

※費用の明示がないものは無料



9月15日は敬老の日

いつまでも いきいきと 暮らすために



生きがいを見つけて豊かな生活を送ることは、健康な暮らしにつながります。区の支援事業・催しなどを紹介しますので、ぜひご活用ください。

充実した生活を支援します

シニアクラブ

教養・健康増進・社会奉仕などの活動を行っています。入会を希望する場合は、お問い合わせください。

▶対象＝区内在住で、おおむね60歳以上の方

シニアクラブ連合会の催し

- 作品展…▶とき＝10月21日(火)13時～16時30分、22日(水)・23日(木)、9時30分～16時30分、3日制▶ところ＝高島平区民館▶内容＝書道・俳句・陶芸など
- 芸能大会…▶とき＝11月13日(木)10時～15時30分▶ところ＝文化会館大ホール▶内容＝日本舞踊・コーラス・ダンスなど

【いずれも】

▶間＝板橋区シニアクラブ連合会 ☎3963-5334 (平日、10時～15時)

働く意欲を応援します

(公社)板橋区シルバー人材センター

民間企業・一般家庭・官公庁などから依頼された仕事を行う登録会員を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

▶対象＝区内在住で、おおむね60歳以上の方▶間＝(公社)板橋区シルバー人材センター ☎3964-0871

アクティブシニア就業支援センター

仕事探しの相談や紹介状の発行などを行う職業紹介所です。

▶開館日＝平日(年末年始を除く)、9時～17時▶対象＝おおむね55歳以上の方▶間＝アクティブシニア就業支援センター ☎5943-1300

WORK'S高島平(高島平ふれあい館内)

仕事探しを支援する相談窓口です。

▶開館日＝火曜・金曜(祝日・年末年始を除く)、10時～17時(12時～13時を除く)▶対象＝区内在住で、おおむね55歳以上の方▶間＝WORK'S高島平 ☎3935-1811

敬老祝品をお送りします

敬老祝品を簡易書留でお送りします。

▶対象＝令和7年9月15日時点、区内在住で、4月2日～来年4月1日に88歳、95歳、101歳以上になる方▶間＝長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

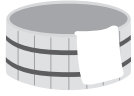
敬老入浴カードを発行します

区内浴場などの入浴カード(25回分)を発行しています。※1回100円の自己負担が必要

▶利用期間＝4月～来年3月▶対象＝区内在住で、70歳以上の方▶申請書の配布場所＝長寿社会推進課(区役所2階⑩窓口)・各地域センター・各区民事務所・各健康福祉センター・おとしより保健福祉センター・各福祉課・区内各浴場・露天風呂ゆの花(北区浮間4-6-10)▶申込・間＝来年3月17日(必着)まで、申請書を直接または郵送・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(〒173-8501) ☎3579-2376 ※申込は期間内1回のみ。

公衆浴場無料サービス

敬老の日に、無料で公衆浴場を利用できます。実施日など詳しくは、区内各浴場へお問い合わせください。▶対象＝区内在住で、70歳以上の方▶間＝長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376



ふれあい館の催し

交流作品展

▶とき＝9月12日(金)～17日(水)、9時～17時(最終日は15時30分まで)▶ところ・間＝志村ふれあい館 ☎3960-5885(火曜休館)

懐かし縁日

▶とき＝9月14日(日)、10時～12時・13時30分～15時30分、各1回制▶ところ・間＝中台ふれあい館 ☎3934-2940(月曜休館)

演芸ショー

▶とき＝9月15日(祝)13時30分～14時30分▶出演＝ボランティア団体 赤い玉手箱▶定員＝30人(申込順)▶ところ・申込・間＝9月10日(水)から、直接、徳丸ふれあい館 ☎3934-8627(火曜休館)

フォーク&ポップスコンサート

▶とき＝9月20日(土)13時30分～15時▶出演＝ふれあい楽団 かうべるズ4ほか▶定員＝50人(申込順)▶ところ・申込・間＝直接、高島平ふれあい館 ☎3935-1775(月曜休館)

