

NO.1596
毎月1日・10日・20日発行
11 | 1
平成30年(2018)

北区ニュース

世帯と人口	(30.10.1現在)	前月比
	世帯数	196,089 283増
	総人口	351,146 637増
	日本人人口	328,986 400増
	男	163,202 218増
	女	165,784 182増
年齢別人口*	14歳以下...	36,106(10.3%)
	15歳~64歳...	227,136(64.7%)
	65歳以上...	87,904(25.0%)
*外国人人口を含む		

長生きするなら北区が一番

入場無料

きたく介護あんしんフェア 2018

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11日(日) 午前10時40分~午後4時 場 赤羽会館 内 下表のとおり 申 当日、直接会場へ

場所	時間	内容
1階 講堂	午前10時40分~午後0時30分(10時10分開場)	・区長挨拶、北区さくら体操 ・記念講演「十八歳からの十年介護~車椅子の母と過ごした奇跡の時間」
	午後1時15分~2時35分	・やわらサイズ ・ズンドコ体操 ・歌謡曲体操 ・介護予防体操
	午後2時50分~3時30分	・「○」「×」クイズ ケアマネ版 ・特別養護老人ホームで取り組んだ研究内容の発表
講堂前	午前11時30分~午後3時30分	福祉機器の試乗や使用体験
4階 大ホール	正午~午後4時	医療相談、歯科相談、お薬相談、介護相談、骨密度測定、血圧測定など各種パンフレット、サンプル品の展示・配布もあります
		認知症カフェ「オレンジカフェきたい~な」 認知症のことをおしゃべりしませんか
		・絵本の読み聞かせ(午後0時45分~1時15分) ・絵本展示
		腰痛・膝痛相談、ハリ・灸の健康相談
大ホール前	展示体験、相談コーナー	介護予防活動の紹介
小ホール		「介護予防健診おたっしや21」体験(受付は午後3時まで) 血圧、体力測定(握力、開眼片足立ち、5m歩行)
第6・第7集会室		いつまでも輝くために ☆お肌のチェック・ お化粧品直しコーナー☆ ちよっぴりプレゼント付 場4階小ホール
		4階受付で 来場者先着 700名に エコバック プレゼント

*クイズスタンプラリーも実施(プレゼントあり)

記念講演

「十八歳からの十年介護 ~車椅子の母と過ごした奇跡の時間」

【時間】午前10時40分~午後0時30分(10時10分開場)
【師】フリーアナウンサー 町 亞聖氏
【定】400名(先着順) ※手話通訳、車イス席あり
【申】当日、直接会場へ



【講師プロフィール】

元日本テレビアナウンサー、報道キャスター。脳障害のため車イスの生活を送っていた母と過ごした10年の日々、母と父をがんで亡くした経験をまとめた著書「十年介護」を出版。医療と介護を生涯のテーマに取材、啓発活動を続ける。

【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、北区薬剤師会、北区鍼灸師会、北区訪問鍼灸マッサージ師会、北区柔道接骨師会、北区ケアマネジャーの会、北区サービス提供責任者の会、北区訪問看護ステーション連絡協議会、北区リハビリネットワーク、北区通所サービス事業者連絡会、北区地域密着型サービス事業者連絡会、北区高齢者福祉施設長会、北区福祉用具事業者の会、北区高齢者あんしんセンター、北区社会福祉協議会、東京家政大学、北区介護予防リーダーの会、北区介護予防自主活動グループ(りぷりんとフレンズ、きたく健やかWKの会)

問 長寿支援課 ☎(3908)9017
高齢福祉課 ☎(3908)1158
介護保険課 ☎(3908)1286



記号の見方

対象 日時 会場 内容 講師 定員 費用

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

お知らせ

◆ふるさと北区財政白書(平成29年度決算)を作成しました

区の財政状況と今後の課題をわかりやすく整理した冊子です。平成29年度決算から企業会計手法を取り入れた年次財務報告書と統合しました。区政資料室(区役所第一庁舎1階)、図書館、地域振興室または北区ホームページでご覧になれます。

問 財政課 ☎(3908)1105

◆都営住宅入居者の募集

【募集内容】①一般募集住宅(家族向け、単身者向け) ②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け) ③居室内で病死等があった住宅 ※入居資格などは、募集案内でご確認ください。

【申込書・募集案内の配布期間・場所】11月1日(木)~9日(金) 区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(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。 ※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<http://www.to-kousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。 【申】郵送で、渋谷郵便局に11月13日(火)(必着)まで 【問先】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)

問 住宅課区営・区民住宅受付担当

☎(3908)1523

※いずれも土・日曜、祝日を除く

◆第3回東京都北区空家等対策審議会

日 11月6日(火) 午後2時から(1時50分受付開始) 場 北とぴあ7階第2研修室 内 空家等が特定空家等の状態にあるか否かの判定に関する事 定 20名(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。 ※個人のプライバシーに関わる案件などがあるときは、会議が一部非公開となることがあります。

問 住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201

◆第7期 第1回北区男女共同参画審議会

日 11月14日(水) 午後6時30分から 場 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)多目的室AB(北とぴあ5階) 内 ①第6次アゼリアプランについて(案) ②男女共同参画に関する意識・意向調査結果について 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 男女いきいき推進課 ☎(3913)0161

◆「北区基本計画2015」及び「北区経営改革プラン」の改定のための検討会(第2回)

日 11月12日(月) 午後6時30分から

場 岸町ふれあい館(岸町1-6-17)

内 経営改革などに関する事

申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 企画課 ☎(3908)1104

◆平成31年度非常勤講師の募集

区立小・中学校で学力向上を目的に配置している非常勤講師を募集します。

【募集職種】①学力パワーアップ非常勤講師 ②学級経営支援員 ③家庭学習アドバイザー 【勤務内容】①授業中の学習指導補助 ②学級における教育活動全般補助 ③放課後の家庭学習支援 【勤務上限】①②週4日(週18時間以内) ③週3日(午後1時から5時まで) 【報酬】①日額1万1,000円 ②日額6,500円 ③日額1万300円 ※①②③通勤手当なし 【応募資格】①教員免許必須 ②教員免許不問 ③教員免許(英語、数学)

国保
コンビニでも納付ができます
納付書(バーコード付き)は、銀行や区役所だけでなくコンビニエンスストアでも利用できます。納期限までに納付をお願いします。 ※バーコード無し(30万円以上)の納付書は、コンビニエンスストアでは利用できません。
問 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1159

または学習塾などでの指導経験者

【募集期間】11月1日(木)~30日(金)(月~金曜 午前9時~午後5時)

【申】非常勤職員申込書(北区ホームページからダウンロードできます)または履歴書及び資格証コピーを直接窓口へ持参して申込 ※詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

問 先 教育指導課(滝野川分庁舎2階4番)

☎(3908)9287

◆北区飛鳥山博物館無料観覧日のお知らせ

日 11月3日(祝) 午前10時~午後5時

内 「文化の日」にちなんで常設展示室観覧料が無料となります。また、当日は秋期企画展「都電の記憶~北区ゆかりの19系統・32系統を巡って~」を開催しています。

問 場 北区飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内) ☎(3916)1133

後期高齢者医療

後期高齢者医療制度の医療費等通知書の発送時期が変更になります

例年11月中旬にお送りしている「医療費等通知書」の発送は、平成31年1月下旬を予定しています。

問 国保年金課高齢医療係

☎(3908)9069

ノロウイルスによる食中毒にご用心!

ノロウイルスによる食中毒は毎年冬場に多く発生しています。

●感染すると?

