

区民意識意向調査結果をお知らせします

問 合

政策企画課総合調整係 ☎ 3579-2011

調査概要

本調査は、区の施策に対する意識・意向などを広く把握するために行いました。
▶期間＝4月25日～5月16日 ▶対象＝住民基本台帳から無作為に抽出した満18歳以上の区民3000人 ▶回収結果＝有効回収数1275件(有効回収率42.5%)

調査結果の活用

調査結果を様々な角度から分析することで、より詳しく区民ニーズを把握し、今後の行政サービスの向上・改善につなげていくとともに、現行の板橋区総合計画・個別計画の総括や、次期計画の策定・推進に活用します。調査にご協力いただき、ありがとうございました。

報告書の閲覧場所

政策企画課(区役所4階⑫窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・区立各図書館・区ホームページ※区政資料室で購入可(報告書1200円・概要版250円)



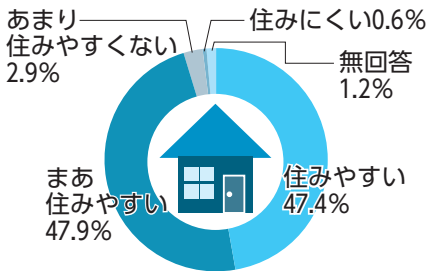
▲詳しくはこちらから

調査結果

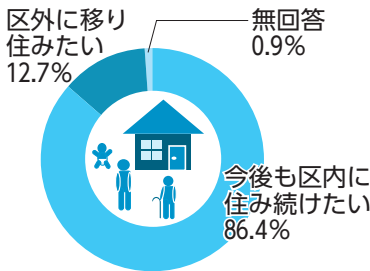
住みやすさの評価・定住意向

「住みやすい」「まあ住みやすい」が95.3%で、「今後も区内に住み続けたい」が86.4%となりました。

住みやすさの評価



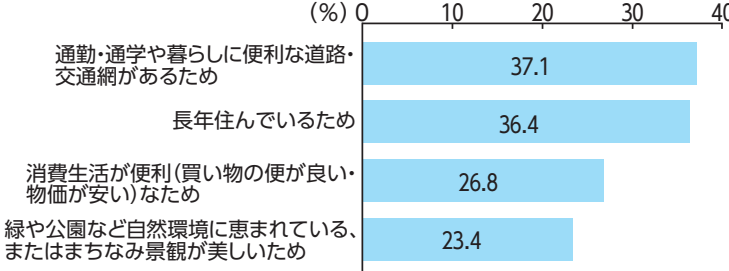
今後の定住意向



区内に住み続けたい理由

「通勤・通学や暮らしに便利な道路・交通網があるため」が最も多く、次いで「長年住んでいるため」となりました。

区内に住み続けたい理由(複数回答)

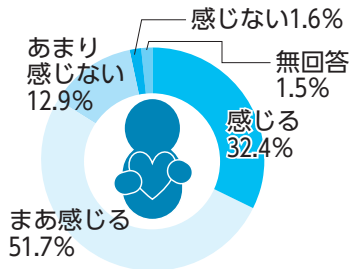


区の暮らしに対する愛着・誇り

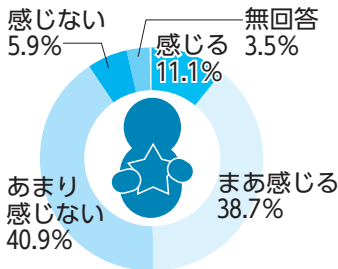
区の暮らしに対する愛着に関しては84.1%・誇りに関しては49.8%の方が肯定的な回答をしています。

愛着を感じる理由として、「長年住んでいるため」が最も多く、次いで「通勤・通学や暮らしに便利な道路・交通網があるため」となりました。また、誇りを感じる理由として、「緑や公園など自然環境に恵まれている、またはまちなみ景観が美しいため」が最も多く、次いで「治安が良く安心して暮らせるため」となりました。

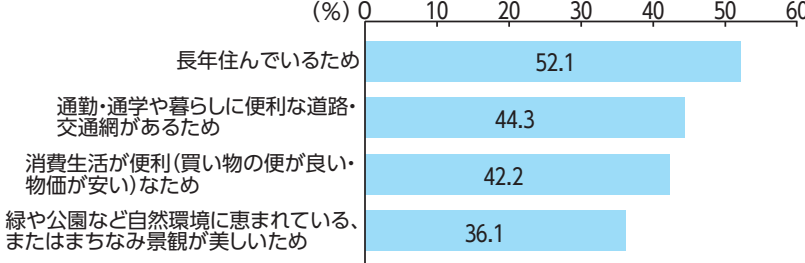
区に対する愛着



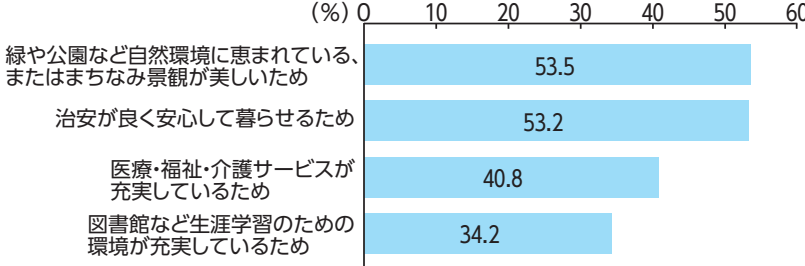
区に対する誇り



区に愛着を感じる理由(複数回答)



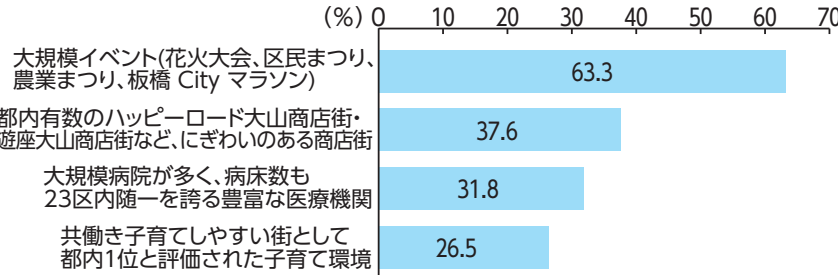
区に誇りを感じる理由(複数回答)



区のブランドになりうると考えるもの

「大規模イベント」が最も多く、次いで「にぎわいのある商店街」となりました。

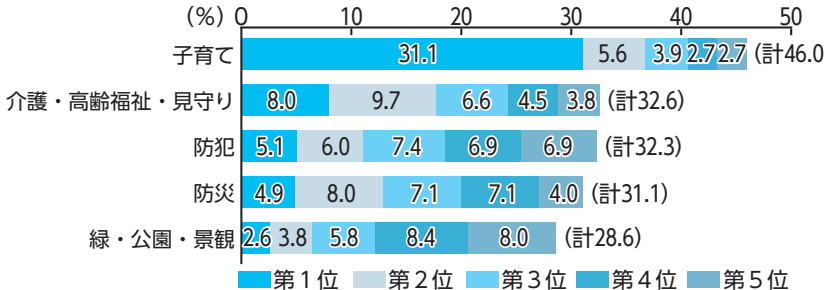
区のブランドになりうると考えるもの(複数回答)



