



# 第47回 人と農つなぎ広げる 板橋農業まつり

板橋丸

11月9日(土) 11時30分～16時  
10日(日) 10時～15時30分  
赤塚体育館通り周辺

板橋の農業を身近に感じ、親しんでいただくため、区内産の新鮮な野菜・果物の展示・販売、区民農園収穫祭などを行います。ぜひ、お越しください。

問合 赤塚支所都市農業係 ☎ 3938-5114

◆印の催しは雨天中止・◇印の催しは雨天実施

## 第1会場 赤塚体育館通り

9日

- ◇組太鼓…12時45分～13時
- ◆オープニングパレード◇開会式…13時～13時30分
- ◆赤塚城戦国絵巻武者行列・西洋流火術鉄砲隊保存会演武…13時30分～13時50分
- ◆民踊流し…13時55分～14時55分
- ◆阿波踊り…15時5分～16時

10日

- ◆組太鼓…9時45分～10時
- ◆音楽パレード…10時～10時40分
- ◆ダンス演舞…10時45分～11時5分
- ◆大江戸ダンス…11時10分～11時30分
- ◆木遣り・みこし・閉会式…12時30分～15時30分



## 第2会場 赤塚体育館

9日・10日

- ◇野菜宝船の展示
- ◇農業祭共進会…農産物・園芸花木の品評会・展示
- ◇板橋のさつき展示
- ◇各種販売・各種PRコーナー
- ◇緑化推進・食育推進・健康づくり・SDGsコーナー
- ◆お子さん向けポン菓子づくり・工作コーナー・凧作り体験



9日

- ◆なわとび演舞…13時30分～13時50分
- ◆チアダンス…14時～14時30分
- ◆ステージショー…14時45分～15時15分
- ◆組太鼓…15時25分～15時55分



10日

- ◆板橋の郷土芸能大会…徳丸北野神社獅子舞保存会・徳丸四ツ竹踊り保存会・大門餅つき保存会・神田流神明囃子保存会・成増里神楽保存会(10時～12時40分)
- ◆楽器演奏・ダンス…高島平交通少年団・キッズチアダンス・赤塚体育館ダンス教室(13時10分～15時10分)



## 第3会場 赤塚小学校

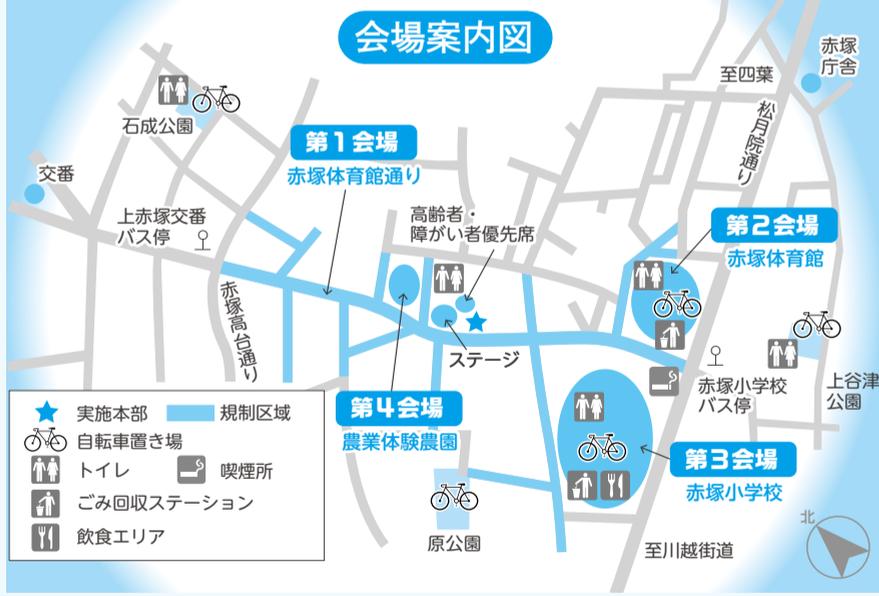
9日・10日

- ◇各種販売・PRコーナー…区内産新鮮野菜・果物、志村みの早生大根、板橋のいっぴん、植木市、復興支援、都市交流、官公庁など
- ※会場での飲食は、飲食エリアでお願いします。

## 第4会場 農業体験農園

10日

- ◆区民農園収穫祭・表彰式…11時40分から



## 交通案内

- 東武東上線「成増」下車15分
- 東武東上線「成増」北口から「赤羽駅西口」行きバス「赤塚小学校」下車
- 都営三田線「志村三丁目」北口から「成増駅北口」行きバス「赤塚小学校」下車
- 都営三田線「高島平」西口から「成増駅北口」行きバス「上赤塚交番」下車

