



※費用の明示がないものは無料

10月はいたばしパパ月間

男性の家事・子育てが 家族を笑顔に!

区では、男性の家事・子育てを支援するため、パネル展示・セミナーなどを行います。この機会に、職場・家庭での過ごし方を考えてみませんか。

問合せ 男女社会参画課男女平等推進係 ☎ 3579-2486



男性の家事・育児を支援します

厚生労働省の調査(令和5年)では、男性の育児休業取得率が過去最高の約30%となりましたが、女性の取得率約84%と比べると大きな差があり、引き続き社会全体で男性の家事・育児を推進していくことが必要です。区では、子育てに関する実践的な知識などを区ホームページで紹介しています。また、職場や家庭でのコミュニケーション・性別による固定観念などに関するセミナーを行い、男性の家事・育児を支援しています。

いたばしパパ月間展

パネル展

- ▶ところ・とき
●イオン板橋ショッピングセンター(徳丸2-6-1)・・・10月4日(金)～6日(日)、8時～22時(初日は16時から)
●イベントスクエア(区役所1階)・・・10月8日(火)～11日(金)、8時30分～17時(最終日は15時まで)

関連イベント

- ①アルバム作りワークショップ
▶とき=10月6日(日)、11時～12時・13時30分～14時30分、各1回制▶ところ=イオン板橋ショッピングセンター▶定員=各回10組
②育児カードゲーム「カジークジー」体験会
▶とき=10月14日(祝)10時～11時30分▶ところ=教育支援センター(区役所6階)▶定員=24人※生後4か月～未就学児の保育あり(定員10人)
③セミナー
▶コース・とき・講師
●オンラインセミナー「パパの育児・育休戦略」・・・10月23日(水)19時～21時、

- (一社)Daddy Support協会理事 中西信介※オンライン会議システム「Zoom」を使用
●子どもの自己肯定感を高める男性育児・・・10月25日(金)・30日(水)、2日制、19時～20時30分、東京富士大学教授 鬼木一直※ところ：グリーンホール601会議室
※講義
▶定員=各コース30人

[A～Cいずれも]

※申込順▶申込=電子申請(区ホームページ参照)※Bで保育を希望する場合は、10月4日(金)12時までにお申し込みください。

いたばしパパを応援します

いたばしパパとは?

区内在住・在勤・在学の父親またはこれから父親になる方のことです。

おすすめ簡単レシピ

健康福祉センターの管理栄養士が考案した親子で作って食べられるレシピを紹介しています。

いたばしパパBOOK

育児の基礎知識や、育児休業を取得した男性の体験談などを紹介しています。

※このほかの取組も区ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



区政功労者を表彰します

永年にわたり、区政の伸長発展に多大な貢献をされ、10月1日(火)に区政功労者として表彰される11人の方を紹介します。受賞者の氏名・主な経歴は、次のとおりです(五十音順)。

▶問=総務課総務係 ☎ 3579-2052



阿部 勲さん
元板橋区シニアクラブ連合会会長、元東京都老人クラブ連合会理事、双葉町在住



石川 隆彦さん
桜川二丁目分会会長、板橋区町会連合会副会長、桜川一丁目在住



今村 聡さん
板橋区立小学校学校医、板橋区介護認定審査会会長、常盤台一丁目在住



大戸 孝宏さん
公社板橋青色申告会会長(一社)、東京青色申告会連合会副会長、小茂根二丁目在住



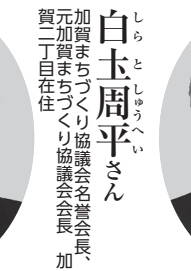
岡野 昌治さん
板橋区立小学校学校医、元板橋区園科医師会会長、板橋一丁目在住



草山 明子さん
板橋防犯協会女性部長、熊野町町会副会長、熊野町在住



茂野 善之さん
元板橋区議会議長、元板橋区議会議員、前野町一丁目在住



白土 周平さん
元加賀まちづくり協議会名誉会長、加賀二丁目在住



塚田 耕太郎さん
加賀まちづくり協議会会長、元加賀二丁目在住



戸田 敏之さん
高島平二丁目自治会会長、板橋区町会連合会高島平支部長、高島平二丁目在住





# 都市づくりビジョン(骨子案)にご意見をお寄せください

持続可能な都市づくりを進めるため、都市計画マスタープランである本ビジョンの骨子案を公表し、みなさんからの意見を募集します。  
▶**閲覧場所**=都市計画課(区役所5階⑤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▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者、区内で活動する個人・法人・団体など▶**閲覧期間**=9月28日(土)~10月30日(水)▶**意見書の提出**=10月30日(必着)まで、骨子案に対する意見と申込記入例(8面)の項目、法人・団

体の場合は名称・所在地・代表者氏名、区内で活動する個人・法人・団体の場合は活動内容を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメール・区ホームページで、都市計画課都市計画係☎3579-5436 t-tochi@city.itabashi.tokyo.jp※提出された意見に個別の回答は行いません。意見に対する区の考え方を後日公表します。

**説明会**  
▶**とき・ところ**=表参照※当日、直接会場へ。

とき	ところ
10月10日(木)15時~16時30分	高島平地域センター
10月10日(木)18時30分~20時	舟渡ホール
10月15日(火)15時~16時30分	向原ホール
10月15日(火)18時30分~20時	成増アクトホール
10月25日(金)15時~16時30分	きたのホール
10月25日(金)18時30分~20時	常盤台地域センター
10月26日(土)10時~11時30分	志村坂上地域センター
10月26日(土)14時~15時30分	板橋区役所

