



介護予防で元気に過ごしませんか

「65歳健康寿命」とは、65歳の方が今後、介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることができる年齢のことです。

区の「65歳健康寿命」の平均は、男性81.05歳・女性82.89歳(令和2年)となっており、都の平均と比較してほぼ同じとなっています。

住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、介護予防に取り組み、健康長寿につなげましょう。



問合 おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎5970-1117

介護予防とは、介護が必要な状態を予防すること、要支援・要介護状態の悪化を防ぐことです。高齢になると、閉じこもりがちな生活や体力・筋肉の低下などから、心身の機能が低下します。健康と要介護の中間状態を「フレイル」と言い、生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。高齢者特有の元気力(生活機能)低下のサインに早めに気づき、介護予防に取り組みましょう。

気づこう元気力低下のサイン

日常生活で、次のような症状がある場合、元気力の低下が疑われます。

- 外出がおっくうになってきた
- 歩くのが遅くなった
- もの忘れが多くなった
- 食べる量が減った
- お茶などでむせることが増えた



日常生活で心がけましょう

元気力の維持・向上のために、次のことを心がけましょう。

- **運動**…ウオーキング・体操・家事などで、できるだけ体を動かす
- **栄養**…栄養バランスのよい食事を1日3食とる、お口の体操などでかむ力・飲み込む力を鍛える
- **社会参加**…趣味・ボランティア・就労などで、生活全体を活発にする

「元気力チェックシート」を活用しましょう

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方は、おとしより相談センターで「元気力チェックシート」によるチェックを受け、自分の元気力を確認しましょう。元気力の低下があ

る場合は、運動・食事・認知症予防などのコースがある短期集中型サービス(元気力向上教室)に参加しましょう。継続して教室に参加することで、元気力を維持・向上させることができます。

「介護予防サポーター」を利用しませんか

介護予防サポーターとは

高齢者の介護予防活動を支援する方です。公的な資格ではなく、区主催の「介護予防サポーター養成講座」を修了後、ボランティアとして活動しています。



こんな活動をしています

区のイベント・各地域で、「元気おとせん!体操」・「10の筋トレ」の普及、体力測定の補助などを行っています。介護予防サポーターの活動を知りたい方・支援を受けたい方は、お問い合わせください。

介護予防サポーター養成講座

▶ **とき・内容など(7日制)** = 表参照 ※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月7日(金)~26日(水)のうち1日)あり。▶ **ところ** = おとしより保健福祉センター(10月14日(金)は志村坂上地域センター)▶ **対象** = 区内在住の方、区内で活動できる方▶ **定員** = 20人(抽選)▶ **費用** = 無料▶ **申込** = 9月2日(消印有効)まで、はがきで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063前野町4-16-1)※申込記入例(4面)参照

講座修了後も支援します

サポーター同士の情報交換・技能向上の場として、連絡会・研修を行っています。また、「介護予防サポーターの会」通信を発行し、ボランティア募集・講座などの情報提供を行っています。

表 介護予防サポーター養成講座

とき	内容	講師
9月22日(木)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
9月29日(木)	ボランティア活動の心構え	いたばし総合ボランティアセンター職員
10月6日(木)	10の筋トレ・高齢者の栄養・口腔機能	区職員
10月14日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
10月27日(木)	今後の活動	おとしより相談センター職員ほか
11月10日(木)	体力測定の方法・実習	蓮根ひまわり苑理学療法士

※13時30分~16時

感染防止にご協力をお願いします

発熱・呼吸器症状などがある場合

板橋区新型コロナ健康相談窓口
☎4216-3852
(平日、9時~17時)

東京都発熱相談センター
☎6258-5780・☎5320-4592
(いずれも24時間)

東京都発熱相談センター
医療機関案内専用ダイヤル
☎6630-3710・☎6636-8900・
☎6732-8864(いずれも24時間)

※8月10日時点の情報に基づき作成しています。※新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。

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)

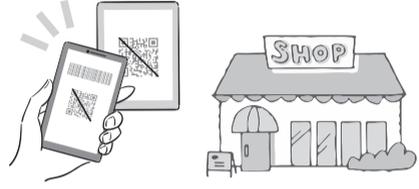
区制施行
90周年記念
ロゴマーク



いたばし未来パレット

いたばしPay加盟店募集

10月下旬から、キャッシュレス決済「いたばしPay」の運用を開始するため、加盟店を募集します。ぜひ、ご参加ください。
▶対象=区内の飲食店・小売店・サービス店など



申込方法など詳しくは、専用ホームページをご覧ください。



事業者向け説明会

▶とき・ところなど=表1参照

表1 事業者向け説明会

とき	ところ	定員(各回)
8月26日(金)	高島平地域センター	30人
8月29日(月)	板橋地域センター	
8月30日(火)	下赤塚地域センター	20人
8月31日(水)	成増地域センター	
9月1日(木)	蓮根地域センター	80人
9月5日(月)	徳丸地域センター	20人
9月6日(火)	常盤台地域センター	60人
9月8日(木)	志村坂上地域センター	40人
9月13日(火)	ハロープラザ(大山町49-1)	30人

※14時~15時・16時30分~17時30分・19時~20時、各1回制。※先着順。当日、直接会場へ。

問合せ

事業者向けコールセンター
☎050-3623-1452(平日、10時~17時)

