



9月16日は
敬老の日

いつまでもいきいきと
暮らすために

生きがいを見つけて豊かな生活を送ることは、健康な暮らしにつながります。
区の支援事業・催しなどを紹介しますので、ぜひご利用ください。



★ 充実した生活を支援します ★

シニアクラブ

教養・健康増進・社会奉仕などの活動を行っています。入会を希望する場合は、お問い合わせください。

▶対象=区内在住で、おおむね60歳以上の方

シニアクラブ連合会の催し

●作品展…▶とき=10月

22日(火)13時～16時30分、23日(水)・24日(木)、9時30分～16時30分、3日制▶ところ=高島平区民館▶内容=書道・俳句・陶芸など

●芸能大会…▶とき=11月18日(月)10時～15時30分▶ところ=文化会館大ホール▶内容=日本舞踊・コーラス・ダンスなど

【いずれも】

▶問=板橋区シニアクラブ連合会 ☎3963-5334 (平日、10時～15時)



★ 働く意欲を応援します ★

(公社)板橋区シルバー人材センター

民間企業・一般家庭・官公庁などから依頼された仕事を行う登録会員を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

▶対象=区内在住で、おおむね60歳以上の方▶問=(公社)板橋区シルバー人材センター ☎3964-0871

アクティブシニア就業支援センター

仕事探しの相談や紹介状の発行などを行う職業紹介所です。

▶開館日=平日(年末年始を除く)、9時～17時▶対象=おおむね55歳以上の方▶問=アクティブシニア就業支援センター ☎5943-1300

WORK'S高島平(高島平ふれあい館内)

仕事探しを支援する相談窓口です。

▶開館日=火曜・金曜(祝日・年末年始を除く)、10時～17時(12～13時を除く)▶対象=区内在住で、おおむね55歳以上の方▶問=WORK'S高島平 ☎3935-1811

★ 敬老祝品をお送りします ★

敬老祝品を簡易書留でお送りします。

▶対象=令和6年9月15日時点、区内在住で、4月2日～来年4月1日に88歳、95歳、101歳以上になる方▶問=長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

★ 敬老入浴券を発行します ★

区内浴場などの入浴券(25回分)を発行しています。※1回100円の自己負担が必要

▶利用期間=4月～来年3月▶対象=区内在住で、70歳以上の方▶申請書の配布場所=長寿社会推進課(区役所2階16窓口)・各地域センター・各區民事務所・各健康福祉センター・おとしより保健福祉センター・各福祉課・区内各浴場・露天風呂ゆの花(北区浮間4-6-10)▶申込・問=申請書を、郵送の場合は来年3月18日(必着)・直接の場合は25日(火)まで、長寿社会推進課シニア活動支援係(〒173-8501) ☎3579-2376 ※申込は期間内1回のみ。

★ ふれあい館の催し ★

敬老祭作品展

▶とき=9月14日(土)～16日(祝)、9時～16時(最終日は15時まで)▶ところ・問=徳丸ふれあい館 ☎3934-8627(火曜休館)

「板橋と地元」の歴史ビデオ

▶とき=9月14日(土)・15日(日)、14時～15時▶ところ・問=中台ふれあい館 ☎3934-2940(月曜休館)

すだち湯

▶とき=9月14日(土)・15日(日)、11時～16時(受付は9時～15時30分)▶費用=100円▶ところ・問=中台ふれあい館 ☎3934-2940、高島平ふれあい館 ☎3935-1775(いずれも月曜休館)

演芸ショー

▶とき=9月16日(祝)13時30分～14時30分▶出演=ボランティア団体 赤い玉手箱▶定員=24人(申込順)▶ところ・申込・問=9月7日(土)から、直接、徳丸ふれあい館 ☎3934-8627(火曜休館)

交流作品展(水墨画・塗絵)

▶とき=9月18日(水)～23日(休)、9時～17時(最終日は15時30分まで)▶ところ・問=志村ふれあい館 ☎3960-5885(火曜休館)

津軽三味線リサイタル

▶とき=9月29日(日)、A13時～13時45分 B14時15分～15時▶出演=津軽三味線奏者 山中信人▶定員=A B各30人(先着順)※当日、直接会場へ。▶ところ・問=仲町ふれあい館 ☎3958-0163(月曜休館)

