



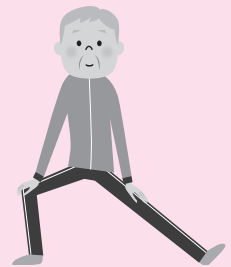
フレイルを防ぎ元気力アップ

介護予防で元気に過ごしませんか



区の65歳以上の要支援・要介護認定者は、4月現在で2万5809人(65歳以上人口の19.5%)となり、年々増加しています。

コロナ禍の自粛生活による活動低下もあるため、介護予防に取り組み、健康長寿につなげましょう。



問 合 おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎ 5970-1117

介護予防とは、介護が必要な状態を予防すること、要支援・要介護状態の悪化を防ぐことです。高齢になると、閉じこもりがちな生活や体力・筋肉の低下などから、心身の機能が低下します。健康と要介護の中間状態を「フレイル」と言い、生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。高齢者特有の元気力(生活機能)低下のサインに早めに気づき、介護予防に取り組みましょう。

気づこう元気力低下のサイン

日常生活で、次のような症状がある場合、元気力の低下が疑われます。

- 外出がおっくうになってきた
- 歩くのが遅くなった
- もの忘れが多くなった
- 食べる量が減った
- お茶などでむせることが増えた

日常生活で心がけましょう

感染症対策を行いながら、次のことを心がけましょう。

- 栄養バランスのよい食事を1日3食とる
- お口の体操などで、噛む力・飲み込む力を鍛える
- 人混みを避けたウォーキング、自宅での体操・家事などで、できるだけ体を動かす
- 規則正しい睡眠・食事などで、生活リズムを整える
- 趣味などで、生活全体を活発にする

「元気力チェックシート」を活用しましょう

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方は、おとしより相談センターで「元気力チェックシート」によるチェックを受け、自分の元気力を確認しましょう。元気力の低下がある場合は、運動・食事・認知症予防などのコースがある短期集中型サービス(元気力向上教室)に参加しましょう。継続して教室に参加することで、元気力を維持・向上させることができます。



「介護予防サポーター」を利用しませんか

◎介護予防サポーターとは

高齢者の介護予防活動を支援する方です。公的な資格ではなく、区主催の「介護予防サポーター養成講座」を修了後、ボランティアとして活動しています。

◎こんな活動をしています

区のイベント・各地域で、「元気おとせん!体操」の普及・体力測定補助などを行っています。介護予防サポーターの活動を知りたい方・支援を受けたい方は、お問い合わせください。

介護予防サポーター養成講座

▶**とき・内容など(7日制)**=右表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月11日(月)~27日(水)のうち1日)あり。▶**対象**=区内在住の方、区内で活動できる方▶**定員**=15人(抽選)▶**費用**=無料※「元気おとせん!体操」DVDなどを差し上げます。▶

ところ・申込=9月3日(消印有効)まで、はがきで、おとしより保健福祉センター介護予防係(〒174-0063前野町4-16-1)※申込記入例(4面)参照

◎講座修了後も支援します

サポーター同士の情報交換・技能向上の場として、連絡会・研修を行っています。また、「介護予防サポーターの会」通信を発

行し、ボランティア募集・講座などの情報提供を行っています。

《介護予防サポーター養成講座》

とき	内容	講師
9月22日(水)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
9月30日(木)	10の筋トシ、高齢者の栄養・口腔機能	
10月8日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
10月14日(木)	ボランティア活動の心構え	いたばし総合ボランティアセンター職員
10月28日(木)	今後の活動	おとしより相談センター職員ほか
11月11日(木)	体力測定の方法・実習	蓮根ひまわり苑理学療法士

※13時30分~15時30分

プレミアム付商品券を販売します

購入は事前申込が必要。当選者のみ指定日時・場所で購入できます。

▶**販売額面**=1冊1万2500円を1万円で販売(1人5冊まで)▶**販売数**=8万冊(抽選)▶**利用期間**=10月1日(金)~来年2月28日(月)▶**対象**=区内在住・在勤・在学の中学生以上▶**申込専用はがき付リーフレットの配布場所**=庁舎案内(区役所1階)・商店街連合会事務所(情報

処理センター6階)・各地域センター・各区民事務所・板橋区商店街連合会の各商店街▶**申込**=9月3日(必着)まで、申込専用はがき・専用ホームページ※詳しくは、リーフレット・専用ホームページをご覧ください。



▲専用ホームページ

問 合 プレミアム付商品券コールセンター ☎ 6837-1452(9時30分~17時30分)

9月1日(水)

植村記念加賀スポーツセンターを リニューアルオープンします

東板橋体育館を植村記念加賀スポーツセンターとしてリニューアルオープンします。

主な変更点

●施設の更新

老朽化した施設全体を改修しました。

●コミュニティ라운ジの設置

地域のみなさんが気軽にくつろぐことができます。

●赤ちゃんの駅の設置

赤ちゃんのおむつ替え・授乳ができます。

施設案内

- 3階…植村冒険館(12月にオープン予定)
- 2階…トレーニングルーム・トレーニング走路(160m)・スタジオ
- 1階…室内競技場・プール・コミュニティ라운ジなど
- 地下1階…第1会議室・第2会議室・武道場

