



熱帯環境植物館特別展

アマゾン展リターンズ

6月に開催したアマゾン展が帰ってきます。本展では、数多くの支流を持ち、世界最大の流域面積を誇るアマゾン川・その流域に生息する生き物を紹介します。

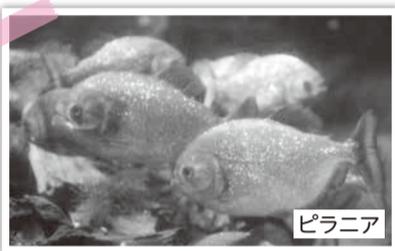
とき

10月19日(火)～11月14日(日)
10時～18時(入館は17時30分まで)

入館料

一般260円、小・中学生および65歳以上の方130円、未就学児無料
※土曜・日曜は小・中学生無料

展示内容



ピラニア

ピラニア

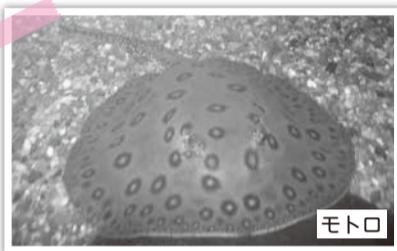
川に入った動物を群れで襲い食べつくす、獰猛な印象を持つピラニアを紹介します。



モウドクフキヤガエル

カエル

世界最強の毒を持つモウドクフキヤガエルや、目の上に角があるベルツノガエルを紹介します。



モトロ

淡水エイ

観賞魚としても人気があるモトロを紹介します。



ブラックゴースト

古代魚

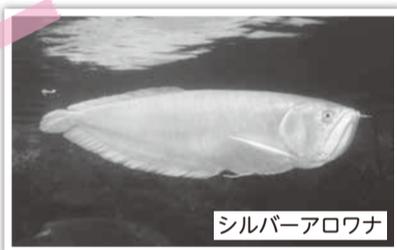
泳ぎ方が特徴的なブラックゴーストを紹介します。



レッドテールキャットフィッシュ

ナマズ

赤い尾がきれいなレッドテールキャットフィッシュを紹介します。



シルバーアロワナ

アロワナと写真を撮ろう

シルバーアロワナと一緒に水中にいるような写真を撮れます。

[いずれも]

※生き物の状態などにより、変更になる場合あり。

施設のイベント

植物水彩画教室

▶とき=11月11日(木)13時30分～15時30分▶講師=植物画家 菅野結花▶定員=15人▶費用=1000円



押し花アート教室

▶とき=11月17日(水)13時30分～16時▶講師=ふしぎな花倶楽部 忌部和子▶定員=20人▶費用=2300円

[いずれも]

※抽選※入館料が別途必要▶対象=高校生以上▶申込=10月29日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、熱帯環境植物館(〒175-0082高島平8-29-2)☎5920-1132✉nettaikan@seibu-la.co.jp※申込記入例(4面)参照

ところ・問合せ

熱帯環境植物館
☎5920-1131<月曜休館>

板橋平和のつどい

板橋区平和都市宣言を実りあるものとするため、「板橋平和のつどい」を開催します。みなさんも平和と命の尊さを考えてみませんか。

開催案内

▶とき=11月2日(火)17時～19時30分▶ところ=区立文化会館小ホール
▶定員=250人(先着順)※当日、直接会場へ。▶費用=無料

内容

「平和絵画・原爆展」優秀賞表彰式

「平和と戦争」をテーマに、区内小・中学生が描いた絵画・ポスターの優秀作品を表彰します。

映画上映「The A-bomb ヒロシマで何が起きたか」

当事者の証言インタビューとともに、広島原爆の被害を伝えるドキュメンタリー作品を上映します。

板橋落語会

区内在住の落語家による公演を行います。

問合せ

総務課総務係☎3579-2052

スマホで
手軽に
健康増進

歩いて貯めよう! いたばし健康ポイント

コロナ禍で、体力の低下や健康に不安を感じていませんか。

本事業に参加して、歩く・体重を量るなどの活動を行うとポイントが貯まり、100ポイントごとに商品券などが当たる抽選に参加できます。

この機会に、家族・友人・職場のみなさんと、健康づくりに取り組んでみませんか。

▶期間=10月18日(月)～来年2月28日(月)▶対象=区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方▶参加方法=スマートフォンに健康管理アプリ「ポケットヘルスケア」をダウンロードして必要事項を登録※アプリは無料ですが、通信料・通話料などがかかります。



