



※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。

平和の尊さを 考えよう

板橋平和のつどい

昭和60年1月1日に行った「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。
この機会に、みなさんも平和の尊さについて考えてみませんか。

開催案内

- ▶とき=11月14日(月)17時~20時30分
- ▶ところ=区立文化会館大ホール
- ▶定員=1200人(抽選) ▶費用=無料 ▶申込=10月24日(必着)まで、往復はがき(1申込5人まで)・電子申請(区ホームページ参照)で、総務課総務係※申込記入例(4面)の項目と参加人数を明記。複数で申し込む場合は全員分明記。

内容

板橋区平和の灯パレード
開会前の16時から、広島市の平和の灯と長崎市の誓いの火を合わせて採火した「板橋区平和の灯」のパレード(区役所~区立文化会館)を行います。

「平和の旅」体験発表

8月の平和の旅(広島・長崎)に参加した中学生22人が、旅の体験を発表します。

「平和絵画・原爆展」優秀作品展示

小・中学生が「平和と戦争」をテーマに描いた絵画・ポスターの優秀作品を紹介しします。



桜川中9年 清水美宇さん

映画「あの日のオルガン」の上映

太平洋戦争末期、子どもの命を守り抜こうと、日本で初めての保育園の集団疎開を描く作品を上映します。



中学生が平和の旅で平和の尊さを学びました

私たちが「平和への想い」を伝えます

広島 平和のために協力しあう世界へ
高島二中8年 黒田彩水さん

祖母から戦争体験を聞いていましたが、広島平和記念資料館で当時の写真や絵画を見て、想像以上の悲惨さに驚きました。また、被爆体験者が過酷な生活状況のなかで、後遺症や偏見に苦しみながら命をつないできたことを知り、核兵器のない世界を実現させたいと思いました。戦争の悲惨さを伝えていくことで、平和のために多くの人を手を取り、協力しあう世界を作っていきたいです。



長崎 平和の尊さを伝え続ける
志村五中8年 佐藤那々子さん

世界では戦争が起こっているのに何もできないことがもどかしく、平和の尊さを学ぶために平和の旅に参加しました。平和祈念式典で、被爆体験者が平和を願い、当時の悲惨な状況を懸命に世界に訴えている姿を見て、その想いを語り継いでいかなくてはいけないと思いました。今回の旅で学んだことを多くの人と共有して、未来につないでいけるように、発信し続けていきたいです。



区政功労者を表彰します

永年にわたり、区政の伸長発展に多大な貢献をされ、10月1日(土)に区政功労者として表彰される12人の方を紹介します。受賞者の氏名・主な経歴は、次のとおりです(五十音順)。

▶問=総務課総務係☎3579-2052



市村藤一さん
真田組製作者、国選定保存技術「真田組」保持者、大和町在住



金子順一さん
元板橋消防団副団長、東新町二丁目板橋区副会長



木村なつみさん
板橋区文化団体連合会副会長、板橋区洋舞連盟会長、板橋四丁目在住



小西早苗さん
元板橋区手をつなぐ親の会会長、会委員、前野町六丁目在住



関口雅美樹さん
板橋区文化団体連合会副会長、板橋区三曲連盟会長、成増一丁目在住



曾輪信明さん
元板橋区聴覚障害者協会会長、元板橋区ユニバーサルデザイン推進協議会委員、前野町二丁目在住



高田雄彬さん
稲荷台自治会会長、板橋区町会連合会仲宿支部支部長、稲荷台在住



田中正己さん
富士見町自治会会長、板橋区町会連合会富士見支部支部長、富士見町在住



中田敏男さん
元赤塚諏訪神社獅子舞保存会会長、元志村消防団副団長、赤塚一丁目在住



中原道夫さん
板橋区文化団体連合会副会長、板橋区詩人連盟会長、埼玉県所沢市在住



古木勝利さん
熊野町町会会長、板橋区町会連合会熊野支部支部長、熊野町在住



渡邊武さん
連根仲町会会長、板橋区町会連合会連根支部支部長、連根二丁目在住

区制施行90周年記念式典を行います

▶とき=10月1日(土)13時30分から ▶内容=吹奏楽演奏・区政に貢献された方への感謝状贈呈・神田松鯉さんによる講演など※区公式YouTubeチャンネル「チャンネルいたばし」で配信 ▶問=総務課総務係☎3579-2052