※利用料金など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

※スポーツ振興くじの助成金で改修



問 合

スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

国民年金

年金生活者支援給付金を支給しています

次の対象者に、年金に上乘せして給付金を支給しています。受給するには、請求手続きが必要です。※既に受給している方は請求不要

▶**対象** = 次のいずれかの要件を満たす方

- 老齢基礎年金を受給している65歳以上で、世帯全員が住民税非課税かつ前年の年金収入額・その他所得額の合計が約

88万円以下

- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給しており、前年の所得額が約471万円以下

▶請求手続き

- 今年度から対象になる方…8月下旬から順次お送りする請求はがきを郵送で、日本年金機構

- これから年金を受給する方…年金の請求手続きと併せて、直接、板橋年金事務所または板橋区国保年金課(区役所2階②窓口)

※詳しくは、日本年金機構ホームページをご覧ください。

- ▶**問** = 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092・☎5539-2216 (IP電話の方)

国民健康保険

新しい保険証をお送りします

8月下旬～9月中旬に、新しい保険証を簡易書留でお送りします。新しい保険証は、届いた時点から使用できます。現在の保険証は、破棄するか、9月以降に国保年金課(区役所2階②窓口)・各区民事務所にお返しください。

- ▶**問** = 国保年金課国保資格係 ☎3579-2406

傍聴

●総合教育会議

▶**とき** = 9月2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** = 生涯を通じた学びのあり方の協議 ▶**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

●ユニバーサルデザイン推進協議会

▶**とき** = 9月2日(木)14時～16時 ▶**ところ** = グリーンホール2階ホール ▶**内容** = 上板橋駅南口駅前広場の整備の検討など ▶**定員** = 6人(申込順) ▶**申込・問** = 8月23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②窓口) ☎3579-2252 ☎3579-4159 f: udesign@city.itabashi.

tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照

休みます

●コンビニエンスストアでの各種証明書交付サービス

▶**とき** = 8月25日(水) ※設備点検のため ※休止する証明書の種類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶**問** = 戸籍住民課証明係 ☎3579-2210

●仲町ふれあい館

▶**とき** = 8月29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(月) ※施設点検のため ▶**問** = 男女平等推進センター ☎3579-2790

●東板橋図書館

▶**とき** = 9月6日(月)～11日(土) ※資料点検・整備のため ▶**問** = 東板橋図書館 ☎3579-2666 (第3月曜・月末日休館)

●蓮根地域センター

▶**とき** = 10月12日(火)～11月12日(金) ※施設工事のため ▶**問** = 地域振興課庶務係 ☎3579-2161

社会福祉協議会

ご案内

●福祉の森映画上映会「泣くな赤鬼」

▶**とき** = 9月17日(金)、10時～12時・13時30分～15時30分、各1回制 ▶**ところ** = 区立文化会館小ホール ▶**定員** = 各回150人(申込順) ▶**申込・問** = 8月23日(月)朝9時から、電話で、(福)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235 ※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)の項目と希望の回(午前・午後)、参加人数(2人まで)を明記。

緊急事態宣言が 発出されています

不要不急の外出自粛、混雑している場所・時間を避けた行動など、引き続き感染防止を徹底しましょう。

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

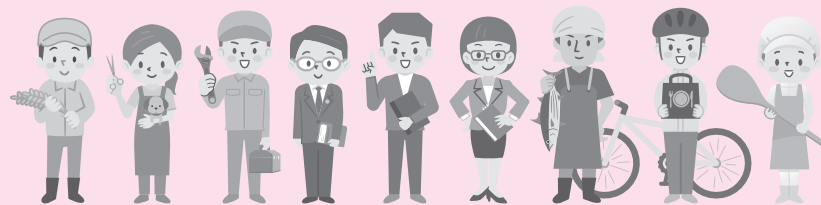
板橋区新型コロナワクチンコールセンター
☎0120-985-252(9時～18時)

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

中小企業の福利厚生を応援します

ハイライフいたばしに 加入しませんか



ハイライフいたばし(板橋区勤労者福利共済制度)は、働くみなさんの福利厚生の向上を図り、区内中小企業などの発展を応援する制度です。

事業内容

◎福利厚生事業

レジャー施設・宿泊施設・各種チケットなど、一般料金より格安で利用できます。

◎給付事業

会員とその家族に、お祝い・ご不幸があった場合、祝金・見舞金・弔慰金(5000円~10万円)を支給します。

事業者紹介特典

紹介による新規入会で、紹介事業者・加入事業者に商品券を差し上げます。※新規入会会員1人につき1000円相当分(上限5000円)

ミレニアム会員制度

退職後も、引き続き同様のサービスが受けられます。※要件など詳しくは、お問い合わせください。

入会方法など

▶**対象**=区内中小企業などで働く従業員・事業主(個人事業主を含む) ▶**費用**=入会金1人200円・月会費1人500円 ▶**申込**=電話で申込書を請求し、必要事項を記入のうえ、直接または郵送で、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16)※入会者には、利用ガイド(2年に1回発行)・共済ニュース(年8回発行)などで、事業内容をお知らせします。

問 合

(公財)板橋区産業振興公社 ☎5375-8102

仕事・企業

ものづくり企業 地域共生推進助成金

操業環境の改善経費の一部を助成します。

▶**助成内容**=近隣住民への配慮を目的とした次の事業

●工場の改修・移転、設備の更新・導入

●住民受入環境整備(工場内の緑道・オープンスペースの整備、外壁などの美化)

