



### スマホで健康づくり

# 歩く・はかる・見る・貯まる！ いたPay健幸ポイント



9月から、いたばしPayのアプリ内に健康機能を追加します。歩数計測、体重・食事記録、健康に役立つ情報配信などの健康機能を活用することで、「いたPay健幸ポイント」が貯まります。貯まったポイントは、いたばしPay加盟店で利用できます。(1ポイント=いたばしPay 1円)

#### 問合せ

健康推進課健康づくり係  
☎3579-2727

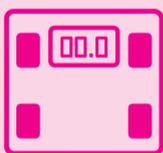


**歩いて**  
目標歩数達成！



健康情報を

**見て**  
実践！



体重を  
**はかって**  
記録！

ポイントが  
どんどん  
**貯まる！**



### 参加方法

スマートフォンにいたばしPayアプリをインストールし、「いたPay健幸ポイント」の画面で必要事項を登録  
※操作方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。※通信料がかかります。



▲詳しくはこちら

### ポイント獲得方法

以下の方法で、「いたPay健幸ポイント」を獲得できます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

- 9月1日(金)～30日(土)に、いたばしPayアプリで、必要事項を登録すると100ポイント



- 1日8000歩達成で、1ポイント (9月は2ポイント)



- 体重・朝食摂取状況を記録すると1ポイント など



## お知らせ

### 令和6年度から区立小学校で使用する教科書が決まりました

▶種目・発行者=表1参照▶問=指導室学習支援係 ☎3579-2615

表1 区立小学校の使用教科書

種目	発行者	種目	発行者
国語	東京書籍	音楽	教育芸術社
書写		図画工作	開隆堂出版
社会	教育出版	家庭	大修館書店
地図	帝国書院	保健	
算数	大日本図書	英語	東京書籍
理科	東京書籍	道徳	日本文教出版
生活			

## 留学生を受け入れるホストファミリー体験

区内の大学・日本語学校に通う留学生に、日本文化をより知ってもらうため、留学生を半日間家庭でもてなして下さるファミリーを募集します。

▶とき=10月8日(日)※13時にグリーンホール703会議室集合・夕食後解散▶内容=留学生との対面式・ホストファミリー宅訪問など▶対象=区内在住で、同居家族全員が受け入れに同意し、事前説明会(9月28日(木)18時30分~19時30分・オンライン)に参加できる世帯※経験・語学力は問いません。▶定員=20世帯(抽選)▶募集要項などの配布場所=(公財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール内)・同財団ホームページ▶申込・問=9月11日(必着)まで、申込書を郵送・FAX・Eメールで、同財団(〒173-0015栄町36-1) ☎3579-2015 〆3579-2295 〆 itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org※同財団ホームページからも申込可※参加世帯は、同財団のホストファミリーに登録されます。

## ファミリーサポート援助会員養成研修

▶とき=10月18日(水)10時~15時30分▶ところ=子ども家庭総合支援センター(本町24-17)▶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)▶申込・問=8月28日(月)朝9時から、電話で、同センター子育てサポート ☎5944-2381(平日、9時~17時)



## 区有財産(土地)を売却します

▶売却方法=一般競争入札▶所在地・土地面積・最低売払価格  
●高島平4-1-3...220.1㎡、8060万620円  
●高島平8-31-1...544.83㎡、1億8388万125円  
▶開札日=10月19日(木)▶入札説明書の配布場所=契約管財課(区役所4階⑩窓口)・区ホームページ▶申込・問=10月3日(必着)まで、申込書を直接または郵送で、契約管財課管財用地係(〒173-8501) ☎3579-2243

## 手話言語フォーラム

▶とき=9月23日(祝)13時30分~16時▶ところ=高島平区民館▶内容=基調報告・記念講演・記録映画上映▶定員=150人(申込順)▶費用=1000円▶申込・問=8月26日(土)から、FAX・Eメールで、(一社)板橋区聴覚障害者協会 ☎3963-8677 〆 info@ita-deaf.or.jp※申込記入例(8面)参照▶問=障がい政策課管理係 ☎3579-2361 〆3579-4159



## 10月から



## 事業系有料ごみ処理券が新しくなります

10月から、新しい券を販売します。現行の券は、10月31日(火)まで使用できます。※現行の券を使い残した場合は、還付または差額の支払いで新しい券と交換できます。

▶改定料金など=表2参照▶ところ=資源循環推進課(区役所7階⑪窓口)・各清掃事務所※還付・交換方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