区制施行90周年記念ロゴマーク



区制施行
90周年記念

施設特別キャンペーン

区制施行90周年を記念し、区施設で記念リーフレットの配布、様々な取組・催しを行います。ぜひ、お越しください。

▶**とき**=10月1日(土)・2日(日) ▶**ところ・内容など**=表1参照 ▶**問**=政策企画課総合調整係 ☎3579-2011



表1 施設特別キャンペーン

ところ	内容	問
A 区立美術館	オリジナルミニノートの配付(各日先着30人)	区立美術館 ☎3979-3251
B 区立各体育館・高島平温水プール	●個人利用料無料 ●各種イベント※詳しくは、区立各体育館・高島平温水プールホームページをご覧ください。	スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651
C 熱帯環境植物館	●入館料無料 ●フォトスポット・ARフォトフレーム ●自然・いきものさがしパネル展	熱帯環境植物館 ☎5920-1131
D 板橋こども動物園	ポニーとの記念撮影コーナー(10時~11時30分・13時30分~15時30分) ※雨天中止	板橋こども動物園 ☎3963-8003
E 赤塚植物園	花の種の配付(各日先着250人)	赤塚植物園 ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)
F 教育科学館	●プラネタリウム観覧料無料 ●小中学生向けアマチュア無線操作体験会 ※時間・申込方法など詳しくは、教育科学館ホームページをご覧ください。	教育科学館 ☎3559-6561
G 郷土資料館	クイズラリー参加者にオリジナルクリアファイルの配付(先着90人)	郷土資料館 ☎5998-0081

※A・C・D・F・G月曜休館

傍聴

地域自立支援協議会

▶**とき**=10月3日(月)10時から ▶**ところ**=大会議室B(区役所9階) ▶**内容**=定例部会の報告など
▶**定員**=5人(申込順) ▶**申込・問**=9月26日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がい政策課自立支援係(区役所3階②窓口) ☎3579-2089 ☎3579-4159 ☎f-jiritsu@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照

いたばし魅力ある学校づくり審議会

▶**とき**=10月7日(金)15時から ▶**ところ**=災害対策室(区役所4階) ▶**内容**=今後の方向性・基本的な考え方の審議など ▶**定員**=20人(先着順) ※当日、14時30分から直接会場へ。 ▶**問**=新しい学校づくり課学校配置計画担当係 ☎3579-2416

朝市〈産業振興課〉

蓮根朝市

▶**とき**=9月25日(日)朝6時30分から ▶**ところ**=蓮根中央商店会(都営三田線「蓮根」下車)

お知らせ

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限を延長します

▶**申請期限**=12月31日(消印有効) ※詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問**=生活支援課自立支援金給付担当係 ☎6905-7501

夕焼けチャイムの放送時刻を変更します

10月から、夕焼けチャイムの放送時刻を16時30分に変更します。児童・生徒の帰宅時の安全確保に、みなさんのご理解・ご協力をお願いします。

▶**問**=地域教育力推進課青少年係 ☎3579-2488

「2022いたばし学習・スポーツガイド(秋冬号)」をご活用ください

区が来年3月までに実施する事業を「文化・教養」「健康とくらし」「ボランティア」などの分野ごとに紹介する冊子です。

▶**閲覧場所**=生涯学習課(区役所6階⑨窓口)・各地域センター・各区民事務所・各健康福祉センター・区ホームページなど ▶**問**=生涯学習課社会教育推進係 ☎3579-2633

災害対策用備蓄食料を販売します

区の備蓄食料のうち、賞味期限が1年以内のものを販売します。

▶**受渡日**=10月25日(火)~27日(木)、9時~11時・14時~16時 ▶**受渡場所**=防災センター(区役所4階) ▶**品目・重量など**=表2参照 ▶**対象**=区内在住・在勤の方 ▶**販売数**=各100箱・缶(抽選) ▶**申込・問**=10月1日(消印有効)まで、往復はがきで、防災危機管理課計画推進係 ☎3579-2159 ※申込記入例(4面)の項目と希望日・時間(午前・午後)、品目(A~D、複数可)、数量(いずれも2つまで)を明記。

表2 備蓄食料の品目・重量など

品目	重量	賞味期限	費用
A 個食アルファ化米(五目ごはん)	約6kg	来年5月	2000円
B 副食(肉じゃが)	約8kg	来年7月	各1000円
C 副食(筑前煮)	約6kg		
D クラッカー	約5kg	来年6月	500円

※A~C 1箱50食分(個別包装) D 1缶35食分

出張行政相談をご利用ください

▶**とき**=10月15日(土)13時~16時・16日(日)10時~16時 ▶**ところ**=板橋区民まつり会場(板橋一中校庭) ※当日、直接会場へ。 ▶**内容**=国の仕事などに関する苦情・要望など ▶**問**=区民相談室 ☎3579-2288

休みます

男女平等推進センター

▶**とき**=10月3日(月)~9日(日) ※施設移転のため ▶**問**=男女平等推進センター ☎3579-2790

中台地域センター

▶**とき**=10月4日(火)17時~21時30分 ※施設清掃のため ▶**問**=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

上板橋体育館

▶**とき**=10月~来年3月 ※施設工事のため ※窓口業務、トレーニングルーム・室内競技場・武道場の利用は通常どおり実施。 ▶**問**=スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

