

NO.1423
毎月1日・10日・20日発行

11 | 20

平成25年(2013)

北区ニュース

明るい選挙啓発ポスター
コンクール作品の展示会
平成25年度明るい選挙啓発ポ
スターコンクールの北区優秀賞及び入
賞作品を展示します。
日時①王子カルチャーロードギャ
ラリー…12月3日(火)～12日(木)
②赤羽会館1階ロビー…12月14日
(土)～25日(水)
選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～
第65回人権週間 12月4日(水)～10日(火)

「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。

問 総務課総務係 ☎(3908)8623

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紹介します。

①小学生の「人権の花」

・荒川小学校・八幡小学校・谷端小学校

子どもたちは、ふうせんかざら・マリーゴールドの種まきや水やりなど心を込めて栽培しました。体験を通して「命あるものを大切にする」という優しい心が育きました。



荒川小学校



谷端小学校



八幡小学校

②小学生の「人権メッセージ」

・東十条小学校

9月21日に曳舟文化センター(墨田区)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。

だれもが持つべき権利
東十条小学校 六年 小高尊絵
私達はたくさん人の権利を持っています。例えば学級会などで話し合いをする時私達は一人一人、自分の意見を持った自由を表現することが出来ます。(中略)しかし世界には自分の意見が言えない状況の人もたくさんいます。(中略)私は朝ごはんをきちんと食べ、学校に行き、放課後は友達といっしょに遊んで(中略)夜になると、ふとんに入って、ゆっくり安心して休めます。このように当たり前の毎日は、自分の人権が守られているからこそ送れるのです。以前、学校の授業で、アフリカに駐在していた新聞社の方から話を聞く機会がありました。子供が兵士となり戦いに行っているひどい現状があることを知りました。(中略)このような子供達には、守られる権利、安全に暮らせる権利はないのかなと思いました。私達はたくさん人の権利を持っていて、その人権に守られています。(私は世界中のみんなの(中略)人権がしっかりと守られ、幸せな生活を一人一人が送ってほしいと思います。そして、一日一日、平和に生活できることを幸せに思っています。けんかをしたり、暴力をふるったりすることのない社会にしたいです。

第20回 子どもたちの人権メッセージ発表会



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るほか、人権擁護委員の自宅などでも電話相談をお受けしています。お気軽にご利用ください。

●区民相談室 人権相談

【相談日時】毎月第4火曜 午後1時～4時(予約制)

問 場所 広報課区民相談室(区役所第一庁舎3階2番)

☎(3908)1101

人権擁護委員名簿

氏名	住所	電話番号
太田淑江	中里1丁目在住	(3822)4982
乙川博士	上十条3丁目在住	(5993)6070
海藤由紀夫	滝野川7丁目在住	(3940)0628
北島雅迪	堀船3丁目在住	(3914)2356
尾村幸雄	十条仲原1丁目在住	(3907)6071
菅野利彦	浮間2丁目在住	(3343)6901
鈴木範子	西ヶ原4丁目在住	(3503)1771
関 晴美	赤羽西4丁目在住	(3900)8221
高橋信子	赤羽西4丁目在住	(3909)7214
照井史生	北区豊島7丁目在住	(3239)1697
道本周作	西が丘1丁目在住	(3234)5900

●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。

③中学生の「人権作文」

・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1,237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2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。

『当たり前』のことができる社会に
私立星美学園中学校 一年 井出薫乃
(前略)私の妹はダウン症候群を持って生まれました。(中略)幸い妹は病弱もなく、(中略)元気に毎日私が卒業した小学校に通学している。(中略)でも私は中略妹のことを隠しておきたいと思う気持ちは少しある。小学校の友だちが家に遊びに来た時「普通の妹が欲しかった」と口にした。その時友だちは「えっ?普通だよ」と自然に返してくれた。(中略)母がその時のことを覚えていて、(中略)自然に妹を受け入れてくれているのを感じた。(中略)妹が「姉さん、さようなら」。(中略)私が思わず口にした「普通の妹」という言葉は、やっぱり使ったべきではないと思った。「障がいがある」ということを特別にとらえて受け入れることを嫌う人も確かにいる。中略障がいを持つ人が生活しやすい社会かどうかという視点で考えると、人権は守られているかという疑問が生じてくる。(中略)一人一人が関心を持って考え、疑心しつながら行動することができた。障がいを持つ人の理解不足は、必ずなくならない。(中略)手助けが必要場面はたくさんあるが、それは決して特別扱いではないと私は思う。(中略)障がいを持つ人と接する機会が、もっともっと多くなれば「自由平等、生存などの人間としての権利」が尊重される社会になる。まさに「当たり前」のことができる社会を作りたいと思う。

人権と国や個人のあり方について
滝野川紅葉中学校 一年 シェク牙花
(前略)父の母国のパングラデシユについて考えてみた。飛行機を降り(中略)歩市内に足を踏み入れると、デコボコで信号のない道路があり、裸の子供が群がり見ている。(中略)外国人居留区では政治家などの上流階級の人々が住居をかまえている。(中略)(一方)都会ですらゴミ置き場の中から金目の物をあさっている情景は珍しくない。(中略)富裕層の既得権を守るより、貧困層の生存権を守る方がはるかに大切ではないのか。(中略)政治家がもっと私有財産をなげうって親身になって国の改善を考えなければ、そのために今、まづ企業経営者ができることは雇用を増やし、(中略)教育関係者は、広く教育ができる制度を提案すべきであり、また医療関係者であれば、死亡率を減らすために最新医療を取り入れ、幼児の死亡を少なくすることに努め、そして個人でできることは、将来社会に貢献できるように一生懸命学ぶことである。(中略)日本ではどうだろう。(中略)一部政治家は私腹を肥やし、企業経営者は生き残るためとはいえ、(中略)リストラを繰り返して、医療関係者は常に人手不足で(中略)教育関係者の中には人権を気にせず弱者に対するいじめや体罰を見て見ぬふりをし、個人では(中略)尊い命を粗末にしたり、(中略)「基本的人権の尊重」が日本国憲法でもうたわれているにも関わらず現状は(中略)このありさまだ。(中略)結論として日本が技術だけでなく、人権尊重の先進国となり、世界の模範となればよいと思う。そしてゆくゆくは父の国にも良い影響を及ぼすことができれば良いと思う。