▲詳しくはこちらから

「ポケットヘルスケア」の特徴

- 生活習慣病リスクを予測できる
- チャット・電話で24時間健康相談ができる など
- 区から健康情報が届く

問合せ

健康推進課健康づくり係☎3579-2302

国民年金

保険料の支払い忘れはありませんか

国民年金には、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金などがあります。保険料の支払い忘れがあると、年金額が少なくなったり、年金を受け取れなくなったりする場合がありますので、忘れずにお支払いください。

社会保険料控除証明書をお送りします

支払った保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。A 9月30日までに支払った方には11月上旬 B 10月～12月に今年初めて支払った方には来年2月上旬に、日本年金機構から、年末調整・確定申告で使える同証明書をお送りします。Aの方で10月以降の支払分がある場合は、その領収書も申告時に添付してください。

同証明書について詳しくは、☎0570-003-004・☎6630-2525(いずれも平日8時30分～19時・第2土曜9時30分～16時)にお問い合わせください。

【いずれも】

▶問=板橋年金事務所☎3962-1481、板橋区国保年金課国民年金係☎3579-2431

お知らせ

高等学校などの進学先個別相談会

▶とき=11月6日(土)11時～16時(受付は15時まで)▶ところ=教育支援センター(区役所6階)※当日、直接会場へ。▶対象=区内在住で、不登校の中学生とその保護者▶問=同センター教育相談係☎3579-2195



みこしが修繕されました

(一財)自治総合センターの宝くじの助成金を受け、大和町会のみこしが修繕されました。

▶問=地域振興課地域振興係☎3579-2163



日本庭園で七五三の記念撮影をしませんか

▶とき=12月27日(月)まで、9時～16時30分▶ところ=徳水亭(水車公園内)※子ども用和傘の貸出あり▶問=北部土木サービスセンター地域連携係☎5398-1259



募集

フォスタリング(里親包括支援)事業を行う事業者

▶期間=来年4月から1年間▶選定=プロポーザル方式▶募集要項の配布場所=区ホームページ▶申込・問=11月5日(金)まで、必要書類を直接、児童相談所開設準備課連携調整係(区役所5階②窓口)☎3579-2733

区立小・中学校の英語指導業務を行う事業者

▶期間=来年4月から1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=指導室(区役所6階⑦窓口)・区ホームページ▶問=指導室学習支援係☎3579-2615

福祉

脳力アップ教室

▶ところ・とき

A オンライン…11月4日～12月9日の毎週木曜 ※オンライン会議システム「Zoom」を使用※初日におとしより保健福祉センターで説明会あり

B まなぼーと成増…11月9日～12月14日(11月23日を除く)の毎週火曜

C おとしより保健福祉センター…11月10日～12月8日の毎週水曜

※A B 10時～11時45分 C 14時～15時45分

▶内容=脳の機能を鍛える運動・トレーニング

▶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▶定員=A～C各15人(申込順)▶費用=500円▶申込・問=10月18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☎5970-1121



傍聴

福祉有償運送運営協議会

▶とき=10月29日(金)10時から▶ところ=第三委員会室(区役所11階)▶内容=区内で活動する福祉有償運送団体の登録申請の審議▶定員=10人(申込順)▶申込・問=10月18日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がいサービス課福祉係(区役所2階⑩窓口)☎3579-2362☎3579-2364☎f-fukushi@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(4面)参照

