人が減ってしまうからです。

「税と社会保障」

浮間中学校3年 岩佐大悟
今年の四月一日に、消費税率が五パーセントから八パーセントに上がった。そして同時に、外税方式で物の値段を表示できるようになった。それ以前は内税方式だったので、値札を見ればすぐに払うべき金額が分かってたが、今は本体価格のみ書かれている店舗もあれば、隅に小さく税込価格が書かれている店舗もあり、実際に払う金額が分かりにくくなつてしまつた。

「税と社会保障」

夏休み前、学校の廊下に掲示されていた内閣府のポスターを見てみると、「消費税率の引き上げ分は、全額社会保障に使われます」と書かれています。つまり、今までの五パーセントの税率では、増加してゆく社会保障の費用が賄えないので、八パーセントに引き上げたのだ。人々が生活していく限り、食料品を初めとする生活必需品などは買わなければならないから、税率を上げれば、確実に税収が増える。そしてその増えた税収が、社会保障に充てられるというわけだ。

私にとって一番身近な社会保障は、健康保険だろう。私が住む北区では、中学卒業までは医療費がかからない。さらに高校生であつても入院費などが助成される。私は小学生だった頃、よくケガをした。一年生の時には病気で入院したこともある。現在も皮膚科に週一回通院しており、薬も処方されている。これだけ病院のお世話になっているから、窓口で支払いを求められたことはない。患者が本来負担する医療費を、北区が税金を使って肩代わりしているからだ。もし他の市区町村に住んでいたら、両親は総額としてかなりの額を負担していたかもしれない。北区で生まれ育つてとても良かったと思う。

「税と社会保障」

しかし、日本は何にでも一律に適用するので一般消費者、中でも年金生活者や低所得者に対し厳しい負担を強いることになる。日本も諸外国にならつて、軽減税率を導入すれば良いと思う。

「税と社会保障」

この作文を書くにあたり、自分やその周りの社会生活を改めてよく見てみると、とても多くのことが国民が納めている税金によって成り立っているということが分かる。私が将来、大人になって就職したら、一人の納税者として、国にきちんと税金を納めていきたい。そして、国には納められた税金が大切に、また適正に使われることを望む。

本当に必要な事に使われるかどうかが大切であると思う。よく「税金の無駄遣い」という言葉を聞きますが、一人一人から集められた税金がどう使われているのか、私たちが常に心を持つことが必要であり、大切なことだと私は思います。

「税と社会保障」

今年四月一日に、消費税率が五パーセントから八パーセントに上がった。そして同時に、外税方式で物の値段を表示できるようになった。それ以前は内税方式だったので、値札を見ればすぐに払うべき金額が分かってたが、今は本体価格のみ書かれている店舗もあれば、隅に小さく税込価格が書かれている店舗もあり、実際に払う金額が分かりにくくなつてしまつた。

「税と社会保障」

夏休み前、学校の廊下に掲示されていた内閣府のポスターを見てみると、「消費税率の引き上げ分は、全額社会保障に使われます」と書かれています。つまり、今までの五パーセントの税率では、増加してゆく社会保障の費用が賄えないので、八パーセントに引き上げたのだ。人々が生活していく限り、食料品を初めとする生活必需品などは買わなければならないから、税率を上げれば、確実に税収が増える。そしてその増えた税収が、社会保障に充てられるというわけだ。

お知らせ

◆北区議会議員選挙及び北区长選挙立候補予定者説明会
4月26日(日)に行う北区議会議員及び北区长選挙の立候補手続きなどについて説明会を開催します。

◆北区青少年問題協議会
2月3日(火) 午前10時～11時
場北とびあ7階第2研修室
平成27年度北区青少年健全育成活動基本方針の策定について

◆第26回東京都北区都市景観づくり審議会
2月4日(水) 午後2時から
場第2委員会室(区役所第一庁舎4階)

◆第10回北区子ども子育て会議
区の子ども・子育て支援に関する各種計画の策定、実施などを審議する会議を開催します。

◆JR赤羽線千条駅付近連続立体交差化計画及び関連する道路計画(駅東側)の都市計画素案等の説明会
2月2日(月) 午後7時～8時30分

◆障害者福祉センター第122期機能訓練生(4月生)募集
区内在住の40歳～64歳の方で脳出血や脳梗塞、クモ膜下出血などを発症、病院での訓練終了後も継続して訓練することが望ましい方

◆平成26年度産学連携研究開発支援事業助成対象事業の決定
区では、中小企業を対象に、大学などの有する研究成果や技術などを活用して技術開発や研究を行う際に要する経費を助成しています。

◆東京都中学校夜間学級生徒募集
15歳以上の小・中学校を卒業していない方 ※国籍に制限はありません。

◆「3D」交換は「地上デジタル放送」が見られなくなります
J・COM(ジェイコム) 東京北などケーブルテレビで地上デジタル放送(以下「地デジ」という)を視聴するためのデジタル変換サービス(視聴画面内に「地デジアナ変換」と表示がある場合)が3月19日(日)正午で終了します。

◆地デジ受信のための3つの方法
①地デジチューナーを購入する
②デジタルテレビに買い替える
③現在視聴しているケーブルテレビと契約する

◆「3D」交換は「地上デジタル放送」が見られなくなります
J・COM(ジェイコム) 東京北などケーブルテレビで地上デジタル放送(以下「地デジ」という)を視聴するためのデジタル変換サービス(視聴画面内に「地デジアナ変換」と表示がある場合)が3月19日(日)正午で終了します。

◆地デジ受信のための3つの方法
①地デジチューナーを購入する
②デジタルテレビに買い替える
③現在視聴しているケーブルテレビと契約する

◆「3D」交換は「地上デジタル放送」が見られなくなります
J・COM(ジェイコム) 東京北などケーブルテレビで地上デジタル放送(以下「地デジ」という)を視聴するためのデジタル変換サービス(視聴画面内に「地デジアナ変換」と表示がある場合)が3月19日(日)正午で終了します。

