

NO.1528

毎月1日・10日・20日発行

11 | 20

平成28年(2016)

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して、風邪などの予防をしましょう。



みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～
第68回人権週間 12月4日(日)～10日(土)

☎ 総務課総務係 ☎(3908)8623

「世界人権宣言」は、基本的人権及び自由を遵守し確保するために、世界のすべての人々と、すべての国々が達成すべき共通の目標として、1948年(昭和23年)12月10日の第3回国際連合総会において採択されました。

これを記念して、採択日の12月10日を「人権デー(Human Rights Day)」と決めました。わが国では「人権デー」を最終日とする1週間を「人権週間」とし、世界人権宣言の意義を訴えています。

この機会に、家庭や地域、学校や職場などで人権について改めて考えてみましょう。

区内小・中学校の取り組み

毎年、東京都人権擁護委員連合会と東京法務局では、区内の小・中学校に「人権啓発活動」をお願いしています。今年度の活動の一部をご紹介します。

小学生の「人権メッセージ」 参加校…赤羽台西小学校

9月10日に台東区浅草公会堂で「人権メッセージ発表会」が開催されました。都内の小学生が体験を通して、「人権についての思い」を発表しました。

自分との向き合い方

赤羽台西小学校 4年 井上 柚佳

わたしには九十四歳のひいおばあちゃんがいます。とってもお年よりなので物わずれがひどく何回も聞かれます。(中略)わたしは適当に答えてしまっていました。ある時、お母さんとひいおばあちゃんが話しているのを聞いて、(中略)ひいおばあちゃんが何回も聞く事は、うれしかったり、気になりました。心に残っている事だということがわかりました。それから何回同じ事を聞かれても、やさしく顔を見て返事をするようにしています。(中略)ひいおばあちゃんが車いすに乗る時、デイサービスのひいおばあさんがくつをはきやすいようにおいてあげたり、車いすにすわったあとに足をのせる手伝いをし、あげているのを見て、わたしにもできることがあると気づきました。それからは(中略)必ず手伝うようにしています。そのときにひいおばあちゃんが言ってくれる「ありがとう」がとってもうれしいです。(後略)



小学生の「人権の花」

栽培活動参加校…柳田小学校・第四岩淵小学校・滝野川第六小学校

子どもたちは種まき、水やりなどの体験を通して「命あるものを大切にしよう」という優しい心が育ちました。写真をご覧ください。



第四岩淵小学校



滝野川第六小学校



柳田小学校

「中学生の人権作文」 参加校…明桜中学校・稲付中学校・田端中学校・滝野川紅葉中学校・私立星美学園中学校

人権について日頃感じていることなど体験を通して作文にしました。5校合わせて1,255名の生徒が参加し、人権問題について深く考える機会となりました。その中から4作品を紹介します。いずれも2,000字の大作です。紙面の都合上、主張部分を一部抜粋して紹介します。

人の個性を尊重する大切さ

明桜中学校3年 田中星流

全校で、車椅子フェンシングのパラリンピック候補者であるかたの講演を聞く機会があった。(中略)現在障害者に関する様々な人権問題が起きていることがわかった。(中略)人間は皆、平等なのである。いくら人とは違った身体や考え方をもっているとしてもそれは個性なのだ。(中略)人と違うところ、その人の個性を罵って、その人を傷つけるのは許されない。(中略)この世界には様々な人がいて、それぞれが考え方も異なり、それぞれ個性をもっている。それらを僕達は理解しなくてはならない。理解するのを放棄し、突き放し、差別的な言動はしてはいけない。(中略)お互いが理解し合えば、助け合うことができれば、一人一人の人権を守ることにつながるのだ。

祖父への思いやり

田端中学校1年 郡司奈津美

(体を壊して入院生活をしている祖父が家に帰っているとき祖父に)「ただいま」というようにしました。(次節にわずらわしくなり孫が大好きなよ。だから話せなくなると、すごく淋しそうにしているの。)(中略)その言葉を聞いた瞬間、私は胸が急に熱くなりました。(中略)それからは「ただいま」とこめんなさいの気持ちを込めて言いました。(中略)相手の気持ちを考える、思いやる「そんな気持ちは心をあたたかくさせるおまじないみたいに感じました。祖父に喜んでもらう、そうすると私も嬉しくなる「思いやりの分け合い」、そんなものがこの「ただいま」に秘められているのではないかと思いました。(後略)



虹色の輪を広げよう

滝野川紅葉中学校3年 小黒和奏

(性的マイノリティについて)なぜ性的マイノリティに対する差別や偏見が生まれてしまうのだろうか。それは私たちの考え方に原因があると思う。私は幼い頃から物語を読むときや友達との遊びの中で人は異性を好きになって当たり前だという考えが育まれてきた。そして、その考えに違和感をもつことなく生活してきた。しかし、もしかしたらその固定観念を性的マイノリティの人に押し付けていたのかもしれない。私は無意識のうちに人権を侵害していたのかもしれないのだ。(中略)調べるうちに性別はさまざまな種類があり、一人一人が少しずつ違う個性のようなものだと思えた。自分と他人の違いを認めることで視野が広がり、それは自分自身の成長にもつながると思う。これからも性的マイノリティへの理解の輪、虹色の輪を広げていきたいと思います。

人間の生きる意味

滝野川紅葉中学校2年 荒木萌里

(障害者に対する偏見や差別のある現状を見て)誰かを素敵な気持ちにできる人こそ、本当に価値のある人間と呼べるのではないだろうか。(中略)「人権」というものは、一人ひとり違う、一人ひとりの良い所、「人間の価値」を守る誰にでもある権利だと思う。(中略)偏見や差別をなくすには、今まで考えてきたような「人間の価値」をたくさんの方が考え、障害者のことを理解して認め合うことが第一歩ではないだろうか。(中略)「人間の生きる意味と価値」について今回考えて、本当の人間の価値とは目に見えない、人のためになるものなんだと気づいた。(中略)人権を尊重することは生きる意味があるということを確認合おうことなんだと思う。(後略)

人権問題でお困りの方は

区では、日常生活の人権に関する問題でお困りの方の相談をお受けしています。

●区民相談室

[相談日時] 毎月第4火曜
午後1時～4時(予約制)

