

北区ニュース

主な内容

- 青色決算説明会・消費税等説明会…2面
- 令和元年消費生活フェア…3面
- 年末特別保育…4面
- 情報の泉…5～7面
- きたく介護あんしんフェア2019
(1面の続き)…8面

長生きするなら北区が一番

きたく介護

あんしんフェア2019

12月8日(日)

午前10時30分～午後4時

北とぴあ

入場無料

わたしたちは認知症キッズサポーターです
ぜひ、きたく介護あんしんフェアにお越しください



「介護」「介護予防」「認知症」について知り、
より身近に感じていただくためのイベントです。

問 高齢福祉課 ☎(3908)1158
長寿支援課 ☎(3908)9017
介護保険課 ☎(3908)1286



去年の様子

イベントなど
詳しくは最終面へ

青色決算説明会・消費税等説明会

王子税務署では、所得税の青色申告決算書や個人の方の消費税及び地方消費税の申告書の作成方法などの説明会を開催します。

対 確定申告で青色申告をする方

日 場 下表のとおり

開催日	時間	対象者	説明会場
12月9日(月)	午前9時30分～正午	不動産所得者	王子税務署 3階会議室 (王子3-22-15)
	午後1時30分～4時	自営業者	
12月10日(火)	午前9時30分～正午	不動産所得者	
	午後1時30分～4時	自営業者	

※筆記用具をお持ちください。 ※車での来場は、ご遠慮ください。

問 王子税務署個人課税第1部門(指導担当) ☎(3913) 6211

※自動音声で「2番」を選択し、内線112を指定してください。

●確定申告書作成会場の設置

王子税務署では、令和元年分の所得税及び復興特別所得税・贈与税・個人の方の消費税及び地方消費税の確定申告書作成会場を次のとおり設置します。

【開設期間】 令和2年2月17日(月)～3月16日(月)

※土・日曜及び令和2年2月24日(休)を除く(令和元年10月現在の情報)

【相談時間】 午前9時15分～午後5時(8時30分受付開始、4時受付終了)

※上記開設期間以外は、庁舎内に申告書作成会場はありません。

※平成28年分以降の確定申告書等には、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類(番号確認書類及び身元確認書類)の提示または写しの添付が必要です。

※平成31年1月からe-Taxの利用手続がより便利になりました。マイナンバーカードを利用する方式のほかに、税務署でIDとパスワードを受け取れば、自宅のパソコンやスマホからe-Taxで申告ができます。詳しくは税務署までお問い合わせください。

※平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となり、領収書の提出の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました(ただし医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります)。

※国税庁ホームページをご利用いただくと、簡単に申告書・決算書が作成できます。

問 場 王子税務署個人課税第1部門(王子3-22-15) ☎(3913) 6211

※自動音声で「2番」を選択してください。

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

ノロウイルスによる食中毒にご用心!

【ノロウイルスとは】 非常に小さい球形のウイルスです。感染力がとても強く感染すると、おう吐、下痢、腹痛、微熱をひきおこします。

【予防方法】

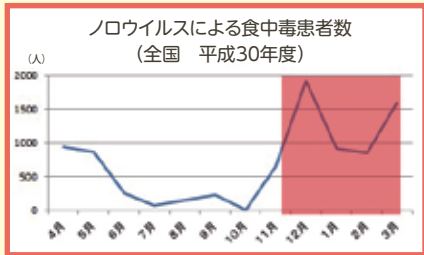
① **よく加熱する**…食品を中心温度85～90℃で、90秒以上加熱することで死滅します。特にカキなどの二枚貝はよく加熱し、生食はひかえましょう。

② **念入りに手を洗う**…トイレ後や食品を取り扱う前にはよく手を洗いましょう。手洗いは2度洗いが効果的です。

③ **適切に消毒する**…食器やトイレの消毒には次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を用いましょう。アルコール消毒では死滅しない場合があります。

問 北区保健所生活衛生課食品衛生担当

☎(3919) 0726



11月10日(日)～16日(土)は アルコール関連問題啓発週間です

ご自身のお酒ライフを振り返って、
いくつ当てはまるか確認しましょう。

- ① 酒を飲まないとか寝付けないことが多い
- ② 二日酔いで仕事を休んだり、大事な約束を守らなかったりしたことが時々ある
- ③ 酒をやめる必要性を感じたことがある
- ④ 酒を飲まなければいい人だと言われる
- ⑤ 家族に隠して酒を飲むことがある
- ⑥ 酒が切れたときに、汗が出る、手が震える、イライラするなどの症状がある
- ⑦ 朝酒や昼酒の経験が何度かある
- ⑧ 飲酒しながら、仕事、家事、育児をすることがある
- ⑨ 医師からアルコールを控えるようにと言われたことがある
- ⑩ 酒を飲んだ後、覚えていないことがある

1つでも当てはまれば、お酒の飲み方に問題があります。いくつも当てはまるようであればアルコール依存症の疑いがあります。

●アルコール依存症とは

心身の健康や社会生活に問題が生じていても飲まずにはいられない病気です。

●予防するには

① アルコールについて正しい知識をもつ

② 深酒をしない

③ 休肝日を週2日以上つくる

問 健康推進課王子健康支援センター
☎(3919) 7588

健康推進課赤羽健康支援センター
☎(3903) 6481

健康推進課滝野川健康支援センター
☎(3915) 0184

トップアスリートのまち・北区

障害者週間記念事業

～障害者週間(12月3日～9日)に
障害者スポーツをテーマとした
講演会・講座を開催～

第一部 障害者週間記念講演会

音のない世界～デフ陸上～“音の壁への挑戦”

日 12月8日(日) 午後2時～3時(1時30分受付開始)

場 赤羽体育館エクササイズスタジオ(志茂3-46-16)

師 (一社)日本聴覚障害者陸上競技協会事務次長 竹見昌久氏



第二部 北区スポーツボランティア養成講座

手話でスポーツ!デフスポーツを体験しよう!

日 12月8日(日) 午後3時15分～4時 **場** 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)

内 聴覚障害者競技ならではの機器を使い、デフスポーツの世界を体験します。 ※手話を交えながら講座を行います。 ※初めての方も参加できます。

師 2013年デフリンピック女子100mハードル銅メダル 田井小百合選手、2013年デフリンピック女子4×100mリレー6位入賞 門脇 翠氏

【持ち物】 室内履き、動きやすい服装、飲み物

=以下、共通=

対 区内在住、在勤、在学の方 **定** 50名(申込順) **申** ファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、11月29日(金)(必着)まで ※手話通訳あり

問 先 東京オリンピック・パラリンピック担当課

☎(5390) 1136

FAX(5390) 1137

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

北区防災アプリは令和2年1月で終了します

NTTタウンページのアプリ事業終了に伴い、令和2年1月31日をもって北区防災アプリを終了します。今後の防災アプリについては、東京都防災アプリをご利用ください。

●東京都防災アプリのご紹介

防災マップや最新の災害情報のほか、防災ブック「東京防災」「東京くらし防災」の閲覧・検索、災害シミュレーションなど、災害について学ぶことができるコンテンツを配信しています。 ※スマートフォン、タブレットの端末で利用可能です。

問 **【北区防災アプリ】** 防災課防災計画係

☎(3908) 8184



android版



ios版

くらしのトラブル注意報

消費生活センター ☎(5390) 1142

子どもがオンラインゲームで無断決済! 家庭内でルール作りを!

