

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

## 仕事・企業

### 女性のための フリーランス・起業家・ 経営者交流会

▶**とき** = 9月28日(火)13時~15時30分  
▶**テーマ** = コロナで変わったこと・変わらなかったこと※オンライン会議システム「Zoom」を使用  
▶**対象** = 次のいずれかの要件を満たす女性

- フリーランス
- 起業家(起業予定を含む)
- 会社経営者(個人事業主を含む)
- 弁護士・税理士などの士業
- コンサルタント

▶**定員** = 50人(申込順) ▶**費用** = 1000円※申込方法など詳しくは、企業活性化センターホームページをご覧ください。▶**問** = 同センター ☎5914-3145

### 就職面接会

▶**とき** = 9月28日(火)13時~17時  
▶**ところ** = としま区民センター(豊島区東池袋1-20-10) ▶**内容** = 板橋・豊島区の企業面接会(10社程度)※求人概要は、9月7日(火)から、ハローワーク池袋ホームページでご覧になれます。▶**定員** = 各社8人(申込順) ▶**持物** = 面接企業数分の履歴書(写真貼付)・職務経歴書・ハローワーク紹介状 ▶**申込** = 9月7日(火)朝8時30分から、直接または電話で、ハローワーク池袋※2社まで申込可 ▶**問** = ハローワーク池袋 ☎5911-8609(部門コード41#)、板橋区産業振興課産業支援係 ☎3579-2172

### ITパスポート講座

▶**とき** = 10月13日~12月22日(11月3日を除く)の毎週水曜、10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** = (株)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** = 1万5000円※ハイライフいたばし会員1万3000円 ▶**申込・問** = 9月29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(2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



## 講座

### 家庭教育学級

▶**とき** = 9月4日(土)から ▶**内容** = 講義「子どもの心が育つ心がけ・笑顔が増える関わりなど」※区公式YouTubeチャンネル「チャンネルいたばし」で配信 ▶**講師** = (一社)日本親子コーチング協会理事 黒木教子 ▶**問** = 地域教育力推進課青少年係 ☎3579-2488

### 親プログラム

▶**とき** = 10月4日~18日の毎週月曜、3日制、13時30分~15時30分  
▶**ところ** = グリーンホール502会議室 ▶**内容** = 講義「自分のところが傷ついたときの対処法」など ▶**講師** = NPO法人レジリエンス代表 西山さつき ▶**対象** = 区内在住・在勤で、子育て中の方 ▶**定員** = 20人(申込順)※生後4か月以上のお子さんの保育あり(定員8人、申込順) ▶**申込・問** = 9月6日(月)朝9時から、電話で、子ども家庭支援センター ☎3579-2656

### 高齢者の暮らしを拓げる 「10の筋トレ」体験講座

▶**とき** = 10月6日(水)10時~11時30分  
▶**ところ** = グリーンホール2階ホール ▶**内容** = 介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験 ▶**講師** = 東武練馬中央病院理学療法士 大塚優希 ▶**対象** = 区内在住で、地域の方と筋力トレーニングを始めてみたい個人・グループ ▶**定員** = 40人(申込順) ▶**申込・問** = 9月6日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

## 休みます

### ◎舟渡ホール

▶**とき** = 9月15日(水)※施設清掃のため ▶**問** = 地域振興課庶務係 ☎3579-2161

## 公共機関だより

### ◎建設業退職金共済制度を ご存じですか

(独)勤労者退職金共済機構が、共済証紙(掛金)に応じて労働者に退職金を支払う制度です。建設業を営む全ての事業主が加入できます。手続き方法など詳しくは、同機構ホームページをご覧ください。

▶**問** = 同機構建設業退職金共済事業本部東京都支部 ☎3551-5242

9月9日は救急の日、9月5日~11日は救急医療週間

# みなさんの大切な命を 守るために

### ◎救急車の適正利用に ご協力ください

急な病気・けがで、救急車が必要か迷う場合は、24時間体制で医師・看護師などが対応する東京消防庁救急相談センター「#7119」(プッシュ回線・携帯電話以外の場合は☎3212-2323)にお問い合わせください。

### ◎東京版救急受診ガイド

東京消防庁ホームページでも、病気・けがの緊急性などを確認できます。

### ◎AEDを設置しています

区施設244か所に、AED(自動体外式除細動器)を設置しています。また、交番・消防署・駅などにも設置されており、一部を除いて休日・夜間でも使用できます。※設置場所など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 問合

- A・Cについて…板橋区健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302
- Bについて…板橋消防署 ☎3964-0119、志村消防署 ☎5398-0119

## 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

### 母親学級

▶**ところ・とき(各2日制)** = 下表参照 ▶**内容** = 赤ちゃんのお世話の仕方・妊産婦のための栄養・母と子のお口の健康など ▶**対象** = 各開催日現在、おおむね妊娠20週以降の初産の方※定員あり(申込順)※持ち物など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込・問** = 電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可

### 《母親学級》

ところ	とき
板橋	10月13日(水)・20日(水)
上板橋	11月12日(金)・19日(金)
赤塚	10月18日(月)・25日(月)
志村	10月12日(火)・19日(火) 11月9日(火)・16日(火)
高島平	11月1日(月)・8日(月)

※13時30分~14時30分または15時~16時。両日とも同時間での参加が必要。



### お母さんの休み時間

▶**ところ・とき(各1日制)** = 下表参照 ▶**内容** = 子育ての不安・悩みの語り合い ▶**対象** = 区内在住で、子育て中の母親※定員あり。生後4か月~未就学児の保育あり(いずれも申込順)。▶**申込・問** = 電話で、希望する健康福祉センター※複数のセンターへの申込不可

### 《お母さんの休み時間》

ところ	とき
板橋	10月22日(金)・11月26日(金)
上板橋	10月21日(木)・11月25日(木)
赤塚	10月14日(木)・11月11日(木)
志村	10月8日(金)・11月12日(金)
高島平	10月19日(火)・11月16日(火)

※10時~11時

## タウン情報

### 各種団体の催しなどのお知らせ

### ◎アーチェリー初心者教室

▶**とき** = 11月7日~28日の毎週日曜、4日制、10時~12時 ▶**ところ** = 区立洋弓場 ▶**講師** = 板橋区アーチェリー協会指導員 ▶**対象** = 区内在住の中学生以上 ▶**定員** = 24人(抽選) ▶**費用** = 2500円 ▶**申込・問** = 9月30日(必着)まで、往復はがきで、同協会事務局(〒174-0055泉町27-12渡邊方) ☎3558-7695※申込記入例(2面)参照

### ◎全国民俗芸能大会

▶**とき** = 11月27日(土)13時~17時 ▶**ところ** = 日本青年館ホール(新宿区霞ヶ丘町4-1) ▶**定員** = 600人(申込順) ▶**申込・問** = 往復はがきで、(一財)日本青年館(〒160-0013新宿区霞ヶ丘町4-1) ☎6452-9012※申込記入例(2面)参照※同館ホームページからも申込可

## 「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



## 郵送などによる手続きを ご活用ください