区発展のために力を入れるべき分野

第1～5位の合計では、「子育て」が最も多く、次いで「介護・高齢福祉・見守り」となりました。

区発展のために力を入れるべき分野



※小数点以下第2位の四捨五入により、数値の合計が一致しない・100%にならない場合あり。
※上記のほか、デジタル化に向けた取組・区の情報発信・区の各政策分野などの調査を実施。



国民健康保険のお知らせ

保険料納付書をお送りします

11月12日(水)に、世帯主あてに納付書(11月～来年3月期分)をお送りします。※口座振替・特別徴収(年金から差し引き)の世帯と、全期分支払い済みの世帯にはお送りしません。※加入者の世帯に異動(転入・転出、社会保険に加入など)があったときは、必ず届出をお願いします。保険料に変更があったときは、変更通知をお送りします。

問 合 国保年金課国保資格係
☎3579-2406

Web口座振替受付サービスをご利用ください

来庁・印鑑不要で、口座振替の申込ができます。※詳しくは、区ホームページをご覧ください。なお、口座振替依頼書やキャッシュカードでの申込方法もあります。※支払いが遅れると延滞金が発生しますので、ご注意ください。



▲詳しくはこちらから

問 合 国保年金課国保収納係
☎3579-2409

就職面接会

▶とき=11月21日(金)13時～17時▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=区内企業の面接会(6社)※求人概要は、ハローワーク池袋ホームページをご覧ください。▶定員=各社8人(申込順)▶持物=面接企業数分の履歴書(写真貼付)・職務経歴書・ハローワーク紹介状▶申込=直接または電話で、ハローワーク池袋※2社まで申込可▶問=ハローワーク池袋☎5911-8609(部門コード41#)、板橋区産業振興課産業支援係☎3579-2172

募集

都営住宅入居者

▶募集内容=世帯向け(一般募集住宅)、若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)など※対象・募集戸数など詳しくは、募集案内をご覧ください。▶募集案内の配布場所=11月4日(火)～12日(水)に、住宅政策課(区役所5階⑭窓口)・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・各福祉課・東京都住宅供給公社ホームページ※夜間・土曜・日曜は、区役所の夜間受付で配布。▶申込=11月18日(必着)まで、必要書類を郵送で、渋谷郵便局※同公社ホームページからも申込可▶問=同公社募集センター☎0570-010-810(申込期間中)、☎3498-8894(申込期間以外)、板橋区住宅政策課住宅運営係☎3579-2187※都営住宅の板橋区地元割当は、11月下旬に募集予定。詳しくは、今後発行の「広報いたばし」・区ホームページでお知らせします。

統計調査員登録者

▶内容=事業所・世帯への調査票の配布・回収・点検など(1調査30～120件程度)▶報酬=1調査につき3～6万円程度※調査内容により変動※対象など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問=総務課統計係☎3579-2057

社会福祉協議会 ご案内

サポートぬくもり協力会員募集説明会

地域住民による支え合い活動(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事や外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。▶とき=11月26日(水)・27日(木)、各1日制、14時～15時30分▶ところ=さーど・ぷれいす@まもりん坊ハウス(上板橋2-30-2)※当日に会員登録をする場合は、必要な持ち物あり。詳しくは、お問い合わせください。▶申込・問=10月27日(月)朝9時から、電話で、サポートぬくもり☎3964-1185

(公社)板橋区医師会医学会区民公開講座

▶とき=11月30日(日)13時30分～16時5分▶ところ=区立文化会館大ホール▶内容=講演「患者学のすすめ」など▶講師=(地独)東京都健康長寿医療センター理事長 秋下雅弘ほか▶定員=1200人(申込順)※申込方法など詳しくは、(公社)板橋区医師会ホームページをご覧ください。▶問=同会医学会事務局☎3962-1301、板橋区健康推進課健康づくり・女性保健係☎3579-2727



国民年金

産前産後期間の保険料が免除されます

第1号被保険者が出産(妊娠85日以上の出産で死産・流産・早産を含む)した場合に、出産前後の保険料が免除されます。

▶免除期間=出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間。※国民年金の任意加入期間は対象になりません※保険料納付済期間に算入※付加保険料の納付可▶対象=第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方※申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問=板橋年金事務所☎3962-1481、板橋区国保年金課国民年金係☎3579-2431

お知らせ

シニア世代の生活・健康・生きがい・仕事に関する調査にご協力ください

本調査は、シニア世代の社会参加と生きがいづくりを推進する施策に活かしていくために行います。11月7日(金)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=住民基本台帳から無作為に抽出した要支援・要介護認定を受けていない60～84歳の区民3000人▶問=長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376

養育家庭体験発表会

▶とき=12月6日(土)14時～15時30分▶内容=里親制度の紹介・里親による子育て体験発表▶定員=50人(申込順)※未就学児の保育あり(定員5人、申込順)※手話通訳あり▶ところ・申込・問=Eメール・電子申請(区ホームページ参照)の場合は10月25日(土)・電話の場合は27日(月)朝9時から、子ども家庭総合支援センター援助課里親係☎5944-2374✉itasato@futabayuka.or.jp※申込記入例(8面)参照※保育・手話を希望する場合は、11月21日(金)17時までにお申し込みください。

I(あい)サロン

参加者のみなさんで気軽におしゃべりします。仲間づくりの場としてもご利用ください。

▶とき=11月4日(火)14時～16時▶ところ=グリーンホール504会議室※当日、直接会場へ。▶テーマ=ジェンダー・認知地笑かるたで笑顔の輪▶問=男女社会参画課男女平等推進係☎3579-2486

合同企業説明会

▶とき=11月8日(土)12時15分～16時30分▶ところ=ハイレブプラザ▶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

街区表示板の貼付を行います

次の地域で、街区表示板(紺色のプレート)の貼付を行います。ほかの地域でも、街区表示板の破損・はがれなどがある場合は、ご連絡ください。▶期間=11月～来年3月上旬▶対象地域=四葉・双葉町・稲荷台・大原町・赤塚・蓮沼町▶問=戸籍住民課住民台帳係☎3579-2207

