

税申告の受付が始まります

王子税務署から 税理士による無料申告相談のご案内

所得税及び復興特別所得税の申告書作成のアドバイスや会場内で作成した申告書の提出ができます。

対 年金受給者及び給与所得者の方、事業所得・不動産所得・雑所得がある方のうち、平成29年分の所得金額が300万円以下の方

※ただし、次の場合の申告書の作成は除きます。①土地・建物や株式などの譲渡所得や先物取引がある場合②住宅借入金等特別控除の初年度の場合③贈与税④相談内容が複雑な場合

会 場	日 程
北とぴあ	7階第1研修室 2月4日(月)～15日(金) ※土・日曜、祝日を除く
赤羽会館	4階小ホールまたは大ホール 1月30日(水)～2月15日(金) ※土・日曜、祝日を除く
赤羽北ふれあい館 (赤羽北2-25-8)	2階活動室A・B 1月31日(木)・2月1日(金)
滝野川会館 (西ヶ原1-23-3)	5階小ホール 1月30日(水)

【開設時間】午前9時30分～正午、午後1時～3時30分
※会場の混雑状況により、受付を早めに締め切ることがあります。 ※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」など)、筆記具、印鑑等、マイナンバーに係る本人確認書類(①マイナンバーカード(個人番号カード)または②通知カードなどの番号確認書類及び運転免許証などの身元確認書類)の写し(相談会場にコピー機の設置はありませんので、事前にご用意ください)をご持参ください。 ※申告書の提出のみの場合は、直接税務署に提出(郵送可)してください。 ※この無料申告相談は、東京国税局から委託を受けた東京税理士会王子支部が行います。 ※各会場とも、お車での来場はご遠慮ください。

問 王子税務署 ☎(3913)6211

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

【申告期間】右表のとおり	所得税及び復興特別所得税	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及び地方消費税	4月1日(月)まで

●申告書にはマイナンバーの記載が必要です

平成28年分以降、所得税及び復興特別所得税・消費税及び地方消費税・贈与税の申告書には、税務署へ提出する都度、マイナンバー(個人番号)の記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。

●申告書を作成するときは

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」(www.keisan.nta.go.jp/)で、ご自宅のパソコン等から申告書を作成し、e-Taxで送信することができます。また、印刷(白黒可)して郵送等により提出することもできます。

【郵送の際の注意点】

- ・封筒の裏側にご自分の住所・氏名を記入してください。
- ・申告書等の「控」に税務署の受付印が必要な方は、「控」に住所・氏名等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。

●税務署での相談が必要な方

【申告書作成会場開設期間】2月18日(月)～3月15日(金) ※土・日曜を除く(注)
(注)2月24日及び3月3日の日曜は開場し、確定申告書作成のアドバイス・用紙の配布及び申告書の受付等を行います。王子税務署と荒川税務署の合同での開催となりますので、あらかじめご了承ください(電話による相談・国税の領収・納税証明書の発行は行いません)。
※上記期間以外は税務署の申告書作成会場はありませんのでご了承ください。

【申告書の提出・作成会場の利用時間】

- ・申告書の提出及び申告書用紙の配布…月～金曜 午前8時30分～午後5時
- ・申告書作成のアドバイス…月～金曜 午前9時15分～午後5時

【受付時間】午前8時30分～午後4時(混雑状況により、受付を早めに締め切ることがあります)
※税務署の駐車場は使用できませんので、車での来署はご遠慮ください。 ※1月中旬以降の町会・自治会の回覧板で「王子税務署から確定申告のお知らせ」を回覧しますので、ご覧ください。

●医療費控除を受けるための手続きが変わりました

平成29年分の確定申告から、医療費控除は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(税務署から求められたときは、提示又は提出しなければなりません)。「医療費控除の明細書」は国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)からダウンロードできます。

納税

●納税の期限(納付書で納付する場合)	所得税及び復興特別所得税、贈与税	3月15日(金)
	個人事業者の消費税及び地方消費税	4月1日(月)

●振替納税を利用される場合の振替日	所得税及び復興特別所得税	4月22日(月)
	個人事業者の消費税及び地方消費税	4月24日(水)

●ID・パスワードを取得して自宅から申告書をデータ送信できます。

①ID・パスワード方式の申請

お近くの税務署で職員と対面による本人確認の後、ID(利用者識別番号)とパスワード(暗証番号)を即日発行します。(注1)勤務先のお近くの税務署でも発行できます。(注2)運転免許証などの本人確認書類をご持参ください。

②国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」へアクセス

ID・パスワード方式による申告は平成31年(2019年)1月からとなります。

③作成コーナーからe-Taxで送信(申告書を提出)

e-Taxで送信すれば源泉徴収票などの添付書類は提出不要(ただし、自宅で保存する必要があります。)(注)「確定申告書等作成コーナー」でのみ利用できます。

●配偶者控除及び配偶者特別控除の見直し

配偶者控除については、納税者本人の合計所得金額及び控除対象配偶者の年齢に応じて控除額が段階的に変わります。また、配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額は38万円超123万円以下となり、配偶者の合計所得金額及び納税者本人の合計所得金額に応じて配偶者控除と同様に控除額が段階的に変わります。詳しくはお問い合わせください。

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

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31年1月1日現在、区内に住所があり、平成30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が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「前年中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・都民税が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

【申告書の送付】2月1日(金)頃

※各地域振興室に1月下旬(22日(火)以降)に申告書などを配備する予定です。

【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 税務課課税第1係～4係(区役所第一庁舎2階8～11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30分～午後4時30分

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30分～午後4時30分

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。

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

北区役所から 平成31年度の特別区民税・都民税について

●配偶者控除の見直し

平成29年度税制改正で、配偶者控除を適用する際に納税者本人の所得制限を導入し、合計所得9百万円超で控除額が逡減を開始し、1千万円超で消失することとされました。

●配偶者特別控除の見直し

平成29年度税制改正で、配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得の上限を76万円未満から123万円以下に引き上げることとされました。

●電磁的記録印刷書面について

平成28年度税制改正で、平成30年分以降の所得税の確定申告及び年末調整の際に添付等すべき生命保険料控除、地震保険料控除及び寄付金控除に関する証明書の範囲に、電子証明書等に記録された情報の内容を出力した書面(電磁的記録印刷書面)が加えられました。当該電磁的記録印刷書面の出力方法について、納税者が国税庁ホームページ上のシステムを利用することで作成される電磁的記録で、生命保険会社等から送信された「電子証明書等に記録された情報の内容」に、改ざん防止措置としてのQRコードが付されているものを出力したものを電磁的記録印刷書面とすることが定められました。

●上場株式等に係る配当・譲渡所得等の住民税課税方式の選択について

上場株式等に係る配当・譲渡所得等で、証券会社や配当支払者などが所得税・住民税を源泉徴収・特別徴収する場合は、個人からの申告は原則不要です。申告をする場合は合計所得金額に算入されます。また、上場株式等に係る配当・譲渡所得等については、所得税と異なる課税方式を選択することができます。その場合は、「上場株式等の配当・譲渡等の選択課税申告書」を納税通知書が届く前に提出する必要があります。

問 税務課(課税担当) ☎(3908)1113



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1千688点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作品を紹介します。

問 収納推進課収納係 電話 (3908) 1124

北区長賞

「助け合うための税金」

滝野川紅葉中学校二年 小坂 美倉乃
私が住んでいる地域は中学生まで医療費が無料だ。保険証と医療証を提示するだけという印象が強く、医療証は魔法のカードのように思えた。これが、税金によって支えられていることを知ったのは小学校高学年からになってからのことだ。また、母は子どもの頃東京に住んでいたが、医療費の無料などはなかったそうだ。幼な心にお金がかかって両親に申し訳ないと思ったのを記憶していて、「今は子育てしやすい環境になったのだよ」と教えてくれた。同じ地域でも時代によって税金の使われ方が違うのだと知った。

私が以前住んでいた地域は、子どもも医療費負担があったそうだ。同じ日本で生活していて、地域によって差があることに違和感を感じた。同じような違和感を、五年前転入した小学校でも感じたことを思い出した。学校の教室に設置されているクーラーのことだ。以前住んでいた他県の学校はクーラーなどがなかった。教室は扇風機二台しかなく、温風で涼しさは感じなかった。服装も、夏はノースリーブで着替えを持参し、暑さとの闘いでより授業に集中できなかった。現在の地域に引越して入居したのが秋口だったが、新しい学校ではクーラーが可動されていた。夏も冬も本当に快適で夏は上着が必要な程であったことに驚き、妹と以前の学校との差について話していた。友達はその環境が当たり前のようだったが、とても恵まれているということをや妹は感じていた。数年経った今、その環境に私達も慣れてしまったが、今年の夏のニュースを見て思い出した。小学校の校外学習の際に熱中症で小学生の命が失われてしまった事故だ。クーラーの設備のない学

校で起きた事故であったため、クーラーがあったら助かった命かもしれないなどと報道されていた。それならば全学校にクーラーを設置したらいいのと思ったが、そう単純にはいかないそうだ。地域によっての予算や捻出方法など課題は沢山あることが分かった。

命を失ってしまった小学生の子はもちろん、自分の以前の体験を考えると、何とか今の状況を変えたい気持ちが強くなった。ただ今の私には何も変えられないことは分かっている。今までは無関心だった税金のことについて知識を得る努力をしようと思う。ここ最近でも、震災での復興など以前には使われていなかった予算が組み込まれたりしている。時代と共に変化する税の使われ方について常に意識して日常生活を送ったら、私も将来、誰かの役に立てる人間になれるかもしれない。また、私が将来納めるであろう税金に対して「助け合い」のような優しい気持ちでより強く持つていこうと思う。

北区教育長賞

「税金と教育」

田端中学校三年 若杉 芽衣
毎年四月になると、新しい教科書が学校で配られる。その新しい教科書を見て、これから始まる一年間を想像し、身が引き締まる。その仕組みを、私は九年間当たり前だと思っていた。

その新品な教科書を作るのに、税金が使われているということを知らなかった。教科書だけではない。例えば、公立の小・中学校では、黒板・パソコン・実験器具・楽器・エアコンなどに税金は使われている。それに一番は学校という建物だ。建てるのにも税金を非常に使う。しかし、建ててからも耐震工事や雨漏りの修理、エアコンの取り付けなど税金がなければ成り立たない。

もし、教育に税金が使われなかったらどうなるか考えてみた。現在日本の子供は、義務教育という制度で、小・中学校に通って勉強ができる。それは教育に税金が使われ、七歳になる年度の四月に自動的に小学校に入学できるからだ。しかし、義務教育がなかったら家の仕事の手伝いや、金銭面の問題から、学校に行けない子供がでてくる。その結果、読み書きができない子供もでてくる。よって、日本の未来に支障をきたすことになる。義務教育とはとてもありがたいことだと思う。

世界の子供の六人に一人は、学校に通えていないという事実を最近知った。そして、日本人の六人に一人が、貧困のもとで暮らしていることも知った。この事実から、義務教育がなかったら、日本でも六人に一人が学校に通えていないという事態が起こるかもしれない。それは、とても恐ろしいことだと思う。日本の子供は、最低でも九年間は学校に通える。平日の昼間に、小・中学生ぐらいの子供が町中を歩いていたら、多くの人が「今日は学校が休みなのかな。」や「どうしてこんな時間に外に居るのかな。」と疑問に思う。中には「こんな時間に何をしているの。学校は。」などと声をかける人もいるであろう。それは、日本人にとって当たり前のことになっている。全ての子供が教育を受けることができる制度を、税金によって日本は作り上げた。このことは、素晴らしいことだ。そして、この制度がある日本で暮らしていることに、感謝したい。しかし、世界には学校に行けていない子供達がたくさんいる。この事実を、これから何かにできることがないかを考えていきたい。今回、税金と教育について考えてみて、税金は子供の教育に絶対に必要だということとが分かった。今まで私は、買い物をするときに消費税がつくと高いと思っていた。でも税金は、自分のためにも、日本のためにも必要だということが分かった。そして、今回税金が何に使われているか興味を持ったので、身の回りでの税金の使われ方を調べて学んでいきたい。

お知らせ

◆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

送付した納付書で収納推進課(区役所第一庁舎2階19番、区民事務所(王子区民事務所を除く)、銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行、郵便局、コンビニエンスストアで納付してください。

※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納付できません。

※区民事務所の収納時間は、左表のとおりです。お越しの際は、必ず納付書をご持参ください。

場所	日程
赤羽区民事務所	・月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後7時 ・第2・4日曜 午前9時～午後5時
滝野川区民事務所	・月～金曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

●携帯電話やスマートフォンからのお支払いができます(モバイルレジ)

モバイルレジとは、納付書に印字されたバーコードを携帯電話やスマートフォンで読み取り、モバイルバンキングを利用して納付ができるサービスです。詳しくは納付書裏面をご覧ください。

●納め忘れがない口座振替をご利用ください

これから申し込む場合は、来年度第1期分以降からとなります。詳しくは、お問い合わせください。

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

「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預貯金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳でお願いします。

●キャッシュカードで口座振替(自動払込)の手続きができます

口座名義人本人が、対象金融機関のキャッシュカードと身分証明書をお持ちになれば、その場で手続きできます。

「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預貯金残高をご確認ください。口座振替済みのご確認は、預貯金通帳でお願いします。

以下、共通

問 収納推進課収納係 電話 (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

問 収納推進課 電話 (3908) 1129

休日に納税相談・納付窓口を開設します

特別区民税・都民税の納税に関する相談窓口を開設します。納付が困難な事情がある場合、納付の相談をお受けしています。なお、相談の際は困難な事情がわかる資料などをお持ちください。月々金曜では、相談に来ることができない方は、この機会をご利用ください。

日 2月3日(日) 午前9時～午後4時

問 場 収納推進課(区役所第一庁舎2階19番) 電話 (3908) 1129



滝野川北児童館閉館

平成26年8月に策定した「子どもセンター及びティーンズセンター配置方針」に基づき検討した結果、滝野川北児童館は、3月31日をもって閉館します。今後は近隣の児童館をご利用ください。

問 子ども未来課次世代育成係 電話 (3908) 9097

狭あい道路拡幅整備要綱及び位置指定道路の基準が改正されます

区では、建物の建て替えなどの際に、現況幅員4m未満で建築基準法上の道路(狭あい道路)の拡幅部分を整備する「狭あい道路拡幅整備事業」を行っています。当該事業の対象道路等が変わります。また、面積500㎡未満の区域において建築等の目的で新たに道路を築造する「位置指定道路等」の基準につきましても変更します。

狭あい道路に接して建築計画がある場合や道路の築造等をお考えの方は事前にご相談ください。なお、平成31年4月以降の申請から新しい要綱及び基準での取り扱いとなります。

※北区ホームページでも確認できます。

問 建築課細街路係(区役所第一庁舎7階10番) 電話 (3908) 9194

北区青少年問題協議会

日 2月4日(月) 午後2時～3時
場 北とぴあ7階第2研修室
内 平成31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。

問 生涯学習・学校地域連携課 電話 (3908) 9323

<広告>この欄は北区の事業ではありません。お問い合わせは各企業・団体へ

Ikebana Ryuseiha 自由花・立華 生花

明峯いけばな教室

生徒募集

北とびお教室 西ヶ原教室 体験レッスン有
<http://ikebana-meihou.com/>

レッスン日 火・水・金・土 萩原
電話 03-3940-5709

●**北区食品衛生監視指導計画と食の安全・安心懇談会**
●**北区食品衛生監視指導計画に関する意見募集**
食品衛生法に基づき、平成31年度の北区食品衛生監視指導計画(案)について皆さんのご意見を募集します。いただいたご意見は計画策定の参考にさせていただきます。意見募集の結果及び決定した計画は、3月下旬に区のホームページなどで公表します。なお、公表する際は個人を特定できる情報は公開しません。
【**閲覧場所**】 北区保健所(東十条2-17-3)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)及び北区ホームページ
【**意見提出方法**】 郵送、ファクスまたはEメールで2月15日(金)(必着)まで ※必ず、住所・氏名を記入してください。
●**食の安全・安心懇談会「知って対策!最近の食中毒事情**

共催 北区食品衛生協会
近年、肉の生食を原因とする食中毒や寄生虫による食中毒が急増するなど、食中毒の発生状況に大きな変化がみられます。
懇談会では、最近の食中毒事情を説明するとともに、家庭での食中毒予防のポイントを紹介し、また、平成31年度北区食品衛生監視指導計画(案)について意見募集も実施します。
日 2月6日(水) 午後2時~4時
場 北とぴあ7階第2研修室
内 講演と参加者による意見交換
師 西洋フード・コンパストグループ(株) 山岸善樹氏
定 20名(申込順)
申 1月21日(月)から電話申込
以下、共通
対 区内在住、在勤、在学の方
問 先 114-0001 東十条2-17-3 北区保健所生活衛生課食品衛生担当
☎(3919) 0726
FAX(3919) 3308
EM seikatsuseika3@city.kita.lg.jp

第9回税に関する絵はがきコンクール

租税教育推進事業として「税に関する絵はがきコンクール」を王子法人会女性部会主催で実施しました。小学4年生~6年生による911点の応募の中から北区長賞、北区教育長賞を受賞した2作品を紹介します。
問 税務課税務係 ☎(3908)1114



北区長賞
西浮間小学校6年 松友京花



北区教育長賞
滝野川小学校6年 山崎 明

◆北清掃工場の排ガス定期測定結果を報告します

北清掃工場を運営管理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などについて継続して調査しています。
測定結果はすべて法基準値及び協定値を下回りました。主な測定値は左表のとおりです。詳しい測定結果は、北清掃工場にお問い合わせください。

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 ³	0.08	0.08	0.02	不検出
硫黄酸化物	ppm	60	—	20	不検出
窒素酸化物	ppm	84	—	70	35
塩化水素	ppm	430	—	15	不検出
ダイオキシン類	ng-TEQ/m ³	1	—	—	0.00000021

※平成30年9月28日に測定した結果です

◆23区職員採用合同説明会

特別区職員採用試験・選考の受験希望者を対象に、各区・組合の特色や業務内容を伝え、希望区・組合を決定する際の参考になる説明会を開催します。
対 平成31年度以降の特別区職員採用試験・選考の受験希望者
※受験資格など詳しくは、ホームページをご覧ください。
日 3月16日(土) 午前10時~午後4時(予定)
場 明治大学和泉キャンパス(杉並区永福1-9-1)
内 ①各区・組合ブース ②技術職・専門職の個別相談 ③コラボブース(複数の区等が協力して、それぞれの特色などを説明)
④採用試験・選考概要説明
定 7千名程度(抽選)

この方は、お気軽に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



◆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10世帯以上の団体が、家庭から出る古紙や古布などの資源化を自主的に行う取り組みです。区ではごみ減量やリサイクルを推進するため、回収した資源1kgあたり6円の報奨金を支払うほか、希望する団体に周知用ののり旗を配布しています。また、集団回収に新たに取り組みたい、回収内容を変更したいという団体を支援するため、資源回収実績のある資源回収事業者の認定制度を実施しております。集団回収に取り組みたいと

●北区議会議員選挙及び北区長選挙立候補予定者説明会

4月21日(日)に行われる北区議会議員及び北区長選挙の立候補手続きなどについて説明会を開催します。
日 2月22日(金) 午後2時
場 北とぴあ13階飛鳥ホール
※なお、当日の出席は各候補予定者につき2名以内でお願いします。
問 選挙管理委員会事務局
☎(3908)9054

◆特別区職員技術職採用フォーラム

特別区技術職の仕事内容や魅力、現役職員の経験談を交えた具体的な仕事のやりがいなどをお伝えし、参加者からの質問に答えます。
対 平成31年度以降の特別区職員採用試験・選考(技術職)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 3月24日(日) 午後0時30分~4時(予定)
場 明治学院大学白金キャンパス2号館(港区白金台1-2-37)
内 ①基調講演②技術職職員による

申 ホームページから、2月18日(月)午後5時(受信有効)まで
定 550名程度(先着順)
問 特別区人事委員会事務局任用課採用係
☎(5210) 9787
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

◆テントのレンタル実施中です

冬でもバーベキューができるように、大型タイプテント(10名程度収容)とストーブなどをセッティングにレンタルしています。詳しくは、お問い合わせください。
日 3月31日(日)まで ※要予約
場 荒川岩
時間 午前9時~午後5時
費 1セット2万円
問 指定管理者(株)サンワックス
☎(6331) 4374
道沿公園課公園河川係
☎(3908) 9275

この仕事紹介と質問会
定 550名程度(先着順)
問 特別区人事委員会事務局任用課採用係
☎(5210) 9787
HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

HP <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>

ワーク・ライフ・バランス推進企業を認定しました

区では、仕事と生活の両立支援や男女がともに働きやすい職場環境づくりに取り組む中小企業を「ワーク・ライフ・バランス推進企業」と認定し、その取り組みを応援しています。平成30年12月26日に、平成30年度の認定企業に対する認定証の授与式がワーク・ライフ・バランス講演会に先立って行われました。

※認定期間は授与式から3年間
【認定企業(敬称略50音順)】(株)イング(浮間、金融業・保険業)、有功社シトー貿易(株)(西ヶ原、卸売業・小売業)

※なお、現在認定期間中の企業は以下のとおりです。

(株)ケア・ウィング(赤羽、医療・福祉事業)、
(株)五十嵐商会(東十条、卸売業・小売業)、
川島金属(株)(志茂、製造業)、(株)グレース(北区豊島、生活関連サービス・娯楽業)、
恒栄電設(株)(岸町、建設業)、社会福祉法人豊川保育園(王子、医療・福祉)

問 男女いきいき推進課
☎(3913)0161



左から (株)イング代表取締役 井上朝雄氏
北区長
有功社シトー貿易(株)代表取締役 谷口有三氏

第7回赤羽病院医療セミナー
講演テーマ 生活習慣病と認知症予防
食事・運動を見直して、認知症も予防しよう!
講師: 赤羽病院 管理栄養士 富田 寿都子、理学療法士 大石 恭平
開催日時: 2019年2月2日(土)
開会 14:30(開場 14:00)~終演予定 15:30
会場: 赤羽病院 4階 食堂ホール(北区赤羽南2-2-1)
申込方法 ※当日は軽い運動を行いますので、運動靴でお越しください。
☎ 03-3902-3261 メール: koza@akabane-hp.com
メール申込み・記載事項
①氏名(漢字・ふりがな) ②参加人数③電話番号④本セミナーを知ったきっかけ

司法書士による無料休日相談会
赤羽会館にて大好評開催中!
—今後の開催予定日と各テーマ—
2月11日(月) 相続・遺言(相続手続、空き家、遺言)
3月10日(日) 借金問題、成年後見、遺言作成、各種登記等
各種ご相談
代表司法書士 春日順子
※詳細は下記にお問い合わせ下さい。先着順の予約制です。一予約はお早めにご予約ください。
☎ 0120-520-017
司法書士法人 赤羽法務事務所

遺言・相続・離婚・借地借家・経営・交通事故・債務整理 など、お気軽にご相談ください
地域に根ざして58年の実績
東京北法律事務所
☆無料法律相談会のご案内☆
2月3日(日) 午前10時~午後5時
※相談に来られる方は、当日でも構いませんので、事前にお電話を頂けますようお願いいたします。
北区王子本町1-18-1 北法ビル4階(北区役所正門前)
☎ 03-3907-2105 HP 北法律 検索

北区王子で、本格ウッドクラフトにチャレンジ
ののちやづくり体験
開催予定期間: 2019年8月上旬予定(5日間のプログラム)
募集受付期間: 2019年5月1日(水)~5月31日(金)
申込に関する内容は、イベントチラシ、またはお電話にてお問い合わせを宜しくお願い致します。
中央工学校 03-3906-5551
※募集期間中で定員になり次第受付終了と致します。

北区くらしのガイドを配布します

区の行政サービス、手続き、施設の案内などを掲載した「北区くらしのガイド(平成30年～31年度版)」(旧冊子名:わたしの便利帳)を配布します。

【配布対象者】転入者・希望者

【配布場所・配布開始日】2月1日(金)から配布:区民事務所、広報課(区役所第一庁舎3階)、区政資料室(区役所第一庁舎1階)

2月8日(金)から配布:地域振興室、高齢者あんしんセンター、障害者福祉センター

※受付時間は各施設により異なります。詳しくは、お問い合わせください。北区ホームページでもPDF版でご覧いただけます。

●デジ版「北区くらしのガイド」を作成します

視覚障害のある方を対象に2月頃作成の予定です。ご希望の方はファクス、Eメール(記入例参照)または電話で、お気軽にお申し込みください。

= 以下、共通 =

問先 広報課

☎ (3908) 1102 FAX (3905) 3422

EM koho-ka@city.kita.lg.jp

「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】1万8,000部(予定)

【冊子の概要】A4 版 32ページ程度

【広告の規格など】下表のとおり

	規格(縦×横)	掲載料
①	6.3cm×8.7cm	5,000円
②	6.3cm×18.0cm	1万円

【刷色】4色カラー

【掲載位置】裏表紙外側ページ

【配布期間】平成31年4月～9月(予定)

【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。

【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、2月5日(火)(必着)までに郵送または直接窓口で申込

【掲載の決定】内容を審査し、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。

先 〒114-8508(住所不要)広報課広告担当

☎ (3908) 1102

問 リサイクル清掃課リサイクル生活係

☎ (3908) 8538



北区公式ホームページに掲載する「有料バナー広告」を募集します

【規格】インターレースGIF形式(横150ピクセル×縦30ピクセルで5KB以内)

【掲載料】広告1枠につき1ヵ月2万5,000円

【広告枠数】18枠(募集枠数は空き状況によります。空きがない場合、申込をお待ちいただく場合があります)

