



# あなたの こころの健康を サポートします

## 気づいてください！こころと体の限界サイン

新型コロナウイルス感染症の流行により、家族・友人との交流や外出などを控える状況が1年も続いています。

こころの病気は、体の病気と同じように、誰でもかかる可能性があります。先が見えない辛い状況のなかでも、ストレスと上手につきあう暮らし方を心がけることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

### 問 合

- 各健康福祉センター(2面「健康ガイド」参照)
- 予防対策課管理・精神難病グループ☎3579-2329

## こんな状況が続いていたら相談を！ うつ病のサインをチェックしましょう

サイン	
自分が気づく変化	悲しい気分・憂うつな気分・沈んだ気分
	何事にも興味がわかず、楽しくない
	疲れやすく、元気がない(だるい)
	気力・意欲・集中力の低下を自覚する(おっくう)
	寝つきが悪く、朝早く目が覚める
	食欲がない
	人に会いたくない
	夕方より朝の方が気分・体調が悪い
	心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする
	失敗・悲しみ・失望から立ち直れない
周囲が気づく変化	自分を責め、自分は価値がないと感じる
	以前と比べて表情が暗く、元気がない
	体調不良の訴え(体の痛み・倦怠感)が多い
	仕事・家事の能率が低下し、ミスが多い
	周囲との交流を避けている
	遅刻・早退・欠勤(欠席)が多い
	趣味・スポーツ・外出をしなくなった
	飲酒量が増えている

出典：厚生労働省地域におけるうつ対策検討会「うつ対策推進方策マニュアル 都道府県・市町村職員のために」(平成16年)

## ストレスと上手につきあう暮らし方

### 毎日の生活習慣を整えましょう

### 良質な睡眠

- 0時前に就寝する
- 就寝直前の飲酒・飲食を避ける
- 就寝前のスマートフォン・タブレットなどの使用を控える

### バランスのとれた食事

- 食べ過ぎない
- 規則正しく食べる
- 飲酒は適量にし、毎日飲まない



### 適度な運動

- 「またやりたい」と思える程度の頻度・強度で運動を続ける

### 自分なりのリラックス方法を身につけましょう

- ストレッチなどで心身をほぐし、自律神経を安定させる
- テレビ・パソコンなどを消し、脳を休ませる
- 入浴時に深呼吸するなど



## その悩みをだれかに相談してみよう

こころ・体の不調は、家族・友人・知人などの信頼できる人に相談してみましょう。解決できない問題がある場合や、身近に相談相手が見つからない場合

は、専門の相談窓口を利用する方法もあります(右囲み参照)。ひとりで抱え込まずに、相談してみましょう。

## こころの健康 お役立ちサイト



- 厚生労働省「知ることからはじめよう みんなのメンタルヘルス総合サイト」  
こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。
- 厚生労働省「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト こころの耳」  
こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



## 健康福祉センターの うつ相談(精神科医)をご利用ください

▷とき・ところ(各1日制)=右表参照▷対象=うつの症状が見られる方またはその家族▷定員=各日3人(申込順)▷費用=無料▷申込=2月15日(月)朝9時から、電話で、各健康福祉センター※保健師への相談は、随時受け付けています。

《うつ相談》	
とき	ところ
3月2日(火)・15日(月)	志村健康福祉センター
3月2日(火)・26日(金)	高島平健康福祉センター
3月10日(水)・24日(水)	板橋健康福祉センター
3月15日(月)	上板橋健康福祉センター
3月17日(水)・25日(水)	赤塚健康福祉センター

※午後(25日(水)は午前)※1人45分程度

# 緊急事態宣言が発令されています

不要不急の外出自粛、3密(密閉・密集・密接)の回避、飲食の場での感染予防などを徹底し、引き続き感染拡大防止にご協力をお願いします。

※2月8日時点の情報に基づき作成しています。

### 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

## 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。



## 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。

凡例 □…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

### 体験・観賞

#### 河川ごみ問題のなぜと私たちができること

##### ●パネル展

▷とき = 3月2日(火)~31日(水)、9時~17時▷内容 = 海洋ごみの現状・問題など

##### ●オンライン講演会

▷とき = 3月20日(祝)~31日(水)▷内容 = 年間100回以上のごみ拾い活動から見てきた実態※YouTubeで配信▷講師 = NPO法人荒川クリーンエイド・フォーラム 藤森夏幸▷対象 = 区内在住・在勤・在学で、小学4年生以上の方▷定員 = 100人(申込順)※配信時間・申込方法など詳しくは、リサイクルプラザホームページをご覧ください。