自衛官募集対象者情報提供 申出により対象者情報から除外します

区は、防衛省自衛隊東京地方協力本部に自衛官などの募集の入隊適齢者情報を提供します。

▶提供時期=来年1月▶対象=板橋区に住民登録があり、平成16年4月2日～17年4月1日に生まれた方▶提供情報=対象者の氏名・生年月日・性別・住所

情報提供を希望しない方へ

本人または保護者などが除外申出書を提出すると、名簿から対象者情報を削除します。

▶申請=10月27日(月)～12月22日(月)に、必要書類を直接または郵送・電子申請(区ホームページ参照)で、総務課総務係(区役所4階⑭窓口、〒173-8501)

【いずれも】

※必要書類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

総務課総務係☎3579-2052



傍 聴

総合教育会議

▶とき=11月12日(水)10時30分～12時▶ところ=教育支援センター(区役所6階)▶内容=次期教育大綱の素案の協議▶定員=10人(先着順)※当日、10時～10時30分に直接会場へ。▶問=総務課総務係☎3579-2052

情報公開及び個人情報保護審議会

▶とき=11月17日(月)15時から▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶内容=個人情報保護制度に基づく諮問など▶定員=15人(先着順)※当日、14時50分まで区政情報課(区役所1階⑦窓口)で受付。▶問=区政情報課個人情報保護係☎3579-2020



休みます

地域センター・ホール

施設・とき

- きたのホール…11月11日(火)
- 清水地域センター…11月12日(水)・13日(木)
- 板橋地域センター…11月18日(火)9時～17時※荒天時は12月9日(火)に延期

※定期点検などのため

▶問=地域振興課庶務係☎3579-2161

成増 アートギャラリー
展示案内 ☎3977-6061

みどり写真クラブ写真展

▶とき=11月1日(土)～4日(火)、10時～16時30分(初日は13時から、最終日は15時まで)▶内容=写真30点

パステル画友の会合同展

▶とき=11月7日(金)～9日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=パステル画100点

板橋絵画制作研究会絵画展

▶とき=11月11日(火)～16日(日)、10時～18時(初日は13時から、最終日は17時まで)▶内容=絵画40点

あじ彩の会絵画絵手紙展

▶とき=11月11日(火)～16日(日)、10時～16時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶内容=絵画20点・絵手紙8点

鳥工房バードカービング展

▶とき=11月11日(火)～16日(日)、10時～16時30分(初日は13時から、最終日は15時まで)▶内容=バードカービングなど50点

成増油絵金曜会(NAF)展

▶とき=11月18日(火)～24日(休)、10時～18時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=絵画15点

翔の会展

▶とき=11月18日(火)～24日(休)、10時～18時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=油絵など30点

立教大学書道研究会書道展

▶とき=11月22日(土)・23日(祝)、10時～17時▶内容=書道作品20点

フジタハルカ光の屏展

▶とき=11月25日(火)～12月1日(月)、10時～19時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=写真・彫刻・インスタレーション作品10点

ラフスタジオ絵画教室作品展

▶とき=11月29日(土)・30日(日)、12時～17時▶内容=絵画作品30点

オンラインによる
手続きを
ご活用ください



いたばし男女平等フォーラム

▶とき=11月29日(土)▶ところ=グリーンホール▶内容・講師など=表 参照



表 いたばし男女平等フォーラム

内容・講師	と き	定員(申込順)
A 講演「法律とジェンダーの視点で考える「虎に翼」と現代社会」 弁護士 三輪記子	14時～16時30分	150人
B 講座「ジェンダー・多様性・自分らしさを北欧の絵本から考える」 東海大学准教授 上倉あゆ子	10時～11時30分	50人
C ワークショップ「クイズと工作で楽しく知ろう 親子で学ぶ性教育」 (一社)READY BOX代表 三上麗		20組
D 講座「外国の子どもやおとなと共に生きる地域社会づくり」 成増まちの学校NMK代表 スヤマコウイチ	12時30分～13時30分	20人
E 体験「カラフルボタンのめりえアートづくり」	10時～15時	—
F おもちゃの広場	11時30分～12時・13時～15時	

※そのほか、手作り焼菓子・コーヒーなどの販売、スタンプラリーあり※A・B・Dは生後4か月～未就学児の保育あり(申込順)※Aは手話通訳あり(事前に申込が必要)。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

男女社会参画課男女平等推進係☎3579-2486

ハイレイフいたばしに入会しませんか

ハイレイフいたばしは、区内の中小企業などで働く勤労者・個人事業主のための福利共済制度です。従業員の福利厚生充実・人材の確保にぜひ、ご活用ください。

事業内容

- 福利厚生事業…レジャー施設・宿泊施設・各種チケットなど、一般料金より格安で利用できます
- 給付事業…会員とその家族に、お祝い・ご不幸があった場合、祝金・見舞金・弔慰金(5000円～10万円)を支給します

紹介特典

紹介による新規入会で、入会者・紹介者にQUOカードをプレゼント。※新規入会会員1人につき1000円分(上限5000円)

ミレニアム会員制度

退職後も、引き続き同様のサービスが受けられます。※要件など詳しくは、お問い合わせください。

入会方法など

▶対象=区内中小企業などで働く従業員・事業主(個人事業主を含む)▶費用=入会金1人200円・月会費1人500円▶申込=電話で申込書を請求し、必要事項を記入のうえ、直接または郵送で、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16)※入会者には、利用ガイド(2年に1回発行)・共済ニュース(年6回発行)などで、事業内容をお知らせします。



問 合

(公財)板橋区産業振興公社☎5375-8102

ネズミがすみつかない家にしましょう

ネズミ被害のほとんどは、クマネズミによるもので、餌・巣づくりを目的に家に侵入します。毒餌・罠による駆除は非常に困難で、外気温が下がる秋・冬に被害が多くなります。

屋内の対策

- 侵入口を塞ぐ…床下通気口・雨戸の戸袋など、3cm程度の隙間があれば屋内に侵入できます。侵入口を金網で覆うなどして、侵入を防ぎましょう
- 餌になるものを片付ける…何も食べないと3日程度しか生きられません。食品は、戸棚やふた付きの缶・固い容器などで保管し、生ごみはふた付きの容器に入れましょう。ペットフードの食べ残し・お供え物・石けんなども餌になるので注意しましょう
- 巣を作らせない…家具の裏・冷蔵庫の下などに、紙くず・ビニール袋などを集めて巣を作ります。巣の材料を与えないように不要品を整理し、物陰を点検・清掃しましょう

屋外の対策

- ごみを分別する…ごみ集積所を餌場にする場合があるため、正しく分別し、ごみ出しのルールを守りましょう
- 家屋の周りを片付ける…巣材となる紙類・ビニール・木材を置かないようにしましょう。肥料などの園芸資材は、密閉容器で保管しましょう



