

NO.1566

毎月1日・10日・20日発行

12|20

平成29年(2017)

# 北区ニュース

うがい・手洗いを  
しっかりしましょう

私たちのまわりには、たくさんの細菌やウイルスがいます。うがいや手洗いをしっかりと行って、風邪などの予防をしましょう。



第14回北区  
みんなで  
楽しむ

## 食育フェア2018 ～見て・聞いて・ふれて・味わう～

日平成30年1月28日(日)  
午前10時～午後4時(入場は3時30分まで)  
場赤羽会館4階  
問健康推進課健康づくり推進係  
☎(3908)9068

「食」に関する体験、展示が盛りだくさん！食育へのいろいろな入口を用意して皆さんをお待ちしています。

### 大ホール

★かしこくえらんで、じょうずに食べよう！！  
・<体験>かつお節を削ってみよう  
・<ゲームコーナー>バランス列車を走らせよう！  
・<講座>元気シニアになるためのチェックシート活用術！！  
北区楽しい食の推進員会

★パステルで楽しい野菜のカード作り  
・おいしい野菜を思い浮かべながら、カードを作ります  
パステルこっとな

★噛む・カム・カミング  
・お口の健康チェック(咀嚼能力検査)  
東京都北歯科医師会 東京都滝野川歯科医師会

★家庭でできる食中毒予防  
・食中毒予防をするために、家庭でどのようなことができるかのクイズ  
・食品衛生に関する相談コーナー  
生活衛生課 北区食品衛生協会

★おいしく食べて健康に！  
「健康づくり推進店」を活用しませんか？  
・「健康づくり推進店」登録店とは  
・ヘルシーメニューができるまで  
・健康づくり推進店普及サポーター活動紹介  
保健予防課

★古民家の楽しい野菜作り  
・野菜作りと食育をコラボした活動の紹介  
・北区ふるさと農家体験館の活動紹介  
北区ふるさと農家体験館運営協議会

★おとなも子どもも「ぱくぱくぴかぴか」  
～よく食べ、よく噛み、よくみがこう～  
・「ぱくぴかかるた」などのプチ体験と展示  
健康推進課 王子・赤羽・滝野川健康支援センター

★Let's！えんじょいランチタイム♪  
・区内49会場で行っている高齢者ふれあい食事会の様子を紹介  
高齢福祉課

★こどもの健康は食育から  
・こどもの健康の啓発展示  
・身長、体重、主食量の計測体験  
こどもの健康を応援する会

★栄養バランスごはん「勝ち飯®」  
・「部活生応援」をメインテーマとした「勝ち飯®」の紹介  
味の素(株)



### 大ホール前ロビー

★健康〇×クイズにチャレンジ  
・健康に関するクイズ  
・クッキング部によるパネル展示  
東京都立赤羽商業高等学校

★田んぼの生き物とお米のオイシイ関係  
・田んぼを取りまく循環とお米づくりのパネル展示  
・簡易精米体験、お米の販売 Kids of Earth

### 小ホール(午前10時30分から)

★ちょっとくつろぎ交流サロン  
・食彩汁(のっぺい汁)・コーヒー等の販売  
・鮫川村の物産販売  
北区栄養グループ食彩  
福島県鮫川村(まめで達者な村 鮫川村)

### 小ホール横ロビー

★安全安心で食べておいしい野菜・加工品の販売  
・前橋市富士見地域の安全安心な農産物・加工品などの販売と観光パンフレットの配布  
伝次平倶楽部(前橋市富士見町)

### 集会室

★食育おもちゃとあそぼう  
・食育マグネットシアター ・食リンピック  
・パクパクぞうさん(食育ゲーム)  
・リデュースクッキングの紹介  
東京家政大学ヒューマンライフ支援センター

★チャレンジコーナー！野菜クイズ&豆つかみ  
・食彩の活動紹介  
・10食品群の組み合わせ  
・野菜クイズにチャレンジ！  
・リズムにのって豆つかみ 北区栄養グループ食彩

★非常時にも使える！買い置き食材で楽チンごはん♪  
・非常食の上手な備え方  
・家庭で常備されている缶詰や乾物を使った「普段使い」ができるレシピの配布  
健康推進課 健康増進センター

★たべもの探偵団  
・食育への取り組みに関するパネル展示  
・クイズラリー  
生涯学習・学校地域連携課

★学校給食リサイクルの有機野菜&ごまあて体験  
・区立小中学校給食の残菜を肥料に育った野菜の販売(友好都市・群馬県甘楽町産)  
・ごまあて体験！ ほっと村

## 食育フェア 関連事業



①北区×味の素(株)協定締結記念食育講演会  
あのアスリートも食べた！「勝ち飯®」  
でおいしく、無理なく、部活生を応援

対区内在住、在勤、在学の方 日平成30年2月3日(土) 午後2時～3時30分  
場北とびあ15階ペガサスホール 内有名選手を食と栄養面からサポートしてきたノウハウをいかし、運動に取り組む方に最適なメニューを紹介し、参加者全員に商品サンプルをプレゼント ※手話通訳あり 師味の素(株)東京支社 菅野由美子氏 定100名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。参加者全員(1通2名まで)の氏名も記入)で、1月23日(火)(必着)まで

### ②親子クッキング教室

対区内在住のお子さん(5歳～小学生)と保護者(1組3名まで。3名の場合は大人1名、子ども2名) 日平成30年2月10日(土) 午前11時～午後2時 場ココキタキッチンスタジオ(北区豊島5-3-13) 内野菜たっぷり！手打ちうどん(材料に小麦を使用) 師北区栄養グループ食彩 定28名(抽選) 費1名400円 申往復はがき(記入例参照。親子の氏名、お子さんの年齢・学年も記入)で、1月23日(火)(必着)まで

=以下、①②共通=  
問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係  
☎(3908)9068  
FAX(3905)6500

記事の見方  
対象日日時会場内容師講師定員費用(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  
EM Eメール



☎(3908)9269

問教育支援担当課

関教育支援担当課

## 北區飛鳥山博物館 「来て、見て、さわって! 昔の道具」展

区内の小学校3年生向けの展示を一般にも公開します。冬の休日は昔の道具を楽しみませんか。

**日**平成30年1月6日(土)~2月28日(水)の毎週土・日曜、祝日 午前10時~午後5時 ※月~金曜は団体利用のない時間帯に観覧できます。詳しくは、お問い合わせください。**内**博物館が収集してきた資料のうち、明治・大正・昭和と北區地域に暮らしてきた人々が使用してきたさまざまな生活用具を約80点展示します。実際に手にとって感触を確かめることができるものや実物の石臼を挽いて粉にする体験コーナーもあります。

**[展示品]**井戸車・長火鉢・火熨斗・炭火アイロン・氷冷蔵庫・卓袱台や初期に製造された家電製品など

### ●ギャラリートーク

**日**1月7日(日)、2月18日(日) いずれも午後2時~3時

**内**担当学芸員が展示内容を解説します。

**申**当日、直接会場へ

=以下、共通=

**問**場北區飛鳥山博物館(王子1-1-3飛鳥山公園内)(月曜休館。1月8日、2月12日は開館、1月9日・2月13日は振替休館) ☎(3916)1133



## ◆北區地域づくり応援団事業の募集

北區のまちづくりのための新しい担い手の裾野を広げることを目的に、NPOやボランティア団体等が主体となっていく事業に対して助成します。地域で生活する皆さんだからこそ生まれる発想や視点を活かした事業をご応募ください。

**対**次のすべての要件を満たすこと

**[団体要件]**①北区内に主たる事務所または北區での活動実績があること ②3人以上で構成されていること ③区民を対象にした公共の利益を目的とする活動を行う団体であること ④宗教活動または政治活動を目的とした団体でないこと ⑤暴力団またはその構成員の統制下にないこと

**[事業要件]**①北區の地域づくりを目的とした事業であること ②NPOまたはボランティア団体などが主体となって実施する事業であること ③区民福祉の向上に寄与する事業であること ④同一事業について、他の制度による助成を受けていないこと

**[助成金額及び助成予定事業数]**助成対象経費として認定した額で、上限額は次の2種類です。①20万円上限…10事業 ②50万円上限…6事業 ※事業規模にあわせた上限額以下の少額での申請も可能です。

**[選定方法]**①20万円上限…書類審査及び選定委員会での質疑応答 ②50万円上限…書類審査及び公開プレゼンテーション・質疑応答

**申**助成金交付申請書に所定の書類を添えて、直接窓口にお申し込みください。上記選定方法により、助成金交付事業を決定します。**[募集期間]**平成30年1月9日(火)~2月9日(金) ※詳しくは、「北區地域づくり応援団事業募集要項」をご覧ください。要

項は地域振興課(北とびあ10階)、地域振興室、北區NPO・ボランティアぷらざ(北とびあ4階)で配布。北區ホームページでもご覧いただけます。なお、事前相談(予約制)も受け付けていますので、お気軽にご相談ください。

### ●事業説明会

**日**①1月16日(火)・②18日(木)・③19日(金) 午後7時から(16日は2時から)

※各回同一内容で1時間程度

**場**北とびあ7階701会議室

**内**「北區地域づくり応援団事業募集要項」に沿って、事業概要や提出書類について説明します。**申**当日、直接会場へ

=以下、共通=

**問**先 地域振興課地域振興係北區地域づくり応援団事業募集担当(北とびあ10階) ☎(5390)0093

## ◆北區教育広報紙「くおん」の有料広告を募集します

「くおん」は区内の認可保育園や区立幼稚園の全園児、区立小・中学校の全児童・生徒等に配布する広報紙です。

**[広告掲載号]**平成30年4月号掲載分

**[規格及び発行部数]**発行部数…4万4,000部、規格…タブロイド判4ページ二つ折り・オールカラー

**[広告の規格及び掲載料]**規格…縦6.0cm×横8.0cm、掲載料…5万円

**[広告掲載位置]**4ページ目の最下段

**[募集枠数]**3枠

### ●掲載できない広告

公共性及び品位を損なうおそれのある広告。政治・宗教活動にかかる広告。意見広告、個人的宣伝にかかる広告。そのほか、掲

**[使用料改定(北區区民)]** [単位:円]

新町コミュニティアリーナ				
時間帯	午前	午後1	午後2	夜間
施設名	午前9時~11時45分	正午~午後2時45分	午後3時~5時45分	午後6時~9時
アリーナ	2,060	2,060	2,060	4,000
第一ホール	1,880	2,620	2,620	3,700
A	940	1,300	1,300	1,840
B	940	1,320	1,320	1,860
第二ホール	1,980	2,760	2,760	3,900

※ 部分が改定後の貸出時間及び使用料

**問** [使用料改定に関すること] 地域振興課区民施設係 ☎(5390)0095

**問** 先 [豊島北コミュニティアリーナに関すること及び予約] 豊島北コミュニティアリーナ ☎(3913)8363

**[新町コミュニティアリーナに関すること及び予約]** 新町コミュニティアリーナ ☎(3894)6201

## ◆コミュニティアリーナの貸出時間変更及び使用料改定

**内**施設の利用日が平成30年4月1日(日)以降の分から、コミュニティアリーナの貸出時間帯の間に15分のインターバルを導入するため、午前・午後1・午後2の区分の貸出時間を変更します。また、あわせてホール使用料の見直し(区内ふれあい館等ホールの1時間1㎡あたり単価の統一)を行ったため、施設使用料を下表及び右表のとおり改定します。

**[使用料改定(北區区民)]** [単位:円]

豊島北コミュニティアリーナ				
時間帯	午前	午後1	午後2	夜間
施設名	午前9時~11時45分	正午~午後2時45分	午後3時~5時45分	午後6時~9時
アリーナ	2,060	2,060	2,060	4,000

## 区民事務所・分室の見直しについて

マイナンバー制度の導入による、各種証明書のコンビニ交付サービスの開始に伴い、平成30年9月末をもって、7つの分室(十条・豊島・浮間・桐ヶ丘・神谷・滝野川西・東田端)の業務を終了いたします。10月以降は王子・赤羽・滝野川の3区民事務所をご利用ください。

