

# 気づいてはじまる 健康長寿 介護予防で元気に 過ごしませんか

板橋区の65歳以上の要支援・要介護認定者は、4月現在で2万5417人(65歳以上人口の19.4%)となり、年々増加しています。

住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、介護予防に取り組み、健康長寿につなげましょう。

**問合** おとしより保健福祉センター介護予防係☎5970-1117

### 行動

自宅のできる運動をする



### 生きがい

趣味の活動などをはじめる



## 健康長寿

### 気づき

つまづくことが多くなった



### 良い習慣

人混みを避けて外出する



介護予防とは、介護が必要な状態を予防すること、要支援・要介護状態の悪化を防ぐことです。高齢になると、閉じこもりがちな生活や体力・筋力の衰えなどから、心身の機能が低下します。健康と要介護の中間状態を「フレイル」と言い、この段階で生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。高齢者特有の元気力(生活機能)低下のサインに早めに気づき、介護予防に取り組みましょう。

## 気づこう 元気力低下のサイン

日常生活で、次のような症状がある場合、元気力の低下が疑われます。

- 外出がおっくうになってきた
- つまづくことが多くなった
- もの忘れが多くなった
- 食べる量が減った
- お茶などでむせることがある

## できることから介護予防をはじめましょう

### 日常生活で心がけましょう

感染症を予防しながら、次のことを心がけましょう。

- ウォーキング・体操など、できるだけ体を動かす
- 体力・筋力を維持するために、十分な栄養をとる
- お口の体操など、噛む力・飲み込む力を鍛える
- 生活リズムを整え、人混みを避けて外出する
- 人とのつきあい・趣味など、生活全体を活発にする

### 「元気力チェックシート」を活用しましょう

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方は、おとしより相談センターで「元気力チェックシート」によるチェックを受け、自分の元気力を確認しましょう。元気力の低下があると判定された方は、運動・食事

・認知症予防などのコースがある短期集中型サービス(元気力向上教室)に参加しましょう。継続して教室に参加することで、元気力を維持・向上させることができます。また、参加者同士の交流もできます。

### 「介護予防サポーター」を利用しませんか

●介護予防サポーターとは  
高齢者が主体的に、介護予防のグループ活動に取り組めるようにサポートする方です。公的な資格ではなく、区主催の「介護予防サポーター養成講座」で介護予防の基礎知識を習得し、ボランティアとして活動しています。

●こんな活動をしています  
区のイベント・各地域で、「元気おとせん!体操」の普及・体力測定の補助などを行います。介護予防サポーターの活動を知りたい方・サポートを受けたい方は、お問い合わせください。

## 介護予防サポーター 養成講座

▷とき・内容・講師(7日制)=下表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月9日(金)~28日(水)のうち1日)あり。▷対象=区内在住または区内で活動できる方▷定員=10人(抽選)▷費用=無料※「元気おとせん!体操」DVDなどを差し上げます。▷ところ・申込=9月4日(消印有効)まで、はがきで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063前野町4-16-1)※申込記入例(4面)参照

●講座終了後に区のフォローアップがあります  
サポーター同士の情報交換・スキルアップの場として、連絡会・フォローアップ研修を行っています。また、「介護予防サポーターの会」通信を発行し、ボランティアの募集・講座の案内などの情報提供を行っています。

### 《介護予防サポーター養成講座》

とき	内容	講師
9月24日(木)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
10月1日(木)	ボランティア活動の基本	いたばし総合ボランティアセンター職員
10月8日(木)	高齢者の栄養・口腔機能	区職員
10月16日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
10月29日(木)	今後の活動	区職員
11月12日(木)	体力測定の方法・実習	竹川病院理学療法士

※13時30分~15時30分

## 新型コロナウイルス感染症の 拡大を防ぎましょう

感染が拡大しているため、手洗い・マスク着用・身体的距離の確保などの新しい生活様式を徹底し、次の予防対策を行いましょ。

- 不要不急の外出はできるだけ控える
- 大人数での会食・飲み会は避ける
- 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)を活用する