## 交通規制にご協力をお願いします

▶とき=11月9日(土)12時～17時頃・10日(日)9時～16時30分頃※規制区域内は車両通行止め。第1会場は自転車・ベビーカーの乗り入れ、その他周辺道路は一般の自動車・自転車駐車禁止。自転車置き場をご利用ください。

10月27日(日)は衆議院議員選挙・最高裁判所裁判官国民審査の投票日です

投票時間は7時～20時です。大切な一票を活かすため、忘れずに投票しましょう。  
▶問=板橋区選挙管理委員会事務局 ☎ 3579-2681



## 国民年金

### 産前産後期間の保険料が免除されます

第1号被保険者が出産(妊娠85日以上の出産で死産・流産・早産を含む)した場合に、出産前後の保険料が免除されます。

▶**免除期間**=出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間。※国民年金の任意加入期間は対象になりません※保険料納付済期間に算入※付加保険料の納付可▶**対象**=第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方※申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問**=板橋年金事務所 ☎3962-1481、板橋区国保年金課 国民年金係 ☎3579-2431

## お知らせ

### 1 (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5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**=[身近なことから考えるジェンダー平等]▶**問**=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

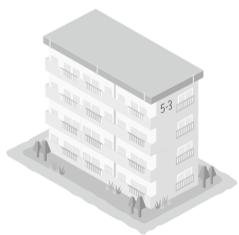


### 工事説明会

▶**とき**=A11月9日(土)14時~15時30分 B11月14日(木)19時~20時30分(いずれも30分前に開場)、各1日制▶**ところ**=区立文化会館 A大会議室 B小ホール▶**内容**=東武鉄道東上本線(大山駅付近)連続立体交差事業の工事に関する説明など▶**定員**=A200人 B300人(いずれも先着順)※当日、直接会場へ。※お子さんの同伴可。生後6か月~未就学児の保育あり(申込順)▶**問**=東武鉄道(株)鉄道事業本部技術統括部改良工事部 ☎5962-2484、板橋区鉄道立体化推進課鉄道立体化推進係 ☎3579-2587※保育を希望する場合は、11月5日(火)までに、電話で、(株)小学館アカデミー ☎3515-6896(平日、10時~17時)へお申し込みください。

### 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1日(金)~12日(火)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・祝日は、区役所の夜間受付で配布。▶**申込**=11月18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**=同公社都営住宅募集センター ☎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。



### 旧板橋区保健所跡地活用に関する説明会

▶**ところ・とき(各1日制)**  
●**人材育成センター(区役所2階)**...11月2日(土)

# 国民健康保険のお知らせ

### 保険料納付書をお送りします

11月12日(火)に、世帯主あてに納付書(11月~来年3月期分)をお送りします。※口座振替・特別徴収(年金から差し引き)の世帯と、全期分支払い済みの世帯にはお送りしません。※加入者の世帯に異動(転入・転出、社会保険に加入など)があったときは、必ず届出をお願いします。保険料に変更があったときは、変更通知をお送りします。

**問合**  
国保年金課国保資格係  
☎3579-2406

### 便利な口座振替をご利用ください

手続きがお済みでない方は、国保年金課(区役所2階⑫窓口)・各区民事務所でお申し込みください。口座振替依頼書の郵送をご希望の方は、お問い合わせください。※支払いが遅れると延滞金が発生しますので、ご注意ください。

**問合**  
国保年金課国保収納係  
☎3579-2409

10時~11時  
●**板橋地域センター**...11月6日(水)19時~20時  
▶**定員**=各日50人(いずれも先着順)※当日、直接会場へ。▶**内容**=旧板橋区保健所跡地活用の検討状況※整備に関するアンケートあり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問**=政策企画課区有地活用担当係 ☎3579-2013

### 合同企業説明会

▶**とき**=11月16日(土)12時15分~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



### 養育家庭体験発表会

▶**とき**=12月7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)※未就学時の保育あり(定員5人、申込順)※手話通訳あり▶**ところ・申込・問**=11月5日(火)朝9時から、電話・Eメールで、子ども家庭総合支援センター援助課里親係 ☎5944-2374☒itasato@futaba-yuka.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22日(金)17時までに申し込みください。

## 傍聴

### 環境教育推進協議会

▶**とき**=11月1日(金)13時~15時▶**ところ**=第一委員会室(区役所11階)▶**内容**=環境教育推進プラン・専門部会の活動報告など▶**定員**=5人(申込順)▶**申込・問**=10月28日(月)朝9時から、電話で、環境政策課環境教育係 ☎3579-2233

### 子ども・子育て会議

▶**とき**=11月15日(金)14時~16時▶**ところ**=子ども家庭総合支援センター▶**内容**=(仮称)いたばし子育て支援・社会的養育推進プラン2029(素案)の審議など▶**定員**=5人(申込順)※生後4か月~未就学児の保育あり(定員2人、申込順)▶**申込**=10月26日(土)朝9時から、電子申請(区ホームページ参照)▶**問**=子ども政策課計画調整係 ☎3579-2471※保育を希望する場合は、11月1日(金)までにお申し込みください。

