



5月31日は世界禁煙デー・
5月31日～6月6日は禁煙週間

たばこを吸う人も
吸わない人も
禁煙について
考えてみましょう



たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。喫煙による健康への影響を知り、禁煙に取り組みましょう。

問 合 健康推進課健康づくり係 ☎ 3579-2727

喫煙による健康影響

喫煙は、肺がん・心筋梗塞・脳梗塞などに深く関係しており、喫煙者は、非喫煙者と比較すると、余命が10年程度短くなると言われています。また、妊婦の喫煙は、流産・早産・死産、低体重児、先天異常などの危険性を高めます。

受動喫煙を避けましょう

喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害成分を多く含んでいます。そのため、非喫煙者でも、受動喫煙により肺がん・脳卒中などの病気にかかる危険性が高くなります。

たばこ病とも呼ばれる病気「COPD」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初はせき・たん・息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し酸素吸入が必要になります。チェックリスト(表参照)でいくつかの症状が当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

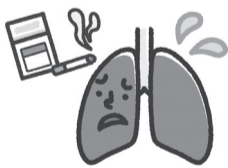


表 チェックリスト

<input type="checkbox"/> 1日に何度もせきが出る 	<input type="checkbox"/> 息切れしやすい 	<input type="checkbox"/> 呼吸をするとゼイゼイ・ヒューヒューと音がする
<input type="checkbox"/> 長期間喫煙している・していた 	<input type="checkbox"/> 黄色・粘り気のあるたんが出る 	<input type="checkbox"/> 40歳以上である

出典：東京都福祉保健局「COPD慢性閉塞性肺疾患」

加熱式たばこは安全ではありません

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康影響が、どの程度あるかはまだ明らかではありません。また、加熱式たばこにもニコチン・タールが含まれているため、紙巻きたばこから変更しても禁煙にはなりません。

禁煙の効果

禁煙すると、体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、味覚・嗅覚・循環機能が改善します。禁煙を続けると肺がんなどの病気のリスクが低下します。禁煙は、何歳から始めても遅すぎるといことはありませんので、禁煙に挑戦しましょう。

つらい禁煙から楽な禁煙へ

禁煙外来で処方される飲み薬・貼り薬などを使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、比較的楽に禁煙をすることができます。禁煙成功率が高くなると言われていますので、医師とよく相談しましょう。

禁煙相談をご利用ください

各健康福祉センター(6面「健康ガイド」参照)では、禁煙のアドバイス・禁煙外来の紹介などを行っています。ぜひ、ご利用ください。



世界禁煙デー展

▶とき=5月24日(水)～31日(水)の平日、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=受動喫煙防止対策に関する展示・禁煙啓発リーフレットの配布

改正健康増進法・東京都受動喫煙防止のポイント

- 幼稚園・学校・病院などの第一種施設では、屋内・施設内が禁煙
- 飲食店・ホテル・オフィスなどの第二種施設では、屋内が原則禁煙
- 喫煙場所を設置している施設では、その場所以外の喫煙禁止
- 19歳以下の方は、喫煙エリアへの立ち入り禁止
- 飲食店では、店内の喫煙規制の状況を店頭に表示
- 喫煙を目的とするシガーバー・スナック・公衆喫煙所などは喫煙可 ※同法・条例の規制外の場所(屋外・私有地)でも、喫煙する際には周囲の方への配慮をお願いします。

吸いたくないよバッジを配布しています

▶配布場所=板橋区受動喫煙防止相談窓口(区役所3階②窓口)



問 合 板橋区受動喫煙防止相談窓口 ☎ 3579-2707(平日、8時30分～17時)

新型コロナウイルス感染症相談窓口

一般相談・医療機関の案内・自宅療養中患者の健康相談など

東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440(24時間)

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)

自宅療養中に体調が悪化し、受診先がない場合(かかりつけ医が休診など)

板橋区コロナ患者等受診支援事業 ☎070-4488-3807・☎070-4488-3808 (いずれも平日9時~16時、土曜9時~12時)

お知らせ

令和4年度板橋区環境白書を発行しました

区の環境の現状・施策の成果などを掲載しています。

▶**閲覧場所**=環境政策課(区役所7階⑫窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・区立各図書館・区ホームページ※区政資料室で、有償頒布(本編180円)も行っています。▶**問**=環境政策課スマートシティ・環境政策係 ☎3579-2591

ベンチャー企業・起業家の賃料を補助します

新しい技術・ビジネスモデルにより成長をめざすベンチャー企業や創業間もない事業者に、賃料の一部を補助します。

▶**補助金額**=費用の2分の1(上限20万円)▶**申請期限**=6月23日(必着)※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**=産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

