



6月は
食育月間

食の大切さを 理解しよう!



生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を考えてみませんか。

問 合 健康推進課栄養推進係 ☎ 3579-2308

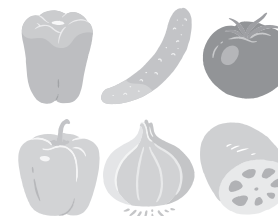
食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。



野菜をたくさん食べよう

1日あたりの野菜摂取量の目標は、成人で350g以上です。これは、野菜が主材料の小鉢料理5皿分に相当します。しかし、約7割の方が目標量に達していません。普段から積極的に野菜を食べましょう。



食育で「食べる力」を育てよう

食育で身に付けたい6つの項目を「食べる力」として普及・啓発しています。子どもの頃から生涯にわたり、家庭・学校・地域など様々な場面で、食育を実践しましょう。

- 心・からだの健康を維持できる
- 食事の重要性・楽しさを理解する
- 食べ物の選択・食事作りができる
- 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- 日本の食文化を理解し伝えることができる
- 食べ物・作る人への感謝の心を持つ



「おいしい板めしレシピ」を活用しよう

区の講習会で評判の良かったレシピや、学校・保育園の人気メニューを作りやすくアレンジしたレシピ本です。

▶販売場所=区政資料室(区役所1階⑦窓口)▶費用=1冊200円※区ホームページでも閲覧可



詳しくは
こちらから▶



6月4日～10日は歯と口の健康週間

いただきます 人生100年 歯とともに

おいしく食事をとるためには、健康な歯を保つことが重要です。毎日のお手入れのほか、歯科医院を受診して歯の健康寿命を延ばしましょう。

問 合 健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2727

歯科健診を受けましょう

マスク生活によるお口の乾燥や在宅時間が増えたことによる間食回数の増加などで、むし歯・歯周病が発症しやすくなっています。

むし歯・歯周病は放置すると重症化し、歯を失うリスクが高まります。定期的に歯科健診を受けましょう。



区の取組を紹介します

いたばしよい歯動画

お子さんのお口のケア・歯みがき方法などを紹介しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



歯と口の健康週間展

▶とき=6月7日(火)・8日(水)、9時～17時▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容=歯と口の健康に関する展示・映像上映

新型コロナワクチンの接種をお勧めします

予約方法など詳しくは、接種券に同封しているお知らせをご覧ください。
▶問=板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-985-252(9時～18時)

区制施行
90周年記念
ロゴマーク



いたばし未来バレット

6月23日～29日は 男女共同参画週間

あなたらしいを築くあたらしい社会へ

だれもが性別に関わらず生きがいを感じられる社会の実現には、一人ひとりの理解・取組が必要です。この機会に、男女平等参画社会を考えてみませんか。

問合せ 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

区の主な取組を紹介します

いたばしI(あい)カレッジ

- **女性版**…子育てに専念している女性を対象に、ママ・妻でもない「私」を考え、自分自身と向き合う講義を行っています
- **男性版**…家事・育児への参加促進のため、ワーク・ライフ・バランスや育児に関する講義を行っています
- **未来計画**…出産で退職した・育児休業中の女性を対象に、自己肯定感の向上を図る講義を行っています

女性のための再就職支援セミナー

再就職をめざす女性を対象に、子育て・仕事の両立や、自分に合った働き方・求人探しなどの講義を行っています。

女性向け起業家入門セミナー

起業をめざす女性を対象に、起業の基礎知識、起業経験者による体験談などの講義を行っています。

いたばしパパ月間(毎年10月)

男性を対象に、ワーク・ライフ・バランスなどの講義を行っています。また、男性向けの子

育て情報を掲載した「いたばしパパBOOK」は、区ホームページでご覧になれます。

男女平等フォーラム

男女がいそいそと暮らせるまちをめざし、映画上映会・講演会・親子向けワークショップなどを行っています。

多様な性に関する職員ハンドブック

区職員に多様な性の知識を周知するため、作成しています。

男女平等推進センター 「スクエア・I(あい)」

情報資料コーナー・

団体交流室(グリーンホール7階)

男女平等などに関する本の閲覧、仲間同士の活動・交流ができます。

▶ **開館時間** = 9時～20時 ▶ **問** = 男女平等推進センター情報資料コーナー・団体交流室 ☎3579-2790

相談室(区役所6階)

仕事・家庭などの相談や、子育てママの個別カウンセリングを行っています。※相談時間など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶ **問** = 男女平等推進センター総合相談 ☎3579-2188

男女共同参画週間行事

▶ **とき・内容(各1回制)** = **表** 参照 ▶ **ところ** = グリーンホール601会議室※当日、直接会場へ。

表 男女共同参画週間行事

とき	内容
6月16日(木)	14時～16時 沖縄から学ぶ命の尊さ
	18時～20時 差別と暴力のない社会をめざして
6月17日(金)	10時～12時 褒める・叱るではなく認めるという接し方
	13時30分～15時30分 居心地の良い家族関係の作り方
	16時30分～18時30分 からだと心を癒やすワークショップ
6月18日(土)	10時～12時 女性・多様性の視点から考える防災対策
	13時～15時 憲法カフェ「選挙結果と改憲の関係」
	16時～18時 安心して長生きするための医療制度

