

6 | 月 | は | 食 | 育 | 月 | 間

栄養バランスの良い 食生活を心がけよう!

生涯にわたって心もからだも健康に過ごすために、
ご自身の食生活を振り返ってみませんか。



食育キャラクター

問 合 健康推進課栄養推進係 ☎ 3579-2308

食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)がそろった食事が健康づくりの基本となります。どんぶり・麺類などの単品料理を食べる時は、野菜小鉢を組み合わせるとバランスが良くなります。



上手に活用しよう 板橋区健康づくり協力店

区では、外食・お弁当・お惣菜などを利用する方が、おいしく食べて健康づくりができるよう、食環境づくりを進めています。主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供や区からの健康情報提供を行うなど、健康づくりを支援する「板橋区健康づくり協力店」をぜひ、ご利用ください。



▲詳しくはこちら

板ベジチャレンジ 野菜料理をプラス

野菜類は不足しがちなので、普段の食事の中で意識してとることが大切です。区では、「野菜摂取量充足度推定機器」を活用した測定会「板ベジチャレンジ」を定期的に行います。機器に手をかざして、簡単に野菜摂取量充足度を推定することができます。

6月の測定会

▶とき＝6月3日(月)・10日(月)・17日(月)、11時～14時▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

おいしく減塩 1日マイナス2gをめざそう

食塩のとり過ぎは、高血圧などの原因になります。成人1日あたりの食塩摂取の目標量は、男性7g未満、女性6.5g未満です。私たちは目標量より平均2g以上多くとっているの、減塩を心がけましょう。



▲詳しくはこちら



野菜摂取量充足度推定機器

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯を見せて★笑える今を★未来にも

歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えます。食後の歯みがき・定期的な歯科健診を習慣化し、健康寿命を延ばしましょう。

区の実践を紹介します

★ ハブラシリサイクル ★

毎日使用する歯ブラシは、長く使用していると汚れを落とす力が弱まる場合があります。むし歯や歯周病を予防するために、月に1回を目安に歯ブラシを交換することをおすすめします。区では、歯ブラシ回収ボックスを設置しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▶問＝資源循環推進課資源循環協働係 ☎ 3579-2258

★ 板橋いきいき8020 ★

▶対象＝区内在住で、昭和19年4月1日以前に生まれ、健康で日常生活に介助を必要とせず、自分の歯が20本以上ある方※受賞歴がある方を除く。※事前に予約が必要※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。※7月17日(水)13時～14時30分に板橋区歯科衛生センターで審査会あり。▶問＝健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎ 3579-2727



▲詳しくはこちら

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝7月24日(水)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5月～9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＝6月3日(月)朝9時から、電話で、高島平健康福祉センター ☎ 3938-8621



国民年金

保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

経済的な事情などにより、保険料の支払いが困難になった第1号被保険者で、令和5年中の所得が基準額(表参照)以下の場合、申請により保険料を免除・猶予する制度があります。免除・猶予期間は、年金の受給資格期間(年金を受けるために必要な加入期間)に算入されます。保険料免除が承認された場合は、全額納付した場合に比べると、年金受給額は減額されます。一部免除が承認されても、残りの保険料が納付されない場合は未納扱いとなり、受給資格期間に算入されず、年金受給額に反映されません(未納期間に対して、申請月から過去2年1か月前までの免除申請可)。納付猶予が承認された場合は、年金受給額に反映されません。

免除・猶予を受けるには

令和6年7月から1年分の免除・猶予申請は、7月1日(月)から受け付けます。必要書類など詳しくは、お問い合わせください。

▶申請＝直接、国保年金課国民年金係(区役所2階②窓口)

免除・猶予された保険料を後払いできます

免除・猶予が承認されてから10年以内であれば、保険料を後払い(追納)できます。追納期間は、年金受給時に全額納付した期間として算入されます。詳しくは、板橋年金事務所(☎3962-1481)にお問い合わせください。

退職などによる保険料免除の特例

失業・倒産・事業の廃止などで納付が困難な方は、申請により保険料の免除・猶予が承認される場合があります。申請には離職票などの証明書類が必要です。

【いずれも】

▶問＝国保年金課国民年金係☎3579-2431

表 所得の目安(世帯構成別)

