※費用の明示がないものは無料

二十歳（はたち）のつどい

▶**とき**＝来年１月８日㈷11時から▶**地区名・開始時間など**＝表1参照※12月１日㈮９時～来年１月５日㈮12時に、電子申請(区ホームページ参照)で、会場変更可。▶**対象**＝平成15年４月２日～16年４月１日に生まれた方※12月上旬に、お知らせをお送りします。※手話通訳を希望する場合は、12月25日㈪までに、地域振興課地域振興係(FAX3579－2046✉kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp)へご連絡ください。▶**問**＝各地域センター(区ホームページ参照)、地域振興課地域振興係☎3579－2163

表1 二十歳(はたち)のつどい会場一覧

地区名	ところ
板橋	植村記念加賀スポーツセンター
熊野	区立文化会館大会議室
仲宿	グリーンホール１階ホール
仲町	仲町地域センター
富士見	富士見地域センター
大谷口	上板橋二中
常盤台	上板橋四小
清水	志村一小
志村坂上	グリーンカレッジホール

地区名	ところ
中台	若木小
蓮根	志村六小
舟渡	舟渡ホール
前野	前野小
桜川	桜川地域センター
下赤塚	下赤塚地域センター
成増	成増アクトホール
徳丸	きたのホール
高島平	高島平区民館

※小・中学校は体育館で実施

シニアのスマートフォン相談会

▶**ところ・ときなど**＝表2参照※当日、直接会場へ。▶**対象**＝区内在住で、スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方▶**内容**＝Ⓐ個別相談会Ⓑ参加者の交流会(講師への相談可)▶**持物**＝スマートフォン(Ⓐは貸出あり)※ふれあい館の利用登録が必要(本人確認書類を持参)

▶**問**
- **相談会について**…スマートフォン相談会事務局☎6386－5470(平日、９時～17時)、板橋区長寿社会推進課計画調整係☎3579－2371
- **ふれあい館の利用登録について**…希望するふれあい館

表2 シニアのスマートフォン相談会

ところ	とき
仲町ふれあい館☎3958－0163	Ⓐ12月１日㈮・３日㈰・５日㈫・８日㈮・10日㈰・12日㈫・15日㈮・17日㈰・19日㈫・22日㈮・24日㈰・26日㈫、10時～12時Ⓑ12月３日㈰・10日㈰・17日㈰・24日㈰、13時30分～14時30分
徳丸ふれあい館☎3934－8627	Ⓐ12月１日㈮・２日㈯・３日㈰・８日㈮・９日㈯・10日㈰・15日㈮・16日㈯・17日㈰・22日㈮・23日㈯・24日㈰、９時30分～11時30分Ⓑ12月３日㈰・10日㈰・17日㈰・24日㈰、13時30分～16時
志村ふれあい館☎3960－5885	Ⓐ12月１日㈮・４日㈪・６日㈬・11日㈪・13日㈬・15日㈮・18日㈪・20日㈬・22日㈮・25日㈪・27日㈬、13時～16時Ⓑ12月３日㈰・10日㈰・17日㈰、13時～16時
高島平ふれあい館☎3935－1775	Ⓐ12月５日㈫・６日㈬・７日㈭・12日㈫・13日㈬・14日㈭・19日㈫・20日㈬・21日㈭・26日㈫・27日㈬・28日㈭、10時～13時Ⓑ12月３日㈰・10日㈰・17日㈰・24日㈰、13時30分～16時

※Ⓐ１人20分程度

プラスチックの回収方法変更に関する住民説明会を行います

来年４月から、現在「可燃ごみ」として収集しているプラスチックを、「資源」として週１回の資源の回収日に回収します。回収方法の変更に伴い、区内各地域で住民説明会を行います。

▶**とき・ところ**＝表3参照▶**定員**＝各回30人程度(先着順)※当日、直接会場へ。※内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合