【相談事例】

携帯電話会社から、キャリア決済の支払額が限度額の10万円を超えるという通知が届いた。家族に聞くと、小学生の娘がスマートフォンでオンラインゲームをしていたことが分かった。こっそり盗み見たパスワードを入れてゲームをダウンロードし、課金したという。お金を払っているという感覚もなくゲームを進めていたようだ。



【アドバイス】

●クレジットカードやキャリア決済のパスワードなどの管理には十分注意しましょう。利用ごとに通知をもらう設定をし、利用状況を確認するのも一つの方法です。

●周囲の大人は、ゲームの料金体系や決済方法などを理解し、日ごろから子どもと利用ルールについてよく話し合いましょう。

問 消費生活センター

【相談日時】 月～金曜(祝日、年末年始を除く)午前9時30分～午後4時

☎(5390) 1142

大腸がん検診

対 区内在住の35歳以上の方(昭和59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) **定** 各110名(申込順)

日 場 **申** 問 **先** 下表のとおり

申込・問い合わせ先(採便セット配布場所)・会場	日時	申込方法
健康推進課王子健康支援センター 〒114-0001 東十条2-7-3 ☎(3919) 7588 FAX(3919) 5163	12月18日(水) 午前9時～11時	【直接窓口の場合】11月11日(月)から、検診日の7日前までに希望する各健康支援センター窓口で申込
健康推進課赤羽健康支援センター 〒115-0044 赤羽南1-13-1 赤羽会館6階 ※検診会場は7階 ☎(3903) 6481 FAX(3903) 6486	12月6日(金) 午前9時～11時	【はがき・ファクスの場合】11月11日(月)から、検診日の14日前までに、はがきまたはファクス(記入例参照。検診名、検診希望日、生年月日、性別も記入)で申込 ※後日採便セットを郵送します。
健康推進課滝野川健康支援センター 〒114-0024 西ヶ原1-19-12 ☎(3915) 0184 FAX(3915) 0171	12月25日(水) 午前9時～11時	

東京家政大学生×北区若手職員 WEB写真集公開中! この秋、北区に出かけてみませんか?

平成30年度に東京家政大学の学生13名と区若手職員9名が、企画立案から取材・撮影、ページレイアウト案の作成までを行い、写真を撮りに行ってみたいくなるような魅力的なWEB写真集「てくてくきたく」、「休日、どこいきたくなる?」を制作しました。

てくてくきたく

彩りのよいトップページが目を引く、フォトジェニックなWEB写真集。和柄のボタンやパステルカラーの靴のアイコンなど、ポップなデザインにも注目です。北区を歩いて素敵な写真を撮ってみませんか。

休日、どこいきたくなる?

休日に、家族で出かけることのできるスポットを紹介しています。写真は時系列に並んでいて、北区で1日を過ごすタイムスケジュールになります。子ども目線で撮った写真も多いので、家族で楽しく過ごしている情景を想像しながらご覧ください。

問 広報課 ☎ (3908) 1102



WEB写真集
ホームページコード

王子



音無親水公園



名主の滝公園



中央図書館

滝野川



旧古河庭園



滝野川公園



音無もみじ緑地

赤羽



浮間公園



赤羽自然観察公園



赤水門周辺

令和元年消費生活フェア ～私たちの暮らしinきたく～ 日11月30日(土) 午前10時～午後3時30分

主催 消費生活フェア実行委員会・北区

消費者団体や協賛団体が日常生活に役立つ情報(環境・防犯・リサイクル・健康・食・ガス・電気など)を発信します。ステージでは、恒例の着物リフォームファッションショーや、悪質商法の手口やその対処方法を落語や漫才でお伝えします。おみやげ付クイズスタンプラリーは大人用と子ども用があり、ご家族で楽しめます。

場 北とぴあ13階飛鳥ホール 申当日、直接会場へ

問 消費生活センター ☎ (5390) 1239



ステージイベント(南京玉すだれ)



展示ブース



ステージイベント	時間
出前寄席 落語 なるほど!これぞ「だまし」のテクニク	午前11時～11時20分
出前寄席 漫才 「安心して下さい」には要注意!!	午前11時25分～11時45分
イスに座ってできるタオル体操	午後0時30分～0時50分
北区ピアノアンサンブル	午後1時～1時20分
着物リフォームファッションショー	午後1時30分～2時30分
南京玉すだれ	午後2時40分～3時10分

実習・体験・修理コーナー 【受付時間】午前10時～午後3時	内容
手すきはがきづくり	牛乳パックから手すきはがきをつくります
小物づくり(有料)	気軽にかわいい小物をつくります
機織り体験	さき布機織り体験ができます
カーレット体験	卓上のカーリング体験ができます
傘の修理(有料)	アルミ、プラスチックの骨、折り畳み傘は修理できない場合があります
おもちゃの修理(部品代実費)	壊れたおもちゃは直しましょう



王子交通少年団入団員募集

王子交通少年団は、鼓笛隊を結成するにあたり、入団員の募集をしています。

交通少年団とは

交通ルールを身につけ、やさしさと思いやりをもった社会人に育つことを願い活動しています。また、少年団の活動を通じて周りの人々に交通安全を呼びかけ、交通事故の防止を図っています。



対 音楽が好きな小学生

【活動内容】王子警察署管内の春秋交通安全運動に参加など
※入団式は令和2年3月末予定

申 11月11日(月)から29日(金)までに電話申込(午前9時～午後5時(日曜、祝日を除く))

問 先 王子警察署交通課交通総務係少年団担当

☎ (3911) 0110(内線4113)

王子交通安全協会事務局

☎ (3913) 5581



講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は5面をご覧ください

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

11月は「子供・若者育成支援強調月間」です

内閣府では、子供・若者育成支援に関する国民運動の一層の充実や定着を図ることを目的として、毎年11月を「子供・若者育成支援強調月間」と定めています。

区でも、各青少年地区委員会の行事の中で「あいさつ運動」を実施します。また、各青少年地区委員会では、「愛の一声パトロール」など、年間を通して青少年の健全育成を支援するさまざまな活動を行っています。

問生涯学習・学校地域連携課
☎(3908) 9323

産前産後のセルフケア講座

出産前後の母親の心身の疲労や悩み、育児不安等に対するエクササイズを中心とした講座です。

①豊島東児童館(北区豊島5-5-9-120)

日12月6日(金) 午前10時～11時30分

②志茂子ども交流館(志茂5-18-3)

日12月11日(水) 午前10時～11時30分

③浮間子ども・ティーンズセンター(浮間1-8-2-101)

日12月20日(金) 午前10時～11時30分

④西ヶ原子どもセンター(西ヶ原1-41-3)

