

NO.1393  
毎月1日・10日・20日発行

1 | 20

平成25年(2013)

# 北区ニュース

**twitter**

北区公式ツイッター運用中  
問 広報課 ☎(3908)1102  
携帯電話や北区ホームページから  
ご覧になれます。  
[アカウント] kitaku\_tokyo  
HP [http://twitter.com/#!/kitaku\\_tokyo](http://twitter.com/#!/kitaku_tokyo)

～税金は暮らしのあらゆる場面で活かされています～

## 税申告の受付が始まります

王子税務署から 申告書はご自分で作成して提出はお早めに

### 申告と納税

所得税…2月18日(月)～3月15日(金)

贈与税…2月1日(金)～3月15日(金)

個人事業者の消費税・地方消費税…2月18日(月)～4月1日(月)

●今年の確定申告期間中、税務署では平日(月～金曜)以外にも、2月24日(日)及び3月3日(日)に限り、確定申告書作成アドバイス・用紙の配付及び申告書の受付などを行います。当日は、電話での相談は行いません。また、国税の領収及び納税証明書の発行は行いません。国税の納付には、振替納税やe-Tax(国税電子申告・納税システム)をご利用ください。納付書で納付する場合は、納付書に金額等を記載し、お近くの金融機関で必ず納期限(所得税は3月15日(金)、個人事業者の消費税及び地方消費税は4月1日(月))までに納付してください。

●申告書は郵送でも提出できます。封筒の裏側にご自分の住所・氏名をお書きください。申告書等の「控」に税務署の受付印が必要な方は、「控」に住所・氏名などをボールペンで記載して、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

●税務署の駐車場は使用できません。車での来署はご遠慮ください。

●納税は、安心・便利な口座振替をご利用ください(振替日は、所得税は4月22日(月)、個人事業者の消費税及び地方消費税は4月24日(水)です)。

●申告書の作成を税理士に依頼する際は、「にせ税理士」にご注意ください。

### [申告書の提出・相談会の利用時間]

申告書の提出及び申告書用紙配付…平日午前8時30分～午後5時

申告書の作成アドバイス…平日午前9時15分～午後5時

※混雑している場合は、受付を早めに締め切ることがあります。あらかじめご了承ください。

※1月中旬以降の町会・自治会の回覧板に「王子税務署からのお知らせ」を回覧しますので、ぜひ、ご覧ください。

◎今年から「北とびあ」での「臨時提出所」は設置しませんので、ご注意ください。

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

王子税務署から 税理士による無料申告相談会

※株式等や不動産等の売買による譲渡所得のある方は除きます。

※完成した申告書は、会場内で提出することができます。

※確定申告関係書類(源泉徴収票、保険料控除証明書、前年の「控」等)、計算器具、筆記具、印鑑をお持ちください。

※各会場とも、車での来場はご遠慮ください。

※王子税務署での申告相談は、大変混雑します。申告書を作成するまでに2時間以上かかる場合もありますので、会場を確認のうえ無料相談会をぜひ、ご利用ください。

問 王子税務署 ☎(3913)6211

会場	日程	受付時間	
北とびあ	7階第1・2研修室	2月4日(月)・5日(火)	午前9時30分～正午 午後1時～3時30分  ※各会場とも初日の開始時刻は、午前10時です。 ※会場の混雑の状況により、受付を早めに終了する場合があります。
	7階第1研修室	2月19日(火)～25日(月) ※土・日曜を除く	
	8階802会議室	2月26日(火)～3月4日(月) ※土・日曜を除く	
赤羽会館	4階大ホール	2月7日(木)・8日(金) 2月19日(火)・3月4日(月)	
	4階小ホール	2月20日(水)～3月6日(水) ※土・日曜、2月25日、3月4日を除く	
滝野川会館 (西ヶ原1-23-3)	5階小ホール	2月6日(水)	
赤羽北ふれあい館 (赤羽北2-25-8-201)	活動室A・B	2月13日(水)・14日(木)	

北区役所から 特別区民税・都民税の申告は3月15日(金)まで

### 申告をしていただく方

①平成25年1月1日現在、区内に住所があり、平成24年1月から12月の間に所得のあった方

②区内に住所がなくても、事務所・事業所・家屋敷を区内にお持ちの方

※①で所得がなかった方に申告書を送付された場合には、生活費の入手先などを申告書裏面の「前年の所得がなかった方」の記入欄に記入し、提出してください。

### 申告をしなくてもよい方

①税務署に所得税の確定申告をする方

②勤務先で年末調整を行っていて、特別区民税・都民税を給与から差し引かれる方で、給与以外に所得がなかった方

③公的年金等受給者の方で「特別区民税・都民税の申告について(ご案内)」が税務課から送付されている方

[申告書の送付] 2月6日(水)頃

[申告書受付場所及び時間]

### ①区役所での受付

日 午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

場 区役所税務課課税第一係～四係(区役所第一庁舎2階8番～11番)

### ②区役所以外での受付

#### ●赤羽地区

日 3月13日(水)～15日(金) 午前9時～午後5時 場 赤羽会館4階第7集会室

#### ●滝野川地区

日 3月15日(金) 午前9時～午後5時 場 滝野川会館4階403集会室

※申告書は郵送でも受け付けます。

=以下、共通=

問 [提出先] 〒114-8508(住所不要) 税務課(課税担当) ☎(3908)1113

### 国税電子申告・納税システム (e-Tax)

e-Taxは、自宅や事務所などから、インターネットを利用して、申告・申請等ができる便利なサービスです。平成24年分の所得税の確定申告をe-Taxで申告すると、次のメリットがあります。

①国税庁ホームページ内の「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書を直接電子申告することができます。

②本人の電子署名及び電子証明書を付して申告期限内に申告すると、所得税額から最高3,000円の控除を受けることができます(平成23年分以前の確定申告でこの控除の適用を受けた方は受けられません)。

③医療費の領収書や源泉徴収票等は、その記載内容を入力して送信することで、提出または提示を省略することができます(確定申告期限から5年間、税務署から書類の提出または提示を求めることがあります)。

④e-Taxで申告された還付申告は早期処理(3週間程度で還付)しています。詳しくは、国税庁ホームページでご確認ください。

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

### 国税庁ホームページで確定申告書等の作成ができます

国税庁ホームページ内には、申告書等を作成できる「国税庁ホームページ内の確定申告書等作成コーナー」があります。このコーナーでは、所得税の確定申告や贈与税の申告及び個人事業者の消費税等の確定申告書等を作成でき、e-Taxを利用して送信(提出)することができます。また、作成した申告書等はプリントアウト(白黒でも可)して、提出することもできます。

※e-Taxの利用には、事前の手続きが必要です。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

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

### 年金所得者の申告

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告の提出は必要ありません。

※この場合でも、所得税の還付を受けるために申告書を提出できます。

※所得税の申告が不要となった場合も、住民税の申告は必要です。

### 株式等の譲渡所得等の申告

平成24年中に株式等を売却した方は、原則として譲渡所得などについて所得税の確定申告が必要になります。

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

=以下、共通=

問 王子税務署 ☎(3913)6211

記号の見方  
対象  
日時  
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

# 北区役所から 平成25年度の特別区民税・都民税についてお知らせします ☎ 税務課(課税担当) (3908)1113

## 生命保険料控除の改正がありました

①新たに介護医療保険料控除が対象となります。平成24年1月1日以降に生命保険会社・損害保険会社と契約した分の介護医療保険料についても控除の対象となります。

②平成24年1月1日以降契約(新契約)の一般生命保険・個人年金保険・介護医療保険の各保険料の控除限度額はそれぞれ28,000円になります。合計限度額は従来どおり70,000円です。

・平成24年1月1日以降に締結した保険契約の保険料控除適用限度額が変更になりました。

年間の払込保険料など	控除額
12,000円以下	払込保険料などの全額
12,001円～32,000円	払込保険料など×1/2+6,000円
32,001円～56,000円	払込保険料など×1/4+14,000円
56,000円超	一律 28,000円

※「一般生命」「個人年金」「介護医療」をすべて適用する場合は、あわせて70,000円が限度です。

③平成23年12月31日以前契約分(旧契約)の一般生命保険・個人年金保険の各保険料の控除限度額は従来どおり35,000円になります。合計限度額も従来どおり70,000円です。



④新契約と旧契約の両方の生命保険等契約がある場合はそれぞれで算出した控除額を合算することができます。合算した控除限度額は28,000円となります。新・旧

### ・新契約と旧契約両方に加入している場合の計算例

保険料の種類	契約の新旧	支払保険料	各控除額	控除合計額	控除(限度)額	控除額
一般生命保険料	新	12,000円	12,000円	34,500円	28,000円	合計額68,000円 (70,000円を超える場合は70,000円が限度額となる)
	旧	30,000円	22,500円			
個人年金保険料	新	15,000円	13,500円	29,000円	28,000円	
	旧	16,000円	15,500円			
介護医療保険料	新	12,000円	12,000円	12,000円	12,000円	

・平成23年12月31日以前に締結した保険契約の保険料控除適用限度額は従来どおりです。

年間の払込保険料など	控除額
15,000円以下	払込保険料などの全額
15,001円～40,000円	払込保険料など×1/2+7,500円
40,001円～70,000円	払込保険料など×1/4+17,500円
70,000円超	一律 35,000円

※「一般生命」「個人年金」をどちらも適用する場合は、あわせて70,000円が限度です。

契約が各控除合計額70,000円を超えた場合も適用限度額は従来どおり70,000円となります。

## 1月31日(木)は 特別区民税・都民税(普通徴収分) 第4期分の納期限です

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

### ●口座振替(自動払込)が便利です

銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行で口座振替(自動払込)ができます。口座振替は納め忘れがなく便利です。これから申し込む場合は、来年度1期分以降からとなります。各納期限の1カ月前までにお申し込みください。

【振替日】各納期の末日(金融機関が休業日の場合は翌営業日) ※振替日前営業日までには預金残高をご確認ください。また、口座振替済みのご確認は、預貯金通帳でお願いします。

