



8月は食品衛生月間 食中毒に注意しましょう

夏季は、高温多湿で細菌が増えやすく、食中毒が起こりやすくなります。食品の衛生的な取扱を心がけ、食中毒を予防しましょう。

問 合

生活衛生課食品衛生第一係 ☎ 3579 - 2336

食中毒予防の3原則

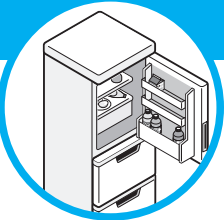
細菌をつけない

生の肉・魚・野菜には、細菌が付着していることがあります。手指・調理器具を介してほかの食品を汚染します。調理前後にしっかりと手を洗い、調理器具は熱湯・塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



細菌を増やさない

細菌の増殖を防ぐため、生の肉・魚、要冷蔵品は短時間でも放置せず、早めに冷蔵庫に入れましょう。また、扉の開閉による冷蔵庫内の温度上昇に注意し、早めに食べきりましょう。



細菌をやっつける

細菌は熱に弱いので、食品は十分に加熱してから食べましょう。食べ残して時間が経ったもの・消費期限を過ぎたものは、細菌が増えている可能性があります。もったいなくても食べないようにしましょう。



テイクアウトの食中毒予防

新型コロナウイルス感染症の影響で、テイクアウトの機会が増えています。細菌は、時間の経過とともに増えるため、次のことに気を付けましょう。

- 消費期限・保存方法などを店舗に確認する
- 食品を購入したらすぐに帰宅し、長時間持ち歩かない
- 保冷バッグなどを利用し、高温・直射日光に注意する
- できるだけ早めに食べる。やむを得ず後で食べる場合は、冷蔵庫で保管する



肉・レバーの生食はやめましょう

生の肉・レバーには、腸管出血性大腸菌・カンピロバクターなどの細菌が付着していることがあります。これらの菌は、わずかな量でも口に入ると感染することがあり、鮮度がよいものほど汚染の可能性がります。

生・半生状態で食べるのは危険ですので、十分に加熱してから食べましょう。



体調を崩したら…

食中毒の初期症状は、下痢・腹痛・嘔吐など、ほかの病気と症状が似ているため、自己判断は危険です。また、食中毒を起こす細菌の中には、命に関わるもの・潜伏期間が1週間以上のもので、感染力が強いものなどがあるため、症状が出た場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



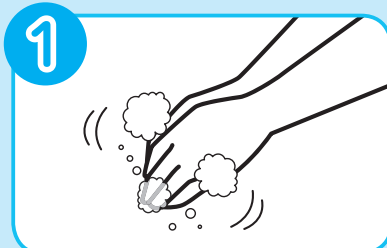
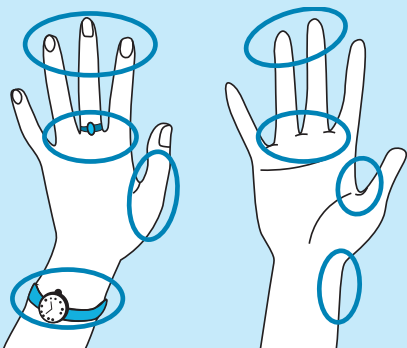
正しい手の洗い方