●耐震診断・設計・工事

▶**申請期限**=9月10日(金)※申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問**=産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

いたばし・テラス

▶**とき**=8月22日(日)13時~17時30分 ▶**内容**=講義「印刷に新たな付加価値を生み出すイノベーション」※オンライン配信。詳しくは、(公社)東京青年会議所板橋区委員会ホームページをご覧ください。▶**問**=産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

女性の起業入門セミナー

▶**とき**=9月25日(土)・10月2日(土)、2日制、9時30分~11時30分 ▶**ところ**=グリーンホール601会議室 ▶**内容**=講義など ▶**講師**=区内の女性起業家ほか ▶**定員**=20人(申込順)※生後4か月~未就学児の保育あり(定員8人、申込順) ▶**申込・問**=8月23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 ☎3579-2486 ☎j-danjo@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15日(水)までにお申し込みください。

別を明記のうえ、9月15日(水)までにお申し込みください。

簿記3級講座

▶**とき**=9月29日~12月22日(11月3日を除く)の毎週水曜、12日制、18時45分~20時45分 ▶**ところ**=ハイライフプラザ ▶**内容**=講義・模擬試験 ▶**講師**=㈱東京リーガルマインド専任講師

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=30人(抽選) ▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円 ▶**申込・問**=9月14日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ☎highlife@itabashi-kohsha.com ※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員の方は会員番号を明記

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=30人(抽選) ▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円 ▶**申込・問**=9月14日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ☎highlife@itabashi-kohsha.com ※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員の方は会員番号を明記

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=30人(抽選) ▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円 ▶**申込・問**=9月14日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ☎highlife@itabashi-kohsha.com ※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員の方は会員番号を明記

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=30人(抽選) ▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円 ▶**申込・問**=9月14日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ☎highlife@itabashi-kohsha.com ※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員の方は会員番号を明記

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=30人(抽選) ▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円 ▶**申込・問**=9月14日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ☎highlife@itabashi-kohsha.com ※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員の方は会員番号を明記

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=30人(抽選) ▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円 ▶**申込・問**=9月14日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ☎highlife@itabashi-kohsha.com ※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員の方は会員番号を明記

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=30人(抽選) ▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円 ▶**申込・問**=9月14日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ☎highlife@itabashi-kohsha.com ※申込記入例(4面)の項目とハイライフいたばし会員の方は会員番号を明記

相談

建築相談会

▶**とき**=9月1日(水)10時~16時 ▶**ところ**=大会議室B(区役所9階)※当日、直接会場へ。 ▶**内容**=建築士による建築相談、耐震診断・耐震補強設計・耐震補強工事などの助成制度の受付・相談 ▶**持物**=設計図など(お持ちの方) ▶**問**=建築安全課建築耐震係 ☎3579-2554

介護者のこころの相談

▶**とき**=9月8日(水)・11月10日(水)、14時から・15時から、各1回制 ▶**内容**=臨床心理士による介護の悩み相談 ▶**対象**=区内在住で、65歳以上の方を介護している家族 ▶**定員**=各回2人(申込順) ▶**ところ・申込・問**=8月23日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター特

別援護係 ☎5970-1115

外国人のための 法律相談

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

▶**とき**=9月16日(木)・10月21日(木)、各1日制、13時30分~16時 ※相談時間は1人30分 ▶**内容**=電話・オンライン会議システム「Zoom」によるビザ・労働・離婚などの相談 ▶**対象**=外国籍の方 ▶**申込**=各実施日の7日前まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ ▶**問**=同財団(区役所内) ☎3579-2015

成増 アートギャラリー

展示案内 ☎3977-6061

◎**東城北支(中美)美術展21**

▶**とき**=8月31日(火)~9月6日(月)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで) ▶**内容**=絵画など30点

◎**写真展「過去から未来へ」**

▶**とき**=9月18日(土)~20日(祝)、10時~18時(初日は13時~19時) ▶**内容**=写真30点

◎**板退教作品展**

▶**とき**=9月23日(祝)~27日(月)、11時~18時(最終日は15時まで) ▶**内容**=区内小・中学校退職教職員の作品80点

◎**水彩画虹の会展**

▶**とき**=9月29日(水)~10月4日(月)、10時~18時(最終日は16時まで) ▶**内容**=水彩画52点

令和2年度

保健福祉オンブズマン制度の運営状況

保健福祉オンブズマン制度とは、区民が区・民間などの保健福祉サービスを利用して苦情が生じたときに、申立をして解決を図っていく制度です。弁護士・大学教授などの4人の保健福祉オンブズマンが、公正・中立な専門家として関係事業者の調査を行います。また、必要な場合には是正措置を求め、利用者の権利・利益を守り、サービスの一層の充実を図ります。

苦情受付件数(計127件)

- 高齢者福祉…2件
- 介護保険…12件
- 障がい者福祉…7件
- 児童福祉…1件
- 生活保護…76件
- その他…29件

苦情申立件数・概要と処理結果

保健福祉オンブズマンと直接面談し、苦情申立を受理した件数は4件でした。その概要と処理結果は「令和2年度保健福祉オンブズマン報告書」でご覧になれます。

▶**報告書の閲覧場所**=区政資料室(区役所1階⑦窓口)・各区民事務所・区立各図書館・区ホームページ※区政資料室で購入可

問 合

保健福祉オンブズマン
事務局 ☎3579-2890

※費用の明示がないものは無料

凡例 ☒…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

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)