☎ 収納推進課収納係 (3908)1124

●納税に困難な事情がある場合は、お問い合わせください

☎ 収納推進課 (3908)1129

## パズリックコメントの結果がまとまりました

【案件名】「東京都北区地域防災計画(平成24年改定)」(案)の概要

【閲覧場所】防災課(区役所第一庁舎2階14番)、防災センター(西ヶ原2-1-6)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)、地域振興室、区立図書館及び北区ホームページ

【閲覧期間】1月21日(月)～3月22日(金)

☎ 防災課地域防災計画担当

☎ (3908)8184

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は10面をご覧ください

## 税についての作文

中学生の「税についての作文」募集事業は、租税教育推進の一環として、次代を担う中学生に対し、正しい税知識の普及促進を図ることを目的に、北区納税貯蓄組合連合会及び王子税務署の主催で実施しています。今回は1千672名の応募がありました。その中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介いたします。

☎ 収納推進課収納係 (3908)1124

### 北区長賞

#### 「身近な税金」

明成中学校三年 末次みのり

今は部活のテニスで日焼けをしていて、健康的な私も、幼少時には病院通いが多かったです。生後三ヶ月から宮崎県に住んで五年間毎月風邪をひいていたと聞きました。幼稚園の年中の夏から東京に引っ越し、北区に住むことになりました。今まで有料だった医療費が医療証を提示すれば無料で受診できるようになりました。住む環境が変わってもクラスの一番か二番を競うペースで幼稚園もまた休みがちでよくよく病院にかかっていました。幼稚園生の時に肺炎で一週間の入院がありました。その後も入院はしなかったがマイコプラズマ肺炎にもなりました。公園であこの下を縫うけがをし、後に同じ箇所を縫合するけがをするなど色々病

院にはお世話になっていました。今までは住んでいた自治体では医療費を税金でまかなうので、兄の急性胃腸炎での入院は突然の出費で家計にかなりくいこんだそうです。しかし、私の入院は北区に住んでいる時だったので、「医療費の免除」が受けられ、ありがたかったです。母の記憶では乳幼児対象の「医療費の免除」は所得制限の条件付きになり、あこの下のけがの医療費は一度、自費で払ったそうです。私のように別の地域から移り住んだら、条件が変わって医療費を税金でまかなうてもらったりもらえなかったりした経験がある家庭ではよけいそのありがたみが実感できているのだと思います。

北区の医療証を見て『子育て支援課子育て給付係』に電話で不明な点を問い合わせました。そこで分かったことは、平成十六年三月迄は乳幼児つまり小学校に入るまでが「医療費の免除」を受けられる対象でした。それ以降の四月からは小学生から中学生までの子ども対象枠が大きく変わったそうです。最近では高校生は入院代金も後請求で負担してもらえなくなりました。しかも、入院の食事代まで負担してもらえないのはすごくありがたかったです。都内では千代田区が高校生までの免除ありで番手厚いものだが北区は二番目だそうです。北区は他の自治体よりも先を行っていると、思うと誇らしく感じられます。

今までは税金についてあまり身近に感じられなかったが「税金」というテーマの課題を与えられたことで考えるいきっかけとなりました。今回今の私にとって近くに感じられる医療費について知りあげました。が、「医療費の免除」はあたりまえではなく、税金によって成り立っている意識をもって感謝の気持ちを忘れないでいたいと思いました。

「感謝の気持ちを忘れずに」 赤羽岩淵中学校三年 三橋白竜 今までは気にならなかった税金ですが、今回税金についての作文を書くにあたって、「税金とは一体何だろう」と考えました。そこで私は、税金の歴史を調べてみました。興味深い事実を知りました。今年修学旅行で奈良の東大寺を訪れましたが、あの立派な大仏様も建物も実は税金によって造られたものであったということです。昔の税の制度には物納税・労働税などがあり、収穫した稲を納めたり、上京して労役に従事したりしていました。東大寺は、聖武天皇が治安と平安を祈って建立したものと知られています。巨大な建立物には、多くの人材が必要でしたし、特に技術者を集めることや膨大な資材の調達には大変な時間を要したといわれます。建立には、二百六十万三千六百三十八人の人達の知識と労働力が必要とされたそうです。その労働力は課せられた労働税で賄われていました。上京して労役に従事するなど、労働税の決まりがあったのです。あの東大寺や大仏様を見て「すごい大きさ」と驚きましたが、そ

幼い子ども達や私達学生にとって、教育費や医療費は絶対に必要なものです。憲法第二十五条には「すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。」とありますが、税金がなければ私達は多額の費用を負担することになります。しかし、私達は税金があるおかげで、安心して教育を受けたり医療を受けることができるのです。

働いて税金を納めてくれる人達に感謝をする気持ちを忘れずに、私は教育費や医療費を大切に使い、健康に気をつけながら、学業も頑張りたいと思います。そして未来の子ども達に良い社会を引き継いでいきたいと思っています。

お知らせ

◆生垣造成の助成制度

生垣は、美しい街並みをつくるだけでなく、災害時にはブロック塀等と比べ倒壊の恐れが少なく、延焼を防ぐなど防災上も効果的です。

◆対 新たに生垣を造成する費用の一部を助成します。生垣造成に伴うブロック塀等の撤去も対象となります。

◆第4回東京都北区資源循環推進審議会

日 1月31日(木) 午後2時から  
場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 内さらなるごみの減量化のための具体策 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。

◆第5回 北区高齢者保健福祉計画策定検討委員会

日 2月13日(水) 午後2時から  
場 北とびあ15階ペガサスホール  
内 区の高齢者施策の総合的な指針となる「北区高齢者保健福祉計画」の改定について  
申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

◆第22回東京都北区都市景観づくり審議会

日 2月13日(水) 午後2時から  
場 第2委員会室(区役所第一庁舎4階) 内景観計画策定についてほか 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。

◆第5回田端中学校サブファミリアブロック小学校適正配置検討協議会

日 1月30日(水) 午後7時から  
場 田端ふれあい館第1ホール(田端3-16-2) 内ブロック内の小学校の適正配置及び新しい学校づくりなどについて 申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

◆北区青少年問題協議会

日 2月8日(金) 午前10時~11時  
場 北とびあ7階第2研修室  
内平成25年度北区青少年健全育成活動基本方針の策定について 申傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

◆「都宮桐ヶ丘団地(第4期・第5期)建替事業」に関する環境影響評価書の縦覧・閲覧

縦覧・閲覧期間 1月25日(金)~2月8日(金) 午前9時30分~午後4時30分 ※縦覧・閲覧場所の休館日を除く 縦覧場所 環境課(区役所第四庁舎1階)、板橋区環

境課(板橋区板橋2-66-1)、東京都環境局環境都市づくり課(新宿区西新宿2-8-1)、東京都多摩環境事務所管理課(立川市錦町4-6-3) 閲覧場所 区立図書館(中央、赤羽、滝野川、赤羽西、赤羽北、浮間)、地域振興室(赤羽西、赤羽北、桐ヶ丘、浮間)、板橋区(志村坂上区民事務所、清水地域センター)  
問 東京都環境局環境都市づくり課 ☎(5388) 3440

◆平成25年度特別養護老人ホーム(区内10施設、区外8施設)の前期受付を開始します

対 身体、精神に著しい障害があるため常時介護を必要とし、居宅での介護が困難で、申請時点で要介護1以上と認定されている方(入院治療が必要な方を除く)  
受付期間 2月1日(金)~3月29日(金)(必着) ※委託型高齢者あんしんセンターは3月30日(土)まで受付(郵送の場合は3月29日(金)(必着)) 申請書配布窓口及び申請先 高齢福祉課王子高齢相談係・滝野川高齢相談係、各委託型高齢者あんしんセンター ※1月21日(月)から各窓口で配布します(北区ホームページからもダウンロードできます)。

申請に必要な物 介護保険被保険者証、印鑑、服薬の詳細がわかる書類(処方箋、お薬手帳のコピーなど)  
問 高齢福祉課王子高齢相談係特養担当 ☎(3908) 9083

◆司法書士による無料相談会

後援 北区  
登記・法律・借金問題相談会  
日 1月29日(火) 午後6時~9時  
場 北とびあ8階804A会議室  
内 相続・贈与・財産分与などの

不動産登記、会社の登記、遺言、成年後見、少額の裁判、借金問題など 申原則、前日までの電話申込(当日、午後8時までの会場受付も可能)  
問 東京司法書士会 北・荒川支部 原田 ☎(3901) 9381  
※借金問題電話相談ダイヤルについてもお問い合わせください。

◆北清掃工場の排ガス定期測定結果を報告します

北清掃工場を管理運営する東京二十三区清掃一部事務組合では、ごみを焼却処理した場合の環境への影響や施設の安全性等について継続して調査しています。  
測定結果はすべて法規制値及び協定値を下回りました(左表のとおり)。測定結果の詳細は、北清掃工場にお問い合わせください。  
問 北清掃工場 ☎(3598) 5341  
リサイクル清掃課計画事業係 ☎(3908) 8539

北清掃工場の排ガス(煙突からの排ガス) 測定結果

測定項目	単位	法基準値	都条例基準値	協定値	測定値
ばいじん	g/m <sup>3</sup> N	0.08	0.08	0.02	不検出
硫黄酸化物	ppm	60	60	20	不検出
窒素酸化物	ppm	250	80	70	38
塩化水素	ppm	430	—	15	不検出
ダイオキシン類	ng-TEQ/m <sup>3</sup> N	1	—	—	0.000025

※平成24年10月29日測定値(ダイオキシン類は8月20日測定)

◆平成25年度「区民交通傷害保険」の加入受付

対 平成25年4月1日時点で区内に住所のある方  
区民交通傷害保険

加入者が自動車などの交通機関による交通事故に遭ったとき、入院や通院治療日数に応じた保険金を受け取れる制度です。  
●自転車賠償責任プラン  
加入者が自転車の使用などで、法律上の損害賠償責任(他人の財物を壊す、ケガをさせるなど)を負ったとき、加入者の負担する損害賠償金や訴訟費用などの合計金額を受け取れる制度です。  
※詳しくは地域振興課または損保ジャパンにお問い合わせください。  
以下、共通  
「保険期間」平成25年4月1日午前0時から26年3月31日午後12時までの1年間 「保険料及び保険金額」下表のとおり 「個人加入」区内金融機関または地域振興課(北とびあ10階)備え付けの加入申込書に、保険料を添えて申込 「団体加入(10名以上で加入する方)」地域振興課のみで取り扱います。 「申込先及び期間」区内金融機関:2月1日(金)~3月22日(金)

