

**健康ガイド**  
 ※申込開始日の明示のないものは  
 いたばし健康プラン 8月11日(火)朝9時から受け付けます。

- 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

### 喉頭がん検診

▷とき = 9月~11月▷ところ = 区内指定医療機関▷内容 = 問診・間接喉頭鏡検査・ファイバースコープ検査▷対象 = 区内在住で、昭和46年3月31日以前に生まれた方▷費用 = 500円▷申込・問 = 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(4面)の項目と生年月日、性別を明記。※8月24日(月)以降、順次受診券をお送りします。

### 女性のためのがん検診

国の「新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業」の一環で、子宮頸がん検診または乳がん検診の無料クーポン券を8月24日(月)にお送りします。詳しくは、同封のご案内をご覧ください。

▷対象 = 区内在住で、4月2日~来年4月1日に次の年齢を迎える女性

- 子宮頸がん検診...21歳
- 乳がん検診...41歳

※4月21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

### 乳がん体験者いたばしオアシスの会

▷とき = 9月3日(木)13時30分~15時30分▷ところ = グリーンホール601会議室▷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

## 8月8日は早起きの日 早起きキャンペーン



区では、夏休み期間を早起きキャンペーンとし、「早寝・早起き・朝ごはん」をテーマに健康づくりを推進しています。この機会に、家族みんなで規則正しい生活を心がけましょう。

### 早寝は成長の秘訣です

成長ホルモンは、骨・筋肉を作ったり、免疫力を高めたりするホルモンです。4歳頃からは、寝入ってすぐ、特に深い睡眠時に多く分泌されます。

また、1~5歳頃は、メラトニンシャワーと呼ばれるほど、睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分

泌が盛んになります。暗い環境下で分泌されるため、寝る前のスマートフォン使用・ゲームなどは、ホルモンの分泌を妨げ、睡眠の質を低下させます。そのため、早寝を心がけ、親子で十分な睡眠をとりましょう。

### 早起きで朝の光を浴びよう

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促すホルモン(セロトニン)が分泌されます。明るさの変化がないと、体温・ホルモンの分泌リズムが崩れてしまうため、毎日決まった時間に起きましょう。

また、お子さんにもできる朝の

んを体験した、またはこれから治療を始める女性▷定員 = 30人(申込順)▷申込・問 = 直接または電話で、女性健康支援センター(板橋区保健所5階)

### 尿もれ予防体操教室

▷とき = 9月8日(火)10時~11時30分▷ところ = グリーンホール504会議室▷内容 = 講義・実技▷講師 = センター保健師▷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

### 不妊治療セミナー

▷とき = 9月10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・在勤の方▷定員 = 30人(申込順)▷申込・問 = 電話で、女性健康支援センター

### 親子健康講座

▷とき = 9月15日(火)13時30分~14時45分▷ところ = 南前野児童館▷内容 = 各科専門医のミニ講座▷対象 = 区内在住の乳幼児とその保護者▷定員 = 12組(申込順)▷申込 = 電話で、南前野児

童館☎3967-3870または(公社)板橋区医師会☎3962-1301▷問 = 健康推進課母子保健係☎3579-2313

### 区民結核健診

▷とき = 9月17日(木)15時~16時▷ところ = 板橋区保健所▷内容 = 胸部X線検査※診断書は発行しません。▷対象 = 区内在住の16歳以上で、胸部X線検査を受ける機会がない方▷定員 = 40人(申込順)▷申込・問 = 電話で、予防対策課感染症グループ☎3579-2321

### 医師によるもの忘れ相談

▷とき・ところ(各1日制) = 下表参照▷対象 = 区内在住の65歳以上で、もの忘れが気になる方・その家族※もの忘れで医療機関

#### 《医師によるもの忘れ相談》

とき	ところ・申込電話
9月4日(金)	中台おとしより相談センター ☎3933-8875
9月10日(木)	区役所(2階②窓口) ※申込は熊野おとしより相談センター☎5926-6566
9月14日(月)	成増アクトホール ※申込は三園おとしより相談センター☎3939-1101
9月18日(金)	前野地域センター ※申込は前野おとしより相談センター☎5915-2636
9月25日(金)	蓮根おとしより相談センター ☎5970-9106

※13時20分から・14時から。

### 問合 各健康福祉センター (健康ガイド参照)

お手伝いなどの習慣を通して、家族全員で早起きを心がけましょう。

### 朝ごはんを しっかり食べよう

朝ごはんを食べないと、脳の活動に必要なブドウ糖やほかの栄養素の補給が困難になり、うまく体温を上げることができません。体温が低いままだと、集中力の低下・体のだるさなどの不調が続きます。

午前中から元気に活動するために、毎朝決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

にかかっている方▷定員 = 各日2人(初めての方を優先)▷申込・問 = 電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

### サークルだより

※活動日時・場所などは変更になる場合があります。現在の活動状況など詳しくは、各サークルにお問い合わせください。

掲載のお問い合わせは  
 広報広聴課広報グループへ  
 ☎3579-2022

●ちぎり絵同好会 初心者女性の歓迎 第1金曜 10時~12時 板橋地域センター 入会金1000円・1回1200円 ☎吉本080-5457-0481(午前)

●鵜座俳句会 初心者歓迎 第1水曜、第3月曜・土曜 13時~16時30分 区立文化会館 1回1000円 ☎松田3968-0153

●榊吟舞会 65歳以上の初心者・初級者歓迎 第1~3火曜 13時~16時 まなぼと大原 月額1000円 ☎外山3963-5652

●書道愛好会 初心者歓迎 第1・3木曜 9時~12時 区立文化会館 入会金500円・月額3000円 ☎土川090-8011-8386(午前)

●軟式野球「ジョーカーズ」 50歳以上の初級・中級者対象 毎週日曜 7時~11時 城北中央公園野球場 年額8000円 ☎池田090-4936-0657

◆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報広聴課広報グループ☎3579-2022

**法律相談**  
**相続の紛争解決**  
 1時間1万円のところ相談無料  
 ☎03-5956-2366  
 弁護士  
**小堀球美子**  
 www.kobori-law.com  
 〒170-0005  
 豊島区南大塚3-3-1 3階  
 弁護士歴22年 NHK『あさイチ』出演  
 第一東京弁護士会25846号

**庭木1本からお手入れOK**  
**見積無料**  
 お客様へのお約束 生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,000円が 先着10名様 **1,000円**  
 ★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  
 (株)ガーデンエクスプレス 東京北支店  
 営業時間9:00~17:00 練馬区土支店3-19-12  
 ☎03-5933-2811

## 8月は道路ふれあい月間です

### 「ゆずり合い 心や道に 咲く笑顔」

(令和2年度「道路ふれあい月間」代表標語)

国は、道路の役割・重要性への関心を高めるため、8月10日を「道の日」とし、8月を「道路ふれあい月間」に定めています。

道路は、私たちの共有財産であり、通行・水道管の埋設など、様々な用途に使用されています。この機会に、身近な道路の役割・重要性を再認識し、道路上に物を置かない、道路を汚したり壊したりしないなど、誰もが安全に使用できるようご協力をお願いします。

▷問 = 土木部管理課庶務係☎3579-2501