

11月8日はいい歯の日

いい歯でお口の健康を保ちましょう

お口の健康は全身の健康の基本です。人生100年時代、歯と口を健康に保ち続けるためには、常に自分のお口の中の状態を知ることが大切です。定期的に歯の検診を受けましょう。

歯科健診を受けましょう

むし歯や歯周病など、お口の中の病気は自分では気づきにくいことがあります。また、口臭や噛み合わせなど、体調や年齢によっても様々な問題があります。歯と口の健康管理や噛みがきなどの生活習慣を見直すきっかけづくりのためにも、区の歯科健診をご利用ください。

健診案内

A 成人歯科検診
▶対象＝区内在住で、4月～来年3月に40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える方 ▶問＝健康推進課成人健診係 ☎ 3579-2312

B 後期高齢者歯科健診
▶対象＝区内在住で、4月～来年3月に76歳の誕生日を迎える方 ▶問＝後期高齢医療制度課資格給付係 ☎ 3579-2373

[A・B いずれも]
▶ところ＝区内協力医療機関※区から対象者へ受診券を送付しています。12月28日(木)までに受診してください。8月以降に転入した対象者は、各問合先へお問い合わせください。

C 女性歯科健診
▶対象＝区内在住で、妊娠中の方・出産後1年以内の方

D 乳幼児歯科健診
▶対象＝区内在住の未就学児

[C・D いずれも]
▶ところ・問＝各健康福祉センター(3面健康ガイド参照)

[A～D いずれも]
※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2727

いい歯の日イベント

A 歯と口の健康ポスター展
▶内容＝区内小・中学生の入選作品

B パネル展示
▶内容＝歯と口の健康クイズなど

C 歯ブラシ回収ボックスの設置
▶内容＝使用済み歯ブラシの回収

[A～C いずれも]
▶とき＝11月6日(月)～9日(木)、9時～16時(初日は11時から、最終日は15時まで)

D お口の健康チェック(唾液検査)
▶とき＝11月8日(水)、10時から・14時から、各1回制 ▶定員＝各回15人(申込順) ▶申込＝10月23日(月)朝9時から、電話で、健康推進課健康づくり係

[A～D いずれも]
▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)

歯科講演会

▶とき＝11月19日(日)14時～15時 ▶ところ＝グリーンホール2階ホール ▶内容＝講義「子どもの歯の異常」 ▶講師＝松本歯科大学教授 大須賀直人 ▶定員＝100人(申込順) ▶申込＝10月23日(月)朝9時から、電話で、健康推進課健康づくり係

かかりつけ歯科医をもちましょう

かかりつけ歯科医とは、患者一人ひとりに寄り添い、生涯を通して歯と口の健康を支援してくれる歯科医のことです。自宅の近くや職場の近くなど、通いやすい「かかりつけ歯科医」をもちましょう。

楽しくお口の体操

お口の機能を維持・向上させるため、表情を大きく動かして、お口周りの筋肉を鍛えましょう。お口の体操は、お子さんの口腔機能の発達にもつながるため、遊びの中にも取り入れてみましょう。

① い

② た

③ ば

④ し

⑤ く

税金

特別区民税・都民税(住民税)の支払いはお済みですか

10月31日(火)は、特別区民税・都民税(住民税)第3期分(普通徴収分)の支払期限です。金融機関、コンビニエンスストア、納税課(区役所3階⑪窓口)、各区民事務所、モバイルレジ(区ホームページ参照)・電子マネー(区ホームページ参照)でお支払いください。口座振替の場合は、事前に残高をご確認ください。なお、支払いが困難な場合はご相談ください。※支払期限を過ぎた特別区民税・都民税、軽自動車税(種別割)がある場合は、金融機関・納税課・各区民事務所で早めにお支払いください。※コンビニエンスストアでお支払いの場合は、必ず領収証書・レシートの両方をお受け取りください。モバイルレジ・電子マネーでお支払いの場合は、領収証書は発行されません。