COCOAは、厚生労働省が提供するアプリで、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができます。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。



## 特別定額給付金の 申請はお済みですか

**問合**  
板橋区特別定額給付金専用ダイヤル☎6738-9207  
(平日、9時~17時)

### 申請期限：8月31日(消印有効)

特別定額給付金の申請がお済みでない方は、期限までに申請をお願いします。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



### 振り込め詐欺などにご注意ください

- 区役所・総務省の職員などが、「特別定額給付金」を給付するための手数料振込・ATMの操作をお願いすることは絶対にありません
  - 不審な電話・郵便物などがきたら、区役所・最寄りの警察署にご連絡ください
- ▷問=防災危機管理課防犯促進グループ☎3579-2153

## マル障(心身障害者医療費助成制度) 受給者証更新のお知らせ

受給者証をお持ちで、資格要件(下表参照)を満たす方には、8月下旬に新しい受給者証をお送りします。ただし、更新手続きに書類提出が必要な方には、別途ご案内します。9月以降、健康保険証と一緒に、病院などの窓口へご提出ください。現在の受給者証は、9月以降に、直接または郵送で、障がいサービ

ス課福祉係(区役所2階⑫窓口、〒173-8501)にお返しく下さい。※受給者証をお持ちでない方で、資格要件を満たす場合は、お問い合わせください。※生活保護を受給している・施設に入所している方などは、対象外の場合あり。  
▷問=障がいサービス課福祉係 ☎3579-2362 ☎3579-2364

### 《マル障受給者証の資格要件》

障がいの程度	身体障害者手帳1級・2級・内部障害3級、愛の手帳1度・2度、精神障害者保健福祉手帳1級※原則、65歳以降に手帳を取得した方を除く。
所得の制限	前年中の本人所得で判定 ※本人が20歳未満の場合は、加入している健康保険の被保険者の所得で判定。 (扶養親族などの数と基準額) 0人…360万4000円、1人…398万4000円、2人…436万4000円 ※扶養親族などの人数が3人以上の場合、1人増えるごとに38万円を加算。 ※詳しくは、お問い合わせください。
健康保険	国民健康保険・社会保険に加入している方 ※後期高齢者医療制度に加入し、住民税が課税されている方を除く。

## お知らせ

### 都市計画公園・緑地の整備方針および緑確保の総合的な方針を改定しました

都・区市町村が取り組んでいる本方針を改定しました。※詳しくは、都ホームページをご覧ください。  
▷問=東京都都市整備局緑地景観課 ☎5388-3315、板橋区みどり公園課公園整備グループ ☎3579-2696・緑化推進グループ ☎3579-2533

### 献血にご協力ください

▷とき=8月21日(金)、10時~11時30分・12時50分~16時▷ところ=区役所(正面玄関横)▷問=東京都赤十字血液センター ☎5272-3523、板橋区総務課総務係 ☎3579-2052



### リサイクル自転車販売

▷受渡日=9月11日(金)10時~11時▷受渡場所=①リサイクル自転車作業所(志村3-17-14)②グリーンホール1階ホール▷対象=区内在住・在勤・在学の方▷販売台数=100台(抽選)▷販売価格=5000円・7000円・9000円▷申込=8月21日(消印有効)まで、往復はがきで、(公社)板橋区シルバー人材センター(〒173-0004板橋2-65-6)※申込記入例(4面)の項目と希望する受渡場所(①または②)を明記▷問=同センター ☎3964-0871、板橋区交通安全課自転車グループ ☎3579-2513



## 募集

### あいキッズを運営する事業者

▷期間=来年4月から1年間▷実施場所=志村一小・志村四小・志村五小・蓮根小・北前野小・緑小・上板橋四小・成増小・成増ヶ丘小の各あいキッズ▷選定方法=プロポーザル方式▷募集要項の配布場所=区ホームページ▷申込=9月15日(火)まで、必要書類を直接、地域教育力推進課あいキッズ係(区役所6階⑫窓口)※申込予定の事業者は、説明会・施設見学会にご参加ください。

