



たばこを吸う人も吸わない人も



「禁煙」について 考えてみましょう



たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素などの有害物質が多く含まれています。喫煙による健康への影響を知り、禁煙・受動喫煙の防止に取り組みましょう。

問 合

- 受動喫煙について
…板橋区受動喫煙防止相談窓口 ☎ 3579-2707 (平日、8時30分～17時)
- その他について
…健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎ 3579-2727

5月31日は世界禁煙デー・5月31日～6月6日は禁煙週間

喫煙による健康影響

喫煙は、がん・心筋梗塞・脳梗塞など、数多くの疾患に深く関係しており、喫煙者は非喫煙者と比較すると、余命が10年程度短くなると言われています。また、妊婦の喫煙は、早産・低出生体重児などのリスクを高めます。

受動喫煙を避けましょう

たばこは、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、たばこの先から立ち上る副流煙の方が、有害成分を多く含んでいます。そのため、非喫煙者でも、受動喫煙により肺がん・虚血性心疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの病気にかかる危険性が高くなります。特に、子どもは、自分でたばこの煙を避けることができないため、受動喫煙の影響を与えない環境づくりが必要です。



たばこ病とも呼ばれる病気「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」を知っていますか？

COPDは、主に長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初はせき・たん・息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し、死に至ることもあります。COPDでありながら未受診の方は500万人以上いると推定され、死亡者数は年間約1万8000人と報告されています。喫煙者は少しでも早く禁煙して治療することが大切です。チェックリスト(表参照)でいくつかの症状・条件に当てはまる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



表 COPDチェックリスト

- 呼吸をすると「ゼイゼイ」・「ヒューヒュー」と音がする
- 1日に何度も咳が出る
- 息切れしやすい
- 長期間喫煙している・していた
- 黄色・粘り気のある痰たんが出る
- 40歳以上である



加熱式たばこ・電子たばこは安全？

加熱式たばこの喫煙・受動喫煙による健康影響が、どの程度あるかはまだ明らかではありませんが、加熱式たばこにもニコチン・タールなどが含まれているため、紙巻きたばこから変更しても禁煙にはなりません。

また、電子たばこは、日本ではニコチンを含むものは販売されていませんが、ニコチン以外の発がん性物質が発生する可能性があり、健康への影響が懸念されます。

禁煙の効果

禁煙をすると、体はたばこのダメージから回復しようと機能し始め、味覚・嗅覚・循環機能が改善します。禁煙を続けると肺がんなどの病気のリスクが低下します。何歳から始めても遅すぎるといえることはありませんので、禁煙に挑戦しましょう。

禁煙相談をご利用ください

各健康福祉センター(3面「健康ガイド」参照)では、保健師による禁煙相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

つらい禁煙から楽な禁煙へ

禁煙外来で処方される薬を使うことで、禁煙後の離脱症状が緩和され、禁煙成功率も高くなると言われています。禁煙治療は、要件を満たす方は健康保険を適用することも可能で、その場合の治療費用は、同じ期間に1日1箱喫煙したときのたばこ代と比べて安くなることが多いです。

6月から禁煙外来治療費助成制度が始まります

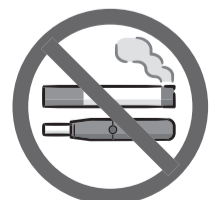
健康保険適用で禁煙外来に通院し、治療を完了した方に対し、禁煙外来治療費・医師から処方された薬剤購入費などを助成します(上限1万円。同一世帯に妊婦・17歳以下の方がいる場合は上限2万円)。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

世界禁煙デー展

▶とき= 5月25日(月)～29日(金)、9時～17時(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= 喫煙による健康被害や受動喫煙に関する展示・禁煙啓発リーフレットの配布



次回は6月6日(土)に発行します

個人宅向け防犯機器などの購入費用を補助します



▲詳しくはこちらから

みなさんの住まいの防犯対策を一層進めていただくため、侵入窃盗による被害防止のための防犯機器の購入・設置費用の一部を補助します。

▶申請期間=6月1日(月)~来年2月28日(日)※予算上限額に達し次第、締め切る場合があります。▶対象=申請日時時点で、板橋区に住民登録があり、その住所に居住している世帯主または世帯主に準ずる方※申請は1世帯につき1回のみ※令和7年度に申請した世帯は対象外※賃貸人・管理者など居住者以外の方からの申請は対象外

▶対象機器=4月1日以降に購入・設置した下記の機器

- 防犯カメラ
- カメラ付きインターホン
- 面格子



カメラ付きインターホン

- センサーライト
- センサーアラーム
- 防犯フィルム
- 防犯ガラス
- 防犯性の高い錠・補助錠
- 防犯砂利 など



防犯性の高い錠

▶補助額=購入・設置費用の4分の3(上限3万円)※複数品目を合算した申請も可▶申請方法=専用ホームページ・郵送または直接、防災危機管理課防犯促進係(区役所4階窓)※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合せ 防災危機管理課防犯促進係 ☎3579-2153