シニアのスマートフォン教室

▶とき＝10月17日～11月7日の毎週金曜、4日制、9時30分～12時30分▶ところ＝成増アクトホール▶内容＝講義「スマートフォンの使い方」▶対象＝都内在住で、60歳以上の方▶定員＝20人(抽選)▶持物＝スマートフォン※スマートフォンの無料貸出あり▶申込＝10月10日(金)まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6374-7746(平日、9時～17時)▶間＝長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376



秋の図書館行事

※申込方法の明示がないものは、当日、直接会場へ。
※中央図書館は第2月曜・9月25日(水)～30日(火)休館、そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館(ただし9月15日(祝)は開館し16日(火)・25日(水)～30日(火)休館)。
※氷川図書館は来年3月2日(月)まで休館

行事	とき	内容	対象	定員	ところ・申込・間
車いす体験会	9月14日(日)、10時30分・11時・11時30分、各1回制※各回30分	車いす操作などの体験会	小学生以上	各回4人(先着順)	蓮根図書館 ☎3965-7351
にしだいとしょかんまつり	9月14日(日)13時～14時30分	わなげ・さかなつり・なぞとき など	小学生以下とその保護者	—	西台図書館 ☎5399-1191
秋の図書館祭り	9月28日(日)13時～16時	A出張おはなし会 B工作キット釣り C図書館PRパネルの展示など	—	B600人(先着順)	蓮根図書館 ☎3965-7351※ところ：セブントウン小豆沢(小豆沢3-9-5)
健康講座	10月5日(日)14時～15時30分	健康講座(実践編)	50歳以上の方	30人(申込順)	9月6日出朝9時から、直接または電話で、蓮根図書館 ☎3965-7351※ところ：蓮根集会所
志村朗読会	10月12日(日)14時～16時	A・STEPアナウンスフォーラムによる朗読	—	80人(申込順)	9月14日(日)朝9時から、直接または電話で、志村図書館 ☎5994-3021※ところ：志村コミュニティホール

令和7年8月6日からの大雨災害義援金を受け付けています

▶とき＝12月12日(金)までの平日、9時～17時▶募金箱設置場所＝庁舎案内(区役所1階)・赤塚支所・各地域センター・各区民事務所▶間＝総務課総務係 ☎3579-2052

「板橋のいっぴん」区民投票にご参加ください

「板橋のいっぴん」のリニューアルに伴い、商品選出の区民投票を行います。ぜひ、ご参加ください。※投票方法など詳しくは、専用ホームページをご覧ください。▶投票期限=10月3日(金)



▲専用ホームページ

問 合 板橋のいっぴん事務局 ☎090-1030-8675 (平日、9時～17時)



お知らせ

バーチャル水害避難訓練アプリをご利用ください

スマートフォンを使い、区内の一部の地域を3Dモデル化した仮想空間で、水害時の避難体験ができます。※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問=都市計画課調整・都市基盤DX係 ☎3579-2566

ベンチャー企業・起業家支援賃料を補助します

新しい技術・ビジネスモデルにより成長をめざすベンチャー企業や創業間もない事業者に、賃料の一部を補助します。

▶補助金額=費用の2分の1(上限20万円)※対象など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶申込・問=9月24日(水)まで、電子申請(区ホームページ参照)で、産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

大山駅駅前広場などの検討区民ワークショップ

▶とき=10月4日(土)・11月29日(土)・来年1月17日(土)、3日制、14時～16時▶ところ=人材育成センター(区役所2階)▶内容=グループワーク▶定員=30人▶選考=書類▶申込・問=9月19日(金)まで、申込書を直接または郵送・FAX・Eメール・電子申請(区ホームページ参照)で、鉄道立体化推進課大山駅前広場整備係(区役所5階⑫窓口) ☎3579-2587 ☎3579-5437 ✉railway@city.itabashi.tokyo.jp