社会福祉協議会 ご案内

10月から「赤い羽根共同募金運動」が始まります

赤い羽根共同募金は、一人ひとりの「たすけあい精神」に基づく社会福祉増進のための運動です。今年もあたたかいお心を寄せさせていただきますようお願いいたします。

▶**問**=(株)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

税のよろず相談会

▶**とき**=10月6日(木)10時~16時 ▶**ところ**=グリーンホール2階ホール ▶**内容**=相続税・贈与税・所得税などの相談 ▶**定員**=56人(申込順) ▶**申込・問**=9月26日(月)10時から、電話で、東京税理士会板橋支部 ☎3962-3922(平日10時~16時、12時~13時を除く)

10月22日~31日 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

自転車の代わりに置こう 思いやり

区では、区内の各駅周辺を、自転車・原動機付自転車の放置禁止区域に指定しています。キャンペーンでは、ポスター・ちらしなどによる広報活動や、10月5日(水)・6日(木)に一部の駅前で放置防止の呼びかけを行います。また、放置自転車などの撤去を実施します。

放置自転車は大勢の人に迷惑をかけています

- 歩道をふさぎ、歩行者の通行を妨げます。特に、障がいがある方・幼児・高齢者などにとっては、大変危険な障害物です
- 救急・緊急活動や災害時の避難の妨げとなります
- 駅前を雑然とさせ、街の美観を損ねるばかりではなく、自転車盗難などの原因となります



放置は駐輪時間の長さとは関係ありません

放置とは、自転車などから利用者が離れ、直ちに動かせない状態にあることで、駐輪時間の長さとは無関係です。

放置自転車などの撤去

ガードパイプ・標識などにチェーン錠などでつないである場合は、チェーン錠などを切断して撤去します。※チェーン錠などの弁償不可
▶**撤去手数料**=自転車1台4300円・原動機付自転車1台6600円

ルールを守りましょう

自転車は、環境にやさしい便利な乗り物ですが、ルールを守らないと大変迷惑な乗り物になります。ルール・マナーを守りましょう。※自転車の防犯登録は、法律によって義務付けられています。



問合 土木計画・交通安全課交通安全係 ☎3579-2513

新型コロナウイルスワクチンの接種をお勧めします

予約方法など詳しくは、接種券に同封しているお知らせをご覧ください。
▶**問**=板橋区新型コロナウイルスコールセンター ☎0120-985-252(9時~18時)

令和5年度 奨学資金貸付申込を受け付けます

来年4月に高等学校などに進学予定で、要件を満たす方に、奨学資金の貸付を行います。※事前に電話予約が必要

板橋区奨学資金

▶内容＝表参照▶受付期間＝10月3日(月)～21日(金)▶対象＝中学3年生▶申込・問＝保護者同伴で、直接、生活支援課福祉資金係(区役所8階⑮窓口)☎3579-2353

板橋区女性福祉資金・東京都母子及び父子福祉資金

▶内容＝表参照▶受付期間＝随時▶申込・問＝直接、担当地域(区ホームページ参照)の福祉事務所
●板橋福祉事務所☎3579-2322
●赤塚福祉事務所☎3938-5126
●志村福祉事務所☎3968-2331

表 奨学資金

		板橋区奨学資金	板橋区女性福祉資金	東京都母子及び父子福祉資金	
主な借受資格要件		●区内に1年以上引き続き居住している ●経済的理由で修学が困難 ●連帯保証人が2人必要	●配偶者がいない女性(24歳以下の方は直系の親族または兄弟姉妹を扶養していること) ●区内に居住している ●連帯保証人が1人必要	●ひとり親家庭で、19歳以下のお子さんを扶養している ●都内に居住している ●原則、連帯保証人が1人必要	
貸付の対象となる学校(進学先)		高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)			
貸付金額限度額	入学準備金	国公立	9万円	16万円	
		私立		42万円	
	毎月の学費(月額)	国公立	1万7000円～2万円	自宅通学	2万7000円
		私立		2万9000円～3万1000円	自宅外通学
返済方法		卒業後、据置期間1年経過の後、15年以内の年賦・半年賦・月賦のいずれか	卒業後、据置期間1年経過の後、20年以内の年賦・半年賦・月賦のいずれか	卒業後、据置期間6か月経過の後、20年以内の年賦・半年賦・月賦のいずれか	

※貸付金額は、改定する場合あり。各資金の重複申請不可。
※板橋区奨学資金の入学準備金は、申請者の父母が病気・事故などで死亡している場合または重度の後遺障がある場合、2万円加算。
※板橋区女性福祉資金・東京都母子及び父子福祉資金は、大学・短期大学・専修学校(専門課程・一般課程)も対象。

10月は3R推進月間

地球にやさしい習慣を身に付けよう

SDGs(持続可能な開発目標)を見据え、資源を大切に、ごみを減らす活動を推進しています。この機会に、環境を意識して実践する習慣を身に付けてみませんか。

問合

資源循環推進課資源循環協働係
☎3579-2258

Reduce (リデュース)