【掲載の決定】内容を審査後、掲載の可否をお知らせします。申込多数の場合は選考により決定します。掲載が決定した場合は、申込者の負担でバナーを作成していただきます。

※詳しくは北区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

問先 〒114-8508(住所不要)広報課

☎ (3908) 1102

FAX (3905) 3422

EM koukoku@city.kita.lg.jp

お知らせ

第6回 東京都北区資源循環推進審議会

日 1月28日(月) 午後2時から
場 区役所第一庁舎4階第二委員会室

内 今後のリサイクル清掃事業のあり方について(答申)

定 30名(先着順)
申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 リサイクル清掃課リサイクル生活係
☎ (3908) 8538

東京2020公認プログラム第5回 北区リレーシヨシッ プ協議会

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けて、北区全体で開催気運を醸成するため、関係団体・地域等で構成された北区リレーシヨシッ プ協議会を開催します。

日 1月30日(水) 午後7時から

第2回東京都北区文化芸術ビジヨ ン検討委員会

日 1月31日(木) 午後7時から
場 ココキタ1階カフェぱれっと(北区豊島5-3-13) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 文化施設担当課
☎ (3908) 0093

北区都市計画審議会第4回都市計画マスタープラン専門部会

日 2月18日(月) 午後2時から(1時30分受付開始) 場 区役所第一庁舎4階第二委員会室 内 北区都市計画マスタープラン改定案について(予定) 定 30名(先着順) 申 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 都市計画課
☎ (3908) 9152

平成30年度 第2回東京都北区住宅対策審議会

日 1月28日(月) 午後2時から(1時40分受付開始) 場 北とびあ7階第二研修室 内 北区住宅マスタープランの改定についてほか 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。

問 住宅課住宅計画係
☎ (3908) 9201

北区基本計画2015及び北区経営改革プラン2015の改定のための検討会(第6回)

日 2月5日(火) 午後6時30分から
場 北とびあ14階スカイホール 申 第5回までのまとめ 傍聴希望の方は、当日、直接会場へお越しください。

問 企画課
☎ (3908) 1104

障害者福祉センター 高次脳機能障害訓練事業利用者(4月)募集

対 区内在住40歳～64歳の高次脳機能障害の方で、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、または軽度の若年性認知症の方 ※医療機関のリハビリとは併用できません。 日 平成31年4月から開始 ※水・木曜で実施 内 高次脳機能障害訓練(作業・言語・認知リハビリ) 申 事前見学予約制をして、2月6日(水)までに直接窓口で申込 業 係機能訓練室(中十条1-2-18)(月・金曜 午前9時～午後5時) 問 場 先 障害者福祉センター 電話 (3905) 7121

平成31年度「甘楽ふるさと農園」利用者募集

対 農園づくりに興味のある方、農園(申込区画)の農作業及び草むしり等の管理ができる方、規則を守る方 所在地 群馬県甘楽郡甘楽町大字上野834 募集区画 大区画農園(150㎡) 7区画: 年3万円、小区画農園(80㎡) 28区画: 年1万6千円(いずれも抽選) 共同利用施設(一部有料) クラブハウス(調理室、シャワー室、研修室等完備)、駐車場80台、芝生広場、外トイレ2棟、東屋3棟 主な年間行事 栽培講習会 春・夏・収穫感謝祭など 農園の特徴 農作業未経験者の方でも、経験豊富な管理者が、土づくりから植え付け、管理、収穫まで指導します。農具は農園の物を無料で貸し出します(管理機は有料)。各種イベントで有機農業を学び、オーナー間で交流ができます。 申 2月12日(火)までに電話またはファクスで申込 新規利用者説明会 2月24日(日) 問 先 甘楽ふるさと農園 電話 FAX 0274(74)7428

◆北区創業支援施設ネスト
赤羽使用者募集

北区に密着した創業を応援します
●オフィス使用者

【対】創業間近または創業後3年以内の方

【募集数】5室（審査後決定）

【使用期間】平成31年4月から3年間

【募集部屋・使用料など】左表のとおり ※保証金は使用料の2カ月分。電気料金は自己負担

【施設概要】

所在地：赤羽1-59-9

設備：インターネット接続環境・メールボックス・会議室（有料）・交流ラウンジ・受付・商談室ほか
※インキュベーションマネージャーによる支援・専門相談（創業・経営・税務など）が受けられます。
【応募条件】現に事務所の確保が必要と認められ、次の①②すべてに該当すること
①区内地域産業の活性化に寄与する事業を行うこと ②施設利用期間終了後も区内で引き続き事業を行う意志を有することなどの応募資格に適合し、使用条件を遵守できること ※詳しくは、募集要項（ネスト赤羽）にあります。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。
【募集要項を確認して直接窓口で、2月20日（水）午後5時（必着）まで】

【問】先ネスト赤羽

☎(3598) 0571

HP <http://www.nest-akabane.com/>

階	室番号	面積	使用料(月額)	共益費(月額)
1階	102	15.38㎡	3万1,520円	1万450円
2階	203	15.31㎡	3万1,380円	1万410円
	205			
	206			
	210	15.22㎡	3万1,200円	1万340円

◆平成31年度
「区民交通傷害保険」
加入受付

●区民交通傷害保険

加入者が、自動車・自転車などの車両による交通事故でケガをされ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

日本国内において、自転車または身体障害者用車イスの所有、使用または管理に起因して、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりしたことなどによって、法律上の損害賠償責任を負ったとき、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保険金額を限度に受け取れる制度です。

※右記は概要を説明したものです。詳しくは、お問い合わせください。

【対】平成31年4月1日時点で区内に住所のある方

【保険期間】平成31年4月1日午前0時から32年3月31日午後12時までの1年間

【保険料および保険金額】左表のとおり

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	1,000円	150万円	
B	1,700円	350万円	
C	2,900円	600万円	
AJ	1,400円		Aコース+1億円
BJ	2,100円		Bコース+1億円
CJ	3,300円		Cコース+1億円

※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。

【申込先及び期間】
金融機関：2月1日（金）～3月15日（金）

地域振興課：2月1日（金）～3月29日（金）
地域振興課地域振興係
☎(5390) 0092
【引受保険会社】損害保険ジャパン日本興亜（株）東京公務開発部営業開発課（新宿区西新宿1-26-1）
☎(3349) 9666
（承認番号）SINK1810523 平成31年1月8日

◆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。

【対】2月5日（火）午後1時～4時

【場】区役所第一庁舎1階ロビー

【申】原則、電話申込（当日の会場受付可）

【問】先東京都行政書士会北支部

☎(5963) 7437

休館

●昭和町図書館、上十条図書館、赤羽北図書館

【対】2月26日（火）～28日（木）

【場】別整理のため、利用できません。

【問】中央図書館

☎(5993) 1125

●赤羽図書館

【対】2月17日（日）

【場】館保守点検・消毒のため、臨時休館します。

【問】赤羽図書館

☎(3901) 1992

●赤羽文化センター

【対】①2月17日（日）②19日（火）

【場】①予約システム停止日のため、②施設保守点検・定期清掃日のため、施設の利用及び利用申込の受付はできません。

【問】赤羽文化センター

☎(3906) 3911

●障害者福祉センター

【対】2月11日（祝）

【場】内全館消防設備

【問】中央図書館管理係

☎(5993) 1125

備点検のため、利用できません。

【問】障害者福祉センター

☎(3905) 7111

●田端文士村記念館

【対】2月18日（月）～25日（月）

【場】館内工事・展示替えなどのため、利用できません。

【問】田端文士村記念館（月曜休館）

☎(5685) 5171

●富士見橋エコー広場館

【対】2月4日（月）～17日（日）

【場】調機改修工事のため休館します。

【問】富士見橋エコー広場館

☎(3824) 3196

催し

◆北区立図書館80周年記念
事業について

北区立図書館は、昭和13年（1938）に前身である「東京市立王子図書館」が開館してから80周年を迎えました。それを記念して次のような事業を行います。

①北区立図書館14館1分室の案内パネル展

【場】中央図書館1階エントランス（十条台1-2-15）

【展示期間】2月5日（火）～27日（水）

②オリジナルブックカバーの配布

全館にて、本を借りた方に文庫サイズのブックカバーをお一人1枚差し上げます。図書館をイメージしたデザインが3種類、どのデザインのものがあるかはお楽しみで。

【配布期間】2月1日（金）から配布部数終了まで

③閉館のお知らせ音楽のリニューアル

全館で流している閉館の音楽を北区内在住のシンガーソングライター中山うりさんに、「石神井川であいましよう」をアレンジし、新たに録音していただきました。2月1日より変更します。

【以下、①～③共通】

【問】中央図書館管理係

☎(5993) 1125

◆北区立図書館80周年記念・北区図書館活動区民の会10周年記念「中央図書館バリアフリー朗読会」

「見る」「聞く」ことにご不便な方も一緒に楽しめるバリアフリー朗読会です。手話通訳付き（障害（ご不便）のある方優先。一般の方も可）

【対】2月10日（日）午後2時～4時

【場】演目「旅する本」（角田光代著）、「さっちゃん」のまほうのて（たばたせいいち著）、「三三」（斎藤隆介著）、「二粒の飴」（山本周五郎著）

【企】企画・運営：北区図書館活動区民の会

【定】定50名（先着順）

【申】当日、直接会場へ

【問】中央図書館図書係

☎(5993) 1125

FAX (5993) 1044

人で読むのとはまた違った本の読み方を楽しむ会です。見学のみの参加、小中高生の参加も大歓迎です。今回の課題本は、『あらしの前』『あらしのあと』（ドラ・ド・ヨング著 吉野源三郎訳）。第二次世界大戦前とあとのオランダのある家族の物語です。

【対】2月24日（日）午前10時～午後1時（雨天中止）

【場】書店数20店（申込順）

【出】出店料500円（18m×18m）

【申】電話申込（随時受付）

【問】先富士見橋エコー広場館

☎(3824) 3196

●赤羽エコー広場館

【対】3月10日（日）午前10時～午後2時（雨天決行）

【出】出店数ワゴン10～15店（抽選）

【出】出店料500円（幅12m×奥行30分（0時30分開場）

【申】往復はがき（記入例参照）で2月10日（日）（必着）まで

【問】先赤羽エコー広場館「フリマ」係赤羽1-67-62（水曜、祝日休館）

☎(3902) 3196（午前10時～午後5時）

【第103回「図書館で読書会」

【対】2月9日（土）午後1時30分～3時

【場】内参加者同士で課題本についての感想を話し合います。

【問】参加団体：民族音楽研究会、邦楽研究会（まつりぶみ）

【申】当日、直接会場へ

【問】先赤羽文化センター（赤羽西1-6-11-301）

☎(3906) 3911

◆フリーマーケット

後援 北区

出店者を募集します。販売はご家庭で出た不用品に限ります。

【対】2月24日（日）午前10時～午後1時（雨天中止）

【場】書店数20店（申込順）

【出】出店料500円（18m×18m）

【申】電話申込（随時受付）

【問】先富士見橋エコー広場館

☎(3824) 3196

●赤羽エコー広場館

【対】3月10日（日）午前10時～午後2時（雨天決行）

【出】出店数ワゴン10～15店（抽選）

【出】出店料500円（幅12m×奥行30分（0時30分開場）

【申】往復はがき（記入例参照）で2月10日（日）（必着）まで

【問】先赤羽エコー広場館「フリマ」係赤羽1-67-62（水曜、祝日休館）

☎(3902) 3196（午前10時～午後5時）

【第103回「図書館で読書会」

【対】2月9日（土）午後1時30分～3時

【場】内参加者同士で課題本についての感想を話し合います。

【問】参加団体：民族音楽研究会、邦楽研究会（まつりぶみ）

【申】当日、直接会場へ

【問】先赤羽文化センター（赤羽西1-6-11-301）

☎(3906) 3911

【第103回「図書館で読書会」

【対】2月9日（土）午後1時30分～3時

【場】内参加者同士で課題本についての感想を話し合います。

【問】参加団体：民族音楽研究会、邦楽研究会（まつりぶみ）

【申】当日、直接会場へ

【問】先赤羽文化センター（赤羽西1-6-11-301）

☎(3906) 3911

【第103回「図書館で読書会」

【対】2月9日（土）午後1時30分～3時

【場】内参加者同士で課題本についての感想を話し合います。

【問】参加団体：民族音楽研究会、邦楽研究会（まつりぶみ）

【申】当日、直接会場へ

【問】先赤羽文化センター（赤羽西1-6-11-301）

☎(3906) 3911

【第103回「図書館で読書会」

【対】2月9日（土）午後1時30分～3時

【場】内参加者同士で課題本についての感想を話し合います。

【問】参加団体：民族音楽研究会、邦楽研究会（まつりぶみ）

【申】当日、直接会場へ

【問】先赤羽文化センター（赤羽西1-6-11-301）

☎(3906) 3911

【第103回「図書館で読書会」

【対】2月9日（土）午後1時30分～3時

【場】内参加者同士で課題本についての感想を話し合います。

国保・後期高齢者医療

◆高額医療・高額介護合算制度

医療保険と介護保険の両方を利用する世帯の自己負担の軽減を目的としたもので、高額療養費等の支給を受けてなお残る医療保険と介護保険の1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の自己負担額を合算して下表の限度額を超えた場合、申請により限度額を超えた金額が支給されるものです。