24~48時間程度で症状があらわれます。吐き気やおう吐、下痢、腹痛、微熱が1~2日続きます。乳幼児や高齢者は重症化する場合がありますため特に気を付けましょう。

●予防3原則

①食品に付着させない

○調理前に手を洗う…ノロウイルスは非常に小さいウイルスです。特に指の間、手のしわなどは注意しましょう。

○体調不良時の調理に注意する…感染した人の便に含まれるウイルスが、少しでも口から入ると他の人にも感染します。感染が疑われる時はできるだけ調理を控えましょう。どうしても調理の必要がある場合は、手から食品に着けないよう注意し、サラダなどの加熱しない食品の調理は控えましょう。

②死滅させる

○よく加熱する…カキなどの二枚貝はウイルスが付着している可能性があります。

しっかり加熱しウイルスを死滅させましょう。中心部が85~90℃の状態、90秒以上の加熱が必要です。生食はできる限り控えるようにしましょう。

○調理器具の洗浄・消毒をする…洗剤などで十分に洗浄後、次亜塩素酸ナトリウムを含む漂白剤などで消毒しましょう。アルコール類による消毒は効きにくいので注意しましょう。

③拡げない

○患者のふん便・吐物を適切に処理する…ノロウイルスはヒトの小腸で増えるウイルスです。そのため患者のふん便・吐物には大量のウイルスが含まれています。家庭で吐物を処理する際には使い捨ての手袋、マスク、エプロンを着用しペーパータオルなどで静かにふき取り、吐物が触れた部分は上記のような漂白剤などで消毒しましょう。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当
☎(3919)0726

◆北区創業支援施設ネスト赤羽 使用者募集

①オフィス使用者

対 創業間近または創業後3年以内の方

[募集数] 4室(審査後決定)

[使用期間] 平成31年1月から3年間

[募集部屋・使用料など] 下表のとおり

階	室番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
1階	102	15.38㎡	3万1,520円	1万450円
	103	14.38㎡	2万9,470円	9,770円
2階	203	15.31㎡	3万1,380円	1万410円
	210	15.22㎡	3万1,200円	1万340円

※保証金は使用料の2ヵ月分、電気料金は自己負担です。

[施設概要]所在地…赤羽1-59-9

設備…インターネット接続環境・メールボックス・会議室(有料)・交流ラウンジ・受付・商談室ほか ※インキュベーションマネージャーによる支援、専門相談(創業・経営・税務など)が受けられます。

[応募条件] 現に事務所の確保が必要と認められ、次の①②全てに該当すること

①区内地域産業の活性化に寄与する事業を行うこと ②施設利用期間終了後も区内で引き続き事業を行う意志を有することなどの応募資格に適合し、使用条件を遵守できること ※詳しくは、募集要項(ネスト赤羽にあります。ホームページからもダウンロードできます)をご覧ください。

甲 募集要項を確認して直接窓口で、11月20日(火)午後5時(必着)まで

問先 ネスト赤羽 ☎(3598)0571

HP <http://www.nest-akabane.com/>

◆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の募集

特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局では、区立幼稚園の産休・育休補助教員の採用候補者を募集します。

[職種] 臨時的任用教員(幼稚園)

[勤務地] 23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として1年以上、または国公私立幼保連携型認定こども園において満3歳以上を担当する正規任用保育教諭として1年以上、もしくは特別区の区立幼稚園の臨時的任用教員または学級を専任する非常勤講師として通算12ヵ月以上の勤務実績があり、昭和33年4月2日以降に生まれた方

[受付期間及び方法] 12月3日(月)・4日(火)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で、11月26日(月)(当日消印有効)まで

[募集案内配布] 教育指導課(滝野川分庁舎2階5番)、23区の各区役所及び申込先で配布

[選考方法] 書類選考及び面接

問先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 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

◆友愛ホームサービス利用会員募集

友愛ホームサービスは地域の高齢者の方などを対象に日常生活の簡単な手伝いをする住民参加型の有償在宅福祉サービスです。地域の方がサポートスタッフとして登録し、家事や外出付き添いなどのサービスを提供しています。

対 以下①~④のいずれかに該当し、本サービスの利用が必要と認められた方(福祉のサービスが必要な方) ①おおむね65歳以上の高齢の方 ②心身に障がいのある方 ③難病・病弱・怪我などのために支援が必要な方 ④ひとり親家庭の養育者で一時的な支援が必要な方

[利用料金] 年会費1,500円、利用料金60分900円(延長20分300円)

[サービス提供時間] 月~金曜(祝日、年末年始を除く)午前9時~午後5時

問 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス

☎(3907)9492

◆「勤労者サービスセンター」に入会しませんか

対 区内の中小企業の事業所や商店などで働く従業員と事業主

[入会金及び会費] 入会金…平成31年3月29日までは免除。以降1名200円

会費…1名月額500円 ※事業主が負担した会費は、税法上、必要経費・損金となります。

[主な事業] ①結婚・出生・入学などの祝金や入院・障害・住宅災害などの見舞金、死亡弔慰金の支給 ②インフルエンザ予防接種費用補助 ③割引料金による日帰り旅行・宿泊旅行のあっせん ④としまえん・ディズニーリゾートなどの遊園地や映画館、ホテル・旅館、人間ドック・日帰り温泉施設などを格安料金で提供 ⑤演劇・スポーツ・コンサート・食事券などのチケットや北区内共通商品券・クオカードを割引料金であっせん

⑥協力店での割引 甲 直接窓口で申込

問先 東京広域勤労者サービスセンター北区営業所(北とびあ11階)

☎(5390)1242

◆平成30年度東京都子育て支援員研修(第3期)地域子育て支援コース・放課後児童コースの受講者募集

養成研修の研修内容や申込方法については、募集要項(10月下旬から子ども未来課及び子育て施策担当課(滝野川分庁舎1階)、子ども家庭支援センター(王子2-7-34)で配布します)をご覧ください。お問い合わせください。

問 (株)東京リーガルマインド

☎(5913)6225

◆11月は個人事業税第2期分の納期です

11月30日(金)までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどでお納めください。また、省エネ促進税制に係る減免の申請も受け付けています。詳しくは、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問 荒川都税事務所 ☎(3802)8114

HP <http://www.tax.metro.tokyo.jp/>

◆高齢者・障害者世帯のためのボランティアリフォーム事業

後援 北区

[世帯条件] 次の①~④のいずれかに該当する区内の世帯 ①70歳以上の高齢者のみの世帯 ②「身体障害者手帳」1・2級の方を含む世帯 ③「愛の手帳」1~3度の方を含む世帯 ④「精神障害者保健福祉手帳」1~3級の方を含む世帯

[住宅条件] 対象世帯が所有し居住する個人住宅、分譲共同住宅専有部分、家主の承諾を得た賃貸住宅など

[作業内容] 準備から完了までおおむね半日程度で行える作業…建具やドアノブの調整、雨どいや窓枠などの補修、各所塗装補修、手すりの取付けなど ※修繕にかかる材料、器具などは用意いただくか有償

定 10件(抽選)

甲 11月9日(金)までに電話申込

問 北区総合建設業協議会(越野建設(株)内) 松本

☎(3913)4511

(月~金曜 午前10時~午後4時)

◆年金・労働・雇用無料相談会

後援 北区

日 11月13日(火) 午後1時30分~4時

場 区役所第一庁舎1階ロビー

内 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・労務管理などのお悩みに、社会保険労務士が応じます。

甲 当日、直接会場へ

問 東京都社会保険労務士会北支部

☎(3908)0248



決算説明会及び軽減税率制度説明会

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。

対 確定申告で青色申告をする方 日場 下表のとおり

日程	時間	対象者	説明会場
12月6日(木)	午前9時30分~正午	不動産所得者	王子税務署 3階会議室 (王子3-22-15)
	午後1時30分~4時	自営業者	
12月7日(金)	午前9時30分~正午	不動産所得者	
	午後1時30分~4時	自営業者	

※筆記用具をお持ちください。 ※車での来場は、ご遠慮ください。

問 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30年分の所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人の方の消費税及び地方消費税の確定申告書作成会場を次のとおり設置します。

[開設期間] 平成31年2月18日(月)~3月15日(金)

※土・日曜及び祝日を除く(平成30年10月現在の情報に基づき作成しています)

[相談時間] 午前9時15分~午後5時(午前8時30分受付開始、午後4時受付終了)