### 都市計画審議会

▶**とき**=11月12日(火)10時から▶**ところ**=第一委員会室(区役所11階)▶**内容**=東京都市計画生産緑地地区の変更など▶**定員**=15人(先着順)※当日、9時~9時45分に都市計画課(区役所5階⑮窓口)で受付。▶**問**=都市計画課調整・都市基盤DX係 ☎3579-2566

### 福祉有償運送運営協議会

▶**とき**=11月12日(火)13時30分から▶**ところ**=第二委員会室(区役所11階)▶**内容**=区内で活動する団体の更新申請の審議▶**定員**=10人(申込順)▶**申込・問**=10月28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

### 老朽建築物等対策協議会

▶**とき**=11月13日(水)13時30分から▶**ところ**=第二委員会室(区役所11階)▶**内容**=区の取組状況の報告など▶**定員**=5人(申込順)▶**申込・問**=10月28日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、建築安全課老朽建築物対策係(区役所5階⑩窓口) ☎3579-2574☒3579-5437☒t-rouken@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**=11月14日(木)15時30分~17時15分▶**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、14時50分までに直接会場へ。▶**問**=中央図書館読書推進係 ☎6281-0291

### 資源環境審議会

▶**とき**=11月18日(月)10時~12時▶**ところ**=第一委員会室(区役所11階)▶**内容**=(仮称)板橋区環境基本計画2035骨子案の検討など▶**定員**=5人(申込順)▶**申込・問**=10月28日(月)朝9時から、電話で、環境政策課スマートシティ・環境政策係 ☎3579-2591

### 地域保健福祉計画推進協議会

▶**とき**=11月18日(月)15時30分から▶**ところ**=第一委員会室(区役所11階)▶**内容**=第4次板橋区地域保健福祉計画の策定方針▶**定員**=10人(先着順)※当日、生活支援課(区役所8階⑯窓口)にて受付。▶**問**=生活支援課庶務係 ☎3579-2352

## 休みます

### きたのホール

▶**とき**=11月12日(火)※設備点検のため▶**問**=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

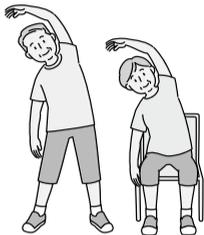
凡例 …「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

# 福祉

## オンライン10の筋トレ体験講座

▶**とき**=11月27日(水)・12月4日(水)、2日制、10時~11時30分 ▶**内容**=講義・演習「オンライン会議システム「Zoom」を使用した筋力トレーニングの参加方法」▶**講師**=竹川病院理学療法士 淵本将輝ほか ▶**対象**=区内在住の方 ▶**定員**=15人(申込順) ▶**持物**=スマートフォン・タブレット・ノートパソコンのいずれか ▶**ところ・申込・間**=10月28日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター一介護普及係 ☎5970-1120



## 介護者こころの相談

▶**とき**=11月13日(水)、10時から・11時から、各1回制 ▶**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) ▶**ところ・申込・間**=10月28日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特別援護係 ☎5970-1115

# 成増 アートギャラリー

展示案内 ☎3977-6061

- グループWAKO作品展**  
▶**とき**=10月29日(火)~11月5日(火)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶**内容**=絵画・書作品・イラスト・写真など40点
- パステル画友の会作品展**  
▶**とき**=11月8日(金)~10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
- 「夢」十人十彩作品展**  
▶**とき**=11月9日(土)10時~16時 ▶**内容**=布・糸・皮・手芸作品100点・販売
- バードカービング作品展**  
▶**とき**=11月12日(火)~17日(日)、10時~16時30分(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶**内容**=写真・野鳥の木彫りなど50点
- あじ彩の会絵画展 絵手紙**  
▶**とき**=11月12日(火)~17日(日)、10時~16時(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶**内容**=絵画20点・絵手紙8点
- はなみずき水彩画展**  
▶**とき**=11月12日(火)~17日(日)、10時~16時30分(初日は13時から、最終日は15時まで) ▶**内容**=水彩画30点
- 昭和歌謡の似顔絵展**  
▶**とき**=11月19日(火)~25日(月)、12時~19時(初日は13時から、20・21・24日は18時まで、最終日は17時まで) ▶**内容**=ドラマ・主題歌をテーマにした作品30点
- 翔の会展**  
▶**とき**=11月19日(火)~25日(月)、10時~18時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶**内容**=油絵など30点
- 立教大学書道展**  
▶**とき**=11月23日(祝)・24日(日)、10時~17時 ▶**内容**=書作品20点
- 新生会展**  
▶**とき**=11月27日(水)~12月1日(日)、10時~18時(初日は13時から、最終日は17時まで) ▶**内容**=油彩36点

