



6月は  
食育月間

# 栄養バランスの良い 食生活を心がけよう!

生涯にわたって心もからだも健康で、いきいきと暮らせるように、「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



食事は家族のコミュニケーションにも大切な時間です

## 食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「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。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、子どもはもちろん、どの世代も理解し取り組むことが重要です。



食育キャラクター いたばち

## 主食・主菜・副菜をそろえましょう

偏った食生活が続くと、肥満・糖尿病・高血圧など生活習慣病のリスクが高まります。例えば、主食を抜くと、おかずの量が多くなり、脂質・たんぱく質・塩分などをとりすぎてしまうことがあります。

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)を組み合わせると、必要な栄養素を過不足なくとることができます。特に、野菜は不足することが多いので、外食をする場合は、野菜料理も取り入れましょう。例えばどんぶり・麺類などの単品料理には、サラダや野菜小鉢を組み合わせると、栄養バランスが良くなります。

家庭では、お惣菜・カット野菜・冷凍野菜などを活用すると、手軽に野菜をとることができます。



## 上手に活用しよう! 板橋区健康づくり協力店

区では、外食やお弁当・お惣菜などを利用する方が、おいしく食べて健康づくりができるよう、食環境づくりを進めています。主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供や区からの健康情報提供を行うなど、健康づくりを支援する「板橋区健康づくり協力店」をぜひ、ご活用ください。

また、健康づくり協力店登録店舗を募集しています。まずは、お問い合わせください。



## レシピを活用して健康的な食生活を!

### 野菜料理をもう一皿追加しよう

区ホームページでは、忙しい時でも、手軽に野菜がとれる「おすすめ簡単レシピ」を紹介しています。作り方の動画も公開していますので、ご活用ください。

### 「おいしい板めしレシピ」で いつもと違った一品を作りませんか?

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



## 「食」による地産地消で ゼロカーボンいたばし2050アクション事業

# 家庭菜園でCO<sub>2</sub>を 削減しよう

二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出は、地球温暖化の主な原因とされており、貨物自動車などによる食品輸送時にもCO<sub>2</sub>が排出されています。

区では、参加者にプランター・土のセットを配付し、家庭菜園による地産地消で食品の輸送距離を減らすことで、CO<sub>2</sub>排出量削減を図ります。ぜひ、ご協力ください。※参加者は、栽培レポートの提出が必要。

▶対象=区内在住の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申請期限=9月30日(土)※申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。詳しくはこちらから



問 合

環境政策課脱炭素社会推進係  
☎ 3579-2622

# 子育て世帯生活支援 特別給付金を支給します

### Aひとり親世帯

▶対象=次のいずれかの要件を満たす方

- ①令和5年3月分の児童扶養手当を板橋区から受給した(支給停止中の方を除く)
- ②公的年金などを受給しており、令和5年3月分の児童扶養手当が支給停止になる
- ③令和5年3月分の児童扶養手当を受給しておらず、物価高騰の影響で家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準になった

### Bひとり親世帯以外

▶対象=次のいずれかの要件を満たす方

- ④令和4年度と同給付金を板橋区から受給した
- ⑤令和5年3月31日現在、17歳以下のお子さん(中度以上の障がいがある場合は申請日時点で19歳以下)の養育者で、物価高騰の影響で家計が急変し、令和5年度住民税均等割が非課税である、または直近の収入が住民税均等割の非課税相当である

### [A①Bいずれも]

▶支給額=子ども1人につき5万円

※①④申請不要。5月30日に、⑤児童扶養手当の指定口座④令和4年度と同給付金を振り込んだ口座などへ支給しました。

※②③⑤申請必要。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

子育て支援課子どもの手当医療係 ☎ 3579-2744

## 行政評価公開ヒアリングを傍聴しませんか

▶**とき・内容など**=表1参照 ▶**定員**=A~H各10人(申込順) ▶**申込・問**=6月5日(月)朝9時から、電話・Eメールで、経営改革推進課評価係 ☎3579-2060 [sk-sgyokai@city.itabashi.tokyo.jp](mailto:sk-sgyokai@city.itabashi.tokyo.jp) ※申込記入例(4面)の項目と希望の回(A~H、複数可)を明記

