



いちはやく 189 知らせて守る 子どもの未来

子育て中は、どなたでもイライラしたり、子どもと向き合うことがつらくなったりすることがあります。そのため、子どもへの虐待は、「いつでも・だれにでも」起こりえます。児童虐待を防ぐためには、周囲の支援が必要です。みなさんの力で、児童虐待を未然に防ぎましょう。
※189…児童相談所虐待対応ダイヤル

問 合 板橋区子ども家庭支援センター☎3579-2656



11月は児童虐待防止推進月間

子どもへの虐待・その疑いを発見した場合は、相談機関に通告することが「児童虐待の防止等に関する法律」(以下「当法律」)で義務付けられています。昨年度は、区に744件の通告がありました。

●社会全体で児童虐待を防止しましょう

国は、昨年6月に当法律を改正し、「親の子どもへの体罰禁止」などを盛り込み、4月に施行しました。また、「愛の鞭ゼロ作戦」として、児童虐待のな

い社会の構築を通じて、すべての子どもが健やかに育つ社会の実現をめざしています。

都は、昨年4月に「東京都子供への虐待の防止等に関する条例」を施行しました。この条例では、「保護者による体罰の禁止」「都民と保護者等の児童虐待への理解と協力」「虐待が疑われる場合の速やかな通告」などを規定し、社会全体で子どもを虐待から守るための様々な取組を推進しています。

子育てに迷い・いらだち・不安をかかえていませんか

いい子に育てて欲しい・子どもと良い関係を作りたいという気持ちがあるのに、「イライラして子どもに当たっては、後悔を繰り返している」「子どもがかわいいと思えない」「子育てがう

まくいかず、自分を責めている」ということはありませんか。悩みがあるときは、自分の気持ちを伝えることや、解決の手立てを考えることが大切です。一人で悩まずにご相談ください。

みなさんの周りに心配な親子はいませんか

周りの方の「どうしたの?」「大丈夫?」の一言が、支援のきっかけとなります。また、直接声をかけられなくても、「もしかして?」という思いを一人で

かかえるのは大変です。そのようなときは、匿名で構いませんので、迷わず相談窓口(下表参照)にご連絡ください。

解決策を一緒に考えます

板橋区子ども家庭支援センターでは、児童虐待の通告だけではなく、子育てに関する相談も受け付けています。親・子どものつらい状況を、どのように解決

していくかを一緒に考えます。また、必要なサービスを提供し、適切な相談機関を紹介します。相談の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

《相談窓口一覧》

窓 口	電話番号など
板橋区子ども家庭支援センター	●児童虐待相談専用電話☎3579-2658(月曜～土曜、9時～17時) ●子どもなんでも相談☎3579-2656(月曜～土曜、9時～17時)
児童相談所	●東京都北児童相談所☎3913-5421(平日、9時～17時) ●児童相談所虐待対応ダイヤル☎189(24時間、一部のIP電話からはつながりません)
東京都児童相談センター	●よいこに電話相談☎3366-4152(平日9時～21時、土曜・日曜・祝日は17時まで)
警察署	●板橋警察署☎3964-0110 ●志村警察署☎3966-0110 ●高島平警察署☎3979-0110
LINE相談「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」	左記のアカウント名で検索・登録(平日9時～23時、土曜・日曜・祝日は17時まで)

※緊急の場合は、110番通報をしてください。※このほか、各福祉事務所・各健康福祉センター・各児童館などでも、子どもに関する相談を受け付けています。

「子どもへの虐待」とは

身体的虐待

- 殴る・蹴る・たたく・首を絞めるなどの暴力をふるう
- 激しく揺さぶる
- たばこの火を押し付ける
- 戸外に長時間締め出す など



性的虐待

- 子どもへ性的行為をする・性的行為を見せる
- 子どもをポルノグラフィー(性的表現を含む作品)の被写体にする など



心理的虐待

- 無視する・脅迫する
- 拒否的な態度をとる
- ほかの兄弟姉妹と差別的扱いをする
- 子どもの前で夫婦げんかをする など



ネグレクト(育児放棄)

- 衣・食・住の世話をしない
- 病気・けがでも医者にみせない
- 乳幼児を置いて度々外出する
- 家に閉じ込める・登校させない
- 保護者以外の同居人の虐待を保護者が放置する など



(仮称)子ども家庭総合支援センターを整備します

区では、子ども家庭支援センター・児童相談所の機能を併せ持つ「(仮称)子ども家庭総合支援センター」を令和4年度に開設します。全ての子どもの健全な成育を切れ目なく支援す

る、子ども・家庭・地域の子育て機能の総合支援拠点として、開設に向けて準備を進めています。
▷問=児童相談所開設準備課計画推進係☎3579-2068

令和2年第4回区議会定例会の開会予定

区議会事務局議事係☎3579-2702

《会議日程》

- 11月.....
- 17日(火) 告示、議会運営委員会
- 26日(木)・27日(金) 本会議
- 12月.....
- 1日(火) 企画総務・区民環境・健康福祉委員会
- 2日(水) 都市建設・文教児童委員会
- 7日(月) 議会運営委員会
- 8日(火) 東武東上線連続立体化調査特別委員会、健康長寿社会調査特別委員会
- 9日(水) 災害対策調査特別委員会、

子ども家庭支援調査特別委員会
11日(金) 議会運営委員会
14日(月) 本会議
※10時から(議会運営委員会は13時から)。※本定例会中に審査を希望する請願・陳情の提出は、11月16日(月)15時までをお願いします。
《インターネット中継を実施します》
本会議のインターネット中継(生中継・録画中継)は、区ホームページでご覧になれます。

女性に対する暴力に ひとりで悩んでいませんか

11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。今年は、「性暴力をなくそう」をテーマに啓発などを行います。この機会に、女性に対する暴力について考えてみませんか。

相談窓口(右表参照)では、相談者の悩み・問題点を整理し、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、相談窓口に連絡するよう本人にお伝えください。相談の秘密は守られますので、安心してご相談ください。

パープル・ライトアップを行います

国は、期間中に、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなみ、全国の様々な建物などを紫色にライトアップする「パープル・ライトアップ」を行います。区では、小豆沢体育館をライトアップします。

▷とき=11月12日(木)17時～21時

《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)
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	☎5467-2455(9時～21時)
東京都女性相談センター	☎5261-3110(平日、9時～20時)
警視庁総合相談センター	☎3501-0110(平日、8時30分～17時15分)
東京都性暴力救援ダイヤルNaNa(ナナ)	☎5607-0799(24時間)
DV相談+(プラス)	☎0120-279-889(フリーダイヤル、24時間)※SNS・メール相談も可。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