手洗い前の注意点

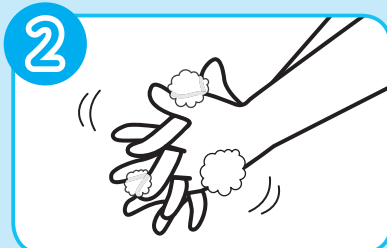
- 爪は短く切りましょう
- 時計・指輪をはずしましょう

汚れが残りやすいところ

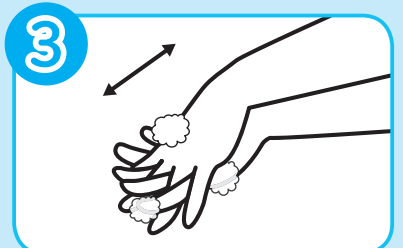
- 指の先・間
- 手首
- 爪の間
- 手のしわ
- 親指の周り



水でよく手をぬらし、せっけんをつけてよく泡立てる



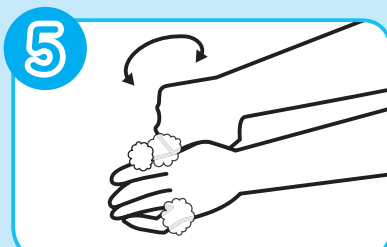
手の平と指の間をこする



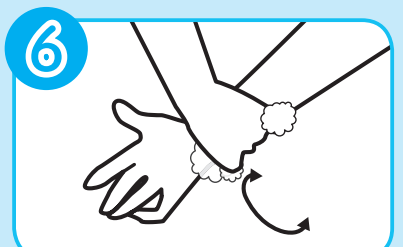
手の甲と平を合わせてこする



手の平を爪の先でこする



親指をにぎってねじり洗いする



手首をつかんでねじり洗いし、水で泡を洗い流す

65歳以上の方へ

介護保険料納入通知書・納付書をお送りします



問 合 介護保険課資格保険料係 ☎3579 - 2359

今年度の住民税の決定に伴い、普通徴収(口座振替・納付書払い)の方には7月14日(水)頃に、特別徴収(年金からの差し引き)の方には21日(水)頃に、納入通知書を普通郵便でお送りします。納付書が同封されている方は、金融機関、コンビニエンスストア、モバイルレジ・電子マネー(区ホームページ参照)などでお支払いください。※納入通知書は、70歳以上の方が「東京都シルバーパス」を申し込む際の所得確認書類として使用できる場合あり(再発行不可)。

お支払いでお困りの方

保険料を滞納すると、介護サービス利用時に給付制限を受ける場合があります。なお、次の場合、保険料の減免制度を利用できます。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

- 災害などによる減免…災害などの特別な事情で、保険料の支払いが一時的に困難となった
- 境界層該当者の減額…保険料段階が第2段階以上で、

本来の保険料を支払うと生活保護が必要となり、保険料段階を下げると生活保護が不必要となる※福祉事務所で発行する境界層証明書が必要

- 生計が困難な方の減額…世帯全員が住民税非課税で、世帯の年間収入・預(貯)金額などが一定の要件に該当する※8月31日(火)までの申請で年間保険料を減額。詳しくは、同封するお知らせをご覧ください。
- 新型コロナウイルス感染症の影響による減免…A新型

新型コロナウイルス感染症により、世帯の主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負ったB事業・不動産・山林収入または給与収入の減少額が、前年の当該事業収入などの額の10分の3以上(所得制限あり)のいずれかに該当する

※東京電力福島第一原子力発電所事故に伴う避難指示区域などから板橋区に転入した方には、減免制度があります。詳しくは、お問い合わせください。

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

大山町ピッコロ・スクエア周辺地区都市計画(素案)説明会

▶とき = 7月17日(土)10時～11時30分・19日(月)18時～19時30分、各1日制 ▶ところ = グリーンホール2階ホール※当日、直接会場へ。※定員など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▶問 = まちづくり調整課大山まちづくり第一係 ☎3579 - 2449

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金を支給します

▶対象 = 緊急小口資金などの特別貸付で、総合支援資金の再貸付が終了した世帯など※対象者

には、7月6日にお知らせをお送りしました。詳しくは、お問い合わせください。▶問 = 生活支援課自立支援金給付担当係 ☎6905 - 7501

国民健康保険

高齢受給者証をお送りします

国民健康保険に加入している70～74歳の方へ、7月19日(月)に8月から有効の高齢受給者証を普通郵便でお送りします。前年の所得により、負担割合が変わる場合があります。詳しくは、同封するお知らせをご覧ください。

▶問 = 国保年金課国保資格係 ☎3579 - 2406

募集

区民と区長との懇談会(下赤塚地区)の参加者

▶とき = 9月9日(木)14時～15時
▶ところ = 下赤塚地域センター
▶内容 = 地域の課題・区政に関する意見交換 ▶対象 = 下赤塚地域センター担当地域(四葉一丁目3番10号・4～31番・二丁目・大門、赤塚一丁目・二丁目・五丁目1～17番・六～八丁目、赤塚新町)に在住の方 ▶募集人数 = A発言者…3人(書類

選考)B傍聴者…5人(申込順)
▶申込・問 = A7月26日(必着)まで直接または郵送・Eメールで、B7月12日(月)朝9時から電話で、広聴広報課広聴係(区役所4階②窓口、〒173-8501) ☎3579 - 2024 ☒kkouho@city.itabashi.tokyo.jp ※Aは当日発言したい内容1件(800字以内)と、別紙に申込記入例の項目を明記。

教育相談員(会計年度任用職員)

▶募集人数 = 1人 ▶対象 = 公認心理師または臨床心理士の資格を有する方 ▶勤務内容 = 高校生以下の心理・性格・情緒などの相談 ▶勤務場所 = 区役所 ▶勤務期間 = 10月～来年3月※更新可※条件付採用あり(原則1か月)※社会保険に加入 ▶勤務日数 = 月16日以内(日曜を除く) ▶勤務時間 = 1日7時間45分 ▶賃金(日給) = 1万2700円※期末手当・通勤手当あり ▶選考 = 書類・面接 ▶申込・問 = 9月2日(必