※講義※このほか、展示コーナーあり。

講座

ウクライナおもてなし講座

▶ **とき** = 6月15日(水)14時～15時30分 ▶ **ところ** = グリーンホール504会議室 ▶ **内容** = 講義「ウクライナのあいさつ・文化」 ▶ **対象** = 区内在住・在勤・在学の方 ▶ **定員** = 20人(申込順) ▶ **申込** = 6月4日(土)朝9時から、電話で、いたばし総合ボランティアセンター ▶ **問** = 同センター ☎5944-4601(月曜・日曜事務局休み)、(公財)板橋区文化・国際交流財団(区役所内) ☎3579-2015

シニア生涯ワーキングセミナー

▶ **とき** = 7月13日(水)13時～15時45分 ▶ **ところ** = 成増アクトホール ▶ **内容** = 講義「年金などの各種制度の基礎知識、シニア世代のライフプラン・働き方」 ▶ **講師** = ファイナンシャルプランナー下島利光ほか ▶ **対象** = 55歳以上の方 ▶ **定員** = 40人(申込順) ▶ **申込** = 6月6日(月)朝9時から、電話で、シニア生涯ワーキングセミナー予約専用ダイヤル ☎5422-1399(平日、9時～17時) ▶ **問** = 東京しごとセンター ☎5211-2335(平日9時～20時、土曜は17時まで)、板橋区長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

体験・観賞

室礼教室(七夕)

▶ **とき** = 7月3日(日)13時～15時 ▶ **ところ** = 旧粕谷家住宅(徳丸7-11-1) ▶ **内容** = 七夕の飾り作り ▶ **講師** = 室礼三千主宰 山本三千子ほか ▶ **対象** = 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) ▶ **定員** = 15人(抽選) ▶ **費用** = 2500円 ▶ **申込・問** = 6月17日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯学習課文化財係 ☎3579-2636 ※申込記入例(3面)参照。保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。

植物観察会

▶ **とき** = 6月18日(土)10時30分～11時30分 ※雨天中止 ▶ **定員** = 10人(申込順) ▶ **ところ・申込・問** = 6月5日(日)朝9時から、電話(1申込2人まで)で、赤塚植物園 ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務局休み)

自然塾 八ヶ岳で山歩きに挑戦

▶ **とき** = 8月10日(水)～12日(金)(2泊3日) ※朝8時にJR「池袋」集合・12日(金)18時に解散予定 ▶ **宿泊** = 八ヶ岳荘など ▶ **対象** = 団体行動ができる小学4年～高校生 ▶ **定員** = 18人(抽選) ▶ **費用** = 3万5000円 ※申込方法など詳しくは、植村冒険館ホームページをご覧ください。 ▶ **問** = 同館 ☎6912-4703(月曜休館。ただし7月18日(祝)は開館し19日(火)休館) ※本事業は、民間旅行会社への委託事業です。



おもちゃ交換会

▶ **とき** = 6月26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(申込順) ※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。 ▶ **ところ** = 同プラザ ☎3558-5374

社会福祉協議会 / ご案内

ぬくもりサービス協力会員募集説明会

地域住民による支え合いのサービス(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事や外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。

▶ **とき** = 6月24日(金)14時～15時30分 ▶ **ところ** = 成増アクトホール ※当日に会員登録をする場合は、必要な持ち物あり。詳しくは、お問い合わせください。 ▶ **申込・問** = 6月6日(月)朝9時から、電話で、ぬくもりサービス ☎3964-1185

いたばし子育て広場

テーマ 放課後対策事業「あいキッズ」

区内の小学生を対象に、放課後も学校内で楽しく安全に過ごすことができる居場所を提供しています。

校庭・体育館などで、ドッジボールやダンスの練習などスポーツ・遊びを通じて体を動かしたり、あいキッズルームで、読書・勉強などをして過ごしたりできます。また、様々なイベントや季節行事の飾り付け・工作などで、子どもたちの想像力・向上心など豊かな人間性を育てています。 ※利用登録が必要。登録方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合せ 地域教育力推進課あいキッズ係 ☎3579-2637

あいキッズ職員
宮川 悠さん



子どもたちが安心して遊び、学べる場所になるよう活動しています。ぜひ、ご利用ください。

ストレスを抱えていませんか

入学・進学などで生活環境が変わり、お子さんに元気がない・イライラしているなどの変化はありませんか。新しい環境に順応しようとする気持ちが、ストレス・不安になり、体調に影響を与える場合があります。

少しでも気になることがあれば、ぜひ、ご相談ください。



子どもなんでも相談

☎0120-925-610(24時間)