！ お知らせ

シニア世代の生活・健康・生きがい・仕事に関する調査にご協力ください

この調査は、シニア世代の地域活動・就労を支援する「シニア世代活動支援プロジェクト」に活用します。10月30日(金)に調査票をお送りしますので、ご協力をお願いします。

▷対象=区内在住で、要支援・要介護認定を受けていない65～85歳の方3000人(無作為抽出)▷回答方法=11月20日(必着)まで、調査票を同封の返信用封筒で返送▷問=長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376

街区表示板の貼り付けを行います

街区表示板(紺色のプレート)の貼り付けを次の地域で行います。ほかの地域でも、街区表示板の破損・はがれなどがありましたら、ご連絡ください。

▷実施期間=11月～来年3月中旬▷実施地域=南常盤台・東新町・東山町・桜川・大谷口・小茂根▷問=戸籍住民課住民台帳係 ☎3579-2207

¥ 税金

特別区民税・都民税の支払いはお済みですか

11月2日(月)は、特別区民税・都民税第3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などの影響により、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・各区民事務所で早めにお支払いください。※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

くらし

事業と暮らしの相談会

▷とき=11月3日(祝)12時30分～16時▷ところ=グリーンホール2階ホール▷内容=日常生活・勤務先での問題、企業・商店を営む方の問題の相談▷相談員=弁護士・司法書士・税理士など▷対象=区内在住・在勤の方、区内事業者▷定員=16人(申込順)▷申込=10月26日(月)に、電話で、東京パブリック法律事務所▷問=同事務所 ☎5979-2920(平日、10時～16時)、板橋区区民相談室 ☎3579-2288

外国人のための法律電話相談

▷とき=11月19日(木)・12月17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(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

板橋区居住支援セミナー

▷とき=11月21日(土)14時～16時▷ところ=区立文化会館大会議室▷内容=講義「板橋区居住支援協議会の取組、高齢化社会の賃貸経営・賃貸管理など」▷講

師=ホームネット(株)居住支援サービス事業部課長 種田聖ほか

▷対象=区内の賃貸物件を取り扱う不動産業者・賃貸物件の所有者▷定員=70人(申込順)▷申込・問=10月26日(月)朝9時から、電話・FAX・Eメールで、板橋区居住支援協議会事務局(板橋区住宅政策課内) ☎3579-2186 ☎3579-2184 ☎kb-jsodan@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)参照

募集

都営住宅入居者

▷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4日(水)～12日(木)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=11月17日(必着)まで、必要書類を郵送で、渋谷郵便局▷問=東京都住宅供給公社募集センター ☎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

グリーンホールレストランを運営する事業者

▷期間=来年4月から5年間▷選定=プロポーザル方式▷募集要項の配布場所=文化・国際交流課(区役所8階⑬窓口)、区ホームページ▷申込・問=12月4日(必着)まで、必要書類を直接または簡易書留で、文化・国際交流課文化・国際交流係(〒173-8501) ☎3579-2018

ハイライフいたばし 期間限定 お得な入会キャンペーン

ハイライフいたばしは、区内の中小企業などで働く勤労者・個人事業主のための福利共済制度です。レジャー・トラベルの施設利用割引、日帰り温泉・人間ドックなどの利用補助、映画・観劇・スポーツ観戦などの割引チケットのあっせんなどの主催事業のほか、会員・家族のお祝いなどに対して給付金を支給しています。11月4日(水)～12月

17日(木)は、入会金・会費が無料になるほか、入会者・紹介者に商品券(1000円分)を進呈するなど、お得な入会キャンペーンを行います。※特典内容・入会方法など詳しくは、お問い合わせください。

問 合

(公財)板橋区産業振興公社
☎5375-8102

福祉

自立支援などを目的とした住宅設備改修費用を助成します

▷対象=65歳以上で、おとしより相談センターで介護予防が必要と認められた方または要支援・要介護認定を受けている方▷助成内容=手すりの取り付け、段差の解消、浴槽・流し・洗面台の取り替えなど※事前の申請が必要※条件・限度額など詳しくは、お問い合わせください。▷申込=直接、担当のケアマネジャー(介護支援専門員)または担当地域(区ホームページ参照)のおとしより相談センター▷問=おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

手話通訳・要約筆記派遣事業の利用者懇談会

▷とき=11月29日(日)10時30分~12時▷ところ=ハイライフプラザ※当日、直接会場へ。▷対象=区内在住で、聴覚障がいまたは言語機能障がいがある方▷問=障がいサービス課福祉係 ☎3579-2362 ☎3579-2364

すぐに役立つ介護講座(生活編)

▷とき=11月11日(水)・12日(木)、2日制、10時~12時▷内容=排泄・食事・衣服の着脱の介助方法など▷対象=区内在住で、家族を介護している、または介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格者を除く。▷定員=8人(抽選)▷ところ・申込・問=11

月2日(必着)まで、往復はがきで、おとしより保健福祉センター介護普及係(〒174-0063前野町4-16-1) ☎5970-1120※申込記入例(4面)の項目と職業を明記

認知症講演会

▷とき=11月20日(金)14時~15時30分▷ところ=ロータスホール▷内容=講演「認知症を知り備える」▷講師=もの忘れ相談医森川すいめい▷対象=区内在住・在勤の方▷定員=40人(申込順)▷申込・問=10月26日(月)朝9時から、電話で、舟渡おとしより相談センター ☎3969-3136

発達障がいセミナー

▷とき=11月25日(水)18時~20時▷ところ=グリーンホール601会議室▷内容=講義「発達障がいの今」▷講師=東京都発達障害者支援センターセンター長辻田剛巳▷対象=区内在住・在勤の方▷定員=50人(申込順)▷申込・問=10月26日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎6906-5721 ☎3550-3410※申込記入例(4面)参照

傍聴

【子ども・子育て会議】

▷とき=11月4日(水)10時~12時▷ところ=人材育成センター(区役所2階)▷内容=「いたばし子ども未来応援宣言2025」の実績調査、分析・評価報告書(案)の検討など▷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・問=10月26日(月)朝