※この記事は、人権擁護委員乙川博士氏の監修によります。

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 EM Eメール

お知らせ

◆平成26年度保育園非常勤職員(保育従事者)募集

次の①②のいずれかに該当する方
 ①保育士証を有する方 ②幼稚園教諭普通免許状を有し保育園での勤務経験(アルバイトを含む)のある方(いずれも取得見込みを含む) 【勤務場所】区立保育園 【勤務期間】平成26年4月1日～27年3月31日 【勤務日数】月18日(1日6時間45分を14日、1日7時間45分を4日) 【報酬】月額20万850円(25年度実績) 【募集人員】25名程度 【採用方法】書類審査及び面接 ※面接は平成26年1月21日(火)予定
 保育課(区役所第一庁舎2階3番)で配付している募集案内(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。募集案内の郵送を希望する方は、80円切手を貼った返信用封筒を送付してください。 【申込期間】12月2日(月)～13日(金)(必着) 【問い合わせ】114-8508(住所不要) 保育課係 ☎(3908)9127

◆平成26年度児童館等非常勤職員募集

●児童館・学童クラブ
 次の①～③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】区立児童館・学童クラブ 【勤務日数】月20日(1日6時間45分を10日、1日4時間55分を10日) 【報酬】月額18万6,700円(25年度実績) 【募集人員】10名程度
 ●育ち愛ほっと館(子ども家庭支援センター)
 次の①～④のいずれかに該当する方
 ①社会福祉士の資格を有する方 ②保健師の資格を有する方 ③臨床心理士等心理学を専攻した方 ④そのほか①～③に準ずる資格を有する方 【勤務場所】育ち愛ほっと館(王子2-7-34) 【勤務日数】月16日(1日7時間45分勤務) 【報酬】月額20万4,800円(25年度実績) 【募集人員】若干名
 =以下、共通=
 【勤務期間】平成26年4月1日～27年3月31日 【採用方法】書類審査及び面接

甲 子育て支援課(区役所第一庁舎2階2番)で配布している募集案内(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。【締切】12月16日(月)(必着) 【問い合わせ】114-8508(住所不要) 子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9097

◆第5回北区子ども・子育て会議

北区の子ども・子育て支援に関する各種計画の策定、実施等を審議する会議を開催します。
 12月11日(水) 午後6時30分から
 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。
 子育て支援課次世代育成係 ☎(3908)9095

◆志茂1・2丁目における「新たな防火規制」の指定及び説明会

新たな防火規制が指定された区域内は、原則、今後建築するすべての建築物は準耐火建築物以上とし、延べ面積が500㎡を

成人の日記念式典

区内在住の平成5年4月2日から平成6年4月1日に生まれた方
 平成26年1月13日(祝) 午前11時30分～正午(10時30分開場)
 場 北とびあさくらホール ※12月上旬に案内状を送付します。年内に案内状が届かない場合は、ご連絡ください。
 生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係 ☎(3908)9323

超える建築物または4階以上の建築物は耐火建築物としなければなりません。
 【指定区】志茂1・2丁目地内のうち、都市計画法で定めた準防火地域
 【施行予定】平成26年6月予定
 ●説明会
 12月5日(木) 1回目…午後3時～4時30分 2回目…午後7時～8時30分 ※各回同一内容 場 元氣がらぎ第1ホール(志茂1-2-22)
 当日、直接会場へ
 まちづくり推進課 ☎(3908)9154

長生きするなら 北区が一番



介護予防で 元氣はつらつサロン

からだの元氣をとりとどろろ
 浮間全域、赤羽北1・2丁目在住の65歳以上の方で、現在介護認定を受けていない方または介護認定で自立と判断された方 12月1日(日) 午後1時30分～3時30分 内 おたっしや事業紹介、自宅でのための問診 ※運動しやすい服装でお越しください。
 師 理学療法士 川崎和美氏 定 20名(申込順) 申 11月25日(月)午前9時から29日(金)午後6時まで電話申込
 場 元氣がらぎ浮間さくら荘高齢者あんしんセンター(浮間3-11-26) ☎(3558)3689

●手軽にできる運動で健康寿命を延ばそう
 西が丘全域、十条仲原3・4丁目、上十条5丁目、赤羽西5・6丁目在住の65歳以上の方で、要介護・要支援認定を受けていない方 運動制限されていない方 12月13日(金) 午後2時～3時30分 場 赤羽スポーツの森公園ふれあいホール(赤羽西5-2-27) ☎(3558)3689

●自分からだを知り誰でも気軽に継続できる運動を身につけ、いつまでも自立した健康的な生活ができる方法をお教えます。「持ち物」飲み物、タオル・動きやすい服装と運動靴
 師 医療法人財団逸正会大橋病院 理学療法士 夢田 聡氏 定 20名(申込順) 申 11月26日(火)午前9時から電話申込
 場 元氣がらぎ浮間さくら荘高齢者あんしんセンター ☎(5924)7715

脳に効く！ウォーキング術を学ぼう！認知症予防教室(ウォーキング型)

運動習慣のある方が認知症になる確率は、運動習慣のない方の約半分です。特にウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。教室で仲間と話し合っコースを考え、楽しみながら脳に効くウォーキングを始めませんか。
 ※室内講座です。
 区内在住の65歳以上の方 ※「おたっしや健診」でおたっしや事業の参加を勧められた方は優先的に参加できます。 ※介護認定を受けている方、医師から運動を制限されている方を除く。詳しくはご相談ください。
 平成26年1月10日・3月28日(3月21日を除く) 毎週金曜、3月20日(木)計12回 午後2時～3時30分
 場 北とびあ14階カナリアホール 定 20名(抽選。初めの方は優先) 費 1,200円 申 往復はがき(記入例参照)で、12月3日(火)(必着)まで
 場 元氣がらぎ114-8508(住所不要) 高齢福祉課介護予防担当 ☎(3908)9017