施設のイベント

教育科学館

●一般向け投影「宇宙のごみ問題」

▶とき = 9月2日(木)～30日(木) (19日(日)・20日(祝)を除く)

●特別投影「中秋の名月」

▶とき = 9月19日(日)・20日(祝)

《いずれも》

※15時30分～16時20分 ▶対象 = 小学5年生以上 ▶定員 = 各日78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 ▶ところ・申込・問 = 8月21日(土)朝9時から、電話(1申込5人まで)で、教育科学館 ☎3559-6561(月曜・9月1日(水)休館。ただし9月20日(祝)は開館し21日(火)休館)※同館ホームページからも申込可

リサイクルプラザ

●暮らしの明かり親子教室

▶とき = 9月5日(日)13時～15時
 ▶内容 = 講義「省エネ・LEDランプの特長」・ランプシェード作り ▶講師 = パナソニック(株)職員 ▶対象 = 小学3～6年生とその保護者 ▶定員 = 10組(申込順) ▶費用 = 800円 ▶申込 = 8月21日(土)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ

▶課題絵本

A英語部門「HOME IN THE WOODS」

Bイタリア語部門「IL GIARDINIERE DEI SOGNI」

※課題絵本は、いたばしポローニャ絵本館・区立各図書館でご覧になれます。

▶対象 = 翻訳作品を出版物・映像作品として発表したことがない個人・グループ ▶定員 = A1000人

B300人(いずれも申込順) ▶費用 = A3900円 B4500円 ▶申込 = 往復はがき・Eメールで、いたばし国際絵本翻訳大賞事務局(〒175-0094成増3-13-1アリエス3階) lib.itabashi-honyaku@mail.trc.co.jp

※申込記入例の項目と希望部門(A・Bいずれか、または両方)、Eメールアドレスを明記。共訳で申し込む場合は代表者分を明記。※申込後、費用の入金方法をお知らせします。※課題絵本・応募用紙などは入金確認後にお送りします。

●作品の応募・選考

▶応募締切 = 11月30日(消印有効) ▶審査員 = A翻

●講演会「プラスチックごみ問題に立ち向かう」

▶とき = 9月12日(日)10時20分～12時10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。▶講師 = 東京大学特任教授 保坂直紀 ▶対象 = 小学4年生以上 ▶定員 = 30人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) ▶申込 = 9月1日(必着)まで、往復はがきで、同プラザ(〒174-0041舟渡4-16-6) ※申込記入例の項目とリサイクル推進員の方はその旨を明記

《いずれも》

※同プラザホームページからも申込可 ▶ところ・問 = 同プラザ ☎3558-5374

エコポリスセンター

●リサイクルワークショップ

▶とき = 9月16日(木)12時30分～15時30分 ▶内容 = パールビーズで眼鏡コード作り ▶定員 = 10人 ▶費用 = 1100円 ▶持物 = 毛糸

グリーンライフ

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



●スイフヨウ

アオイ科フヨウ属の園芸品種。夏の終わり頃から咲き始めます。花の色は、朝は純白、午後はピンク、夕方から夜は赤に変化します。これは、花卉にあるアントシアニンが紫外線で赤く変化するためです。お酒に酔って赤らむ様子に見立て、スイ

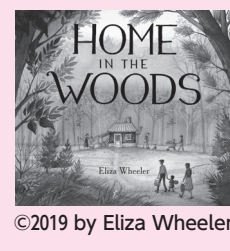
フヨウ(酔芙蓉)と名付けられました。

花言葉は「しとやかな恋人」。スイフヨウの白色の気品ある姿を例えたもので、中国唐代の皇妃・楊貴妃のほろ酔い姿にも例えられています。

いたばし国際絵本翻訳大賞 翻訳作品募集

訳家 三辺律子ほか B 翻訳家 関口英子ほか ▶入賞発表 = 来年2月下旬※個人の添削・講評はなし
《いずれも》

- ▶問
- いたばし国際絵本翻訳大賞事務局 ☎6904-2820 (平日、10時～20時)
- いたばしポローニャ絵本館 ☎6281-0560(第2月曜・月末日休館。ただし10月31日(日)は開館し11月1日(月)休館)



©2018 Sassi Editore Srl Viale Roma 122/b 36015 Schio (VI) - Italy Text©Claudio Gobbetti Illustrations and design©Diyana Nikolova

(中細)またはレース糸、かぎ針(2号または3号) ▶ところ・申込 = 8月28日(必着)まで、往復はがきで、エコポリスセンター(〒174-0063前野町4-6-1) ※申込記入例参照 ※同センターホームページからも申込可

●講演「脱炭素社会に向けて」

▶とき = 9月18日(土)13時～15時 ※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶講師 = NPO法人環境エネルギー政策研究所 飯田哲也 ▶対象 = 18歳以上の方 ▶定員 = 100人 ▶申込 = 9月5日(日)まで、エコポリスセンターホームページ

《いずれも》

※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選 ▶問 = 同センター ☎5970-5001(第3月曜休館)

体験・観賞

史跡散歩(下赤塚地区)

