



あなたのこころの健康を サポートします

こころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、だれでもかかる可能性があるため、ストレスと上手につきあう暮らし方を心がけることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

問 合 各健康福祉センター(4面健康ガイド参照)



こころの病気とは?

悩みや強いストレス状態が続くことで精神・体の働きが不安定になり、日常生活に支障が出てしまう病気のことです。うつ病・パニック障害・睡眠障害など様々な種類があります。

まずは、自己チェック(下表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

こんな状況が続いていたら相談を

サイン	
自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするのにも元気が出ない
	イライラする・怒りっぽい
	理由がないのに不安な気持ちになる
	気持ちが落ち着かない
	胸がドキドキする・息苦しい
	何度も確かめないと気がすまない
	周りにだれもいないのに人の声が聞こえてくる
	何も食べたくない・食事がおいしくない
	なかなか寝つけない・熟睡できない
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
	ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い
	体に不自然な傷がある

出典:「こころの病気の初期サイン」(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」)を加工して作成

その悩みを相談してみましょう

こころ・体の不調は、ひとりで抱え込まずに、家族・友人・知人などの信頼できる人やかかりつけ医に相談してみましょう。また、健康福祉センターでは、精神科医によるうつ相談(予約制)・保健師による相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

こころの健康お役立ちサイト

厚生労働省「こころの耳」

こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



厚生労働省「こころもメンテしよう」

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。



こころの健康づくり講座

▶とき=1月13日(土)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義「家庭・職場でござげんに生きるコツ」 ▶講師=スポーツドクター 辻秀一 ▶定員=150人 ※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



辻秀一

問 合 志村健康福祉センター ☎ 3969-3836

生活習慣を見直し糖尿病を予防しましょう

日本では、生活習慣・社会環境の変化に伴い、糖尿病の患者数が急速に増加しています。令和4年度の板橋区国民健康保険特定健康診査結果では、糖尿病を患っている・糖尿病の疑いがある方は、約4人に1人います。また、国民健康保険被保険者1人あたりの糖尿病に関する医療費は、東京都全体の平均額を上回っています。

糖尿病の予防には、生活習慣を改善し、適正体重を維持していくことが大切です。定期的に健診などを受け、早期発見に努めましょう。

糖尿病とは

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量・働きが低下し、血液中のブドウ糖の高濃度状態が慢性的に続く病気です。

糖尿病の発症には、肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与していると言われています。

深刻な合併症

糖尿病の初期には自覚症状がありませんが、高血糖状態を放置していると、全身の血管が損傷を受け、糖尿病網膜症・糖尿病神経障害・糖尿病腎症など重篤な合併症を引き起こす恐れがあります。また、合併症の進行により、失明したり透析治療が必要になったりすることがあります。※このほか、動脈硬化の進行により、脳梗塞・心筋梗塞などを発症し、生命の危険が生じる恐れがあります。



糖尿病を予防する生活習慣

生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。
●適正体重を知り、体重を管理する ※BMI(肥満判定の国際基準=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))の標準は、18.5~25.0未満。

- 甘いもの・脂っこいものとりすぎに注意し、野菜をしっかり食べ、バランスの良い食事を心がける
- お酒はほどほどに、週2日は休肝日にする
- 毎日の生活でプラス10分歩く
- ストレスをためないようにし、休息・睡眠をしっかり取る
- 年に一度は健診を受けて、血糖値を把握する

区民健康なんでも相談

各健康福祉センターの保健師・管理栄養士が、健診結果の見方や食事・生活習慣の改善方法などの相談に応じています。気軽にご相談ください。

問 合

各健康福祉センター
(4面健康ガイド参照)

プラン(素案)などにご意見をお寄せください

プラン(素案)などを公表し、みなさんから意見を募集します。

いたばしNo.1実現プラン2025改訂版(素案)

区は、令和3年1月に、板橋区基本計画2025の後半5年間のアクションプログラムである「いたばしNo.1 実現プラン2025」を策定し、「東京で一番住みたくなるまち」の実現に向けて取り組んできました。

社会経済や財政状況を踏まえた改訂を想定し、方向性のみを示していた令和6・7年度の事業量・経費・財政計画を明らかにするとともに、令和8年度以降の次期板橋区基本計画を見据え、「東