ごみの量を減らしましょう

Reuse (リユース)



繰り返し使いましょう

Recycle (リサイクル)

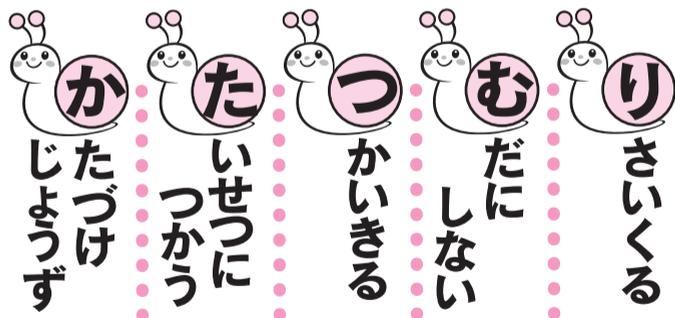


正しく分別し、資源として活かしましょう

「かたつむりのおやくそく」を実践しよう

区では、3Rの考え方を発展・拡大させた「かたつむりのおやくそく」を合言葉に、板橋かたつむり運動を推進しています。

かたつむりのおやくそく



使用済み歯ブラシを回収しています

使用済み歯ブラシを回収し、プラスチック再生品にリサイクルする活動を行っています。

▶回収ボックス設置場所＝各児童館・区立各図書館・一部の区内商店街など※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

3R推進月間イベント「歯ブラシリサイクル」

▶とき＝9月26日(月)～30日(金)、9時～17時▶ところ＝イベントスクエア(区役所1階)▶内容＝使用済み歯ブラシの回収・パネル展示



おいしくたのしく食べよう

10月は食品ロス削減月間です。食品ロス(食べ残り・期限切れ食品など)を減らすために、一人ひとりができることから始めましょう。

フードドライブ

家庭で余っている食品などを持ち寄り、福祉団体・施設などに提供する活動です。

▶とき＝平日、9時～17時▶ところ＝各地域センター

▶対象＝未開封・未破損で、賞味期限(持込日の3か月以上先)が明記された商品など※食品・食材に条件あり。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



紙類は正しく出しましょう

- 新聞、雑誌・雑紙、段ボールに分け、種類別にひもで十字に縛る
- 段ボールは、たたんで出す
- コーティング紙、汚れ・においがついた紙は可燃ごみに出す
- 集積所の資源持ち去り・放火を防ぐため、収集日当日の朝(8時まで)に出す

衣類・雑貨・家具をリサイクルしよう

リサイクルプラザでは、家庭でなくなった衣類・雑貨・家具を回収し、安い価格で販売しています。回収条件など詳しくは、同プラザホームページをご覧ください。

▶問＝同プラザ
☎3558-5374



荒天時の資源・ごみの収集にご協力をお願いします

荒天時も、資源・ごみなどの収集は原則行いますが、台風が事前に予測されるときは、収集時間を変更する場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



歩いて楽しもう!



ぐるっと板橋スタンプラリー

とき

9月28日(水)～
来年1月18日(水)



参加方法

- 1 板橋区観光アプリ「ITA-マニア」をダウンロード
 - 2 二次元コード設置施設(区内18か所)でデジタルスタンプを集める
 - 3 アプリから応募※抽選で賞品をプレゼント
- ※設置施設・休館日など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



「ITA-マニア」のダウンロードはこちらから



Android用



iPhone用

問合せ

くらしと観光課観光振興係 ☎3579-2251

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の宛名面にも郵便番号・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

申込先に住所がない場合の宛先

〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)
〇〇〇課〇〇〇係



子育て支援員養成講座

▶とき=10月26日(水)・28日(金)・11月10日(木)・11日(金)・18日(金)・22日(火)・25日(金)・29日(火)、9時30分～16時※このほか、11月16日(水)・17日(木)に、区立保育園で実習あり。▶ところ=区役所など※一部オンライン配信あり※内容・講師など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶対象=区内在住・在勤・在学の方※胸部X線・腸内細菌検査結果を提出できる方▶定員=30人(区内在住の方を優先し抽選)▶費用=7000円▶申込・問=10月7日(消印有効)まで、往復はがきで、保育運営課保育管理係 ☎3579-2480※申込記入例の項目と生年月日、子育て支援関係の資格の有無(有の場合はその名称)、子ども関連施設での勤務経験の有無を明記。オンラインを希望する場合はメールアドレスを明記。



体験・観賞

中国の山水画を描こう

▶とき=10月18日(火)13時30分～15時30分▶ところ=グリーンホール1階ホール▶講師=山水画家 丁長林▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=20人(抽選)▶持物=筆(中サイズ)▶申込・問=10月10日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区文化・国際交流財団(区役所内) ☎3579-2015 〇3579-2046 〇kkouryu@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目とEメールアドレスを明記※同財団ホームページからも申込可