支給対象（見込み）世帯には、高額介護合算療養費等支給申請書を順次送付します。
自己負担限度額表（平成29年8月～30年7月）
（1）70歳以上の方がいる世帯

区分	所得要件（世帯）	後期高齢+介護保険	国保・社保+介護保険 (70歳～74歳がいる世帯)
現役並み所得者	課税所得145万円以上	67万円	67万円
一般	課税所得145万円未満	56万円	56万円
低所得者Ⅱ（区分Ⅱ）	住民税非課税の世帯	31万円	31万円
低所得者Ⅰ（区分Ⅰ）	住民税非課税（全員の所得が0円で年金収入が80万円以下）	19万円	19万円

（2）70歳未満の方がいる世帯

区分	所得要件（世帯）	国保・社保+介護保険
ア	所得901万円超または未申告者がいる世帯	212万円
イ	所得600万円超901万円以下の世帯	141万円
ウ	所得210万円超600万円以下の世帯	67万円
エ	所得210万円以下の世帯	60万円
オ	住民税非課税の世帯	34万円

●平成30年7月31日現在、北区国民健康保険に加入している世帯

【対】①平成29年8月～30年7月まで引き続き北区国民健康保険に加入している世帯で、高額介護合算療養費の支給対象（見込み）の世帯…支給額の算定ができた順次支給申請書を送付します。②上記期間に引き続き北区に住所がある方で、この期間に他医療保険から北区国民健康保険に加入した方…前に加入していた医療保険の自己負担額証明書を添付して、支給申請書を提出してください。支給申請書は下記の窓口にあります。③上記期間に北区に転入し、平成30年7月31日現在、北区国民健康保険に加入の方…前に加入していた医療保険の自己負担額証明書及び前住所地の介護保険自己負担額証明書を添付して、支給申請書を提出してください。支給申請書は下記の窓口にあります。

【申】申請に必要なもの詳しくは、支給申請書に同封の案内をご覧ください。

【問先】国保年金課国保給付係（区役所第一庁舎2階22番） ☎（3908）1132

●平成30年7月31日現在、後期高齢者医療制度に加入の方

【対】①平成29年8月～30年7月まで引き続き後期高齢者医療制度に加入している世帯で、高額介護合算療養費の支給対象（見込み）の世帯…東京都後期高齢者医療広域連合から支給申請書を平成31年2月下旬から順次送付します。②上記期間内に後期高齢者医療制度に加入した方や転入した方…支給申請書は送付されない場合があります。該当すると思われる方は、前に加入していた医療保険の自己負担額証明書及び前住所地の介護保険自己負担額証明書を添付して、申請してください。支給申請書は下記の窓口にあります。ただし、北区の国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行した方は、自己負担額証明書の添付を省略できます。

【申】郵送または直接窓口で申請してください。

【窓口での申請に必要なもの】支給申請書に同封の案内をご覧ください。

【問先】〒114-8508（住所不要）国保年金課高齢医療係（区役所第一庁舎2階21番） ☎（3908）9069

●国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の方

北区の公的保険（国民健康保険・後期高齢者医療制度）以外の医療保険に加入している、北区の介護保険サービスの利用実績がある方は、平成30年7月31日現在で加入している医療保険者に対し、北区で発行する介護保険自己負担額証明書を添付して申請してください。自己負担額証明書の申請は随時受け付けています。

【申請に必要なもの】介護保険被保険者証、介護保険被保険者の印鑑（朱肉を使うもの）、口座番号のわかるもの、支給申請書

【問先】介護保険課給付調整係（区役所第一庁舎1階13番） ☎（3908）1286

◆70歳以上の方の外来年間合算（高額療養費）制度

年間を通して医療保険で長期の外来療養を受けている方の負担を軽減する制度です。平成30年7月31日時点で区分が「一般」または「低所得者」に該当する70歳以上の方で、1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の外来療養の合算額が14万4千円を超えた場合、その超えた金額を申請により支給します。

●平成30年7月31日現在、北区国民健康保険に加入している方

支給の対象となる方には順次支給申請書を送付します。

【問】国保年金課国保給付係 ☎（3908）1132

●平成30年7月31日現在、後期高齢者医療制度に加入の方

①これまでに高額療養費支給申請済の方は申請不要です。支給決定通知書を順次発送します。

②申請が必要な方には、東京都後期高齢者医療広域連合から支給申請書を平成31年1月下旬から順次送付します。

【問】国保年金課高齢医療係 ☎（3908）9069

◆国民健康保険料、後期高齢者医療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、平成30年1月から12月までに納付した保険料の合計額を、他の社会保険料と合算して「社会保険料控除欄」へ記入してください。口座振替の方は12月に発送した「口座振替済のお知らせ」をご確認ください。また、後期高齢者医療制度で特別徴収（年金からの差し引き）の方は1月下旬に発送する「保険料（特別徴収済）のお知らせ」をご確認ください。なお、納付した金額がご不明な場合はお問い合わせください。

【問】国民健康保険料について 国保年金課国保保険料係 ☎（3908）1159

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

後期高齢者医療

◆後期高齢者医療制度の被保険者へ医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容に誤りがないかをご確認いただくために、「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします。通知書には、診療年月、医療機関などの名称、医療費の総額（自己負担分+保険者負担分）、医療費（自己負担分）などを記載しています。

【対】平成29年7月～30年8月の間に、次の①②のいずれかに該当した方 ①医療費の総額（自己負担分+保険者負担分）が5万円を超える月がある ②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある
※すべての被保険者にお送りするものではありません。

【問】国保年金課高齢医療係 ☎（3908）9069

国民年金

◆国民年金保険料は口座振替・現金納付・クレジット支払いで2年前納ができます

現金で毎月納付する場合より2年間で1万5,650円（平成30年度口座振替割引額）程度の割引となります。平成31年度の割引額の確定は2月中旬頃を予定しています。なお、2月28日（木）までに申し込みが必要です。前納すると、各月ごとの納付に比べ、保険料が割安になります。納付書またはクレジット支払いでの前納と口座振替での前納では割引額が異なります。【前納期間（2年）】平成31年4月～33（2021）年3月分 ※このほか、4月から9月までの上半期6カ月前納、10月から翌年3月までの下半期6カ月前納、4月から翌年3月までの1年前納があります。また、各月ごとの口座振替の場合、通常、その月の保険料は翌月末の振替になりますが、当月末振替にすることで月々の保険料が50円割引になる早割制度があります。 ※詳しくはお問い合わせください。

【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、平成30年1月から12月までに納付した保険料の合計額を、他の社会保険料と合算して「社会保険料控除欄」へ記入してください。普通徴収の方は領収書（口座振替の方には12月下旬に発送済）を、特別徴収の方は年金保険者が1月下旬に郵送する「公的年金などの源泉徴収票」をご確認ください。

【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】介護保険課認定調査係 ☎（3908）1120

◆医療費控除の対象となる介護保険サービスは下表のとおりです

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

医療費控除の対象となる施設サービスの対価

施設の種類の	医療費控除の対象
介護老人福祉施設 地域密着型介護老人福祉施設	介護保険適用の自己負担額（食費・居住費を含む）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（食費・居住費を含む）
介護療養型医療施設 介護医療院	介護保険適用の自己負担額（食費・居住費を含む）

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（◇）、定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一体型事業所で訪問看護を利用する場合）、看護小規模多機能型居宅介護	介護保険適用の自己負担額で（※）のついているサービスは食費も、（◇）のついているサービスは食費・滞在費も対象になります。
上記サービスと併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、地域密着型通所介護、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、定期巡回・随時対応型訪問介護看護（一体型事業所で訪問看護を利用しない場合及び連携型事業所）、地域支援事業の訪問型サービス（生活援助中心のサービスを除く）、地域支援事業の通所型サービス（生活援助中心のサービスを除く）	

◆要介護（要支援）認定者の障害者控除

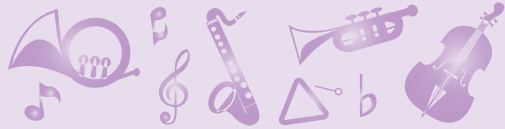
65歳以上の要介護（要支援）認定を受けている方で、障害高齢者自立度・認知症高齢者自立度の基準に該当する方には、申請により、所得税及び住民税の障害者控除対象者認定書を交付します。

【申請に必要なもの】介護保険被保険者証、申請者の印鑑（朱肉を使うもの）、障害者控除対象者認定申請書（高齢福祉課（区役所第一庁舎1階10番）にあります）

【問先】高齢福祉課高齢相談係（区役所第一庁舎1階10番） ☎（3908）9083



『ココキタまつり』開催



ココキタで活動するアーティストたちがライブ・公演やワークショップを開催。誰もがアートを体感できるイベントです。

- 日**2月10日(日)・11日(祝) 午前10時～午後5時
※イベント参加は当日先着順で受け付けます。
- 内**①北区AKT STAGE新作劇「菜の花食堂」…各日午後1時から
②スズキセノアーツ「理想のキタなるまちを作ろう」…各日午前10時から
③アートプロデュースユニットARC「未来美術部発表会 部員が作ったVR／ロボット／映像で遊ぼう」…各日午前10時から
④クリエイティブ・アート実行委員会「視覚を超える造形ワークショップ」…10日(日)午後1時～3時、「多様性を活かす絵画ワークショップ」…11日(祝)午後1時～3時
⑤劇団ドクトベツパズ「子ども向け西洋竹馬ワークショップ」…各日午前10時から
⑥佐藤佐吉演劇祭実行委員会「はじめてのお芝居!絵本の体験型よみかき」…各日午前11時から、午後1時から

- ⑦Utervision Campany Japan「子どもたちと創るパペットシアター『エジソン』の上演」…10日(日)午後2時から、「音の出る発明品をつくろう!」…10日(日)午後3時から、「楽器をつくってならそう!」…11日(祝)午後1時30分から
⑧HINOKO「金属を、溶かして、叩いて、スプーン作り」…各日午前10時から、午後2時から
⑨アーティストバンクによるライブ
【出演】
サックスデュオ…依藤大樹・山崎憂佳
フルート&ピアノ…大竹菜緒
ウズベキスタン音楽…駒崎万集
⑩カーン江夏末花のボディペイント体験
⑪ふじこの絵本塾「絵本作りワークショップ」
※このほか、リレーライブやクリエイターズマーケットなど
※前日・当日ボランティア募集中。詳しくはホームページをご覧ください。
費無料(物販は除く)
申当日、直接会場へ
問場 北区文化芸術活動拠点ココキタ(北区豊島5-3-13)(月曜休館) ☎(6338)5711
HP <http://kitabunka.or.jp/cocokita/>

13)(月曜休館) ☎(6338)5711
HP <http://kitabunka.or.jp/cocokita/>



⑤レジデンスアーティスト 劇団ドクトベツパズ「子ども向け西洋竹馬ワークショップ」



⑨アーティストバンク・ミニライブ「駒崎万集 ウズベキスタン音楽」

講座・講演会

◆障害者福祉センター「ライフワーク展・公開講座」

障害者福祉センター「趣味の講座」受講者や講座終了後も自主的に活動しているグループの作品の展示と活動紹介をします。またライフワーク展開催期間中にセンターを知っていただき、交流を深めることを目的として公開講座を行います。

- ライフワーク展**
日2月18日(月)～22日(金) 午前10時～午後4時
申当日、直接会場へ
問場 障害者福祉センター事業係(中十条1-2-18)
☎(3905)7121(土・日曜、祝日を除く9時～午後5時)

- 公開講座**
①ミニ植木鉢入れ作り～手作りのミニ植木鉢入れを作ってみませんか
日2月19日(火) 午前9時30分～11時30分 **師**関口洋子氏 **定**10名(抽選)
②押し花と押し野菜で作るランチョンマットとコースター作り～自分好みのランチョンマットとコースターを作ってみませんか
日2月21日(木) 午後1時30分～3時30分 **師**森本千賀子氏 **定**16名(抽選)

- ③コーラス講座発表会～練習の成果をお聞きましょう
日2月21日(木) 午前11時～11時30分
=以下、①～③共通=
対区内在住の方
場①②障害者福祉センター作業訓練室
③十条台ふれあい館別館第一ホール(中十条1-2-18十条台区民センター内)
申①②往復はがき、ファクスまたはEメール(記入例参照。①②とも希望の場合は、優先順位も記入)で、2月7日(木)(必着)まで
※Eメールの場合は、件名は、「公開講座募集」としてください。③は当日、直接会場へ
問先〒114-0032 中十条1-2-18 障害者福祉センター事業係(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)
☎(3905)7121
FAX(3905)7116
EM c-jigyo@city.kita.lg.jp