京で一番住みたくなるまち」の新たなステージへバージョンアップを図るため、「いたばしNo.1 実現プラン2025改訂版(素案)」を作成しました。

▶全文の閲覧場所=12月2日(土)から、政策企画課(区役所4階⑩窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・各地域センター・区立各図書館・区ホームページ▶意見書の提出先=政策企画課総合計画係 ☎3579-2013 ☎3579-4211 ✉sk-sseisaku1@city.itabashi.tokyo.jp

区立中学校部活動地域移行推進ビジョン2030(素案)

区立中学校における部活動の地域移行の推進を図るため、本ビジョンを策定します。

▶全文の閲覧場所=12月7日(木)から、教育総務課(区役所6階①窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・各地域センター・区立各図書館・区ホームページ▶意見書の提出先=教育総務課部活動改革担当係 ☎3579-2261 ☎3579-4214 ✉ky-bukatsu@city.itabashi.tokyo.jp

プラン(素案)などの意見提出

▶対象=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者、区内で活動する個人・法人・団体など▶意見書の提出=12月25日(必着)まで、案に対する意見と申込記入例(4面)の項目、法人・団体の場合は名称・所在地・代表者氏名、区内で活動する個人・法人・団体の場合は活動内容を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメール・区ホームページで、各提出先※提出された意見に個別の回答は行いません。意見に対する区の考え方を後日公表します。

人・法人・団体の場合は活動内容を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメール・区ホームページで、各提出先※提出された意見に個別の回答は行いません。意見に対する区の考え方を後日公表します。

国民年金

源泉徴収票をお送りします

老齢年金は、所得税法上「雑所得」として課税対象です。老齢年金の受給者には、1月中旬～下旬に、日本年金機構から確定申告用の源泉徴収票をお送りします。障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票はお送りしません。

保険料を「2年前納」で納付した場合の所得控除

保険料は、全額が確定申告・年末調整の社会保険料控除の対象です。対象者には、10月下旬～11月上旬に、日本年金機構から控除証明書をお送りしました。「2年前納」で納めた保険料を控除する場合は、控除する年を選択できます。

- 納めた年に全額を控除…同証明書(下部の3枚を切り離さず)を添付して申告
- 1年分の保険料に相当する額を1年ごとに控除…同証明書(下部の3枚のうち今年分)を添付して申告

[いずれも]

- ▶問
- 源泉徴収票・2年前納について…板橋年金事務所 ☎3962-1481
- 国民年金の加入・免除について…板橋区国保年金課国民年金係 ☎3579-2431

国民健康保険

当選者に商品券をお送りします

令和5年4月1日～7月31日に、保険料の口座振替申込をした世帯のうち、当選した1000世帯に、区内共通商品券(3000円分)をお送りします。12月中旬から順次、簡易書留でお送りしますので、忘れずにお受け取りください。

▶問=国保年金課国保収納係 ☎3579-2417

お知らせ

いたばし若者サポートステーションの催し

施設見学・利用説明会

▶とき=12月9日(土)・22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=12月23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

あるお子さんとの向き合い方」▶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]

▶問=同ステーション ☎6915-5731<月曜・日曜・祝日休み>

女性しごと応援キャラバン

- ▶とき=1月12日(金)
- ▶時間・内容
- 10時～12時…講義「自己理解・自己PRのポイント」
- 12時20分～13時25分…個別相談会※相談時間は1人30分
- ▶ところ=グリーンホール601会議室▶対象=就職意欲がある女性▶定員=●50人●12人(いずれも申込順)※生後6か月～未就学児の保育あり(定員10人、申込順)▶申込=12月4日(月)朝9時から、電話で、女性しごと応援キャラバン事務局(平日、9時～17時) ☎6734-1346※保育を希望する場合は、1月5日(金)までにお申し込みください。※同事務局ホームページからも申込可▶問=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