植物画教室

▶とき=10月19日(水)13時30分～15時30分▶講師=植物画家 菅野結花▶対象=高校生以上▶定員=15人(抽選)▶費用=1000円※入館料が別途必要▶ところ・申込・問=10月5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) ☎5920-1131 〇5920-1132 〇nettaikan@seibu-la.co.jp(月曜休館。ただし10月10日(祝)は開館し11日(火)休館)※申込記入例参照



おもしろ樹木を探そう

▶とき=10月22日(土)10時～11時30分▶ところ=日暮台公園(前野町5-20-15)▶内容=自然観察など▶講師=森林インストラクター 岩谷美苗▶対象=4歳～未就学児とその保護者▶定員=7組(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶申込・問=10月11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

グリーンカレッジホールの催し

Aウクレレ教室(ステップアップコース)
▶とき=10月4日～来年2月のうち10日間、9時30分～11時30分▶講師=日本ウクレレスクール公認指導員 遠藤健▶費用=6000円▶持物=ウクレレ

Bシニアのための英会話(初心者コース)
▶とき=10月11日～来年2月のうち10日間、13時30分～15時▶講師=英会話講師 嶋田まち子▶費用=5000円

[A・Bいずれも]

※各火曜▶対象=区内在住・在勤で、50歳以上の方(Aウクレレの経験がある方)▶定員=20人(申込順)▶ところ・申込・問=9月24日(土)朝9時から、直接または電話で、グリーンカレッジホール ☎3960-7701

成増 アートギャラリー

展示案内 ☎3977-6061

グループえんぴつの会作品展

▶とき=9月27日(火)～10月3日(月)、10時～17時(初日は12時から、最終日は15時まで)▶内容=鉛筆画50点

彩土展

▶とき=10月5日(水)～9日(日)、10時～17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶内容=水彩画60点

赫の会絵画展

▶とき=10月11日(火)～16日(日)、10時～17時(初日は12時から、最終日は15時まで)▶内容=人物・静物画など50点

水彩画のびる会展

▶とき=10月12日(水)～16日(日)、10時～17時(初日は13時30分から、最終日は15時まで)▶内容=水彩画20点

ハワイアンキルト作品展

▶とき=10月22日(土)13時～18時・23日(日)10時～18時▶内容=ハワイアンキルト60点・販売

「風」絵里子

▶とき=10月25日(火)～31日(月)、12時～17時(最終日は16時まで)▶内容=日本画・コラージュ36点

郵送などによる
手続きをご活用ください



講座

キッチンごみゼロレシピを学ぼう

▶とき=10月23日(日)10時20分～12時20分▶内容=講義「食品ロスを出さない野菜保存術・レシピなど」▶講師=料理家 西川千栄▶対象=区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)▶定員=15人(申込順)▶ところ・申込・問=9月24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

板橋学校

▶とき・ところなど=表参照▶定員=各回10人(抽選)▶費用=各講座一般500円・65歳以上の方250円※〇は50円増▶申込・問=各締切日(必着)まで、往復はがき(1枚1講座)で、公文書館(〒173-0001本町24-1) ☎3579-2291(月曜・日曜休館)※申込記入例の項目と希望の回(午前・午後)を明記



板五米店

表 板橋学校

とき	ところ	内容	申込締切
①10月29日(土)		中世の板橋の領主たち	10月14日
②11月12日(土)	板五米店(仲宿40-1)	板橋宿の寺社と民間信仰	10月28日
③11月26日(土)		幕末の板橋宿・中宿	11月11日
④12月17日(土)	板橋火薬製造所跡周辺(加賀1-7・8周辺)	現地見学	12月2日

※10時～11時30分・14時～15時30分、各1回制。※①～④講義

かくしゃく講座

書道・華道・茶道教室

施設・ときなど(8日制)=表1参照 対象=区内在住で、60歳以上の方 定員=各教室・施設15人(抽選)

費用・持物

- 書道...6640円、書道用具一式・新聞紙・雑巾
華道...1万2800円、生け花用はさみ・包み紙(新聞紙など)・雑巾・ごみ袋
茶道...7600円、ふくさ・扇子・懐紙・布巾

申込・問=10月31日(消印有効)まで、往復はがき(各教室1人1施設)で、希望するふれあい館(表2参照)

※申込記入例(4面)の項目と希望教室・施設名(茶道はAまたはB)を明記

表1 かくしゃく講座

Table with 4 columns: 教室, 施設, とき, 流派名. Lists classes for 書道, 華道, and 茶道 across various community centers.

※書道・華道は洋室で実施

表2 申込先

Table with 2 columns: 申込先, 問. Provides contact information for each community center.



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
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

前売開始

劇団四季ファミリーミュージカル

「人間になりたがった猫」(10月20日(木)前売開始)

とき=12月26日(月)17時 ところ=区立文化会館大ホール
料金=1階席一般5500円・小学生以下3300円、2階席一般3300円...