【いずれも】

▶対象=区内在住で、60歳以上の方▶持物=ふれあい館の利用証

★ シニアのスマートフォン体験会 ★

▶とき・ところ

●10月2日(水)10時～13時…志村坂上地域センター
●10月31日(木)14時～17時…中台地域センター

▶内容=講義「スマートフォンの使い方」※スマートフォンの無料貸出あり▶対象=都内在住で、60歳以上の方▶定員=各日50人(抽選)▶申込=各実施日の7日前まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6775-9480(平日、9時～17時)

▶問=長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376



秋の図書館行事



※申込方法の明示がないものは、当日、直接会場へ。
※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9月16日(祝)は開館し17日(火)休館)。

行事	とき	内容	対象	定員(申込順)	ところ・申込・問
もっと知りたい認知症	9月28日(土)14時～15時30分	認知症に関する基本的な講義など	中学生以上	30人	9月13日(金)朝9時から、直接または電話で、高島平図書館 ☎3939-6565
やってみようマイクラフト	9月29日(日)14時～15時30分	マイクラフトを使ったプログラミング講座	未就学児(保護者同伴)	15組	9月7日(土)朝9時から、直接または電話で、清水図書館 ☎3965-9701
英語絵本活用イベント	10月4日(金)15時～16時30分	英語絵本の活用方法・選書・読み聞かせの実践などの講義	—	30人	9月10日(火)朝9時から、電子申請(区立図書館ホームページ参照)で、中央図書館 ☎6281-0291
歌って遊ぼう わらべ歌	10月13日(日)14時～15時30分	わらべ歌収集のためのワークショップ	小学生	10人	9月10日(火)朝9時から、電子申請(区立図書館ホームページ参照)で、中央図書館 ☎6281-0291
神田織音講談会	10月13日(日)15時～16時30分	真打の講談師による独演会	15歳以上の方	100人	9月9日(月)朝9時から、直接または電話で、志村図書館 ☎5994-3021 ※ところ: 志村コミュニティホール
幸せをよぶ整理収納基本講座	10月19日(土)13時30分～15時30分	講義「整理収納3つのポイント、簡単お掃除編」	中学生以上	20人	9月10日(火)朝9時から、直接または電話で、清水図書館 ☎3965-9701
秋のカルタ会	10月27日(日)14時～15時	絵本の読み聞かせ・絵本カルタ取り	A 6歳以下 B 小学1～3年生	A B各5人	9月7日(土)朝9時から、直接または電話で、蓮根図書館 ☎3965-7351

※費用の明示がないものは無料



お知らせ

マイナンバーカード交付窓口が移転しました

区役所本庁舎のマイナンバーカード交付窓口が、人材育成センター(区役所2階)から戸籍住民課(区役所1階)に移転しました。※詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問=板橋区マイナンバーコールセンター☎6905-7031(平日・第2日曜・第4土曜、9時~17時)

手話言語フォーラム

▶とき=9月22日(祝)13時30分~16時▶ところ=区立文化会館大会議室▶内容=基調報告・記録映画上映・よしもと手話ブ!によるアトラクションなど▶定員=200人(申込順)▶費用=1000円▶申込・問=9月7日(土)から、FAX・Eメールで、(一社)板橋区聴覚障害者協会☎3963-8677 syuwa-gengo@ita-deaf.or.jp※申込記入例(4面)参照▶問=障がい政策課計画推進係☎3579-2361 ☎3579-4159

生産緑地地区の都市計画変更案の縦覧・意見書の提出

▶対象区域=四葉二丁目地内(全部削除)・赤塚七丁目地内(一部追加)▶縦覧・意見書の提出期間=9月9日(月)~24日(火)▶縦覧場所=都市計画課(区役所5階⑥窓口)・赤塚支所▶意見書の提出先・問=直接または郵送・Eメールで、都市計画課都市計画係(〒173-8501)☎3579-2552 t-tochi@city.itabashi.tokyo.jp