表1 行政評価委員会公開ヒアリング

とき	内容・時間	ところ
6月15日(木)	A 確かな学力の向上・定着と質の高い教育の推進(13時から)	災害対策本部室(区役所4階)
	B 魅力ある学校づくり(14時15分から)	
	C 世代を超えた学習・学び合う活動の推進(15時30分から)	
	D 教育施策の総合的な推進(16時20分から)	
6月16日(金)	E 児童・生徒の健康増進(13時15分から)	災害対策室(区役所4階)
	F 家庭教育の支援と青少年の健全育成(14時25分から)	
6月21日(水)	G こころの健康づくりの推進(9時30分から)	災害対策室(区役所4階)
	H 感染症など予防対策の推進(10時40分から)	

## Jアラート(全国瞬時警報システム)の情報伝達放送テストを行います

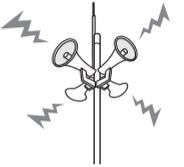
大規模災害などの緊急情報を瞬時に伝達する手段を整備するため、防災行政無線などで全国一斉情報伝達放送テストを行います。

▶**とき**=6月7日(水)11時

▶**放送内容**

- 「これはJアラートのテストです」3回
- 「こちらは防災板橋です」1回

▶**情報伝達手段**=防災行政無線、J:COM緊急地震速報端末(当サービス加入の家庭のみ) ▶**問**=防災危機管理課危機管理係 ☎3579-2154



## 6月5日~11日は がけ・よう壁の相談週間

梅雨・台風の季節は、長雨・集中豪雨による地盤のゆるみ、がけ崩れ・よう壁(がけ崩れを防ぐためにコンクリートなどで造られた壁状のもの)の倒壊が心配されます。特に、切り立っている・地肌が露出したりしているがけや、大谷石・コンクリートブロック・万年塀などのよう壁は、注意が必要です。

がけ・よう壁が崩れると、人的・物的被害につながる場合があります。日頃から認識を高め、安全対策を講じましょう。※安全対策工事助成・専門家派遣制度など詳しくは、お問い合わせください。

▶**問**=建築指導課構造審査係 ☎3579-2579

## 休みます

### 郷土芸能伝承館

▶**とき**=6月5日(月)~7月13日(木)※設備工事のため ▶**問**=郷土芸能伝承館 ☎5398-4711(第3月曜休館)

### 地域センター・ホール

- ▶**施設・とき**
- 向原ホール…6月12日(月)
  - 中台地域センター…6月17日(土)※雨天時は7月16日(日)に延期
  - 清水地域センター…6月19日(月)
- ※設備点検などのため

▶**問**=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

### 区立文化会館・グリーンホール受付窓口

- ▶**施設・とき**
- 区立文化会館…6月28日(水)・29日(木)(29日は17時~20時)
  - グリーンホール…6月26日(月)17時~20時
- ※施設点検のため
- ▶**問**=区立文化会館 ☎3579-2222

## 傍聴

### 公共交通会議

▶**とき**=6月26日(月)15時から ▶**ところ**=第一委員会室(区役所11階) ▶**内容**=公共交通の利便性向上の検討 ▶**定員**=5人(先着順)※当日、14時15分~14時45分に都市計画課(区役所5階⑤窓口)で受付。 ▶**問**=都市計画課交通企画都市基盤係 ☎3579-2548

## タウン情報

### 行政書士相談会

▶**とき**=6月24日(土)13時~16時 ▶**ところ**=グリーンホール2階ホール ▶**内容**=書類作成(遺言書・遺産分割協議書・新型コロナウイルス関係書類など)の相談 ▶**申込・問**=6月19日(月)~23日(金)に、電話で、東京都行政書士会板橋支部 ☎6823-2384・柳勢 ☎5964-1451(いずれも平日、10時~16時)