※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。 ※平成28年分以降の確定申告書等には、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類(番号確認書類及び身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。 ※平成31年1月からe-Taxの利用手続がより便利になります。マイナンバーカードを利用する方式のほかに税務署でIDとパスワードを受け取れば、自宅のパソコンやスマホからe-Taxで申告ができます。詳しくは税務署までお問い合わせください。 ※平成29年分の確定申告から医療費控除は領収書の提出が不要となり、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました(ただし医療費の領収書は自宅に5年間保存する必要があります)。 ※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。

問場 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>

eLTAX(エルタックス)をご利用ください

税務課では、インターネットを利用した給与支払報告書(総括表・個人別明細書)の電子申告(eLTAX[エルタックス])を受け付けています。電子申告を利用するには、電子証明書の取得などの所定の手続きが必要です。詳しくはホームページをご覧ください。

問 税務課 ☎(3908)1113

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

※エルタックスは、全国の地方公共団体が共同で運営する住民税の総合システムです。国税電子申告・納税システム[e-TAX]とは別のシステムですのでご注意ください。

講座・講演会

◆人権講演会

病に学んだ芸の道～楽しく生きる3つのコツ～

第70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21日(金) 午後2時～3時30分(1時30分開場) 場 北とぴあつつじホール

師 江戸家小猫氏 定 400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記入)で、11月22日(木)(必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要) 総務課総務係 ☎(3908)8623

[江戸家小猫氏プロフィール]

動物ものまねの四代目江戸家猫八の長男。祖父や父の影響で幼い頃から動物の鳴き真似に興味をもち、8歳のときに親子三代での初舞台を踏む。高校在学中にネフローゼ症候群を患い、20代のすべてを自宅療養で過ごす。立教大学大学院在学中、本格的に舞台修業。大学院修了後に二代目江戸家小猫を襲名する。再発をくり返す病氣と向き合いながら、自らの気持ちを立て直し、どのようにして家業を受け継ぐ決意を固めたのか。動物ものまねを織りまぜながらそのプロセスを語る。



江戸家小猫氏

◆自然ふれあい情報館自然教室「バードフィーダーをつくろう」

対 区内在住、在勤、在学の5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 日 12月16日(日) 午前9時30分～11時30分 内 簡単なエサ台をつくります。 定 20名(抽選) 申 往復はがきまたはEメール(記入例参照。参加者全員の名前・年齢、当日連絡のつく電話番号も記入)で、12月6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(祝日の時は翌日)] ☎(3908)0804

EM jyohokan@eco-plan.jp

◆エコベルデ 教室・講座の参加者募集

①みどりの教室～庭木剪定のコツ教えます～

対 区内在住、在勤、在学の方

日 12月1日(土) 午前10時～正午

師 NHK趣味の園芸講師 川原田邦彦氏

定 30名(抽選) 費 500円 申 往復はがき(記入例参照)で、11月24日(土)(必着)まで

②自然に関する講座～香りのブーケリースづくり～

対 区内在住、在勤、在学の方

日 12月2日(日) 午前10時～正午

内 エコベルデ内にあるハーブを使ってクリスマスリースを作ります。

費 100円 申 当日、直接会場へ =以下、①②共通=

問 場 先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境情報館(エコベルデ)(月・火曜休館) ☎(3913)8340

◆北区飛鳥山博物館開館20周年記念講座「飛鳥山歴史探検隊」

日 12月1日(土)・2日(日) 計2回 午後1時～3時30分 内 飛鳥山の歴史を座学と現地解説でたどります。 場 同館講堂・飛鳥山公園 師 同館学芸員 定 60名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)、11月20日(火)(必着)まで

問 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館 ☎(3916)1133

◆田端文士村記念館開館25周年記念講演会「田河水泡先生と私」

日 12月2日(日) 午後2時開演(1時30分開場) 内 中学生の頃に田河水泡の門下生となり、後年には「のらくろ」の執筆権を継承した漫画家・山根青鬼氏による講演会です。

師 漫画家 山根青鬼氏 定 100名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。2名の際は問柄も記入)で、11月19日(月)(必着)まで

※1通1名。同居家族に限り1通2名まで

問 場 先 〒114-0014 田端6-1-2 田端文士村記念館K係 ☎(5685)5171



◆北区創業支援施設ネスト赤羽勉強会

確定申告準備講座(全2回)売上・経費・減価償却費の計上と事業収支のまとめ方

対 区内事業主または起業をお考えの方

日 11月21日(水)、12月19日(水) 計2回 いずれも午後2時～4時

師 税理士 日下部寿子氏 定 18名(申込順) 申 電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※ネスト赤羽では11月21日(水)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」と「融資に関する個別相談会」を行います(予約制)。詳しくはホームページをご覧ください。

問 場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9) ☎(3598)0571 FAX(3901)7789

HP http://www.nest-akabane.com/

有料広告募集

「国保のしおり」(平成31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31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]7万5,000部(予定) [冊子の概要]B6変形判52ページ程度

[広告の規格・掲載料及び募集枠数など]下表のとおり

Table with 5 columns: 広告掲載位置, 募集枠数, 掲載料, 規格(縦×横)cm, 色数

[[国保のしおり]の配布期間]平成31年4月～32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。そのほか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、広告の原稿案を添えて、郵送、ファクスまたは直接窓口で11月30日(金)(必着)まで

[掲載の決定]内容を審査し、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

消費生活フェア2018(第46回北区消費生活展)～私たちのくらしをたく～

主催 消費生活フェア実行委員会・北区

消費者団体や協賛団体が日常生活に役立つ情報(環境・防災・防犯・リサイクル・健康・食・ガス・電気など)を発信します。おみやげ付クイズスタンプラリーは大人用と子ども用があり、ご家族で楽しめます。

※フェア当日に携帯など小型家電12品目限定(30cm以下のもの)を回収しています。

日 11月25日(日) 午前10時30分～午後4時 場 北とぴあ13階飛鳥ホール

内 下表のとおり

問 消費生活センター ☎(5390)1239

[小型家電回収について]リサイクル清掃課 ☎(3908)8538

Table with 3 columns: ステージ, 時間, 内容

Table with 3 columns: コーナー名, 受付時間, 内容

◆経営支援セミナー「企業経営にデザイン活用を!～デザイン思考が経営を変える～」

対 中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の場合は具体的なプランのある方)

日 11月20日(火) 午後2時～4時

場 北とぴあ7階第1研修室

師 (株)ドングリ担当講師 定 50名(申込順)

申 電話またはEメール(記入例参照。業種、法人の場合は法人名も記入)で、11月15日(木)(必着)まで

問 先 産業振興課経営支援係

☎(5390)1237

EM shien@city.kita.lg.jp

◆北マルシェが飛鳥山にやってくる!第5回北マルシェ開催～人と人がつながる地域連携マルシェ～

後援 北区

日 11月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後4時30分(18日は4時まで) ※小雨決行

場 飛鳥山公園(王子1-1-3)

内 今回のテーマは「東京ノスタルジックデイズ」～古き良き日本の時代を愛す～、ステージイベントは「ノスタルジックな音楽とオールドファッションショー」です。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 北マルシェ実行委員会(まちづくり北(株)内)

☎(5963)5415

HP http://kita-marche.tokyo/

◆第31回山形県戸沢村チャリティ物産市

主催 東京戸沢会

共催 山形県戸沢村

後援 北区

日 11月11日(日) 午前10時～午後4時

場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)

内 戸沢村産米・秋野菜・こんにゃく・白酒・漬物・民芸品などの戸沢村生産者加工者直売、つきたて餅の販売

問 東京戸沢会事務局

☎042(665)4324

お知らせ

◆マンション管理組合に省エネコンサルタントを派遣します

[利用者の感想]〇電気、設備の専門家が現地調査を行い、居住者レベルでは分からない具体的な省エネ提案をしてくださいました。修繕計画に役立てることができる内容で、非常に満足しています。〇省エネ提案を受けて工事をした後に、効果検証も利用しました。共用部等のLED化に伴い、かなりの省電力化ができました。電気料金が削減され、居住者からも好評でした。

省エネコンサルタント派遣は無料です

対 区内のマンション管理組合など 内 省エネ提案(①相談・現況調査・省エネ提案書の作成 ②省エネ提案内容の説明・実施に向けてのアドバイス ③事前説明会アドバイス ④総会アドバイス)、省エネ効果検証(①現況調査・報告書の作成 ②効果検証の説明)

