



# あなたのこころの健康を サポートします



健康福祉センターの保健師にご相談ください

## こころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、だれでもかかる可能性があるため、ストレスと上手につきあう暮らしを心がけることが大切です。こころの病気への理解を深め、病気を予防しましょう。

### 問 合

各健康福祉センター(3面健康ガイド参照)

### こころの病気とは？

悩みや強いストレス状態が続くことで、こころに大きな負担がかかり、こころや体に不調が現れます。

まずは、自己チェック(右表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

こころの病気は、体の病気と同じように、早期に治療を受けることが大切です。

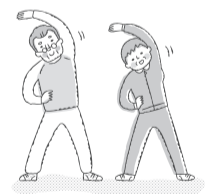


### ストレスと上手につきあう暮らし方

毎日同じ時間に起き、朝の光を浴びて、体内時計をリセットする



肩の上げ下げ・首回しなどの簡単な体操で、血行を促進する



1日3食、規則正しく食べ、就寝直前の飲食・飲酒を避ける



ぬるめの入浴でリラックスし、寝つきをよくする



飲酒は適量にし、休肝日を設ける



昼寝は30分以内にし、就寝前のスマートフォン・タブレットなどの使用を控える



### こんな状況が続いていたら相談を

サイン	
自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするのにも元気が出ない
	イライラする・怒りっぽい
	理由がないのに不安な気持ちになる
	気持ちが落ち着かない
	胸がドキドキする・息苦しい
	何度も確かめないと気がすまない
	周りにだれもいないのに人の声が聞こえてくる
	何も食べたくない・食事がおいしくない
	なかなか寝つけない・熟睡できない
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い	
体に不自然な傷がある	

出典：「こころの病気の初期サインに気づく」(厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」)を加工して作成

### こころの健康お役立ちサイト

[厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」](#)

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。

[厚生労働省「こころの耳」](#)

働く人のためのセルフケア情報などを紹介しています。

[厚生労働省「こころもメンテしよう」](#)

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



## メンタルヘルス公開講座

▶とき= 2月18日(土)14時~16時 ▶ところ=ステーションコンファレンス池袋(豊島区西池袋1-11-1メトロポリタンプラザ2階) ▶内容=講義「こころの病の早期発見・早期治療」 ▶講師=(地独)東京都立病院機構東京都立松沢病院院長 水野雅文 ▶定員=150人(先着順)※当日、直接会場へ。

### 問 合

(医)慈雲堂病院 ☎ 3928-6511 (平日 9時~11時・13時~15時、土曜 9時~11時)  
板橋区予防対策課管理・精神難病係 ☎ 3579-2329

※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。※費用の明示がないものは無料

新型コロナワクチンの接種を行っています

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=板橋区新型コロナワクチンコールセンター ☎ 0120-985-252(9時~18時)



# 新型コロナウイルス感染症に関する 申請はお済みですか

## 国民健康保険料・介護保険料・ 後期高齢者医療保険料の減免

- ▶申請期限=3月31日(必着)
- ▶問
- 国民健康保険料について…国保年金課国保資格係 ☎3579-2406
- 介護保険料について…介護保険課資格保険料係 ☎3579-2359
- 後期高齢者医療保険料について…後期高齢医療制度課管理収納係 ☎3579-2327



## 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親または低所得世帯)

- ▶支給額=子ども1人につき5万円▶申請期限=2月28日(必着)※申請不要の方・受給済みの方は対象外▶問=子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2744

対象・申請方法など詳しくは、  
区ホームページをご覧ください。



## お知らせ

### Jアラート(全国瞬時警報システム) の情報伝達放送テストを行います

大規模災害などの緊急情報を瞬時に伝達する手段を整備するため、防災行政無線などで全国一斉情報伝達放送テストを行います。

- ▶とき=2月15日(水)11時
- ▶放送内容
- 「これはJアラートのテストです」3回
- 「こちらは防災板橋です」1回
- ▶情報伝達手段=防災行政無線、J:COM緊急地震速報端末(当サービス加入の家庭のみ)▶問=防災危機管理課危機管理係 ☎3579-2154