問 合 都市計画課都市計画係☎3579-2552

## お知らせ

### いたばしPay最大20%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20%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、締め切る場合があります。  
▶**期間**=10月1日(火)~31日(木)▶**還元率**=中小個店10~20%・大型店5~10%▶**ポイント付与上限**=1人1万ポイント▶**ポイント付与時期**=11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)



### 介護保険事務用封筒の広告募集

▶**種類**=介護保険認定通知関係事務用封筒▶**掲載位置・規格**=裏面の2分の1(1コマ縦7cm×横7cm)▶**掲載料**=1コマ7万1000円▶**作成枚数**=3万枚▶**使用時期**=12月頃から▶**募集数**=2コマ(抽選)※広告版下は広告主が作成。掲載基準など詳しくは、お問い合わせください。  
▶**申込書の配布場所**=介護保険課(情報処理センター3階)▶**申込・問**=10月18日(金)17時まで、申込書・広告原稿案を直接、介護保険課認定係☎3579-2441

### 国際交流事業に助成します

▶**対象**=国際交流・相互理解の促進を目的として12月~来年3月に実施する事業▶**助成金額**=対象事業費の2分の1(1団体につき年間上限20万円)※助成の可否・金額は審査のうえ決定▶**募集要項などの配布場所**=(公財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール内)、同財団ホームページ、いたばし総合ボランティアセンター▶**申込・問**=10月29日~12月13日(必着)に、必要書類を直接または郵送で、同財団(〒173-0015栄町36-1)☎3579-2015



### リアルタイム窓口情報をご活用ください

10月中旬にかけて、区役所の窓口の混雑が予想されます。インターネットで、各窓口の混雑予想を確認できます。  
**区ホームページで確認**  
●**混雑予想カレンダー**…各窓口の混雑予想を表示  
●**リアルタイム混雑状況**…各窓口の混雑状況をリアルタイムで表示

### 受付後に番号札・窓口案内書の二次元コードで確認

●**受付番号状況**…窓口の待ち人数・呼出状況を表示

[いずれも]

▶**対象窓口**=戸籍住民課・子育て支援課子どもの手当医療係(いずれも区役所1階)、国保年金課・長寿社会推進課・介護保険課・後期高齢医療制度課・マイナンバー総合案内(いずれも区役所2階)▶**問**=戸籍住民課管理係☎3579-2201



### 区立小・中学校給食物資共同購入の登録事業者募集

▶**期間**=令和7年4月から2年間※対象・必要書類など詳しくは、申込案内書をご覧ください。▶**申込案内書の配布場所**=学務課(区役所6階⑭窓口)・区ホームページ▶**申込・問**=10月22日(必着)まで、必要書類を直接または郵送で、学務課学校給食係(〒173-8501)☎3579-2617

### 夕焼けチャイムの放送時刻を変更します

10月から、夕焼けチャイムの放送時刻を16時30分に変更します。

#### 子どもを守ろう合同パトロールを実施します

夕焼けチャイムの放送時刻変更に伴い、小・中学校の各PTA、板橋・志村・高島平の各警察署および関係機関・団体と協働で、合同パトロールを実施します。また、青色防犯パトロールカーによる啓発放送を実施します。

▶**とき**=10月1日(火)~20日(日)

[いずれも]

▶**問**=地域教育力推進課青少年係☎3579-2488



## 休みます

### コンビニエンスストアでの各種証明書交付サービス

▶**とき**=10月3日(木)・4日(金)※設備点検のため※休止する証明書の種類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問**=戸籍住民課証明係☎3579-2210

## 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)

### 前売開始

#### 板橋名人寄席(10月14日祝)前売開始。10月14日祝の区立文化会館チケット販売窓口での発売なし

▶**とき**=来年1月25日(土)14時▶**ところ**=区立文化会館大ホール▶**出演**=落語家 五街道雲助ほか▶**料金**=1階席3800円・2階席2800円(全席指定)※未就学児入場不可

### 鑑賞無料

#### ロビーコンサート

▶**とき**=10月7日(月)12時20分▶**ところ**=イベントスクエア(区役所1階)▶**出演**=柳川優子(ハーモニカ)ほか▶**曲目**=浜辺の歌など▶**定員**=150人(先着順)※当日、直接会場へ。

#### ジュニア音楽交流ライブ2024

▶**とき**=10月13日(日)13時30分▶**ところ**=グリーンホール1階ホール※当日、直接会場へ。▶**出演**=金沢ジュニア・ジャズ・オーケストラJazz-21ほか

#### 区立中学校演劇発表会

▶**とき**=11月2日(土)9時▶**ところ**=区立文化会館小ホール▶**出演**=区立中学校演劇部生徒▶**定員**=200人(先着順)※当日、直接会場へ。

## 11月から児童扶養手当制度を改正します

制度改正に伴い、第3子以降の児童に係る加算額・所得限度額が引上げとなります。また、新たに児童扶養手当が支給される方で、ひとり親家庭等医療費助成制度の対象となる方は、申請が必要となる場合があります。

- ▶**対象**=次のいずれかの要件を満たす方
- 児童扶養手当の資格はないが、所得制限の法改正により支給対象となる

- 現行制度の児童扶養手当が支給停止中だが、法改正により支給となる
- 現行制度で第3子以降の加算額の対象となっている

※制度改正の内容・申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問 合 子育て支援課子どもの手当医療係☎3579-2477





# 10月は3R推進月間

# 環境に配慮した取組を考えよう

区では、SDGs(持続可能な開発目標)を見据え資源を大切に、ごみを減らす活動を推進しています。日頃から意識をして、環境にやさしい身近な取組を考え、実践していきましょう。