種類	所得			支払金額(月額)
	単身	2人	4人	
全額免除・猶予	67万円	102万円	172万円	—
4分の3免除	88万円	126万円	202万円	4250円
半額免除	128万円	166万円	242万円	8490円
4分の1免除	168万円	206万円	282万円	1万2740円

※免除は本人・配偶者・世帯主、猶予は本人・配偶者の所得で判定。
※4分の3免除・半額免除・4分の1免除の所得は、社会保険料控除後の所得額。

国民健康保険

納入通知書をお送りします

令和5年中の所得が確定したため、6月11日(火)に、世帯主あてに令和6年度の納入通知書をお送りします。保険料の金額・計算方法は、納入通知書をご確認ください。

所得の申告が遅れた方・令和6年1月2日以降に転入した方には、均等割額のみをお知らせしています。所得の確定後、保険料を再計算し、改めてお知らせします。

▶問＝国保年金課国保資格係☎3579-2406

口座振替の手続きがお済みでない世帯に納付書をお送りします

▶送付時期・内容

●6月11日(火)…6月～来年3月の一括分・6月～10月の各月分

●11月12日(火)…11月～来年3月の各月分

▶支払方法＝支払期限までに、金融機関・コンビニエンスストア・国保年金課(区役所2階②窓口)・各区民事務所※支払期限を過ぎても支払いがない場合は、翌々月以降に督促状・催告書をお送りします。※1枚あたり30万円を超える納付書・バーコードなしの納付書は、コンビニエンスストアでの支払不可。※携帯電話で支

払いができるモバイルレジサービスあり▶問＝国保年金課国保収納係☎3579-2409

税金

特別区民税・都民税・森林環境税の納税通知書をお送りします

普通徴収(口座振替・納付書払い)の方と公的年金から特別徴収で差し引かれている方には、6月10日(月)に令和6年度の納税通知書をお送りします。普通徴収の第1期の納期限は7月1日(月)です。※給与から特別徴収で差し引かれている方には、5月17日に税額決定通知書を勤務先へお送りしました。

▶問＝課税課課税第一～第四係☎3579-2101

お知らせ

6月3日～10日は
がけ・よう壁の相談週間

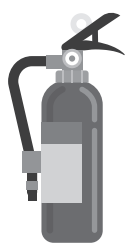
梅雨・台風の季節は、長雨・集中豪雨による地盤のゆるみ、がけ崩れ・よう壁(がけ崩れを防ぐためにコンクリートなどで造られた壁状のもの)の倒壊が心配されます。特に、切り立っている・地肌が露出したりしているがけや、大谷石・コンクリートブロック・万年塀などのよう壁は、注意が必要です。

がけ・よう壁が崩れると、人的・物的被害につながる場合があります。日頃から認識を高め、安全対策を講じましょう。※技術的な問題・安全対策工事助成・専門家派遣制度など詳しくは、お問い合わせください。

▶問＝建築指導課構造審査係☎3579-2579

消火器の購入費用の一部を補助します

▶対象＝木造住宅密集地域の木造住宅にお住まいの世帯※事前に申請が必要。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶助成金額＝購入費用の3分の1(上限1万円)▶問＝地域防災支援課地域防災係☎3579-2151



青少年表彰募集

青少年の健全な育成を促進するため、模範となる「善い行い」をした青少年を表彰しています。推薦された善い行いは、表彰審査会で厳正な審査を行い、区長・教育長が表彰します。

▶対象＝区内在住または区内で善い行いをした、25歳以下の個人・団体▶推薦書の配布場所＝地域教育力推進課(区役所6階⑩窓口)・区ホームページ▶申込・問＝9月30日(必着)まで、推薦書を直接または郵送・Eメールで、地域教育力推進課青少年係(〒173-8501)☎3579-2488✉j-seisho@city.itabashi.tokyo.jp

いたばし若者サポートステーションからのお知らせ

施設見学・利用説明会

▶とき＝6月8日(土)・21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＝就労意欲がある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＝6月29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方への家族相談・訪問相談」▶対象＝未就労状態のお子さんの保護者・支援機関の方▶定員＝15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)