## 募集

### 板橋区議会議員・区長選挙 若年層投票立会人

▶対象=区内在住の18~24歳で、日本国籍の方※報酬など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶申込・問=3月3日(必着)まで、申請書を直接または郵送・FAXで、選挙管理委員会事務局(区役所7階⑭窓口、〒173-8501) ☎3579-2681 ☎3579-2687

### 障がい福祉計画等策定委員会 区民公募委員

▶募集人数=1人▶任期=4月から1年間▶対象=令和5年4月1日時点、区内在住の18歳以上で、平日昼間・夜間に区役所で行う会議(年3回程度)に出席できる方※公務員・事業関係者を除く。▶選考=作文▶申込・問=3月3日(必着)まで、作文「障がい者福祉について思うこと」(800字程度)と、別紙に申込記入例(4面)の項目、職業、応募動機、福祉関係活動歴、区のほかの会議での委員歴を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメールで、障がい政策課管理係(区役所3階⑭窓口) ☎3579-2361 ☎3579-4159 ☎fukushi@city.itabashi.tokyo.jp

### 地域自立支援協議会委員

▶募集人数=1人▶任期=4月から2年間▶対象=令和5年4月1日時点、区内在住の18歳以上で、平日昼間に区役所などで行う会議(年3回程度)に出席できる方▶選考=作文▶申込・問=3月3日(消印有効)まで、作文「あなたが考える障がい者の自立とは」(800字程度)と、別紙に申込記入例(4面)の項目、区のほかの会議での委員歴を明記のうえ、郵送・Eメールで、障がい政策課自立支援係 ☎3579-2089 ☎3579-4159 ☎f-jiritsu@city.itabashi.tokyo.jp

## 桜まつりフリーマーケット出店者

▶とき=3月26日(日)10時~15時※雨天中止▶ところ=小豆沢野球場▶対象=区内在住・在勤・在学の方※プロの方を除く。飲食物の販売不可。▶募集数=40店舗(抽選)▶出店スペース=2m×2m▶費用=1000円▶申込・問=3月3日(消印有効)まで、往復はがきで、志村坂上地域センター(〒174-0051小豆沢2-19-15) ☎3969-7577※申込記入例(4面)参照



## 区営住宅入居者

▶募集内容・戸数

- 単身者向け…19戸
- 単身者用車いす使用者向け…2戸
- 家族向け(2人以上)…5戸
- 家族向け(3人以上)…3戸

※詳しくは、募集案内をご覧ください。

▶募集案内などの配布場所=2月27日(月)~3月6日(月)に、住宅政策課(区役所5階⑭窓口)・庁舎案内(区役所1階)・赤塚支所・各地域センター・各区民事務所・各福祉事務所・区ホームページ※夜間・土曜・日曜は、区役所の夜間受付で配布。▶申込=3月10日(必着)まで、申込書を郵送で、(株)東急コミュニティー※2月27日(月)~3月7日(火)の消印が必要▶問=(株)東急コミュニティー(区役所内) ☎5943-5006、板橋区住宅政策課住宅運営係 ☎3579-2187

## マイナンバーカードの 交付関連業務を行う事業者

▶期間=7月~来年3月▶選定=プロポーザル方式※申込方法など詳しくは、募集要項をご覧ください。▶募集要項の配布場所=戸籍住民課(区役所5階⑭窓口)・区ホームページ▶問=戸籍住民課マイナンバーカード交付推進係 ☎3579-2724

## 傍聴

### 産業活性化推進会議

▶とき=3月27日(月)15時~16時30分▶ところ=第2委員会室(区役所11階)▶内容=産業振興構想・事業計画の審議など▶定員=5人(申込順)▶申込・問=2月13日(月)朝9時から、電話で、産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

## 休みます

### 区立文化会館・グリーンホール受付窓口

▶施設・とき

- 区立文化会館…2月15日(水)・16日(木)
- グリーンホール…2月27日(月)