藤森夏幸

##### 《いずれも》

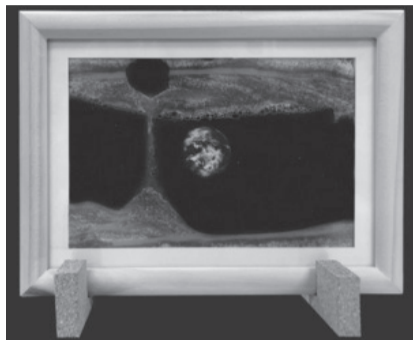
▷ところ・問 = リサイクルプラザ ☎3558 - 5374

#### 教育科学館の催し

●一般向け投影「星占いの星座」▷とき = 3月2日(火)~31日(水)、15時30分~16時20分▷対象 = 小学5年生以上の方▷定員 = 各日47人(申込順)▷費用 = 一般350円・高校生以下120円※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▷申込 = 2月13日(土)朝9時から、電話で、教育科学館

●科学教室「流れるサンドアート」▷とき = 3月7日(日)10時30分~12時▷対象 = 小学生以上の方

(小学3年生以下は子ども1人につき保護者1人同伴)▷定員 = 12人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▷費用 = 1000円▷申込 = 2月18日(必着)まで、往復はがき・Eメールで、教育科学館(〒174-0071常盤台4-14-1) ☎itakk@itbs-sem.jp※申込記入例(2面)の項目と保護者同伴の場合は保護者氏名を明記



地面ができるときの砂の積み方を学ぼう

##### 《いずれも》

▷ところ・問 = 教育科学館 ☎3559 - 6561(月曜休館)

#### リサイクルワークショップ

▷コース・とき・持物

- オーガジーでポーチ・ブローチ…3月11日(木)、裁縫道具
- うさぎの耳型バッグ…3月18日(木)、表布(42cm×35cm)2枚・表布(23cm×30cm)1枚・裏布(84cm×45cm)1枚・裁縫道具



※12時30分~15時30分

▷定員 = 各コース10人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▷費用 = 1100円▷ところ・申込・問 = 2月20日(必着)ま

で、往復はがき(1枚1コース)で、エコポリスセンター(〒174-0063前野町4-6-1) ☎5970 - 5001(第3月曜休館)※申込記入例(2面)参照※同センターホームページからも申込可

#### いたばしコミュニティビジネス公開プレゼンテーション

▷とき = 3月13日(土)13時~16時30分▷内容 = 創業スクール受講者によるビジネスプランの発表※オンライン会議システム「Zoom」を使用▷対象 = 区内在住・在勤・在学の方▷定員 = 40人(申込順)▷申込・問 = 2月15日(月)朝9時から、Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579 - 2376 ☎ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(2面)参照

#### 休みます

【男女平等推進センター】▷とき = 2月22日(月)※施設点検のため▷問 = 男女平等推進センター ☎3579 - 2790

【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…2月24日(水)・25日(木)
  - グリーンホール…2月22日(月)※17時~20時※施設点検のため▷問 = 区立文化会館 ☎3579 - 2222
- 【仲町ふれあい館】▷とき = 2月28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

#### グリーンホール会議室兼用保育室の優先予約(10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 = 2月22日(月)朝9時から、男女社会参画課(区役所6階)※抽選後、空きがある場合は2月25日(木)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 = 2月16日(火)~20日(土)※区立文化会館大ホールは来年3月分、それ以外は9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	3/5・12・13・26・31…全日、3/25…午後・夜間
小ホール	9/1…午後・夜間、9/3・7・13・24・28…夜間、9/4・11・12・18・26・30…全日、9/29…午前・午後
大会議室	9/4・5・7・9・10・14・15・18・26・29・30…全日、9/8…午前・午後
グリーンホール	
1階ホール	9/15・22・27…全日、9/26…午前・午後
2階ホール	9/15・22…午後、9/19…午後・夜間、9/26…午前・午後、9/27…全日
601会議室	9/4…午前、9/15…午後、9/22…午後・夜間、9/27…全日