## 国民年金

### 保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

経済的な事情などにより、保険料の支払いが困難になった第1号被保険者で、令和4年中の所得が基準額(表2参照)以下の場合、申請により保険料を免除・猶予する制度があります。免除・猶予期間は、年金の受給資格期間(年金を受けるために必要な加入期間)に算入されません。保険料免除が承認された場合は、全額納付した場合に比べると、年金受給額は減額されません。一部免除が承認されても、残りの保険料が納付されない場合は未納扱いとなり、受給資格期間に算入されず、年金受給額に反映されません(未納期間に対して、申請月から過去2年1か月前までの免除申請可)。納付猶予が承認された場合は、年金受給額に反映されません。



### 免除・猶予を受けるには

令和5年7月から1年分の免除・猶予申請は、7月3日(月)から受け付けます。必要書類など詳しくは、お問い合わせください。

▶**申請**=直接、国保年金課国民年金係(区役所2階②窓口)

### 免除・猶予された保険料を後払いできます

免除・猶予が承認されてから10年以内であれば、保険料を後払い(追納)できます。追納期間は、年金受給時に全額納付した期間として算入されます。詳しくは、板橋年金事務所(☎3962-1481)にお問い合わせください。

### 退職などによる保険料免除の特例

失業・倒産・事業の廃止などで納付が困難な方は、申請により保険料の免除・猶予が承認される場合があります。申請には離職票などの証明書類が必要です。

### 新型コロナウイルス感染症の影響による保険料免除の特例

令和2年2月~5年6月に収入が減少し、一時的に保険料の納付が困難な方は、申請により保険料の免除が承認される場合があります。※申請方法など詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

### 【いずれも】

▶**問**=国保年金課国民年金係 ☎3579-2431

表2 所得の目安(世帯構成別)

種類	所得			支払金額(月額)
	単身	2人	4人	
全額免除・猶予	67万円	102万円	172万円	-
4分の3免除	88万円	126万円	202万円	4130円
半額免除	128万円	166万円	242万円	8260円
4分の1免除	168万円	206万円	282万円	1万2390円

※免除は本人・配偶者・世帯主、猶予は本人・配偶者の所得で判定。  
 ※4分の3免除・半額免除・4分の1免除の所得は、社会保険料控除後の所得額。

## 国民健康保険

### 納入通知書をお送りします

令和4年中の所得が確定したため、6月12日(月)に、世帯主あてに令和5年度の納入通知書をお送りします。保険料の金額・計算方法は、納入通知書をご確認ください。

所得の申告が遅れた方・令和5年1月2日以降に転入した方には、均等割額のみをお知らせしています。所得の確定後、保険料を再計算し、改めてお知らせします。

▶**問**=国保年金課国保資格係 ☎3579-2406

### 口座振替の手続きがお済みでない世帯に納付書をお送りします

#### ▶送付時期・内容

- 6月12日(月)…6月~来年3月の一括分・6月~10月の各月分
- 11月10日(金)…11月~来年3月の各月分

▶**支払方法**=支払期限までに、金融機関・コンビニエンスストア・国保年金課(区役所2階②窓口)・各区民事務所※支払期限を過ぎても支払いがない場合は、翌々月以降に督促状・催告書をお送りします。※1枚あたり30万円を超える納付書・バーコードなしの納付書は、コンビニエンスストアでの支払不可。※携帯電話で支払いができるモバイルレジサービスあり ▶**問**=国保年金課国保収納係 ☎3579-2409

## 税金

### 特別区民税・都民税(住民税)の納税通知書をお送りします

普通徴収(口座振替・納付書払い)の方と公的年金から特別徴収で差し引かれている方には、6月8日(木)に令和5年度の納税通知書をお送りします。普通徴収の第1期の納期限は6月30日(金)です。※給与から特別徴収で差し引かれている方には、5月12日(金)に税額決定通知書を勤務先へお送りしました。

▶**問**=課税課課税第一~第四係 ☎3579-2101

## お知らせ

### 仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶**とき**=6月30日(金)10時~11時30分 ▶**ところ**=そんぼの家5 奈美木成増(赤塚3-13-1) ▶**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**=竹川病院理学療法士 淵本将輝 ▶**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**=15人(申込順) ▶**申込・問**=6月5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



※費用の明示がないものは無料

# 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)

## シニア生涯現役セミナー

▶とき=7月12日(水)13時~15時45分▶ところ=ハイライフプラザ▶内容=講義「シニア期に向けた暮らし・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5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