赤塚植物園森のアトリエ 展示企画利用者募集

▶利用期間=㉠10月12日(日)～17日(金)(10月14日(火)を除く)㉡10月30日(木)～11月7日(金)(11月4日(火)・5日(水)を除く)㉢11月9日(日)～14日(金)(11月10日(月)を除く)㉣11月26日(水)～12月5日(金)(12月1日(月)・2日(火)を除く)のうち7日間以内▶展示時間=9時～16時30分▶展示スペースの広さ=52㎡▶展示内容=緑や自然をテーマ・素材とした作品・記録▶対象=区内在住・在勤・在学の個人・団体▶申込書の配布場所=赤塚植物園▶ところ・申込・問=9月19日(必着)まで、申込書を直接または郵送・FAXで、同園(〒175-0092赤塚5-17-14) ☎3975-9127 ☎3975-9011(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)※希望の利用期間(㉠～㉣のいずれか)を明記※同園ホームページからも申込可



傍聴

健康づくり推進協議会

▶とき=9月11日(木)13時～15時30分▶ところ=大会議室A(区役所9階)▶内容=区民の健康づくりの推進・保健衛生の向上に関する事項の協議▶定員=5人(申込順)▶申込・問=直接または電話・FAXで、健康推進課保健政策係(区役

所3階⑫窓口) ☎3579-2302 ☎3962-7834※申込記入例(4面)参照

ユニバーサルデザイン推進協議会

▶とき=9月30日(火)10時から▶ところ=区立文化会館大会議室▶内容=ユニバーサルデザイン推進計画2035(素案)の審議など▶定員=6人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員1人、申込順)▶申込・問=9月8日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がい政策課ユニバーサルデザイン推進係(区役所3階⑭窓口) ☎3579-2252 ☎3579-4159 ✉f-udesign@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)参照。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、9月11日(木)までにお申し込みください。



休みます

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…9月25日(木)

●グリーンホール…9月29日(月)

※17時～20時※施設点検のため

▶問=区立文化会館 ☎3579-2222

志村図書館

▶とき=11月10日(月)～12月14日(日)※資料点検・整備などのため▶問=志村図書館 ☎5994-3021(第3月曜・月末日休館)



講座

不登校・不登校傾向の児童・生徒の保護者交流会

▶とき・内容

㉠10月4日(土)…講演「不登校の子どもにこれだけは言わないで」・グループトーク

㉡10月18日(土)…講演「不登校生徒と向き合う親の心のメンテナンス」・グループトーク

※13時30分～16時

▶講師=東京家政大学教授 杉山雅宏▶対象=区内在住または区立㉠小学校㉡中学校在籍の不登校・不登校傾向の児童・生徒の保護者▶定員=㉠各80人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(いずれも申込順)▶ところ・申込・問=9月8日(月)から、電子申請(区ホームページ参照)で、教育支援センター教育相談係 ☎3579-2195※保育を希望する場合は、9月8日(月)～㉠18日(木)㉡10月2日(木)までにお申し込みください。

若年性認知症講演会

▶とき=10月4日(土)14時～16時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶講師=東京都多摩若年性認知症総合支援センター所長 来島みのり▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=50人(申込順)▶申込・問=9月8日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

マンション管理セミナー

▶とき=10月4日(土)13時～15時▶ところ=区立文化会館大会議室▶内容=講演「マンション管理のこれから」▶講師=マンションみらい価値研究所所長 久保依子▶対象=区内分譲マンション管理組合の役員、区分所有者、居住者、マンション購入予定者など▶定員=100人(申込順)▶申込・問=直接または電話・電子申請(区ホームページ参照)で、住宅政策課分譲マンション担当(区役所5階⑭窓口) ☎3579-2730

地域活動入門講座

▶とき・内容(7日制)=表参照▶ところ=板橋地域センター▶対象=区内在住・在勤で、50歳以上の方▶定員=50人(抽選)▶費用=1700円※ボランティア保険未加入の方は350円が別途必要▶申込・問=9月19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(4面)参照

表 地域活動入門講座

と き	内 容
10月4日(土)	NPO活動の原理と論理など
10月11日(土)	地域・地元での様々な活動とその分野・団体紹介など
11月29日(土)	認知症を予防する生活習慣と心身の健康など
12月6日(土)	輝いて生き抜く生き方作りなど