●人権擁護委員

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱を受け、日頃から区民の皆さんの人権が侵害されることがないように見守る一方、人権啓発のためのさまざまな活動を行っています。

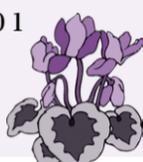
人権擁護委員一覧

氏名	住所
太田淑江	中里1丁目在住
乙川博士	上十条3丁目在住
海藤由紀夫	滝野川7丁目在住
北尾雅迪	堀船3丁目在住
菅野利彦	浮間2丁目在住
鈴木範子	西ヶ原4丁目在住
中村博之	滝野川6丁目在住
高橋信子	赤羽西4丁目在住
照井史生	北区豊島7丁目在住
道本周作	西が丘1丁目在住

=以下、共通=

問場先 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)

☎(3908)1101



記号の見方

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

申請方法

お問い合わせ

先

申請先

HP

ホームページ

EM

メール

休館

●赤羽文化センター

日 ①12月4日(日) ②20日(火)

①子どもひろば開催のため、②施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。

問 赤羽文化センター

☎(3906)3911

お知らせ

◆都市計画変更の決定

風俗営業等の規制及び業務の適正化等に関する法律(風営法)及び建築基準法等の改正に伴う地区計画の変更を決定しました。

【告示日】11月14日 【地区計画の変更内容】

①風営法改正に伴う建築物等の用途制限 ②建築基準法改正に伴う建築物等の用途制限 ③建築基準法施行令改正に伴う建築物の構造に関する防音上の制限など

【地区計画変更決定対象区域】①東京都市計画地区計画(田端2丁目周辺地区地区計画区域内、豊島1丁目地区地区計画区域内、補助83号線周辺南地区及び北地区地区計画区域内、十条駅西口地区地区計画区域内、上十条3・4丁目地区防災街区整備地区計画区域内並びに志茂地区防災街区整備地区計画区域内) ②東京都市計画地区計画(浮間舟渡駅周辺地区地区計画区域内及び田端駅周辺地区地区計画区域内) ③東京都市計画地区計画(北区環状七号線沿道地区計画区域内) 【地区計画変更関係図書の縦覧場所】まちづくり推進課及び十条まちづくり担当課(区役所第一庁舎7階5・6番)及び北区ホームページ

問 まちづくり推進課

☎(3908)9154

◆第99回東京都北区都市計画審議会

日 12月26日(月) 午前10時から(9時30分受付開始) 場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 【予定議題】①東京都市計画地区計画の変更(豊島四丁目地区地区計画)

②東京都市計画地区計画の決定(西ヶ原地区地区計画) ③東京都市計画公園の変更(浮間三丁目公園)

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 都市計画課 ☎(3908)9152

◆北区地域保健福祉計画ワークショップ

区内の地域福祉の現状や課題についてグループワーク形式で話し合い、計画の参考とするための意見交流会を行います。

対 区内在住、在勤、在学の方 日 平成29年1月14日(土) 午後2時から 場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 定 30名程度(申込順) 申 はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、12月9日(金) (必着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要)健康福祉課事業調整係

☎(3908)9082

FAX(3908)6666

EM hokenfukushi@city.kita.lg.jp

◆平成29年度学童クラブ等非常勤職員の募集

●児童厚生員(学童クラブ)

対 次の①～④のいずれかに該当する方 ①保育士の資格を有する方 ②幼稚園・小学校・中学校教諭普通免許状を有する方 ③放課後児童支援員認定資格を有する方

年末ワンストップ納付相談

税・保険料・保育料などの臨時的納付相談窓口を開設します

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

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

日 12月4日(日)・11日(日) 午前9時～午後4時

場 区役所第一庁舎2階

問 [特別区民税・都民税、軽自動車税] 収納推進課 ☎(3908)1129

[国民健康保険料] 国保年金課国保保険料係 ☎(3908)1135

[後期高齢者医療保険料] 国保年金課高齢医療係 ☎(3908)9069

[介護保険料] 介護保険課介護保険料係 ☎(3908)1285

[学童クラブ育成料] 子ども未来課次世代育成係 ☎(3908)9097

[保育料] 保育課入園相談係 ☎(3908)9129

④児童指導員任用資格を有する方(いずれも取得見込みを含む)

【勤務場所】区立学童クラブ

【勤務日数・勤務時間数】月20日116時間40分(1日6時間45分を10日、1日4時間55分を10日または5時間50分を20日)

【報酬】月額18万6,700円(28年度実績)

【募集人員】15名程度

●児童指導員(放課後子ども総合プラン～わくわく☆ひろば～)

対 次の①②いずれかに該当する方 ①保育士の資格を有する方 ②幼稚園・小学校・中学校・高等学校教諭普通免許状を有する方(いずれも取得見込みを含む) 【勤務場所】

区立小学校内 【勤務日数・勤務時間数】月20日116時間(1日7時間45分勤務を8日、4時間30分勤務を12日) 【報酬】月額18万5,600円(28年度実績) 【募集人員】5名程度

=以下共通=

【勤務期間】平成29年4月1日～30年3月31日 【採用方法】書類審査及び面接

申 募集案内(子ども未来課(滝野川分庁舎1階1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もできます)をご覧ください。【締切】12月20日(火)(必着)

問 先 〒114-8546(住所不要)子ども未来課次世代育成係

☎(3908)9097

◆北区民オーケストラ団員募集

対 区内在住、在勤、在学で合奏経験のある、またはそれと同程度の方 日 [オーディション日時] 12月17日(土) 午後5時から

場 北とびあ内

【募集パート】ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ、ファゴット、打楽器(各若干名) 【練習】毎週土曜 午後6時～9時 北とびあほか

※団費負担などあり 申 電話、はがき(記入例参照。職業、経験、パートも記入)または直接窓口で、12月8日(木)(必着)まで

問 先 〒114-8503(住所不要)北区文化振興財団「北区民オーケストラ」係(北とびあ10階)(平日 午前9時～午後5時)

☎(5390)1221

◆明るい選挙啓発標語(キャッチコピー)の募集

対 区内在住、在学、在勤の方

【募集要項】20字以内。1人1作品とし、自作・未発表のもの ※審査をし、一般(中学生以上)の部、小学生の部からそれぞれ優秀賞1点(副賞5,000円相当の図書カード)、入賞数点(副賞1,000円相当の図書カード)を決定します。優秀作品は、選挙の啓発活動に使用します。申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)。小・中・高校生の場合は学校名・学年も記入)または持参で、平成29年1月12日(木)(必着)まで ※Eメールの場合、件名は「標語応募」としてください。 ※募集チラシ(北区ホームページからダウンロードできます)での申込も可