緑化の推進に関する条例施行規則・緑化に関する基準を改正しました

緑豊かで良好な都市環境を実現するため、本規則・基準を改正しました。

▶意見の件数=1件(1人)▶意見の概要と区の考え方=表2参照

▶全文の閲覧場所=みどりと公園課(区役所5階②窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・各地域センター・区立各図書館・区ホームページ▶問=みどりと公園課みどり推進係☎3579-2533

表2 意見の概要と区の考え方

意見の概要	区の考え方
寺社・仏閣は、伝統的な築地塀などに囲われているため、塀内に高木があり外から見通せる場合であっても、接道部緑化への算入が困難だと思う。緑化基準を満たすために塀の解体が求められると、建築主に多大な負担がかかるだけでなく、伝統的な意匠が存続できなくなってしまうのではないか。	原則、事業面積350㎡以上の敷地は、接道部緑化率に応じた緑化が必要になります。ただし、寺社・仏閣の築地塀を保全する場合や、旗竿地に対応困難と認められる場合などを除きます。伝統的な意匠などを配慮しながら、接道部緑化を推進していきます。

※意見をお寄せいただき、ありがとうございました。

国民年金

年金生活者支援給付金を支給しています

次の対象者に、年金に上乗せして給付金を支給しています。受給するには、請求手続きが必要です。※既に受給している方は請求不要

- ▶対象=次のいずれかの要件を満たす方
 - 老齢基礎年金を受給している65歳以上で、世帯全員が住民税非課税かつ令和3年中の年金収入額・その他所得額の合計が88万1200円以下
 - 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しており、令和3年中の所得額が472万1000円以下※扶養親族などの数により基準額に加算あり
 - ▶請求手続き
 - 令和4年度から対象になる方…8月下旬から順次お送りする請求はがきを郵送で、日本年金機構
 - これから年金を受給する方…年金の請求手続きと併せて、直接、板橋年金事務所または板橋区国保年金課(区役所2階②窓口)
- ※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。
▶問=給付金専用ダイヤル☎0570-05-4092・☎5539-2216、板橋区国保年金課国民年金係☎3579-2431

税金

特別区民税・都民税の支払いはお済みですか

8月31日(水)は、特別区民税・都民税第2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、モバイルレジ・電子マネー(区ホームページ参照)、納税課(区役所3階①窓口)、各区民事務所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、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、領収証は発行されません。
▶問=納税課庶務・収納係☎3579-2133

お知らせ

古い事業系有料ごみ処理券の払い戻し・交換はお済みですか

平成29年9月に販売終了した手数料改定前の同券をお持ちの方は、期限までに払い戻しまたは新券への交換をお願いします。
▶期限=10月31日(月)▶問=資源循環推進課管理係☎3579-2217

外国人のための法律相談

▶とき=9月15日(木)・10月20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(区役所内)☎3579-2015



いたばし就職サポート事業をご利用ください

就活セミナー
▶とき・ところなど(各1日制)=表3参照
合同企業説明会
▶とき=9月14日(水)11時30分~15時30分▶ところ=成増アクトホール

[いずれも]

▶対象=区内中小企業に就職を希望する方※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=パーソルテンプスタッフ(株)☎6746-4849(平日、9時30分~17時30分)、板橋区産業振興課産業支援係☎3579-2172

表3 就活セミナー

とき	ところ	内容
8月30日(火)	企業活性化センター	自己分析・自己理解
9月2日(金)	成増アクトホール	求人票の見方・企業研究
9月6日(火)	企業活性化センター	応募書類・面接対策

※10時30分~12時30分※講義

募集

i-youth(あいゆうず)ダンスフェスタ企画メンバー

▶募集人数=20人(申込順)▶活動日=9月~来年3月、17時~19時▶内容=来年3月25日(土)開催の同フェスタの企画・運営▶対象=区内在住・在勤・在学中、中学生~29歳の方▶ところ・申込・問=8月20日(土)朝9時から、直接または電話で、まなぼーと大原☎3969-0401(第3月曜休館)



板橋区民まつりの協賛

「板橋区民まつりプログラム」に広告を掲載するほか、当日に会場で企業名・団体名などを放送します。
▶広告サイズ・協賛金額=3.3cm×4.6cm(白黒)…3万円、13.9cm×19.0cm(フルカラー)…10万円、28.0cm×19.0cm(フルカラー)…20万円※広告版下は広告主が作成※プログラムは、10月上旬から東武東上線「大山」・区内施設などで、10月15日(土)・16日(日)は会場で配布します。▶申込・問=8月31日(水)まで、直接、くらしと観光課事業推進係(情報処理センター6階)☎3579-2251

傍聴

景観審議会
▶とき=9月5日(月)10時から▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶内容=景観の届出に関する緑化の取扱いの検討など▶定員=5人(先着順)※当日、9時~9時45分に都市計画課(区役所5階⑩窓口)で受付。▶問=都市計画課都市景観係☎3579-2549