日12月10日(火) 午前10時～11時30分

=以下、①～④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)の乳児と産婦

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 定①妊婦7名、親子7組
②③④妊婦10名、親子10組(いずれも申込順) 申11月15日(金)午前9時から電話申込

[利用回数]産前・産後各1回

問先①健康推進課王子健康支援センター
☎(3919) 7588

②③健康推進課赤羽健康支援センター

☎(3903) 6481

④健康推進課滝野川健康支援センター

☎(3915) 0184

親子リズム&ダンス教室Ⅲ期

対区内在住の2歳～3歳の幼児と保護者(2名1組) 日12月3日～24日 毎週火曜計4回 午前11時～正午 定15組(抽選) 費1,200円 ※初回に集金します。

申往復はがき(記入例参照)で、11月15日(金)(当日消印有効)まで

問場先〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館 ☎(3940) 1801

ブックスタートフォローアップ事業「ちびっこ絵本サロン」

対1歳～2歳のお子さんと保護者

日11月10日(日) 午前10時45分～11時45分(10時30分受付開始)

内赤ちゃん時代と違った困りごとや兄弟姉妹の悩みなど、絵本を交えてシェアします。

定15組(先着順) 申当日、直接会場へ

[企画・運営]北区図書館活動区民の会

問場中央図書館事業係(十条台1-2-5)

☎(5993) 1125

幼児親子クッキング教室

対区内在住で4歳～6歳の未就学児と保護者(2名1組) 日12月7日(土) 午後1時～3時30分

場健康増進センター料理室(王子5-2-5-101) 内調理…おせち料理にチャレンジ!～伊達巻き、たたきごぼう、れんこん団子汁～ ※アレルギー物質を含む食材を使用します。詳しくはお問い合わせください。

食育講座…おせち料理ってなあに?

師北区楽しい食の推進員会

定12組(抽選) 費1組700円

申往復はがき(記入例参照。参加者全員の氏名・ふりがな・お子さんの年齢も記入)で、11月20日(水)(必着)まで

問先〒114-8508(住所不要)健康推進課健康づくり推進係「幼児親子クッキング教室」担当 ☎(3908) 9068



古民家講座

●古民家で遊ぼう!!「輪ゴム鉄砲」

日11月16日(土) 午後1時～3時

内輪ゴム鉄砲を作って、的当てをします。

定40名(先着順) 申当日、直接会場へ

●古民家年中行事「お正月の準備～もちつきをしよう～」

対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は要送迎) 日12月1日(日) 午前10時30分～午後1時30分 内餅つきを体験し、雑煮などを作って食べます。

定40名(抽選) 申往復はがき(記入例参照。全員(2名まで)の住所・氏名・ふりがな・年齢(学生は学年)、電話番号も記入)で、11月18日(月)(必着)まで

=以下、共通=

問場先〒115-0055 赤羽西5-2-34 赤羽自然観察公園内 北区ふるさと農家体験館 ☎(5993) 8361

令和2年度北区立小・中学校新入学について

就学する学校について～北区は指定校制度です～

北区は、就学すべき小・中学校を住所地(住民基本台帳の規定により届け出た住所)により指定する指定校制度をとっています。原則として、住所地により定められた通学区域内の指定校に入学します。

新入学手続きの流れ

入学する児童生徒の世帯主あてに、新中学生は11月中旬、新小学生は12月上旬に、就学通知書を発送します。

なお、特別な事情があり、北区が定めた許可基準にあてはまる場合は、指定校変更・区域外就学の申請をすることができます。

指定校変更を希望する方は就学通知書を受け取ってから、令和2年1月7日(火)までに、学校支援課学事係で申請手続きをしてください。

問先学校支援課学事係(滝野川分庁舎1階5番)
☎(3908) 1541

指定校変更・区域外就学についてのご注意

指定校変更等の希望者が受入定員を超過した学校は抽選となりますので、希望する学校への変更ができない場合もあります。抽選は、令和2年1月中旬を予定しています。また、通学区域内の児童生徒数が多く教室数に余裕がない学校については、あらかじめ受付を制限します。制限学校名と制限内容及び許可基準については、就学通知書に同封するご案内及び北区ホームページでお知らせします。



東京2020公認プログラム 第23回親子でチャレンジ飛鳥山「めざせ金メダル飛鳥山2020」

主催 北区青少年委員会

共催 北区・北区教育委員会・北区青少年委員会OB会

青少年委員手づくりのアトラクションに親子で協力し、挑戦してみませんか。

対原則区内在住、在学の小・中学生と保護者(1チーム3名以内) 日11月24日(日) 午前10時～午後3時(受付は9時30分～11時30分頃まで) ※小雨決行

場飛鳥山公園(王子1-1-3) 定500組(先着順)

[持ち物]筆記用具、昼食、飲み物

申当日、直接会場へ

問親子でチャレンジ飛鳥山実行委員会事務局(生涯学習・学校地域連携課)
☎(3908) 9323



親子でチャレンジ飛鳥山 昨年の様子

駿台ジュニア天文教室「夜空を見あげよう」

後援 北区教育委員会

対区内在住、在勤、在学で小学3年生～6年生と保護者及び中学生 日11月16日(土) 午後3時30分～4時30分

師一橋大学名誉教授 中嶋浩一氏 定15名(抽選)

申往復はがき(記入例参照。全員の氏名も記入)で、11月11日(月)(必着)まで

問場先〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原

☎(3913) 5735

自然と遊ぼう!ネイチャーゲーム

後援 北区・北区教育委員会

対幼児～小学生と家族等

日12月8日(日) 午前10時30分～午後3時

場赤羽自然観察公園(赤羽西5-2-34)

内落ち葉の下をのぞいてみよう。

定60名程度(抽選)

費500円

申往復はがき、ファクス、Eメール(記入例参照)で、11月25日(月)(必着)まで

問先〒114-0024 西ヶ原4-14-6エスポワール西ヶ原3階 岩下

☎090(3459)0472

FAX(3917)2076

EMoujinaturegame@kxb.biglobe.ne.jp

子育てセミナー

後援 北区教育委員会

①時間の上手な使い方

日11月7日(木) 午前10時～11時30分

場北とぴあ9階和室

②子どもを勉強好きにするには

日11月24日(日) 午前10時～11時30分

場マコト元氣クラブ(東十条1-11-3)

=以下、①②共通=

対区内在住の0歳～12歳のお子さんの保護者

師鶴川文子氏

定20名(申込順) ※お子さん連れ可

※①のみ保育あり(要予約)

費300円

申電話申込

問先家庭倫理の会 北区子育て委員長

高橋 ☎090(4737)0461

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。実施保育園・保育内容については、北区ホームページ、各施設に掲示しているポスター等をご確認ください。

区立保育園

対年末に保育を必要とする、区内の認可保育園在籍児童、または区内に居住している8カ月以上～小学校就学前の健康で集団保育が可能な児童

[保育期間]12月29日(日)～31日(火)

