

NO.1403
毎月1日・10日・20日発行

5 | 1

平成25年(2013)

北区ニュース

世帯数			(25.4.1現在)	前月比
総人口			179,169	568増
日本人人口			333,406	295増
男			319,396	340増
女			158,854	220増
外国人人口			160,542	120増
男			14,010	45減
女			6,446	21減
年齢別			7,564	24減
14歳以下…			32,730 (9.8%)	
人口* 15歳～64歳…			218,159 (65.4%)	
構成比) 65歳以上…			82,517 (24.8%)	

*外国人人口を含む

5月は消費者月間です

問消費生活センター ☎(5390)1239

「学ぶことからはじめよう ～自立した消費者に向けて～」

気を付けて! 悪質業者は高齢者を狙っています

消費生活センターに寄せられる相談の中で、65歳以上の方の相談は非常に多く、全体の約4分の1を占めています。

例1 「必ず儲かります!」詐欺的な投資勧誘

○パンフレットが送られてきて、その後、タイミング良く事業者から勧誘の電話がかかってきます。よくわからない商品には手を出してはいけません。もうけ話を安易に信じないようにしましょう。

例2 「無料で点検」とあがりこみ高額な契約をさせる点検商法

○「こんな水では病気になる」「床下がボロボロだ」などと不安をあおり、高額な浄水器、リフォーム工事などの契約を迫ります。その後も、「定期点検」などと言って訪問を繰り返し、必要以上に次々と新たな契約をさせます。

例3 被害に遭った人を狙う二次被害

○投資や未公開株でだまされた人に、「損を取り返してあげます。その代わりに別の商品を購入してください」とさらに契約をさせます。
○もてあましていた地方の土地を持っている人に、「高値で売ってあげます」その代わりに「別の土地を購入」「除草」「測量・整地」などさまざまな理由をつけて契約をさせます。
こんな勧誘を受けた場合は要注意。契約する前に消費生活センターにご相談ください。

無条件で契約を解除 クーリング・オフ制度!

特定の取引の場合に、一定期間内であれば無条件で契約を解除できる制度です。※通常の店舗での購入などでは原則できません。

【主なクーリング・オフの期間】

- ①訪問販売・電話勧誘販売・継続的サービス(エステティック、学習塾、家庭教師、結婚相手紹介サービスなど)…契約書をもらった日を含めて8日間
- ②マルチ商法・内職商法…契約書をもらった日を含めて20日間

【クーリング・オフ通知の出し方】

契約相手先に「特定記録郵便」または「簡易書留郵便」など記録の残る方法で送ります。クレジット契約の場合は、販売会社とクレジット会社の両者に送ります。はがきの表と裏のコピーをとり、関係書類とともに5年間保存しましょう。

※クーリング・オフ期間が過ぎてもあきらめないで!

勧誘や契約書などに問題があれば、解約できる場合があります。あきらめる前に一度、消費生活センターにご相談ください。

契約解除通知	
契約年月日	平成〇年〇月〇日
商品名	〇〇〇〇〇
契約金額	〇〇〇〇〇円
販売会社	〇〇株式会社
	担当〇〇氏
上記日付の契約を解除します なお、私が支払った代金〇〇円は 返金してください。 受け取った商品は引き取ってください。	
平成〇年〇月〇日	
東京都北区〇〇町〇-〇	
(氏名)〇〇 〇〇	

消費者月間とは

「消費者基本法」改正前の「消費者保護基本法」が昭和43年5月に施行されたことから、その施行20周年を機に、昭和63年から毎年5月を「消費者月間」としています。

消費生活相談出張講座で学ぼう!

消費生活相談員が、区内で10名以上の団体・グループが希望する場所へ伺い、「悪質商法の手口」などをお話しします。自治会・町内会、PTA、介護事業所、ご近所のお友達グループもOKです。ぜひ、ご利用ください。

◎悪質商法にご用心(悪質商法の手口を事例をまじえて解説します)

◎狙われる高齢者(高齢者を狙う悪質商法を解説します)

◎カモになる若者(若者に多い被害を中心に解説します)

※ご希望のテーマや企画があればご相談ください。

師消費生活相談員 申希望日の1カ月前までに電話申込

問先消費生活センター ☎(5390)1239

※悪質商法など消費者向けの啓発ビデオ(20～30分)も貸出ししています。

消費生活に関する情報を知ろう!

メールサービスの登録で最新情報をチェックしましょう。

<「消費生活情報」メールマガジン>

最新の消費者トラブル情報や製品事故、リコール情報などを配信しています。登録方法は、ホームページをご覧ください。

HP <https://www.city.kita.tokyo.jp/mag/>

問消費生活センター ☎(5390)1239

<消費者庁リコール情報サイト>

製品の不具合などのリコール情報がホームページでご覧になれます。

HP <http://www.recall.go.jp/>

<見守り新鮮情報(国民生活センター)>

「今、どんな手口で勧誘が行われているのか」、「どんな製品事故が発生したのか」などをホームページでご覧になれます。

HP <http://www.kokusen.go.jp/mimamori>

多重債務相談 ひとりで悩まないで!

借金返済でお困りの方は、勇気を出してご相談ください。消費生活相談員が相談内容に適した債務整理の方法を検討、助言します。

まずは電話でご予約ください。

日 月～金曜 午前10時～午後4時 場消費生活センター(北とびあ11階)

問先消費生活センター ☎(5390)1239

【予約受付時間】月～金曜 午前9時～午後5時

消費生活相談にご相談ください

消費者と事業者との間に生じたトラブルや、悪質商法の被害、商品サービスに関する苦情、食品や製品による事故などの消費生活に関する相談に助言、事業者とのあっせん、情報提供など問題解決に向けての支援をします。不安や疑問があるときは、契約する前の相談もできますので一人で悩まずに気軽にご相談ください。