加入者が自動車などの交通機関による交通事故に遭ったとき、入院や通院治療日数に応じた保険金を受け取れる制度です。  
●自転車賠償責任プラン  
加入者が自転車の使用などで、法律上の損害賠償責任(他人の財物を壊す、ケガをさせるなど)を負ったとき、加入者の負担する損害賠償金や訴訟費用などの合計金額を受け取れる制度です。  
※詳しくは地域振興課または損保ジャパンにお問い合わせください。  
以下、共通  
「保険期間」平成25年4月1日午前0時から26年3月31日午後12時までの1年間 「保険料及び保険金額」下表のとおり 「個人加入」区内金融機関または地域振興課(北とびあ10階)備え付けの加入申込書に、保険料を添えて申込 「団体加入(10名以上で加入する方)」地域振興課のみで取り扱います。 「申込先及び期間」区内金融機関:2月1日(金)~3月22日(金)

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

※複数のコースへのご加入はできません。  
※自転車賠償責任プランのみのご加入はできません。

「家庭ごみ・資源の分け方出し方」に有料広告を載せてみませんか

家庭ごみと資源の分別方法や出し方などをまとめた小冊子で、区内転入者に区民事務所などの窓口で配布するものです。

【発行部数】3万部(予定)  
【冊子の概要】A4版24ページ程度  
【広告の規格など】右表のとおり  
【配布期間】3月~平成26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、宗教活動にかかわるもの。意見広告、個人的宣伝にかかわるもの。そのほか、掲載する広告としてふさわしくないもの。

【用】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、1月31日(木)(必着)までに郵送、ファクスまたは直接広報課へ持参【掲載の決定】内容審査のうえ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。

問リサイクル清掃課計画事業係 ☎(3908) 8539  
先広報課広告担当 ☎(3908) 1102 FAX(3905) 3422

規格(縦×横)	掲載料
① 6.3cm×8.7cm	1万円
② 6.3cm×18.0cm	2万円

【刷色】4色カラー  
【掲載位置】裏表紙外側ページ

生命保険の見直し・相談

「保険の内容がわからない」「保険料が負担だ」など、保険の疑問や不安がある人は専門家に相談を。中立的なアドバイスが好評の「保険クリニック」は、保険のことなら何でも答えてくれます。加入中の保険の内容から見直し方法まで丁寧にアドバイスしてくれます。

相談予約 2/20までの予約で相談無料  
保険クリニック ☎10:00~18:00 日曜・祝日  
池袋店 豊島区西池袋3-27-12-5F ☎0120-455-929  
川口店 川口市本町4-1-1-6F ☎0120-066-929

初心者対象「手結びの着付教室」(2ヵ月全8回) 無料受講券プレゼント!

日本一の技術を目指す彩きもの学院 池袋校(池袋駅西口より徒歩4分)が、普段着からフォーマルまでの着付けを無料で講習。  
教室 コース 日程 会場  
池袋 火曜 2/12 木曜 3/21 A 池袋駅徒歩4分  
新宿 金曜 2/15 水曜 3/13 B 新宿駅徒歩5分  
渋谷 木曜 2/14 金曜 3/22 C 渋谷駅徒歩5分  
A(10時~) B(13時半~) C(18時半~) それぞれ2時間  
◆定員=各時間20名 ※先着順にて受講券を送付  
◆受講料=無料 但し期間中教材費として5,900円(税込)が必要。  
申し込みはフリーダイヤル 0120-073005 まで  
彩きもの学院(全10教室にて開催中 立川・横浜・千葉・他)  
www.saikimongakuin.co.jp

平成25年4月から「ホームヘルパー2級講座」が「介護職員初任者研修」に変わります!

只今、平成25年春開講に向け準備中!  
予定会場: 神谷教室 北区神谷1-21-10 東京リース(株)2F

お問い合わせ:東京リース(株) http://toki-group.co.jp  
TEL 03-3914-5548 / FAX 03-3911-4548

片づけ/住居、店舗、倉庫、遺品整理 etc... 見積り無料(地方出張相談) 買取有!! ララ・パパ東十条店  
プチ引越都内¥5,000~ 中古品販売 ☎03-3912-6772 保

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

お知らせ

◆北区飛鳥山博物館調査員(非常勤職員)募集

【資格】 大学または大学院で考古学または歴史学を専攻し、卒業・修了した学芸員資格を有する方(いずれも見込を含む) 【職務内容】 展示、講座、子ども向け事業、学校対応事業などの企画・実施のほか調査研究、資料収集・整理、広報活動 【募集人員】 1名 【勤務場所】 北区飛鳥山博物館 【勤務日数】 月16日(土・日曜、祝日勤務あり) 【勤務時間】 午前8時30分～午後5時15分 【雇用期間】 4月1日～平成26年3月31日(4回まで更新あり) 【報酬】 月額24万4千800円、交通費支給(上限あり)、社会保険加入 【選考方法】 1次選考(書類選考)後、合格者に2次選考(面接)を行います。

◆ネスト赤羽使用者募集

①オフィス使用者 ②創業間近の方または創業後3年以内の方 【募集数】 3室(審査後決定) 【募集部屋・使用料金など】 下表のとおり ※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は自己負担 【使用期間】 4月から平成28年3月までの3年間 【eスタートスペース使用者】 ①1年以内に創業予定の方 【募集数】 6ブース(審査後決定) 【使用期間】 4月から9月までの6カ月間(その後審査のうえ使用登録を3回まで更新可) 【使用料】 4万2千円(6カ月分。使用登録許可後に前納払) 以下、①②共通

【申請】 ①履歴書(専門分野、職歴を詳しく記入) ②最終学校の卒業(見込)証明書 ③学芸員資格取得(見込)を証明できるもの ④業績目録(論文、調査実績、講座講師経験など) ⑤課題文(これからの地域博物館に求められる活動と学芸員の役割)(原稿用紙に自筆で1千200字程度)を2月8日(金)(必着)までに郵送または持参 ※応募書類は返却しません。 【問先】 〒114-0002 王子1-1-1 3 北区飛鳥山博物館調査員採用担当(月曜休館) ☎(3916) 1133

◆北区岩井自然体験教室補助員募集

区立小学校5年生の自然体験教室で、児童の引率補助や体験学習の指導補助などを行う補助員を募集します。 【対】 小中学校の教員を目指している方または学生 【実施期間】 5月～11月(8月を除く) ※1ラ

ウンド3泊4日で、15ラウンドのうちいずれかに参加していただきます(複数ラウンドへの参加も可能) 【謝礼】 事前打ち合わせの出席を含め、1ラウンド5万4千400円(税、交通費含む。食事代は各自負担) 【申】 1月31日(木)までに電話申込 ※受付後、面接を行い採用を決定します。

【問先】 学校支援課学事係 ☎(3908) 1541

◆ネスト赤羽使用者募集

①オフィス使用者 ②創業間近の方または創業後3年以内の方 【募集数】 3室(審査後決定) 【募集部屋・使用料金など】 下表のとおり ※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は自己負担 【使用期間】 4月から平成28年3月までの3年間 【eスタートスペース使用者】 ①1年以内に創業予定の方 【募集数】 6ブース(審査後決定) 【使用期間】 4月から9月までの6カ月間(その後審査のうえ使用登録を3回まで更新可) 【使用料】 4万2千円(6カ月分。使用登録許可後に前納払) 以下、①②共通

【申請】 ①履歴書(専門分野、職歴を詳しく記入) ②最終学校の卒業(見込)証明書 ③学芸員資格取得(見込)を証明できるもの ④業績目録(論文、調査実績、講座講師経験など) ⑤課題文(これからの地域博物館に求められる活動と学芸員の役割)(原稿用紙に自筆で1千200字程度)を2月8日(金)(必着)までに郵送または持参 ※応募書類は返却しません。 【問先】 〒114-0002 王子1-1-1 3 北区飛鳥山博物館調査員採用担当(月曜休館) ☎(3916) 1133

◆北区岩井自然体験教室補助員募集

区立小学校5年生の自然体験教室で、児童の引率補助や体験学習の指導補助などを行う補助員を募集します。 【対】 小中学校の教員を目指している方または学生 【実施期間】 5月～11月(8月を除く) ※1ラ

集団回収をはじめませんか

集団回収とは、区の資源回収とは別に、町会・自治会やPTAなどの団体が、古紙などの資源を集めて、回収業者に引き渡す自主的な資源回収方法です。

区ではごみの減量やリサイクルの推進の一環として集団回収を支援し、新たに集団回収を始める団体を募集しています。参加するためには、区内在住の10世帯以上による団体登録が必要です。

区は、団体が回収業者に引き渡した資源1kgあたり6円の報奨金を支払うほか、希望があった団体に周知用のぼり旗を配付しています。回収品目など、詳しくはお問い合わせください。

【問】 リサイクル清掃課計画事業係 ☎(3908) 8539



催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は10面をご覧ください

ネスト赤羽 募集部屋・使用料金など

室番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
2階	202	29,900円	10,000円
	205	30,600円	10,200円
	211	27,800円	9,300円

【HP】 <http://www.nest-akabane.com> ☎(3598) 0571

◆北区食品衛生監視指導計画と懇談会

監視指導計画に関する意見の募集

平成25年度北区食品衛生監視指導計画(案)をまとめました。食品衛生法に基づき、皆さんのご意見を募集します。寄せられたご意見は、計画策定の参考にさせていただきます。

【問先】 〒114-0001 東十条2-1-7 3 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919) 0726 FAX(3919) 5163 【E】 [seikatsuseika3@city.kita.tg.jp](mailto:seikatsuseika3@city.kita.tg.jp)

【場】 北区保健所食品衛生監視員研修室(先着順) 【申】 1月21日(月)から電話申込

【対】 区内在住、在勤、在学の方

【食の安全・安心懇談会「ノロウイルス食中毒を考える」】 冬場に猛威を振るうノロウイルスによる食中毒の予防法と、その対策について紹介いたします。また、会場では平成25年度北区食品衛生監視指導計画(案)についての意見募集も実施します。