休みます

男女平等推進センター
▶とき=8月29日(月)※施設点検のため▶問=男女平等推進センター☎3579-2790

講座

シニアのスマートフォン体験会

▶**とき・ところ**
 ●9月6日(火)…下赤塚地域センター
 ●10月3日(月)…清水地域センター
 ※10時～13時・14時～17時、各1回制。
 ▶**内容**=講義「スマートフォンの使い方」※スマートフォンの無料貸出あり▶**対象**=都内在住で、60歳以上の方▶**定員**=各回50人(抽選)▶**申込**=各実施日の7日前まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735(平日、9時～17時)▶**問**=IT推進課DX戦略係 ☎3579-2043

区民防災大学防災個別コース

▶**コース・とき・ところ(各1日制)**
 ●**防災資器材の取扱**…10月8日(土)、高島五小
 ●**避難所**…12月3日(土)、板橋フレンドセンター
 ●**要配慮者**…来年1月14日(土)、災害対策室(区役所4階)
 ※9時30分～11時30分※講習
 ▶**対象**=区内在住の方▶**定員**=各コース50人(抽選)※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**=地域防災支援課地域支援係 ☎3579-2152



外国人のための初級日本語教室

▶**コース・とき**
 ●**月・木コース**…10月13日～来年3月23日の毎週月曜・木曜、10時～12時
 ●**火・金コース**…10月11日～来年3月17日の毎週火曜・金曜、18時30分～20時30分
 ▶**定員**=各コース35人▶**費用**=5400円※テキスト代が別途必要

水曜会話サロン

会話サポーターと会話を楽しみながら学ぶクラスです。

▶**とき**=10月12日～来年3月22日の毎週水曜、10時～11時30分または18時30分～20時▶**定員**=30人▶**費用**=2700円※初級日本語教室と同時申込の場合は1000円

【いずれも】

※申込順▶**ところ**=区立文化会館会議室など▶**対象**=区内在住・在勤・在学の15歳以上で、外国籍の方▶**申込・問**=9月1日(木)朝9時から、FAX・Eメールで、(公財)板橋区文化・国際交流財団(区役所内) ☎3579-2015 ☎3579-2046 ✉kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)の項目と性別、国籍、Eメールアドレスを明記。水曜会話サロンは希望時間(午前・午後)を明記。※同財団ホームページからも申込可

弁護士・税理士による法律講座

▶**とき**=10月4日(火)14時～16時55分▶**ところ**=グリーンホール1階ホール▶**内容**=講義「老後のお金と相続」▶**定員**=84人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶**費用**=2000円※65歳以上の方・障害者手帳をお持ちの方1000円▶**申込**=9月9日(消印有効)まで、往復はがきで、区民相談室(〒173-0004板橋2-65-6)※申込記入例(4面)参照。手話通訳を希望する場合はその旨を朱書。



問 合

区民相談室 ☎3579-2288

板橋エコみらい塾

▶**とき**=9月19日(祝)～12月17日(土)のうち6日間▶**内容**=講義「環境問題」・自然観察など▶**対象**=区内在住・在勤・在学中で、18歳以上の方▶**定員**=15人(抽選)▶**申込**=9月4日(日)まで、エコポリスセンターホームページ▶**問**=同センター ☎5970-5001(第3月曜休館。ただし9月19日(祝)は開館し20日(火)休館)



公共機関だより

8月30日～9月5日は防災週間・
9月5日～11日は救急医療週間

東京消防庁ホームページや公式アプリ・YouTubeで、防災・救急情報を配信しています。この機会に、災害への備えを強化しましょう。
▶**問**=板橋消防署 ☎3964-0119、志村消防署 ☎5398-0119

タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

司法書士法律相談会

▶**とき**=9月10日(土)13時25分～16時20分▶**ところ**=グリーンホール601会議室▶**内容**=遺言・相続の手続き、不動産・会社の登記、成年後見などの相談▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方▶**定員**=9人(申込順)▶**申込・問**=8月31日(水)10時から、電話で、東京司法書士会板橋支部・木場 ☎6313-0309(平日10時～15時、12時～13時を除く)

アーチェリー初心者教室

▶**とき**=11月6日～27日の毎週日曜、4日制、10時～12時(初日は9時30分から)▶**ところ**=区立洋弓場▶**講師**=板橋区アーチェリー協会指導員▶**対象**=中学生以上▶**定員**=24人(抽選)▶**費用**=2500円▶**申込・問**=9月30日(必着)まで、往復はがきで、同協会事務局(〒174-0055泉町27-12渡邊方) ☎3558-7695※申込記入例(4面)参照

朝市〈産業振興課〉

板橋朝市

▶**とき**=8月21日(日)朝6時30分から▶**ところ**=板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)

社会福祉協議会 ご案内

知って備える年金・就活セミナー

▶**とき**=9月5日(月)18時30分～20時▶**ところ**=ハイライフプラザ▶**内容**=講義「年金制度の概要・シニア就活の進め方など」▶**対象**=50歳以上の求職者▶**定員**=40人(申込順)▶**持物**=雇用保険受給資格者証(受給中の方)▶**申込・問**=8月22日(月)朝9時から、電話で、はつらつシニアいたばし ☎5943-1300

社会福祉協議会への寄付(6月3日～7月4日)

▶里彩くるカエル倶楽部2000円▶NPO法人生活トレーニングホーム地球村7万7563円▶NPO法人環境と美化を考える会4000円▶アネモネ12「風の会」1万801円▶NPO法人ゆずり葉1500円▶大工原辰美1万円▶**問**=(編)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