※17時~20時※施設点検のため

▶問=区立文化会館 ☎3579-2222

▶地域センター

▶施設・とき

- 中台地域センター…2月17日(金)17時~21時30分
- 常盤台地域センター…2月20日(月)9時~13時
- 清水地域センター…2月20日(月)

※定期清掃などのため

▶問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

## グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(10月分)

▶予約条件=501・502・701・702・703会議室のうち、いずれか2部屋を会議室・保育室として同時利用すること▶抽選=2月20日(月)朝9時から、男女社会参画課(区役所6階)※抽選後、空きがある場合は2月22日(水)まで受付。▶問=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

## 「板橋のいっぴん」即売会を行います

リニューアルした「板橋のいっぴん」を、ぜひ、ご賞味ください。

▶とき=2月17日(金)・18日(土)、10時30分~16時(売り切れ次第終了)▶ところ=グリーンホール1階・2階ホール※詳しくは、専用ホームページをご覧ください。



※画像は一例

問合 産業振興課商業振興係 ☎3579-2171



▲専用ホームページはこちら



# 3月は自殺対策強化月間

# ひとりで悩まず相談を

都・区では、この月間に合わせ、相談・講演会などを行います。この機会にご利用ください。

## 相談・案内

### 特別電話相談・LINE相談

悩み・不安の相談などにご利用ください(表参照)。

### 街頭キャンペーン

相談窓口案内などの啓発物を配布します。

▶とき=3月14日(火)15時~16時 ▶ところ=東武東上線「成増」周辺

### 板橋こころと生活の相談窓口

様々な悩みの相談先をまとめた案内を作成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 講演会

### Aいのちを支えるこころの応急処置

▶とき=3月1日(水)13時15分~16時15分 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶講師=東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美

### B回復のための統合失調症との向き合い方

▶とき=3月3日(金)14時30分~16時30分 ▶ところ=ロータスホール ▶講師=埼玉県済生会鴻巣病院副院長 白石弘巳

### 【A/Bいずれも】

▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=A/B各50人(申込順) ▶申込=2月13日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、A健康推進課いのち支える地域づくり推進係 B予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

### ◎こころといのちの講演会(オンライン)

▶とき=3月16日(木)14時~15時30分 ▶講師=法政大学教授 関谷秀子  
▶対象=都内在住・在勤・在学の方 ※申込方法など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページをご覧ください。

### 表 特別電話相談・LINE相談

相談先	とき
フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090	3月1日(水)~7日(火)、20時~翌朝2時30分(7日(火)は17時30分から)
有終支援いのちの山彦電話(傾聴電話) ☎3842-5311	3月1日~31日の火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・祝日、12時~20時
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	3月1日(水)~31日(金)、16時~21時(10日(金)は朝8時~翌朝8時)
東京都自殺相談ダイヤル「こころといのちのほっとライン」 ☎0570-087478	3月27日(月)~31日(金)(24時間)
自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453	3月7日(火)~10日(金)、12時~16時
自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350	3月6日(月)~8日(水)、10時~20時
多重債務110番 ☎3235-1155	3月6日(月)・7日(火)、9時~17時
相談ほっとLINE@東京 ※上記アカウント名で検索・登録	15時~22時30分

## 問合せ

健康推進課いのち支える地域づくり推進係 ☎3579-2311

## 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

### デジタルで変わる糖尿病予防

▶とき=3月1日(水)10時~11時30分 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義 ▶講師=板橋区医師会 野村和至 ▶対象=区内在住・在勤の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申込・問=電話で、健康推進課健康づくり係 ☎3579-2727

### B型・C型肝炎ウイルス検査

▶とき=3月9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、感染症対策課感染症相談指導係 ☎3579-2321

### 尿もれ予防体操教室

▶とき=3月9日(木)14時~15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

### 膠原病の基礎知識と上手なつきあい方

▶とき=3月13日(月)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール1階ホール ▶内容=講義 ▶講師=帝京大学医療共通教育研究センター教授 菊地弘敏 ▶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