◆中小企業向けセミナー「職場における最新のハラスメント対策～業績が上がるハラスメント撲滅とは?～」

- 対**中小企業経営者、人事・労務管理担当者またはテーマに関心のある方
日2月22日(金) 午後2時～4時
内セクシャルハラスメント、パワーハラスメントなど職場のハラスメントをめぐる状況が複雑化するなかで、企業が男女ともに働きやすい環境をどのようにつくればよいかを、具体例をふまえて明快にお話しします。
師弁護士 川 義郎氏 **定**40名(申込順)
申1月22日(火)午前9時から電話、ファクス、Eメール(記入例参照)または直接窓口で申込
問場先スペースゆう(北区男女共同参画活動拠点施設)(北とぴあ5階)(月曜、祝日、2月12日休館)
☎(3913)0161
FAX(3913)0081
EM danjo-c@city.kita.lg.jp

◆消費者講座「人生100年時代の片づけ術」

- 対**区内在住、在勤、在学の方
日2月20日(水) 午後2時～3時30分
場北とぴあ14階カナリアホール
内先延ばししないですぐに始めたい。生前整理や遺品整理を実例を交えて紹介します。
師実家片づけ整理協会 代表理事 渡部 亜矢氏 **定**40名(抽選) **申**往復はがき(記入例参照。手話通訳が必要な場合はその旨も記入)で、2月5日(火)(必着)まで
問先〒114-8503(住所不要)消費生活センター「片づけ講座」係
☎(5390)1240
FAX(5390)1143

◆学校公開講座「茶道を始めませんか? 第2回」

- 対**区内在住、在勤、在学の方 ※再受講の方も可
日2月5日(火)・13日(水)・20日(水)・27日(水)、3月6日(水) 計5回 午前9時30分～正午
定15名程度(抽選) **費**各500円(菓子代)
師表千家教授 毛利万里子氏
申ファクス(記入例参照)で、1月23日(水)(必着)まで **【持ち物】**白ソックス
問場先赤羽岩淵中学校 副校長
☎(5249)4071
FAX(3901)4456

◆もしものために知っておきたい応急手当講習会

- 対**区内在住の中学生以上の方
日①2月16日(土) ②17日(日) いずれも午前9時30分～午後1時 ※各回同一内容 **内**訓練用人形を使った心臓マッサージとAEDによる除細動の方法など(普通救命技能認定の資格が取れます)
師滝野川消防署員 **定**各30名(抽選)
申往復はがき(記入例参照。①②の別も記入)で、2月1日(金)(必着)まで
問場先〒114-0024 西ケ原2-1-6 北区防災センター〔月曜休館(祝日のときは翌日)〕 ☎(3940)1811

◆50棟以上を調査したマンション管理士が伝授! 省エネ対策セミナー

- 対**区内のマンション管理組合、管理者、興味のある方など
日2月23日(土) 午後2時～4時 **場**北とぴあ7階701会議室
内マンション共用部分の省エネ対策にはどのような方法があるのか専門家が分かりやすく解説します。 **申**当日、直接会場へ
※マンション管理組合を対象に無料で省エネコンサルタントを派遣して共用部分を診断し、省エネ提案をする制度もあります。詳しくはお問い合わせください。
問環境課環境政策係 ☎(3908)8603

◆自然ふれあい情報館自然教室

- 鳥たちの冬の暮らし拝見
対区内在住、在勤、在学の小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴)
日2月24日(日) 午前9時30分～11時30分 **内**浮間公園で、身近な野鳥や渡り鳥の冬の暮らしを観察します。 **場**浮間公園(板橋区舟渡2-15-1) ※詳しくは抽選後に連絡予定 **定**20名(抽選) **申**往復はがきまたはEメール(記入例参照。全員の氏名、年齢、電話は当日連絡のつく番号)で、2月14日(木)(必着)まで
問先〒114-0031 十条仲原4-2-1清

水坂公園内 自然ふれあい情報館〔月曜休館(祝日の時は翌日)〕
☎(3908)0804 FAX(3908)8856
EM jjyohokan@eco-plan.jp

◆災害ボランティアセンターの現場を体験してみよう

- 日**3月17日(日) 午後1時～4時 **場**みどり環境の情報館(エコベルデ)(北区豊島5-6-1豊島五丁目遊び場内)
内災害ボランティアセンターの役割・ボランティアの意義について講演、その後災害ボランティアセンター体験訓練を行います。
師災害情報支援ポータル 代表 上村貴広氏 **定**見学者のみ20名(申込順) ※体験者の定員なし。体験者は「北区災害ボランティアセンター設置・運営マニュアル」〔防災課(区役所第一庁舎2階)、北区防災センター(西ケ原2-1-6)、北区NPO・ボランティアぷらざ(北とぴあ4階)、北区社会福祉協議会(岸町1-6-17)にあります。ホームページからもダウンロードできます〕をお読みにになりご参加ください。また、当日もマニュアルを持参してください。 **申**電話、ファクス、Eメール(記入例参照。見学・体験の別も記入)または直接窓口で申込 ※手話通訳あり
問先北区NPO・ボランティアぷらざ(北とぴあ4階)
☎(5390)1771 FAX(5390)1778
EM plaza@kitaku-vplaza.tokyo.jp
HP <http://kitaku-vplaza.tokyo.jp/notice/saigaijyoho.htm>

催し

◆滝野川会館プチコンサート

- 日**1月28日(月) 正午～午後1時
内ヴァイオリン…太田麻起子 チェロ…斎藤麻衣 ピアノ…横山理奈
申当日、直接会場へ
問場滝野川会館(西ケ原1-23-3)
☎(3910)1651

外国人のための防災講座

地震や大雨のときに大切なことを学びます。
対北区に住んでいる、北区で働いている外国人 **日**2月23日(土) 午前10時～正午 **場**北区防災センター(西ケ原2-1-6) **内**地震の体験や煙の中を歩く体験ができます。 **定**15名(抽選)

費0円 **申**はがき、ファクス、Eメールで、2月6日(水)(必着)まで ※氏名・住所・電話番号・日本語レベルを書いてください。
問先〒114-8508(住所不要)総務課総務係
☎(3908)9308 FAX(3905)3423
EM kokusai-ka@city.kita.lg.jp



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

ぱくぱく子どもごはん講習会
～幼児食へのステップアップ～

対区内在住で、平成30年1月～3月生まれのお子さん（第一子優先）の保護者（保育なし）
日2月19日（火） 午後1時30分～3時
場北区保健所2階講堂（東十条2-7-3）
内離乳食から幼児食への移行のポイント（お話と試食）
定25名（申込順）
申1月23日（水）午前9時から電話申込
問先健康推進課王子健康支援センター
☎（3919）7588

子どもの歯みがき教室

対区内在住の歯が生えている1歳前後の乳幼児と保護者
内仕上げみがきのコツを歯科衛生士と一緒に練習します。歯ブラシの選び方、嫌がるときの対処法、コップはいつから使えるかなど、お口に関する疑問を解決して、親子で楽しい歯みがきタイムにしましょう。
申電話申込
日場問下表のとおり

日程	会場	申込先
2月6日（水） 20日（水） 午前10時から	北区保健所1階 （東十条2-7-3）	健康推進課王子健康支援センター ☎（3919）7588
2月14日（木） 28日（木） 午前10時から	赤羽会館7階 （赤羽南1-13-1）	健康推進課赤羽健康支援センター ☎（3903）6481
2月12日（火） 26日（火） 午前10時から	滝野川健康支援センター1階 （西ヶ原1-19-12）	健康推進課滝野川健康支援センター ☎（3915）0184

講演会「こども食堂を始めたきっかけと今後への想い」

日2月23日（土） 午前10時～11時45分（9時30分開場）
場北とぴあ6階ドームホール
内地域の居場所「こども食堂」の役割や必要性について理解を深めるため、こども食堂の名付け親である近藤博子氏を講師に招き「こども食堂を始めたきっかけと今後への想い」と題して講演します。
師気まぐれ八百屋だんだん店主 近藤博子氏
定140名（先着順） ※保育あり〔6カ月～就学前まで、10名（申込順）〕
申当日、直接会場へ ※保育希望の方は2月15日（金）までに電話申込
問先子ども未来課次世代育成係子どもの未来応援担当
☎（3908）9361



気まぐれ八百屋だんだん店主 近藤博子氏

遊んで育つプレーパーク！子どもは風の子！

●桐ヶ丘中央公園（桐ヶ丘2-7）
日2月3日（日）
時間午前10時30分～午後5時
●中央公園拡張部（十条台1-2-5）
※中央図書館横



赤羽郵便局・王子郵便局・区内ファミリーマート・マルエツ田端店・マルエツプチ上中里店に置いてありますので、ご利用ください。



図書館	日 程	電話番号
中央	2月の毎週土曜	午前11時
	2月2日（土）・16日（土）	午後2時30分
滝野川	2月1日（金）	午前11時
	2月15日（金）	午後3時30分
浮間	2月の毎週火曜	午前11時
	2月の毎週金曜	午後3時30分
上十条	2月6日（水）	午後3時50分
	2月14日（木）	午後3時30分
赤羽北	2月22日（金）	午前11時
	2月15日（金）	午後3時30分
東田端	2月15日（金）	午後3時30分
滝野川西	2月20日（水）	午後3時30分
昭和町	2月20日（水）	午後3時30分
東十条	2月1日（金）・8日（金）・15日（金）	午前10時30分
	2月22日（金）	午後3時50分

日2月4日（月）・11日（祝）・17日（日）・18日（月）
時間月曜…午前10時30分～午後3時
日曜、祝日…午前10時30分～午後5時
＝以下、共通＝
申当日、直接会場へ
問北区で子どもの遊ぶ場をつくる会
☎090（1767）9094
※詳しくはホームページをご覧ください。
HP<https://kita-asobo.jimdofree.com/>
子ども未来課次世代育成係
☎（3908）9097

みんなで育児応援プロジェクト・ママ応援プロジェクト
乳幼児コース「いざという時のために応急手当てを学ぼう」

対区内在住、在勤、在学の乳幼児の保護者
日金曜コース…3月1日・8日 火曜コース…3月5日・12日 いずれも計2回 午前9時50分～11時50分
場北とぴあ15階ペガサスホール
内とっさの時、病院に連れて行くまでに親ができる応急手当てを学びます。第1回…「子どもに起こりやすい事故の予防と応急手当て」 第2回…「異物除去と子どもの心肺蘇生など」
師日本赤十字社 幼児安全法指導員
定各コース20名（抽選） ※保育あり（6カ月以上の未就学児）
費800円程度（教本・Qマスク・小冊子・保険料）
申往復はがき〔記入例参照。希望コースの別、どちらのコースでもよい場合はその旨も記入。保育希望の方は、お子さんの氏名・ふりがな・年齢（2歳未満は月齢）も記入〕で、2月14日（木）（必着）まで
問先〒114-8546（住所不要）子ども未来課次世代育成係
☎（3908）9361 **FAX**（3908）9335

北区ファミリーサポートセンター事業合同講演会「地域の子育て支援について」「サポートから見える課題」（パネルディスカッション）

対区内在住、在勤で子育て中の方、本講座に興味関心のある方
日2月14日（木） 午後2時～4時
場北とぴあ9階901会議室
パネラー東京家政大学短期大学部准教授 尾崎 司氏ほか2名
定50名（申込順） ※保育なし
申1月21日（月）午前9時30分から電話申込
問先子ども家庭支援センター（ファミリーサポート）
☎（3912）1909

●赤ちゃんのためのおはなし会

図書館	日 程		電話番号
中央	2月11日(祝)・25日(月)	午前11時	(5993) 1125
	2月23日(土)	午前10時	
中央分室	2月17日(日)	午前11時	(3912) 8566
滝野川	2月15日(金)	午前11時	(3910) 9092
赤羽	2月13日(水)	午前10時30分	(3901) 1992
田端	2月8日(金)・22日(金)	午前11時	(3828) 5569
上十条	2月6日(水)	午前11時	(3905) 3533
東田端	2月1日(金)	午前11時	(3810) 4341
神谷	2月14日(木)	午前11時	(5249) 1200
滝野川西	2月26日(火)	午前11時	(3576) 8800
昭和町	2月5日(火)	午前11時	(3893) 5418
東十条	2月の毎週水曜	午前11時	(5390) 6680

●小学生のためのおはなし会

中央	2月9日(土)・16日(土)	午後3時	(5993) 1125
----	----------------	------	-------------

●紙芝居

中央	2月23日(土)	午後2時30分	(5993) 1125
----	----------	---------	-------------

●冬のおたのしみ会

豊島	2月7日(木)	午前10時30分	(3927) 3421
----	---------	----------	-------------

北区環境大学 家族で体験学習！～自然と人のかかわり～

対区内在住の4歳～就学前の子どもと保護者（2名1組）
日2月17日（日）
時⑦…午前9時30分～10時30分 ⑧…午前11時～正午 ⑨…午後1時～2時
内置を題材に、自然と人のかかわりや持続可能な社会づくりについて学びます。
師八巻量工業代表、東京家政大学環境教育学科教員ほか
定各16組（抽選）
申Eメール〔記入例参照。⑦～⑨の別と希望順位、家族の氏名も記入〕で、2月7日（木）（必着）まで
問場先〒173-8602 板橋区加賀1-18-1 東京家政大学環境教育学科 宮本研究室
EMkouza-kitaku@tokyo-kasei.ac.jp



