

## 施設のイベント

### グリーンカレッジホール

#### マリンコンサート

▶とき=11月13日(日)14時~15時30分 ▶出演=マリンバデュオ ウィングス ▶定員=130人 ▶費用=500円

#### フラワーアレンジメント

▶とき=11月21日(月)、13時~14時30分・14時40分~16時10分、各1回制 ▶内容=クリスマスツリー作り ▶講師=(株)ヨーロッパフラワーデザイン連盟認定講師 島田佐智子 ▶定員=各回10人 ▶費用=2800円 ▶持物=はさみ

#### 【いずれも】

※申込順 ▶対象=区内在住・在勤の方 ▶ところ・申込・問=10月22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

### エコポリスセンター

#### 自然観察会

▶とき=11月26日(土)※朝8時45分に下赤塚地域センター集合・12時に解散予定 ▶内容=講義、都立赤塚公園などの生物・植物の観察 ▶講師=プロ・ナチュラリスト 佐々木洋 ▶定員=20人 ▶申込=11月7日(月)まで、エコポリスセンターホームページ



佐々木洋

#### オレンジポマダー作り

▶とき=12月3日(土)10時~12時 ▶ところ=エコポリスセンター ▶講師=アロマセラピーインストラクター 枝光弘味 ▶定員=15人 ▶費用=1200円 ▶持物=持ち帰り用袋 ▶申込=11月7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)※申込記入例(8面)参照※同センターホームページからも申込可



#### 【いずれも】

※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選 ▶対象=18歳以上の方 ▶問=同センター ☎5970-5001(第3月曜休館)

### まなぼーと大原

#### 働くことと育児を考える

- ▶とき・内容・講師(各1日制)
  - 11月12日(土)「仕事も家庭も幸せになる時間管理」(同)ママ・スマイル代表 坂東愛子
  - 12月4日(日)「私のプロフィール」チームビルディング研究所代表 長谷川恵一
  - 12月10日(土)「セルフケアのひととき」公認心理師 義本伸子

※10時~12時※講義 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=各日15人(申込順)※生後4か月~未就学児の保育あり(定員各日5人、申込順) ▶申込=10月24日(月)朝9時から、Eメールで、まなぼーと大原 osyakyo@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(8面)の項目と希望日(複数可)を明記。保育を希望する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・何歳何か月を明記。

#### 共生社会づくりの課題を解決する

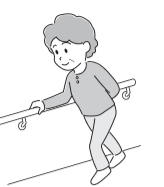
▶とき=11月13日(日)14時~17時 ▶内容=講義「共生社会づくりの活動報告」など ▶講師=子ども食堂あったかごはんの会代表 折原暁美ほか ▶定員=50人(申込順) ▶申込=10月22日(土)朝9時から、電話で、まなぼーと大原

#### 大原サークル公開教室

①そば打ち ▶とき=12月4日(日)、9時30分・11時・13時、各1回制※各回1時間 ▶対象=区内在住・在勤・在学の小学3年生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員=各回6人 ▶費用

## 自立支援などを目的とした 住宅設備改修費用を助成します

▶対象=区内在住の65歳以上で、おとしより相談センターで介護予防が必要と認められた方または要支援・要介護認定を受けている方 ▶助成内容=手すりの取付、段差の解消、浴槽・洗面台の取替など※事前に申請が必要※条件・限度額など詳しくは、お問い合わせください。 ▶申込=直接、担当のケアマネジャー(介護支援専門員)または担当地域(区ホームページ参照)のおとしより相談センター



問 合 おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

=740円 ▶持物=エプロン・バンダナ・タオル2枚・持ち帰り用容器

②絵手紙の年賀状作り… ▶とき=12月10日(土)13時~15時 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=10人 ▶費用=100円

※抽選 ▶申込=11月16日(消印有効)まで、往復はがきで、まなぼーと大原(〒174-0061大原町5-18)※申込記入例(8面)の項目と④は希望時間を明記

#### 【いずれも】

▶ところ・問=まなぼーと大原 ☎3969-0401(第3月曜休館)