児童育成手当・児童手当現況届をご提出ください

6月上旬に、対象者へ現況届をお送りします。必要事項を記入のうえ、ご提出ください。

▶提出先・問＝6月28日(必着)まで、直接または郵送で、次のいずれか

●子育て支援課子どもの手当医療係(区役所1階⑥窓口、〒173-8501)☎3579-2477

●赤塚支所住民サービス係(〒175-0092赤塚6-38-1)☎3938-5113

国外でもマイナンバーカードの利用・申請ができます

マイナンバー法の一部改正に伴い、国外転出後もマイナンバーカードを継続して利用できます。また、海外在留邦人の方は国外からマイナンバーカードを申請することができます。詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご覧ください。

▶問

●マイナンバーカードの継続利用・国外からの申請について…板橋区マイナンバーコールセンター☎6905-7031(平日・第2日曜・第4土曜、9時～17時)

●国外転出の手続きについて…戸籍住民課住民異動係☎3579-2205

合同企業説明会

▶とき＝6月20日(木)12時15分～16時30分▶ところ＝区立文化会館大会議室▶対象＝区内中小企業に就職・転職を希望する方※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問＝いたばし就職サポート事業☎6746-4849(平日、9時30分～17時30分)、板橋区産業振興課産業支援係☎3579-2172

男女平等参画・多様性尊重に関する意識・実態調査にご協力ください

本調査は、男女平等参画・多様性尊重に関する区民・事業所のみなさんの意識や現状などを把握するために行います。6月上旬に、対象者へ調査票をお送りしますので、ご協力をお願いします。

▶対象＝18歳以上の区民2000人・従業員5人以上の区内事業所1500社(いずれも無作為抽出)▶問＝男女社会参画課男女平等推進係☎3579-2486



中台ふれあい館を管理・運営する指定管理者募集

▶期間＝来年4月から4年間▶選定＝プロポーザル方式▶募集要項の配布場所＝区ホームページ▶申込・問＝7月1日(月)～8日(月)12時まで、必要書類を直接、長寿社会推進課計画調整係(区役所2階⑩窓口)☎3579-2371※申込予定の事業者は、募集説明・見学会(6月12日(水)10時～12時)にご参加ください。申込方法など詳しくは、募集要項をご覧ください。

社会福祉協議会のご案内

講演会「消費者被害にあわないための心得」

▶とき＝7月10日(水)14時～16時▶ところ＝グリーンホール2階ホール▶内容＝消費者被害の現状・対処法▶講師＝東京都消費者啓発員 早野木の実▶対象＝区内在住・在勤の方▶定員＝100人(申込順)▶申込・問＝6月3日(月)朝9時から、電話で、権利擁護いたばしサポートセンター☎5943-7070※聴覚障がいがある方のみFAX(3964-0245)で申込可

凡例 …「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

家庭菜園でCO₂を削減しよう

「食」による地産地消で ゼロカーボンいたばし2050アクション事業

二酸化炭素(CO₂)の排出は、地球温暖化の主な原因とされており、貨物自動車などによる食品輸送時にもCO₂が排出されています。

区では、参加者にプランター・土のセットを配付し、家庭菜園による地産地消で食品の輸送距離を減らすことで、CO₂排出量削減を図ります。ぜひ、ご協力ください。※参加者は、栽培



▲詳しくはこちらから

レポートの提出が必要。

▶対象＝区内在住の方 ▶定員＝200人(申込順)

▶申請期限＝7月31日(水)※申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

環境政策課脱炭素社会推進係
☎3579-2622

区民結核健診

▶とき＝7月11日(木)15時～16時 ▶ところ＝板橋区保健所 ▶内容＝胸部X線検査※診断書の発行不可 ▶対象＝区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方 ▶定員＝20人(申込順) ▶申込・問＝電話・FAXで、予防対策課感染症対策係 ☎3579-2321 ☎3579-1337 ※申込記入例(4面)参照

公共機関だより

6月は浸水対策強化月間

下水道が整備された地域でも、集中豪雨・台風などにより浸水被害が発生しています。各家庭での浸水被害への備えをお願いします。※浸水対策など詳しくは、東京都下水道局ホームページをご覧ください。

▶問＝同局西部第二下水道事務所お客様サービス課 ☎3969-2374



福祉

介護予防スペース事業さくらテラス

▶とき＝7月18日～9月26日(8月15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＝地域交流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＝6月7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(4面)参照

仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶とき＝7月7日(日)9時30分～10時45分 ▶ところ＝(医)明芳会イムス板橋リハビリテーション病院(小豆沢3-11-1) ▶内容＝介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験など ▶講師＝同病院理学療法士 真庭弘樹 ▶対象＝区内在住で、説明会以降の毎週日曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方 ▶定員＝12人(申込順) ▶申込・問＝6月3日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120



休みます

地域センター・ホール

▶施設・とき

●ロータスホール…6月1日(土)～7月31日(水)

※窓口業務は通常どおり行います。

●向原ホール…6月17日(月)
●大谷口地域センター…6月10日(月)17時～21時
●清水地域センター…6月17日(月)

※定期清掃などのため

▶問＝地域振興課庶務係 ☎3579-2161

区立文化会館・グリーンホール受付窓口

▶施設・とき

●区立文化会館…6月26日(水)・27日(木)(27日は17時～20時)

●グリーンホール…6月24日(月)17時～20時

※施設点検のため

▶問＝区立文化会館 ☎3579-2222

西台図書館

▶とき＝7月8日(月)～13日(土)※資料点検・整備のため ▶問＝西台図書館 ☎5399-1191(第3月曜・月末日休館)

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



両親学級

▶ところ・とき(各1回制)

A板橋健康福祉センター…7月7日(日)、10時～11時30分・13時30分～15時

B赤塚健康福祉センター…7月20日(土)、10時～11時30分・13時30分～15時

Cオンライン…7月28日(日)13時30分～15時

▶内容＝妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶対象＝開催日時点で、A・B妊娠24週～36週 C妊娠24週～38週の初産の方とそのパートナー ▶定員＝A各回16組 B各回20組 C80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)メディカル・ナビゲーター ☎6427-4802(平日、9時～17時)、板橋健康福祉センター ☎3579-2333

グリーンライフ



アジサイ(紫陽花)

アジサイ科アジサイ属の落葉低木の一つ。原種は日本に生ずるガクアジサイです。鎖国時代にヨーロッパに渡り、やがてハイドラング(西洋アジサイ)として逆輸入されました。現在では、北アメリカ原産種なども栽培されています。

江戸時代に長崎のオランダ商館員として来日した医師・博物学者であるシーボルトは、アジサイを好み、ハイドラング・オタクサという名前をつけて世界に広めました。この名前は、シーボルトが愛した女性・お滝さんからつけたといわれ、アジサイは長崎市の花となっています。

問合 赤塚植物園 ☎3975-9127

〈月曜、第1・3・5火曜事務室休み〉

※植物に関する相談を受け付けています。

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

アクセス良好

板橋区赤塚の永代供養墓



永代供養塔
博愛の絆
HAKUAI NO KIZUNA

永代供養料
(一霊位様) **19万円**
(税込み)
春彼岸後、合祀埋葬いたします。
ご希望により柩保管延長する事ができます。

管理料のご負担なし

お手入れ・管理不要

宗旨・宗派不問

閑静な丘陵に佇む自然豊かな環境

資料請求・見学お申込・
その他お問い合わせは

クリプタ板橋セントソフィア

〒175-0092 東京都板橋区赤塚5-12-23 【受付時間】9:00～17:00(月曜休園)

TEL **03-6904-3400**

クリプタ板橋



【クリプタ板橋セントソフィア概要】 ●所在地／東京都板橋区赤塚5-12-23 ●宗旨宗派不問／完全自由霊園 ●許可番号／19-板保生環第44号 ●付帯設備／管理事務所・休憩室2箇所・別館礼拝施設・礼拝室2箇所・会食堂・トイレ2箇所・水場6箇所・大型駐車場 ●経営主体／林泉寺 ●清掃管理／有限会社セントソフィア

庭木1本から承ります!



お客様へのお約束
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m
通常2,200円を 高さ2m
以上は別途
1,100円 (税別)

1時からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
東京北支店 練馬区土田3-19-12 ☎9:00～17:00
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

住宅デー6月9日(日)

午前10時から午後3時

(受付終了は会場によって異なります)