日 月～金曜 午前9時30分～午後4時

問消費生活相談室(北とびあ11階) ☎(5390)1142

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

区民相談室

名称	曜日	時間	相談員	相談内容
① 区政相談	月～金曜	午前8時30分～午後5時	区職員	区政についての要望、問い合わせなど
② 法律相談	月・水・金曜	午後1時～3時30分	弁護士	土地・建物、相続、金銭貸借など法律全般
③ 交通相談	水・金曜	午後1時～4時	専門員	示談方法、損害賠償額の算定、保険金の請求手続などの交通事故全般
④ 外国人相談	英語	第2火曜	専門員	身近な生活情報の提供や、区の行政サービスについて英語・中国語での相談
	中国語	火・木曜		
⑤ 一般生活 青少年相談	第1・3火曜	午後1時～4時	保護司・専門員	夫婦・親子間の不和など家庭内のもめごとや日常生活の悩みごと及び青少年の非行防止などの相談
⑥ 人権相談	第4火曜	午後1時～4時	人権擁護委員	いじめなど人権を侵害されたと思われる方の相談
⑦ 行政相談	第2木曜	午後1時～4時	行政相談委員	国の行政機関等に対する要望、苦情など
⑧ 税金相談	第2・3木曜	午後1時～4時	税理士	相続税、贈与税、所得税など税金全般
⑨ 不動産取引相談	第1・3木曜	午後1時～4時	宅地建物取引主任者	不動産取引にかかわる相談
⑩ 建築相談	第1・3火曜	午後1時～4時	建築士	設計・融資・敷地など建築全般
⑪ 登記等相談	第2木曜	午後1時～4時	司法書士	登記相談及び債務整理、成年後見などの民事相談
⑫ 表示登記相談 (調査・測量)	第1木曜	午後1時～4時	土地家屋調査士	土地の境界・測量調査、新築時の建物表示登記など
⑬ 年金労働雇用相談	第4木曜	午後1時～4時	社会保険労務士	年金相談及び労働保険・社会保険、人事、賃金などの労務相談
⑭ 行政書士相談	第2火曜	午後1時～4時	行政書士	遺言書、遺産分割協議書、借地借家契約書などの作成

区では、日常生活上のさまざまな問題を相談できる区民相談室を設けています。

「相談内容」 左表のとおり

- ・費用は無料です。
- ・秘密は厳守します。
- ・相談時間は1回30分程度です。

※②～④は希望日の前の週の月曜

から、電話または窓口で予約を受け付けます。※⑤～⑭は当月の相談日の翌日から、翌月分の予約を電話または窓口で受け付けます。

「問場先」 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)

☎(3908) 1101

困りごとにはまず区民相談

外国人相談

▶相談内容
生活一般について、英語・中国語で相談に応じます。

▶相談日時
英語 第2火曜(祝日を除く)
中国語 毎週火・木曜(祝日を除く)
午後1時～4時(3時30分までにお越しください)

▶問い合わせ
広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)
☎(3908) 1101

Foreign Resident's Information Service

▶ Consultation Topics
Areas of consulting include everyday living, city administration, services and other related matters

▶ Hours
English: TUESDAYS (2nd only)
Chinese: TUESDAYS and THURSDAYS
(closed on Japanese National Holidays)
1:00p.m.-4:00p.m. (please come by 3:30p.m.)

▶ Location
Foreign Resident's Information Service, Window No.2, Building No.1 (Dai-ichi Choshaj) 3F Kita City Hall (Kita-Kuyakusho)
Tel: (3908) 1101

外国人咨询窓口的通知

咨询内容
向您提供日常生活的信息

咨询日及时间
英語 第2周星期二(节假日除外)
汉语 每星期二、四(节假日除外)
下午1点至4点(受理截至3点半)

咨询地点
北区政府第一厅舍3楼2号 外国人咨询窗口
电话: (3908) 1101

男女共同参画センター「スペースゆう」総合相談

曜日	時間	相談員	相談内容
① こころと 生き方・ DV相談	毎週火曜	専門相談員	DV・児童虐待をはじめとする子どもや家族関係などの問題に対し相談に応じます(面談50分または電話30分)。
	第1・5水曜		
	第2・4水曜		
	第3水曜		
	第1・3・5金曜		
	第1・3土曜		
	第2・4土曜		
② 法律相談	第1日曜	弁護士	法律に関する相談に応じます。(面談30分・1人年度内1回)
	第3木曜		
	第1土曜		

総合相談
男女共同参画センター「スペースゆう」

男女共同参画センター「スペースゆう」では、女性のためのこころと生き方・DV相談や法律相談を女性相談員がお受けしています。

「相談内容」 左表のとおり

「問場先」 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とぴあ5・6階)

☎(3913) 0161

区民の声

区は「区民とともに」を基本姿勢に、区民の皆さんが主役となる区政運営を目指し、さまざまな機会をとらえてご意見・ご要望などをいただいています。皆さんからの声は、担当部署が中心となり実効性や効率性を検討し、施策に反映するように努めています。「区長へのはがき」やEメールによって区に寄せられたご意見・ご要望の中から、いくつかをご紹介します。

●児童手当、子ども医療費助成医療証について

区内での引越を予定しているのですが、児童手当、子ども医療費助成医療証について住所変更の申請などは必要でしょうか。

区民事務所で区内転居の手続き終了後、王子の北区役所第一庁舎2階17番(子育て支援課子育て給付係)までお越しください(王子・赤羽の区民事務所では対応していませんのでご了承ください)。

【お持ちいただくもの】 印鑑、子ども医療証

【窓口開設時間】 平日 午前8時30分～午後5時

所定の用紙に記入・押印していただいた後、新しい子ども医療証をお渡しします。※子育て給付係までお越しいただくことが難しい場合は、お電話ください(☎3908-9096)。郵送での手続きで対応します。

●住所変更などの手続きについて

区内での引越を予定しているのですが、印鑑登録について住所変更などの手続きは必要でしょうか。

北区内での引越(転居)に伴う、印鑑変更の

手続きは必要ありません。継続して使用が可能です。なお、転居の届は、引越した日から14日以内に次の3区民事務所で行ってください。王子区民事務所(区役所第二庁舎1階) ☎(3908)8745 赤羽区民事務所(赤羽1-67-62) ☎(3901)2693 滝野川区民事務所(西ヶ原1-23-3) ☎(3910)0141

●コミュニティバスの経路について

コミュニティバスの経路に関してですが、区内にあるハローワーク、王子税務署は最寄りのJR王子駅から徒歩15分(ハローワーク)・13分(税務署)、南北線王子神谷駅から徒歩7分(ハローワーク)・13分(税務署)となっています。区内の主な施設はコミュニティバスでもっと近くまで回っていただくようご検討をお願いいたします。

コミュニティバスの路線は、既存の一般営業バスと競合せず、影響を与えないことを考慮して、路線を設定しています。

国土交通省は、路線の認可条件として、既存路線と競合しないこと、競合する場合は、既存

路線を運行しているバス運行事業者の了解を得るよう、求めています。

この度ご提案をいただいた、ハローワーク(王子)は「王子四丁目」バス停、王子税務署は「王子三丁目」バス停が間近にあり、すでに都営バス、国際興業バス及び東武セントラルバスの複数の路線として、王子駅から頻繁にバスが運行されています。

そのため、申し訳ありませんが、この度のご提案に沿うことは、現在のところ難しいと言えます。ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

新たな路線選定については、他地域を含めた北区全体の公共交通のあり方とコミュニティバスの必要性について再検討し、民間バス事業者による新路線開設が可能であればそれを優先し、難しい場合は、コミュニティバスの導入を検討することとなります。