【問先】 〒114-0001 東十条2-1-7 3 北区保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎(3919) 0726 FAX(3919) 5163 【E】 [seikatsuseika3@city.kita.tg.jp](mailto:seikatsuseika3@city.kita.tg.jp)

【場】 北区保健所食品衛生監視員研修室(先着順) 【申】 1月21日(月)から電話申込

【対】 区内在住、在勤、在学の方

【食の安全・安心懇談会「ノロウイルス食中毒を考える」】 冬場に猛威を振るうノロウイルスによる食中毒の予防法と、その対策について紹介いたします。また、会場では平成25年度北区食品衛生監視指導計画(案)についての意見募集も実施します。

◆国民健康保険料及び後期高齢者医療保険料は税控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告には、平成24年1月から12月までに実際に納付した保険料の合計額をほかの社会保険料に合算して「社会保険料控除欄」に記入してください。

【問】 国民健康保険料について 国民年金課 国民健康保険係 ☎(3908) 1159

【問】 後期高齢者医療保険料について 国民年金課 高齢医療係 ☎(3908) 9069

年金

◆国民年金保険料の前納制度、早割制度をご存知ですか

国民年金保険料の納付には、各月ごとの納付のほかに、4月から翌年3月までの一年分の保険料をまとめて納付する一年前納などの制度があります。前納すると、各月ごとに納付する場合よりも保険料が割引になります。納付書での前納と口座振替での前納では割引額が異なります。

【問】 介護保険課認定調査係 ☎(3908) 1120

◆要介護(要支援)認定者の障害者控除

65歳以上の要介護(要支援)認定を受けている方で、障害高齢者自立度・認知症高齢者自立度の基準に該当する方には、申請により、所得税及び住民税の障害者控除対象者認定書を交付します。

【問先】 高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番) ☎(3908) 9083

【問先】 高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番) ☎(3908) 9083

【問先】 北年金事務所 ☎(3905) 1011

介護

◆介護保険料は、社会保険料控除の対象になります

所得税の確定申告や住民税の申告の際には、介護保険料が普通徴収の方は領収書(口座振替の方には12月下旬に郵送済み)を、特別徴収の方は年金保険者から1月下旬に郵送される「公的年金などの源泉徴収票」を資料にしてください。

【問】 介護保険課介護保険料係 ☎(3908) 1285

◆おむつ使用証明書

初めておむつ代の医療費控除を受ける方は、医師が発行するおむつ使用証明書が必要です。2年目以降の方で一定の要件を満たした方は、同証明書に代えて、要介護認定に係る主治医意見書の内容を確認して交付する確認書でも申告できます。詳しくはお問い合わせください。

【問先】 介護保険課認定調査係 ☎(3908) 1120

◆要介護(要支援)認定者の障害者控除

65歳以上の要介護(要支援)認定を受けている方で、障害高齢者自立度・認知症高齢者自立度の基準に該当する方には、申請により、所得税及び住民税の障害者控除対象者認定書を交付します。

【問先】 高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番) ☎(3908) 9083

【問先】 高齢福祉課王子高齢相談係(区役所第一庁舎1階2番) ☎(3908) 9083

【問先】 北年金事務所 ☎(3905) 1011

【問先】 北年金事務所 ☎(3905) 1011

医療費控除の対象となる居宅サービス等の対価

居宅サービス等の種類(予防サービスを含む)	医療費控除の対象
医療費控除の対象となる居宅サービス	訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、通所リハビリテーション(※)、短期入所療養介護(◇)
上記サービスとあわせて利用した場合に対象となるサービス	訪問介護(生活援助中心型を除く)、夜間対応型訪問介護、訪問入浴介護、通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、短期入所生活介護

医療費控除の対象となる施設サービスの対価

施設の種類	医療費控除の対象
介護老人福祉施設	介護保険適用の自己負担額及び食費・居住費の合計額の2分の1
介護老人保健施設	介護保険適用の自己負担額及び食費・居住費の合計額
介護療養型医療施設	介護保険適用の自己負担額及び食費・居住費の合計額

◆医療費控除の対象となる介護保険サービスは左表のとおりです。医療費控除を受ける場合には、サービス事業者が発行した医療費控除額が記載された領収書の添付が必要です。高額介護サービス費が支給されている場合には、高額介護サービス費を差し引いた額が自己負担額となります。 【問】 介護保険課給付調整係 ☎(3908) 1286

◆障害者福祉センター 第114期機能訓練生(4月生) 募集

対区内在住の40歳〜64歳の方で脳出血や脳梗塞、クモ膜下出血などを発症し、病院での訓練終了後も継続して訓練することが望ましい方 ※介護保険サービスの通所リハビリや通所介護(デイサービス)を利用している方は対象にはなりません。 日4月から開始

理学・作業・言語療法的訓練。各個人に見合った訓練内容を提供します。 申事前に見学(予約制)をし、所定の申請書で、2月22日(金)までに申込

問場先障害者福祉センター事業係機能訓練室(中十条1-2-18) ☎(3905) 7121 FAX(3905) 7116

◆「まちあるき」をガイドします

都電荒川線が走る沿線の4区(北区、新宿区、豊島区、荒川区)では都電の魅力発信する取組を連携して実施しています。区内の観光コースを案内する「観光ボランティアガイド」や「まち歩きガイド」が区内のまちあるきに同行し、各区の魅力を紹介しています。

問北区観光ボランティアガイドの会事務局(北区産業振興課観光振興担当) ☎(5390) 1234

問新宿まち歩きガイド運営協議会事務局(新宿未来創造財団観光課内) ☎(3359) 3729

雑司が谷案内 ☎(6912) 5026

問荒川区観光ボランティアガイドの会事務局(荒川区観光振興課内) ☎(3802) 3111内線461

◆北区民混声合唱団員募集

対区内在住、在勤、在学の高校生以上の方で、楽譜が読める方 [オーディション日時] ①毎週水曜午後6時30分から ②1月27日(日)午後0時30分から ※オーディションの時間は5分程度 場北とびあ内 [募集パート] 男声(テノール・バス)、女声(ソプラノ)各若干名 申電話、はがき(記入例参照。希望日、職業、経験、希望パートも記入)または直接財団窓口で、①希望日の前日、②1月22日(火) (必着)まで

問練習日 毎週水曜 午後7時30分〜9時30分、月1回土曜 午後1時30分〜4時30分

問練習場所 北とびあほか ※楽譜など実費負担あり ※応募した

方に詳細を通知します。 問先〒114-8503(住所不要) 北区文化振興財団「北区民混声合唱団」N係(北とびあ10階。平日午前9時〜午後5時) ☎(5390) 1222

行政書士会無料相談会 後援 北区 遺言・相続・遺産分割協議書、不動産・近隣問題、内容証明、事業・許認可、外国人在留許可など身近な法律相談に応じます。

日2月6日(水) 午後1時30分〜4時 場区役所第一庁舎1階ロビー 申原則、電話申込(当日の会場受付も可)

問先東京都行政書士会北支部 ☎(5963) 7437

◆2013若者就職面接会in王子 おおむね35歳未満の方 日2月7日(木) 午後2時〜4時 場北とびあ地下1階展示ホール

問区内企業人事担当者との就職面接会 申当日、直接会場へ ※履歴書、職務経歴書などの応募書類を複数ご用意ください。

問ハローワーク王子事業所部門 ☎(5390) 8616

◆東京MXテレビの放送 周波数が変わります (1月〜3月にかけて)

東京スカイツリーへの送信所移転に伴い、放送周波数が変わります。リモコンチャンネル9は変わりません。 テレビの多くは、自動的に放送周波数の再設定を行う機能があるため、手動での対応は不要です。ただし、一部のテレビでは手動設定が必要になります。ご不明の点はお問い合わせください。

問TOKYO MXコールセンター ☎0570(00)1400

催し

◆平成24年度北区きらりと光るものづくり顕彰式

区内には、高度な技術やそれに裏打ちされた製品を作っている中小企業があります。区では、優れた事業活動を行う企業や優れた技術をもつ技能者を、区内産業振興のため顕彰しています。

このたび、受賞企業(者)を決定し、顕彰式を行います。式典のほか受賞企業(者)の製品等も展示します。

日2月4日(月) 午後4時30分〜5時30分(4時間場) 場北とびあ14階スカイホール 申当日、直接会場へ

◆きらめき企業部門(5社) エスケー石鹸(株) 奥野技術研究所/第一化学工業(株)/電子磁気工業(株)/東京セイル(株)

◆きらめき技術部門(4名) 近藤志能夫(近藤美宝)/佐藤栄作(第一化学工業(株))/白石雅信(白石製作所)/遠山 広(ロマンセンター)

問産業振興課商工係 ☎(5390) 1235

◆滝野川会館ブチコンサート「フルートとピアノのしらべ」

日1月28日(月) 正午〜午後1時 [演奏] フルート:原田詩子 ピアノ:浅賀優子 申当日、直接会場へ

問滝野川会館1階ホワイエ(西ヶ原1-23-3) ☎(3910) 1651

◆プラネタリウム 2月の番組「星の名前」

星のひとつひとつには名前があります。美しい名前、不思議な名前など、一体どのように付けられたのでしょうか。名付けの由来を紹介いたします。

日2月10日(日)・24日(日) ①午後1時30分 ②午後3時30分(各15分前開場) 定各140名(先着順。3歳以下入場不可) 費大人500円、子ども(15歳以下)200円 申当日、会場で各開演30分前から入場券を販売

問場北とびあ6階プラネタリウムホール ☎(5390) 1224

◆北区飛鳥山博物館・田端文士村記念館合同 北区の文化施設魅力紹介展示

春になったらきたくなる!「桜と文豪の町」王子・田端さんぽ 日2月5日(火)〜28日(木) 月々金曜:午前9時〜午後8時30分 土曜:午前9時〜午後5時

場東京区政会館1階エントランスホール(千代田区飯田橋3-5) 問北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390) 1222

◆北区民混声合唱団 東日本大震災復興支援チャリティーコンサートVol.3

日2月3日(日) 午後2時開演(1時30分開場) 場北とびあ13階飛鳥山ホール [指揮] 名島啓太 [ピアノ] 岩井智宏 [テノール] 塚田洋丈(賛助出演) [合唱] 北区民混声合唱団 曲目:Santa Maria Mater Dei/モーツァルト、Amazing Grace(黒人霊歌)、「心に花を咲かせよう」より故郷

ほか 定150名(先着順) 申当日、直接会場へ ※当日は募金箱を設置します。

問北区文化振興財団文化振興係 ☎(5390) 1222

◆北とびあ

日2月17日(日) ②18日(月) ①全館消毒のため館内には入れません。②貸出施設の利用及び利用申込の受付はできません。館内行政関連窓口は通常どおり業務を行います。テナントの営業については各テナントへお問い合わせください。

問北とびあ1階フロント ☎(5390) 1100

◆北とびあさと農家体験館

日2月21日(木) 茅葺き屋根の維持・管理のため燻煙作業を行います。当日の施設利用・見学はできません。

問北区飛鳥山博物館管理運営係 ☎(3916) 1133

休館

日2月26日(火)〜3月1日(金) 特別整理のため利用できません。

問中央図書館 ☎(5993) 1125

◆子どものおはなし会

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists various children's story sessions across different libraries.