問 環境課環境政策係 ☎(3908)8603

◆北区立図書館80周年記念・北区図書館活動区民の会10周年記念「赤レンガ図書館で聴く中山うりナイトコンサート」

日 11月25日(日) 午後7時～8時(6時30分開場)

[企画・運営]北区図書館活動区民の会

定 120名(先着順) ※満員の際はご入場いただけない場合があります。

申 当日、直接会場へ

問 場 中央図書館管理係(十条台1-2-5)

☎(5993)1125

◆第12回西が丘ふれあい館まつり

日 11月18日(日) 午前10時～午後4時

内 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

問 場 西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15)

☎(5993)3491

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

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

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。地域の方々のちょっとした「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!」と感じたら迷わず通告してください。通告は匿名で行うことも可能です。通告内容に関する秘密は守られます。



オレンジリボン

[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(虐待専用)

●東京都北児童相談所

午前9時～午後5時(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

☎(3913)5421

[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ヶ条

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を配布します。

①11月5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・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

②11月26日(月) 午後4時～5時

[配布場所] 赤羽スズラン通り商店街

[協力] 民生・児童委員・赤羽スズラン通り商店街連合会・北区社会福祉協議会

東京都で児童虐待を防止するための LINE相談を実施します

東京都では、児童相談体制の強化に向けた取組の一つとして、LINEを利用した子どもや保護者からの相談窓口を開設します。

子育ての悩みや困っていることなど、ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

[実施期間] 11月1日(木)～14日(水)

[実施時間] 月～金曜 午前9時～午後9時
土・日曜、祝日 午前9時～午後5時

[LINEアカウント名]

親と子の相談ほっとLINE@東京

※都内在住のお子さんと保護者の方

[利用方法] 下記のQRコードを読み取り、友だち登録をしてご利用ください。



「親と子の相談ほっとLINE@東京」アカウント専用QRコード

[虐待の通告について]

LINE相談ではなく、児童相談所全国共通ダイヤル189をご利用ください。

☎東京都福祉保健局少子社会対策部計画課

☎(5320)4200

年末特別保育

年末に保護者の方が就労するため保育を必要とする児童を、区・私立保育園で保育します。実施保育園・保育内容については、北区ホームページ、各施設に掲示しているポスターなどをご確認ください。

●区立保育園

※年末に保育を必要とする、区内の認可保育園在籍児童、または区内に居住している8カ月以上～小学校就学前の健康で集団保育が可能な児童

[保育期間] 12月29日(土)～31日(月)

[実施保育園] 区立赤羽保育園ほか一部の区立保育園

定各園30名(申込順) 費基本保育料…1日あたり2,000円
※午後6時15分を超えて利用の場合は1時間500円加算

食費…1食500円 ※食物アレルギーのある場合は各園にお問い合わせください。

[保育料及び食費の納入] 12月12日(水)までに金融機関

で払い込みください。 ※払い込んだ保育料及び食費は、事前のキャンセル及び当日の体調不良などで保育できない場合も返金できません。

[提出書類] 年末特別保育申込書、年末勤務証明書(自営の方は各自で作成)、年末特別保育児童票 ※申込関係書類は保育課(区役所第一庁舎2階3番)及び各保育園にあります。必ず必要書類を揃えてお申し込みください。 ※認可保育園に在園していない児童は、申込受付当日に児童をお連れください。保育園長が面接を行います。受付日に面接できない場合は、後日、希望園での面接が必要です。また、健康診断が必要になる場合があります。 [申] 12月3日(月)～5日(水) (午前9時～午後5時)までに、提出書類を持参して各園で申込 ※申込順に受け付けます(電話予約及び保育課窓口での申込は受け付けておりません)。

[実施園の変更] 利用希望が少ない場合は、ほかの実施園に変更して保育する場合があります。

☎保育課保育運営係 ☎(3908)9127

先各実施園

●私立保育園

対定 各実施園により異なります。詳しくは、お問い合わせください。

[保育期間] 12月29日(土)・30日(日)

費基本保育料…1日あたり2,000円

※午後6時15分を超えて利用の場合は1時間500円加算。

食費…1食500円 ※食事の内容については各園にお問い合わせください。

[申] 12月3日(月)～5日(水)の開園時間内に直接各園で申込

[実施園の変更] 利用希望が少ない場合は、ほかの実施園に変更して保育する場合があります。 ※提出書類などは各実施園で異なります。詳しくは、お問い合わせください。

☎先各私立保育園



年末特別保育QRコード

講座・講演会

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「塩のプロフェッショナルから学ぶ～知れば知るほどおいしい!塩との上手な付き合い方～」

対 区内在住、在勤、在学の方 [日] 12月9日(日) 午前10時30分～正午…講義(塩の種類・違い・味を知る) 16日(日) 午前10時30分～午後1時30分…調理実習(チキンソテー・浅漬け・豆乳から作る豆腐・季節の野菜のグリル・塩納豆カナッペ・塩バナライスの予定) 計2回 [師] 日本ソルトコーディネーター協会代表理事 青山志穂氏

定 24名(抽選) 費 1,000円程度(教材費・保険料) [申] 往復はがき(記入例参照)で、11月24日(土) (必着)まで

②特別講座「心もからだもポカポカに～手も足も健康法～」

[日] 12月4日(火)・18日(火) 計2回 午前10時～11時30分 [内] 身体の血液循環を改善する健康法で冬場の健康管理と冷え対策 [師] 足もみ塾本部講師 増田桂子氏

定 16名(抽選) 費 4,500円(教材費1,000円を含む) [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22日(木) (必着)まで

=以下、①②共通=

☎(5394)1230 FAX(5394)1231

◆赤羽文化センターPC特別講座 「みんなのパソコンひろば」

対 区内在住、在勤、在学の方 [日] 12月5日(水) 午後6時30分～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 1,620円(受講料)

[申] 往復はがき(記入例参照)、またはホームページで、11月24日(土) (必着)まで

[問] 115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

☎(3906)3911

HP <http://www.kitabunka.com>

◆中央公園文化センター区民講座

①歩いて感じよう!江戸時代の文化のかおり

赤羽文化センター「学びスタートday～学習体験会～」参加者募集

文化センターを利用している団体・サークルの活動に参加する学習体験会です。

対 区内定費 右表のとおり [申] はがき、ファクス(記入例参照。希望プログラムも記入)、電話または直接窓口で、11月25日(日) (必着)まで ※1通1プログラム1名まで

[問] 115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター

☎(3906)3911

FAX(3906)3915

～「王子の狐」とともに～

[日] 12月9日(日)・16日(日) 計2回 午後2時～4時 ※16日はフィールドワークを予定しています(雨天決行)。

[師] 東京学芸大学非常勤講師 保垣孝幸氏

定 20名(抽選) 費 10円(保険料)

[申] はがき、ファクス(記入例参照)または電話、直接窓口で、11月30日(金) (必着)まで

②外国人留学生と楽しく話して再発見!日本の文化と習慣

[日] 12月11日(火)・13日(木)・14日(金) 計3回 午前11時30分～午後0時45分(11日のみ午前9時30分～10時45分)

※1回のみ参加可 [内] 「外国人留学生が感じる日本のおもてなし」をテーマに、日本語でざっくばらんに話し合い、交流します。

[協力] 中央工学校国際コミュニケーション科

定 各回20名(抽選) [申] はがき、ファクス

(記入例参照。参加希望日も記入)または電話、直接窓口で、11月29日(木) (必着)まで

③特別講座「歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう(第45回)～冬・クリスマスの歌～」

[日] 12月1日(土) 午後2時～4時30分

[内] ピアノとギター伴奏に合わせて「冬の星座」「雪の降る町を」「銀色の道」「ホワイトクリスマス」など約30曲を合唱します。

[師] 山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏

定 100名(抽選) 費 820円(飲物付)