▶問＝納税課庶務・収納係 ☎3579－2133

お知らせ

11月からコミュニティバス「りんりんGO」の運賃が変わります

▶変更後の運賃

- おとな…現金・ＩＣカードいずれも230円
- 小学生…現金120円・ＩＣカード115円

▶問＝国際興業(株)志村営業所 ☎3966－2247、板橋区都市計画課交通企画都市基盤係 ☎3579－2548

仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶とき＝11月24日(金)13時30分～14時45分 ▶ところ＝SOMPOケアラヴィーレ高島平(坂下3－5－2) ▶内容＝介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験など ▶講師＝(医)明芳会イムス板橋リハビリテーション病院理学療法士 真庭弘樹 ▶対象＝区内在住で、説明会以降の毎週金曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方 ▶定員＝17人(申込順) ▶申込・問＝10月23日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970－1120

「きこえとことばの教室」入級相談会

▶対象＝来年4月に小学校に入学予定で、知的発達に遅れがなく、**A**聴覚**B**言語に心配があるお子さんとその保護者 ▶ところ・申込・問＝直接、**A****B**志村三小 ☎3963－0255または上板橋小 ☎3972－1663 **B**高島六小 ☎5399－7407 ※**A**は11月1日(水)から **B**は12月1日(金)から受付

介護者こころの相談

▶とき＝11月8日(水)、14時から・15時から、各1回制 ▶内容＝臨床心理士による介護の悩み相談 ▶対象＝区内在住で、65歳以上の家族を介護している方 ▶定員＝各回1人(申込順) ▶ところ・申込・問＝10月23日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特別援護係 ☎5970－1115

里親説明会

▶とき＝11月16日(木)、10時～11時・11時15分～12時15分、各1回制 ▶ところ＝ロータスホール ▶対象＝区内在住の世帯 ▶定員＝各回4組(申込順) ▶申込・問＝10月23日(月)朝9時から、電話で、子ども家庭総合支援センター援助課里親係 ☎5944－2374

外国人のための法律相談

▶とき＝11月16日(木)・12月21日(木)、各1日制、13時30分～16時30分 ※相談時間は1人30分 ▶内容＝電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶対象＝外国籍の方 ▶申込＝各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶問＝同財団(グリーンホール内) ☎3579－2015

いたばし福祉・保育のしごと相談・面接会

▶とき＝11月18日(土)、10時30分～12時30分・13時30分～15時30分、各1回制 ▶ところ＝ハイライフプラザ ▶内容＝区内を中心とした福祉施設・保育園の求人情報の提供、就職相談・面接会 ※求人概要は、10月26日(木)から、(獨)板橋区社会福祉協議会ホームページでご覧になれます。※面接を希望する場合は、履歴書(写真貼付、面接希望数分)・雇用保険受給資格者証(受給中の方)をお持ちください。 ▶定員＝各回50人(申込順)

順) ▶申込＝10月26日(木)朝9時から、電話で、同協議会 ▶問＝同協議会 ☎5943－1300、板橋区長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579－2376

傍聴

環境教育推進協議会

▶とき＝11月1日(水)10時30分～12時 ▶ところ＝第一委員会室(区役所11階) ▶内容＝環境教育推進プラン・専門部会の活動報告など ▶定員＝5人(申込順) ▶申込・問＝10月23日(月)朝9時から、電話で、環境政策課環境教育係 ☎3579－2233

社会福祉協議会

ご案内

社会福祉協議会への寄付(8月)

1・2・3歩の会5000円 ▶NPO法人ゆずり葉1700円 ▶東京土建一般労働組合板橋支部10万円 ▶高台ひまわり2100円 ▶坂下わかば会17万4490円 ▶サロン紫陽花6356円 ▶ハッピーグループ4834円 ▶NPO法人環境と美化を考える会2000円 ▶大山福地蔵尊奉賛会10万円 ▶里彩くるカエル倶楽部2000円 ▶板橋区介護者支援の会ひだまり8万7000円 ▶伊藤康治5万円 ▶蓮根坂下三丁目芳寿会303円 ▶大工原辰実1万円 ▶問＝(獨)板橋区社会福祉協議会 ☎3964－0235

子どもの居場所立ち上げ講座

▶とき＝11月24日(金)14時～15時30分 ▶ところ＝グリーンホール101会議室 ▶内容＝講義・開設した団体の体験談紹介など ▶対象＝区内で開設を予定している方 ▶定員＝15人(申込順) ▶申込・問＝10月23日(月)朝9時から、電話で、子どもの食・居場所支援事業事務局 ☎3964－0236