赤羽文化センター特別講座
「親子料理教室～デコレーション寿司とお稲荷さんDEひなまつり♪～」

対3歳～小学2年生のお子さんと保護者（2名1組）
日3月3日（日） 午前10時30分～午後1時30分
内牛乳パックを使ったケーキのようなデコレーション寿司とお稲荷さん、あさり汁を親子で作ります。
師食育指導士 伊藤由紀子氏
定16組（抽選）
費2,400円（2名分。材料費を含む）
申はがき、ファクス〔記入例参照〕または直接窓口で、2月15日（金）（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 **FAX**（3906）3915

古民家工作教室「和風（水塚風）作り」

対区内在住、在勤の方、在学の小学3年生以上の方（小学3年生は要送迎）
日2月10日（日） 午前10時～午後0時30分
内浮間独自の和風、水塚風を作り揚げて楽しみます。
定12名（抽選）
費200円
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、1月31日（木）（必着）まで
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

古民家年中行事「桃の節句～お雛祭りを楽しもう～」

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2月24日（日） 午後1時～3時
内折り紙でかわいいひな人形を作ります。

定15名（抽選）
費1名200円
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）、電話番号を記入〕で、2月12日（火）（必着）まで
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



講座・講演会

◆滝野川会館講座「はじめての座禅」

対18歳以上の方
日2月16日（土） 午前10時～11時30分
内禅の呼吸法を体験して、ストレスが溜まる生活をリラックス、集中、リセットさせて心を軽くしませんか。
定20名（抽選）
費500円
申往復はがき〔記入例参照〕で、2月4日（月）（必着）まで
問場先〒114-8534 西ヶ原1-23-3 滝野川会館
☎（3910）1651

◆滝野川文化センター講座

①区民講座「はじめてでも大丈夫！春のソーイング教室～レッスンバッグとシューズバッグをつくろう～（3回講座）」
対区内在住、在勤、在学の洋裁初心者
日2月17日・24日、3月10日 各日曜 計3回 午前10時～正午
内レッスンバッグとシューズバッグを、ミシンを使って作ります。
師文化服装学院学習グループ指導員 白澤優子氏
定12名（抽選） ※保育あり（6カ月～未就学児。若干名）
費300円程度（教材費）
※保育は別途30円（保険料）
申はがき、ファクス〔記入例参照。保育を希望する方はお子さんの名前・ふりがな・月齢・性別も記入〕または直接窓口で、2月5日（火）（必着）まで
②PC特別講座Ⅷ期「PowerPoint初級～基本操作からプレゼンテーション作成まで～」
対区内在住、在勤、在学の方でWindowsの基本操作、文字入力ができる方
日2月21日～3月14日 毎週水曜 計4回 午後2時～4時
内PowerPointの基本操作、チラシ・配布資料・発表用資料の作成
師堀 愛弓氏
定14名（抽選）
費6,480円（受講料・テキスト代金を含む）
申はがき、ファクス〔記入例参照〕または直接窓口で、2月7日（木）（必着）まで
＝以下、①②共通＝
問場先〒114-8534（住所不要）滝野川文化センター（月曜、祝日休館）
☎（5394）1230 **FAX**（5394）1231

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



平成31年度特別養護老人ホーム
(区内11施設、区外7施設)の
前期受付を開始します

【対】身体上、精神上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3以上と認定されている方、または要介護1・2と認定されている方で特例条件に該当する方(いずれも入院治療が必要な方を除く) ※特例条件については窓口でご確認ください。

【受付期間】 高齢福祉課高齢相談係：2月1日(金)～3月29日(金)

区内高齢者あしんセンター(王子を除く)：2月1日(金)～3月30日(土)「郵送の場合は、高齢相談係あて3月29日(金)(必着)まで」

【申請書配布窓口及び申請先】 高齢福祉課高齢相談係・区内高齢者あしんセンター ※1月21日(月)から各窓口で配布します。また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)

【その他】 要介護認定を受けていない方を対象とした都市型軽費老人ホームは随時申込を受け付けていますので高齢福祉課高齢相談係にご相談ください。

問 114-8508 (住所不要) 高齢福祉課
高齢相談係特設担当 (区役所第一庁舎1階9番)
☎(3908) 9083

北区高齢者いきいきサポーター
登録説明会

【対】区内在住で65歳以上の方

日 2月13日(水) 午後2時30分～4時

場 北とびあ9階901会議室

【対】いきいきサポーター受入施設でのボランティア時間に応じて交付金(上限あり)をお渡しする制度の説明後、希望者の登録申請を行います。

【持ち物】 介護保険被保険者証

定 40名(申込順)

申 1月22日(火)から電話申込

問 先 NPO法人東京都北区市民活動推進機構(北区NPO・ボランティアぶらざ内) (月曜、祝日、年末年始休館)
☎(5390) 1771

家族介護者リフレッシュ事業

「歌って笑って心も体もかろやかに！」

音楽家・山崎浩氏の歌とお話を聞き、みんなで歌って笑って、心とからだをリフレッシュさせましょう。

【対】区内在住の要介護1～5の方(1月20日現在)を在宅介護している家族 ※家族が介助できれば、介護を受けている方も一緒に参加可 日 2月22日(金) 午前11時～午後0時30分 場 北とびあ14階力ナリアホール 師 清泉女学院短期大学教授 山崎 浩氏

定 60名(抽選) ※応募多数の場合には要介護4・5の方を介護している家族を優先 申 1月21日(月)から電話申込 ※はがき(記入例参照。次の①～③も記入)、または直接窓口で申込も可 日 2月1日(金)(必着)まで

【はがき記載項目】①参加申込者と要介護者それぞれの住所・氏名・連絡先・続柄 ②要介護度、要介護者の参加有無、車イスでの参加有無 ③合計参加人数(同行者の氏名・続柄)

問 先 114-8508 (住所不要) 高齢福祉課高齢相談係
☎(3908) 1158

家族介護者教室「今から始める尿もれ予防とセルフケア」

【対】区内在住、在勤の方

日 2月12日(火) 午後2時～3時30分

場 滝野川西ふれあい館第2ホール(滝野川6-21-25滝野川西区民センター7階)

【対】排泄(予防や対処方法)に関する講座 師 ユニ・チャーム(株)排泄ケア研究所 看護師 梅林真紀氏

定 30名(申込順) 申 1月21日(月) 午前9時から電話申込

問 先 滝野川西高齢者あしんセンター
☎(5907) 5816

介護予防で元気はつらつサロン

【対】東十条1～6丁目、神谷1～3丁目在住の65歳以上で医師から運動制限されていない方

日 2月13日(水) 午前10時～11時30分

内 筋力アップ体操など

師 運動指導員 定 20名(申込順)

【持ち物】 動きやすい服と靴

申 1月24日(木)午前9時から電話申込

問 場 先 東十条・神谷高齢者あしんセンター(東十条3-2-3-101東十条グリーンハイツイ1階)
☎(6908) 4711

健康増進センター

(へるしあKITA)

リズムエクササイズ

【対】区内在住、在勤で65歳以上の方

日 2月19日(火)・26日(火) 計2回 午後2時～3時30分

内 初心者向けエアロビクスと音楽に合わせておこなう筋力トレーニング 定 30名(抽選)

申 往復はがき(記入例参照)で、2月5日(火)(必着)まで

問 場 先 114-0002 王子5-2-15-101 健康増進センター
☎(5390) 2220

シニア生涯ワーキングセミナー

主催 東京都・東京労働局・東京しごと財団 共催 北区

【対】55歳以上で働く意欲のある方

日 2月20日(水) 午後1時～3時45分

場 ハローワーク王子3階大会議室(王子6-1-17)

【対】シニア世代のライフプランニング及び再就職の現状と考え方についてお話しします。

【持ち物】 電卓・筆記用具

定 30名(申込順) 申 電話申込

先 長寿社会文化協会

☎(5843) 7665 (月・金曜)

問 東京しごとセンターシニアコーナー
☎(5211) 2335

産業振興課産業振興係
☎(5390) 1234

第11回北区医師会認知症講演会

「認知症の人に贈る暮らしのヒント」

共催 北区

【対】区内在住、在勤、在学の方

日 2月2日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

場 北とびあ7階第2研修室

【対】認知症の人が暮らしやすい生活について 師 のぞみメモリークリニック 水谷佳子氏 定 120名(先着順) 申 当日、直接会場へ

問 北区医師会
☎(5390) 3511



シルバー人材センター

家事援助就業会員募集

【対】区内在住の60歳以上の方

日 2月22日(金) 午後1時～4時30分

場 北とびあ7階第1研修室

【対】シルバー人材センター入会説明会、家事援助事業(掃除・洗濯・買物・調理など)の説明、入会手続き「持ち物」筆記用具、住所が確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)、印鑑

定 50名(申込順)
申 2月20日(水)までに電話申込
問 先 北区シルバー人材センター
☎(3908) 8400

在宅療養を進める講演会

日 3月2日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)

場 北とびあ7階第1研修室 内 師「生き逝く力」：あすか山訪問看護ステーション統括所長

「北区こちゃんサポーター登録制度」が始まりました

区では、認知症の人やその家族が安心して暮らし続けることができるよう、まちづくりを進めています。

こちゃんサポーターとは、認知症の人等の声に耳を傾け、正しく理解し、高齢者あしんセンターと連携した個別支援を行う区に登録した無償ボランティアです。

●こちゃんサポーターになるには

認知症サポーター養成講座及び認知症サポーターステップアップ講座を受講し支援活動の体験後、登録申請書を区に提出していただきます。登録された方には「登録証」をお渡しします。



北区認知症支援キャラクター「こちゃん」

●こちゃんサポーターの活動内容
①認知症の人に対する話し相手や個別の見守り・声掛け
②認知症の人の簡易な手伝い(ゴミ出し、散歩、カフェやサロンなどの送迎、受診同行)
③認知症カフェでの認知症の人や家族への個別支援

●こちゃんサポーターの活動支援
高齢者あしんセンターが連絡調整し、認知症の人に紹介、活動の支援をします。

問 各高齢者あしんセンター

●高齢者あしんセンター一覧

名称	電話番号
王子高齢者あしんセンター	☎(3908)9083
十条台高齢者あしんセンター	☎(5948)5630
王子光照苑高齢者あしんセンター	☎(3927)8899
豊島高齢者あしんセンター	☎(6903)2712
十条高齢者あしんセンター	☎(5948)9981
東十条・神谷高齢者あしんセンター	☎(6908)4711
西が丘園高齢者あしんセンター	☎(5924)7715
みずべの苑高齢者あしんセンター	☎(5941)6722
赤羽高齢者あしんセンター	☎(3903)4167
赤羽北高齢者あしんセンター	☎(5948)5940
浮間高齢者あしんセンター	☎(3558)3689
桐ヶ丘やまびき荘高齢者あしんセンター	☎(5924)0152
滝野川西高齢者あしんセンター	☎(5907)5816
飛鳥晴山苑高齢者あしんセンター	☎(3940)9175
滝野川はくちょう高齢者あしんセンター	☎(3822)6080
上中里つつじ荘高齢者あしんセンター	☎(5390)6009
新町光陽苑高齢者あしんセンター	☎(5855)1219

トップアスリートのまち・北区

北区スポーツボランティア養成講座
パラリンピックのスポーツを体験し、パラス
ポーツに必要なサポート方法を学ぶ

対 区内在住、在勤、在学の方 ※北区スポーツボラン
ティア制度に登録していない方も参加可

日 3月2日(土) 午後2時～4時(受付は1時30分から)

場 赤羽体育館サブアリーナ(志茂3-46-16)

内 車いすバスケットボール・ボッチャ・義足歩行を体験し
ていただき、パラスポーツに必要なサポートを学びましょ
う。

師 東京ガス(株)北部支店、センターポール

定 60名(申込順)

申 ファクス、Eメール(記入例参照。講座名も記入)または
電話で、2月22日(金)(必着)まで

問 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



※競技イメージとなります。写真の選手が講師
としてお越しになるわけではありません。

トップアスリート直伝タグラグビー
教室参加者募集

日本トップレベルの指導者・選手から直接指導を受ける
スポーツ教室を開催します。

対 区内在住、在勤、在学の方(未就学児は親子参加)

日 3月10日(日) 午前10時～午後0時30分(受付は9時
30分から)

場 赤羽スポーツの森公園競技場(赤羽西5-2-27)

内 未就学児を対象とした親子参加型のプログラムと小学
生以上を対象としたプログラムを実施予定です。

師 NECグリーンロケッツ現役選手及びOB

定 100名程度(抽選)

申 往復はがき(記入例参照。教室名、園または学校名・学
年・年齢も記入)で、2月8日(金)(必着)まで

問 先 〒114-8503(住所不要)東京オリンピック・パラリ
ンピック担当課 ☎(5390)1136



トップレベルのバドミントンをリアル
観戦しよう!