[実施保育園]区立赤羽保育園ほか一部の区立保育園

定各園30名(申込順) 費基本保育料…1日あたり2,000円

※午後6時15分を超えての利用の場合は1時間500円加算 食費…1食500円 ※食物アレルギーのある場合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12日(木)までに金融機関

で払い込みください。

※払い込んだ保育料及び食費は、事前のキャンセル及び当日の体調不良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、年末勤務証明書(自営の方は各自で作成)、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)及び各保育園にあります。必ず必要書類を揃えてお申し込みください。 ※認可保育園に在園していない児童は、申込受付当日に児童をお連れください。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。また、健康診断が必要になる場合があります。

申12月2日(月)～4日(水)(午前9時～午後5時)までに、提出書類を持参して各園で申込 ※申込順に受け付けます(電話予約及び保育課窓口での申込は受け付けておりません)。

[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。

問保育課保育運営係 ☎(3908) 9127

先各実施園

私立保育園

対定各実施園により異なります。詳しくはお問い合わせください。

[保育期間]12月29日(日)・30日(月)

費基本保育料…1日あたり2,000円 ※午後6時15分を超えての利用の場合は1時間500円加算 食費…1食500円 ※食事の内容については各園にお問い合わせください。

申12月2日(月)～4日(水)の開園時間内に直接各園で申込 [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。 ※提出書類などは各実施園で異なります。詳しくはお問い合わせください。

問先各私立保育園



年末特別保育
ホームページコード



北区

情報の泉

※10月1日から郵便料金に変更になりましたのでご注意ください。詳しくは申込先にお問い合わせください。

第4回 北区議会定例会

- 日内
- 11月26日(火) 本会議
 - 27日(水) 本会議
 - 29日(金) 区民生活委員会
建設委員会
 - 12月 2日(月) 健康福祉委員会
文教子ども委員会
 - 3日(火) 企画総務委員会
 - 5日(木) 議会運営委員会
 - 6日(金) 本会議

すべての会議を公開しています。傍聴希望の方は、当日、区議会事務局(区役所第一庁舎4階)へお申し出ください。11月27日(水)の本会議は開会しない場合がありますので、傍聴希望の方は区議会事務局までお問い合わせください。 ※会議はいずれも午前10時開会の予定です。

問 区議会事務局議事調査係
☎(3908)9948

お知らせ

◆第2回荒川小学校・十条台小学校統合推進委員会

日 11月12日(火) 午後7時から
場 十条台ふれあい館別館第1ホール(中十条1-2-18)
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 学校適正配置担当課
☎(3908)9271

◆令和元年度第3回子ども・子育て会議

日 11月12日(火) 午後6時30分から
場 北とぴあ14階スカイホール
内 区の子ども・子育て支援に関する各種計画の点検・評価・改定、区の子育て支援施策などを審議します。
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。
問 子ども未来課次世代育成係
☎(3908)9097



◆12月2日(月)は個人事業税第2期分の納期限です

納期限までに、お近くの金融機関、コンビニエンスストアなどで納付してください。個人事業税の納税には、安心・便利な口座振替等をご利用ください。また、省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問 荒川都税事務所(北区の個人事業税を所管) ☎(3802)8114
HP <http://www.tax.metro.tokyo.jp/>

はがき等での申込記入例

◆往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
◆申込は原則1名1通

①講座・催し名
②郵便番号・住所
(在勤・在学の方は勤務先・学校名・学年を記入)
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤電話番号(FAX番号)
⑥その他必要事項

◆保育士就職支援研修・就職相談会

対 保育士有資格者または資格取得見込みの方
日 11月16日(土) ①就職支援研修(講義「今日求められる保育士像」)…午前10時～午後2時30分 ②認可保育園、認証保育所等の就職についての個別相談会…午後2時30分～4時
場 ①北とぴあ7階第二研修室 ②北とぴあ地下1階展示ホール
定 ①のみ100名(申込順) ※申込方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
問 先 ㈱アイフィス ☎(5395)1201
HP <https://www.tcs.w.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>
問 保育課 ☎(3908)9127



詳細はこちら

◆「みんなでつくる北区景観百選2019」ガイドブック・ガイドマップが完成しました!

素晴らしい景観やさまざまな視点での特集ページなど、北区の魅力が詰まっています。
[ガイドブック(A4版53ページ)] 区政資料室(区役所第一庁舎1階)で販売。500円
[ガイドマップ(変形A1版)] 都市計画課(区役所第一庁舎3階13番)などで配布
※ガイドブック・ガイドマップは都市計画課、図書館などで閲覧できます。
問 都市計画課 ☎(3908)9152



◆北とぴあ施設利用抽選会

休館日と発表していた令和2年8月9日(日)を開館します。開館に伴う施設利用の予約抽選会を実施します。
日 令和2年2月1日(土) 午前9時から
場 北とぴあ7階701会議室
申 当日、直接会場へ
問 北とぴあ ☎(5390)1101



◆16ミリフィルム発声映写機検定

対 区内で16ミリフィルム発声映写機を所有し、都立図書館及び区立図書館が所蔵する16ミリフィルムを利用する団体・個人
日 映写機搬入日…11月13日(水) 午前9

時～午後5時 搬出日…15日(金) 午前10時30分～午後5時 [持ち物] 映写機及び映写機材一式、前年度(最新)の検定証
申 当日、直接会場へ
問 場 中央図書館図書係映写機担当(十条台1-2-5) ☎(5993)1125

◆高齢者・障害者世帯のためのボランティアリフォーム事業

後援 北区
[世帯条件] 次の①～④のいずれかに該当する区内の世帯 ①70歳以上の高齢者のみの世帯 ②「身体障害者手帳」1・2級の方を含む世帯 ③「愛の手帳」1～3度の方を含む世帯 ④「精神障害者保健福祉手帳」1～3級の方を含む世帯
[住宅条件] 対象世帯が所有し居住する個人住宅、分譲共同住宅専有部分、家主の承諾を得た賃貸住宅など
[作業内容] 準備から完了までおおむね半日程度で行える作業 ※修繕材料、器具などは用意いただくか有償
定 10件 ※申込多数の場合は抽選
申 11月1日(金)から8日(金)までに電話申込
問 先 (一社)北区総合建設業協議会[越野建設㈱内] 松本
☎(3913)4511
(月～金曜 午前10時～午後4時)

◆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務相談に応じます。
日 11月5日(火) 午後1時15分～4時15分
場 田端ふれあい館第3ホール(田端3-16-2)
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

募集

◆特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者の募集

[職種] 臨時的任用教員(幼稚園) [勤務地] 23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)
[申込受付期間及び方法] 12月2日(月)・3日(火)に所定の書類(募集案内を参照)を持参
[募集案内配布場所] 教育指導課(滝野川分庁舎2階5番)、23区の各区役所及び下記問い合わせ先で配布
[選考方法] 書類選考及び面接 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問 先 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階)
☎(5210)9751
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/>

