

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン月間

いちはやく

189 気づいたあなたにできること



子育て中は、どなたでもイライラしたり、子どもと向き合うことがつらくなったりすることがあります。児童虐待を防ぐためには、周囲の支援が必要となりますので、みなさんのご協力をお願いします。

問 合 子ども家庭総合支援センター支援課相談支援係 ☎ 5944-2373

社会全体で児童虐待を防止しましょう

児童虐待の防止等に関する法律では、「親から子どもへの体罰禁止」などが盛り込まれています。また、子どもへの虐待・その他の疑いを発見した場合は、相談機関に通告することが法律で義務付けられています。子ども家庭総合支援センターでは、「すべての子どもの健やかな成育を切れ目なく支援する 子ども・家庭、地域の子育て機能の総合支援拠点」を基本方針に掲げ、子どもの最善の利益を最優先とし、児童虐待の未然防止・早期発見に努めています。

子育てに迷い・いらだち・不安をかかえていませんか

良い子に育てて欲しい・子どもと良い関係をつくりたいという気持ちがあるのに、「イライラして子どもに当たっては、後悔を繰り返している」「子どもがかわいいと思えない」「子育てがうまくいかず、自分を責めている」ということはありませんか。悩みがあるときは、自分の気持ちを伝えることや、解決の手立てを考えることが大切です。一人で悩まずにご相談ください。



▲詳しくはこちらから

「子どもへの虐待」とは

身体的虐待

- 殴る・蹴る・たたく・首を絞めるなどの暴力をふるう
- 激しく揺さぶる
- 戸外に締め出すなど

性的虐待

- 子どもへ性的行為をする・性的行為を見せる
- 子どもをポルノグラフィ(性的表現を含む作品)の被写体にする など

心理的虐待

- 無視する・脅迫する
- 拒否的な態度をとる
- 子どもの前で夫婦げんかをするなど

ネグレクト(育児放棄)

- 衣・食・住の世話をしない
- 病気・けがでも病院に連れて行かない
- 乳幼児を置いたまま外出する・車の中に放置する など

※家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者(ヤングケアラー)も、その子ども・若者自身の権利が侵害されている可能性があります。



みなさんの周りに心配な親子はいませんか

こんな様子が続いていたら相談を
周りの方の「どうしたの?」「大丈夫?」の一言が、支援のきっかけになります。また、直接声をかけられなくても、「もしかして?」という思いを一人で抱えるのは大変です。周りのお子さんや保護者の様子で気になることがないか、確認してみましょう(表1参照)。

表1 サイン	
子どものサイン	いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声をする
	不自然な傷や打撲のあとがある
	衣類や体がいつも汚れている
	表情が乏しい、活気がない
保護者のサイン	夜遅くまで一人で遊んでいる
	地域などと交流が少なく孤立している
	小さい子どもを家においたまま外出している
	子どもの養育に関して拒否的・無関心である
	子どものけがの理由を不自然に説明する

相談窓口
少しでも違和感があったら、匿名で構いませんので、迷わず相談窓口にご連絡ください(表2参照)。

表2 相談窓口一覧	
窓 口	電話番号など
板橋区子ども家庭総合支援センター	● 子ども家庭相談 ☎ 5944-2373(平日、8時30分～17時) ● 子どもなんでも相談 ☎ 0120-925-610(24時間)
児童相談所	児童相談所虐待対応ダイヤル ☎ 189(24時間、一部のIP電話は使用不可)
東京都児童相談センター	よいこに電話相談 ☎ 3366-4152(平日9時～21時、土曜・日曜・祝日は17時まで)
警察署	● 板橋警察署 ☎ 3964-0110 ● 志村警察署 ☎ 3966-0110 ● 高島平警察署 ☎ 3979-0110
LINE相談「親子のための相談LINE」	左記のアカウント名で検索・登録(平日9時～23時、土曜・日曜・祝日は17時まで)

※緊急の場合は、110番通報をしてください。※このほか、各健康福祉センター・各福祉課・各児童館などでも、子どもに関する相談を受け付けています。

解決策を一緒に考えます

子ども家庭総合支援センターでは、児童虐待の通告だけでなく、子育てに関する相談も受け付けています。児童福祉司・児童心理司などの専門職員が、親・子どものつらい状況をどのように解決していくかを一緒に考えます。また、必要なサービスなどを提供し、適切な相談機関を紹介します。相談の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

板橋のいっぴん2025 オリジナルグッズキャンペーン

▶とき＝11月2日(月)～13日(金)▶内容＝板橋のいっぴん2025認定店舗で商品を3000円以上購入した方に、先着で「板橋のいっぴんオリジナル保冷バッグ」をプレゼント。※対象店舗など詳しくは、専用ホームページをご覧ください。



▲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

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月中旬▶対象地域＝赤塚新町・宮本町・中板橋・氷川町・小豆沢・成増▶問＝戸籍住民課住民台帳係 ☎3579-2207