# 朝市<産業振興課>

**蓮根朝市**  
▶**とき**=10月27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**=マグロ

# 在宅療養を支援します



## 板橋区医師会在宅医療センター 療養相談室

在宅での医療や介護をサポートする地域の身近な相談窓口です。

▶**ところ**=高島平2-32-2-107 ▶**内容**=在宅療養開始にむけた相談、在宅療養中の方やその家族の相談など ▶**対象**=在宅療養を行っている、またはこれから在宅療養を開始する方・その家族など ※詳しくは、お問い合わせください。

### 問合

同相談室 ☎5922-4711 (平日、9時~17時30分)

## 在宅療養患者の緊急一時入院の病床確保

在宅療養患者は、緊急に一時的な入院が必要となった場合、かかりつけ医などを通して板橋区医師会病院の病床を速やかに利用できます。利用を希望する場合は、かかりつけ医にご相談ください。



### 問合

健康推進課地域保健係 ☎3579-2821

# 老朽建築物の問題解決のヒント 専門家に相談できます

老朽化した建築物を放置して、周辺などに被害を与えた場合、損害賠償責任につながるおそれがあります。そのため、改善対策(修繕・除草・伐採など)と予防対策(定期的な点検)の両方を行う適正管理が大切です。周辺への悪影響を未然に防ぐ方法や利活用・売却を検討するなど、所有者として資産の健全化を図るため、専門家に相談してみませんか。

## 想定される被害

- 建築物・塀の倒壊のほか、強風により落下・飛散した建築資材が、人・器物に衝突する
- 放火・失火による火災で、周辺の建築物に延焼する
- ネズミなどの動物が棲みつき、糞尿による腐食の進行や悪臭が発生する
- 樹木の繁茂で、枯葉が隣地・道路へ越境し、害虫が発生する など

## 専門家を派遣します

解決方法がわからない・相談相手がないなど、所有者が抱える様々な悩みの問題解決に、最適な専門家を派遣します。

- ▶**相談内容**
- 建築士…改修・解体の助言
- 司法書士…相続登記・抵当権などの問題
- 弁護士…親族間で進展しない相続の解決策 ※3回まで。各回異なる専門家の派遣可。詳しくは、お問い合わせください。
- ▶**相談時間**=各回2時間 ▶**派遣先**=区内 ▶**対象**=区内にある老朽建築物の所有者 ※所有者が複数いる場合は、お問い合わせください。 ▶**申請**=直接、建築安全課老朽建築物対策係(区役所5階①窓口)



### 問合

建築安全課老朽建築物対策係 ☎3579-2574

# 自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15年4月2日~16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28日(月)~12月23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、総務課総務係(区役所4階⑭窓口、〒173-8501)

### 【いずれも】

※必要書類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 問合

総務課総務係 ☎3579-2052

# いたばし男女平等フォーラム

▶とき=11月30日(土)▶ところ=グリーンホール▶内容・講師など=表参照

## エシカル消費生活展(同時開催)

環境・社会などに配慮した消費をテーマに、パネル展示・講演会・ワークショップなどを行います。

●講演「南極生活から学ぶくらしの極意」…▶時間=10時～11時45分▶講師=第57次南極地域観測隊調理隊員 渡貫淳子▶定員=100人(申込順)▶申込=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、消費者センター※生後4か月～未就学児の保育あり(申込順)

●手芸体験ワークショップ…

▶時間=10時～15時※当日、直接会場へ。※費用は、作品ごとに異なります。詳しくは、こちらから▶



## 表 いたばし男女平等フォーラム

内容・講師	とき	定員(申込順)
④講演「バイアスから解放されて、ありたい姿で生きる・尊重する」 (株)チェンジウェア代表取締役社長 佐々木裕子	13時50分～16時30分	150人
⑤講座「人間力を高める多様なパートナーシップ教育」 (一社)チーム主夫ラボ代表理事 高木駿ほか	10時～11時30分	50人
⑥講座「自分のからだをかくにんしよう・くわしくしろ」 東京都助産師会板橋地区分会会長 相賀佳代子		15組
⑦講座「誰でも楽しく脳機能を活性化」 Stick代表 樋口淳	12時30分～13時30分	30人
⑧体験「キットパスde手形アートを楽しもう」	10時～15時	—
⑨おもちゃの広場	10時～12時・13時～15時	

※④⑤⑥生後4か月～未就学児の保育あり(申込順)※④は手話通訳あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合 ●いたばし男女平等フォーラムについて…男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486  
 ●エシカル消費生活展について…消費者センター ☎3579-2266

