

9月は世界アルツハイマー月間 ●●● 認知症は早めに相談しましょう ●●●

区では、この月間に合わせ、認知症に関する啓発・イベントなどを行います。この機会に、認知症への理解を深めましょう。

問合 おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

認知症とは

脳の細胞の損傷・萎縮により、認知機能(記憶・言語・計算などの知能)が低下し、生活に支障が出る状態を言います。

認知症予防のポイント

認知症は、生活習慣病(糖尿病・高血圧・肥満など)との関連があるため、健康的な生活を送ることが大切です。次のポイントを中心に心がけましょう。

- 栄養バランスのとれた食事をする
- 散歩・ラジオ体操など、適度な運動を行う
- 家事・趣味など、自分の好きなことを楽しむ
- 人との交流を続ける など



悩んだらご相談ください

もの忘れ・認知症に悩んだら、一人でため込まずに、担当地域(区ホームページ参照)のおとしより相談センター・おとしより保健福祉センターにご相談ください。

月間中の催し

①展示イベント「忘れても出会いがたぐこの一歩」

▷とき=9月14日(月)~18日(金)、8時30分~17時 ▷ところ=イベントスクエア(区役所1階) ▷内容=認知症の方・家族へのメッセージなど

②認知症予防講演会

▷とき=9月17日(木) ▷ところ=グリーンホール1階ホール ▷講師=(地独)東京都健康長寿医療センター研究所研究員 宮前史子 ▷定員

=40人

◎認知症の方を介護する家族のための講座

▷とき=9月30日(水) ▷ところ=おとしより保健福祉センター ▷内容=講義「コロナ禍で変化する認知症の方とその家族の生活」・交流会 ▷講師=若年性認知症家族会彩星の会代表 森義弘 ▷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=15人

《③④いずれも》

※14時~15時30分 ※申込順 ▷申込=8月24日(月)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

③図書館イベント

区立各図書館に、認知症に関する情報誌・書籍などを集めたコーナーを設けます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

税金

特別区民税・都民税の支払いはお済みですか

8月31日(月)は、特別区民税・都民税第2期分(普通徴収分)の支払期限です。金融機関・コンビニエンスストア・モバイルレジ・納税課(区役所3階⑩窓口)・各区民事務所でお支払いください。口座振替の場合は、残高をご確認ください。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、納税が困難な場合は、ご相談ください。※支払期限を過ぎた特別区民税・都民税、軽自動車税(種別割)がある場合は、納税課・各区民事務所でお支払いください。※コンビニエンスストアでお支払いの際は、必ず領収証書とレシートの両方をお受け取りください。モバイルレジでお支払いの際は、領収証書は発行されません。▷問=納税課庶務・収納グループ ☎3579-2133 ※納付相談は ☎3579-2138・2141・2135・2145

▷とき=9月7日(月)・8日(火)、9時~16時30分 ▷相談専用電話=☎3962-3511 ▷ところ・問=板橋区消費者センター(情報処理センター7階) ☎3579-2266

外国人のための法律電話相談

▷とき=9月17日(木)・10月15日(木)、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▷内容=弁護士によるビザ・労働・離婚などの相談 ※通訳が必要な場合は、申込時にご相談ください。▷対象=外国籍の方 ▷申込・問=各実施日の7日前まで、Eメール(日本語・英語)で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(板橋区役所内) ☎3579-2015 ☒kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照 ※同財団ホームページからも申込可

お知らせ

マイナポイント事業が始まります

9月から、マイナンバーカードを活用したポイント還元事業(マイナポイント事業)が始まります。事前にマイナポイントの予約・申込を行い、対象のキャッシュレス決済サービスでチャージ・買い物をする、ポイント(上限5000円分)が付与されます。詳しくは、マイナポイントホームページをご覧ください。▷問=板橋区マイナンバーコールセンター ☎6905-7031(平日・第2日曜・第4土曜、9時~17時)、マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178(平日9時30分~20時、土曜・日曜・祝日は17時30分まで) ●マイナポイント設定支援 区では、マイナポイントの予約・申込に必要な機器をお持ちでない方のため、区役所にICカードリーダー付きのパソ

コンを設置しています。操作が分からない方は職員が支援しますので、気軽にご利用ください。

▷ところ=個人番号カード申請窓口(区役所2階⑭窓口) ▷持物=マイナンバーカード ▷問=戸籍住民課住民異動係 ☎3579-2205

傍聴

【いたばし文化芸術・

多文化共生ビジョン検討会】

▷とき=9月2日(水)10時から ▷ところ=大会議室A(区役所9階) ▷内容=文化芸術振興・多文化共生まちづくりに関する検討 ▷定員=5人(先着順) ※当日、直接会場へ。▷問=文化・国際交流課文化・国際交流係 ☎3579-2018

【都市計画審議会】

▷とき=9月2日(水)14時から ▷ところ=第一委員会室(区役所11階) ▷内容=大谷口上町周辺地区・大山駅西地区の地区計画等の報告 ▷定員=15人(先着順) ※当日、13時~13時45分に都市計画課(区役所5階⑮窓口)で受付。▷問=都市計画課総合調整担当係 ☎3579-2566

【総合教育会議】

▷とき=9月3日(木)10時30分~12時 ▷ところ=教育支援センター(区役所6階) ▷内容=感染症対策を契機とする今後の学校教育のあり方の協議 ▷定員=10人(先着順) ※当日、10時~10時30分に直接会場へ。▷問=総務課総務係 ☎3579-2052

【景観審議会】

▷とき=9月7日(月)10時から ▷ところ=第一委員会室(区役所11階) ▷内容=景観計画の変更に向けた検討など ▷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=都市計画課都市景観担当係 ☎3579-2549

【ユニバーサルデザイン

推進協議会】

▷とき=9月11日(金)14時~16時 ▷ところ=区立文化会館大会議室 ▷内容=ユニバーサルデザイン推進計画の検討など ▷定員=6人(申込順) ※生後4か月~未就学児の保育あり(定員1人、申込順) ▷申込・問=8月24日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がい政策課ユニバーサルデザイン推進係(区役所3階⑭窓口) ☎3579-2252 ☒3579-4159 ☒f-udesign@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照。保育を希望する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・何歳何か月・性別を明記のうえ、9月3日(木)までにお申し込みください。

休みます

【エコポリスセンター・前野地域センター・前野こいの家】

▷とき=8月28日(金)17時~21時30分 ※設備点検のため ▷問=エコポリスセンター ☎5970-5001 <第3月曜休館>

【リサイクルプラザ】

▷とき=8月30日(日) ※設備点検のため ▷問=リサイクルプラザ ☎3558-5374

【仲町ふれあい館】

▷とき=8月30日(日) ※設備点検のため ▷問=長寿社会推進課シニア事業係 ☎3579-2372

【男女平等推進センター】

▷とき=8月30日(日)・31日(月) ※施設点検のため ▷問=男女平等推進センター ☎3579-2790

【西台図書館】

▷とき=9月7日(月)~19日(土) ※設備工事などのため ▷問=中央図書館 ☎3967-5261 <第3月曜・月末日休館>

【舟渡ホール】

▷とき=9月11日(金) ※施設清掃のため ▷問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

相談

無料特別相談「多重債務110番」

東京都消費生活総合センターでは、9月7日(月)・8日(火)の9時~17時に、無料特別相談「多重債務110番」(☎3235-1155)を設置します。借金の返済・厳しい取り立てなどにお悩みの方は、ひとりで悩まず、ご相談ください。

これに合わせ、板橋区消費者センターでも直接または電話で、相談を受け付けます。必要に応じて、法的専門機関への紹介・予約を行います。