## 福祉

### 健康ヨガで心と体のリフレッシュ

▶とき=11月12日(土)・12月10日(土)、各1日制、10時~12時 ▶講師=ヨガインストラクター 石田友美 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方(未就学児は保護者同伴) ▶定員=各日15人(申込順) ▶費用=33円 ▶ところ・申込・問=10月24日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410(日曜休み) ※申込記入例(8面)参照。保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。

### すぐに役立つ介護講座(基本編)

▶とき=11月16日(水)・17日(木)、2日制、10時~12時 ▶内容=寝返り・起き上がり、ベッドでの移動、車いす介助方法など ▶対象=区内在住で、家族を介護している、または介護する予定の方※ヘルパーなどの有資格者を除く。 ▶定員=8人(抽選) ▶ところ・申込・問=11月2日(必着)まで、往復はがきで、おとしより保健福祉センター介護普及係(〒174-0063前野町4-6-1) ☎5970-1120 ※申込記入例(8面)の項目と職業を明記

### 認知症の方を介護する 家族のための講座

▶とき=11月29日(火)14時~16時 ▶内容=講義「地域密着型サービス・入所型施設を上手に活用する」 ▶講師=特別養護老人ホームマイライフ徳丸介護主任 下別府知広 ▶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=10月24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

### フレイルチェック測定会

▶とき=11月30日(水)13時30分~16時 ▶ところ=成増アクトホール ▶内容=講義「フレイル予防」・フレイルチェック・体力測定 ▶対象=区内在住の50歳以上で、要介護認定を受けておらず、半年後に行う同測定会に参加できる方※過去に参加した方を除く。 ▶定員=20人(抽選) ▶申込・問=11月11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)の項目と生年月日を明記

## いたばし総合 ボランティアセンター ご案内

### いたばし結まつり

▶とき=11月27日(日)13時30分~16時30分 ▶ところ=グリーンホール ▶内容=ボランティア・市民活動団体の活動紹介、物品販売、ステージ発表など ※オンライン配信あり。詳しくは、いたばし総合ボランティアセンターホームページをご覧ください。 ▶問=同センター ☎5944-4601(月曜・日曜事務所休み)

## 社会福祉協議会 ご案内

### 社会福祉協議会への寄付(8月4日~9月5日)

▶日本興志グループ10万円 ▶南弥生クラブ6860円 ▶伊藤康治15万円 ▶里彩くるカエル倶楽部2000円 ▶(株)タニタフィッツミー大山店4万1160円 ▶大工原辰実1万円 ▶カトリア会伊藤弘美1万円 ▶NPO法人ゆずり葉2000円 ▶問=(編)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0235

### 親族後見人のつどい

▶とき=12月1日(木)14時~15時30分 ▶ところ=グリーンホール101会議室 ▶講師=社会福祉士 笠原美和子 ▶対象=親族で成年後見人・保佐人・補助人をしていの方※被後見人または後見人などが区内在住・在勤の方※申立中の方も可 ▶定員=10人(申込順) ▶申込・問=10月24日(月)朝9時から、電話で、権利擁護いたばしサポートセンター ☎5943-7070 ※聴覚障がいがある方のみFAX(3964-0245)で申込可。申込記入例(8面)の項目と参加人数を明記。

## 公共機関だより

### 千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒募集

▶対象=次のいずれかの要件を満たす方  
●昭和21年3月31日以前に尋常小学校または国民学校初等科を修了しており、高等学校の入学資格がない  
●都内在住・在勤の満65歳以上(令和5年4月1日時点)で、上記に準じる  
※定員・申込方法など詳しくは、お問い合わせください。 ▶問=同学校 ☎3265-5961

### 労働保険への加入はお済みですか

労働保険は、労働者が失業したときの失業給付、労働災害にあったときの労災給付などを行うものです。雇用形態を問わず、1人でも労働者を雇用している事業主は労働保険への加入義務があります。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。 ▶問=ハローワーク池袋 ☎3988-6662、池袋労働基準監督署 ☎3971-1259

郵送などによる 手続きを ご活用ください