好評発売中

劇団ふぁんハウス第41回公演

「久美・美容室物語」

とき=10月20日(木)19時・21日(金)14時
ところ=区立文化会館小ホール
料金=一般3000円、障害者手帳をお持ちの方2500円...

当日販売

ワンコインコンサート

とき=10月2日(日)12時20分~13時20分
ところ=区立文化会館小ホール
出演=トライトーン 曲目=上を向いて歩こう など

鑑賞無料

ロビーコンサート

とき=11月1日(火)12時20分~13時
ところ=成増アクトホール
出演=佐野優子(ピアノ)

10月の映画会

数字は映画製作年(西暦)の下2桁
子ども向け
アニメ
字幕

Table with 2 columns: 図書館名, 内容・とき. Lists movie screenings at various libraries.

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。

いたばし区民文芸 7月・8月分

歌壇 宇田川寛之選
天 曼殊沙華が今年も花をつけました受け取り
人の無い手紙書く 久保親二
地 帰京する我を見送る老いし姉夕もやの中遠
小 さき 朝田明己
人 脳トレやら体操に疲れし我らにはデイサー
ビスの甘味ぞ嬉し 齊藤征夫
評 天賞、曼殊沙華は今年も咲いたが、伝えた
いはいなくなってしまう。それでも手紙を書
きたいという切実さ。地賞、故郷から帰京する作
者を年老いた姉が見送ってくれた。言葉にならぬ
切なさ。人賞、健康のためであつても疲れてしま
う。そういう時の甘味の美味さ。
俳壇 中村和弘選
天 玻璃越に納体袋星月夜 三井清一
地 梅雨の空少し寂しき白湯の湯気 坂井傑
人 麦刈や畑一枚のコンバイン 須賀美代子
評 天賞、コロナ感染症拡大の中、肉親の臨終
にも立ち会えない。玻璃越しの納体袋、せつない。
地賞、窓に梅雨の曇り空、白湯の湯気が寂しげに
あがる。日常の何気ない所に梅雨が影を落とす。人
賞、コンバインが小さく見えるほどの麦畑、北海
道などに見られる麦刈りの風景。
川柳 尾藤川柳選
天 残骸の祈る形のウクライナ 朝田明己
地 かたつむりシニアばかりのスマホ塾 柚木浄子
人 静けさの雨もステキな恋心 坂井傑
評 天賞、単なる時事句というだけでなく、流
れ出る瓦礫の映像に見出した「祈る形」は、見て
いる作者の心理が重なる。地賞、コロナ下によっ
てカタツムリを強いられた。そのスマホ塾には
。人賞、時事を離れた一般句。しっとりとした
心理が風景に投影。数が揃えているので、内容・
表現が新しい切り口でないとも既視感の句に見えて
しまう。
いづれも
申込・問 10月3日(必着)まで、はがきに部門
(短歌・俳句・川柳の別)、作品(1人各部門1作
品で未発表のもの)と必要事項申込記入例4面参
照を明記のうえ、(公財)板橋区文化・国際交流
財団(〒173-0014 大山東町51-1 区立文化会
館内) ☎3579-13130 ※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。

※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」

福祉

高齢者の暮らしを拡げる「10の筋トレ」体験講座

▶とき=10月19日(水)14時~15時30分 ▶内容=介護予防に効果のある筋力トレーニングの説明・体験 ▶講師=竹川病院理学療法士 堀口正高 ▶対象=区内在住の方 ▶定員=30人※オンライン15人(いずれも申込順) ▶ところ・申込・問=9月26日(月)朝9時から、電話(オンラインの場合はEメール)で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120 ki-oto-kaigo@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)参照

認知症講演会

▶とき=10月25日(火)14時~15時30分 ▶ところ=成増アクトホール ▶内容=講演「認知症への理解と備え」 ▶講師=新河岸クリニック医師 房野隆文 ▶対象=区内在住・在勤の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申込・問=9月26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

認知症の方を介護する家族のための講座

▶とき=10月28日(金)14時~16時 ▶内容=講義「認知症と薬」 ▶講師=(有)ヒルマ薬局薬剤師 比留間康二郎 ▶対象=区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶定員=20人(申込順) ▶ところ・申込・問=9月26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

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=10月27日(木)10時~11時30分 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=講義・実技 ▶講師=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

はじめての歯みがきひろば

▶とき=10月21日(金)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3年8月~12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、赤塚健康福祉センター ☎3979-0511



うつ病・躁うつ病家族教室

▶とき=10月24日(月)・11月14日(月)・12月12日(月)・来年1月23日(月)、4日制、14時~16時 ▶ところ=志村健康福祉センター ▶内容=講義「うつ病・躁うつ病の最新知識・家族の対応法など」 ▶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

パーキンソン病の理解と最新情報

▶とき=10月25日(火)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義 ▶講師=順天堂大学医学部附属順天堂医院医師 大山彦光 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