表2 事業系有料ごみ処理券販売価格

券種	販売単位(1セット)	改定料金	現行券との差額(1枚あたり)
10㊦券	各10枚	870円	+11円
20㊦券		1740円	+22円
45㊦券		3910円	+49円
70㊦券	5枚	3045円	+77円

問合せ  
資源循環推進課管理係 ☎3579-2217

## 区立小・中学校の給食費を無償化します

子育て世帯の経済的負担の軽減を図るため、9月から学校給食費を無償化します。

▶対象=区立小・中学校に在籍し、給食の提供を受ける児童・生徒の保護者▶提出書類=板橋区立小・中学校給食費補助金同意書兼委任状※各学校より配付▶手続き方法=提出書類を郵送または持参で、児童・生徒が在籍する学校※期日までに提出されなかった場合、給食費が保護者負担となる場合があります。▶問=学務課学校給食係 ☎3579-2617

## 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4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4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5年度から対象になる方...9月上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⑫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

## 外国人のための法律相談

▶とき=9月21日(木)・10月19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(グリーンホール内) ☎3579-2015

## 特別相談「多重債務110番」

▶とき=9月4日(月)・5日(火)▶内容=借金の返済・取立など▶相談専用電話=東京都消費生活総合センター ☎3235-1155(9時~17時)、板橋区消費者センター ☎3962-3511(9時~16時30分)▶問=消費者センター ☎3579-2266



## 住宅・土地統計調査にご協力ください

本調査は、国の住生活施策の基礎資料を得るために行います。調査員(都が発行した調査員証を携帯)が対象世帯を訪問し、調査票の配付・回収を行いますので、ご協力をお願いします。

▶内容・調査時期・対象  
●準備調査...9月上旬~中旬、指定区域内の約3万3000世帯  
●本調査...9月下旬~10月上旬、指定区域内から無作為に抽出した約9200世帯  
▶問=総務課統計係 ☎3579-2057



## 介護者のこころの相談

▶とき=9月13日(水)、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28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支援係 ☎5970-1115



## 景観審議会委員募集

▶募集人数=2人▶任期=委嘱日から2年間※報酬あり▶対象=区内在住の20歳以上で、平日昼間に区役所で行う会議(年2回程度)に出席できる方※応募時に区の審議会などの委員に2つ以上在籍している方・公務員を除く。▶選考=書類・面接▶申込・問=9月19日(必着)まで、区政資料室(区役所1階⑦窓口)・区ホームページにある「板橋区都市景観マスタープラン」「景観計画」を読んだうえでの景観行政に対する意見と志望動機(400~1600字・A4判)、別紙に申込記入例(8面)の項目と性別・職業・経歴や資格(これまでの区の事業との関わりなど)を明記のうえ、直接または郵送・Eメールで、都市計画課都市景観係(区役所5階⑯窓口) ☎3579-2549 〆 t-keikan@city.itabashi.tokyo.jp

## 耐震展示会・建築相談会

耐震展示会  
▶とき=8月28日(月)~9月1日(金)、9時~17時  
▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階)

建築相談会  
▶とき=9月4日(月)10時~16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=建築士による建築相談、耐震診断・耐震補強・解体工事などの助成制度の受付・相談⑥起震車体験(⑥は12時まで)▶持物=設計図(お持ちの方)

―【いずれも】―  
▶問=建築安全課建築耐震係 ☎3579-2554

# 講座

## I (あい)サロン

参加者のみなさんで気軽におしゃべりします。仲間づくりの場としてもご利用ください。  
**▶とき** = 9月5日(火)14時~16時 **▶ところ** = グリーンホール504会議室※当日、直接会場へ。  
**▶テーマ** = 心地よい人間関係 **▶問** = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## 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12日~来年3月21日の毎週月曜・木曜、10時~12時  
 ●火・金コース…10月13日~来年3月22日の毎週火曜・金曜、18時30分~20時30分  
**▶定員** = 各コース40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11日~来年3月13日の毎週水曜、10時~11時30分または18時30分~20時 **▶定員** = 20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** = グリーンホール会議室 **▶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(金)朝9時から、FAX・Eメールで、(公財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール内) ☎3579-2015 ㊚3579-2295 ㊚itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org  
 ※申込記入例(8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

