

※費用の明示がないものは無料

凡例 [人]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

## 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

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

## 眼科検診

▶とき=11月~来年2月▶ところ=区内指定医療機関▶内容=問診、精密眼底・精密眼圧・細隙顕微鏡などの検査▶対象=区内在住で、来年3月31日時点で50・55歳の方※対象者には、10月下旬に受診券をお送りします。※前年度の対象者で未受診の場合は、前年度の受診券で受診可。※10月以降に転入した対象者、前年度未受診の対象者で受診券がない方は、申込が必要。直接または電話・はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)。申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記。※眼科疾患で治療中の方は受診不可▶費用=700円※生活保護・中国残留邦人などに対する支援給付を受給中の方は無料。事前に健康推進課へ申請が必要(受診後の申出による費用の返還は不可)。▶問=健康推進課健(検)診申込窓口☎3579-2319

## 胃・肺がん検診

▶ところ・とき=表1参照▶検診受付時間=受診券で指定した時間

## 内容

●胃がん検診…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性のある方などは、問診の結果、受診できない場合あり。

●肺がん検診…胸部X線検査※要件に該当している方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶対象=区内在住で、昭和57年3月31日以前に生まれた方▶定員=各日50人(申込順)

## 申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…10月23日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(4面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の14日前までにご投函ください。

●直接・電話…10月25日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階②窓口)☎3579-2319

▶問=健康推進課成人健診係☎3579-2312

## 表1 胃・肺がん検診

ところ	とき
赤塚健康福祉センター	12月3日(金)
高島平地域センター	12月5日(日)
板橋区医師会病院	12月7日~21日の毎週火曜
グリーンホール1階ホール	12月11日(出)・16日(木)・22日(火)

4区合同公開講座  
「コロナ禍の糖尿病対策」

▶とき=11月1日(月)~30日(火)※(一社)練馬区医師会ホームページで動画配信▶講師=医師ほか▶問=同会医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121(平日9時~17時、土曜は12時まで)、板橋区健康推進課健康づくり係☎3579-2302

## 離乳食から幼児食へのすすめ方

▶とき=11月30日(火)、A10時~10時45分B14時~14時45分▶内容=講義・料理展示▶対象=区内在住で、開催日現在、A1歳~1歳6か月B生後9~11か月のお子さんの保護者※いずれも対象月齢のお子さんの同伴可▶定員=A各8人(申込順)▶ところ・申込・問=電話で、志村健康福祉センター

## 膠原病の方の交流会

▶とき=11月30日(火)13時30分~15時30分▶ところ=板橋健康福祉センター▶内容=A療養上の体験の情報交換Bタオル体操など▶講師=Bセンター運動指導員▶対象=区内在住・在勤で、膠原病を患っている方とその家族▶定員=20人(申込順)▶持物=フェイスタオル▶申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病係☎3579-2329

## 母親学級

▶ところ・とき(各2日制)=表2参照▶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

## 表2 母親学級

ところ	とき
板橋	12月1日(火)・8日(火)
上板橋	来年1月21日(金)・28日(金)
赤塚	12月6日(月)・13日(月) 来年1月17日(月)・24日(月)
志村	来年1月11日(火)・18日(火)
高島平	12月6日(月)・13日(月)

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

## お母さんの休み時間

▶ところ・とき(各1日制)=表3参照▶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

## 表3 お母さんの休み時間

ところ	とき
板橋	12月24日(金)・来年1月28日(金)
上板橋	12月22日(火)・来年1月20日(木)
赤塚	12月9日(木)・来年1月13日(木)
志村	12月10日(金)・来年1月14日(金)
高島平	12月14日(火)・来年1月18日(火)

※10時~11時

## 乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶とき=11月25日(木)13時30分~15時30分▶ところ=板橋区保健所▶内容=体験・療養上の悩みなどの語り合い▶対象=区内在住・在勤で、乳がんを体験した、またはこれから治療を始める女性▶定員=10人(申込順)▶申込・問=電話で、女性健康支援センター

## 太陽がんセミナー

▶とき=11月26日(金)14時~16時▶ところ=グリーンホール601会議室▶内容=講義▶講師=(公財)東京都保健医療公社豊島病院医師近藤真由美▶対象=区内在住・在勤・在学の女性▶定員=50人(申込順)▶申込・問=電話で、女性健康支援センター



## 尿もれ予防体操教室

▶とき=11月30日(火)14時~15時30分▶ところ=板橋区保健所▶内容=講義・実技▶講師=センター保健師▶対象=区内在住・在勤の女性▶定員=10人(申込順)▶持物=ハンドタオル▶申込・問=電話で、女性健康支援センター

成増 アートギャラリー  
展示案内 ☎3977-6061

## グループWAKO作品展

▶とき=11月2日(火)~8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・書作品・写真50点

## 日沼・入谷・石川三人展

▶とき=11月3日(祝)~7日(日)、11時~18時(初日は13時から、最終日は17時まで)▶内容=写真30点

## 水彩画はなみずき展

▶とき=11月9日(火)~14日(日)、11時30分~16時30分(最終日は15時まで)▶内容=水彩画40点

## 切り絵の会作品展

▶とき=11月11日(木)~13日(土)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=切り絵30点

## 志村彩友会展

▶とき=11月16日(火)~22日(月)、11時~18時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=油絵・水彩画・パステル画50点

## 九十九一独演会「オムニバス館」

▶とき=11月23日(祝)11時~16時▶内容=映像上映など※11時30分・14時30分に独演会(有料)あり。申込方法など詳しくは、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページをご覧ください。

## こころふくらむアート展

▶とき=11月26日(金)~29日(月)、10時~17時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶内容=アトリエコリーヌの作品30点



## 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

**底地買います!**  
 現金即決 相談無料  
 東証二部上場企業  
 エリアリンク株式会社  
 TEL.03-3526-8572  
 東京都知事(5)第79635号  
 東京都千代田区外神田4-14-1  
 秋葉原UDXビル北ウイング20F

**庭木1本からお手入れ**  
 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(長さ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  
 練馬区土支店3-19-12  
 ☎03-5933-2811

**雨漏検査!!**  
 難解な雨漏りを即解決  
 特殊検査液で雨漏り原因を  
 ピンポイント解明! 壁、  
 天井のしみをみつけたらまず、  
 ご一報下さい  
**検査・修繕**  
 修繕費の無駄はカット 見積無料  
**03-5876-5801**  
 東京都葛飾区立石7-31-7 株式会社サーベイ

**法律相談**  
**相続の紛争解決**  
 1時間1万円のところ相談無料  
 ☎03-5956-2366  
 弁護士  
 小堀球美子  
 www.kobori-law.com  
 〒170-0005  
 豊島区南大塚3-3-1 3階  
 弁護士歴22年 NHK『あさイチ』出演  
 第一東京弁護士会25846号

東京家政大学・同短期大学部  
**第61回 緑苑祭**  
 永劫帰帰 - live in the Moment -  
 緑苑祭(板橋)限定ゆるキャラ本日公開  
 -開催日-  
 10月23日(土)  
 10月24日(日)  
 ホームページはこちら↓  
 https://ryokuenai.wsite.com/tokyokasei  
 今年はオンライン開催!  
 是非、ご自宅からご参加ください!