問 先 〒114-8546(住所不要)選挙管理委員会事務局(滝野川分庁舎3階)

☎(3908)9054 FAX(3908)9064 EM senkan@city.kita.lg.jp

国保

◆高額療養費の支給

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

【計算基準】①月ごと(1日～末日)の受診で計算します。②同じ医療機関で同じ月に2万1,000円以上自己負担したものを合算します(同じ医療機関でも、内科と歯科・入院と外来は別計算。院外処方箋を処方されたときは合算。なお、70歳～74歳の方は適用せず、すべての自己負担額を合算します) ③入院時の食事代や差額ベッド代など、保険がきかないものは対象外です。

【通知方法】該当する世帯には、診療を受けた月のおよそ3～4カ月後に申請書を送付します。

【申請方法】申請書に必要事項を記入し、領収書を持参。郵送申請もできます。

【支給方法】申請の日から約1カ月半後に世帯主の口座に振り込みます。

◆高額療養費の自己負担限度額の特例

75歳の誕生日を迎えて後期高齢者医療制度の被保険者となる月には、誕生日前日まで加入していた医療保険(国民健康保険)と、後期高齢者医療制度での自己負担限度額がそれぞれ2分の1ずつとなります(例えば、表1の低所得者IIの方の場合、国民健康保険の自己負担限度額は個人単位で4,000円、世帯単位で1万2,300円になります)。これにより、誕生月における自己負担限度額は前月までと同様となります。 ※誕生日が1日の方は該当しません。

=以下、共通=

問 先 114-8508(住所不要)国保年金課国保給付係(区役所第一庁舎2階22番)

☎(3908)1132

※後期高齢者医療制度に該当の方は、別計算です。詳しくは高齢医療係にお問い合わせください。

国保年金課高齢医療係

☎(3908)9069

表1 70歳～74歳の方

所得要件(世帯)	区分	自己負担限度額	
		個人単位(外来)	世帯単位(入院+外来)
課税所得145万円以上の世帯に属する方	現役並み所得者	4万4,400円	8万100円+1% ※1 (多数該当4万4,400円) ※2
課税所得145万円未満の世帯に属する方	一般	1万2,000円	4万4,400円
住民税非課税世帯に属する方	低所得者II	8,000円	2万4,600円
住民税非課税世帯でかつ全員の所得が0円(年金収入80万円以下)	低所得者I	8,000円	1万5,000円

※1 総医療費(10割分)が26万7,000円を超えた場合、超えた額の1%を加算
※2 過去12カ月間に4回以上高額療養費に該当した場合に適用される限度額。ただし、表1の外来のみの高額療養費は、多数該当の回数には含まれません。

表2 70歳未満の方

所得要件(世帯)	区分	世帯自己負担限度額	
			多数該当 ※3
所得901万円超の世帯 未申告者がいる世帯	上位所得世帯(ア)	25万2,600円+1% ※4	14万100円
所得600万円超～901万円以下の世帯	上位所得世帯(イ)	16万7,400円+1% ※5	9万3,000円
所得210万円超～600万円以下の世帯	課税世帯(ウ)	8万100円+1% ※6	4万4,400円
所得210万円以下の世帯	課税世帯(エ)	5万7,600円	
住民税非課税の世帯	非課税世帯(オ)	3万5,400円	2万4,600円

※3 過去12カ月間に4回以上高額療養費に該当した場合に適用される限度額
※4 総医療費(10割分)が84万2,000円を超えた場合、超えた額の1%を加算
※5 総医療費(10割分)が55万8,000円を超えた場合、超えた額の1%を加算
※6 総医療費(10割分)が26万7,000円を超えた場合、超えた額の1%を加算

国民年金

◆社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されます

国民年金保険料は所得税及び住民税の申告において社会保険料控除の対象となります。控除の対象となるのは、平成28年1月～12月中に納めた保険料全額です(過去の年度分や追納保険料なども含まれます)。また、ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、ご本人の社会保険料控除に加えて申告することができます。この社会保険料控除を受けるためには、納付し

たことを証明する書類の添付が義務付けられています。9月30日までの間に納付した方には、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が11月上旬に日本年金機構から送付されます。また、10月1日以降に保険料を納付した方には29年2月上旬に送付されます。詳しくはお問い合わせください。

問 [ねんきん定期便・ねんきんネットなど専用ダイヤル]

☎0570(058)555(ナビダイヤル)
☎(6700)1144

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8面をご覧ください

成人の日 記念式典

対区内在住の平成28年4月2日～9年4月1日に生まれた方

日平成29年1月9日(祝) 午前11時30分～正午(10時30分開場)

場北とぴあさくらホール

※対象の方には、12月上旬に案内状を送付します。なお、年内に案内状が届かない場合はお問い合わせください。

問生涯学習学校地域連携課
☎(3908)9323
FAX(3900)1139

◆文化財公開事業 区指定無形民俗文化財「稲付の餅搗き唄」の実演と体験

日11月26日(土) 午前10時30分～正午(小雨決行) **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)

内稲付餅搗き唄保存会と西が丘小学校の子どもたちによる「稲付の餅搗き唄」の実演を見た後、実際に唄い、餅をついて試食をします。 **申**当日、直接会場へ

問北区飛鳥山博物館
☎(3916)1133

◆滝野川会館クリスマスコンサート 2016(ピアノデュオ)

対小学生以上の方 **日**12月17日(土) 午後2時から **定**500名(抽選)

申往復はがき(記入例参照。希望人数も記入)で、11月30日(水) (必着)まで

問場先〒114-8534(住所不要) 滝野川会館クリスマスコンサート係
☎(3910)1651

講座・講演会

◆マンション省エネ対策セミナー

おしえます! マンションの管理費削減につながる省エネ対策

省エネ対策にはどのような方法があり、どう変わるのか、専門家が解説します。

対区内のマンション管理組合・管理者など

日12月3日(土) 午後2時～4時 **場**北とぴあ7階第1研修室 **定**40名(申込順)

申郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。マンション名、参加人数も記入)で、11月21日(月)から12月1日(木) (必着)まで

※Eメールの場合、件名を「マンション省エネセミナー参加申込」としてください。

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

※集合住宅への省エネコンサルタント派遣を行っています。詳しくはお問い合わせください。

問先〒114-8508(住所不要) 環境課環境政策係
☎(3908)8603
FAX(3906)8474
EM kankyo-ka@city.kita.lg.jp

◆ネコシンポジウム

人と動物が共生できる社会を実現するため、飼い主のいないネコとの付き合い方を学びます。

対区内在住の方(動物の同伴不可)

日12月10日(土) 午後2時～4時

師新宿区人と猫との調和のとれたまちづくり連絡協議会顧問 高木優治氏ほか

定40名(申込順) **申**11月21日(月)午前9時から電話申込

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

◆元氣ぷらざのカルチャー教室 「手芸講座」

対区内在住の18歳以上の方 **日**12月1日～22日(8日を除く) 毎週木曜 計3回 午後3時～4時30分 **内**かぎ針編みのモチーフつなぎ **定**15名(申込順)

費3,000円(材料費を含む) **申**11月20日(日)から電話または直接窓口で申込

問場先元氣ぷらざ(志茂1-2-22)
☎(5249)2214

◆北区飛鳥山博物館サロン講座 北区モノ語り「キカイを動かせ!」

日12月17日(土) 午後2時～3時

内明治以降北区に作られた近代工場の動力源にまつわるお話しをします。

師同館学芸員 **定**20名(抽選)

費一般300円、65歳以上150円、小中高校生100円(観覧料)

申往復はがき(記入例参照)で、12月9日(金) (必着)まで

問場先〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 飛鳥山博物館(月曜休館)
☎(3916)1133

◆「北区のむかしばなし、あったとさ!」 王子編

平成28年度地域づくり応援団事業

北区に伝わるむかしばなしから作成したオリジナル紙芝居「王子のきつね」の展示及び紙芝居と講演会を行います。

●展示会
日11月25日(金)～27日(日) 午前11時～午後5時(25日は午後1時～7時)

●紙芝居・講演会
①「北区の昔ばなしと王子のきつね」
日11月26日(土) 午後2時～3時30分

②「王子のきつね、とっておきの話」
日11月27日(日) 午後2時～3時30分

師日本近世史研究家 保垣孝幸氏

=以下、共通=
対小学生以上の方

場ギャラリー&カフェ「ファインド」(上十条2-9-1 2階)

申当日、直接会場へ

問先NPO法人アドリブ 菅野
☎080(3385)6295

◆北清掃工場の個人見学会

日12月10日(土) 午後1時30分～3時

定50名(申込順)

申12月8日(木)までに電話申込

問場先北清掃工場(志茂1-2-36)
☎(3598)5341(月～土曜 午前9時～午後5時)

◆滝野川会館プチコンサート

日11月28日(月) 正午～午後1時

内ピアノ…南部英美、横山理奈、若江久美子

申当日、直接会場へ

問場滝野川会館(西ヶ原1-23-3)
☎(3910)1651

催し

◆朗読で楽しむ ドナルド・キーンの世界

日12月10日(土) 午後2時～4時

内ドナルド・キーン氏著作の自叙伝の朗読を通して、人となりや作家との交友、研究活動を親しみやすく紹介します。

定50名(先着順)

申当日、直接会場へ

問場中央図書館事業係(十条台1-2-5)
☎(5993)1125

◆明るい選挙ポスターコンクール 北区優秀賞・入賞作品展示会

日場①12月1日(木)～15日(木)…滝野川会館1階ロビー ②12月17日(土)～27日(火)…王子カルチャーロードギャラリー

問北区選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054

◆歌声ふれあいサロン～みんなで歌おうアニメソングナイト～

日12月10日(土) 午後7時～9時

内懐かしの曲目を歌う歌声ふれあいサロンの特別編です。1970年代から2000年代のアニメソングをギターを生演奏で合唱しましょう。

師シンガーソングライター 斉藤竜明氏 **定**40名(申込順) **費**500円

申11月23日(祝)から電話申込

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)

◆赤羽文化ひろば12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

①うたの花束
日12月3日(土) 午後1時30分～3時(1時開場) **内**日ごろから歌いためてきた歌を披露します。会場の皆さんと一緒にコーラスを楽しむコーナーもあります。【参加団体】ミルフルール

②謡曲と仕舞のつどい
日12月10日(土) 午後1時30分～3時(1時開場) **内**能の謡曲と仕舞の中から、一般の方にも親しまれている曲を選び、解説を交えながら演じます。【参加団体】杣徑会

=以下、①②共通=
問場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)
☎(3906)3911

北区ニュースの有料広告を募集します

【広告掲載号】第3期として平成29年2月20日号、3月20日号、4月20日号、5月20日号掲載分の受付を行います。

【規格及び掲載料】
1号広告…4.8cm×8.0cm 3万5,000円
2号広告…1.0cm×24.0cm 1万2,000円

【色数】2色(北区ニュース20日号本体と同色) **【広告掲載位置】**3ページ目の最下段(1段分)とその下の余白部 **【募集枠数】**各月1号広告…3枠 2号広告…1枠

【申】所定の申込用紙(広報課(区役所第一庁舎3階1番)にあります。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12月2日(金) (必着)までに、郵送、ファクスまたは直接窓口にて持参

●掲載できないもの
公共性及び品位を損なうおそれのあるもの。政治・宗教活動にかかわるもの。意見広告、個人的宣伝にかかわるもの。その他、掲載が妥当でないものなど

●掲載の決定
内容を審査し、掲載の可否をお知らせします。申込多数の場合は、抽選により順位を決定します。掲載が決定した場合は、申込者の負担で版下データを作成していただきます(広報課ではデータの作成を行いません)。詳しくはお問い合わせください。

問先〒114-8508(住所不要) 広報課広告担当
☎(3908)1102
FAX(3905)3422

保障のことなら全労済の窓口へご相談ください

共済ショップ 赤羽店

お電話でもご相談・お見積もりできます!