## 脳力アップ教室

**▶ところ・とき**  
**A** グリーンホール504会議室…10月3日~11月7日(10月31日を除く)の毎週火曜  
**B** 高島平地域センター…9月27日~11月8日(10月18日・11月1日を除く)の毎週水曜  
**C** おとしより保健福祉センター…10月6日~11月10日(11月3日を除く)の毎週金曜  
 ※5日制、10時~11時45分。  
**▶内容** = **A****B** 脳機能を鍛える運動・グループワーク **C** 脳機能の向上や安全運転につながる運動・グループワーク **▶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 **C** 日頃から自動車を運転をしている男性 **▶定員** = **A**~**C** 各20人(申込順) **▶費用** = 500円 **▶申込・問** = 8月28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

# 休みます

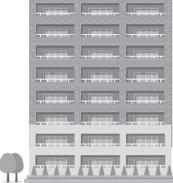
## 板橋地域センター

**▶とき** = 9月5日(火)9時~17時※設備工事のため **▶問** = 地域振興課庶務係 ☎3579-2161

# 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** = 9月12日(火)14時~15時30分 **▶ところ** = 大谷口地域センター※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** = 8月28日(月)朝9時から、電話で、ぬくもりサービス ☎3964-1185



## 8月30日~9月5日は 建築物防災週間



店舗・飲食店・マンションなどの多くの人々が利用する建物は、適切に維持・管理をしていないと、災害時に大きな被害をもたらす恐れがあります。建物の所有者・管理者は、日頃から安全確保に努めましょう。  
 また、一定規模以上の建物の場合、定期的な調査・報告が法律で義務付けられていますので、専門家に調査を依頼しましょう。

**問 合**      **建築指導課監察・調査係 ☎3579-2578**

## 高齢者を悪質商法から守りましょう

9月は高齢者悪質商法被害防止月間です。区では、都と連携して、消費生活に関する相談に応じています。

**屋根工事や住宅修理の勧誘にご注意ください**

相談事例	対処法
 <p>訪問事業者から「お宅の屋根がめくれているのが見えた。屋根に登って点検する」と言われ、点検を依頼したところ、屋根が浮いている写真を見せられ、屋根工事の契約をしてしまった。</p>	<p>突然訪問してきた事業者に安易に点検させないようにしましょう。          点検後に修理を勧められてもその場で契約せず、家族や身近な人に相談したり、複数の事業者から見積を取るなど、慎重に検討しましょう。工事終了後でも、クーリング・オフできる場合があります。</p>

**高齢者被害特別相談**

**▶とき** = 9月11日(月)~13日(水) **▶対象** = 60歳以上の契約当事者 **▶相談専用電話** = 東京都消費生活総合センター高齢者被害110番 ☎3235-3366(9時~17時)、板橋区消費者センター

**問 合**      **消費者センター ☎3962-3511(相談専用、平日9時~16時30分)**

## いたばし国際絵本翻訳大賞 翻訳作品募集

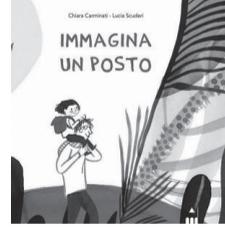
**▶課題絵本**  
**A** 英語部門 [If I had a little dream]  
**B** イタリア語部門 [IMMAGINA UN POSTO]  
 ※課題絵本は、いたばしポローニヤ絵本館・区立各図書館でご覧になれます。  
**▶対象** = 翻訳作品を出版物などとして発表することがない個人・団体 **▶定員** = **A**1000人 **B**300人(いずれも申込順) **▶費用** = **A**5700円 **B**4700円  
**▶申込** = 10月31日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区立図書館ホームページ参照)で、いたばし国際絵本翻訳大賞事務局(〒175-0094成増3-13-1アリエス3階)※申込記入例(8面)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~18時)
- いたばしポローニヤ絵本館 ☎6281-0560(第2月曜・月末日休館。ただし9月30日(土)・10月9日(祝)は開館し10月2日(月)・10日(火)休館)

Text copyright©2017 by Nina Laden・Illustrations copyright©2017 by Melissa Castrillon All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form. ©2022 Edizioni Lapis Tutti i diritti riservati

