



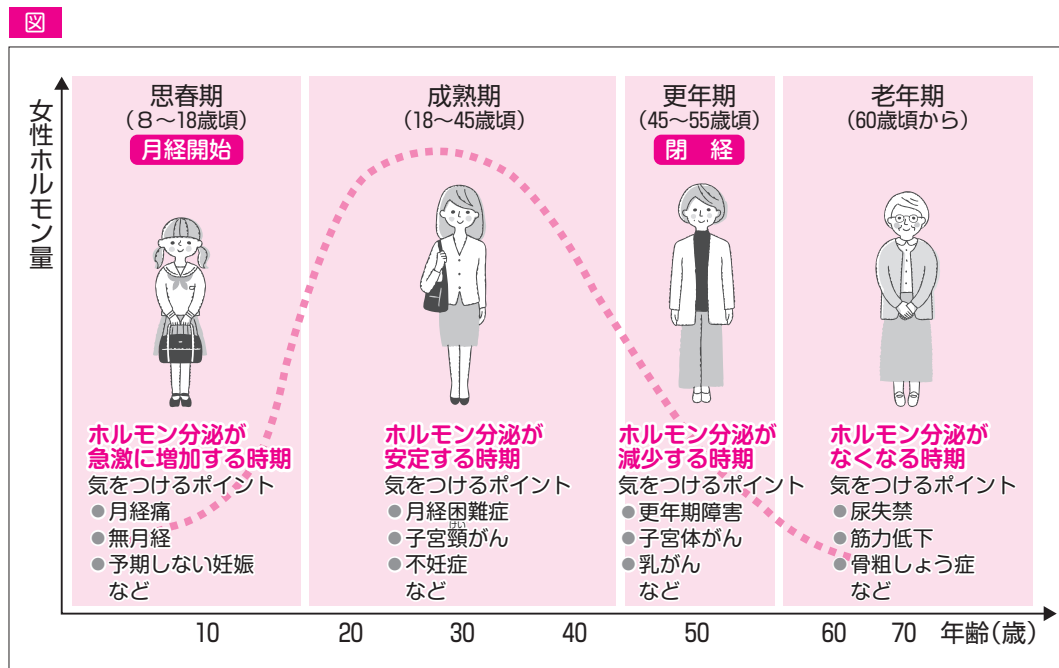
3月1日～8日は女性の健康週間

女性の健康を応援します

女性の健康に関する相談・支援拠点の女性健康支援センターでは、女性が安心して生活できるように様々な支援を行っています。全て女性職員が対応しますので、安心してご利用ください。

女性の体のライフサイクル

女性の体は、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動するため、各年代で心配な病気・健康管理方法が変化します(図参照)。体や心の変化を正しく知り、自分の体と上手につきあいましょう。



問合せ

女性健康支援センター ☎ 3579-2306

支援案内

保健師による女性の健康相談

女性特有のがん・月経・更年期などの相談、専門相談・医療機関の紹介を行っています。

▶とき=平日、9時～17時 ▶ところ=女性健康支援センター
婦人科医による専門相談(予約制)

婦人科系の病気・妊娠・不妊などの相談を行っています。

▶とき=月1回、9時～11時30分※相談時間は1人30分 ▶ところ=女性健康支援センター

女性健康セミナー

女性に多い病気・女性の健康づくりに関する講座・動画配信を行っています。

尿もれ予防体操教室

尿もれ・頻尿を予防・改善する骨盤底筋体操を行っています(月1回)。

体験者の会

乳がん体験者の会・子宮がん体験者の会・がんを体験した女性の会・甲状腺の病気を体験した方の会を開催しています。

[いずれも]

※詳しくは、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

子宮がん・乳がん検診

A子宮がん検診

▶内容=視診・細胞診・内診など ▶対象=区内在住で、4月～来年3月に20歳以上の誕生日を迎える女性※30歳以上は令和4年度の板橋区子宮がん検診を受診していない方

B乳がん検診

▶内容=マンモグラフィ検査 ▶対象=区内在住で、4月～来年3月に40歳以上の誕生日を迎える女性※令和4年度の板橋区乳がん検診を受診していない方※定員あり(申込順) ▶費用=1000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)。