◆「3D」交換は「地上デジタル放送」が見られなくなります
J・COM(ジェイコム) 東京北などケーブルテレビで地上デジタル放送(以下「地デジ」という)を視聴するためのデジタル変換サービス(視聴画面内に「地デジアナ変換」と表示がある場合)が3月19日(日)正午で終了します。

マイナンバー制度の導入にあたり特定個人情報保護評価書(素案)に対する意見を募集します

マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)の導入にあたり、住民基本台帳及び地方税に関する事務について「特定個人情報保護評価書(素案)」を作成したので、区民の皆さんのご意見を募集します。

特定個人情報保護評価の実施
「特定個人情報保護評価」とは、マイナンバーの利用によるプライバシーや個人情報への影響を事前に評価し、その保護措置を講じるものです。

評価書(素案)の内容
住民基本台帳及び地方税に関する事務においてマイナンバーを取り扱うにあたり、リスクの分析を行い、そのリスクを軽減するため、プライバシーなどの権利・利益の保護に取り組むことを宣言しています。

評価書(素案)の閲覧・意見募集
【閲覧場所】総務課(区役所第一庁舎3階3番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、区立図書館(林館中のため、赤羽図書館・田端図書館を除く)、北区ホームページ

【意見提出期間】1月20日(火)～2月19日(木)
【意見提出方法】郵送、ファクス、窓口を持参またはEメールで提出してください。
【意見提出先】〒114-8508(住所不要)総務課文書係 ☎(3908)8624 FAX(3905)3423

マイナンバー制度とは
行政を効率化し、国民の利便性を高め、公平かつ公正な社会を実現する社会基盤で、平成28年1月から順次制度の利用が始まります。

～ ペットボトル回収の一部変更 ～
2月28日(土)で、区で行っている家庭から出たペットボトルの店頭回収(スーパーマーケットやコンビニエンスストアなど)を終了します。

～ 集団回収をはじめませんか ～
集団回収とは、区の資源回収とは別に、町会・自治会やPTAなどの団体が、家庭から出る古紙や古布などの資源を集めて、回収業者に引き渡す自主的な資源回収方法です。

王子駅前 サングラススタジオ
通常1ゲーム 300円のところ、お得な回数券販売中!
15回分(1回あたり、207円) 3,100円
30回分(1回あたり、173円) 5,200円

東京北法律事務所
遺言・相続・離婚・借地借家・経営・交通事故・債務整理 など、お気軽にご相談ください
地域に根ざして50年の実績!

初心者対象「手結びの着付教室」(2ヵ月全8回)
無料受講券プレゼント!
日本一の技術を目指す彩きもの学院 池袋校(池袋駅西口より徒歩4分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で講習。

日暮里駅前 結婚相談所
0120-70-8000 http://e-miai.jp/
全国仲人連合会
親御様からのご相談も歓迎

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 Eメール

お知らせ

北区食品衛生監視指導計画と食の安全・安心懇談会

食品衛生法に基づき、平成27年度の北区食品衛生監視指導計画(案)について皆さんの意見を募集します。寄せられた意見は、計画策定の参考にさせていただきます。

●北区食品衛生監視指導計画に関する意見募集
食品衛生法に基づき、平成27年度の北区食品衛生監視指導計画(案)について皆さんの意見を募集します。寄せられた意見は、計画策定の参考にさせていただきます。

●食の安全・安心懇談会「家庭で出来る食中毒予防」
毎年、全国で発生している食中毒の約1割が、家庭の食事によるものです。家庭での食中毒予防のポイントと昨年度内で発生した食中毒についても紹介いたします。また、平成27年度北区食品衛生監視指導計画(案)についての意見募集も実施します。

●北清掃工場の排ガス定期測定結果を報告します
北清掃工場を運営管理する東京二十三区清掃一部事務組合では、ごみを焼却処理した場合の環境への影響や施設の安全性などについて継続して調査しています。測定結果はすべて法規制値及び協定値を下回りました(左表のとおり)。

排ガス(煙突からの排ガス)測定結果

測定項目	単位	法基準	都条例基準	協定値	測定値
ばいじん	g/m ³ N	0.08	0.08	0.02	不検出
硫酸酸化物	ppm	60	60	20	不検出
窒素酸化物	ppm	250	80	70	34
塩化水素	ppm	430	-	15	不検出
ダイオキシン類	ng-TEQ/m ³ N	1	-	-	0.0000017

※ダイオキシン類は平成26年8月28日、その他の項目は26年10月23日測定の数値です。

北清掃工場の排ガス定期測定結果を報告します

北清掃工場を運営管理する東京二十三区清掃一部事務組合では、ごみを焼却処理した場合の環境への影響や施設の安全性などについて継続して調査しています。測定結果はすべて法規制値及び協定値を下回りました(左表のとおり)。

詳しい測定結果は、北清掃工場にお問い合わせください。
北清掃工場
(3598) 5341
リサイクル清掃課計画事業係
(3908) 8539

平成27年度「区民交通傷害保険」の加入受付

平成27年4月1日時点で区内に住所のある方
●区民交通傷害保険
加入者が、自動車などの交通機関による交通事故に遭ったとき入院や通院治療日数に応じた保険金を受け取る制度です。

●自転車賠償責任プラン
日本国内において、自転車または身体障害者用車イスの所有、使用または管理に起因して、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりしたことなどによって法律上の損害賠償責任を負ったとき、加入者の負担する損害賠償金や訴訟費用などの合計金額を保険金額を限度に受け取る制度です。

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

北区創業支援施設 ネット赤羽使用者募集

①オフィス使用者
②創業間近の方または創業後3年以内の方
③「募集数」1室(審査後決定)
④「使用期間」4月から平成30年3月までの3年間
⑤「募集部屋・使用料など」下表のとおり
※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は自己負担