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists children's story sessions for elementary school students.

Table with columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists children's story sessions for paper-making and children's meetings.

献血にご協力ください 1月1日(祝)から2月28日(木)までの「はたちの献血」キャンペーン期間中、新たに成人を迎える「はたち」の若者を中心に、献血へのご理解とご協力をお願いしています。

記号の見方 対象 日 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 申込方法 問 問い合わせ先 先 申込先 HP ホームページ EM エメール

子どものおはなし会 図書館 日程 電話番号. Includes a table of story sessions and a small illustration of a child.



赤羽文化ひろば 2月のプログラム

主催 北区教育委員会・赤羽文化センター利用団体連絡協議会
文化センター利用団体による日頃の学習成果を発表する催しです。

- ①自然写真展
②和楽器のおもちゃばこPART3
③フラワーアレンジメント作品展

問先 赤羽文化センター (赤羽西1-6-1-301)
(3906) 3911

◆十条コレクション HANDMADE SHOES

東京家政大学服飾美術学科の学生が授業で製作したシャツ・子ども服・小物・雑貨など約350点を十

問先 産業振興課商工係
(5390) 1235

◆「いきいき寄席」ご招待

後援 北区文化振興財団

対 区内在住の60歳以上の方
日 4月19日(金) 午後6時45分開演
場 北とびあさくらホール

問先 〒104-0033 中央区湊1-12-11八重洲第七長岡ビル4階
(3551) 1101

講座・講演会

◆家庭教育学級 乳児コースⅡ「赤ちゃんの心と肌にタッチ！」



対 区内在住、在勤の3〜7カ月の子どもと保護者で原則全回参加できる方
日 2月21日〜3月7日 毎週木曜 計3回 午後2時〜4時
場 北とびあさくらホール1和室
内 2月21日：赤ちゃんの生まれてくる「力」ってスゴイ！(誕生学)、自己紹介
28日：赤ちゃん

問先 〒114-8508 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908) 9323

◆家庭教育学級 小学生コースⅡ 「親から子へ、いのちの大切さを伝えたい」

対 区内在住、在勤の小学生の保護者またはテーマに関心のある方
日 2月21日(木) 午前9時50分〜11時50分
場 北とびあさくらホール14階スカイホール
内 我が子に、いのちの大切さを伝え、いのちのバトンをつなぐために、どのように子どもと向き合ったらよいかを学びます。

問先 〒114-8508 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908) 9323

◆北区飛鳥山博物館講座

①常設展示の宝物たち「水塚の母屋」
日 2月2日(土) 午後1時30分〜2時30分
内 荒川の被害に備えた「水塚の母屋」について解説します。

問先 〒114-0002 王子1-1-13 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
(3916) 1133

問先 〒114-8508 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908) 9323

③第21回新聞から読む考古学 2012年を振り返る

日 2月16日(土) 午後2時〜4時
内 新聞をにぎわす考古学に関する記事の中から、「これは」と思うものをピックアップして、わかりやすく解説します。

問先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
(5993) 1125
FAX (5993) 1044

◆歴史講演会

専売事業と王子の意外な関係
たばこ機械製作所(堀船)の歩みと現在
対 区内在住、在勤、在学の中学生以上の方
日 2月17日(日) 午後2時〜4時
内 堀船にあるJT(日本たばこ産業)の施設はなぜ、この場所にあるのでしょうか。かつての軍工廠とたばこ製作所の関係など、地域と工場

問先 〒114-0002 王子1-1-13 北区飛鳥山博物館(月曜休館)
(3916) 1133

問先 〒114-8508 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908) 9323

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 広報啓発講座 「笑顔のコーチング」 大人と子どものかかりについて

対 区内在住、在勤の子育て中の方または興味関心のある方
日 2月23日(土) 午後2時〜4時
場 北とびあさくらホール1研修室
NPO法人ハロルドルーム実行委員会副委員長 石田智子氏
定 70名(先着順) ※就学前まで保育(20名(先着順))あり
申 電話またはファクス(記入例参照)
保育希望の方は、お子さんの氏名・年齢・性別も記入)で、1月23日(水)午前9時30分から申込
問先 子育て愛ほっと館
(3912) 1909
FAX (3912) 9668

問先 〒114-0033 十条台1-2-5 中央図書館事業係
(5993) 1125
FAX (5993) 1044

◆エゴベルデ みどりの教室 おしゃれでおいしいオーブの育て方

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方
日 2月9日(土) 午前10時〜正午
内 近年人気のオーブ。剪定など栽培方法を詳しく紹介します。
定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、1月29日(火)(必着)まで
問先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境情報館(エゴベルデ)(月・火曜、祝日休館)
(3913) 8340

問先 〒114-0003 北区豊島5-6-1 みどり環境情報館(エゴベルデ)(月・火曜、祝日休館)
(3913) 8340

問先 〒114-8508 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908) 9323

◆古民家年中行事 「雛祭り〜かわいいお手玉びなを作ろう〜」

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
日 2月24日(日) 午後1時〜3時
内 フェルトなどの布でお手玉びなを作ります。
定 40名(抽選) 費 500円程度(材料費・保険料) 申 はがき(記入例参照)
学校名学年も記入)で、1月31日(木)(必着)まで
問先 〒114-8508 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908) 9323

問先 〒114-0003 十条台1-2-5 中央図書館事業係
(5993) 1125
FAX (5993) 1044

◆食育体験教室

親子でテーブルマナー
本格的なフランス料理を気軽に楽しむ
対 区内在住、在勤の中学生、高校生と保護者(2名1組)
日 2月16日(土) 午前11時〜午後2時
場 女子栄養大学内「松柏軒」(豊島区駒込3-24-3)
内 テーブルマナーとシェフに習うデザート作りやおもてなしの心得を体験します。
定 10組(抽選) 費 1組4千円 申 往復はがき(記入例参照)
全員の氏名・お子さんの学年も記入)で、2月4日(月)(必着)まで
問先 〒114-8508 (住所不要) 健康いきがい課健康いきがい係
(3908) 9068

問先 〒114-0003 十条台1-2-5 中央図書館事業係
(5993) 1125
FAX (5993) 1044

問先 〒114-8508 (住所不要) 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
(3908) 9323



花\*みどり やすらぎコーナー

10月頃から石神井川にも冬鳥が飛来してきました。
カルガモ、コガモ、オナガガモ、キンクロハジロ、ユリカモメなどの水鳥です。

逆立ちをして川の中の水草を食む姿や、水からあがって日向ぼっこする姿、くちばしを背中にうずめて昼寝をする姿が見られます。
おすすめの観察コースは、区役所〜松橋〜紅葉橋〜音無もみじ緑地の遊歩道です。ゆっくり歩いても往復30分くらいです。特にもみじ緑地では多いときには80羽近く観察できますし、水面に近づくことができるためお子さんも楽しめます。
石神井川の冬鳥は、4月頃までみられます。区役所にお立ち寄りの際に観察コースも歩いてみませんか。
問 環境課自然環境みどり係
(3908) 8618

◆自然ふれあい情報館の教室

①生きもの探検隊②冬越しをし... いろいろな場所で冬を過ごす昆虫をさがします。

対区内在住の小・中学生 日2月10日(日) 午前10時～11時30分

②バードカービング教室 木を彫刻し、野鳥の形に仕上げます。

対区内在住、在勤、在学の全回参加できる方 日2月17日(日) 24日(日) 計2回

定各20名(抽選) 問場先 〒114-0031 十条仲原4-1-2-1

◆障害者福祉センター 公開講座「陶芸」

対区内在住の全回参加できる方 日2月5日(火)・19日(火) 計2回

問場先 障害者福祉センター 業係(中十条1-2-18)

☎(3905) 7121 FAX(3905) 7116

◆消費生活センター消費生活講座「知って安心! 旅行講座」

新聞、テレビ、インターネットなど旅の情報はたくさんあふれています。

対区内在住、在勤、在学の方 日2月15日(金) 午後2時～4時

場北とびあ9階902会議室 師日本旅行業協会

問先 消費生活センター ☎(5390) 1239

EM shouhi@city.kitaky.jp

◆男女共同参画センター「スペースゆづ」 パートナーシップ事業

子育てママ応援塾「ママのための女子力UPの会」

対区内在住、在勤、在学の子育て中の女性及び関心のある女性

午前10時30分～午後1時(最終入場午後0時30分)

有料ブース(フラワーアレンジメント、パーソナルカラー診断など)

会費300円 ※別途参加費がかかるものあり

◆シニア元氣塾「健康づくりグルーブ講座」

対区内在住、在勤の50歳以上の男性 日2月21日(木) 午後1時30分～4時

場赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301)