[A/Bいずれも]

※婦人科で治療中・経過観察中の方、A生理期間中の方は受診不可。 ▶とき=4月～来年2月 ▶ところ=区内協力医療機関 ▶申込=3月6日(月)朝9時から、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※3月下旬以降、順次受診券をお送りします。※直接申込の場合は、本人確認書類(マイナンバーカード・健康保険証など)が必要。

問合せ 健康推進課健(検)診申込窓口 ☎ 3579-2319

乳がん体験者いたばしオアシスの会

▶とき=4月19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=3月6日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

体験者の会参加者の声



常に不安な気持ちでしたが話を聞いて参考になりました

自分一人が悩みを抱えているわけではないことがわかり安心しました



※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)

※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」

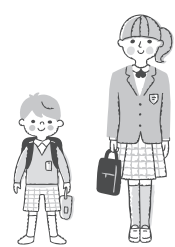
お知らせ

東京都平和の日に1分間の黙とうをお願いします

東京都平和の日(東京大空襲を受けた日)に合わせ、戦災で亡くなられた方のご冥福をお祈りしますので、1分間の黙とうをお願いします。
▶とき=3月10日(金)14時 ▶問=総務課総務係 ☎3579-2052

新小学1年生・高校生相当年齢の方に医療証をお送りします

▶対象・送付物・送付時期
●新小学1年生…子ども医療証(3月下旬)
●子ども医療証をお持ちの新高校1年生、医療証を申請した新高校2・3年生…高校生等医療証(3月27日(月)から順次)
※4月以降は、新しい医療証をご提示ください。※上記以外の方は、現在の医療証をご利用ください。
▶問=子育て支援課子どもの手当医療係 ☎3579-2374



消費生活などの相談

多重債務110番
▶とき=3月6日(月)・7日(火) ▶内容=借金の返済・取立など
若者のトラブル110番
▶とき=3月13日(月)・14日(火) ▶内容=マルチ商法・サイドビジネス商法など

【いずれも】
▶相談専用電話=東京都消費生活総合センター ☎3235-1155(9時~17時) ※板橋区消費者センターでも、電話 ☎3962-3511、9時~16時30分)で、相談を受け付けます。 ▶問=消費者センター ☎3579-2266



建築物耐震相談会

▶とき=3月14日(火)10時~16時 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=耐震相談、耐震診断・耐震補強設計・耐震補強工事などの助成制度の紹介 ▶定員=20人(先着順) ※当日、直接会場へ。 ▶持物=設計図(お持ちの方) ▶問=建築安全課建築耐震係 ☎3579-2554



いたばし若者サポートステーションからのお知らせ

施設見学・利用説明会
▶とき=3月11日(土)・24日(金)、10時・10時30分・11時、各1回制 ※各回30分 ▶ところ=いたばし若者サポートステーション ▶対象=就労意欲がある15~49歳の方とその保護者・支援機関の方 ▶定員=各回10人(先着順) ※当日、直接会場へ。

保護者向けセミナー
▶とき=3月18日(土)14時~16時 ▶ところ=仲宿地域センター ※オンライン参加可 ▶内容=講義「若年無業者等集中訓練プログラム」 ▶対象=未就労状態のお子さんの保護者・支援機関の方 ▶定員=18人(申込順) ※申込方法など詳しくは、いたばし若者サポートステーションホームページをご覧ください。

【いずれも】
▶問=同ステーション ☎6915-5731(月曜・日曜・祝日休み)

オンラインによる手続きをご活用ください

3月26日(日)・4月2日(日)に区役所などの一部窓口を開庁します

赤塚支所と常盤台・下赤塚・高島平の各区民事務所もご利用ください

3月・4月は、引っ越しなどに伴う各種手続きのため、区役所が大変混雑します。3月26日(日)・4月2日(日)の9時~17時に、区役所の一部窓口、赤塚支所、常盤台・下赤塚・高島平の各区民事務所を開庁します。 ※区役所の一部窓口は、第2日曜も開庁。
▶サービス内容・ところなど=表参照