▶とき = 9月11日(土)9時45分～12時※荒天中止 ▶内容 = 梶山不動・増福寺・松月院などの散策 ▶対象 = 区内在住・在勤・在学の方 ▶定員 = 40人(抽選) ▶費用 = 50円 ▶申込 = 8月31日(消印有効)まで、往復はがきで、板橋史談会(〒173-0015栄町24-12-203井上方) ※申込記入例参照 ▶問 = 同会 ☎090-9326-4586(18時～21時)、板橋区生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

●スズク

▶とき = 9月11日(土)・18日(土)、2日制、19時～21時 ▶対象 = 中学～大学生 ▶定員 = 15人

B 講義

▶とき = 9月26日(日)14時30分～15時30分 ▶講師 = NPO法人

RememberHANA代表 木村響子 ▶定員 = 45人

《A・Bいずれも》

※申込順 ▶ところ・申込・問 = 8月21日(土)朝9時から、直接または電話・Eメールで、まなぼーと成増 ☎3975-9706 nsyaky@city.itabashi.tokyo.jp(第3月曜休館) ※申込記入例の項目と参加内容(A・Bいずれか、または両方)を明記

親子で農業体験

▶とき = 10月24日(日)・11月21日(日)・来年1月16日(日)、3日制、10時～12時(最終日は13時30分～16時) ※荒天時は10月31日(日)・11月23日(祝)・来年1月30日(日)に延期 ▶ところ = 赤塚植物園 ▶内容 = さつまいもの収穫・ほうれん草の育成・工作など ▶対象 = 小学生以下のお子さんとその保護者 ▶定員 = 40人(抽選) ▶申込・問 = 9月10日(必着)まで、電話・Eメール(1申込4人まで)で、みどり公園課みどり推進係 ☎3579-2533 d-midori@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例の項目を全員分明記

いたばし総合ボランティアセンター ご案内

●災害ボランティア養成講座

▶とき = 9月4日～18日の毎週土曜、3日制、14時～16時(最終日は13時30分～16時30分) ▶内容 = 講義「板橋区で想定される災害と対策」など ▶講師 = (一社)ピースポート災害支援センター職員 ▶対象 = 区内在住・在勤・在学の方 ▶定員 = 20人(申込順) ▶ところ・申込・問 = 8月21日(土)朝9時から、電話・Eメールで、いたばし総合ボランティアセンター ☎5944-4601 info@ita-vc.or.jp(月曜事務局休み) ※申込記入例参照

※費用の明示がないものは無料

講座

防災スマホ教室

▶**とき・ところ(各1日制)**= 下表参照 ▶**内容**= 講義「初歩的な操作・災害時の情報収集方法など」▶**対象**= 区内在住で、スマートフォンを**A**お持ちの方**B**お持ちでない方 ▶**定員**= 各日20人(抽選) ▶**申込・問**= 9月6日(必着)まで、電話・はがき・FAX・Eメールで、地域防災支援課地域支援係 ☎3579-2152 ☎3963-0150 kk-chishien@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)の項目と希望日を明記。**A**はスマートフォンの種類(AndroidまたはiPhone)・携帯電話事業者名を明記。

《防災スマホ教室》

とき	ところ
10月4日	志村北上地域センター
10月11日・18日・25日	災害対策室(区役所4階)

※月曜、**A**10時~12時**B**14時~16時。

親子読み聞かせ講座

▶**とき**= 9月10日(金)10時30分~11時30分 ▶**講師**= (公財)東京子ども図書館 鈴木晴子 ▶**対象**=

区内在住・在勤・在学で、3歳以下のお子さんとその保護者またはこれから親になる方 ▶**定員**= 20組(申込順) ▶**ところ・申込**・**問**= 8月21日(土)朝9時から、直接または電話で、中央図書館 ☎6281-0291(第2月曜・月末日休館)

認知症になっても安心して暮らせる社会

▶**とき**= 9月12日(日)14時~15時 ▶**内容**= 講義 ▶**講師**= 介護老人保健施設アバンセ相談役 林耐 ▶**定員**= 20人(申込順) ▶**ところ**・**申込**・**問**= 8月22日(日)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)

発達障がいを理解する講演会

▶**とき**= 9月17日(金)14時~15時30分 ▶**ところ**= グリーンホール601会議室 ▶**内容**= 当事者と考える安心できる環境 ▶**講師**= NPO法人東京都自閉症協会役員 片岡聡ほか ▶**定員**= 60人(申込順) ▶**申込**・**問**= 8月21日(土)10時から、電話で、発達障がい支援センター ☎5964-5422(月曜・日曜・祝日休み)

弁護士・税理士による法律講座

▶**とき**= 10月1日(金)14時~16時55分 ▶**ところ**= グリーンホール1階ホール ▶**内容**= 講義「知っておきたい相続と財産管理」▶**定員**= 72人(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) ▶**費用**= 2000円※65歳以上の方・障害者手帳をお持ちの方1000円 ▶**申込**・**問**= 9月10日(消印有効)まで、往復はがきで、区民相談室(〒173-0004板橋2-65-6) ☎3579-2288 ※申込記入例(4面)参照。手話通訳を希望する場合はその旨を朱書。