児童育成手当・児童手当現況届をご提出ください

6月上旬に、対象者へ現況届をお送りします。必要事項を記入のうえ、ご提出ください。

▶**提出先・問**=6月30日(必着)まで、直接または郵送で、次のいずれか

- 子育て支援課子どもの手当医療係(区役所1階⑥窓口、〒173-8501) ☎3579-2477
- 赤塚支所住民サービス係(〒175-0092赤塚6-38-1) ☎3938-5113

教科書展示会

▶**ところ・とき**

- 教育支援センター内教科書センター**(区役所6階)…6月6日(火)~29日(木)、9時~17時
 - 成増アートギャラリー**…6月6日(火)~29日(木)(19日(月)を除く)、10時~17時
 - 高島平図書館**…6月12日(月)~16日(金)、10時~17時
- ▶**内容**=令和6年度から小学校で使用する教科書 ▶**問**=指導室学習支援係 ☎3579-2615

ファミリーサポート援助会員説明会

▶**とき**=6月9日(金)13時30分~15時 ▶**ところ**=志村コミュニティホール ▶**内容**=お子さんの預かりや送迎を行う有償ボランティア ▶**対象**=区内在住の20~69歳の方※会員登録には別途講習会の受講が必要な場合あり ▶**定員**=15人(申込順) ▶**申込・問**=5月29日(月)朝9時から、電話で、子ども家庭総合支援センター子育てサポート ☎5944-2381(平日、9時~17時)

外国人のための法律相談

▶**とき**=7月20日(木)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**=7月13日(木)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Pay 最大20%ポイント還元キャンペーン

いたばしPay加盟店でいたばしPayのコインで支払うと、支払額の最大20%をポイント還元します。※利用方法など詳しくは、いたばしPay公式ホームページをご覧ください。

▶**期間**=6月1日(木)~30日(金) ▶**還元率**=中小個店20%・大型店10% ▶

ポイント付与上限=1人5000ポイント ▶**ポイント付与時期**=7月15日(土)頃 ▶**問**=利用者向けコールセンター ☎050-3032-3842(平日、10時~17時)



講座

すぐに役立つ介護講座(基本編)

▶**とき**=6月20日(火)・21日(水)、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、車いすの介助方法など ▶**対象**=区内在住で、家族を介護している、または介護する予定の方※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**=6月9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(3面)の項目と職業を明記

文化財講座

▶**とき**=6月24日(土)10時~12時 ▶**内容**=講義「日曜寺田安家奉納仏画・旧田中家住宅・招魂之碑の解説」▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=80人(抽選) ▶**申込・問**=6月12日(消印有効)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。



旧田中家住宅

子育てママの未来計画

▶**コース・とき・内容**
A**レジリエンス編**…7月5日(水)・12日(水)、講義「忙しい毎日の中でも自分らしくいるために」
B**家政学入門編**…7月22日(土)・29日(土)、講義「子どものいる毎日を充実したものにするために」
※2日制、10時~11時30分。※オンライン会議システム「Zoom」を使用
▶**講師**=東京家政大学准教授 平野順子ほか ▶**対象**=妊娠・出産で退職した女性、育児中の女性 ▶**定員**=A・B各20人(申込順) ▶**申込・問**=5月29日(月)朝9時から、Eメールで、男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486 j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(3面)の項目と希望コース(A・Bいずれか、または両方)、Zoom表示名を明記。

福祉

介護予防スペースはすのみ教室

▶**とき**=7月5日~9月20日(7月19日・8月9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**=6月2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(3面)参照

認知症の方を介護する家族のための交流会

▶**とき・ところなど(各1日制)**=表参照 ▶**内容**=交流・情報交換 ▶**対象**=認知症の方を介護している家族※定員など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込・問**=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



表 認知症の方を介護する家族のための交流会

とき	ところ	会名称
A 6月1日(木)・7月6日(木)	グリーンホール503会議室	板橋地区
B 6月7日(水)・7月5日(水)	成増三丁目集会所(成増3-24-21)	きずな
C 6月9日(金)・7月14日(金)	高島平区民館	桜の会
D 6月13日(火)・7月11日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
E 6月14日(水)・7月12日(水)	おとしより保健福祉センター	男性家族交流会
F 6月15日(木)・7月20日(木)	きたのホール	やすらぎ
G 6月21日(水)・7月19日(水)	ウェルネススペース前野(前野町4-6-1)	ひだまり

※13時30分~15時30分(◎は14時~16時)

芸術をあなたに

●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

板橋区吹奏楽団第37回定期演奏会

▶**とき**=6月25日(日)15時 ▶**ところ**=区立文化会館大ホール ▶**出演**=大橋晃一(指揮)ほか ▶**料金**=1500円(全席自由)※3歳以上の方は座席必要