都市計画審議会
▶とき=11月1日(月)14時から▶ところ=第一委員会室(区役所11階)▶内容=生産緑地地区の変更・特定生産緑地の指定など※申込方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問=都市計画課調整・都市基盤DX係☎3579-2566

みなさんの保険料が各制度を支えています
支払いをお忘れなく

国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度の各制度は、加入者一人ひとりが保険料を支払い、少ない負担でサービスを受けられる相互扶助の制度です。いつまでも安心して暮らすために、支払期限までに保険料を支払い、各制度をみなさんで支え合しましょう。

	国民健康保険	介護保険	後期高齢者医療制度
目的	病気・けがに備えて、加入者が保険料を支払い、少ない負担で医療を受けられる相互扶助の制度	介護が必要な状態になっても、自立した生活を送れるように、必要な介護サービスを受けられる制度	被保険者の医療費を国民全体で支える制度
対象	74歳以下で、ほかの健康保険に加入していない方	●65歳以上の方(第1号被保険者) ●40～64歳の方(第2号被保険者)※医療保険と合わせて徴収	●75歳以上の方 ●一定の障がいがある65歳以上で、加入申請した方
支払方法	普通徴収 口座振替または納付書※便利で確実な口座振替をご利用ください。また、キャッシュカードのみで手続きできるサービスあり。詳しくは、お問い合わせください。※納付書払いの方は支払期限までに、金融機関、コンビニエンスストア、区役所、各区民事務所、モバイルレジ・電子マネー(区ホームページ参照)でお支払いください。		
	特別徴収 原則、世帯内の国民健康保険被保険者全員が65～74歳の世帯主(国民健康保険以外の社会保険などに加入する場合を除く)で、次の両方の要件を満たす方は、年金から保険料が差し引かれます。 ●年金受給額が年額18万円以上 ●介護保険料と国民健康保険料の合計額が、年金受給額の2分の1以下	年額18万円(月額1万5000円)以上の老齢・退職・遺族・障害年金を受給している方は、年金から保険料が差し引かれます。※普通徴収への変更不可※65歳になったばかりの方・ほかの区市町村から転入した方・年度の途中で保険料が変更になった方などは、一時的に普通徴収になる場合あり。	次の両方の要件を満たす方は、介護保険料が差し引かれている年金と同じ年金から差し引かれます。 ●年金受給額が年額18万円以上 ●後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が、年金受給額の2分の1以下
滞納した場合	●延滞金の徴収 ●短期被保険者証の交付(有効期限が短く、8か月ごとの更新手続きが必要) ●被保険者資格証明書の交付(医療費の全額自己負担) ●保険給付の全部または一部差し止め ●財産の差し押さえ(法律に基づく滞納処分)	●介護サービス費の支払方法の変更(利用費を被保険者が一時的に全額負担) ●保険給付の一時差し止め(未払い分の保険料に充当) ●保険給付の減額・高額サービス費の支給停止(保険給付率を6割または7割に引き下げなど) ●財産の差し押さえ(法律に基づく滞納処分)	●財産の差し押さえ(法律に基づく滞納処分)
問	●保険料・資格について…国保年金課国保資格係☎3579-2406 ●お支払いについて…国保年金課国保収納係☎3579-2409 ●滞納処分・差し押さえについて…国保年金課国保特別整理係☎3579-2437	介護保険課資格保険料係☎3579-2359	後期高齢医療制度課管理収納係☎3579-2327

※経済的な事情などで保険料の支払いが困難な方は、分割納付・減免制度を適用できる場合がありますので、お問い合わせください。

凡例 [アイコン]…「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

高島平地域都市再生実施計画(素案)にご意見をお寄せください

高島平地域の都市再生の実現に向けた都市整備・まちづくりの指針とするため、本計画を策定します。

▶全文の閲覧場所=高島平ランドデザイン担当課(区役所5階⑬窓口)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・各地域センター・区立各図書館・区ホームページ▶対象=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者、区内で活動する団体など▶閲覧期間・意見書の提出=10月25日~11月10日(必着)に、素案に対する意見と申込記入例(4面)の項目、法人・各種団体の場合