## Reduce (リデュース)



ごみの量を減らしましょう

## Reuse (リユース)



繰り返し使いましょう

## Recycle (リサイクル)



資源として活かしましょう

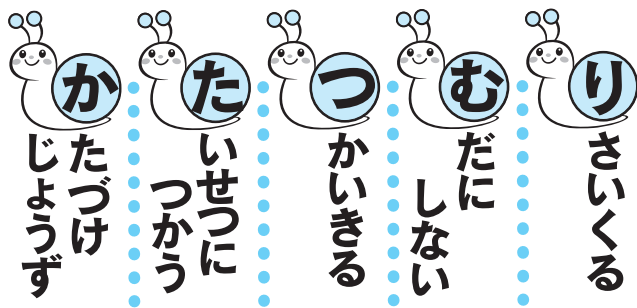
### 問合せ

資源循環推進課資源循環協働係  
☎3579-2258

### 「かたつむりのおやくそく」を実践しよう

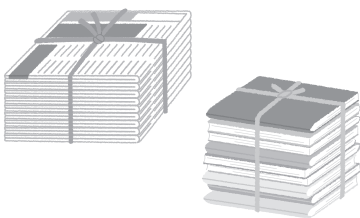
区では、3Rの考え方を発展・拡大させた「かたつむりのおやくそく」を合言葉に、板橋かたつむり運動を推進しています。

## かたつむりのおやくそく



### 紙類は正しく出しましょう

- 新聞、雑誌・雑紙、段ボールに分け、種類別にひもで十字に縛る
- 段ボールは、たたんで出す
- コーティング紙、汚れ・においがついた紙は可燃ごみに出す
- 集積所の資源持ち去り・放火を防ぐため、収集日当日の朝8時までに出す



### 衣類・雑貨・家具をリサイクルしよう

リサイクルプラザでは、家庭で不用になった衣類・雑貨・家具を回収し、安い価格で販売しています。回収条件など詳しくは、同プラザホームページをご覧ください。

▶問=同プラザ☎3558-5374

### 小型充電式電池

発火する恐れがあるため、資源として出さないでください。詳しくは、(一社)JBRCホームページをご覧ください。

### ハブラシリサイクル

使用済み歯ブラシを回収し、プラスチック再生品にリサイクルする活動を行っています。

▶回収ボックス設置場所=各児童館・区立各図書館(一部図書館を除く)・一部の区立商店街など※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### ごみ・リサイクルで迷ったら…

板橋区LINE公式アカウントで、ごみ・リサイクルに関する情報を確認できます。※主な機能など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



### 拠点回収について

来年3月をもって、食品用トレイ・ボトル・紙パック・乾電池の拠点回収を終了します。拠点回収終了後は、食品用トレイ・ボトルは「資源(プラスチック)」、紙パックは「資源(古紙)」、乾電池は「不燃ごみ」でお出しください。

### おいしくたのしく食べきろう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることから始めましょう。

#### フードドライブ

家庭で余っている食品などを持ち寄り、福祉団体・施設などに提供する活動です。

▶とき=平日、9時~17時 ▶ところ=各地域センター・子ども家庭総合支援センター(本町24-17)・区内一部店舗 ▶対象=未開封・未破損で賞味期限が明記された食品など※食品・食材に条件あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

## 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。



### 問合せ

広聴広報課広報係☎3579-2022

## 朝市〈産業振興課〉

### 蓮根朝市

▶とき=9月29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=筑前煮

## 社会福祉協議会 ご案内

### 10月から「赤い羽根共同募金運動」がはじまります

赤い羽根共同募金は、一人ひとりの「たすけあい精神」に基づく社会福祉増進のための運動です。今年もあたたかいお心を寄せさせていただきますようお願いいたします。

▶問=(福)板橋区社会福祉協議会☎3964-0235

### サポートぬくもり協力会員募集説明会

地域住民による支え合い活動(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事や外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。

▶とき=10月31日(木)14時~15時30分 ▶ところ=徳丸地域センター※当日に会員登録をする場合は必要な持ち物あり。詳しくは、お問い合わせください。▶申込・問=9月30日(月)朝9時から、電話で、サポートぬくもり☎3964-1185

# 令和7年度 奨学資金貸付申し込みを受け付けます

来年4月に高等学校などに進学予定で、要件を満たす方に、奨学資金の貸付を行います。※事前に電話予約が必要

## 板橋区奨学資金

▶内容=表1参照▶受付期間=10月1日(火)~18日(金)▶対象=区内在住の中学3年生▶申込・問=保護者同伴で、直接、生活支援課福祉資金係(区役所8階⑩窓口)☎3579-2353

## 板橋区女性福祉資金・東京都母子及び父子福祉資金

▶内容=表1参照▶受付期間=随時▶申込・問=直接、担当地域(区ホームページ参照)の福祉課  
●板橋福祉課☎3579-2322  
●赤塚福祉課☎3938-5126  
●志村福祉課☎3968-2331

表1 奨学資金

		板橋区奨学資金	板橋区女性福祉資金	東京都母子及び父子福祉資金
主な借受資格要件		●区内に1年以上引き続き居住している ●経済的理由で修学が困難 ●連帯保証人が2人必要	●配偶者がいない女性(24歳以下の方は直系の親族または兄弟姉妹を扶養していること) ●区内に居住している ●連帯保証人が1人必要	●ひとり親家庭で、19歳以下のお子さんを扶養している ●都内に居住している ●原則、連帯保証人が1人必要
貸付の対象となる学校(進学先)		高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)		
貸付金額(限度額)	入学準備金	国公立 8万円 私立 20万円	9万円	16万円 42万円
	毎月の学費(月額)	国公立 1万7000円 私立 2万9000円	1万7000円~2万円 2万9000円~3万1000円	自宅通学 2万7000円 自宅外通学 3万4500円 自宅通学 4万5000円 自宅外通学 5万2500円
返済方法		卒業後、据置期間1年経過の後、15年以内の年賦・半年賦・月賦のいずれか	卒業後、据置期間1年経過の後、20年以内の年賦・半年賦・月賦のいずれか	卒業後、据置期間6か月経過の後、20年以内の年賦・半年賦・月賦のいずれか