●説明会・施設見学会▷とき・ところ●説明会…8月31日(月)14時~16時、教育支援センター(区役所6階)●施設見学会…日時など詳しくは、募集要項をご覧ください▷申込=8月24日(月)まで、必要書類を直接、地域教育力推進課あいキッズ係

《いずれも》▷問=地域教育力推進課あいキッズ係 ☎3579-2637

### 都営住宅入居者

▷募集内容①ポイント方式(ひとり親向け・高齢者向け世帯など)②抽選方式(単身者向け・単身者用車いす使用者向け・シルバーピア住宅)※対象・募集戸数など詳しくは、募集案内をご覧ください。▷募集案内などの配布場所=8月17日(月)~25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・

各福祉事務所・東京都住宅供給公社ホームページ※夜間・土曜・日曜は、区役所の夜間受付で配布。▷申込=8月28日(必着)まで、郵送で、④東京都住宅供給公社募集センター⑤渋谷郵便局▷問=同センター ☎0570-010-810(ナビダイヤル、配布期間中)・☎3498-8894(配布期間以外)、板橋区住宅政策課住宅運営グループ ☎3579-2187

## 福祉

### 高齢者の暮らしを拓げる「10の筋トレ」体験講座

▷とき=9月2日(水)14時~16時▷ところ=成増アクトホール▷内容=介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験▷講師=東武練馬中央病院理学療法士 大塚優希▷対象=区内在住で、地域の方と筋力トレーニングを始めてみたい個人・グループ▷定員=50人(申込順)▷申込・問=8月11日(火)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

### 認知症サポーター養成講座

▷とき=9月4日(金)14時~15時30分▷ところ=グリーンホール2階ホール▷内容=認知症の症状・支援方法、認知症の方と接するときの心構えなど※受講者には、認知症の方とその家族を支援する意志を示す「オレンジリング」を差し上げます。希望する事業者(介護保険事業者を除く)には、「高齢者あんしん協力店」ステッカーを配付し、区ホームページに事業者名を掲載します。▷対象=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者▷定員=40人(申込順)▷申込・問=8月11日(火)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

## 休みます

【ホール】▷施設・とき●志村コミュニティホール…8月17日(月)●前野ホール…8月20日(木)※設備点検などのため▷問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161【区立文化会館・グリーンホール受付窓口】▷施設・とき●区立文化会館…8月26日(水)・27日(木)●グリーンホール…8月31日(月)※17時~20時※施設点検のため▷問=区立文化会館 ☎3579-2222

## 朝市 (産業振興課)

●板橋朝市▷とき=8月16日(日)朝6時30分から▷ところ=板橋宿不動通り商店街(都営三田線「板橋区役所前」下車)▷目玉商品=野菜



## グリーンホール会議室兼用保育室の優先予約(来年4月分)

▷予約の条件=501会議室と502会議室を同時利用し、501会議室を保育室として利用すること▷抽選=8月20日(木)朝9時から、男女社会参画課(板橋区保健所5階)※抽選後、空きがある場合は8月24日(月)まで受付。▷問=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## 区立文化会館・グリーンホールの利用受付

▷抽選申込期間=8月16日(日)~20日(木)※区立文化会館大ホールは来年9月分、それ以外は来年3月分。※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合 区立文化会館 ☎3579-2222

施設名	利用できない日
区立文化会館	
大ホール	9/5・12・18・23・26・30…全日、9/17…夜間、9/22…午後・夜間
小ホール	3/5・12~14・16・21・25~27…全日
大会議室	3/5…午後・夜間、3/6…午前・午後、3/13・14・20・25・27…全日
グリーンホール	
1階ホール	3/4・18…午後、3/7・11…午前・午後、3/10・17・24・31…夜間、3/25・29…全日、3/27…午後・夜間
2階ホール	3/27…午後・夜間、3/29…全日
601会議室	3/29…全日