は名称・所在地・代表者氏名を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメール・区ホームページで、高島平ランドデザイン担当課03579-54370takamachi@city.itabashi.tokyo.jp※提出された意見に個別の回答は行いません。意見に対する区の方針を後日公表します。

説明会▶とき・ところなど(各1日制)=表1参照※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。



表1 説明会

とき	ところ	定員
10月25日(月)	高島平一丁目集会所(高島平1-7-1)	30人
10月26日(火)	高島平四丁目集会所(高島平4-21-2)	50人
10月27日(水)	高島平七丁目公園内集会所(高島平7-9-1)	16人
10月28日(木)	徳丸ヶ原公園内集会所(高島平8-24-1)	40人
10月29日(金)	高島平九丁目集会所(高島平9-3-1)	20人
11月2日(火)・3日(水)	高島平区民館	各日100人

※19時から(11月3日(水)は10時から)。※先着順。当日、直接会場へ。

問合せ 高島平ランドデザイン担当課 ☎3579-2183

休みます

ホール

- ▶施設・とき
- 前野ホール…10月21日(木)9時~17時
- きたのホール…10月26日(火)
- ※施設点検などのため
- ▶問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

男女平等推進センター

- ▶とき=10月25日(月)※施設点検のため▶問=男女平等推進センター ☎3579-2790

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは月曜朝9時から受付

区民結核健診

- ▶とき=11月11日(木)15時~16時▶ところ=板橋区保健所▶内容=胸部X線検査※診断書の発行不可▶対象=区内在住の16歳以上で、胸部X線検査を受ける機会がない方▶定員=20人(申込順)▶申込・問=電話で、予防対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321



医師によるもの忘れ相談

- ▶とき・ところなど=表2参照▶対象=区内在住の65歳以上で、もの忘れが気になる方・その家族※もの忘れで医療機関にかかっている方▶定員=各回1人(申込順)▶申込・問=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

表2 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
11月4日(木)	区役所(2階⑬窓口)※申込は富士見おとしより相談センター ☎5392-0023
11月8日(月)	下赤塚おとしより相談センター ☎3930-1821
11月12日(金)	志村坂上地域センター※申込は志村坂上おとしより相談センター ☎3967-2131
11月19日(金)	桜川おとしより相談センター ☎3959-7485
11月25日(木)	区役所(2階⑬窓口)※申込は仲町おとしより相談センター ☎5917-5201

※13時20分から・14時から、各1回制。

はじめての歯みがきひろば

- ▶とき=11月17日(水)10時20分~11時30分▶内容=子どもの歯みがき相談・保護者の歯科相談▶対象=区内在住で、令和2年9月~3年1月生まれのお子さんとその保護者▶定員=16組(申込順)▶持物=母子健康手帳▶ところ・申込・問=電話で、板橋健康福祉センター ☎3579-2333



依存症啓発セミナー

- ▶とき=11月17日(水)14時~16時▶ところ=ハイライフプラザ▶内容=講演「看護師の立場からみた依存症」など▶講師=(医)翠会慈友クリニック看護師 重黒木一ほか▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=100人※オンライン100人(いずれも申込順)▶申込=10月16日(土)から、FAX・Eメールで、NPO法人回復はどこにでも ☎050-3730-2879 office@kaifukuwa.net ※申込記入例(4面)の項目とオンライン希望の場合はその旨・Eメールアドレスを明記▶問=同法人 ☎6915-5596、板橋区予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

食育支援者向け講習会

- ▶とき=11月27日(土)10時~12時▶内容=講義「子どもたちへの食育で知ってほしいこと」※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶講師=白梅学園大学教授 林薫▶対象=区内在住・在勤の方▶定員=100人(申込順)▶申込=電子申請(区ホームページ参照)▶問=健康推進課栄養推進係 ☎3579-2308

社会福祉協議会のご案内

社会福祉協議会への寄付(8月5日~30日)