通信販売の定期購入にご注意ください

消費者センターでは、専門の相談員が消費生活に関する相談に応じています。

相談事例

SNSに掲載された広告を見て、化粧品を初回お試し価格で購入した。しかし、肌に合わず解約を申し出たが、4回の購入が条件の定期購入だと言われ、拒否された。

対処法

商品を購入する前に、契約内容・解約条件をしっかりと確認し、慎重に判断しましょう。また、事業者との連絡内容を記録しておきましょう。

問 合

消費者センター ☎3962-3511(相談専用、平日9時～16時30分)

グリーンライフ



カラムシ

イラクサ科ヤブマオ属の多年草。地下茎を伸ばして繁殖し、高さ1～1.5mほどに育ちます。葉の裏面には白い綿毛があります。

夏になると、葉のわきから穂状の花序を出し、小花を咲かせます。雌雄同株で、茎の上部に雌花・下部に雄花がつけます。

茎から繊維をとるために古くから栽培され、長くて丈夫な繊維は、越後上布などの夏用の織物に使われます。

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。

※費用の明示がないものは無料

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

体験・観賞

グリーンカレッジホール
13周年記念作品展

▶とき=8月26日(金)～28日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶内容=グリーンカレッジホール利用者・講師の作品▶ところ・問=同ホール☎3960-7701

型染めで衣類をリメイクしよう

▶とき=9月11日(日)10時20分～12時20分▶内容=講義・友禅の型染め体験▶講師=(一社)東京友禅研究会代表▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=15人(申込順)▶費用=1000円▶持物=シミ・汚れがある衣類など2点、エプロン▶ところ・申込・問=8月20日(土)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ☎3558-5374※同プラザホームページからも申込可

成増サークル公開教室

中国語会話

▶とき=9月20日(火)・27日(火)、2日制、13時30分～15時▶定員=10人(申込順)▶ところ・申込・問=8月20日(土)13時から、直接または電話で、まなぼーと成増☎3975-9706(第3月曜休館)

板橋区民まつり民踊パレード参加者募集

10月15日(土)開催の「板橋区民まつり」の民踊パレードに向けて講習会を行います。民踊パレードへ参加を希望する方は、次のいずれかの講習会にご参加ください。

A中央講習会

▶とき=9月5日(月)13時30分～15時30分▶ところ=グリーンホール1階ホール▶講師=板橋区民踊連盟運営委員▶費用=500円

B地域講習・練習会

▶ところ・とき

- 常盤台地域センター…9月12日(月)13時30分・29日(木)18時30分・10月7日(金)10時
- グリーンホール2階ホール…9月20日(火)・10月7日(金)、10時
- ロータスホール…9月20日(火)・29日(木)、18時30分
- 蓮根地域センター…10月6日(木)18時30分

※各回2時間

▶講師=板橋区民踊連盟各地区担当▶費用=各地区初回のみ500円

[A・Bいずれも]

▶曲目=一番はじめは・板橋音頭・舞い上げられITABASHIなど※パレード当日は舞い上げられITABASHIのみの参加可

C実行委員会

民踊パレードの実施内容を説明します。

▶ところ・とき(各1日制)

- グリーンホール504会議室…8月30日(火)
- グリーンホール601会議室…9月30日(金)

※10時30分から。

[A～Cいずれも]

※当日、直接会場へ。▶問=板橋区民踊連盟・藤間☎090-6548-2039、板橋区くらしと観光課事業推進係☎3579-2251

大原サークル公開教室

陶芸

▶とき=9月24日(土)・25日(日)・10月29日(土)・11月1日(火)、4日制、10時～12時30分(最終日は13時～16時30分)▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=12人(抽選)▶持物=エプロン▶ところ・申込・問=9月9日(必着)まで、往復はがきで、まなぼーと大原(〒174-0061大原町5-18)☎3969-0401(第3月曜休館)※申込記入例参照

特別投影「中秋の名月」

▶とき=9月10日(土)15時30分～16時20分▶対象=小学5年生以上▶定員=78人(申込順)▶費用=一般350円・高校生以下120円※65歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)・障がいがある方(持物…各種手帳)は割引あり▶ところ・申込・問=8月20日(土)朝9時から、電話(1申込5人まで)で、教育科学館☎3559-6561(月曜・9月1日(木)休館)※同館ホームページからも申込可



シニアグラウンド・ゴルフ大会

▶とき=10月18日(火)9時～15時30分※雨天時は25日(火)に延期▶ところ=小豆沢野球場▶対象=区内在住・在勤の65歳以上で、医師から運動を止められていない方▶定員=200人(申込順)▶費用=500円▶持物=帽子・昼食・競技用具など※競技用具の無料貸出あり▶申込・問=9月26日(必着)まで、往復はがき・Eメールで、スポーツ振興課事業推進係☎3579-2652 ky-taiiku@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目と競技用具・競技経験の有無を明記。複数で申し込む場合は全員分明記。

0歳からのジャズコンサート

▶とき=10月26日(水)、10時30分・13時30分・15時30分、各1回制※各回1時間▶ところ=成増アクトホール▶出演=クニ三上トリオ▶定員=各回150人(申込順)※申込方法など詳しくは、発達障がい者支援センターホームページをご覧ください。▶問=同センター☎5964-5422(月曜・日曜・祝日休み)

