

※費用の明示がないものは無料

4月から

おとしよりなんでも相談 ・高齢者虐待専門相談を 24時間体制に拡大します

より多くの高齢者の支援や高齢者虐待の未然防止などを図るため、24時間365日の相談受付を行います。

おとしよりなんでも相談

健康・介護などの相談にご利用ください。

▶相談専用電話 = ☎0120-925-610(24時間)

高齢者虐待専門相談

高齢者虐待の相談・通報にご利用ください。

▶相談専用電話 = ☎5970-7348(24時間)

問 合 おとしより保健福祉センター管理係☎5970-1119

介護予防につなげよう!

65歳からの元気力測定会

▶とき・ところ(各1日制) = 表1参照 ▶内容 = 元気力(生活機能)チェック、身体・体力・口腔機能測定、個別相談など ▶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 = 各日25人(初めての方を優先し抽選) ▶申込・問 = 4月8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)☎5970-1117※申込記入例(8面)の項目と希望日(第2希望まで)を明記

表1 65歳からの元気力測定会

とき	ところ
5月10日(火)	グリーンホール601会議室
5月12日(木)	高島平区民館
5月13日(金)	小豆沢体育館
5月16日(月)	常盤台地域センター
5月19日(木)	成増アクトホール

※9時~12時



福祉

心身障がい者(児)レクリエーション事業の費用の一部を助成します

▶対象 = 区内に本拠があり、次の全ての要件を満たす団体※営利目的の団体・板橋区心身障がい児余暇活動支援事業補助金を受けている団体を除く。

- 障がいがある区民を対象に福祉活動を行っている
 - 結成後2年以上継続して活動している
 - 団体規約・予算書・決算書がある
- ※対象事業・申込方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問 = 障がい政策課管理係☎3579-2361☎3579-4159

フレイルサポーター募集事前説明会

6月~7月に、フレイル(健康と要介護の中間状態)の予防活動を行うフレイルサポーターの養成講座を実施します。受講を希望する場合は、本説明会にご参加ください。

▶とき・ところ(各1日制)

- 4月25日(月)・・・ハイライフプラザ
 - 4月27日(水)・・・板橋地域センター
- ※10時~11時30分

▶内容 = フレイルサポーターの活動内容など※受講生の選考あり ▶対象 = 区内在住・在勤で、50歳以上の方 ▶定員 = 各日50人(抽選) ▶申込・問 = 4月17日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376☎3579-2309✉ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(8面)の項目と希望日を明記



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

尿もれ予防体操教室

▶とき = 4月26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 = 20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☎3579-2306

B型・C型肝炎ウイルス検査

▶とき = 4月28日(木)9時~9時30分 ▶ところ = 板橋区保健所 ▶内容 = 問診・採血 ▶対象 = 区内在住で、15歳以上の方※過去に肝炎ウイルス検査を受けた方・治療中の方を除く。 ▶定員 = 10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

胃・肺がん検診

▶とき・ところ = 表2参照 ▶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※要件に該当する方は、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58年3月31日以前に生まれた方 ▶定員 = 各日A~C50人D100人(いずれも申込順)

表2 胃・肺がん検診

とき	ところ
A 5月10日~31日の毎週火曜	板橋区医師会病院
B 5月11日(水)・20日(金)・23日(月)・26日(木)	グリーンホール1階ホール
C 5月12日(火)	志村健康福祉センター
D 5月29日(日)	区役所

申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)・・・3月26日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8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・・・3月28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

うつ病・躁うつ病家族教室

▶とき = 4月25日・5月9日・6月20日・7月4日、各月曜、4日制、14時~16時 ▶ところ = 板橋健康福祉センター ▶内容 = 講義「うつ病・躁うつ病の最新知識・家族の対応法など」・グループワーク ▶講師 = NPO法人うつ・気分障害協会代表 山口律子 ▶対象 = 家族または本人が区内在住・在勤・在学中で、うつ病・躁うつ病を治療中の方の家族 ▶定員 = 20人(申込順) ▶申込・問 = 電話で、予防対策課管理・精神難病係☎3579-2329

シルバー人材センターご案内

(公社)板橋区シルバー人材センター入会説明会

▶とき・ところなど(各1日制) = 表3参照 ▶対象 = 区内在住で、60歳以上の方※当日に入会する場合は、年会費が必要。 ▶申込・問 = 3月28日(月)朝9時から、直接または電話で、同センター☎3964-0871

表3 入会説明会

とき	ところ	定員
4月5日(火)	グリーンホール601会議室	各35人
4月14日(水)	高島平ふれあい館	20人
4月18日(日)	グリーンホール601会議室	各35人
4月19日(月)	グリーンホール601会議室	各35人
5月13日(金)	グリーンホール601会議室	各35人

※13時30分~15時30分※申込順

いたばし区民文芸

1月・2月分

歌壇 宇田川寛之選

▼天 月食が見えるよと呼ぶ夫の声夕餉の仕度ひとまず置いて
▼地 柿の実もわずかとなりて梢には争う鴨(ひよ)の声しきりなり
▼人 姉からの林檎詰め込み来た箱の底に手搦きの餅も入りおり
▼評 天賞、生き生きとした一首。夫はペランダか家の外にいたと想像する。弾む呼び声聞いて、急ぎ近寄る姿が浮び上がる。地賞、自宅の庭だろ

うか。柿が少なくなったことで鴨の争いを耳にしたのだ。人賞、林檎の下に餅が入っている屈き物。姉の優しさに対する感謝の思い。
▼天 昭和平成離れてゆきて春の雪 久保親二
▼地 冬空へ意志あるごとく飛ぶ翼果(よくか)

▼人 星月夜駅に葬の案内人 北嶋仲雄
▼評 天賞、昭和時代もさることながら平成時代もだんだんと遠くなる。春の雪にその感慨が籠もる。地賞、翼果は、果皮が伸び羽のようになった果実で楓など。風に乗る意志のあるように遠くをめざして飛ぶ。植物には植物の生存競争。人賞、星月夜の中駅に立つ葬儀場の案内人、普通の光景がふつと異次元的にも。

▼川柳 尾藤川柳選
▼天 IT化途方にくれる冬の蝶 朝田明己
▼地 孫十歳爺は学童疎開の日 新田習作
▼人 時の中笑顔はいつも美しい 坂井傑
▼評 天賞、動きの悪くなった冬の蝶は、時代に追いつけぬ作者自身。地賞、同じ日付の一日にも時代のギャップ。疎開と誕生日の走馬灯。人賞、人情の句。回想の中の顔は、どれも笑顔ばかり。まだ作者数が少ないが、それぞれ上手くなってきた。楽しみ。誰もが思いつくような想を避け、時代の作者の捉えることが大切。川柳も定型詩、字余り注意。

▼申込・問 4月1日(必着)まで、はがきに部門(短歌・俳句・川柳の別)、作品(1人1部門1作品で未発表のもの)と必要事項申込記入例8面参照を明記のうえ、(公社)板橋区文化・国際交流財団(〒173-0014大山東町51-1)☎3579-1313☎3579-1330※文字は楷書で丁寧に。漢字にはふりがなも明記。※入選作品の他誌への投稿はご遠慮ください。