[申] 往復はがき(記入例参照。参加者全員の住所・氏名・年齢・性別も記入)で、11月21日(水) (必着)まで ※1通2名まで

=以下、①～③共通=

対 区内在住、在勤、在学の方

[問] 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

プログラム名・対象	日程	内容・費用	定員(抽選)
やわらかな身体で健康に!	12月4日(火) 午前10時30分～11時30分	やわらかヨガの基本の動き方	10名
iPadでお習字	12月5日(水) 午前10時～11時30分	習字アプリを使ったiPadの基本操作 費500円(iPad使用料)	5名
iPadで年賀状作り	12月7日(金) 午前10時～11時30分	iPadのアプリを使った年賀状の制作 費500円(iPad使用料)	5名
パソコンで遊ぼう 対 文字入力・マウス操作のできる方	12月8日(土) 午後1時～3時	Wordを使ったカレンダーの制作	10名
歌の好きな方々大集合!	12月15日(土) 午後2時～4時	ピアノの伴奏に合わせてみんなで童謡・唱歌を歌います。	50名
心のリフレッシュ!瞑想体験 対 高校生以上の方	12月16日(日) 午前10時30分～正午	家庭でできる呼吸法・瞑想法の実践	30名

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



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31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・中学校を住所地(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、住所地により定められた通学区域内の指定校に入学します。

●新入学手続きの流れ

入学する児童生徒の世帯主あてに、新小中学生は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

Table with 5 columns: 基準番号・区分, 事由, 添付書類, 対象, 適用区分. It lists various reasons for school transfer such as physical disability, safety, moving, family environment, educational considerations, school family, and other reasons.

- *1 就労先や近親者宅等のある住所地の通学区域に基づき、就学すべき学校を指定します。
*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。
*3 桐ヶ丘郷小、西が丘小、赤羽小、神谷小、稲田小、王子第二小、柳田小
*4 部活動については、希望する部活動がある、住所地から最寄りの中学校を就学すべき学校として指定します。

11月は「子供・若者育成支援強調月間」です

内閣府では、子供・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「子供・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。

家庭教育学級 父親コース 「パパと動くおもちゃを作ろう!」

対区内在住、在勤、在学の小学生と父親(母親でも可) 日12月9日(日) ①午前10時

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31年1月4日(金)までに、学校支援課学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、希望する学校への変更ができない場合もあります。抽選は、平成31年1月中旬を予定しています。また、通学区域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するご案内及び北区ホームページでお知らせします。

問先 学校支援課学係(滝野川分庁舎1階5番) ☎(3908)1541

体験、育児体験(赤ちゃんのおふろ、おむつ交換など) 定各15組(抽選)
申往復はがき(記入例参照。希望コース、出産予定日も記入)で、11月20日(火)(当日消印有効)まで
問場先 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川健康支援センター
☎(3915)0184

産前産後のセルフケア講座

- ①東十条東児童館(東十条3-10-1)
日12月17日(月) 午前10時～11時30分
問先 健康推進課王子健康支援センター
☎(3919)7588
②志茂子ども交流館(志茂5-18-3)
日12月18日(火) 午前10時～11時30分
問先 健康推進課滝野川健康支援センター
☎(3915)0184
③田端児童館(田端3-24-14)
日12月19日(水) 午前10時～11時30分
問先 健康推進課滝野川健康支援センター
☎(3915)0184

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～

対区内在住で平成29年10月～12月生まれのお子さん(第1子優先)の保護者(保育なし)
日11月27日(火) 午後1時30分～3時
内 離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食) 定20名(申込順)
申11月5日(月) 午前9時から電話申込
問場先 健康推進課滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)
☎(3915)0184

ブックスタートフォローアップ事業 「ちびっこ絵本サロン」

広いホールでのびのび♪1歳～2歳のお子さんのための絵本サロン
対1歳～2歳のお子さんと保護者
日11月11日(日) 午前10時45分～11時30分 定15組(先着順)
申当日、直接会場へ
[企画・運営]北区図書館活動区民の会
問場 中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

家庭教育力向上アクションプラン講演会「小学校入学までに家庭で経験させたい10の大切なこと教えます」

対平成31年4月に小学校へ入学する子どもまたは5歳児となる子どもの保護者及び区内保育園などの保育関係者
日11月17日(土) 午前10時～正午
場北とびあ13階飛鳥ホール 師國學院大学教授 塩谷 香氏 定200名(申込順)
申11月5日(月)から電話またはファクス(記入例参照)で申込 ※保育(3歳～5歳児。定員25名(申込順))希望の方は11月5日(月)から7日(水)までに電話申込
問先 教育政策課
☎(3908)9279 FAX(3908)1265

駿台ジュニア天文教室 「ほうき星の住むところ」

後援 北区教育委員会
対区内在住、在勤、在学の小学3年生～6年生と保護者及び中学生
日11月17日(土) 午後3時30分～4時30分
師一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏
定15名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、11月12日(月)(必着)まで
問場先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原
☎(3913)5735

小学生親子クッキング教室

対区内在住の小学生と保護者(2名1組)
日12月9日(日) 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) 内調理…プチシューでクリスマスリースを描いてみよう～3種のプチシューほか～ ※アレルギー物質を含む食材を使用しています。詳しくはお問い合わせください。
食育講座…「外国のクリスマスはどんな様子かな」 師北区楽しい食の推進員
定12組(抽選) 費1組800円
申往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・ふりがな・お子さんの学年も記入)で、11月14日(水)(必着)まで
問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係「小学生親子クッキング教室」担当 ☎(3908)9068

北区環境大学

- ①家族で体験学習!～自然のしくみ～
日11月18日(日) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～2時30分 ※①②同一内容
場東京家政大学 内実際の観察を通して、自然のしくみについて学び、「マイ絵本」を作ります。
②家族で体験学習!～植物の冬越し～
日12月9日(日) 午前10時～11時30分
場たきさん幼稚園(滝野川1-12-27)
※上履き持参 内植物の冬越しについて学び、「マイ絵本」を作ります。
=以下、①②共通=
対区内在住の4歳～就学前の子どもと保護者(2名1組) 師東京家政大学環境教育学科教員など 定各16組(抽選)
申Eメール(記入例参照。家族の氏名と①のみ②の別と希望順位も記入)で、①11月8日(木)②29日(木)(必着)まで
問先 〒173-8602 板橋区加賀1-18-1 東京家政大学環境教育学科宮本研究室
Ekouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp

第22回親子でチャレンジ飛鳥山 「宇宙船あすかへGO!!」

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し、楽しい一日を過ごしませんか。
対原則区内在住、在学の小・中学生と保護者(1チーム3名以内) 日11月25日(日) 午前10時～午後3時(受付は9時30分から11時30分頃まで) ※小雨決行 場飛鳥山公園(王子1-1-3) 定500組(先着順)
[持ち物]筆記用具、昼食、飲み物
申当日、直接会場へ
問親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習・学校地域連携課)
☎(3908)9323

パパになるための半日コース

対区内在住で妊娠24週以降の方と配偶者
日12月8日(土) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時 ※①②同一内容
内先輩ファミリーの体験談と懇談会、妊婦

～正午 ②午後2時～4時 ※①②同一内容
場北とびあ13階飛鳥ホール 内親子で、ぴょんぴょんカエル、竹てっぽう、ペットボトル空気砲を作ります 師都立産業技術高等専門学校教授 生方俊典氏ほか 定各25組(抽選) 費500円程度(材料費・保険料)
申往復はがき(記入例参照。学校名・学年、希望の時間帯・どちらでも良い場合はその旨を記入。手話が必要な方はその旨も記入)で、11月26日(月)(必着)まで
問先 〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課
☎(3908)9323 FAX(3900)1139

10月20日号7面の記事タイトルに誤りがありました。「平成30年4月保育園等の利用案内」は誤りで、正しくは「平成31年4月保育園等の利用案内」です。また、表中「うきま絆16」は誤りで、正しくは「うきま絆」です。うきま絆保育園は一時預かりを実施しません。お詫びして訂正いたします。 問保育課入園相談係 ☎(3908)9129

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 EM Eメール

元気ぴらざの健康運動教室



※各教室の日時、内容、定員、費用については、ホームページ (<http://genkiplaza.tokyo.jp/>) をご覧いただくか、お問い合わせください。