東京23区職員採用合同説明会

▶とき=1月14日(日)10時～16時▶ところ=立教大学(豊島区西池袋3-34-1)▶内容=各区・組合による仕事紹介、個別相談など▶対象=特別区職員採用試験・選考の受験希望者▶定員=4000人(抽選)▶申込=12月6日(水)～20日(水)に、特別区人事委員会ホームページ▶問=同委員会事務局任用課 ☎5210-9787、板橋区人事課人事係 ☎3579-2070

「広報いたばし」編集業務を行う事業者募集

▶期間=4月から1年間※2回を限度に更新可▶選定=プロポーザル方式▶募集要項の配布場所=広聴広報課(区役所4階⑩窓口)・区ホームページ▶申込・問=1月9日(必着)まで、必要書類を直接または簡易書留で、広聴広報課広報係(〒173-8501) ☎3579-2022

ひとり親家庭等医療証をお送りします

ひとり親家庭等医療費助成制度の現況届を提出し資格要件を満たしている方に、1月から有効の医療証を12月15日(金)にお送りします。現況届を未提出の方は、資格を確認する必要がありますので、ご提出ください。※10月13日までに児童扶養手当の現況届を提出した方は、提出不要

ひとり親家庭等医療証

の申請を受け付けています

申請者及び扶養義務者の令和5年度の所得が所得限度額未満の場合、申請により同医療証の資格対象になる可能性があります。所得限度額・申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

[いずれも]

▶問=子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2477、赤塚支所住民サービス係 ☎3938-5113

傍聴

板橋グリーンカレッジ運営協議会

▶とき=12月7日(木)14時～16時▶ところ=グリーンカレッジホール▶内容=板橋グリーンカレッジの運営報告▶定員=5人(申込順)▶申込・問=12月4日(月)朝9時から、電話で、生涯学習課社会教育推進係 ☎3579-2633

いたばし魅力ある学校づくり審議会

▶とき=12月15日(金)15時から▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶内容=今後の方向性・基本的な考え方・中間まとめ案の審議など▶定員=20人(先着順)※当日、14時30分から直接会場へ。▶問=新しい学校づくり課学校配置計画担当係 ☎3579-2416

ボランティア活動推進協議会

▶とき=12月19日(火)14時から▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶内容=いたばし総合ボランティアセンター運営ビジョン2030の策定▶定員=5人(申込順)▶申込・問=12月4日(月)朝9時から、直接または電話で、地域振興課地域振興係(区役所8階⑫窓口) ☎3579-2163

休みます

中台地域センター

▶とき=12月9日(土)※施設清掃のため▶問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

シルバー人材センターのご案内

シニアのためのエアロビクス

▶とき=1月11日～3月14日の毎週木曜、10日制、10時～11時▶ところ=グリーンホール601会議室▶対象=区内在住で、60歳以上の方▶定員=50人(抽選)▶費用=2000円▶申込・問=12月8日(消印有効)まで、往復はがきで、(公社)板橋区シルバー人材センター(〒173-0004板橋2-65-6) ☎3964-0871※申込記入例(4面)の項目と過去の参加回数を明記



12月3日～9日は障がい者週間

障がいがある方・ない方がお互いに尊重し合う社会の実現に取り組んでいます。この機会に、会場・オンラインで理解を深めてみませんか。

障がい者週間記念行事

ともに生き生きふれあい広場

- ▶**とき**=12月9日(土)10時～16時 ▶**ところ**=グリーンホール
- ▶**内容**
 - 自主製品(お菓子・日用品・雑貨など)の販売
 - スタンプラリー※達成者に記念品をプレゼント
 - 障がい者団体の活動紹介・手工芸作品などの展示
 - 都立特別支援学校児童・生徒の作品展示

- ダンス交流会(10時～11時)
- 口筆アートの実演・展示(10時30分から)
- ポッチャ・ハンドアーチェリー体験(11時～15時)
- ドキュメンタリー映画上映(11時30分～12時30分)
- みんなのふれあいコンサート(13時～15時45分)



問 合

障がいサービス課福祉係
☎3579-2362 ㊟3579-2364

障害者差別解消法セミナー

みんなで学ぶ教育をめざして

- ▶**とき**=12月8日(金)～1月31日(水) ▶**内容**=講演「多様性社会におけるインクルーシブ教育」※YouTube区公式チャンネル(区ホームページ参照)で配信 ▶**講師**=桜花学園大学教授 柏倉秀克 ※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