介護予防で元氣アップ!! おたっしや事業

「筋力の低下や転倒」「むせやすい、口が渇く」「年のせいなのか、最近やせてきた」などの老化のサインがある方向けの教室です。
 区内在住の65歳以上の方 ※「おたっしや健診」でおたっしや事業の参加を勧められた方は優先的に参加できます。詳しくはご相談ください。
 ※膝痛改善教室は次の①～④のいずれかに該当する方 ①1km以上歩くといつも膝に痛みがある(ときどき痛くなる方は除く) ②階段の昇り降り膝に痛みがある(手すりを使えば痛くない方を含む) ③正座ができない ④最近膝の痛みを抜いた(じつと

介護予防で元氣アップ!!～おたっしや事業～

教室名	日程(平成26年)	会場	費用
元氣アップマシントレーニング教室(計24回)	1月7日～3月28日(2月11日、3月21日を除く)毎週火・金曜、2月12日(水)、3月20日(木) 午前10時～11時30分	桐ヶ丘やまぶき荘(桐ヶ丘11-16-26)	2,400円
おたっしや筋力アップ体操教室(計12回)	1月7日～3月25日(2月11日を除く)毎週火曜、2月12日(水) 午前10時～11時30分	滝野川ふれあい館(滝野川116-21-25)	1,200円
	1月7日～3月25日(2月11日を除く)毎週火曜、2月12日(水) 午後2時～3時30分	浮間ふれあい館(浮間2-10-2)	
	1月9日～3月27日 毎週木曜 午前10時～11時30分	昭和町ふれあい館(昭和町3-10-7)	
	1月10日～3月28日(3月21日を除く)毎週金曜、3月20日(木) 午前10時～11時30分	豊島ふれあい館(北区豊島3-27-22)	
	1月10日～3月28日(3月21日を除く)毎週金曜、3月20日(木) 午後2時～3時30分	★北とびあ地下1階多目的ルーム	
おたっしや栄養教室(計5回)	1月8日～3月26日 毎週水曜 午前10時～11時30分	★東急スポーツオアシス十条店(上十条2-13-1)	500円
	1月8日～3月26日 毎週水曜 午後2時～3時30分	コアラスポーツクラブ(志茂2-11-1takプラザ112)	
	1月24日～2月21日 毎週金曜 午後2時～3時30分 2月14日は午前10時～午後1時	東京家政大学(板橋区加賀1-18-1) 2月7日・14日は赤羽文化センター(赤羽西1-6-1301)	
お口のかむかむ教室(計6回)	1月15日～3月26日 隔週水曜 午後2時～3時30分	北とびあ8階804会議室	600円
膝痛改善教室(計10回)	1月14日～3月25日(2月11日を除く) 毎週火曜 午後2時～3時30分	北とびあ14階カナリアホール	1,000円

長生きするなら北区が一番

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6回をご覧ください

おたがいさまネットワークの充実のために

区では、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して自立生活をおくれるように地域にお住まいの方々、お店や事業所、高齢者あんしんセンターが連携して高齢者を見守る「おたがいさまネットワーク事業」を推進しています。地域の見守り活動を支援するため、昨年度から、おたがいさまネットワークの協力団体である町会・自治会が行っている高齢者等の見守り活動に対し、補助金を交付する「地域見守り・支えあい活動促進補助事業」を開始しました。地域の自主的な見守り活動を支援し、見守り活動の輪を広げることで「おたがいさまネットワーク」による見守り体制の連携強化を図ります。

おたがいさまネットワーク区民フォーラム
 区内在住の方 12月6日(金) 午後1時15分～4時30分(1時受付開始) 場 赤羽会館1階講堂 内 第1部…午後1時15分～2時30分 基調講演 東洋大学ライフデザイン学部准教授 山本美香氏 第2部…午後2時40分～4時30分 シンポジウム シンポジスト ①地域見守り・支えあい活動促進補助事業で補助金の交付を受けている町会・自治会 ②民生委員 ③協力団体(企業) ④高齢者あんしんセンター
 当日、直接会場へ ※手話通訳あり
 高齢福祉課王子高齢相談係 ☎(3908)9083

KITAKUスーパーサイエンススクール「第13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(木)・27日(金)
平成26年1月5日(日)・12日(日)・19日(日)
計6回 午前9時30分～午後4時 北区大会
平成26年3月2日(日) 荒川大会
3月9日(日) 都立産業技術高等専門学校荒川キャンパス
荒川大会…岸町ふれあい館(岸町1-6-17)
荒川大会…荒川総合スポーツセンター(荒川区南千住6-45-5)
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、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)
1,000円 用はがき(記入例参照。学校名・学年も記入)で、12月5日(木)(必着)まで
☎114-8508(住所不要)生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908)9323

北区名誉区民・人間国宝 奥山峰石氏の鍛金教室

銀板を切り抜き、たたいて模様をつけてペンダントなどを作ります。
区内在住、在勤で小学5年生以上の方
12月21日(土) 午前の部…午前10時～午後0時30分 午後の部…午後1時30分～4時
各10名(申込順。小・中学生、初めての方優先)
11月22日(金) 午前9時30分から電話申込
浮間児童館(浮間1-8-2-101)
☎(3960)5301

障害のあるお子さんの手当て

●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
※本人または扶養義務者の所得が右表の限度額を超えている方は受給できません。
[支給月額]重度…50,050円
中重度…33,330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。
●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
※本人の所得が右表の基準額を超えている方は受給できません。
[支給月額]1人あたり15,500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。
=以下、共通=
子育て支援課子育て給付係
☎(3908)9096

平成25年度特別児童扶養手当所得限度額表

Table with 4 columns: 扶養親族数, 本人, 配偶者・扶養義務者. Rows for 0, 1, 2, 3, 4 people.

(注)所得額は平成24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、平成25年8月分から26年7月分までの手当てに適用されます。
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。
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。

平成25年度児童育成手当所得限度額表

Table with 2 columns: 扶養親族数, 本人. Rows for 0, 1, 2, 3, 4 people.