親族後見人のつどい

▶とき＝11月30日(木)13時30分～15時 ▶ところ＝情報処理センター ▶講師＝権利擁護いたばしサポートセンター所長 織田倉滋 ▶対象＝親族で成年後見人・保佐人・補助人をしている方 ※被後見人または後見人などが区内在住・在勤の方 ※申立中・検討中の方も可 ▶定員＝10人(申込順) ▶申込・問＝10月23日(月)朝9時から、電話で、権利擁護いたばしサポートセンター ☎5943－7070 ※聴覚障がいがある方のみFAX(3964－0245)で申込可。申込記入例(4面)の項目と参加人数を明記。

みなさんの保険料が各制度を支えています

支払いをお忘れなく

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の各制度は、加入者一人ひとりが保険料を支払い、少ない負担でサービスを受けられる相互扶助の制度です。いつまでも安心して暮らすために、支払期限までに保険料を支払い、各制度をみなさんで支え合いましょう。

| | 国民健康保険 | 介護保険 | 後期高齢者医療制度 |
|--------|--|--|--|
| 目的 | 病気・けがに備えて、加入者が保険料を支払い、少ない負担で医療を受けられる相互扶助の制度 | 介護が必要な状態になっても、自立した生活を送れるように、必要な介護サービスを受けられる制度 | 被保険者の医療費を国民全体で支える制度 |
| 対象 | 74歳以下で、ほかの健康保険に加入していない方 | ●65歳以上の方(第1号被保険者) ●40～64歳の方(第2号被保険者) ※医療保険と合わせて徴収 | ●75歳以上の方 ●一定の障がいがある65歳以上で、加入申請した方 |
| 支払方法 | 普通徴収 口座振替または納付書 ※便利で確実な口座振替をご利用ください。キャッシュカードのみで手続きできるサービスあり。詳しくは、お問い合わせください。 ※納付書払いの方は、支払期限までに金融機関・コンビニエンスストア・区役所・各区民事務所・モバイルレジ(モバイルバンキング・クレジットカード)・電子マネーでお支払いください。 ※クレジットカード払いは、支払い金額に応じて決済手数料が別途必要。 | 特別徴収 原則、世帯主が国民健康保険被保険者であり、世帯内の同被保険者全員が65～74歳で、次の全ての要件を満たす方は、年金から保険料が差し引かれます。 ●年金受給額が年額18万円以上で、介護保険料が特別徴収されている ●介護保険料と国民健康保険料の合計額が、年金受給額の2分の1以下 ●口座振替をしていない | 次の方の要件を満たす方は、介護保険料が差し引かれて年金と同じ年金から保険料が差し引かれます。 ●年金受給額が年額18万円以上 ●後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が、年金受給額の2分の1以下 |
| 滞納した場合 | ●延滞金の徴収 ●短期被保険者証の交付(有効期限が短く、8か月ごとの更新手続きが必要) ●被保険者資格証明書の交付(医療費の全額自己負担) ●保険給付の全部または一部差し止め ●財産の差し押さえ(法律に基づく滞納処分) | ●介護サービス費の支払方法の変更(利用費を被保険者が一時的に全額負担) ●保険給付の一時差し止め(未払い分の保険料に充当) ●保険給付の減額・高額サービス費の支給停止(保険給付率を6割または7割に引き下げなど) ●財産の差し押さえ(法律に基づく滞納処分) | ●短期被保険者証の交付(有効期限が短く、更新手続きが必要) ●財産の差し押さえ(法律に基づく滞納処分) |
| 問 | ●保険料・資格について…国保年金課国保資格係 ☎3579－2406 ●お支払いについて…国保年金課国保収納係 ☎3579－2409 ●滞納処分・差し押さえについて…国保年金課国保特別整理係 ☎3579－2437 | 介護保険課資格保険料係 ☎3579－2359 | 後期高齢医療制度課管理収納係 ☎3579－2327 |

※経済的な事情などで保険料の支払いが困難な方は、分割納付・減免制度が適用できる場合がありますので、お問い合わせください。

※費用の明示がないものは無料

シニアのスマートフォン相談会

- ▶**ところ・ときなど**=**表1** 参照※当日、直接会場へ。▶**対象**=区内在住で、スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方▶**内容**=**A**個別相談会**B**参加者の交流会(講師への相談可)▶**持物**=スマートフォン(**A**は貸出あり)※ふれあい館の利用登録が必要(本人確認書類を持参)▶**問**
- 相談会について**…スマートフォン相談会事務局 ☎6386-5470(平日、9時~17時)、板橋区IT推進課DX推進係 ☎3579-2043
 - ふれあい館の利用登録について**…希望するふれあい館