ネズミがすみつかない家にしましょう

ネズミ被害のほとんどは、クマネズミによるもので、餌・巣づくりを目的に家に侵入します。毒餌・罠による駆除は非常に困難で、外気温が下がる秋から冬にかけて被害が多くなります。

屋内の対策

- 侵入口をふさぐ…床下通気口・雨戸の戸袋など、3cm程度の隙間があれば屋内に侵入できます。侵入口を金網で覆うなどして、侵入を防ぎましょう
- 餌になるものを片付ける…何も食べないと3日程度しか生きられません。食品は、戸棚やふた付きの缶・固い容器などで保管し、生ごみはふた付きの容器に入れましょう。ペ

ットフードの食べ残し・お供え物・石けんなども餌になるので注意しましょう

- 巣をつくらせない…家具の裏・冷蔵庫の下などに、紙くず・ビニール袋などを集めて巣を作ります。巣の材料を与えないように不要品を整理し、物陰を点検・清掃しましょう

屋外の対策

- ごみを分別する…ごみ集積所を餌場にする場合があるため、正しく分別し、ごみの出し方のルールを守りましょう
- 家屋の周りを片付ける…巣材となる紙類・ビニール・木材を置かないようにしましょう。肥料などの園芸資材は、密閉容器で保管しましょう

問合 生活衛生課建築物衛生グループ ☎3579-2335

11月9日~15日は秋の火災予防運動



ストップ!住宅火災

火災による死者の約9割が住宅火災で発生しています。日常生活の中で次のことを徹底し、火災を未然に防ぎましょう。

- こんろ使用中は目を離さない
- ストープの周囲に燃えやすいものを置かない
- 寝たばこをしない
- ごみは収集日の朝に出す など

鳴りますか?住宅用火災警報器

既存住宅への住宅用火災警報器の設置が義務化されてから10年になります。住宅用火災警報器は、電子部品の劣化・電池切れなどにより火災を感知しなくなるため、設置後10年を目安に本体を交換しましょう。

問合

- 板橋消防署 ☎3964-0119
- 志村消防署 ☎5398-0119
- 板橋区地域防災支援課消防防災グループ ☎3579-2158

9時から、直接または電話で、子ども政策課庶務係(区役所3階②窓口) ☎3579-2471※保育を希望する場合は、10月28日(水)までにお申し込みください。

【都市計画審議会】

▷とき=11月5日(木)14時から▷ところ=第一委員会室(区役所11階)▷内容=生産緑地地区の変更・特定生産緑地の指定・景観計画の変更など▷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⑩窓口)で受付。▷問=都市計画課総合調整担当係 ☎3579-2566

【老朽建築物等対策協議会】

▷とき=11月5日(木)※傍聴時間など詳しくは、お問い合わせください。▷ところ=人材育成センター(区役所2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26日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、建築指導課老朽建築物グループ(区役所5階⑩窓口) ☎3579-2574 ☎3579-5436 ☎t-rouken@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)参照

【子ども読書活動推進計画2025 検討委員会】

▷とき=11月11日(水)14時から▷ところ=板橋地域センター▷内容=第三期計画期間の取組事業の検討など▷定員=5人(先着順)※当日、13時30分から直接会場へ。▷問=中央図書館 ☎3967-5261<第3月曜・月末日休館。ただし10月31日(土)は開館し11月2日(月)休館>

【環境教育推進協議会】

▷とき=11月16日(月)14時~16時▷ところ=区立文化会館大会議室▷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26日(月)朝9時から、電話で、環境政策課環境教育係 ☎

3579-2233

休みます

【高島平図書館】

▷とき=11月9日(月)~14日(土)※図書・視聴覚資料の点検・整備のため▷問=中央図書館 ☎3967-5261<第3月曜・月末日休館。ただし10月31日(土)は開館し11月2日(月)休館>

【赤塚体育館】

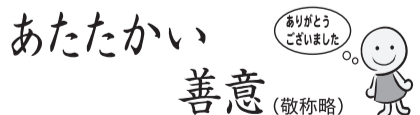
▷とき=11月12日(木)~15日(日)※設備工事などのため※窓口業務、トレーニングルーム・会議室の利用は通常どおり行います。▷問=赤塚体育館 ☎3938-1966

【植村冒険館】

▷とき=11月14日(土)※エベレスト登頂50周年記念講演会の開催のため※講演会が中止の場合は開館。詳しくは、植村冒険館ホームページをご覧ください。▷問=植村冒険館 ☎3969-7421<月曜休館>

【地域センター・ホール】

- ▷ところ・とき
- 志村コミュニティホール・舟渡ホール…11月16日(月)※窓口業務は通常どおり行います。
 - 前野ホール…11月16日(月)9時~17時
 - きたのホール…11月17日(火)
 - 桜川地域センター…11月17日(火)9時~17時
- ※設備点検などのため
▷問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161



☆区へ(8月19日~9月14日)
▷(有)共済企画センター1055万1000円
▷明治安田生命板橋営業所58万4800円▷大石敏之3000円▷鮎田伸一郎3000円▷緑川雅史3000円▷田中真弓5万円

※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)

体験・観賞

未来へ咲かせよう 笑顔の花

▷とき=11月9日(月)～12日(木)、
9時～17時▷ところ=イベント
スクエア(区役所1階)※当日、
直接会場へ。▷内容=区立保育
園園児の作品・保育中の写真・
公開保育などのパ
ネル展示▷問=保
育サービス課保育
運営・給食係 ☎
3579-2483



講座

消費者センター公開講座

▷内容・ときなど(各1日制)=
下表参照▷対象=区内在住・在
勤・在学の方※①人で遊べる
未就学児の保育あり(定員4人)
▷持物=①縫い針・待ち針・白
ミシン糸②はさみ・ビーズマッ
ト(ハンカチ可)▷ところ・申込
・問=11月6日(必着)まで、往
復はがきで、消費者センター
(〒173-0004板橋2-65-6)

《消費者センター公開講座》

内容	とき	講師	定員	費用
①衣料リフォーム(マスク2種類)	11月24日(火)13時30分～16時	八重桜の会代表	12人	900円
②ビーズアクセサリー(オープンダイヤペンダント)	11月27日(金)10時30分～12時30分	板橋マダムス代表	各15人	500円
③絵手紙作り	11月30日(月)13時30分～16時	新日本婦人の会板橋支部代表		200円