(注)所得額は平成24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、平成25年6月分から26年5月分までの手当てに適用されます。
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。

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

【保育期間】12月29日(日)～31日(火)
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
【実施保育園・実施時間】表1のとおり
※実施園の開園時間のうち、保育を必要とする時間(保護者の勤務時間+通勤時間)
各園30名(申込順)
【基本保育料】…1日あたり2,000円 ※午後6時15分を超えて利用の場合は、1,000円加算
【食費】…1食500円 ※食物アレルギーのあるお子さんは各園にお問い合わせください。
【保育料及び食費の納入】12月11日(水)までに金融機関で払い込み ※払い込んだ保育料及び食費は返金しません。
当日の発熱などで保育できない場合も返金できません。
【提出書類】年末特別保育申込書、健康保険証各種医療証のコピー、年末勤務証明書(自営の方は各自で作成)、
表1 区立保育園

年末特別保育児童票 ※申込関係書類は保育課(区役所第一庁舎2階3番)及び各保育園にあります。
申込順のため、必要書類が不足していると受付ができません。
※認可保育園に在園していない児童は、申込受付当日にお連れください。
保育園長が面接を行います。
受付日に面接できない場合は、後日、希望園での面接が必要ですが、健康診断が必要になる場合があります。
12月2日(月)～4日(水)(午前9時～午後5時)に、提出書類を持参して各園で申込 ※保育課では受け付けません。
また、電話予約は受け付けません。
【実施園の変更】利用希望が少ない場合は、ほかの実施園に変更して保育する場合があります。
保育課保育係 ☎(3908)9127
表1のとおり

私立保育園

【保育期間】12月29日(日)・30日(月)
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(各園で一部異なることもあります)
【実施保育園・実施時間】表2のとおり
【基本保育料】…1日あたり2,000円(午後6時15分以降の延長保育料…1時間500円)

食費…1食500円 ※食物アレルギーのあるお子さんは各園にお問い合わせください。
【保育料及び食費の納入】各園へお支払いください。
12月2日(月)～4日(水)の開園時間内に直接各園で申込
※提出書類などは各園で異なります。詳しくは、お問い合わせください。
各私立保育園(表2のとおり)

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), 問い合わせ及び申込先. Lists private childcare facilities.

Table with 4 columns: 保育園名, 対象者(当該保育園に園児及び下記の方), 開園時間, 申込先. Lists public childcare facilities.

*1 王子北、海野川西、西ヶ原東、桜田、東田端、上十条南、岩淵、東十条保育園を除く

子どものためのおはなし会

Table with 4 columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists children's story hours at libraries.

●赤ちゃんのためのおはなし会

Table with 4 columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists story hours for babies.

●小学生のためのおはなし会

Table with 4 columns: 図書館, 日程, 電話番号. Lists story hours for elementary school children.



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6面をご覧ください

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来ることができない方のために、12月の第1・2日曜日に臨時の相談窓口を開設します。ぜひ、ご利用ください。

【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ご持参ください)

日 12月1日(日)・8日(日) 午前9時～午後4時 区役所第一庁舎2階

【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)1159

【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】

子育て支援課次世代育成係

☎(3908)9097

【保育料】

保育課入園相談係

☎(3908)9129



弦哲也 いよいよ決定! さくらの町で花ひらくのは誰だ!? 長生の演歌座 第四幕

主催 北区 共催 北区文化振興財団

プロを目指して真剣に歌に取り組んでいる若者を応援する「新人オーディション」の決勝大会や、歌謡ステージで演歌の名曲をたっぷりとお届けします。

日 平成26年2月1日(土) 午後4時開演(3時開場) 北とびあさくらホール

【ゲスト】松原のぶえ、竹島 宏、工藤あやの(「弦哲也 北区の演歌座 2010 新人歌手発掘オーディション」大賞受賞者) 【企画制作】(有) 弦音楽企画

定 800名(抽選。指定席) 日 往復はがき(記入例参照。希望人数(4名まで)、希望者全員の氏名も記入。車イス希望の方はその旨を書き)で、12月13日(金)(必着)まで ※詳しくは北区ホームページをご覧ください。

問 寄 〒114-8508(住所不要) 広報課「弦哲也 北区の演歌座」KN係

☎(3908)1102

皆さんの声をお聴かせください 区長の「まちかどトーク」 今回のテーマ 長生きするなら北区が一番

皆さんの積極的なご参加と、ご意見をお待ちしています。なお、ご意見の有無に関わらず参加は自由です。発言はどの会場でもできますが、会場となる地区にお住まいの方を優先させていただく場合があります。

日 場 下表のとおり 日 当日、直接会場へ ※手話通訳をご希望の方は、開催日の14日前までに電話、ファクスまたはEメールでお申し込みください。

問 寄 広報課広報担当

☎(3908)1102

FAX(3905)3422

kocho@city.kita.lg.jp

Table with 3 columns: 日程, 時間, 会場. Details for the 'まちかどトーク' events on Dec 8 and Dec 14.

滝野川会館講座

日 日 定 費 下表のとおり 日 往復はがき(記入例参照。英会話教室は①～④の別も記入)で、12月6日(金)(必着)まで ※はがき1通で1講座

問 場 寄 〒114-8534(住所不要) 滝野川会館 ☎(3910)1651

Table with 6 columns: 講座名, 対象, 日程, 時間, 内容, 定員(抽選), 費用. Lists various courses like English conversation and massage.

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にかかり、1カ月間の一部負担金(自己負担限度額(表1・2)を超えた場合、超えた額を支給します(差額ベッド代や食事代などは含まれません)。

表1 70歳～74歳の方

Table with 4 columns: 対象, 所得区分, 自己負担限度額(個人単位/世帯単位), 注釈. Details for high medical expense benefits for ages 70-74.

*1 総医療費(10割分)が267,000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の外來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

Table with 4 columns: 対象, 所得区分, 世帯自己負担限度額, 注釈. Details for high medical expense benefits for those under 70.