◆都営住宅地元割当・単身者及び家族向け(あき家)の入居者募集

[募集内容] ①家族向け住宅 ②単身者向け住宅 [募集する住宅及び戸数] 桐ヶ丘一丁目(8戸) [申込書・募集案内の配布期間・場所] 11月21日(木)～28日(木)に区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)で配布 ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。 ※詳しくは募集案内をご覧ください。
申 郵送で、12月3日(火)(必着)まで ※11月の都営住宅の募集に申し込みした方も申込できます。
問 先 〒114-8508(住所不要)区営・区民住宅受付担当 ☎(3908)1523

◆都営住宅入居者の募集

[募集内容] ①一般募集住宅(家族向け、単身者向け) ②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け) ③居室内で病死等があった住宅 ※入居資格などは、募集案内でご確認ください。 [申込書・募集案内の配布期間・場所] 11月5日(火)～13日(水)に区営・区民住宅受付担当(区役所第一庁舎7階1番)、区民事務所及び地域振興室(各開庁時間内)で配布 ※区民事務所及び地域振興室は配布部数に限りがあります。 ※配布期間中は東京都住宅供給公社ホームページ(<https://www.tokousya.or.jp/>)からもダウンロードできます。
申 渋谷郵便局に郵送で、11月18日(月)(必着)まで
問 先 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
☎0570(010)810(募集期間中のみ)
☎(3498)8894(募集期間外)
問 区営・区民住宅受付担当
☎(3908)1523
※いずれも土・日曜、祝日を除く

◆「国保のしおり」(令和2年度版)の有料広告募集

[発行部数] 7万4,000部(予定)
[冊子の規格] B6変形判52ページ程度、4色カラー
[広告の規格] 縦18.2cm×横10.0cm
[掲載料] 10万円 [募集枠数] 1枠
[配布期間] 令和2年4月～令和3年3月
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、11月29日(金)(必着)までに郵送、ファクス、または直接窓口で申込 ※広告の掲載基準など、詳しくは北区ホームページをご覧ください。
問 国保年金課庶務係 ☎(3908)1130
先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当
☎(3908)1102
FAX(3905)3422

◆友愛ホームサービス「サポートスタッフ」募集説明会

地域の高齢者の方などを対象に日常生活の簡単なお手伝いをする住民参加型の有償福祉サービスです。お手伝いいただく方は「サポートスタッフ」として登録します。
対 18歳以上の方(高校生を除く)
[活動内容] 家事援助、外出・通院の付き添いの支援など
[活動報酬] 1時間900円
日 ①11月19日(火) ②20日(水) いずれも午後2時～3時 ※両日同一内容
場 ①滝野川会館301・302集会室(西ヶ原1-23-3) ②赤羽会館第2集会室
定 各20名(申込順)
申 11月1日(金)から15日(金)までに電話申込 ※説明会後に書類選考、養成研修(有料)があります。
問 先 北区社会福祉協議会 友愛ホームサービス ☎(3907)9492

◆フリーマーケット 出店者募集

後援 北区
日 11月24日(日) 午前10時～午後3時(雨天中止)
場 滝野川市場通り(滝野川7丁目)
[出店数] 30店(抽選)
[出店料] 700円(2m×2m)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月18日(月)(必着)まで
問 先 〒114-0023 滝野川6-21-25 滝野川西エコー広場館「市場通りフリマ係」
☎(5567)3196

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左上をご覧ください



講座・催し

◆赤羽文化センターPC特別講座 「みんなのパソコンひろば」

対 区内在住、在勤、在学でWindowsの基本操作と文字入力のできる方
日 12月5日(木) 午後6時30分～8時30分
内 パソコン相談とミニセミナー「はがきデザインキットで年賀状作成」
師 堀 愛弓氏 **定** 14名(抽選)
費 1,650円(受講料、テキスト代含む)
申 往復はがき(記入例参照)、直接窓口、ホームページまたは下記申込コードから11月21日(木)(必着)まで
問 場 先 〒115-0055 赤羽西1-6-1-301 赤羽文化センター
☎ (3906) 3911
HP <http://www.kita-bunka.com/web/ko-web.html>

申込コード



みんなのパソコンひろばの様子

◆中央公園文化センター特別講座 歌声喫茶～懐かしの歌を歌おう (第50回記念)～分かち合いの歌声～ あなたの一曲をみんなで歌いましょう!

対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月7日(土) 午後2時～4時15分
師 山本祥二氏、峰崎松根氏、戸澤千夏氏
定 100名(抽選) **費** 820円(飲物、記念品付) **申** 往復はがき(記入例参照。参加者全員の住所・氏名・年齢・性別、リクエスト曲を1曲記入)で、11月28日(木)(必着)まで
※1通2名まで
問 場 先 〒114-0033 十条台1-2-1 中央公園文化センター
☎ (3907) 5661 (月曜、祝日休館)

◆北区飛鳥山博物館講座 「考古楽講座 遺跡へ行こう!秋～秋風にふかれて群馬の古墳めぐり～」

日 内 ①11月23日(祝) 午後2時～4時…講義 ②24日(日) 午前10時30分～午後4時(予定)…現地見学 ※見学地の最寄り駅集合・解散 **場** ①同館講堂 ②観音塚考古資料館など高崎市群馬八幡周辺の遺跡
師 同館学芸員 **定** 30名(抽選) **費** 100円(資料館入館料。ただし中学生以下及び65歳以上の方は無料) **申** 往復はがき(記入例参照)で、11月13日(水)(必着)まで
問 先 〒114-0002 王子1-1-3飛鳥山公園内 北区飛鳥山博物館(月曜休館(祝日の時は翌日)) **☎** (3916) 1133

◆「フェアメン」になろう!男性の立場から取り組むDVのない地域づくり

対 男性または関心のある方
日 12月1日(日) 午後1時30分～3時30分
師 (一社)ホワイトリボンキャンペーン・ジャパン共同代表 多賀 太氏
定 50名(申込順) **申** 11月2日(土)午前9時からファクス、Eメール(記入例参照)、電話または直接窓口で申込 ※保育(1歳以上未就学児。定員あり(抽選))希望の方は、11月10日(日)までにご連絡ください。
問 場 先 スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とびあ5階)(月曜、祝日休館)
☎ (3913) 0161 **FAX** (3913) 0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆赤羽会館のカルチャー企画 フラワーアレンジメントXmasリース講座

対 18歳以上の方 **日** 11月28日(木) 午後7時～8時30分(6時45分受付開始)
内 green&whiteの大人のXmasリースを作ります。 **定** 20名(申込順)
費 3,900円(花材代含む)
申 11月1日(金)から21日(木)までに電話または直接窓口で申込
※申込締切後のキャンセルはできません。
※花材は若干入れ代わることがあります。
問 場 先 赤羽会館 **☎** (3901) 8121



アレンジメントデザイン例

◆障害者・高齢者虐待防止講演会 「地域医療の視点からみた虐待～予防と早期発見のために～」

日 11月27日(水) 午後2時～4時
場 北とびあ14階スカイホール
師 王子生協病院院長 今泉貴雄氏
定 100名(申込順) **申** 11月5日(火)からファクス(記入例参照)または電話申込
※手話通訳あり
問 先 障害者虐待防止センター(王子障害相談係内)
☎ (3908) 9081 **FAX** (3908) 5344
高齢者虐待防止センター(高齢相談係内)
☎ (3908) 1112 **FAX** (3908) 1229