~なぜ、見直すのでしょうか~

平成13年に、19か所の出張所を19か所の地域振興室と3区民事務所7分室に見直し、この体制で16年が経過しました。

分室では住民票などの各種証明書の交付と住民税等の収納事務を行っていますが、平成17年にコンビニ収納が国保保険料からはじまり、現在ではほとんどの公金がコンビニで支払えるようになりました。さらに29年3月からは、マイナンバーカードを利用して、コンビニで住民票などの証明書が取得できるコンビニ交付を開始しました。こうした分室業務の代替が進む状況にあるとともに、行政ニーズに的確に対応するため、区民事務所・分室のあり方を見直しました。

区民事務所の見直しの内容について詳しくは、今後の北區ニュースをご覧ください。

**問** 王子区民事務所 ☎(3908)8745 赤羽区民事務所 ☎(5948)9541

滝野川区民事務所 ☎(3910)0141

**[マイナンバーカードの申請に関すること]** 戸籍住民課番号制度担当

☎(3908)1329

載が妥当でない広告など。

### ●掲載の決定

内容を審査後、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いただきます(教育政策課では、データの作成を行いません)。

**申** 申込用紙(教育政策課(滝野川分庁舎2階11番)、広報課(区役所第一庁舎3階1番)にあります。北區ホームページからもダウンロードできます)に記入し、1月22日(月)までに郵送、ファクスまたは直接窓口で申込

**先** 〒114-8508(住所不要) 広報課広告担当

☎(3908)1102 FAX(3905)3422

**問** 教育政策課

☎(3908)9279 FAX(3908)1265

## ◆王子税務署からのお知らせ

●個人の方の確定申告書作成会場の開設について

王子税務署の申告書作成会場の開設日は平成30年2月16日(金)です。開設日前は申告書作成会場がありません。国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくか、1月または2月に行う、税理士による無料申告相談をご利用ください。

●確定申告書は国税庁ホームページで作成できます

### ①税務署に行く手間がかかりません

作成した申告書はe-Taxを利用して送信することができます。また、印刷して郵送等で税務署に提出することができます。

### ②いつでも利用可能です

確定申告期間中は、24時間いつでも利用できます。

### ③自動計算機能

毎年の税制改正に対応した自動計算機能により、容易かつ正確に所得税申告書を作成することができます。

※QRコードから「確定申告書等作成コーナー」を利用できます。



●医療費控除は領収書が提出不要となりました

平成29年分の確定申告から、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。※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります(税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません)。

③平成29年分から31年分までは、領収書の添付または提示によることもできます。

### ●マイナンバーの記載について

平成28年分以降、所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の申告は、税務署へ提出する都度、マイナンバー(個人番号)の記載と、本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

**問** 王子税務署 ☎(3913)6211

## 後期高齢者医療

◆平成29年中にお支払いになった後期高齢者医療保険料額のお知らせ

①「保険料(口座振替済)のお知らせ」を12月下旬に発送します。

**対** 後期高齢者医療保険料を口座振替でお支払いになった方

②「保険料(特別徴収済)のお知らせ」を平成30年1月下旬に発送します。

**対** 後期高齢者医療保険料を特別徴収(年金からの差し引き)でお支払いになった方

=以下、①②共通=

**問** 国保年金課高齢医療係

☎(3908)9069

## 国民年金

◆年金に関する不審電話や訪問にご注意ください

年金受給者や被保険者及び家族に対して、年金事務所職員等を装って「年金の払い過ぎがあったので、指定の銀行口座に振り込むように。振り込まない場合、次の年金支払いを停止する。」「年金保険料の過誤払い金を返還するので、ATMで操作してください。」といった電話や訪問などの事例があり、被害も発生しています。

電話や訪問等で不審な点がありましたら、年金事務所にお問い合わせください。

なお、年金事務所の職員や日本年金機構が業務委託している民間事業者が訪問する際は、身分証明書を携帯していますので、ご確認ください。

**問** 北年金事務所 ☎(3905)1011



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12面をご覧ください

パブリックコメントを実施します

ご意見をお寄せ下さい

広く区民の皆さんのご意見を伺うためパブリックコメント(区民意見公募手続)を実施します。寄せられたご意見は十分検討し、策定の参考とさせていただきます。なお、公表する場合は、氏名など個人が特定できる情報は公開しません。

【意見提出方法】郵送、ファクス、持参または北区ホームページからお寄せください。 ※提出の際は、必ず案件名、氏名・住所を記入してください。 【意見提出期間】12月26日(火)～平成30年1月30日(火) (必着) HP http://www.city.kita.tokyo.jp/kuse/koho/kocho/public-comment/

北区バリアフリー基本構想(地区別構想 滝野川地区)案がまとまりました。

●地区別構想の策定にあたって

区ではバリアフリー法の制定や障害者差別解消法における障害を理由とする差別の禁止及び合理的な配慮の義務化などの社会情勢を踏まえ、平成27年度に北区全域を対象とした北区バリアフリー基本構想【全体構想】を策定しました。

この全体構想に基づき、個別の重点整備地区における具体的なバリアフリー化施策を定め、事業を推進するため、赤羽地区に引き続き、滝野川地区の地区別構想の策定に取り組んでいます。

●地区別構想の基本方針

- ①だれもが利用しやすい生活環境づくりを目指した基本構想づくりを目指します。
②おおむね10年後(平成37年度)を目標とします。
③区全域におけるバリアフリー推進の考え方を示します。
④まちづくりを進める上で効果の高い地区を重点整備地区に定めます。
⑤重点整備地区では実現性の高い具体的な特定事業を定めます。
⑥こころと情報のバリアフリーの推進に向けた具体的な事業や協働による取り組みの方向性を示します。
⑦段階的かつ継続的な発展(スパイラルアップ)に向け利用者の参加による推進方法を示します。

●重点整備地区及び生活関連施設、生活関連経路の設定

区民が日常的に利用する施設が地区全域に分布していることを考慮し、区内の石神井川以南の地域を重点整備地区【滝野川地区】とします。また、地区の特性を踏まえてさらに「板橋駅・石神井川南周辺」「上中里・尾久・西ヶ原駅周辺」「田端・駒込駅周辺」の3つの地区に分割し、生活関連施設及び生活関連経路を設定します。

指定した生活関連施設のうち、広域かつ不特定多数の利用が見込まれる施設を【主要な生活関連施設】、主要な生活関連施設相互間を結ぶ経路を【主要な生活関連経路】とし、各施設設置管理者による具体的な取り組みを特定事業に位置づけ、バリアフリー化を推進していきます(生活関連施設数449、うち主要な生活関連施設は97施設)。

●滝野川地区の現状と課題

滝野川地区は、京浜東北線の周辺を中心に、地形による高低差があり坂道が多い地区です。上中里駅、田端駅、板橋駅周辺においては交通バリアフリー法(旧法)に基づく基本構想を策定しており、これまでエレベーターの整備などが進められてきました。スパイラルアップの観点からも、未完了事業の着実な進捗や2ルート目の移動経路の確保を図るとともに、施設と経路が連携した一体的なバリアフリー化の推進が求められています。

●移動等円滑化に関する事項

全体構想に定めた「特定事業設定に関する留意事項」や、まちあるき点検等での意見、各移動等円滑化基準、ガイドライン、東京都福祉のまちづくり条例等の記載事項の

内容をもとに、区全域で共通する課題や特有の課題を踏まえ、多様な利用者が移動・利用しやすい施設整備に向けて、特定事業の種類ごとに共通に対応すべき事項をとりまとめました。

●滝野川地区における特定事業等

【公共交通特定事業】JR、東京メトロ各駅、都電停留場、路線バス等…内方線付点状ブロックの設置、バス乗降場やバス停留所における案内の充実等

【道路特定事業】国道、都道、区道…視覚障害者誘導用ブロックの整備等

【建築物・路外駐車場特定事業】公共施設、高齢者施設、教育施設、文化・スポーツ・社会教育施設、その他公共施設等、医療施設、金融機関、商業施設、宿泊施設…筆談用具の設置、わかりやすい案内表示の設置等

【都市公園特定事業】都立旧古河庭園、滝野川公園等…車いす使用者が円滑に利用できるトイレへの改修等

【交通安全特定事業】信号機、横断歩道等…バリアフリー対応型信号機の設置等

【その他の事業】タクシー・駅前広場・いっとき集合場所・鉄道駅…ユニバーサルドライブ研修の実施等

●人的対応・こころのバリアフリーの推進

平成28年度に行ったこころのバリアフリーに関する意見交換を踏まえ、うれしかったこと、困ったこと、あきらめていることなどについて特別支援学校へのアンケート及びヒアリング調査を実施しました。今後、その結果を基に周りの人や事業者はどのような配慮ができるのかをリーフレット

などにまとめ普及啓発に取り組んでいきます。・視覚障害者誘導用ブロック設置地図の活用方策検討を行いました。今後は、視覚障害者誘導用ブロックのネットワークを活用した路面標示等の方法や、これを活かした理解促進・啓発の方法等を検討していきます。

●基本構想の推進とスパイラルアップ

・PDCAサイクルに基づき、進捗状況の把握や新たな課題に対する検討を加え、構想の実現化とスパイラルアップに努めます。

・多様な利用者の移動や施設の利用に影響の大きい事業については、区民意見を取り入れる機会を設けるよう、協議会を通じて働きかけを行います。今年度は、なでしこ小学校等複合施設の見学会を行います。

・特定事業等を定めていない施設や商店街についても、必要な対応や配慮を検討いただけるよう継続的に働きかけます。

・協議会で検討する内容やまちあるき結果、利用者から寄せられた意見や要望などをまとめ、北区ニュースや北区ホームページなどを通じて利用者に情報提供し、広く基本構想の取組を周知します。

【案件名】北区バリアフリー基本構想【地区別構想 滝野川地区】(案)

【閲覧場所】都市計画課(区役所第一庁舎3階14番)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、図書館及び北区ホームページ

【意見提出先】〒114-8508(住所不要)都市計画課 ☎(3908)9152 FAX(3908)8336

記事の見方 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

お知らせ

◆保育士就職支援研修・就職相談会

基本的には保育士有資格者または資格取得見込みの方 日 平成30年1月7日(日)
①就職支援研修…午前10時～午後2時30分、②就職相談会…午後2時30分～4時
場内 ①講義「今日求められる保育士像」(北とぴあ7階第2研修室) ②認可保育園、認証保育所等の就職について個別相談(北とぴあ地下1階展示ホール)
定①のみ100名(申込順)
申詳しくは、ホームページをご覧ください。
問先 〒112-0005 文京区水道2-10-13 (株)アイフィス ☎(5395)1201 FAX(5395)1206
HP https://www.ifys.jp/fukushi/entry/hoiku/
問 保育課 ☎(3908)9127

◆北区区民事務所外国人対応窓口案内員(非常勤職員)募集

対 次の①②いずれかに該当する方(地方公務員法第16条の採用に関する欠格事由に

該当する方を除く) ①中国語検定試験準1級、HSK(漢語水平考試)6級、実用英語技能検定準1級、TOEIC730点、TOEFL(iBT)80点、上記のいずれかの検定の表記級・点数以上の資格を有する方
②中国語若しくは英語を母語とする国及び地域において年齢15歳以上の時期に2年以上の在留経験を有する方
【職務内容】日本語が不自由な外国人来所者に対する手続き方法の案内。各種説明文書の翻訳など 【勤務日数】月16日 1日7時間45分 【報酬】月額21万6千円、交通費4万1,250円まで支給 【募集人数】1名
【選考】書類審査及び面接
【応募期限】平成30年1月15日(月)午後5時(必着) 申 募集案内(戸籍住民課(区役所第二庁舎2階10番)で配布しています。北区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。
問先 〒114-8508(住所不要)戸籍住民課戸籍住民係 ☎(3908)8735