障がい政策課自立支援係
☎3579-2089 ㊟3579-4159

12月4日～10日は人権週間

啓発活動重点目標

「誰か」のこと じゃない。

国では、だれもお互いの人権を尊重しあう「心のバリアフリー」を推進し、支え合う社会の実現に向けた取組として、「誰か」のことではなく、自分のこととして捉えられるよう、啓発活動の重点目標を定めています。この機会に、人権について考えてみませんか。

街頭啓発

- 人権擁護委員が人権尊重の啓発を行います。
- ▶**とき**=12月6日(水)15時30分から ▶**ところ**=東武東上線「大山」駅前
- みなさんの人権を守ります**
- 日常での嫌がらせ・中傷など、人権に関する困りごとがある場合は、区民相談室の「人権相談」(水曜13時～16時、予約制)をご利用ください。人権擁護委員が相談に応じます。
- 【いずれも】———
- ▶**問**=区民相談室 ☎3579-2288

ひとりで悩まず話してみませんか

- 自分・家族の人権が侵害されたときは、ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。
- ▶**相談窓口**=東京都人権プラザ ☎6722-0124・0125(平日、9時30分～17時30分) ㊟ippan_sodan@tokyo-jinken.or.jp ※人権週間に合わせて、12月8日(金)17時～20時に、夜間人権ホットライン(☎6722-0127)で、弁護士が相談に応じます(相談時間は1人10分)。



12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

- 平成18年に、「拉致問題その他北朝鮮当局による人権侵害問題への対処に関する法律」が施行されました。拉致問題をはじめとする北朝鮮当局による人権侵害問題を解決するには、一人ひとりが関心・認識を深めていくことが大切です。詳しくは、拉致問題対策本部ホームページをご覧ください。



問 合

男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

- 片岡利朗絵画展**
- ▶**とき**=12月5日(火)～11日(月)、11時～18時(初日は13時から、最終日は17時まで) ▶**内容**=絵画25点
- 水彩画・彩の会展**
- ▶**とき**=12月6日(水)～10日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶**内容**=水彩画30点
- ハワイアンキルト作品展**
- ▶**とき**=12月16日(土)・17日(日)、10時～18時(初日は13時から) ▶**内容**=ハワイアンキルト30点
- ハワイアンハンドメイドマーケット**
- ▶**とき**=12月16日(土)・17日(日)、10時～18時(初日は13時から) ▶**内容**=手作り小物200点・販売
- ZERO×SM展**
- ▶**とき**=12月19日(火)～25日(月)、10時～18時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶**内容**=絵画40点



会計年度任用職員を募集します

※勤務時間・賃金などの明示がない項目は、各募集案内などをご覧ください。

学力向上専門員

- ▶**募集人数**=116人 ▶**選考**=書類・論文・面接 ▶**募集要項などの配布場所**=指導室(区役所6階⑦窓口)・区ホームページ ▶**申込・問**=12月21日(必着)まで、必要書類を直接または郵送で、指導室学習支援係(〒173-8501) ☎3579-2615

区立保育園保育補助員

- ▶**募集人数**=40人程度 ▶**選考**=書類・面接 ▶**募集案内などの配布場所**=保育運営課(区役所3階②窓口)・区立各保育園(こぶし保育園を除く)・区ホームページ ▶**申込・問**=12月28日(必着)まで、

必要書類を直接または郵送で、保育運営課保育管理係(〒173-8501) ☎3579-2480

区立児童館子育て支援指導員

- ▶**募集人数**=若干名 ▶**選考**=書類・面接 ▶**募集案内などの配布場所**=子育て支援課(区役所3階②窓口)・区立各児童館・区ホームページ ▶**申込・問**=12月28日(必着)まで、必要書類を直接または郵送で、子育て支援課子育てサービス係(〒173-8501) ☎3579-2475

———【いずれも】———
▶**勤務期間**=4月から1年間

いたばし総合ボランティアセンター ご案内

いたばしつながるカレッジ

- ▶**とき**=1月13日～2月3日の毎週土曜、4日制、14時～16時 ▶**内容**=ヤングケアラー支援に関する講義・報告など ▶**講師**=立正大学教授 森田久美子ほか ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=25人(申込順) ▶**ところ・申込・問**=12月2日(土)朝9時から、電話・Eメールで、いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601 ㊟info@ita-vc.or.jp(月曜・日曜事務所休み) ※申込記入例(4面)参照