対 区内在住、在勤、在学の方 申 往復はがき(記入例参照。性別、希望教室名、曜日・時間も記入)で、11月17日(土)(必着)まで

問 場 先 〒115-0042 志茂1-2-22 元気ぴらざ ☎(5249)2214

スポーツ

◆赤羽体育館「カンフーエクササイズ体験会」

対 区内在住、在園の幼児(4歳~6歳)及び小学生と保護者(2名1組) 日 11月18日(日) 午前9時30分~10時30分 師 小笠原加弥子氏 定 25組(申込順) 費 1組1,000円 申 11月1日(木)から電話申込 問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16) ☎(3901)3144

日 12月3日(月) 午後7時~8時30分 内 リンゴやヒバ、ドライの木の葉をリースに差し込んで、真っ赤なX'masリースを作ります。 定 20名(申込順) 費 3,900円(花代2,900円含む) 申 11月2日(金)から28日(水)までに電話または直接窓口で申込 ※材料手配の都合上、申込締切後のキャンセル不可 問 場 先 赤羽会館 ☎(3901)8121



◆赤羽体育館「バレーボール教室」

プロ指導者から学ぶバレーボール~基礎練習から応用練習~

①バレーボール一般女性9人制 対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の女性 日 11月7日(水) 午後7時~9時

②バレーボール小学生 対 区内在住、在学の小学生男女 日 11月21日(水) 午後4時30分~6時30分

③バレーボール中学生女子 対 区内在住、在学の中学生女子 日 11月21日(水) 午後6時45分~8時45分 =以下、①~③共通=

師 元FC東京バレーボール選手 高橋寛記氏 定 ①40名、②③各35名(いずれも申込順) 費 各1,000円 申 11月1日(木)午前9時から電話申込 問 場 先 赤羽体育館(志茂3-46-16) ☎(3901)3144

◆地域の担い手づくり講演会 「おたがいさまなまちづくり ~つながりが長寿をつくる~」

対 区内在住の方、おたがいさまネットワーク協力団体 日 11月20日(火) 午後2時~3時30分(1時40分開場)

場 北とぴあつつじホール ※参加者全員に記念品をプレゼントします ※手話通訳あり 師 山崎 亮氏 定 400名(先着順) 申 当日、直接会場へ 問 長寿支援課 ☎(3908)9017 FAX(3908)9257



◆障害者・高齢者虐待防止啓発講演会 「虐待のない地域社会を目指して~虐待を防ぐための地域の取り組み方~」

日 11月21日(水) 午後2時~4時 場 北とぴあ14階スカイホール ※手話通訳あり 師 淑徳大学社会福祉学科教授 結城康博氏 定 100名(申込順) 申 ファクス(記入例参照)または電話申込 問 先 高齢者虐待防止センター ☎(3908)1112 FAX(3908)1229 障害者虐待防止センター ☎(3908)9081 FAX(3908)5344

講座・講演会

◆赤羽会館のカルチャー企画 ~フラワーアレンジメント~

生のリンゴを使ってX'masリース作り 対 18歳以上の方

東京2020大会のボランティア募集が始まっています

オリンピック・パラリンピックの成功はボランティアの皆さんの活躍にかかっています。みんなで一緒に東京2020大会を盛り上げていきませんか。ご応募お待ちしております。 内[締切]下表のとおり。応募条件や応募方法など詳しくはホームページをご覧ください。

	大会ボランティア	都市ボランティア
運営主体	東京2020組織委員会※1	東京都※2
活動内容	競技会場、選手村等における観客サービス、競技運営サポート、メディアのサポートなど	空港・主要駅・観光地、競技会場の最寄駅周辺及びライブサイト※3における観光・交通案内、観客の案内など
応募締切	12月上旬	12月5日(水)正午まで

※1 東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会 ※2 都市ボランティアについては競技会場を有する各開催自治体においても、募集・運営を行います。

※3 ライブサイト:競技会場以外で東京2020大会を経験できるよう、大型スクリーン等を設置した競技中継、ステージイベント等を実施する場所

[大会ボランティアについて]

HP <https://tokyo2020.org/jp/special/volunteer/>



[組織委員会ホームページ] QRコード

[都市ボランティアについて]

問 東京2020大会都市ボランティア事務局 ☎0570(05)2020 ☎050(3786)0320 (IP電話・国際電話等の場合)



[東京都ホームページ] QRコード

HP <http://www.city-volunteer.metro.tokyo.jp/jp/join/application/index.html>

トップアスリートのまち・北區

オリンピックスケート教室~オリンピックと一緒に滑ろう~

スケートセンターを貸切って、オリンピックと滑るスケート教室を開催します。 対 区内在住、在学の小学生(保護者同伴) 日 12月15日(土) 午前8時45分~正午 場 東大和スケートセンター(東京都東大和市桜が丘1-1330-19) ※現地集合・現地解散 内 オリリンピックやインストラクターが参加者のレベルに合わせて、直接指導します。 師 石野枝里子氏、大菅小百合氏 定 70名(抽選) 費 500円(保護者が滑走する場合のみ) 申 往復はがき(記入例参照。学校名・学年、保護者滑走の有無も記入)で、11月22日(木)(必着)まで ※兄弟姉妹で参加希望の場合1通で申込 問 先 〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136



石野枝里子氏
・スピードスケートトリノ五輪出場
・北区スポーツ大使



大菅小百合氏
・スピードスケートソルトレークシティ五輪、トリノ五輪出場



平成29年度の様子

北区スポーツボランティア養成講座~誰でも取り組めるスポーツを体験~

対 区内在住、在勤、在学の方 ※北区スポーツボランティア制度に登録していない方も参加可 日 12月9日(日) 午後1時~3時(0時30分受付開始) 場 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16) 内 障害の有無・種別・程度を問わず、誰でも取り組めるスポーツを体験し、ボランティア活動に活かしましょう。 [持ち物] 動きやすい服装、室内履き 師 東京都障害者総合スポーツセンター職員 定 30名(申込順) 申 ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、11月30日(金)(必着)まで 問 東京オリンピック・パラリンピック担当課 ☎(5390)1136 FAX(5390)1137 EM spo-vol@city.kita.lg.jp

◆「土壌」を知ろう

平成30年度地域づくり応援団事業

対 中学生以上の方 日 11月11日(日) 午前9時30分~正午 ※雨天決行 場 赤羽緑道公園内(赤羽台3-18区立八幡小学校崖下) 内 土壌の基礎的な知識のお話と観察をして、土壌ミニモノリス(標本)を作製します。 師 東京家政大学環境教育学科助教 茂木もも子氏 定 20名(申込順) 申 電話またはファクス、Eメール(記入例参照)で申込 問 先 東京都北区環境教育を進める会 新保 ☎090(3139)0912 FAX(3906)5750 EM nabecyanmiko@yahoo.co.jp

◆発達障害者(ひきこもり含む)の就労に関する講演会

平成30年度地域づくり応援団事業

対 ひきこもりを含む発達障害者と家族、支援者及び関心のある方 日 11月24日(土) 午後1時30分~4時45分 場 北とぴあ7階第一研修室 師 ランディック日本橋クリニック臨床心理士 丹 珠絵氏 定 50名程度(申込順) 費 500円 申 電話またはファクス、Eメール(記入例参照)で、11月21日(水)(必着)まで 問 先 不登校・ひきこもりの自主家族懇談会「赤羽会」市川 ☎090(5449)4133 FAX(3823)4654 EM otochika@wf6.so-net.ne.jp

◆産業技術高専オープンカレッジ

後援 北区教育委員会

①高齢者・障がい者の生活を支える新しい技術 対 一般または技術者の方 日 12月1日(土) 午後5時~7時 場 首都大学東京秋葉原キャンパス(千代田区外神田1-18-13秋葉原ダイビル12階) 定 10名(抽選) 費 2,400円 師 高専教員1名 ②電池の要らない不思議なラジオを作ろう 対 中学生 日 12月15日(土) 午後1時~5時 場 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス(荒川区南千住8-17-1)