師料理実習・栄養検討 掛ボーイズ

問先 〒114-8508(住所不要) 健康いきがき課

☎(3908) 8548 FAX(3905) 6500

◆シニア元氣塾「地域に活かすいきいき講座 Part4」

ステッチで作るネックレス

対区内在住、在勤の50歳以上の全回参加できる方

日2月25日、3月4日・18日 各月曜 計3回

午後2時～4時 場北とびあ8階803会議室

日2月3日(日) 午前10時～午後1時

◆赤羽文化センター 区民講座

親子のひろば 心と身体にやさしい「木育」と手づくりおもちゃ

対区内在住の乳幼児(8カ月～未就学児)と保護者

日2月22日(金)、3月1日(日) 計2回

午前10時～11時30分 内子ども成長、発達とおもちゃとの関係を学び、木育体験、手づくりおもちゃの製作、遊びの実習をします。

問先 〒114-8508(住所不要) 総務課

◆滝野川文化センター 特別講座

北区の名品を味わう「トキハソ」

対区内在住、在勤、在学の方 日3月9日(土) 午後2時～4時

内3種類の生ソースを使った料理(洋風肉じゃが、シーフード焼きそば、菜の花と切干大根の生ソース和え)

師トキハソ(株) 定12組(2名1組)

☎(5394) 1230 FAX(5394) 1231

◆赤羽文化センター 区民講座

親子のひろば 心と身体にやさしい「木育」と手づくりおもちゃ

対区内在住の乳幼児(8カ月～未就学児)と保護者

日2月22日(金)、3月1日(日) 計2回

午前10時～11時30分 内子ども成長、発達とおもちゃとの関係を学び、木育体験、手づくりおもちゃの製作、遊びの実習をします。

問先 〒114-8508(住所不要) 総務課

◆医工連携セミナー 医療産業参入のための入門セミナー

主催 ものづくり夜間大学校運営協議会

北区・板橋区が連携して、今後成長が見込まれる医療産業に興味のあるものづくり企業を対象に、医療産業に参入するためにはどうすればよいか、医療現場のニーズはどのようなものがあるかなどをテーマとした医療産業参入のための入門セミナーです。

日2月7日(木) 午後2時30分～4時30分

場北とびあ14階カナリアホール

☎(3906) 3911 FAX(3906) 3915

◆福祉職場を知るためのセミナー・相談会

第2弾現場でわかる介護士の仕事

プランクのある方、子育て中の方などに向けて、福祉現場の体験談や施設型と訪問型の介護の違いなどをお話しします。

日2月27日(水) 午後2時～4時30分

場岸町ふれあい館3階第5集会室(岸町1-6-17)

問先 北区社会福祉協議会 ☎(3906) 2352

◆滝野川会館講座

対日内定費下表のとおり 申往復はがき(記入例参照)で、2月8日(金)(必着)まで ※はがき1通で1講座まで

Table with 6 columns: 講座名, 対象, 日程, 内容, 定員(抽選), 費用. Includes courses like Relaxation Yoga, Power Yoga, and Making Bando and Maki.

Advertisement for earthquake safety measures by Tokyo Fire Department. Includes text '地震だ! 家具の安全' and 'してますか? 家具類の転倒・落下・移動防止対策'.

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 先 申込先 HP ホームページ EM Eメール

スポーツ

トップアスリート交流 スポーツ教室

日本代表の選手・コーチから指導を受けたいませんか。

対日 下表のとおり 場味の素ナショナルトレーニングセンター(西が丘3-15-1) 定各40名程度(抽選)※バドミントンは小中学生各20名程度 申往復はがき(記入例参照)種目、学校名・学年、性別、競技開始年齢も記入)で、2月6日(水)(必着)まで 問先 〒114-8508(住所不要)スポーツ施策推進担当課 電話(3908)9328

Table with 3 columns: 種目, 対象, 日程. Rows include バドミントン and 硬式テニス.

◆スポーツ祭東京2013 デモスポ行事「障害者ゴルフ」

主催 東京都・北区ほか

9月に開催するスポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)のデモンストレーションとして障害者ゴルフを開催します。

対 都内在住または実行委員会が認める各種別の身体障害者区分の要件を満たし、ハーフラウンド(9ホール)を2時間30分以内でプレーできる中学生以上のゴルフ経験者 日5月29日(水) 午前8時～午後4時(午前7時受付) [種別] 上肢障害、下肢障害、内部障害、片麻痺障害、聴覚障害、視覚障害(全盲)、視覚障害(弱視) 場 赤羽ゴルフ倶楽部(浮間2-18-7) 定 100名(抽選。各種別合わせて) 費 5,910円

申 指定の申込書(スポーツ施策推進担当課(区役所第二庁舎3階)、赤羽ゴルフ倶楽部、実行委員会事務局(ホームページからもダウンロードできます)に記入して、ファクスまたはホームページで、2月1日(金)から3月22日(金)までに申込 問先 障害者ゴルフデモスポ実行委員会(NPO日本ブラインドゴルフ振興協会内) 電話(3333)5481 FAX(3333)3402 HP http://www.jbga.org/

◆軟式野球審判技術講習会

主催 北区体育協会

日 場 講義…2月1日～22日 毎週金曜 計4回 午後6時30分から 赤羽会館第7

●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) 電話(3908)1102

●養神館合気道王子道場 日 小学(土)・中学(日)・高校以上(土・日) 午後1時～6時 場 滝野川体育館 費 お問い合わせください [PR] 稽古日等はサークル名でホームページで検索可 問 稲葉 電話(090)8590)3860

●ダンスシャイニング 体操 対 健康な女性 日 毎週火曜 午前10時30分～正午 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1回800円 [PR] ストレッチを中心に介護予防運動を楽しくやっています 問 澤田 電話(5993)5793

集会室 実技…2月24日(日) 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)、3月3日(日)から行う連盟大会で5日以上の受講 費4,000円 申往復はがき(記入例参照)で、1月31日(木)(必着)まで 問先 〒115-0053 赤羽台3-26-4 北区軟式野球連盟理事長 前川 電話(3909)1321

◆北区体育協会会長旗 ママさんバレーボール大会

主催 北区体育協会

対 区内在住、在勤で構成するママさんチーム及び連盟登録チーム 日 3月2日(土) 午前9時から 場 滝野川体育館(西ケ原2-1-6) 費 1チーム5,000円 申 申込書(連盟事務局にあります)に参加費を同封して、2月2日(土)(必着)まで ※組合せ抽選会及び代表者会議を2月7日(木)午後2時から桐ヶ丘体育館会議室(赤羽台3-17-57)で行います。 問先 〒115-0051 浮間1-15-12 連盟事務局 光永 電話(5994)1881

◆第2回ノルディックウォーキング教室

後援 北区教育委員会

対 60歳以上の方 日 2月17日(日) 午前10時～11時 場 中央公園(十条台1-2-1) 定 20名(申込順) 費 500円(用具代・保険料含む) 申往復はがき(記入例参照。身長も記入)で、2月7日(木)(必着)まで 問先 〒114-0023 滝野川6-46-14-303 NPO法人れっど★しゃっふる事務局 吉村 電話(090)8179)8676

◆平成25年度北区春季軟式野球大会

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤の方で編成するチーム ※50歳以上で野球の好きな方は、実年の部に参加してください。 日 3月3日～6月16日 毎週日曜及び祝日(予定) 場 新荒川大橋野球場(赤羽3-29先) 費 登録料5,000円、大会参加費10,000円 申 受付…2月6日(水) 午後6時30分～7時30分 開会式及び組合せ抽選…午後7時30分から いずれも赤羽会館講堂 問 北区軟式野球連盟理事長 前川 電話(3909)1321

●グリーンティー英会話 対 60歳以上の方 日 毎月3回火曜 午前10時45分～11時45分 場 北とびあ 費 (入)1,000円、1ヵ月4,000円 [PR] 60歳以上の脳トレ英会話 問 小沢 電話(090)5418)2539

●ロケラニ フラダンス 日 毎月3回土曜 午後6時～7時40分 場 滝野川東ふれあい館 費 (入)3,000円、1ヵ月5,000円 [PR] 1年かけて4曲をゆっくり習得します。初心者の方歓迎 問 松村 電話(090)9233)3415

●健康ストレッチヨーガ陽光会 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ヵ月2,000円 [PR] 無理なく身体を伸ばして心も身体も健康にならしましょう 問 阿久澤 電話(3911)1065

●社交ダンスサークル「アイ」 対 初心者の方 日 毎週土曜 午後3時～5時 場 東十条ふれあい館 費 (入)2,000円、1ヵ月4,500円 [PR] プロ講師が男女ペアで、熱心に指導します 問 藤平 電話(090)7804)2673

北区商店経営塾2013

長引く景気低迷、大型店の進出、後継者不足などによる厳しい経営環境の中で商店を元気に活性化していくための講座です。 対 区内中小店舗の経営者及び従業員の方 日 場内 師 下表のとおり 定 各40名(抽選) 申往復はがき、ファクス(記入例参照。希望回も記入)または電話で、1月31日(木)(必着)まで 問 産業振興課商工係 電話(5390)1235 先 〒114-8503(住所不要)北区商店街連合会事務局 電話(5390)1200 FAX(5390)1202

Table with 4 columns: 回, 日程, 内容, 講師. Rows include ITを活用した販売促進、商店・商店街の防災対策、売上向上の秘訣、お店の魅力を引き出す方法.

