

# 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

## 医師によるもの忘れ相談

### ▶とき・ところなど=表1

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1 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
5月9日(月)	高島平地域センター※申込は三園おとしより相談センター☎3939-1101
5月12日(木)	富士見おとしより相談センター☎5392-0023
5月20日(金)	蓮根おとしより相談センター☎5970-9106
5月27日(金)	前野地域センター※申込は前野おとしより相談センター☎5915-2636
5月30日(月)	成増アクトホール※申込は成増おとしより相談センター☎3939-0678

※13時20分から・14時から、各1回制。

## 区民結核健診

▶**とき**=5月16日(月)15時~16時▶**ところ**=板橋区保健所▶**内容**=胸部X線検査※診断書の発行不可▶**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

## お母さんの休み時間

▶**ところ・とき(各1日制)**=表2参照▶**内容**=子育ての不安・悩みの語り合い▶**対象**=区内在住で、子育て中の母親※定員あり。生後4か月~未就学児の保育あり(いずれも申込順)。▶**申込・問**=電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可

表2 お母さんの休み時間

ところ	とき
板橋	6月24日(金)・7月22日(金)
上板橋	6月22日(水)・7月21日(木)
赤塚	6月28日(火)・7月26日(火)
志村	6月16日(木)・7月21日(木)
高島平	6月20日(日)・7月20日(日)

※10時~11時

## 母親学級

▶**ところ・とき(各2日制)**=表3参照▶**内容**=赤ちゃんのお世話の仕方・妊産婦のための栄養・母と子のお口の健康など▶**対象**=各開催日現在、おおむね妊娠20週以降の初産の方※定員あり(申込順)※持ち物など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込・問**=電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可



表3 母親学級

ところ	とき
A板橋	7月6日(水)・13日(水)
B上板橋	7月8日(金)・15日(金)
C赤塚	6月13日(月)・20日(月)
D志村	7月4日(月)・11日(月)
E高島平	6月14日(火)・21日(火)
	6月6日(月)・13日(月)

※ACE13時~14時30分または15時~16時30分D13時~14時30分または14時45分~16時15分E14時~15時40分。両日とも同時期での参加が必要。

# 高齢者用肺炎球菌予防接種の予診票をお送りしました

3月24日に、対象者へ予診票をお送りしました。接種を希望する場合、費用の一部を区が助成しますので、協力医療機関で接種してください。※転入などで予診票が届かない場合は、お問い合わせください。※区外(東京23区内)の協力医療機関でも接種可。詳しくは、各区予防接種担当または協力医療機関にお問い合わせください。



- ▶**接種期限**=来年3月31日(金)
- ▶**対象**=高齢者用肺炎球菌ワクチンを未接種で、次のいずれかの要件を満たす方
  - 令和4年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる
  - 60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害または免疫機能障害で身体障害者手帳1級を持っている
- ▶**費用**=1500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▶**持物**=予診票・健康保険証

**問合** 予防対策課予防接種第一係☎3579-2318  
各健康福祉センター(健康ガイド参照)

## はじめての歯みがきひろば

▶**とき**=5月19日(木)10時20分~11時30分▶**内容**=子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談▶**対象**=区内在住で、令和3年3月~7月生まれのお子さんとその保護者▶**定員**=16組(申込順)▶**持物**=母子健康手帳▶**ところ・申込・問**=電話で、赤塚健康福祉センター

## 社会福祉協議会 ご案内

**社会福祉協議会への寄付(2月1日~3月2日)**  
▶大工原辰実2万円▶NPO法人ゆずり葉4500円▶上村八郎2万円▶白鳥貞子567円▶福祉の森サロン1団体1108円▶**問**=福板橋区社会福祉協議会☎3964-0235

## シルバー人材センター ご案内

**シニアのためのエアロビクス**  
▶**とき**=5月12日~7月14日の毎週木曜、10日制、10時~11時▶**ところ**=グリーンホール601会議室▶**対象**=区内在住で、60歳以上の方▶**定員**=40人(抽選)▶**費用**=2000円▶**申込・問**=4月23日(消印有効)まで、往復はがきで、(公社)板橋区シルバー人材センター(〒173-0004板橋2-65-6)☎3964-0871※申込記入例(4面)の項目と過去の参加歴を明記

## グリーンライフ



**ムベ**  
アケビ科ムベ属の常緑つる性木本。4月頃に、内側に淡紅紫色の筋がある黄白色の花が、下向きに咲きます。秋になると、実が赤紫色に熟します。若い枝で3枚、成熟した枝で5~7枚の小葉が手の平状につくため、七五三にちなんで、おめでたい木とされています。不老長寿の果実として、皇室に献上されていたことから大賢と呼ばれ、転じてムベになったと言われています。また、常緑(1年を通して緑)で、見た目がアケビに似ていることから、別名トキワアケビとも言われています。

**問合** 赤塚植物園☎3975-9127  
(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)  
※植物に関する相談を受け付けています。

# 広告を掲載しませんか

## 広報いたばし

「広報いたばし」は、第1~4土曜に約15万2000部発行しています。※募集号・申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 問合

広聴広報課広報係☎3579-2022

## 区ホームページ

区ホームページのトップページなどに掲載するバナー広告は、1か月単位で申込できます。※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 問合

広聴広報課広聴係☎3579-2024