公共機関だより

シルバーパス更新のお知らせ

70歳以上の都民に、申請により、都バス・都営地下鉄・都電・都内民営バスを利用できるシルバーパスを発行します。現在パスをお持ちの方には、8月中旬に(一社)東京バス協会からご案内をお送りしましたので、更新を希望する場合は手続きをお願いします。

また、現在パスをお持ちでない方で発行を希望する場合は、お問い合わせ

わせください。

▶**問**= (一社)東京バス協会シルバーバス専用電話 ☎5308-6950(平日、9時~17時)、東京都福祉保健局在宅支援課 ☎5320-4177

●8月30日~9月5日は防災週間・9月5日~11日は救急医療週間

東京消防庁ホームページや公式アプリ・YouTubeで、防災・救急情報を配信しています。この機会に、災害への備えを強化しましょう。

▶**問**= 板橋消防署 ☎3964-0119、志村消防署 ☎5398-0119

救命講習

▶**ところ・とき(各1日制)**

A板橋消防署…10月17日・11月21日・12月19日、各日曜

B志村消防署…9月17日・10月15日・11月19日・12月17日、各金曜

※9時~12時※詳しくは、お問い合わせください。

▶**問**= **A**板橋消防署 ☎3964-0119 **B**志村消防署 ☎5398-0119

乗車のまま接種できる新型コロナウイルスワクチン接種会場の設置

▶**とき**= 10月24日(日)まで ▶**ところ**= 都立井の頭恩賜公園第二駐車場(三鷹市下連雀一丁目地内) ▶**対象**= 都内在住・在勤の12歳以上で、自力での移動が困難であり、介助者の運転車両で来場できる方 ※接種を希望する場合は、お問い合わせください。

▶**問**= 東京都ワクチン接種会場コールセンター ☎0570-034-899(9時~18時)

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118回ライブリーコンサート「ピアノデュオ魅惑の世界」▶**とき**= 9月12日(日)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)
- 第114回板橋落語会▶**とき**= 9月15日(水)18時30分 ▶**ところ**= 区立文化会館小ホール ▶**出演**= 区内在住の若手落語家・講師 ▶**料金**= 1500円(全席自由) ※未就学児入場不可
- 板橋演劇センター公演No.107「尺には尺を」▶**とき**= 9月22日(水)18時30分・23日(木)14時 ▶**ところ**= 区立文化会館小ホール ▶**出演**= 遠藤栄蔵ほか ▶**料金**=

- チケットのお求め…電話または区立文化会館チケット販売窓口(☎3579-5666、9時~20時)。
- 公演内容のお問い合わせ…電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(☎3579-3130、平日9時~17時)。

一般3500円・学生2500円(全席自由) ※当日500円増。区内在住の70歳以上の方・高校生以下無料。

●フレッシュ名曲コンサート「板橋第九演奏会キャンペーン」▶**とき**= 9月29日(水)14時 ▶**ところ**= 区立文化会館小ホール ▶**出演**= 今井実希(ソプラノ)ほか ▶**曲目**= オランダのアリアなど ▶**料金**= 500円(全席自由)

鑑賞無料

●ロビーコンサート▶**とき**= 9月16日(木)12時20分~12時50分 ▶**ところ**= 成増アクトホール ▶**出演**= 板橋区演奏家協会会員 ▶**定員**= 200人(先着順) ※当日、11時30分から整理券を配付。

9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 ㊦…アニメ ㊧…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
中央 ☎6281-0291	綾小路きみまろ爆笑エキサイトライブビデオ第4集(11)…11日(土)14時	東板橋 ☎3579-2666	にじいろのさかな ゆうじょう編(㊦・㊧)…4日(土)14時、そして誰もいなくなった(㊦・㊧)…18日(土)14時
赤塚 ☎3939-5281	万葉集(㊦・㊧)…12日(日)14時、世界遺産 ペルー・ポリビア編(06)…26日(日)14時	小茂根 ☎3554-8801	なかよしおぼけ 空を飛ぶ(㊦・㊧)…11日(土)14時、嵐が丘(㊦・㊧)…25日(土)14時
蓮根 ☎3965-7351	女ともだち(㊦・㊧)…11日(土)10時、トムとジェリー②(㊦・㊧)…11日(土)14時 ※会場は蓮根図書館となりの蓮根集会所	西台 ☎3599-1191	A トムとジェリー⑤(㊦・㊧)…11日(土)14時 B 汚名(㊦・㊧)…25日(土)14時 ※B申込: 9月18日(土)朝9時から、直接または電話で、西台図書館
氷川 ☎3961-9981	道(㊦・㊧)…11日(土)14時、レオ・レオニ 5つの名作集(㊦・㊧)…25日(土)14時		

※申込方法の明示がないものは、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。
※中央図書館は第2月曜・月末日休館。そのほかの図書館は第3月曜・月末日休館(ただし9月20日(祝)は開館し21日(火)休館)。