※13時30分～16時30分※講義※このほか、ボランティア活動体験(10月19日(日)～11月28日(金)のうち3日)あり。

プラスチック容器の資源循環

▶とき=10月5日(日)10時20分～12時▶内容=講義「プラスチック容器包装のリサイクルの現状」▶講師=PETボトルリサイクル推進協議会専務理事 小松郁夫ほか▶定員=30人(申込順)▶ところ・申込・問=9月6日(土)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ ☎3558-5374※同プラザホームページからも申込可

ITパスポート講座

▶とき=10月8日～12月10日の毎週水曜、10日制、19時～21時15分▶ところ=ハイレイフプラザ▶内容=講義・模擬試験▶講師=(株)東京リーガルマインド専任講師▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=30人(抽選)▶費用=1万5000円※ハイレイフいたばし会員1万3000円▶申込・問=9月17日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ✉highlife-sc@itabashi-sangyo.jp※申込記入例(4面)参照。ハイレイフいたばし会員は会員番号を明記。

区民スポーツ大会

申込方法など詳しくは、区・区スポーツ協会ホームページにある競技要項をご覧ください。

種 目	と き・と ころ	定員・費用	申込期間・問
ライフル射撃 ㉠ビーム㉡ラージボア	●㉠11月16日(日)㉡10月12日(日) ●㉠小豆沢体育館㉡長瀬射撃場(埼玉県秩父郡)	●㉠50人㉡30人(いずれも申込順) ●㉠一般500円、小・中学生300円 ●㉡1種目1500円	●各開催日の7日前まで ●事務局 ☎3930-7069
バレーボール ㉠一般㉡ママさん㉢小学生 ㉣中学生	●㉠10月26日(日)・11月9日(日)・23日(祝)・30日(日)㉡11月4日(火)・19日(水)・25日(火)・12月2日(火)㉢11月9日(日)・16日(日)・23日(祝)㉣来年2月7日(土)・8日(日) ●上板橋体育館など	●1人100円	●9月7日(日)～27日(土) ●連盟・大久保 ☎090-3045-7612

問 合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651



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

9月は板橋区健康月間・食生活改善普及運動月間

はじめよう つづけよう こころとからだの健康づくり

生涯にわたって健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活・適度な運動・休養などが大切です。健康づくりのポイント(表参照)を参考に、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

表 健康づくりのポイント

区 分	内 容
栄養・食生活	●主食・主菜・副菜がそろった食事をする ●食事の塩分を減らす ●野菜の摂取量を増やす
運 動	●運動習慣をつける ●「歩く」からはじめる(成人期の1日の目標歩数は成人8000歩・高齢者6000歩)
休養・こころ	●十分な睡眠をとる ●不安・悩み・ストレスへの対処法を見つける ●相談できる人・場所をもつ
歯・口	●よくかんで食べる ●食後は歯を磨く ●自分の口の中を見る習慣をつける
健康管理	●健診・検診を受ける ●かかりつけの医院・歯科医院・薬局をもつ ●予防接種を受ける
飲酒・禁煙	●飲酒の適量を知り、量を決めて飲む ●1週間のうち、飲酒をしない日設ける ●禁煙・受動喫煙防止に取り組む

健康づくり・食育フェア

パネル展

▶とき＝9月8日(月)～12日(金)、9時～17時(最終日は15時まで)▶内容＝パネル展示など※レストランほっと(区役所1階)で、野菜たっぷりメニューの販売あり(各日とも11時から、売り切れ次第終了)。

野菜摂取量充足度測定会

▶とき＝9月9日(火)・10日(水)、11時～14時



▲詳しくはこちらから

【いずれも】

▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)

いたばし健康ネット

地域で健康づくり活動に取り組む団体を「いたばし健康ネット」として紹介しています。健康づくりの仲間探しにお役立てください。登録団体など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

健康福祉センターの支援

各健康福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・管理栄養士などが区民の健康づくりを支援しています。