*1 総医療費(10割分)が500,000円を超えた場合、超えた額の1%を加算

*2 総医療費(10割分)が267,000円を超えた場合、超えた額の1%を加算

*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

【計算基準】①月の1日から末日までの診療を1カ月とします。②70歳未満の方の場合、同じ方が同じ月内に、同一の医療機関に支払った一部負担金(入院・外來別)で計算します。同じ世帯で2回(2人)以上、1つの医療機関に21,000円以上支払ったときは、合算して高額療養費を計算します。③70歳から74歳の方は、1カ月の一部負担金をすべて合算して計算します。【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。

問 寄 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☎(3908)9069にお問い合わせください。

表3【具体例】所得区分が「一般」の方の自己負担限度額(外來+入院)

Table with 4 columns: 国民健康保険, 後期高齢医療, 計, 2月, 3月(75歳の誕生日を迎える月), 4月. Shows benefit amounts for different months.

表4 自己負担限度額の表(70歳～74歳の方)

Table with 4 columns: 所得区分, 特例対象者以外(外來/入院), 特例対象者(外來/入院). Shows benefit limits for different income categories.

*多数該当: 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ます。ただし、外來のみの高額療養費は多数該当の回数には含まれません。

*1 課税所得145万円以上(非課税)の方 *2 課税所得145万円未満(非課税)の方

*3 住民税非課税世帯に属する方 *4 住民税非課税世帯に属する方で、かつ全員の所得が0円(年金収入が80万円以下)である世帯に属する方



離乳食講習会 ～みんなで食育・楽しく食育～

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 離乳食初期から後期のすすめ方(お話と試食) 日 11月25日(月)から電話申込

●滝野川健康相談係

日 12月10日(火) 午後1時30分～3時 定 20名(申込順)

問 場 寄 健康いきがい課滝野川健康相談係(西ヶ原1-19-12滝野川福祉保健センター内) ☎(3915)0186

●赤羽健康相談係

日 12月13日(金) 午後1時30分～3時 定 32名(申込順)

問 場 寄 健康いきがい課赤羽健康相談係(赤羽会館6・7階)

☎(3903)6481

年金

◆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25年1月から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む)。

9月30日までに納付した方には、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本部から送付されます。

詳しくは控除証明書専用ダイヤルにお問い合わせください。

問 寄 国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570(070)117(ナビダイヤル)

☎(6700)1130

北年金事務所 ☎(3905)1011

◆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(国民健康保険等)と、後期高齢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。よって誕生日における自己負担限度額は前月までと同様となります(表3の具体例及び表4を参照)。※誕生日が1日の方は、該当しません。

問 寄 国保年金課国保給付係

☎(3908)1132

◆きょうだいの本音～障害者のきょうだいの声を聞く～

日 平成26年1月11日(土) 午後2時～4時(1時30分受付開始) 場 十条台ふれあい館1階第1ホール(中十条1-2-18) 内 障害のある人のきょうだいは、どんなことを感じながら暮らしているのでしょうか。きょうだいの悩みや思いを知り、どのような気付きや環境作りが大切かを一緒に考えましょう。定 80名(先着順) 申 電話またはファクス(記入例参照)で、12月21日(土)(必着)まで 問 先 北区障害者地域自立生活支援室(中十条1-2-18) 心 FAX(3905)7226

催し

◆北清掃工場の個人見学会

日 12月14日(土) 午後1時30分～3時 定 50名(申込順) 申 12月12日(木)までに電話申込(月～土曜 午前9時～午後5時) 問 場 先 北清掃工場(志茂1-2-36) 心 (3598)5341

◆滝野川会館プチコンサート 11月&12月

日 11月25日(月)、12月16日(月) 正午～午後1時 内 11月…ピアノソロ(若江久美子) 12月…ヴァイオリン(太田麻起子) ピアノ(横山理奈) 申 当日、直接会場へ 問 場 滝野川会館1階ホワイエ(西ケ原1-23-3) 心 (3910)1651

◆滝野川会館2013 クリスマスコンサート

対 小学生以上 日 12月7日(土) 午後2時から(1時30分開場) 内 ピアノ、ヴァイオリン、フルート、声楽コンサート 申 11月25日(月)午前9時から会館受付で入場整理券を配布(1人2枚まで) 問 場 滝野川会館(西ケ原1-23-3) 心 (3910)1651

◆プラネタリウム12月の番組「ほろき星2～アインソン彗星を探す～」

春に接近したパンスターズ彗星に続いて、アインソン彗星が接近します。アインソン彗星は、

●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) 心 (3908)1102

- 北区ななも会 短歌日 毎月第4金曜 午後1時40分～4時 場 赤羽文化センター(入)1,000円、3ヵ月5,000円 【PR】初心者大歓迎です。親しみやすく楽しい雰囲気教室です 問 古川(3967)5933
●フラハウオリ フラダンス日 60歳以上の女性日 毎月第2・3木曜 正午～午後3時 場 東京都障害者総合スポーツセンター(入)500円、1ヵ月1,300円 【PR】年に1回納涼祭に出場します。障害のある方も歓迎 問 吉野(080)8707)2886(午後5時以降)

肉眼で見えるほど明るくなるのではないかと期待されています。どの方向にどのように見えるのかを紹介します。

日 12月1日(日)・15日(日) ①午後1時30分 ②午後3時30分(各15分開場) 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 心 (5390)1224

◆赤羽文化ひろば 12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

- ①押花絵額作品展 日 12月8日(日)・9日(月) 午前10時～午後6時 内 四季折々の草花で作成した押花絵額の作品を展示します。体験もできます。【参加団体】押花ばらの会
②和楽器のおもちゃばこ 日 12月14日(土) 午後1時30分～4時(1時開場) 内 琴、三味線など、日本の楽器の演奏会です。【参加団体】民族音楽研究会、邦楽研究会祭文
③新大正琴ミニコンサート 日 12月15日(日) 午後2時～4時(1時30分開場) 内 大正琴とギターで18曲演奏します。大正琴の体験もできます。【参加団体】新大正琴愛好会、新大正琴コスモス会、新大正琴まわり会 =以下、①～③共通= 問 場 赤羽文化センター(赤羽西1-6-1-301) 心 (3906)3911