都営住宅入居者募集

▶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2日(月)～11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17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。



外国人のための法律相談

▶とき＝11月19日(木)・12月17日(木)、各1日制、13時30分～16時30分※相談時間は1人30分▶内容＝電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談▶対象＝外国籍の方▶申込＝各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ▶問＝同財団(グリーンホール内) ☎3579-2015

マイナンバーカードの健康保険証利用・公金受取口座登録の設定支援を行います

▶ところ・とき＝表参照▶問＝板橋区マイナンバーコールセンター ☎6905-7031(平日8時30分～17時30分※火曜は19時まで、第2日曜9時～17時)

表 マイナンバーカード設定支援窓口

ところ	とき
仲町区民事務所	10月27日(火)～30日(金)・11月2日(月)～6日(金)(3日祝を除く)
志村坂上区民事務所	11月9日(月)～13日(金)・11月16日(月)～20日(金)
常盤台区民事務所	11月24日(火)～27日(金)・11月30日(月)～12月4日(金)
蓮根区民事務所	12月7日(月)～11日(金)・12月14日(月)～18日(金)
高島平地域センター	来年1月18日(月)～21日(木)・1月26日(火)～29日(金)

※9時～16時

旧板橋四中・旧板橋三小跡地活用に関する説明会

▶とき＝A11月13日(金)19時～20時B14日(土)10時～11時、各1日制▶ところ＝A富士見地域センターB本町集会所(本町20-5)▶内容＝旧板橋四中・旧板橋三小跡地施設整備構想・計画の検討状況▶定員＝A60人B40人(いずれも先着順)※当日、直接会場へ。▶問＝政策企画課区有地活用担当係 ☎3579-2013

養育家庭体験発表会

▶とき＝12月5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＝電話・Eメール・電子申請(区ホームページ参照)で、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20日(金)17時までにお申し込みください。

介護者こころの相談

▶とき＝11月11日(水)、10時から・11時から、各1回制▶ところ＝201会議室(区役所2階)▶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＝10月26日(月)朝9時から、電話で、高齢政策課特別支援係 ☎3579-2292

社会教育士の会

▶とき＝11月7日(土)15時～17時▶内容＝意見交換▶対象＝社会教育士の称号を取得済みまたはこれから取得する方▶定員＝20人(先着順)※当日、直接会場へ。▶ところ・問＝まなぽーと成増 ☎3975-9706<第3月曜休館>



休みます

きたのホール

▶とき＝11月10日(火)※施設点検のため▶問＝地域振興課庶務係 ☎3579-2161



傍 聴

公契約審議会

▶とき＝10月29日(木)10時から▶ところ＝大会議室B(区役所9階)▶内容＝公契約条例に関する事項の審議▶定員＝10人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問＝契約管財課契約係 ☎3579-2083

入札監視委員会

▶とき＝11月13日(金)10時から▶ところ＝第二委員会室(区役所11階)▶内容＝令和8年度選定案件の審議など▶定員＝10人(申込順)▶申込・問＝10月26日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、契約管財課契約係(区役所7階⑬窓口) ☎3579-2083✉3579-4163✉so-keiyaku@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(8面)参照

社会福祉協議会

ご案内

親族後見人のつどい

▶とき＝11月25日(水)13時30分～15時30分▶ところ＝グリーンホール702会議室▶講師＝権利擁護いたばしサポートセンター特別補佐 織田倉滋▶対象＝親族の成年後見人・保佐人・補助人をしている方※被後見人または後見人などが区内在住・在勤の方※申立中・検討中の方も可▶定員＝10人(申込順)▶申込・問＝10月26日(月)朝9時から、電話で、権利擁護いたばしサポートセンター ☎5943-7070※聴覚障がいがある方のみFAX(3964-0245)で申込可。申込記入例(8面)の項目と参加人数を明記。

公共機関だより

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・海に流出してしまふことがあります。下水道管の詰まりを防ぎ、川・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

板橋市場まつり

▶とき＝10月25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1日(日)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

白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17年4月2日～18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26日(月)～12月21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(区役所4階⑭窓口、〒173-8501)※必要書類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



▲詳しくはこちらから

問 合

総務課総務係 ☎3579-2052



講座

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10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。
▶内容＝憲法かるたで憲法の再認識▶問＝男女社会参画課男女平等推進係☎3579－2486

スポーツセミナー

▶とき＝11月20日(金)18時30分～20時▶ところ＝グリーンホール2階ホール▶内容＝講演「スポーツ指導者のための健康とコンディショニング」▶講師＝日本サッカー協会審判専任アスレティックトレーナー 堀口恵一▶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

(一社)板橋産業連合会の講座

④板橋産連救命講習
▶とき＝11月24日(火)13時30分～16時30分▶内容＝緊急時の応急手当・AEDの取扱い方法などの実技※スカートでの参加不可※講習終了者に、後日、普通救命講習の救命技能認定証を発行します。▶対象＝区内在住・在勤の方▶定員＝30人(抽選)▶費用＝1700円※再講習の場合は1500円が必要▶申込＝11月4日(火)まで、(一社)板橋産業連合会ホームページ