区役所の窓口以外でも一部の証明書を取得できます

証明書の取得は、コンビニエンスストアなどのマルチコピー機をご利用ください。 ※マイナンバーカードが必要
▶問=戸籍住民課証明係 ☎3579-2210



「板橋区リアルタイム窓口情報」をご活用ください

インターネットで、各窓口の混雑予想・状況などを確認できます。来庁日時の検討などにお役立てください。
▶対象窓口=表の★印 ▶問=戸籍住民課管理係 ☎3579-2201



▲詳しくはこちらから

表 サービス内容

施設	サービス内容	ところ・問
区役所	◎転入・転出・転居などの届出 ◎印鑑登録の申請	戸籍住民課住民異動係(1階戸籍住民課受付) ☎3579-2205★
	◎住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の全部・個人事項証明書、戸籍の附票の写し、印鑑登録証明書、税証明書などの交付 ◎母子健康手帳の交付(☆1)	戸籍住民課証明係(1階戸籍住民課受付) ☎3579-2210★ ※☆1: ▶問=健康推進課母子保健係 ☎3579-2313(平日のみ)
	●特別永住者証明書の申請・交付	戸籍住民課住民台帳係(1階戸籍住民課受付) ☎3579-2207★
	●戸籍の届出(※1)	戸籍住民課戸籍係(1階戸籍住民課受付) ☎3579-2202★
	◎マイナンバーカードの申請・券面変更(住所・氏名・有効期限など)・暗証番号再設定、電子証明書の更新・発行 ◎マイナポイントに関する相談(☆2)	マイナンバー総合案内(2階⑩窓口)★、板橋区マイナンバーコールセンター ☎6905-7031(平日・第2日曜・第4土曜、9時~17時) ※☆2: ▶問=板橋区マイナポイント等支援ダイヤル ☎6630-5986(平日・第2日曜・第4土曜、9時~17時)
	◎国民健康保険の加入・喪失	国保年金課国保資格係(2階②窓口) ☎3579-2406★
	◎国民健康保険料の支払い・納付相談	国保年金課国保収納係(2階③窓口) ☎3579-2409★
	◎高額療養費・療養費の支給申請、限度額適用認定証の交付申請	国保年金課国保給付係(2階④窓口) ☎3579-2404★
	◎国民年金の加入・喪失(任意加入を除く)、国民年金保険料の免除・猶予・学生納付特例	国保年金課国民年金係(2階⑤窓口) ☎3579-2431★
	◎住民税・軽自動車税(種別割)の支払い・納付相談	納税課整理第一係~四係(3階⑪窓口) ☎3579-2145・2135・2138・2141
●児童・児童扶養・児童育成・特別児童扶養手当の申請、乳幼児・子ども・高校生等・ひとり親家庭等医療費助成の申請	子育て支援課子どもの手当医療係(1階⑥窓口) ☎3579-2477・2374★	
赤塚支所	●戸籍の届出 ●児童・児童扶養・児童育成・特別児童扶養手当の申請、乳幼児・子ども・高校生等・ひとり親家庭等医療費助成の申請(医療助成費払い戻し申請を除く)	赤塚支所住民サービス係 ☎3938-5113
区民事務所	●転入・転出・転居などの届出 ●印鑑登録の申請 ●住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍の全部・個人事項証明書、戸籍の附票の写し、印鑑登録証明書、税証明書などの交付 ●国民健康保険の加入・喪失 ●国民健康保険料の支払い ●国民年金の加入・喪失(任意加入を除く) ●住民税・軽自動車税(種別割)の支払い ●母子健康手帳の交付(☆3) ●マイナンバーカードの申請(☆4)	●常盤台区民事務所 ☎3967-6711 ●下赤塚台区民事務所 ☎3938-5110 ●高島平台区民事務所 ☎3938-1191 ※☆3: ▶問=健康推進課母子保健係 ☎3579-2313(平日のみ) ※☆4: ▶問=板橋区マイナンバーコールセンター ☎6905-7031(平日・第2日曜・第4土曜、9時~17時)