03-5249-3515

〒115-0045 北区赤羽2-10-3 ザ・アベニュー21ビル2階

営業時間 月～金(祝日を除く)午前10時～午後5時

アクセス JR赤羽駅東口徒歩4分 LaLa ガーデン内

詳しくはこちら [全労済](#) [東京](#) [検索](#)

全労済 全国労働者共済生活協同組合連合会 東京都本部(東京労働者共済生活協同組合)

『北区史を考える会』 会員募集

当会は、昭和58年に北区の歴史を学ぶために設立された市民団体(北区教育委員会社会教育関係団体)です。私たちと一緒に楽しみながら、郷土の歴史を学んでみませんか。

会長 大澤栄美(元宮崎産経大学教授) / 例会 月1回
会報 年4回 / 年会費 2,000円 / 問い合わせ 葉書・電話・メールで下記まで。詳しくご案内をお送りします。

〒115-0052 北区赤羽北1-3-10(大澤方) TEL03(3907)0040
Eメール yenozaemon1966@yahoo.co.jp ※みにきたweb
北区市民活動情報サイトで「北区史を考える会」を検索!!

司法書士による無料休日相談会開催!

今回のテーマは『成年後見・財産管理』です

平成28年12月4日(日)

赤羽会館 4階 第5集会所

① 9:15～10:00 ② 10:15～11:00
③ 11:15～12:00 ④ 13:15～14:00
⑤ 14:15～15:00 ⑥ 15:15～16:00

代表司法書士 春日順子 一先着順です。お早めにご予約ください。

〒114-8508 北区赤羽南1-3-7 関根ビル2階
司法書士法人 赤羽法律事務所

中央工学校エンターテインメント設営科主催!!

クリスマスチャリティーコンサート

12月13日(火) 入場無料 ※近隣高校数校参加予定!!

会場 中央工学校STEPホール 月開場15:30～開演16:00～

お問い合わせ先 担当: 齊藤 ☎03-3906-5551

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

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

Table with 7 columns: 保育園名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 入園年齢※1, 延長, 0歳, 1歳, 2歳. Lists various childcare facilities and their details.

※1 「産休明け」は生まれた日を含めて58日を過ぎた翌月1日(58日目が月の1日の場合は、その月)からお預かりできます。
※2 ちはぐ・十条、(仮称)サンライズキッズ、(仮称)つくし保育園の開園時間は午前7時30分から午後6時30分までです。

Table with 7 columns: 保育園名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 入園年齢, 延長, 0歳, 1歳, 2歳. Lists facilities like ヤクルト赤羽 and ヤクルト西ケ原.

※29年4月から事業所内保育事業所に地域枠を設けます。地域枠の利用は北區へ利用申請が必要です。
※開園時間は午前7時30分から午後6時30分までです。延長保育は午後6時30分から7時30分までです。

Table with 7 columns: 保育園名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 入園年齢, 延長, 3歳クラスからの保育園です, 3歳, 4歳, 5歳. Lists facilities like さくらだこども園.

※1 29年4月に新規開設します。
※2 29年度の予定枠です。29年度と30年度は、幼稚園から認定こども園に移行するための調整を行いますので、募集人数が変動します。

Table with 7 columns: 保育園名, 所在地, 電話番号, 定員(名), 入園年齢, 延長, 3歳クラスからの保育園です, 3歳, 4歳, 5歳. Lists 赤羽こども園.

※赤羽こども園は、赤羽幼稚園が運営しています。
※開園時間は午前7時30分から午後6時30分までです。休園日は第2・4土曜、日曜、祝日、年末年始です。

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

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

Table with 4 columns: 園名, 所在地, 電話番号, 定員. Lists facilities like さくらキッズ, めぐみ保育園, etc.

※めぐみ保育園は平成29年3月31日(金)で終了します。
※一時預かり保育を行っています。

Table with 4 columns: 園名, 所在地, 電話番号, 定員. Lists facilities like サンベビー保育園, 譲渡保育園.

Table with 4 columns: 氏名, 住所, 電話番号, 定員. Lists staff members like 古屋 香織, 長井 直美, etc.

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。

区立保育園

対表1の「対象者」に該当し、年末に保育を必要とする、健康で集団保育の可能な児童
【保育期間】12月29日(木)～31日(土)
【実施保育園・実施時間】表1のとおり

(自営の方は各自作成)、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)及び保育園にあります。

表1 区立保育園

Table with 6 columns: 保育園名, 対象者, 開園時間, 午後6時15分以降, 定員(申込順), 問い合わせ. Lists district-run childcare facilities.

私立保育園

対表2の「対象者」に該当し、年末に保育を必要とする、健康で集団保育の可能な児童
【保育期間】12月29日(木)・30日(金)
【実施保育園・実施時間】表2のとおり

食費

1食500円 ※食物アレルギーのあるおひさまは各園にお問い合わせください。

表2 私立保育園

Table with 6 columns: 保育園名, 対象者, 開園時間, 午後6時15分以降, 定員(申込順), 問い合わせ. Lists private childcare facilities.

平成29年4月 保育園等の利用案内

【入園可能数】右表のとおり

※11月1日現在の在籍児童数から算出していますので、その後の入退園の状況で変動することがあります。
※入園可能数が0名でも、退園・転園などで空きが出る場合があります。希望園の数に制限はありません。希望する園はすべてご記入ください。

【受付期間】第一次利用調整締切…12月12日(月)

※産休明け保育実施園への申請については、分娩予定日(帝王切開による出産含む)が平成29年2月3日(金)までの子に関しては出産前申請を受け付けます。また、(仮称)田端絆・(仮称)つくし保育園については、1月1日までの分娩予定の場合、利用申請できます。申請に必要な書類と、母子手帳や入院計画書など、出産予定日が確認できるものをご提出ください。

第二次利用調整受付期間…12月13日(火)～29年2月24日(金)

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

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

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

【保育園の見学をする方へ】

・保育園の見学は各園にお問い合わせください。
・29年4月開設の保育園は現在工事中のため、見学できません。

問先 保育課入園相談係(区役所第一庁舎2階2番) ☎(3908)9129

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

※2 平成29年4月開設の保育園です。

※3 浮間東・浮間さくら草・岩淵・赤羽台・桐ヶ丘・東十条・桜田・王子北・上十条南・王子本町・滝野川西・西ヶ原東・西ヶ原南・東田端保育園は、指定管理者制度の導入保育園です。