表1 シニアのスマートフォン相談会

| ところ | と き |
|------------------------|---|
| 仲町ふれあい館 ☎3958-0613 | A 11月3日(祝)・5日(日)・7日(火)・10日(金)・12日(日)・14日(火)・17日(金)・19日(日)・21日(火)・24日(金)・26日(日)・28日(火)、10時~12時 B 11月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、13時30分~14時30分 |
| 志村ふれあい館 ☎3960-5885 | A 11月1日(水)・3日(祝)・6日(月)・8日(水)・13日(月)・15日(水)・17日(金)・20日(月)・22日(水)・24日(金)・27日(月)・29日(水)、13時~16時 B 11月4日(土)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、13時~16時 |
| 高島平ふれあい館 ☎3935-1775 | A 11月7日(火)・8日(水)・9日(木)・14日(火)・16日(木)・17日(金)・21日(火)・22日(水)・23日(祝)・28日(火)・29日(水)・30日(木)、10時~13時 B 11月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、13時30分~16時 |

※**A** 1人20分程度

募集

都営住宅入居者

▶**募集内容**=世帯向け(一般募集住宅)、若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)など※対象・募集戸数など詳しくは、募集案内をご覧ください。▶**募集案内の配布場所**=11月1日(水)~10日(金)に、住宅政策課(区役所5階⑭窓口)・庁舎案内(区役所1階)・赤塚支所・各地域センター・各区民事務所・各福祉事務所・東京都住宅供給公社ホームページ※夜間・土曜・日曜・祝日は、区役所の夜間受付で配布。▶**申込**=11月16日(必着)まで、必要書類を郵送で、渋谷郵便局※同公社ホームページからも申込可▶**問**=同公社都営住宅募集センター ☎0570-010-810(申込期間中)・☎3498-8894(申込期間以外)・板橋区住宅政策課住宅運営係 ☎3579-2187※都営住宅の板橋区地元割当(2人以上向け・3人以上向け)は、11月下旬に募集予定。詳しくは、今後発行の「広報いたばし」・区ホームページでお知らせします。

区職員(技能Ⅵ)

▶**募集人数**=若干名▶**勤務内容**=ごみ収集作業など▶**勤務場所**=各清掃事務所▶**採用予定日**=来年4月1日(月)▶**第1次選考日**=12月3日(日)※受験資格など詳しくは、採用選考案内をご覧ください。▶**採用選考案内などの配布場所**=人事課(区役所4階⑫窓口)・各地域センター・各区民事務所・区立各図書館・区ホームページなど▶**申込・問**=必要書類を、郵送の場合は11月15日(消印有効)・直接または電子申請(区ホームページ参照)の場合は17日(金)まで、人事課人事係(〒173-8501) ☎3579-2070

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

板橋健康福祉センター ☎3579-2333
上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
志村健康福祉センター ☎3969-3836
高島平健康福祉センター ☎3938-8621
女性健康支援センター ☎3579-2306

区民結核健診

▶**とき**=11月22日(水)15時~16時▶**ところ**=板橋区保健所▶**内容**=胸部X線検査※診断書は発行不可▶**対象**=区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方▶**定員**=20人(申込順)▶**申込・問**=電話で、感染症対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

眼科検診

▶**とき**=11月~来年2月▶**ところ**=区内協力医療機関▶**内容**=問診、精密眼底・精密眼圧・細隙燈顕微鏡などの検査▶**対象**=区内在住で、来年3月31日時点で50・55歳の方※対象者には、10月24日(火)から順次、受診券をお送りします。※令和4年度の対象者で未受診の場合は、4年度の受診券で受診可。※10月以降に転入した対象者・4年度未受診で受診券がない対象者は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階⑫窓口)。申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記。※眼科疾患で治療中の方は受診不可▶**費用**=700円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方は無料。事前に健康推進課へ申請が必要(受診後の申出による費用の返還は不可)。▶**問**=健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき**=11月28日(火)、**A**10時~11時**B**14時~15時▶**内容**=講義・料理展示・試食▶**対象**=区内在住で、開催日時点で**A**1歳~1歳6か月**B**生後9~11か月のお子さんの保護者※対象月齢のお子さんの同伴可▶**定員**=**A**9人**B**11人(いずれも申込順)▶**ところ・申込・問**=電話で、赤塚健康福祉センター