◆北区飛鳥山博物館運営協議会委員を公募します～あなたの声を博物館へ～

北区飛鳥山博物館の運営・事業実施などについて、審議していただきます。
【応募資格】18歳以上の区内在住の方で、

年2回程度の運営協議会に出席できる方
【募集人数】2名 【任期】平成30年4月1日～32年3月31日(2年間)
【報酬】会議1回につき9,400円
【応募方法】①任意のA4用紙(市販の履歴書、応募用紙など)に顔写真を貼付して、住所・氏名(ふりがな)、電話番号、職業(学生の方は学校名・学年)を記入し、②応募動機を交えた「博物館に求めるもの」をテーマにした800字程度の作文(A4判原稿用紙)を添えて、1月26日(金)(必着)までに郵送または持参
【選考方法】提出された書類にもとづき選考し決定します。 ※結果は3月末までに応募者全員に通知します。 ※応募書類は非公開、返却しません。 ※応募された方の個人情報、保護・管理に十分留意するとともに、公募委員の選考以外に使用しません。
問先 〒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

◆北区スポーツ推進委員の募集

スポーツに深い関心と理解があり、各種スポーツ事業の協力や企画運営、助言指導を行う方を募集します。
対 区内在住または区内にスポーツ活動の

拠点がある心身共に健康で、平成30年4月1日現在18歳以上の方 【募集人員】10名程度 【任期】平成30年4月1日から32年3月31日まで(2年間)
申「スポーツ推進委員となって今後どのように取り組んでいくか」をテーマにした小論文(800字程度)と、「北区スポーツ推進委員選考申込書(スポーツ推進課(北とぴあ10階)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)」を郵送または持参で、1月22日(月)(必着)まで
問先 〒114-8503(住所不要)スポーツ推進課スポーツ推進係 ☎(5390)1134

◆12月・1月は政治家の寄附禁止強化月間です

贈らない! 求めない! 受け取らない!
寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。
問 北区選挙管理委員会事務局 ☎(3908)9054



フリーダイヤル 9:00～17:00
0120-044-045
『終活』無料相談受付中!
遺産相続 生前整理 遺言
お気軽にご相談下さい!
一般社団法人すみか
sumika
東京事務所 〒121-0812 東京都足立区西保木間 1-20-25
小樽事務所 〒047-0024 北海道小樽市花園 1-12-2
沖縄事務所 〒903-0015 沖縄県中頭郡西原町池田 435

小・中・高校生の春休み国際交流事業
引率リーダーが24時間サポート! ★創立44年の実績
イギリス/カナダ ニュージーランド他
3月22日(木)～4月4日(水)
(期間はコースにより異なる)
参加者募集
ちびっこ探検学校ヨロノ島
3月26日(月)～4月1日(日)
全国主要都市にて説明会を開催 www.kskk.or.jp
お問い合わせ 資料請求
tel: 03-6417-9721 e-mail: info@kskk.or.jp
公益財団法人国際青少年研修協会
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-15-4 第三花田ビル4階

司法書士による無料休日相談会
赤羽会館4Fにて大好評開催中!
-今後の開催予定日と各テーマ-
1月14日(日) 相続問題 (相続手続、空き家、遺言)
2月12日(月) (債務整理、破産、借金問題 過払い、住宅ローン等)
0120-520-017 ※先着順の予約制です。
-ご予約はお早めに-
北区赤羽南1-3-7 関根ビル2階
司法書士法人 赤羽法務事務所
代表司法書士 春日順子
地元 赤羽で25年超の信頼と実績

古典・新舞踊・小曲 中村流舞踊教室 無料体験あり
月6回 12,000円 火曜(第1・第3)と金曜
TEL 090(8746)0037 田端新町3-14-7 中村 富美香

この欄は北区の事業ではありませんが、お問い合わせは各企業・団体へ

## ◆元気ぶらざのカルチャー教室

手芸講座  
**対**区内在住で18歳以上のかぎ針編み経験者の方 **日**平成30年1月11日～25日 毎週木曜 計3回 午後3時～4時30分  
**内**リフ編みのがま口を作ります。  
**定**15名(申込順) **費**3,027円(材料費を含む) **申**12月22日(金)から電話または直接窓口で申込  
**問場先**元気ぶらざ(志茂1-2-22)(12月29日～1月3日は休館)  
**☎**(5249)2214

## ◆発達障害者(ひきこもり含む)居場所のご案内

平成29年度地域づくり応援団事業  
**日**平成30年2月3日(土) 午後1時30分～4時45分 **場**北とぴあ9階902会議室  
**内**1部…発達障害者の就労について、発達障害者が語ります。 2部…参加者同士による対話交流会 **定**50名程度(申込順)  
**費**500円 **申**ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、1月31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

## ◆中高年のための囲碁入門講座

後援 北区文化振興財団  
**対**区内在住、在勤の囲碁を打つのが初めてで、全回参加できる方 **日**平成30年1月22日～3月26日(2月12日、3月12日を除く) 毎週月曜 計8回 午後1時30分～4時30分 **場**北とぴあ8階803会議室  
**定**20名(抽選) **費**5,000円(教材費)  
**申**往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、1月10日(水)(必着)まで  
**問先**〒115-0055 赤羽西1-28-11-103 北区囲碁連合会 稲葉  
**☎・FAX**(3900)4525

## 催し

### ◆滝野川会館プチコンサート

**日**12月25日(月) 正午～午後1時  
**内**ピアノ…浅賀優子 フルート…原田詩子 ソプラノ…柳沼美佐子  
**申**当日、直接会場へ  
**問場**滝野川会館(西ヶ原1-23-3)  
**☎**(3910)1651

### ◆飛鳥山アートギャラリー「北区コレクション」展示リニューアル

**日**12月23日(祝)～平成30年6月17日(日)(12月28日～1月4日及び毎週月曜を除く) 午前10時～午後5時  
**場**北区飛鳥山博物館3階「飛鳥山アートギャラリー」(王子1-1-3飛鳥山公園内)  
**内**第1室…現・岩淵町出身の洋画家・大野五郎による油彩画を展示 第2室…人間国宝で鍛金家の奥山峰石氏による作品を展示  
**申**当日、直接会場へ  
**問**北区文化振興財団(ココキタ)  
**☎**(6338)5711



大野五郎「雪の浅間高原にて」油彩画・1994年

**◆古民家ふれあい教室 古民家でお正月遊びを楽しもう**  
**日**平成30年1月1日(祝)～3日(水) 午前10時～午後3時 **内**こま、ベーゴマ、羽根つき、お手玉、けん玉、かるた、百人一首などで遊びます。3日は獅子舞も行います。  
**申**当日、直接会場へ  
**問場**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)  
**☎**(5993)8361

### ◆第3回響き体験コンサート ～ピアノの弾き比べ・聴き比べ～

**日**平成30年1月14日(日) 午前11時～午後5時 **場**北とぴあさくらホール  
**内**第1部…ピアニスト 加藤智美氏による「スタインウェイ」と「ベーゼンドルファー」の2台弾き比べと解説 第2部…一般募集した参加者によるリレーコンサート  
**定**800名(先着順。全席自由)  
**申**当日、直接会場へ  
**問**北とぴあ管理事務所  
**☎**(5390)1101

### ◆赤羽文化ひろば1月のプログラム

主催 赤羽文化センター利用団体連絡協議会  
**世界の多肉植物展**  
**日**平成30年1月29日(月)～2月4日(日) 午前10時～午後3時(初日は午後1時から)  
**内**世界の珍しい多肉植物を写真で紹介し、[参加団体]北区同好会  
**申**当日、直接会場へ  
**問場**赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) **☎**(3906)3911

### ◆第101回新春歩こう会(半日コース) 深川不動尊と富岡八幡宮

共催 北区教育委員会  
**日**平成30年1月21日(日) 午前8時から(雨天中止) **場**北とぴあ前集合  
**[コース]**北とぴあ→東京メトロ王子駅→飯田橋→門前仲町駅→深川不動尊→富岡八幡宮(大新興・歴代横綱力士碑大関力士碑)→東西線門前仲町駅→飯田橋→東京メトロ王子駅→北とぴあ解散 **定**100名(申込順)  
**費**大人500円、小人200円(交通費、保険料) **申**12月25日(月)から電話申込  
 ※出ない時は留守番電話に「第101回新春歩こう会」希望、氏名、電話番号を入れてください。折り返します。  
**問先**北区青少年団体連合会 田中  
**☎**(3908)4126  
**[当日の電話番号]**☎080(6565)8780

### ◆耐震キャンペーン 1月15日(月)～2月9日(金)

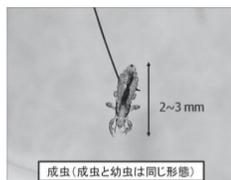
いつ起こるか分からない巨大地震から私たちの命を守るため、建築物の耐震化に向けた具体的な対策を進めましょう。  
 ①耐震フォーラム  
 ②建物の耐震改修工法等の展示会  
 ③耐震化個別相談会  
 ④防災体験・耐震改修バスツアー  
 =以下、①～④共通=  
 ※イベント内容で日程が異なります。申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。  
**問先**耐震キャンペーン事務局  
**☎**045(661)1415  
**FAX**045(661)0604  
**EM**taishin2018@y-offside.co.jp  
**HP**<http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>  
**問**東京都都市整備局市街地建築部建築企画課 **☎**(5388)3339

## 知って安心! アタマジラミ Q&A

近年、アタマジラミの相談が増えています。アタマジラミの対策には、正しい知識と情報共有が重要です。適切な対応をしないと相互にうつし続けることがあるため、集団生活の場に対する情報提供が早めの解決につながります。

### Q.どんな虫ですか?

A.人の頭部に寄生し吸血する2～4ミリの小さい虫です。吸血されるとアレルギー反応でかゆくなります。成虫は1日で6個前後、一生で50～150個の卵を産み、約1週間で幼虫となります。吸血しなければ2～3日で死んでしまいます。



### Q.どうして寄生されるのでしょうか?

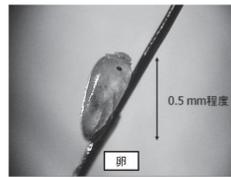
A.頭同士が触れ合うことや、寝具や帽子など頭に触れる物を介することで成虫がうつり、寄生されます。虫が飛び跳ねる、頭髮を手で触る、プールなど水を介することではうつりません。

### Q.不衛生にしていたからでしょうか?

A.現代の日本では不衛生が原因であることはほとんどありません。大人よりも、集団で生活する機会の多い子どもで見つかる傾向があります。

### Q.頭髪の対策はどうすればいいですか?

A.卵を見つけたら、10日以上は対策が必要です。耳の後ろや頭皮まで十分にシャンプーして、泡ごと、もしくは泡を流してリンスと併用しながら、専用のすき櫛で卵を除去します。卵が少ない場合は、毛ごと一本一本はさみで切り取ります。市販の駆除剤を使用する場合は、用法用量を守り、洗髪が満足にできない子どもに対しては大人が丁寧に洗ってあげましょう。



### Q.身の回りの対処方法を教えてください

A.帽子や枕カバー、シーツなど頭に触れる布製品は熱処理が有効です。60度以上を保ったお湯に5分以上浸すか、アイロンを使用します。熱風乾燥する場合は、熱が中心まで伝わる必要があるため注意しましょう。部屋は掃除機を丁寧にかければ問題なく、薬剤を使用する必要はありません。  
 ※保健所では専用のすき櫛を貸し出していますので、必要な場合はご相談ください。



**問**北区保健所生活衛生課環境衛生担当  
**☎**(3919)0720

## 休館

- 上十条図書館  
**日**平成30年1月23日(火)～25日(木)  
**内**特別整理のため、利用できません。  
**問**中央図書館 **☎**(5993)1125
- 障害者福祉センター  
**日**1月8日(祝)  
**内**全館設備点検のため、利用できません。  
**問**障害者福祉センター **☎**(3905)7111
- 赤羽文化センター  
**日**1月16日(火)  
**内**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