資源循環推進課清掃事業係
☎3579－2218

表3 住民説明会

とき		ところ
12月２日㈯	14時～15時	きたのホール
12月４日㈪	14時～15時	富士見地域センター
12月５日㈫	14時～15時	成増三丁目集会所
12月７日㈭	14時～15時	大谷口地域センター
	19時～20時	板橋地域センター
12月９日㈯	10時～11時	常盤台地域センター
12月13日㈬	14時～15時	エコポリスセンター
	19時～20時	舟渡ホール
12月15日㈮	10時～11時	志村坂上地域センター
	19時～20時	中台地域センター
12月16日㈯	14時～15時	下赤塚地域センター
12月19日㈫	14時～15時	成増三丁目集会所
	19時～20時	徳丸地域センター

健康ガイド

胃・肺がん検診

▶**とき・ところ・定員**＝表4参照▶**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(ごえん)の可能性がある方などは、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)**…11月25日㈯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(とうかん)ください。
- **直接・電話**…11月27日㈪朝８時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所３階㉑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4 胃・肺がん検診

とき	ところ	定員
来年１月９日㈫・12日㈮・16日㈫・23日㈫・30日㈫	板橋区医師会病院	40人
来年１月17日㈬・25日㈭	グリーンホール１階ホール	60人

※来年１月12日㈮の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ

社会福祉協議会 ご案内

12月から「歳末たすけあい運動」が始まります

歳末たすけあい運動は、一人ひとりの「たすけあい精神」に基づく社会福祉増進のための運動です。今年もあたたかいお心を寄せてくださいますようお願いいたします。

▶**問**＝㈶板橋区社会福祉協議会☎3964－0235

50歳からのマネー＆ライフプランセミナー

▶**とき**＝12月13日㈬18時30分～20時▶**ところ**＝グリーンホール１階ホール▶**内容**＝老後の生活や資金に関する講演、年金やシニアの就活に関する相談窓口の紹介▶**講師**＝ライフ＆ビジネス・デザイン合同会社代表社員　梅田雅美▶**対象**＝50歳以上の方▶**定員**＝50人(申込順)▶**申込・問**＝11月27日㈪朝９時から、直接または電話で、はつらつシニアいたばし☎5943－1300

いたばし区民文芸 9月・10月分

歌壇　宇田川寛之　選

▼**天**　思い出ももういらないと終活の捗らぬまま　齋藤良江

▼**地**　卒寿越え一日(ひとひ)ひと日がいとしくて　和田ふみ緒

▼**人**　楽もせず無理もしないで生き行かん立ち止まりては思う亡き母　久保親二

▼**評**　天賞、これ以上思い出はいらないと言っても、終活の一向に捗(はかど)らないもどかしさ。落日がまたやってくる。地賞、率直な一首。九十歳を越え、日々がいとしい。三毛猫にもいっそう優しい言葉をかけている。人賞、肩肘張らないように過ごせば、結局は亡き母の記憶に辿(たど)り着いてしまう。

俳壇　中村和弘　選

▼**天**　刈入れの戦始まる日曜日　三井清一

▼**地**　吹かれ来て吹かれ去りゆく秋の蝶　久保親二

▼**人**　寝覚めては両手で探る秋団扇　北嶋仲雄

▼**評**　天賞、刈入れは農家の最も多忙な時、日曜日も休みなし。戦の始まる、に実感がこもる。地賞、秋の蝶(ちょう)は夏の蝶と異なり力が感じられない。風に吹かれ来て去りゆくに哀感がある。人賞、暑さで目が覚め、枕元の団扇を両手で探る。秋暑の寝苦しさ。

川柳　尾藤川柳　選

▼**天**　たそがれて同心円に指を折る　朝田明己

▼**地**　悔いばかり抱え卒寿へ迷い込み　和田ふみ緒

▼**人**　ルーティンの夫婦に今朝も擦れ違う　和田幸久

▼**評**　天賞、それまでは、自己中心的思考だったが、人生の「たそがれ」を知った作者は…。地賞、卒寿の迷い。人生の一面を覗(のぞ)くよう。人賞、空気のようになって本当の夫婦。「すれ違う」のも切れぬ糸で結ばれていればこそ。上位句は、人間を見詰めた句が揃(そろ)った。575の十七音で人の生きた証(あかし)が残せるなんて、これが川柳のいいところ。

いずれも

▼**申込・問**＝12月１日(必着)まで、はがきに部門(短歌・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８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)☎3579－3130※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。