対 区内在住、在勤、在学の方

日 2月10日(日) 午前9時～10時(受付は8時30分か
ら)

場 十条富士見中学校

内 バドミントン日本代表選手によるエキシビジョンマッ
チ等が観戦できます。

定 30名(申込順)

申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。イベント名
も記入)で、1月31日(木)(必着)まで

[協力] 北区青少年十条地区委員会

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



第133期北區区民大学

「バロック美術鑑賞 レンブラントとフェルメールの生涯と作品」受講生募集

没後350周年のレンブラントと、同じバロック美術でオランダの画家フェルメールの生涯と作品について学習します。

対 区内在住、在勤、在学で原則として全回参加できる方 日 場内 師 下表のとおり 定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例参照)で、2月1日(金)(必着)まで

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

回	日 時	テーマ	講 師	会 場
1	2月15日(金) 午後7時～9時	17世紀の美術 ーバロックと「オランダの黄金の世紀の美術」の展開ー	東京藝術大学大学美術館准教授 熊澤 弘氏	北とぴあ第二研修室
2	2月22日(金) 午後7時～9時	フェルメールの生涯と作品の変遷	立教大学兼任講師 佐藤真実子氏	
3	3月1日(金) 午後7時～9時	フェルメールと17世紀オランダの絵画 ーフェルメール展(2018年10月～2月、上野の森美術館)よりー	上野の森美術館学芸課長 坂元暁美氏	
4	3月8日(金) 午後7時～9時	レンブラントの生涯と作品① ー油彩画を中心にー	立教大学兼任講師 佐藤真実子氏	
5	3月15日(金) 午後7時～9時	レンブラントの生涯と作品② ー版画を中心にー		

区民の伝言板

問 広報課(区役所第一庁舎3階1番)
☎(3908)1102

この欄は、区の事業ではありません。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。

●睦会ダンスサークル 社交ダンス

対 60歳以上の方 日 毎週火曜 午後1時
～4時 場 名主の滝老人いこいの家 費 (入)
1,000円、1ヵ月1,500円【PR】皆で一緒に
ダンスのステップを踊れるようになります

問 服部 ☎(3909)2818

●スマイル英会話 対 60歳以上の初心
者 日 毎月3回火曜 午前10時～11時 場
北とぴあ 費 (入)1,000円、1ヵ月4,200円
【PR】先生は日本語上手な外国人。同年代
で楽しく学びませんか

問 岡田 ☎070(3849)2941(月～金曜午
後3時まで)

●アミューズメントダンスィング

対 女性 日 毎週水曜 午前10時～11時30
分 場 中央公園文化センター 費 1ヵ月
5,000円【PR】音楽に合わせて、楽しくスト
レッチとダンスをしています

問 佐山 ☎(3902)2866

●和光書道会 日 毎月3回木曜 午前
10時～正午 場 神谷区民センター 費 (入)
1,000円、1ヵ月2,500円【PR】初心者の方
も易しく楽しめます。初心者歓迎

問 斉藤 ☎(3919)3671

●女声コーラス・ミルフルール 対 女性

日 毎週木曜 午前10時～正午 場 赤羽文
化センターほか 費 (入)2,000円、1ヵ月
5,000円【PR】美しい響きを大切に50代
の仲間と毎週練習しています

問 鈴木 ☎(5993)1020

●気功と太極拳の会 日 毎週木曜 午
前10時～11時45分 場 赤羽文化センター
費 (入)1,000円、1ヵ月3,500円【PR】気
功、太極拳、呼吸法で心身の緊張を緩め
更に健康アップ

問 坂本 ☎090(9237)5008

●Lei Pua Kenikeni フラダンス 対 女性
日 毎月2回木曜 午後7時15分～8時45
分 場 北とぴあ 費 (入)3,000円、1ヵ月
4,500円(別途施設料)【PR】初心者歓迎。
初回無料体験。区民まつりイベント出演あり

問 大関 ☎090(7948)1887

●アロハフラサークル 対 50歳までの
女性 日 毎月第1・2・3土曜 午後1時～2
時30分 場 昭和町区民センターほか 費 (入)
1,000円、1ヵ月6,000円【PR】週末に楽し
く健康的に優雅にフラを踊りましょう

問 谷 ☎080(1274)5094

●ドイツ語リーベ 無料体験教室 対 初心
者 日 1月24日(木)・31日(木) 午前11時
～正午 場 北とぴあ【PR】挨拶、買い物の基
礎を学ぶ。2020年に向かってGO!

問 篠埜 ☎090(6487)6017

●すみれの会 カラオケ 日 毎月第1・2・4
水曜 午後6時～8時 場 赤羽文化センター
費 (入)1,000円、1ヵ月4,500円【PR】講師
の指導で最新の歌謡曲を習います

問 増田 ☎(3907)0197

●カラオケサークル曙会 日 毎週月曜
午後1時～4時 場 赤羽文化センター 費 (入)
1,000円、1ヵ月3,500円【PR】親睦と歌唱
力向上を図り年一回発表会を行います

問 佐藤 ☎090(6485)8953

●グリーンボールテニスクラブ 対 区内在
住、在勤で30歳以上の中級以上の方 日
毎週日曜、祝日 正午～午後6時 場 新河
岸川庭球場 費 1ヵ月1,500円

問 福富 ☎(3919)6095

●茶道裏千家清風会 体験教室 日 2月6
日(水)・20日(水) 午後1時～3時 場 滝野
川文化センター 費 1回500円【PR】基礎を
大切に初級者から上級者までお稽古をし
ています

問 篠埜 ☎090(6487)6017

●城北囲碁クラブ 対 区内在住、在勤の
方 日 毎週日曜 午後1時～4時30分 場 赤
羽文化センター 費 (入)1,000円、1ヵ月
500円【PR】初級者も高段者も入会が可。
講師による講座・指導もあり

問 富樫 ☎090(2730)1933

●カラオケサークル耀「かがやき」

日 毎週火曜 午後1時30分～4時30分
場 赤羽文化センター 費 (入)1,000円、1ヵ
月3,500円【PR】健康の為声を出しましょ
う。月2曲新曲演歌を学習します

問 茂木 ☎090(8774)6228

●王子きつね句会 俳句 日 毎月第1金曜
午後1時～5時 場 岸町ふれあい館 費 1回
500円【PR】二句持ち寄り。一句席題句あり

問 石川 ☎(3916)5919

往復はがきの返信用の
住所・氏名を記入

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

申込
記入例

催し・講座などを往復はがき・ファクス・Eメールなどで申し込む場合の記入例は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) …予約制

北区保健所 ☎ (3919) 3101 FAX (3919) 5163

区 分	対 象	実施日	受付時間	結 果 日
HIV検査(即日検査)	一般(個人)	25日(月)	13:00～13:45	疑陽性の場合は3月4日(月) 3月11日(月)13:00～14:00
梅毒検査(通常検査)				
ウイルス肝炎検査(予)	一般(個人) (北区民)	6日(水)	9:00～10:00	14日(木)
※腸内細菌検査(検便) (赤痢菌・チフス菌・O157 など)	区内在住、 在勤、在学の方	5日(火)	9:00～15:00	12日(火)以降
		12日(火)		18日(月)以降
		19日(火)		25日(月)以降
		26日(火)		3月4日(月)以降

※容器の事前受け取りをおすすめしています。多人数の申込は、事前にお問い合わせください。

王子健康支援センター ☎ (3919) 7588 FAX (3919) 5163

区 分	対 象	実 施 日	時 間
はぴママ学級(予)	妊婦	6日(水)・13日(水)・20日(水)	9:30～11:30
リフレッシュタイム ～心をつづやこう～(予)	子育て中の母親	27日(水)	電話予約 13:30～15:00
妊婦歯科健康診査(予)	妊婦	18日(月)	電話予約 13:30～15:00
歯科健康診査(予)	2歳児	26日(火)	電話予約 13:30～15:00
精神保健相談(予)	心の相談をしたい方	25日(水)	電話予約 13:45～16:00

赤羽健康支援センター ☎ (3903) 6481 FAX (3903) 6486

区 分	対 象	実 施 日	時 間
リフレッシュタイム ～心をつづやこう～	6カ月までの 子どもと親	14日(木)	10:00～11:30
妊婦歯科健康診査(予)	妊婦	15日(金)	電話予約 13:30～15:00
歯科健康診査(予)	2歳児	27日(水)	電話予約 13:30～15:00
精神保健相談(予)	心の相談をしたい方	20日(水)	電話予約 9:30～12:00

滝野川健康支援センター ☎ (3915)0184 FAX (3915)0171

区 分	対 象	実 施 日	時 間
出張育児相談	乳幼児と保護者	東田端児童室 12日(火) 西ヶ原子どもセンター 28日(木)	11:00～11:30 10:30～11:45
はぴママ学級(予)	妊婦	4日(月)・18日(月)・25日(月)	電話予約 13:30～15:30
リフレッシュタイム ～心をつづやこう～	子育て中の母親	12日(火)	10:00～11:30
ツインズ・イン・北区	双子以上の 子どもと家族	14日(木)	電話予約 10:00～11:30
妊婦歯科健康診査(予)	妊婦	8日(金)	電話予約 13:30～15:00
歯科健康診査(予)	2歳児	25日(月)	電話予約 13:30～15:00
精神保健相談(予)	心の相談をしたい方	1日(金)	電話予約 13:30～16:00

※相談・予約は各健康支援センターへお問い合わせください。

専門医相談 (依存症など)(予)	アルコール・薬 物依存などの 相談をしたい方	27日(水)	電話予約 13:30～16:00
---------------------	------------------------------	--------	---------------------

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 16日(土) 結果説明 23日(土)	13:15～16:30 13:30～16:30
ゆったりリズム (健康づくりなどの話と体操)	医師から運動制限を受 けていない中高年の方	毎週水曜	13:30～15:00

2月の電話相談

月	4日 婦人科	水	6日 内科	金	1日 眼科
	11日 休み		13日 外科		8日 耳鼻咽喉科
	18日 整形外科		20日 内科		15日 小児科
	25日 内科		27日 皮膚科		22日 内科

北区医師会
医療電話相談

【時間】午後1時20分～
2時50分

☎ (5390) 3131

オレンジカフェきたい～な(認知症カフェ)

※地域で認知症への理解を広め、支え合いを進める場です。介護やもの忘れなどの相談もできます。
このほかにも区内25カ所で月1回程度、開催していますので、日時、会場などはお近くの高齢者あ
んしんセンターにお問い合わせいただくか、北区ホームページをご覧ください。
※★は医師、☆は臨床心理士が参加します(時間はお問い合わせください)。

区 分	対 象	実 施 日	場 所	問い合わせ先
きたい～な豊島	どなたでも	☆8日(金) 14:00～16:00	豊島高齢者 あんしんセンター 玄関ホール	豊島 高齢者あんしんセンター ☎(6903)2712
おたくさ		★8日(金) 13:00～15:00	東十条・神谷高齢者 あんしんセンター	東十条・神谷 高齢者あんしんセンター ☎(6908)4711
にこにこカフェ		☆22日(金) 13:30～15:30	赤羽会館 4階小ホール	赤羽 高齢者あんしんセンター ☎(3903)4167
うきまカフェ		★23日(土) 13:30～15:30	ケアハウス浮間	浮間 高齢者あんしんセンター ☎(3558)3689
谷田橋 はくちょうサロン		☆15日(金) 13:30～15:00	田端駅通り 商店街事務所 「谷田橋サロン」	滝野川はくちょう 高齢者あんしんセンター ☎(3822)6080
新町光陽苑 ぼっぼカフェ	男性限定	★13日(水) 13:30～15:30	新町光陽苑 ラウンジ	新町光陽苑 高齢者あんしんセンター ☎(5855)1219
ほろよいカフェ		☆23日(土) 13:30～15:30	北とぴあ	王子光照苑 高齢者あんしんセンター ☎(3927)8899
きたい～な街なか		25日(月) 13:00～15:00	ダイニング街なか	十条 高齢者あんしんセンター ☎(5948)9981

健康いき情報

◆赤羽体育館「ダイエット講座」

【対】区内在住、在勤、在学の18歳以上の方

【日】①火曜日コース…2月19日・26日、3月5
日・12日 午前10時30分～11時30分

②木曜日コース…2月21日・28日、3月7日・
14日 午後7時15分～8時15分

【内】スポーツクラブルネサンス監修のダイ
エット講座で正しい栄養・運動の知識や理論
を学び実践しましょう。

【師】ルネサンススタッフ

【定】各4名(抽選) 【費】3,500円

【申】往復はがき(記入例参照)で、2月8日(金)
(当日消印有効)まで

【問】場先 赤羽体育館(志茂3-46-16)