## お知らせ

### ◆平成29年第4回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会

**日**12月26日(火) 午後3時から(2時受付開始) **場**東京区政会館20階202・203会議室(千代田区飯田橋3-5-1) **定**30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。  
**問**東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局 **☎**(5210)9729



## 「北区くらしとしごと相談センター」にご相談ください

生活にお困りの方の相談窓口である「北区くらしとしごと相談センター」では、次の相談をお受けしています。ひとりで悩まず、まずご相談ください。詳しくは、北区ホームページをご覧ください。

- 自立に向けた相談  
 生活や仕事のことなど、抱えているさまざまな問題について、相談支援員が一人ひとりの状況に合わせ、解決に向けた支援を行います。
- 仕事に就くための相談  
 専門のキャリアカウンセラーが仕事に就くまでのお手伝いをします。また、仕事探しのプロが相談される方の状況に合わせた求人情報の開拓・仕事の紹介を行います。必要に応じて、仕事に就くためのスキルアップもお手伝いします。
- 家計の見直しに関する相談  
 日常生活の家計収支バランスをととの

えるお手伝いをします。  
 ●住居確保給付金の申請・受付  
 住まいを喪失または喪失のおそれのある方に、就労の支援とともに原則3カ月間の家賃助成(上限額あり)をします。支給決定は、区で行います。

=以下、共通=  
**対**区内在住の方 ※住居確保給付金は年齢や離職期間などの支給要件があります。詳しくは、お問い合わせください。  
**問**北区くらしとしごと相談センター(岸町1-6-17岸町ふれあい館1階) [午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日、年末年始期間を除く)]  
**☎**(6454)3104



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12面をご覧ください

# 滝野川会館講座

**対日内定** 右表のとおり  
**費** ①2,300円 ②③1万5,400円 ④1万円  
**申** 往復はがき(記入例参照。①～④の別も記入)で、平成30年1月5日(金)(必着)まで  
 ※1通1講座  
**問場先** 〒114-8534(住所不要) 滝野川会館  
 ☎(3910)1651

講座名	対象	日程	内容	定員(抽選)
① 気軽にできるリンパマッサージ～リンパの流れを整えデトックス!～	18歳以上の女性	平成30年1月19日(金) 午後7時～9時	自宅で気軽に続けられるリンパマッサージを、リンパの流れからマッサージの実践までじっくりと学びます。体の悩みを相談できる時間もあります。	25名
② ニック先生の英会話教室 フリートークキング Early Class 水曜コース	18歳以上の方	1月17日～4月11日 (2月21日、3月7日・21日を除く) 毎週水曜 計10回 午後6時～7時30分	ネイティブと、話せる英会話を楽しむ講座です。テキストは使わずその日のトピックを「聞いて、質問する また聞く」を繰り返すフリートークで会話を上達させます。	各10名
③ Late Class 木曜コース		1月18日～4月12日 (1月25日、3月8日・22日を除く) 毎週木曜 計10回 午後7時45分～9時15分		
④ ニック先生の入門英会話 水曜コース		1月17日～4月11日 (2月21日、3月7日・21日を除く) 毎週水曜 計10回 午後4時45分～5時45分	英会話をやってみたいと思っても何をしていたかわからない方向きのコースです。ニック先生指導により無理なく英語になじんでいきます。	

## 講座・講演会

### ◆講演会「子どもの貧困～私たちにできること～」

**日** 平成30年1月27日(土) 午前10時～11時45分(9時30分開場) **場** 北とぴあ6階ドームホール **内** 長く日本の貧困問題に取り組み、2009年から足掛け3年間の内閣府参与就任の経験を経て、「誰もが尊重される社会を作りたい」という湯浅教授。今回は子どもの貧困問題についてお話しします。**定** 140名(先着順) ※保育(6ヶ月～就学前。10名(申込順)) **申** 当日、直接会場へ ※保育希望の方は1月19日(金)までに電話申込

#### 【講師プロフィール】

湯浅 誠。1969年東京都生まれ。東京大学法学部卒。現在、法政大学現代福祉学部教授の他、NHK第一ラジオ「マイあさラジオ」、文化放送「大竹まことゴールデンラジオ」レギュラーコメンテーターとして活躍。講演内容は、貧困問題にとどまらず、地域活性化や男女共同参画、人権問題などに渡る。著書に「なんとかする」子どもの貧困」など多数。**問先** 子ども未来課次世代育成係子どもの未来応援担当 ☎(3908)9097



**井 聡氏** **定** 40名(申込順) **申** 12月21日(木)午前9時から電話申込 ※車でのお来所はご遠慮ください。  
**問場先** 北区保健所生活衛生課生活衛生係(東十条2-7-3) ☎(3919)0431

### ◆もしものために知っておきたい応急手当講習会

**対** 区内在住の中学生以上の方 **日** ①平成30年1月20日(土) ②21日(日) いずれも午前9時30分～午後1時 ※各回同一内容 **内** 訓練用的人形を使った心臓マッサージとAEDによる除細動の方法など(普通救命技能認定の資格が取れます)  
**師** 滝野川消防署員 **定** 各30名(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、1月5日(金)(必着)まで  
**問場先** 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 防災センター(月曜休館(祝日のときは翌日)) ☎(3940)1811

### ◆シルバー人材センター 着付け教室

①日曜コース **日** 平成30年1月14日～3月25日(1月21日、2月18日、3月18日を除く)毎週日曜 計8回 **午前コース**…午前10時～正午 **午後コース**…午後1時30分～3時30分  
 ②夜間コース **日** 1月17日～3月7日 毎週水曜 計8回 午後6時～8時  
 ③他装着付け教室 **日** 1月15日～3月19日(1月22日、2月5日・12日を除く)毎週月曜 計7回 午後1時30分～3時30分  
 =以下、①～③共通=  
**対** 区内在住、在勤、在学の女性

**内** ①②着付の基礎知識、補整の仕方、手入れ、たたみ方、半襟つけ、ふだん着と帯結び(一重太鼓・名古屋帯)、訪問着などと帯結び(二重太鼓・袋帯)、総復習 ③他装の心がまえ、訪問着の着付けと帯結び、訪問着・付け下げ等の着付けと帯結び、留袖の着付けと帯結び ※いずれも自分の着物・帯など持参 **定** 各20名(抽選)  
**費** ①②8,000円 ③7,000円(いずれも前納) **申** 往復はがき(記入例参照。①～③の別、①は午前・午後の別も記入)で、1月9日(火)(必着)まで  
**問場先** 〒115-0045 赤羽1-1-38 北区シルバー人材センター ☎(3908)8400

### ◆第39回分譲マンション管理無料セミナー新しい民泊制度のスタートとマンション管理組合の対応

**対** 区内分譲マンション管理組合役員及び区分所有者 **日** 平成30年2月3日(土) 午後1時30分～4時 **場** 赤羽会館小ホール  
**内** ①新しい民泊制度のスタートとマンション管理組合の対応について ②マンション管理士を交えたグループ意見交換会 **師** 東京都マンション管理士会 大久保和夫氏 **定** 60名(申込順) **申** 申込書[住宅課(区役所第一庁舎7階3番)に記入して郵送、ファクスまたは電話で、1月17日(水)(必着)まで  
**問先** 〒114-8508(住所不要)住宅課住宅計画係 ☎(3908)9201 FAX(3908)2244

### ◆古い支度スピンオフ講座 明日親が倒れたら～あなたはどうする?みんなはどうしてる?～

**対** 区内在住、在勤の方 **日** 平成30年2月3

**日**(土) 午前10時～正午 **場** 岸町ふれあい館3階第5集会所(岸町1-6-17)  
**内** 家族に何かあった時にどこに相談すればよいか、どのように支援につながっていくのかなど想像がついていますか。介護保険制度の基礎から具体的な事例までお伝えします。 ※手話通訳あり **定** 50名(申込順)  
**申** ファクス(記入例参照)、ホームページまたは電話で、開催当日までに申込  
**問先** 北区社会福祉協議会地域福祉係 ☎(3905)6653 FAX(3905)4653 [HP](http://kitashakyo.or.jp/)http://kitashakyo.or.jp/

### ◆豊島区・北区・荒川区起業家交流会2018winter

豊島区・北区・荒川区の起業家・起業を検討している方を対象に、3区合同の起業家交流会を開催します。この機会に起業家同士の「つながり」の輪を広げ、新たなビジネスチャンスを探してみませんか。  
**対** 起業に関心がある方または起業家・経営者(個人・法人問わず) **日** 平成30年2月1日(木) 午後6時～8時45分  
**場** 北とぴあ15階バガサスホール **内** 第1部…トークセッション「企業価値のつくりかた」 第2部…懇親会 **師** (株)スマイルボイス代表取締役 倉島麻帆氏、タイガーマブ(株)代表取締役 菊地恵理子氏 **定** 60名(申込順) **費** 1,500円(第1部のみに参加する方は無料)  
**申** ファクス、Eメール(記入例参照。性別、メールアドレス、すでに起業しているかと業種・事業内容、第2部にも参加するかも記入)または電話で、1月26日(金)(必着)まで  
**問先** 産業振興課経営支援係 ☎(5390)1237 FAX(5390)1141 [EMshien@city.kita.lg.jp](mailto:EMshien@city.kita.lg.jp)

記事の見方  
 対象日日時会場内容師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

## ご存知ですか?地域の身近な相談相手 民生委員・児童委員、主任児童委員

**問** 健康福祉課健康福祉係 ☎(3908)9041

### 民生委員・児童委員、主任児童委員とは

民生委員・児童委員は、生活に困っている方、高齢者や障害のある方の相談・支援者として活動し、同時に児童委員として、子どもをめぐるさまざまな問題についても相談活動や環境づくりなどの役割を担っています。  
 主任児童委員は、児童及び青少年に関する問題を専門に担当し、「虐待」「不登校」「いじめ」「非行」「ひきこもり」等の問題について各地区の児童委員や学校等関係機関と連携・協力して問題の解決を図っています。



東京都民生委員・児童委員イメージキャラクター

### 秘密は厳守します

民生委員・児童委員には、秘密を守る義務があります。子育てのことや生活上の悩みごとでも安心して話せます。  
 お近くの民生委員・児童委員、主任児童委員の氏名・連絡先がわからない場合は、お問い合わせください。

民生委員・児童委員、主任児童委員は、あなたと行政機関を結ぶパイプ役です。

## いつもあなたのそばに

こんなときにはご相談ください

病気で失業してしまった。生活費や医療費が…

からだが不自由だけど、大きな地震がきたら心配…

高齢者向けのサービスはどこに申し込むのかしら…

子どもが不登校に。どうしよう…



新スローガン

## 支えあう 住みよい社会 地域から

◆民生委員制度創設100周年シンボルマーク

本年は、民生委員制度創設100周年という大きな節目であり、全国民生委員児童委員連合会では、これからの民生委員・児童委員活動に関する新たなスローガンを決定しました。また、来年は東京における救済委員制度の発足から100周年を迎えます。  
 これからも民生委員・児童委員は、地域福祉の担い手として地域住民に寄り添い、見守り、地域の安心を支えながら、さまざまな地域課題に取り組んでいくことが期待されています。

14 定数管理の数値目標及び進捗状況

北区では、「北区基本計画2015」及び「北区経営改革プラン2015」の策定にあわせ、これらの計画等を着実に推進していくため、様々な行政課題の解決と行財政運営の安定化に資する人員体制を構築すべく、新たに職員定数管理計画(平成27年度～31年度)を策定しました。この職員定数管理計画は、行政需要の変化に機敏に対応できるメリハリのある職員の配置・管理とともに、平成26年度から導入した再任用フルタイム職員の活用を踏まえ

た適正な定数管理の実現を大きな目的としています。なお、計画期間、数値目標については、下記のとおりですが、平成28年度に実施した保育所待機児童解消対策に伴う保育士採用により数値目標と実績値に乖離が出ています。今後、数値目標等、計画の一部見直しを検討します。