※4 桜田北・豊島東・王子本町保育園には分園を設置し、低年齢児の保育を行っています(王子本町保育園は29年4月より開始)。それぞれの保育園(本園)と一体的運営ができるよう近隣に設置していますが、本園とは所在地が異なりますので、ご注意ください。保護者の皆さんには、原則として、本園で保育する歳児のお子さんは本園に、分園で保育する歳児のお子さんは分園に、それぞれ送迎していただきます。給食は、本園で調理したものを提供します。なお、保育園入園の要件が継続する限り、本園のクラスで引き続きお預かりします。

※5 堀船南保育園は29年度中に改修工事を実施するため、その期間、仮園舎(現在のほりふな幼稚園園舎(堀船3-16-11 105))運営となります。

※6 キッズタウンうきま夜間保育園の開園時間は午前11時～午後10時です。朝型延長保育を午前9時～11時まで、夜型延長保育を午後10時～11時まで実施しています(朝夜合計で3時間)。夜間保育は就労などにより午後6時以降も保育を必要とするお子さんが対象です。

※7 キッズタウン東十条保育園の延長保育は、朝が午前7時～7時15分の15分と、夜が午後6時15分～10時の3時間45分で計4時間となります。

※8 王子隣保館保育園は、29年度から、1時間延長園に変わります(28年度までは、2時間延長園)。

※9 宮元保育園の移転後の住所です(29年4月に移転。移転前住所:滝野川5-24-3)。

※10 王子保育園つばみ分園は、旧清至中学校敷地内の東側別棟1階を活用して開設した保育園です。旧清至中学校跡地については、今後の利活用を検討していることなどを踏まえ、当保育園は30年3月末に閉園する予定です。

※11 30年4月から、2歳児クラスの運営を開始します。

※12 桜田つばみ保育園の移転後の住所です。(平成29年5月～6月に移転。移転前住所:王子5-2-8)

※13 旧赤羽台保育園舎及び旧赤羽台つばみ保育園舎の一方を本園、もう一方を分園として運営を行います。また、当保育園は、30年10月末までに、桐ヶ丘1-7に0歳～5歳児までを受け入れる保育園を建設し、移転する予定です。

Table with columns: 平成29年4月期 区立保育園, 所在地, 電話番号, 定員(名), 入園年齢※1, 延長, 入園可能数(名) (0歳, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳). Rows include various parks like 浮間, 赤羽北, 志茂北, etc.

Table with columns: 平成29年4月期 私立保育園, 所在地, 電話番号, 定員(名), 入園年齢※1, 延長, 入園可能数(名) (0歳, 1歳, 2歳, 3歳, 4歳, 5歳). Rows include parks like キッズタウンうきま, アスクラうきま, etc.

記号の見方

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

お問い合わせ

先

HP

ホームページ

EM

メール

障害のあるお子さんの手当

●特別児童扶養手当(国の制度)

20歳未満で心身に障害があり、次の①～③のいずれかに該当する児童を養育している方

①身体障害者手帳1～3級程度の児童(4級の一部を含む) ②愛の手帳1～3度程度の児童 ③精神障害・内部障害・発達障害などで常時介護を必要とする児童 ※本人または配偶者・扶養義務者の所得が下表の限度額を超えている方は支給できません。【支給月額】重度…5万1,500円 中度…3万4,300円(いずれも1人あたり)

【支給方法】4・8・11月に受給者の口座に振り込みます。

平成28年度特別児童扶養手当所得限度額表

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

※所得額は平成27年1年間分の所得です。
 ・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。
 ・扶養義務者とは、本人(請求者)と生計を同一にしている直系血族及び兄弟姉妹をいいます。
 ・この限度額は、28年8月分から29年7月分までの手当に適用されます。
 ・社会保険料相当額8万円を加算してあります。
 ・所得には一定の控除できる項目があります。

●児童育成手当(障害手当)(都の制度)

20歳未満で心身に障害があり、次の①～③のいずれかに該当する児童を養育している方

①身体障害者手帳1～2級の児童 ②愛の手帳1～3度の児童 ③脳性麻痺・進行性筋萎縮症などの児童 ※本人の所得が下表の限度額を超えている方は支給できません。【支給月額】1人当たり1万5,500円

【支給方法】2・6・10月に受給者の口座に振り込みます。

※詳しくはお問い合わせください。

平成28年度児童育成手当所得限度額表

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

※所得額は平成27年1年間分の所得です。
 ・扶養親族数は税法上の扶養親族数です。
 ・この限度額は、28年6月分から29年5月分までの手当に適用されます。
 ・社会保険料相当額8万円を加算してあります。
 ・所得には一定の控除できる項目があります。

=以下、共通=

☎子ども未来課子育て給付係
 ☎(3908)9096

ツインズイン北区・赤羽

双子や三つ子のいる新米・先輩ママ、妊婦さん、集まって情報交換しませんか。子育ての悩やアイデアなどを語り合しましょう。

☎双子以上のお子さんを子育て中または双子以上の赤ちゃんを出産予定の方

☎12月12日(月) 午前10時～11時30分

☎場赤羽会館7階701ホール

☎当日、直接会場へ

☎健康推進課赤羽健康支援センター
 ☎(3903)6481

ブックスタートフォローアップ事業「子育てガーデン」赤ちゃんと一緒にオペラ♪

☎0歳児と保護者(2～3名1組) ☎12月25日(日) 午前10時50分～11時40分

☎場北とびあ14階カナリアホール

☎赤ちゃんと一緒におはなしと音楽の世界を楽しめます。【企画・運営】北区図書館活動区民の会 ☎50組(抽選。初参加及び区内在住の方優先) ☎往復はがき(記入例参照。お子さんの氏名・月齢も記入)で、12月10日(土)(必着)まで

☎☎〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
 ☎(5993)1125

KITAKUスーパーサイエンススクール「第16回中学生ロボットコンテスト」

☎区内在住、在学の中学1・2年生

☎12月23日(祝)・26日(月)・27日(火)、平成29年1月6日(金)・8日(日)・15日(日)計6回 午前9時30分～午後4時 北区大会…2月26日(日) 荒川大会…3月12日(日) ☎制作…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)、北区大会…北とびあ13階飛鳥ホール、荒川大会…荒川総合スポーツセンター