☎ (3901) 3140

◆糖尿病区民公開講座～糖尿病と
運動療法～

主催 東京都区西北部糖尿病医療連携推進検討会

【日】2月16日(土) 午後1時30分～3時30
分(1時開場) 【場】北とぴあつつじホール

【内】師「聴くだけで健康になれる運動の話：
糖尿病・生活習慣病の予防と治療に向けて」
…順天堂大学医学部准教授(糖尿病・内分泌
内科) 田村好史氏

「動きたくなるココロと動けるカラダ、運動を
続けたいくなる秘訣!」…東京医科大学八王子
医療センター理学療法士(糖尿病・内分泌・
代謝内科) 天川淑宏氏

【定】400名(先着順) 【申】当日、直接会場へ

【問】北区医師会(北区医師会事務局)

☎ (5390) 3511

地域医療連携推進担当課

☎ (3908) 1134

スポーツ

◆赤羽体育館「バレーボール教室」
プロ指導者から学ぶバレーボ
ール～基礎練習から応用練習～

①バレーボールママさん9人制

【対】区内在住、在勤、在学の18歳以上の女性

【日】2月6日(水) 午後7時～9時

②バレーボール小学生

【対】区内在住、在学の小学生

【日】2月20日(水) 午後4時45分～6時30分

③バレーボール中学生

【対】区内在住、在学の中学生

【日】2月20日(水) 午後6時45分～8時45分
＝以下、①～③共通＝

【師】元FC東京バレーボール選手 高橋寛記
氏 【定】①40名②35名③35名(いずれも申
込順) 【費】各1,000円

【申】1月20日(日)午前9時から電話申込

【問】場先 赤羽体育館(志茂3-46-16)

☎ (3901) 3144

◆赤羽スポーツの森公園競技場ス
ポーツ教室
浮間舟渡ダブルステニス親睦会

【対】テニス経験者または上達希望者

【日】2月20日(水) 午前11時～午後3時

【場】浮間舟渡テニスコート(浮間4-27-1)

【内】参加者のレベルに応じてペアを組み、ダ
ブルスのゲームを行います。【師】NPO法人
日本スポーツ振興連盟 三五淳一氏

【定】16名(申込順) 【費】2,500円 【申】開催
前日までに電話申込

【問】先 赤羽スポーツの森公園競技場

☎ (5948) 9281(午前10時～午後7
時)

◆軟式野球審判技術講習会

後援 北区体育協会

【日】場内 講義…2月7日～28日 毎週木曜
計4回 午後6時30分から 赤羽会館第6
集会室ほか 【実技】…①2月24日(日) 午
前9時～正午 赤羽体育館 ②3月3日(日)
午前8時～午後3時 都立桐ヶ丘高校 ③3
月10日(日)から行う連盟大会で5日間以上
の受講

【費】4,000円

【申】往復はがき(記入例参照)で、1月31日
(木)(当日消印有効)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

☎ (3909) 1321

◆平成31年度北区春季軟式野球大会

後援 北区体育協会

【対】都内在住、在勤の方で編成するチーム

【日】3月10日(日)～6月9日(日) 毎週日曜
(予定)

【場】新荒川大橋野球場(赤羽3-29先)

【費】一般…年間登録料1万円、大会参加費1
万3,000円、実年の部…大会参加費のみ1万
5,000円

【申】2月6日(水)午後6時30分～7時30分に
赤羽会館講堂で受付を行います。なお、開会
式及び組合せ抽選を午後7時30分から行い
ます。

※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。詳しくは、お問い合わせ
ください。

【問】北区軟式野球連盟理事長 前川

☎ (3909) 1321

講座・講演会

◆北区飛鳥山博物館
対話型鑑賞のすゝめ
〈見て→考えて→話して→聞く〉

【日】2月9日(土) 午後2時～4時

【内】対話型鑑賞法という方法で、浮世絵や古
写真、実物資料などを鑑賞します。さまざま
なアート作品や資料をより深く理解するた
めの技を磨いて、博物館をより楽しみましょ
う。

【師】同館学芸員

【定】30名(抽選)

【申】往復はがき(記入例参照)または電子申
請で、1月30日(水)午後3時(必着)まで

【問】場先 〒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)

☎ (3916) 1133

◆北区飛鳥山博物館講座「飛鳥山1
日大学～飛鳥山3つの博物館が語
る“情報”の世界～」

【日】2月16日(土) 午前10時30分～午後3
時30分

【内】飛鳥山に1日だけ大学が開校。今回は“情
報”について各館の視点からお話しします。
紙の博物館…「紙に記録する、紙で伝達す
る」

渋沢史料館…「渋沢栄一と『情報』」

北区飛鳥山博物館…「古代の情報伝達」

【師】紙の博物館学芸部長 西村博之氏、渋沢
史料館学芸員 桑原功一氏、当館学芸員

【定】60名(抽選)

【申】往復はがき(記入例参照)で、2月1日(金)
(必着)まで

【問】場先 〒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)

☎ (3916) 1133

歯周病予防講演会

「今受けない お口の健診～賢く受けて 賢く生かす～」

北区歯周疾患健診受診者の1.4人に1人が歯周病という結果です(平成29年度歯周疾患健診要精密検査該当者)。自分だけでは歯周病から歯を守れません。10年後、20年後、30年後に後悔しないために、定期的にお口の健診を受けませんか。

歯周病リスクをチェックしてみましょう!

- ☐自分の歯の本数を知らない
- ☐歯を磨くと歯肉から出血する
- ☐下の前歯の裏側がザラザラする
- ☐口臭を指摘された・自分で臭いと感じる
- ☐歯肉が下がり、歯が長くなった感じがする
- ☐以前とは歯並びが変わったような気がする

対 区内在住、在勤、在学の方
日 3月9日(土) 午後1時30分～3時
場 北とびあ7階第2研修室
内 歯科健診の内容や結果の見方等、健診に関する疑問を、歯周病専門医で予防歯科の普及に取り組まれている、若林健史歯科医師がわかりやすくお伝えします。
師 若林歯科医院長 若林健史氏
定 100名(申込順)
申 1月24日(木)午前9時から電話申込
問先 健康推進課王子健康支援センター
☎(3919)7588
赤羽健康支援センター ☎(3903)6481
滝野川健康支援センター ☎(3915)0184



若林歯科医院長
若林健史氏

健康情報

◆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
※大腸がん検診単独での申込はできません。
対 区内在住で、35歳以上の方(昭和59年12月31日以前に生まれた方) ※前回受診からおおむね1年経過していること。
日 場 王子会場(北区保健所)…4月12日(金)・24日(水) 赤羽会場(赤羽会館)…4月25日(木) 内 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影(検診車) ※安全に検診が実施できない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(申込順)
申 はがきまたはファクスに検診名(①②の別)、検診希望日(複数可)、住所・氏名・ふりがな・生年月日・性別・電話番号を記入、または電話で申込 【申込期間】2月1日(金)～28日(木)午後5時(必着) ※検診日・時間は、検診日の2週間前頃に通知連絡します。
先 健康推進課コールセンター
☎(3908)9034
問先 〒114-8508(住所不要)健康推進課健康係
☎(3908)9016 FAX(3905)6500

◆胃・子宮・大腸がん検診(検診機関方式)

⑦胃がん検診のみ
⑧子宮がん検診のみ
⑨胃・子宮がん検診
⑩胃・大腸がん検診
⑪子宮・大腸がん検診
⑫胃・子宮・大腸がん検診
※大腸がん検診単独での申込はできません。
対 胃がん検診、大腸がん検診…区内在住で、35歳以上の方(昭和59年12月31日以前に生まれた方) ※前回受診からおおむね1年経過していること。 子宮がん検診…区内在住の20歳以上の女性(平成11年12月31日以前に生まれた方)で30年度子宮がん検診を受診していない方 日 4月1日(月)～26日(金)(土・日曜、祝日を除く)
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 胃がん検診…問診・胃エックス線間接撮影 ※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 子宮頸がん検診…問診・視診・細胞診 ※医師が必要と認めた場合は子宮体がん検診を実施します。
定 胃がん検診…80名 大腸がん検診…100名 子宮がん検診…120名(いずれも申込順)
申 はがきまたはファクスに検診名(⑦～⑫の

◆滝野川体育館ウォーキング教室

日々の何気ない動きが体型を作ります。人間の動きの基本「歩行時の動き」を実技と講義で学んでいきます。
対 区内在住、在勤、在学の16歳以上の方
日 2月23日(土) 午前10時～11時30分(予定) 定 20名(抽選)
費 1,050円 申 往復はがき(記入例参照。生年月日、性別も記入)で、2月14日(木)(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

健康ひとくちメモ

～定期歯科健診を受けていますか?～

歯と口の健康を維持するには、家庭で行う歯みがき習慣に加え、歯科医院で行う専門的なケアも必要です。定期歯科健診では、むし歯や歯周病のチェックだけでなく、
・咀嚼や嚥下機能のチェック
・歯と口の健康を守る生活習慣のアドバイス などを行います。
そして、必要に応じて、
・歯と歯ぐきの清掃
・正しい歯みがきの指導
を行います。
専門家から受けたアドバイスを家庭で実践することにより、お口の健康を守ることができます。かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科を受診して、いつまでも健康な歯と口を守りましょう。



健康推進課

(公財) 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	16=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 共=共催
第31回きたくなるまち区民寄席		加藤登紀子コンサート 花はどこへ行った		北区民オーケストラ 第33回定期演奏会	パイプオルガン演奏会
4月7日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール		3月16日(土) 午後5時開演 北とびあ さくらホール		5月19日(日) 午後2時開演 北とびあ さくらホール	
発売中		発売中		2月14日(木)発売	
あの長寿番組でもお馴染み三遊亭円楽が区民寄席に初登場! おとぼけ口調にファン多し、北区の至宝、瀧川鯉昇と洗練された所作と語り口、古典の名手・古今亭菊之丞、浅草で人気、母心の息のあった漫才までたっぷり!		歌手として半世紀以上に渡り輝き続ける“おときさん”とバラライカ界の旗手・北川翔。ロシアにルーツを持つ二人がめぐり逢う、プレミアム・ステージ。【曲目】百万本の夢、ひとり寝の子守歌、悲しき天使、愛の讃歌、花はどこへ行った ほか		心を入れて、今年も名曲の数々をお贈りします! 【指揮】高橋俊之 【管弦楽】北区民オーケストラ 【曲目】G.ヴェルディ:「運命の力」序曲、R.シュトラウス:「死と変容」、L.v.ベートーヴェン:交響曲 第6番 へ長調 【田園】	
全席指定 1階席 2階席 一般 3,600円 2,600円		【出演】加藤登紀子、北川 翔(バラライカ)、大田智美(アコーディオン)、鬼武みゆき(pf)、鳥越啓介(B) Pコード:133-238		無料・当日会場へ※演奏者の変更場合がございます 1月27日(日) 午後0時30分開演	
Pコード:490-212 U-25★ 1,800円 1,300円		全席指定 一般 S席 4,800円 A席 4,300円		【出演】田上麻里 【曲目】J.S.バッハ:「主よ人の望みの喜びよ」 ほか	
ほくとびあ亭1000円落語		モーツァルティアーナ! ~モーツァルト263歳の誕生日に贈る とうておきのコンサート~		2月24日(日) 午後3時開演	
3月2日(土)/5月11日(土) 午後1時開演 北とびあ15階 ペガサスホール 全席自由 各回1,000円		1月27日(日) 午後2時30分開演 北とびあ さくらホール		【出演】小野なおみ 【曲目】J.S.バッハ:「主よ人の望みの喜びよ」 ほか	
3月の回 5月の回		第25回 陽二蓮歌の世界 歌と共にある幸せをかみしめて		2月3日まで稽古場公演上演中(ココキタ・当日券500円) 詳細は劇団HPへ	
日本のクラシック界への多大な貢献が認められ、数々の賞を受賞、今一番ホットなピアニストが楽しいトークを交えながらモーツァルトの魅力をつらつらとお届けします!		【演奏】小倉貴久子(フォルテピアノ)、モーツァルト・パースデー・オーケストラ(コンサートマスター若松夏美) 【曲目】モーツァルト:トルコ行進曲 ほか		【作】つかこうへい 【演出】井上賢嗣、杉山圭一、宮迫 誠 【ダンス】古賀 豊 【アクション】松本有樹純	
今が旬の若手落語家による演目を4席聴けて、“笑撃”価格!なんと1,000円!		発売中 全席指定 Pコード:126-439		【作】つかこうへい 【演出】井上賢嗣、杉山圭一、宮迫 誠 【ダンス】古賀 豊 【アクション】松本有樹純	
3月の回:発売中 5月の回:3月7日(木)発売		区民割引※ S席 2,500円 A席 2,000円		全席自由 区民割引※ 3,600円	
1000円落語、北オケはカンフェティ(0120-240-540)でも取扱い		U-25★ S席 2,000円 A席 1,500円		全席自由1,500円(当日券のみ) http://aktstage.com/	

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