○北区における定数管理の数値目標

Table with columns: 計画期間 (始期, 終期), 数値目標 (平成27年度から31年度の5年間で職員定数を71名削減します。)

○定数管理の数値目標の年次別進捗状況(実績)の概要 (各年4月1日現在)

Table with columns: 部門, 区分, 26年度計画前年, 27年度(1年目), 28年度(2年目), 29年度(3年目), 計, (参考)数値目標

(注)1 職員定数管理計画の期間は、平成27年度～31年度での5年間で、2増減は、各年の欄にあつては対前年の職員増減数、計の欄にあつては計画1年目以降現年までの職員増減数の累計を示しています。

人事行政の運営等の状況について

I 北区の状況

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1) 職員状況(平成29年4月1日現在) (単位:人)

Table with columns: 事務系, 福祉系, 一般技術系, 医療技術系, 技能系業務系, 幼稚園教諭, 指導主事, 合計

(2) 職員採用数(平成28年4月2日～平成29年4月1日付新規採用者数) (単位:人)

Table with columns: 事務, 福祉, 土木, 建築, 機械, 電気, 衛生監視, 栄養士, 保健師, 看護師, 幼稚園教諭, 合計

(3) 職員退職者数(平成28年度)

Table with columns: 事由, 定年退職, 勤奨退職, 普通退職, その他(死亡等), 合計

(4) 職員数の推移(各年度4月1日現在) (単位:人)

Table with columns: 年度, 20年度, 21年度, 22年度, 23年度, 24年度, 25年度, 26年度, 27年度, 28年度, 29年度



2 職員の給与に関する状況

職員の給与に関する状況については「北区の給与・定数管理等について」(7面)をご覧ください。

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1) 勤務時間等 一般職員の勤務時間等については、「北区職員の勤務時間、休日、休暇に関する条例」で定められており、おおむね下記のとおりとなっています。

Table with columns: 勤務時間, 1日の勤務時間, 1週間の勤務時間, 週休日

※区民事務所以外にも、施設の開設日、開館時間帯、職務の性質により交代制勤務を行っています。

(2) 休暇等 職員には一会計年度(4月1日～翌年の3月31日)において20日の年次有給休暇が与えられています。年次有給休暇に残日数がある場合は、20日を限度に翌年度に繰り越すことができます。

○年次有給休暇の取得状況(平成28年度)

Table with columns: 平均取得日数, 幹部職員, 一般職員

(3) 育児休業及び部分休業の取得状況 育児休業は、子を養育する職員の継続的な勤務を促進し、職員の福祉を推進することを目的として、3歳に満たない子を養育するための制度です。

育児短時間勤務とは、職員の小学校就学の始期に達するまでの子を養育するために、常勤職員のみ、いくつかある勤務の形態から選択し、希望する日及び時間帯に勤務することができる制度です。

部分休業は、勤務を中断することなく、育児と仕事の継続及び両立が図れるよう、小学校就学の始期に達するまでの子を養育するため、勤務時間の始め又は終わりにおいて、1日を通じて2時間の範囲内において勤務しないことができる制度です。

○育児休業及び部分休業の取得状況(平成28年度)

Table with columns: 育児休業取得者数, 育児短時間勤務取得者数, 部分休業取得者数

※取得者数は延べ人数です。

4 職員の分限及び懲戒処分の状況

職員は、地方公務員法又は条例で定める事由による場合でなければ、本人の意に反して分限処分や懲戒処分を受けることはありません。

(1) 分限処分 分限処分は、公務能率を維持することを目的として、一定の事由がある場合に、職員の意に反する不利益な身分上の変動をもたらす処分であり、その種類としては、免職、降任、休職及び降給があります。

○分限処分状況(平成28年度)

Table with columns: 免職, 降任, 休職, 降給

※休職は、病気などの心身故障によるものです。

(2) 懲戒処分 懲戒処分は、職員の一定の義務違反に対する道義的責任を問うことにより、公務における規律と秩序を維持することを目的とする処分であり、その種類として、免職、停職、減給及び戒告があります。

○懲戒処分状況(平成28年度)

Table with columns: 免職, 停職, 減給, 戒告

地方公務員法の一部改正に伴い、平成17年度から、各地方公共団体における人事行政の運営等の状況を一般に公表することが義務づけられ、北区でも「東京都北區人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」を制定しました。

これは、人事行政の運営等の状況を区民の皆さんにお知らせすることによって、区政の公平性と透明性の確保を高めることを目的としています。

内容は北区の状況と東京23区が共同で設置している特別区人事委員会の状況の報告になります。

問職員課人事係 ☎(3908)8031

5 職員の服務の状況

職員は全体の奉仕者として公共の利益のために勤務し、かつ、職務の遂行にあたっては、全力をあげてこれに専念しなければならないこととされており、この趣旨を具体的に実現するため、服務上の制約が課されています。

Table with columns: 区分, 内容

6 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

(1) 職員の研修の実施状況

○研修実績(平成28年度)

Table with columns: 区分, 職層研修, 特別研修, 回数, 受講人数

(2) 職員の勤務評定

①幹部職員 職務上の成果等を定期評定に反映させ、人事考課の客観性、透明性、納得性を確保するため、目標管理に基づく人事考課制度を実施し、勤務成績に反映しています。また、評定の結果については、昇給区分の決定や勤労手当の支給率に反映しています。

②一般職員 一般職員については、年1回の定期勤務評定を実施しており、評定の結果については、昇任選考、昇給区分の決定等の参考にしています。また、年1回、職員が提出する自己申告書をもとに幹部職員が個別に面接を行い、職員の指導や育成を行っています。

7 職員の福祉及び利益保護の状況

区の福利厚生事業は、法律で定めている法定事業と、事業主として実施している法定外のものに分かれます。

Table with columns: 法定, 法定外, 項目, 内容

(1) 東京都職員共済組合 地方公務員及びその家族の生活の安全と福祉の増進に寄するとともに、公務の能率的運営に資することを目的として運営されており、短期給付事業(健康保険事業)、長期給付事業(年金給付事業)及び福祉事業(人間ドック事業等)を行っています。

(2) 公務災害補償制度 職員の公務上や通勤途上の災害に対して地方公務員災害補償法に基づき補償を行っています。

○公務災害及び通勤災害の状況(平成28年度)

Table with columns: 公務災害, 通勤災害, 合計

(3) 職員健康管理 労働安全衛生法に基づき職員の健康診断、健康相談、メンタルヘルス相談を行っています。

(4) 安全管理・職場環境衛生 労働安全衛生法に基づき職員の安全と健康を確保、増進するとともに、快適な作業環境の形成を図るために、安全衛生委員会を設置し、活動を進めています。

(5) 防災職員住宅(単身者用) 災害・緊急時における災害対策要員確保を目的として3カ所(北赤羽、田端、駒込)設置しています。

Table with columns: 防災職員住宅北赤羽, 防災職員住宅田端, 防災職員住宅駒込, 設置戸数

(6) 特別区職員互助組合 特別区の職員等の相互共済及び福利厚生の向上を図ることを目的として設置されており、「団体契約保険」、「ライフプラン」、「会員制施設」等の事業を行っています。

(7) 北区職員互助会

職員の相互扶助、親睦及び福利厚生の向上を図ることを目的として設置された団体で、申慰品、見舞品、祝品等の給付、生活資金の貸付、文化・体育事業を行っています。

II 特別区人事委員会の業務状況の報告

特別区人事委員会は、23区全体の職員の採用(各区実施分を除く)や管理職選考、給与・勤務時間その他の勤務条件に関する報告及び勧告などを行っています。

1 職員の競争試験及び選考の状況

(1) 採用試験等 平成28年度における採用試験等については、以下のとおり実施しました。

Table with columns: 採用区分, 職種(試験・選考区分), 国籍要件, 年齢, 資格・免許, その他

注1: 身体障害者を対象とする採用選考の略

(2) 実施状況 (単位:人)

Table with columns: 採用区分, 職種(試験・選考区分), 28年度, 27年度, 比較増減, 28年度, 27年度, 比較増減, 28年度, 27年度, 比較増減, 最終合格者数

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12面をご覧ください

北区の給与・定数管理等について

北区の一般職員の給与は、23区共同で設置している特別区人事委員会が、毎年、民間事業所の給与の実態などを調査して行う勧告を受け、区議会の審議を経て、条例で決定されます。

また、職員定数については、適切な定数管理を行うとともに、限られた人材を効率的に活用する職員配置を行い、総職員数の抑制に努めています。

1 人件費の状況(平成28年度普通会計決算)

Table with 5 columns: 住民基本台帳人口, 歳出額(A), 実質収支, 人件費(B), 人件費率(B/A), 27年度の(参考)人件費率

(注)1 人件費には特別職に支給される給与、報酬等も含まれます。2 普通会計とは、一般会計と他の会計とを合算したもので、会計間の重複を除いた額です。

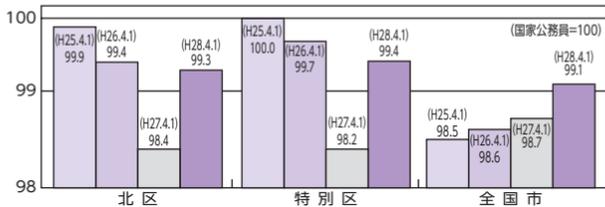
2 職員給与費の状況(平成28年度普通会計決算)

Table with 5 columns: 職員数(A), 給料, 職員手当, 期末・勤労手当, 計(B), 一人当たり給与(参考)(B/A)

(注)1 ( )内は、再任用短時間勤務職員であり、外書きです。2 職員手当には退職手当、児童手当は含まれていません。3 職員数は、平成28年4月1日現在の人数です。

3 北区と他団体との給与水準の比較

●ラスパイルス指数の状況 (各年4月1日現在)



(注)1 ラスパイルス指数とは、全地方公共団体の一般行政職の給料月額を同一の基準で比較するため、国の職員数(構成)を用いて、学歴や経験年数の差による影響を補正し、国の行政職俸給表(-)適用職員の俸給月額を100として計算した指数です。

(注)2 平成25年は、国家公務員の時限的な(2年間)給与改定・臨時特例法による給与減額措置がないとした場合の値です。

●給与改定の状況

①月例給

Table with 6 columns: 区分, 人事委員会の勧告(民間給与A, 公務員給与B, 較差A-B, 勧告(改定率)), 給与改定率, 参考(国の改定率(人事院勧告))

(注)「民間給与」、「公務員給与」は、人事委員会勧告において公民の4月分の給与額をラスパイルス比較した平均給与月額です。

②特別給

Table with 6 columns: 区分, 人事委員会の勧告(民間の支給割合A, 公務員の支給割合B, 較差A-B, 勧告(改定月数)), 年間支給月数, 参考(国の年間支給月数(人事院勧告))

(注)「民間の支給割合」は民間事業所で支払われた賞与等の特別給の年間支給割合、「公務員の支給割合」は期末手当及び勤労手当の年間支給月数です。

4 給与制度の総合的見直しの実施状況について

- ①月例給 [実施] 未実施 [給料表の改定実施時期] 平成27年4月1日
②地域手当の見直し [支給割合] 20% (国基準の20%と同等)
③その他見直し内容

5 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

●一般行政職 (平成29年4月1日現在)

Table with 5 columns: 区分, 平均年齢, 平均給料月額, 平均給与月額, 平均給与月額(国ベース)

●技能労務職

Table with 5 columns: 区分, 平均年齢, 職員数, 平均給料月額, 平均給与月額(A), 平均給与月額(国ベース)

【参考】

Table with 6 columns: 区分, 民間類似職種, 平均年齢, 平均給与月額(B), A/B, 年取ベース(試算値)の比較(公務員(C), 民間(D), C/D)

●幼稚園教育職

Table with 4 columns: 区分, 平均年齢, 平均給料月額, 平均給与月額

(注)1 平均給料月額とは、平成29年4月1日現在における職種ごとの職員の基本給の平均です。2 平均給与月額とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当、地域手当、住居手当、時間外勤務手当などすべての諸手当の額を合計したものであり、地方公務員給与実態調査において明らかにされているものです。