●平成27年度「区民交通傷害保険」保険料及び保険金額
平成27年度「区民交通傷害保険」保険料及び保険金額

コース	年間保険料	最高保険金額
A	800円	150万円
B	1,400円	350万円
C	2,600円	600万円
AJ	1,100円	Aコース+1,000万円
BJ	1,700円	Bコース+1,000万円
CJ	2,900円	Cコース+1,000万円

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

北区創業支援施設 ネット赤羽使用者募集

①オフィス使用者
②創業間近の方または創業後3年以内の方
③「募集数」1室(審査後決定)
④「使用期間」4月から平成30年3月までの3年間
⑤「募集部屋・使用料など」下表のとおり
※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は自己負担

●平成27年度「区民交通傷害保険」保険料及び保険金額
平成27年度「区民交通傷害保険」保険料及び保険金額

コース	年間保険料	最高保険金額
A	800円	150万円
B	1,400円	350万円
C	2,600円	600万円
AJ	1,100円	Aコース+1,000万円
BJ	1,700円	Bコース+1,000万円
CJ	2,900円	Cコース+1,000万円

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

献血にご協力ください

1月1日から2月28日(土)までの「はたちの献血」キャンペーン期間中、新たに成人を迎える「はたちの若者」を中心に、献血へのご理解とご協力をお願いします。冬場は特に献血者が減少しがちです。皆さんの温かい善意によるご協力をお願いします。

区内では次のとおり、献血会場を開設します。なお、年齢や体重などの条件により、献血をご遠慮いただく場合があります。
日2月18日(水) 午前9時30分～午後4時
区役所第一庁舎中庭
※本人確認ができるもの(健康保険証など)をお持ちください。
問 東京都赤十字血液センター駒込出張所
(3940) 5612
地域振興課地域振興係
(5390) 0092
北区保健所生活衛生課医薬衛生担当
(3919) 0727

●平成27年度「区民交通傷害保険」保険料及び保険金額
平成27年度「区民交通傷害保険」保険料及び保険金額

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

司法書士による無料相談会

登記・法律・借金問題等相談会
日1月27日(火) 午後6時～9時
場北とびあ8階804会議室
内相統・贈与・財産分与などの不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、借金問題など
申原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可能)
問先 東京司法書士会 北・荒川支部 大島
(6454) 4140

●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。
日2月5日(木) 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
(5963) 7437

●北とびあ
全館清掃・保守点検のため、館内にはありません。
日2月8日(日)
全館消防設備(非常警報器具、排煙設備などを含む)点検のため、利用できません。
問 障害者福祉センター
(3905) 7111
問 赤羽文化センター
日①2月8日(日)・9日(月) ②17日(火)

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

休館

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方

●特別区(東京23区)職員
平成27年度以降の特別区職員採用試験(技術職)受験希望の方



起業フェア

勢いのある企業が集まる起業フェアを開催します。起業へ向けて準備中の方は起業家との交流や起業支援情報の収集などもできますので、ぜひ、お越しください。

◆外国人区内見学バスツアー
対1月1日現在、区内に在住し、在留カード・特別永住者証明書・切替前の方は外国人登録証明書をお持ちの外国人の方で、過去の外国パスツアーに参加したことがない方 ※未就学児不可

障害者福祉センター
ライフワーク展
公開講座

◆ライフワーク展
2月16日(月)～20日(金) 午前10時～午後4時
◆公開講座
1 藤の小物入れ作り～素敵な小物入れを作ってみませんか
2 陶製のコーヒークップ作り～自分好みのカップを作ってみませんか

◆赤羽文化ひろば
2月のプログラム

◆10条コレクション・HANDMADE SHOP
東京家政大学服飾美術学科の学生が授業で製作したシャツ・子ども服・小物・雑貨など約40点を十条銀座商店街で販売します。

◆中央図書館大人向けバリアフリー「おはなし会」

「見る」「聞く」ことがご不便な方も一緒に楽しめるバリアフリー「おはなし会」です。
◆国民健康保険料について
国民健康保険料が普通徴取の方は領収書(口座振替の方)には12月下旬に郵送済を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

◆年金

◆国民年金保険料の前納制度・早期制度をご存知ですか
国民年金保険料の納付は、各月ごとの納付のほかに、4月から9月までの分及び10月から翌年3月までの分の6カ月前納、4月から翌年3月までの分の1年前納(口座振替のみ)など、保険料をまとめて納付する前納制度があります。

◆介護

◆介護保険料は、社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際は、介護保険料が普通徴取の方は領収書(口座振替の方)には12月下旬に郵送済を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

◆医療費

◆医療費控除の対象となる介護保険料
介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。

◆海野川会館
プチコンサート

◆10条コレクション・HANDMADE SHOP
東京家政大学服飾美術学科の学生が授業で製作したシャツ・子ども服・小物・雑貨など約40点を十条銀座商店街で販売します。

◆国民健康保険料について

◆国民健康保険料は、社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際は、介護保険料が普通徴取の方は領収書(口座振替の方)には12月下旬に郵送済を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

◆年金

◆国民年金保険料の前納制度・早期制度をご存知ですか
国民年金保険料の納付は、各月ごとの納付のほかに、4月から9月までの分及び10月から翌年3月までの分の6カ月前納、4月から翌年3月までの分の1年前納(口座振替のみ)など、保険料をまとめて納付する前納制度があります。

◆介護

◆介護保険料は、社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際は、介護保険料が普通徴取の方は領収書(口座振替の方)には12月下旬に郵送済を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

◆医療費

◆医療費控除の対象となる介護保険料
介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成26年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を記載する必要があります。

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成26年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を記載する必要があります。