#### タウン情報

各種団体の催しなどのお知らせ

●行政書士制度広報イベント▷とき = 2月19日(金)13時~16時▷ところ = イベントスクエア(区役所1階)▷内容 = ①行政書士業務紹介などの展示②遺言・遺産分割協議書・新型コロナ関係書類などの作成の相談▷対象 = ③区内在住・在勤・在学の方▷定員 = ④10人(申込順)▷申込・問 = 2月13日(土)10時から、電話で、東京都行政書士会板橋支部・柳勢 ☎5964 - 1451(9時~17時)

### いつまでも元気で潤いのある生活を

## かくしゃく講座 書道・華道・茶道教室

▷施設・とき = 表1参照▷対象 = 区内在住で、60歳以上の方▷定員 = 各教室・各施設10人(抽選)

##### ▷費用・持物

- 書道…6640円、書道用具一式・新聞紙・雑巾
- 華道…1万2800円、生け花用はさみ・包み紙(新聞紙など)・雑巾・ごみ袋
- 茶道…7600円、ふくさ・扇子・懐紙・布巾

▷申込・問 = 3月3日(必着)まで、往復はがき(各教室1人1

施設)で、希望するふれあい館(表2参照)※申込記入例(2面)の項目と希望教室・施設名(茶道の徳丸ふれあい館は④または⑤)を明記

#### 表2 《かくしゃく講座申込先》

申込先	問
仲町ふれあい館	〒173-0022仲町20-5 ☎3958 - 0163(月曜休館)
中台ふれあい館	〒174-0064中台2-14-1 ☎3934 - 2940(月曜休館)
徳丸ふれあい館	〒175-0083徳丸2-12-12 ☎3934 - 8627(火曜休館)
志村ふれあい館	〒174-0056志村3-32-6 ☎3960 - 5885(火曜休館)
高島平ふれあい館	〒175-0082高島平8-29-1 ☎3935 - 1775(月曜休館)

表1 《かくしゃく講座》

教室	施設	とき	流派名
書道	仲町ふれあい館	4月7日・21日・5月5日・19日・6月2日・16日・7月7日・21日、各水曜、10時~12時	池坊
	中台ふれあい館	4月13日・27日・5月11日・25日・6月8日・22日・7月13日・27日、各火曜、10時~12時	
	徳丸ふれあい館	4月1日・15日・5月6日・20日・6月3日・17日・7月1日・15日、各木曜、13時30分~15時30分	
	志村ふれあい館	4月5日・19日・5月3日・17日・6月7日・21日・7月5日・19日、各月曜、13時30分~15時30分	
	高島平ふれあい館	4月13日・27日・5月11日・25日・6月8日・22日・7月13日・27日、各火曜、13時30分~15時30分	
	華道	仲町ふれあい館	
中台ふれあい館	4月6日・20日・5月4日・18日・6月1日・15日・7月6日・20日、各火曜、10時~12時		
徳丸ふれあい館	4月1日・15日・5月6日・20日・6月3日・17日・7月1日・15日、各木曜、10時~12時		
茶道	志村ふれあい館	4月9日・23日・5月14日・28日・6月11日・25日・7月9日・23日、各金曜、13時30分~15時30分	池坊大清流
	高島平ふれあい館	4月7日・21日・5月5日・19日・6月2日・16日・7月7日・21日、各水曜、13時30分~15時30分	
	仲町ふれあい館	4月7日・21日・5月5日・19日・6月2日・16日・7月7日・21日、各水曜、10時~12時	表千家
	徳丸ふれあい館④	4月5日・19日・5月3日・17日・6月7日・21日・7月5日・19日、各月曜、10時~12時	
徳丸ふれあい館⑤	4月8日・22日・5月13日・27日・6月10日・24日・7月8日・22日、各木曜、13時30分~15時30分	江戸千家	

※8日制。書道・華道は洋室で実施。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向け、記事の内容が中止・変更になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください

# 引き続き感染防止にご協力をお願いします

新型コロナウイルスの感染拡大防止には、みなさんの徹底した対策が不可欠です。引き続き、感染リスクが高い行動を避け、感染拡大防止にご協力をお願いします。

## 区民のみなさんへのお願い

- 生活の維持に必要な場合を除き、外出の自粛をお願いします。
- 3密(密閉・密集・密接)を避けてください
- 飲食の場での感染予防に努めてください


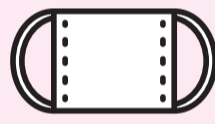
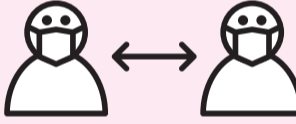
## ワクチン接種に関する不審電話にご注意ください

区職員をかたって、「高齢者は優先的にワクチン接種・PCR検査を受けられるので、予約金を振り込んでほしい」などと求める特殊詐欺の電話が都内で確認されています。ワクチン接種・PCR検査で予約金がかかることは絶対にありません。怪しいと思ったらすぐに電話を切り、区役所・最寄りの警察署にご連絡ください。

### 問合せ

- 板橋区防災危機管理課防犯促進グループ ☎3579 - 2153
- 板橋警察署 ☎3964 - 0110
- 志村警察署 ☎3966 - 0110
- 高島平警察署 ☎3979 - 0110

## 感染防止の3つの基本を徹底しましょう

- ①  手洗い
- ②  マスク着用
- ③  身体的距離の確保

## 寒冷な場面での感染防止のポイント

### 寒い環境でも換気の実施

- 機械換気による常時換気を行う。機械換気ができない場合は、窓を少し開けて換気する(暖房などで室温18℃以上を維持)

### 適度な保湿

- 湿度は40%以上を目安に、換気をしながら加湿する
- こまめに拭き掃除をする

## 家庭内での注意ポイント

家庭内での感染拡大を防ぐため、次のような工夫を徹底しましょう。

### 部屋を分けましょう

- 食事・就寝時は、部屋を分ける
- 共有スペース(トイレ・バスルームなど)の利用は最小限にする



### 汚れた衣服などを洗濯しましょう

- 汚れた衣服などを取り扱うときは、手袋・マスクを着用する



### ゴミは密閉して捨てましょう

- 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てる



### 手で触れる共有部分を消毒しましょう

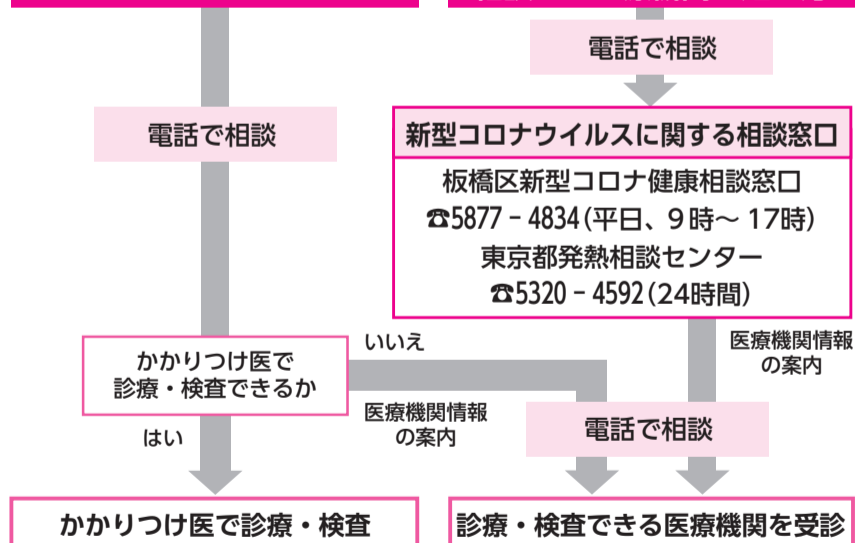
- ドアの取っ手などは、こまめに消毒する
- トイレ・洗面所・キッチンなどのタオルは、共有しない



## 発熱・呼吸器症状などがある場合の受診方法

### かかりつけ医がいる方

### かかりつけ医がない方・相談する医療機関に迷う方



※受診した医療機関でPCR検査ができない場合、主治医の紹介により板橋区PCRセンターなどで検査できます。

- ※一部の区施設では、休館・利用時間の短縮を行っています。
- ※夜間の区施設の利用を制限しています。
- ※最新情報は、区ホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから▶