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
陸上競技 60m・100m・200m・800m・1500m・3000m・4×100mリレー・走り幅跳び・走り高跳び・砲丸投げ	●10月3日(日) ●新河岸陸上競技場	●計500人(申込順)※リレーを除いて1人2種目まで出場可 ●一般1種目700円、小・中学生1種目400円 ※リレーは一般1チーム1600円・小学生1チーム800円	●9月7日(火)~13日(月) ●協会・山口 ☎090-3510-5987
剣道 A小学1・2年生 B小学3・4年生 C小学5・6年生 D中学生男子 E中学生女子 F高校生男子 G高校生女子 H女子29歳以下 I女子30~44歳 J女子45~54歳 K女子55歳以上 L男子29歳以下 M男子30歳台 N男子40歳台 O男子50歳台 P男子60歳以上 ※H~Pいずれも一般	●10月10日(日) ●小豆沢体育館	●A B L M 50人 B C F 80人 D 150人 G ~ I N O 40人 J K P 30人(いずれも申込順) ●1000円	●8月29日(日)~9月18日(土) ●事務局・平松 ☎090-2674-6598
柔道 A個人…幼児、小学生(学年別)、中学生(学年別)、有段者(初段・二段・三段)、段外(高校生以上)、女子(中学生・一般) B団体(3人制)…小学生(小学4~6年生)、一般(初段2人・二段1人)	●10月31日(日) ●小豆沢体育館	●計400人(申込順) ●A 1人1000円 B 1団体2000円	●9月1日(水)~26日(日) ●事務局・三田 ☎5922-1380
サッカー A一般 Bシニア(40歳以上) C中学生 Dフットサル	●A B 10月31日~11月28日の毎週日曜 C 12月12日(日)・19日(日)・来年1月9日(日)・10日(祝)・16日(日)・23日(日) D 来年2月27日(日) ●A~C荒川戸田橋サッカー場など D小豆沢体育館	●A C 32チーム B 16チーム D 12チーム(いずれも抽選) ●1チーム A B 1万円 C 5000円(13歳以下4000円) D 1万5000円	●A B 8月31日(火) C 11月13日(土) D 12月25日(土) ●連盟・菊池 ☎080-5536-8795
ライフル射撃 Aビーム Bエア Cスモールボア Dラージボア	●A 9月19日 B C 26日 D 10月17日、各日曜 ●A上板橋体育館 B C ~ D長瀬射撃場(埼玉県秩父郡)	●A 50人 B ~ D 30人(いずれも申込順) ●A一般500円、小・中学生300円 B 1種目2000円 C 1種目3000円 D 1種目5000円	●各開催日の7日前まで ●スポーツ振興課

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

9月は世界アルツハイマー月間 もっと知ろう認知症

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。

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)が低下し、生活に支障が出る状態です。

ご相談ください

もの忘れ・認知症が気になったら、一人で悩まずに、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。

あんしん認知症ガイド

認知症に関する情報をまとめた冊子です。各おとしより相談センター・おとしより保健福祉センター・区内医療機関などで配布しているほか、区ホームページに掲載しています。

月間中の催し

- A オンライン講座「認知症の本人に聞いた認知症への備え」**
▶とき=8月21日(土)~11月30日(火)※区公式YouTubeチャンネル「チャンネルいたばし」で配信▶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

B 展示イベント

- ▶とき・ところ
●9月6日(月)~10日(金)、8時30分~17時(初日は12時から、最終日は15時まで)…プロモーションコーナー(区役所1階)
●9月14日(火)~29日(水)、9時~20時(初日は13時から)…中央図書館
▶内容=認知症の方・その家族のメッセージ、認知症気づきチェックコーナーなど

C 出張認知症カフェ

- 認知症をゆるやかに学び合う認知症カフェを体験できます。
▶とき=9月17日(金)14時~16時▶ところ=中央図書館▶定員=10人

D 認知症サポーター養成講座

- ▶とき=9月18日(土)10時~11時30分▶ところ=中央図書館▶内容=講義「認知症の症状・支援方法など」※受講者には、認知症サポーターカードを差し上げます。▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=10人

E 講演会「今日から始める認知症予防」

- ▶とき=9月21日(火)14時~15時30分▶ところ=A グリーンホール1階ホール B 中央図書館

- ▶講師=(地独)東京都健康長寿医療センター研究所研究員 宇良千秋▶定員=A 40人 B 15人※オンライン配信あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

F 認知症の方を介護する家族のための講座

- ▶とき・内容・講師(各1日制)
●9月24日(金)14時~15時30分…認知症と薬(有)ヒルマ薬局薬剤師 比留間康二郎)
●9月25日(土)10時~11時30分…介護サービスのポイント(特別養護老人ホームマイライフ徳丸介護主任 下別府知広)

※講義

- ▶ところ=中央図書館▶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=各日15人

G~Fいずれも

※申込順▶申込=8月23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

G 図書館イベント

区内各図書館に、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。

問合せ おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

福祉

健康ヨガで心と体のリフレッシュ

- ▶とき=9月4日(土)・11日(土)、各1日制、14時~16時▶講師=ヨガインストラクター 石田友美▶対象=区内在住・在勤の方(未就学児は保護者同伴)▶定員=各日15人(申込順)▶費用=30円▶ところ・申込・問=8月27日(金)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☒3550-3410(日曜休み)※申込記入例(4面)の項目と保護者同伴の場合は保護者氏名を明記

すぐに役立つミニ介護講座(基本編)

- ▶とき=9月11日(土)10時~12時30分▶内容=寝返り・起き上が

り、ベッド上での移動、車いすの介助方法など▶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=8月31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



もっと知ろう失語症

- A 失語症基礎講座**
▶とき=9月11日(土)13時30分~16時▶内容=講義・失語症会話パートナーの活動紹介▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=30人(申込順)
- B 失語症会話パートナー養成講座**
▶とき・内容(7日制)=右表参