◆経営支援セミナー「中小企業におけるブランド開発ノウハウ」

対 中小企業経営者(区内事業者優先、起業前の場合は具体的なプランのある方)
日 12月5日(木) 午後2時～4時
場 北とびあ8階803会議室
師 東京都中小企業振興公社デザイン相談員 堀越敏晴氏 **定** 20名(申込順)
申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。業種、法人の場合は法人名も記入)で、12月2日(月)(必着)まで
問 先 産業振興課経営支援係
☎ (5390) 1237 **FAX** (5390) 1141
EM shien@city.kita.lg.jp

◆ネスト赤羽勉強会 契約書・法律関係

対 区内事業主または起業をお考えの方
日 11月20日(水) 午前10時～正午
内 契約書の読み方、作成時の注意点など基礎知識についてお話しします。
師 行政書士 田口正太郎氏
定 18名(申込順) **申** 11月1日(金)から電話またはファクス(記入例参照)で申込
※ネスト赤羽では11月20日(水)午後2時～4時に融資に関する個別相談会を開催(予約制)。詳しくはホームページをご覧ください。
問 場 先 ネスト赤羽(赤羽1-59-9)
☎ (3598) 0571 **FAX** (3901) 7789
HP <http://www.nest-akabane.com/>

◆北区コミュニティビジネス交流会

対 区内コミュニティビジネス事業者及び区内でコミュニティビジネスの創業を検討している方または興味のある方
日 12月9日(月) 午後6時30分～8時30分
場 北とびあ14階スカイホール

内 区内コミュニティビジネス事業者・支援者によるトークセッション、事業者と情報交換など
師 ジリリタ 高島勇夫氏、まるっと 武藤桂子氏 **定** 50名(申込順)
申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。メールアドレスも記入)で、12月2日(月)(必着)まで
問 先 産業振興課経営支援係
☎ (5390) 1237 **FAX** (5390) 1141
EM shien@city.kita.lg.jp

◆稲付ふれあい館もみじまつり

日 11月15日(金) 午前10時～午後3時
内 北区さくら体操、各クラブ披露会、輪投げ大会、ビンゴ大会(いずれも賞品、参加賞あり) **費** 300円(食事付)
申 11月5日(火)までに電話申込
問 場 先 稲付ふれあい館(赤羽西3-19-5)
☎ (3906) 6788

◆西が丘ふれあい館まつり

日 11月17日(日) 午前10時～午後4時
内 利用グループによるカラオケなどの実演や作品などの発表会
申 当日、直接会場へ
問 場 西が丘ふれあい館(西が丘1-47-15) **☎** (5993) 3491

◆フォークソングひろば

対 区内在住、在勤、在学の方
日 12月3日(火) 午前10時～正午
定 50名程度(申込順) **費** 300円
申 開催日までに電話または直接窓口で申込
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)

◆「見る」、「聞く」ことのご不便な方も一緒に楽しめるバリアフリー映画会

日 12月1日(日) 午後2時～4時30分
内 「愛を積むひと」を上映します。映画音声のほか、視覚障害者用音声ガイドも同時に流します。また、聴覚障害者用日本語字幕を表示します。
[企画・運営] 北区図書館活動区民の会
定 50名(申込順。障害のある方優先)
申 電話または申込書(図書館にあります。ホームページからもダウンロードできます)に記入しファクスで、11月24日(日)(必着)まで
※手話通訳者あり ※日常付き添いを必要としている方は、付き添いの方1名入場可
問 場 先 中央図書館
図書係(十条台1-2-5)
☎ (5993) 1125
FAX (5993) 1044

ホームページコード

◆北区障害者就労支援フェア

共催 ハローワーク王子
対 一般就労をお考えの障害のある方と保護者、障害福祉施設職員、障害者雇用に関心のある企業の方 **日 内** 11月29日(金)
①講演会(一般企業に就職している障害のある方、障害のある方を雇用している企業の担当者などが、実際の障害のある方の就労・雇用についてお話しします)…午後1時～2時30分(0時30分開場)
②相談コーナー…午後2時30分～4時30分
③企業説明会…午後2時30分～4時30分
場 ①②北とびあ14階カナリアホール
③北とびあ14階スカイホール
申 当日、直接会場へ
問 障害福祉課障害福祉係
☎ (3908) 9085 **FAX** (3908) 5344
ハローワーク王子 専門援助部門
☎ (5390) 8613 **FAX** (3912) 7246

◆甘楽町の有機野菜の販売

各エコー広場館では、毎月第2日曜に甘楽町の有機野菜を販売します(雨天決行)。
問 場 富士見橋(田端5-16-1)
☎ (3824) 3196
北ノ台(上十条5-14-4)
☎ (3907) 3196
滝野川西(滝野川6-21-25)
☎ (5567) 3196
赤羽(赤羽1-67-62)
☎ (3902) 3196
※いずれも水曜、祝日休館



◆第32回山形県戸沢村チャリティ物産市

主催 東京戸沢会
共催 山形県戸沢村
後援 北区
日 11月10日(日) 午前10時～午後4時
場 赤羽公園(赤羽南1-14-17)
内 戸沢村産米・秋野菜・こんにやく・白酒・漬物・民芸品などの戸沢村生産者加工者直売、つきたて餅の販売 **申** 当日、直接会場へ
問 東京戸沢会事務局
☎ 042(665)4324

◆チャリティー舞踊会・伝統文化交流事業 北区文化交流会現代舞踊発表会

協賛 北区
日 11月17日(日) 午前11時から
場 赤羽会館大ホール
申 当日、直接会場へ
問 北区文化交流会事務局 内海
☎ 080(3416)9730

◆第11回北マルシェ開催 ～人と人がつながる地域連携マルシェ～

後援 北区
日 11月16日(土)・17日(日) 午前10時～午後4時30分(17日は4時まで。小雨決行)
場 飛鳥山公園(王子1-1-3)
内 区内名店の名物料理、ワークショップ、伝統工芸品、手工芸品・加工食材など、家族連れで楽しめるイベントです。今回のテーマは「岩手ー北区連携マルシェ」です。 ※詳しくはホームページをご覧ください。
問 北マルシェ実行委員会(まちづくり北(株)内)
☎ (5963) 5415
HP <http://kita-marche.tokyo/>

◆遊墨会 水墨画無料講習会

後援 北区文化振興財団
対 区内在住、在勤で全回参加できる方
日 12月5日(木)～7日(土) 計3回 午後2時～4時 **場** 北とびあ地下1階展示ホール
内 水墨画の基礎から応用まで、展覧会の作品を鑑賞し、解説もします。
[持ち物] 墨、硯、筆、筆洗、下敷き、皿、雑巾、半紙(書道道具でも可)
定 40名(申込順)
申 11月25日(月)までに電話申込
問 先 遊墨会 根岸嘉一郎
☎ (3895) 7488