## 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14万6000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**



## 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1日(金)~3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
- 桃美会南画展**  
 ▶とき=9月9日(土)~11日(月)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶内容=掛軸・色紙・短冊など72点
- 板橋きりえ展**  
 ▶とき=9月12日(火)~18日(祝)、10時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶内容=切り絵45点
- 水彩画・虹の会展**  
 ▶とき=9月13日(水)~18日(祝)、10時~17時(最終日は16時まで) ▶内容=水彩画50点
- 成増陸軍飛行場開設八十周年写真展**  
 ▶とき=9月16日(土)~18日(祝)、9時30分~18時30分 ▶内容=写真70点など
- 板退教作品展**  
 ▶とき=9月21日(木)~25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
- グループえんぴつの会作品展**  
 ▶とき=9月26日(火)~10月2日(月)、10時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶内容=鉛筆画56点

## 朝市〈産業振興課〉

**蓮根朝市**  
 ▶とき=8月27日(日)朝6時30分から ▶ところ=蓮根中央商店会(都営三田線「蓮根」下車) ▶目玉商品=ボックスティッシュ

## 公共機関だより

- 検察審査会をご存じですか**  
 選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた11人の検察審査員が、検察官の不起訴処分の可否を審査する機関です。検察審査員に選ばれた際は、ご協力をお願いします。  
 ▶問=東京第一検察審査会事務局 ☎3621-3151
- 建設業退職金共済制度をご存じですか**  
 建設事業主が労働者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙または退職金ポイントを積み立て、労働者が建設業界を辞めた際に、(独)勤労者退職金共済機構が退職金を支払う制度です。手続き方法など詳しくは、同機構ホームページをご覧ください。  
 ▶問=同機構建設業退職金共済事業東京都支部 ☎3551-5242
- 10月1日~7日は公正証週間**  
 この週間に合わせ、公正証書遺言作成などの公正証書に関する電話相談を行います。  
 ▶とき=10月1日(日)~7日(土)、9時30分~12時・13時~16時30分 ▶相談専用電話= ☎3502-8239 ▶問=東京公正人会 ☎3502-8050

オンラインによる  
 手続きを  
 ご活用ください



# 区民文化祭参加者募集

10月・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。

### 小倉百人一首大会

▶競技方法=クラス別トーナメント戦 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方

▶クラス

- 初級…下の句の途中または読み終わってから札が取れる方※練習会(10月9日(祝)・22日(日)、13時~17時、大山東集会所(大山東町8-7))あり
- 中級…(一社)全日本かるた協会主催大会E級程度の方
- 上級…同大会D級程度の方

▶定員=50人(抽選) ▶費用=一般600円・小学~高校生300円 ▶申込=10月2日(必着)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(8面)の項目と希望クラス、会に所属している場合はその名称、高校生以下は学年を明記。

**開催日**  
 ▶とき=10月29日(日)9時~9時30分(受付) ▶ところ=区立文化会館第1・2和室

### 区民囲碁大会

▶競技方法=出場者の段・級の自己申告に基づき、8人で1クラスを編成し、各クラス内でのハンデ戦(1級差1目、2敗失格)※持ち時間は1人30分(対局時計使用、時間切れ負け)※日本棋院・中小野田九段による指導碁あり ▶定員=80人(申込順) ▶費用=1000円※参加賞あり ▶申込=9月4日(月)から、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(8面)の項目と段・級を明記

**開催日**  
 ▶とき=11月19日(日)12時30分~13時(受付) ▶ところ=グリーンホール1階ホール

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

## 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
<b>陸上競技</b> 60m・100m・200m・800m・1500m・3000m・4×100mリレー・走り幅跳び・走り高跳び・砲丸投げ	●9月24日(日) ●新河岸陸上競技場	●計600人(申込順)※リレーを除いて1人2種目まで出場可 ●一般1種目700円、小・中学生1種目400円※リレーは一般・中学生1チーム1600円、小学生1チーム800円	●8月28日(月)~9月4日(月) ●協会・山口 ☎090-3510-5987
<b>アーチェリー</b> A ARC70m・CP50m・初心者30m B ハーフラウンド(一般50・30m、初心者30・30m)	●A 10月8日(日) B 29日(日) ●区立洋弓場	●A B各24人(申込順) ●700円	●9月1日(金)~30日(土) ●協会・渡辺 ☎3558-7695
<b>バレーボール</b> A 一般 B ママさん C 小学生 D 中学生	●A 10月29日(日)・11月5日(日)・12日(日)・12月3日(日) ●B 11月1日(水)・14日(火)・21日(火)・28日(火) C 11月12日(日)・19日(日)・26日(日) D 来年2月3日(土)・4日(日) ●上板橋体育館など	●1人100円	●9月1日(金)~10月6日(金) ●連盟・大久保 ☎3974-6764