もっと知ってほしい 女性に多い甲状腺疾患

▶**とき**=11月16日(木)14時~16時▶**ところ**=グリーンホール601会議室▶**内容**=講義▶**講師**=山内クリニック院長 山内泰介▶**対象**=区内在住・在勤・在学の女性▶**定員**=50人(申込順)▶**申込・問**=10月23日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

医師によるもの忘れ相談

▶**とき・ところなど**=**表2** 参照▶**対象**=区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可▶**定員**=各回1人(申込順)▶**申込・問**=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

表2 医師によるもの忘れ相談

| と き | ところ・申込電話 |
|-----------|--|
| 11月2日(木) | 熊野地域センター※申込は熊野おとしより相談センター ☎5926-6566 |
| 11月6日(月) | 下赤塚おとしより相談センター ☎3930-1821 |
| 11月10日(金) | 志村坂上地域センター※申込は志村坂上おとしより相談センター ☎3967-2131 |
| 11月17日(金) | 桜川おとしより相談センター ☎3959-7485 |
| 11月24日(金) | 仲町地域センター※申込は仲町おとしより相談センター ☎5917-5201 |

※13時20分から・14時から、各1回制。

甲状腺の病気を体験した方の会

▶**とき**=11月30日(木)10時~12時▶**ところ**=板橋区保健所▶**内容**=体験・療養上の悩みなどの語り合い▶**対象**=区内在住・在勤・在学中で、甲状腺の病気を体験した、またはこれから治療を始める女性▶**定員**=10人(申込順)▶**申込・問**=電話で、女性健康支援センター

芸術をあなたに

●**チケットのお求め**…電話または区立文化会館チケット販売窓口(☎3579-5666、9時~20時)
●**公演内容のお問い合わせ**…電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(☎3579-3130、平日9時~17時)

好評発売中

板橋映画上映会「おおよまレトロシネマ」

▶**とき**=11月17日(金)、10時30分・14時30分・18時30分、各1回制▶**ところ**=区立文化会館小ホール▶**内容**=幸福の黄色いハンカチ▶**料金**=1000円(全席自由)※未就学児入場不可

板橋区混声合唱団「クリスマスコンサート」

▶**とき**=12月2日(土)15時▶**ところ**=区立文化会館大ホール▶**出演**=大塚雅仁(指揮)ほか▶**曲目**=Ave Mariaなど▶**料金**=1000円(全席自由)※3歳以上の方は座席必要

板橋区演奏家協会「器楽アンサンブルの贈り物」

▶**とき**=12月17日(日)14時▶**ところ**=区立文化会館小ホール▶**出演**=板橋区演奏家協会会員▶**料金**=一般3000円・当日3500円(全席自由)※100歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)は当日100円※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

鑑賞無料

ロビーコンサート

▶**とき**=11月15日(水)12時20分~12時50分▶**ところ**=イベントスクエア(区役所1階)▶**出演**=ケーナとアルパ▶**曲目**=コンドルは飛んでいく など▶**定員**=150人(先着順)※当日、直接会場へ。

自衛官募集対象者情報提供

申出により対象者情報から除外します

区は、防衛省自衛隊東京地方協力本部に自衛官などの募集の入隊適齢者情報を提供します。

▶**提供時期**=来年1月▶**対象**=板橋区に住民登録があり、平成14年4月2日~15年4月1日に生まれた方▶**提供情報**=対象者の氏名・生年月日・性別・住所

情報提供を希望しない方へ

本人または保護者などが除外申出書を提出すると、名簿から対象者情報を削除します。

▶**申請**=10月23日(月)~12月25日(月)に、必要書類を直接または郵送で、総務課総務係(区役所4階⑭窓口、〒173-8501)


【いずれも】

※必要書類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

総務課総務係 ☎3579-2052



申込記入例 

① 催し名・コース

② 郵便番号・住所

③ 氏名(ふりがな)