◆年金

◆国民年金保険料の前納制度・早期制度をご存知ですか
国民年金保険料の納付は、各月ごとの納付のほかに、4月から9月までの分及び10月から翌年3月までの分の6カ月前納、4月から翌年3月までの分の1年前納(口座振替のみ)など、保険料をまとめて納付する前納制度があります。

◆介護

◆介護保険料は、社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際は、介護保険料が普通徴取の方は領収書(口座振替の方)には12月下旬に郵送済を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

◆医療費

◆医療費控除の対象となる介護保険料
介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成26年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を記載する必要があります。

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成26年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を記載する必要があります。

◆年金

◆国民年金保険料の前納制度・早期制度をご存知ですか
国民年金保険料の納付は、各月ごとの納付のほかに、4月から9月までの分及び10月から翌年3月までの分の6カ月前納、4月から翌年3月までの分の1年前納(口座振替のみ)など、保険料をまとめて納付する前納制度があります。

◆介護

◆介護保険料は、社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際は、介護保険料が普通徴取の方は領収書(口座振替の方)には12月下旬に郵送済を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

◆医療費

◆医療費控除の対象となる介護保険料
介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成26年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を記載する必要があります。

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成26年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を記載する必要があります。

◆年金

◆国民年金保険料の前納制度・早期制度をご存知ですか
国民年金保険料の納付は、各月ごとの納付のほかに、4月から9月までの分及び10月から翌年3月までの分の6カ月前納、4月から翌年3月までの分の1年前納(口座振替のみ)など、保険料をまとめて納付する前納制度があります。

◆介護

◆介護保険料は、社会保険料控除の対象になります
所得税の確定申告や住民税の申告の際は、介護保険料が普通徴取の方は領収書(口座振替の方)には12月下旬に郵送済を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

◆医療費

◆医療費控除の対象となる介護保険料
介護保険料は、社会保険料控除の対象になります。高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。

◆国民健康保険料、後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成26年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額を記載する必要があります。

Table with 2 columns: 医療費控除の対象となる居宅サービスなどの対価, 居宅サービスなどの種類 (予防サービスを含む), 医療費控除の対象

Table with 2 columns: 医療費控除の対象となる施設サービスの対価, 施設の種類, 医療費控除の対象

長生きするなら
北区が一番



平成27年度特別養護老人ホーム(区内10施設、区外7施設)の前期受付を開始します

対身体、精神に著しい障害があるため常時介護を必要とし、居室での介護が困難で、申請時点で要介護3以上と認定されている方、または要介護1・2と認定されている方で特例条件に該当する方(いずれも入院治療が必要な方を除く) ※特例条件については窓口でご確認ください。
受付期間 2月2日(月)～3月31日(火) ※郵送の場合は、王子高齢相談係へ3月31日(火) (必着) まで
申請書配布窓口及び申請先 高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番、区内高齢者あんしんセンター) ※1月20日(火)から各窓口で配布します(北区ホームページからもダウンロードできます)。
申請に必要な物 介護保険被保険者証、印鑑、服薬の詳細がわかる書類(処方箋、お薬手帳のコピーなど)
問先 〒114-8508 (住所不要) 高齢福祉課王子高齢相談係特養担当 ☎(3908) 9083

権利擁護出張相談

暮らしを支える成年後見制度について学びませんか?
対 浮間・赤羽・赤羽南・岩淵町全域、赤羽北1・2丁目在住の方
日 2月4日(木) 午後2時～3時30分
場 赤羽北市民センター第1ホールA・B (赤羽北2-15-18)
内 認知症の事例と成年後見制度の基本的な内容を説明します。終了後、個別相談も実施します。

師 東京司法書士会(リーガルサポート東京支部)

定 50名(申込順)
申 1月21日(水)午前9時から電話申込
問先 浮間さくら荘高齢者あんしんセンター
☎(3558) 3689
赤羽高齢者あんしんセンター
☎(3903) 4167

認知症サポーター養成講座

認知症の人や家族が地域で安心して生活できるよう、認知症のことを正しく理解し、地域で見守り応援する「認知症サポーター」になりませんか。
対 区内在住、在勤の方
日 2月3日(火) 午後2時～3時30分
場 北とびあ7階第2研修室
内 認知症の特徴や認知症の方への接し方
定 80名(申込順)
申 1月21日(水)午前9時から電話申込
問先 高齢福祉課王子高齢相談係 ☎(3908) 9083

健康増進センター(へるしあKITA)

桜おたつしゃランチ
食生活でロコモ対策
対 区内在住、在勤で65歳以上の方
日 2月25日(水) 午前10時～午後0時30分
内 ロコモティブシンドロームを予防する食生活の話と簡単ランチの試食
定 20名(抽選)
費 500円(食材費実費)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月6日(金) (必着) まで
問先 〒114-0002 王子5-1-25-101 健康増進センター1月曜(祝日休館) ☎(5390) 2220

家族介護者教室

● 相続について、知って安心、聞いて納得
対 区内在住の方
日 1月30日(金) 午後1時30分～3時30分
場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
内 人生のラストイベントである「相続」について、今からプランを立てておくことは大切です。家族と一緒に相談してみませんか。
定 40名(申込順)
申 1月20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

はじめての介護保険

● はじめての介護保険
日 2月12日(水) 午後2時～3時30分
場 志茂東ふれあい館2階A Bホール(志茂4-44-1)
内 自宅で受けられる介護保険サービスや保険外サービスの利用の仕方
師 必ずべの苑高齢者あんしんセンター職員 定 30名(申込順)
申 1月21日(水)午前10時から電話申込
問先 必ずべの苑高齢者あんしんセンター ☎(5941) 6722

なぜ遺言書が必要なのか?