問合せ スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

## 板橋区LINE公式アカウントをご活用ください

「板橋区LINE公式アカウント」では、防災、子育て、ごみ・リサイクルなどの暮らしに関する情報や、イベント情報のほか、受け取りたい情報をカテゴリ別に選択することができます。

### 友だち追加方法

① 下記二次元コードから登録 ② LINEアプリホーム画面のID検索から登録



@itabashi

※通信料がかかります。  
 ※そのほかの利用方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。




問合せ  
 ●情報配信について…広聴広報課報道係 ☎3579-2025  
 ●利用方法について…IT推進課DX推進係 ☎3579-2043

区立美術館館蔵品展

狩野派以外学習帳 江戸にきらめいた絵師たち

本展では、古来から描き継がれた二つの画題「富士山」・「牡丹」に着目し、江戸狩野派との比較なども交え、作品を通して絵師たちの活況をお伝えします。

とき
8月26日(土)～10月1日(日)、9時30分～17時(入館は16時30分まで)

期間中の催し

古美術を楽しむワークショップ
▶とき=9月9日(土)、10時～12時・14時～16時、各1回制▶定員=10人(申込順)▶費用=500円▶申込=8月26日(土)朝9時から、電話(1申込2人まで)で、区立美術館



司馬江漢「深川洲崎富士遠望図」



野崎真一「富士・三保松原図」



宋紫石「牡丹小禽図」(部分図)



狩野栄信「花鳥図」(部分図)

ところ・問合せ 区立美術館 ☎3979-3251<月曜休館。ただし9月18日(祝)は開館し19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)

前売開始

第119回板橋落語会(9月26日(火)前売開始)
▶とき=11月24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

好評発売中

キーウ・クラシック・バレエ
▶とき=10月9日(祝)14時▶ところ=区立文化会館大ホール▶演目=白鳥の湖▶料金=4800円(全席指定)※3歳以下は入場不可

第14回板橋太鼓まつり
▶とき=9月3日(日)13時▶ところ=区立文化会館大ホール▶出演=板橋勇音太鼓・鼓粋若衆板橋轟太鼓ほか▶料金=前売1200円・当日1500円(全席自由)※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

板橋映画上映会「おおやまレトロシネマ」
▶とき=9月22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=パッチギ!▶料金=1000円

板橋区演奏家協会オペラ「リゴレット」
▶とき=10月7日(土)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ほか▶料金=前売3500円・当日4000円(全席自由)※100歳以上の方(持物・年齢がわかるもの)は当日100円※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

アクトワンコインコンサート
▶とき=9月21日(木)12時20分▶ところ=成増アクトホール▶出演=アカペラグループ「トライトン」▶曲目=上を向いて歩こう など▶定員=470人(先着順)※当日、直接会場へ。▶料金=500円

鑑賞無料

板橋ジュニア+管弦楽合奏団第4回定期演奏会
▶とき=9月17日(日)13時30分▶ところ=グリーンホール1階ホール▶出演=松原勝也(指揮)▶曲目=四季(春・冬)・交響曲第24番など

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 ㊦...字幕

Table with 2 columns: 図書館名, 内容・とき. Lists movies like Hunter Killer, 3匹の子ぶた, はだしのゲン, etc.

Table with 2 columns: 図書館名, 内容・とき. Lists movies like にじいろのさかな, アニメ落語館, トムとジェリー, etc.