[時間] 午後7時30分～9時30分 場 北とびあ7階701会議室 [持ち物] 第4回は筆記用具・はさみ

◆初心者空手道教室

後援 北区体育協会

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(親子での参加可) 日 1月26日～3月23日(2月2日、3月2日を除く)毎週土曜 計7回 午後3時30分～4時30分 場 滝野川体育館第1武道場(西ケ原2-1-6) 費 1回500円 師 北区空手道連盟公認指導員 申 是がき、ファクスまたはEメール(記入例参照。全員の氏名・年齢・連絡先も記入)で申込(途中参加可、随時受付) 問先 〒115-0055 赤羽西1-41-4K & Mビル2階国際旅行通信内 高橋 電話(080)3460)4934 FAX(3909)3788 EM ryuji88takahashi@gmail.com

講座・講演会

◆韓国語広場(ハングルマダン)

この事業は平成24年度北区地域づくり応援団事業の助成を受けている「Hand in Hand手をつなぐ交流のための東アジア理解講座 in 北区」で行うものです。 日 1月27日(日) 午前10時～11時30分 場 赤羽文化センター第1学習室A(赤羽西1-6-1-301) 内 韓国人も交えて韓国語を話す会です。できるだけ韓国語を使って話しましょう。韓国人ゲストの短いトークの後、グループに分かれて、韓国語で会話します。 定 35名(先着順) 費 100円 申電

●コスモスバレーボールクラブ ママさんバレー(9人制) 対 区内在住のバレー経験者のママさん 日 毎月第1・3日曜 午後6時～9時 ほか 場 王子第二小学校ほか 費 1ヵ月1,000円 [PR] 北区家庭婦人リーグ戦出場。一緒に良い汗をかきませんか 問 根木 電話(090)3549)1049

●カラオケサークル 耀「かがやき」 対 45歳以上の方 日 毎週月曜 午後6時30分～9時 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1ヵ月4,000円 [PR] 講師の指導あり。演歌新曲を月2曲。歌えない方大歓迎 問 鈴木 電話(3913)9619

●カラオケサークル微笑の会 日 毎週月曜 午後6時～9時 場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1ヵ月3,000円 [PR] 指導あり。唄のつぼがつかめる楽しい集いです 問 杉山 電話(3919)5277

話、ファクスまたはEメール(記入例参照。性別、韓国語の学習経験も記入)で、1月25日(金)までに申込 問先 NPO法人AsiaCommons 亜州市民之道 電話(080)5412)4914 FAX(6427)7875 EM asiacommons@gmail.com

◆中高年のための囲碁入門講座

後援 北区文化振興財団

対 初めての方 日 2月12日～4月2日 毎週火曜 計8回 午前9時30分～11時30分 場 北とびあ8階808会議室 定 20名(抽選) 費 4,000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31日(木)(必着)まで 問先 〒115-0055 赤羽西1-18-9 北区囲碁連合会 稲葉 電話・FAX(3900)4525

◆星美学園短期大学公開講座

後援 北区教育委員会

①子育て支援講座 対 区内在住、在勤で子育て中の保護者または保育に関心のある方 日 内 師 下表のとおり 費 3,000円

Table with 2 columns: 日程(計3回), 内容・講師. Rows include 災害時の小児医療と子育て、子どもと親・保育者の非言語的コミュニケーション、親子の「こころのスキルアップ」.

[時間] 午前10時40分～午後0時10分

②教養講座「君主論」に学ぶ人間関係の極意 - マキャベリの処世術 -

対 区内在住、在勤、在学の方または興味のある方 日 2月22日(金) 午前10時40分～午後0時10分 師 同短期大学准教授 武田 好氏 費 2,000円 =以下、①②共通=

定 各80名(抽選) 申 是がき、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で、①1月31日(木)、②2月8日(金)(いずれも必着)まで 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 電話(3906)0056 FAX(5993)1600 EM c\_koza@seibi.ac.jp

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込み場合の記入例は10面をご覧ください

2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 結果説明日 受付時間
エイズ抗体検査(即日検査) 一般(個人) 4日(月) ※4日(月) 13:00~13:45
エイズ抗体検査(通常検査) 一般(個人) 13:00~13:45
性感症検査(梅毒・クラミジア) 一般(個人) 18日(月) 25日(月) 結果説明は13:30~14:00
ウイルス肝炎検査(予) 一般(個人)
細菌検査 受付は、毎週火曜、9:00~正午、13:00~15:00です。

※エイズ抗体検査(即日検査)の受付は先着50名です。なお、判定保留の場合は、翌週の結果説明となる場合があります。

王子健康相談係 ☎(3908)9087 FAX(3908)9086

※事業実施場所は北区保健所(東十条2-7-3)です。

区分 対象 実施日 時間
パンダのハート 心臓病をもつ乳幼児と保護者 21日(木) 10:00~11:30
育児相談・子育てトーク 乳児と保護者 北区保健所 7日(木) 10:00~11:30
豊島東児童館 20日(水) 11:00~12:00
堀船児童室 19日(火) 10:30~11:30
リフレッシュタイム~子育て中のあなたへ~ 子育て中の母親 12日(火) 13:30~15:00
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 27日(水) 電話予約 13:30~15:00
歯科相談・検診(予) 4歳未満の乳幼児 14日(木)・28日(木) 電話予約 13:30~15:00
個別栄養相談(予) 一般 電話予約

赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486

区分 対象 実施日 時間
ママ・パパ学級 妊婦と配偶者 1日(金)・8日(金)・15日(金) 9:30~11:30
育児相談・子育てトーク 乳児と保護者 浮間ハイマート 1日(金) 10:30~11:30
赤羽会館7階 13日(水) 10:30~11:30
浮間児童館 27日(水) 10:30~11:30
志茂こども交流館 20日(水) 10:30~11:15
ツインズ・イン・赤羽 双子以上の子どもと家族 18日(月) 初回のみ電話予約 10:00~11:30
リフレッシュタイム~子育て中のあなたへ~ 6カ月までの子どもと家族 28日(木) 10:00~12:00
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 1日(金) 電話予約 13:30~15:00
歯科相談・検診(予) 4歳未満の乳幼児 6日(水)・20日(水) 電話予約 13:30~15:00
個別栄養相談(予) 一般 電話予約

滝野川健康相談係 ☎(3915)0186 FAX(3915)4119

区分 対象 実施日 時間
ママ・パパ学級 妊婦と配偶者 4日(月)・18日(月)・25日(月) 13:30~15:30
育児相談・子育てトーク 乳児と保護者 14日(木) 10:00~11:30
ツインズ・イン・滝野川 双子以上の子どもと家族 19日(火) 10:00~11:30
出張育児相談 乳幼児と保護者 滝野川西児童館 1日(金) 10:30~11:30
田端児童館 5日(火) 11:00~11:45
滝野川北児童館 6日(水) 10:30~11:30
中里児童館 6日(水) 11:15~11:45
西ヶ原東児童館 15日(金) 10:30~11:45
滝野川東児童館 20日(水) 10:10~11:20
リフレッシュタイム~子育て中のあなたへ~ 子育て中の母親 26日(火) 10:00~11:30
妊婦歯科健康診査(予) 妊婦 21日(木) 電話予約 13:30~15:00
歯科相談・検診(予) 4歳未満の乳幼児 1日(金)・22日(金) 電話予約 13:30~15:00
個別栄養相談(予) 一般 電話予約

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

区分 対象 実施日 時間
精神保健相談(予) 心の不調・うつ・不眠などの相談をしたい方 王子 13日(水)
赤羽 6日(水)・15日(金) 13:30~16:00
滝野川 1日(金)

王子障害相談係のみ

アルコール・薬物専門相談(予) アルコール・薬物依存などの相談をしたい方 個別相談 20日(水) 13:30~16:00
家族教室・ミーティング ※実施日はお問い合わせください。
パーキンソン病患者会 パーキンソン病患者及び家族 19日(火) 13:30~15:30

王子高齢相談係 ☎(3908)9083 滝野川高齢相談係 ☎(3915)0124

区分 対象 実施日 時間
認知症介護者懇談会 家族及び関係者 北とびあ8階804会議室 12日(火)
みずべの苑高齢者あんしんセンター 16日(土) 13:30~15:30
豊島高齢者あんしんセンター 20日(水)

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 16日(土) 13:15~16:30
23日(土) 13:30~16:30
ゆったりリズム(健康づくりの話と体操) 中高年 毎週水曜 13:30~15:00

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

2月の電話相談

月 4日 婦人科 6日 小児科 8日 内科 11日 休み 13日 耳鼻科 15日 内科 18日 整形外科 20日 外科 22日 皮膚科 25日 精神科 27日 小児科

☎(5390)2220 時間:午後1時20分~2時50分 北区医師会 医療電話相談

健康いき情報

◆タニタが北区にやってくる! タニタ流健康メニューの秘訣 ~血糖値を上げないために~

対区内在住、在勤の方 日2月27日(水) 午前10時~正午 場赤羽会館4階大ホール
師(株)タニタ管理栄養士 堀越理恵子氏
定200名(抽選)申はがきまたはファクス(記入例参照)で、2月8日(金)(必着)まで
問先〒115-0044 赤羽南1-13-1赤羽会館6階 健康いきがい課赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486

◆血液さらさら健康体操教室

40代~60代のためのバランスアップ体操
対区内在住、在勤の40代~60代の方で全回参加できる方 日2月14日~28日 毎週木曜 計3回 午前9時45分~11時45分 場北とびあ地下1階トレーニングルーム 内バランススティックを使ったトータルバランス運動で、血行促進、代謝を高め、血液さらさらを目指します。※当日教室開始前に血圧測定を行い、測定結果によっては、参加を見合わせていただく場合があります。師早稲田大学スポーツ科学学術院非常勤講師 荒木邦子氏 定25名(抽選) 申往復はがき(記入例参照)で、1月31日(木)(必着)まで
問先〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康いきがい係「バランスアップ体操」担当 ☎(3908)8548

◆歯周病予防のための歯磨き講習会

口臭や歯ぐきからの出血は気になりませんか。個別の実習で自分の歯並びに合った歯磨き方法を詳しくお伝えします。
対区内在住、在勤の初めての方 日2月7日(木) 午後1時30分~3時 内歯みがき実習・歯間ブラシ、入れ歯のお手入れアドバイスなど
[持ち物]筆記用具、使用中の歯ブラシ
定20名(申込順)申1月25日(金)から電話申込
問場先健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階) ☎(3903)6481

◆母子講演会パート6 「新米じいじ・ばあばの孫育て教室 ~今年はじいじの出番です!~」

対乳児の祖父またはこれから祖父母になる方 日2月12日(火) 午後2時~3時30分
場滝野川会館小ホール(西ヶ原1-23-3)
内最近のお産・育児のお話 師助産師 村上重子氏、橋本初江氏 定50名(申込順)
申1月23日(水)から電話申込
問先健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

◆50代、60代のための水中運動教室 ~ひざ痛さん、集まれ!~

対区内在住、在勤の50代、60代の方で、膝関節症などでひざに痛みがあり、日常の運動を制限される方 日内2月13日~27日 毎週水曜 計3回 2月13日...午後2時~4時 水に親しむ健康づくりの講義と実技 20日・27日...午後2時30分~4時 水中ウォーキングの実技
定30名(抽選。初めての方優先)
申往復はがき(記入例参照)で、2月1日(金)(必着)まで
問場先〒115-0042 志茂1-2-22 元氣ぶらざ ☎(5249)2214

