

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

### 講座

#### 誰も置き去りにしない 地域共生社会づくり

▶とき=7月4日(土)・11日(土)・18日(土)、3日制、9時45分~12時 ▶ところ=富士見地域センター ▶内容=ワークショップ「今後活動するためのチームづくりなど」▶定員=60人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問=まなぼーと成増 ☎3975-9706(第3月曜休館)

#### 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=7月7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=終活は大切な人生設計▶問=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

#### 資産形成の基礎講座

▶とき=7月9日(木)19時~20時30分 ▶ところ=グリーンホール504会議室 ▶内容=講義「安心できる老後のための資産形成」▶講師=2級ファイナンシャル・プランニング技能士 東原慎 ▶対象=区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 ▶定員=40人(申込順) ▶申込・問=6月22日(月)朝9時から、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

#### 夏の食の保存や保管・熱中症対策

▶とき=7月11日(土)14時~15時30分 ▶内容=講義 ▶講師=日本栄養大学生涯学習講師 新井麻子 ▶対象=高校生以上 ▶定員=30人(申込順) ▶ところ・申込・問=6月20日(土)朝9時から、直接または電話で、小茂根図書館 ☎3554-8801(第3月曜・月末日休館)

#### パパとママの離婚講座

▶とき=7月23日(木)10時~12時 ▶内容=講義「離婚問題を円満に解決するための基礎知識」※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶講師=家族のためのADRセンター代表理事 小泉道子ほか ▶対象=区内在住・在勤のひとり親家庭の方または離婚を考えている保護者 ▶定員=20人(申込順)※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=いたばしひとり親家庭相談窓口 ☎6909-6205、地域福祉連携課ひとり親・子ども福祉係 ☎3579-2234

#### 手話講座

▶とき=7月26日(日)、A10時~11時45分 B14時~15時45分 ▶ところ=グリーンホール504会議室 ▶内容=講義※手話通訳あり ▶対象=A高校生以上 B小・中学生(小学4年生以下は保護者同伴) ▶定員=A B各20人(抽選) ▶申込・問=7月17日(金)まで、直接または電話・Eメール・電子申請(区ホームページ参照)で、障がい政策課計画推進係(区役所3階②窓口) ☎3579-2361 fukushi@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)の項目と学年、保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。手話通訳を希望する場合はその旨を明記。

### 区民スポーツ大会

種目	とき・ところ	定員・費用	申込期間・問
軟式野球 A一般 B中学生 C小学生	●8月23日~11月1日の日曜・祝日※Cは試合の進捗状況により土曜開催あり ●城北野球場など	●A140チーム B20チーム C50チーム(いずれも申込順) ●1チーム A6000円 B3000円	●6月20日(土)~7月18日(土) ●連盟 ☎3966-5164(月曜・土曜、17時30分~19時)
ソフトテニス A中学生 B一般男子 C女子1部 D男子30 Eシニア1部 Fシニア2部 Gシニア3部 ※全種目ダブルス	●A8月29日(土) B C F 9月27日(日) D E G 10月18日(日) ●A新河岸庭球場 B~G東板橋庭球場	●A100組 B~G50組(いずれも申込順) ●1人 A2500円 B~G500円	●A7月6日(月)~8月7日(金) B~G8月24日(月)~9月12日(土) ●連盟・関口 ☎3979-4356
卓球(個人・団体) Aラージボール(個人・40歳以上) B小・中学生(団体)	●9月27日(日)9時~17時 ●植村記念加賀スポーツセンター	●A50人 B40チーム(いずれも申込順) ●Aシングルス500円・ダブルス1000円 B1チーム1000円	●7月20日(祝)~27日(月) ●連盟・八木 ☎3956-9121