※抽選

芸術をあなたに

(公財)板橋区文化・国際交流財団

好評発売中

●第116回ライブラリーコンサート「聖夜の贈り物クリスマスコンサート」
▷とき=12月5日(土)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▷料金=前売3000
円・当日3500円(全席自由)※100歳
以上の方(持
物…年齢がわ
かるものは
当日100円※
3歳以上の方
は座席必要




☎3579-2266※申込記入例の項目と希望内容(A～C、複数可)を明記。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。

読み聞かせ講座(基本編)

▷とき=11月7日(土)14時から▷
内容=講義▷講師=(公財)東京
子ども図書館 床井文子▷対象
=読み聞かせに関わる活動をして
いる、または活動を始めたい
方▷定員=20人(申込順)▷とこ
ろ・申込・問=10月24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。ただし10月31
日(土)は開館し11月2日(月)休館>

I(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10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=ポテサラ論争▷問=男
女社会参画課
男女平等推進
係 ☎3579-
2486



初心者のスマートフォン(Android)安全教室

▷とき=11月17日(火)10時～11時
30分▷内容=講義「安全に使う
ための設定など」▷講師=ドコ
モショップ志村坂上店店員▷定
員=10人(抽選)▷持物=スマ
ートフォン▷ところ・申込・問=
11月1日(消印有効)まで、往復
はがきで、消費者センター(〒
173-0004板橋2-65-6)☎
3579-2266※申込記入例の項目
と使用しているスマートフォンの
携帯電話事業者名を明記

いたばし男女平等フォーラム

▷とき=10月25日(日)～11月24日(火)▷内容=講演
「写真で伝える紛争地・被災地からの声」※区公
式YouTubeチャンネル「チャンネルいたばし」で
配信▷講師=フォトジャーナリスト 安田菜津
紀※本事業は、企画・運営の一部をヒューマン
アカデミー(株)に委託しています。



問合 男女社会参画課男女平等推進係
☎3579-2486

ことばを育てる かかわり方の教室

▷とき=12月2日(水)10時～11時
30分▷内容=講義▷講師=言語
聴覚士▷対象=区内在住で、2
歳～未就学児の保護者▷定員=
15人(申込順)※生後5か月～未
就学児の保育あり(定員4人、
申込順)▷ところ・申込・問=
10月26日(月)9時30分から、電話
で、子ども発達支援センター☎
5917-0905

食事と漢方で体質改善

▷とき=11月28日(土)13時30分～
15時▷内容=講義「中国伝統医
学による体質改善」※オンライ
ン会議システム「Zoom」を使用
▷講師=日本漢方研究センター
所長 宋靖鋼▷対象=区内在住
・在勤・在学の方▷定員=30人
(抽選)▷申込・問=11月10日(火)
まで、Eメールで、(公財)板橋
区文化・国際交流財団(区役所
内)☎3579-2015☎kkouryu@
city.itabashi.tokyo.jp※申込記入
例の項目と性別を明記※同財団
ホームページからも申込可

子育てママの未来計画

▷とき=11月27日～12月18日の
毎週金曜、4日制、13時～14時
30分▷内容=講義「家事・育児
に少し疲れた女性がこころの元
気を取り戻す方法」※オンライ
ン会議システム「Zoom」を使用
▷講師=東京家政大学准教授

並木有希ほか▷対象=育児中の
女性▷定員=15人(申込順)▷申
込・問=10月26日(月)朝9時か
ら、Eメールで、男女社会参画
課男女平等推進係☎3579-2486
☎j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp
※申込記入例参照

公共機関だより

●特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者の募集
▷勤務場所=区立幼稚園(大田区・足立区を除く)※対象・選考方法など詳しくは、募集案内をご覧ください。▷募集案内の配布場所=板橋区指導室(区役所6階⑩窓口)など▷申込・問=11月20日(消印有効)まで、必要書類を郵送で、特別区人事・厚生事務組合人事企画課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階)☎5210-9857
●11月は労働保険適用促進強化期間
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=ハローワーク池袋雇用保険適用課☎3988-6662、池袋労働基準監督署労災課☎3971-1259
●駐車監視員資格者講習
▷とき=来年1月18日(月)・19日(火)・25日(月)、3日制▷ところ=東京ビッグサイト(江東区有明3-11-1)▷定員=400人(申込順)▷費用=2万円※申込方法など詳しくは、警視庁ホームページをご覧ください。▷問=警視庁放置駐車対策センター☎3581-4321

11月の映画会

□の下2けたの数字は映画製作年(西暦)
団…子ども向け 団…アニメ 団…字幕
無印は一般向け

図書館名	内容・とき	図書館名	内容・とき
蓮根 ☎3965-7351	キング・ソロモン(団・団)… 14日10時、トムとジェリー① (団・団)…14日14時 ※会場は蓮根図書館となりの 蓮根集会所	氷川 ☎3961-9981	雨の朝パリに死す(団・団)… 14日14時、ドナルドダック① (団・団)…28日14時
東板橋 ☎3579-2666	かっぱのすりばち(団・団)… 7日14時、綾小路きみまろ爆 笑エキサイトライブビデオ第 4集…21日14時	小茂根 ☎3554-8801	まめうしくん(団・団)…14日 14時、イタリア旅行(団・団) …28日14時
		西台 ☎5399-1191	トムとジェリー⑩(団・団)… 14日14時、そして誰もいなく なった(団・団)…28日14時

※先着順。当日、直接会場へ。
※上映内容が変更になる場合があります。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。

環境

ごみのない きれいなまちをめざそう

自宅前の清掃など、自分たち
でできる美化活動を都合のよい
日に行いましょう。また、活動
時は次のことを徹底し、感染症
に注意しましょう。

- マスク・手袋などを着用し、
ごみに直接触れない
- ごみ袋はしっかりしばって封
をする
- ごみを捨てた後は、石けん・
流水でよく手を洗う

▷問=資源循環推進課資源循環
協働係 ☎3579-2258

緑のガイドツアー

▷とき=11月12日(木)※10時に赤
塚支所集合・12時30分赤塚植物
園解散予定※雨天時は13日(金)に
順延▷内容=城址・社寺の緑の
観察▷定員=15人(申込順)▷費
用=100円▷申込・問=10月26
日(月)朝9時から、電話で、みど
りと公園緑化推進グループ ☎
3579-2533