着)まで、履歴書(写真貼付)・資格証(写し)を直接または郵送で、教育支援センター教育相談係(区役所6階、〒173-8501) ☎3579 - 2195 ※履歴書の上部余白に「教育相談員希望」と朱書

自転車駐車を管理・運営する指定管理者

▶期間 = 来年4月から5年間 ▶選定 = プロポーザル方式※申込方法など詳しくは、募集要項をご覧ください。 ▶募集要項の配布場所 = 区ホームページ ▶問 = 土木計画・交通安全課交通安全係 ☎3579 - 2513

グリーンホール会議室兼用保育室の優先予約(来年3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 = 7月20日(火)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7月26日(月)まで受付。 ▶問 = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579 - 2486

区民体育大会

申込方法など詳しくは、区・区体育協会ホームページにある競技要項をご覧ください。

種目	とき・ところ	定員・費用	申込期間・問
弓道 A少年(近的) B一般(近的) C一般(点数的) ※いずれも団体・個人	●A8月7日(出) B9月19日(出) C10月9日(出) ●小豆沢和弓場	●A30人 B C50人(いずれも申込順) ●1人 A300円 B C500円	●A7月26日(月)まで B8月23日(月)～9月6日(月) C9月13日(月)～27日(月) ●連盟・渡邊 ☎090 - 2722 - 9983

問 合 スポーツ振興課管理係 ☎3579 - 2651

体験・観賞

植物観察会

▶とき = 7月17日(土)10時30分～11時30分※雨天中止 ▶講師 = 緑化教育指導員 ▶定員 = 10人(申込順) ▶ところ・申込・問 = 7月11日(日)朝9時から、電話(1申込2人まで)で、赤塚植物園 ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)

夏休み デジタルスタンプラリー

▶とき = 7月22日(祝)～8月31日(火) ▶ところ = エコポリスセンター・熱帯環境植物館・リサイクルプラザ・教育科学館・中央図書館※スマートフォン・タブレットで、全てのデジタルスタンプを集めた方に、景品を差し上げます。詳しくは、エコポリスセンターホームページをご覧ください。 ▶問 = 同センター ☎5970-5001(第3月曜休館)

夏のプール一般公開

▶とき = 7月22日(祝)～8月31日(火)、9時～22時20分(土曜・日曜・祝日・休日は20時30分まで)

施設利用料

- 当日料金(2時間まで)…一般470円・中学生以下150円
- 回数券(各施設共通11枚つづり)…一般4700円・中学生以下1500円

※2時間を超える場合は、1時間につき一般230円・中学生以下70円が別途必要。※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

▶対象 = 3歳以上の方※小学2年生以下は、水着・水泳帽を着用した18歳以上の保護者(高校生を除く)の付き添いが必要(保護者1人につき子ども3人まで)。※夜間(18時以降)の場合、小学3～6年生は保護者の付き添い、中学生は保護者の送迎が必要。 ▶持物 = 水着・水泳帽・コインロッカー用の100円・生徒手帳(中学生)



ところ・問

- A 赤塚体育館 ☎3938-1966
 - B 高島平温水プール ☎3932-5348
 - C 上板橋体育館 ☎5399-6501
 - D 小豆沢体育館 ☎3969-4166
- ※A 第3月曜 BC 第2月曜休館。BC ただし8月9日(休)は開館し10日(火)休館。D 8月20日(金)まで休館予定。

夏休み子ども グリーンカレッジ塾

▶内容・とき = 下表参照 ▶対象 = 区内在住・在学の小学生 ▶定員 = ADE 各日15人 BC 各回15人(いずれも申込順) ▶費用 = 200円 ▶ところ・申込・問 = 7月10日(土)朝9時から、直接または電話で、グリーンカレッジホール(志村3-32-6) ☎3960-7701

《夏休み子どもグリーンカレッジ塾》

内容	とき
A 絵手紙	7月26日(月)15時15分～16時45分 ・8月16日(月)13時～14時30分
B 鉛筆画	7月26日(月)・8月16日(月)、10時～11時30分・13時～14時30分
C 勾玉作り	7月26日(月)・8月16日(月)、10時30分～11時30分・13時～14時
D フラダンス	7月26日(月)13時30分～14時30分 ・8月16日(月)10時30分～11時30分
E ウクレレ	7月26日(月)13時30分～15時・8月16日(月)10時～11時30分