## 募集

### 清掃収集作業補助員(夏季)

▶募集人数=30人程度▶勤務期間=任用日~9月※対象・申込方法など詳しくは、募集案内をご覧ください。▶募集案内などの配布場所=資源循環推進課(区役所7階①窓口)・各清掃事務所・区ホームページ▶問=板橋東清掃事務所☎3969-3721、板橋西清掃事務所☎3936-7441



### AIP推進協議会公募委員

▶募集人数=1人▶任期=令和5年10月~7年3月▶対象=令和5年4月1日現在、区内在住の40歳以上で、平日昼間におとしより保健福祉センターで行う会議(年1回程度)に出席できる方▶選考=作文▶申込・問=6月30日(必着)まで、作文「板橋区のAIP」(800~1200字)と別紙に申込記入例(4面)の項目、職業、応募動機、介護経験の有無、区のほかの会議での委員歴を明記のうえ、直接または郵送で、おとしより保健福祉センター地域ケア推進係(〒174-0063前野町4-16-1)☎5970-1114

### 仲町・徳丸・志村・高島平ふれあい館を管理・運営する指定管理者

▶期間=来年4月から5年間▶選定=プロポーザル方式▶募集要項の配布場所=区ホームページ▶申込・問=7月3日(月)~10日(月)12時まで、必要書類を直接、長寿社会推進課計画調整係(区役所2階⑩窓口)☎3579-2371※申込予定の事業者は、募集説明・見学会(6月15日(木)10時~17時)にご参加ください。申込方法など詳しくは、募集要項をご覧ください。

## 講座

### キッチンハーブの寄せ植え講座

▶とき=6月21日(水)14時~15時30分▶講師=生活の木メディカルハーブガーデン薬香草園 高橋真紀▶定員=20人(抽選)▶費用=2000円※入

館料が別途必要▶ところ・申込・問=6月12日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、熱帯環境植物館(〒175-0082高島平8-29-2)☎5920-1131☎5920-1132 nettaikan@seibu-la.co.jp<月曜休館>※申込記入例(4面)参照

### 絵本講座「さわる絵本づくりワークショップ」

▶とき=6月29日(木)・30日(金)・7月1日(土)、3日制、10時~16時▶講師=イタリア全国視覚障がい者支援施設連盟・教材制作担当 ピエトロ・ヴェッキアレリ※通訳あり▶対象=18歳以上で、イラストレーターまたはイラストレーターをめざしており、絵本の制作経験がある方▶定員=20人(書類選考)▶費用=1万円※材料費が別途必要▶ところ・申込・問=6月13日(必着)まで、往復はがきで、区立美術館(〒175-0092赤塚5-34-27)☎3979-3251<月曜休館>※申込記入例(4面)の項目とこれまでの制作活動、主な使用技法、応募理由、過去の「夏のアトリエ」「夏の教室」「夏のセミナー」の参加有無を明記。出版歴がある場合は、タイトル・出版社名を明記。



ピエトロ・ヴェッキアレリ

### 文化財講座

富士山の山開きに合わせて、区内外の富士家をめぐります。▶とき=7月1日(土)10時~13時▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=40人(抽選)▶費用=50円▶申込・問=6月16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(4面)参照

### ファミリーサポート援助会員養成研修

▶とき=7月10日(月)10時~15時30分▶内容=事業説明、講義「子どもの発達・事故防止」▶持物=本人確認書類(免許証・マイナンバーカードなど)▶対象=区内在住の20~69歳の方▶定員=15人(申込順)▶ところ・申込・問=6月5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)

## 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

### はじめての歯みがきひろば

▶とき=7月5日(水)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5月~9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、高島平健康福祉センター☎3938-8621

### 尿もれ予防体操教室

▶とき=7月6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=20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☎3579-2306

### グリーンホール会議室兼用保育室の優先予約(来年2月分)

▶予約条件=501・502・701・702・703会議室のうち、いずれか2部屋を会議室・保育室として同時利用すること▶抽選=6月20日(火)朝9時から、男女社会参画課(区役所6階)※抽選後、空きがある場合は6月22日(木)まで受付。▶問=男女社会参画課男女平等推進係☎3579-2486