問 合

生活衛生課建築物衛生係
☎3579-2335

生活習慣を見直し糖尿病を予防しましょう

日本では、生活習慣・社会環境の変化に伴い、糖尿病の患者数が急速に増加しています。令和6年度の板橋区国民健康保険特定健康診査結果では、糖尿病を患っている・糖尿病の疑いがある方は、約4人に1人います。また、国民健康被保険者1人あたりの糖尿病に関する医療費は、東京都全体の平均額を上回っています。

糖尿病の予防には、生活習慣を改善し、適正体重を維持していくことが大切です。定期的な健診などを受け、早期発見に努めましょう。

糖尿病とは

血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量・働きが低下し、血液中のブドウ糖が高い状態が慢性的に続く病気です。

糖尿病の発症には、肥満・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与していると言われています。

深刻な合併症

糖尿病の初期には自覚症状がありません。高血糖状態を放置していると、全身の血管が損傷を受け、糖尿病網膜症・糖尿病神経障害・糖尿病腎症など重篤な合併症を引き起こす恐れがあります。また、合併症の進行により、失明したり透析治療が必要になったりすることがあります。※このほか、動脈硬化の進行により、脳梗塞・心筋梗塞などを発症し、生命の危険が生じる恐れがあります。

糖尿病を予防する生活習慣

- 生活習慣を見直し、糖尿病を予防しましょう。
- 適正体重を知り、体重を管理する※BMI(肥満判定の国際基準＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))の標準は、18.5～25.0未満。
 - 甘いもの・脂っこいもののとりすぎに注意

- し、野菜をしっかり食べて、バランスの良い食事を心がける
- お酒はほどほどに、週2日は休肝日にする
 - 毎日の生活でプラス10分歩く
 - ストレスをためないようにし、休息・睡眠をしっかりとする
 - 年に一度は健康診査を受けて、血糖値を把握する

区民健康なんでも相談

各健康福祉センターの保健師・管理栄養士が、健診結果の見方や食事・生活習慣の改善方法などの相談に応じています。気軽にご相談ください。

問 合

各健康福祉センター
(健康ガイド参照)



福 祉

介護者こころの相談

▶とき＝11月12日(水)、10時から・11時から、各1回制▶内容＝臨床心理士による介護の悩み相談▶対象＝区内在住で、65歳以上の家族を介護している方▶定員＝各回1人(申込順)▶ところ・申込・問＝10月27日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特別援護係☎5970-1115

フレイル予防講座・10の筋トレ体験会

▶とき＝11月20日(木)9時45分～11時45分▶ところ＝富士見地域センター▶講師＝竹川病院理学療法士 羽中田賢ほか▶内容＝フレイル予防の講義・10の筋トレの体験・フレイルチェックなど▶対象＝区内在住の65歳以上で、医師から運動を止められていない方▶定員＝12人(申込順)▶申込・問＝10月27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

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

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶とき＝11月28日(金)13時30分～15時30分▶ところ＝板橋区保健所▶内容＝体験・療養上の悩みなどの語り合い▶対象＝区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性▶定員＝20人(申込順)▶申込・問＝電話で、女性健康支援センター

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員＝表1参照▶検診受付時間＝受診券で指定した時間▶内容●胃がん検診…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方、血圧の高い方な

- どは、問診の結果、受診できない場合あり。
- 肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可
 - ▶対象＝区内在住で、来年3月31日時点で40歳以上の方
 - ▶申込●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…10月25日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。
 - 直接・電話…10月27日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319
- ※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。
- ▶問＝健康推進課成人健診係☎3579-2312

表1 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
12月2日(火)・9日(火)・12日(金)・16日(火)・23日(火)	板橋区医師会病院	各45人
12月3日(水)・13日(土)・18日(木)	グリーンホール1階ホール	各60人
12月7日(日)	高島平地域センター	
12月11日(木)	下赤塚地域センター	35人

※申込順※12月12日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ

ツインキッズクラブ講演会

▶とき＝12月6日(土)10時～11時30分▶内容＝講演・交流会▶講師＝(一社)日本多胎支援協会理事 佐藤喜美子▶対象＝区内在住で、おおむね

0歳の双子・三つ子の保護者またはこれから親になる方▶定員＝20人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員10人、申込順)▶ところ・申込・問＝11月4日(火)朝9時から、電話で、志村健康福祉センター

眼科検診

▶とき＝11月～来年2月▶ところ＝区内協力医療機関▶内容＝問診、精密眼底・精密眼圧・細隙灯顕微鏡などの検査▶対象＝区内在住で、来年3月31日時点で50・55歳の方※対象者には、10月末に受診券をお送りします。※10月以降に転入した対象者は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)。※申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記。※眼科疾患で治療中の方は受診不可▶費用＝700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)。▶問＝健康推進課健(検)診申込窓口☎3579-2319

朝市〈産業振興課〉

蓮根朝市

▶とき＝10月26日(日)朝6時30分から▶ところ＝蓮根中央商店会(都営三田線「蓮根」下車)▶目玉商品＝カレーセット

上板橋南口朝市マルシェ

▶とき＝11月2日(日)7時～9時▶ところ＝上板南口銀座商店街(東武東上線「上板橋」下車)▶内容＝キッチンカー出店、コーヒー・サンドイッチなどの販売

福祉園秋祭り



模擬店・自主生産品の販売などを行います。ぜひ、お越しください。▶とき・ところなど＝表2参照▶問＝電話で、各福祉園



表2 福祉園秋祭り

行事名	と き	と ころ・問
加賀福祉園祭	11月1日(土)10時～15時	加賀福祉園☎3579-2366
高島平福祉園・障がい者福祉センター「虹の祭典」	11月8日(土)10時30分～15時	高島平福祉園☎3550-3403

11月8日は
「いい歯の日」

オーラルフレイル対策をして 健康寿命を延ばしましょう

人生100年時代、歯と口を健康に保ち続けるためには、口の中の衛生状態を保つことと、口の機能を管理することが大切です。いつまでも食べたり話したりできるよう、いい歯の日に合わせて、口の機能を意識しましょう。

オーラルフレイルとは

口のささいな衰え(食品をかめない・むせるなど)を放置してしまうことで、食べられる食品が少なくなり、口の機能や心身・栄養状態にも負の連鎖が生じることです。一方で、適切なタイミングで気づき、対策が取れば、改善できる場合もあります。まずは口の中の状態をセルフチェックしてみましょう(表1参照)。チェックリストの5項目のうち、2項目以上が「当てはまる」に該当すると、オーラルフレイルの可能性がります。

表1 オーラルフレイルのチェックリスト

質問項目	当てはまる	当てはまらない
自身の歯は、何本ありますか。 (さし歯や金属をかぶせた歯は、自身の歯として数えます。 インプラントは数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	いいえ
お茶や汁物などでむせることがありますか。	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか。	はい	いいえ
普通の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか。	はい	いいえ

