

シニアのスマートフォン相談会

▶**ところ・ときなど**=表1参照※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**=A個別相談会B参加者の交流会(講師への相談可)▶**持物**=スマートフォン(A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**…参加を希望するふれあい館

表1 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	A 3月3日(日)・5日(火)・8日(金)・10日(日)・12日(火)・15日(金)、10時~12時 B 3月14日(木)13時30分~14時30分
中台ふれあい館 ☎3934-2940	A 3月1日(金)・5日(火)・6日(水)・8日(金)・12日(火)・13日(水)・15日(金)、9時30分~12時30分 B 3月1日(金)・8日(金)・15日(金)、13時30分~15時30分
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	A 3月1日(金)・2日(土)・3日(日)・8日(金)・9日(土)・10日(日)、10時~12時 B 3月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)、13時30分~16時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	A 3月1日(金)・4日(月)・6日(水)・7日(木)・11日(月)・13日(水)・14日(木)・15日(金)、13時~16時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	A 3月5日(火)・6日(水)・7日(木)・12日(火)・13日(水)・14日(木)、10時~13時

※A 1人20分程度

福祉

介護者こころの相談

▶**とき**=3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**=2月26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援護係☎5970-1115

介護予防スペースさくらテラス

▶**とき**=4月18日~6月27日(5月2日を除く)の毎週木曜、10日制
▶**コース・時間・定員**
●**体操・介護予防指導**…10時~12時、20人
●**腰痛・膝痛・転倒予防**…13時~14時、10人
●**ヨガ**…14時30分~16時30分、20人
※抽選
▶**ところ**=介護予防スペースさくらテラス(向原3-7-8)▶**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▶**費用**=各コース2400円▶**持物**=室内用運動靴▶**申込**・**問**=3月15日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)・電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376※申込記入例(8面)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

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60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)**…2月24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**…2月26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②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
4月2日(火)・6日(土)・9日(火)・12日(金)・16日(火)・23日(火)・30日(火)	板橋区医師会病院	45人
4月14日(日)	高島平地域センター	各60人
4月15日(月)・21日(日)・24日(水)	グリーンホール1階ホール	

※4月12日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ。

自衛官募集対象者情報提供 申出により対象者情報から除外します

区は、防衛省自衛隊東京地方協力本部に自衛官などの募集の入隊適齢者情報を提供します。
▶**提供時期**=5月▶**対象**=板橋区に住民登録があり、平成18年4月2日~19年4月1日に生まれた方▶**提供情報**=対象者の氏名・生年月日・性別・住所
情報提供を希望しない方へ
本人または保護者などが除外申出書を提出す

ると、名簿から対象者情報を削除します。
▶**申請**=2月26日(月)~4月30日(火)に、必要書類を直接または郵送・電子申請(区ホームページ参照)で、総務課総務係(区役所4階⑭窓口、〒173-8501)

【いずれも】

※必要書類など詳しくは、区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

問合 総務課総務係☎3579-2052

朝市<産業振興課>

蓮根朝市
▶**とき**=2月25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**=魚の西京漬け

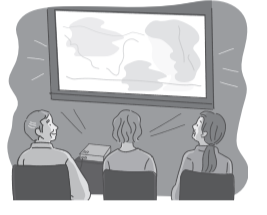
芸術をあなたに

●**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)

好評発売中

板橋映画上映会「おおよまレトロシネマ」

▶**とき**=3月15日(金)、10時30分・14時30分・18時30分、各1回制▶**ところ**=区立文化会館小ホール
▶**内容**=ひまわり▶**料金**=1000円(全席自由)※未就学児入場不可



佐野優子ピアノリサイタル

▶**とき**=4月27日(土)14時▶**ところ**=区立文化会館大ホール▶**曲目**=愛の夢第3番(リスト)など▶**料金**=SS席一般2000円・大学生以下800円、S席一般1500円・大学生以下500円、A席一般1000円・大学生以下300円※90歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)は100円(全席指定)



鑑賞無料

ロビーコンサート

▶**とき**=3月14日(木)12時20分~12時50分▶**ところ**=グリーンホール1階ホール▶**出演**=板橋クラシックオーケストラ合格者▶**曲目**=風笛など▶**定員**=150人(先着順)※当日、直接会場へ。



オンラインによる
手続きを
ご活用ください