●カラスの巣について

自宅に植えてあるヒノキに、カラスが巣を作っていると近所の方よりありました。卵がかえる前に処置をすべき、との話だったのですが、駆除をお願いする場合、どのような手順が必要なのでしょうか。確認事項や、申請の手順などを教えてください。

カラスは巣で卵を産んでヒナが巣立つまで巣に近づくと威嚇が始まります。

卵を産む前に巣を撤去してしまうと同じ場所に巣を作ってしまうので、巣の撤去は卵を産んでからになります。

まずは営巣しづらいように枝を剪定するこ

とが望ましいですが、もし営巣して威嚇を受け、身に危険を感じた場合は環境課へご連絡をお願いします。

巣があるというだけでの撤去はしません。現場を確認後、樹木などの所有者に承諾をいただいたうえ、委託業者に撤去を依頼します。撤去費は無料です

ただし、区で対応する物件は区有施設及び民家・アパート・マンション・神社仏閣・店舗・工場・私立保育園・私立学校です。

上記以外の電柱や公共住宅(都営、公団)、JRについては、それぞれの所有者が対応することとなりますので、ご理解ご協力をお願いします。

ご意見をお聞かせください

区へのご意見・ご要望などは、区の窓口や電話でお聴きするほか、「区長へのはがき」でお受けしています。「区長へのはがき」は、区の各施設に備えていますのでご利用ください。また北区ホームページからも、ご意見の入力・送信ができます。

また、区民の皆さんから寄せられたご意見・ご要望などと区の対応を、北区ホームページで公表しています。

「問場先」 広報課広聴担当(区役所第一庁舎3階1番)

☎(3908) 1102
FAX(3905) 3422

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7面をご覧ください

お知らせ

◆区民住宅(あき家) 入居者再募集

区民住宅は、中堅所得者層の家族世帯に良質な住宅を提供することを目的とした住宅です。

【募集住宅及び募集戸数】①志茂二丁目区民住宅(志茂2-34-3) : 1戸

②滝野川六丁目区民住宅(滝野川6-10-11) : 1戸

③王子一丁目区民住宅(王子1-14-12) : 14戸

いずれも補欠者若干名(抽選)

【月額使用料】①11万4千400円~11万7千700円

②11万6千500円~12万6千400円

③11万9千100円~18万5千900円

(いずれも別途共益費月額①7千500円、②③6千500円)

以下、共通

【入居資格】次の①~⑥のすべてに該当する方

①区内在住、在勤であるまたは区内在住の一親等の親族(姻族を含む)がいる

②現に同居し、または同居しようとする親族がいる

③現に自ら居住するための住宅を必要としている

④所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準以上かつ基準内である(下表のとおり)

⑤住民税を滞納していない

⑥申込者及び同居親族が暴力団員でない

※③は特例として、同居親族

のいない方、所得基準にあてはまらない方、居住する住宅の建替・改修のため一時的に住居を必要とする方も入居できる場合があります

【申込書・募集案内の配布期間及び場所】5月13日(月)~24日(金)

区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)及び各区民事務所

※北区ホームページからもダウンロードできます

【申込書に必要事項を記入し、持参または郵送で5月27日(月)までの消印があり、5月29日(水)までに届いた申込書に限り受け付けます

【問先】区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

Table with 2 columns: 家族数, 所得金額(千円). Rows: 2人 (2,780~7,592), 3人 (3,160~7,972), 4人 (3,540~8,352), 5人 (3,920~8,732), 6人 (4,300~9,112)

◆都営住宅入居者の募集

●家族向け

【対】次の①~⑤のすべてに該当する方

①申込者本人が都内に居住する成年者(20歳未満の既婚者を含む)で、住民票で証明できる

外国人はそのほかに日本国に永住・定住を認められた方、または

日本国に1年以上在留している

②同居親族がいる(外国人は在留資格が確認できる)

③所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内である

④住宅に所得がある場合は合算)が定められた基準内である

⑤申込者(同居親族)が暴力団員でない

【問先】区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

お知らせ

第1回北区在宅介護医療連携推進会議

高齢者が安心して在宅療養生活を送れる体制の構築に向け、保健・医療・介護・福祉の関係者が検討を行う会議を開催します。

日時 5月22日(水) 午後2時から
会場 北とびあ14階スカイホール
傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
高年齢福祉課王子高齢相談係
TEL (3908) 9083

北区社会福祉事業団職員募集

【応募資格】 臨時職員は無資格の方でも可。非常勤職員は有資格者・経験者 【勤務場所】 ①特別養護老人ホーム上中里つつじ荘(上中里2-45-2) ②高齢者在宅サービスセンター上中里つつじ荘
③特別養護老人ホーム清水坂あじさい荘(中十条4-16-32)
【募集人員】 ①非常勤職員6名 臨時職員9名 ②臨時職員3名 ※いずれも介護職 【勤務条件】 ①非常勤職員：月給19万6千2百円、臨時職員：時給1千10円 ②時給930円 ※勤務日・勤務時間などは相談に応じます。 申 電話申込(随時) ※面接は随時
問 先 上中里つつじ荘
TEL (5390) 6005

北社協地域福祉コーディネーター(臨時職員)募集

ボランティア活動やサロン運営に関心があり、自転車に乗れる方 【期間】 契約日から平成26年3月31日(月)まで(年度ごとの更新あり) 【勤務形態】 4週8時間以内 ※勤務時間はシフト・業務内容により異なる。土・日曜勤務あり 【勤務条件】 時給900円 【選考方法】 書類審査、適性検査及び面接 申 履歴書及び作文「私が気になる地域の福祉課題」(800字以内)を郵送または持参で、5月20日(必着)まで ※詳しくはホームページをご覧ください。
問 先 〒114-0021 岸町1-6-17 北区社会福祉協議会
TEL (3906) 2352
HP <http://kita-shakyo.or.jp/>

男女共同参画センター「スペースゆう」ギャラリー 11遊出展者募集

「スペースゆう」のギャラリー(北とびあ6階)を利用して絵画や写真などを展示しませんか。 【展示期間】 10月〜平成26年3月のうち、約2週間(1団体・個人あたり) 申 所定の応募用紙(男女共同参画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、Eメール、郵送または持参で、5月31日(必着)まで ※詳しくはお問い合わせください。
問 先 〒114-8503 (住所不要) 男女共同参画センター「スペースゆう」(北とびあ5階) (月曜、祝日、5月7日(火)休館)
TEL (3913) 0161
FAX (3913) 0081
E-mail [danjo-city.kita.jp](mailto:danzo-city.kita.jp)