## 社会福祉協議会のご案内

### 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30日(金)14時~15時30分▶ところ=まもりん坊ハウス(上板橋2-30-2)※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5日(月)朝9時から、電話で、ぬくもりサービス☎3964-1185

## 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

【広告】

# 家族葬は、公益社

相談無料・随時受付中

## 事前相談承ります。

オンラインでもご相談いただけます

「終活セット」資料をプレゼント! お電話にてお申込みください。

公益社 公益社 公益社

公益社 上板橋会館 板橋区 上板橋2-3-2 ☎0120-347-556

公益社 練馬会館 練馬区 豊玉北4-16-3 ☎230049

## 雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決  
特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明!  
壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

### 検査・修繕

見積無料  
修繕費の無駄はカット

03-5967-1970

株式会社サーベイ  
東京都板橋区成増3-48-4 サンライズ成増105号

## 「相続」無料相談会

6月11日(日)・12日(月) 最終受付18:00  
9:15~19:00

IKEBIZ 第1会議室  
東京都豊島区西池袋2-37-4

- 池袋駅西口より徒歩約10分、南口より約7分
- 予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。

相続専門税理士として  
相続500件以上の解決実績!!

税理士法人 ASAC 総合事務所  
住所: 豊島区池袋2-20-6 東京白洋エクスゼン2階  
電話: 03-6909-2271 メール: info@asac.co.jp  
URL: http://www.asac.co.jp/

ご予約・ご相談フリーダイヤル  
☎0120-60-60-85  
【電話受付時間】 平日 9:30~19:00 土日 9:30~18:00

## 庭木1本から承ります!

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束

- ☑土日でもOKです
- ☑トイレはお借りしません
- ☑お茶はご遠慮します

生垣剪定(長さ1m高さ2m) 通常2,200円を(税込) 1,100円!

営業時間 9:00~17:00 15時から、ガーデンエクスプレス

板橋区小茂根 4-25-3 24時間 365日 受付  
☎0120-6556-18

※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)  
 ○○○課○○○係

## 体験・観賞

### 植物観察会

▶とき=6月17日(土)10時30分～11時30分※当日、直接会場へ。※雨天中止 ▶ところ・間=赤塚植物園 ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)

### 親子deつりホリデー

▶とき=6月24日(土)9時30分～12時※雨天時は25日(日)に順延 ▶ところ=氷川つり堀公園(氷川町21-15) ▶内容=魚つり・メダカすくい※つり道具・餌の無料貸出あり ▶対象=区内在住・在勤・在学中、小学生以下のお子さんとその保護者(2人1組) ▶定員=10組(抽選) ▶費用=1組860円 ▶申込・間=6月12日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、南部土木サービスセンター地域連携係(〒174-0062富士見町3-1) ☎3579-2532 ※申込記入例の項目とお子さんの氏名(ふりがな)・年齢を明記



### 人権パネル展

▶とき=6月19日(月)～22日(木)、9時～17時(初日は12時から、最終日は15時まで) ▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階) ▶内容=区内小・中学生の作文・メッセージなど

#### 人権相談をご利用ください

区では、法務大臣から委嘱された板橋区人権擁護委員による人権相談を行っています。おとなの人権・子どもの人権(いじめ・不登校など)の相談を受け付けています。

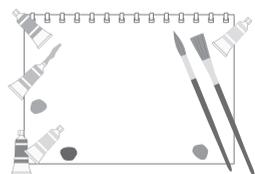
▶とき=毎週水曜(祝日を除く)、13時～16時(予約制) ▶ところ・申込=相談希望日の1週間前の朝9時から、電話で、区民相談室

#### 【いずれも】

▶間=区民相談室 ☎3579-2288

### 水彩画教室(レベルアップコース)

▶とき=6月21日～来年3月のうち10日間、各水曜、10時～12時 ▶講師=水彩画家 土山久利 ▶対象=区内在住・在勤で、水彩画経験者(入門コース卒業生を含む) ▶定員=30人(申込順) ▶費用=6000円 ▶ところ・申込・間=6月3日(土)朝9時から、直接または電話で、グリーンカレッジホール ☎3960-7701