● なぜ遺言書が必要なのか?
日 2月13日(金) 午後2時～4時
場 赤羽スポーツの森公園競技場ふれあいホール(赤羽西5-1-27)
内 財産はないから遺言は必要ない。そう思っていないから。遺言書があれば、いざというときに大切な家族を慌てさせないで済むかもしれません。遺言の必要性や効力、書き方について専門家の話を聞いてみませんか。
師 ことろ司法書士事務所 司法書士 原田圭介氏
定 50名(申込順)
申 1月21日(水)午前9時30分から電話申込
問先 西が丘園高齢者あんしんセンター ☎(5924) 7715

長生きするなら北区が一番

3月11日(水)に、北区一斉防災行動訓練(シェイクアウト訓練)実施します

区では、9月の震災総合訓練に加え、区民の皆さんが地震への備えについて考えるきっかけをつくるために、北区一斉防災行動訓練(シェイクアウト訓練)を実施します。ぜひ、参加してください。

●一斉防災行動訓練(シェイクアウト訓練)とは?

2008年にアメリカで始められた訓練です。同日同時刻一斉に、参加者全員が机の下に隠れるなど身の安全を図ります。このことにより、各自が日頃の防災対策について再確認するきっかけとします。

対 区内在住、在勤、在学の方(家庭、会社など団体単位で参加) 日 3月11日(水) 午前10時(実施時間は目安です。各家庭、団体の事情にあった時間帯に実施してください)
訓練想定 東京北部に震度6強の地震が発生したものとします。

訓練内容 ①午前10時に「安全行動の1-2-3」を参考に、おおむね1分程度、一斉に身の安全を図ってください(防災無線は放送しませんので、自宅内や会社内でアラームなどで合図ができるように工夫してください)。

②訓練終了後に、地震が起きたあとの行動・家具転倒の危険性、備蓄の有無など地震への備えについて再確認してください。
安全行動の1-2-3 (提供:効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議)



シェイクアウト訓練の様子

【地震の備えの確認方法】区の発行している「北区防災地図」をご覧ください。北区防災地図は、防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)で配布しています。

登録申込書(防災課、防災センター及び各地域振興室で配布しています)をファクスまたは北区ホームページなどで、3月9日(月) (必着)まで

●区役所での一斉防災行動訓練
区職員も、同日同時刻に一斉防災行動訓練を行います。区民の皆さんのご用事には支障がないようにしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

以下、共通=
問先 防災課防災普及係 ☎(3908)8194 FAX(3908)4016



机などがない外出中は、手荷物などで頭を保護しながら身を低くします
ガラスや看板などの落下物に注意をします

- ① DROP!
姿勢を低くして
- ② COVER!
頭や体を守って
- ③ HOLD ON!
揺れが収まるまでじっとする

花*みどり やすらぎコーナー

昨年12月、音無親水公園内の花壇で花の植え替えを行いました。ハボタン、ガーデンシクラメンなどが冬の景色を彩っています。

植え替えの3週間前には肥料を混ぜ込み、整地作業を行いました。

この花壇では美化ボランティア「四季花クラブ」の皆さんが活動しています。花の植え替えだけでなく、維持管理など定期的に活動していますので、興味のある方はご連絡ください。



問 環境課自然環境みどり係 ☎(3908)8618

くらしのトラブル注意報

問 消費生活センター ☎(5390)1239

消費生活相談

消費生活センターでは消費者と事業者との間に生じた契約トラブルや、悪質商法の被害、商品・サービスに関する苦情、食品や製品による事故などの消費生活に関する相談に、消費生活相談員が、助言・事業者とのあっせん、情報提供など問題解決に向けての支援をします。

- 電話相談、面談相談を行っています
- まずは電話でご相談ください

問 消費生活センター
【相談日時】
月～金曜(祝日、年末年始を除く)
午前9時30分～午後4時
【相談電話】
☎(5390)1142

一人で悩まないで! 借金問題
☎(5390)1239
多重債務相談は
消費生活センターへ

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10面をご覧ください

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

赤羽文化センター区民講座 「マクロビおやつで楽しく子育て！」

☑区内在住、在勤、在学で2歳から未就学児の保護者 **日**内下表のとおり **【持ち物】**エプロン、三角巾、ふきん2枚(2月20日・3月13日のみ) **師**ほっこり〜の新井加奈子氏 **定**20名(抽選) [2歳〜3歳のお子さんの保育あり。定員10名(抽選)] **費**2,000円程度(材料費)

甲はがき、ファクス(記入例参照。お子さんの年齢・性別も記入。保育希望者はお子さんの氏名・ふりがなも記入)、電話または直接窓口で、2月12日(木)(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

日程(計4回)	内 容
2月20日(金)	マクロビおやつづくり①(調理実習)(メニュー:さつま芋の蒸しケーキ)
2月27日(金)	マクロビオティックってなに?
3月6日(金)	子育てにおけるマクロビオティックの活用
3月13日(金)	マクロビおやつづくり②(調理実習)(メニュー:白玉フルーツコンポート)

【時間】午前10時〜11時30分

家庭教育学級 父親コース 「パパと英語であそぼう！」

☑区内在住、在勤、在学の小学1年生〜4年生と父親(母親でも可)で、原則全回参加できる方 **日**内2月28日(土)…「パパといっしょにエンジョイ！」 3月7日(土)…「英語でやってみよう!」しゃべってみよう!!」計2回 午後2時30分〜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) **師**NPO法人EBS協会代表 ロング朋子氏 **定**20組(抽選)

甲往復はがき(記入例参照。親子の氏名も記入)で、2月16日(月)(必着)まで

問場先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908)9323

北区ファミリー・サポート・センター事業 「自然体験で育てるこどもの発達」

みんなが笑顔になれるネイチャーゲームを楽しもう

☑区内在住、在勤で子育て中の方、興味関心のある方 **日**2月28日(土) 午後2時

〜4時 **場**北とびあ14階スカイホール
師東京成徳大学大学院教授 石崎一記氏 **定**60名(申込順) ※保育あり(ファミリー会員及び区内在住の方で就学前まで。20名(申込順)) **日**1月26日(月)午前9時30分から電話申込
問場先 育ち愛ほっと館
☎(3912)1909