☎チームを組み、皆で力を合わせてオリジナルのロボットを製作し、ほかの組のロボットと対戦します。☎産業技術高等専門学校ロボット研究同好会 ☎20名(抽選)

☎費1,000円(材料費・保険料) ☎申はがき(記入例参照。学校名・学年、手話が必要な方はその旨も記入)で、12月2日(金)(必着)まで

☎☎〒114-8546(住所不要)生涯学習・学校地域連携課
 ☎(3908)9323 FAX(3900)1139

プレーパークで遊育! 「たっぷり落ち葉で遊ぼう♪」

●中央公園拡張部(十条台1-2)

☎12月5日(月)・12日(月)・18日(日)・19日(月)

●桐ヶ丘中央公園(桐ヶ丘2-7)

☎12月4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

☎当日、直接会場へ

☎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

おいでよ!わくわく体験ひろばへ 赤羽文化センター子どもひろば

☎区内在住、在学の幼児～中学生

☎12月4日(日) 午前10時～午後3時

☎クリスマスカードづくり、フラワーセラピーのお正月かざり、iPad体験、ルームスプレー作り、切り絵、ハンドトリートメントを覚えよう、エコバックに絵を描こう、チョウのゲームコーナーなど ☎当日、直接会場へ

※プログラムにより対象・時間・定員が異なります。詳しくはお問い合わせください。ものづくりのプログラムは材料がなくなり次第終了します。

☎場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) ☎(3906)3911

子どものためのおはなし会

図書館	日	程	電話番号
中央	12月の毎週土曜(31日は除く)	午前11時	(5993)1125
	12月3日(土)・17日(土)	午後2時30分	
中央分室	12月18日(日)	午前11時15分	(3912)8566
滝野川	12月2日(金)	午前11時	(3910)9092
浮間	12月6日(火)・13日(火)・20日(火)	午前11時	(3965)6531
	12月2日(金)・9日(金)・16日(金)	午後3時30分	
赤羽北	12月8日(木)	午後3時30分	(3907)6412
	12月16日(金)	午前11時	
滝野川西	12月21日(水)	午後3時30分	(3576)8800
豊島	12月1日(木)	午前10時	(3927)3421
東十条	12月2日(金)・9日(金)・16日(金)	午前10時30分	(5390)6680
	12月23日(祝)	午後3時30分	

●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日	程	電話番号
中央	12月12日(月)・26日(月)	午前11時	(5993)1125
	12月24日(土)	午前10時	
中央分室	12月18日(日)	午前10時50分	(3912)8566
滝野川	12月9日(金)	午前11時	(3910)9092
赤羽	12月14日(水)	午前10時30分	(3901)1992
昭和町(※)	12月6日(火)	午前11時	(3893)5418
田端	12月16日(金)	午前11時	(3828)5569
上十条	12月21日(水)	午前11時	(3905)3533
東田端	12月2日(金)	午前11時	(3810)4341
神谷	12月6日(火)	午前11時	(5249)1200
滝野川西	12月13日(火)	午前11時	(3576)8800
豊島	12月1日(木)	午前10時40分	(3927)3421
東十条	12月の毎週水曜	午前11時	(5390)6680

※会場は旧昭和町児童室(昭和町2-7-2)

●紙芝居

図書館	日	程	電話番号
中央	12月24日(土)	午後2時30分	(5993)1125

●小学生のためのおはなし会

図書館	日	程	電話番号
中央	12月3日(土)・17日(土)	午後3時	(5993)1125

●区民の伝言板●

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。
 ☎広報課(区役所第一庁舎3階1番)
 ☎(3908)1102

- 七宝の会エマーユ 七宝焼き ☎毎月第2・4水曜 午後1時～5時 ☎場滝野川文化センター ☎費(入)1,000円、1ヵ月4,000円 【PR】講師の指導あり。自分だけの作品を作ってみませんか ☎古谷 ☎(3907)0991
- M・G研究会 マジック ☎50歳以上の方 ☎毎月第2・4金曜 午後6時30分～8時30分 ☎場滝野川文化センター ☎費(入)1,000円、6ヵ月12,000円 【PR】マジックでコミュニケーションの輪を広げてみませんか ☎水林 ☎090(7219)6493

- ヨガ健康会 ☎毎週水曜 午後1時20分～3時 ☎場中央公園文化センター ☎費1ヵ月3,500円 【PR】呼吸法、食事療法も。年齢制限ありません ☎倉田 ☎(3908)5647
- アロハピカケ・プアリリア フラダンス ☎女性 ☎毎月3回月曜 午後1時～2時30分 ☎場滝野川東ふれあい館 ☎費1ヵ月3,000円 【PR】初心者でも楽しく踊れます。ほかの曜日もあります ☎森 ☎080(1068)6445
- 鈴の音会 童謡・愛唱歌 ☎毎月第4土曜 午前10時～11時30分 ☎場赤羽北ふれあい館 ☎費1回500円(初回のみ楽譜代250円) 【PR】やさしい指導で楽しく歌う事を始めませんか?見学歓迎 ☎近藤 ☎(3905)5187
- サンアートフォトクラブ ☎毎月第4土曜 午後1時～4時45分 ☎場赤羽会館 ☎費1ヵ月2,500円 【PR】写真クラブ員募る。撮影指導有。北区文化祭参加 ☎石川 ☎(3912)4450

- ダンスサークルNdS 社交ダンス ☎60歳以上の方 ☎毎週火曜 午後1時～5時 ☎場滝野川西ふれあい館 ☎費(入)2,000円、1ヵ月3,500円 【PR】初級・中級・パーティークラスあります ☎阿刀 ☎(5980)9103
- さくら会 太極拳 ☎高齢者の方 ☎毎月第1・3土曜 午前9時30分～11時30分 ☎場赤羽ふれあい館 ☎費1ヵ月1,000円 【PR】健康のため、楽しく和気あいあいと太極拳の基礎を学ぶ ☎松永 ☎(3903)5711
- レインボーダンスサークル ☎毎週金曜 午後2時30分～4時30分 ☎場赤羽北ふれあい館 ☎費(入)1,000円、1ヵ月2,500円 【PR】レッツダンス!健康増進と親睦を図り楽しい汗を御一緒に ☎岡村 ☎090(9977)2423
- のびのび英会話 ☎毎月3回火曜 午前10時～正午 ☎場北とびあ ☎費1ヵ月4,000円 【PR】簡単な日常会話を学ぶ ☎松田 ☎080(3357)7023