※◎: 夜間サービス(祝日・閉庁日を除く毎週火曜、19時まで)の対象窓口
※★: 板橋区リアルタイム窓口情報の対象窓口
※1: 閉庁後は、夜間受付でお預かりします。
※各届出・申請には、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・パスポートなど)が必要。 ※代理人が申請する場合は、委任状・代理人の本人確認書類が必要。 ※必要書類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ※ほかの自治体などへの問い合わせが必要な場合は、当日の処理ができない場合あり。 ※広域住民票などは取り扱えない。 ※特別永住者以外の在留カードなどの申請は、東京出入国在留管理局で受付。

※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

休みます

コンビニエンスストアでの各種証明書交付サービス

▶**とき** = 3月15日(水)※設備点検のため※休止する証明書の種類など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問** = 戸籍住民課証明係 ☎3579-2210

地域センター・ホール

▶**施設・とき**
●高島平地域センター…3月21日(祝)9時~17時
●舟渡ホール…3月22日(水)
※設備点検などのため
▶**問** = 地域振興課庶務係 ☎3579-2161

公共機関だより

火災に注意しましょう

電化製品・ガス器具など、身近なものによる火災が増えています。火災防止のため、定期的な点検や適切な使用を心がけましょう。

▶**問** = 板橋消防署 ☎3964-0119、志村消防署 ☎5398-0119

健康ガイド

- 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

高齢者用肺炎球菌の定期予防接種はお済みですか

接種期限は3月31日(金)です。年度ごとに対象者が変わりますので、受け忘れにご注意ください。※対象者には、昨年3月にお知らせをお送りしました。お持ちでない場合は、お問い合わせください。

▶**対象** = 令和5年3月31日時点、65・70・75・80・85・90・95・100歳で、高齢者用肺炎球菌ワクチンを初めて接種する方 ▶**費用** = 1500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
▶**問** = 予防対策課予防接種第一係 ☎3579-2318、各健康福祉センター



広告を掲載しませんか

広報いたばし

「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** = 広聴広報課広報係 ☎3579-2022



区ホームページ

区ホームページのトップページなどに掲載するバナー広告は、1か月単位で申込できます。※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** = 広聴広報課広聴係 ☎3579-2024



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
総合相談	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
	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、融資のあっせんと利子補給・信用保証料補助を行います。

※費用の明示がないものは無料

※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

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)
 ○○○課○○○係

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)

体験・観賞

星を見る会

▶とき=3月18日(土)18時～19時30分▶内容=星空解説(プラネタリウム)・観望会(板橋区平和公園、晴天時のみ)▶対象=小学生以上(小学生は保護者同伴)▶定員=50人(抽選)▶ところ・申込・間=3月7日(必着)まで、往復はがき(1申込5人まで)で、教育科学館(〒174-0071常盤台4-14-1)☎3559-6561(月曜休館)※申込記入例の項目と参加人数を明記※同館ホームページからも申込可



こどもアトリエ

▶とき=3月19日(日)、10時～12時・14時～16時、各1回制▶内容=好きなおもちゃを主人公にした絵本作り▶講師=翻訳家 ふしみみさを▶対象=3歳～小学生とその保護者▶定員=各回12組(申込順)▶費用=1組1000円▶持物=好きなおもちゃ1つ(ぬいぐるみ・ミニカーなど)▶ところ・申込・間=3月4日(土)朝9時から、電話で、区立美術館☎3979-3251(月曜休館)



グリーンカレッジホールの催し

フラダンス教室

▶とき=4月7日～7月のうち8日間、13時30分～15時▶講師=フラダンスインストラクター 片桐由美▶対象=区内在住・在勤で、フラダンスサークル未加入者▶費用=4000円