## 社会福祉協議会

### ご案内

●ぬくもりサービス協力会員募集説明会 地域住民による支えあいのサービス(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事・外出の付き添いなどを行う協力を募集します。▷とき=8月27日(木)14時~15時30分▷ところ=グリーンホール101会議室※当日に会員登録をする場合は、必要な持ち物があります。詳しくは、お問い合わせください。▷申込・問=8月11日(火)朝9時から、電話で、ぬくもりサービス ☎3964-1185

## 公共機関だより

●中学校卒業程度認定試験 中学校卒業程度の学力を認定する試験で、合格者には高等学校の入学資格が与えられます。▷とき=10月22日(木)▷ところ=東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)※対象など詳しくは、お問い合わせください。▷問=東京都教育庁義務教育課 ☎5320-6752



**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。

### 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

### 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

### 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⑤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と食べよう

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 広報広報課広報グループへ ☎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報課広報グループ☎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1,000円 10名様  
 ★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

※費用の明示のないものは無料

### 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にも住所・氏名を記入してください

※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

申込先に所在地がない場合の宛て先  
〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)  
●●●課●●●係(催しの担当)

## 講座

### 親子読み聞かせ講座

▷とき=9月4日(金)10時30分～11時30分▷ところ=区立文化会館第1・2和室▷講師=NPO法人朗読文化研究所理事 倉片孝恵▷対象=区内在住・在勤・在学で、3歳以下のお子さんとその保護者またはこれから親になる方▷定員=20組(申込順)※お子さんを2人以上同伴する場合、2人目以降のお子さん(生後4か月以上)の保育あり(定員10人、申込順)▷申込・問=8月8日(土)朝9時から、直接または電話で、中央図書館☎3967-5261<第3月曜・月末日休館>※保育を希望する場合は、8月21日(金)までにお申し込みください。

### いたばしコミュニティビジネス入門スクール

▷内容=講義「地域と関わる働き方・生き方の学習・実践」※動画配信またはDVD配付、ワークシートで実施。このほか、フィールドワーク、活動相談・報告会あり。日程など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▷対象=区内在住・在勤または区内で地域活動を予定している40歳以上の方▷定員=15人(抽選)▷申込・問=9月11日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376✉3579-2309✉ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目とEメールアドレス、受講方法(動画配信またはDVD配付)を明記。

### 防災語学ボランティア養成講座

▷とき=9月12日(土)13時30分～15時30分▷ところ=人材育成センター(区役所2階)▷内容=講義・演習「災害時における外国人支援」▷対象=英語・中国語で日常会話ができる方▷定員=20人(抽選)▷申込・問=8月27

## 世界の絵本展 ポローニャ・ブックフェア in いたばし

本展では、北イタリアのポローニャ市で毎年行われる「ポローニャ児童図書展」に出展後、区に寄贈された世界各国の絵本を紹介しします。

### 開催案内

▷とき=8月22日(土)～30日(日)、9時～19時(初日は12時～17時)  
▷ところ=成増アートギャラリー

### 内容

- 新着絵本コーナー…ポローニャから届いたばかりの世界各国の絵本

### 問合せ

いたばしポローニャ子ども絵本館☎3579-2665  
<月曜・月末日休館。ただし8月10日(祝)は開館し11日(火)休館>

- 2020ポローニャ・ラガッツィ賞コーナー…ブックデザインが優れた絵本に贈られる同賞の入賞作品
- 文字のない絵本特集コーナー…世界初の文字なし絵本コンテスト「Silent Book Contest」入選作品、絵本館が所蔵する世界各国の文字なし絵本
- いたばし国際絵本翻訳大賞コーナー…昨年度の受賞作品、これまでの課題絵本・出版された大賞受賞作
- 工作コーナー…世界のこぼれのおしり作り(小学生以下・保護者の同伴可)

### 期間中の催し

- 翻訳家・福本友美子による講演会  
▷とき=8月22日(土)17時から▷定員=30人(先着順)※当日、12時から整理券を配付。
- 限定ショップ「ほんやさん」  
▷とき=8月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)、9時～19時(初日は12時～17時)▷内容=いたばし国際絵本翻訳大賞受賞絵本・しかけ絵本などの販売