これらの職員の給与・定数管理等について、区民の皆さんに知っていただき、区政に対して一層のご理解をいただけるよう、そのあらましをお知らせします。なお、給与については、平成29年人事委員会勧告前の金額を掲載しています。

詳しくは、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、ホームページ及び区立図書館でご覧いただけます。

問職員課人事係 ☎(3908)8031

6 職員の初任給の状況

(平成29年4月1日現在)

Table with 4 columns: 区分, 北区, 東京都, 国

(注)1 「東京都」の「教育職(幼稚園)」のデータは、小中及び高等学校教育職のものです。2 国の初任給は、平成29年人事院勧告前の金額です。

7 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(平成29年4月1日現在)

Table with 4 columns: 区分, 経験年数10年, 経験年数15年, 経験年数20年

8 一般行政職の級別職員数及び給料表の状況

(平成29年4月1日現在)

Table with 5 columns: 区分, 標準的な職務内容, 職員数, 構成比, 1号給の給料月額, 最高号給の給料月額

(注)1 北区の給与条件に基づく給料表の級区分による職員数です。2 標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務です。3 ( )内は、再任用短時間勤務職員であり、外書きです。

9 昇給への勤務成績の反映状況

Table with 4 columns: 平成28年4月2日から平成29年4月1日までに於ける運用, 北区, 国

10 職員手当の状況

●期末手当・勤労手当

Table with 4 columns: 北区, 東京都, 国

Table with 4 columns: 区分, 一般職員, 幹部職員, 一般職員, 一般職員

【参考】勤労手当への勤務実績の反映状況(一般行政職)

Table with 4 columns: 区分, 北区, 国

●退職手当 (平成29年4月1日現在)

Table with 4 columns: 区分, 北区, 国

Table with 4 columns: 区分, 北区, 国

(注)退職手当の1人当たり平均支給額は、28年度に退職した職員に支給された平均額です。

●地域手当 (平成29年4月1日現在)

Table with 4 columns: 支給実績(28年度決算), 支給職員一人当たり平均支給年額(28年度決算), 支給対象地域, 支給率

(注)地域手当補正後ラスパイルス指数(28年度) (ラスパイルス指数) 99.3% (99.3%) (注)地域手当補正後ラスパイルス指数とは、地域手当を加味した地域における国家公務員と地方公務員の給与水準を比較するため、地域手当の支給率を用いて補正したラスパイルス指数。

●特殊勤務手当 (平成29年4月1日現在)

Table with 2 columns: 支給実績(28年度決算), 支給職員一人当たり平均支給年額(28年度決算)

●時間外勤務手当

Table with 2 columns: 平成28年度決算, 平成27年度決算

●その他の手当 (平成29年4月1日現在)

Table with 5 columns: 手当名, 内容及び支給単価, 国の制度との異同, 国の制度, 支給実績(28年度決算), 支給職員一人当たり平均支給年額(28年度決算)

●特別職の報酬等の状況 (平成29年4月1日現在)

Table with 4 columns: 区分, 給料・報酬, 期末手当, 退職手当

(注)1 退職手当については、任期満了等に伴う退職時に支給されます。2 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

●部門別職員数の状況と主な増減理由 (各年4月1日現在)

Table with 4 columns: 職員数, 対前年増減数, 主な増減理由

(注)1 職員数は一般職に属する職員数です。2 [ ]内は、条例定数の合計です。

11 特別職の報酬等の状況

Table with 4 columns: 区分, 給料・報酬, 期末手当, 退職手当

(注)1 退職手当については、任期満了等に伴う退職時に支給されます。2 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

12 部門別職員数の状況と主な増減理由

Table with 4 columns: 職員数, 対前年増減数, 主な増減理由

(注)1 退職手当については、任期満了等に伴う退職時に支給されます。2 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

●年齢別職員構成の状況 (平成29年4月1日現在)

Table with 4 columns: 区分, 北区, 国

(注)1 退職手当については、任期満了等に伴う退職時に支給されます。2 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

13 年齢別職員構成の状況

Table with 4 columns: 区分, 北区, 国

(注)1 退職手当については、任期満了等に伴う退職時に支給されます。2 退職手当の「1期の手当額」は、4月1日現在の給料月額及び支給率に基づき、1期(4年=48月)勤めた場合における退職手当の見込額です。

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

## トップアスリートのまち・北區

### トップアスリート直伝バドミントン教室

日本トップレベルの指導者・選手から直接指導を受けるスポーツ教室を開催します。

**対**区内在住または在学の小学4年生～中学3年生でバドミントン経験がある方

**日**2月24日(土) 午後2時～4時(1時30分受付開始)

**場**赤羽体育館メインアリーナ(志茂3-46-16)

**師**バドミントンナショナルチーム 定80名(抽選)

**申**往復はがき(記入例参照。競技名、学

校名・学年、経験年数も記入)で、1月19日(金)(必着)まで

**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



27年度の様子

ずれも1名あたり)

**申**郵送(種目、ペア2名の住所・氏名・性別・生年月日・電話番号、クラブ所属の有無(有の場合はクラブ名)も記入)で、参加費振込領収書のコピーを同封して、1月10日(水)(必着)まで **振込先**りそな銀行王子支店(普)1755847 北區バドミントン協会 ※詳しくは、ホームページをご覧ください。

**問先**〒114-0023 滝野川1-68-7-1202 北區バドミントン協会 伏間 ☎090(1314)4957

HP <http://tokyo-kitaku-badminton.net/>

### ◆平成29年度シニアスポーツ振興事業 シニア世代のダンススポーツ交流会

**主催** 東京都・東京都体育協会・東京都北區体育協会 **対**区内在住、在勤で60歳以上の初心者の方 **日**平成30年1月21日(日) 午後1時～4時30分 **場**赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16) **内**講習会・ダンスパーティー・デモンストレーション・ゲーム大会など、ダンスワールドを丸ごと体験します。 **師**JDSF公認指導員

**定**100名(申込順) **費**500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、1月20日(土)まで **問先**北區ダンススポーツ連盟 吉村 ☎090(8179)8676 **EM**dancesports3719@yahoo.co.jp

### ◆総合型地域スポーツクラブ 「コムスポたきのがわ」設立記念イベント

**主催** コムスポたきのがわ **共催** 北區

誰もがスポーツを気軽に楽しめるスポーツクラブが新しくできました。

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**平成30年1月20日(土) 午後1時～3時 **場**滝野川体育館(西ケ原2-1-6)

**内**卓球、バドミントン、スポーツ吹き矢、ポールウォーキング **持ち物**動きやすい服装、室内シューズ **申**当日、直接会場へ ●バドミントンアカデミー

**対**区内在住、在勤、在学の中学生以上の方 **日**1月20日(土) 午後3時～5時、1月24日～3月28日(1月31日、3月21日を除く) 毎週水曜 午後7時～8時45分 計9回

**場**教育未来館体育館(滝野川2-52-10) (1月20日は滝野川体育館)

**師**日本ユニシス(株) 福井剛士氏(1月20日のみ)、(株)ラケットショップフジ 中原健一氏 **定**30名(抽選) **費**8,000円

**申**往復はがき、(記入例参照。参加者全員の氏名、性別、メールアドレスも記入)で、1月10日(水)(必着)まで

=以下、共通=

**問先**〒114-0024 西ケ原2-1-6 滝野川体育館内 コムスポたきのがわ ☎080(1185)6796

### 講座・講演会

#### ◆再就職したい女性のためのコミュニケーション&パソコン研修

再就職に向けた心がまえ、コミュニケーションについて学び、パソコンスキルを実習した後、キャリアカウンセリングを受けます。区内及び区近隣の企業で職場体験(インターンシップ)を行い、体験先企業との合意があれば就職も可能です。

**対**結婚・育児・介護などで離職し、再就職を希望する区内在住の女性 **日**①平成30年1月25日(木)・②26日(金)・③29日(月)・④30日(火)、⑤2月1日(木) 計5回 午前10時～午後1時 **場**(株)パソナ北區就労支援研修センター 北區女性の再就職支援事業事務局(滝野川7-2-13ベルテックス6階) **内**①②「心がまえとビジネスマナーを学びましょう」就職活動にあたっての目標を立て気持ちの整理をし、就職後に役立つビジネスマナーを学びます。

③「コミュニケーションスキル」職場や家庭での円滑な人間関係を構築するためのスキルを学びます。④「パソコン演習・履歴書と職務経歴書の書き方」基礎演習を行い、スキルを確認し、履歴書や職務経歴書を作成します。⑤「振り返り&キャリアカウンセリング」学んだことを振り返り、面接演習を行います。個別カウンセリングを受け、インターンシップの準備をします。

**定**8名(申込順) ※保育あり[4名(3カ月以上の未就学児)。申込順] **申**電話またはEメール(記入例参照)で、開催日前日までに申込 **問先**[委託事業者](株)パソナ ☎(6903)4951 **EM**kitajo@pasona.co.jp **問**産業振興課産業振興係 ☎(5390)1234

#### ◆滝野川文化センター特別講座 北區の専門店に学ぶ～世界のスーパーフード!ソバの実～

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**平成30年2月4日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **内**ソバの実の特性・調理法(茹で方)・ソバの実を使ったコース料理の試食

**師**(株)イナサワ商店代表取締役(3代目) 稲澤伊知朗氏、同栄養士 若島沙央里氏 **定**24名(抽選) **費**2,000円(お土産代・保険料を含む) **申**はがき、ファクス(記入例参照)または直接窓口で、1月23日(火)(必着)まで

**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「知って納得!シニアのためのマネープランと資産運用」

**対**区内在住、在勤、在学の方 **日**平成30年1月25日(木)、2月1日(木) 計2回 午後1時30分～3時30分 **内**少子高齢化・低金利時代、賢く暮らしを営むための資産管理や金融商品を利用選択する知識・判断力をつけましょう。 **師**日本証券業協会金融・証券インストラクター 定24名(抽選)

**申**はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、1月16日(火)(必着)まで

②特別講座「メキシコの先住民の村から～世界と私を考える～」

**日**2月3日(土)・10日(土) 計2回 午後2時～4時 **内**インディオの村のフィールドワークを通して考える「世界と私」

**師**慶応義塾大学名誉教授 清水 透氏 **定**30名(抽選) **費**2,500円(受講料)

**申**はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、1月25日(木)(必着)まで

③特別講座「第22回きたくせんたー寄席～古今亭駒次・三遊亭粋歌～」

**日**2月25日(日) 午後1時30分～3時30分 **内**古今亭駒次(平成30年9月真打昇進予定)、三遊亭粋歌の落語4席

**定**50名 **費**大人800円、小学生～高校生500円(参加費) ※未就学児不可

**申**はがき、ファクス(記入例参照)、電話または直接窓口で、2月14日(水)(必着)まで

=以下①～③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、年末年始休館) ☎(3907)5661 FAX(3907)5666

#### ◆障害者向けパソコン講座

①視覚障害者対象

**対**区内在住の15歳以上で視覚障害の手帳をお持ちの方 **日**平成30年1月20日～3月10日 毎週土曜 計8回 午前9時30分～11時30分 **内**パソコンの初歩から始め、キーボード入力の練習を中心に、インターネットやメール活用を目指します(音声ソフトを使用)。 **師**賀須井貴子氏 **定**4名(抽選)

②ステップアップ編

**対**区内在住の15歳以上で、中・軽度程度の身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの一人です講ができる方 **日**1月20日～3月10日 毎週土曜 計8回 午後1時30分～3時30分 **内**初心者向けの講座を修了している方向けの写真加工、エクセル、パソコン機能の活用方法などを学びます。