定 15名(抽選) 費 1,800円 師 高専教員2名 =以下、①②共通= 申 はがき、ファクス(記入例参照)またはホームページで、①11月15日(木)②29日(木)(いずれも必着)まで 問 先 〒116-8523(住所不要)都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス ☎(3801)0145 FAX(3801)9898 HP <http://www.metro-cit.a>

◆駿台天文講座「オールトの雲と彗星」

後援 北区教育委員会

対 区内在住、在勤の方 日 11月17日(土) 午後5時~6時 師 国立天文台特任研究員 樋口有理可氏 定 20名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、11月12日(月)(必着)まで 問 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

◆星美学園短期大学公開講座イタリア文化講座「イタリアの歌(カント)の世界-カンツォーネだけじゃない!?イタリア民謡の多様性-」

後援 北区教育委員会

日 12月1日(土) 午後1時30分~3時30分 師 横浜国立大学准教授 金光真理子氏 定 60名(抽選) 費 2,500円 申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で11月16日(金)(必着)までに申込 問 場 先 〒115-8524(住所不要)星美学園短期大学公開講座センター ☎(3906)0056 FAX(5993)1600 EM c_koza@seibi.ac.jp

◆現代の寺子屋楽しい北区雑学大学「源氏物語、宮沢賢治等の朗読を楽しもう」

後援 北区文化振興財団

日 11月17日(土) 午後2時~4時 場 王子小学校王子ホール 師 夢語り会代表 岩崎好子氏ほか5名 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

長生きするなら 北区が一番



認知症の人を介護する 家族のために

●北区認知症家族介護者等教室
●対面 左表のとおり
●場 北とびあ7階第2研修室
●師 医師、臨床心理士など
●定 各80名(申込順。第1回・第2回参加できる方を優先)
●申 11月12日(月)までに電話申込
●問 先 上中里つつじ荘高齢者あんしんセンター
☎(5390)6009

北区認知症家族介護者等教室

Table with 4 columns: 日程, 時間, 対象者, 内容. Rows include dates like 11月19日(月) and 12月4日(火).

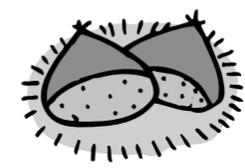
※1回のみ参加可

●家族の集いカフェがオープンします
気兼ねなく介護の話ができる場として「家族の集いカフェ」を区内3カ所で開催しています。
●対面 認知症の人を介護している家族
●場 左表のとおり
●申 当日、直接会場へ

家族の集いカフェ

Table with 3 columns: 会場, 日時, 問い合わせ. Locations include ダイニング街なか and 志茂二会館.

●家族介護者教室「認知症になっても住み慣れた地域で暮らす」今から出来ること
●対面 区内在住、在勤の方
●日 11月12日(月) 午後2時～3時30分
●場 東十条ふれあい館第1ホール(東十条3-2-14)
●師 マイアイヘルプユー理事 鳥海房枝氏
●定 40名(申込順)
●申 11月6日(火)午前9時から電話申込
●問 先 東十条・神谷高齢者あんしんセンター
☎(6908)4711



介護予防講演会「まちの接骨院の先生から学ぶ柔道の技を使った健康体操」
●対面 区内在住の65歳以上で医師から運動制限されていない方
●日 12月5日(水) 午後2時～3時30分(1時40分開場)
●場 北とびあ15階ベガサスホール
●師 東京都柔道整復師会北支部支部長 上本英彦氏ほか
●定 40名(申込順)
●持 持ち物 動きやすい服と靴、タオル(手ぬぐいのような長めのもの)、飲み物、筆記用具
●申 11月5日(月)午前9時から電話またはファクス(記入例参照)で申込
●問 先 長寿支援課
☎(3908)9017
FAX(3908)9257

健康増進センター(へるしめKITA)
①全身ストレッチ
●対面 区内在住、在勤で40歳以上の方
●日 12月1日(土) 午後2時～3時30分
●場 健康増進センター
●内 動かすストレッチと止めるストレッチで全身の筋肉をほぐします。
●定 30名(抽選)
●申 往復はがき(記入例参照)で、11月15日(木)(必着)まで
②作ってみよう!桜おたっしやランチ
●対面 区内在住、在勤で65歳以上の方
●日 12月7日(金) 午前10時～午後1時
●場 健康増進センター
●内 新型栄養失調予防のための1食分の調理実習(試食あり)
●定 16名(抽選)
●費 600円(食料費実費)
●申 往復はがき(記入例参照)で、11月15日(木)(必着)まで
③からだいきいき体操
●対面 区内在住、在勤で65歳以上の方
●日 12月11日(火)・18日(火) 計2回 午後2時～3時30分
●場 健康増進センター
●内 肩周りや腰周りを中心とした、ストレッチや筋力トレーニングなど
●定 30名(抽選)
●申 往復はがき(記入例参照)で、11月20日(火)(必着)まで
④男性のための骨盤底筋体操教室
●尿もれ、もこりでも悩まない!
●対面 区内在住、在勤で60歳以上の男性
●日 12月11日(火)・18日(火) 計2回 午前10時～11時30分
●場 北とびあ第1研修室
●内 尿もれの基礎的な知識と予防に効果が期待できる体操を行います。
●師 日本コンチネンス協会 北廣和江氏
●定 40名(抽選)
●申 往復はがき(記入例参照)で、11月20日(火)(必着)まで
●以下、①～④共通
●問 先 〒114-8508 王子5-2-15-101 健康増進センター
☎(5390)2220

シニア割引券でご鑑賞ください
加藤登記子コンサート
北とびあで実施する催し物を表示の料金(定価の半額)でご利用できます。
●対面 区内在住で60歳以上の方
●日 平成31年3月16日(土) 午後5時開演
●場 北とびあさくらホール
●定 120名(抽選)
●費 2千400円
●申 往復はがき(記入例参照。車イス・付き添いが必要な方はその旨も朱書き)で、11月15日(木)(必着)まで
●※1名1席のみ申込可 ※全席指定(席は選べません)
●※チケットの引き換えは、事前に北とびあで行います。
●問 先 〒114-8508(住所不要)長寿支援課
☎(3908)9017



長生きするなら北区が一番

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390)1142

高齢になり年齢と共に身体機能が低下した際、転倒などの事故が多く発生しています。骨折など重症化につながりやすいので、特に注意が必要です。

- 転倒はあらゆる場所で発生します
・カーペットにつまずいて転倒して両手をついたら、手首を骨折し入院した。
・夜にトイレから戻ったとき、布団に引っかかり転倒した。
・階段が終わったと錯覚し、下から二段目から転落した。足の指をひねり通院した。
・スリッパで風呂場に入って転倒し、尾てい骨を強打した。
・玄関から家に入るとき、靴が脱げきらず前のめりになり、床に顔から転倒した。
●事故を防ぐ工夫
高齢者の事故は、本人だけでなく高齢者を見守る人も事故の防止を意識し、工夫をすることが大切です。
・床に物を置かない
・部分的な敷物を敷かない
・段差が見えやすいようにテープを貼る
・手すりや踏み台を使用する
・靴を脱ぐときは、玄関に椅子を置くなどして一旦座る
・適度な運動で筋力の低下を抑える
●高齢者の転倒・転落事故を防止するための3つのポイント
①生活環境を確認…段差など高齢者にとって危険となる箇所を減らしたり、転倒しても大ケガに至らない工夫をしましょう。
②身体の状態を確認…加齢による身体機能の低下、転倒につながりやすい特定の疾患、薬の副作用による転倒の可能性など身体の状態について確認しましょう。
③事故時の対処方法を確認
●買い物の苦情やトラブルは消費生活センターへご相談ください!
買い物や、サービスについての苦情やトラブル、疑問などがありましたらご相談ください。
●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
☎(5390)1142

自立支援、介護予防・重度化防止の取組み

近年の介護保険を取り巻く環境は、高齢化による介護給付・介護保険料の増加、また介護人材不足など厳しい状況が続いています。そのため、これからの介護保険は、必要なサービスを必要な方に提供し、専門的な技術のある人材は専門的な技術が必要な場所に配置し、区民の皆さんでできる支援は区民の皆さんで行って支え合い、支援を受ける方も自分でできることはできる限り自分で行わなければなりません。
介護保険を持続可能なものとするため、区では、自立支援、介護予防・重度化防止の取組みを進めています。その一環として介護予防・生活支援サービス事業(要支援1・2と認定された方などにホームヘルプサービスやデイサービスを提供する介護保険の事業)を10月1日から変更しました。
【主な変更点】身体介護加算Iの新設、生活機能向上通所サービス基盤整備促進加算の新設など
※詳しくは北区ホームページをご覧ください。
●問 長寿支援課 ☎(3908)9017

記号の見方
●対象 日 日時 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

北區の魅力を再発見!