区内のいきものを 見つけよう

▷とき=11月28日(土)10時~11時
30分▷ところ=都立浮間公園▷
内容=水鳥などの観察▷定員=
20人(区内在住・在勤・在学の方
を優先し抽選)※小学3年生
以下は保護者同伴▷持物=双眼
鏡・飲み物・帽子▷申込・問=
11月6日(消印有効)まで、往復
はがき・Eメール(いずれも1
通2人まで)で、環境政策課自然
環境保全係 ☎3579-2593
s-ikimono@city.itabashi.tokyo.
jp※申込記入例(4面)の項目と



ユリカモメ コサギ キンクロハジロ

参加者全員の氏名・年齢を明記

成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

★絵画・絵手紙あじ彩の会展 ▷と
き=11月3日(祝)~9日(月)、10時~17
時(初日は13時から、最終日は15時
まで)▷内容=絵画・絵手紙50点

★グループWAKO作品展 ▷とき
=11月3日(祝)~9日(月)、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・写真な
ど50点

★水彩画三人展 ▷とき=11月25日
(水)~30日(月)、10時~17時30分(最終
日は16時まで)▷内容=水彩画50点

社会福祉協議会 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
を行う協力会員を募集します。

▷とき=11月13日(金)14時~15時30分
▷ところ=情報処理センター7階※
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=
10月26日(月)朝9時から、電話で、ぬ
くもりサービス ☎3964-1185

●50歳からの就職相談・面接会

▷とき=11月16日(月)13時~16時30分
▷ところ=グリーンホール1階ホー
ル▷内容=ミニセミナー、企業説
明、個別相談・面接会※出展企業な
ど詳しくは、板橋区社会福祉協議会
ホームページをご覧ください。▷対
象=50歳以上の求職者▷定員=20人
(申込順)▷持物=雇用保険受給資格
証(受給中の方)▷申込・問=10月26
日(月)朝9時から、電話で、はつらつ
シニアいたばし ☎5943-1300

●成年後見制度とその職務

▷とき=12月1日(火)14時30分~16時
▷ところ=グリーンホール2階ホー
ル▷内容=講演「成年後見人の実
務」※手話通訳あり▷講師=東京弁
護士会 土肥尚子▷対象=区内在住
・在勤の方▷定員=70人(申込順)▷
申込・問=10月26日(月)朝9時から、
電話で、権利擁護いたばしサポート
センター ☎5943-7070※聴覚障がい
がある方のみFAX(3964-0245)で申
込可。申込記入例(4面)の項目と参
加人数を明記。

平和絵画・原爆展

次世代を担う小・中学生のみ
なさんが「平和と戦争」をテーマ
に描いた絵画・ポスターや、戦
争当時の写真・資料などを展示
します。

▷ところ・とき

●イベントスクエア(区役所1
階)…10月26日(月)~30日(金)、

9時~17時

●赤塚支所1階ギャラリー…11
月4日(水)~11日(水)、9時~21
時

▷問=板橋区平和都市宣言記念
事業実行委員会事務局(板橋区
総務課内) ☎3579-2052



向原小6年 篠永まりさん



板橋二中3年 田上舞さん

タウン情報

各種団体の催しなどのお知らせ

●いたばし協働・市民フォーラム

▷とき=11月14日(土)14時~16時30分
▷ところ=区立文化会館大会議室▷
内容=シンポジウム「コロナの世に
自治体としてできること」▷講師=
埼玉県新座市長 並木傑ほか▷定員
=100人(申込順)▷費用=300円※大
学生以下無料▷申込・問=往復はが
き・Eメールで、板橋フォーラム実
行委員会(〒173-0001本町24-1い
たばし総合ボランティアセンター
M4) ☎5926-5388
itabashi-for
um@live.jp※申込記入例(4面)参照

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
広報課広報グループへ
☎3579-2022

●古文書学習「ソフィアの会」第
1月曜 14時~16時15分 まなぼー
と成増 年額2000円 ☎井上3936-
2990

●社交ダンス「エラダンスサーク
ル」20歳以上の中級者歓迎 月3
回木曜 19時~20時30分 蓮根地域
センターなど 入会金2000円・月額
4500円 ☎中川090-3218-3433

●楽しくフラダンス 初心者・初級
者の女性歓迎 第1・2・4月曜
10時~11時30分 まなぼーと成増
月額4000円 ☎脇田6322-4779

●にりん草スイミングクラブ 16歳
以上の方対象 月3回火曜 12時30
分~14時30分 高島平温水プール
入会金500円・月額3000円 ☎大島
3966-2883

●社交ダンス「プランタン・ダンス
サークル」20歳以上の初心者歓迎
月4回火曜 18時30分~20時30分
まなぼーと大原 月額3000円 ☎橋
本3967-0624

●健康体操「スマイル3B体操」40
歳以上の初心者・初級者歓迎 月3
回火曜 10時20分~11時30分 高島
平九丁目集会所(高島平9-3-1)
入会金1000円・月額2500円 ☎白戸
3966-0950

●将棋同好会「歩」毎週土曜・日曜
土曜13時~16時30分・日曜13時~21
時 土曜まなぼーと成増・日曜ま
なぼーと大原 入会金1000円 月額
1200円※小・中学生1000円(初月無
料) ☎太宰090-2676-8173

ダイバーシティフェア2020

外見・性別・年齢・国籍・障
がいなどの多様性(ダイバーシ
ティ)を理解し、受け入れると
いう考え方を学んでみませんか。

パネル展

▷とき=11月19日(木)~27日(金)の
平日、9時~17時(最終日は16
時まで)▷ところ=イベントス
クエア(区役所1階)

LGBT(性的少数者)セミナー

▷とき=11月26日(木)19時~21時

▷ところ=人材育成センター
(区役所2階)▷内容=講義「あ
なたの隣のLGBT」※区公式
YouTubeチャンネル「チャン
ネルいたばし」で配信▷講師=(株)
JobRainbow代表 星賢人▷定
員=30人(申込順)▷申込=10月
26日(月)朝9時から、電話・Eメ
ールで、男女社会参画課男女平
等推進係 ☎j-danjo@city.itaba
shi.tokyo.jp※申込記入例(4面)
参照

問合

男女社会参画課男女平等推進係
☎3579-2486

グリーン ライフ

問合 赤塚植物園 ☎3975-9127
(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)
※赤塚植物園では、みどりの相談を受け付けています。

●カキ

カキノキ科カキノキ属の落葉
高木。日本では、古くから西日
本を中心に栽培されており、学
名にも同じ「kaki」の名が使わ
れています。今年5月に開園した
赤塚植物園農業園には、甘柿の
次郎柿を植えました。