板橋映画上映会「おおよまレトロシネマ」

▶**とき**=6月16日(金)、10時30分・14時30分・18時30分、各1回制※18時30分の回は、音楽家による演奏あり ▶**ところ**=区立文化会館小ホール ▶**内容**=おくりびと ▶**料金**=1000円

鑑賞無料

ロビーコンサート

▶**とき**=6月8日(木)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**=丸田悠太(フルート)ほか ▶**曲目**=浜辺の歌など ▶**定員**=150人(先着順)※当日、直接会場へ。

オンラインによる
手続きを
ご活用ください



※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

自然を楽しみませんか

夏の八ヶ岳アドベンチャーキャンプ

▶とき = 7月25日(火)～27日(木)(2泊3日)※朝8時にJR「池袋」集合・27日(木)18時に解散予定 ▶宿泊 = 八ヶ岳荘など ▶対象 = 小学4年～高校生 ▶定員 = 18人 ▶費用 = 3万5000円



アドベンチャー講座

▶とき = 7月28日(金)～31日(月)(3泊4日)※10時にJR「富山」集合・31日(月)15時に解散予定 ▶宿泊

= 雷鳥荘(富山県中新川郡立山町)※男女別相部屋 ▶内容 = 雄山・大汝山・剣岳の登山※歩行時間は初日約3時間、2・3日目約6時間、4日目約5時間 ▶講師 = 登山家 原邦三 ▶対象 = 登山靴・雨具・ザックなどをお持ちで、2泊以上の登山経験があり、年数回の山歩きをしている方 ▶定員 = 26人※申込者が16人以下の場合は中止 ▶費用 = 7万3000円

【いずれも】

※抽選※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。※本事業は、民間旅行会社への委託事業です。

問合

植村冒険館 ☎6912-4703(月曜休館。ただし7月17日(祝)は開館し18日(火)休館)

体験・観賞

イベント大実験 with nikoフェス

板橋公園(板橋交通公園)再整備に向けて、社会実験として公園マルシェを開催します。

▶とき = 6月3日(土)10時～15時※雨天時は4日(日)に順延 ▶ところ = 板橋交通公園 ▶内容 = キッチンカー出店・物販・子ども向けワークショップなど ▶問 = みどり公園課公園設計係 ☎3579-2531



まなぼーと成増フェスタ

▶とき = 6月18日(日)10時～16時 ▶内容 = ステージ発表・作品展示・体験コーナーなど ▶ところ・問 = まなぼーと成増 ☎3975-9706(第3月曜休館)

裂き織りぞうり講座

▶とき = 6月17日(土)10時10分～14時 ▶対象 = 区内在住・在勤・在学の方 ▶定員 = 10人(申込順) ▶費用 = 200円 ▶持物 = 木綿または綿混紡の布(薄い布は幅8cm・厚い布は幅5cm、長さ1.5m)20枚・昼食 ▶ところ・申込・問 = 5月27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

教育科学館の催し

①一般向け投影「探査機から見た宇宙」

▶とき = 6月1日(木)～7月30日(日)(7月19日(水)～21日(金)を除く)、15時30分～16時20分 ▶対象 = 小学5年生以上

②ヒーリングプラネタリウム

「星と音楽の時間」
▶とき = 6月9日(金)18時～18時50分 ▶対象 = 小学5年生以上(小学生は保護者同伴)

③特別投影「ふらり星空散歩」

▶とき = 6月17日(土)15時30分～16時10分 ▶対象 = 小学生以上

【①～③いずれも】

▶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

④キッズプラネタリウム

「ブラックホールと太陽の子どもたち」
▶とき = 6月14日(水)～来年2月25日(日)※投影時間など詳しくは、教育科学館ホームページをご覧ください。

【①～④いずれも】

▶定員 = 120人(先着順)※当日、直接会場へ。
▶ところ・問 = 教育科学館 ☎3559-6561(月曜休館。ただし祝日・休日の場合は開館し翌日休館)

社会福祉協議会のご案内

シニアのお仕事出張ミニ相談会

▶とき = 6月5日(月)13時～16時・6月6日(火)10時～15時 ▶ところ = イベントスクエア(区役所1階) ※当日、直接会場へ。 ▶内容 = 就業相談・求人情報の提供・パネル展示など ▶対象 = 50歳以上の求職者 ▶問 = はつらつシニアいたばし ☎5943-1300

サークルだより

※活動日時・場所などは変更になる場合あり。詳しくは、各サークルにお問い合わせください。掲載のお問い合わせは 広報課 ☎3579-2022

コーラス「アイカレヒグチ」 第2・4火曜 14時～16時 ロータスホール 月額2500円 ☎高田080-6593-1727

高砂会健康マージャン 60歳以上の初心者対象 月4回日曜13時～17時 七軒家集会所(上板橋2-38-3) 入会金1200円・年額1200円 ☎池田090-4200-1004