④ 年齢


⑤ 電話・FAX番号

往復はがきの場合は
返信用の宛名面にも
郵便番号・住所・氏名
を記入

※原則①～⑤を全て記入
※区内在勤・在学の場合は⑥勤務先(所在地)・
学校名を記入
※記事内に指定がある場合は⑦その他記載事項
を記入
※原則1人1枚


申込先に住所がない場合の宛先

〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)
〇〇〇課〇〇〇係


講座 

Ⅰ(あい)サロン

参加者のみなさんで気軽におしゃべりしま
す。仲間づくりの場としてもご利用ください。
▶とき=11月7日(火)14時～16時▶ところ=グリー
ンホール504会議室※当日、直接会場へ。▶
テーマ=チャットGPT▶問=男女社会参画課
男女平等推進係☎3579-2486

ビジネス英会話教室


▶コース・とき(12日制)
●基礎…11月14日～来年2月13日の毎週火曜、
18時40分～19時40分
●中級…11月14日～来年2月13日の毎週火曜、
19時50分～20時50分
※12月26日・来年1月2日を除く
▶ところ=ロジエビルNo.3(板橋1-48-11)※
オンライン参加可▶対象=区内在住・在勤で、
英検3級程度の方▶定員=各コース4人(抽選)
▶費用=9000円※申込方法など詳しくは、(一
社)板橋産業連合会ホームページをご覧ください。
▶問=同連合会☎3962-0131、板橋区産業
振興課工業振興係☎3579-2193

起業支援相談会

▶とき=11月22日(水)10時～12時▶内容=起業予
定で資金調達を考えている企業の事業計画改善
など※オンライン会議システム「Zoom」を使用
▶講師=投資家 雨宮秀仁ほか▶定員=3社※
対象・申込方法など詳しくは、企業活性化セン
ターホームページをご覧ください。▶問=同セ
ンター☎5914-3145

渋沢栄一公開講座

▶とき=11月24日(金)14時～16時▶ところ=区立
文化会館大会議室▶内容=講義「テレビドラマ
の歴史的事実など」▶講師=(地独)東京都健康長
寿医療センター顧問医 稲松孝思ほか▶定員=
100人(抽選)▶申込・問=11月6日(必着)まで、
往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)
で、くらしと観光課観光振興係(〒173-0004板
橋2-65-6)☎3579-2251※申込記入例参照

ダブルケア(子育て・介護)と
仕事の両立のヒント

▶とき=11月25日(土)10時～12時▶内容=講義※
オンライン会議システム「Zoom」を使用▶講師
=NPO法人こだまの集い代表理事 室津瞳▶
定員=30人(申込順)▶申込・問=電子申請(区
ホームページ参照)で、男女社会参画課男女平
等推進係☎3579-2486

地域別子どものつどい

▶とき・ところ・定員=表参照▶
内容=ジュニアリーダー指導による
工作教室・レクリエーションなど▶
対象=小学生以下▶問=地域教育力
推進課青少年係☎3579-2488




表 地域別子どものつどい

| と き | と ころ | 定 員 | |
|------------------------|------------------|-------|--|
| 10月28日(土)11時30分～14時30分 | 志村二小 | 各300人 | |
| 11月11日(土)11時30分～16時 | 赤塚体育館 | | |
| 11月12日(日)10時～15時30分 | | | |
| 11月18日(土)13時～15時 | 中台小 | 100人 | |
| 11月19日(日)10時～11時30分 | 仲町地域センター | 80人 | |
| 11月19日(日)10時～12時 | 旧高島七小(高島平3-13-3) | 100人 | |

※先着順※当日、直接会場へ。

すぐに役立つ介護講座(基本編)

▶とき=11月16日(木)・17日(金)、2日制、13時30
分～15時30分▶内容=寝返り・起き上がり・ベ
ッド上での移動、車いす介助の方法など▶対象
=区内在住で、家族を介護している、または家
族を介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格
者を除く。▶定員=8人(抽選)▶ところ・申込
・問=11月6日(必着)まで、往復はがきで、お
としより保健福祉センター介護普及係(〒174-
0063前野町4-16-1)☎5970-1120※申込記
入例の項目と職業を明記

体験・観賞 


成増サークル公開教室

鉛筆デッサン基礎

▶とき=11月3日(祝)・10日(金)・17日(金)、3日
制、9時30分～11時30分▶定員=5人(申込順)
▶持物=鉛筆(H～2B)・消しゴム▶ところ・申
込・問=10月21日(土)13時から、電話で、まなぼ
ーと成増☎3975-9706<第3月曜休館>