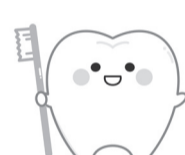
### 女性のための睡眠セミナー

▶とき=3月15日(水)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール601会議室 ▶内容=講義 ▶講師=(一社)日本眠育普及協会代表 橋爪あき ▶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



### はじめての歯みがきひろば

▶とき=3月16日(木)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4年1月~5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、上板橋健康福祉センター



## 「広報いたばし」に 広告を掲載しませんか

「広報いたばし」は、第1~4土曜に約15万部発行しています。※募集号・申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合せ 広報課広報係 ☎3579-2022

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

## 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報課広報係 ☎3579-2022

わが家の土地は「売る?貸す?使う?」

### 土地の有効活用ははじめの一步!セミナー

参加無料・予約制

2/26(日)、3/3(金)、3/6(月) 大山駅「グリーンホール」で開催

相続税が増税され、持っている不動産や資産をどのように活用していくか悩むところですね。いざ、相続問題が起きてからでは、思い通りにいかないケースも考えられます。相続対策は、長期的な視点に加え、社会情勢を考慮することが重要。不動産の場合「売る」、「貸す」、「使う」という選択が考えられますが、経験値や情報が少ないとさまざまな問題や悩みが出てきます。そこで「旭化成ホームズ」では「はじめての土地活用セミナー」を開催します。

終了後は個別相談会も(予約制・先着順)。ぜひご参加ください。/主催:旭化成ホームズ

▶開催日時  
【2/26(日)、3/6(月)】9:30~11:45(受付開始9:15)  
【3/3(金)】13:30~15:45(受付開始 13:15)

▶内容  
第一部「土地の有効活用ははじめの一步」※60分程度  
第二部「ヘーベルハウスの活用事例」※30分程度  
セミナー終了後個別相談会(1組約30分先着順・要予約)3日とも同内容のセミナーです。ご都合の良いお日にちをご選択ください。

▶会場=板橋区立グリーンホール/板橋区栄町36-1/東武東上線大山駅北口から徒歩約5分



※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

●セミナーの申し込み

☎0120-505-470

https://ansapo.jp/semi/2067

フジサンケイ企画セミナー事務局

受付時間 10:00~17:00(年中無休)

※個人情報はセミナーの運営や今後の案内に利用します。

ウェブはこちら



## 広告

ハンセン病元患者のご家族の皆様へのお知らせ  
~対象となる方々に「補償金」を支給します~

ハンセン病 厚生省 検索  
請求期限は、令和6年(2024年)11月21日まで

電話番号 03-3595-2262 (補償金担当)

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare



# 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  
☎5320-4551・☎5320-4411  
☎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  
☎5320-4327・☎5320-5971  
☎5320-7030(いずれも24時間)

### 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

### 体験・観賞

#### 大山駅周辺地区まちづくりパネル展

▶とき=2月13日(月)～3月10日(金)の平日、8時30分～17時 ▶ところ=ギャラリーモール(区役所1階) ▶間=まちづくり調整課大山まちづくり第一係 ☎3579-2449

#### 植物観賞会

▶とき=2月18日(土)10時30分～11時30分※雨天中止 ▶定員=10人(申込順) ▶ところ・申込・間=2月12日(日)朝9時から、電話(1申込2人まで)、赤塚植物園 ☎3975-9127(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)

#### 郷土芸能伝承館の催し

##### まゆ玉でうさぎのおひなさまを作ろう

▶とき=2月23日(祝)、13時～14時・14時30分～15時30分、各1回制 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方または郷土芸能伝承館登録団体の方 ▶定員=各回8人 ▶費用=700円



##### はじめての和太鼓体験

▶とき=2月25日(土)14時～15時 ▶対象=区内在住・在学の小学生 ▶定員=10人 ▶費用=200円  
— [いずれも] —  
※小学2年生以下は保護者同伴※申込順 ▶ところ・申込・間=2月11日(祝)10時から、電話で、郷土芸能伝承館 ☎5398-4711(第3月曜休館)