子育てがーデン「赤ちゃんのいる家庭をおはなしと音楽の世界へご招待」

①赤ちゃんと一緒にオペラ
☑0歳児と保護者 **日**2月22日(日) 午前10時50分〜11時40分
場赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301)

②プカプカ音話 音とことばのリトミック!
☑1歳児と保護者 **日**2月23日(月) 午前10時50分〜11時40分
場中央図書館3階ホール
=以下、①②共通=
【企画・運営】北区図書館活動区民の会 **定**①40組 ②20組(いずれも抽選。初めての方、区内在住の方優先) **甲**往復はがき(記入例参照。①②の別、お子さんの氏名・月齢も記入)で、2月10日(火)(必着)まで
問場先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
☎(5993)1125

離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

☑区内在住で乳児(3〜4カ月)健診後、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
日2月13日(金) 午後1時30分〜3時
場滝野川福祉保健センター2階講習室(西ヶ原1-19-12)
内離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) **定**20名(申込順)
甲1月26日(月)午前9時から電話申込
問場先 健康いきがい課滝野川健康相談係
☎(3915)0186

自然教室「生きもの探検隊⑨〜冬越しをしている昆虫をさがそう〜」

寒い冬を工夫して過ごす昆虫たちを観察します。

☑区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日2月8日(日) 午前10時〜11時30分 **定**20名(抽選)
甲往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、1月29日(木)(必着)まで

問場先 〒114-0031 十条仲原4-2-1 清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜休館(祝日のときは翌日))
☎(3908)0804
FAX(3908)8856

北区プレーパーク 「お外で豆まき楽しいな！」

●中央公園拡張部(旧いなり公園/十条台1-2)
日2月2日(月)・8日(日)・9日(月)
●桐ヶ丘中央公園北側(桐ヶ丘2-7)
日2月1日(日)
=以下、共通=
【時間】月曜…午前10時30分〜午後3時
日曜…午前10時30分〜午後5時
※2日は、午前11時頃から絵本ライブ、午後1時頃から紙芝居を行います。
甲当日、直接会場へ
問北区で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090(6519)8382
HP <http://www.kita-asobo.com>
子育て支援課次世代育成係
☎(3908)9097

記号の見方
対象者
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
お問い合わせ
先申込先
HP
ホームページ
Eメール

子どものためのおはなし会

図書館	日 程	電話番号
中央	2月9日(月)・23日(月) 午前11時	(5993)1125
	2月28日(土) 午前10時	
中央分室	2月15日(日) 午前10時50分	(3912)8566
	2月20日(金) 午前11時	
滝野川	2月6日(金) 午前11時	(3910)9092
	2月20日(金) 午後3時30分	
浮間	2月の毎週火曜 午前11時	(3965)6531
	2月の毎週金曜 午後3時30分	
昭和田	2月18日(水) 午後3時30分	(3893)5418
	2月4日(水) 午後3時50分	
上十条	2月4日(水) 午後3時50分	(3905)3533
	2月12日(木) 午後3時30分	
赤羽北	2月20日(金) 午前11時	(3907)6412
	2月20日(金) 午後3時30分	
東田端	2月20日(金) 午後3時30分	(3810)4341
	2月18日(水) 午後3時30分	
滝野川西	2月6日(金)・13日(金)・20日(金) 午前10時30分	(5390)6680
	2月27日(金) 午後3時30分	
●子ども会		
図書館	日 程	電話番号
豊島	2月4日(水) 午後3時30分	(3927)3421

●赤ちゃんのためのおはなし会			
図書館	日 程	電話番号	
中央	2月9日(月)・23日(月) 午前11時	(5993)1125	
	2月28日(土) 午前10時		
中央分室	2月15日(日) 午前10時50分	(3912)8566	
	2月20日(金) 午前11時		
滝野川	2月20日(金) 午前11時	(3910)9092	
	2月26日(木) 午前10時30分		
赤羽※1	2月26日(木) 午前10時30分	(3901)1992	
	2月3日(火) 午前11時		
昭和田	2月3日(火) 午前11時	(3893)5418	
	2月13日(金) 午前11時		
田端※2	2月13日(金) 午前11時	(3828)5569	
	2月4日(水) 午前11時		
上十条	2月4日(水) 午前11時	(3905)3533	
	2月6日(金) 午前11時		
東田端	2月6日(金) 午前11時	(3810)4341	
	2月3日(火) 午前11時		
神谷	2月3日(火) 午前11時	(5249)1200	
	2月24日(火) 午前11時		
滝野川西	2月24日(火) 午前11時	(3576)8800	
	2月の毎週水曜 午前11時		
東十条	2月の毎週水曜 午前11時	(5390)6680	

●小学生のためのおはなし会			
図書館	日 程	電話番号	
中央	2月7日(土)・21日(土) 午後3時	(5993)1125	
●紙芝居			
図書館	日 程	電話番号	
中央	2月28日(土) 午後2時30分	(5993)1125	

※1 会場は赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
※2 会場は田端児童館(田端3-24-14)

食育体験教室「理科で食育 withお茶の水女子大学」

和食と味覚〜第3弾「和菓子スペシャル 和菓子作りで隠されたひみつ」〜

☑区内在住の小学生と保護者で全回参加できる方 **日**2月14日(土)・15日(日) 計2回 午後1時〜3時30分 **場**赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301)

内おまんじゅうや水あめはどうやって作られるのだろう。和菓子作りで隠されたひみつに迫ります。 **師**お茶の水女子大学講師 **定**24名(抽選。大人1名、子ども2名まで) **甲**往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏名、お子さんの学年も記入)で、2月2日(月)(必着)まで