### 大原サークル公開教室

#### フォークギター(入門編)

▶とき=7月2日(日)・8月13日(日)・9月3日(日)・10月8日(日)、4日制、13時30分～16時30分 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=20人(申込順) ▶持物=ギター・カポタスト・ピック ▶申込・間=6月5日(月)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)



#### 金沢ゆかりの地散策ツアー

観光ボランティア「もてなしたい」が案内します。  
 ▶とき=7月6日(木)※9時30分にいたばし観光センター集合・11時に区役所解散予定※荒天中止 ▶定員=40人(抽選)※小学生以下は保護者同伴 ▶費用=50円 ▶申込・間=6月14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



## 施設のイベント

### いたばし若者サポートステーション

いたばし若者サポートステーションは、就労の悩み・不安を抱えている方に、個別の状況に応じて支援を行います。

#### 施設見学・利用説明会

▶とき=6月10日(土)・23日(金)、10時・10時30分・11時、各1回制※各回30分 ▶ところ=同ステーション ▶対象=就労意欲のある15～49歳の方とその保護者・支援機関の方 ▶定員=各回10人(先着順)※当日、直接会場へ。

#### 保護者向けセミナー

▶とき=6月24日(土)14時～16時 ▶ところ=仲宿地域センター ▶内容=講義「ひきこもり状態にある方への訪問相談」 ▶対象=ひきこもり状態のお子さんの保護者・支援機関の方 ▶定員=18人(申込順)※申込方法など詳しくは、同ステーションホームページをご覧ください。

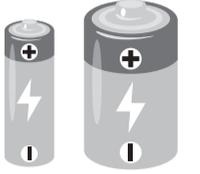
#### 【いずれも】

▶間=同ステーション ☎6915-5731(月曜・日曜・祝日休み)

### リサイクルプラザ

#### 乾電池をつくってみよう

▶とき=6月25日(日)10時20分～12時20分 ▶内容=講義「小型充電式電池のリサイクル」・手作り乾電池工作 ▶講師=(一社)JBRC職員 ▶対象=小学3年生以上のお子さんとその保護者 ▶定員=15組(申込順) ▶申込=6月3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



#### パネル展「小型充電式電池の回収とリサイクル」

▶とき=6月1日(木)～30日(金)、9時～17時  
**【いずれも】**  
 ▶ところ・間=リサイクルプラザ ☎3558-5374

## グリーンライフ



#### コマツナギ

マメ科コマツナギ属の落葉小低木。日当たりの良い乾いた草地などに生え、茎は細く斜めに立ち上がりながら四方に広がり、枝分かれして高さ60～90cmほどに伸びます。7月～9月に、葉腋から紅紫色で5mmほどの花をつけた穂状花序を出します。細かな花や葉が可愛い草に見えますが、根元は木ようになり、丈夫で引っ張ってもなかなか抜けません。馬を繋げるほど丈夫なことから、コマツナギ(駒繋ぎ)と名付けられました。

問合せ 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。

## いたばし子育て広場

### テーマ i-youth(あい・ゆーず)

まなぼーと大原・まなぼーと成増にある中高生・若者を対象とした施設です。卓球・ダンス・楽器の練習ができるスタジオや、静かに自主学習ができる部屋を利用できます。ぜひ、お近くのi-youthへお越しください。

▶利用時間=平日13時～21時、土曜9時～21時、日曜・祝日9時～17時※利用登録方法や休館日など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



i-youth職員とギターの練習をする様子

i-youth 職員  
 笠原拓巳さん  
 興味があること・やりたいことに挑戦でき、自然と人が集まる場所です。新しいつながりを作ってみませんか。



### 子どもの心と発達の悩みについて ご相談ください

子ども家庭総合支援センターには、子どもの心(精神)・育ち(発達)の専門知識を持つ児童心理司が常勤しています。

「最近子どもの様子が変わったが、原因がわからない」「家庭での関わり方が難しい」「学校生活がうまくいかない」など、子ども・子育てに関する悩みがありましたら、ぜひ、ご相談ください。

#### 子ども家庭総合支援センター相談窓口

☎5944-2373(平日、8時30分～17時)