(出典：日本老年歯科医学会)

オーラルフレイルを予防するために

口の機能を維持・向上させるため、舌やくちびるを大きく動かして、口の周りの筋肉を鍛えましょう。



いい歯の日イベント

歯と口の健康ポスター展

▶内容＝区内小・中学生の入選作品

パネル展示

▶内容＝歯と口の健康クイズなど※クイズ参加者に「いたPay健幸ポイント」をプレゼント

歯ブラシ回収ボックスの設置

▶内容＝使用済み歯ブラシの回収

【いずれも】

▶とき＝11月4日(火)～7日(金)、9時～17時(初日は11時から、最終日は15時まで)▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)

問 合

健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727

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

板橋映画上映会「おおやまレトロシネマ」

- ▶とき＝11月21日(金)
- ▶時間・内容・出演(各1回制)

- 10時30分…オペラの怪人、山内菜々子
- 14時30分…キートン将軍(大列車追跡)、尾田直彪
- 18時30分…雄呂血、澤登翠※音楽家による演奏あり

※活動弁士による無声映画上映会

▶ところ＝区立文化会館小ホール▶料金＝各回1000円(全席自由)※未就学児入場不可

劇団四季ファミリーミュージカル「カモメに飛ぶことを教えた猫」

▶とき＝12月25日(木)17時▶ところ＝区立文化会館

大ホール▶料金＝1階席一般6000円・小学生以下4000円、2階席一般4000円・小学生以下3000円(全席指定)※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

鑑賞無料

ロビーコンサート

▶とき＝11月27日(木)12時20分～13時▶ところ＝成増アクトホール▶出演＝佐野優子(ピアノ)▶曲目＝英雄ポロネーズなど▶定員＝400人(先着順)※当日、直接会場へ。



くらしフェスタいたばし

消費生活展

▶とき＝11月15日(土)10時～16時▶ところ＝中央図書館▶内容＝区内消費者団体の研究発表パネル・手作りワークショップ・野菜充足度チェックなど

消費者団体主催講座

▶内容・ときなどは表2参照▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶費用＝A～CE700円▶持物＝A針・待ち針・白糸Bはさみ・メジャー・木工用ボンド・洗濯ばさみ10個・ウエットティッシュC写真Eメガネ(お持ちの方)Fタオル▶申込＝10月27日(月)朝9時から、電話で、消費者センター

表2 消費者団体主催講座

内 容	と き	と ころ	講 師	定員(申込順)
A 衣料リフォームでミニミニバッグ作り	11月4日(火)9時30分～12時	消費者センター	八重桜の会会員	各20人
B 講座「クラフトかご作り」	11月6日(木)10時～12時		東都生協第3地域会員	
C 秋のカップアレンジ体験	11月6日(木)10時～11時30分	グリーンホール503会議室	WakuWakuサロン会員	
D 講座「安心・安全な加工食品とは」	11月20日(木)10時～12時	消費者センター	成増まちの学校会員	30人
E コットンリース作り	11月21日(金)10時30分～12時30分		板橋マダムス会員	21人
F 椅子ヨガ	11月26日(火)14時～15時		新日本婦人の会板橋支部会員	20人

問 合

消費者センター ☎3579-2266

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
スキー ●回転(シングルポールスラローム制)	●来年2月8日(日) ●菅平高原スキー場(長野県上田市)	●100人(申込順) ●一般2000円、小・中学生1000円	●12月10日(木)まで ●協会・内田 ☎090-5212-9414

問 合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

公共機関だより

板橋市場まつり

▶とき＝10月26日(日)8時30分～11時30分▶ところ＝中央卸売市場板橋市場※当日、直接会場へ。▶内容＝野菜・果物・花の販売、阿波踊りなど▶問＝板橋市場まつり実行委員会 ☎3979-7623(平日、8時～14時)、中央卸売市場板橋市場 ☎3938-0171

11月9日～15日は秋の火災予防運動期間

●浮間公園防災フェスタ

▶とき＝11月3日(祝)10時～14時▶ところ＝都立浮間公園▶内容＝ミニ防火衣着体験・バッテリーカー乗車体験など▶問＝志村消防署 ☎5398-0119

全国矯正展

▶とき＝12月6日(土)10時～17時30分・7日(日)9時30分～15時30分▶ところ＝東京国際フォーラムホールE(千代田区丸の内3-5-1)▶内容＝刑務所作業製品の展示・販売など▶問＝法務省矯正局成人矯正課 ☎3580-4111

10月は「油・断・快適 下水道」キャンペーン強化月間

下水道に油を流すと下水道管内で冷えて固まり、詰まりや臭いの原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれて川・海に流出してしまいます。下水道管の詰まりを防ぎ、川や海の良い水環境を保つため、下水道に油を流さないよう、ご協力をお願いします。▶問＝東京都下水道局西部第二下水道事務所お客さまサービス課 ☎3969-3343



区立美術館企画展

戦後80年 戦争と子どもたち

本展では、戦時中から終戦直後にかけて制作された、子どもを主題とする作品や、子どもたちに提供された絵本・教科書・紙芝居、子どもたち自身が戦時下に描いた作品などを紹介します。

開催案内

▶**とき**=11月8日(土)~来年1月12日(祝)、9時30分~17時(入館は16時30分まで)▶**観覧料**=一般900円・大学生600円※高校生以下無料※65歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)・障がいがある方(持物…各種手帳)は割引あり



松本竣介「りんご」



北川民次
「作文を書く少女」



中尾彰「勤労奉仕」



小杉放菴「金太郎遊行」



麻生三郎「子供」

関連イベント

学芸員によるスライドトーク

▶**とき**=11月15日(土)・12月6日(土)、14時~14時30分▶**定員**=60人(先着順)※当日、直接会場へ。

ところ・問合せ

区立美術館 ☎3979-3251<月曜休館。ただし11月24日(休)・来年1月12日(祝)は開館し11月25日(火)・12月29日(月)~来年1月3日(土休館)>

講座

スポーツセミナー

▶**とき**=11月14日(金)18時30分~20時▶**ところ**=区立文化会館大会議室▶**内容**=講義「食べるから強くなる高校生アスリートの食事」▶**講師**=**(株)明治管理栄養士 太田智子**▶**定員**=120人(先着順)※当日、直接会場へ。▶**問**=スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

高次脳機能障がいセミナー

▶**とき**=11月15日(土)10時~12時▶**ところ**=グリーンホール601会議室▶**内容**=講義「高次脳機能障がいがある人の社会参加」▶**講師**=**ビコー訪問看護リハビリステーション統括作業療法士 神代利江**▶**対象**=区内在住・在勤の方▶**定員**=50人(申込順)▶**申込**=10月25日(土)から、**(福東京援護協会ホームページ※手話通訳を希望する場合は、11月7日(金)までにお申し込みください。)**▶**問**=障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410<日曜休み>