第6回ファミリーマーズコッポ市(ほっと縁市)参加者説明会

北区政策提案協働事業 7月21日(日)に赤羽公園で開催するファミリーマーズコッポ市(ほっと縁市)の参加者説明会です。 対 出展を希望する個人、事業者及びファミリーマーズ ※個人による食品の出展も募集します。
日 5月27日(月) 午後7時〜8時
申 Eメール(記入例参照) 出展・パフォーマンス内容も記入)で、5月24日(金)午後4時(必着)まで

ハンドメイド子育て広場

手芸やお料理好きの方、お子さんを連れて広場にいらつしやいませんか。ほっと縁市に出展する作品のつくり手を募集しています。へアゴム作り体験もできます。 ※お子さんのいない方もご参加いただけます。手作り品をお持ちの方は持参ください。
日 5月27日(月) 午前11時〜午後3時(出入り自由)
申 当日、直接会場へ
TEL (3906) 2352

北区文化振興財団設立25周年記念招待

①若手落語家競演会
日 9月14日(土) 午後1時開演
場 北とびあつつじホール
②北とびあ国際音楽祭2013
モーツァルト作曲歌劇《フィガロの結婚》
日 11月22日(金) 午後6時30分開演、11月24日(日) 午後2時開演
場 北とびあさくらホール
指揮 寺神戸 亮 【管弦楽】レ・ポレアーノ 【出演】ロペルタ・マメリ、萩原 潤ほか
以下、①②共通
対 区内在住の方 定 各25組50名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照) ②は希望日も記入)で、5月15日(水) (必着) まで
問 先 〒114-8503 (住所不要) 北区文化振興財団事業係
TEL (5390) 1221

合唱の祭典2013に招待

共催 北区・北区合唱連盟
対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児は除く) 日 内 ①6月7日(日) 午後6時30分開演、②6月8日(月) 午後5時45分開演、③6月9日(火) 午後3時開演、④6月9日(火) 午後5時開演
場 北とびあさくらホール
定 ①③各10組、④5組(いずれも抽選) 申 往復はがき(記入例参照) ①④の別、希望人数(2名まで)も記入)で、5月20日(月) (必着) まで
問 JCD A日本合唱指揮者協会事務局
TEL (3952) 7207
先 〒114-8503 (住所不要) 北区文化振興財団「合唱の祭典」係
TEL (5390) 1222

平成25年度「水防月間」

水防月間とは

水害から国民の生命と財産を守るため、毎年5月を水防月間としています。水防の重要性や基本的な考え方を、皆さんにご理解をいただくことで、水害の未然防止と軽減を目指しています。

区の取り組み

土のうの無料配布

対 区内在住の方または区内事業所 申 配布希望日の3日前までに電話申込 ※指定場所までお届けします。
問 先 道路公園課公園河川係 TEL (3908) 9275

雨水浸透施設助成制度

対 区内の個人住宅(敷地面積500㎡未満) 内 屋根や庭などに降った雨を地中に浸透させる施設設置費の40万円を限度に助成します。
問 道路公園課公園河川係 TEL (3908) 9275

雨水貯留槽(タンク)設置助成制度

対 区内に住居を所有する個人 内 建築物の屋根に降った雨水を一時的に貯めるタンクの設置費を予算の範囲内で、①雨水貯留槽設置工事(消費税込)の2分の1の額、②1台につき上限25,000円(100円未満切捨て)、③設置対象台数は2台を限度に助成します。雨水をためて、樹木の水やりなどに利用できます。
問 道路公園課工務係 TEL (3908) 9213

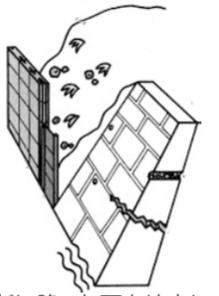
止水板設置助成制度

対 次の①②のいずれかに該当する方 ①区内に住居、店舗、事務所等を所有する方 ②申請日より1年以上前から北区に住居登録をしている個人及び店舗または支店等の登記をしている法人 内 建築物の出入り口等に設置し、浸水に耐える材質で、取り外しまたは移動が可能なものの設置費を予算の範囲内で、①止水板設置工事費用(消費税込)の2分の1の額、②1つの建物につき上限50万円(1,000円未満切捨て)、③1つの建物につき1回を限度に助成します。
問 道路公園課工務係 TEL (3908) 9213

河川の水位や気象情報を確認しましょう

- 北区水位・雨量情報システム
HP <http://www.kawanosui2-kitaku-tokyo.jp/>
気象庁ホームページ(防災気象情報)
HP <http://www.jma.go.jp/jma/index.html>
東京都防災ホームページ
HP http://www.bousai.metro.tokyo.jp/datasheet/index_em.html
東京都水防災総合情報システム(雨量・河川水位情報)
HP <http://www.kasen-suibo.metro.tokyo.jp/k/>
東京アメッシュ(降雨状況)
HP <http://tokyo-ame.jwa.or.jp/>

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は7面をご覧ください



催し

北区・第五消防方面合同総合水防訓練

日 5月10日(金) 午前9時30分〜11時30分 ※雨天決行 場 岩淵水門野球場(志茂5-41先)
内 越水防止や都市型水防工法(積み土のう工法、マンホール噴出防止工法など)、救助活動など
実施機関 第五消防方面消防署・消防団、北区、町会・自治会、荒川下流河川事務所 定 約250名(先着順) 申 当日、直接会場へ
TEL (3908) 9275

年金労働雇用無料相談会

後援 北区
日 5月21日(火) 午後1時30分〜4時30分
場 区役所第一庁舎1階ロビー
内 年金の内容や受取

新緑の荒川散策会(荒川の自然・歴史・野鳥を尋ねて)

対 区内在住、在勤、在学の方
日 5月25日(土) 午前10時〜午後2時
場 浮間公園(板橋区舟渡2-15-1) 定 10組(申込順)
申 5月5日(祝)から15日(水)までに電話申込
問 先 北運動場
TEL (3902) 5639

ネスト赤羽(北区創業支援施設)無料相談会

①融資に関する無料相談会
師 日本政策金融公庫国民生活事業担当者
②制度融資、金融機関との取引開始の無料相談会
師 城北信用金庫担当者
以下、①②共通
対 区内事業者の方または起業を考えている方 日 5月15日(水) 午後2時〜4時 定 各2名(先着順) ※1名1時間まで

福祉のしごと相談カフェ 第3弾 福祉現場にかかわる職種

福祉現場の体験談や就職に役立つ話をします。
日 5月24日(金) 午後2時〜4時
場 岸町ふれあい館(岸町1-6-17) 内 事業者の個別相談ブース、福祉を知るための体験談(午後2時10分〜2時40分、3時〜3時30分)、資料コーナー、ミニドリンクバーなど ※保育あり
協力 高齢者福祉施設施設長会
申 事前に電話申込
問 先 北区社会福祉協議会
TEL (3906) 2352

◆シンポジウム「北区の近代産業ルネッサンス―王子製紙印刷局―」

5月19日(日) 午後2時〜4時30分 会場 北区飛鳥山博物館講堂(王子1-1-3) 内 洪沢史料館企画展「洪沢栄一と王子製紙株式会社」...