両親学級

▶とき・ところ
●11月20日(日)…志村健康福祉センター
●11月26日(土)…板橋健康福祉センター
※10時~11時30分・13時30分~15時、各1回制。
▶内容=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など ▶対象=各開催日時点で、妊娠24~36週の初産の方とそのパートナー ▶定員=各回12組(妊娠週数が多い方を優先し抽選)※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=(株)ポピンズプロフェッショナル ☎3447-5826(平日、9時~17時)、板橋健康福祉センター ☎3579-2333



ふたご・みつごのプレママ・ママのための教室

▶とき=10月28日(金)10時~12時 ▶内容=講義・交流会 ▶講師=(一社)日本多胎支援協会理事 佐藤喜美子 ▶対象=区内在住で、ふたご・みつごの未就学児とその保護者または妊娠中の方 ▶定員=15組(申込順)※生後4か月~未就学児の保育あり(定員20人、申込順) ▶ところ・申込・問=電話で、志村健康福祉センター ☎3969-3836



胃・肺がん検診

▶とき・ところ=表参照 ▶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50人(申込順)

申込

●はがき・電子申請(区ホームページ参照)…9月24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15日前までにご投函ください。

●直接・電話…9月26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

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶問=健康推進課成人健診係 ☎3579-2312

表 胃・肺がん検診

とき	ところ
11月1日~29日(22日を除く)の毎週火曜	板橋区医師会病院
11月2日(水)	赤塚健康福祉センター
11月4日(金)・21日(月)・26日(土)・30日(水)	グリーンホール1階ホール
11月6日(日)	高島平地域センター
11月16日(水)	志村健康福祉センター

10月は乳がん月間 あなたと大切な人を守るために

女性に多いがん第1位です

乳がんは、乳房にできる悪性の腫瘍で、女性患者は年々増えており、日本人女性の9人に1人が乳がんを患うと言われています。罹患率は、30代から増加し、40代後半~50代前半にピークを迎えます。最近では、20代で患う方もいるため、若いときから関心を持つことが大切です。

乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受けましょう

乳がんは、早期発見で90%以上は治る病気だと言われています。早期の段階では、自覚症状がほとんどないため、小さなしこりを発見できるマンモグラフィ検査を受けましょう。

また、早期発見のためには、定期的な乳がん検診が大切です。気になる症状がある場合は、検診を待たず、すぐに乳腺外来がある医療機関を受診しましょう。

自己触診も大切です

月1回の自己触診(下記参照)は、乳がん検診の機会がない方にもおすすめです。

自己触診の方法

- ①乳房を鏡に映し、両腕を高く上げたり、下ろしたり、腰にあてたりして、左右の乳房の「ひきつれ」「くぼみ」「ただれ」がないかを確認する
- ②3・4本の指をそろえて、乳房全体・脇の下を指の腹で「の」の字を書くように動かして、「しこり」がないかくまなく触る※せっけんをつけた手で触ると「しこり」がわかりやすくなる。
- ③乳首を軽くつまみ、分泌物がないか調べる



乳がん月間イベント

▶とき=10月31日(月)~11月4日(金)、9時~17時 ▶ところ=イベントスクエア(区役所1階) ▶内容=乳がんに関するパネル展示など

乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会

▶とき=10月26日(水)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=20人(申込順) ▶申込・問=9月26日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

問合せ

女性健康支援センター
☎3579-2306
健康推進課健(検)診申込窓口
☎3579-2319

健康相談・健診などのご案内

10月

Table with 5 columns: 板橋健康福祉センター, 上板橋健康福祉センター, 赤塚健康福祉センター, 志村健康福祉センター, 高島平健康福祉センター. Rows include various health services like 精神保健福祉相談, 4歳児・5歳児健康診査, etc.

※定員あり(申込順)。月曜朝9時から受付。
※4歳児・5歳児健康診査は歯科健診を含む。幼稚園児・保育園児を除く。
※2か月児・3か月児の母と子の会は、令和4年7月・8月生まれのお子さんとその母親が対象(持物…母子健康手帳・バスタオル)。
※女性歯科健診は、妊娠中の方・出産後1年以内の方が対象。

10月の休日医科診療 (主に内科・小児科)
診察時間 9時～20時(最終受付は19時30分まで)
※医療機関は変更になる場合あり。事前に医療機関へ電話連絡のうえ、受診してください。

- 全休日
●板橋区医師会病院
●仁木医院
●よりふじ医院
●平山医院
●高島平診療所
●ゆう徳丸内科皮膚科
9日
●香川内科小児科医院
●ときわ台はしもと小児科アレルギー科
●天木診療所
●郡医院
●田島クリニック

- 10日
●大山東方クリニック
●はちすクリニック
●藤田医院
●赤星医院
●杉内医院
16日
●岩淵診療所
●そう内科クリニック
●篠遠医院
●佐藤クリニック
●多比良医院
23日
●木村内科クリニック
●渡邊医院
●えがおこどもクリニック
●渡辺産婦人科医院
●宮下内科医院
30日
●岩田医院
●西尾医院
●平山医院
●蓮根メディカルクリニック
●赤塚新町クリニック