# 板橋音楽祭ジュニア2024

▶とき=11月2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。



問合 地域教育力推進課青少年係 ☎3579-2488

## 講座

### 渋沢栄一公開講座

▶とき=11月29日(金)14時～16時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶内容=講義「今なぜ渋沢栄一なのか」▶講師=渋沢史料館顧問 井上潤▶定員=100人(抽選)▶申込・問=11月8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(8面)参照

### こどもアトリエ

▶とき=11月24日(日)、10時～12時・14時～16時、各1回制▶内容=偶然の組み合わせを楽しむ絵本づくり▶講師=イラストレーター アン Dre・レトリア▶対象=3歳～小学生とその保護者▶定員=各回12組(申込順)▶費用=1組1200円▶ところ・申込=10月26日(土)朝9時から、電話で、区立美術館 ☎3979-3251(月曜休館。ただし11月4日(休)は開館し5日(火)休館)

### 生き生き講座

▶とき=11月29日(金)15時～16時30分▶内容=講座「嚙下障害とリハビリテーション」、リハビリ体操▶講師=イムス板橋リハビリテーション病院リハビリテーション科医師 大野綾▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=50人(申込順)▶費用=200円▶ところ・申込・問=10月26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

### 心のサポーター養成研修

▶とき=12月12日(木)14時～16時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶内容=講義「サポーターの役割・ストレスに対するセルフケア」▶講師=東京武蔵野病院地域医療連携センター副センター長 コレット美喜▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=30人(申込順)▶申込・問=10月28日(月)朝9時から、電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課ところといのちの係 ☎3579-2329

## 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、マイコンテツに追加すると発行日に通知が届きます。

### Shufoo! 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

### 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1参照)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、相談窓口にご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**=11月18日(月)~22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1 相談窓口

窓口	電話番号
板橋区男女平等推進センター(総合相談)	☎3579-2188(平日・第2土曜、9時~17時)※チャット相談あり。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)
警視庁総合相談センター	☎3501-0110または#9110(24時間)
東京都性暴力救援ダイヤルNaNa(ナナ)	☎5577-3899(24時間)
DV相談+(プラス)	☎0120-279-889(24時間)※チャット・メール相談あり。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、お近くの警察署にご相談ください。

#### 問 合

男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## 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29日(金)、10時30分・14時30分・18時30分、各1回制※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**=羅生門▶**出演**=後藤亜蘭(ファゴット)ほか▶**料金**=1000円(全席自由)※未就学児入場不可

#### 板橋区混声合唱団クリスマスコンサート

▶**とき**=12月7日(土)15時▶**ところ**=区立文化会館大ホール▶**出演**=青柳呂武(口笛奏者)ほか▶**曲目**=アヴェ・マリアなど▶**料金**=1000円(全席自由)※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

#### 第127回ライブラリーコンサート

#### オペラ「トスカ」ハイライト公演

▶**とき**=12月22日(日)14時▶**ところ**=区立文化会館小ホール▶**出演**=板橋区演奏家協会会員ほか▶**料金**=3500円(全席自由)、当日500円増※100歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)は当日100円※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

### 鑑賞無料

#### ロビーコンサート

▶**とき**=11月6日(水)12時20分~12時50分▶**ところ**=成増アクトホール前▶**出演**=デキシーキャッスル▶**曲目**=鈴懸の径など▶**定員**=150人(先着順)※当日、直接会場へ。



## 公共機関だより

### 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3日(祝)10時~14時▶**ところ**=都立浮間公園▶**内容**=ミニ防火衣装着体験・バッテリーカー乗車体験など

▶**問**=志村消防署 ☎5398-0119

#### 労働保険への加入はお済みですか

労働保険は、労働者が失業したときの失業給付、労働災害にあったときの労災給付などを行うものです。雇用形態を問わず、1人でも労働者を雇用している事業主は労働保険への加入義務があります。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。

▶**問**=ハローワーク池袋 ☎3988-6662、池袋労働基準監督署 ☎3971-1259

## シニアのスマートフォン個別相談会

▶**ところ・ときなど**=表2参照※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2 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2日(土)・5日(火)・7日(木)・9日(土)・12日(火)・14日(木)・16日(土)・19日(火)・21日(木)・23日(土)・26日(火)・28日(木)・30日(土)、10時~12時・13時~15時
中台ふれあい館 ☎3934-2940	11月1日(金)・2日(土)・6日(水)・8日(金)・9日(土)・13日(水)・15日(金)・16日(土)・20日(水)・22日(金)・23日(土)・27日(水)・29日(金)・30日(土)、10時~12時・13時~15時
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	11月1日(金)・2日(土)・4日(月)・8日(金)・9日(土)・11日(月)・15日(金)・16日(土)・18日(月)・22日(金)・23日(土)・25日(月)・29日(金)・30日(土)、10時~12時・13時~15時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	11月1日(金)・4日(月)・6日(水)・8日(金)・11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月)・20日(水)・22日(金)・25日(月)・27日(水)・29日(金)、10時~12時・13時~15時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	11月5日(火)・6日(水)・7日(木)・12日(火)・13日(水)・14日(木)・19日(火)・20日(水)・21日(木)・26日(火)・27日(水)・28日(木)、10時~12時・13時~15時