照▶対象=区内在住・在勤で、講座修了後に会話パートナーとして活動できる方▶定員=6人(抽選)▶費用=2592円※ボランティア保険未加入者は300円が別途必要

《A・Bいずれも》

- ▶講師=言語聴覚士 松田江美子ほか▶ところ・申込・問=A 8月21日(土)朝9時から B 8月31日(火)まで、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

《失語症会話パートナー養成講座》

とき	内容
9月11日	講義「失語症とは」・説明会
9月18日	講義・演習「コミュニケーションの手段と工夫」
10月2日	車いす実習・講義「失語症から起こる問題」
10月16日	実習「失語症の方と会話」
12月11日	講義「失語症の改善・リハビリ・福祉サービス」・活動のまとめ

※土曜、13時30分~16時30分。※このほかに実習(2日)あり

介護予防スペースはすのみ教室

- ▶とき=10月6日~12月15日(11月3日を除く)の毎週水曜、10日制
- ▶コース・時間・定員
 - 体操・介護予防指導…10時~12時、20人
 - 柔道整復師による腰痛・膝痛・転倒予防指導…13時~14時、10人
 - ヨガ…14時~16時、20人
- ※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▶持物=室内用運動靴▶申込・問=8月27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(4面)参照

◆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

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2,200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
練馬区土支田3-19-12
☎03-5933-2811

就職を目指す障がいのある方へ

自分にあった
仕事探しを
サポート。

無料相談
受付中!!

☎03-6905-7047
(営業時間 9:30~17:30)

詳しくは
「チャレンジ板橋区役所前」で検索!
https://challenged.co.jp/

東京板橋区板橋 2-61-10
チャレンジ 板橋区役所前 藤地第一ビル3階
都営三田線「板橋区役所前」駅より徒歩30秒

R's ミュージック スタジオ

親子リトミッククラス
9月開講

1~3歳児対象

無料体験会

8/28土・29日

1歳児 14:00~(40分)
2歳児 15:00~(40分)
3歳児 16:00~(40分)

お申し込みはお電話にて承ります。
Tel. 080-1058-0622 (代表:星野律子)

R's ミュージックスタジオ 検索
ホームページ: rs-music.jp/

「広報いたばし」に
広告を掲載しませんか

「広報いたばし」は、第1~4土曜に約15万8000部発行しています。ぜひ、ご活用ください。※募集号・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=広聴広報課広報係 ☎3579-2022



イタリアバレーボールチームの活躍を紹介

区は、イタリアのホストタウン(※)として、イタリアバレーボールチームを受け入れました。東京2020オリンピック競技大会の期間前・期間中に、イタリアバレーボールチームが小豆沢体育館で練習を行い、交流の証として、区から区オリジナル扇子を贈り、イタリアバレーボールチームからサイン入りオフィシャルシャツを受け取りました。

※ホストタウンとは、国が特定の国・地域と交流などを行う地方公共団体をホストタウンとして登録する制度です。

～ 成績 ～

●男子…6位 ●女子…6位



[左上]男子チームの練習風景、[右上]女子チームの練習風景
[左下]イタリアオリンピック委員会・カルロ事務総長と坂本区長、[右下]りんりんちゃんと選手

東京2020オリンピック競技大会に出場した区ゆかりの選手



同大会で個人または団体で入賞(上位8位)した選手を紹介します。



須崎優衣選手
レスリング女子
フリースタイル
(50kg級) 優勝



川井梨紗子選手
レスリング女子
フリースタイル
(57kg級) 優勝



川井友香子選手
レスリング女子
フリースタイル
(62kg級) 優勝



芳田司選手
柔道女子
(57kg級) 3位
柔道混合団体 2位



田代未来選手
柔道女子
(63kg級) 9位
柔道混合団体 2位

清水梨紗選手・三浦成美選手・
宮川麻都選手・北村菜々美選手・
遠藤純選手・木下桃香選手
女子サッカー 8位

皆川博恵選手
レスリング女子フリー
スタイル(76kg級) 5位

江村美咲選手
フェンシング女子サーブル個人 13位
フェンシング女子サーブル団体 5位

上野優佳選手
フェンシング女子フルーレ個人 6位
フェンシング女子フルーレ団体 6位

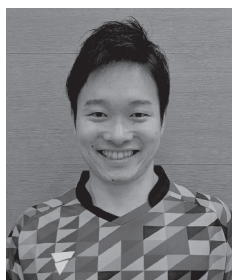
東京2020パラリンピック競技大会に出場する区ゆかりの選手



8月24日(火)から始まる同大会に、次の3選手が出場します。ぜひ、選手の活躍にご注目ください。

選手の紹介

- 岩渕幸洋選手(卓球)
- 木村潤平選手(トライアスロン)
- 小池さくら選手(水泳)



岩渕幸洋選手



木村潤平選手



小池さくら選手

問 合

スポーツ振興課スポーツプロモーション第一係 ☎3579-2667

広報

いたばし

献血にご協力ください

▶とき=8月24日(火)、10時~11時30分・13時~16時 ▶ところ=区役所(正面玄関横) ▶問=東京都赤十字血液センター ☎5272-3523、板橋区総務課 総務係 ☎3579-2052

