

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

女性のための睡眠セミナー

▶**とき** = 8月1日(火)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール601会議室 ▶**内容** = 講義 ▶**講師** = (一社)日本眠育普及協会代表 橋爪あき ▶**対象** = 区内在住・在勤・在学の女性 ▶**定員** = 50人(抽選) ▶**申込・問** = 7月11日(火)まで、電話で、女性健康支援センター

尿もれ予防体操教室

▶**とき** = 8月1日(火)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

両親学級

▶**とき・ところ**
 ● 8月5日(土)・・・志村健康福祉センター
 ● 8月20日(日)・・・板橋健康福祉センター
 ※10時~11時30分・13時30分~15時、各1回制。
 ▶**内容** = 妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶**対象** = 各開催日時点で、妊娠24~36週の初産の方とそのパートナー ▶**定員** = 各回14組(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)ポピンス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

膠原病の方の交流会

▶**とき** = 8月2日(水)13時30分~15時30分 ▶**ところ** = 板橋健康福祉センター ▶**内容** = A療養上の体験の情報交換 Bタオル体操など ▶**講師** = B運動指導員 ▶**対象** = 区内在住・在勤で、膠原病を患っている方とその家族 ▶**定員** = 15人(申込順) ▶**持物** = フェイスタオル ▶**申込・問** = 電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

サークルだより

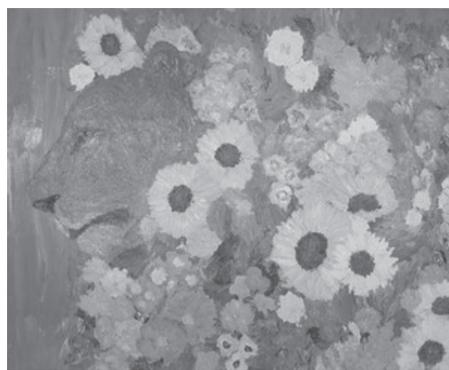
※活動日時・場所などは変更になる場合あり。詳しくは、各サークルにお問い合わせください。掲載のお問い合わせは、広聴広報課広報係へ ☎3579-2022

- 徳丸太極拳同好会** 60歳以上の初心者歓迎 月4回土曜 10時~11時30分 徳丸ふれあい館など 入会金1000円・月額3500円 ☎正司3932-6021
- スイミング「イルカキッズ」** 4歳~小学1年生の初心者対象 毎週火曜 14時30分~16時30分 赤塚体育館 月額3000円 ☎小向090-4655-3462
- 徳丸民謡クラブ** 月3回日曜 13時~15時30分 徳丸地域センター 月額500円 ☎加藤090-3592-0483
- 英会話サークル「レモンティ」** 60歳以上の初心者対象 月3回月曜 13時~14時 区立文化会館 入会金1000円・月額4200円 ☎篠原080-6890-3728
- 大原囲碁の会** 初級者歓迎 毎週火曜 13時~16時 まなぼーと大原 月額1500円 ☎佐藤3965-4487
- 三味線サークル七三会** 月3回火曜 14時20分~19時 区立文化会館 月額4500円 ☎後藤3962-8605
- 社交ダンス「エラダンスサークル」** カップル歓迎 20歳以上の初級・中級者歓迎 月3回木曜 19時~20時30分 ロータスホールなど 入会金2000円・月額4500円 ☎中川090-3218-3433

佐藤太清記念 中学生絵画展 作品募集

文化勲章受章の画家・佐藤太清の功績を顕彰して「佐藤太清青少年美術奨励基金」を設け、全国から中学生の絵画作品を公募し、絵画展を開催します。

▶**対象** = 国内在住・在学の中学生 ▶**対象作品** = 絵画作品全般(水彩・油彩・写真など) ※審査会で選定 ※優秀作品は表彰状・副賞を贈呈 ※入選作品は来年2月8日(木)~11日(祝)に成増アクトホールで展示 ▶**作品申告書の配布場所** = 区立美術館・同館ホームページ ▶**申込・問** = 11月3日(祝)17時まで、作品申告書・作品を直接または郵送で、区立美術館(〒175-0092赤塚5-34-27) ☎3979-3251(月曜休館。ただし祝日の場合は開館し翌日休館)



令和4年度佐藤太清賞「Hope」
東京都杉並区 中島留真さん



令和4年度板橋区長賞「桜吹雪」
千葉県銚子市 藤田琴羽さん

7月10日
~8月15日

ハイライフいたばし お得な入会キャンペーン

ハイライフいたばしは、区内の中小企業などで働く勤労者・個人事業主のための福利共済制度です。遊園地・宿泊施設などの利用割引、日帰り温泉・人間ドックなどの利用補助、割引チケット(映画・演劇・スポーツなど)のあっせん

などのほか、会員・家族のお祝いなどに給付金を支給しています。キャンペーン期間中は、入会金・会費が無料になるほか、入会者・紹介者にQUOカード(1000円分)をプレゼント。※入会方法など詳しくは、お問い合わせください。

問 合 (公財)板橋区産業振興公社 ☎5375-8102

8月 は 食 品 衛 生 月 間

食中毒を防ぎましょう

夏季は、高温多湿で細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすくなります。食品の取扱に気を付けて、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

細菌をつけない

生の肉・魚・野菜には、細菌が付着していることがあり、手指・調理器具を介してほかの食品を汚染します。調理前後にしっかりと手を洗いましょう。また、調理器具はよく洗浄し、熱湯・塩素系漂白剤などで消毒しまししょう。

細菌を増やさない

細菌の増殖を防ぐため、生の肉・魚、要冷蔵品は短時間でも放置せず、早めに冷蔵庫に入れましょう。また、扉の開閉による冷蔵庫内の温度上昇に注意し、早めに食べきりましょう。

細菌をやっつける

細菌は熱に弱いので、食品は十分に加熱してから食べましょう。食べ残してから時間が経ったもの、消費期限を過ぎたものは、細菌が増えている可能性があります。もったいなくても食べないようにしましょう。

問 合 生活衛生課食品衛生第三係 ☎3579-2336