※1人20分程度

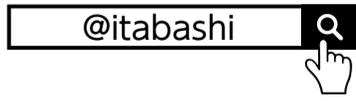


## 板橋区LINE公式アカウントを ご活用ください

「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を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 ☎3579-2043

# 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、糖尿病の患者数が急速に増加しています。令和5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が、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・脂っこいものとりすぎに注意し、野菜をしっかり食べ、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
- 年に一度は健診を受けて、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

## もっといい歯にキャンペーン

▶とき=11月5日(火)~8日(金)、9時~16時(初日は11時から、最終日は15時まで)▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容=歯と口の健康に関する展示※ハブラシリサイクル回収ボックス設置※口腔ケアグッズ・いたPay健幸ポイントなどをプレゼント※詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問=健康推進課健康づくり・女性保健係☎3579-2727

## 乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶とき=11月27日(水)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=電話で女性健康支援センター



## 妊活応援セミナー

▶とき=11月28日(木)18時30分~20時30分▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=講義▶講師=ときわ台レディースクリニック院長 藤野剛▶対象=区内在住・在勤・在学の女性※夫婦での参加可▶定員=30人(申込順)▶申込・問=電子申請(区ホームページ参照)で、女性健康支援センター

## 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などは、問診の結果、受診できない場合があります。  
●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

とき	ところ	定員
12月1日(日)	高島平地域センター	60人
12月3日(火)・10日(火)・13日(金)・17日(火)・24日(火)	板橋区医師会病院	45人
12月5日(木)・14日(土)・18日(水)	グリーンホール1階ホール	60人
12月12日(木)	赤塚健康福祉センター	55人

※申込順※12月13日(金)の板橋区医師会病院は肺がん検診のみ

## 生まれた方

- ▶申込  
●はがき・電子申請(区ホームページ参照)...10月26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28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

## はじめての歯みがきひろば

▶とき=11月29日(金)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9月~6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=母子健康手帳▶ところ・申込・問=電話で、板橋健康福祉センター

## ふたご・みつごのパパのための教室

▶とき=12月7日(土)10時~11時半▶内容=講演▶講師=(一社)日本多胎支援協会理事 佐藤喜美子▶対象=区内在住で、双子・三つ子の未就学児の父親もしくはこれから父親になる方▶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=11月5日(火)朝9時から、電話で、志村健康福祉センター

## 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☎3579-2022

## もめないための“円満立ち退き”を専門家が解説 古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー

参加無料・予約制

11/8(金)、9(土)  
大山駅「グリーンホール」で開催

相続対策や土地活用の一つとして多く選ばれている賃貸住宅。子世代へ引き継ぐ予定のある人、親からの相続を予定している人も多いのではないのでしょうか。しかし、賃貸住宅は入居者とのトラブルや、建て替えに伴う立ち退き交渉、老朽化による倒壊の危険性などさまざまな問題もつきもの。セミナーでは専門家が事例をもとに、賃貸住宅に関するトラブルの解決方法や、思わぬ落とし穴などをわかりやすく解説してくれます。セミナー終了後は個別相談(要事前予約)もあるので、より細かく知りたい人にお勧めです。主催:旭化成ホームズ

▶開催日時  
11/8(金)、9(土)9:30~10:30(受付開始9:15)  
セミナー終了後の個別相談会 ~11:45(要予約)  
▶内容  
「古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー」  
講師/ディライトコンサルティング株式会社  
8日=山本 翔さん 9日=齋藤 豪さん  
▶会場 板橋区立グリーンホール503会議室  
東武東上線大山駅北口から徒歩約5分(板橋区栄町36-1)  
▶参加費 無料



※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

●セミナーの申し込み フジサンケイ企画セミナー事務局

☎0120-505-470

受付時間 10:00~17:00(年中無休)

11/8(金)申込ページ  
https://ansapo.jp/semi/2872



11/9(土)申込ページ  
https://ansapo.jp/semi/2873



※個人情報はセミナーの運営や今後の案内に利用します。

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。

11月の 休日医療診療 (主に内科・小児科)
Illustration of a doctor and patient.