西北部流通業務団地(高島平六丁目地内)都市計画変更(素案)説明会

▶とき=9月12日(木)19時から・9月15日(日)14時から、各1日制▶ところ=高島平四丁目集会所(高島平4-21-2)※当日、直接会場へ。※定員など詳しくは、都ホームページをご覧ください。▶問=東京都都市整備局調整課☎5388-3386、高島平まちづくり推進課企画・事業調整係☎3579-2183

板橋区SDGsプラットフォームに参加しませんか

区・企業・団体などが、各々の課題を相互の協力・連携により解決をめざす場として、板橋区SDGsプラットフォーム制度を設立し、そのポータルサイトの運用を9月26日(木)15時から開始します。▶プレントリー期間=9月20日(金)20時まで※サイトオープン後もエントリー可能▶対象=区内でSDGs(持続可能な開発目標)に取り組んでいる、または今後取り組みたい企業・団体など※エントリー方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問=政策企画課ブランド・SDGs係☎3579-2515



福祉

若年性認知症講演会

▶とき=10月5日(土)14時~16時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶講師=(地独)東京都健康長寿医療センター研究員 宮前史子ほか▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=50人(申込順)▶申込・問=9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

精神障がいセミナー

▶とき=10月10日(木)14時~16時▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=講義「精神障がい者との接し方」▶講師=東京武蔵野病院副看護部長 コレット美喜▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=50人(申込順)▶申込=9月7日(土)から、(獨)東京援護協会ホームページ▶問=障がい者福祉センター☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み)

介護予防スペース事業さくらテラス

▶とき=10月17日~12月19日の毎週木曜、10日制▶コース・時間・定員
●体操・介護予防指導...10時~12時、20人
●腰痛・膝痛・転倒予防...13時~14時、10人
●ヨガ...14時30分~16時30分、20人
※抽選▶ところ=地域交流スペースさくらテラス(向原3-7-8)▶対象=区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方▶費用=各コース2400円▶持物=室内用運動靴▶申込・問=9月13日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)・電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376※申込記入例(4面)参照

講座

ITパスポート講座

▶とき=10月9日~12月11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・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=1万5000円※ハイライフいたばし会員1万3000円▶申込・問=9月18日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16)☎5375-8102 ☎5375-8104 highlife-sc@itabashi-sangyo.jp※申込記入例(4面)参照。ハイライフいたばし会員は会員番号を明記。

50・60代のための地域活動入門講座

▶とき・内容(7日制)=表参照▶ところ=板橋地域センター▶対象=区内在住・在勤で、50歳以上の方▶定員=50人(抽選)▶費用=1700円※ボランティア保険未加入の方は350円が別途必要▶申込・問=9月25日(必着)まで、はがき・FAX・電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376 ☎3579-4153※申込記入例(4面)参照

表 地域活動入門講座

とき	内容
10月12日(土)	NPO活動の原理と論理など
10月26日(土)	地域・地元での様々な活動とその分野・団体紹介など
11月30日(土)	認知症を予防する生活習慣と心身の健康など
12月7日(土)	輝いて生き抜く生き方作りなど

※13時30分~16時30分※講義※このほか、ボランティア活動体験(10月27日(日)~11月29日(金)のうち3日)あり。

男女平等参画区民協働企画講座

▶とき=10月8日(火)10時30分~11時30分▶ところ=グリーンホール1階ホール▶内容=ベビーカーでも楽しめるコンサート▶出演=ピアニスト 上原由記音ほか▶定員=100組(申込順)※生後4か月~未就学児の保育あり(定員10人、申込順)▶申込・問=9月9日(月)朝9時から、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、お子さんの氏名(ふりがな)・何歳何か月を明記のうえ、9月20日(金)までにお申し

込みください。

ギャンブル依存症講演会

▶とき=10月10日(木)18時30分~20時30分▶ところ=グリーンホール2階ホール▶内容=講義▶講師=昭和大学附属烏山病院精神科医 常岡俊昭▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=80人(申込順)▶申込・問=9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、健康推進課こころといのちの係☎3579-2329

外国人のための初級日本語教室

▶コース・とき
●月・木コース...10月10日~来年3月17日の毎週月曜・木曜、10時~12時
●火・金コース...10月11日~来年3月18日の毎週火曜・金曜、18時30分~20時30分▶定員=各コース40人▶費用=5400円※テキスト代が別途必要