やまと健康ヨーガ 無料体験あり 20歳以上の初心者歓迎 第1・3・5火曜 13時30分～15時15分 下赤塚駅前集会所(赤塚1-7-2) 1回1000円 ☎竹林3974-1554

社交ダンス「ロイヤル60Sクラブ」 60歳以上の初心者・初級者歓迎 毎週土曜10時30分～12時 七軒家集会所(上板橋2-38-3) 1回500円 ☎青山080-3247-1890

東京合気道秀和会 毎週土曜13時30分～15時 植村記念加賀スポーツセンター 月額2000円 ☎高橋090-1768-1115

大原川柳会 第1水曜13時～16時 まなぼーと大原 1回1000円 ☎浅賀090-4419-1423

文学と歴史の会 初級者対象 第3水曜(平家物語コース)、第2木曜(戦国史コース) 10時～12時 グリーンカレッジホール 月額1000円 ☎織茂090-1855-3891

いたばし絵手紙会 第1火曜・第3日曜 13時～15時 まなぼーと成増 入会金1000円・月額1000円 ☎金子3930-6726

水彩画「成増彩友会」 初心者歓迎 月3回月曜13時～16時 まなぼーと成増 入会金500円・月額1000円 ☎中村090-4457-2336

スポーツ吹矢撫子 無料体験あり 10歳以上の初心者対象 第2・4日曜13時～15時 下板橋駅前集会所(板橋2-3-1) 1回500円 ☎鈴木090-4450-6682

社交ダンス「花みずぎ」 初級・中級者の男性歓迎 月4回水曜・土曜 13時～15時 志村坂上地域センター 入会金1000円・月額2300円(月2回)または3300円(月4回) ☎橋本090-8315-6258

やさしいらくらくヨガ 40歳以上の初心者・初級者歓迎 月4回月曜 10時～11時20分 高島平一丁目集会所(高島平1-7-1) 入会金1000円・月額3200円 ☎黒田3967-9746

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
水泳 ●自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ(50m・100m)※小学生・壮年は50mのみ ●個人メドレー・メドレーリレー・フリーリレー(200m)※中学生・一般のみ参加可	●9月3日(日) ●小豆沢体育館	●計400人(申込順) ●1種目につき一般・壮年1000円、小・中学生500円、リレーは1種目2000円	●7月2日(日)～8日(土) ●連盟 ☎070-1356-3413

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

6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

図書館名	内容・とき
中央 ☎6281-0291	はたらく細胞④(㊦・㊧)…3日(土)14時
赤塚 ☎3939-5281	映画すみっコぐらし(㊦・㊧)…11日(日)14時、巴里のアメリカ人(㊦・㊧)…25日(日)14時
蓮根 ☎3965-7351	ならず者(㊦・㊧)…10日(土)10時、なかよしおぼけ おぼけ遊園地に行く(㊦・㊧)…10日(土)14時 ※会場は蓮根図書館となりの蓮根集会所
氷川 ☎3961-9981	第三の男(㊦・㊧)…10日(土)14時、NHKこどもにんぎょう劇場①(㊦・㊧)…24日(土)14時
高島平 ☎3939-6565	ビデオ科学館 カタツムリ(㊦)…3日(土)14時、山下清物語 裸の大将放浪記(㊦)…17日(土)14時

図書館名	内容・とき
東板橋 ☎3579-2666	くまのおいしゃさん(㊦・㊧)…3日(土)14時、雨に唄えば(㊦・㊧)…17日(土)14時
小茂根 ☎3554-8801	トムとジェリー②(㊦・㊧)…10日(土)11時、私を野球につれてって(㊦・㊧)…24日(土)14時
西台 ☎5399-1191	ちいさなきいろいかさ(㊦・㊧)…10日(土)14時、チップス先生さようなら(㊦・㊧)…24日(土)14時
志村 ☎5994-3021	まめうしくん(㊦・㊧)…3日(土)14時、KANATA 人々の集まる場所…17日(土)14時
成増 ☎3977-6078	世界の名作童話④(㊦・㊧)…3日(土)11時、綾小路さきまる爆笑最新ライブ名演集(㊦)…17日(土)14時

※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、そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館。
 ※中央図書館は6月26日(月)～30日(金)休館

区役所の一部窓口を、毎月第2日曜9時～17時、毎週火曜(祝日・閉庁日を除く)19時まで開庁しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください

区民文化祭参加者募集

10・11月に開催する区民文化祭は、区民のみなさんが日頃の練習の成果を発表する場です。ぜひ、ご参加ください。

問 合

(公財)板橋区文化・国際交流財団
(〒173-0014大山東町51-1)
☎3579-3130 ☒3579-2276

日本民謡のつどい

▶部門

A個人…一般発表唄※出演時間は出入りを含めて2分15秒以内
B団体…**a**一般発表唄**b**一般発表器楽※いずれも出演時間は出入りを含めて3分30秒以内

▶C幼児、小・中学生唄

※複数部門の参加可

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方※**A****B**中学生以下を除く。▶**費用**=**A**1000円**B**1団体3000円▶**申込**=6月22日(消印有効)まで、往復はがきで、板橋区民謡連盟・鈴木弘(〒174-0063前野町5-36-5-303)※申込記入例(3面)の項目と部門(**A**~**C**、**B**は**a****b**の別も)を明記。団体の場合は代表者分を記入し、参加人数を明記。

▶開催日

▶**とき**=10月8日(日)▶**ところ**=区立文化会館大ホール



日本舞踊のつどい

▶**内容**=**A**日本舞踊(新舞踊・民踊を除く)**B**舞踊小曲
※**B**出演時間は10分以内▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方※大道具・かつら・衣装代などの実費が必要▶**申込・問**=6月30日(消印有効)まで、はがきで、板橋区日本舞踊連盟・藤間龍三(〒175-0082高島平9-28-14-301)☎3935-2517※申込記入例(3面)参照

▶開催日

▶**とき**=11月3日(祝)▶**ところ**=区立文化会館大ホール



日本趣味のつどい

▶**内容**=日本の古典芸能※出演時間は10分以内▶**費用**=1舞台3000円と出演者1人につき1000円▶**申込**=7月13日(消印有効)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(3面)の項目と演目(ふりがな)、出演人数を明記。▶**問**=板橋区日本趣味のつどい・若柳☎049-246-3783

▶開催日

▶**とき**=10月8日(日)▶**ところ**=区立文化会館小ホール

いけ花展・お茶会

▶Aいけ花展(出瓶募集)

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方※団体申込不可▶**定員**=20人▶**費用**=3000円

▶Bお茶会(参加団体募集)

▶**対象**=区内で活動している社中または団体(席主1人)▶**募集席**=一席▶**費用**=7万5000円

▶[A B いずれも]

※抽選▶**申込**=6月16日(消印有効)まで、往復はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(3面)の項目と流派・雅号を明記

▶開催日

▶**とき**=9月30日(土)・10月1日(日)▶**ところ**=区立文化会館**A**大会議室**B**茶室

区民美術展

▶**部門**=洋画・日本画・水墨画など▶**対象**=区内在住・在勤・在学の高校生以上▶**費用**=一般1000円・高校生800円▶**募集要領などの配布場所**=7月3日(月)~9月22日(金)に、文化・国際交流課(区役所8階⑬窓口)、各地域センター、各区民事務所、区立文化会館、区立美術館、グリーンカレッジホール、各まなぼーと※郵送を希望する場合は、8月31日(消印有効)まで、はがきで、板橋区文化団体連合会事務局(〒173-8501)※申込記入例(3面)参照▶**申込締切**=9月22日(消印有効)▶**問**=板橋区美術家連盟・藤咲☎3935-1060

▶開催日

▶**とき**=10月25日(水)~29日(日)▶**ところ**=区立美術館※出品者が搬入・搬出※美術家作品展は10月18日(水)~22日(日)に開催

書道展

▶A区民書道展

▶**部門**=1部…一般・大学生、2部…高校生、3部…中学生、4部…小学生▶**対象**=区内在住・在勤・在学中、アマチュアの方▶**費用**=1部…3000円、2部…2500円、3部・4部…1000円

▶開催日

▶**とき**=10月12日(木)~15日(日)

▶B書家作品展

▶**対象**=区内在住・在勤で、書家・書道教育者など※アマチュアの方を除く。※未発表のものに限る。▶**費用**=3000円

▶開催日

▶**とき**=11月1日(水)~5日(日)

▶[A B いずれも]

▶**ところ**=区立美術館※出品者が搬入・搬出▶**資料請求**=8月4日(消印有効)まで、はがきで、板橋区文化団体連合会事務局(〒173-8501)※申込記入例(3面)の項目と作品の種類(**A**または**B**)、**A**は部門を明記。

▶**申込締切**=9月1日(必着)

合唱のつどい

▶**内容**=1グループ6分以内の合唱※伴奏はピアノなどの楽器による生演奏に限る。※指揮者・高橋基之による講評あり▶**対象**=区内の合唱団体▶**費用**=1団体5000円▶**資料請求**=7月19日(消印有効)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(3面)参照▶**申込締切**=7月31日(必着)