◆映画「先祖になる」の上映及び 監督のトークショー

後援 北区 対 区内在住、在勤、在学の方 日 12月1日(日) 午後6時30分～9時 場 滝野川会館大ホール(西ケ原1-23-3) 内 若手陸隆前高田市で東日本震災に伴う津波の被害を受けた77歳の男性が農林業に従事しながら自ら家を再建しようと奮闘する姿を描いたドキュメンタリー映画(平成25年度文化庁映画賞の大賞受賞作品) 定 500名(先着順) 申 当日、直接会場へ 問 北区明るい社会づくりの会 心 (3912)2381

●Hiwalani Hula フラダンス日 毎週土曜 午前10時～11時 場 昭和町ふれあい館ほか(入)2,000円、1ヵ月3,500円 【PR】心も身体も癒されながら綺麗に踊れるようレッスンします 問 野村(090)1428)2108
●社交ダンス「ルピナス」 対 初中級者日 毎週月曜 午前10時～正午 西が丘ふれあい館(入)1,000円、1ヵ月2,500円 【PR】講師は東京都ダンススポーツ連盟公認指導員です 問 安達(3909)1815
●カラオケすずらん同好会 日 毎週水曜 午後1時～4時 場 赤羽文化センター(入)1,000円、1ヵ月3,000円 【PR】カラオケを通し会員の親睦と歌唱力向上を図る。指導あり 問 立石(3907)1668
●太極拳 飛鳥 日 毎週土曜 午前10時～11時30分 場 滝野川会館日 1ヵ月2,000円 【PR】健康のための気功太極拳。初めての方、体験見学来場歓迎 問 石羅(3902)4951

***** 花*みどり やすらぎコーナー ***** 秋の街を歩くと、キンモクセイやカツラの葉のいい香りに出会うことができます。秋の香りにつとりにして街を歩いていると…突然の異臭が。驚いて頭上を見上げる。美しく紅葉したイチョウの葉、そして足元には、臭～い銀杏の実が…。なんて経験は、どなたでも一度はあるのではないでしょうか。銀杏って、どうして臭いのでしょうか。銀杏が臭いのは、動物に食べられないようにするため、とされているようです。銀杏が美味しいことは、皆さんご存知ですよね。茶碗蒸しに入れたりお酒の肴になったり、秋の食卓に銀杏は大活躍です。そんな美味しい銀杏の実ですから、下手すると動物たちに全部食べられてしまって、子孫が残せない…という危険性があります。銀杏の臭さは、イチョウが子孫を残すための知恵だったんですね。臭いにおいに耐えた者だけが食べられる秋のごちそう、銀杏。しかしすべてのイチョウが銀杏をつける訳ではありません。銀杏の実をつけるのは、イチョウの中でもメスの木だけです。オスの木には、待てど暮らせど銀杏が実らないのでご注意ください。おいのおかげで、美味しい銀杏にありつけている…と思うと、この臭さも少し有り難みが感じられそうです。 問 環境課自然環境みどり係 心 (3908)8618 *****

お知らせ

◆特別区(東京23区)職員採用合同説明会及び技術職採用フォーラム

①特別区職員採用合同説明会 対 平成26年度以降の特別区職員採用試験の受験希望者 ※受験資格はホームページなどでご確認ください。 日 平成26年1月12日(日) 午前10時～午後4時(予定) 内 (1)各区・組合ブース (2)技術・専門職の個別相談 (3)コラボブース(複数の区が協力して、それぞれの区の特長などを説明) (4)採用試験概要説明 定 4,000名程度(抽選)
②特別区職員技術職採用フォーラム 対 平成26年度以降の特別区職員採用試験を技術職で受験希望の方 ※技術職…土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械及び電気各職種 日 平成26年1月26日(日) 午後0時50分～4時(予定) 内 (1)採用試験概要説明 (2)基調講演 (3)技術職員による仕事紹介と質問会 定 500名程度(抽選) =以下①②、共通= 場 國學院大学渋谷キャンパス(渋谷区東4-10-28) 日 往復はがき(記入例参照)①②の別、生年月日、希望職種、質問(50字以内)も記入)またはホームページで、①12月18日(水) ②12月25日(水)(いずれも当日消印有効)まで 問 先 〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1 特別区人事委員会事務局任用課 ①「23区合同説明会」係 ②「特別区職員技術職採用フォーラム」係 心 (5210)9787 HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

●滝野川料理クラブ 日 毎月第3水曜 午後6時30分～9時 場 滝野川文化センター 日 1ヵ月2,500円 【PR】初心者大歓迎。市場見学会など、親睦会も行っています 問 高田(3927)4482
●健康麻雀「絆」 対 中級者以上日 毎月第1・3月曜 午前9時～午後4時 場 志茂東ふれあい館(入)5,000円程度 【PR】飲まない、吸わない、かけないの健康麻雀で友達づくりを 問 梶野(3909)3073(午後5時以降)
●ペアーズ パレーボール 対 家庭婦人日 毎月2回日曜 午前9時～正午 場 神谷体育館 日 1ヵ月1,000円 【PR】スポーツを通じ心身のきたえと共に友達の輪を広げたい 問 熊倉(3902)1998
●社交ダンス「シルエツ」 日 毎週木曜 午前9時30分～正午 場 赤羽会館(入)2,000円、1ヵ月3,600円 【PR】プロの先生がわかりやすく指導します 問 千賀(080)3017)3081

◆11月は労働保険適用促進強化期間です

労働保険の加入手続きはお済みですか。労働保険とは労災保険と雇用保険の総称です。まだ加入手続きがお済みでない事業主の方は、加入手続きを行ってください。 問 先 ハローワーク王子雇用保険課(王子6-1-17) 心 (5390)8612

◆事業とくらしの無料相談会

主催 北区法曹会、東京司法書士会北・荒川支部、東京税理士会王子支部、東京都社会保険労務士会北支部、東京都北区中小企業診断士会、東京都行政書士会北支部、東京都不動産鑑定士協会、東京土地家屋調査士会北支部、東京都建築士事務所協会北支部、日本弁理士会関東支部、弁護士法人東京パブリック法律事務所 共催 北区 日 12月7日(土) 午後1時～4時 場 北とびあ地下1階展示ホール 内 法律、税金、不動産、登記、会社経営、労働、行政手続等の身近な諸問題に専門家が無料でお答えします。 申 11月25日(月)から12月6日(金)までに電話申込(土・日曜を除く午前10時～午後4時) 問 先 東京パブリック法律事務所 心 (5979)2920