○無料住宅相談・耐震相談

○包丁とき

(1本目無料・2本目から有料) など

東京土建一般労働組合板橋支部

板橋区双葉町36-6

☎ 03-3963-5325



広告

福祉葬

火葬式

一日葬

家族葬

孝行舎

(株) 孝行舎

こうこうしゃ

24時間
365日受付

☎

はい、こうこうしゃ
0120-81-5548

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

女性のための再就職支援セミナー

▶とき・内容

A 7月5日(金)…ブランクからの仕事復帰で考え
たいライフステージと必要なお金

B 7月12日(金)…自分に合った働き方の実現に向
けて

※10時～11時30分※講義

▶ところ=グリーンホール1階ホール▶講師=
Aキャリア&マネーデザイン室 鈴木茂美**B**ハ
ローワーク池袋 就職支援ナビゲーター▶対象
=再就職をめざす女性▶定員=**A****B**各30人(申
込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員
A**B**各10人、申込順)▶申込・間=6月3日(月)
朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ
参照)で、男女社会参画課男女平等推進係 ☎
3579-2486※保育を希望する場合は、お子さん
の氏名(ふりがな)・何歳何か月を明記のうえ、
6月20日(木)までにお申し込みください。

日本語ボランティア養成講座

▶とき=7月25日(木)～9月21日(土)のうち17日間
※時間など詳しくは、(公財)板橋区文化・国際
交流財団ホームページをご覧ください。▶ところ
=グリーンホール会議室など▶対象=区内在
住・在勤・在学の20歳以上で、講座修了後に同
財団が主催する日本語教室でボランティアとし
て活動できる方※10月から次のいずれかで活動
(**A**月曜・木曜コース…10時～12時**B**火曜・金
曜コース…18時30分～20時30分)▶定員=25人
▶選考=作文▶費用=5000円※テキスト代が別
途必要▶申込・間=7月1日(必着)まで、作文
「日本語ボランティアに応募した理由」(1000字
程度)と、別紙に申込記入例の項目と希望コース
(**A**または**B**)、メールアドレス、日本語指導
経験の有無を明記のうえ、直接または郵送・
FAX・Eメールで、同財団(グリーンホール
内、〒173-0015栄町36-1) ☎3579-2015 ☎
3579-2295 itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org※同財団ホームページからも申込可

区民防災講習応急手当普及員講習

▶とき=8月1日(木)～3日(土)、3日制、9時～
17時▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶対象
=区内在住の18歳以上で、区が実施する応急手
当講習などの指導補助に参加できる方※最終日
に「応急手当普及員認定証」取得の試験あり▶定
員=23人(抽選)▶申込・間=6月21日(必着)ま
で、郵送・電子申請(区ホームページ参照)で、
地域防災支援課地域支援係 ☎3579-2152※申込
記入例の項目と生年月日、性別、過去に受講し
た救命技能認定資格試験名、受講動機を明記。



親子deつりホリデー



▶とき=6月22日(土)9時30分～12時※雨天時は
23日(日)に順延▶ところ=氷川つり堀公園(氷川
町21-15)▶内容=魚つり・金魚すくい※つり
道具・餌の無料貸出あり▶対象=区内在住・在
勤・在学で、小学生以下のお子さんとその保護
者(2人1組)▶定員=20組(抽選)▶費用=1組

750円▶申込・間=6月10日(必着)まで、往復
はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、南
部土木サービスセンター地域連携係(〒174-
0062富士見町3-1) ☎3579-2532※申込記入
例の項目とお子さんの氏名(ふりがな)・年齢を
明記

かわいく変身 簡単メイクアップ講座

▶とき=6月9日(日)、14時～14時50分・15時10
分～16時、各1回制▶講師=資生堂美容技術専
門学校講師 松岡良ほか▶対象=中学～高校生
▶定員=各回24人(申込順)▶ところ・申込・間
=6月1日(土)朝9時から、直接または電話で、
東板橋図書館 ☎3579-2666(第3月曜・月末日
休館)

美術史講座

▶とき=7月6日(土)14時～16時▶内容=講演
「マグリット シュルレアリスム宣言から100年
記念」▶講師=美術史家 森耕治▶対象=中学
生以上▶定員=50人(申込順)▶ところ・申込・
間=6月1日(土)朝9時から、直接または電話
で、氷川図書館 ☎3961-9981(第3月曜・月末
日休館。ただし6月30日(日)は開館し7月1日(月)
休館)