区民健康なんでも相談

本人・家族の生活習慣病や健康に関する相談に応じています。

健康づくりのお手伝い

町会・PTA・グループなどの健康に関する出張講座や相談に応じています。

健康情報の提供

ポスター展示・リーフレット配布などを行っています。

女性健康支援センターの支援

月経不順・更年期・女性特有のがんなど、女性の健康に関して、保健師(随時)・婦人科医(月1回、予約制)による相談を行っています。



問 合

- 健康づくりのポイント・いたばし健康ネットについて…健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727
- 健康づくり・食育フェアについて…健康推進課栄養推進係 ☎3579-2308
- 健康福祉センターの支援について…各健康福祉センター(健康ガイド参照)
- 女性健康支援センターの支援について…女性健康支援センター ☎3579-2306

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

依存症啓発セミナー

▶とき＝10月14日(火)14時～16時▶ところ＝グリーンホール2階▶内容＝講義「心の傷への接し方」など▶講師＝国際メンタルフィットネス研究所代表 花丘ちぐさ▶対象＝区内在住・在勤の方▶定員＝100人※オンライン100人(いずれも申込順)▶申込＝NPO法人回復はどこにでもあるホームページ▶問＝同法人 ☎6915-5596、板橋区健康推進課こころといのちの係 ☎3579-2329

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき＝10月17日(金)、10時～11時・14時～15時、各1回制▶内容＝講義・料理展示・試食▶対象＝区内在住で、開催日時点で生後9か月～1歳6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＝各回8人(申込順)▶ところ・申込・問＝電子申請(区ホームページ参照)で、高島平健康福祉センター

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

第129回ライブラリーコンサート

オペラ「カルメン」フランス語上演、字幕あり

▶とき＝10月5日(日)14時▶ところ＝区立文化会館大ホール▶出演＝板橋区演奏家協会会員ほか▶料金＝一般6000円・中学生以下4500円(全席自由)※当日1000円増※100歳以上の方(持物…年齢がわか

るもの)は当日100円※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

第125回板橋落語会

▶とき＝10月23日(木)18時▶ところ＝区立文化会館小ホール▶出演＝区内在住の落語家・講談師▶料金＝1500円(全席自由)※未就学児入場不可

タウン情報

各種団体の催しなどのお知らせ

元気で明るい「いたばし」

▶とき＝9月9日(火)13時～15時▶ところ＝グリーンホール2階ホール▶内容＝頭と体の健康体操▶講師＝いたばしプロレスリング▶対象＝60歳以上の方▶定員＝50人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問＝板橋区商店街連合会 ☎3962-3808

司法書士法律相談会

▶とき＝9月23日(祝)13時25分～16時20分▶ところ＝グリーンホール601会議室▶内容＝相続・遺言の手続き、不動産・会社の登記、成年後見などの相談▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶定員＝20人(申込順)▶申込・問＝9月10日(水)10時から、電話で、東京司法書士会板橋支部・瀧本 ☎5921-4030(平日、10時～16時)

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

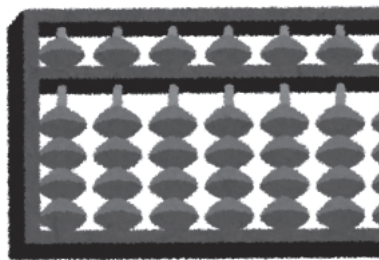
所在地：〒331-0052 さいたま市西区三橋5-1505

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



たのしい
そろばんで
右脳左脳
両方鍛える

東京珠算教育連盟
「日商」検定資格取得推進指定教場



小豆沢	赤塚	板橋	稲荷台
大山町	坂下	宮本町	中丸町
成増	舟渡	豊島千川	



HPはこちら

広告

第174回
老年学・
老年医学
公開講座

筋活革命！フレイルに負けない体づくり

日 時 令和7年 9月30日(火)
12:45～16:00 開場12:15 東京都文京区春日1-16-21

会 場 文京シビックホール
大ホール

申込不要
入場無料

TEL:03-3964-1141(内線1239)

東京都健康長寿医療センター



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③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