◆北区障害者地域活動支援室(支援センター)きらき(り)地域交流バザー 5月25日(土) 午前10時〜午後4時

◆北区飛鳥山博物館講座 太田道灌と二人の女 6月8日(土) 午後1時30分〜3時

◆都立北特別支援学校 学校公開 6月18日(火) 午前9時30分〜午後0時20分

◆北区環境大学 一般向け環境講座「生きものと環境コース」 5月30日(日) 午後7時〜9時

◆北区飛鳥山博物館講座 環境リーダー養成講座「自然観察生きものつながりコース」

◆障害者福祉センター 趣味の講座「パソコン講座」

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第1回サポート会員養成講座

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆第5回ファーマーズ コラボ市(ほっと縁市) 5月19日(日) 午前10時〜午後3時

◆滝野川公園 フリーマーケット 5月19日(日) 午前10時〜午後2時

◆エコーベルデ みどりの教室 5月25日(土) 午前10時〜正午

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第1回サポート会員養成講座

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆北区飛鳥山博物館講座 環境リーダー養成講座「自然観察生きものつながりコース」

◆障害者福祉センター 趣味の講座「パソコン講座」

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第1回サポート会員養成講座

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆北区飛鳥山博物館講座 環境リーダー養成講座「自然観察生きものつながりコース」

◆障害者福祉センター 趣味の講座「パソコン講座」

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第1回サポート会員養成講座

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆北区飛鳥山博物館講座 環境リーダー養成講座「自然観察生きものつながりコース」

◆障害者福祉センター 趣味の講座「パソコン講座」

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第1回サポート会員養成講座

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆北区飛鳥山博物館講座 環境リーダー養成講座「自然観察生きものつながりコース」

◆障害者福祉センター 趣味の講座「パソコン講座」

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第1回サポート会員養成講座

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆北区飛鳥山博物館講座 環境リーダー養成講座「自然観察生きものつながりコース」

◆障害者福祉センター 趣味の講座「パソコン講座」

◆北区ファミリー・サポート・センター事業 第1回サポート会員養成講座

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

◆滝野川文化センター 区民協働講座「学びの広場」

◆消費生活センター講座 ホウ酸団子の作り方と台所の衛生を考える

◆赤羽文化センター 特別講座「みんなのパソコン」

特定健康診査等

●北区国民健康保険に加入している方へ 特定健康診査(40歳～74歳)

対 北区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方(昭和13年9月10日～49年3月31日生まれ)
※対象者には受診券を5月下旬に送付します。健診開始日までに届かない方は、ご連絡ください。

日 6月1日(土)～8月31日(土)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く) **内** 特定健康診査項目…問診、診察、身体計測(腹囲測定含む)、血圧、血液検査(肝機能・脂質・血糖)、尿検査 **追加項目**…胸部エックス線検査、心電図検査(医師が必要と判断した方)など **【受診方法】**同封の一覧表の医療機関に事前予約をし、受診券と北区国民健康保険被保険者証(健康保険証)を持参して受診してください。※医療機関によっては、期間内でも予約終了となる場合があります。※「特定健康診査」は医療保険者(保険証発行機関)が実施主体となります。北区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、加入している医療保険者または勤務先にお問い合わせください。

●北区国民健康保険以外の健康保険の被扶養者の方へ 北区追加健診(40歳～74歳)

次の対象で、ご希望の方は北区の医療機関で特

定健康診査を受診する際に、北区の追加健診を同時受診することができます。

対 次の①～③のすべてに該当する方 ①区内在住の40歳～74歳の方(昭和13年9月10日～49年3月31日生まれ) ②健康保険組合などの被扶養者の方または国民健康保険組合に加入している方 ③加入している健康保険組合などから特定健康診査の受診券が届いている方で、受診券の「契約とりまとめ機関」欄(右図参照)に「集合B」と記載のある方 **日** 6月1日(土)～8月31日(土)(土曜午後、日曜、祝日、休診日を除く) 予備日程…11月28日(木)～12月19日(木) **【追加健診項目】**血液一般検査、胸部エックス線検査、心電図検査(医師が必要と判断した方)など **申** 電話、はがきまたはファクス〔「追加健診申込」、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・性別・電話番号、ご加入の健康保険の名称(必須)を記入〕で申込

※申込後、「追加健診券」を実施期間に合わせて送付します。
※予備日程については受診人数に限りがありますのでご注意ください。**【締切】**8月19日(月)(必着)
※予備日程分は12月3日(火)(必着) ※対象者の要件のうち①②は該当し、③の特定健康診査受診券の「契約とりまとめ機関」欄に「集合B」の記載がない方は、追加健診項目のみ受診することもで

きますので、ご希望の場合は12月3日(火)までにお問い合わせください。

=以下、共通=

場 「北区特定健康診査会場」のポスター掲示のある区内実施医療機関

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

特定健康診査受診券の例(北区国民健康保険以外の方)

特定健康診査受診券	
2013年●月●日交付	
受診券整理番号	123456789 × ×
受診者の氏名	キタク タロウ
性別	1 男
生年月日	昭和40年●月●日
有効期限	2013年●月●日
検診内容	・特定健康診査 ・その他()
窓口での自己負担	
特定健診(基本部分)	保険者負担上限額 × × × × 円
特定健診(詳細部分)	負担額又は負担率 なし
保険者所在地	〒………●市●町……
保険者電話番号	× × × × - × × × ×
保険者番号・名称	●●健康保険組合
契約とりまとめ機関名 集合B、D/日	
支払代行機関番号	× × × × × ×
支払代行機関名	社会保険診療報酬支払基金

対 区内在住、在勤、在学の方(車イスのままで行えます) **日** 6月3日(土) 24日(土) 毎週月曜 計4回 午後2時～3時30分 **内** 座つてでき

◆障害者のための健康講座「ヨガ」



HP <http://www.kita-city-talkyoo.or.jp>
問先 〒114-0024 西ヶ原2-1-1 滝野川体育館内 北区体育協会 **☎** (3940)1848