鉛筆画講座(ステップアップコース)

▶とき=4月21日～来年3月のうち12日間、13時～15時▶講師=鉛筆画家 つだなおこ▶対象=区内在住・在勤で、鉛筆画経験者▶費用=7200円



【いずれも】

※各金曜▶定員=20人(申込順)▶ところ・申込・間=3月4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

水族館の仕事体験

▶とき=3月28日(火)・29日(水)、各1日制、13時30分～16時▶内容=餌やり体験など▶対象=小学3年～中学生▶定員=各日8人(抽選)▶費用=入館料▶ところ・申込・間=3月13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☎5920-1132nettaikan@seibu-la.co.jp(月曜休館)※申込記入例の項目と希望日を明記

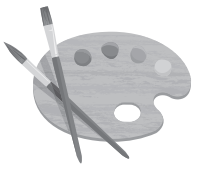
講座

フレイルチェック測定会

▶とき・ところ(各1日制)
A 4月11日(火)・・・高島平区民館
B 4月28日(金)・・・グリーンホール1階ホール
 ※13時30分～16時
 ▶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=**A**・**B**各20人(抽選)▶申込・間=**A** 3月22日 **B** 4月7日(いずれも必着)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☎3579-2309ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例の項目と生年月日、希望日(**A**または**B**)を明記。

美術史講座

▶とき=3月26日(日)14時～15時30分▶内容=講義「ポール・セザンヌ」▶講師=美術史家 森耕治▶対象=中学生以上▶定員=30人(申込順)▶ところ・申込・間=3月11日(土)朝9時から、直接または電話で、小茂根図書館☎3554-8801(第3月曜・月末日休館)



社会福祉協議会 ご案内

ぬくもりサービス協力会員募集説明会

地域住民による支え合いのサービス(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事や外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。
 ▶とき=3月30日(木)14時～15時30分▶ところ=徳丸地域センター※当日に会員登録をする場合は必要な持ち物あり。詳しくは、お問い合わせください。▶申込・間=3月6日(月)朝9時から、電話で、ぬくもりサービス☎3964-1185

生活支援員募集説明会

高齢者・障がいがある方に福祉サービスの利用援助などを行う生活支援員を募集します。
 ▶とき=3月29日(水)14時～15時▶ところ=消費者センター▶申込・間=3月20日(月)まで、電話で、権利擁護いたばしサポートセンター☎5943-7070

いたばしのヒトビト

私は25歳の時、当時の成増公民館で二代目若松若太夫の口演を聴き、心を動かされ入門し、説経浄瑠璃の手ほどきを受けました。現在は、主に郷土芸能伝承館での独演会の開催や、成増アクトホールで20年以上続いている説経浄瑠璃鑑賞会への出演などの活動をしています。

説経浄瑠璃は哀感の芸術と言われていています。古典的なものなので、言葉や意味がわかりづらいかもしれませんが、ぜひ、一度聴いていただき、語り物芸能の奥深さを感じてもらえたらと思います。



都指定無形文化財・区登録無形文化財「芸能」保持者

三代目 若松 若太夫さん

区登録無形文化財

演劇・音楽などの古くから伝わる技術の中から、板橋区文化財保護条例に基づき保存に努めるべきものを文化財として登録しています。

説経浄瑠璃

説経節は、僧侶が庶民に教典を説いた「説経(教)」が芸能化し、江戸時代に語り物芸能として流行したものです。明治～昭和に初代若松若太夫が活躍したのち、二代目がその芸を受け継ぎ、現在は三代目が活動しています。

広報

いたばし

広報 魅力発信! いたばしナビ

3月のテーマ
 「旧中山道・板橋宿周辺
 歴史探索(後編)」



▶視聴方法=YouTube区公式チャンネル(区ホームページ参照)・J:COMチャンネル(毎日12時・20時)※区政資料室(☎3579-2020)でDVDの貸出を行っています。▶間=ブランド戦略担当課☎3579-2025