

## 11月8日はいい歯の日

# お口の健康を保ちましょう

いつまでも美味しく食事をするためには、毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。また、長引くマスク生活で、お口周りの筋力が衰えやすくなります。次の体操を実践し、口腔機能の低下を防ぎましょう。

### お口の体操



両頬をふくらませる  
左頬をふくらませる  
右頬をふくらませる  
唇の裏側をなめるように舌を口の中で回す(左右)

### オンライン歯科講演会 「オーラルフレイル(口腔機能の衰え)」

▶とき=11月1日(月)~30日(火)※区公式YouTubeチャンネル「健康推進課チャンネル」で配信 ▶講師=(地独)東京都健康長寿医療センター歯科医師 平野浩彦



問合 健康推進課健康づくり係 ☎3579-2302

## 芸術をあなたに

●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)。

### 前売開始

#### 板橋区混声合唱団「クリスマスコンサート」(11月9日火前売開始)

▶とき=12月11日(土)15時 ▶ところ=区立文化会館大ホール ▶出演=大塚雅仁(指揮)ほか ▶曲目=Ave Mariaなど ▶料金=1000円(全席指定)※3歳以上の方は座席必要

### 鑑賞無料

#### ロビーコンサート

▶とき=11月17日(水)12時20分~12時50分 ▶ところ=グリーンホール1階ホール ▶出演=津軽三味線奏者 松原ひろ子 ▶曲目=津軽じょんから節など ▶定員=100人(先着順)※当日、11時30分から整理券を配付。

### 好評発売中

#### 第119回ライブリーコンサート「ベートーヴェン・プロジェクト」

▶とき=12月9日(木)19時 ▶ところ=区立文化会館大ホール ▶出演=板橋区演奏家協会会員 ▶料金=1階席5000円(全席指定)・2階席3000円(全席自由)※当日500円増。100歳以上の方100円(持物…年齢がわかるもの)。※3歳以上の方は座席必要

#### フレッシュ名曲コンサート

「東京フィルハーモニー交響楽団演奏会」  
▶とき=12月18日(土)14時30分 ▶ところ=区立文化会館大ホール ▶出演=海老原光(指揮)ほか ▶料金=3000円(全席指定)



## 11月の映画会

□の数字は映画製作年(西暦)の下2桁  
団…子ども向け  
ア…アニメ  
字…字幕

図書館名	内容・とき	図書館名	内容・とき
中央 ☎6281-0291	加藤一二三という男、ありけり。(団)…6日(土)14時、はたらく細胞①(団・ア)…27日(土)14時	高島平 ☎3939-6565	ふるさと再生日本の昔ばなし ぶんぶく茶釜ほか8話(団・ア)…6日(土)14時、モダン・タイムズ(団・字)…20日(土)14時
赤塚 ☎3939-5281	がんばれルルロロ ふたりっていいね(団・ア)…7日(日)14時、世界遺産 ドイツ編(団)…28日(日)14時	東板橋 ☎3579-2666	世界の絵本箱②(団・ア)…6日(土)14時、石の花(団・字)…20日(土)14時
蓮根 ☎3965-7351	生きた正倉院 雅楽(団)…13日(土)10時、トムとジェリー⑤(団・ア)…13日(土)14時 ※会場は蓮根図書館となりの蓮根集会所	小茂根 ☎3554-8801	トムとジェリー③(団・ア)…13日(土)14時、第九交響曲(団・字)…27日(土)14時
氷川 ☎3961-9981	偽りの晚餐(団・字)…13日(土)14時、世界の名作童話④(団・ア)…27日(土)14時	西台 ☎5399-1191	バルカン超特急(団・字)…27日(土)14時 ※定員あり(申込順):11月20日(土)朝9時から、直接または電話で、西台図書館
		成増 ☎3977-6078	レオ・レオニ 5つの名作集(団・ア)…6日(土)11時

※定員あり(先着順)。当日、直接会場へ。  
※上映内容が変更になる場合あり。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、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)。

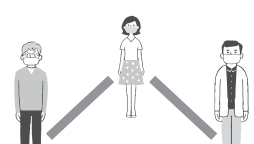
# 感染防止にご協力をお願いします

新型コロナウイルス感染症の拡大防止には、みなさんの徹底した対策が不可欠です。引き続き感染対策を徹底しましょう。

### 手洗い・マスク着用の徹底



### 身体的距離の確保



### 3密(密閉・密集・密接)の回避



### 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)