

※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)

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 = 2月17日(水)11時

▷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グループ ☎3579-2154

募集

地域自立支援協議会委員

▷募集人数 = 1人 ▷任期 = 4月

から2年間▷対象 = 区内在住の20歳以上で、平日昼間に区役所などで行う会議(年3回程度)に出席できる方▷選考 = 作文▷申込・問 = 3月12日(消印有効)まで、作文「あなたが考える障がい者の自立とは」(800字程度)と、別紙に申込記入例の項目、区のほかの会議での委員歴を明記のうえ、郵送・Eメールで、障がい政策課自立支援係 ☎3579-2089 ☒f-jiritsu@city.itabashi.tokyo.jp

福祉

高次脳機能障がい者支援とその課題を考える

▷とき = 3月13日(土)9時30分～11時45分▷ところ = グリーンホール601会議室▷内容 = 当事者・家族・支援事業所職員などによるパネルトークなど▷出演 = 目白大学教授 會田玉美ほか▷定員 = 30人(申込順)▷申込・問 = 2月13日(土)朝9時から、電話・FAXで、まなぼーと大原 ☎3969-0401 ☒3969-0403<第3月曜休館>※申込記入例参照

介護予防スペースはすのみ教室

▷とき = 4月14日～6月23日(5月5日を除く)の毎週水曜、10日制

▷コース・時間・定員・持物


●体操・介護予防指導…10時～12時、20人、室内用運動靴

●柔道整復師による腰痛・膝痛・転倒予防指導…13時～14時、10人、室内用運動靴

●ヨガ…10時～12時、20人

地域デビューセミナー(防災編)

▷とき = 3月10日(水)14時～16時▷ところ = 区立文化会館小ホール▷内容 = 講義「気象情報の活用」など▷講師 = 東京管区気象台職員▷対象 = 区内在住・在勤・在学の方▷定員 = 80人(申込順)▷申込・問 = 2月15日(月)朝9時から、電話・Eメールで、地域振興課地域振興係 ☎3579-2163 ☒kb-shinko@city.itabashi.tokyo.jp※催し名・氏名を明記



※抽選

▷ところ = 介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内)▷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2400円▷申込・問 = 2月19日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)で、長寿社会推進課シニア事業係 ☎3579-2372※申込記入例参照

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

膠原病の方の交流会

▷とき = 3月2日(火)13時30分～15時30分▷ところ = グリーンホ

ール601会議室▷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 = 10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

コロナ禍で不登校・ひきこもりとどう向き合うか

▷とき = 3月8日(月)10時～12時▷ところ = グリーンホール601会議室▷内容 = 講義「不登校・ひきこもりの方の理解・状況別のコミュニケーション法など」▷講師 = (公社)青少年健康センター茗荷谷クラブ公認心理師 井利由利▷対象 = 区内在住・在勤・在学の方▷定員 = 40人(申込順)▷申込・問 = 電話・電子申請(区ホームページ参照)で、予防対策課管理・精神難病グループ ☎3579-2329

地域自殺対策研修

▷とき = 3月11日(木)・12日(金)、2日制、10時～11時30分▷ところ = グリーンホール2階ホール▷内容 = 講義「いのちを支えるこころの応急処置」・ロールプレイ▷講師 = 東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美▷対象 = 区内在住・在勤・在学の方▷定員 = 50人(申込順)▷申込・問 = 電話で、予防対策課管理・精神難病グループ ☎3579-2329

社会福祉協議会 案内

●合同就職面接会

▷とき = 3月1日(月)14時～16時▷ところ = グリーンホール2階ホール▷内容 = ミニセミナー、企業説明会、相談・面接会※求人概要は、2月22日(月)から、はつらつシニアいたばし(情報処理センター6階)・板橋区社会福祉協議会ホームページでご覧になれます。▷対象 = 50歳以上で、求職中の方▷定員 = 40人(申込順)▷持物 = 履歴書(写真貼付、面接希望数分)・雇用保険受給資格者証(受給中の方)▷申込・問 = 2月15日(月)朝9時から、電話で、はつらつシニアいたばし ☎5943-1300※同面接会の実施に伴い、3月1日(月)12時～17時は、窓口業務を休止します。

引っ越し予定の方は準備をお早めに

引っ越しなどで住所が変わる場合は、区への届出が必要です。
▷届出の種類・期間など = 下表参照▷届出先 = 戸籍住民課(区役所1階戸籍住民課受付)・各区民事務所▷問 = 戸籍住民課住民異動係 ☎3579-2205


《住民異動の届出》

届出の種類	届出期間	届出に必要なもの(★は該当する場合)
転居届 (区内で引っ越したとき)	引っ越した日から14日以内	★各被保険者証(国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険)、乳幼児・子ども医療証、在学証明書、教科書給与証明書、マイナンバーカード、住民基本台帳カードなど
転出届 (区外に引っ越すとき)	引っ越した日の14日前から	★各被保険者証(国民健康保険・後期高齢者医療・介護保険)、乳幼児・子ども医療証、印鑑登録証、マイナンバーカード、住民基本台帳カードなど
転入届 (区外から引っ越したとき) ※国外からの転入は手続き方法が異なります。	引っ越した日から14日以内	転出証明書(前住所地で発行)、★介護保険受給資格証明書、在学証明書、教科書給与証明書、マイナンバーカード、住民基本台帳カードなど
世帯変更届 (世帯主が変わったとき、世帯を分離・合併したとき)	変更日から14日以内	★国民健康保険被保険者証、乳幼児・子ども医療証など

※届出人は、本人・世帯主・世帯員です。代理人が届出をする場合は、委任状が必要です。※届出の際は、本人確認ができるもの(運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど)をお持ちください。

板橋区リアルタイム窓口情報をご活用ください

窓口の混雑情報・混雑予想カレンダーなどを区ホームページで確認できます。来庁日時の検討などにお役立てください。



来庁せずにできる手続きがあります

区役所に来庁せずに、インターネット・郵送などでできる手続きがあります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