◆駿台天文講座「宇宙をうたう～短歌のなかの天体や探査機」

後援 北区教育委員会
対 区内在住、在勤の方
日 11月16日(土) 午後5時～6時
師 歌人 松村由利子氏 **定** 20名(抽選)
申 往復はがき(記入例参照)で、11月11日(月)(必着)まで
問 場 先 〒114-0002 王子6-1-10 駿台学園中学高等学校天文台 篠原
☎ (3913) 5735

スポーツ

◆第2回知的障害者サッカー教室

対 知的障害者（児）と家族、知的障害者サッカーに関心のある方

日 12月8日（日） 午前10時～正午（雨天中止）

場 赤羽スポーツの森公園競技場（赤羽西5-2-27） 師 レプロ東京監督 伊賀崎俊氏

定 60名（抽選） 申 申込書〔スポーツ推進課（北とぴあ10階）、東京都障害者総合スポーツセンター（十条台1-2-2）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、11月20日（水）（必着）まで

問 先 〒114-8503（住所不要）スポーツ推進課スポーツ推進係（北とぴあ10階）

☎（5390）1134 FAX（5390）1137

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

◆北運動場スポーツ教室「初級者・初中級者テニス教室」

対 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方（未経験者不可） 日 初級クラス…12月3日～令和2年1月28日（12月31日を除く） 毎週火曜 ①午前9時～11時 ②午前11時～午後1時、11月28日～令和2年1月23日（1月2日を除く） 毎週木曜 ③午前11時～午後1時 初中級クラス…11月29日～令和2年1月24日（1月3日を除く） 毎週金曜 ④午前9時～11時 ⑤午前11時～午後1時 いずれも計8回

場 新河岸川庭球場（岩淵町41）

師 サンスクエア所属テニスコーチ

定 各10名（抽選） 費 各8,000円

申 往復はがき（記入例参照。①～⑤の別も記入）で、11月15日（金）（必着）まで

問 先 〒115-0043 神谷2-47-6 北運動場

☎（3902）5639

◆区民体育大会ダンススポーツ競技

主催 北区・北区体育協会

対 区内在住、在勤、サークルに所属している方

日 11月24日（日） 午前10時～午後7時

場 赤羽会館

※申込方法など詳しくはホームページをご覧ください。

〔申込期限〕11月5日（火）

問 北区ダンススポーツ連盟 蔵方

☎080（5499）9079（午後7時以降）

HP <https://kitaku-dancesport.tokyo>

健康いきいき情報

◆いきいき健康サロン 自分の足で元気に歩こう

対 区内在住、在勤、在学の方

日 11月24日（日） 午前10時～11時30分

師 わかくさ整骨院院長 奥成浩氏

定 30名程度（申込順）

費 500円 〔持ち物〕室内履き、タオル（講座内容で使用）、飲料水など

申 開催前日までに電話申込

問 場 先 赤羽スポーツの森公園競技場（赤羽西5-2-27）

☎（5948）9281（午前10時～午後7時）



及び点字広報（点字版）を発行しています。ご希望の場合は広報課 ☎（3908）1102 までお申し込みください。

◆健康増進センター（へるしあKITA）

ちょっとためになる栄養講座

対 区内在住、在勤で20歳以上の方

日 12月5日（木） 午後1時30分～3時

内 家庭でできる「簡単おせち」

定 20名（抽選） 費 200円

申 往復はがき（記入例参照）で、11月19日（火）（必着）まで

問 場 先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター

☎（5390）2220

◆医療講演会「パーキンソン病のより良い治療のために」

後援 北区

対 パーキンソン病患者・家族及びパーキンソン病に関心のある方

日 12月1日（日） 午後1時30分～3時20分

場 滝野川会館5階小ホール（西ヶ原1-23-3） 師 国立精神・神経医療研究センター病院脳神経内科医長 西川典子氏

定 120名（先着順） 申 当日、直接会場へ

問 パーキンソン病友の会北区支部 福島

☎090（6116）8921

長生きするなら 北区が一番

高齢ドライバーの方へ安全運転支援装置の設置費用を助成します

対 都内在住の70歳以上の方で自家用車をお持ちの方など 〔助成額〕費用の9割（1台につき上限10万円） ※対象要件など、詳しくはホームページをご覧ください。

問 東京都都民安全推進本部交通安全課

☎（5388）2759

HP <http://www.tomin-anzen.metro.tokyo.jp/kotsu/kakusyutaisaku/koureisha/hojokin/tomin/>

高齢ドライバーやその家族対象の無料相談会

日 11月24日（日） 午前10時～午後3時

場 警視庁鯉洲運転免許試験場4階（品川区東大井1-12-5） 内 加齢に伴う身体機能の低下について医師等が相談に応じます。

申 当日、直接会場へ

問 東京都都民安全推進本部交通安全課

☎（5388）3125

介護者のための摂食えん下講座 ～いくつになっても安全においしく食べられる楽しみを保つために～

対 在宅療養高齢者の介護者、関心のある方（区内在住、在勤の介護者優先）

日 12月18日（水） 午後2時～3時30分

場 北とぴあ7階第一研修室 内 在宅療養高齢者の食支援 師 管理栄養士 安田淑子氏

定 50名（申込順） 申 電話またはファクス（記入例参照）で、12月11日（水）（必着）まで

問 先 地域医療連携推進担当課

☎（3908）1134 FAX（3908）1136

介護予防講演会「おいしく食べて健康長寿!～バランス食のすすめ～」

対 区内在住の65歳以上の方または北区介護予防リーダーの方 日 11月29日（金） 午後2時～3時30分（1時30分開場）

場 北とぴあ7階第二研修室 師 東京家政大学家政学部栄養学科教授 和田涼子氏

定 70名（先着順） 〔持ち物〕筆記用具

申 当日、直接会場へ

問 長寿支援課

☎（3908）9017

長生きするなら北区が一番

北区の魅力を再発見！

ぶらり散歩道

今年度の後半は、本年7月に選定された「みんなでつくる景観百選2019」にスポットをあててご紹介します。

問 広報課

☎（3908）1102

明日の天気は晴れるかな？ 話題作にも登場した田端駅南口

今日は、JR田端駅南口とその周辺をぶらりと散歩します。

JR山手線とJR京浜東北線が通っている田端駅。車両基地もあり、鉄道ファンの聖地として知られていますが、今年は話題映画の舞台の1つとしても注目を集めています。

商業施設で賑う北口と比べて、閑静で落ち着いたある南口。坂や細い道が幾つもあります。

例えば、南口を出てすぐの不動坂を上った先にある与楽寺坂。緩やかにカーブした与楽寺坂を下ると見えてくるのは坂の名の由来になった与楽寺。地蔵菩薩が僧侶となって盗賊を追い出したという賊除け地蔵伝説があります。