- 高木ギタークラブ ☎毎月第2・4日曜 午前9時30分～11時40分 ☎場赤羽文化センター ☎費(入)1,000円、1ヵ月3,000円 【PR】クラシックからポピュラーまでギター合奏。年1回発表会 ☎宮本 ☎(3914)7907
- 琉球舞踊かりゆし会「浜ゆう」 ☎毎月3回月曜 午後1時30分～3時30分 ☎場赤羽文化センター ☎費(入)2,000円、1ヵ月3,500円 【PR】琉球舞踊に興味のある方が、集まって楽しく踊っています ☎細井 ☎(3909)8617(夜間)
- 歌おう会 童謡唱歌 ☎中高齢者 ☎毎月2回月曜 午後1時30分～2時30分 ☎場赤羽北ふれあい館 ☎費1ヵ月3,000円 【PR】プロの指導者を招き発声から学び楽しく歌います ☎小林 ☎070(5564)5806
- 北区マジック友の会 ☎毎月2回日曜 午後1時30分～3時30分 ☎場赤羽会館 ☎費(入)2,000円、1ヵ月2,000円 【PR】北区内外の方々による勉強会。初心者及び経験者歓迎 ☎佐々木 ☎(3901)7774

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

12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。

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 結果説明日, 時間. Includes items like エイズ抗体検査, ウイルス肝炎検査, 腸内細菌検査.

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

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like はびママ学級, リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査.

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like はびママ学級, リフレッシュタイム, 妊婦歯科健康診査.

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 出張育児相談, ツインズ・イン・滝野川, リフレッシュタイム.

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes item: 精神保健・依存症など 専門医相談.

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間. Includes items like 健康度測定, ゆったりリズム.

※運動講座は、運動できる服装(更衣室あり)と室内用運動靴・水をお持ちください。

Table with 5 columns: 月, 日, 区分, 対象, 実施日. 12月の電話相談スケジュール.

北区医師会 医療電話相談 [時間] 午後1時20分~2時50分 ☎(5390)3131

●もの忘れ相談(医師によるもの忘れ相談)

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Includes item: もの忘れ相談(要予約).

●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。もの忘れの相談もできます。★は医師、☆は臨床心理士が参加します。(時間はお問い合わせください)

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Lists various cafes and their details.

●認知症介護者懇談会

Table with 5 columns: 区分, 対象, 実施日, 時間, 問い合わせ先. Includes item: 認知症介護者懇談会.

長生きするなら北区が一番. 介護予防で元気はつらつサロン. 赤羽いきいき・いきいき教室. 師 柔道整復師 渡辺孝行氏.

スポーツ

◆バドミントンビギナーズスクールⅡ

後援 北区体育協会
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方(中学生の参加は、親の承諾が必要です)
日 12月14日~平成29年2月22日(1月4日を除く)毎週水曜 計10回
午後6時45分~9時15分 ※初回は6時40分受付
場 十条台小学校体育館 師 井出和宏氏
定 24名(申込順) 費 9,000円 申 往復はがきまたはEメール(記入例参照)で、12月7日(水)(必着)まで
※詳しくはホームページをご覧ください。
問先 〒114-0022 王子本町2-5-4鈴木方 ずばんく事務局 ☎090(7738)9534
HP http://www.club-spank.tokyo/
EM jimukyoku@club-spank.tokyo

◆区民スキー教室

後援 北区体育協会
①スキー教室
日 12月31日(土)~平成29年1月3日(火) [集合] 31日午前6時に北とびあ前(予定)
場 長野県志賀高原スキー場 ※往復とも貸切バス
定 40名(申込順) 費 5万5,000円
問先 北区スキー連盟事務局 増田 ☎090(1463)2273
②平日スキーツアー
日 2月22日(水)~24日(金) [集合] 22日午前8時に大宮駅(予定)
場 山形県天元台高原スキー場 ※往復とも新幹線
定 20名(申込順) 費 4万1,000円
問先 北区スキー連盟事務局 福田 ☎090(3221)0358
③スキー教室
日 2月3日(金)~5日(日) [集合] 3日午前6時に大宮駅(予定)
場 長野県八方尾根スキー場 ※往復とも新幹線・路線バス
定 20名(申込順) 費 4万円
問先 北区スキー連盟事務局 関口 ☎090(9018)5333
=以下、①~③共通=
対 区内在住、在勤、在学の方
申 11月25日(金)午前10時から電話申込

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

産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身疲労や悩み、育児不安解消のエクササイズ中心の講座です。
①上十条児童館(上十条3-24-8)
日 12月2日(金) 午前10時~11時30分
定 妊婦6名、親子6組(いずれも申込順)
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13日(火) 午前10時~11時30分
定 妊婦10名、親子10組(いずれも申込順)
問先 健康推進課赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
③田端児童館(田端3-24-14)
日 12月16日(金) 午前10時~11時30分
定 妊婦7名、親子7組(いずれも申込順)
問先 健康推進課滝野川健康支援センター ☎(3915)0184
=以下、共通=
対 区内在住で安定期の妊婦及び講座当日生後2~3カ月(120日まで)の乳児と母親
師 NPO法人マドレボニータ産後セルフケアインストラクター
申 11月24日(木)午前9時から電話申込
[利用回数]産前・産後各1回

健康ひとくちメモ

「サルコペニア」「ロコモ」「フレイル」

上記の3つのカタカナ用語、いくつご存じでしょうか。提唱された年代や提唱した学会は違いますが、いずれも「加齢にともなう衰え」を指していて、そのままにしておくと要介護状態を引き起こす可能性が高いことを示しています。
簡単に説明すると、サルコペニアは「筋肉の衰え」、ロコモ(ロコモティブシンドロームの略)は「筋肉、骨、関節など運動器全体の衰え」、フレイルは「身体面だけでなく、精神心理面、社会面も含めた心身の衰え」です。
超高齢社会の今、目にしたり耳にしたりする機会が増えてくるかもしれません。予防法や対処法を含め、積極的に情報を取り入れてみましょう。
健康推進課

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 申込先 HP ホームページ EM Eメール