日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区文化・国際交流財団(板橋区役所内)☎3579-2015✉3579-2046✉kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目と性別、国籍、対応言語、Eメールアドレスを明記。※同財団ホームページからも申込可

### 生物多様性の異変による生態リスク

▷とき=9月13日(日)13時～15時▷内容=オンライン講演▷講師=国立研究開発法人国立環境研究所生物・生態系環境研究センター生態リスク評価・対策研究室室長 五箇公一▷対象=18歳以上の方▷定員=50人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▷申込=8月23日(日)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>



五箇公一

### 家事援助サービススタッフ研修

研修修了者は、要支援1・2の方を対象とした訪問型の家事援助サービス(掃除・洗濯・調理など)に従事するための資格(板橋区のみ有効)を取得できます。  
▷とき=9月16日～30日の毎週水曜、3日制、10時～15時▷ところ=グリーンホール601会議室▷対象=区内の訪問介護事業所で働く意欲がある方※ヘルパーなどの有資格者を除く。▷定員=40人(抽選)▷申込・問=8月25日(火)まで、電話で、介護保険課施設整備・事業者指定係☎3579-2253

### 史跡散歩(徳丸地区)

▷とき=9月12日(土)9時45分～12時※荒天中止▷内容=郷土芸能伝承館・徳丸北野神社・四葉稲荷神社などの散策▷対象=区内在住・在勤・在学の方▷定員=40人(抽選)▷費用=50円▷申込=8月25日(消印有効)まで、往復はがきで、板橋史談会(〒173-0015栄町24-12-203井上方)※申込記入例参照▷問=同会☎090-9326-4586(18時～21時)、板橋区生涯学習課文化財係☎3579-2636

### ノーバディーズ・パーフェクト講座

▷とき=9月18日～10月23日の毎週金曜、6日制、10時～12時▷ところ=森のサロン(東京家政大学内)▷内容=講義「こころを軽くするカナダの子育てプログラム」▷対象=区内在住で、第1子が3歳以下のお子さんの保護者※過去に受講した方を除く。▷定員=10人(申込順)※3歳以下のお子さんの保育あり(定員10人、申込順)※申込者が5人以下の場合は中止▷申込=8月18日(火)～9月3日(木)の平日9時30分～16時に、電話で、東京家政大学ヒューマンライフ支援センター▷問=同センター☎3961-6354、板橋区子ども政策課育成係☎3579-2475

### 体験・観賞

### オリジナルスパイスを作ろう

▷とき=8月20日(木)14時～15時▷内容=カレーのスパイスの調合※持ち帰り可▷講師=ライモンディ店主 榎本雄紀▷対象=中学生以下▷定員=10人(申込

順)▷持物=ハンカチ、エプロンまたは汚れてもよい服、持ち帰り用容器▷ところ・申込・問=8月8日(土)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>

### 室礼教室(重陽の節供)

▷とき=8月30日(日)※13時に郷土芸能伝承館集合・15時旧粕谷家住宅(徳丸7-11-1)解散▷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=15人(抽選)▷費用=2000円▷申込・問=8月17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

### 熱帯環境植物館の催し

- プリザーブドフラワーアレンジメント教室  
▷とき=9月8日(火)13時30分～15時30分▷講師=花ラ・ブランシェ代表 谷内昌二▷費用=3000円
- 押し花アート教室  
▷とき=9月9日(水)13時30分～16時▷内容=押し花で額絵作り▷講師=ふしぎな花倶楽部 忌部和子▷費用=2200円
- 《いづれも》  
※入館料が別途必要▷対象=高校生以上の方▷定員=20人(抽選)▷ところ・申込・問=8月20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8月10日(祝)は開館し11日(火)休館>※申込記入例参照

「広報いたばし」にUDフォントを導入しました

8月から、「広報いたばし」の本文などに、高齢者・障がいがある方でも読みやすく見やすい書体「UD(ユニバーサルデザイン)フォント」を導入しました。今後も、わかりやすく・読みやすい紙面の作成に取り組みます。

▷問=広聴広報課広報グループ☎3579-2022