※ADE 各1日制 BC 各1回制
※E ウクレレの貸出あり(10本、申込順)

みんなでできる アルミ缶リサイクル教室

▶とき = 8月1日(日)10時20分～12時10分 ▶講師 = アルミ缶リサイクル協会職員 ▶対象 = 小学生または小学生とその保護者(小学3年生以下は保護者同伴) ▶定員 = 10組(申込順) ▶ところ・申込・問 = 7月10日(土)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ ☎3558-5374※同プラザホームページからも申込可

休みます

- 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…7月29日(木)
 - グリーンホール…7月26日(月)
- ※17時～20時※施設点検のため ▶問 = 区立文化会館 ☎3579-2222

東京2020オリンピック 聖火リレー

当日の交通規制にご協力ください



東京2020オリンピック聖火リレーの実施に伴い、中山道・環状8号線・小豆沢体育館周辺道路を中心に交通規制を行います。

▶とき = 7月18日(日)10時25分～13時※規制時間は、区域により異なります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。※規制区域内は、居住者を含め、車・自転車・歩行者の通行・横断が規制されます。現場の警察官・係員の指示にご協力をお願いします。※公共バスの運行情報は、事前に各停留所などでご確認ください。



問合

東京都聖火リレー実行委員会事務局 ☎6732-8484、板橋区スポーツ振興課スポーツプロモーション第一係 ☎3579-2667

感染防止にご協力をお願いします

引き続き、感染防止の3つの基本(手洗い・マスク着用・身体的距離の確保)を徹底しましょう。

発熱・呼吸器症状などがある場合

板橋区新型コロナ健康相談窓口 ☎4216-3852(平日、9時～17時)

東京都発熱相談センター ☎5320-4592(24時間)

新型コロナウイルスワクチン相談窓口

板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-985-252(9時～18時)

◆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係 ☎3579-2022

タスク補聴器

認定補聴器専門店
創業40年の安心と信頼
☎03-6913-0630

東京都板橋区常盤台4-29-18
営業時間 10:00～18:00 定休日 日曜・祝日

- 板橋店 上野店 綾瀬店
- 竹の塚店 草加店 越谷店



弁護士による ぐらしの 電話無料相談

主催：東京弁護士会

予約受付日時：土日祝日除く

7月12日～23日
午前10時～午後4時

予約完了後、相談担当弁護士から折り返しの電話により相談に応じます。

予約電話番号：東京弁護士会

03-3581-3332

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) ★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
通常2,200円が 先着1,100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 練馬区土支店3-19-12 ☎03-5933-2811

「相続」 無料相談会

7月16日(金)・17日(土) 最終受付 18:00
9:15～19:00

板橋区立グリーンホール 101会議室

東京都板橋区栄町36-1
●東武東上線「大山」駅 北口から徒歩約5分
●都営三田線「板橋区役所前」駅A3出口から徒歩約5分
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。

相続専門税理士として 相続500件以上の解決実績!!

税理士法人 ASAC 総合事務所

住所：豊島区池袋3-11-1 シノキ第一ビル2階
電話：03-6909-2271 メール：info@asac.co.jp
URL：http://www.asac.co.jp/

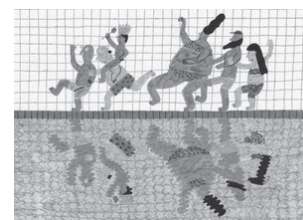
ご予約・ご相談フリーダイヤル

☎0120-60-60-85

[電話受付時間 平日 9:30～19:00 土日 9:30～18:00]



イタリア・ボローニャ 国際絵本原画展



本展では、世界最大級の規模を誇る絵本原画コンクールの入選作品を紹介し、また、期間中に、絵本で有名なレオ・レオーニの寄贈作品(彫刻・油絵・デザインなど)の特別展示や、絵本に関するイベントを行います。



ところ・問合せ

区立美術館 ☎3979 - 3251
〈月曜休館。ただし8月9日(休)は開館し10日(火)休館〉

開催案内

▶とき = 7月17日(土)～8月15日(日)、9時30分～17時(入館は16時30分まで) ▶観覧料 = 一般650円、高校・大学生450円、小・中学生200円 ※土曜は高校生以下無料 ※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