社会福祉協議会 ご案内

社会福祉協議会への寄付(9月)

- ▶NPO法人ゆずり葉2600円 ▶NPO法人環境と美化を考える会2000円 ▶NPO法人国際ブリアー10万円 ▶常盤台町会婦人部有志3396円 ▶打井健次3000円 ▶里彩くるカエル倶楽部2000円 ▶フェリチータことぶき子ども食堂6321円 ▶伊藤康治5万円 ▶金井町友の会7293円 ▶長後長寿会3220円 ▶峰吉乃2000円 ▶大工原辰実1万円 ▶**問**=福板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

※費用の明示がないものは無料

凡例 [人]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

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

講座

初めてのスマートフォン安全教室

▶**とき**=12月18日(月)・19日(火)、各1日制、10時～12時 ▶**内容**=講義「基本的な操作・不当請求の対処方法など」▶**講師**=㈱ラネット認定講師 ▶**対象**=区内在住・在勤の60歳以上の方 ▶**定員**=各日20人(申込順) ▶**持物**=スマートフォン(お持ちの方) ▶**ところ・申込・問**=12月4日(月)朝9時から、電話で、消費者センター☎3579-2266

美術講座

▶**とき**=1月6日(土)14時～16時 ▶**内容**=講義「『特別展シュルレアリスムと日本』の見どころ」など ▶**定員**=20人(申込順) ▶**費用**=500円 ▶**ところ・申込・問**=12月2日(土)朝9時から、電話で、区立美術館☎3979-3251(月曜休館)

事業者向け障がい者虐待防止研修

▶**とき**=1月24日(水)13時30分～16時 ▶**内容**=講義・演習 ▶**講師**=東洋大学教授 高山直樹 ▶**対象**=区内の障がい福祉サービス事業者 ▶**定員**=50人 ※申込方法など詳しくは、(福)東京援護協会ホームページをご覧ください。 ▶**問**=障がい者福祉センター☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み)

ファミリーサポート援助会員養成研修

▶**とき**=1月25日(木)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**=12月4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)

フレイルサポーター募集事前説明会

4月15日(月)に、フレイル(健康と要介護の中間状態)の予防活動を行うフレイルサポーターの養成講座を行います。受講を希望する場合は、本説明会にご参加ください。
 ▶**とき**=2月7日(水)14時30分～16時、8日(木)10時～11時30分、各1日制 ▶**ところ**=グリーンホール1階ホール ▶**内容**=フレイルサポーターの活動内容など ▶**対象**=区内在住・在勤で、50歳以上の方 ▶**定員**=各日80人(抽選) ▶**申込・問**=1月12日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-

2376 ☎3579-4153 ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例の項目と希望日(第2希望まで)を明記

体験・観賞

荒川の自然写真展

▶**とき**=12月28日(木)まで、9時～17時 ▶**内容**=キャノンジュニアフォトグラファーズで撮影した写真 ▶**ところ・問**=リサイクルプラザ☎3558-5374

教育科学館の催し

④わくわくキッズ宇宙星空教室

▶**とき・内容**
 ●12月16日(土)…クリスマスの星を見つけよう
 ●1月13日(土)…オリオン大星雲を見つけよう
 ※15時30分～16時30分
 ▶**対象**=小学生以上 ▶**費用**=一般400円・高校生以下200円 ▶**定員**=各日165人(先着順)

⑤licolicoらぼ特別企画

▶**とき**=12月7日(木)～9日(土)・12日(火)～16日(土)、10時～12時・13時～15時(土曜は10時～12時)、各1回制 ▶**内容**=シュレッダーした紙で犬の飾り作り ▶**対象**=小学生以下とその保護者
 [A④B⑤いずれも]