健康ヨガで心と体のリフレッシュ

▶とき=11月11日(土)10時～12時▶講師=ヨガイ
ンストラクター 石田友美▶対象=区内在住・
在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴)▶定員
=15人(申込順)▶費用=33円▶ところ・申込・
問=10月23日(月)朝9時から、電話・FAXで、障
がい者福祉センター☎
3550-3401☎3550-3410
<日曜休み>※申込記入例
参照。保護者同伴の場合
は保護者氏名を明記。



リサイクルプラザの催し

リユースおもちゃ交換会

▶とき=11月19日(日)、10時30分～11時30分・12
時50分～13時50分、各1回制▶定員=各回30組
(抽選)※申込方法など詳しくは、リサイクルプ
ラザホームページをご覧ください。

キャノンジュニアフォトグラフアーズ

▶とき=11月11日(土)10時10分～12時30分※荒天
中止▶内容=撮影実習・作品発表など▶講師=
写真家 水本俊也▶対象=小学3～6年生とそ
の保護者(区内在住・在勤・在学の方優先)▶定
員=20組(申込順)▶申込=10月21日(土)朝9時か
ら、電話で、リサイクルプラザ※同プラザホー
ムページからも申込可

[いずれも]

▶ところ・問=同プラザ☎3558-5374

区民体育大会

申込方法など詳しくは、区・区体育協会ホームページにある
競技要項をご覧ください。

| 種 目 | と き・と ころ | 定員・費用 | 申込期間・問 |
|---------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|--|
| スキー ●回転(シングルポールスラローム制) | ●来年2月4日(日) ●菅平高原スキー場(長野県上田市) | ●200人(申込順) ●一般1000円、小・ 中学生500円 | ●10月23日(月)～12月10日(日) ●協会・内田☎090-5212-9414 |

問合 スポーツ振興課管理係☎3579-2651

エコポリスセンターの催し

リサイクルワークショップ

▶とき=11月12日(日)12時30分～15時30分▶内容
=和布でポーチ作り▶定員=10人(区内在住・
在勤・在学の方を優先し抽選)▶費用=1500円
▶持物=裁縫道具▶ところ・申込=10月30日
(必着)まで、往復はがきで、エコポリスセンタ
ー(〒174-0063前野町4-6-1)※申込記入
例参照※同センターホームページからも申込可

環境なんでも見本市出展者募集

▶募集内容=環境・SDGs(持続可能な開発目
標)に関する取組の展示・ワークショップ▶対
象=環境問題に取り組んでいる区民・学校・企
業など※申込方法など詳しくは、エコポリスセ
ンターホームページをご覧ください。

[いずれも]


▶問=同センター☎5970-5001<第3月曜休館>

水引ワークショップ

▶とき=11月23日(祝)・12月2日(土)、各1日制、
14時～15時30分▶内容=水引の解説・水引を使
った作品作りなど▶対象=中学生以上▶定員=
各日20人(申込順)▶費用=500円▶ところ・申
込・問=10月21日(土)朝9時から、直接または電
話で、氷川図書館☎3961-9981<第3月曜・月
末日休館>

紅茶を通して英国を学ぼう

▶とき=11月25日(土)14時～16時▶ところ=区立
文化会館大会議室▶内容=講義・紅茶の試飲▶
講師=元編集者 ワトソン環▶対象=区内在住
・在勤・在学の中学生以上▶定員=25人(抽選)
▶費用=500円▶持物=ティーカップ(マグカッ
プでも可)▶申込・問=11月10日(消印有効)ま
で、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区
文化・国際交流財団(〒173-0015栄町36-1)
☎3579-2015☎3579-2295☎itabashi-ci-
kokusai@itabashi-ci.org※申込記入例参照※
同財団ホームページからも申込可

公共機関だより 

板橋市場まつり

▶とき=10月29日(日)8時45分～11時30分▶ところ
=東京都中央卸売市場板橋市場※当日、直接会場
へ。▶内容=野菜・果物・花の販売、阿波踊りな
ど▶問=板橋市場まつり実行委員会☎3979-7623
(平日、8時～14時)、東京都中央卸売市場板橋市
場☎3938-0171