▶開催日

▶**とき**=11月5日(日)▶**ところ**=区立文化会館大ホール

青少年音楽のつどい

▶**内容**=合唱・合奏・和太鼓など※出演時間は15分以内▶**対象**=区内在住・在学中、小学~高校生を主体とする団体・社会人団体▶**費用**=1人200円▶**申込**=8月25日(消印有効)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(3面)の項目と団体名、発表内容を明記。

▶開催日

▶**とき**=11月26日(日)▶**ところ**=区立文化会館大ホール



謡曲と仕舞のつどい

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方※流儀不問▶**費用**=1000円▶**申込・問**=7月31日(月)まで、電話で、板橋区謡曲連盟・田辺☎090-1253-9907

▶開催日

▶**とき**=11月5日(日)▶**ところ**=区立文化会館第1・2和室

演劇のつどい

▶**練習日**=6月から約30回▶**ところ**=区立文化会館リハーサル室など▶**演目**=双子の星・雪渡り▶**対象**=区内在住・在勤・在学または区内団体に所属している中学生以上▶**申込**=6月16日(必着)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(3面)の項目と17歳以下の方は保護者氏名を明記※参加を希望する方は、応募者説明会にご参加ください。

▶応募者説明会

▶**とき**=6月18日(日)18時~20時▶**ところ**=区立文化会館小ホール▶**内容**=演技・ダンス・発声の基礎など▶**持物**=室内用運動靴

▶公演日

▶**とき**=11月4日(土)・5日(日)▶**ところ**=区民文化会館小ホール

春の演劇教室(区民文化祭関連事業)

▶**とき**=6月4日(日)・11日(日)、2日制、18時~20時▶**ところ**=区立文化会館リハーサル室▶**内容**=演技・ダンス・発声の基礎など▶**対象**=区内在住・在勤・在学の中学生以上▶**定員**=15人(申込順)▶**持物**=室内用運動靴▶**申込・問**=5月29日(月)朝9時から、電話・はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(3面)の項目と17歳以下の方は保護者氏名を明記

6月は環境月間

地球にやさしい生活を始めてみませんか

実践しよう エコアクション9

環境にやさしい9つの取組を「エコアクション9」として普及・啓発しています。ぜひ、家庭で取り組んでみましょう。

- 1 冷暖房は適切に使おう
2 テレビを見ていないときは消そう
3 照明はこまめに消し、買替時にはLEDランプを選ぼう
4 冷蔵庫の温度は適切に設定し、開けている時間を短くしよう
5 調理の火力をこまめに調節しよう
6 シャワーのお湯はこまめに止めよう
7 お風呂はできるだけ間をあけずに入浴しよう
8 できるだけ公共交通機関・自転車・徒歩で移動し、車を運転するときは燃費の良い運転を心がけよう
9 マイボトル・エコバッグを使おう

暮らしにエコ活動を取り入れよう

環境月間に関する展示

とき=A 6月8日(木)~18日(日)9時~17時 B 6月3日(土)~29日(木)9時~20時
ところ=A エコポリスセンター B 高島平図書館
内容=区の環境施策
問=エコポリスセンター ☎5970-5001 <第3月曜休館>

7月15日~9月3日は打ち水重点啓発期間

打ち水は路面を冷やし、気温の上昇を抑えます。朝夕の涼しい時間帯に、風通しのよいところで行いましょう。路面だけでなく、屋上・ベランダなどでも効果があります。できる限り二次利用水(お風呂の残り湯・雨水・エアコン室外機の排水など)で打ち水をしましょう。

問合

環境政策課環境教育係 ☎3579-2233

エコライフフェア夏

とき=6月3日(土)~18日(日)、10時~20時(最終日は15時まで)
ところ=無印良品板橋南町22(南町22-14)
内容=地球温暖化防止・SDGs(持続可能な開発目標)に関する展示
*展示内容は、6月にエコポリスセンターホームページでもご覧になれます。
*18日(日)、10時30分~11時30分・14時~15時に体験コーナーあり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
問=同センター ☎5970-5001 <第3月曜休館>



かくしゃく講座

書道・華道・茶道教室

施設・ときなど(8日制)=表1参照 対象=区内在住で、60歳以上の方

費用・持物

- 書道...6640円、書道用具一式・新聞紙・雑巾
華道...1万2800円、生け花用はさみ・包み紙(新聞紙など)・雑巾・ごみ袋
茶道...7600円、ふくさ・扇子・懐紙・布巾

申込・問=6月30日(消印有効)まで、往復はがき(各教室1人1施設)で、希望するふれあい館(表2参照)

*申込記入例(3面)の項目と希望教室・施設名(茶道の徳丸ふれあい館はAまたはB)を明記

表1 かくしゃく講座

Table with 5 columns: 教室, 施設名, とき, 定員, 流派名. Rows include 書道, 華道, and 茶道 classes across various community centers.

