

※費用の明示がないものは無料

町会・自治会に加入しませんか

区民のみなさんが自主的に組織・運営する団体で、区内には約200の町会・自治会があります。安心・安全なまちをめざして、地域の課題解決に取り組んでいます。

町会・自治会の活動

地域の防犯・美化活動、防災訓練・まつりなどの実施、子ども・障がいがある方・高齢者の見守り活動など

加入するメリット

町会・自治会に加入することで、次のようなメリットがあります。

- 地域住民同士の交流が増え、災害時などに備えた助け合いの環境ができる
- 地域住民で話し合い、より良いまちづくりにつなげることができる
- 子ども会・まつりなど、家族で楽しめる催しに参加できる

加入方法

町会・自治会への加入を希望する場合は、板橋区町会連合会ホームページをご覧ください。



【いずれも】

▶ 問 = 地域振興課地域振興係 ☎3579-2163、担当地域(区ホームページ参照)の各地域センター



女性のための自律神経の整え方セミナー

▶ とき = 6月4日(火)10時~12時 ▶ ところ = 板橋区保健所 ▶ 内容 = 講義・実技 ▶ 講師 = 公認心理師 義本伸子 ▶ 対象 = 区内在住・在勤の女性 ▶ 定員 = 30人(申込順) ▶ 申込・問 = 電話で、女性健康支援センター

膠原病の方の交流会

▶ とき = 6月5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 = ④療養上の体験の情報交換 ⑤タオル体操など ▶ 講師 = ⑥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、健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

はじめての歯みがきひろば

▶ とき = 6月7日(金)10時20分~11時30分 ▶ 内容 = 子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談 ▶ 対象 = 区内在住で、令和5年4月~8月生まれのお子さんとその保護者 ▶ 定員 = 16組(申込順) ▶ 持物 = 母子健康手帳 ▶ ところ・申込・問 = 電話で、板橋健康福祉センター



尿もれ予防体操教室

▶ とき = 6月11日(火)14時~15時30分 ▶ ところ = 高島平区民館 ▶ 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

グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(来年1月分)

▶ 予約条件 = 501・502・701・702・703会議室のうち、いずれか2部屋を会議室・保育室として同時利用すること ▶ 抽選 = 5月20日(月)朝9時から、男女社会参画課(板橋区保健所5階) ※抽選後、空きがある場合は5月22日(水)まで受付。 ▶ 問 = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486



タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

ヤングケアラー講演会

▶ とき = 6月1日(土)13時30分~15時30分 ▶ ところ = 富士見地域センター ▶ 内容 = ヤングケアラーの支援方法など ▶ 講師 = 立正大学教授 森田久美子 ▶ 定員 = 100人(申込順) ▶ 費用 = 200円 ▶ 申込・問 = Eメールで、あじさいの集い富士見 ☎090-5490-3510 ☒koike504taeko@kem.biglobe.ne.jp

福祉

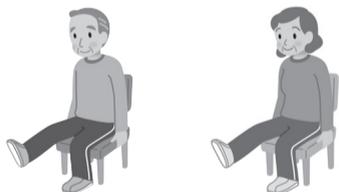
フレイルチェック測定会

▶ とき・ところ = 表参照 ▶ 内容 = 講義「フレイル予防」・体力測定など ▶ 対象 = 区内在住の50歳以上で、要介護認定を受けておらず、半年後に行う同測定会に参加できる方 ※参加経験がある方は、前回の参加から半年以上経過した方。 ▶ 定員 = 各日20人(抽選) ▶ 申込・問 = 5月24日(必着)まで、はがき・FAX・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 ☒3579-4153 ※申込記入例(4面)の項目と生年月日、希望日(第3希望まで)を明記。

表 フレイルチェック測定会

とき	ところ
① 6月10日(月)	下赤塚地域センター
② 6月20日(水)	志村コミュニティホール
③ 6月26日(火)	きたのホール
④ 7月18日(水)	清水地域センター
⑤ 7月30日(火)	仲町地域センター

※①②③14時~16時 ④⑤10時~12時



おためしフレイルチェック

▶ とき = 5月19日(日)13時30分~15時 ※1人10分程度 ▶ ところ = 西台図書館 ▶ 内容 = フレイルチェック体験 ▶ 問 = 長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

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

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶ とき = 6月25日(火)、①10時~11時 ②14時~15時 ▶ 内容 = 講義・料理展示・試食 ▶ 対象 = 区内在住で、開催日時点で①1歳~1歳6か月 ②生後9~11か月のお子さんの保護者 ※対象月齢のお子さんの同伴可 ▶ 定員 = ①②各10人(申込順) ▶ ところ・申込・問 = 電話で、志村健康福祉センター



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

公益財団法人 青葉園

ふるさとのお墓をお引越しませんか？ お墓のお引越しのご相談を承ります

「墓地」購入は ☎048-623-2111

所在地: 〒331-0052 さいたま市西区三橋 5-1505
墓地経営許可: 埼玉県・32指令公衛収第1043号 / 宗旨・宗派・宗教不問



耳が遠くなったと感じる方の 集音器

- <高い品質>
- 16チャンネルノイズ低減
- 人の声は60dB、これは最大125dB
- 1回の充電で12時間使えます。

低価格

両耳で ¥12,000円(税込) すぐ使えます。調整してお渡し。2週間以内返品可能。



オフラインでも誰でも使える 最新AI通訳機

楽々通訳機 スタートーク エリート <3大特長> ○年間費用は無料 ○オフラインでも使える ○この機能で最安値

自信あり、ポケットと比べてください! 22,000円(税込)

輸入・販売元: ジーエム株式会社 〒175-0082 東京都板橋区高島平8-14-9-103 電話: 050-3852-5350



広告募集

この枠に広告を掲載できます。詳しくは、区ホームページまたは広聴広報課広報係(☎3579-2022)へ。