こどもアトリエ

▶**とき**=11月16日(日)、10時~12時・14時~16時、各1回制▶**内容**=葉っぱで版画作り▶**講師**=銅版画作家 **小野寺美帆**▶**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▶**持物**=葉っぱ▶**ところ・申込・問**=10月25日(土)朝9時から、電話で、区立美術館 ☎3979-3251<月曜休館。ただし11月3日(祝)は開館し4日(火休館)>

(一社)板橋産業連合会の講座

経営支援セミナー

▶**とき**=11月20日(木)16時~18時▶**内容**=講義「生成AIをビジネスで有効に利用する方法」▶**講師**=**(株)にぎわい研究所 村上知也**▶**対象**=区内在住・在勤の会社員▶**定員**=40人

ビジネス英語講座

▶**とき**=11月27日~来年1月8日(1月1日を除く)の毎週木曜※12月11日(木)のみ10日(水)に実施、6日制、**A**18時30分~19時40分(初心者)**B**19時50分~21時(中級者)※オンライン参加可▶**講師**=**(株)マックス R 代表取締役 二宮雅規**▶**対象**=区内在住・在勤の方▶**定員**=**A****B**各20人▶**費用**=3000円※テキスト代が別途必要

【いずれも】

※申込順※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。▶**ところ**=板橋産連会館(仲宿54-10)▶**問**=同連合会 ☎3962-0131、板橋区産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

エコポリ・ゼミナール

▶**とき**=11月21日(金)14時~15時▶**内容**=講義「区のリサイクル事業の成果・コスト・これからのこと」▶**対象**=18歳以上の方▶**定員**=50人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶**ところ・申込・問**=11月4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(8面)参照※同センターホームページからも申込可

シニアのスマートフォン教室

▶**とき**=12月5日~26日の毎週金曜、4日制、13時~16時▶**ところ**=勉強室(情報処理センター7階)▶**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**=11月28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)▶**問**=長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

板橋音楽祭ジュニア2025

▶**とき**=11月1日(土)9時50分から(9時20分開場)▶**ところ**=区立文化会館大ホール▶**内容**=区立中学校生徒の吹奏楽・合唱の発表、華道部の展示▶**定員**=1200人(先着順)※当日、直接会場へ。

問 合

地域教育力推進課青少年係
☎3579-2488



シニアのスマートフォン個別相談会

▶**ところ・とき**=**表** 参照※当日、直接会場へ。▶**対象**=区内在住で、スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の方▶**持物**=スマートフォン(当日貸出あり)※ふれあい館の利用登録が必要(本人確認書類を持参)▶**問**

- 相談会について…長寿社会推進課計画調整係 ☎3579-2371
- ふれあい館の利用登録について…参加を希望するふれあい館



表 シニアのスマートフォン個別相談会

ところ	とき
仲町ふれあい館 ☎3958-0163	11月1日(土)・4日(火)・6日(木)・8日(土)・11日(火)・13日(木)・15日(土)・18日(火)・20日(木)・22日(土)・25日(火)・27日(木)・29日(土)、10時~12時・13時~15時
中台ふれあい館 ☎3934-2940	11月1日(土)・5日(火)・7日(木)・8日(土)・12日(火)・14日(木)・15日(土)・19日(火)・21日(木)・22日(土)・26日(火)・28日(木)・29日(土)、10時~12時・13時~15時
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	11月1日(土)・3日(火)・7日(木)・8日(土)・10日(月)・14日(金)・15日(土)・17日(月)・21日(金)・22日(土)・24日(月)・28日(金)・29日(土)、10時~12時・13時~15時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	11月3日(祝)・5日(火)・7日(木)・10日(月)・12日(水)・14日(金)・17日(月)・19日(水)・21日(金)・24日(月)・26日(水)・28日(金)、10時~12時・13時~15時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	11月4日(火)・5日(水)・6日(木)・11日(火)・12日(水)・13日(木)・18日(火)・19日(水)・20日(木)・25日(火)・26日(水)・27日(木)、10時~12時・13時~15時

※1人20分程度



健康相談・健診などのご案内

	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
A 専門医による精神保健相談・ひきこもり医師相談(各1日制)	5日 14時～16時15分	5日 13時30分～15時	20日 9時30分～11時30分 27日14時～16時	4日・17日 13時30分～15時45分	14日 14時～16時15分
B 4歳児・5歳児健康診査(各1日制)	――	11日 12時50分～13時30分	13日・20日 12時45分～14時	5日・19日 12時50分～14時10分	13日 12時45分～13時30分
C 離乳食講習会(各1回制)	26日 10時～11時15分 14時～15時15分	14日 10時～11時15分 14時～15時15分	11日 10時～11時15分 14時～15時15分	13日 10時～11時15分 14時～15時15分	27日 10時～11時15分 14時～15時15分
D 育児相談(各1日制)	11日・27日 9時15分～9時50分	6日・25日 9時15分～10時	5・12日 9時30分～10時 (計測のみは10時30分まで)	12日・28日 9時15分～10時	5日・19日 9時15分～10時
E 出張育児相談	18日 9時30分～9時50分 向原児童館	――	26日 9時40分～10時 紅梅児童館	21日 9時30分～10時 さかうえ児童館	――
F 乳幼児歯科健診(各1回制)	――	12日 13時30分～14時30分	7日 10時～11時 13時30分～14時30分	20日 13時30分～14時30分	18日 13時30分～14時30分
G お母さんの休み時間	28日10時～11時30分	20日10時～11時30分	25日10時～11時30分	14日10時～11時30分	17日10時～11時30分
H ママ・パパのためのこころの相談室	17日10時～14時	18日13時30分～15時30分	――	25日13時30分～16時30分	――
I 婦人科専門相談	19日9時～11時30分※相談時間は1人30分▶ ところ =板橋区保健所▶ 申込 =女性健康支援センター☎3579-2306				
J ひきこもり家族教室	10日10時～11時45分▶ ところ =志村健康福祉センター▶ 申込 =担当地域(区ホームページ参照)の健康福祉センター・ひきこもり相談窓口☎6909-6218▶ 問 =健康推進課ところといのちの係☎3579-2329				
K お酒の悩み相談会	20日14時～15時30分(上板橋健康福祉センター)・27日10時～11時30分(板橋区保健所)、各1日制▶ 申込 =担当地域(区ホームページ参照)の健康福祉センター				

※**D**以外は予約が必要(定員あり、申込順)。**A****B****E****G**～**K**は月曜朝9時から受付。**C**は随時受付。**F**は電子申請(区ホームページ参照)で随時受付。
※**B**は歯科健診を含む。幼稚園児・保育園児を除く。

11月の
休日医科診療
(主に内科・小児科)

