

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは火曜朝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

いつまでも輝く女性の健康を支える食生活

▶とき=11月6日(木)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール1階ホール ▶内容=講演「骨の健康に着目した食生活」 ▶講師=女子栄養大学生涯学習講師 塩澤和子 ▶対象=区内在住・在勤・在学の女性 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、女性健康支援センター

はじめての歯みがきひろば

▶とき=11月10日(月)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6年9月~7年1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・バスタオル ▶ところ・申込・問=電子申請(区ホームページ参照)で、志村健康福祉センター



尿もれ予防体操教室

▶とき=11月12日(水)14時~15時30分 ▶ところ=成増アクトホール ▶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

区民結核健診

▶とき=11月13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

在宅療養を支援します

板橋区医師会在宅医療センター療養相談室

在宅での医療や介護をサポートする地域の身近な相談窓口です。

▶ところ=高島平2-32-2-107 ▶内容=在宅療養開始に向けた相談、在宅療養中の方やその家族の相談など ▶対象=在宅療養を行っている、またはこれから在宅療養を開始する方・その家族など※詳しくは、お問い合わせください。

問合

同相談室 ☎5922-4711
(平日、9時~17時30分)

在宅療養患者の緊急一時入院の病床確保

在宅療養患者は、緊急に一時的な入院が必要となった場合、かかりつけ医などを通して板橋区医師会病院の病床を速やかに利用できます。利用を希望する場合は、かかりつけ医にご相談ください。



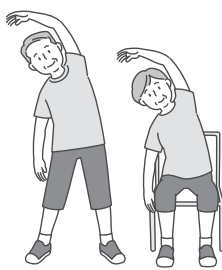
問合

健康推進課地域保健係
☎3579-2821

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

呼吸筋ストレッチ体操教室

▶とき=12月11日(木)13時30分~15時30分 ▶ところ=グリーンホール1階ホール ▶内容=体操実演・肺機能測定体験 ▶講師=国立病院機構横浜医療センター運動療法主任 菅野寛子 ▶対象=区内在住の18歳以上の方 ▶定員=40人(申込順) ※生後4か月~未就学児の保育あり(定員4人、申込順) ▶申込・問=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、予防対策課管理・公害保健係 ☎3579-2303 ※手話通訳を希望する場合はその旨を明記※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・性別を明記のうえ、11月7日(金)までにお申し込みください。



薬と健康の週間(10月17日~23日) 関連イベント

▶とき=10月18日(土)11時~16時・19日(日)9時~15時 ▶ところ=板橋区民まつり会場(グリーンホール2階ホール) ▶内容=A医薬品・サプリメントの相談、薬の飲み方・健康診断結果の解説 B入浴剤作り(小学生対象) ▶定員=B10月18日...40人、19日...48人(いずれも先着順) ▶持物=Aお薬手帳(お持ちの方) ▶問=(一社)板橋区薬剤師会 ☎5915-2077、板橋区生活衛生課医務・薬事係 ☎3579-2124

歯周病予防であなたの暮らしと健康を守る

▶とき=11月16日(日)10時~11時30分 ▶ところ=区立文化会館大会議室 ▶内容=講義「命をねらう歯周病と全身疾患」 ▶講師=日本歯科大学生命歯学部歯周病学講座歯科医師 倉治竜太郎 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申込・問=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727

10月22日~31日は

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

自転車の代わりに置こう 思いやり

区では、区内の各駅周辺を、自転車・原動機付自転車の放置禁止区域に指定しています。キャンペーンでは、ポスター・ちらしなどによる広報活動や、10月16日(木)に成増駅・30日(木)に大山駅で放置防止の呼びかけを行います。また、放置自転車などの撤去を実施します。

放置自転車は大勢の人に迷惑をかけています

- 歩道をふさぎ、歩行者の通行を妨げます。特に、障がいがある方・幼児・高齢者などにとっては、大変危険な障害物です
- 救急・緊急活動や災害時の避難の妨げとなります
- 駅前を雑然とさせ、街の美観を損ねるばかりではなく、自転車盗難などの原因となります



放置は駐輪時間の長さとは関係ありません

放置とは、自転車などから利用者が離れ、直ちに動かせない状態にあることで、駐輪時間の長短とは無関係です。

放置自転車などの撤去

ガードパイプ・標識などにチェーン錠などでつないである場合は、チェーン錠などを切断して撤去します。※チェーン錠などの弁償不可

▶撤去手数料=自転車1台4300円・原動機付自転車1台6600円

ルールを守りましょう

自転車は便利な乗り物ですが、ルールを守らないと大変迷惑な乗り物になります。ルール・マナーを守りましょう。※自転車の防犯登録は、法律によって義務付けられています。※安全のため自転車用ヘルメットをかぶりましょう。着用は努力義務です。

問合

土木計画・交通安全課自転車対策係 ☎3579-2517

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

フレッシュ名曲コンサート「板橋第九演奏会」

▶とき=12月6日(土)15時 ▶ところ=区立文化会館大ホール ▶出演=新日本フィルハーモニー交響楽団ほか ▶料金=3000円(全席指定) ※未就学児入場不可

公共機関だより

いたこうフェスタ

▶とき=11月1日(土)10時~15時(受付は14時30分まで) ▶内容=工場見学・体験コーナーなど ▶ところ・問=板橋清掃工場 ☎5945-5342

労働保険への加入はお済みですか

労働保険は、労働者が失業したときの失業給付、労働災害にあったときの労災給付などを行うものです。雇用形態を問わず、1人でも労働者を雇用している事業主は労働保険への加入義務があります。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。 ▶問=ハローワーク池袋 ☎3988-6662、池袋労働基準監督署 ☎3971-1259