水曜会話サロン

会話サポーターと会話を楽しみながら学ぶクラスです。▶とき=10月16日~来年3月19日の毎週水曜、10時~11時30分・18時30分~20時▶定員=20人▶費用=2700円※初級日本語教室と同時申込の場合は1000円

【いずれも】

※申込順▶ところ=グリーンホール会議室など▶対象=区内在住・在勤・在学の15歳以上で、外国籍の方▶申込・問=直接またはFAX・Eメールで、(公財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール内)☎3579-2015 ☎3579-2295 itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org※申込記入例(4面)の項目と希望コース、性別、国籍、Eメールアドレスを明記。水曜会話サロンは希望時間(午前・午後)を明記。※同財団ホームページからも申込可

文化財講座(民俗芸能)

▶とき=10月19日(土)14時~15時30分▶ところ=グリーンカレッジホール▶内容=講義「区に伝わる民俗芸能「江戸の里神楽」の歴史・継承」など▶講師=國學院大學名誉教授 茂木栄▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=100人(抽選)▶申込・問=10月7日(消印有効)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯学習課文化財係☎3579-2636※申込記入例(4面)参照



休みます

地域センター・ホール

▶施設・とき
●舟渡ホール...9月12日(木)
●大谷口地域センター...9月14日(土)~16日(祝)※雨天時は9月21日(土)~23日(休)に順延。
※施設清掃などのため▶問=地域振興課庶務係☎3579-2161

タウン情報

各種団体の催しなどのお知らせ

不動産無料相談会

▶とき=9月30日(月)▶ところ=イベントスクエア(区役所1階)▶内容=不動産・法律・建物などの相談▶講師=宅建士ほか▶対象=区内在住の方▶定員=100人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問=(公財)東京都宅建協会第9ブロック☎6845-8240

9月は板橋区健康月間・食生活改善普及運動月間

はじめよう つづけよう こころとからだの健康づくり

生涯にわたって健康な生活を送るためには、栄養バランスのとれた食生活・適度な運動・休養などが大切です。健康づくりのポイント(表1参照)を参考に、自分の生活習慣を振り返ってみませんか。

表1 健康づくりのポイント

区分	内容
栄養・食生活	●主食・主菜・副菜がそろった食事をとる ●食事の塩分を減らす ●野菜の摂取量を増やす
運動	●運動習慣をつける ●「歩く」からはじめる(成人期の1日の目標歩数は成人8000歩・高齢者6000歩)
休養・こころ	●十分な睡眠をとる ●不安・悩み・ストレスへの対処法を見つける ●相談できる人・場所をもつ
歯・口	●よくかんで食べる ●食後は歯を磨く ●自分の口の中を見る習慣をつける
健康管理	●健診・検診を受ける ●かかりつけの医院・歯科医院・薬局をもつ ●予防接種を受ける
飲酒・禁煙	●飲酒の適量を知り、量を決めて飲む ●1週間のうち、飲酒をしない日設ける ●禁煙・受動喫煙防止に取り組む

健康づくり・食育フェア

▶**とき**=9月9日(月)~13日(金)、9時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶**ところ**=イベントスクエア・プロモーションコーナー(区役所1階)▶**内容**=パネル展示など※カフェダイニングNAKAJUKU(区役所1階)で、野菜たっぷりメニューの販売あり(各日とも11時から、売り切れ次第終了)。



▲詳しくはこちらから

野菜摂取量充足度測定会

▶**とき**=9月10日(火)~13日(金)、10時~13時30分▶**ところ**=イベントスクエア(区役所1階)

オンライン講演会

「野菜の栄養を丸ごと活かす食べ方のコツ」

▶**とき**=9月28日(土)10時~12時※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶**講師**=東京慈恵会医科大学附属病院栄養部部長 濱裕宣▶**対象**=区内在住・在勤の方※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

いたばし健康ネット

地域で健康づくり活動に取り組む団体を「いたばし健康ネット」として紹介しています。健康づくりの仲間探しにお役立てください。登録団体など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