柿はもともと渋柿が多く、柿
渋の成分(タンニン)は塗料・革
なめしに利用され、防虫・防腐
・防水の効果があります。さら
に近年の研究では、柿渋に強力



な抗ウイルス作用が発見されて
います。

柿渋は水溶性です。そのまま
食べると、タンニンが唾液に溶
けることで「渋み」を感じます。
そのため、アルコール・炭酸ガ
スなどで不溶性にする「渋抜き」
をします。渋抜きをした柿の糖
度は約17度と、一般的なブドウ
・マスクメロンより高くなりま
す。ぜひ、お試しください。

11月14日は
世界糖尿病デー

正しい知識で糖尿病予防

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。糖尿病は、発症すると完治することはありませんが、合併症の多くは予防が可能です。

正しい知識を身につけ、糖尿病を予防しましょう。

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が低下し、血液中のブドウ糖の高濃度状態が慢性的に続く病気です。糖尿病の発症には、肥満・過食・運動不足・ストレスなどの生活習慣が関与す

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、次のような合併症を引き起こします。

- 糖尿病網膜症…視力低下・失明の原因となる
 - 糖尿病神経障害…手足のしびれ・痛みを感じ、進行すると知覚が低下し、壊疽による切断に至る場合がある
 - 糖尿病腎症…悪化すると人工透析が必要になる場合がある
- ※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。

糖尿病を予防するポイント

生活習慣を見直して、糖尿病を予防しましょう。

- 適正体重を知り、体重をコントロールする※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、野菜をしっかりと食べ、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

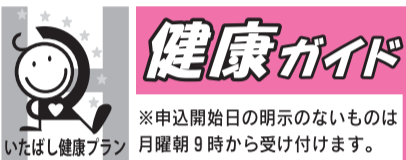
- 毎日の生活でプラス10分歩く
- ストレスをためないようにし、休息・睡眠をしっかりとる
- 定期的に健診を受けて、血糖値を把握する

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

※申込開始日の明示のないものは月曜朝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

眼科検診

▷とき=11月~来年2月▷ところ=区内指定医療機関▷内容=問診、精密眼底・精密眼圧・細隙燈顕微鏡・矯正視力・屈折検査▷対象=区内在住で、来年3月31日時点で50・55歳の方※対象者には、10月末に受診券をお送りします。※10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)※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記※眼科疾患で治療中の方は受診不可▷費用=700円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付の受給者は無料。事前に健康推進課へ申請が必要(受診

後の申出による費用の返還は不可)。▷問=健康推進課健(検)診申込窓口☎3579-2319

膠原病の方の交流会

▷とき=11月17日(火)13時30分~15時30分▷ところ=グリーンホール2階ホール▷内容=①療養上の体験の情報交換②タオル体操など▷講師=③センター運動指導員▷対象=区内在住・在勤で、膠原病を患っている方とその家族▷定員=20人(申込順)▷持物=フェイスタオル▷申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病グループ☎3579-2329

乳がん体験者
いたばしオアシスの会

▷とき=11月26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=電話で、女性健康支援センター

子宮がんセミナー

▷とき=11月27日(金)14時~16時▷ところ=グリーンホール504会議室▷内容=講義▷講師=日

本大学医学部附属板橋病院医師 佐藤美紀子▷対象=区内在住・在勤・在学の女性▷定員=30人(申込順)▷申込・問=電話で、女性健康支援センター

離乳食から幼児食への
すすめ方

▷とき=12月1日(火)、①10時30分~11時30分②14時~15時▷内容=講義・調理実演▷対象=区内在住で、開催日現在、①1歳~1歳6か月②生後9か月~11か月のお子さんの保護者※いずれも対象月齢のお子さんの同伴可▷定員=①②各8人(申込順)▷ところ・申込・問=電話で、板橋健康福祉センター



胃・肺がん検診

▷ところ・とき=下表参照▷検診受付時間=受診券で指定した時間▷内容

《胃・肺がん検診》

ところ	とき
①板橋区医師会病院	12月1日~15日の毎週火曜
②区役所	12月6日(日)
③志村健康福祉センター	12月9日(水)
④グリーンホール1階ホール	12月17日(木)

●胃がん検診…胃部X線検査(バリウムを飲みます)※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※胃がんリスク検診・胃がん検診(内視鏡検査)との重複受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。

●肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当している方は、かくたん検査も実施。※妊娠中の方は受診不可

▷対象=区内在住で、昭和56年3月31日以前に生まれた方▷定員(各日)=①③④50人②100人(いずれも申込順)▷申込=直接または電話で健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319またははがき・電子申請(区ホームページ参照)で健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日、希望会場を明記。受診希望日の14日前までにご投函ください。②は手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、11月20日(金)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



◆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広報グループ☎3579-2022

板橋区の介護付有料老人ホーム
コンシェル徳丸

11月6日(金)・7日(土)
個別見学会を開催

核家族化や高齢化が進む日本では、今後ますます需要が見込まれる高齢者住宅。老後の過ごし方や住まいの選択肢が幅広くなっている今、自分や親が安心感のある暮らしができる住まいを探すために、早めの対策を考える必要があると言えます。

全国50拠点93事業所で介護事業を展開する「リエイ」が運営する板橋区徳丸

の自然豊かな住境が魅力の介護付有料老人ホーム「コンシェル徳丸」では、施設の雰囲気や設備を個別に見学できる送迎付きの見学会を開催します。

個別に見学できるこの機会に気軽に参加を。資料請求も受け付けています。

●開催日時

▶11月6日(金)・7日(土)①10:30~②13:00~③14:30~※希望の時間を伝えて申し込みを

●集合場所

▶①都営三田線「高島平」駅 ②東武東上線「成増」駅 ③都営大江戸線「光が丘」駅④現地集合※無料駐車場有り

●見学会会場

▶コンシェル徳丸 板橋区徳丸7-17-1都営三田線「高島平」駅徒歩約17分

●見学会の申し込み・資料請求

▶見学会事務局(フジサンケイ企画内) ☎0120-505-470 受付時間/10:00~17:00(年中無休)