◆初心者ヨガ教室

対 区内在住、在勤で20歳以上の方 **日** 6月6日(土)～7月18日(土) 毎週木曜 計7回 ①午後6時30分～7時50分 ②午後8時～9時20分 **場** 北とびあ地下1階多目的ルーム 師狩野道子氏 **定** 各25名(抽選) **費** 5450円(消費税、傷害保険料含む) **申** 往復はがき(記入例参照) またはホームページで、5月15日(水)(必着) まで



問先 〒114-0014 田端6-1-12 田端文士村記念館 **☎** (5685)5171

◆田端文士村記念館講演会「文学散歩と世界」

日 6月2日(日) 午後2時開演(1時30分開場) **師** 現代詩作家 荒川洋治氏 **定** 100名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照)で、5月20日(月)(必着) まで ※1通につき1名(夫婦・親子に限り続柄と氏名を記入して2名可) まで



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7面をご覧ください

◆専門医による呼吸器健康相談

対 区内在住のせき、たんまたは息切れなど呼吸器でお悩みの20歳以上の方 **日** 6月4日(火) 午前9時30分～正午 **場** 滝野川会館303集会室(西ヶ原1-23-3) **師** 昭和大学富士吉田教育学部教授 田中一正氏 **定** 6名(申込順) **申** 5月8日(水)から電話申込 **問先** 障害福祉課公害保健係 **☎** (3908)9019

◆健康増進センター

①自宅でできる足と爪のケア **対** 区内在住、在勤で40歳以上の方 **日** 5月25日(土) 午後2時～3時30分 **内** 中高年の足や爪の手入れとマッサージ方法 **定** 25名(抽選) **申** 往復はがき(記入例参照)で、5月14日(火)(必着) まで

②シェイプサキット

対 区内在住、在勤で20歳～64歳の方 **日** 6月1日(土)～22日(土) 毎週土曜 計4回 午前10時～11時30分 **内** サークット形式で行うマシンと有酸素運動を組み合わせたシェイプアップと体力作りのトレーニング **定** 20名(抽選。初めの方優先) **費** 800円(初回に集合) **申** 往復はがき(記入例参照)で、5月16日(木)(必着) まで

③ストレッチヨガ

対 区内在住、在勤で20歳以上の方 **日** 6月1日(土)・8日(土) 計2回 午後2時～3時30分 **内** 柔軟性を高めるためのヨガ

定 30名(抽選。初めの方優先) **申** 往復はがき(記入例参照)で、5月16日(木)(必着) まで **以下、①～③共通** **問先** 〒114-0002 王子5-1-2 5-101 健康増進センター(月曜、祝日休館) **☎** (5390)2220

◆大人の食育体験教室「絵本で見つけたおいしく楽しいもの」焼きたてパンでおでかけしよう!

対 区内在住、在勤、在学の方(18歳以上の方) **日** 6月7日(金) 午後7時～8時30分 **場** 赤羽文化センター料理室(赤羽西1-6-1-301) **内** 「簡単パン(ウインナーパンなど)、かぼちゃのクリームスूप、デザート」を作って食べて、絵本の読み聞かせを楽しみます。 **申** 往復はがき(記入例参照)で、5月20日(月)(必着) まで

◆女性の健康支援事業「女性の健康相談」

思春期、妊娠・出産、更年期など女性特有の健康問題について、次の相談が受けられます。
●女性の医師による健康相談 **定** 8名(申込順)
●骨粗しょう症相談(骨の測定を含む) **対** 20歳～70歳で過去1年以内に骨粗しょう症検査を受けていない方 **定** 40名(申込順)

●乳がん自己検査法体験

定 40名(申込順) **以下、共通** **日** 5月24日(金) 午後2時～4時30分 **申** 電話申込

大腸がん検診

問い合わせ及び申込先(採便セット配布場所)	検診日	検診会場	申込方法
健康いきがい課 王子健康相談係 〒114-8508(住所不要) 区役所第一庁舎1階7番 ☎(3908)9087 FAX (3908)9086	6月18日(火) 午前9時～11時	北区保健所1階 (東十条2-7-3)	【窓口直接配布の場合】5月10日(金)午前8時30分から各健康相談係で採便セットを直接お渡しします。各係検診の1週間前に締切となります(代理可)。
健康いきがい課 赤羽健康相談係 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ☎(3903)6481 FAX (3903)6486	6月28日(金) 午前9時～11時	赤羽会館7階	【はがき・ファクスの場合】5月10日(金)から各健康相談係へ、はがきまたはファクスに検診名、希望検診日、郵便番号、住所、氏名、ふりがな、生年月日、年齢、性別、電話番号を記入して申込(ファクスの場合は番号を記入)。各係検診日の14日前に締切となります。※後日採便セットを郵送します。
健康いきがい課 滝野川健康相談係 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 滝野川福祉保健センター ☎(3915)0186 FAX (3915)4119	6月26日(水) 午前9時～11時	左記の場所	

対 区内在住の35歳以上の方(昭和53年12月31日以前に生まれた方)ただし、受診間隔が1年未満の方は除く **内** 検便(便潜血反応検査)※希望する各健康相談係で事前に採便セットを受け取り、各会場の検診日にお持ちください(代理可)。※北区保健所では採便セットは配布していません。
定 各日10名(先着順)
日場申問先 左表のとおり

◆大腸がん検診

問先 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階) **☎** (3903)6481
※赤羽健康相談係では栄養相談も随時実施しています。詳しくはお問い合わせください。

子育てするなら北区が一番

このマークは主に乳幼児を対象とした催しです

ゴールデンウィーク中の休日診療など 4月29日(祝)、5月3日(祝)～6日(休)

◎受診の際は、健康保険証、医療証等を忘れずにお持ちください。

◇内科・小児科

●北区休日診療所

北区医師会館内(王子2-16-11)

☎(5390)3011

[受付時間]午前10時～午後9時30分

◇歯科

●休日歯科応急診療所

北歯科医師会館内(中十条2-11-4)

☎(3900)5009

滝野川西区民センター内(滝野川6-21-25) ☎(5567)2055

[受付時間]いずれも午前9時～午後4時

30分(電話予約をしてください)

◇その他

※そのほかの診療科及び夜間診療などは下記にお問い合わせください。

●東京都医療機関案内サービス“ひまわり” ☎(5272)0303(24時間自動応答サービス)

インターネットの利用もできます

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

聴覚障害者の方等専用ファクシミリ案内

FAX(5285)8080

☎(5285)8898

◇北区子ども夜間救急事業

4月29日(祝)、5月3日(祝)～6日(休)は

お休みです。この期間は、上記の北区休日

診療所をご利用ください。

メール(記入例参照。性別も記入)で申込

☎先 スポーツ施策推進担当課

☎(3908)9328

FAX(3900)1139

EM spo-suishin@city.kita.lg.jp

自然教室「公園のいきもの調べ② ～初夏のバードウォッチング～」

子育てシーズン中の野鳥を観察します。

対 区内在住、在勤、在学の小学生以上の方

日 5月12日(日) 午前10時～11時30分

定 20名(抽選) 申 往復はがきまたはファクス(記入例参照)で、5月8日(水)(必着)まで

問 場 先 〒114-0031 十条仲原4-2-1

清水坂公園内 自然ふれあい情報館(月曜

(祝日のときは翌日)休館)