③労務管理セミナー
▶とき＝12月3日(木)14時～17時▶内容＝講義「企業が今すぐ準備すべき実務対応」▶講師＝(株)ブレインコンサルティングオフィス専任講師▶対象＝区内在住・在勤の会社員▶定員＝50人(申込順)

◎生成AI活用講座
▶とき＝12月14日(月)・15日(火)、2日制、18時～21時▶内容＝講義「Copilotの始め方」・実技▶講師＝(株)インソース専任講師 近藤真寿美▶対象＝区内在住・在勤の会社員で、Windows・Excelの基本操作ができる方▶定員＝15人(抽選)▶費用＝1000円

[③④いずれも]
※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。

[④～⑥いずれも]
▶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

シニアのスマートフォン教室

▶とき＝12月1日～22日の毎週火曜、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24日(火)まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局▶問＝同事務局☎6316－3169(平日、9時～17時)、生涯活躍推進課シニア地域づくり係☎3579－2376



朝市〈産業振興課〉

蓮根朝市
▶とき＝10月25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＝鮭の切り身
上板橋南口朝市マルシェ
▶とき＝11月1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

チャリティーコンサート
音楽の絵本 ブラス・バトル

▶とき＝12月26日(土)14時～15時50分▶ところ＝区立文化会館大ホール▶出演＝ズーラシアンブラスほか▶曲目＝市民のためのファンファーレ・年末メドレー・草競馬など▶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333－124)・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



いたばし男女平等フォーラム

だれもが自分らしく暮らせる社会を、日々の暮らしの中から考えるイベントです。ぜひ、お越しください。
▶とき＝11月28日(土)▶ところ＝グリーンホール▶内容・講師など＝表1参照



表1 いたばし男女平等フォーラム

内容・講師	と き	定員(申込順)
① 講演「女の役割・男の役割で悩んだことはありませんか」 弁護士 太田啓子	14時～16時30分	150人
② 育児カードゲーム「カジークジー」体験会 (一社)チーム主夫ラボ認定ファシリテーター 川向舞	10時～11時30分	15組
③ 講座「親子で学ぶからだ・こころ・性の大切さ」 麻の実助産所助産師 土屋麻由美		20組
④ 講座「高校入学を希望する外国籍の子どものための支援」 NPO法人全国国際教育協会理事長 高田幸一	12時30分～14時	30人
⑤ ワークショップ「カップで自分だけのサファリガーデン作り」	10時～15時	—
⑥ 体験「宇宙工作あそび」		
⑦ おもちゃの広場	10時～12時・13時～15時	

※そのほか、パネル展や手作り焼菓子などの販売あり。※①②は生後4か月～未就学児の保育あり(申込順)※①は手話通訳などあり※保育・手話などを希望する場合は、11月12日(木)までにお申し込みください。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

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間
ひとりで悩んでいませんか

相談窓口(表2参照)では、相談者が抱える悩み・課題を整理し、解決のために必要な支援を行います。周りに暴力で悩んでいる方がいましたら、相談窓口に連絡するようお願いください。相談の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

アウェアネスリボンキャンペーン

▶とき＝10月26日(月)～30日(金)、9時～17時(最終日は16時まで)▶ところ＝プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容＝アウェアネスリボン(社会問題に対する支援・賛同のシンボル)に関するパネル展示・リボン配布

表2 相談窓口

窓 口	電話番号など
板橋区男女平等推進センター(総合相談)	☎3579－2188(平日、9時～17時)※LINE相談あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
いたばしI(あい)ダイヤル(DV相談)	☎5860－9510(平日、9時～17時)
東京ウィメンズプラザ	☎5467－1721(9時～21時)※LINE相談あり。「ささえるライン@東京」のアカウント名で検索・登録。
東京都女性相談支援センター	☎5261－3110(平日9時～21時、土曜・日曜・祝日は17時まで)※LINE相談あり。「女性は一とふるLINE@東京」のアカウント名で検索・登録。
警視庁総合相談センター	☎3501－0110または#9110(いずれも24時間)
東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター	☎0120－8891－77または#8891(いずれも24時間)※LINE相談あり。「相談ほっとLINE@東京」のアカウント名で検索・登録。
DV相談+(プラス)	☎0120－279－889(24時間)※チャット相談あり。詳しくは、内閣府ホームページをご覧ください。

※緊急の場合は、110番通報をしてください。

問 合 男女社会参画課男女平等推進係☎3579－2486



ボローニャ・ブックフェアinいたばし

世界の絵本展

本展では、世界最大の児童書の見本市「ボローニャ児童図書展」に出展後、区に寄贈された世界各国の絵本を紹介します。



と き

11月3日(祝)～29日(日)、9時～20時(初日は14時から)

ところ

中央図書館

展示内容

新着絵本コーナー

イタリア・ボローニャ市から届いたばかりの絵本を紹介します。

2026ボローニャ・ラガッツィ賞コーナー

ブックデザインの優れた絵本に贈られる同賞の入賞作品を紹介します。

いたばし国際絵本翻訳大賞コーナー

令和7年度の大賞受賞作を紹介します。

2026ボローニャ入選2人展

ボローニャ国際絵本原画展で入選した、楓真知子さん・木ノ瀬滉さんの作品を紹介します。



展示の様子

関連イベント

わくわく世界のおはなし会

▶とき＝11月3日(祝)・7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)・21日(土)～23日(祝)・28日(土)・29日(日)、各1日制、14時～14時30分※当日、直接会場へ。▶内容＝様々な言語の絵本の読み聞かせ



おはなし会

問 合

いたばしボローニャ絵本館 ☎6281-0560
〈第2月曜・月末日休館。ただし10月31日(土)は開館し11月2日(月)休館〉

秋の自然体験Day

秋の自然に触れながら楽しめるイベントを行います。ぜひ、お越しください。

開催案内

▶とき＝11月21日(土)10時～16時※荒天時は22日(日)に順延※天候の状況により、変更・中止になる場合があります。※小学3年生以下は保護者同伴。※定員など詳しくは、赤塚植物園ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

内 容

- フライパンでポップコーン作り(費用400円)
- 焼き芋づくり(費用400円)
- こども図書館…読み聞かせなど
- 森の絵本…森の中の大きな絵本展示
- 草笛教室
- いきものさがし(費用200円)



ポップコーン

- 芋づるリース飾り(費用500円)
- どんぐりクラフト(費用300円)
- 竹ぽっくり歩きにチャレンジ(費用100円)
- 里山遊び広場
- クイズラリー…先着順で景品をプレゼント
- キッチンカー出店



芋づるリース飾り

ところ・問合

赤塚植物園 ☎3975-9127
〈月曜、第1・3・5火曜事務室休み。ただし11月3日(祝)は開室し4日(水)休室〉

シニアのスマートフォン個別相談会

▶ところ・ときなど＝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疑問や不安のある60歳以上の方▶持物＝スマートフォン※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…生涯活躍推進課シニア地域づくり係 ☎3579-2376
- 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3日(祝)・5日(木)・7日(土)・10日(火)・12日(木)・14日(土)・17日(火)・19日(木)・21日(土)・24日(火)・26日(木)・28日(土)、10時～12時・13時～15時
中台ふれあい館 ☎3934-2940	11月4日(水)・6日(金)・7日(土)・11日(水)・13日(金)・14日(土)・18日(水)・20日(金)・21日(土)・25日(水)・27日(金)・28日(土)、10時～12時・13時～15時
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	11月2日(月)・6日(金)・7日(土)・9日(月)・13日(金)・14日(土)・16日(月)・20日(金)・21日(土)・23日(祝)・27日(金)・28日(土)・30日(月)、10時～12時・13時～15時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	11月2日(月)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・11日(水)・13日(金)・16日(月)・18日(水)・20日(金)・23日(祝)・25日(水)・27日(金)・30日(月)、10時～12時・13時～15時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	11月3日(祝)・4日(水)・5日(木)・10日(火)・11日(水)・12日(木)・17日(火)・18日(水)・19日(木)・24日(火)・25日(水)・26日(木)、10時～12時・13時～15時

※受付は10時～11時30分・13時～14時30分※1人20分程度

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20日(金)10時30分・14時30分・18時30分※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▶作品＝ラ・ラ・ランド▶出演＝アルボル(ギター&フルート)▶料金＝1000円(全席自由)※未就学児入場不可



当日販売

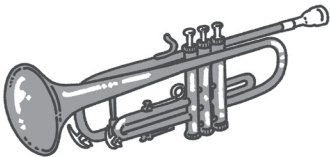
アクトワンコインコンサート

▶とき＝11月11日(水)12時20分～13時20分(受付は11時30分から)▶ところ＝成増アクトホール▶出演＝ペペル&モコ▶内容＝ある恋の物語など▶定員＝400人(先着順)※当日、直接会場へ。▶料金＝500円

鑑賞無料

ふれあいコンサート

▶とき＝12月20日(日)14時～15時40分▶ところ＝区立文化会館大ホール▶出演＝陸上自衛隊第1音楽隊▶定員＝1200人(抽選)▶申込＝11月16日(月)まで、陸上自衛隊第1師団ホームページ▶問＝同師団☎3933-1161(平日、9時～17時)



成増 アートギャラリー

展示案内 ☎3977-6061

ラフスタジオ絵画教室作品展

▶とき＝11月7日(土)・8日(日)、12時～17時▶内容＝水彩画・デッサン・アクリル画30点

自由アトリエ板橋絵画作品展

▶とき＝11月10日(火)～15日(日)、10時～18時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容＝絵画作品30点

「月ノ夜ニ～絵画と書」展

▶とき＝11月14日(土)11時～18時▶内容＝絵画・書30点・販売

あじ彩の会展

▶とき＝11月18日(水)～23日(祝)、10時～16時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶内容＝水彩画・アクリル画・絵手紙25点

パステル画友の会合同展

▶とき＝11月20日(金)～22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

大友英明油彩展

▶とき＝11月24日(火)～30日(月)、10時～17時(初日は14時から、最終日は16時まで)▶内容＝油彩画30点

彩土展

▶とき＝11月25日(水)～29日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容＝水彩画・油彩画・クレパス画60点

板橋音楽祭ジュニア2026

中学生が日頃の練習成果を披露します。ぜひ、お越しください。

▶とき＝11月7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。



▲詳しくはこちらから



問 合 地域教育力推進課青少年係☎3579-2488

11月8日は「いい歯の日」 口のケアで全身の健康を守りましょう

口を清潔に保つことは、感染症予防にもつながります。災害時にもいつものケアを続けられるように、毎日使用するオーラルケア用品の準備をしておきましょう(表1参照)。

表1 非常持出用オーラルケア用品のチェックリスト

- ☒ 歯ブラシ
- ☒ 歯みがき粉
- ☒ 洗口液
- ☒ 口腔ケア用ウェットティッシュ
- ☒ デンタルフロス・歯間ブラシ
- ☒ 入れ歯ケース・洗浄剤(入れ歯を使用している方)

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▶問＝学務課学校運営保健係☎3579-2616

◎展示

▶内容＝歯と口に関するパネル展示、洗口液・液体歯みがきなどの展示

◎お試し用洗口液配付

▶定員＝各日100人(先着順)※当日、直接会場へ。

◎個別相談

▶内容＝歯科衛生士による口の健康相談

【△～◎いずれも】

▶とき＝11月2日(月)～6日(金)、10時～16時(初日は11時から、最終日は15時まで)※◎◎は4日(水)・5日(木)のみ▶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

11月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁 ㊦…アニメ
㊧…子ども向け ㊨…バリアフリー上映 ㊩…字幕

図書館名	内容・とき
赤塚 ☎3939-5281	おじゃる丸スペシャル さらばまったりの日々よ(㊦・㊧)…1日(日)14時、エージェントナイト(㊨)…22日(日)14時
蓮根 ☎3965-7351	0からの風(㊦・㊧・㊨)…14日(土)10時、トムとジェリー1(㊦・㊧)…14日(土)14時 ※会場は蓮根図書館となりの蓮根集会所
氷川 ☎3961-9981	グランド・ホテル(㊦・㊧)…14日(土)14時、アニメ落語館(㊦・㊧)…28日(土)14時
高島平 ☎3939-6565	なかよしおばけ おばけの地下室たんけん(㊦・㊧)…7日(土)14時、蟹工船(㊦)…21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があります。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・月末日休館、そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館(ただし10月31日(土)は開館し11月2日(月)休館)。
※東板橋図書館は11月2日(月)まで休館
※志村図書館は11月9日(月)～14日(土)休館

図書館名	内容・とき
東板橋 ☎3579-2666	西部戦線異状なし(㊦・㊧)…21日(土)14時
小茂根 ☎3554-8801	げんきノンタン おばけむらめいろ(㊦・㊧)…14日(土)11時、汚名(㊦・㊧)…28日(土)14時
西台 ☎5399-1191	NHKこどもにんぎょう劇場②日本編(㊦)…14日(土)14時、マルタの鷹(㊦・㊧)…28日(土)14時
志村 ☎5994-3021	くまのおいしゃさん(㊦・㊧)…7日(土)14時、千の風になって(㊦)…21日(土)14時
成増 ☎3977-6078	ふるさと再生日本の昔話 わらしべ長者ほか4話(㊦・㊧)…7日(土)11時、ねこ島日記(㊦)…8日(土)14時

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
太極拳 △個人戦△団体戦(10人以内)◎集団競技	●11月14日(土) ●小豆沢体育館	●計150人(申込順) ●△△1人500円◎1チーム5000円	●10月31日(土)まで ●連盟・丹生☎5399-5058
スキー ●回転(シングルポールスラローム制)	●来年2月7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9日(水)まで ●協会・内田☎090-5212-9414

問 合 スポーツ振興課管理係☎3579-2651

オンラインによる
手続きを
ご活用ください



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、糖尿病の患者数が増加しています。令和7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、国民健康保険被保険者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・治療に努めましょう。

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、野菜をしっかりと食べて、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)

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

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・細隙燈顕微鏡などの検査▶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＝同窓口☎3579-2319

医薬品の過剰摂取にどう向き合う

▶とき＝11月30日(月)13時45分～16時▶ところ＝ハイレブプラザ▶内容＝講義「医薬品の過剰摂取への理解と支援」▶講師＝帝京大学講師 金田渉▶対象＝区内在住・在勤・在学の方▶定員＝80人(申込順)▶申込・問＝電話・電子申請(区ホームページ参照)で、地域保健課こころといのちの係☎3579-2329

ツインキッズクラブ講演会・交流会

▶とき＝11月28日(土)10時～11時30分▶講師＝(一社)日本多胎支援協会理事 太田ひろみ▶対象＝区内在住で、1歳までの双子・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＝電話で、志村健康福祉センター

はじめての歯みがきひろば

▶とき＝11月30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7年9月～8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＝おやこ健康手帳(母子健康手帳)・バスタオル▶申込＝電子申請(区ホームページ参照)▶ところ・問＝志村健康福祉センター



離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき＝12月3日(木)、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10人(申込順)▶申込＝電子申請(区ホームページ参照)▶ところ・問＝上板橋健康福祉センター



胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員＝表参照▶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24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26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)※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＝同窓口☎3579-2319

表 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
12月1日～22日の毎週火曜	板橋区医師会病院	各45人
12月2日(水)・12日(土)・17日(木)	グリーンホール1階ホール	各60人
12月6日(日)	高島平地域センター	60人
12月10日(木)	赤塚健康福祉センター	55人

※申込順

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

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

10月25日(日)～11月30日(月)
池袋で開催！参加無料・要予約

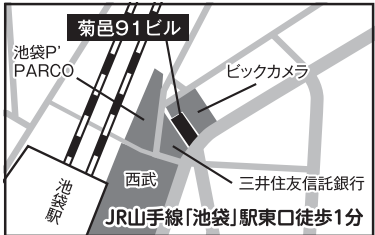
日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。そこで、三井住友トラストグループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を

池袋駅の駅チカ会場で開催。無料講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前に知っておきたい知識を分かりやすく解説。この機会に参加を。

▶とき＝10月25日(日)～11月30日(月)10時～17時【時間予約制・水祝定休・希望の日時を伝えてください※所在地によ



り対応できない場合があります】▶ところ＝菊邑91ビル4階・池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶費用＝無料▶参加特典＝「不動産売買ガイドブック」「不動産の税金&補助金ガイド」進呈(写真)▶予約・申込＝講座事務局(池袋センター内)☎0120-11-9972まで(受付時間10時～17時)※個人情報受け付けに利用



11月

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)	4日・18日 14時～16時15分	4日 13時30分～15時	26日 14時～16時	10日・16日 13時30分～15時45分	17日 14時～16時15分
B 4歳児・5歳児健康診査(各1回制)	5日・17日 12時45分～13時5分 13時30分～13時50分	10日 12時50分～13時30分	5日・19日 12時45分～14時	4日・18日 12時50分～14時10分	12日 12時45分～13時30分
C 離乳食講習会(各1回制)	11日 10時～11時 14時～15時	13日 10時～11時 14時～15時	12日 10時～11時 14時～15時	17日 10時～11時 14時～15時	――
D 育児相談(各1日制)	5日・17日 9時15分～9時50分	5日・24日 9時15分～10時	4日 9時30分～10時 (計測のみは10時30分まで)	6日・11日 9時15分～10時 (計測のみは10時30分まで)	4日・18日 9時15分～10時
E 出張育児相談	10日 9時30分～9時50分 向原児童館	――	18日 9時40分～10時 紅梅児童館	27日 9時30分～10時 さかうえ児童館	――
F 乳幼児歯科健診(各1日制)	25日 13時30分～14時30分	11日 13時30分～14時30分	6日・27日 13時30分～14時30分	19日 13時30分～14時30分	26日 13時30分～14時30分
G お母さんの休み時間	27日10時～11時30分	17日10時～11時30分	17日10時～11時30分	20日10時～11時30分	16日10時～11時30分
H ママ・パパのためのこころの相談室	16日10時～14時	17日13時30分～15時30分	16日9時30分～12時30分	24日13時30分～16時30分	――
I 婦人科専門相談	18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	16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=地域保健課ところといのちの係☎3579-2329				
K お酒の悩み相談会	12日14時～15時30分(上板橋健康福祉センター)・19日10時～11時30分(赤塚健康福祉センター)、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****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。
※最新の情報など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

- 1日
- 堀井医院…双葉町40-13(☎3961-2610)
 - よりふじ医院
…大谷口北町27-4(☎3956-1255)
 - 有賀小児科・内科クリニック
…南常盤台2-3-3(☎3973-6151)
 - 岩淵診療所…本町17-1(☎3961-2413)
 - 蓮根メディカルクリニック
…蓮根2-10-1(☎3966-0341)
 - 杉内医院…成増3-17-16(☎3930-2331)
- 3日
- 田丸小児科内科医院
…大山町41-3(☎3956-2836)
 - そう内科クリニック
…小茂根1-21-4(☎3973-0711)
 - 大久保医院…常盤台4-10-5(☎6906-6811)
 - 共助会医院…小豆沢2-26-8(☎3966-2577)
 - 近藤クリニック
…高島平5-42-8(☎3939-9063)
- 8日
- 弘瀬医院…板橋2-5-1(☎3961-8407)
 - 萩原医院…中板橋21-2(☎3961-8380)
 - 西尾医院…常盤台3-26-15(☎3960-4970)
 - いたばし本町こども・アレルギークリニック
…本町35-2-1F(☎3963-8000)

- 郡医院…高島平3-8-6(☎3975-3438)
- 宮下内科医院
…徳丸6-45-6-103(☎5922-3350)
- 15日
- 木村内科クリニック
…板橋4-6-1(☎3964-1955)
 - 今村医院
…大山東町58-20-101(☎3964-8805)
 - たにもとクリニック
…向原3-10-15-102(☎3530-8327)
 - えがおこどもクリニック
…前野町3-31-3(☎5994-7250)
 - 高島平診療所堀口内科小児科
…高島平4-30-6(☎3975-4114)
 - 赤塚新町クリニック
…赤塚新町2-5-16-1F(☎6915-6617)
- 22日
- エール訪問診療クリニック
…中板橋21-16-201(☎6765-5016)
 - 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)
 - はちすクリニック
…上板橋2-31-13-2F(☎5922-5055)
 - 天木診療所…清水町47-7(☎3961-3913)
 - 佐藤クリニック
…高島平6-1-1(☎5997-9828)
 - 杉内医院
…成増3-17-16(☎3930-2331)
- 23日
- 大山東方クリニック
…大山東町60-9(☎3964-1830)
 - 田丸小児科内科医院
…大山町41-3(☎3956-2836)
 - 大久保医院…常盤台4-10-5(☎6906-6811)
 - 篠遠医院…蓮沼町20-14(☎3966-4901)
 - 新河岸クリニック
…新河岸1-3-2-101(☎5921-1805)
 - 木村整形外科…三園1-47-7(☎3977-1351)

29日

- 木村内科クリニック
…板橋4-6-1(☎3964-1955)
- 香川内科小児科医院
…氷川町25-1(☎3961-9050)
- 北角診療所…常盤台3-3-1(☎3960-3617)
- 藤田医院…泉町23-8(☎3960-2822)
- 清水クリニック…坂下2-28-7(☎3966-5314)
- 近藤クリニック
…高島平5-42-8(☎3939-9063)

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)

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⑤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

あいキッズ展示会

本展では、「みんなでつくるたのしい居場所」
をテーマに、区立小学校で実施している放課後
対策事業「あいキッズ」での子どもたちの様子
や、職員などを紹介します。

▶とき=10月26日(月)～30日(金)、9時～17時(最終
日は15時まで)▶ところ=イベントスクエア(区
役所 1 階)▶内容=パネル・作品展示など▶間=
地域教育力推進課あいキッズ係 ☎3579-2637

植物観察会

▶とき=11月21日(土)、10時30分～11時30分・13
時30分～14時30分、各 1 回制※荒天中止▶講師
=元緑化教育指導員 澤江明生▶定員=各回20
人(申込順)▶費用=500円▶申込=10月28日(水)
朝 9 時から、赤塚植物園ホームページ▶ところ
・間=同園 ☎3975-9127(月曜、第 1・3・5
火曜事務室休み。ただし11月3日(祝)は開室し 4
日(水)休室)

笑って考える これからの暮らし

▶とき=11月26日(木)14時～15時30分▶ところ=
グリーンホール 2 階ホール▶内容=落語、セカ
ンドライフ地域活動サポート事業(板橋区終活
支援事業)の紹介▶出演=落語家 桂夏丸▶対
象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=200人
(申込順)▶申込=10月26日(月)朝 9 時から、電話
・FAXで、(獨)板橋区社会福祉
協議会 ☎3964-0245※申込記入
例参照※同協議会ホームペー
ジからも申込可▶間=同協議会 ☎
6905-7877、板橋区高齢政策課
計画係 ☎3579-2388



桂夏丸

いたばしPayスタンプラリー

▶とき=11月 1 日(日)～30日(月)▶内容=いたPayさんぽ紹介店などで商品を購入
し、スタンプを集めた方に、抽選で「いたばしPay」ポイント・オリジナルグッズ
などをプレゼント。※対象店舗など詳しくは、専用ホームページをご覧ください。
▶間=利用者向けコールセンター ☎050-3032-3842(平日、10時～17時)



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(日)～30日(月)、9 時～16時30分
▶ところ=徳水亭(水車公園内)※当日、直接会
場へ。※子ども用和傘などの無料貸出あり▶間=
北部土木サービスセンター地域連携係 ☎5398-
1259

手描友禅のハンカチ作り

▶とき=11月 7 日(土)・8 日(日)、10時から・14時
から、各 1 回制▶ところ=杜のまちや(南常盤
台 2-4-1)▶講師=区登録無形文化財手描
友禅技術保持者 寺澤森秋▶定員=各回 6 人
(先着順)※当日、直接会場へ。▶費用=3000円
▶間=生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

パネル展「みんなにかけ橋
板橋ゆかりの人びと」

▶とき=11月14日(土)10時～16時・15日(日)10時～
15時▶ところ=赤塚支所▶間=くらしと観光課
観光振興係 ☎3579-2251

星を見る会

▶とき=11月14日(土)18時～19時30分▶内容=星
空解説(プラネタリウム)・観望会(板橋区平和
公園、晴天時のみ)▶対象=小学生以上(小学生
は保護者同伴)▶定員=80人(抽選)▶ところ・
申込・間=10月30日(必着)まで、往復はがき(1
申込 5 人まで)で、教育科学館(〒174-0071常
盤台 4-14-1) ☎3559-6561(月曜休館)※申
込記入例の項目と参加人数を明記※同館ホーム
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10日(木)※ 9 時20分にJR「赤羽」集
合・12時30分に都営三田線「志村坂上」解散予定
※荒天中止▶内容=観光ボランティアの案内に
よる赤羽八幡神社・薬師の泉庭園・志村一里塚
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・間=11月 6 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



薬師の泉庭園

外国人のための日本伝統芸能鑑賞会

▶とき=11月 8 日(日)11時～16時▶ところ=区立
文化会館小ホール※当日、直接会場へ。▶内容
=区民文化祭「日本趣味のつどい」(日本舞踊・
楽器演奏など)の鑑賞※英語・中国語・韓国語
のプログラム付き▶対象=外国籍の方▶間=(公
財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール
内) ☎3579-2015

江戸筆で書を楽しもう

▶とき=11月14日(土)・21日(土)、各 1 日制、14時～
15時30分▶内容=江戸筆で象形文字のポストカ
ード作り▶講師=区登録無形文化財江戸筆制作
技術保持者 佐久間悟ほか▶対象=小学 5 年生
以上▶定員=各日10人(抽選)▶費用=2000円▶
ところ・申込・間=11月 5 日(必着)まで、往復
はがきで、郷土資料館(〒175-0092赤塚 5-35-
25) ☎5998-0081(月曜休館)※申込記入例の
項目と希望日を明記。※同館ホームページから
も申込可

プリザーブドフラワー
アレンジメント教室

▶とき=11月17日(火)13時30分～15時▶講師=花
ラ・ブランシェ代表 谷内昌二▶対象=高校生
以上▶定員=20人(抽選)▶費用=3000円※別途
入館料が必要▶ところ・申込・間=11月 2 日(必
着)まで、はがき・FAX・Eメールで、熱帯環
境植物館(〒175-0082高島平 8-29-2) ☎
5920-1131 ☎5920-1132 ☎nettaikan@seibu-
la.co.jp(月曜休館)※申込記入例参照

エコポリスセンターの催し

①環境講座
▶とき=11月20日(金)10時～12時▶ところ=エコ
ポリスセンター▶内容=木の実などでクリスマ
ススワッグ作り▶講師=フラワーアーティスト
橋本明子▶定員=15人▶費用=3800円▶持物=
花ばさみ・エプロン・持ち帰り用袋

②講演「ネイチャーポジティブは私たちの暮ら
しをどう変えるか」

▶とき=11月29日(日)13時～15時※
オンライン会議システム「Zoom」
を使用▶内容=講義「熊本サミッ
トと生物多様性をめぐる国際会議
の次のステップ」▶講師=国際自
然保護連合日本委員会会長 道家
哲平▶定員=80人



道家哲平

【いずれも】

※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選▶対
象=18歳以上の方▶申込=㉠11月 4 日(水)㉡9 日
(月)まで、エコポリスセンターホームページ▶間
=同センター ☎5970-5001(第 3 月曜休館)

冬鳥観察会

▶とき=12月 6 日(日)※10時20分にリサイクルプ
ラザ集合・12時20分に解散▶内容=荒川生物生
態園に飛来する冬の野鳥観察※雨天時は講義▶
講師=いたばし野鳥クラブ 栗林菊夫▶対象=
小学 3 年生以上(小学生は保護者同伴)▶定員=
16人(申込順)▶持物=双眼鏡・野鳥図鑑(いづ
れもお持ちの方)▶申込・間=10月24日(土)朝 9
時から、電話で、同プラザ ☎3558-5374※同プ
ラザホームページからも申込可

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

表 地域別子どものつどい

と き	と ころ	定 員
11月 1 日(日)10時～11時30分	仲町地域センター	—
11月 8 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	100人
11月14日(土)11時30分～16時・15日(日)10時～15時30分、各 1 日制	赤塚体育館	各日300人
11月14日(土)13時30分～15時	教育科学館	100人
11月14日(土)13時～15時	志村小	—
12月13日(日)10時～12時	板橋駅前公園(板橋 1-23-1)	—

※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