庭木1本からお手入れOK

見積無料

お客様へのお約束

- ★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

生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,000円が 先着1,000円

10名様

(株)ガーデンエクスプレス 東京北支店
営業時間9:00~17:00 練馬区土支田3-19-12
☎03-5933-2811

11月

健康相談・健診などのご案内

	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
精神保健福祉相談	11日・25日 14時～16時15分	20日 13時30分～15時30分	10日・26日 9時30分～12時	10日・16日 13時30分～15時30分	27日 14時30分～16時
4歳児・5歳児健康診査 (各1回制)	5日・10日・17日 13時～13時30分 13時30分～14時	10日 12時45分～13時30分	11日・12日・19日 13時～13時30分	4日・18日・25日 12時45分～13時30分	11日・12日 12時45分～13時30分
離乳食講習会 (各1回制)	25日 10時～11時15分 14時～15時15分	17日 10時～11時15分 14時～15時15分	10日 10時～11時 14時～15時	12日 10時～11時15分 14時～15時15分	19日 10時～11時 14時～15時
育児相談 (各1回制)	17日(幼児)・24日(乳児) 9時30分から 10時から	9日13時～14時 24日9時～10時	11日・12日 9時30分から 10時15分から	11日・25日 9時15分から 9時40分から	11日・25日 9時15分～10時15分
女性歯科健診	11日 9時30分～11時	18日 9時30分～11時	20日 9時30分～11時	30日 9時30分～11時	17日 9時30分～11時
乳幼児歯科健診 (就学前)	11日・25日 13時30分～14時30分	18日 13時30分～14時30分	6日10時～11時 20日13時30分～14時30分	30日 13時30分～14時30分	17日 13時30分～14時30分
婦人科専門相談	12日9時～11時30分※相談時間は1人30分 ▷ところ・申込＝女性健康支援センター☎3579-2306				
ひきこもり家族教室	2日・16日、10時～11時45分に志村健康福祉センターで実施 ▷申込＝担当地域(区ホームページ参照)の健康福祉センター				
ひきこもり相談	25日13時30分～16時30分に板橋区保健所で実施 ▷申込＝担当地域(区ホームページ参照)の健康福祉センター				

※予約制(定員あり、申込順)

※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。

※女性歯科健診は、妊娠している方・出産後1年以内の方が対象。



11月の休日医療診療 (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があります。事前に医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。
※発熱で受診する場合は、事前に受診予定の医療機関に電話で相談のうえ、指示を仰いでください。
※受診時は、保険証・各種医療証をお持ちください。

▼全休日

- 板橋区医師会病院
…高島平3-12-6(☎3975-8151)

▼1日

- 岩淵診療所…本町17-1(☎3961-2413)
- そう内科クリニック
…小茂根1-21-4(☎3973-0711)
- 徳山内科外科…坂下3-12-10(☎3966-8737)
- 藤田医院…泉町23-8(☎3960-2822)
- 郡医院…高島平3-8-6(☎3975-3438)
- 赤星医院…蓮根1-23-8(☎3966-6082)
- 赤塚新町クリニック
…赤塚新町2-5-16-1F(☎6915-6617)

▼3日

- 木村内科クリニック
…板橋4-6-1(☎3964-1955)
- 堀井医院…双葉町40-13(☎3961-2610)
- 田丸小児科内科医院
…大山町41-3(☎3956-2836)
- ねづクリニック
…東坂下2-3-6-101(☎5914-0236)
- 共助会医院…小豆沢2-26-8(☎3966-2577)
- 平山医院…中台1-46-3(☎090-5823-6275)
- はちすクリニック
…上板橋1-26-13(☎5922-5055)

▼8日

- 萩原医院…中板橋21-2(☎3961-8380)

- よりふじ医院…大谷口北町27-4(☎3956-1255)
- 篠遠医院…蓮沼町20-14(☎3966-4901)
- えがおこどもクリニック
…前野町3-31-3(☎5994-7250)
- 西尾医院…常盤台3-26-15(☎3960-4970)
- 佐藤クリニック
…高島平6-1-1(☎5997-9828)
- 多比良医院…成増4-13-2(☎3975-8139)

▼15日

- 仁木医院…板橋3-5-3(☎3961-5931)
- 香川内科小児科医院
…氷川町25-1(☎3961-9050)
- たにもとクリニック
…向原3-10-15-102(☎3530-8327)
- 清水クリニック…坂下2-28-7(☎3966-5314)
- 内村医院…前野町1-44-11(☎3960-1335)
- 斎藤医院…桜川2-11-5(☎3933-0386)
- 宮下内科医院
…徳丸6-45-6-103(☎5922-3350)

▼22日

- そう内科クリニック
…小茂根1-21-4(☎3973-0711)
- 天木診療所…清水町47-7(☎3961-3913)
- 杉内医院…成増3-17-16(☎3930-2331)
- ときわ台はしもと小児科アレルギー科
…常盤台1-2-3-3F(☎6454-5415)
- 郡医院…高島平3-8-6(☎3975-3438)
- 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)

▼23日

- 岩田医院…板橋4-57-4(☎3961-1092)
- 大山東方クリニック
…大山東町60-9(☎3964-1830)
- 板橋幸町クリニック…幸町21-13(☎5966-5801)
- 大久保医院…常盤台4-10-5(☎6906-6811)
- はちすクリニック
…上板橋1-26-13(☎5922-5055)

- 高島平かわむらクリニック
…高島平9-18-7(☎3933-7700)
- 藤田医院…泉町23-8(☎3960-2822)

▼29日

- 木村内科クリニック
…板橋4-6-1(☎3964-1955)
- よりふじ医院…大谷口北町27-4(☎3956-1255)
- 渡邊医院…常盤台1-29-11(☎3960-7885)
- 高島平診療所堀口内科小児科
…高島平4-30-6(☎3975-4114)
- 佐藤クリニック
…高島平6-1-1(☎5997-9828)
- 蓮根メディカルクリニック
…蓮根2-10-1(☎3966-0341)
- 赤塚新町クリニック
…赤塚新町2-5-16-1F(☎6915-6617)

★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。各医療機関にお問い合わせください(区委託分は1休日につき3薬局)。

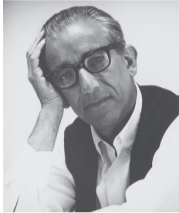


▲詳しくはこちらから

- ◆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こどもクリニック(小児科)
高島平1-7-1(☎3559-8518※診療日の診療時間内)…平日(年末年始を除く)、20時～23時(最終受付は22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)

だれも知らない レオ・レオーニ展

本展では、人気の絵本原画はもちろんのこと、多数の油彩画や政治風刺イラスト、制作のためのスケッチなど、これまで公開されることのなかった作品を多数紹介します。「だれも知らない」レオ・レオーニの深く魅力的な世界を知る貴重な機会です。ぜひ、お越しください。