☎(3908)0804 FAX(3908)8856



申込記入例

希望講座名 (希望日・コース)

- 郵便番号・住所※
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号(ファクス番号)

※在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年も明記
●記入不備無効 ●申込は原則1名1通
●本人以外やお子さん連れの受講はできません
●記入いただいた個人情報は目的以外には使用しません

定 各24組(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)。

①②の別、出産予定日も記入)で、5月20

日(月)(当日消印有効)まで

問 場 先 〒115-0044 赤羽南1-13-1

(赤羽会館6・7階) 健康いきがい課赤羽健

康相談係

☎(3903)6481



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 5月24日(金) 午後1時30分～3時

場 滝野川福祉保健センター講堂(西ヶ原1-

19-12) 内 離乳食初期～後期のすすめ方

(お話と試食) 定 20名(申込順) 申 5月7

日(火)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

ママパパ学級 「パパになるための半日コース」

対 区内在住で妊娠24週以降の方及び配偶

者 日 6月16日(日) ①午前9時30分～正

午 ②午後1時30分～4時 内 先輩ファミ

リーの体験談と懇談会、妊婦体験、育児体験

健康ウォーキング(三浦半島)

主催 北区スポーツ推進委員協議会

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 6月9日(日)

午前7時から 内 JR王子駅南口ロータリー

に集合し、三浦半島・城ヶ島方面のウォー

キング後、三崎港で買い物 ※往復、貸切バス

で移動 ※雨天時は内容を変更する場

合があります。定 40名(先着順) 費 小学生…

2,000円、中学生以上…2,500円(保険料含

む) 申 5月3日(祝)からファクスまたはE

平成25年度幼児・小学生 体操教室(Ⅱ期)

対 区内在住、在園の幼児(教室開始日4歳～

6歳)及び小学生 日 6月7日～7月26日

毎週金曜 計8回 幼児…午後3時45分～

4時35分 小学生…午後4時50分～5時40

分 内 マット、トランポリンほか 師 (株)

総合体育研究所指導員 費 各回100円

申 当日、直接会場へ

問 場 桐ヶ丘体育館(赤羽台3-17-57)

☎(3908)2316

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

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

認知症介護者(男性)懇談会

男性スタッフで迎えします。1人で抱えず介護の苦労やコツなど話してみませんか。

対 認知症の方を介護している男性

日 5月28日(火) 午後1時30分～3時

場 滝野川会館3階304集会所(西ヶ原

1-23-3) 師 臨床心理士 稲富

正治氏 申 当日、直接会場へ

問 王子高齢者あんしんセンター

☎(3908)9083

または、お近くの高齢者あんしんセン

ターへ

シニア元氣塾 「健康づくりグループ講座」

①カンパニーセラピー健康術

日 6月1日、22日 毎週土曜 計4

回 午後2時～3時15分 場 滝野川

東ふれあい館(滝野川1-46-17)

内 カンパニーの基本的な動作やカン

パニーストレッチングで、姿勢を整え、健

康なからだづくりを目指します。

師 カンパニーセラピー健康塾

②折り紙でつくる蛇の目傘

日 6月8日(土)・9日(日) 計2回 午

後1時～3時30分 場 名主の滝老人

会館(岸町1-15-25) 内 折

り紙で、恵方に飾る縁起物の蛇の目傘

をつくりまします。師 エコサークル水よ

う会婦人部

以下、①②共通

対 区内在住、在勤で50歳以上の全

員参加できる方 ②は女性のみ 定 15

名(抽選) 申 往復はがきまたはファ

クス(記入例参照)で、5月15日(水)(必

着)まで

問 先 〒114-8508(住所不要) 健康い

長生きするなら 北区が一番



きがい課健康いきがい係
☎(3908)8548
FAX(3905)6500

シニア元氣塾「地域に活かすいきいき講座Parental」

①アート書で楽しく文字遊び

日 6月3日、17日 毎週月曜 計3

回 午後1時30分～3時30分 場 北

とびあ8階805会議室 内 インテリア

としての「アート書」を基本から学び

楽しんで文字を書きます。師 小泉

美鈴氏 定 15名(抽選) 費 1千円

②初めてのフラダンスを楽しむ

日 6月5日、26日 毎週水曜 計4

回 午後1時30分～3時30分 場 北

とびあ地下1階多目的ルーム 内 フ

ラの基本ステップ・手の動きなど音楽

にあわせて体験します。師 小西裕子

氏 定 20名(抽選)

③ツボ・リンパ・骨盤体操で瘦・健美

日 6月6日(木)・20日(木) 計2回 午

前10時～正午 場 赤羽会館3階第一

和室 内 ツボとリンパの違いを学

び、リンパ節を刺激するマッサージや

体操を行います。師 狩野かよ子氏

定 20名(抽選)

以下、①③共通

対 区内在住、在勤で50歳以上の全

員参加できる方 ②③は女性のみ

申 往復はがき(記入例参照)で、5

月15日(水)(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)8548

シニア望健康講座～元気なうちから健康づくり、介護予防～

対 区内在住で65歳以上の方 日 6

月7日、21日 毎週金曜 計3回 午

後2時～3時30分 場 桐ヶ丘団地西

地区自治会集会所(都宮桐ヶ丘1丁目

アパート41号棟隣) 内 6月7日:

もつとのばそう、健康寿命!～要介護

家族介護者教室

老いて施設に入るといふ選択肢々元気がうちにいるサービス付高齢者住宅とは? Part 2

対 区内在住の高齢者、家族及び関係

者 日 5月14日(火) 午後1時30分～

3時 定 30名程度(申込順) 申 5

月1日(水)から電話申込

問 場 先 清水坂あじさい荘高齢者あ

んしんセンター(中十条4-16-32)

☎(5924)2025

血液さらさら健康体操教室 「年別に鍛えるバランスアップ体操」

対 区内在住、在勤で40代～70代の全

員参加できる方 日 6月6日、20日

毎週木曜 計3回 ①70代:午前10時

～正午、②40代～60代:午後2時～4

時 場 北とびあ地下1階多目的ルー

ム 内 バランスステイックを使った

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。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 各25

名(抽選) 申 往復はがき(記入例参

照)①②の別も記入)で、5月15日(水)

(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

長生きするなら北区が一番

なくそう! 放置自転車!