**師**下澤恵子氏 **定**8名(抽選)

=以下、①②共通=

**申**往復はがきまたはファクス(記入例参照。①②の別も記入)で、1月10日(水)(必着)まで ※①のみ電話申込可(月～金曜のみ)

**問先**〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係

☎(3905)7121 FAX(3905)7116

## 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**初級クラス…平成30年2月6日～3月27日 毎週火曜 計8回 ①午前9時～11時 ②午前11時～午後1時 初中級クラス…2月9日～3月30日 毎週金曜 計8回 ③午前9時～11時 ④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

**申**往復はがき(記入例参照。①～④の別も記入)で、1月26日(金)(必着)まで

**問先**〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場 ☎(3902)5639

### ◆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**平成30年1月21日(日) 午前10時～11時30分

**内**いつまでも自立歩行ができるための筋力アップや歩き方の講座です。ヨガマットを使用してバランストレーニングをします。 **師**わかかさ整骨院院長 奥成浩氏 **定**30名程度(申込順) **費**500円

**申**開催当日までに電話申込

**問場先**赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

☎(5948)9281(午前10時～午後7時)

### ◆新春区民バドミントン大会

後援 北區体育協会

**対**区内在住、在勤、在学中で中学生以上または北區バドミントン協会登録者の方

**日**平成30年1月28日(日) 午前9時から **場**滝野川体育館(西ケ原2-1-6)

**種目**ダブルス男女(1部…一般、2部…初級・中級者、3部…競技歴2年未満の初心者、4部…40歳以上、5部…50歳以上、6部…60歳以上) ※重複出場不可

**費**北區バドミントン協会登録者1,500円、未登録者2,500円、中学・高校生750円(い

### 北區体育協会スポーツ教室

**対日場師定費**右表のとおり

**申**往復はがき(記入例参照。性別、時間帯がある教室は①②の別と希望順位も記入)またはホームページで、平成30年1月9日(火)(必着)まで ※携帯電話からは不可。フリーメールでは当落通知が届かない場合があります。

**問先**〒114-0024 西ケ原2-1-6滝野川体育館内 北區体育協会 ☎(3940)1848

HP <http://www.kita-city-taikyo.or.jp>

教室名	対象	日程	場所	講師	定員(抽選)	費用
スモールボール&ストレッチ教室	区内在住、在勤で18歳以上の方	1月31日～3月14日 毎週水曜 計7回 午後1時30分～2時50分	赤羽体育館 エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)	永井美和子氏	各30名	6,550円(ボール代を含む)
ボクシングDE エクササイズ教室		2月7日～3月21日 毎週水曜 計7回 ①午後6時45分～7時45分 ②午後8時～9時				
アクアビクス 女性教室	区内在住、在勤で18歳～70歳の女性の方	2月1日～3月15日 毎週木曜 計7回 午前9時30分～10時30分	パノラマプール 十条台(中十条1-5-6)	上屋敷昌子氏	40名	5,100円

**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

**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28年12月～29年2月生まれのお子さん(第一子優先)の保護者(保育なし) **日** 平成30年1月16日(火) 午後1時30分～3時 **場** 北区保健所2階講堂(東十条2-7-3) **内** 離乳食から幼児食への移行のポイント(お話と試食)  
**定** 24名(申込順) **申** 12月26日(火)午前9時から電話申込  
**問先** 健康推進課王子健康支援センター ☎(3919)7588

**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(3～4カ月)健診後から生後8カ月未満の乳児(第1子優先)の保護者(保育なし) **日** 平成30年1月18日(木) 午後1時30分～3時 **場** 赤羽会館7階702ホール **内** 離乳食の始め方とすすめ方のポイント(お話と試食) **定** 32名(申込順)  
**申** 12月22日(金)午前9時から電話申込  
**問先** 健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481

**家庭教育学級 小学生親コースⅡ  
あなたのイライラを味方に変える  
アドラー流「勇気づけのお片づけ」**

**対** 区内在住、在勤、在学の小学生の保護者  
**日** 内平成30年1月30日…イライラをやる

**ひとり親家庭の  
お子さんの手当**

**対** 区内に住所があり、下表の受給要件にあてはまる児童を養育している方  
※手当の支給は原則として申請の翌月分からです。 ※児童育成手当は申請者の所得制限が、児童扶養手当は申請者及び同居の親族の所得制限があります。詳しくは、お問い合わせください。

**問** 子ども未来課子育て給付係(区役所第一庁舎2階6番) ☎(3908)9096

手当	受給要件	月額	手続きに必要なもの
児童育成手当(育成手当)(都の制度)	18歳に達した日以後の3月末日までの児童で次の①～⑨のいずれかの状態にある児童を養育する場合 ※児童扶養手当のみ、児童が中度以上の障害がある場合は20歳未満まで対象	1人あたり 1万3,500円	・印鑑(朱肉で押すもの) ・請求者の預金口座(都内に本支店を有する金融機関のもの)のわかるもの ・請求者及び児童の戸籍全部事項証明書(謄本)(発行日から1カ月以内のもの) ※ほかに提出書類が必要な場合があります。
児童扶養手当(国の制度)	① 父母が離婚した児童(親権の有無は問わない) ② 父または母が死亡した児童 ③ 父または母が生死不明である児童 ④ 父または母が重度の障害を有する児童 ⑤ 父または母に引き続き1年以上遺棄されている児童 ⑥ 父または母が裁判所からの配偶者暴力によるDV保護命令を受けた児童 ⑦ 父または母が引き続き1年以上拘禁されている児童 ⑧ 母が婚姻によらないで懐胎した児童(父の扶養がある場合を除く) ⑨ 母が児童を懐胎した当時の事情が不明な児童(棄児等)	[1人目] 全部支給…4万2,290円 一部支給…所得に応じて4万2,280円～9,980円 [2人目] 全部支給…9,990円加算 一部支給…所得に応じて9,980円～5,000円加算 [3人目以降] 全部支給…5,990円加算 一部支給…所得に応じて1人あたり5,980円～3,000円加算	

気に変換!片づけられない本当の原因を知る **2月6日**…自分の感情の仕組みとお片づけの方法 **2月13日**…子どものやる気を引き出す言葉がけの方法と勇気づけの関わり方 毎週火曜 計3回 午前9時50分～11時50分 **場** 北とびあ15階ペガサスホール **師** 勇気づけホームオーガナイザー 丸山郁美氏  
**定** 20名(抽選)  
**申** 往復はがき(記入例参照。保育(6カ月以上の未就学児。若干名)希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢(2歳未満は月齢も)、手話が必要な方はその旨も記入)で、1月17日(水)(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

**プレーパークで新春遊び初め**

● 桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)  
**日** 平成30年1月7日(日)  
● 中央公園拡張部(十条台1-2)  
**日** 1月8日(祝)・15日(月)・21日(日)・22日(月)  
=以下、共通=  
**[時間]** 月曜…午前10時30分～午後3時  
日曜、祝日…午前10時30分～午後5時  
**申** 当日、直接会場へ  
**問** 北区で子どもの遊ぶ場をつくる会 ☎090(1767)9094  
※詳しくは、ホームページをご覧ください。  
**HP** <http://www.kita-asobo.com>  
子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

**平成29年度幼児・小学生体操教室(V期)**

**対** 区内在住、在園の幼児(教室開始日4歳以上6歳まで)及び在学の小学生  
**日** 平成30年1月23日～3月13日 毎週火曜 計8回 **幼児**…午後3時50分～4時40分 **小学生**…午後4時50分～5時40分  
**[種目]** マット、跳び箱ほか  
**師** (株)総合体育研究所指導員  
**定** 各100名(抽選)  
**費** 800円(前納)  
**申** 往復はがき[記入例参照。生年月日、性別、園名(小学生は学校名・学年)も記入)で、1月8日(祝)(当日消印有効)まで  
**問先** 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940)1801



記事の見方  
対象  
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

**子どものためのおはなし会**

図書館	日程	電話番号	
中央	1月の毎週土曜	午前11時	(5993)1125
	1月6日(土)・20日(土)	午後2時30分	
滝野川	1月5日(金)	午前11時	(3910)9092
	1月19日(金)	午後3時30分	
浮間	1月の毎週火曜	午前11時	(3965)6531
	1月の毎週金曜(5日を除く)	午後3時30分	
昭和町	1月17日(水)	午後3時30分	(3893)5418
赤羽北	1月11日(木)	午後3時30分	(3907)6412
	1月26日(金)	午前11時	
上十条	1月10日(水)	午後3時50分	(3905)3533
東田端	1月19日(金)	午後3時30分	(3810)4341
滝野川西	1月17日(水)	午後3時30分	(3576)8800
豊島	1月18日(木)	午前10時	(3927)3421
東十条	1月5日(金)・12日(金)・19日(金)	午前10時30分	(5390)6680
	1月26日(金)	午後3時30分	

●赤ちゃんのためのおはなし会

中央	1月8日(祝)・22日(月)	午前11時	(5993)1125
	1月27日(土)	午前10時	
滝野川	1月19日(金)	午前11時	(3910)9092
赤羽	1月10日(水)	午前10時30分	(3901)1992
昭和町	1月16日(火)	午前11時	(3893)5418
田端	1月12日(金)・26日(金)	午前11時	(3828)5569
上十条	1月10日(水)	午前11時	(3905)3533
東田端	1月5日(金)	午前11時	(3810)4341
神谷	1月16日(火)	午前11時	(5249)1200
滝野川西	1月23日(火)	午前11時	(3576)8800
豊島	1月18日(木)	午前10時40分	(3927)3421
東十条	1月の毎週水曜	午前11時	(5390)6680

●小学生のためのおはなし会

中央	1月13日(土)・20日(土)	午後3時	(5993)1125
----	-----------------	------	------------

●紙芝居

中央	1月27日(土)	午後2時30分	(5993)1125
----	----------	---------	------------

●新春子ども会

分室	1月21日(日)	午前10時50分	(3912)8566
東十条	1月11日(木)	午前10時	(5390)6680

**親育ちサポート講座**

①ノーバディズ・パーフェクト・プログラム  
子育て経験やアイデアを分かち合い、自分にあった子育ての仕方を見つけませんか。  
**対** 0～5歳のお子さんを育てている方(初めて受講する方のみ)  
**日場問先** 下表のとおり  
**[進行役]** 児童館・子どもセンター職員  
**定** 各14名(先着順)  
**申** 申込用紙(プログラムを実施する児童館・子どもセンターにあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して、実施児童館・子どもセンターへ持参またはファクスで申込 ※詳しくは、お問い合わせください。  
②パパのためのNPプログラム(父親限定のNPプログラム)  
NPプログラムの父親版です。父親同士で

集まって、自分らしいイクメン像を見つけませんか。  
**対** 0～5歳のお子さんを育てている父親  
**日場** 下表のとおり  
**[進行役]** 児童館・子どもセンター職員  
**定** 14名(抽選)  
**申** 申込用紙(児童館・子どもセンターにあります。北区ホームページからもダウンロードできます)に記入して、ファクスまたはEメールで、1月12日(金)(必着)まで ※Eメールの場合は、申込用紙をメールに添付  
**問先** 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097 FAX(3908)6606  
**EM** [kosodate-ka@city.kita.lg.jp](mailto:kosodate-ka@city.kita.lg.jp)  
※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。

①ノーバディズ・パーフェクト・プログラム

実施場所(問い合わせ・申込先)		日程(いずれも計6回) [時間]午前10時～正午
児童館名(所在地)	TEL・FAX番号	
西ヶ原子どもセンター(西ヶ原1-41-3)	(3949)1481	平成30年1月16日～2月27日(1月30日を除く)毎週火曜
八幡山児童館(中十条4-15-7)	(3905)0713	1月19日～2月23日 毎週金曜
滝野川東児童館(滝野川1-46-7)	(3910)0886	2月2日～3月9日 毎週金曜
豊島東児童館(北区豊島5-5-9-120)	(3913)8822	2月2日～3月9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

実施場所		日程(計6回) [時間]午前10時～正午
児童館名(所在地)	TEL・FAX番号	
東十条東児童館(東十条3-10-1)	(3912)3078	平成30年1月20日～3月3日(2月24日を除く)毎週土曜