健康福祉センターの支援

各健康福祉センターでは、保健師・歯科衛生士・管理栄養士などが区民の健康づくりを支援しています。

区民健康なんでも相談

本人・家族の生活習慣病や健康に関する相談に応じています。※女性特有の症状に関する相談は、女性健康支援センター(☎3579-2306)をご利用ください。

健康づくりのお手伝い

町会・PTA・グループなどの健康に関する出張講座や相談に応じています。

健康情報の提供

ポスター展示・リーフレット配布などを行っています。

問合せ

- 健康づくりのポイント・いたばし健康ネットについて…健康推進課健康づくり・女性保健係☎3579-2727
- 健康づくり・食育フェアについて…健康推進課栄養推進係☎3579-2308
- 健康福祉センターの支援について…各健康福祉センター(区ホームページ参照)

板橋区ハト等への給餌による被害防止条例案に対する意見の概要と区の考え方をお知らせします

▶**意見の件数**=35件(18人)▶**意見の概要と区の考え方**=表2参照▶**閲覧場所**=環境政策課(区役所7階⑫窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・各地域センター・区立各図書館・区ホームページ▶**問**=環境政策課自然環境保全係☎3579-2593

表2 意見の概要と区の考え方(抜粋)

意見の概要	区の考え方
区民が目撃しても条例が周知できていなければ注意できません。警察や区の職員の見回りなど、管理体制を構築し、区民に周知することが先決だと考えます。	区では、区民等の苦情や相談に基づき、職員などが現場調査や監視指導を行います。条例の周知については、区ホームページや広報紙への掲載、チラシの配布など、様々な機会を捉えて行ってまいります。

※意見をお寄せいただき、ありがとうございました。



傍聴

基本構想審議会

▶**とき**=10月7日(月)18時~20時▶**ところ**=第一委員会室(区役所11階)▶**内容**=政策分野別(子育て分野・教育分野)の検討など▶**定員**=10人(申込順)▶**申込・問**=9月9日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメール・電子申請(区ホームページ参照)で、政策企画課総合調整係(区役所4階⑫窓口)☎3579-2011☎3579-4211✉sk-schosei@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)参照

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
オリエンテーリング グループA(グループB・C・中学生グループ以外の2~5人)、グループB(小学生以下を含む2~5人)、グループC(65歳以上の方を含む2~5人)、中学生グループ(中学生2~5人)、個人男子・女子	●10月6日(日) ●赤塚溜池公園・東京大佛周辺	●計50人(申込順) ●一般1000円、小・中学生500円	●9月8日(日)~30日(月) ●事務局・工藤☎090-4208-3072
柔道 小学生(学年別)、中学生(1~3年生合同)、中学生女子、一般女子、段外(高校生以上無段)、有段者(初段・二段・三段合同)	●10月27日(日) ●小豆沢体育館	●計400人(申込順) ●1人1000円	●9月20日(金)まで ●事務局・三田☎5922-1380

問合せ スポーツ振興課管理係☎3579-2651

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

はじめての歯みがきひろば

▶**とき**=10月3日(木)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5年8月~12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▶**ところ・申込・問**=電話で、上板橋健康福祉センター☎3937-1041

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

公益財団法人

青葉園

ふるさとのお墓をお引越しませんか？
お墓のお引越しのご相談を承ります

「墓地」購入は ☎048-623-2111

所在地:〒331-0052 さいたま市西区三橋 5-1505
墓地経営許可:埼玉県・32指令公衛取第1043号 / 宗旨・宗派・宗教不問

タスク補聴器

補聴器助成制度があります
助成額最大 5万円

無料 貸出し実施中

☎03-6913-0630

上板橋病院
タスク補聴器
イトーヨーカドー
上板橋駅
東武東上線
東武東上線 上板橋北口 徒歩4分

板橋店

ご予約は 東京都板橋区常盤台4-29-18
コチラ 営業時間 10:00~18:00 定休日 日曜・祝日
板橋店・上野店・綾瀬店・竹の塚店・草加店・越谷店

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③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

マレーシア・ペナン植物園 友好提携30周年記念事業 「マレーシア・ペナンフェア」

▶とき=9月10日(火)～29日(日)、10時～18時(入館は17時30分まで)▶入館料=一般260円、小・中学生および65歳以上の方130円、未就学児無料※土曜・日曜は小・中学生無料※9月21日(土)～23日(休)は無料▶内容=展示など※詳しくは、熱帯環境植物園ホームページをご覧ください。
 ▶ところ・間=同館☎5920-1131<月曜休館。ただし9月16日(祝)・23日(休)は開館し17日(火)・24日(火)休館

地域交流会ポッチャ

▶とき=9月14日(土)10時～12時▶内容=ポッチャの体験▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=12人(申込順)▶費用=33円▶ところ・申込・間=9月9日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター☎3550-3401☎3550-3410<日曜休み>※申込記入例参照

聞いて体験 特殊詐欺

▶とき・ところ(各1日制)
 ●9月25日(水)14時～15時…仲宿地域センター
 ●10月11日(金)14時～15時…桜川地域センター
 ▶内容=スマートフォンを使った詐欺手口の体験、対処方法の解説など▶対象=区内在住の方▶定員=各日50人(抽選)▶持物=スマートフォン▶申込・間=9月18日(必着)まで、はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、防災危機管理課防犯促進係☎3579-2153※申込記入例の項目と希望日、希望人数を明記。



高島平イベント 「#平暮らしキャラバン」

▶とき=9月14日(土)9時～16時※荒天時は9月21日(土)に順延▶ところ=都立赤塚公園▶内容=ランニングバイクレース「高島平カップ2024」の開催・次世代モビリティ試乗体験・キッチンカー出店など▶間=高島平まちづくり推進課企画・事業調整係☎3579-2183



リサイクルプラザの催し

パネル展「森林認証制度(PEFC)」

▶とき=9月30日(月)まで、9時～17時※当日、直接会場へ。

リユース子ども服交換会

▶とき=9月29日(日)、10時30分～11時30分・13時～14時、各1回制▶定員=各回30組(抽選)▶持物=再利用可能な子ども服(サイズ80～160)・持ち帰り用袋▶申込=9月18日(水)まで、リサイクルプラザホームページ

[いずれも]

▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶ところ・間=同プラザ☎3558-5374

区内のいきものを見つけよう

▶とき=10月6日(日)10時10分～12時10分※雨天時は11月4日(休)に順延▶ところ=荒川生物生態園(舟渡4-14先)▶内容=水辺・草地の生物観察▶定員=30人(抽選)※小学3年生以下は保護者同伴▶持物=飲み物・帽子・長靴▶申込・間=9月20日(消印有効)まで、往復はがき・Eメール(いずれも1通3人まで)で、環境政策課自然環境保全係☎3579-2593☎s-ikimono@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目と参加者全員の氏名・年齢を明記。



健康ヨガ

▶とき=10月17日(木)14時10分～14時50分▶ところ=高島平ふれあい館▶対象=区内在住で、60歳以上の男性▶定員=16人(抽選)▶費用=100円※申込方法など詳しくは、高島平ふれあい館ホームページをご覧ください。▶間=高島平ふれあい館☎3935-1775<月曜休館>、長寿社会推進課計画調整係☎3579-2371

グリーンカレッジホールの催し

ウクレレ教室(ステップアップコース)

▶とき=10月1日～来年2月のうち10日間、各火曜、9時30分～11時30分▶講師=日本ウクレレ公認指導員 遠藤健▶対象=区内在住・在勤で、基礎コースを受講した、またはウクレレ経

験者▶費用=6000円▶持物=ウクレレ

盆踊り教室

▶とき=10月11日～来年1月のうち8日間、各金曜、13時30分～15時▶講師=板橋おほら会 末廣和史▶対象=区内在住・在勤の方▶費用=4000円

実用英会話教室(ステップアップコース)

▶とき=10月21日～12月のうち6日間、各月曜、9時30分～11時30分▶講師=中学校元英語教師 榎本和行▶対象=区内在住・在勤の方で、英会話経験者▶費用=3600円

[いずれも]

▶定員=30人(申込順)▶ところ・申込・間=9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

ステップ登山体験教室

▶とき=10月26日(土)・27日(日)(1泊2日)※26日(土)朝7時に区役所集合・27日(日)18時に解散予定※往復貸切バス利用▶宿泊=介山荘(山梨県甲州市)※男女別相部屋▶内容=大菩薩嶺登山※歩行時間は初日約3時間・2日目約5時間▶講師=登山家 原邦三▶対象=登山靴・雨具・ザックなどをお持ちで、年数回の山歩きをしている方▶定員=18人(抽選)※申込者が9人以下の場合は中止▶費用=3万4000円※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。▶間=同館☎6912-4703<月曜休館。ただし9月16日(祝)・23日(休)は開館し17日(火)・24日(火)休館>※本事業は、民間旅行会社への委託事業です。

秋の板橋クリーン作戦

歩道のごみ拾いなど、自分たちでできる美化活動を期間中の都合の良い日に行っていただきます。個人・団体・事業所など、どなたでも参加できます。参加者には、ごみ袋などの必要な資材を配付します。

▶とき=11月1日(金)～30日(土)▶実行計画書の配布場所=資源循環推進課(区役所7階①窓口)・各地域センター・区ホームページ▶申込・間=9月20日(必着)まで、必要書類を直接または郵送・FAX・Eメールで、資源循環推進課資源循環協働係(〒173-8501)☎3579-2258☎3579-2249☎s-recycle@city.itabashi.tokyo.jp

参加型コンサート

▶とき=11月30日(土)14時30分～16時30分▶内容・定員
 A 出演者との演奏…12組(抽選)
 B コンサートの観覧…150人(先着順)※当日、直接会場へ。
 ▶出演=バイオリニスト 清野ゆりか ほか▶対象=区内在住・在勤・在学の中学生以上▶ところ・申込・間=A 9月30日(月)21時まで、電話・FAXで、まなぼーと大原☎3969-0401☎3969-0403<第3月曜休館>※申込記入例の項目と演奏曲、参加楽器を明記。

Jリーグを観戦しませんか

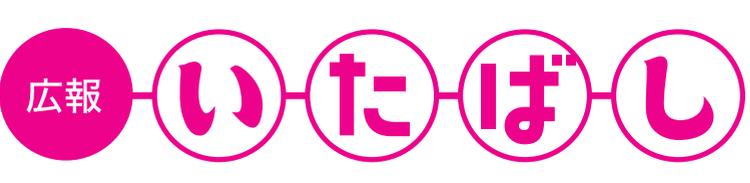
障がいがある方とその介助者を無料招待します

区内企業リンテック(株)との共催により、国立競技場で行われるJリーグ公式戦(FC町田ゼルビア対FC東京戦)に、障がいがある方とその介助者を招待します。

▶とき=11月9日(土)14時から※12時15分にA都営三田線「高島平」または12時30分にBグリーンホール出発・AまたはBで解散。※試合の後半開始20分後に退出予定※往復貸切バス(リフト

付き)利用▶対象=区内在住の小学生以上で、障がいがある方(小学生は介助者同伴)※団体行動ができる方※リンテック(株)の冊子・SNSなどに掲載する写真・動画の撮影・使用にご了承いただける方▶定員=100人(抽選)※バックスタンド側1層席・車いす席(若干数)※障がいがある方1人につき介助者1人まで▶申込=9月30日(必着)まで、はがきで、リンテック(株)社会貢

献分科会サッカー観戦係(〒173-0001本町23-23)※申込記入例の項目と緊急連絡先、車いす利用の場合はその全長・幅・高さ、バスの乗車希望場所(AまたはB)を明記。介助者同伴の場合は介助者分も明記。手話通訳が必要な方はその旨を明記。※申込者全員に、10月下旬までに、通知を送付。▶間=障がい政策課計画推進係☎3579-2361☎3579-4159



広報 魅力発信! いたばしナビ
 9月のテーマ 「おとなの休日 ぶらり旅」



▶視聴方法=YouTube区公式チャンネル(区ホームページ参照)、J:COMチャンネル(毎日12時・20時)※区政資料室(☎3579-2020)でDVDの貸出を行っています。▶間=広聴広報課報道係☎3579-2025