*書道・華道は洋室で実施*抽選



表2 申込先

Table with 2 columns: 申込先, 問. Lists contact information for various community centers.



いたばし区民文芸

3月・4月分

歌壇 宇田川寛之 選
天 振り返りまた来ると言う青年の大きな声が墓地に流れる
地 八十歳過ぎればわかると言い残り逝きたる母を想う此の頃
人 流水の軋める音を聞きたくて北へと向ふ友を見送る
評 天賞、結句の意外性が良い。未来ある青年の屈託のなさが一首に明るさをもたらしている。地賞、あの頃は母の言葉の真意を理解できなかったが、八十歳が近づきわかってくる。人賞、流水の軋む音は春の到来を告げる。行動的な友を羨む思いも一首の底流にはあるだろう。
俳壇 中村和弘 選
天 花吹雪ハンガー唾急ぐ鳥 新田習作
地 暖かや橋梁高き只見線 猪瀬尚志
人 小学生居ずまい正す筆始め 坂東義一
評 天賞、鳥は鴉であろう。花吹雪の中堂菓の材料ハンガーを唾くわえて巣に急ぐ。鴉の智慧。地賞、会津若松から小出まで走る只見線。山峡を走るため橋梁が高い。写真を思わせる句。人賞、筆始つまり書初である。今日でも多くの小学校で行う。いづまいを正し緊張した小学生。
川柳 尾藤川柳 選
天 マスクして眼玉だらけの街を行く 久保親二
地 黙食とやっとおさらば生き菩薩 朝田明己
人 コロナ禍で嘘がちこまる四月馬鹿 鈴木晃
評 天賞、5類移行のお触れにもマスクがなかなか取れない。まだまだ「目玉だらけ」という世界が巷を支配。その目に映るものは...。地賞、それでも新型コロナにも慣れ、黙食もアクリル板も去った。だいが交流も生の気分。人賞、コロナその物が嘘であって欲しいものだが、もう三度目の四月馬鹿...。まだまだコロナの句が「今」を映す世界にいるよう。
いづれも
申込・問 6月2日(必着まで、はがきに部門宛歌・俳句・川柳の別、作品(1人各部門1作品で未発表のもの)と必要事項(申込記入例3面参照)を明記のうえ、(公財)板橋区文化・国際交流財団(〒173-0014 大山東町51-1) ☎3579-9131 30 ※文字は楷書で丁寧に。漢字にはふりがなも明記。※入選作品の他誌への投稿はご遠慮ください。※令和4年度の入選作品集(A4判)を1冊100円で販売。希望する方は、直接、同財団。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

問合せ
健康推進課健康づくり係
☎3579-2727

歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えます。食後の歯みがき・定期的な歯科健診を習慣化し、歯の健康寿命を延ばしましょう。

区の実情を紹介します

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=5月30日(火)～6月2日(金)、9時～16時
▶ところ=イベントスクエア(区役所1階) ▶内容=歯と口の健康に関する展示・映像上映

歯ブラシ回収

毎日使用する歯ブラシは、長く使用していると汚れを落とす力が弱まることがあります。むし歯や歯周病を予防するために、月に1回を目安に歯ブラシを交換することをおすすめします。

区では、使用済み歯ブラシを回収し、プラスチック再生品にリサイクルする活動を行っています。回収ボックス設置場所など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問=資源循環推進課資源環境協働係☎3579-2258



はじめての歯みがきひろば

▶とき=6月30日(金)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4年4月～8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、板橋健康福祉センター ☎3579-2333



休みます

コンビニエンスストアでの各種証明書交付サービス

▶とき=6月4日(日)・7日(水) ※設備点検のため ※休止する証明書の種類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問=戸籍住民課証明係☎3579-2210

地域センター・ホール

▶施設・とき
●中台地域センター…6月5日(月)17時～21時30分
●舟渡ホール…6月6日(火)

※定期清掃のため

▶問=地域振興課庶務係☎3579-2161

中央図書館・いたばしポロニャ絵本館

▶とき=6月26日(月)～30日(金) ※資料点検・整備のため ▶問=中央図書館☎6281-0291(第2月曜・月末日休館)

両親学級

▶ところ・とき(各1回制)
A オンライン…7月16日(日)13時30分～15時
B 赤塚健康福祉センター…7月22日(土)、10時～11時30分・13時30分～15時
▶内容=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶対象=各開催日時時点で、妊娠24～36週の初産の方とそのパートナー ▶定員=A80組 B各回14組(いずれも妊娠週数が多い方を優先し抽選) ※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=(株)ポピズプロフェッショナル☎3447-5826(平日、9時～17時)、板橋健康福祉センター



胃・肺がん検診

▶とき・ところ=表2参照 ▶検診受付時間=受診券で指定した時間

内容

●胃がん検診…胃部X線(バリウム)検査 ※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可 ※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合があります。