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
…高島平3-12-6(☎3975-8151)

3日

- 木村内科クリニック
…板橋4-6-1(☎3964-1955)
●有賀小児クリニック
…南常盤台2-3-3(☎3973-6151)
●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)
●杉内医院…成増3-17-16(☎3930-2331)

4日

- 堀井医院…双葉町40-13(☎3961-2610)
●大山東方クリニック
…大山東町60-9(☎3964-1830)
●篠遠医院…蓮沼町20-14(☎3966-4901)
●大久保医院…常盤台4-10-5(☎6906-6811)

- 平山医院
…中台1-46-3(☎090-5823-6275)
10日
●天木診療所…清水町47-7(☎3961-3913)
●そう内科クリニック
…小茂根1-21-4(☎3973-0711)
●藤田医院…泉町23-8(☎3960-2822)
●徳山内科外科…坂下3-12-10(☎3966-8737)
●赤塚新町クリニック
…赤塚新町2-5-16-1F(☎6915-6617)
17日
●萩原医院…中板橋21-2(☎3961-8380)
●西尾医院…常盤台3-26-15(☎3960-4970)
●えがお子どもクリニック
…前野町3-31-3(☎5994-7250)
●蓮根メディカルクリニック
…蓮根2-10-1(☎3966-0341)
●多比良医院…成増4-13-2(☎3975-8139)
23日
●はちすクリニック
…上板橋2-31-13-2F(☎5922-5055)
●共助会医院…小豆沢2-26-8(☎3966-2577)
●大久保医院…常盤台4-10-5(☎6906-6811)
●赤星医院…蓮根1-23-8(☎3966-6082)
●田島クリニック
…成増5-18-4(☎5383-6622)
24日
●岩田医院…板橋4-57-4(☎3961-1092)
●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)

- いたばし本町子ども・アレルギークリニック
…本町35-2-1F(☎3963-8000)
●杉内医院…成増3-17-16(☎3930-2331)

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。
QR code

- 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子どもクリニック(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※子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)

※費用の明示がないものは無料

### 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

### 江戸時代の古民家で里神楽を上演します

▶**とき**＝11月3日(祝)、11時30分～12時・13時30分～14時※当日、直接会場へ。▶**ところ**＝旧柏谷家住宅(徳丸7-11-1)▶**出演**＝相模流萩原由郎社中▶**問**＝生涯学習課文化財係☎3579-2636



### お札に描かれた動物パネル展

▶**とき**＝11月5日(火)～9日(土)、9時～20時(初日は15時から、最終日は15時まで)▶**ところ**＝中央図書館▶**問**＝消費者センター☎3579-2266

### パネル展「板橋のおすすめスポット」

▶**とき**＝11月9日(土)11時30分～16時・10日(日)10時～15時▶**ところ**＝赤塚支所▶**内容**＝観光ボランティアガイド「もてなしたい」が紹介する区内の穴場▶**問**＝くらしと観光課観光振興係☎3579-2251

### 植物画教室

▶**とき**＝11月14日(木)13時30分～15時30分▶**内容**＝水彩画▶**講師**＝植物画家 菅野結花▶**対象**＝高校生以上▶**定員**＝15人(抽選)▶**費用**＝1000円※入館料が別途必要▶**ところ・申込・問**＝11月5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。ただし11月4日(休)は開館し5日(火)休館)※申込記入例参照

### 説経浄瑠璃 三代目若松若太夫独演会

▶**とき**＝11月16日(土)13時30分から▶**ところ**＝郷土芸能伝承館▶**演目**＝小栗判官冥土墓割の段など▶**定員**＝80人(先着順)※当日、直接会場へ。▶**問**＝生涯学習課文化財係☎3579-2636



### おとなのための朗読会

▶**とき**＝11月16日(土)14時～15時30分▶**出演**＝朗読の会「はぐるま」会員▶**対象**＝18歳以上の方▶**定員**＝30人(申込順)▶**ところ・申込・問**＝10月27日(日)朝9時から、直接または電話で、小茂根図書館☎3554-8801(第3月曜・月末日休館)

# 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

**問合**

地域教育力推進課青少年係  
☎3579-2488

とき	ところ	定員
11月9日(日)11時30分～16時	赤塚体育館少年運動場	各300人
11月10日(日)10時～15時30分		
11月9日(日)11時30分～14時30分	志村二小	300人
11月17日(日)13時～15時	教育科学館	200人
11月24日(日)10時～11時30分	旧高島七小(高島平3-13-3)	100人
11月24日(日)14時30分～16時	富士見地域センター	70人
12月8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。

### (一社)板橋産業連合会の催し

#### 板橋産連救命講習

▶**とき**＝11月22日(金)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が発行されます。▶**対象**＝区内在住・在勤の方▶**定員**＝25人(抽選)▶**費用**＝1600円▶**申込**＝11月11日(必着)まで、FAX・Eメールで、(一社)板橋産業連合会☎3962-0133✉entry@itabashisanren.org※申込記入例参照

#### 求人对策セミナー

▶**とき**＝11月27日(水)16時～18時▶**内容**＝講義「ハローワーク活用術」▶**講師**＝(株)求人代表取締役 石塚毅▶**対象**＝区内で事業を営む経営者・人事担当者▶**定員**＝50人(申込順)▶**申込**＝10月26日(土)から、(一社)板橋産業連合会ホームページ

#### 【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

### 端切れ布でオリジナル手帳作り

▶**とき**＝11月23日(祝)10時20分～12時20分▶**講師**＝手製本工房まるみず組 安田由加利▶**対象**＝区内在住・在勤・在学の中学生以上▶**定員**＝10人(申込順)▶**費用**＝500円▶**持物**＝A4サイズの端切れ布▶**ところ・申込・問**＝10月26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

### べっ甲のしおり作り

▶**とき**＝11月24日(日)13時30分～15時30分▶**講師**＝区登録無形文化財技術保持者 岡匡巳▶**対象**＝小学3年生以上▶**定員**＝10人(抽選)▶**費用**＝2000円▶**ところ・申込・問**＝11月13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。ただし、11月4日(休)は開館し5日(火)休館)



### 板橋区・北区合同散策ツアー

▶**とき**＝12月6日(金)※9時20分にJR「王子」集合・12時30分に東京都健康長寿医療センター解散予定※荒天中止▶**内容**＝観光ボランティア「もてなしたい」の案内による史跡・観光スポットの散策▶**定員**＝20人(抽選)※小学生以下は保護者同伴▶**費用**＝50円▶**申込・問**＝11月11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。

### スマホ教室・デジタル健康ウォーク

▶**とき**＝11月6日(水)・19日(火)・22日(金)・26日(火)・29日(金)・12月3日(火)・4日(水)・5日(木)・8日(日)、9時50分から・13時50分から※各回2時間40分▶**ところ**＝郷土資料館▶**対象**＝60歳以上の方▶**内容**＝スマートフォンの基本操作・AR(拡張現実)体験、スマートウォッチをつけて周辺を散策※抽選でスマートウォッチをプレゼント。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**定員**＝各回40人(先着順)※当日、直接会場へ。▶**持物**＝スマートフォン・筆記用具▶**問**＝都市計画課調整・都市基盤DX係☎3579-2566

### スポーツマッチングテスト

▶**とき**＝11月24日(日)10時・10時30分・11時・11時30分・13時・13時30分・14時・14時30分・15時、各1回制▶**ところ**＝都立城北中央公園陸上競技場▶**内容**＝体力測定結果から分析したスポーツの適性診断▶**対象**＝区内在住・在学および北区・練馬区の小学生とその保護者▶**定員**＝500人(抽選)▶**費用**＝1人500円※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**＝スポーツ振興課事業推進係☎3579-2652



## 社会福祉協議会のご案内

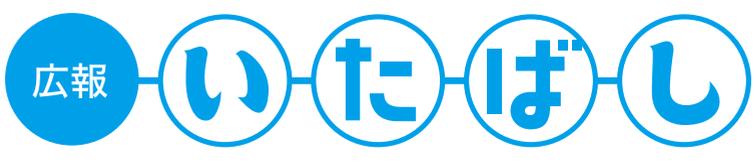
### 社会福祉協議会への寄付(8月)

- ▶NPO法人ゆずり葉2600円▶日本興志グループ10万円▶NPO法人環境と美化を考える会2000円▶伊藤康治5万円▶大山福地蔵尊奉賛会10万円▶里彩くるカエル倶楽部2000円▶和田美知子1万円▶蓮根五月会 高野よね子2404円▶指幸子30万円▶大工原辰実1万円▶東京土建一般労働組合板橋支部10万円▶**問**＝(有)板橋区社会福祉協議会☎3964-0235

## シルバー人材センターのご案内

### 生きいきとしたシニアライフを過ごすための笑いと口の健康講座

▶**とき**＝12月6日(金)14時～17時30分▶**ところ**＝区立文化会館小ホールなど▶**内容**＝健康増進・オーラルフレイル予防などの専門家による講演・お笑い芸人によるイベントなど▶**対象**＝区内在住・在勤の方▶**定員**＝100人(抽選)▶**申込・問**＝11月20日(消印有効)まで、はがきで、(公社)板橋区シルバー人材センター(〒173-0004板橋2-65-6)☎3964-0871※申込記入例の項目と年齢を明記



区の人口と世帯数  
(10月1日現在)

世帯数・人口(前月比)	うち		年齢別人口	年齢・人口		構成比
	世帯	外国人		14歳以下	15～64歳	
世帯 334,205 (+720)			14歳以下 57,466	15～64歳 389,376	9.9%	
人口 578,456 (+771)		36,393	65歳以上 131,614		67.3%	
男 282,964 (+395)		17,891			22.8%	
女 295,492 (+376)		18,502				

※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。