問場先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係
☎(3908)8548

冬の食育体験教室「かまどで炊いた炊き込みごはんの味〜あったか豚汁を添えて〜」

☑区内在住の小学3年生以上と保護者 ※1組3名まで(3名の場合は、保護者1名、子ども2名) **日**2月11日(祝) 午前10

時30分〜午後2時 **場**北区ふるさと農家体験館(赤羽西5-2-34赤羽自然観察公園内) **内**かやぶき屋根の古民家で、暮らしを学びながら、土間のかまどや七輪などを利用して、炊き込みご飯やみそ汁などをつくります(材料に大豆を使用します)。**【協力】**北区ふるさと農家体験館運営協議会 **定**20名(抽選) **費**1人350円 **甲**はがきまたはファクス(記入例参照。参加者全員の氏名、お子さんの学年も記入)で、1月30日(金)(必着)まで

問場先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「食育体験教室」担当
☎(3908)9068 FAX(3905)6500

自然分娩講習会

後援 北区
日1月29日(木) 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 **内**安産のための呼吸法・リラックス妊婦体操 **【持ち物】**母子健康手帳、スラックス、バスタオル **定**30名(先着順) **費**500円
甲当日、直接会場へ
問北区助産師会 村上
☎090(6504)4047

トップアスリートのまち・北区

トップアスリート交流スポーツ教室

オリンピック選手が練習している施設で、日本代表選手・コーチから指導を受けて、目指そう2020。

①バドミントン
☑区内在住、在学の小・中学生(初心者可) **日**2月14日(土) 午後3時〜5時 **定**小学生40名、中学生40名(いずれも抽選)

②硬式テニス
☑区内在住、在学の小・中学生(1年以上の経験者) **日**2月15日(日) 午前10時〜11時30分 **定**20名(抽選)
=以下、①②共通=
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)
甲往復はがき(記入例参照。学校名・学年、性別、競技開始年齢も記入)で、2月2日(月)(必着)まで
問場先 〒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

来た KITA オリパラプロジェクト 中央公園文化センター講座 「外国人講師から学ぼう!〜世界の言葉と文化〜」

☑区内在住、在勤、在学の方で、フランス語・スペイン語未経験の方
日2月17日〜3月24日 毎週火曜 計6回 午後1時30分〜3時
内外国人講師から、英語・フランス語・スペイン語の言葉の歴史や文化、初歩の会話を学びます。
師Bernard Boytim氏ほか **定**20名(抽選)
甲往復はがき(記入例参照)で、2月3日(火)(必着)まで
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

講座・講演会

エコベルデ みどりの教室

新感覚。和蘭の楽しみ方
対区内在住、在勤、在学の方
日2月14日(土) 午前10時~正午

申込 30名(抽選) 費800円
申往復はがき(記入例参照)で
1月31日(日)必着 まで

男女共同参画センター
「スペースゆー」パートナーシップ事業
メディアの中でのセクシュアル・マインリティ

第122期北区区民大学「お墓や葬儀から人生と死について考える」
区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方

第122期北区区民大学「お墓や葬儀から人生と死について考える」
日程(計4回) 内容 講師
2月10日(火) いざという時のために~介護、医療、葬儀、お墓~(I) 聖徳大学教授 長江耀子氏

区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方
日場内師 左表のとおり
定30名(抽選)
申往復はがき(記入例参照)で
2月3日(日)必着 まで

中央公園文化センター講座
①区民講座「大人の社会科見学」
自衛隊十条駐屯地」
日2月19日(木) 午後1時30分~3時30分

区内在住、在勤、在学の方
日2月27日(金) 午後1時30分~4時
集合 午後1時30分都電荒川線王子駅前駅三ノ輪橋方面

区内在住、在勤、在学の方
日2月21日(土) 午後2時~4時
内軍の施設が移動してくること
によって、農村から町へ変わっていった赤羽の様子を、陸軍御用

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(金) 午後7時~9時
【会場】北とびあ9階902会議室 ※2月17日は901会議室

2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。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 受付時間. Includes items like 北区保健所, エイズ抗体検査, 腸内細菌検査.

王子健康相談係 ☎ (3908) 9087 FAX (3908) 9086

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like パンダのハート, 育児相談, リフレッシュタイム.

赤羽健康相談係 ☎ (6903) 0122 FAX (3919) 3308

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like ママ・パパ学級, 育児相談, リフレッシュタイム.

滝野川健康相談係 ☎ (3915) 0186 FAX (3915) 4119

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like ママ・パパ学級, 育児相談, ツインズ・イン・滝野川.

王子障害相談係 ☎ (3908) 9081 赤羽障害相談係 ☎ (3903) 4161 滝野川障害相談係 ☎ (3915) 0134

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 精神保健相談, 王子障害相談係のみ.

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like アルコール・薬物依存, パーキンソン病患者会.

王子高齢相談係 ☎ (3908) 9083 FAX (3908) 1229

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 認知症介護者懇談会.

健康増進センター ☎ (5390) 2220 FAX (5390) 2233

Table with 4 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 健康測定 (予) 有料, ゆったりリズム.

2月の電話相談

Table with 4 columns: 月, 日, 科目, 時間. Includes items like 2日 婦人科, 4日 内科, 6日 眼科.