- ▶榎本紀子2万円▶NPO法人環境と美化を考える会2000円▶福祉の森サロン1団体1344円▶問=(福)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

公共機関だより

火災に注意しましょう

- 電化製品・ガス器具など、身近なものによる火災が増えています。火災防止のため、定期的な点検や適切な使用を心がけましょう。▶問=志村消防署 ☎5398-0119

12月~来年1月

いたばしみんなの食べきりチャレンジ運動参加店舗募集

区内の食品ロスを減らすため、食べきりチャレンジ運動を行います。ぜひ、ご参加ください。

- ▶対象=区内の飲食店・小売店・宿泊施設など
- ▶取組項目(次のうち1つ以上)
 - 食べきりの呼びかけポスターなどの掲示
 - 小盛・ハーフサイズ・レディースサイズなどのメニューの設定
 - 利用者の要望に応じたご飯・麺などの量の調節
 - ばら売り・量り売りの実施
 - 閉店間際、消費・賞味期限間近の値引き販売

- その他フードシェアリングへの参加など店舗独自の活動
- ▶申込書の配布場所=資源循環推進課(区役所7階⑩窓口)・区ホームページ▶申込・問=11月15日(必着)まで、申込書を直接または郵送・FAX・Eメールで、資源循環推進課資源循環協働係(〒173-8501) ☎3579-2258 ☎3579-2249 s-recycle@city.itabashi.tokyo.jp

新型コロナウイルス感染症の影響で、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

※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

※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先

〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)
〇〇〇課〇〇〇係(催しの担当)

体験・観賞

成増サークル公開教室

中国語

▶とき=11月6日～20日の毎週土曜、3日制、
15時～16時20分 ▶定員=10人(申込順) ▶ところ
・申込・問=10月16日(土)13時から、電話・Eメ
ールで、まなぼーと成増 ☎3975-9706 ☎
nsyakyo@city.itabashi.tokyo.jp(第3月曜休
館)※申込記入例参照

リサイクルワークショップ

▶とき=11月18日(木)12時30分～15時30分 ▶内容
=パッチワークでマット作り ▶定員=10人(区
内在住・在勤・在学の方を優先し抽選) ▶費用
=1100円 ▶持物=裁縫道具 ▶ところ・申込・問

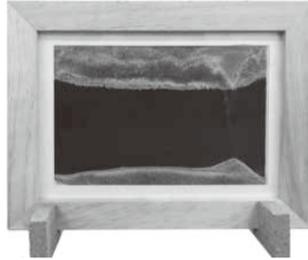
=10月25日(必着)まで、往復はがきで、エコポ
リスセンター(〒174-0063前野町4-6-1)
☎5970-5001(第3月曜休館)※申込記入例参照
※同センターホームページからも申込可

教育科学館の催し

いたばし自由研究作品展

▶とき=10月23日(土)～12月5日(日)、9時～16時
30分※10月28日(木)～11月3日(祝)に一般投票あり
科学教室「流れるサンドアート」

▶とき=10月31日(日)、10時～12時・14時～16
時、各1回制 ▶対象=小学生以上(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=各回12人(区内在住・在勤・在学の方を優
先し抽選) ▶費用=1000円 ▶申込=10月21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※申込記入例の
項目と希望の回(午
前・午後)、保護者
同伴の場合は保護
者氏名を明記。



[いずれも]

▶ところ・問=教育科学館 ☎3559-6561(月曜
休館)

講座

郷土芸能講座

▶とき=10月30日(土)14時～16時 ▶内容=講義
「稲・米から見た田遊びの世界」 ▶定員=18人
(申込順) ▶費用=350円 ▶ところ・申込・問=
10月16日(土)10時から、電話で、郷土芸能伝承館
☎5398-4711(第3月曜休館)

コロナ禍の子ども・若者の声

▶とき=10月31日(日)14時～16時 ▶内容=子ども
食堂運営者などの体験談 ▶定員=10人(申込順)
▶ところ・申込・問=10月16日(土)朝9時から、
直接または電話で、まなぼーと大原 ☎3969-
0401(第3月曜休館)