※当日、直接会場へ。▶**ところ**=教育科学館

⑥ちぎゅうワークショップ

▶**とき**=3月17日(日)10時～16時 ▶**ところ**=ハイライププラザ ▶**内容**=自然災害・地球環境についての発表・ディスカッション ▶**対象**=中学・高校生 ▶**定員**=48人(申込順) ▶**申込**=12月2日(土)朝9時から、教育科学館ホームページ

[A～Gいずれも]

▶**問**=教育科学館☎3559-6561(月曜休館。ただし、12月25日(月)・1月8日(祝)・2月12日(休)は開館し1月9日(火)・2月13日(火)休館)

生け花体験教室

▶**とき**=12月22日(金)14時～15時30分 ▶**講師**=華道家 石渡雅史 ▶**対象**=中学生以上 ▶**定員**=15人(抽選) ▶**費用**=2500円 ※入館料が別途必要 ▶**ところ・申込・問**=12月11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) ※申込記入例参照



明るい選挙啓発ポスターコンクール展示会

▶**とき**=12月10日(日)～13日(水)、8時30分～17時(12日(火)は19時まで) ▶**ところ**=イベントスクエア(区役所1階) ▶**内容**=小学～高校生の入選作品 ▶**問**=選挙管理委員会事務局選挙係☎3579-2681

チアダンス体験教室

▶**とき**=1月11日～3月のうち6日間、各木曜 ▶**コース・時間**
 Aおとなクラス…14時～15時10分
 Bキッズクラス…16時30分～17時20分
 ▶**講師**=STYLEY代表 越田歩 ▶**対象**=区内在住・在勤の方(Bは3歳～小学6年生) ▶**定員**=各回15人(申込順) ▶**費用**=3000円 ▶**ところ・申込・問**=12月2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

健康ガイド

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

肺機能測定会

▶**とき**=12月4日(月)10時～16時(受付は15時45分まで) ▶**ところ**=プロモーションコーナー(区役所1階) ※当日、直接会場へ。 ▶**対象**=20歳以上の方 ▶**問**=予防対策課公害保健係☎3579-2303

両親学級

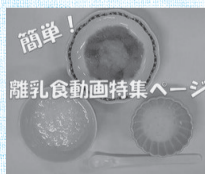
▶**ところ・とき(各1回制)**
 A赤塚健康福祉センター…1月21日(日)、10時～11時30分・13時30分～15時
 Bオンライン…1月27日(土)13時30分～15時
 ▶**内容**=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶**対象**=各開催日時点で、A妊娠24～36週 B妊娠24～38週の初産の方とそのパートナー ▶**定員**=A各回14組 B80組(いずれも妊娠週数が多い方を優先し抽選) ※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶**問**=㈱ポピンズプロフェッショナル☎3447-5826(平日、9時～17時)、板橋健康福祉センター

いたばし子育て広場

健康福祉センターチャンネル (動画配信)

妊産婦の方や、乳幼児を子育て中の方向けに、健康福祉センターの管理栄養士・保健師・歯科衛生士が制作した動画を配信しています。離乳食・幼児食のレシピや育児手技の抱っこ・おむつ交換の仕方、お子さんのお口のケア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。

詳しくはこちらから▶



問合せ

各健康福祉センター (健康ガイド参照)

板橋健康福祉センター職員 南梨央奈さん



子育てで忙しい中でも見られるように、短くわかりやすい動画を配信しています。ぜひ、ご覧ください。

心の根っこを大切に

赤ちゃんは、おとなの目をじっと見つめる、不快な感情を泣いて知らせる、喃語を喋るなど、自分から様々な発信をしています。これらの発信をおとなが大切に受け止め応じることで、その後の愛着形成や脳の成長につながっていきます。目を合わせて笑顔を返したり、言葉を添えて意味づけしたり、そんなやり取りの中で、心の根っこを大切に育みたいですね。

子ども家庭総合支援センター相談支援係

☎5944-2373(平日、8時30分～17時)

広報



広報 魅力発信！いたばしナビ

12月のテーマ 「いたばし デザイン同好会特集」



▶**視聴方法**=YouTube区公式チャンネル(区ホームページ参照)、J:COMチャンネル(毎日12時・20時) ※区政資料室(☎3579-2020)でDVDの貸出を行っています。 ▶**問**=広聴広報課報道係☎3579-2025