※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があります。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18日(祝)は開館し19日(火)休館)。

アプリで「広報いたばし」を配信しています

スマートフォン・タブレットなどから利用できる次のアプリで、「広報いたばし」を配信しています。ぜひ、ご活用ください。

行政情報アプリ「マチイロ」
アプリを開いて、読みたい号をダウンロードするだけで、広報紙を読むことができます。また、読者登録をすると発行日に通知が届きます。

多言語対応アプリ「カタログポケット」
10言語に対応した自動翻訳や音声読み上げなどの機能を利用できます。また、マイコンテンツに追加すると発行日に通知が届きます。

電子チラシサービス「Shufoo!(シュフー)」
広報紙のほか、地域の店舗チラシも見ることができ、お買い得情報などを確認できます。また、お気に入り登録をすると発行日に通知が届きます。

※通信料がかかります。
※詳しくは、区ホームページをご覧ください。
QR code

問合せ 広聴広報課広報係 ☎3579-2022

## 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1参照)を参考に、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

### 健康づくり・食育フェア

- ▶**ところ・とき**
  - イベントスクエア・プロモーションコーナー(区役所1階)**…9月11日(月)～15日(金)、9時～17時
  - 中央図書館**…9月25日(月)～28日(木)、9時～20時
- ※初日は13時から、最終日は15時まで
- ▶**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)。
- 野菜摂取量測定会**
- ▶**ところ・とき**
  - イベントスクエア(区役所1階)**…9月14日(木)・15日(金)
  - 中央図書館**…9月28日(木)
- ※10時～12時・13時～15時



### オンライン講演会「今日から始める適塩のススメ」

▶**とき**=10月7日(土)10時～12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶**講師**=女子栄養大学講師 新井麻子▶**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。

### 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1 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 ●不安・悩み・ストレスへの対処法を見つける ●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 ●自分の口の中を見る習慣をつける
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(「健康ガイド」参照)

## 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

### 胃・肺がん検診

- ▶**とき・ところ・定員**=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、受診できない場合あり。
- 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

- ▶**申込**
  - はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…8月26日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8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**…8月28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②③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	定員
10月3日～31日の毎週火曜	板橋区医師会病院	40人
10月18日(水)	上板橋体育館	30人
10月22日(日)	高島平地域センター	
10月2日(月)・6日(金)・8日(日)・27日(金)	グリーンホール1階ホール	各60人

### 両親学級

▶**とき・ところ**=表3参照▶**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、**A**妊娠24～36週**B**妊娠24～38週の初産の方とそのパートナー▶**定員**=**A**各回14組**B**80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)ポピン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



表3 両親学級

とき	ところ
<b>A</b> 10月1日(日)	志村健康福祉センター
<b>B</b> 10月8日(日)	オンライン
<b>C</b> 10月22日(日)	赤塚健康福祉センター

※**A**10時～11時30分・13時30分～15時**B**13時30分～15時、各1回制。

### 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

## 老朽貸家から円満に退去してもらうための方法は？ 女性弁護士に学ぶ「老朽貸家の円満退室セミナー」

9月10日(日)成増で開催  
参加無料・要予約

古くなって空室が多くなった貸家は、いずれかの時点で「売却」「退去・解体」「建て替え」が必要になります。しかし、老朽貸家を所有している人は高齢のケースが多く、入居者の立ち退き依頼の交渉力や決断力、判断力が求められる貸家の整理は次世代に先送りにされがちだそう。そこで、「ファジー・アド・オフィス」

では、9月10日(日)に「老朽貸家の円満退室セミナー」を同社運営の総合住宅展示場「ハウジングステージ成増」で開催。セミナーでは、よつ葉法律事務所の女性弁護士・内田直子さんが、円満に退去してもらう手順や流れなどわかりやすく解説。この機会に気軽に参加を。▶**とき**=9月10日(日)【午前の部】10:00～12:00(9:45受付開始)【午後の部】13:30～15:30(13:15受付開



始)※希望の部を伝えてください▶**ところ**=ハウジングステージ成増インフォメーションセンター(板橋区成増2-27・地図参照)▶**定員**=各部先着12人▶**費用**=無料▶**予約・申込**=セミナー事務局(わかば企画内)☎0120-661-339まで(受付時間10:00～17:00)※個人情報は受付に利用



WEBの申込はコチラから

健康相談・健診などのご案内



Table with 6 columns: Location (板橋, 上板橋, 赤塚, 志村, 高島平) and various health services (精神保健福祉相談, 4歳児・5歳児健康診査, etc.) with dates and times.