診療時間 9時～20時(最終受付は19時30分まで)
※医療機関は変更になる場合あり。事前に医療機関へ電話連絡のうえ、受診してください。
※発熱で受診する場合は、事前に医療機関へ電話相談のうえ、指示を仰いでください。
※受診時は、保険証・各種医療証などをお持ちください。

- 全休日
- 板橋区医師会病院
…高島平3-12-6(☎3975-8151)
- 2日
- 天木診療所…清水町47-7(☎3961-3913)
 - そう内科クリニック
…小茂根1-21-4(☎3973-0711)
 - 岩淵診療所…本町17-1(☎3961-2413)
 - 近藤クリニック
…高島平5-42-8(☎3939-9063)
 - 杉内医院…成増3-17-16(☎3930-2331)
- 3日
- 木村内科クリニック
…板橋4-6-1(☎3964-1955)
 - 田丸小児科内科医院
…大山町41-3(☎3956-2836)
 - 今村医院…大山東町58-20-101(☎3964-8805)
 - はちすクリニック
…上板橋2-31-13-2F(☎5922-5055)
 - 佐藤クリニック
…高島平6-1-1(☎5997-9828)

- 9日
- 堀井医院…双葉町40-13(☎3961-2610)
 - たにもとクリニック
…向原3-10-15-102(☎3530-8327)
 - 藤田医院…泉町23-8(☎3960-2822)
 - 蓮根メディカルクリニック
…蓮根2-10-1(☎3966-0341)
 - 赤塚新町クリニック
…赤塚新町2-5-16-1F(☎6915-6617)
- 16日
- 香川内科小児科医院
…氷川町25-1(☎3961-9050)
 - 有賀小児クリニック
…南常盤台2-3-3(☎3973-6151)
 - えがおこどもクリニック
…前野町3-31-3(☎5994-7250)
 - はなまるキッズクリニック
…蓮根2-20-22-1F(☎3558-8870)
 - 宮下内科医院
…徳丸6-45-6-103(☎5922-3350)
- 23日
- 大山東方クリニック
…大山東町60-9(☎3964-1830)
 - 吉野内科クリニック
…小茂根1-27-2(☎3530-3885)
 - 郡医院…高島平3-8-6(☎3975-3438)
 - 田島クリニック…成増5-18-4(☎5383-6622)
- 24日
- 田丸小児科内科医院
…大山町41-3(☎3956-2836)
 - ときわ台はしもと小児科アレルギー科
…常盤台1-2-3-3F(☎6454-5415)
 - 大久保医院…常盤台4-10-5(☎6906-6811)
 - 近藤クリニック
…高島平5-42-8(☎3939-9063)

●木村整形外科…三園1-47-7(☎3977-1351)

30日

●木村内科クリニック
…板橋4-6-1(☎3964-1955)

●西尾医院…常盤台3-26-15(☎3960-4970)

●篠遠医院…蓮沼町20-14(☎3966-4901)

●徳山内科外科…坂下3-12-10(☎3966-8737)

●杉内医院…成増3-17-16(☎3930-2331)

休日調剤薬局のご案内

▶開局時間=9時～20時※開局する薬局など詳しくは、(一社)板橋区薬剤師会ホームページをご覧ください。各医療機関にお問い合わせください(区委託分は1休日につき3薬局)。

●24時間電話医療機関案内「ひまわり」☎5272-0303
※外国語による相談窓口☎5285-8181(9時～20時)

●東京消防庁救急相談センター☎#7119または☎3212-2323

●板橋区平日夜間応急こどもクリニック(小児科)
日本大学医学部附属板橋病院内(☎3972-8111※診療日の診療時間内※こどもクリニック受診希望の旨をお伝えください)…平日(年末年始を除く)、19時～22時(受付は21時45分まで)

●歯科衛生センター…常盤台3-3-3(☎3966-9393)

●休日歯科応急診療(急に歯が痛くなった方の診療)…日曜・祝日・休日・年末年始、9時～17時(電話予約9時～16時)

●心身障がい児(者)歯科診療…土曜、13時～17時(予約制)

●歯科衛生相談…月曜～土曜(祝日・休日・年末年始を除く)、13時～17時(電話または、事前連絡のうえ来所)

●通院困難な方への訪問歯科診療…土曜、13時～17時(予約制)

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

固定資産税・相続・管理の
リスクをわかりやすく解説

空き家の悩み解決セミナー

参加無料・予約制

11/14(金)、15(土)
大山駅「グリーンホール」で開催

昨年4月の総務省の発表によると、全国の空き家は過去最高の900万戸に達しました。空き家は、放置すると倒壊の恐れだけではなく、固定資産税が6倍になる場合もあり気になるところです。セミナーでは、相続関連の手続きや空家法、管理・利活用方法まで、行政の空き家相談も請け負う講師が事例をふまえて紹介。また、セミナー終了後は個別相談も実施します。空き家を所有している方も、これから相続で関わる方も、ぜひご参加ください。

▶開催日時
11/14(金)、15(土)9:30～10:30(受付開始9:15)
セミナー終了後の個別相談会 ～11:45(要予約)

▶講師 一般社団法人まちなか整備・管理機構
代表・空き家活用コーディネーター 葛生貴昭さん

▶会場 板橋区立グリーンホール5階 503会議室

▶参加費 無料 ▶主催 旭化成ホームズ

●セミナーの申し込み フジサンケイ企画セミナー事務局

☎0120-505-470

受付時間 10:00～17:00(年中無休)

■会場アクセス
東武東上線大山駅北口から徒歩約5分(板橋区栄町36-1)※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

14日申込

15日申込

※個人情報はセミナーの運営や今後の案内に利用します。

無料相続相談会

事前予約制・個別相談

11/7(金)・8(土)

板橋区立文化会館 3F 第2会議室

0120-247-037

【受付時間】9:30～18:00

※N/A 税理士法人
税理士法人ナカノタツミ
ABPROコンサルティング株式会社

広報いたばしに
広告を掲載しませんか

募集号・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=広聴広報課広報係☎3579-2022

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

体験・観賞

日本庭園で七五三の 記念撮影をしませんか

- ▶とき＝11月1日(土)～30日(日)、9時～16時30分
- ▶ところ＝徳水亭(水車公園内)※子ども用和傘
の無料貸出あり▶問＝北部土木サービスセンタ
ー地域連携係☎5398-1259

パネル展 「板橋の歴史を時間旅行で訪ねる」

- ▶とき＝11月8日(土)10時～16時・9日(日)10時～
15時▶ところ＝赤塚支所▶内容＝観光ボランテ
ィアガイド「もてなしたい」が紹介する区の歴史
・地理など▶問＝くらしと観光課観光振興係☎
3579-2251