期間中の催し

◎トーク・対談・講演会

▶とき・内容など = 右表参照 ▶定員 = A～E各30人(申込順) ▶申込 = 各申込開始日の朝9時から、電話(1申込2人まで)で、区立美術館

◎講座

▶とき = 7月25日(日)・8月1日(日)、2日制

▶コース・時間・講師

●のぞきからくり絵本の世界…10時～13時、絵本作家 吉田 稔美

●オリジナルキャラクターの制作と展開…14時～17時、絵本作家 からさわようすけ

※講義・実技

▶対象 = 高校生以上 ▶定員 = 各コース20人(申込順) ▶費用 = 各コース3000円 ※材料費が別途必要 ▶申込 = 7月10日(土)朝9時から、電話で、区立美術館

◎夏のアトリエ

▶とき = 8月3日(火)～7日(土)、5日制、10時～16時 ▶内容 = 絵本作り ▶講師 = (株)ブロンズ新社

代表 若月眞知子 ▶対象 = 18歳以上で、イラストレーターまたはイラストレーターをめざしており、イラスト・絵本の制作経験がある方 ▶定員 = 20人(書類選考) ▶費用 = 1万円 ※材料費が別途必要 ▶申込 = 7月16日(必着)まで、往復はがきで、区

《トーク・対談・講演会》

とき	内容	講師	申込開始日
A 7月17日(土)	トーク「ボローニャより」	区職員ほか	7月10日(土)
B 7月24日(土)	対談「ボローニャの出版社と作った絵本」	イラストレーター オオノ・マユミほか	7月18日(日)
C 7月31日(土)	対談「2021ボローニャ・チルドレンズ・ブックフェア総復習」	絵本評論家 広松由希子ほか	7月24日(土)
D 8月8日(日)	講演会「絵本をつくる絵本をとどける」	(株)ブロンズ新社代表 若月眞知子	7月31日(土)
E 8月9日(日)	記念トーク「入選者と話そう」	入選者ほか	

※A・B15時からC～E14時から

【左上画像】ベアトリーチェ・ボギーニ(イタリア)「母音の共感覚」、【右上画像】ホアキン・カンパ(アルゼンチン)「プール」、【左下画像】オルガ・エビーヒナ(ロシア)「ありえないことリスト」、【右下画像】相澤史(日本)「わたし、お姉ちゃんになります」

#いいねいたばし

Instagramで
板橋の写真を
投稿しませんか

区内で見つけた「いいね」と思う写真のInstagram投稿を募集します。投稿写真は、区ホームページなどで紹介する場合があります。

▶募集期限 = 9月10日(金) ▶投稿方法 = 区公式Instagram (@city_itabashi) をフォローし、撮影場所名と「#いいねいたばし」「@city_itabashi」を付けて投稿

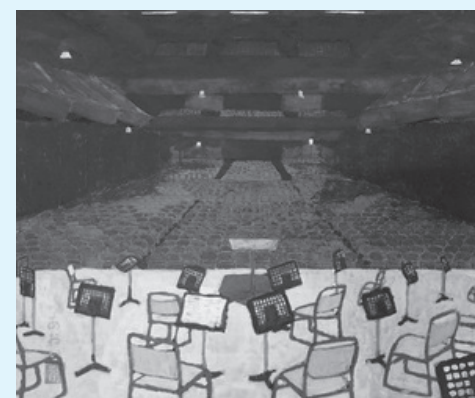


問合せ 広報課プロモーション係
☎3579 - 2515

佐藤太清記念 中学生絵画展 作品募集

文化勲章受章の画家・佐藤太清さんの功績を顕彰して「佐藤太清青少年美術奨励基金」を設け、全国から中学生の絵画作品を公募し、絵画展を開催します。

▶対象 = 国内在住・在学の中学生 ▶対象作品 = 絵画作品全般(水彩・油彩・写真など) ※審査会で選定 ※優秀作品は表彰状・副賞を贈呈 ※入選作品は来年2月10日(木)～13日(日)に成増アクトホールで展示 ▶作品申告書の配布場所 = 区立美術館・同館ホームページ ▶申込・問 = 11月5日(金)17時まで、作品申告書・作品を直接または郵送で、区立美術館(〒175-0092赤塚5-34-27) ☎3979-3251(月曜休館。ただし祝日・休日の場合は開館し翌日休館)



令和2年度佐藤太清賞
「夏の音-『弦楽四重奏曲第二番』より第二楽章」
神奈川県横浜市 木曾あおいさん



令和2年度板橋区長賞
「銚子の海」
千葉県銚子市 桶谷歩那さん

広報

いたばし

休日・夜間開庁をご利用ください

区役所の一部窓口を、毎月第2日曜9時～17時、毎週火曜(祝日・閉庁日を除く)19時まで開庁しています。また、郵送などによる手続きもありません。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