ぶらり散歩道

今年度は、北區の文化にスポットをあててご紹介します。

問 広報課 ☎(3908)1102

芸術の秋～北とぴあ国際音楽祭～

北區の産業と文化の拠点として設立された「北とぴあ」は、北區のシンボルともいえる建物です。そんな北とぴあで、開館5周年の記念事業として1995年にスタートした「北とぴあ国際音楽祭」をご存知でしょうか。古楽オーケストラによるオペラをはじめ、クラシック、日本の伝統音楽、世界の民族音楽などが3週間にわたり楽しめる音楽祭です。スタート当初から柱にしていた「古楽」を継承しつつ、中世

から現代まで「多様なクラシック」公演を行っています。また、どなたでも音楽に親しむことができるよう、無料のロビーコンサートも予定しています。

日々、秋の足音が近づいてくる今日この頃。色づいてきた紅葉に思いを馳せつつ、北區で芸術の秋を感じてみませんか。※今年の「北とぴあ国際音楽祭」は、11月3日(祝)～25日(日)。詳しくは、北區文化振興財団ホームページをご覧ください。

HP <https://kitabunka.or.jp/>



2016モーツァルト《ドン・ジョヴァンニ》公演の様子(三菱UFJ信託音楽賞奨励賞受賞) ©K.Miura

覧ください。

【申込期限】11月10日(土)

問 北區ダンススポーツ連盟 蔵方

☎080(5499)9079(午後7時以降)

HP http://sports.geocities.jp/kitaku_ds/

◆45歳までのダンススポーツ入門教室

後援 北區体育協会

対 区内在住、在勤、在学の高校生～45歳以下の初心者

日 11月10日(土) 午後4時～6時

場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)

師 JDSF公認A級指導員 定20名(申込順)

費 1,000円 申 Eメール(記入例参照。メールアドレスも記入)または電話で、11月9日(金)まで

問先 北區ダンススポーツ連盟 高橋

☎080(1195)9799

EM tomoe9898@gmail.com

健康情報

◆赤羽スポーツの森公園競技場スポーツ教室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 11月23日(祝) 午前10時～11時30分

内 いつまでも自立歩行が出来るために必要な筋力のバランストレーニングや筋力向上のトレーニング、体操を行います。

師 わかくさ整骨院院長 奥成考浩氏

定 30名程度(申込順) 費 500円

【持ち物】室内履き、タオル、飲料水など

申 開催日当日までに電話申込

問場先 〒115-0055 赤羽西5-2-27

赤羽スポーツの森公園競技場

☎(5948)9281(午前10時～午後7時)

11月10日(土)～16日(金)はアルコール関連問題啓発週間です

●お酒の飲み方を振り返りましょう

ご自身のお酒ライフを振り返って、いくつ当てはまるか確認しましょう。

- ①酒を飲まないで寝付けないことが多い
- ②二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかつたりしたことが時々ある
- ③酒をやめる必要性を感じたことがある
- ④酒を飲まなければいい人だと言われる
- ⑤家族に隠して酒を飲むことがある
- ⑥酒が切れたときに、汗が出る、手が震える、イライラするなどの症状がある
- ⑦朝酒や昼酒の経験が何度かある
- ⑧飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
- ⑨医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある
- ⑩酒を飲んだ後、覚えてないことがある

1つでも当てはまれば、お酒の飲み方に問題があります。いくつも当てはまるようであればアルコール依存症の疑いがあります。

●アルコール依存症とは

「大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」です。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

●予防するには

- ①アルコールについて正しい知識をもつ
- ②深酒せずに、適量の飲酒を心がける
- ③休肝日を週2日以上つくる

●アルコール問題で悩む方や家族の方へ

「早期発見・早期対処」がとても有効です。兆候を感じたらまずはお相談ください。

問 健康推進課王子健康支援センター

☎(3919)7588

赤羽健康支援センター

☎(3903)6481

滝野川健康支援センター

☎(3915)0184

11月は糖尿病予防月間です

糖尿病の患者数は年々増加しており、国民の約5人に1人は糖尿病か糖尿病予備軍といわれています。また、平成28年度の北區国保医療費は糖尿病関連の医療費が上位を占め、特別区平均より高くなっています(北區国保生活習慣病別患者1人当たりの医療費データより)。

糖尿病は初期には自覚症状が少ないため、気づかぬうちに進行し、腎臓病・網膜症・神経障害などの合併症をひきおこし、失明したり、腎不全から人工透析を受けることになる場合もあります。また、ある日突然心筋梗塞や脳卒中をおこしてから糖尿病だと分かるケースも多いといわれています。

【糖尿病発症予防のポイント】

- ①ベジファースト&スロー～まず野菜から、意識してゆっくり食べましょう～

野菜に含まれる食物繊維が血糖値の急激な上昇を防ぎます。また、よく噛むことで満腹感が得られ食べ過ぎを防ぎます。

②軽い空腹で寝ることに慣れましょう

夕食が遅くなる時は2回に分けて食べるか、主食を減らしましょう。

③適正体重を維持しましょう

20歳のころの体重より5kg以上増加していると糖尿病のリスクが高くなるといわれています。

④普段の暮らしの中で体を動かす習慣をつけましょう

エレベーターより階段を使う、バス停1つ分歩くなどできることから始めましょう。

⑤精神的な疲労やストレスを解消するために休養を十分にとりましょう

⑥健康診査を積極的に受けましょう

健康推進課

風しん抗体検査・予防接種(自己負担なし)を妊娠希望者だけでなく同居の方へも対象を拡大しました

対 北區に住み登録のある方で、妊娠を希望している女性の同居家族、または妊婦の同居家族 ※要件などの詳細については北區ホームページをご覧ください。

場 区内実施医療機関 申 電話またははがき、ファクス(記入例参照。検査名(風しん抗体検査)、検査希望者及び同居している妊娠希望の女性または妊婦の氏名・ふりがな・生年月日、電話番号も記入)で、申込

問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係

☎(3908)9016 FAX(3905)6500

◆パーキンソン病医療講演会「神経難病の診療に携わって」

後援 北區

対 パーキンソン病患者・家族及びパーキンソン病に関心のある方

日 12月1日(土) 午後1時30分～3時30分

場 滝野川会館5階小ホール(西ヶ原1-23-3)

師 東京臨海病院神経内科医師 今井壽正氏

定 110名(先着順)

申 当日、直接会場へ

問 パーキンソン病友の会北區支部 福島

☎090(6116)8921

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和58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)

※希望する各健康支援センター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(申込順)

日場申問先 右表のとおり

申込先(採便セット配布場所)	検診日時	検診会場	申込方法
健康推進課 王子健康支援センター 〒114-0001 東十条2-7-3 ☎(3919)7588 FAX(3919)5163	12月19日(水) 午前9時～11時	北區保健所1階(東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】11月12日(月)午前8時30分から各健康支援センターで採便セットを直接お渡します。各センター検診の1週間前に締切となります(代理可)。
健康推進課 赤羽健康支援センター 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486	12月14日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】11月12日(月)から各健康支援センターへ、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)。各センター検診日の14日前に締切となります。 ※後日採便セットを郵送します。
健康推進課 滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915)0184 FAX(3915)0171	12月5日(水) 午前9時～11時	滝野川健康支援センター(西ヶ原1-19-12)	

往復にはがきの返信用の住所氏名を記入

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

申込記入例

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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール