



6月は食育月間 栄養バランスの良い 食生活を心がけよう!

生涯にわたって心もからだも健康に過ごすために、ご自身の食生活を振り返ってみませんか。



問合せ 健康推進課栄養推進係 ☎3579-2308

食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)がそろった食事が健康づくりの基本となります。若い世代では野菜類、高齢世代では肉・魚・大豆製品などのたんぱく質が不足しないよう、普段の食事の中で意識しましょう。

上手に活用しよう 板橋区健康づくり協力店

主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供や、区からの情報提供を行うなど、区民の健康づくりを推進しているお店です。令和6年度からは、高血圧対策として、登録しているスーパーマーケットの協力を得て、減塩商品に目が向くように表示をする取組を行っています。ぜひ、ご活用ください。



詳しくはこちらから



板ベジチャレンジ 野菜料理をプラス

区では、日頃の野菜摂取の状況を振り返り、日常の食生活を改善するきっかけづくりのため「野菜摂取量充足度推定機器」を活用した測定会「板ベジチャレンジ」を行っています。令和6年度の測定結果から、約7割の方が野菜摂取目標量(1日あたり350g)に達していないことが分かりました。機器に手をかざして、簡単に野菜摂取量充足度を推定することができますので、ぜひ、ご参加ください。



詳しくはこちらから



野菜摂取量充足度推定機器

▶ところ・とき

- 中央図書館…6月20日(金)・21日(土)、10時30分～14時30分
 - イベントスクエア(区役所1階)…7月15日(火)11時～14時
- ※今後の日程など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり

歯と口は私たちが健康に生きていく力を支えます。食後の歯みがき習慣に、糸付きようじなどの補助道具をプラスして、健康寿命を延ばしましょう。

区の取組を紹介します

いたばしよい歯動画

お子さんのお口のケア・歯みがき方法などを紹介しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



板橋いきいき8020

▶対象=区内在住で、昭和20年4月1日以前に生まれ、健康で日常生活に介助を必要とせず、自分の歯が20本以上ある方※受賞歴がある方を除く。※事前に予約が必要※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。※7月23日(水)に板橋区歯科衛生センターで審査会あり。
▶問=健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎3579-2727



ハブラシリサイクル

毎日使用する歯ブラシは、長く使用していると汚れを落とす力が弱まることがあります。むし歯や歯周病を予防するために、月に1回を目安に歯ブラシを交換することをおすすめします。区では、歯ブラシ回収ボックスを設置しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問=資源循環推進課資源循環協働係 ☎3579-2258



東京都議会議員選挙 期日前投票のお知らせ

投票日は6月22日(日)です。仕事・用事・通院などで、投票日当日に投票できない方は、期日前投票ができます。

▶とき・ところ

- 6月14日(土)～21日(土)…イベントスクエア(区役所1階)
- 6月15日(日)～21日(土)…仲町ふれあいセンター、富士見・大谷口・常盤台・志村坂上の各地域センター、舟渡ホール、志村健康福祉センター、エコポリスセンター、赤塚支所、成増アクトホール、イオン板橋ショッピングセンター(徳丸2-6-1)、高島平区民館

※8時30分～20時※6月21日(土)は混雑が予想されます。なるべく平日にご利用ください。

▶投票方法=「投票所のお知らせ」裏面の請求書欄に必要な事項を記入のうえ持参

問合せ 板橋区選挙管理委員会事務局 ☎3579-2681



国民年金

保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

経済的な事情などにより、保険料の支払いが困難になった第1号被保険者で、令和6年中の所得が基準額(表参照)以下の場合、申請により保険料を免除・猶予する制度があります。免除・猶予期間は、年金の受給資格期間(年金を受けるために必要な加入期間)に算入されません。保険料免除が承認された場合は、全額納付した場合に比べると、年金受給額は減額されません。一部免除が承認されても、残りの保険料が納付されない場合は未納扱いとなり、受給資格期間に算入されず、年金受給額に反映されません(未納期間に対して、申請月から過去2年1か月前までの免除申請可)。納付猶予が承認された場合は、年金受給額に反映されません。

免除・猶予を受けるには

令和7年7月から1年分の免除・猶予申請は、7月1日(火)から受け付けます。必要書類など詳しくは、お問い合わせください。

▶申請＝直接、国保年金課国民年金係(区役所2階②窓口)

免除・猶予された保険料を後払いできます

免除・猶予が承認されてから10年以内であれば、保険料を後払い(追納)できます。追納期間は、年金受給時に全額納付した期間として算入されます。詳しくは、板橋年金事務所(☎3962-1481)にお問い合わせください。

退職などによる保険料免除の特例

失業・倒産・事業の廃止などで納付が困難な方は、申請により保険料の免除・猶予が承認される場合があります。申請には離職票などの証明書類が必要です。

【いずれも】

▶問＝国保年金課国民年金係☎3579-2431

表 所得の目安(世帯構成別)

種類	所得			支払金額(月額)
	単身	2人	4人	
全額免除・猶予	67万円	102万円	172万円	-
4分の3免除	88万円	126万円	202万円	4380円
半額免除	128万円	166万円	242万円	8760円
4分の1免除	168万円	206万円	282万円	1万3130円

※免除は本人・配偶者・世帯主、猶予は本人・配偶者の所得で判定。
※4分の3免除・半額免除・4分の1免除の所得は、社会保険料控除後の所得額。

国民健康保険

納入通知書をお送りします

令和6年中の所得が確定したため、6月10日(火)に、世帯主あてに令和7年度の納入通知書をお送りします。保険料の金額・計算方法は、納入通知書をご確認ください。

所得の申告が遅れた方・令和7年1月2日以降に転入した方には、均等割額のみをお知らせしています。所得の確定後、保険料を再計算し、改めてお知らせします。

▶問＝国保年金課国保資格係☎3579-2406

口座振替の手続きがお済みでない世帯に納付書をお送りします

▶送付時期・内容

●6月10日(火)…6月～来年3月の一括分・6月～10月の各月分

●11月12日(水)…11月～来年3月の各月分

▶支払方法＝支払期限までに、金融機関・コンビニエンスストア・国保年金課(区役所2階②窓口)・各区民事務所※支払期限を過ぎても支払いがない場合は、督促状・催告書をお送りします。※1枚あたり30万円を超える納付書・バーコードなしの納付書は、コンビニエンスストア

アでの支払不可。※携帯電話で支払いができるモバイルレジサービスあり▶問＝国保年金課国保納係☎3579-2409

税金

特別区民税・都民税・森林環境税の納税通知書をお送りします

普通徴収(口座振替・納付書払い)の方と公的年金から特別徴収で差し引かれている方には、6月9日(月)に令和7年度の納税通知書をお送りします。普通徴収の第1期の納期限は6月30日(月)です。※給与から特別徴収で差し引かれている方には、5月16日に税額決定通知書を勤務先へお送りしました。

▶問＝課税課課税第一～第四係☎3579-2101

お知らせ

ハトへの給餌には罰則が適用されます

区は、板橋区ハト等への給餌による被害防止条例を制定し、4月1日から施行しています。禁止事項に違反した場合は、指導・勧告・命令を行い、命令に従わない場合は、5万円以下の過料を科する場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

禁止事項

- 公共の場所でハトに給餌する
- ハトへの給餌による被害を公共の場所に生じさせる

▶問＝環境政策課自然環境保全係☎3579-2593

6月9日～16日は かけ・よう壁の相談週間

梅雨・台風の季節は、長雨・集中豪雨による地盤のゆるみ、かけ崩れ・よう壁(かけ崩れを防ぐためにコンクリートなどで造られた壁状のもの)の倒壊が心配されます。特に、切り立っている・地肌が露出したりしているかけや、大谷石・コンクリートブロック・万年塀などのよう壁は、注意が必要です。

かけ・よう壁が崩れると、人的・物的被害につながる場合があります。日頃から認識を高め、安全対策を講じましょう。※技術的な問題・安全対策工事助成・専門家派遣制度など詳しくは、お問い合わせください。

▶問＝建築指導課構造審査係☎3579-2579

大山町ピッコロ・スクエア周辺地区 第一種市街地再開発事業計画変更案の縦覧・意見書の提出

対象区域・事業に関係がある土地・建物の権利をお持ちの方は、意見書を提出できます。

▶対象区域＝大山町23～25番・45～47番・49～51番の各一部、48番▶縦覧場所＝6月9日(月)～23日(月)に、まちづくり調整課(区役所5階③窓口)▶意見書の提出先＝6月9日～7月7日(消印有効)に、直接または郵送で、東京都都市整備局再開発課(都庁第二本庁舎11階、〒163-8001新宿区西新宿2-8-1)▶問＝まちづくり調整課大山まちづくり第一係☎3579-2449

教科書展示会

▶とき＝6月11日(水)～30日(月)、9時～17時▶ところ＝教育支援センター内教科書センター(区役所6階)▶内容＝小・中学校で使用している教科書の展示▶問＝指導室学習支援係☎3579-2615

かんきつ 柑橘湯を行います

▶とき＝6月15日(日)▶ところ＝区内各浴場※詳しくは、板橋区浴場組合ホームページをご覧ください。▶費用＝入浴料▶問＝産業振興課商業振興係☎3579-2171

いたばしPay最大15%ポイント還元キャンペーン

対象店舗でいたばしPayのコインで支払うと、支払額の最大15%をポイント還元します。※利用方法など詳しくは、いたばしPay公式ホームページをご覧ください。※予算上限額に達し次第、締め切ることがあります。

▶期間＝6月30日(月)まで▶還元率＝中小個店15%・大型店5%▶ポイント付与上限＝1人7500ポイント▶ポイント付与時期＝7月中旬▶問＝利用者向けコールセンター☎050-3032-3842(平日、10時～17時)



各種手数料をキャッシュレス決済でお支払いできます

▶とき＝6月2日から▶ところ・問＝仲町区民事務所☎3959-4105、常盤台区民事務所☎3967-6711、志村坂上区民事務所☎3969-7571、蓮根区民事務所☎3969-7581、高島平区民事務所☎3938-1191※下赤塚区民事務所は、昨年10月から利用可。※対象の手数料・利用可能な決済方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



板橋交通公園の乗り物の貸出などを休止します

板橋公園再整備に伴い、6月30日(月)から板橋交通公園の乗り物の貸出や都電・都バスの展示を休止します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問＝南部土木サービスセンター地域連携係☎3579-2532

青少年表彰募集

青少年の健全な育成を促進するため、模範となる「善い行い」をした青少年を表彰しています。推薦された善い行いは、表彰審査会で厳正な審査を行い、区長・教育長が表彰します。

▶対象＝区内在住または区内で善い行いをした、25歳以下の個人・団体▶推薦書の配布場所＝地域教育力推進課(区役所6階⑥窓口)・区ホームページ▶申込・問＝9月30日(必着)まで、推薦書を直接または郵送・電子申請(区ホームページ参照)で、地域教育力推進課青少年係(〒173-8501)☎3579-2488

合同企業説明会

▶とき＝7月4日(金)12時～16時30分▶ところ＝ハイライフプラザ▶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

里親説明会

▶とき＝7月17日(木)9時30分～11時30分▶ところ＝蓮根地域センター▶対象＝区内在住の世帯▶定員＝8組(申込順)▶申込・問＝電話・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

グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(来年2月分)

▶予約条件＝501・502・701・702・703会議室のうち、いずれか2部屋を会議室・保育室として同時利用すること▶抽選＝6月20日(金)朝9時から、男女社会参画課(板橋区保健所5階)※抽選後、空きがある場合は6月24日(火)まで受付。▶男女社会参画課男女平等推進係☎3579-2486

傍聴

環境教育推進協議会

▶**とき**=6月25日(水)14時~16時▶**ところ**=第一委員会室(区役所11階)▶**内容**=(仮称)板橋区環境教育基本計画2035素案策定に向けた検討▶**定員**=5人(申込順)▶**申込・問**=6月9日(月)朝9時から、電話で、環境政策課環境教育係☎3579-2233

住宅対策審議会

▶**とき**=6月26日(木)14時から▶**ところ**=第三委員会室(区役所11階)▶**内容**=住宅マスタープラン策定に向けた検討報告など▶**定員**=5人(先着順)※当日、13時50分までに住宅政策課(区役所5階⑭窓口)で受付。▶**問**=住宅政策課住宅政策推進係☎3579-2186

男女平等参画審議会

▶**とき**=6月26日(木)15時~17時▶**ところ**=第二委員会室(区役所11階)▶**内容**=男女平等参画社会実現のための行動計画の答申案の検討▶**定員**=10人(申込順)▶**申込・問**=6月9日(月)朝9時から、電話・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



福祉有償運送運営協議会

▶**とき**=6月30日(月)10時から▶**ところ**=第三委員会室(区役所11階)▶**内容**=区内で活動する福祉有償運送団体の更新申請の審議▶**定員**=10人(申込順)▶**申込・問**=6月9日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がい政策課計画推進係(区役所3階⑭窓口)☎3579-2361☎3579-4159☐f-keikaku@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(8面)参照

子ども読書活動推進計画検討委員会

▶**とき**=6月30日(月)14時~16時▶**ところ**=第二委員会室(区役所11階)▶**内容**=次期計画策定に向けた検討▶**定員**=10人(先着順)※当日、13時55分までに直接会場へ。▶**問**=中央図書館読書推進係☎6281-0291(第2月曜・月末日休館)



休みます

地域センター・ホール

- ▶**施設・とき**
- 中台地域センター…6月14日(土)
- 清水地域センター…6月16日(月)

※設備点検などのため

▶**問**=地域振興課庶務係☎3579-2161

区立文化会館・グリーンホール受付窓口

- ▶**施設・とき**
- 区立文化会館…6月25日(水)・26日(木)(26日は17時~20時)
- グリーンホール…6月30日(月)17時~20時

※施設点検のため

▶**問**=区立文化会館☎3579-2222

ハイライフプラザ

▶**とき**=6月26日(木)※設備点検のため▶**問**=ハイライフプラザ☎5375-8105

成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

日曜水彩会水彩画展

▶**とき**=6月17日(火)~23日(月)、10時~17時(初日は14時から、最終日は15時30分まで)▶**内容**=風景画40点

大東文化大学写真部学外展

▶**とき**=6月29日(日)~7月5日(土)、11時~19時(最終日は9時~13時)▶**内容**=写真60点

会計年度任用職員を募集します

※勤務時間・賃金などの明示がない項目は、各募集案内などをご覧ください。

- ①虐待対応協力員
- ②児童相談業務人材育成専門員(心理)
- ③養育家庭専門員

▶**募集人数**=①~③若干名▶**職務内容**=①虐待などのケース業務補助②児童心理司に対する助言・指導③里親の支援に係る業務補助▶**勤務期間**=8月~来年3月▶**選考**=書類・面接▶**募集案内などの配布場所**=子ども家庭総合支援センター・区ホームページ▶**申込**=必要書類を、簡易書留の場合は6月30日(必着)・直接の場合は6月30日(月)17時まで、同センター援助課運営係(〒173-0001本町24-17)

問合 子ども家庭総合支援センター援助課運営係☎5944-2374

町会・自治会に加入しませんか

区民のみなさんが自主的に組織・運営する団体で、区内には約200の町会・自治会があります。安心・安全なまちをめざして、地域の課題解決に取り組んでいます。

町会・自治会の活動

地域の防犯・美化活動、防災訓練・まつりなどの実施、子ども・障がいがある方・高齢者の見守り活動など

加入するメリット

- 町会・自治会に加入することで、次のようなメリットがあります。
- 地域住民同士の交流が増え、災害時などに備えた助け合いの環境ができる
- 地域住民で話し合い、より良いまちづくりにつなげることができる
- 子ども会・まつりなど、家族で楽しめる催しに参加できる

加入方法

町会・自治会への加入を希望する場合は、板橋区町会連合会ホームページをご覧ください。



問合 地域振興課地域振興係☎3579-2163、担当地域(区ホームページ参照)の各地域センター

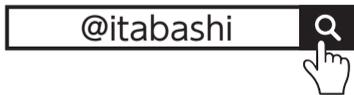


板橋区LINE公式アカウントをご活用ください

「板橋区LINE公式アカウント」では、防災、子育て、ごみ・リサイクルなどの暮らしに関する情報や、イベント情報のほか、受け取りたい情報をカテゴリー別に選択することができます。

友だち追加方法

- ①下記二次元コードから登録
- ②LINEアプリホーム画面のID検索から登録



※通信料がかかります。
※そのほかの利用方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



スマートフォン画面イメージ

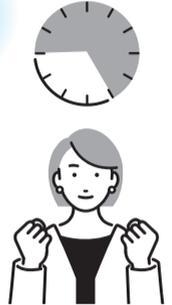
問合 ●情報配信について…広聴広報課報道係☎3579-2025
●利用方法について…IT推進課DX推進係☎3579-2041

6月23日～29日は男女共同参画週間

誰でも、どこでも、自分らしく



「男だから」「女だから」といった性別の役割意識にとらわれない、だれもが生きがいを感じられる社会を実現するために、まずは知ることから始めませんか。



区の主な取組を紹介します

いたばしI(あい)カレッジ

- 女性版…ママ・妻ではなく「私」を考え、自分自身と向き合う講座を行っています
- 男性版…家事・育児をより積極的に実践できるよう、ワーク・ライフ・バランスや育児に関する講座を行っています
- 未来計画…東京家政大学との共催で、妊娠・出産で退職した女性・育児休業中の女性を対象に、自己肯定感の向上を図る講座を行っています

いたばし男女平等フォーラム

男女がいきいきと暮らせるまちづくりをめざし、区と区民の協働で講演会などのイベントを行っています。

女性のための再就職支援セミナー

結婚・出産・介護などで一度退職し、再度働きたいと考えている女性を対象に、子育てと仕事の両立方法や、自分に合った働き方・求人の探し方などの講座を行っています。

女性向け起業家入門セミナー

起業をめざす女性を対象に、起業の基礎知識、起業経験者による体験談などの講座を行っています。

いたばしパパ月間(毎年10月)

毎年10月を「いたばしパパ月間」と位置づけ、男性の家事・育児の実践を促進するための事業・イベントなどを行っています。男性向けの子育て情報を掲載した「いたばしパパBOOK」は、区ホームページでご覧になれます。



いたばしgood balance会社賞

ワーク・ライフ・バランスの推進や、多様な人材活用に向けて、積極的に取り組む企業を表彰しています。

男女平等推進センター「スクエア・I(あい)」をご利用ください

情報資料コーナー・団体交流室(グリーンホール7階)

男女平等に関する本の閲覧、仲間同士の活動・交流ができます。
▶開館時間=9時～21時30分 ▶問=男女平等推進センター情報資料コーナー・団体交流室 ☎3579-2790

相談室(板橋区保健所5階)

家庭・仕事などの相談や、子育てママの個別カウンセリングを行っています。相談時間など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▶問=男女平等推進センター総合相談 ☎3579-2188



男女平等参画週間イベント

▶とき・内容(各1回制)=表1参照 ▶ところ=グリーンホール601会議室※当日、直接会場へ。

表1 男女平等参画週間イベント

とき	内容
6月20日(金)	15時～17時 女性の権利を国際基準に
	18時～20時 介護保険制度を学ぶ
6月21日(土)	10時～12時 自分を好きになるヒント
	13時～15時 ある日突然「被災者」になる
	16時～18時 パネルシアター今の学校・昔の学校
6月22日(日)	10時～12時 外国人との共生社会をめざして
	14時～16時 憲法カフェ

※講義など※6月9日(月)～11日(水)に、イベントスクエア(区役所1階)で、展示などあり

問合 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

フレッシュ名曲コンサート「板橋第九演奏会」合唱団員募集

区立文化会館で開催する板橋第九演奏会で、プロのオーケストラと共演しませんか。

▶内容・とき=表2参照 ▶ところ=区立文化会館 ▶対象=16歳以上で、合唱経験がある方(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) ▶コース・費用=A一般1万5000円 B経験者(練習は10月から)1万2000円 C25歳以下の学生3000円 ▶申込・問=7月10日(必着)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団(〒173-0014大山東町51-1) ☎3579-3130 ※申込記入例(8面)の項目とコース(A～C)、希望パート(女声はソプラノまたはアルト・男声はテノールまたはバス)、第九合唱経験の回数、学生の方は学年、ベーレンライター版の楽譜購入を

希望する方はその旨を明記。※同財団ホームページからも申込可

表2 板橋第九演奏会

内容	とき
参加者説明会	9月1日(月)18時30分から※終了後、ACは合唱練習あり
合唱練習	9月5日(金)・9日(火)・18日(水)・26日(金)・10月2日(水)・7日(火)・16日(水)・21日(火)・28日(火)・11月4日(火)・7日(金)・13日(水)・17日(月)・21日(金)・28日(金)・12月1日(月)・18時30分～20時45分
指揮合わせ	11月25日(火)
リハーサル	12月5日(金)
本番	12月6日(土)



※費用の明示がないものは無料

施設のイベント

グリーンカレッジホール

水彩画教室(レベルアップコース)

▶とき=6月18日~
来年3月のうち10日
間、各水曜、10時~
12時▶講師=水彩画
家 土山久利▶対象
=区内在住・在勤
で、水彩画経験者
(入門コース卒業生
を含む)▶定員=25
人▶費用=7000円



生き生き講座

▶とき=7月9日(水)15時~16時30分▶内容=病院の上手なかかり方▶講師=板橋中央総合病院副院長 小松康宏▶定員=50人▶費用=300円

【いずれも】

※申込順▶対象=区内在住・在勤の方▶ところ・申込・問=6月7日(土)朝9時から、直接または電話で、グリーンカレッジホール☎3960-7701

教育科学館

④プラネタリウムコンサート

「ちゃんとした蓄音機コンサート」

▶とき=6月21日(土)18時~19時30分▶定員=160人▶費用=2000円▶申込=電話(1申込5人まで)で、教育科学館※同館ホームページからも申込可



⑤プラネタリウムコンサート

「景色の見える音楽会」

▶とき=7月12日(土)、14時~15時30分・18時~19時30分、各1回制▶出演=守時タツミ(ピアノ)▶定員=各回180人▶費用=3000円▶申込=6月7日(土)から、電話(1申込5人まで)で、教育科学館※同館ホームページからも申込可

【いずれも】

※申込順▶対象=小学生以上(小学生は保護者同伴)▶ところ・問=同館☎3559-6561(月曜休館)

リサイクルプラザ

パネル展「恋に迷っても、分別は迷わない!」

▶とき=6月30日(月)まで、9時~17時▶内容=3Rをテーマにした学生作品

地球環境と太陽光発電教室

▶とき=7月13日(日)10時20分~12時20分▶内容=講義・ソーラーカー作り・太陽光エネルギーを使った実験など▶講師=国際航業(株)職員▶対象=小学生とその保護者▶定員=15組(申込順)▶申込=6月7日(土)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ※同プラザホームページからも申込可



【いずれも】

▶ところ・問=同プラザ☎3558-5374

オンラインによる
手続きを
ご活用ください



公共機関だより

固定資産税・都市計画税の支払いはお済みですか

6月30日(月)は、固定資産税・都市計画税第1期の支払期限です。金融機関・コンビニエンスストア・スマートフォン決済アプリなどでお支払いください。支払方法など詳しくは、東京都主税局ホームページをご覧ください。

▶問=板橋都税事務所☎3963-2111

巡回連絡にご協力をお願いします

巡回連絡とは、交番・駐在所の警察官が、担当区域のご家庭・会社を訪問し、防犯に関するお知らせやご意見・ご要望を伺う活動です。巡回連絡で初めて訪問した際に、巡回連絡カードの記載をお願いします。記載した巡回連絡カードは、非常時の連絡として活用させていただきます。詳しくは、お問い合わせください。

▶問=板橋警察署☎3964-0110、志村警察署☎3966-0110、高島平警察署☎3979-0110

タウン情報

各種団体の催しなどのお知らせ

行政書士相談会

▶とき=6月28日(土)13時~16時▶ところ=グリーンホール1階ホール▶内容=書類作成(遺言書・遺産分割協議書・成年後見関係書類など)の相談▶申込・問=6月16日(月)~22日(日)に、電話で、東京都行政書士会板橋支部☎6823-2384(10時~16時)

市民公開セミナー

▶とき=6月28日(土)14時~15時▶ところ=東京武蔵野病院E6会議室▶内容=講義「うつとの付き合い方」▶講師=東京武蔵野病院医師 知覧佑樹▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=55人(申込順)※申込方法など詳しくは、東京武蔵野病院ホームページをご覧ください。▶問=同病院市民公開セミナー事務局☎5986-3111



オリンピックバレーボール体験会

▶とき=7月19日(土)9時30分~11時30分▶ところ=小豆沢体育館▶講師=元バレーボール日本代表 杉山祥子▶対象=区内在住・在学の小学生(保護者同伴)▶定員=100人(抽選)▶費用=1000円▶申込=6月24日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、スポーツ振興課事業推進係※申込記入例(8面)の項目と学年、競技経験の有無、保護者氏名を明記。



杉山祥子

問合

スポーツ振興課事業推進係☎3579-2652

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
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	●A 8月30日(土) B C F 9月28日(日) D E G 10月12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A250円 B~G500円	●A 7月7日(月)~8月8日(金) B~G 8月25日(月)~9月13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28日(日)9時~17時 ●小豆沢体育館	●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21日(祝)~8月4日(月) ●連盟・八木☎3956-9121

問合 スポーツ振興課管理係☎3579-2651

アプリで「広報いたばし」を配信しています

スマートフォン・タブレットなどから利用できる次のアプリで、「広報いたばし」を配信しています。ぜひ、ご活用ください。

行政情報アプリ「マチイロ」

アプリを開いて、読みたい号をダウンロードするだけで、広報紙を読むことができます。また、読者登録をすると発行日に通知が届きます。

多言語対応アプリ「カタログポケット」

10言語に対応した自動翻訳や音声読み上げなどの機能を利用できます。また、マイコンテンツに追加すると発行日に通知が届きます。

電子チラシサービス「Shufoo!(シュフー)」

広報紙のほか、地域の店舗チラシも見ることができ、お買い得情報などを確認できます。また、お気に入り登録をすると発行日に通知が届きます。

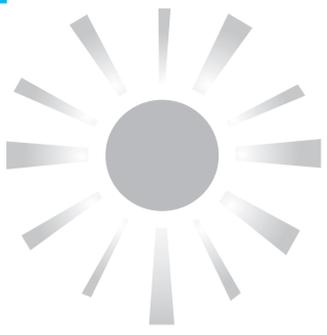
※通信料がかかります。
※詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合

広聴広報課広報係☎3579-2022





熱中症に 注意しましょう



熱中症は、体内の水分・塩分のバランスが崩れることで起こります。初期症状は、めまい・筋肉痛・頭痛などですが、重症化すると命に関わることもあります。早めの対策で、熱中症から自分・家族を守りましょう。

熱中症にご注意ください

暑さの感じ方は、人によって異なります
その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

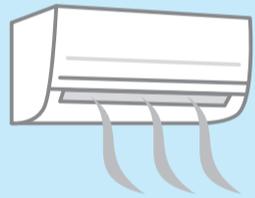
室内でも熱中症予防しましょう
暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機・エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども・障がいがある方は、特に注意が必要です
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さ・水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。



熱中症予防のポイント

- 炎天下での作業・運動は、極力避けましょう
- 喉が渇く前の水分補給が大切です。こまめに水分補給をしましょう
- 外出時は、帽子・日傘などを適切に使用しましょう
- 体調管理に気を付けましょう
- 室内・車内でも注意が必要です。換気をしながらエアコンを適切に使用しましょう



熱中症の応急処置

- 日陰・エアコンが効いた室内など、涼しい場所へ移動する
- 衣類を緩めて楽にして、うちわ・扇風機などで風を送り、体を冷やす
- 水分・塩分(スポーツドリンク・薄い食塩水)を補給する

「熱中症警戒アラート・特別警戒アラート」で危険回避

熱中症の危険性が極めて高くなると予想される場合は「熱中症警戒アラート」が、広域的に過去に例のない危険な暑さにより健康に重大な被害が生じるおそれがある場合は「熱中症特別警戒アラート」が、環境省・気象庁から事前に発表されます。各アラートが発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するといった熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

クーリングシェルターをご利用ください

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、区施設の一部や区内の一部薬局を、暑さをしのげる指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」として開放します。自宅などで涼しい場所を確保できない場合にご利用ください。なお、熱中症特別警戒アラートの発表の有無に関わらず、一時休憩所として利用可能です。

▶**設置場所**=区役所(1階)、各地域センター(下赤塚・高島平を除く)、向原・舟渡・前野ホール、常盤台・高島平区民事務所、区立美術館、区立文化会館、グリーンホール、区立各体育館、高島平温水プール、赤塚支所、各ふれあい館、板橋区保健所、各健康福祉センター、おとしより保健福祉センター、ウェルネススペース板橋・蓮根、熊野・富士見・清水おとしより相談センター、教育科学館、各まなぼと、郷土資料館、郷土芸能伝承館、区立各図書館、区内一部薬局※最新の設置場所は、区ホームページをご覧ください。



いたPay 熱中症知っく情報

区のデジタル地域通貨アプリ「いたばしPay」内の「いたPay健幸ポイント」を活用し、楽しみながら熱中症予防を学べる「いたPay 熱中症知っく情報」を配信しています。登録方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▶いたPay健幸ポイントについて、詳しくはこちらから

問 合 ●熱中症について…各健康福祉センター(7面健康ガイド参照)
●クーリングシェルターについて…健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

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

たのしい
そろばんで
右脳左脳
両方鍛える

東京珠算教育連盟
「日商」検定資格取得推進指定教場

小豆沢	赤塚	板橋	稲荷台
大山町	坂下	宮本町	中丸町
成増	舟渡	豊島千川	

あなたの街の植木屋さん
お見積り0円(出張料金も0円)
7つの安心

- ☑1本からでもOK!
- ☑お茶・食事の気遣い無用!
- ☑トイレは借りません!
- ☑土日祝も作業OK!
- ☑近隣店舗からプロの植木屋さんが見現!
- ☑お客様の要望に対して丁寧に!
- ☑お見積りによる1本ずつの明細会計!

先着10名様 **10%割引**
通常1本3,300円(税込)から
剪定作業 3m未満

まずはご相談ください ハロー い い ね
ハローガーデン
0120-86-1128

板橋店 板橋区高島平4-4-12 受付:月~金 9:00~17:00

雨漏検査!!
難解な雨漏りを即解決
特殊検査液で雨漏り原因を
ピンポイント解明!
壁、天井のしみをみつけたら
まず、ご一報下さい
検査・修繕
見積 無料
修繕費の無駄はカット

0120-18-3216
株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石 7-31-7

庭木1本から承ります!

お客様への約束
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します

生垣の剪定 長さ1m
通常2,200円を高さ2m
10名様 **1,100円**(税込)

ガーデンメンテナンス 東京北支店
カクテラ(東証スタンダード上場会社)グループ 練馬区土支店3-19-12
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから ☎9:00~17:00

広告募集 この枠に広告を掲載できます。詳しくは、区ホームページまたは広聴広報課広報係(☎3579-2022)へ。

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

はじめての歯みがきひろば

▶**とき** = 6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6年4月~8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** = 7月10日(木)14時~15時30分 ▶**ところ** = 高島平区民館 ▶**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** = 7月10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(8面)参照



知っておきたい子宮の病気のこと

▶**とき** = 7月17日(木)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール601会議室 ▶**内容** = 講義「月経困難症・子宮内膜症・子宮筋腫の基礎知識」 ▶**講師** = 日本大学医学部附属板橋病院医師 青木藍子 ▶**対象** = 区内在住・在勤・在学の女性 ▶**定員** = 30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



福祉

認知症講演会

▶**とき** = 7月4日(金)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール1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** = 100人(申込順) ▶**申込・問** = 6月9日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

認知症の方を介護する家族のための講座

▶**とき** = 7月16日(水)14時~16時 ▶**ところ** = グリーンホール601会議室 ▶**内容** = 講義「介護負担の軽減をめざす心のセルフケア」 ▶**講師** = (地独)東京都健康長寿医療センター公認心理師 今村陽子 ▶**対象** = 区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶**定員** = 30人(申込順) ▶**申込・問** = 6月9日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

セルフケアでこころのメンテナンスをしましょう



こころの病気は、体の病気と同じように、誰にでもかかる可能性があります。ストレスを上手にコントロールしてイヤな気持ちを手放し、自分にとってプラスとなるパワーに変えることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

こころの病気とは？

悩みや強いストレス状態が続くことで、精神・体の働きが不安定になり、日常生活に支障が出てしまう病気のことです。うつ病・パニック障害・睡眠障害など様々な種類があります。まずは、自己チェック(下表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

こんな状態が続いていたら相談を

サイン	
自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするにも元気が出ない
	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	
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い	
体に不自然な傷がある	

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

その悩みを相談してみよう

こころ・体の不調は、ひとりで抱え込まずに家族・友人・知人などの信頼できる人やかかりつけ医に相談してみましょう。また、健康福祉センターでは、精神科医による精神保健福祉相談(予約制)・保健師による相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

こころの健康お役立ちサイト

厚生労働省「こころの耳」
こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



厚生労働省「こころもメンテしよう」
若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」
こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。



こころの健康づくり講座

▶**とき** = 7月5日(土)14時~16時 ▶**ところ** = ハイライフプラザ ▶**内容** = 講義「イヤな気持ちを手放すセルフケア」※参加者に「いたPay健幸ポイント」100ポイントをプレゼント ▶**講師** = コミュニケーション心理学研究所代表 高原恵子 ▶**定員** = 100人 ※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 合 志村健康福祉センター ☎3969-3836

問 合 各健康福祉センター(健康ガイド参照)

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

高島平イベント
「#平暮らしキャラバン」

▶とき=6月14日(土)10時～15時※荒天時は6月21日(土)に順延▶ところ=都立赤塚公園▶内容=ランニングバイク教室・ダンスパフォーマンス・ドローン操縦体験など▶問=高島平まちづくり推進課企画・事業調整係 ☎3579-2183



絵本「おばけのパンやさん」原画展

▶とき=6月14日(土)～21日(土)、9時～20時(最終日は17時まで)▶ところ・問=蓮根図書館 ☎3965-7351(第3月曜・月末日休館)

板橋の蝶質問コーナー

▶とき=6月22日(日)14時～16時※当日、直接会場へ。▶内容=板橋区の蝶を調査する会による解説▶ところ・問=エコポリスセンター ☎5970-5001(第3月曜休館)

室礼教室(七夕)

▶とき=6月28日(土)13時～15時▶内容=七夕にまつわる室礼の体験講座▶講師=室礼三千専任講師 山本直子▶対象=区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴)▶定員=16人(申込順)▶費用=2500円▶ところ・申込=6月7日(土)10時から、電話で、郷土芸能伝承館



七夕の室礼展示

▶とき=6月27日(金)～7月6日(日)(6月30日(月)を除く)、9時30分～15時30分▶ところ=旧粕谷家住宅(徳丸7-11-1)

【いずれも】

▶問=郷土芸能伝承館 ☎5398-4711(第3月曜休館)

たたき染めで遊ぼう

▶とき=7月12日(土)10時～12時※荒天中止▶内容=赤塚植物園内の葉を使ったたたき染め※小学生以下は保護者同伴▶定員=15人(抽選)▶費用=500円▶ところ・申込・問=6月27日(必着)まで、往復はがきで、赤塚植物園(〒175-0092 赤塚5-17-14) ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)※申込記入例参照※同園ホームページからも申込可

親子deつりホリデー



▶とき=6月28日(土)9時30分～12時※荒天時は29日(日)に順延▶ところ=氷川つり堀公園(氷川町21-15)▶内容=魚つり・メダカすくい※つり道具・餌の無料貸出あり▶対象=区内在住・在勤・在学で、小学生以下のお子さんとその保護者(2人1組)▶定員=20組(抽選)▶費用=1組860円▶申込=6月16日(月)まで、電子申請(区ホームページ参照)で、南部土木サービスセンター地域連携係

問合 南部土木サービスセンター地域連携係 ☎3579-2532

ステップ登山体験セミナー

▶とき=7月12日(土)14時～16時▶ところ=植村記念加賀スポーツセンター▶内容=講義「山のコンパスと地図を使いこなそう」▶講師=登山家 山口章▶定員=18人(申込順)※申込方法など詳しくは、植村冒険館ホームページをご覧ください。▶問=同館 ☎6912-4703(月曜休館)

(公財)板橋区文化・国際交流財団の催し

はじめてのフルート

▶とき=7月27日(日)A10時30分～11時20分B13時～13時50分▶ところ=グリーンホール2階ホール▶対象=A小学3～6年生とその保護者B中学生以上で、フルート初心者の方▶費用=500円

そだてる日記をつくろう

▶とき=7月29日(火)、11時～13時・14時～16時、各1回制▶ところ=手製本工房まるみず組アトリエ(南常盤台1-4-9)▶内容=ページを増やせる手作り日記作り▶対象=小学生(小学3年生以下は保護者同伴)▶費用=1000円

【いずれも】

▶定員=各回15人(申込順)▶申込=(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ▶問=同財団 ☎3579-3130

いたばし子どもワークショップ

▶とき・ところ

- 7月29日(火)…人材育成センター(区役所2階)
 - 8月6日(水)…アトリエ・バンライ(中台3-27-7)
 - 8月27日(水)…グリーンホール601会議室
- ※13時30分～17時
- ▶内容=グループワーク「こんな板橋にしたい」▶対象=区内在住の小学4年～高校生▶定員=各日30人程度(抽選)▶申込・問=7月4日(金)17時まで、電子申請(区ホームページ参照)で、子ども政策課計画調整係 ☎3579-2471

朝市〈産業振興課〉

板橋朝市

▶とき=6月15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



つながる
ひろがる

絵本のまち板橋 vol.5



板橋区では、「絵本」をキーワードに様々な事業を展開しています。この連載では、「絵本のまち板橋」に関わる皆さんを紹介します。

大村製本(株)
代表取締役

齋藤和明さん



PROFILE

大村製本(株)入社23年。製本現場での経験を積み、営業職で知識を深め、現在は会社の運営に携わる。培ってきた経験を活かしながら、社員とともに会社を支え、より良い製本をめざしている。

絵本と製本

人と人をつなぐ絵本の製本

小さい頃から、絵本を読むことやモノづくりが好きで、大村製本(株)に入社しました。

当社では、製本だけでなくワークショップ・会社見学など、様々な活動を通じて「絵本のまち」の推進に関わっています。今後も「相談できる製本屋」をキャッチフレーズに、読者・出版社・作家の夢を形にする絵本を作り続けていきたいと思っています。また、絵本を広める活動・情報発信を積極的に行っていく予定です。

スマートフォン・AIが普及する時代の中でも、絵本は人と人との関係性を育む素晴らしいものだと感じています。これから、多くの方にとって絵本に触れる機会が増えていっていただけたら嬉しいです。



ワークショップの様子

問合

絵本のまち板橋について…
政策企画課ブランド・SDGs係 ☎3579-2515