体験・観賞

パネル展「荒川からまちを守ろう」

▶とき＝9月30日(火)まで、9時～17時▶ところ
・間＝リサイクルプラザ☎3558-5374

健康乗馬体験教室

▶とき＝9月20日(土)13時45分～15時15分▶ところ
＝東板橋公園・板橋こども動物園▶内容＝乗
馬体験・餌あげなど▶対象＝区内在住の50～75
歳の方▶定員＝6人(抽選)▶費用＝2500円▶申
込・間＝9月14日(日)まで、直接または電話で、
板橋こども動物園☎3963-8003(月曜休園。た
だし9月15日(祝)は開園し16日(火)休園)

こどもアトリエ

▶とき＝9月21日(日)、10時～12時・14時～16
時、各1回制▶内容＝オリジナルメダル作り▶
講師＝絵本作家 友杉宣大▶対象＝3歳～小学
生とその保護者▶定員＝各回12組(申込順)▶費
用＝1組1200円▶ところ・申込・間＝9月6日
(土)朝9時から、電話で、区立美術館☎3979-
3251(月曜休館。ただし9月15日(祝)は開館し16
日(火)休館)

大原サークル公開教室

アコーディオンに合わせて懐かしの歌を歌おう

▶とき＝10月4日(土)10時～11時45分▶対象＝区
内在住・在勤・在学の方▶定員＝15人(申込順)
▶申込＝9月8日(月)朝9時から、直接または電
話で、まなぽーと大原

初心者向けそば打ち体験

▶とき＝10月12日(日)9時30分～12時▶対象＝区
内在住・在勤・在学中、18歳以上の方▶定員＝
6人(抽選)▶費用＝2000円▶持物＝マスク・エ
プロン・バンダナ・タオル2枚・持ち帰り用容
器(長さ25cm×幅15cm×厚さ4cm程度)▶申込＝
9月19日(消印有効)まで、往復はがきで、まな
ぽーと大原

【いずれも】

▶ところ・間＝まなぽーと大原(〒174-0061大
原町5-18)☎3969-0401(第3月曜休館)

史跡散歩(清水地区)

▶とき＝10月11日(土)9時45分～12時※荒天中止
▶内容＝清水稲荷・南蔵院・蓮沼氷川神社など
の散策▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶定
員＝30人(抽選)▶費用＝50円▶申込＝9月22日
(消印有効)まで、往復はがきで、板橋史談会
(〒173-0015栄町24-12-203井上方)※申込記
入例参照▶間＝同会☎090-9326-4586(9時～
18時)、板橋区生涯学習課文化財係☎3579-
2636

「ゴッホ展 家族がつないだ画家の夢」 関連文化講演会

▶とき＝10月9日(木)14時～15時45分▶ところ＝
成増アクトホール▶内容＝講演※展覧会の招待
券をプレゼント▶講師＝東京都美術館学芸員
大橋菜都子※パソコン文字通訳あり▶対象＝区
内在住・在勤・在学の方▶定員＝450人(抽選)
※2歳～未就学児の保育あり(定員4人)▶申込
・間＝9月28日(必着)まで、往復はがき・電子
申請(区ホームページ参照)で、生涯学習課社会
教育推進係☎3579-2633※申込記入例の項目と
聴覚障がいがある方はその旨を朱書。保育を希
望する場合は、お子さんの氏名・年齢を明記。

シニアグラウンド・ゴルフ大会

▶とき＝10月21日(火)9時～15時30分※雨天時は
29日(水)に延期▶ところ＝小豆沢野球場▶対象＝
区内在住・在勤の65歳以上で、医師から運動を
止められていない方▶定員＝200人(申込順)▶
費用＝500円▶持物＝帽子・昼食・競技用具な
ど※競技用具の貸出あり▶申込・間＝9月10日
(水)から、直接または往復はがき・Eメールで、
スポーツ振興課事業推進係(区役所8階⑭窓口)
☎3579-2652☒ky-taiiku@city.itabashi.
tokyo.jp※申込記入例の項目と競技用具・競
技経験の有無を明記。複数で申し込む場合は全
員分明記。

秋の板橋クリーン作戦

歩道のごみ拾いなど、自分たちでできる美化
活動を期間中の都合の良い日に行っていただき
ます。個人・団体・事業所など、どなたでも参
加できます。参加者には、ごみ袋などの必要な
資材を配付します。