◆北区飛鳥山博物館サロンの講演
北区モノ語り「浮世絵のなかの王子と役者たち」
2月14日(土) 午後2時〜3時

◆北区飛鳥山博物館講座
「花咲く〜近代の園芸と北区」
2月22日(日) 午後2時〜4時

◆元気づけの教室
はじめてのピーズ
2月19日(木) 午後1時〜2時

◆田端文士村記念館講演会
「田端に住んだ菊池 寛と私」
3月8日(日) 午後2時開演

◆広東文化案内
2月1日(日) 午後2時〜4時30分

◆少林寺拳法初心者教室
後援 北区体育協会
2月14日(土) 午後2時から滝野川体育館

◆北区体育協会会長旗
ママさんバレーボール大会
主催 北区体育協会

記号の見方 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 Eメール

健康情報

健康増進センター (へるしあKITA)

ちょっとためになる栄養講座

今から始める「転ばぬ先の食生活」

対 区内在住、在勤の20歳以上の方
日 2月24日(火) 午後1時30分～3時
内 ロコモティブシンドロームを予防する食生活の話と一口試食
定 20名(抽選) 費 200円(食材費実費)
申 往復はがき(記入例参照)で、2月6日(金)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館)
☎(5390)2220

障害者・高齢者虐待防止啓発講演会「こころのリフレッシュ～簡単な呼吸法でストレス解消を～」

介護負担や介護をめぐる人間関係などさまざまな要因を取り除き、介護に携わる方のストレスケアをすることはとても重要です。
日 2月2日(月) 午後2時～4時
場 北とびあ14階スカイホール
師 川崎幸クリニック 臨床心理士 稲富正治氏 定80名(申込順) ※手話通訳有
申 1月20日(火)から電話申込
問 先 高齢者虐待防止センター(高齢福祉課王子高齢相談係内)
☎(3908)1112
障害者虐待防止センター(障害福祉課王子障害相談係内)
☎(3908)9081

公開講座「呼吸器の病気について(肺の病気から身を守るために)」

後援 北区

対 区内在住、在勤の方及び同伴者
日 2月7日(土) 午前10時～11時30分(9時30分開場)
場 滝野川会館大ホール(西ヶ原1-23-3)
師 日本医科大学付属病院呼吸器外科部長 白田実男氏
定 150名(申込順)
申 1月20日(火)から電話申込
問 先 花と森の東京病院(平日午前9時～午後5時)
☎(5907)5131

女性の健康週間特別企画

プレ更年期からの女性ホルモンと「キレイ」のお話
毎年3月1日から8日は「女性の健康週間」です。いつまでもイキイキ・キレイを目指す貴女のために、産婦人科医と美容家のコラボによる女性ホルモンとアンチエイジングのお話です。
対 区内在住、在勤の女性
日 3月6日(金) 午後2時～4時
場 北とびあ15階ベガサスホール
師 産婦人科医 対馬ルリ子氏、美容家 吉川千明氏 定100名(申込順)
申 2月2日(月)から電話申込
問 先 健康いきがい課赤羽健康相談係
☎(6903)0122

胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

胃がん検診のみ
子宮がん検診のみ
胃・子宮がん検診
胃・大腸がん検診
子宮・大腸がん検診
※大腸がん検診単独での申込はできません。
対 胃がん検診、大腸がん検診…区内在住で、平成27年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)
子宮がん検診…区内在住の平成27年12月31日現在20歳以上の女性で26年度子宮がん検診を受診していない方 ※婦人科に通院中または経過観察中の方を除く
日 右表のとおり 場 東京都予防医学協会

(JR市ヶ谷駅下車5分、東京メトロ南北線市ヶ谷駅下車2分) 内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影
※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診…問診・便潜血反応検査
子宮頸がん検診…問診・視診・細胞診・コルポスコピー診
※医師が必要と認めた場合は子宮体がん検診を実施します。
定 胃がん…20名 大腸がん…20名
子宮がん検診…120名(いずれも先着順)
申 はがきまたはファクスに検診名(㉞～㉟の別)、検診希望日(3つまで)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込
【申込期間】2月2日(月)～3月2日(月)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、東京都予防医学協会から通知します。胃・大腸がん検診の受診票と子宮がん検診の受診票は別々に送ります。満員などで受診ができない場合は健康いきがい課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016
FAX(3905)6500

胃・子宮・大腸がん検診(4月) 東京都予防医学協会(市ヶ谷)実施

Table with 2 columns: 曜日, 実施日. Rows: 月(6日・13日・20日・27日), 火(7日・14日・21日・28日), 水(1日・8日・15日・22日), 木(2日・9日・16日・23日・30日)

健康ひとくちメモ

朝食を食べるメリット！
私たちの体内リズムは1日約25時間で刻まれており、「朝日を浴びること」「朝食を食べること」で24時間のリズムにリセットされるといわれています。
朝食をとることで、体温や血圧が上がり、からだが目覚めます。また、朝食で脳のエネルギー源である糖質を補給すると、集中力や記憶力のアップにつながることもわかってきました。
朝からしっかりと朝食を準備できれば理想的ですが、前日の残り物を活用しても構いません。パンや牛乳、果物などをすぐに食べられる物を買って置いておくのも便利です。時間がないときは、温かい牛乳やスープだけでも飲むことをおすすめします。
朝ごはんを食べて、元気に1日のスタートをきりましょう！
健康いきがい課

胃・大腸がん検診(検診車方式)

①胃がん検診のみ
②胃と大腸がん検診
※大腸がん検診単独での申込はできません。
対 区内在住で、平成27年12月31日現在35歳以上の方(胃・十二指腸の疾病治療中または手術を受けた方、自覚症状のある方、妊娠中の方を除く。受診間隔同一年度1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)
日 4月10日(金)・24日(金) いずれも午前9時～正午
場 北区保健所(東十条2-7-3)
内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車)
※安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診…問診・便潜血反応検査
定 ①②合計1日45名(先着順)
申 はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、検診希望日(複数可)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入して申込
【申込期間】2月2日(月)～3月2日(月)午後5時(必着)
※検診日は、通知で連絡します。検診日の2週間前頃に、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがい課からそれぞれ通知します。満員などで受診ができない場合は、健康いきがい課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016
FAX(3905)6500

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

北区文化振興財団インフォメーション
チーミーのウキウキズライブ
北区民オーケストラ 第29回定期演奏会
ほくとびあ亭 1000円落語 3月・5月の回
第27回 きたくなるまち区民寄席
北区アンバサダー 水森かおり
パイオルガン演奏会

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エメール