休館

- 王子区民事務所、赤羽区民事務所 日 12月15日(日) 問 王子区民事務所 心 (3908)8745 赤羽区民事務所 心 (3901)2693
●赤羽文化センター 日 12月1日(日)…一般貸出停止 17日(火)…休館日 問 赤羽文化センター 心 (3906)3911
●北区ふるさと農家体験館 日 11月29日(金) 問 北区飛鳥山博物館管理運営係 心 (3916)1133
●田端文士村記念館 日 12月3日(火)～5日(木) 問 田端文士村記念館 心 (5685)5171

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) ※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

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 HP ホームページ EM Eメール

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。

北区保健所 ☎(3919)3101 FAX(3919)5163
Table with columns: 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)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。

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

赤羽健康相談係 ☎(3903)6481 FAX(3903)6486

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

滝野川健康相談係 ☎(3915)0186 FAX(3915)4119

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

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

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

王子障害相談係のみ

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

王子高齢相談係 ☎(3908)9083 FAX(3908)1229

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

健康増進センター ☎(5390)2220 FAX(5390)2233

Table with columns: 区分, 対象, 実施日, 時間

*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。

12月の電話相談
Table with columns: 月, 日, 時間, 担当

☎(5390)2220
時間 午後1時20分〜午後5時50分
+ 医療電話相談 北区医師会

講座・講演会

◆就職支援セミナー「わが子の就活」

対 就職活動中またはこれから就職活動を始めようとしているお子さんがいる家族と関係者
日 12月18日(水) 午後1時30分〜3時30分
場 北とびあ14階スカイホール 内 2015年・2016年卒業の採用現場に異変あり。親だからこそできるサポート方法 定 30名(申込順)
申 前日までに電話申込
関 先産業振興課就労支援担当
☎(5390)1230

◆就職に役立つ支援講座「秘書検定2級講座夜間コース」

対 求職中の方 日 平成26年1月7日〜31日
毎週火・金曜(1月10日を除く) 計7回 午後6時30分〜9時
場 北とびあ8階803会議室
定 20名(抽選) 費 5,000円(テキスト代)
申 はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)または

直接窓口で、12月10日(火)(必着)まで
関 先〒114-8503(住所不要)産業振興課就労支援担当(北とびあ11階)
☎(5390)1230
FAX(5390)1141
EM kitaku-job@city.kita.lg.jp

◆北区新生活運動合同対話集会「地域活動を広げるために〜男性の力を地域に活かすために〜」

共催 北区教育委員会
地域での活動を充実させるために、男性の力を活かしていく対話集会を行います。
対 区内在住の方 日 12月13日(金) 午後1時30分〜3時30分
場 赤羽文化センター第1視聴覚室(赤羽西1-6-1-301) 師 富士福祉事業団理事長 枝見太郎氏、北区社会福祉協議会 飯野加代子氏、北区観光ボランティア 石磯胤次氏ほか 定 50名(申込順)
申 11月20日(水)から電話申込
関 先生涯学習・スポーツ振興課生涯学習係
☎(3908)9323

北区おかみさん元気塾2013「働く女性の健康づくりとお客様への素敵印象付けの工夫」

対 区内商店で働く女性 日 場内師 下表のとおり 定 各30名(先着順)
申 電話、はがきまたはファクス(記入例参照。希望回も記入)で、11月25日(月)(必着)まで
関 先〒114-8503(住所不要)北区商店街連合会事務局
☎(5390)1200 FAX(5390)1202

Table with columns: 回, 日程, 会場, テーマ, 講師・その他

[持ち物]第3回…普段使用のメイク道具・手鏡 第4回…スカーフ(複数可)

ペットと動物由来感染症 ~動物の病気は人に感染する?~

関 北区保健所生活衛生課生活衛生係 ☎(3919)0431

動物の病気がすべての人に感染するわけではありませんが、中には、人に感染して発症するものもあります。これを「動物由来感染症」といいます。
動物由来感染症の病原体に感染しても動物は無症状なことがあるため、知らないうちに飼い主が感染してしまう場合があります。ペットに定期検診を受けさせるなど、日常の健康管理に注意し、病気を早期に見つけましょう。また、ペットが病気を診断された場合、人につながる可能性があるか獣医師に確認しましょう。
国内で近年発生のない狂犬病は、海外からの再上陸が心配される代表的な動物由来感染症です。
次のことに注意しましょう。
●飼い犬の登録と狂犬病予防注射をする
飼い主は犬の登録と狂犬病予防注射の接種をして、鑑札と注射済票の交付申請を受け、犬に装着してください。
●過剰なふれあいは控える
細菌やウイルスなどが動物の口の中や、つめにいる場合があります。口移しでエサを与えたり、スプーンや箸の共用はやめましょう。動物を布団に入れて寝ることも、要注意です。
●動物に触ったら必ず手を洗う
知らないうちにだ液や粘液、傷口などに触ってしまうこともあるので、必ず手を洗いましょう。
●動物の身の回りは清潔にする
飼っている動物はブラッシング、つめ切りなど、こまめに手入れをしましょう。小屋や鳥かごなどの掃除はもちろん、タオルや敷物、水槽なども細菌が増殖しやすいので、こまめな洗浄が必要です。
●フン尿は速やかに処理する
フンは乾燥すると空中に漂い、吸い込みやすくなります。直接ふれたり吸い込んだりしないよう気をつけ、早く処理しましょう。
●室内で鳥などを飼育するときは換気を心がける
●砂場や公園で遊んだら必ず手を洗う
動物が排せつした場として利用しやすい砂場や公園は注意が必要です。特に子どもの砂遊び、ゲーデニングなど、草と土や土いじりをした後は、十分に手を洗いましょう。また、フンを見つけたら速やかに処理しましょう。
●輸入及び国内にいる野生動物の家庭での飼育は避ける
野生動物はどのような病原体を保有しているかわかりません。動物由来感染症予防のためにも、動物資源保護の観点からも、輸入及び国内にいる野生動物の飼育は避けましょう。