榛名林間学園フッキングスクール

▶とき=A11月5日(土)・6日(日)B12日(土)・13日(日)(いずれも1泊2日)、各1回制※18時までに榛名林間学園集合・翌日14時に解散予定。▶宿泊=同学園▶内容=ピザ・ケーキ作り▶対象=区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴)※2人以上でお申し込みください。▶定員=A・B各30人(申込順)▶費用=一般7400円、4～14歳5900円、2・3歳1000円▶持物=エプロン・三角巾▶申込・問=9月1日(木)朝9時から、電話で、同学園☎027-374-9315



高島平ハーフマラソン

▶とき=12月4日(日)※荒天中止▶ところ=高島平5km周回コース▶種目・制限時間・費用

- 5km(高校生・一般男女)…35分、3300円
- 10km(男女)…55分、4950円
- ハーフマラソン(男女)…100分、6600円

▶対象=開催日時時点で、15歳以上の方※中学生を除く。▶定員=計1600人(申込順)▶パンフレットの配布場所=スポーツ振興課(区役所8階14窓口)・区立各体育館▶申込=9月1日(木)から、RUNNETホームページ▶問=板橋区スポーツ振興課管理係☎3579-2651、(公財)板橋区体育協会事務局☎5915-5568(土曜・日曜・祝日・第2月曜休み)

いたばし国際絵本翻訳大賞
翻訳作品募集

▶課題絵本

A英語部門[Wish]

Bイタリア語部門[Prima di dormire]

※課題絵本は、いたばしポローニャ絵本館・区立各図書館でご覧になれます。

▶対象=翻訳作品を出版物・映像作品として発表したことがない個人・団体▶定員=A1000人B300人(いずれも申込順)▶費用=A4100円B5400円▶申込=10月31日(必着)まで、往復はがき・Eメールで、いたばし国際絵本翻訳大賞事務局(〒175-0094成増3-13-1アリエス3階)☎itabashi-honyaku@nifty.com※申込記入例の項目と希望部門(A・Bいずれか、または両方)、Eメールアドレスを明記。共訳で申し込む場合は代表者分

を明記。※申込後、費用の支払方法をお知らせします。※課題絵本・応募用紙などは支払確認後にお送りします。

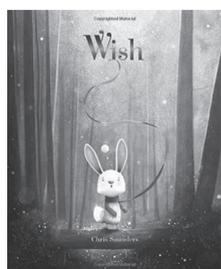
作品の応募・選考

▶応募締切=11月30日(消印有効)▶審査員=A翻訳家 三辺律子ほかB翻訳家 関口英子ほか▶入賞発表=来年2月下旬※個人の添削・講評はなし

[いずれも]

▶問

- いたばし国際絵本翻訳大賞事務局☎6904-2820(第3月曜を除く平日、10時～20時)
- いたばしポローニャ絵本館☎6281-0560(第2月曜・月末日休館。ただし10月10日(祝)は開館し11日(火)休館)



©2019 Quarto Publishing Group USA Inc.
Text and illustrations©Chris Saunders
First published in 2019 by words & pictures, an imprint of The Quarto Group.
All rights reserved.



Prima di dormire
©2019 Kite Edizioni S.r.l., Padova, Italia
©Giorgio Volpe per le testo
©Paolo Proietti per le illustrazioni
Collana diretta da Valentina Mai Tutti i diritti riservati

区立美術館館藏品展 区制施行90周年記念

ぞろぞろ・わいわい・人だらけ 狩野派も、それ以外も

本展では、江戸時代絵画を中心に、人と人とのつながりや、描かれた人の数に着目した作品を紹介します。



勝川春潮「喫煙若衆図」

とき

8月27日(土)～10月2日(日)、9時30分～17時(入館は16時30分まで)

期間中の催し

A講演会「江戸の美人画ばなし」

▶とき=9月10日(土)▶講師=慶應義塾大学教授 内藤正人▶定員=40人

B江戸絵画ワークショップ

▶とき=9月17日(土)▶定員=10人▶費用

=500円

【A・Bいずれも】

※14時～15時30分※申込順▶申込=8月20日(土)朝9時から、電話(1申込2人まで)で、区立美術館

◎演奏会

「古楽ハープがつなぐ音楽と絵画」

▶とき=9月24日(土)、13時～13時30分・15時～15時30分、各1回制▶出演=古楽ハープ奏者 小坂理江▶定員=各回15人(先着順)※当日、直接会場へ。



狩野典信「唐子遊図屏風」



西川祐信「柳下二美人図」

ところ・問合せ 区立美術館 ☎3979-3251(月曜休館。ただし9月19日(祝)は開館し20日(火)休館)

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

第44回童謡祭

▶とき=10月1日(土)14時▶ところ=成増アクトホール▶出演=たいらいさお ほか▶料金=一般2000円・小学生1000円(全席自由)

第116回板橋落語会

▶とき=10月28日(金)18時▶ところ=区立文化会館小ホール▶出演=区内在住の若手落語家・講師▶料金=1500円(全席自由)※未就学児入場不可

第120回ライブラリーコンサート「ピアノデュオ」

▶とき=10月30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=前売3000円・当日3500円(全席自由)

鑑賞無料

ロビーコンサート

▶とき=9月16日(金)12時20分～12時50分▶ところ=成増アクトホール前▶出演=デキシーキャッスル▶曲目=ユー・アー・マイ・サンシャムなど▶定員=150人(先着順)※当日、直接会場へ。

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。

Table with 4 columns: 種目, とき・ところ, 定員・費用, 申込期間・問. Rows include 陸上競技, アーチェリー, 剣道, 柔道, バレーボール.