#### スライドトークショー「東アフリカの熱帯雨林」

▶とき=2月25日(土)14時～15時 ▶講師=ケニアサファリガイド 加藤直邦 ▶定員=30人(先着順)※当日、直接会場へ。 ▶費用=入館料 ▶ところ・間=熱帯環境植物館 ☎5920-1131(月曜休館)

#### 荒川クリーンエイド

▶とき=3月5日(日)※10時20分にリサイクルプラザ集合・12時20分に解散予定 ▶内容=戸田橋緑地周辺のごみ拾い ▶対象=小学3年生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員=15人(申込順) ▶持物=軍手 ▶申込・間=2月11日(祝)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



### 大原サークル公開教室

#### 初心者向け社交ダンス

▶とき=3月7日～28日の毎週火曜、4日制、18時30分～20時30分 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=20人(申込順) ▶費用=40円 ▶ところ・申込・間=2月11日(祝)朝9時から、直接または電話で、まなぼーと大原 ☎3969-0401(第3月曜休館)

#### 史跡散歩(西台地区)

▶とき=3月11日(土)9時45分～12時※荒天中止 ▶内容=円福寺・西台不動尊・天祖神社などの散策 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=40人(抽選) ▶費用=50円 ▶申込=2月21日(消印有効)まで、往復はがきで、板橋史談会(〒173-0015栄町24-12-203井上方)※申込記入例参照 ▶間=同会 ☎090-9326-4586(9時～18時)、板橋区生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

### 講座

#### 家庭教育学級

▶とき=12月16日(土)まで ▶内容=講義「生きる力を育む親子のコミュニケーション」※YouTube区公式チャンネルで配信 ▶講師=(一社)共生と共育ネットワーク代表理事 木村尚文 ▶間=地域教育力推進課青少年係 ☎3579-2488



#### 本の表現を例に あたらしいものを生み出す

▶とき=2月19日(日)14時～15時 ▶内容=講義※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶講師=絵本作家 渡邊千夏 ▶定員=20人(申込順) ▶申込=2月11日(祝)朝9時から、小茂根図書館ホームページ ▶間=同館 ☎3554-8801(第3月曜・月末日休館)

#### 文化財講座

▶とき=3月18日(土)13時～15時 ▶内容=区内にある江戸時代の古民家の見学 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=25人(抽選) ▶費用=50円 ▶申込・間=2月28日(消印有効)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、生涯学習課文化財係 ☎3579-2636※申込記入例参照

### 福祉

#### 仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶とき=3月9日(木)14時～15時30分 ▶ところ=介護付有料老人ホームサンライズ・ヴィラ板橋向原(向原1-5-15) ▶内容=介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験など ▶講師=竹川病院理学療法士 瀧本将輝 ▶対象=区内在住で、説明会以降の毎週木曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方 ▶定員=15人(申込順) ▶申込・間=2月13日(月)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

#### 認知症予防講演会

▶とき=3月15日(水)14時～16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義「認知症予防とグループウオーキング」・実技 ▶講師=(一社)日本健康寿命延伸協会理学療法士 奈良毬那 ▶対象=区内在住で、65歳以上の方を含む5人以上の団体に所属している方 ▶定員=50人(申込順) ▶申込・間=2月13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=3月23日(木)13時30分～16時 ▶ところ=きたのホール ▶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・間=3月3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 ※申込記入例の項目と生年月日を明記



### パラ卓球大会「岩淵オープン」を開催します

板橋区スポーツ大使・岩淵幸洋さんによるパラ卓球の試合観戦や選手との交流会を行います。

▶とき=3月5日(日)12時30分～17時 ▶ところ=小豆沢体育館 ▶費用=1世帯1000円 ※定員・申込方法など詳しくは、区ホームページ・岩淵幸洋ホームページをご覧ください。 ▶間=スポーツ振興課事業推進係 ☎3579-2652



岩淵幸洋

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