休日調剤薬局のご案内
▶開局時間=9時～20時※開局する薬局など詳しくは、(一社)板橋区薬剤師会ホームページをご覧ください

- 24時間電話医療機関案内「ひまわり」
●東京消防庁救急相談センター
●板橋区平日夜間応急こどもクリニック(小児科)
●休日歯科応急診療(急に歯が痛くなった方の診療)
●心身障がい児(者)歯科診療
●歯科衛生相談
●通院困難な方への訪問歯科診療

広告コーナ- 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係03579-2022

タスク補聴器
認定補聴器専門店
創業45年の安心と信頼
03-6913-0630
無料貸し出し実施中
板橋店

庭木1本から承ります!
お客様へのお約束
生垣剪定(高さ1m高さ2m)
通常2,200円を(税込)
1,100円!
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!
03-5967-1970
株式会社サーベイ

Touch
10/8(土)14:00
板橋区立文化会館小ホール
料金(全席指定)
板橋区民3,800円(一般4,300円)
03-3579-5666

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

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 ☎6258-5780・☎5320-4592 (いずれも24時間)
- 東京都発熱相談センター 医療機関案内専用ダイヤル ☎6630-3710・☎6636-8900・☎6732-8864(いずれも24時間)

新型コロナウイルス感染症に関する各種相談・支援案内

対象・支援内容など詳しくは、お問い合わせください。

区民向け

内容	問	
国民年金保険料の免除・納付猶予	国保年金課国民年金係 ☎3579-2431	
国民健康保険料の減免・納付相談	●減免について…国保年金課国保資格係 ☎3579-2406 ●納付相談について…国保年金課国保収納係 ☎3579-2409	
介護保険料の減免・納付相談	介護保険課資格保険料係 ☎3579-2359	
後期高齢者医療保険料の減免・納付相談	後期高齢者医療制度課管理収納係 ☎3579-2327	
生活相談	●板橋福祉事務所 ☎3579-2322 ●赤塚福祉事務所 ☎3938-5126 ●志村福祉事務所 ☎3968-2331	
返済猶予	板橋区福祉資金の返済猶予	
	生活支援課福祉資金係 ☎3579-2353	
給付・助成金	国民健康保険傷病手当金	国保年金課国保給付係 ☎3579-2404
	新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金	生活支援課自立支援金給付担当係 ☎6905-7501
	住民税非課税世帯等臨時特別給付金	板橋区臨時特別給付金コールセンター ☎6834-7594(平日、9時~17時)
	子育て世帯生活支援特別給付金	子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2744
	いたばし子育て支援臨時給付金	
	住居確保給付金	いたばし生活仕事サポートセンター ☎6912-4591(平日、9時~19時)
	雇用調整助成金	雇用調整助成金コールセンター ☎0120-603-999(9時~21時)
	高等教育の修学支援新制度	奨学金相談センター ☎0570-666-301・☎6743-6100(いずれも平日、9時~20時)

区内中小企業向け

種類	内容	問
経営相談	中小企業などの特別相談窓口	中小企業診断士が経営に関する相談に応じます。 ※事前に電話予約が必要 ※相談時間は1回45分
	企業活性化センター経営改善・コロナ対策チーム	対応方針のアドバイス・資金繰り表の作成支援・経営相談を行います。 ※事前に電話予約が必要
	専門家派遣	助成金の申請支援、IT導入・労務などの経営全般の相談に、専門家を派遣します。 ※年度内3回まで。
	簡易型BCP策定支援	風水害・感染症流行などのリスクに備え、簡単な取組によるBCP(事業継続計画)策定を支援します。
融資	経営安定化特別融資	売上減少などで業況悪化している、または悪化が見込まれ資金繰りが必要となる事業者などを対象に、融資のあっせんと子補給・信用保証料補助を行います。
		産業振興課経済対策係 ☎3579-2172(平日、9時~17時)
助成金	営業活動促進事業助成金	自社製品・サービスを紹介する動画・ホームページ・チラシなどの製作経費の一部を助成します。
	クラウドファンディング活用支援事業助成金	クラウドファンディングの実施に関する経費の一部を助成します。
		(公財)板橋区産業振興公社事業第2グループ ☎3579-2191(平日、9時~17時)

次回は、10月1日(土)に特集版・情報版の2つを発行します

区の人口と世帯数

(9月1日現在)

世帯数・人口(前月比)		うち	年齢別人口	年齢・人口		構成比
世帯	人口	外国人		14歳以下	15~64歳	
320,754 (+43)	569,060 (+7)	27,730	59,581	377,682	10.5%	
			131,797		66.4%	
					23.1%	

※割合を表す数値の単位未満は、四捨五入しています。