健康ひとくちメモ

気を付けて！寒い時期の血圧変動

寒くなると、体温を逃さないように身体の血管が収縮するため、血圧が上がります。

●血圧の急激な変化を避けるためのポイント

- 風呂場の脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする。
布団から出る前に室内を暖める。
夜間トイレに起きる時や朝、玄関を出て新聞受けを見るときなど、寒い場所に移動するときは上着や靴下を着用する。
お風呂はぬるめ(41℃以下)のお湯に5～10分くらい浸かる(長湯は厳禁)。
飲酒後の入浴は控える。
朝は血圧が高くなるので、軽く体を動かし温めてから出かける。
日頃から血圧が高い人は、塩分を控え、適度な運動、必要に応じて服薬をして、血圧の管理を心がけましょう。



健康推進課

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
～「適塩生活」始めませんか～
対区内在住、在勤で20歳以上の方
日平成30年1月24日(水) 午後1時30分～3時
内日々の食事の中で無理なく減塩できるヒントを学びます(一口試食あり)。
定20名(抽選) 費150円(食材費実費)
申往復はがき(記入例参照)で、1月5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
☎(5390)2220

◆女性の健康相談

- ①女性の医師による健康相談
妊活・月経前緊張症・更年期などの相談
日平成30年1月15日(月) 午後2時～4時
定8名(申込順)
②乳がん自己触診法体験
日1月15日(月) 午後1時50分～2時50分
定10名(申込順)
③栄養相談
④骨粗しょう症相談(測定・健康アドバイス)
対過去1年間以内に骨粗しょう症検査を受けていない70歳までの女性
日1月15日(月) 午後1時15分～2時30分
定50名(申込順)
=以下、①～④共通=
申12月20日(水)午前9時から電話申込
問場先健康推進課赤羽健康支援センター(赤羽会館7階) ☎(3903)6481

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

- ②胃がん検診のみ
①子宮がん検診のみ
②胃・子宮がん検診
①胃・大腸がん検診
②子宮・大腸がん検診
②胃・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29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。受診間隔同一年度に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29年12月31日現在20歳以上の女性で28年度子宮がん検診を受診していない方 ※子宮の病気で通院中または経過観察中の方を除く
日3月1日(木)～29日(木)(土・日曜、祝日を除く)
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…70名 大腸がん…95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(②～④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]1月5日(金)～31日(水) 午後

- 大正琴 なでしこ会 日毎月第1・3水曜 午後1時～3時30分 場赤羽文化センター 費1カ月3,000円 [PR]基礎から身につけ童謡・演歌等を楽しく演奏致しましょう
問野澤☎(3902)0914
●カ・レイアロハ フラダンス 日毎月3回土曜 午後7時～8時30分 場王子ふれあい館 費1カ月4,000円 [PR]他クラスもあり。詳しくは、お問い合わせください
問中村☎090(2632)9362
●マヒナオホク☆とびあフラサークル フラダンス 対女性 日毎月2回木曜 午後7時15分～8時45分 場北とびあ 費(入)3,000円、1カ月4,500円(施設代別) [PR]初心者歓迎。初回無料体験・区民まつりイベント出演あり
問大関☎090(7948)1887
●TIME FORUM 英語討論会 日毎週土曜 午前10時～正午 場北とびあ 費1回200円 [PR]現代を英語で討論する
問倉澤☎090(8052)0621

●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

- カトレア 社交ダンス 対初級、中級の方 日毎週金曜 午後7時～8時45分 場滝野川西ふれあい館 費(入)1,000円、1カ月3,500円 [PR]初心者の方も丁寧にお教えします
問本吉☎090(4007)2992
●藤佳会書道教室 対20歳以上の方 日毎月第2・4水曜 午前9時～正午 場東十条ふれあい館 費1カ月3,000円 [PR]年賀状づくりから作品作り迄楽しく学べる書道サークルです
問太田☎3919(4058)

帝京けんこうひろば

●健康相談

日場内申 下表のとおり

Table with 3 columns: 内容, 日程, 会場・申込方法. Lists various health consultation topics and their schedules.

※希望の方には、血管年齢測定を実施しています。混雑状況に応じて、お待ちいただくことがありますので、あらかじめご了承ください。

●健康講座

日内師定申 下表のとおり

Table with 3 columns: 内容・講師, 日程, 定員・申込方法. Lists health lecture topics and schedules.

場帝京大学①大学棟本館3階成人高齢者実習室 ②大学棟本館105教室 ③4号館 =以下、共通=

※直接会場へとおるものは当日15分前から受付開始。開催日以外には受付していません。カフェコーナーもあります。お気軽にお立ち寄りください。

問帝京大学医療技術学部看護学科帝京けんこうひろば(教務課) ☎(3964)7051

5時(必着)

※検診日は、検診日の2週間前頃に、東京都予防医学協会から通知で連絡します。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推進課から通知します。
※検診希望日の記載がない場合は健康推進課で日程を決定します。

問先健康推進課コールセンター ☎(3908)9034 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係 ☎(3908)9016 FAX(3905)6500



- 和光書道会 日毎月3回木曜 午前10時～正午 場神谷区民センター 費(入)1,000円、1カ月2,500円 [PR]初心者の方も易しく楽しめます。初心者歓迎
問齊藤☎(3919)3671
●浮間グラウンドゴルフ 日毎週月・水・金曜 午前9時30分～11時30分 場浮間子どもスポーツ広場野球場 費1カ月500円 [PR]ルールは簡単。誰でもすぐ出来る軽運動の楽しい球技です
問齊藤☎080(5409)2476
●ダンスサークル ルピナス 社交ダンス 日毎週月曜 午前10時～正午 場西が丘ふれあい館 費(入)1,000円、1カ月2,500円 [PR]火水金土9時～正午、個人レッスン有。初歩から教えます
問伊藤☎(3907)7397
●日舞扇の会 日毎月第1～3金曜 午後1時～4時 場赤羽文化センター 費1カ月5,500円 [PR]花柳流日本舞踊を基本から楽しく学んでみませんか
問吉田☎090(9312)9492

- シャルウィダンス トト ダンス 対初心者及び経験者 日毎週水・金曜 午前11時～正午 場滝野川東ふれあい館 費(入)1,000円、1回1,000円 [PR]ダンスパーティのフォーメーション。9時から個人指導有
問柳原☎080(1201)1506
●健康ストレッチヨガ 対女性 日毎週水曜 午前10時～11時30分 場北とびあ 費(入)1,500円、1カ月2,000円 [PR]無理なくストレッチをして、楽しく健康になりましょう
問井植☎(3949)5566
●暮久楽会 囲碁 対60歳以上の方 日毎日 午後1時～4時 場神谷ふれあい館 [PR]日曜、祝日関係なく毎日できます。初心者歓迎
問高橋☎090(4068)9483
●北区赤羽民謡同好会 対60歳以上 日毎月4回木曜 午後1時～3時 場赤羽ふれあい館 費1カ月1,500円 [PR]三味線講師の親切な指導で楽しくやっている民謡会です
問浅野☎(3901)6520

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12面をご覧ください

1月の健康に関する事業のお知らせ (予)とある事業は予約制です。

北区保健所 ☎ (3919) 3101 FAX (3919) 5163
区分 対象 実施日 受付時間 結果日
エイズ抗体検査(即日検査) 一般(個人) 22日(月) 13:00~13:45 疑陽性の場合は29日(月)

王子健康支援センター ☎ (3919) 7588 FAX (3919) 5163
区分 対象 実施日 時間
ツインズ・イン・北区 双子以上の子どもと家族 18日(木) 10:00~11:30

赤羽健康支援センター ☎ (3903) 6481 FAX (3903) 6486
区分 対象 実施日 時間
はぴママ学級(予) 妊婦 5日(金)・12日(金)・19日(金) 電話予約 9:30~11:30

滝野川健康支援センター ☎ (3915) 0184 FAX (3915) 0171
区分 対象 実施日 時間
はぴママ学級(予) 妊婦 15日(月)・22日(月)・29日(月) 電話予約 13:30~15:30

王子障害相談係 ☎ (3908) 1358 FAX (3908) 5344
赤羽障害相談係 ☎ (3903) 4161 FAX (3903) 0991
区分 対象 実施日 時間
パーキンソン病患者会 パーキンソン病患者及び家族 29日(月) 13:30~15:30

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 測定結果説明 20日(土) 13:15~16:30

1月の電話相談
1日 休み 3日 休み 5日 眼科
8日 休み 10日 精神科 12日 耳鼻咽喉科
15日 内科 17日 泌尿器科 19日 小児科
22日 外科 24日 内科 26日 整形外科
29日 小児科 31日 皮膚科

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

●オレンジカフェきたい~な(認知症カフェ)
※地域で認知症への理解を広め、支え合いを進める場です。介護やもの忘れなどの相談もできます。

区分 対象 実施日 場所 問い合わせ先
きたい~な光 ☆20日(土) 14:00~16:00 めんどりサロン(柄澤宅) 王子光照苑 高齢者あんしんセンター ☎ (3927) 8899

元気ぱらざの水泳教室

対 区内在住、在勤、在学、在園の方
日 内定費 下表のとおり 申 往復はがき(記入例参照。希望教室名、曜日・時間、性別も記入)で、平成30年1月16日(火)(必着)まで

教室名 対象 日程 内容 定員(抽選) 費用
ジュニア4泳法 水泳経験のある中学生・高校生と4泳法かつ100m以上泳げる小学5・6年生 平成30年2月9日~3月30日 毎週金曜 計8回 午後7時~8時 4泳法の習得と復習をします。 15名 7,200円

記事の見方 対象 日 日時 会場 内容 師 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 申し込み先 HP ホームページ Eメール

長生きするなら北區が一番



家族介護者教室
あなたの生活習慣、大丈夫ですか？始めよう！ロコモ対策！

対区内在住、在勤の方
平成30年1月29日(月) 午後2時30分～4時
場志茂東ふれあい館2階A Bホール

シニア元氣塾
2018年爆笑パワーで、今年はおつとワン(戌)ダブルに！
毎日貯めよう！笑顔貯筋 脳強貯筋

咲か講師&方言LOVE講師として、年間約100回の講演を展開している。

健康増進センター

桜おたつしやランチ元氣高齢者に近づく「食べ方」を学ぼう！

対区内在住、在勤で65歳以上の方
平成30年1月26日(金) 午前10時～午後0時30分
内 新型栄養失調を予防するための食事のポイントを学び、レシピの提供と一食分の試食をします。

北区高齢者いきいきサポーター登録説明会
対区内在住の65歳以上の方
平成30年1月30日(火) 午後2時30分～4時

消費者講座
高齢者向け住まいの種類と選び方

対区内在住、在勤、在学の方
平成30年1月29日(月) 午後2時～4時

場北とびあ7階第1研修室
内 ニーズに合わせ多様化する高齢者向けの住宅・有料老人ホームについて、しくみや特色、選ぶ際のチェックポイントをお話します。

消費生活センター「高齢者の住まい」係
平成30年1月16日(火) 午前10時～午後4時

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。

健康情報

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29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。受診間隔同一年度に1回。また、前回受診からおおむね1年経過していること)

(水)午後5時(必着) ※検診日は調整し、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推進課からそれぞれ通知します。

若い世代のワンコイン(500円)で健康チェックin赤羽会館～北区みんなで楽しむ食育フェアと同日開催～

「甘いものがやめられない!」「朝食を抜くことが多い」「運動する時間なんてない!」というあなたへ、簡単セルフ健康チェックで、からだ年齢を測ってみませんか。

状態を測定 ②「からだ年齢測定コース」…骨密度、血管年齢、肺年齢、体内年齢を測定
※所要時間は①②いずれも15分程度。医師による相談はありません。

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)

(公財)北區文化振興財団インフォメーション 記号の見方

第30回 きたくなるまち区民寄席
高嶋ちさ子 with Super Cellists
人形劇ミュージカル「オズの魔法使い」
佐藤佐吉大演劇祭2018in北區