※(★)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・保育園児を除く。
※2か月児・3か月児の母と子の会は、令和5年6月・7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)。

9月の 休日医科診療 (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
●3日
●岩淵診療所
●よりふじ医院
●平山医院
●赤星医院
●ゆう徳丸内科皮膚科
●10日
●萩原医院
●吉野内科クリニック
●清水クリニック
●渡辺産婦人科医院
●赤塚新町クリニック

- 17日
●木村内科クリニック
●たにもとクリニック
●篠遠医院
●佐藤クリニック
●多比良医院
18日
●大山東方クリニック
●はちすクリニック
●ねづクリニック
●蓮根メディカルクリニック
●田島クリニック
23日
●堀井医院
●そう内科クリニック
●藤田医院
●郡医院
●杉内医院
24日
●香川内科小児科医院
●ときわ台はしもと小児科アレルギー科
●天木診療所
●高島平診療所堀口内科小児科
●田島クリニック

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
●休日歯科応急診療(急に歯が痛くなった方の診療)
●心身障がい児(者)歯科診療
●歯科衛生相談
●通院困難な方への訪問歯科診療

第9回  
2023  
いたばし  
ウォーキング  
大会

# いたばしウォーキング大会参加者募集

▶**とき**=11月3日(祝)朝9時から順次開始(受付は9時~10時)▶**ところ**=小豆沢野球場※徒歩または公共交通機関をご利用ください。▶**コース**=参照▶**定員**=1200人(申込順)▶**費用**=小学生以上500円▶**持物**=雨具など▶**申込**=10月6日(必着)まで、直接または往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、スポーツ振興課事業推進係(区役所8階14窓口)※申込記入例の項目と小学生は学年を明記。複数(1申込5人まで)で申し込む場合は全員分明記。

## コース・催し案内

### スタート地点

●参加者全員に協賛企業による商品提供

### Aコース(4.5km)

●日テレ・東京ヴェルディベレーザによる体験

### Bコース(8.6km)

●NPO法人志村スポーツクラブ・プリムラによる体験

●(公社)東京都理学療法士協会板橋区支部による相談・測定 など

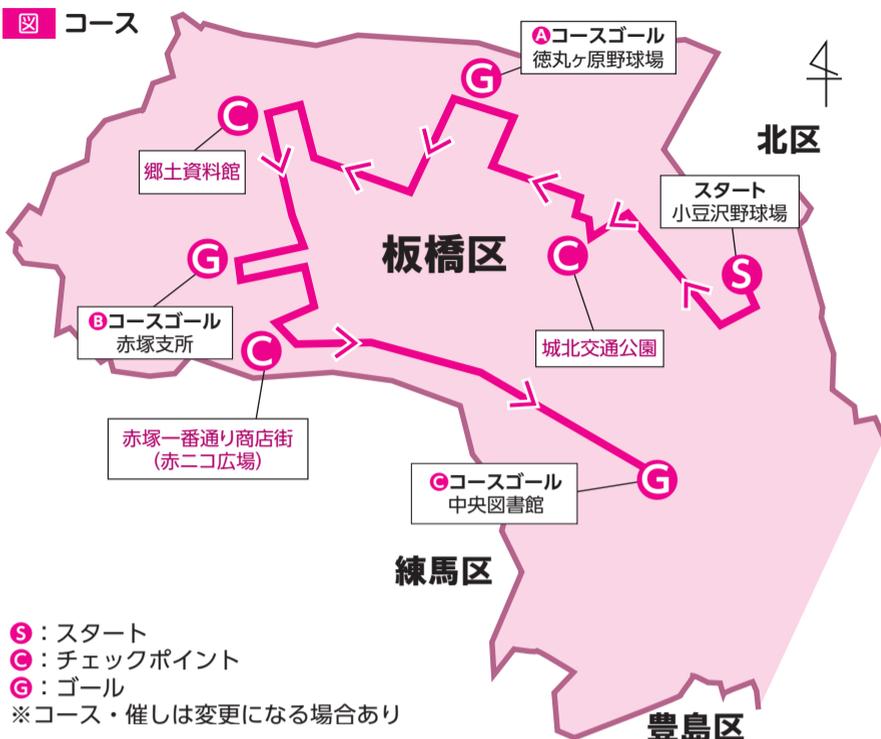
### Cコース(13.4km)