説経浄瑠璃 三代目若松若太夫独演会

- ▶とき＝11月8日(土)13時30
分から(13時開場)▶ところ
＝郷土芸能伝承館▶演目＝
勸進帳など▶定員＝80人
(先着順)※当日、直接会場
へ。▶問＝生涯学習課文化
財係☎3579-2636



緑のガイドツアー

- ▶とき＝11月11日(火)※9時30分に赤塚支所集合
・12時に赤塚植物園解散予定※荒天中止▶内容
＝崖線、城址・社寺の緑の観察▶定員＝30人
(抽選)▶費用＝100円▶申込・問＝10月31日(金)
まで、電話・電子申請(区ホームページ参照)
で、みどりと公園課みどり推進係☎3579-2533

チャリティーコンサート 音楽の絵本 ダブルクインテット

- ▶とき＝来年1月10日(土)14時～15時50分▶ところ＝区立文化会館大ホール▶出演＝ズーラシアン
プラスほか▶曲目＝ベニスの謝肉祭・森のトロッコ列車・
となりのトトロメドレーなど▶定員＝1200人(申込順)▶費
用＝1500円(全席指定)※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無
料※収益金の一部を寄付▶申込＝直接または電話で、区立
文化会館☎3579-5666(9時～20時)※大野屋文具店(大谷口
北町72-5)・チケットぴあ(Pコード305-473)・同館ホ
ームページでも購入可。詳しくは、お問い合わせください。
▶問＝(公社)板橋法人会☎3964-1413、板橋区子育て
支援課子育てサービス係☎3579-2475



地域別子どものつどい



- ▶とき・ところ・定員＝表参照▶
内容＝ジュニアリーダー指導による
工作教室・レクリエーションなど▶
対象＝小学生以下

問 合

地域教育力推進課青少年係
☎3579-2488

表 地域別子どものつどい

と き	と ころ	定 員
11月2日(日)13時～15時	教育科学館	200人
11月8日(土)11時30分～16時	赤塚体育館	各日 300人
11月9日(日)10時～15時30分		
11月9日(日)10時～12時	大谷口小	各100人
11月9日(日)10時30分～12時	熱帯環境植物館 ※入館料：一般360円、65歳以上180円	
12月7日(日)10時～12時	板橋五小	—

※先着順※当日、直接会場へ。

まちづくりイベント 「えんのもりスクール」

- ▶ところ・とき
- A下板橋駅前集会所(板橋2-3-1)…11月15
日(土)10時～12時
- B赤塚公園…11月15日(土)14時～17時
- ▶内容＝Aワークショップ「えんのもりの使い
方」B植生・生態系を学ぶまちあるき▶定員＝
A15人B20人(いずれも抽選)▶申込＝11月7日
(金)まで、Eメール・電子申請(区ホームページ
参照)で、えんのもりプロジェクト事務局☐
ennomoriitabashi@gmail.com※申込記入例
参照▶問＝
地区整備課
板橋駅周辺
係☎3579-
2556



スポーツマッチングテスト

- ▶とき＝11月23日(祝)、9時30分・10時・10時30
分・11時・12時30分・13時・13時30分・14時・
14時30分、各1回制▶ところ＝都立城北中央公
園▶内容＝体力測定結果から分析したスポーツ
の適性診断▶対象＝区内在住・在学および北区
・練馬区の小学生とその保護者▶定員＝600人
(抽選)▶費用＝1人500円※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＝
スポーツ振興課事業推進係☎3579-2652

端切れ布でオリジナル手帳作り

- ▶とき＝11月29日(土)10時20分～12時20分▶講師
＝手製本工房まるみず組 安田由加利▶対象＝
区内在住・在勤・在学の中学生以上▶定員＝10
人(申込順)▶費用＝500円▶持物＝A4サイズの
端切れ布▶ところ・申込・問＝10月25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

板橋区・北区合同散策ツアー

- ▶とき＝12月3日(水)※9時20分に板橋区役所正
面玄関前集合・12時30分に北とぴあ(北区王子
1-11-1)解散予定※荒天中止▶内容＝観光
ボランティアの案内による加賀西公園・レンガ
パーク・北区中央公園文化センターなどの散策
▶定員＝20人(抽選)※小学生以下は保護者同伴
▶費用＝50円▶申込・問＝11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、
くらしと観光
課観光振興係
(〒173-0004
板橋2-65-
6)☎3579-
2251※申込記
入例参照



11月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁 ㊦…アニメ
団…子ども向け ㊦…字幕

図書館名	内容・とき
中央 ☎6281-0291	RRR(㊦)…16日(日)14時
赤塚 ☎3939-5281	ムーミン谷の彗星(㊦・㊦)…2日(日)14時、三度 目の殺人(㊦)…23日(祝)14時
蓮根 ☎3965-7351	巴里のアメリカ人(㊦・㊦)…8日(土)10時、すみ っこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ(㊦・ ㊦)…8日(土)14時
高島平 ☎3939-6565	アウシュビッツ行最終列車 ヒトラー第三帝 国ホロコースト(㊦・㊦)…15日(土)14時
東板橋 ☎3579-2666	すみっこぐらし ツギハギ工場のふしぎなコ (㊦・㊦)…1日(土)14時、フランス実写映画 美 女と野獣(㊦・㊦)…15日(土)14時

図書館名	内容・とき
小茂根 ☎3554-8801	年中行事アニメーションシリーズ②(㊦・㊦)… 8日(土)11時、みすゞ(㊦)…22日(土)14時
西台 ☎5399-1191	タンタンの冒険 ビーカー教授事件(㊦・㊦)… 8日(土)14時、五億円の人生(㊦)…22日(土)14時
志村 ☎5994-3021	NHKこどもにんぎょう劇場②ごんぎつねほか 2話(㊦)…1日(土)14時、みすゞ(㊦)…8日(土)14 時
成増 ☎3977-6078	トムとジェリー1(㊦・㊦)…1日(土)11時、クラ シック名作映画シリーズ 大いなる幻影(㊦・ ㊦)…15日(土)14時

※定員あり(先着順)。当日、直接会場へ。
※上映内容が変更になる場合あり。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。
※中央図書館は第2月曜・月末日、そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館。(ただしいずれも11月30日(日)は開館し12月1日(月)休館)
※氷川図書館は来年3月2日(月)まで休館
※高島平図書館は10月27日(月)～11月1日(土)休館
※志村図書館は11月10日(月)～12月15日(月)休館

世帯数・人口(前月比)			うち
世帯	340,233	(+426)	外国人
人口	583,618	(+311)	40,514
男	285,180	(+165)	19,877
女	298,438	(+146)	20,637

年 齢 別 人 口	年 齢 ・ 人 口		構 成 比
	14歳以下	57,028	
	15～64歳	395,000	
	65歳以上	131,590	

※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。