レオ・レオーニ

開催案内

▷とき=10月24日(土)~来年1月11日(祝)、9時30分~17時(入館は16

時30分まで)※事前に区立美術館ホームページから予約が必要▷観覧料=一般650円、高校・大学生450円、小・中学生200円※土曜は小学~高校生無料※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

展示内容

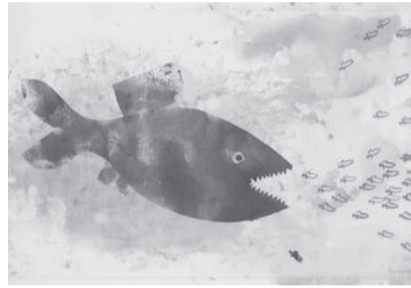
●レオ・レオーニ代表作
国語の教科書に採用された大人気の「スイミー」をはじめ、詩人のねずみが登場する「フレデリック」など、約16作品の絵本原画を紹介します。

ところ・問合せ

区立美術館 ☎3979-3251
〈月曜休館。ただし11月23日(祝)・来年1月11日(祝)は開館し、11月24日(火)休館〉

●平行植物シリーズ

1970年代から取り組んだ、空想上の植物を描いた油絵・スケッチなどを紹介します。



レオ・レオーニ「スイミー」1963年
Swimmy©1963 by Leo Lionni, renewed 1991/
Pantheon
On Loan By The Slovak National Gallery

リサイクルプラザ

④つくりかえ名人養成講座
▷とき=11月21日(土)~23日(祝)、3日制、10時15分~15時▷内容=篆刻の技術・講習方法の習得▷講師=書道家 狐塚仁宏▷定員=5人▷費用=1万円▷持物=エプロン・眼鏡・昼食



⑤使い捨てプラスチックと海のプラスチック汚染

▷とき=11月28日(土)14時15分~15時45分※別日にオンライン配信あり。詳しくは、リサイクルプラザホームページをご覧ください。▷内容=講演「プラスチックごみの海洋汚染の現状と生態系への拡大」▷講師=東京農工大学教授 高田秀重▷定員=40人



高田秀重

《④⑤いずれも》
※抽選▷対象=区内在住・在勤・在学の方▷申込=④11月10日⑤17日(いずれも必着)まで、往復はがきで、リサイクルプラザ(〒174-0041舟渡4-16-6)※申込記入例(4面)の項目と⑤でリサイクル推進員の方はその旨を明記※同プラザホームページからも申込可

⑥荒川戸田橋緑地周辺の野草写真パネル展

▷とき=11月2日(月)~30日(月)、9時~17時
《⑥~⑧いずれも》
▷ところ・問=リサイクルプラザ ☎3558-5374

施設のイベント

エコポリスセンター

①身近な生き物の楽しみ方・伝え方

▷とき=11月15日(日)13時30分~16時▷ところ=舟渡ホール・都立浮間公園▷内容=講義、野鳥などの生物・植物の観察▷講師=プロ・ナチュラリスト 佐々木洋▷対象=18歳以上の方▷定員=20人▷持物=長袖・長



佐々木洋

ズボン、飲み物、帽子、雨具、虫よけ

②リユース生地でクリスマスリース作り

▷とき=11月29日(日)、11時~11時50分・14時~14時50分、各1回制▷ところ=エコポリスセンター▷講師=Made by Tee 雨宮真理ほか▷対象=小学生以上の方▷定員=各回15人▷費用=1500円▷持物=持ち帰り用袋



《②③いずれも》
※区内在住・在勤・在学の方を

優先し抽選▷申込=④11月1日(日)⑤10月31日(土)まで、エコポリスセンターホームページ

③WEB版環境なんでも見本市出展者募集

▷とき=来年2月1日(月)~14日(日)▷募集内容=環境活動・SDGsの取組▷対象=環境問題に取り組んでいる区民団体・学校・企業など▷募集案内・申込書の配布場所=エコポリスセンター・同センターホームページ▷申込=11月13日(金)まで、申込書を直接またはFAXで、同センター ☎5970-2255※同センターホームページからも申込可
《③~⑤いずれも》
▷問=エコポリスセンター ☎5970-5001〈第3月曜休館〉

がんばれ！東京ヴェルディ

ホームタウンデーを開催します

区と連携協定を締結している東京ヴェルディの公式戦(対ツエーゲン金沢)を「ホームタウンデー」とし、無料招待・優待割引を行います。



©TOKYOVERDY

開催案内

▷とき=11月4日(水)18時試合開始▷ところ=味の素フィールド西が丘(北区西が丘3-15-1)

①無料招待

▷対象=区内在住・在勤・在学で、65歳以

上の方・22歳以下(小学生以下は保護者同伴)

②チケット優待割引

▷対象=区内在住・在勤・在学の方▷費用=1000円

③④いずれも

▷定員=③④計140人(申込順)▷申込=10月26日(月)12時から、Jリーグチケット販売サイト※事前登録が必要※1申込につき③④各2枚まで。



東京ヴェルディ サッカー教室を行います

▷とき=12月6日(日)10時30分~12時※雨天時は19日(土)に延期▷ところ=小豆沢野球場

▷コース=①小学1・2年生②小学3・4年生③小学5・6年生※内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▷対象=区内在住・在学の小学生▷定員=①~③各25人(抽選)▷費用=2000円▷申込=11月25日(水)まで、申込専用ホームページ



問合せ

- ホームタウンデーについて…東京ヴェルディ(株) ☎3512-1969
- サッカー教室について…東京ヴェルディサッカースクール事務局 ☎044-946-3042(平日11時~17時、月曜は13時から)
- いずれも…板橋区スポーツ振興課スポーツプロモーション第一グループ ☎3579-2667

新型コロナ健康相談窓口 ☎5877-4834(平日、9時~17時)・☎5320-4592(平日17時~翌朝9時、土曜・日曜・祝日は24時間)

広報

いたばし

区の人口と世帯数

(10月1日現在)

世帯数・人口(前月比)			うち外国人	年齢・人口			構成比
世帯	人口	増減		年齢別人口	人口	構成比	
316,080	570,951	(-189)	26,968	14歳以下	61,630	10.8%	
				15~64歳	376,926	66.0%	
				65歳以上	132,395	23.2%	
男	279,968	(-217)	12,605	※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。			
女	290,983	(-175)	14,363				