▶とき＝11月1日(土)～30日(日)▶実行計画書の配
布場所＝資源循環推進課(区役所7階⑪窓口)・
各地域センター・区ホームページ▶申込・間＝
9月19日(必着)まで、必要書類を直接または郵
送・FAX・Eメール・電子申請(区ホームペ
ージ参照)で、資源循環推進課資源循環協働係(〒
173-8501)☎3579-2258☒3579-2249☒s-
recycle@city.itabashi.tokyo.jp

里山遊び

▶とき＝10月5日(日)10時～12時※荒天中止▶内
容＝赤塚植物園内の木の実・竹でどんぐり遊び
や竹ぽっくり作り▶対象＝小学生以下のお子さ
んとその保護者▶定員＝15人(申込順)▶費用＝
1人700円※3歳以下は無料▶ところ・申込・
間＝9月6日(土)から、赤塚植物園ホームページ
(1申込4人まで)で、同園☎3975-9127(月
曜、第1・3・5火曜事務室休み)

スポーツ祭り2025

▶とき＝10月13日(祝)9時～16時▶ところ＝味の
素ナショナルトレーニングセンター(北区西が
丘3-15-1)▶内容＝スポーツ体験、展示コ
ーナー、施設見学など※申込方法など詳しく
は、スポーツ祭り2025ホームページをご覧ください。
▶間＝スポ
ーツ祭り2025運営事務
局☎6272-5033、板
橋区スポーツ振興課
事業推進係☎3579-
2652



板橋区民まつり武者行列

▶とき＝10月18日(土)10時30分～14時※荒天中止
※説明会(10月4日(土)10時から、人材育成セン
ター(区役所2階))あり▶ところ＝グリーンホ
ール前道路▶対象＝区内在住・在学の小学生※
着替え時に保護者の同伴が必要▶定員＝30人
(申込順)▶申込・間＝9月6日(土)朝9時から、
電話で、郷土資料館☎5998-0081(月曜休館。
ただし、9月15日(祝)・10月13日(祝)は開館し9月
16日(火)・10月14日(火)休館)

オンラインによる
手続きを
ご活用ください



ストーリー



Vol.6



この連載では、板橋区SDGsプラットフォームポータルサイトで特集している、
SDGs(持続可能な開発目標)に取り組む企業・団体などを紹介します。



多世代が支え合う未来の社会を 高島平から

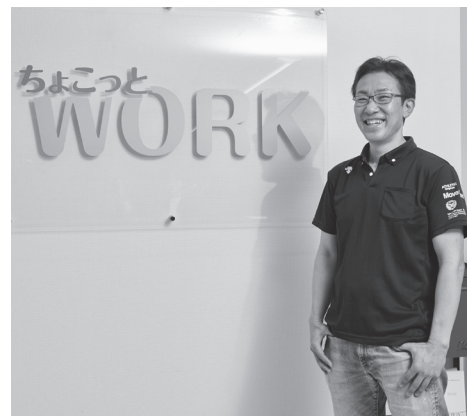
㈱ちょこっとワーク
代表取締役

高野 剛さん

私は、定年後の高齢者の方などが働くことを通じて
人と関わりながら豊かに過ごせるコミュニティ「ちょ
こっとワーク」を運営しています。

「ちょこっとワーク」に登録した参加者たちは、都合
の良いタイミングで作業場を訪れ、定期購読誌の梱包
やシール貼りなどを行います。定年を迎えた高齢者や
障がいがある方、事情により長時間の労働が難しい方
などに作業をお願いすることで、新たな価値が生まれ
ると同時に、その方の自信が育れます。参加者の喜
ぶ顔を見ると、大きなやりがいを感じます。

今後は、より多くの区内企業と連携しながら活動を
拡大し、地域全体で多世代がつながり、まち全体が大
きな家族のように支え合う、誰もが安心して暮らせる
持続可能な社会を実現したいです。



会社
情報

所在地／高島平2-33-7-107
設立／2020年



問 合

政策企画課ブランド・SDGs係
☎3579-2515



※ポータルサイトについて、
詳しくはこちらをご覧ください。



▶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