問合せ スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

いたばし総合ボランティアセンター ご案内

災害ボランティア養成講座

▶とき=9月23日(祝)・10月8日(土)・22日(土)、3日制、10時～12時30分(最終日は13時まで)▶内容=講義「板橋区で想定される災害と対策」など▶講師=(一社)ピースポット災害支援センター職員ほか▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=20人(申込順)▶ところ・申込・問=8月20日(土)朝9時から、電話・Eメールで、いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601 info@ita-vc.or.jp <月曜・日曜事務所休み>※申込記入例(4面)参照

9月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁 ㊦…アニメ ㊧…子ども向け

Table with 2 columns: 図書館名, 内容・とき. Rows include 中央, 赤塚, 蓮根, 氷川.

Table with 2 columns: 図書館名, 内容・とき. Rows include 高島平, 小茂根, 西台, 成増.

※定員あり(先着順)。当日、直接会場へ。
※上映内容が変更になる場合あり。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。
※中央図書館は第2月曜・月末日休館。そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館(ただし9月19日(祝)は開館し20日(火)休館)。

9月は板橋区健康月間・食生活改善普及運動月間

はじめよう つづけよう こころとからだの健康づくり

生涯にわたって健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活・適度な運動・休養などが大切です。健康づくりのポイント(表参照)を参考に、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。



いたばし健康ネット

地域で健康づくり活動に取り組む団体を「いたばし健康ネット」として紹介しています。健康づくりの仲間探しにお役立てください。登録団体など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

健康づくり・食育フェア

▶とき=8月29日(月)~9月2日(金)、9時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶ところ=イベントスクエア・プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容=パネル展示など※カフェダイニングNAKAJUKU(区役所1階)で、野菜たっぷりメニューの販売あり(各日とも11時から、売り切れ次第終了)。

オンライン講演会
「外食・中食から始める健康」

▶とき=9月10日(土)10時~12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶講師=お茶の水女子大学教授 赤松利恵▶対象=区内在住・在勤の方※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



健康福祉センターの支援

各健康福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・管理栄養士などが区民の健康づくりを支援しています。

区民健康なんでも相談

本人・家族の生活習慣病や健康に関する相談に応じています。※女性特有の症状に関する相談は、女性健康支援センター(☎3579-2306)をご利用ください。

健康づくりのお手伝い

町会・PTA・グループなどの健康に関する相談に応じています。

健康情報の提供

ポスター展示・リーフレット配布などを行っています。

表 健康づくりのポイント

区分	内容
栄養・食生活	●主食・主菜・副菜がそろった食事をとる ●食事の塩分を減らす ●野菜の摂取量を増やす
運動	●運動習慣をつける ●「歩く」からはじめる(成人期の1日の目標歩数は男性9000歩・女性8500歩)
休養・こころ	●十分な睡眠をとる ●相談できる人・場所をもつ
歯・口	●よくかんで食べる ●食後は歯を磨く ●半年に一度は歯科健診を受ける
健康管理	●健診・検診を受ける ●かかりつけの医院・歯科医院・薬局をもつ ●予防接種を受ける
飲酒・禁煙	●飲酒の適量を知る ●週に1回、休肝日を2日連続で設ける ●禁煙・受動喫煙防止に取り組む

問 合

- 健康づくりのポイント・いたばし健康ネットについて…健康推進課健康づくり係☎3579-2727
- 健康づくり・食育フェア、講演会について…健康推進課栄養推進係☎3579-2308
- 健康福祉センターの支援について…各健康福祉センター(7面健康ガイド参照)

福 祉

介護者のこころの相談

▶とき=9月6日(火)、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=8月22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

50歳からのフレイルチェック測定会

▶とき=10月1日(土)13時30分~16時▶ところ=ロータスホール▶内容=講義「フレイル予防」・フレイルチェック・体力測定▶対象=区内在住の50~64歳で、要介護認定を受けておらず、半年後に行う同測定会に参加できる方※過去に参加した方を除く。▶定員=20人(抽選)▶申込・問=9月13日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376☎3579-2309✉ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記

介護予防スペースはすのみ教室

▶とき=10月5日~12月21日(11月23日・30日を除く)の毎週水曜、10日制

▶コース・時間・定員

- 体操・介護予防指導…10時~12時、20人
- 腰痛・膝痛・転倒予防…13時~14時、10人
- ヨガ…14時~16時、20人

※抽選

▶ところ=介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内)▶対象=区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方▶費用=各コース2400円▶持物=室内用運動靴▶申込・問=8月26日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)で、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376※申込記入例(4面)参照

認知症サポーター養成講座

▶とき=9月28日(水)14時~15時30分▶ところ=高島平区民館▶内容=講義「認知症の症状・支援方法」※受講者には、認知症サポーターカードをプレゼント。希望する事業者(介護保険事業者を除く)には、「高齢者あんしん協力店」ステッカーを配付し、区ホームページに事業者名を掲載します。▶対象=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者▶定員=50人(申込順)▶申込・問=8月22日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係☎5970-1121