※貸付金額は、改定する場合あり。各資金の重複申請不可。  
※板橋区奨学資金の入学準備金は、申請者の父母が病気・事故などで死亡している場合または重度の後遺障がある場合、2万円加算。  
※板橋区女性福祉資金・東京都母子及び父子福祉資金は、大学・短期大学・専修学校(専門課程・一般課程)も対象。

## 講座

### 空き家対策セミナー・相談会

▶とき=10月27日(日)  
▶時間・内容・講師  
A10時~11時…講義「自宅を空き家にしないための終活」、ミライエ(株) 吉羽健太  
B11時~17時…相談会  
▶ところ=ケアタウン成増(成増4-14-18)▶定員=A20人B7組(いずれも申込順)※申込方法など詳しくは、ミライエ(株)ホームページをご覧ください。▶問=ミライエ(株)☎6773-9058(祝日を除く毎日、10時~19時)、板橋区建築安全課老朽建築物対策係☎3579-2574

### 生涯現役セミナー

▶とき=11月1日(金)13時~15時45分▶ところ=ハイライフプラザ▶内容=講義「シニア期に向けた暮らし・働き方」▶講師=社会保険労務士ほか▶対象=55歳以上の方▶定員=40人(申込順)▶申込=9月30日(月)朝9時から、電話で、セミナー予約専用ダイヤル☎5422-1399(平日、9時~17時)▶問=東京しごとセンター☎5211-2335(平日9時~20時、土曜は17時まで)、板橋区長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376



### 認知症の方を介護する家族のための講座

▶とき=10月30日(水)・11月6日(水)、2日制、14時~16時▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=講義「認知症の方とのコミュニケーション法」▶講師=(一社)公認日本バリエーション協会認定バリエーションティーチャー 正垣幸一郎▶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=9月30日(月)朝9時から、おとしより保健福祉センター認知症施策推進係☎5970-1121

### 板橋学校

▶とき・ところなど=表2参照▶定員=A~C各35人D20人(いずれも申込順)▶費用=各講座一般700円・65歳以上の方350円※Dは60円増▶

申込・問=9月28日(土)朝9時から、直接または電話で、公文書館(〒173-0001本町24-1)☎3579-2291(日曜・月曜休館)

表2 板橋学校

とき	ところ	内容
A10月26日(土)	公文書館	明治時代の板橋一小
B11月9日(土)		近代の板橋区域における行政制度の変遷
C11月16日(土)		古写真で読み解く板橋の歴史
D11月30日(土)	板五米店(仲宿40-1)、公文書館	仲宿歴史散歩

※A~C10時~11時30分、講義。D14時~16時

### 文化財講座

▶とき=10月27日(日)9時30分~11時30分▶ところ=下赤塚地域センター▶内容=講義「区内の中世石造物」▶講師=大正大学文学部歴史学科准教授 伊藤宏之▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=50人(抽選)▶申込・問=10月15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(8面)参照

## 公共機関だより

### 東京都最低賃金の改正

10月から、同賃金を時間額1163円に改正し、都内で働く全ての労働者に適用します。  
▶問=東京労働局賃金課☎3512-1614、東京働き方改革推進支援センター☎0120-232-865

## シルバー人材センターご案内

### 家事スキルアップ講習

▶とき=10月15日(火)13時~16時30分▶ところ=常盤台地域センター▶内容=洗濯・アイロンがけ・整理収納のコツ▶対象=区内在住で60歳以上の方▶定員=20人(申込順)▶申込=9月30日(月)朝9時から、電話で、(公財)東京しごと財団シルバー講習担当係☎5211-2571▶問=同財団シルバー講習担当係、(公社)板橋区シルバー人材センター☎3964-0871

# 地区運動会・スポーツ大会

▶とき・ところ=表3参照※競技種目など詳しくは、お問い合わせください。▶問=各地区の地域センター(区ホームページ参照)、地域振興課地域振興係☎3579-2163

表3 地区運動会・スポーツ大会

地区	行事名	とき	ところ
板橋	板橋地区区民大運動会	10月13日(日)9時~13時30分	金沢小
熊野	熊野地区親睦スポーツ大会	10月6日(日)9時~14時	板橋二中
仲宿	仲宿地区区民大運動会	10月13日(日)10時~14時30分	板橋三中
仲町	仲町地区区民大運動会	10月14日(祝)10時~13時30分	板橋二中
大谷口	大谷口地区区民大運動会	10月14日(祝)9時30分~12時	上板橋二中
常盤台	常盤台地区スポーツフェア	10月6日(日)10時~12時	上板橋体育館
清水	清水スポーツフェア	10月13日(日)9時~12時	志村一小
志村坂上	志村坂上地区スポーツ大会	10月13日(日)9時30分~14時30分	小豆沢野球場
蓮根	蓮根地区区民大運動会	10月14日(祝)10時~13時	城北公園野球場
舟渡	舟渡地区大運動会	10月13日(日)10時~15時	舟渡小
前野	前野歩け歩けスタンプラリー	10月13日(日)9時~13時	前野公園
桜川	桜川地区大運動会	10月6日(日)9時~14時30分	桜川小
下赤塚	下赤塚地区ウォークラリー	10月14日(祝)9時~12時	下赤塚小
成増	成増地区ウォークラリー大会	11月23日(祝)9時~13時	成増ヶ丘小

※雨天時は中止する場合あり



# シニアのスマートフォン個別相談会

▶**ところ・とき** = 表1 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ついて疑問や不安のある60歳以上の方  
▶**持物** = スマートフォン(当日貸出あり) ※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**…スマートフォン相談会事務局 ☎6906-5733(火曜～金曜、9時～17時)、板橋区長寿社会推進課計画調整係 ☎3579-2371
- **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1 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	10月1日(火)・3日(木)・5日(土)・8日(火)・10日(木)・12日(土)・15日(火)・17日(木)・19日(土)・22日(火)・24日(木)・26日(土)・29日(火)・31日(木)、10時～12時・13時～15時
中台ふれあい館 ☎3934-2940	10月2日(水)・4日(金)・5日(土)・9日(水)・11日(金)・12日(土)・16日(水)・18日(金)・19日(土)・23日(水)・25日(金)・26日(土)・30日(水)、10時～12時・13時～15時
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	10月4日(金)・5日(土)・7日(月)・11日(金)・12日(土)・14日(祝)・18日(金)・19日(土)・21日(月)・25日(金)・26日(土)・28日(月)、10時～12時・13時～15時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	10月2日(水)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・11日(金)・14日(祝)・16日(水)・18日(金)・21日(月)・23日(水)・25日(金)・28日(月)・30日(水)、10時～12時・13時～15時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	10月1日(火)・2日(水)・3日(木)・8日(火)・9日(水)・10日(木)・15日(火)・16日(水)・17日(木)・22日(火)・23日(水)・24日(木)・29日(火)・30日(水)・31日(木)、10時～12時・13時～15時

※1人20分程度

# かくしゃく講座 書道・華道・茶道教室

▶**施設・ときなど(8日制)** = 表2 参照 ▶**対象** = 区内在住で、60歳以上の方

### ▶費用・持物

- **書道**…7200円、書道用具一式・新聞紙・雑巾
- **華道**…1万7200円、生け花用はさみ・包み紙(新聞紙など)・雑巾・ごみ袋
- **茶道**…9600円、ふくさ・扇子・懐紙・布巾

▶**申込・問** = 10月31日(消印有効)まで、往復はがき(各教室1人1施設)で、希望するふれあい館(表3参照)

※申込記入例(8面)の項目と希望教室・施設名(徳丸ふれあい館の茶道はAまたはB)を明記

表2 かくしゃく講座

教室	施設	とき	定員	流派名		
書道	仲町ふれあい館	12月4日・18日・1月15日・29日・2月5日・19日・3月5日・19日、各水曜、9時30分～11時30分	各20人	—		
	中台ふれあい館	12月10日・24日・1月14日・28日・2月18日・25日・3月11日・25日、各火曜、9時30分～11時30分 ※2月18日は13時30分～15時30分				
	徳丸ふれあい館	12月5日・19日・1月9日・16日・2月6日・20日・3月6日・20日、各木曜、13時30分～15時30分				
	志村ふれあい館	12月2日・16日・1月6日・20日・2月3日・17日・3月3日・17日、各月曜、13時30分～15時30分				
	高島平ふれあい館	12月10日・24日・1月14日・28日・2月18日・25日・3月11日・25日、各火曜、13時30分～15時30分				
華道	仲町ふれあい館	12月4日・18日・1月15日・29日・2月5日・19日・3月5日・19日、各水曜、9時30分～11時30分		各15人	草月流	
	中台ふれあい館	12月3日・17日・1月7日・21日・2月4日・18日・3月4日・18日、各火曜、9時30分～11時30分				
	徳丸ふれあい館	12月5日・19日・1月9日・16日・2月6日・20日・3月6日・20日、各木曜、10時～12時				
	志村ふれあい館	12月13日・27日・1月10日・24日・2月14日・28日・3月14日・28日、各金曜、13時30分～15時30分				
	高島平ふれあい館	12月4日・18日・1月15日・29日・2月5日・19日・3月5日・19日、各水曜、13時30分～15時30分				
茶道	仲町ふれあい館	12月4日・18日・1月15日・29日・2月5日・19日・3月5日・19日、各水曜、9時30分～11時30分			各15人	表千家
	徳丸ふれあい館 A	12月2日・16日・1月6日・20日・2月3日・17日・3月3日・17日、各月曜、9時30分～11時30分				裏千家
	徳丸ふれあい館 B	12月12日・26日・1月9日・23日・2月13日・27日・3月13日・27日、各木曜、13時30分～15時30分				大日本茶道学会

※書道・華道は洋室で実施 ※抽選

表3 申込先

申込先	問
仲町ふれあい館	〒173-0022仲町20-5 ☎3958-0163(月曜休館)
中台ふれあい館	〒174-0064中台2-14-1 ☎3934-2940(月曜休館)
徳丸ふれあい館	〒175-0083徳丸2-12-12 ☎3934-8627(火曜休館)
志村ふれあい館	〒174-0056志村3-32-6 ☎3960-5885(火曜休館)
高島平ふれあい館	〒175-0082高島平8-29-1 ☎3935-1775(月曜休館)



## 郷土資料館 伝統工芸展

# 江戸手描友禅 寺澤森秋

本展では、多彩で絵画的な模様が描かれる江戸手描友禅を制作する寺澤森秋さんの作品を紹介します。

### 開催案内

▶**とき** = 10月5日(土)～12月8日(日)、9時30分～17時(入館は16時30分まで)

### 期間中の催し

#### A 講演「友禅染の歴史」

▶**とき** = 11月17日(日)13時30分～15時 ▶**講師** = 東京国立博物館学芸研究部調査研究課 小山弓弦葉 ▶**定員** = 50人 ※小学生以下は保護者同伴



個人所蔵

#### B 友禅の彩色バンダナづくり

▶**とき** = A 10月14日(祝) B 11月2日(土) C 12月1日(日)、13時～16時、各1日制 ▶**講師** = 区登録無形文化財手描友禅技術保持者 寺澤森秋 ▶**対象** = 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ▶**定員** = 各日20人 ▶**費用** = 3000円

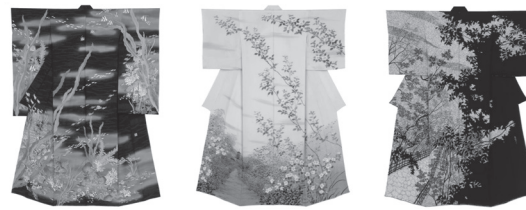


#### [A/Bいずれも]

※抽選 ▶**申込** = A 11月6日 A 10月4日 B 10月23日 C 11月20日(いずれも必着)まで、往復はがきで、郷土資料館(〒175-0092赤塚5-35-25) ※申込記入例(8面)の項目と、保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。

#### C ギャラリートーク

▶**とき** = 10月6日(日)・11月3日(祝)・30日(土)、15時～15時30分 ※当日、直接会場へ。



個人所蔵

### ところ・問合

郷土資料館 ☎5998-0081  
 (月曜休館。ただし10月14日(祝)・11月4日(休)は開館し10月15日(火)・11月5日(火)休館)



※費用の明示がないものは無料

# 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

## 10月は臓器移植普及推進月間・骨髄バンク推進月間

臓器移植は臓器の機能障がいに対する根治療法、骨髄移植は白血病などの血液難病に対する治療法です。いずれも、臓器・骨髄の提供者の理解・協力が不可欠です。臓器提供意思表示カードによる意思表示や骨髄バンクへのドナー登録に、ご協力をお願いします。

### ▶問

- (公社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069
- (公財)日本骨髄バンク ☎5280-1789
- 板橋区健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

## 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、昭和60年3月31日以前に生まれた方

### ▶申込

- はがき・電子申請(区ホームページ参照)…9月28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…9月30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) ☎3579-2319

※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。

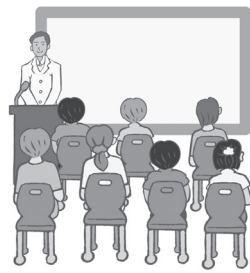
▶問 = 健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

## 表 胃・肺がん検診

とき	ところ	定員
11月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)	板橋区医師会病院	45人
11月6日(水)・9日(土)・21日(木)・27日(水)	グリーンホール1階ホール	各60人
11月8日(金)	志村健康福祉センター	
11月11日(月)	赤塚健康福祉センター	55人
11月17日(日)	板橋区役所	120人

## パーキンソン病講演会

▶とき = 10月30日(水)14時~16時 ▶ところ = グリーンホール1階ホール ▶講師 = 順天堂大学医学部附属順天堂医院先任准教授 常深泰司 ▶内容 = 講演「パーキンソン病の理解と最新情報」 ▶対象 = 区内在住・在勤・在学の方 ▶定員 = 50人(申込順) ▶申込・問 = 9月30日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課地域保健係 ☎3579-2821



## うつ病・躁うつ病本人教室

▶とき = 11月18日(月)・12月9日(月)・来年1月27日(月)・2月10日(月)、4日制、14時~16時 ▶ところ = 板橋区保健所 ▶内容 = 講義「うつ病・躁うつ病の正しい知識や向き合い方など」 ▶講師 = NPO法人MDA-Japan代表 山口律子 ▶対象 = 区内在住・在勤・在学中、うつ病・躁うつ病と診断されている方 ▶定員 = 20人(申込順) ▶申込・問 = 電話で、健康推進課こころといのちの係 ☎3579-2329

# 成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

## 徳丸福祉園美術展

▶とき = 10月1日(火)~7日(月)、9時~16時 ▶内容 = 作品50点・販売(土日)

## 七色庭園2024

▶とき = 10月4日(金)~6日(日)、9時30分~18時(初日は13時から) ▶内容 = 秋をテーマにした作品多数

## 粘土アート展

▶とき = 10月11日(金)~14日(祝)、10時~16時(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶内容 = 粘土作品50点

## ちいさなちいさな書作品の墨泉展

▶とき = 10月12日(土)~14日(祝)、10時~18時(最終日は17時まで) ▶内容 = 書作品110点

## アペレス会展

▶とき = 10月15日(火)~20日(日)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶内容 = 油彩画30点

## 切り絵の会作品展

▶とき = 10月17日(木)~19日(土)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶内容 = 切り絵40点

## 換我同人会書展

▶とき = 10月18日(金)~20日(日)、10時~17時(初日は13時30分から、最終日は16時まで) ▶内容 = 書作品50点

## 彩土展

▶とき = 10月23日(水)~27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60点

## 水彩画のびる会展

▶とき = 10月24日(木)~28日(月)、10時~17時(初日は13時30分から、最終日は15時まで) ▶内容 = 水彩画26点

## 板橋絵画制作研究会展

▶とき = 10月29日(火)~11月4日(休)、10時~18時(初日は13時から、最終日は17時まで) ▶内容 = 油彩画・水彩画・鉛筆画など35点

## 尾崎康秀作品展

▶とき = 11月2日(土)~4日(休)、10時~17時(初日は14時から) ▶内容 = 肖像画30点

# 10月は乳がん月間

# あなたと大切な人を守るために

## 乳がんは女性に多いがん第1位です

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍で、女性患者は年々増えており、日本人女性の9人に1人が乳がんを患うと言われています。罹患率は、30代から増加し、40代後半~50代前半にピークを迎えますが、最近では、閉経後に患う方も増えています。また、20代で患う方もいるため、若いときから関心を持つことが大切です。

## 40歳から乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう

乳がんは、早期発見で90%以上は治る病気だと言われています。早期の段階では、自覚症状がほとんどないため、小さなしこりを発見できるマンモグラフィ検査を受けましょう。

また、早期発見のためには、定期的な乳がん検診が大切です。気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに乳腺外来がある医療機関を受診しましょう。

## 自己触診も大切です

月1回の自己触診(下記参照)は、乳がん検診の機会がない若い方にもおすすめです。

### 自己触診の方法

- 1 乳房を鏡に映し、両腕を高く上げたり、下ろしたり、腰にあてたりして左右の乳房の「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」がないかを確認する
- 2 3・4本の指をそろえて、乳房全体・脇の下を指の腹で「の」の字を書くように動かして、「しこり」がないかくまなく触る※石けんをつけた手で触ると「しこり」が分かりやすくなる。
- 3 乳首を軽くつまみ、分泌物がないか調べる



## アピアランスケア支援事業

がん治療を受けていて補整具(ウィッグ・胸部補整具など)を購入・レンタルした方へ、費用の一部を助成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。女性健康支援センターにお問い合わせください。

## 乳がん月間イベント

▶とき = 9月30日(月)~10月4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 = 乳がんに関するパネル展示など

## 乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

▶とき = 10月21日(月)13時30分~15時30分 ▶ところ = 板橋区保健所 ▶内容 = 体験・療養上の悩みなどの語り合い ▶対象 = 区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶定員 = 20人(申込順) ▶申込・問 = 9月30日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

問合 女性健康支援センター ☎3579-2306、健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319



健康相談・健診などのご案内



Table with 5 columns: 板橋健康福祉センター, 上板橋健康福祉センター, 赤塚健康福祉センター, 志村健康福祉センター, 高島平健康福祉センター. Rows include: 精神保健福祉相談, ひきこもり医師相談, 4歳児・5歳児健康診査, 離乳食講習会, 育児相談, 出張育児相談, 乳幼児歯科健診, お母さんの休み時間, 婦人科専門相談, ひきこもり家族教室, お酒の悩み相談会.

※(★)以外は予約が必要(定員あり、申込順)。月曜朝9時から受付。
※4歳児・5歳児健康診査は歯科健診を含む。幼稚園児・保育園児を除く。

10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。

- 全休日
●板橋区医師会病院
●天木診療所
●今村医院
●岩淵診療所
●蓮根メディカルクリニック
●杉内医院
6日
●堀井医院
●はちすクリニック
13日
●香川内科小児科医院
●北角診療所
●篠遠医院

- いたばし本町子ども・アレルギークリニック
●近藤クリニック
●多比良医院
14日
●岩田医院
●大山東方クリニック
●大久保医院
●赤星医院
●田島クリニック
20日
●木村内科クリニック
●そう内科クリニック
●えがお子どもクリニック
●郡医院
●宮下内科医院
27日
●香川内科小児科医院
●北角診療所
●篠遠医院

- 高島平診療所堀口内科小児科
●赤塚新町クリニック

休日調剤薬局のご案内
▶開局時間=9時~20時
QRコード

- 24時間電話医療機関案内「ひまわり」
●東京消防庁救急相談センター
●板橋区平日夜間応急子どもクリニック(小児科)
●休日歯科応急診療
●心身障がい児(者)歯科診療
●通院困難な方への訪問歯科診療

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1日(火)~10月31日(木)
池袋で開催! 参加無料・要予約
日本では相続財産の半数以上の割合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、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、10月1日(火)~10月31日(木)の期間中、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。

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を進呈(写真)▶予約・申込=無料講座事務局(池袋センター内)☎0120-11-9972まで(受付時間10:00~17:00)※個人情報受付と会場案内に利用
菊邑91ビル
池袋PARCO
ビックカメラ
西武
三井住友信託銀行
JR山手線「池袋」駅東口徒歩1分



### 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

#### 現代折り紙を楽しもう

▶とき=10月12日(土)13時～15時 ▶内容=折り紙でコスモスの額飾り作り ▶講師=折り紙専門家 荒川千恵子 ▶対象=区内在住・在勤・在学または郷土芸能伝承館利用団体の方(小学3年生以上) ▶定員=20人(申込順) ▶費用=1800円 ▶ところ・申込・問=9月28日(土)10時から、電話で、郷土芸能伝承館 ☎5398-4711(第3月曜休館)



#### おもしろ樹木であそぼう

▶とき=10月27日(日)10時～11時30分 ▶ところ=赤塚植物園 ▶内容=季節の樹木などの観察、木の葉・木の実を使った体験 ▶講師=樹木医 岩谷美苗 ▶対象=4歳～未就学児とその保護者 ▶定員=7組(区内在住・在学・在勤の方を優先し抽選) ▶ところ・申込=10月15日(必着)まで、往復はがきで、エコポリスセンター(〒174-0063前野町4-6-1) ☎5970-5001(第3月曜休館) ※申込記入例参照 ※同センターホームページからも申込可

### 10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

図書館名	内容・とき
中央 ☎6281-0291	かがみの孤城(㊦・㊧)…6日(日)14時
赤塚 ☎3939-5281	夢は牛のお医者さん(㊦)…13日(日)14時、健さん(㊦)…27日(日)14時
蓮根 ☎3965-7351	ヘンリイ五世(㊦・㊧)…12日(土)10時、ふるさと再生 日本の昔ばなし こぶとり爺さん(㊦・㊧)…12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	シェーン(㊦・㊧)…12日(土)14時、たろうのおでかけ(㊦・㊧)…26日(土)14時
高島平 ☎3939-6565	ふるさと再生日本の昔ばなし 天狗の隠れみのほか8話(㊦・㊧)…5日(土)14時

図書館名	内容・とき
東板橋 ☎3579-2666	レオ・レオニ 5つの名作集(㊦・㊧)…5日(土)14時、嵐が丘(㊦・㊧)…19日(土)14時
小茂根 ☎3554-8801	なかよしおばけ おばけパーティー(㊦・㊧)…12日(土)11時、横道世之介(㊦)…26日(土)14時
西台 ☎5399-1191	トムとジェリー⑩(㊦・㊧)…12日(土)14時、キング・コング(㊦・㊧)…26日(土)14時
志村 ☎5994-3021	げんきげんきノンタン おばけむらめいる(㊦・㊧)…5日(土)14時、裁判員 選ばれ、そして見えてきたもの(㊦)…19日(土)14時
成増 ☎3977-6078	なかよしおばけ おばけパーティー(㊦・㊧)…5日(土)11時、地球の静止する日(㊦・㊧)…19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(ただし10月14日(祝)は開館し15日(火)休館)。そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館。  
 ※高島平図書館は10月15日(火)～12月21日(土)休館。

### 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
卓球(個人) 小・中学生	●12月15日(日) ●植村記念加賀スポーツセンター	●200人(申込順) ●300円	●10月28日(月)～11月11日(月) ●連盟・八木 ☎3956-9121

問合せ スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

## 7つの板橋駅スタンプラリー

各駅・各施設の手作りスタンプを集めながら、公共交通機関を使った小さな旅をしてみませんか。

▶とき=10月1日(火)～11月4日(休) ▶内容=[板橋]の名前のつく7つの駅と区のおすすめ3施設をめぐるスタンプラリー ※スタンプを集めた方に、景品をプレゼント ※設置場所など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問=都市計画課交通企画都市基盤係 ☎3579-2548



## あつまれ「板橋のいっぴん」



▶とき=10月3日(木)・4日(金)、11時～15時(売り切れ次第終了) ▶ところ=イベントスクエア(区役所1階) ▶内容=即売会・抽選会など ※詳しくは、「板橋のいっぴん」ホームページをご覧ください。 ▶問=産業振興課商業振興係 ☎3579-2171



▲専用ホームページ

#### 秋季植木市

▶とき=10月3日(木)～5日(土)、9時～17時 ▶ところ=高島平緑地噴水広場(高島平2-34) ※雨天中止の場合あり ▶内容=秋の草花・観葉植物・盆栽などの販売 ▶問=赤塚支所都市農業係 ☎3938-5114

#### 八ヶ岳荘フェスティバル

▶とき=10月27日(日)10時～15時 ▶内容=ドラム缶ピザづくり・アウトドア体験・売店など ▶定員=200人(先着順) ※当日、直接会場へ。 ▶ところ・問=八ヶ岳荘 ☎0266-66-2323

#### 室礼教室(すべての実りに感謝)

▶とき=11月2日(土)13時～15時 ▶ところ=郷土芸能伝承館 ▶内容=季節の室礼作り体験・旧粕谷家住宅の室礼展示見学 ▶講師=室礼三千主宰 山本三千子ほか ▶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(抽選) ▶費用=2500円 ▶申込・問=10月18日(必着)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 ※申込記入例参照。保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。

#### 一般向け投影「太陽系外惑星探査」

▶とき=10月1日(火)～11月30日(土)、15時30分～16時20分 ▶対象=小学5年生以上 ▶定員=各日190人(先着順) ※当日、直接会場へ。 ▶費用=一般350円・高校生以下120円 ※65歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)・障がいがある方(持物…各種手帳)には割引あり ▶ところ・問=教育科学館 ☎3559-6561(月曜休館。ただし10月14日(祝)・11月4日(休)は開館し10月15日(火)・11月5日(火)休館)

#### 健康ヨガで心と体のリフレッシュ

▶とき=10月12日(土)10時～12時 ▶講師=ヨガインストラクター 石田友美 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴) ▶定員=15人(申込順) ▶費用=33円 ▶ところ・申込・問=9月30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。保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。

#### 外国人のための日本伝統芸能鑑賞会

▶とき=10月13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 ▶問=(公財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール内) ☎3579-2015

#### キッチンごみゼロレシピを学ぼう

▶とき=10月31日(木)10時～12時 ▶内容=食品保存術・レシピの実習、試食など ▶講師=料理家 西川千栄 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=15人(申込順) ▶費用=300円 ▶持物=エプロン・マスク・三角巾・ハンドタオル・箸 ▶ところ・申込・問=9月28日(土)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ ☎3558-5374 ※同プラザホームページからも申込可

#### やさしい日帰り登山講座

▶とき=11月9日(土) ※朝8時に小田急小田原線「秦野」集合・15時30分大山観光電鉄「阿夫利神社」解散予定 ▶内容=大山登山 ※歩行時間は約4時間 ▶講師=登山家 山口章ほか ▶対象=小学生以上(中学生以下は保護者同伴) ▶定員=18人(申込順) ※申込者が5人以下の場合は中止 ▶費用=一般2000円・高校生以下1000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。 ▶問=同館 ☎6912-4703(月曜休館。ただし10月14日(祝)は開館し15日(火)休館)

世帯数・人口(前月比)	うち外国人
世帯 333,485 (-82)	
人口 577,685 (-117)	35,700
男 282,569 (-75)	17,516
女 295,116 (-42)	18,184

年齢別人口	年齢・人口	構成比
□	14歳以下 57,494	10.0%
	15～64歳 388,592	67.2%
	65歳以上 131,599	22.8%

※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。