

講座

いたばしⅠ(あい)カレッジ
女性版(前期)

▶とき=9月9日(水)・16日(水)・30日(水)、3日制、10時～11時30分▶ところ=グリーンホール701会議室など▶内容=講義「あなたらしく伝えるアサーティブコミュニケーション」▶講師=NPO法人アサーティブジャパントレーナー 山田裕子▶対象=区内在住・在勤・在学の女性▶定員=30人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員5人、申込順)▶申込・問=電子申請(区ホームページ参照)で、男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486※保育を希望する場合は、8月26日(水)17時までにお申し込みください。

食品添加物の基礎講座

▶とき=9月18日(金)10時～11時45分▶ところ=グリーンホール504会議室▶講師=(一社)日本食品添加物協会常務理事 川岸昇一▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=40人(申込順)▶申込・問=8月24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

住まいに関する学習講座・相談会

▶とき=10月3日(土)
▶時間・内容
A13時～14時30分…講義「住まいの将来を考えてみませんか」
B14時30分～17時…相談会(Bのみの参加不可)
▶ところ=グリーンホール1階ホール▶講師=東京司法書士会板橋支部司法書士▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=A80人B20組(いずれも申込順)▶申込・問=8月24日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、住宅政策課住宅政策推進係 ☎3579-2186

ITスキルアップ講座「MOSエクセル」

▶とき=10月7日～12月9日の毎週水曜、10日制、19時～21時15分▶ところ=ハイライフプラザ▶内容=講義・実技・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=3万5000円※ハイライフいたばし会員3万2000円▶申込・問=9月9日(必着)まで、はがきで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102※申込記入例(8面)参照。ハイライフいたばし会員は会員番号を明記。※ハイライフいたばしホームページからも申込可

父親にもあるこころの不調

赤ちゃん誕生の前後には、家事・育児と仕事の両立、責任感や不安などが重なり、父親も精神的な不調を起こすことがあります。ひとりで抱え込まずに周囲に気持ちを伝えることが大切な一歩です。

詳しくはこちらから▶



こころのセルフチェック

最近2週間の状態にあてはまるものにチェックをつけてみましょう。

☐	気分が沈む・憂うつ
☐	何をするのににも元気が出ない
☐	イライラする・怒りっぽい
☐	理由がないのに不安な気持ちになる
☐	気持ちが落ち着かない
☐	胸がドキドキする・息苦しい
☐	何度も確かめないと気がすまない
☐	周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる
☐	何も食べたくない・食事がおいしくない
☐	なかなか寝つけない・熟睡できない

出典:「こころの病気の初期サイン」(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」を加工して作成)

健康福祉センターにご相談ください

保健師による相談

父親のメンタル不調や悩みに対して、保健師が相談対応を行っています。

パパのためのこころの相談室(予約制・保育あり)

公認心理師が、個別相談に応じ、こころの悩みに寄り添います。

専門医による精神保健相談(予約制)

精神科の専門医が、こころに関する病気や悩みの相談に応じます。

問合

各健康福祉センター
(6面健康ガイド参照)

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=9月1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=次世代へつなぐ心とからだのケア▶問=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

誰も置き去りにしない
地域共生社会づくり

▶とき=9月5日(土)13時～16時▶ところ=まなぼーと大原▶内容=災害時の助け合いなどの事例発表・ワークショップ▶講師=東京大学教授 加藤孝明▶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)

成増 アートギャラリー
展示案内 ☎3977-6061

板橋きりえ展
▶とき=9月17日(木)～20日(日)、10時～17時(初日は12時から、最終日は15時まで)▶内容=切り絵24点

桃美会南画展

▶とき=9月26日(土)～28日(月)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=南画60点
ここにしかないやさしいもくもく
▶とき=9月29日(火)～10月5日(月)、10時30分～17時30分(最終日は15時まで)▶内容=絵画20点・オブジェ5点
昭和歌謡の似顔絵展
▶とき=9月29日(火)～10月5日(月)、12時～19時(初日は13時から、9月30日・10月1日・4日は18時まで、最終日は17時まで)▶内容=似顔絵30点
水彩画・虹の会展
▶とき=9月30日(水)～10月5日(月)、10時～17時(最終日は16時まで)▶内容=水彩画50点

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

ルー・タバキン・トリオ ジャパンツアー
▶とき=9月21日(祝)14時▶ところ=区立文化会館小ホール▶曲目=Sakura Princessなど▶料金=4000円(全席指定)※未就学児入場不可
板橋映画上映会「おおやまレトロシネマ」
▶とき=9月25日(金)、10時30分・14時30分・18時30分、各1回制※14時30分の回は解説あり※18時30分の回は音楽家による演奏あり▶ところ=区立文化会館小ホール▶内容=白い巨塔▶出演=宮下玲衣(バイオリン)▶料金=1000円(全席自由)※未就学児入場不可
第128回板橋落語会
▶とき=10月21日(水)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

鑑賞無料

ロビーコンサート
▶とき=9月14日(月)12時20分～12時50分▶ところ=区立文化会館大ホールロビー▶出演=青柳呂武(口笛)ほか▶曲目=チャルダッシュなど▶定員=150人(先着順)※当日、直接会場へ。

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
合気道 基本技・自由技・対武器技	●10月18日(日) ●小豆沢体育館	●一般80人、小・中学生60人(いずれも申込順) ●一般500円・中学生以下250円	●8月22日(土)～9月12日(土) ●連盟・齋藤 ☎080-9778-8561
剣道 A小学1・2年生B小学3・4年生C小学5・6年生D中学生男子E中学生女子F高校生男子G高校生女子H女子30歳以下I女子31歳以上J女子55歳以上K男子29歳以下L男子30歳～39歳M男子40歳～49歳N男子50歳～59歳O男子60歳以上※H～Oいずれも一般	●10月25日(日) ●小豆沢体育館	●A B C D E 50人 F G H I J K L 80人 M N O 40人 P Q R 30人(いずれも申込順) ●1000円	●8月29日(土)～9月19日(土) ●連盟・関川 ☎090-7711-1780
バレーボール A一般BママさんC小学生D中学生	●A10月25日(日)・11月15日(日)・22日(日)・29日(日)B11月5日(木)・10日(火)・18日(水)・24日(火)C11月1日(日)・23日(祝)・29日(日)D来年2月6日(土)・7日(日) ●上板橋体育館など	●1人100円	●9月6日(日)～26日(土) ●連盟・大久保 ☎090-3045-7612

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651