認知症の方を介護する
家族のための講座

▶とき=9月28日(水)・10月5日(水)、2日制、14時~16時▶ところ=志村坂上地域センター▶内容=講義「認知症の方とのコミュニケーション法」▶講師=(福)新寿会グループホームありすの杜きこ南麻布管理者 正垣幸一郎▶対象=区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方▶定員=20人(申込順)▶申込・問=8月22日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係☎5970-1121

成増 アートギャラリー
展示案内 ☎3977-6061

書作家小品展

▶とき=9月2日(金)~4日(日)、9時30分~18時(初日は13時から、最終日は17時まで)▶内容=書作品60点

認知症やさしい街では認地笑

▶とき=9月7日(水)11時~16時・8日(木)10時~17時・9日(金)10時~15時▶内容=いたばし認地笑かるた20点など

水彩画虹の会展

▶とき=9月14日(水)~19日(祝)、10時~17時(最終日は16時まで)▶内容=水彩画50点

惣達・紫音 書ときりえ二人展

▶とき=9月16日(金)~19日(祝)、9時30分~18時(初日は13時から)▶内容=書作品・切り絵20点

板退教作品展

▶とき=9月22日(木)~26日(月)、11時~18時(最終日は15時まで)▶内容=区内小・中学校退職教職員の作品70点

新生会展

▶とき=9月28日(水)~10月2日(日)、10時~18時(初日は13時から、最終日は17時まで)▶内容=油絵36点

尾崎康秀作品展

▶とき=9月30日(金)~10月2日(日)、10時~17時(初日は13時から)▶内容=CG作品など30点

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

9月は自殺対策強化月間

ひとりで悩まず相談を

都・区では、この月間に合わせ、相談・講演会などを行います。この機会にご相談ください。

うつ相談

本人・家族を対象に、精神科医による相談を行います(予約制)。
▶**ところ・申込・問**=電話で、担当地区(区ホームページ参照)の健康福祉センター(健康ガイド参照)

街頭キャンペーン

相談窓口案内などの啓発物を配布します。
▶**とき**=9月13日(火)8時~9時 ▶**ところ**=東武東上線「上板橋」周辺

講演会「いのちを支えるこころの応急処置」

▶**とき**=9月15日(木)13時30分~16時30分 ▶**ところ**=常盤台地域センター
▶**講師**=東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美 ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=50人(申込順) ▶**申込**=8月22日(月)10時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課いのち支える地域づくり推進係

オンライン講演会「オンライン時代の学生のメンタルケア」

▶**とき**=9月29日(木)14時~16時30分 ▶**講師**=東京工業大学保健管理センター教授 安宅勝弘ほか ▶**対象**=都内在住・在学の方※申込方法など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

板橋こころと生活の相談窓口

様々な悩みに応じた相談先をまとめた案内を作成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

特別電話相談・LINE相談

悩み・不安の相談などにご利用ください(表1参照)

表1 特別電話相談・LINE相談

相談先	とき
フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090	8月25日(休)~29日(月)、20時~翌朝2時30分(30日(火)は17時から・31日(水)は20時から)
有終支援いのちの山彦電話(傾聴電話) ☎3842-5311	9月2日~30日の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・祝日、12時~20時
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	9月1日(休)~30日(金)、16時~21時(10日(土)は朝8時~翌朝8時)
東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのほっとライン」☎0570-087-478	9月10日(出)~14日(水)(24時間)
自死遺族相談ダイヤル☎3261-4350	9月12日(月)~14日(水)、10時~20時
自死遺族傾聴電話☎3796-5453	9月6日(火)~9日(金)、12時~16時
多重債務110番☎3235-1155	9月5日(月)・6日(火)、9時~17時
産業カウンセラーによる「働く人の電話相談室」☎0120-583-358	9月9日(金)~11日(日)、10時~22時
相談はっとLINE@東京 ※上記アカウント名で検索・登録	15時~22時30分

問合 健康推進課いのち支える地域づくり推進係 ☎3579-2311

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

尿もれ予防体操教室

▶**とき**=9月8日(木)10時~11時30分 ▶**ところ**=板橋区保健所 ▶**内容**=講義・実技 ▶**講師**=保健師 ▶**対象**=区内在住・在勤の女性 ▶**定員**=10人(申込順) ▶**持物**=ハンドタオル ▶**申込・問**=電話で、女性健康支援センター

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶**とき**=9月22日(木)13時30分~15時30分 ▶**ところ**=大会議室A(区役所9階) ▶**内容**=体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶**対象**=区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶**定員**=20人(申込順) ▶**申込・問**=電話で、女性健康支援センター

喉頭がん検診

▶**とき**=9月~11月 ▶**ところ**=区内協力医療機関 ▶**内容**=問診・間接喉頭鏡検査・ファイバースコープ検査 ▶**対象**=区内在住で、昭和48年3月31日以前に生まれた方 ▶**費用**=500円 ▶**申込・問**=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②窓口)☎3579-2319※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記※申込後、順次受診券をお送りします。

成人歯科検診

▶**とき**=9月1日(木)~12月28日(水) ▶**ところ**=区内協力医療機関 ▶**内容**=問診、歯・歯周組織などの検査 ▶**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※対象者には、8月末に受診券をお送りします。※令和3年度の対象者で未受診の場合は、3年度の受診券で受診可。※8月以降に転入した対象者、3年度未受診の対象者で受診券がない方は、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②窓口)☎3579-2319(申込記入例4面の項目と生年月日