～春の駅周辺放置自転車追放クリーンキャンペーン～

問 交通担当課駐輪対策担当 ☎(3908)9218

通勤や通学、買い物など、数分から数時間置かれた自転車が「放置自転車(※)」として社会問題になっています。

※…利用者が離れていてただちに移動できない状態の自転車のこと

自転車は、環境に優しく手軽で便利な乗り物ですが、路上に放置されると、歩行者の通行障害となり、特に車イスの方や目の不自由な方などにとっては、わずかな時間でも大変危険なものとなります。また、交通事故の原因や、災害の際に避難、消防活動などの妨げにもなりかねません。

期間中は、自転車駐車場利用の呼びかけを行うとともに、駅周辺の放置自転車撤去作業を強化します。ワイヤー錠などで公共物に固定されている場合は、切断して撤去します。切断したものについては責任を負いません。撤去された自転車を引き取る際には移送手数料として5,000円がかかります。

- 実施期間 十条駅周辺 5月8日(水)～12日(日)
- 田端駅周辺 5月15日(水)～19日(日)
- 赤羽駅周辺 5月22日(水)～26日(日)
- 王子駅周辺 5月29日(水)～6月2日(日)

- 返還日時 月～土曜…午前10時30分～午後7時
- 日曜…午前10時30分～午後4時
- (祝日、年末年始を除く)

■返還場所

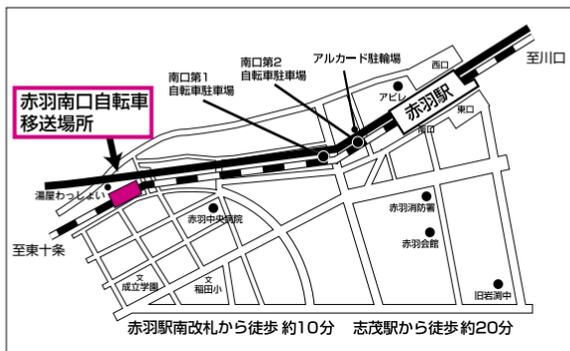
●十条駅周辺での移送先
 [姥ヶ橋自転車移送場所]
 上十条5-14先
 ☎(3906)5788
 ※5月12日(日)は午後7時まで



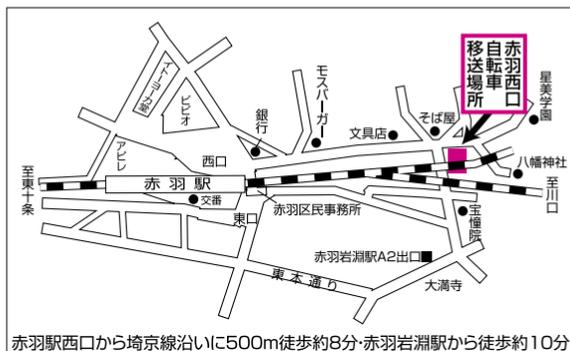
●王子駅周辺での移送先
 [堀船自転車移送場所]
 堀船2-28
 ☎(3919)5561
 ※6月2日(日)は午後7時まで



●田端駅周辺での移送先
 [中里自転車移送場所]
 中里3-10-7 ☎(5974)4717
 ※5月19日(日)は午後7時まで



●赤羽駅東口・南口周辺での移送先
 [赤羽南口自転車移送場所]
 東十条6-1-28 ☎(3598)0261
 ※5月26日(日)は午後7時まで



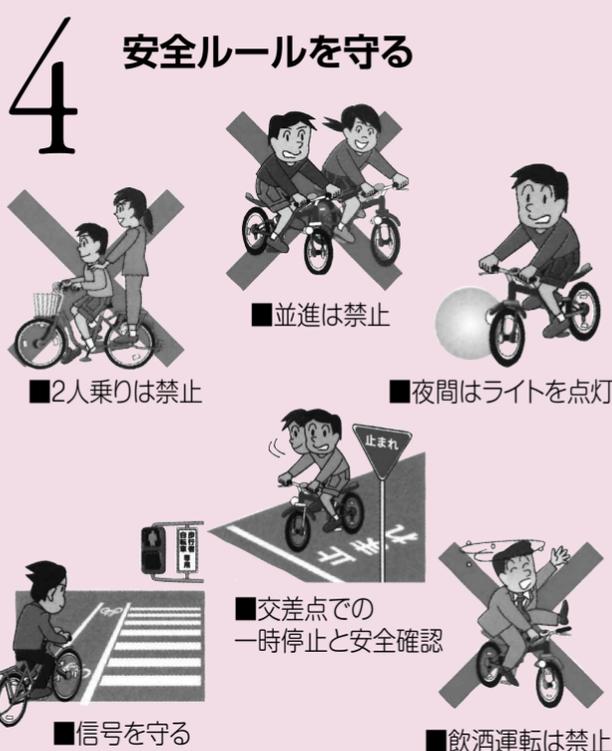
●赤羽駅西口周辺での移送先
 [赤羽西口自転車移送場所]
 赤羽台4-1-3 ☎(3905)5347
 ※5月26日(日)は午後7時まで

自転車安全利用五則を守りましょう

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
 道路交通法上、自転車は軽車両と位置付けられています。歩道と車道の区別があるところは車道通行が原則です。

2 車道は左側を通行
 自転車は、車道の左端に寄って通行しなければなりません。

3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 歩道では、すぐに停止できる速度で、歩行者の通行を妨げる場合は一時停止しなければなりません。
 【自転車が歩道を走ることができる場合】
 ●歩道に「自転車歩道通行可」の道路標識がある場合
 ●子どもや高齢者などが運転している場合
 ●車道または交通の状況からみて、やむを得ない場合



5 子どもはヘルメット着用
 児童・幼児(13歳未満の子ども)の保護責任者は、児童・幼児に乗車用ヘルメットをかぶらせるようにしましょう。

◆指定自転車置場の空き状況 (4月20日現在)

指定自転車置場は毎年4月1日から翌年3月31日までの1年間の登録となっており、毎年2月に翌年度の利用登録を受け付けています。

次の自転車置場は、まだ空きがあり登録申請が可能です。ご利用ください。

- [空きのある自転車置場]
- 十条駅指定「北」置場(十条駅)
- 十条駅指定「南」置場(十条駅)
- 赤羽駅西側指定置場(4・6・7番に限る)(赤羽駅)
- 赤羽公園脇指定置場(赤羽駅)
- 北谷端公園指定置場(板橋駅)
- ※年度途中からのご利用でも、登録手数料は同一です。
- ※詳しくはお問い合わせください。

問先 交通担当課駐輪対策担当 (区役所第一庁舎3階11番)
 ☎(3908)9218

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