●商店街によるおもてなし



©板橋区

## コース



S: スタート

C: チェックポイント

G: ゴール

※コース・催しは変更になる場合あり

## 問合せ

スポーツ振興課事業推進係 ☎3579-2652

## 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

### 教育科学館の催し

#### 関東大震災を伝えたメディアたち

▶**とき**=9月2日(土)~9日(土)、10時30分~11時・12時30分~13時・14時30分~15時、各1回制

▶**内容**=関東大震災を伝えたメディアの解説

▶**定員**=各回20人▶**費用**=500円

#### 避難所で作るライフハック工作

▶**とき**=9月2日(土)・3日(日)、9時~11時30分・13時~16時、各1回制

#### 特別投影「中秋の名月」

▶**とき**=9月23日(祝)・24日(日)、15時30分~16時15分▶**対象**=小学5年生以上▶**定員**=各日165人(先着順)▶**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

【いずれも】

※当日、直接会場へ。▶**ところ・間**=教育科学館 ☎3559-6561(月曜休館。ただし9月18日(祝)は開館し1日(金)・19日(火)休館)

## 型染めで衣類をリメイクしよう

▶**とき**=9月10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**=20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・間**=8月26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

## 区民散策ツアー

▶**とき**=10月6日(金)※9時30分に東武東上線「上板橋」集合・12時に氷川神社(東新町2-16-1)解散予定※荒天中止▶**内容**=観光ボランティア「もてなしたい」の案内による安養院・栗原遺跡・茂呂遺跡などの散策▶**定員**=40人(抽選)※小学生以下は保護者同伴▶**費用**=50円▶**申込・間**=9月6日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)(いずれも1申込2人まで)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。複数で申し込む場合は全員分明記。

## フィッシングでサバイバルキャンプ

▶**とき**=10月28日(土)・29日(日)(1泊2日)※朝8時にJR「池袋」集合・29日(日)18時に解散予定▶**ところ**=東扇島周辺(神奈川県川崎市)▶**内容**=魚釣り・調理・テント泊▶**対象**=小学4年~高

校3年生▶**定員**=18人(抽選)▶**費用**=2万3000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。▶**間**=同館 ☎6912-4703(月曜休館。ただし9月18日(祝)・10月9日(祝)は開館し9月19日(火)・10月10日(火)休館)※本事業は、民間旅行会社への委託事業です。

## 榛名林間学園クッキングスクール

▶**とき**=A11月11日(土)・12日(日)B18日(土)・19日(日)(いずれも1泊2日)、各1回制※13時までには榛名林間学園集合・翌日10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各30人(申込順)▶**費用**=一般7800円、4~14歳6300円、2・3歳1000円▶**持物**=エプロン・三角巾▶**申込・間**=9月1日(金)朝9時から、電話で、同学園 ☎027-374-9315

## 参加型コンサート

▶**とき**=11月25日(土)13時30分~15時30分▶**内容・定員**  
A 出演者との演奏…10組(申込順)  
B コンサートの観覧…150人(先着順)※当日、直接会場へ。  
▶**出演**=バイオリニスト 清野ゆりか ほか▶**対象**=区内在住・在勤・在学の中学生以上▶**ところ・申込・間**=A 8月28日(月)13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)

## スポーツアドベンチャー

▶**とき**=10月15日(日)、9時30分から・10時30分から・13時30分から・14時から、各1回制※雨天時は29日(日)に延期▶**ところ**=都立城北中央公園▶**内容**=スポーツマッチングテスト・トップアスリートとの交流会・チャダンス教室など▶**対象**=板橋区・北区・練馬区内在住・在学の小学生とその保護者▶**定員**=500人(抽選)▶**費用**=500円▶**申込・間**=9月4日~15日(必着)に、往復はがき(1申込4人まで)・電子申請(区ホームページ参照)で、スポーツ振興課事業推進係※申込記入例の項目と希望時間、メールアドレス、小学生は学年を明記。複数で申し込む場合は全員分明記。配慮が必要な場合はその旨を明記。

## 問合せ

スポーツ振興課事業推進係 ☎3579-2652



世帯数・人口(前月比)		うち	外国人
世帯	人口	増加	
326,118	571,975	(+517)	30,703
		(+398)	
男	279,658	(+200)	14,846
女	292,317	(+198)	15,857

年齢別人口	年齢・人口		構成比
	年齢	人口	
14歳以下	58,550	10.3%	
	381,698	66.7%	
	131,727	23.0%	

※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。