を明記)。▶**費用**=500円※A70歳の方B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C住民税非課税世帯の方は無料。BCは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**=健康推進課成人健診係☎3579-2312

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
9月2日(金)	中台おとしより相談センター☎3933-8875
9月8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
9月16日(金)	蓮根おとしより相談センター☎5970-9106
9月22日(木)	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
9月26日(月)	成増アクトホール※申込は三園おとしより相談センター☎3939-1101

※13時20分から・14時から、各1回制。

新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください

広告コーナー

広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係☎3579-2022

介護付有料
老人ホーム
コンシェル徳丸

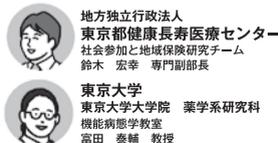
8/26(金)・27(土) 参加費無料 介護施設の個別相談会&見学会

BI-NOU
簡単認知症診断
「BI-NOU(美脳)」体験

今の「認知機能」がその場でわかる!

東京都健康長寿医療センター、東京大学監修の「認知スクリーニング検査」をご体験いただけます。

「脳も美しく保ち続けるために。」東京都健康長寿医療センター、東京大学監修のもと、(株)ユカリアが開発した認知機能スクリーニング検査「BI-NOU(美脳)」を是非ご体験ください!



●参加日時 予約制
8月26日(金)・27日(土) ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~
※各時間3名まで

●送迎場所 無料駐車場あり
①都営三田線「高島平」駅 ②東武東上線「成増」駅
③現地集合▶コンシェル徳丸:板橋区徳丸7-17-1
国際興業バス赤02系統「徳丸七丁目」停留所徒歩2分

セミナーのお申込み・お問い合わせはコンシェル徳丸まで
☎03-6478-1098 受付時間/9:00~17:30

新型コロナウイルス感染症に関する 各種相談・支援案内

対象・支援内容など詳しくは、お問い合わせください。

区民向け

内容	問
国民年金保険料の免除・納付猶予	国保年金課国民年金係 ☎3579-2431
国民健康保険料の減免・納付相談	●減免について…国保年金課国保資格係 ☎3579-2406 ●納付相談について…国保年金課国保収納係 ☎3579-2409
介護保険料の減免・納付相談	介護保険課資格保険料係 ☎3579-2359
後期高齢者医療保険料の減免・納付相談	後期高齢者医療制度課管理収納係 ☎3579-2327
生活相談	●板橋福祉事務所 ☎3579-2322 ●赤塚福祉事務所 ☎3938-5126 ●志村福祉事務所 ☎3968-2331
返済猶予	板橋区福祉資金の返済猶予
	生活支援課福祉資金係 ☎3579-2353
給付・助成金	国民健康保険傷病手当金
	国保年金課国保給付係 ☎3579-2404
	新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金
	生活支援課自立支援金給付担当係 ☎6905-7501
	住民税非課税世帯等臨時特別給付金
	板橋区臨時特別給付金コールセンター ☎6834-7594(平日、9時～17時)
	子育て世帯生活支援特別給付金
	子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2744
	いたばし子育て支援臨時給付金
	住居確保給付金
	いたばし生活仕事サポートセンター ☎6912-4591(平日、9時～19時)
	雇用調整助成金
	雇用調整助成金コールセンター ☎0120-603-999(9時～21時)
	高等教育の修学支援新制度
	奨学金相談センター ☎0570-666-301・☎6743-6100(いずれも平日、9時～20時)

区内中小企業向け

種類	内容	問	
経営相談	中小企業などの特別相談窓口	中小企業診断士が経営に関する相談に応じます。 ※事前に電話予約が必要※相談時間は1回45分	産業振興課経済対策係 ☎3579-2172(平日、9時～17時)
	企業活性化センター経営改善・コロナ対策チーム	対応方針のアドバイス・資金繰り表の作成支援・経営相談を行います。※事前に電話予約が必要	板橋区経営改善チーム事務局 ☎5914-3145(9時～17時)
	専門家派遣	助成金の申請支援、IT導入・労務などの経営全般の相談に、専門家を派遣します。※年度内3回まで。	(公財)板橋区産業振興公社経営支援グループ ☎3579-2175(平日、9時～17時)
	簡易型BCP策定支援	風水害・感染症流行などのリスクに備え、簡単な取組によるBCP(事業継続計画)策定を支援します。	
融資	経営安定化特別融資	売上減少などで業況悪化している、または悪化が見込まれ資金繰りが必要となる事業者などを対象に、融資のあっせんと利子補給・信用保証料補助を行います。	産業振興課経済対策係 ☎3579-2172(平日、9時～17時)
助成金	営業活動促進事業助成金	自社製品・サービスを紹介する動画・ホームページ・チラシなどの製作経費の一部を助成します。	(公財)板橋区産業振興公社事業第2グループ ☎3579-2191(平日、9時～17時)
	クラウドファンディング活用支援事業助成金	クラウドファンディングの実施に関する経費の一部を助成します。	

郵送などによる手続きをご活用ください



新型コロナウイルス感染症の影響で、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください