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=6月23日~8月7日(必着)まで、必要書類を直接または郵送で、同財団(〒173-0015栄町36-1)☎3579-2015



休みます

中央図書館・いたばしポロニャ絵本館

▶とき=6月22日(月)~25日(木)※資料点検・整備のため▶問=中央図書館☎6281-0291(第2月曜・月末日休館。5月31日(日)は開館し6月1日(月)休館)

朝市<産業振興課>

蓮根朝市

▶とき=5月31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=たまご

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

板橋区吹奏楽団第40回定期演奏会

▶とき=6月21日(日)15時▶ところ=区立文化会館大ホール▶出演=大橋晃一(指揮)ほか▶曲目=リベルタンゴなど▶料金=2500円(全席指定)※2歳以下で保護者の膝上鑑賞は無料

板橋映画上映会「おおよまレトロシネマ」

▶とき=6月26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=太陽がいっぱい▶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

鑑賞無料

ロビーコンサート

▶とき=6月24日(水)12時20分~12時50分▶ところ=高島平区民館▶出演=大竹英二(ハーモニカ)ほか▶内容=植生の宿など▶定員=200人(先着順)※当日、直接会場へ。

税金

軽自動車税のお支払いはお済みですか

6月1日(月)は、軽自動車税の支払期限です。納付書裏面の納付場所をご確認のうえ、支払期限までにお支払いください。

なお、モバイルレジ・電子マネーなどのキャッシュレス払いの場合は、領収証書は発行されません。車検用の納税証明書がすぐに必要な場合や領収証書が必要な場合は、金融機関などの窓口にて現金でお支払いください。

▶問=納税課収納係☎3579-2133

お知らせ

Jアラート(全国瞬時警報システム)の情報伝達放送テストを行います

大規模災害などの緊急情報を瞬時に伝達する手段を整備するため、防災行政無線などで全国一斉情報伝達放送テストを行います。

▶とき=6月3日(水)11時※中止の場合は7月1日(水)11時に延期

▶放送内容

- 「これはJアラートのテストです」3回
- 「こちらは防災板橋です」1回

▶情報伝達手段=防災行政無線、J:COM緊急地震速報端末(当サービス加入の家庭のみ)▶問=防災危機管理課危機管理係☎3579-2154

介護予防スペース事業さくらテラス

▶とき=7月16日~9月24日(8月13日を除く)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
- 膝痛・腰痛・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2700円▶持物=室内用運動靴▶申込・問=5月29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、生涯活躍推進課シニア地域づくり係☎3579-2376※申込記入例(6面)参照

所有者向け空家・古家相談会

▶ところ・とき

●504会議室(区役所5階)…6月26日(金)10時~15時

●701会議室(区役所7階)…7月31日(金)・9月11日(金)・10月15日(木)・11月19日(木)、13時~17時
※各1日制※相談時間は1組50分

▶内容=専門家による税金・相続・利活用などの悩み相談▶定員=各日4組(申込順)※対象など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶申込・問=5月25日(月)朝9時から、電話で、建築安全課老朽建築物対策係☎3579-2574

国際交流事業などに助成します

▶対象=国際交流・相互理解の促進を目的として8月~11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

シニアのスマートフォン個別相談会

▶ところ・とき=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(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…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	6月2日(火)・4日(木)・6日(土)・9日(火)・11日(木)・13日(土)・16日(火)・18日(木)・20日(土)・23日(火)・25日(木)・27日(土)・30日(火)、10時~12時・13時~15時
中台ふれあい館 ☎3934-2940	6月3日(水)・5日(金)・6日(土)・10日(水)・12日(金)・13日(土)・17日(水)・19日(金)・20日(土)・24日(水)・26日(金)・27日(土)、10時~12時・13時~15時
徳丸ふれあい館 ☎3934-8627	6月1日(月)・5日(金)・6日(土)・8日(月)・12日(金)・13日(土)・15日(月)・19日(金)・20日(土)・22日(月)・26日(金)・27日(土)・29日(月)、10時~12時・13時~15時
志村ふれあい館 ☎3960-5885	6月1日(月)・3日(水)・5日(金)・8日(月)・10日(水)・12日(金)・15日(月)・17日(水)・19日(金)・22日(月)・24日(水)・26日(金)・29日(月)、10時~12時・13時~15時
高島平ふれあい館 ☎3935-1775	6月2日(火)・3日(水)・4日(木)・9日(火)・10日(水)・11日(木)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・23日(火)・24日(水)・25日(木)・30日(火)、10時~12時・13時~15時

※受付は11時30分・14時30分まで※1人20分程度

※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

- 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

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員 = 表1 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)…5月23日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(6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…5月25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 = 同窓口 ☎3579-2319

表1 胃・肺がん検診

とき	ところ	定員
7月7日～8月25日(8月11日祝を除く)の毎週火曜	板橋区医師会病院	各45人
7月1日(火)・3日(金)・11日(土)・30日(木)・8月8日(土)・28日(金)	グリーンホール1階ホール	各60人
7月23日(休)	志村健康福祉センター	

※申込順

クライシスプラン(不調時の対処計画)を活用したストレスケア

▶とき = 6月30日(火)14時～16時 ▶ところ = グリーンホール2階ホール ▶内容 = 講演「病気とうまく付き合う方法」▶講師 = 秋葉原ガーデニングクリニック公認心理師 島田祥子 ▶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、地域保健課ところといのちの係 ☎3579-2329

女性のためのがん検診

5月29日(金)に、対象者へ子宮頸がん検診または乳がん検診のクーポン券を発送します。詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

▶対象 = 区内在住で、4月2日～来年4月1日に次の年齢になる女性

- 子宮頸がん検診…21歳
- 乳がん検診…41歳

※4月20日以降に転入した対象者は、お問い合わせください。

▶問 = 健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319

表2 大腸がん・肝炎ウイルス・前立腺がん・胃がんリスク検診

検査名	内容	対象	費用	受診券の送付・申込
大腸がん検診	問診・便潜血反応検査	39歳以上の方	—	5月末に、次のいずれかの要件を満たす方へ受診券をお送りします。 ●40・45・50・55・60・65・70・75歳 ●39歳で、過去3年間に区民一般健康診査を受診した ●39歳以上で、過去3年間に大腸がん検診を受診した ●40歳以上で、令和8年4月1日現在、板橋区国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している ●40歳以上で、令和8年4月1日現在、生活保護などを受給している ※上記以外の方・4月以降の転入者で、対象要件を満たす場合は、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)☎3579-2319(申込記入例6面の項目と生年月日を明記)。
肝炎ウイルス検診	問診・血液検査(B型・C型)	35歳以上で、平成14年度以降に受診したことがない方		
前立腺がん検診	問診・血液検査(PSA測定)	55・60・65・70・75歳の男性		
胃がんリスク検診	問診・血液検査(血清ペプシノゲン値・ピロリ菌抗体値)	35・40歳で受診したことがない方	500円	5月末に受診券をお送りします。※35歳で胃がんリスク検診受診希望者・4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)☎3579-2319(申込記入例6面の項目と生年月日を明記)。

※区内在住で、勤務先などで受診する機会がない方が対象。年齢は令和9年3月31日時点。

無料で健康診査が受けられます

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行します。しかし、健康診査を定期的に受けて自分の健康状態を確認することで、病気の兆候を早期に発見することができます。健やかな生活を送り続けるためにも、年に一度の健康診査を受けましょう。

問合せ

- 受診券の交付・再交付について…健康推進課健(検)診申込窓口 ☎3579-2319
- 区民一般健康診査について…健康推進課成人健診係 ☎3579-2312
- 板橋区国民健康保険特定健康診査・後期高齢者医療健康診査について…国保年金課国保特定健診係 ☎3579-2328

表3 区が行う健康診査・対象など

対象		受診できる健康診査	受診券の送付
年齢	要件		
35歳～39歳	勤務先や加入する各健康保険などが実施する健診の対象とならない	区民一般健康診査 ※社会保険などに加入していて、追加検査項目のうち実施しない項目がある方は、その項目のみ受診可。詳しくは、お問い合わせください。	5月末に、過去3年間に区民一般健康診査を受診した方へ受診券をお送りします。※上記以外で受診を希望する場合は、申込が必要。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(申込記入例6面の項目と生年月日を明記)。
40歳以上	保険の異動により各健康保険が実施する健診の対象とならない 生活保護などを受給している 昭和26年11月～27年3月生まれで、社会保険などに加入している		健康推進課健(検)診申込窓口にお問い合わせください。
40歳～75歳	社会保険などに加入している	加入する健康保険の特定健康診査	加入している各健康保険にお問い合わせください。
75歳以上	次のいずれかに該当する方 ●昭和26年5月以前に生まれた ●昭和26年6月～10月生まれで、社会保険などに加入している	板橋区国民健康保険特定健康診査	5月末に受診券をお送りします。※加入日や届出日により、受診券の発送が遅れる場合や対象にならない場合あり。※特定保健指導に該当する場合は、健診結果の説明時にお知らせします。
65～74歳	一定の障がい認定を受けており、後期高齢者医療制度に加入している	後期高齢者医療健康診査	5月末に受診券をお送りします。※昭和26年6月～10月生まれで、社会保険などから後期高齢者医療制度に切り替わる方は、誕生月の前月末にお送りします。
			5月末に受診券をお送りします。

※区内在住の方が対象。年齢は令和9年3月31日時点。
※妊娠中の方・施設などに入所している方・勤務先が実施する健診の対象者は、受診不可。

区民文化祭参加者募集

10月・11月に開催する区民文化祭は、区民のみなさんが日頃の練習の成果を発表する場です。ぜひ、ご参加ください。※区民文化祭は、板橋区、板橋区文化団体連合会、(公財)板橋区文化・国際交流財団の三者による共催事業です。

問 合
(公財)板橋区文化・国際交流財団
(〒173-0014大山東町51-1)
☎3579-3130

書道展

区民書道展

▶部門=1部…一般・大学生、2部…高校生、3部…中学生、4部…小学生 ▶対象=区内在住・在勤・在学中、アマチュアの方 ▶費用=1部…4000円、2部…3000円、3部・4部…1500円

開催日

▶とき=10月8日(木)~11日(日)

書家作品展

▶対象=区内在住・在勤で、書家・書道教育者など※アマチュアの方を除く。※未発表のものに限る。▶費用=5000円

開催日

▶とき=10月28日(水)~11月1日(日)

【A/Bいずれも】

▶ところ=区立美術館※出品者が搬入・搬出 ▶資料請求=8月5日(消印有効)まで、はがきで、板橋区文化団体連合会事務局(〒173-8501)※申込記入例(6面)の項目と作品の種類(AまたはB)、Aは部門も明記。▶申込締切=9月3日(必着)

ITABASHI音楽のつどい

▶内容=合唱・合奏・バンド演奏など※出演時間は15分以内 ▶対象=区内在住・在勤・在学中、区内で音楽活動をしている団体 ▶費用=1人300円 ▶申込=8月21日(消印有効)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(6面)の項目と団体名、発表内容を明記。



開催日

▶とき=11月22日(日) ▶ところ=区立文化会館大ホール

バレエ&ダンス秋の祭典

オーディション

▶とき=7月5日(日)14時から ▶ところ=区立文化会館リハーサル室 ▶部門=Aクラシックバレエ Bジャズダンス Cコンテンポラリー ▶対象=中学生以上で、Aトウシューズでの舞台経験がある方 B Cダンス経験が3年以上ある方。※出演を希望する方は、オーディションにご参加ください。▶審査=実技・集団面接 ▶資料請求=6月19日(必着)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(6面)参照※合格した場合は、参加費(2万5000円)・実費(衣装代など)が必要。▶申込締切=6月26日(必着)

開催日

▶とき=10月25日(日) ▶ところ=区立文化会館大ホール

日本趣味のつどい

▶内容=日本の古典芸能※出演時間は6分以内 ▶費用=1舞台3000円と出演者1人につき1500円 ▶申込=7月31日(消印有効)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(6面)の項目と演目(ふりがな)、出演人数を明記。▶問=板橋区日本趣味のつどい・若柳☎049-246-3783

開催日

▶とき=11月8日(日) ▶ところ=区立文化会館小ホール

日本民謡のつどい

部門

A個人…一般発表唄※出演時間は出入りを含めて2分15秒以内
B団体…a一般発表唄 b一般発表器楽※いずれも出演時間は出入りを含めて3分30秒以内

C幼児、小・中学生唄

※複数部門の参加可

▶対象=区内在住・在勤・在学の方※A Bは中学生以下を除く。▶費用=A1000円 B1団体3000円 ▶申込=7月3日(消印有効)まで、往復はがきで、板橋区民謡連盟・鈴木弘(〒174-0063前野町5-36-5-303)※申込記入例(6面)の項目と部門(A~C、Bはa bの別も)を明記。団体の場合は代表者分を記入し、参加人数を明記。

開催日

▶とき=11月15日(日) ▶ところ=区立文化会館大ホール



日本舞踊のつどい

▶内容=A日本舞踊(新舞踊・民踊を除く) B日本舞踊(舞踊小曲を含む)※出演時間はA20分 B10分以内 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方※A大道具・かつら・衣裳代などの実費 B参加費5万円・衣裳が必要 ▶申込=7月31日(消印有効)まで、はがき・Eメールで、板橋区日本舞踊連盟・若柳華妙(〒173-0016中板橋30-1)、同連盟・若梢☐nihonbuyou.renmei.itabashi@gmail.com※申込記入例(6面)の項目と内容(AまたはB)を明記 ▶問=同連盟・若梢☎080-3734-0889

開催日

▶とき=11月3日(祝) ▶ところ=区立文化会館大ホール

合唱のつどい

▶内容=1グループ6分以内の合唱※伴奏はピアノなどの楽器による生演奏に限る。※指揮者・森永淳一による講評あり ▶対象=区内の合唱団体 ▶費用=1団体5000円 ▶募集要項などの配布場所=7月15日(水)まで、文化・国際交流課(区役所8階③窓口)・各地域センター・各区民事務所・区立文化会館・グリーンカレッジホール・各まなぼと・区立各図書館※郵送を希望する場合は、7月15日(必着)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団※申込記入例(6面)参照 ▶申込締切=7月31日(必着)

開催日

▶とき=11月8日(日) ▶ところ=区立文化会館大ホール

謡曲と仕舞のつどい

▶対象=区内在住・在勤・在学の方※流儀は問いません。▶費用=1000円 ▶申込・問=8月29日(土)まで、電話・Eメールで、板橋区謡曲連盟・田辺☎090-1253-9907☐ugj70665@nifty.com※申込記入例(6面)参照

開催日

▶とき=11月14日(土) ▶ところ=区立文化会館第1・2和室

いたばし区民文芸

3月・4月分

歌壇 宇田川寛之選

▼天 草書体に空へのびゆく柳の芽風のまにまに春をつづりて 梨本卓也
▼地 六十路なる教え子達の集いなり悲喜刻まれて面影いずこ 伊藤圭子
▼人 百歳が拾万人も居る令和後と八年で俺も仲間だ 鈴木舜

俳壇 中村和弘選

▼評 天賞、柳の芽を草書体と喩えているのが良い。ゆったりとした春の余韻を感じさせる一首。地賞、教え子が六十歳ならば作者はそれよりずっと年上か。久しぶりの再会、歳月の重みにより面影は残っていない。人賞、九十二歳の作者。八年後を思い、今日も元気。「俺」が力強い。

川柳 尾藤川柳選

▼天 葉より効く嘘もあり救われる 鈴木晃
▼地 幸でなく不幸でもない翁さぶ 伊藤恭一郎
▼人 油断したトランプ後をどう捌く 鈴木舜
▼評 天、嘘も方便。人生には、生きた嘘と罪悪の嘘がある。嘘はいけない事だが、ある瞬間には、本当のことを凌駕することも。地、「翁さぶ」に過ぎず可否はあろうが、飾らない自分である事こそ真の姿。人、時事のコマ。イランへの軍事介入は相手を見誤った油断。その結果、関連国に「油断を引き起こしてしまふ。東西冷戦後の新しい枠組みは、我々にとってどんな明日が待つのか。

いずれも

▼申込・問=6月1日(必着)まで、はがきに部門(短歌・俳句・川柳の別)、作品(1人各部門1作品で未発表のもの)と必要事項(申込記入例6面参照を明記のうえ、(公財)板橋区文化・国際交流財団(〒173-0014大山東町51-1)☎3579-3130)※文字は楷書で丁寧に。漢字にはふりがなも明記。※入選作品の他誌への投稿はご遠慮ください。※令和7年度の入選作品集(A4判)を1冊100円で販売。希望する方は、直接、同財団。

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1参照▶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…1万700円、ふくさ・扇子・懐紙・布巾

▶申込・問=6月30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2参照)

※申込記入例(6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1 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	8月5日・19日・9月2日・16日・10月7日・21日・11月4日・18日、各水曜、9時30分～11時30分	各20人	—
	中台ふれあい館	8月11日・25日・9月8日・22日・10月13日・20日・11月10日・24日、各火曜、9時30分～11時30分※10月20日は13時30分～15時30分		
	徳丸ふれあい館	8月6日・20日・9月3日・17日・10月1日・15日・11月5日・19日、各木曜、13時30分～15時30分		
	志村ふれあい館	8月3日・17日・9月7日・21日・10月5日・19日・11月2日・16日、各月曜、13時30分～15時30分		
	高島平ふれあい館	8月11日(火)・25日(火)・9月8日(火)・22日(火)・10月13日(火)・29日(木)・11月10日(火)・24日(火)、13時30分～15時30分		
華道	仲町ふれあい館	8月5日・19日・9月2日・16日・10月7日・21日・11月4日・18日、各水曜、9時30分～11時30分	各15人	池坊
	中台ふれあい館	8月4日・18日・9月1日・15日・10月6日・20日・11月3日・17日、各火曜、10時～12時		草月流
	徳丸ふれあい館	8月6日・20日・9月3日・17日・10月1日・15日・11月5日・19日、各木曜、10時～12時		池坊
	志村ふれあい館	8月14日・28日・9月11日・25日・10月9日・23日・11月13日・27日、各金曜、13時30分～15時30分		
	高島平ふれあい館	8月5日・19日・9月2日・16日・10月7日・21日・11月4日・18日、各水曜、13時30分～15時30分		
茶道	仲町ふれあい館	8月5日・19日・9月2日・16日・10月7日・21日・11月4日・18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	8月3日・17日・9月7日・28日・10月5日・19日・11月2日・16日、各月曜、14時30分～16時30分		
	徳丸ふれあい館B	8月13日・27日・9月10日・24日・10月8日・22日・11月12日・26日、各木曜、14時30分～16時30分	各10人	

表2 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)

※抽選※書道・華道は洋室で実施



6月は環境月間

できることから始めてみませんか

A実践しよう エコアクション9

環境にやさしい9つの取組を「エコアクション9」として普及啓発しています。ぜひ、家庭で取り組んでみましょう。

- 1 冷暖房は適切に使う
- 2 テレビを見ていないときは消そう
- 3 照明はこまめに消し、買替時にはLEDランプを選ぼう
- 4 冷蔵庫の温度は適切に設定し、開けている時間を短くしよう
- 5 調理の火力をこまめに調節しよう
- 6 シャワーのお湯はこまめに止めよう
- 7 お風呂はできるだけ間をあけずに入浴しよう
- 8 できるだけ公共交通機関・自転車・徒歩で移動し、車を運転するときは燃費の良い運転を心がけよう
- 9 マイボトル・エコバッグを使おう

B環境月間特別展示

▶とき=6月2日(火)～29日(月)、9時～20時▶ところ=高島平図書館▶内容=エコポリスセンターの事業の紹介、環境に関する書籍の展示・貸出など

Cエコライフフェア夏

▶とき=6月28日(日)11時～16時▶ところ=セブントウン小豆沢(小豆沢3-9-5)▶内容=企業・団体などの地球温暖化防止・省エネに関わる活動の展示・体験コーナー※詳しくは、エコポリスセンターホームページをご覧ください。



体験コーナー

D「食」による地産地消でゼロカーボンいたばし2050アクション事業

区では、参加者にプランター・土のセットを配付し、家庭菜園による地産地消で食品の輸送距離を減らすことで、CO₂排出量の削減を図ります。ぜひ、ご協力ください。※参加者は、栽培レポートの提出が必要

▶対象=区内在住の方▶定員=250人(申込順)▶申請開始=5月23日(土)※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

- Aについて…環境政策課環境教育係 ☎3579-2233
- B・Cについて…エコポリスセンター ☎5970-5001(第3月曜休館)
- Dについて…環境政策課ゼロカーボン推進係 ☎3579-2622



※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)
 ○○○課○○○係

講座

誰も置き去りにしない地域共生社会づくり

▶とき=6月13日(土)・20日(土)・27日(土)、3日制、9時45分～12時▶ところ=大谷口地域センター▶内容=意見交換・ワークショップ「今後活動するためのチームづくり」※対象など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶定員=60人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問=まなぼーと成増☎3975-9706(第3月曜休館)

絵本作家講演会

▶とき=6月28日(日)10時30分～11時30分▶内容=講演、絵本の読み聞かせ▶講師=絵本作家ミヤザナツ▶定員=30人(申込順)▶ところ・申込・問=5月24日(日)朝9時から、直接または電話で、清水図書館☎3965-9701(第3月曜・月末日休館)



体験・観賞

成増サークル公開教室

楽しく歌って健やかに
 ▶とき=6月4日(木)・18日(木)、2日制、13時30分～16時▶対象=18歳以上の女性▶定員=7人
 やさしい大正琴
 ▶とき=6月8日(月)10時～11時30分▶定員=5人
 初心者向けフラダンス
 ▶とき=6月10日(水)9時30分～12時▶定員=10人

【いずれも】

※申込順▶ところ・申込・問=5月23日(土)13時から、直接または電話で、まなぼーと成増☎3975-9706(第3月曜休館)

まなぼーと大原フェスティバル

▶とき=6月6日(土)10時～17時・7日(日)10時～16時▶内容=作品展示・パフォーマンス・体験教室など

そば打ち体験教室

▶とき=6月6日(土)10時10分～11時30分▶対象=中学生以上▶定員=5人(抽選)▶費用=2000円▶申込=5月27日(水)21時まで、直接または電話で、まなぼーと大原※抽選結果は、5月28日(木)以降に電話で連絡



【いずれも】

▶ところ・問=まなぼーと大原☎3969-0401(第3月曜休館)

ほしぞら宇宙生解説「北極星」

▶とき=6月9日(火)～7月31日(金)、15時30分～16時20分▶対象=小学5年生以上▶定員=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)は割引あり▶ところ・問=教育科学館☎3559-6561(月曜休館。ただし7月14日(火)～17日(金)は休館し20日(祝開館)

ラベンダーのリース作り

▶とき=6月20日(土)10時～12時▶内容=生花でリース作り▶講師=アロマセラピーインストラクター 枝光弘味▶対象=18歳以上の方▶定員=12人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶費用=2500円▶持物=持ち帰り用袋・エプロン、園芸用はさみ(お持ちの方)▶申込=6月1日(月)まで、エコポリスセンターホームページ▶ところ・問=同センター☎5970-5001(第3月曜休館)



薬草・毒草教室

▶とき=6月21日(日)、10時～12時・13時30分～15時30分、各1回制※荒天中止▶内容=講義「身近な薬草・毒草」・植物の観察▶講師=昭和大学元講師 磯田進▶対象=小学生以上(小学生は保護者同伴)▶定員=各回20人(申込順)▶費用=1500円▶申込=5月23日(土)朝9時から、赤塚植物園ホームページ▶ところ・問=同園☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)



サマーコンサート

▶とき=6月28日(日)14時～15時30分▶出演=プリモアンサンブル東京▶曲目=ウエストサイドストーリー・セレクションほか▶出演=飯吉高(指揮)ほか▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=150人(申込順)▶費用=700円▶ところ・申込・問=5月23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

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2日(火)～7日(日)、10時～17時(初日は14時から、最終日は16時まで)▶内容=水彩画45点
えんぴつの会作品展
 ▶とき=6月9日(火)～14日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶内容=鉛筆画40点

社会福祉協議会 ご案内

社会福祉協議会への寄付(3月)
 ▶彰栄リハビリテーション専門学校1万1651円▶伊藤康治10万円▶(公社)東京都宅地建物取引業協会第九ブロック板橋支部30万9500円▶いたばしオアシスピンクポーチの会6563円▶(公社)板橋法人会第13支部1万6613円▶手まりクラブ1199円▶上板橋高砂会3000円▶和田美知子1万円▶(株)ハイシステム1万円▶月曜体操クラブ5000円▶鈴木芳雄5000円▶志村四中9年7組7円▶志村四中9年138円▶大工原辰実1万円▶フレンズ2116円▶植田ヒサ子571円▶子安クラブ307円▶楽々会2035円▶東京家政大学宮地ゼミ5万円▶問=(有)板橋区社会福祉協議会☎3964-0235

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
水泳 ●自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ(50m・100m)※小学生・壮年は50mのみ ●個人メドレー・メドレーリレー・フリーリレー(200m)※中学生・一般のみ参加可	●9月6日(日) ●小豆沢体育館	●計400人(申込順) ●1種目につき高校生以上1000円、小・中学生500円、リレーは1種目2000円	●6月27日(土)～7月2日(日) ●連盟☎070-1356-3413

問合 スポーツ振興課管理係☎3579-2651



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
- ② LINEアプリホーム画面のID検索から登録



@itabashi

※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

健康相談・健診などのご案内



Table with 5 columns: Location (板橋, 上板橋, 赤塚, 志村, 高島平), Date, and Time. Rows include services like A: 専門医による精神保健相談, B: 4歳児・5歳児健康診査, C: 離乳食講習会, etc.

※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。
※Eは歯科健診を含む。幼稚園児・保育園児を除く。

6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。

- 7日
●堀井医院...双葉町40-13(☎3961-2610)
●よりふじ医院
●西尾医院...常盤台3-26-15(☎3960-4970)
14日
●木村内科クリニック
●ときわ台はしもと小児科アレルギー科
●藤田医院...泉町23-8(☎3960-2822)

- はちすクリニック
●高島平診療所堀口内科小児科
●赤塚新町クリニック
21日
●香川内科小児科医院
●吉野内科クリニック
●有賀小児クリニック
●えがおこどもクリニック
●郡医院...高島平3-8-6(☎3975-3438)
28日
●天木診療所...清水町47-7(☎3961-3913)
●たにもとクリニック
●北角診療所...常盤台3-3-1(☎3960-3617)
●篠遠医院...蓮沼町20-14(☎3966-4901)
●近藤クリニック
●平山医院

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。

- 24時間電話医療機関案内「ひまわり」☎5272-0303
●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)
●休日歯科応急診療(急に歯が痛くなった方の診療)...

広告コーナ- 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

「在宅」か「施設」か後悔しないための判断基準
<介護付有料老人ホーム> コンシェル徳丸 介護セミナー&施設見学会
日程 6/5(金)・6(土) 時間 11:00~14:00
会場 コンシェル徳丸
お気軽にご参加ください
●申し込み:コンシェル徳丸 TEL03-6478-1098

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。



第67回 いたばし花火大会

有料席・心身障がい者席のご案内

「いたばし花火大会」は荒川対岸の戸田橋花火大会と同時開催され、兩岸合わせて約1万5000発の花火が夜空を彩ります。都内最大の「尺五寸玉」、「芸術玉」、「ワイドスターメイン」など見どころ満載です。大迫力の花火をお楽しみください。

8月1日(土)19時～20時30分 荒川河川敷

※小雨決行。荒天中止(順延なし)。

※駐車場はありません。ご来場は公共交通機関をご利用ください。
※会場内の事前の場所取りは禁止します。



▲いたばし花火大会
ホームページは
こちら

下流側の会場を有料自由席に変更します

来場者の安全確保や会場の混雑緩和などのため、硬式・軟式野球場、14～17エリアを有料自由席に変更します(図参照)。

- ▶販売期間=6月13日(土)10時から
- ▶購入方法=セブン-イレブン(マルチコピー機で販売)・いたばし花火大会公式ホームページ・チケットぴあホームページ
- ▶価格=1人2000円
※売り切れ次第終了。※購入・利用方法など詳しくは、いたばし花火大会公式ホームページをご覧ください。

有料指定席のご案内

▶有料指定席・席種・価格など=図・表参照

区内先行販売

- ▶販売期間=6月6日(土)10時～12日(金)
- ▶購入方法
区役所本庁舎1階特設窓口
6月6日(土)・7日(日)、10時～17時
直接購入
●セブン-イレブン…マルチコピー機で販売
●板橋区観光協会窓口(情報処理センター6階)…平日、9時～17時
インターネット購入
いたばし花火大会公式ホームページ

一般販売

- ▶販売期間=6月13日(土)10時から
- ▶購入方法(先行販売の方法に加えて以下も利用可)
インターネット購入
チケットぴあホームページ



[いずれも]

※売り切れ次第終了。1度に購入できるのは1席種のみ。

⚠️ ご注意ください

会場内での当日券販売はありません

花火大会当日、会場内で有料席チケットの販売はありません。事前にお買い求めください。

無料観覧エリアを変更します

無料観覧エリアは会場内上流側の一部のみです。ご注意ください。図参照(最寄り駅・都営三田線「高島平」)

心身障がい者席を事前申し込みによるチケット制に変更します

心身障がい者席(無料・抽選)

心身障がい者席(図参照)を用意します。入場の際は、必ず障害者手帳・チケットをご提示ください。※心身障がい者席への入場は17時から
※障がいがある方1人につき、介助者2人まで入場可。介助者は、障がいがある方と同時に入場してください。

▶申込=6月13日(土)～7月5日(日)に、いたばし花火大会公式ホームページ。※抽選結果は、7月11日(土)にメールで連絡。

障がいがあり歩行困難な方をバスで送迎します(有料・抽選)

各集合場所から会場まで送迎します。当選者は、同時に心身障がい者席も確保されます(心身障がい者席の申し込みは重複となるため不要)。

▶集合場所・時間=区役所正面玄関前・ときわ台駅前・西台駅前・高島平駅バス停前・成増駅北口※いずれも16時30分頃出発・帰りは会場を21

時15分頃出発▶対象=区内在住で、障害者手帳をお持ちの、会場まで歩くことが困難な方とその介助者(1人)。※定員あり※車いす利用の方を優先し抽選※介助者の同伴必須※5歳以下のお子さん・バギー型車いす・シニアカーは乗車不可▶料金=1人2000円(往復)※介助者も同額負担▶申込=6月5日(必着)まで、はがき・電子申請(同大会ホームページ参照)で、くらしと観光課(〒173-0004板橋2-65-6)。※申込記入例(6面)の項目と希望する集合場所(第3希望まで)、障害者手帳の種類・等級、障がいの内容、車いすの有無(折りたたみ式車いす利用で普通席に座れる方・電動車いすを利用の方はその旨)、介助者の氏名(ふりがな)を明記。※会場で、追加の介助者(1人まで)と合流可。合流する介助者がいる場合は、その旨・介助者の氏名(ふりがな)も明記。結果は、6月22日(月)までに電話・Eメールで連絡。

問 合

●有料席について…いたばし花火大会チケット事務局 ☎5315-4921 (6月1日(月)から、平日10時～17時)

●心身障がい者席・その他について…くらしと観光課観光振興係 ☎3579-2251

図 観覧席案内図

上流		荒川													下流			
上流側野球場		打ち上げ場所													戸田橋			
河川敷		陸上競技場													硬式・軟式野球場			
管理道路		ナイアガラの滝300m													JR埼京線			
平面(アスファルト)	1	2	3	4	5平面	6平面	立入禁止	10平面	11平面	12平面	13平面	13平面	立入禁止					
土手下段(階段)	無料観覧エリア				5下段	6下段	7下段	8下段	9下段	10下段	11下段	12下段	13下段	14下段	15下段	16下段	17下段	
中小段																		
土手上段(階段)	無料観覧エリア				5上段	6上段	7上段	8上段	9上段	10上段	11上段	12上段	13上段	13上段	立入禁止	15上段	16上段	17上段
天端	実施本部																	
高島平駅方面		西台駅方面													蓮根駅方面			

表 有料指定席の席種・価格など

席種	定員	エリア	価格	1人あたりの購入上限
プライムシート	1人	8～10上下段	6000円	8枚
陸上競技場イス席		陸上競技場内	5500円	
S席	6下段、7上下段、11～12上下段	5000円		
A席	4人	5上下段、13上下段	4500円	2組
ボックス席		13上下段一部	1万8000円	
陸上競技場丸テーブル席	陸上競技場内	3万2000円	1組	
グループプライム席	8人	10平面		4万8000円
グループS席		6平面、11～12平面		4万円
グループA席		5平面、13平面		3万6000円
陸上競技場グループ席	8人	陸上競技場内	4万円	
芝生斜面グループ席		6上段		

※全席指定・禁煙(電子たばこを含む)
※全席プログラム付き。また、芝生斜面グループ席は、専用段ボールいす付き。
※陸上競技場席には、専用のフードトラックマーケットが設置されています。花火大会終了後、退場規制にご協力ください。
※未就学児が保護者の膝上で観覧する場合は定員に含みません。
※チケット購入の際、エリアの指定はできません。また、複数枚購入の場合、ご用意できる座席が離れることがあります。購入決定前に必ずご確認ください。
※発券後の交換・払い戻しはできません。
※中止の場合は、8月4日(火)～31日(月)に、購入店舗でのみ払い戻しします。

世帯数・人口(前月比)			うち外国人	
世帯	344,463	(+2346)		
人口	587,417	(+2299)	42,874	
男	286,789	(+1083)	20,909	
女	300,628	(+1216)	21,965	

年齢別人口	年齢・人口		構成比	
	14歳以下	56,689		9.7%
	15～64歳	399,152		68.0%
65歳以上	131,576	22.3%		

※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。