

凡例 [人]…「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

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

子宮頸がん・乳がん検診

A子宮頸がん検診

▶内容=視診・細胞診・内診など▶対象=区内在住で、20歳以上の女性※令和6年度の板橋区子宮頸がん検診を受診していない方

B乳がん検診

▶内容=マンモグラフィ検査▶対象=区内在住で、40歳以上の女性※令和6年度の板橋区乳がん検診を受診していない方※定員あり(申込順)▶費用=1000円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方は無料。事前に健康推進課へ申請が必要(受診後の申出による費用の返還は不可)。

[A/Bいずれも]

※年齢は令和8年3月31日時点※婦人科で治療中・経過観察中の方、A生理期間中の方は受診不可。▶とき=4月~来年2月▶ところ=区内協力医療機関

申込

- はがき・電子申請(区ホームページ参照)…3月1日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記
- 直接・電話…3月3日(月)朝9時から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319※直接申込の場合は、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証など)が必要。

※3月下旬以降、順次受診券をお送りします。▶問=健康推進課成人健診係☎3579-2312



福祉

介護予防スペース事業さくらテラス

▶とき=4月17日~6月26日(5月1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2700円▶持物=室内用運動靴▶申込・問=3月7日(消印有効)まで、はがき(1人

桜を満喫しませんか

桜のライトアップ

鮮やかに照らし出された幻想的な夜桜をお楽しみください。

▶ところ・とき

A「板橋」周辺(仲宿50・本町29)…3月中旬~4月上旬

B石神井川沿い(久保田橋~中板橋)…3月下旬~4月上旬

※18時~21時※点灯期間は、A3週間B2週間程度。※桜の開花時期により、点灯期間が変更になる場合あり。



ぼんぼりを設置します

石神井川沿いや公園などに、桜の開花時期に合わせて、ぼんぼりを点灯します。

▶とき=3月中旬~4月上旬、18時~21時※桜の開花時期などにより、変更になる場合あり。▶ところ=石神井川沿い、区内公園8か所など※詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問=南部土木サービスセンター地域連携係☎3579-2532

石神井川お花見散策ツアー

観光ボランティア「もてなしたい」が案内します。

▶とき=3月27日(木)※9時30分に「板橋」(本町28)集合・12時に音無親水公園(北区王子本町1-1-1)解散予定※荒天中止▶定員=40人(抽選)※小学生以下は保護者同伴▶費用=50円▶申込=3月11日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、くらしと観光課観光振興係(〒173-0004板橋2-65-6)※申込記入例(4面)参照

問合

くらしと観光課観光振興係☎3579-2251

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

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=3月19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
4月10日(木)	志村コミュニティホール
4月16日(水)	成増アクトホール
4月21日(月)	向原ホール
5月8日(木)	きたのホール
5月23日(金)	グリーンホール601会議室
5月27日(火)	ロータスホール

※14時~16時

講座

環境セミナー

▶とき=3月10日(月)14時~16時30分▶ところ=板橋産連会館(仲宿54-10)※オンライン参加可

▶内容=講義「新たな化学物質規制の概要」▶講師=(株)オオスミ専任講師▶定員=50人※申込方法など詳しくは、(一社)板橋産業連合会ホームページをご覧ください。▶問=同連合会☎3962-0131、板橋区環境政策課スマートシティ・環境政策係☎3579-2591

消費生活講座

▶とき=3月18日(火)13時30分~15時30分▶内容=講義「インターネットでだまされない賢い使い方」▶講師=東京都消費者啓発員 木村嘉子▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=30人(申込順)▶ところ・申込・問=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、消費者センター☎3579-2266

シニアの絵本読み聞かせ講座

▶コース・とき(12日制)
●前期…6月5日~9月4日(8月14日・21日を除く)の毎週木曜
●後期…9月18日~12月4日の毎週木曜
※10時~12時※別日に健康チェック(計3日)あり※コースの選択不可
▶ところ=グリーンカレッジホールなど▶内容=発声・選書・感情表現などによる技術習得、認知症予防▶対象=区内在住・在勤で、おおむね50歳以上の方▶定員=各コース24人(抽選)▶費用=6000円※事前説明会(4月10日(木)10時~12時、グリーンカレッジホール)あり。※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=長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376

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

不動産売却・土地活用・空き家対策のノウハウとは？ 専門家に学ぶ「土地活用まるわかり個別相談会」開催

3月15日(土)参加無料・要予約
板橋区立文化会館で開催

土地や建物を「売りたい」「有効活用したい」「建て替えたい」と思ってもどこから手を付けていいかわからないもの。不動産の悩みは多くの方が経験することですが、専門家に直接相談できる機会は多くはありません。

そこで地元板橋区の「アート住宅流通」「旭化成ホームズ」では3月15日(土)に「土地活用まる

わかり個別相談会」を板橋区立文化会館で開催します。

相談会では、損をしないための不動産売却の進め方のポイントや注意点、遊休地・貸駐車場などの有効活用、実家などの空き家対策の選択肢、老朽化した貸家やアパート、自宅の建て替えの手順などについて相談できます。都合の良い時間に予約して、土地活用のプロのアドバイスを受けてみては。

▶とき=3月15日(土)10時~17時※希望の時

間を伝えてください▶ところ=板橋区立文化会館3階第4会議室(板橋区大山東町51-1)▶定員=各回先着1組▶費用=無料▶予約・申込=相談会事務局(わかば企画内)☎0120-661-339まで(受付時間10時~17時)※個人情報は受け付けと会場の案内に利用



WEBの申込は
コチラから



広告

◆ 確定申告 ◆ 初回相談無料 ◆ 0120-500-578 税理士法人ブレイス

電話受付 平日9:00~17:30

★ 東武練馬駅 徒歩5分

WEB

受付→