問合せ スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

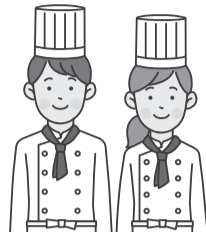
## いたばしみんなの食べきりチャレンジ運動 参加店舗募集

区内の食品ロスを減らすため、食べきりチャレンジ運動を行います。ぜひ、ご参加ください。

▶対象=区内の飲食店・小売店・宿泊施設など  
▶取組項目(次のうち1つ以上)  
●小盛・ハーフサイズなどのメニューの設定  
●利用者の要望に応じたご飯・麺などの量の調節  
●ばら売り・量り売りの実施

●閉店間際、消費・賞味期限間近の値引き販売  
●そのほか店舗独自の取組


▶申込・問=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 ☎3579-2258



## 生ごみ変身大作戦

生ごみを家庭菜園などで使えるたい肥に変身させるエコな取り組みです。

▶とき=7月5日(日)14時~16時 ▶ところ=きたのホール ▶内容=牛乳パックでたい肥作り※植物の苗をプレゼント ▶講師=NPO法人生ごみリサイクル全国ネットワーク・板橋代表 蓮沼浩子 ▶対象=区内在住・在学の小学生とその保護者 ▶定員=20組(申込順) ▶持物=軍手・手拭き・一握り分の野菜くず・持ち帰り用袋 ▶申込・問=6月22日(月)朝9時から、電話で、資源循環推進課資源循環協働係 ☎3579-2258



### 福祉

#### 介護者こころの相談

▶とき=7月8日(水)、10時から・11時から、各1回制 ▶ところ=グリーンホール502会議室 ▶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) ▶申込・問=6月22日(月)朝9時から、電話で、高齢政策課特別支援係 ☎3579-2292

#### 認知症講演会

▶とき=7月17日(金)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義「認知症に備えるための社会参加」▶講師=(地独)東京都健康長寿医療センター研究所研究員 鈴木宏幸 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=6月22日(月)朝9時から、電話で、生涯活躍推進課認知症施策推進係 ☎3579-2399

#### 介護に関する入門的研修

修了者は、本研修の修了資格、要支援1・2の方を対象とした訪問型家事援助サービスへの従事資格(板橋区のみ有効)を取得できます。※区内訪問・通所介護事業者との就労相談会あり

▶とき=8月28日(金)・9月4日(金)・8日(火)・11日(金)・15日(火)、5日制、10時~16時 ▶ところ=グリーンホール601会議室 ▶対象=区内の介護事業所で働く意欲がある方※ヘルパーなどの有資格者を除く。▶定員=45人(抽選) ▶申込・問=7月31日(金)まで、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、介護保険課介護DX推進係 ☎3579-2357 ※当選者には、8月14日(金)までに、通知書を送付。

### 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

#### 医師によるもの忘れ相談

▶とき・ところなど(各1回制)=表参照 ▶対象=区内在住で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可 ▶定員=各回1人(申込順) ▶申込・問=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

とき	ところ・申込電話
7月10日(金)	桜川おとしより相談センター ☎3959-7485
7月14日(火)	熊野地域センター※申込は熊野おとしより相談センター ☎5926-6566
7月15日(水)	志村坂上地域センター※申込は志村坂上おとしより相談センター ☎3967-2131
7月23日(木)	グリーンホール502会議室※申込は仲宿おとしより相談センター ☎5944-4611
7月29日(水)	下赤塚おとしより相談センター ☎3930-1821

※13時10分から・13時50分から

### 朝市〈産業振興課〉

板橋朝市  
▶とき=6月21日(日)朝6時30分から ▶ところ=板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)※雨天中止の場合あり ▶催し=餅つき

### 公共機関だより

**6月は浸水対策強化月間**  
集中豪雨・台風などにより浸水被害のリスクが高まっています。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

**羽田空港見学会**  
国は、羽田空港の新飛行経路周辺にお住まいのみなさんに羽田空港を広く知っていただくため、見学会を開催します。※詳しくは、国土交通省東京航空局ホームページをご覧ください。  
▶問=国土交通省東京空港事務所環境・地域振興課 ☎5757-3021