◆健康増進センター 「からだカエル応援隊」

①高血圧予防教室 ~減塩・減体重のヒント~
対区内在住、在勤の20歳~64歳までの方で血圧が気になる方 日2月16日(土)・23日(土) 計2回 午前10時~11時30分 内2月16日...血圧をコントロールしやすい生活の話と運動
23日...減塩でもおいしい料理の話と運動(一口試食あり。実習なし) 定20名(抽選)申往復はがき(記入例参照)で、2月5日(火)(必着)まで
②イクメンが「朝食」をカエル 第4回子育て男性応援料理教室
対区内在住、在勤の20歳以上の男性(3歳以上の幼児1名と配偶者も同伴可。保育なし) 日2月17日(日) 午前10時~午後1時 内手軽にできる「ばばっとメニュー」の紹介 定20名(抽選)費1人400円(幼児は200円。食材費実費)申往復はがき(記入例参照。同伴者がいる場合は全員の氏名・年齢も記入)で、2月5日(火)(必着)まで
③第7回食育体験「みんなのおやつ」 ~冬のあったかおやつ~
対区内在住、在勤の20歳以上の方(3歳以上の幼児1名のみ同伴可。保育なし) 日2月23日(土) 午後1時30分~3時 内野菜を使ったほかほか料理の紹介 定16名(抽選)費1人200円(食材費実費)申往復はがき(記入例参照。お子さんも参加する場合はお子さんの氏名・年齢も記入)で、2月8日(金)(必着)まで
=以下、①~③共通=
問場先〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) ☎(5390)2220

◆滝野川地区健康づくり交流会

健康体操や歌などみんなで楽しみながら、こころと身体をリフレッシュしましょう。
対区内在住の方 日1月25日(金) 午後1時30分~4時 場滝野川会館1階大ホール(西ヶ原1-23-3)申当日、直接会場へ
[持ち物]飲み物、動きやすい服装
問健康いきがい課滝野川健康相談係 ☎(3915)0186

◆もの忘れ相談

内北区医師会もの忘れ相談医による相談
定各2名(抽選)
●滝野川高齢者あんしんセンター
対西ヶ原1丁目、中里全域、田端全域在住の65歳以上の方 日2月7日(木) 午後1時30分~3時
場滝野川福祉保健センター1階(西ヶ原1-19-12)申1月21日(月)午前9時から2月1日(金)午後5時までに電話申込
問先滝野川高齢者あんしんセンター ☎(3915)0124
●豊島高齢者あんしんセンター
対北区豊島全域、王子6丁目在住の65歳以上の方 日1月31日(木) 午後2時~4時
申1月21日(月)午前9時から25日(金)午後5時までに電話申込
問場先豊島高齢者あんしんセンター(王子6-2-33-101) ☎(6903)2712

◆自然分娩講習会

後援 北区
日2月6日(水) 午後1時30分~3時30分(1時受付開始)場北とびあ5階「スペースゆう」多目的室A・B 内安産のための呼吸法・リラックス妊婦体操 [持ち物]母子健康手帳、スラックス、バスタオル 定30名(先着順)費500円
申当日、直接会場へ
問北区助産師会 村上 ☎090(6504)4047

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 問い合わせ先 申込先 HP ホームページ EM メール

健康いきいき情報

◆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、生後8カ月未満の乳児の保護者(保育なし)
日 2月8日(金) 午後1時30分～3時
内 離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食)定 24名(申込順)
申 1月25日(金)から電話申込
問 場先 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)
☎(3903)6481

◆講演会「肺も歳をとる?～気づいていますか、肺からのサイン～」

肺年齢を測定し、肺の健康について考えます。
対 区内在住、在勤、在学の方 日 2月20日(水)
①午後5時45分～6時30分 ②午後6時30分～8時 場 北とびあ14階スカイホール
内 ①肺年齢測定と血管年齢測定 ②COPD(慢性閉塞性肺疾患)の講演
師 十条堀江クリニック院長 堀江秀治氏
定 50名(申込順。①は希望者20名)
申 1月25日(金)から電話申込
問 先 健康いきがい課王子健康相談係
☎(3908)9087

◆子宮がん検診(検診機関方式)

対 区内在住の平成24年12月31日現在20歳以上の女性(平成4年12月31日以前に生まれた方)で23年度子宮がん検診を受診していない方(受診間隔2年に1回)※婦人科に通院中または経過観察中の方を除く
日 下表のとおり 場 東京都予防医学協会(JR市ヶ谷駅下車5分、東京メトロ南北線市ヶ谷駅下車2分)
内 問診・視診・細胞診・コルポスコピー診 定 各日8名(抽選。初めての方優先)
申 はがきまたはファクスに「子宮がん検診(検診機関)申込」、第3希望までの検診希望日、住所・氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を記入して、2月5日(火)午後5時(必着)まで
※当選者には2月20日頃、東京都予防医学協会から封書で発送します。落選者には、健康いきがい課から、はがきで通知します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016
FAX(3905)6500

子宮がん検診(3月)

Table with 2 columns: 曜日, 実施日. Rows for 月, 火, 水, 木 with specific dates.

◆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
対 区内在住で、平成24年12月31日現在35歳以上の方(受診間隔が1年未満の方及び胃がん検診については胃・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)
日 場 王子会場(北区保健所)…3月1日(金)・15日(金) 赤羽会場(赤羽会館)…3月14日(木)・28日(木)
いずれも午前9時～正午
内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車)※バリウムがうまく飲み込めないなど、安全に検診が実施できないと判断される場合はご遠慮いただくことがあります。
大腸がん検診…問診・便潜血反応検査 定 ①②合計1日45名(抽選。初めての方優先)
申 はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、第3希望までの検診希望日、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入し

アルコール依存症をご存じですか?

年始の宴席も一段落する頃です。楽しさゆえに、ついすっかり飲み過ぎてしまったことはありませんか?
適量のお酒は生活に潤いを与えてくれますが、限度を超えた飲酒習慣により、心身の健康や社会生活に悪影響を及ぼすことがあります。

●適正飲酒量とは

1日あたりの適正量はおおむね純アルコール20gです。これはビール中瓶1本、日本酒だと1合、焼酎は0.6合程度です。週2回の休肝日(飲酒しない日)も必要です。



●お酒の問題とは

①身体の健康を損なう

肝臓だけでなく脳神経、心臓、胃腸などからだ中が障害を受けます。一度に大量のアルコールを飲むことによる急性アルコール中毒では、生命の重大な危機を招きます。

②こころの健康を損なう

うつ病や睡眠障害を引き起こします。

③社会・家族の影響

飲酒にまつわる問題により家族全体が疲労し、お互いのコミュニケーションが取りづらくなります。特に子どもへの心理的影響は大きいのです。

また、飲酒運転や失業、犯罪などの社会問題につながる危険もあります。

●アルコール依存症とは

飲酒の抑制が効かなくなり、意思や性格とは関わりなく飲んではいけないうるまで飲みます。しかし、本人は上記の問題になかなか気づけず、認められない(否認)のがこの病気の特徴です。

なお、女性は男性に比べアルコールの影響を身体的に受けやすく、依存症になる危険性が高いと言われています。

●進行性の病気です

この病気は周囲を巻き込みながら、健康や社会問題を増大させます。問題に気づいた周囲が適切な対応を始めることが必要です。

●回復・社会復帰が可能な病気です

精神科等での治療と回復のための継続したりハビリテーション、そして周囲の適切な対応と理解が必要です。

●まずはご相談ください

区では専門医相談(予約制)、保健師の相談、適切な対応法を知る教室などを行い、お酒でお困りの方や周囲の方の相談を受けています。秘密は厳守します。

問 障害福祉課王子障害相談係

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



て、2月5日(火)午後5時(必着)まで
※当選者には2月20日頃、胃がん検診は東京都予防医学協会から、大腸がん検診は健康いきがい課からそれぞれ封書で通知します。落選者には、健康いきがい課から、はがきで通知します。
問 健康いきがい課コールセンター
☎(3908)9034
問 先 〒114-8508(住所不要)健康いきがい課健康増進係
☎(3908)9016
FAX(3905)6500

健康ひとくちメモ

●糖尿病を予防するには

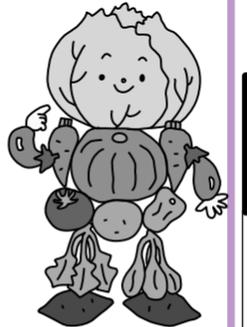
近年増加している糖尿病。予防するためには、バランスのよい食事とほどよい運動で適正体重を維持することが大切です。

それに加えて、食事の摂り方にもポイントがあります。

1つは食事のリズムです。決まった時間に規則正しく食えることが理想的です。一食を抜きその分をドカ食いすることは、血糖値の急

な上昇につながり望ましくありません。もう1つは、野菜類を積極的に摂ることです。食事の最初に食物繊維を摂ることで、食後の血糖値上昇を抑え

るとも言われています。食事の摂り方にも気をつけてみましょう。



健康いきがい課

このマークは主にお子さんを対象とした催しです

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)
申込記入例

北区文化振興財団インフォメーション

記号の見方 ㊦=託児サービスあり ㊧=数字はその年齢以上からご入場いただける表示です ㊨=車イス席あり 主=主催 後=後援

第25回 きたくなるまち区民寄席

4月14日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール 全席指定 発売中
水野博國 藤本隆 藤川誠
第23回北とびあ若手落語家競演会大賞受賞者(1月25日決定)
北見 翼

北区アンバサダー 倍賞千恵子コンサートⅣ
2月26日(火) 午後3時開演 発売中
北とびあ さくらホール 全席指定
北見 翼

新企画! ほくとびあ亭千四落語 (通年開催決定)
5月3日(祝) 午後1時開演 北とびあ ベガスホール
「だくだく」三遊亭橘也
「やかんなめ」柳家さん弥
「明烏」桂 宮治
「三方一両損」立川らく次
次回7月 乞うご期待!

パイプオルガン演奏会
1月27日(日) 2月24日(日)
演奏:新妻 由加
演奏:宮坂 幸
J.S.バッハ:前奏曲とフーガハ長調 BWV547 ほか