●肺がん検診…胸部X線検査 ※要件に該当する方は、かくたん検査あり。 ※妊娠中の方は受診不可

▶対象=区内在住で、昭和59年3月31日以前に生まれた方 ▶定員=各日50人(申込順)

申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…5月27日(土)から、健康推進課成人健診係 ※申込記入例(3面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。

●直接・電話…5月29日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問=健康推進課成人健診係☎3579-2312

表2 胃・肺がん検診

とき	ところ
7月4日(火)・11日(火)・14日(金)・18日(火)・25日(火)・8月1日(火)・22日(火)・25日(金)・29日(火)	板橋区医師会病院
7月3日(月)・12日(水)・29日(土)・8月2日(火)・18日(金)	グリーンホール1階ホール
7月6日(木)	志村健康福祉センター

※7月14日(金)・8月25日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ。

女性のためのがん検診

5月29日(月)に、対象者へ子宮頸がん検診または乳がん検診のクーポン券をお送りします。詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

▶対象=区内在住で、4月2日～来年4月1日に次の年齢になる女性

●子宮頸がん検診…21歳

●乳がん検診…41歳

※4月21日以降に転入した対象者は、お問い合わせください。

▶問=健康推進課健(検)診申込窓口☎3579-2319

子宮がん体験者いたばしひまわりの会

▶とき=6月27日(火)13時30分～15時30分 ▶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・在勤で、子宮がんを体験した、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

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶とき=6月29日(木)9時～9時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=問診・採血 ▶対象=区内在住で、15歳以上の方 ※過去に肝炎ウイルス検査を受けた方・治療中の方を除く。 ▶定員=10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

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき=7月4日(火)、A10時～11時 B14時～15時 ▶内容=講義・料理展示・試食 ▶対象=区内在住で、開催日時時点でA1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 B各10人(申込順) ▶ところ・申込・問=電話で、板橋健康福祉センター



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
6月5日(月)	新河岸一丁目集会所(新河岸1-3-2-102) ※申込は舟渡おとしより相談センター☎3969-3136
6月8日(木)	ウェルネススペース板橋(板橋3-26-4) ※申込は仲宿おとしより相談センター☎5944-4611
6月16日(金)	清水おとしより相談センター☎3558-6500
6月23日(金)	常盤台おとしより相談センター☎5398-8651
6月26日(月)	徳丸おとしより相談センター☎5921-1060

※13時20分から・14時から、各1回制。

成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

はらださち遺作展

▶とき=6月12日(月)～18日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶内容=版画作品50点

日曜水彩会水彩画展

▶とき=6月20日(火)～26日(月)、10時～17時(初日は13時から、最終日は15時30分まで) ▶内容=水彩画45点

健康相談・健診などのご案内



Table with 5 columns: Center Name (e.g., 板橋健康福祉センター), Date, Time, Location, and Contact Info. Rows include various health services like 精神保健福祉相談, 4歳児・5歳児健康診査, etc.

※(★)以外は予約が必要(定員あり、申込順)。月曜朝9時から受付。
※4歳児・5歳児健康診査は歯科健診を含む。幼稚園児・保育園児は除く。
※2か月児・3か月児の母と子の会は、令和5年3月・4月生まれのお子さんとその母親が対象(持物…母子健康手帳・バスタオル)。

6月の休日医療診療 (主に内科・小児科)
診療時間 9時～20時(最終受付は19時30分まで)
※医療機関は変更になる場合あり。事前に医療機関へ電話連絡のうえ、受診してください。

- 全休日
●板橋区医師会病院
●岩淵診療所
●よりふじ医院
●藤田医院
●渡辺産婦人科医院
●田島クリニック
11日
●香川内科小児科医院

- そう内科クリニック
●えがおこどもクリニック
●佐藤クリニック
●多比良医院
18日
●木村内科クリニック
●ときわ台はしもと小児科アレルギー科
●天木診療所
●高島平診療所
●赤塚新町クリニック
25日
●今村医院
●渡邊医院
●浅倉内科クリニック
●蓮根メディカルクリニック
●宮下内科医院

休日調剤薬局のご案内
開局時間=9時～20時
24時間電話医療機関案内「ひまわり」
東京消防庁救急相談センター
板橋区平日夜間応急こどもクリニック(小児科)
歯科衛生センター

広告コーナ- 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

タスク補聴器
認定補聴器専門店
創業45年の安心と信頼
無料貸し出し実施中
板橋店

庭木1本から承ります!
雨漏り検査
難解な雨漏りを即解決
株式会社サーベ

雨漏り検査!!
難解な雨漏りを即解決
株式会社サーベ

住宅デー6月11日(日)
午前10時から午後3時
無料住宅相談・耐震相談