体験・観賞

リサイクルプラザの催し

パネル展「小型充電式電池の回収とリサイクル」

▶とき=6月1日(土)～30日(日)、9時～17時
裂き織りぞうり講座

▶とき=6月22日(土)10時20分～14時▶対象=区
内在住・在勤・在学の方▶定員=10人(申込順)
▶費用=200円▶持物=木綿または綿混紡の布
(薄い布は幅8cm・厚い布は幅5cm、長さ1.5
m)20枚・昼食▶申込=6月1日(土)朝9時か
ら、電話で、リサイクルプラザ※同プラザホー
ムページからも申込可

【いずれも】

▶ところ・間=リサイクルプラザ ☎3558-5374

ドラム缶ピザDE婚活in八ヶ岳

▶とき=6月23日(日)※10時に八ヶ岳荘集合・17
時に解散予定(小淵沢駅から送迎あり)▶内容=
ドラム缶ピザづくり・森の散歩・コーヒータイ
ムなど▶対象=33～45歳で、独身の方▶定員=
男女各12人(抽選)▶費用=区内在住・在勤の方
7000円・区外の方7500円▶申込・間=6月14日
(金)17時まで、電話・Eメールで、同荘 ☎0266-
66-2323 jishujigyoku@gmail.com※申込記
入例の項目と性別、交通手段を明記。※当選者
には、6月17日(月)までに、Eメールで連絡。

東京都知事選挙・東京都議会議員 補欠選挙啓発イベント 「巨大絵本を作ろう」

▶とき=6月23日(日)、11時・13時・14時・15
時、各1回制※各回45分▶ところ=志村坂上地
域センター▶内容=絵具で「みらいの東京」をテ
ーマとした巨大な絵本を制作▶定員=各回10人
(申込順)▶対象=区内在住の小学生以下(4歳以
下の方は保護者同伴)※汚れてもよい服装でお
越しください。▶申込=6月3日(月)から、電子
申請(区ホームページ参照)▶間=選挙管理委員
会事務局 ☎3579-2681

植物観察会

▶とき=6月15日(土)※10時30分～11時30分※当
日、直接会場へ。※雨天中止▶ところ・間=赤
塚植物園 ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火
曜事務室休み)

フィリピン出身シェフによる スイーツ作り教室

▶とき=6月22日(土)10時～12時▶ところ=まな
ぼーと大原▶内容=ブラウニー(グルテンフリ
ー)作り▶講師=シェフ オザキロイダ▶対象
=区内在住・在勤・在学の小学4年生以上▶定
員=20人(抽選)▶費用=500円▶持物=エプロ
ン・三角巾・布巾▶申込・間=6月9日(必着)
まで、はがき・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、〒
173-0015栄町36-1) ☎3579-2015 ☎3579-
2295 itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org※
申込記入例の項目と性別を明記※同財団ホーム
ページからも申込可

ラベンダーバンドルズ作り

▶とき=6月28日(金)10時～12時▶内容=ラベン
ダーにリボンを編み込んだバンドルズの制作
(2組)▶講師=アロマテラピーインストラクタ
ー 枝光弘味▶対象=18歳以上の方▶定員=12
人(区内在住・在学・在勤の方を優先し抽選)▶
費用=1800円▶持物=持ち帰り用袋・園芸用は
さみ(お持ちの方)▶ところ・申込・間=6月10
日(必着)まで、往復はがきで、エコポリスセン
ター(〒174-0063前野町4-6-1) ☎5970-5001(第
3月曜休館)※申込記入例
参照※同センターホームペ
ージからも申込可



室礼教室(七夕)

▶とき=7月6日(土)13時～15時▶ところ=郷土
芸能伝承館▶内容=七夕飾りの室礼・旧粕谷家
住宅の七夕飾りの室礼展示見学▶講師=室礼
三千主宰 山本三千子ほか▶対象=区内在住・
在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴)▶定
員=16人(抽選)▶費用=2500円▶申込・間=6
月14日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区
ホームページ参照)で、生涯学習課文化財係 ☎
3579-2636※申込記入例参照。保護者同伴の場
合は保護者氏名を明記。

大房岬で海キャンプ

▶とき=7月25日(木)～27日(土)(2泊3日)※朝8
時に区役所集合・27日(土)18時に解散予定▶宿泊
=大房岬キャンプ場(千葉県南房総市)▶内容=
テント泊・自炊・岩場の探検など▶対象=小学
4年～高校生▶定員=32人(抽選)▶費用=3万
8000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7
月15日(祝)は開館し16日(火)休
館)※本事業は、民間旅行会
社への委託事業です。