傷ついた野鳥たち

▶とき=11月14日(日)10時20分～12時10分 ▶内容
=講演「野鳥の観察マナー・撮影上達法など」 ▶
講師=プロバードウォッチャー 鳥くん ▶対象
=小学4年生以上 ▶定員=20人(申込順) ▶とこ
ろ・申込・問=10月16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



感覚運動あそびの教室

▶とき=11月18日(木)13時30分～15時 ▶内容=講
義 ▶講師=作業療法士 ▶対象=区内在住で、1
歳～未就学児の保護者 ▶定員=15人(申込順)※
生後5か月～未就学児の保育あり(定員4人、
申込順) ▶ところ・申込・問=10月18日(月)9時
30分から、電話で、子ども発達支援センター ☎
5917-0905(第1・3・5土曜、日曜・祝日休み)

郵送などによる 手続きをご活用ください



秋の読書週間

※申込方法の明示がないものは、当日、直接会場へ。
※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(いずれも10月31日(日)は開館し11月1日(月)休館)。
※西台図書館は11月8日(月)～13日(土)休館

行事	とき	内容	対象	定員	ところ・申込・問
日本全国読み歩記	10月28日(休)まで	日本各地の自然・工芸・人物に関する本の展示	—	—	中央図書館 ☎6281-0291
みんなで作ろう てづくりえほん	10月16日(土)～11月9日(火)	参加者が描いた絵で絵本作り	小学生以下	21人	10月16日(土)10時から、直接、成増図 書館 ☎3977-6078
講演会「絵本翻訳のひみつ」	10月24日(日)14時から	いたばし国際絵本翻訳大賞審査員による講演※当日、12時30分から整理券を配付。	中学生以上	30人	中央図書館 ☎6281-0291
全館合同 スタンプラリー・クイズラリー	10月27日(水)～11月9日(火)	子ども向けスタンプラリー・一般向けクイズラリー※達成者にプレゼントを差し上げます。※用紙は各図書館で配布	—	—	区立各図書館
清水・蓮根・西台・志村4館合同 「図書館員の選ぶ100冊」		2021年読書週間標語をテーマに選んだ本のリスト配布・展示			清水図書館 ☎3965-9701、蓮根図書館 ☎3965-7351、西台図書館 ☎5399- 1191、志村図書館 ☎5994-3021
よんですごろく	10月27日(水)～11月29日(月)	本を借りてすごろくに挑戦	小学生以下	—	氷川図書館 ☎3961-9981
秋のおはなし会	10月30日(土)11時～11時45分	絵本の読み聞かせ	小学生以上	8人	10月16日(土)朝9時から、直接または 電話で、東板橋図書館 ☎3579-2666
講座「北斎の作品世界」	10月31日(日)14時～15時30分	すみだ北斎美術館主任学芸員・奥田敦子による講義	中学生以上	15人	
ハロウィンおはなし会	10月31日(日)、14時～14時30分・ 15時～15時30分、各1回制	パネルシアター・大型絵本・紙芝居など	小学生以下	各回 20人	10月17日(日)朝9時から、直接または 電話で、小茂根図書館 ☎3554-8801
どんどんどんぐり工作会	11月3日(祝)14時～15時	どんぐりを使った工作・絵本の読み聞かせ	小学生以下 (未就学児は保護者同伴)	8組	10月23日(土)朝9時から、直接または 電話で、高島平図書館 ☎3939-6565
親子でビブリオバトル	11月7日(日) 10時30分～11時30分	本を紹介しあうビブリオバトルの体験※持物:紹介したい本1冊	小学生以下のお子さんと その保護者	6組	10月24日(日)朝9時から、直接または 電話で、赤塚図書館 ☎3939-5281

新型コロナウイルス感染症の影響で、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

広報

いたばし

感染防止に
ご協力を
お願いします

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)