ほかに、芥川龍之介をはじめとする有名文士・芸術家が多く転入した地として知られる田端。

皆さんもぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。



師 つかさ内科 稲島 司氏

定 30名（申込順） 〔持ち物〕筆記用具

申 11月5日（火）午前10時から電話申込

問 先 西が丘園高齢者あんしんセンター

☎（5924）7715

健康増進センター（へるしあKITA）

①なつメロダンス

対 区内在住、在勤で65歳以上の方

日 12月3日（火） 午後2時～3時30分

場 健康増進センター（王子5-2-5-101）

内 昭和のなつかしい名曲で楽しく踊ります。

定 30名（抽選）

申 往復はがき（記入例参照）で、11月14日（木）（必着）まで

②トータルエクササイズ

対 区内在住、在勤で40歳以上の方

日 12月7日（土）・14日（土） 計2回 午前10時～11時30分

場 健康増進センター（王子5-2-5-101）

内 筋力トレーニング、エアロビクス、ストレッチをバランスよく行います。

定 30名（抽選） 申 往復はがき（記入例参照）で、11月19日（火）（必着）まで

③男性のための骨盤底筋体操教室「尿もれ、もうこれで悩まない」

対 区内在住、在勤で60歳以上の男性の方

日 12月10日（火）・17日（火） 計2回 午前10時～11時30分

場 北とぴあ7階第一研修室

内 尿もれの基礎的な知識と予防に効果が期待できる体操を行います。

師 日本コンチネンス協会 北廣和江氏

定 40名（抽選） 申 往復はがき（記入例参照）で、11月19日（火）（必着）まで

=以下、①～③共通=

問 先 〒114-0002 王子5-2-5-101 健康増進センター

☎（5390）2220

中高年健康体操教室Ⅲ期（ストレッチ&筋力トレーニング）

対 区内在住、在勤の65歳以上で医師から運動制限されていない方

日 12月3日～24日 毎週火曜 計4回 午前9時30分～10時30分

定 20名（抽選）

費 600円 ※3日に集金します。

申 往復はがき（記入例参照）で、11月15日（金）（当日消印有効）まで

問 場 先 〒114-0024 西ヶ原2-1-6 滝野川体育館

☎（3940）1801

講座・催しなどを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申込む場合の記入例は5面をご覧ください



北区認知症支援キャラクター「こんちゃん」

きたく介護あんしんフェア2019 イベント情報

問 高齢福祉課 ☎(3908)1158
長寿支援課 ☎(3908)9017
介護保険課 ☎(3908)1286

12月8日 日
場所:北とぴあ
入場無料

3階つつじホール

老い支度に役立つ講演会 ～地域・在宅介護・施設での暮らし～

①家族に介護が必要になった!
～さあ、どうしよう?!～

【時間】午後1時30分～2時
【師】北区ケアマネジャーの会

②施設での暮らし～介護・看取りの話～

【時間】午後2時～2時30分
【師】北区高齢者福祉施設長会

③介護予防拠点施設「ぷらっとほーむ」事業紹介・
老い支度講座

【時間】午後2時30分～3時30分
【師】北区社会福祉協議会
＝以下、①～③共通＝

【定】400名(先着順) ※手話通訳、車イス席あり
【申】当日、直接会場へ ※来場者先着200名にマイエンディングノートを配布します。

記念講演

～命を支えるということ～
“がんばらない”けど“あきらめない”

【時間】午前10時30分～午後0時15分
(10時開場)

【師】諏訪中央病院名誉院長 鎌田 實氏
【定】400名(抽選)

【申】はがき(記入例参照。希望人数(1通2名まで)、全員の氏名・住所・郵便番号、電話番号を記入。車イス席希望の方はその旨朱書き)で、11月15日(金)(必着)まで
※座席は指定できません。
※複数のはがきに氏名の重複があった場合は全て無効となります。

※抽選結果は11月下旬に発送予定です。
※手話通訳、車イス席あり

【問先】〒114-8508(住所不要) 高齢福祉課高齢福祉係 ☎(3908)1158



鎌田実氏

【講師プロフィール】

1948年東京生まれ。東京医科歯科大学医学部卒業後、長野県の諏訪中央病院へ赴任。以降、地域医療に携わり住民とともにつくる医療を実践。海外での医療支援、東日本の被災地支援にも力を注いでいる。著書はベストセラー『がんばらない』をはじめ、『鎌田式スクワット』と『かかと落とし』等、多数。

13階飛鳥ホール

展示、体験、相談コーナー

【時間】正午～午後4時

【内】医療相談、歯科相談、お薬相談、介護相談、骨密度測定、血圧測定、腰痛・膝痛相談、ハリ・灸の健康相談、介護予防活動の紹介など

※各種パンフレット、サンプル品の展示・配布もあります。



13階受付で来場者先着800名にエコバックプレゼント!



美容のプロによるお化粧直し&乳酸菌飲料を試飲できます。
※なくなり次第終了



クイズスタンプラリーも実施しています(プレゼントあり)

13階飛鳥ホールロビー

「介護予防健診おたっしゃ21」体験

【内】血圧、体力測定(握力、開眼片足立ち、5m歩行) ※受付は午後3時まで

1階区民プラザ

福祉用具の展示、相談

【時間】午前11時30分～午後3時30分



パネル展示

【日】12月2日(月)～7日(土)
【内】介護あんしんフェアと高齢者あんしんセンターのパネル展示
※障害者作品展と連携

認知症カフェ

「オレンジカフェきたい～な」
認知症のことをおしゃべりしませんか

【時間】正午～午後4時
【内】認知症の人やその家族、認知症に関心のある人たちが、おしゃべりしながら交流するカフェを開催します。



【参加協力団体】(順不同)

東京都北区医師会、東京都北歯科医師会、東京都滝野川歯科医師会、北区薬剤師会、北区鍼灸師会、北区訪問鍼灸マッサージ師会、東京都柔道整復師会北支部、北区ケアマネジャーの会、北区サービス提供責任者の会、北区訪問看護ステーション連絡協議会、北区リハビリネットワーク、北区通所サービス事業者連絡会、北区地域密着型サービス事業者連絡会、北区高齢者福祉施設長会、北区福祉用具事業者の会、北区高齢者あんしんセンター、北区社会福祉協議会、東京家政大学、北区介護予防リーダーの会

【協賛】アサヒグループ食品株式会社、京北ヤクルト販売株式会社

記号の見方
対象
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HP
<http://www.city.kita.tokyo.jp/>
北区ツイッター
@kitaku_tokyo
北区フェイスブック
<https://www.facebook.com/kita.city.tokyo>



世帯と人口	(令和元年10月1日現在) 前月比	日本人口	330,563	69増
	世帯数	男	163,953	40増
年齢別人口*	総人口	女	166,610	29増
	14歳以下...	外国人口	23,176	94増
(構成比)	15歳～64歳...	男	11,722	38増
	65歳以上...	女	11,454	56増
*外国人人口を含む				

電子申請サービスは、北区公式ホームページの「メニュー」からご利用いただけます。

ホームページアドレス <http://www.city.kita.tokyo.jp/>