犬の散歩をするときのルール

- 犬をリードでつなく
河川敷はドッグランではありません。必ずリードをつけてください(伸び縮みのするリードは取り扱いに注意してください)
●トイレは散歩前に家ですませる
もし、電柱や他人の家の壁などにオシッコをしてしまった場合は水ですぐ流すことが飼い主としてのマナーです。
●フンは必ず持ち帰る



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6回をご覧ください

スポーツ

◆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(火)～平成26年1月3日(金) 31日午前6時北とびあ前集合 場長野県志賀高原スキー場 ※往復とも貸切バス利用 定40名(申込順) 費50,000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

日平成26年2月26日(水)～28日(金) 26日午前8時大宮駅集合 場山形県天元台高原スキー場 ※往復とも新幹線利用 定20名(申込順) 費39,000円

問先 北区スキー連盟事務局 福田 ☎090(3221)0358

③八方行事

日平成26年1月31日(金)～2月2日(日) 31日午前6時大宮駅集合 場長野県八方尾根スキー場 ※往復新幹線・路線バス利用 定20名(申込順) 費41,000円

問先 北区スキー連盟事務局 関口 ☎090(9018)5333

=以下、共通=

対区内在住、在勤の方

申11月25日(月)午前10時から電話申込

※申込者には、詳しいパンフレットをお送りします。

健康情報

◆健康増進センター

①はじめてエアロ

日12月14日(土) 午前10時～11時30分 基本的なステップを中心とした初心者対象のエアロビクス 往復はがき(記入例参照)で、12月3日(火)(必着)まで

②ヒップホップ

日12月20日(金)・27日(金) 計2回 午前10時～11時30分 内ステップを楽しむ振り付けダンス フィットネスインストラクター 毛利恭子氏 往復はがき(記入例参照)で、12月4日(水)(必着)まで

=以下、①②共通=

対区内在住、在勤の20歳以上の方

定各30名(抽選) 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

◆子宮がん検診(検診機関方式)

対区内在住で、平成25年12月31日現在20歳以上の女性(平成5年12月31日以前に生まれた方)で24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

日右表のとおり 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、12月5日(木)午後5時(必着)まで ※当選した方には、12月20日頃、東京都予防医学協会から封書で発送します。抽選にもれた方には、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(平成26年1月)

Table with 2 columns: 曜日 (曜日) and 実施日 (実施日). Rows include 月 (6日・20日・27日), 火 (7日・14日・21日・28日), 水 (8日・15日・22日・29日), 木 (9日・16日・23日・30日).

◆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25年12月31日現在35歳以上の方(受診間隔が1年未満の方、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)

日場王子会場(北区保健所)…平成26年1月10日(金) 赤羽会場(赤羽会館)…1月9日(木)・23日(木) いずれも午前9時～正

午 内胃がん検診…問診・胃エックス線問接撮影(検診車) ※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・電話番号を記入して、12月5日(木)午後5時(必着)まで ※当選した方には12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通知します。

(抽選にもれた方には、健康いきがい課から通知します) ※検診希望日の記載がない場合は健康いきがい課で日程を決定します。

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

◆関節リウマチ患者交流会

対関節リウマチ患者及び家族 日12月6日(金) 午後2時～4時 場北とびあ8階803会議室 内情報交換と懇談会「薬について何でも話そう」 定20名(申込順)

申11月20日(水)から電話申込

問先 障害福祉課王子障害相談係

☎(3908)9081



インフルエンザの流行に備えましょう

毎年、インフルエンザは冬に流行します。今年もこれからの季節、インフルエンザの流行に十分注意が必要です。

インフルエンザの症状とは?

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。普通のかぜの症状は、のどの痛み、鼻汁、せき、くしゃみなどの症状が中心で、一般的に軽度です。一方、インフルエンザの場合は悪寒、倦怠感、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、合わせて、のどの痛み、鼻汁、せきなどの症状も見られます。

これらの症状は通常2～3日続きますが、場合によっては5日を超えることもあります。

さらに、高齢者や乳幼児では肺炎や脳炎などを合併することもあります。早めに受診しましょう。

医療機関を受診するとき

かかりつけ医またはお近くの医療機関を受診してください。

受診のときは、必ず不織布製マスクをつけて受診しましょう。できれば、

電話を入れて混雑状況を確認するとよいでしょう。

個人でできる予防対策

予防のポイントは、「手洗い」と「せきエチケット」そして「ワクチン接種」です。

さらに、十分な睡眠、バランスのとれた食事、こまめな室内の換気、ごみ



への外出を控えるなどをあわせて心がけましょう。

【手洗い】インフルエンザウイルスが付着した物をさわった手で、口や目、鼻の粘膜をさわることによって感染する可能性があります。汚れが残しやすい指のあいだや指先、爪のあいだを意識して、しっかりと手洗いを励行しましょう。

【せきエチケット】感染した人のせき、くしゃみによってウイルスが飛び散り、それを吸い込んで感染します。せきやくしゃみの症状があるときは、口や鼻をティッシュやハンカチ、袖などで覆うようにしましょう。人と接するときには、マスクをしましょう。また、使用済みのティッシュは、ごみ箱にきちんと捨てましょう。

問【インフルエンザについて】北区保健所保健予防課結核感染症係

☎(3919)3102

ワクチンの接種

10月から、ワクチン接種が始まりました。

65歳以上の方は、高齢者インフルエンザ予防接種を受けてください。自己負担は、2,200円です(無料の場合もあります)。詳しくは、健康いきがい課コールセンターへお問い合わせください。

問【高齢者インフルエンザ予防接種について】健康いきがい課コールセンター

☎(3908)9034

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6面をご覧ください

北区文化振興財団インフォメーション. Advertisement for various cultural events including concerts, theater, and performances. Includes details like dates, times, and ticket prices.