

凡例 [アイコン]…「オンラインのみ」または「オンラインを含むもの」

※費用の明示がないものは無料

福祉

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40人(初めての方を優先し抽選)

▶**申込**
●**はがき・FAX**…8月10日(必着)まで、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)☎5392-2060※申込記入例(8面)の項目と生年月日、希望日(第2希望まで)を明記。
●**直接**…8月10日(木)まで、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**=おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎5970-1117

表1 65歳からの元気力測定会

とき	ところ
9月5日(火)	成増アクトホール
9月8日(金)	仲町地域センター
9月13日(火)	小豆沢体育館
9月15日(金)	常盤台地域センター
9月19日(火)	高島平区民館

※9時~12時

フレイルチェック測定会

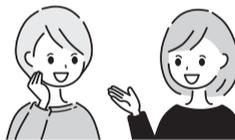
▶**とき**=9月4日(月)13時30分~16時▶**ところ**=成増アクトホール▶**内容**=講義「フレイル予防」・フレイルチェック▶**対象**=区内在住の50歳以上で、要介護認定を受けておらず、半年後に行う同測定会に参加できる方※過去に参加した方を除く。▶**定員**=20人(抽選)▶**申込・問**=8月10日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、長寿社会推進課シニア活動支援係 ☎3579-2376 ☎3579-4153 ✉ki-senior@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記



講座

I(あい)サロン

参加者のみなさんで気軽におしゃべりします。仲間づくりの場としてもご利用ください。
▶**とき**=8月1日(火)14時~16時▶**ところ**=グリーンホール504会議室※当日、直接会場へ。
▶**テーマ**=サンゴから学ぶSDGs(持続可能な開発目標)※工作あり▶**問**=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486



街かどフードパントリーをご利用ください

生活にお困りのひとり親家庭などの方に、食品支援・相談支援を行うため、常設型のフードパントリー(食品貯蔵庫)を開設しました。

▶**ところ**=情報処理センター▶**利用時間**=平日9時~17時

▶**対象**=区内在住で、次のいずれかの要件を満たす方

- ひとり親家庭等医療費助成制度(マル親)医療証をお持ちで、いたばし暮らしのサポートセンターで生活に関わる相談をする



- いたばし暮らしのサポートセンターで生活困窮者自立支援制度に基づく自立支援を受けている(新たに自立支援の申し込みをする方を含む)

- いたばし暮らしのサポートセンター併設のいたばしひとり親家庭相談窓口で相談をする

問合せ先

- 生活に関する相談について**…いたばし暮らしのサポートセンター板橋本部 ☎6912-4591
- フードパントリーについて**…(福)板橋区社会福祉協議会 ☎3964-0236



フードパントリー

問 合 生活支援課自立支援係 ☎3579-2455

パパとママの離婚講座

▶**とき**=8月20日(日)10時~12時▶**内容**=講義「離婚問題を円満に解決するための基礎知識」※オンライン会議システム「Zoom」を使用▶**講師**=家族のためのADRセンター代表理事 小泉道子▶**対象**=区内在住で、離婚を考えている保護者またはひとり親家庭の方▶**定員**=20人(申込順)※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**=いたばしひとり親家庭相談窓口 ☎6909-6205、生活支援課ひとり親支援担当係 ☎3579-2234

簿記3級講座

▶**とき**=8月23日~11月8日の毎週水曜、12日制、19時~21時15分▶**ところ**=ハイライフプラザ▶**内容**=講義・模擬試験▶**講師**=(株)東京リーガルマインド専任講師▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方▶**定員**=30人(抽選)▶**費用**=1万2000円※ハイライフいたばし会員1万円▶**申込・問**=7月31日(必着)まで、はがき・FAX・Eメールで、(公財)板橋区産業振興公社(〒173-0004板橋1-55-16) ☎5375-8102 ☎5375-8104 ✉highlife@itabashi-kohsha.com※申込記入例(8面)の項目とハイライフいたばし会員は会員番号を明記



傍聴

ボランティア活動推進協議会

▶**とき**=8月8日(火)14時から▶**ところ**=災害対策室(区役所4階)▶**内容**=いたばし総合ボラン

ティアセンター運営ビジョン(素案)の検討▶**定員**=5人(申込順)▶**申込・問**=7月24日(月)朝9時から、直接または電話で、地域振興課地域振興係(区役所8階②窓口) ☎3579-2163

いたばし魅力ある学校づくり審議会

▶**とき**=8月10日(木)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

健康づくり推進協議会

▶**とき**=8月18日(金)14時から▶**ところ**=災害対策室(区役所4階)▶**内容**=区民の健康づくりの推進・保健衛生の向上に関する事項の協議▶**定員**=5人(申込順)▶**申込・問**=7月24日(月)朝9時から、直接または電話・FAXで、健康推進課保健政策係(区役所3階②窓口) ☎3579-2302 ☎3962-7834※申込記入例(8面)参照

休みます

地域センター・ホール

- ▶**施設・とき**
 - 中台地域センター**…8月1日(火)17時~21時30分
 - きたのホール**…8月2日(水)
- ※施設清掃のため
▶**問**=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

成増 アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

戦争させない、なくそう原発写真展

▶**とき**=7月29日(土)13時~19時・30日(日)10時~17時▶**内容**=写真70点

パステル画友の会合同展

▶**とき**=8月18日(金)~20日(日)、10時~17時(初日は13時から、最終日は16時まで)▶**内容**=パステル画100点

はたらく消防の写生会展示会

▶**とき**=8月24日(木)~29日(火)、10時~17時▶**内容**=優秀賞・入選作品266点

10月から粗大ごみ処理手数料を改定します

▶**改定料金**=表2参照※10月申込分から適用※粗大ごみの排出は事前の申込が必要▶**申込**=電話で、粗大ごみ受付センター ☎6747-9353(月曜~土曜、8時~19時)※同センターホームページからも申込可

表2 粗大ごみ処理手数料改定料金

主な品目	改定料金	現行料金との差額
いす(ソファを除く)・布団・自転車(16インチ未満)など	400円(据え置き)	-
ソファ(1人用)・自転車(16インチ以上)など	900円	+100円
ソファ(2人用)・机(両そで机を除く)・ベッドマット(シングル・セミダブル)など	1300円	+100円
ソファ(3人以上用のもの)・ベッドマット(ダブル以上)など	2300円	+300円
両そで机など	3200円	+400円

※粗大ごみは、家具・寝具などの最大辺がおおむね30cm以上、重量がおおむね70kg以下のもの(解体・分解した場合も含む)。

問 合 資源循環推進課管理係 ☎3579-2217

オンラインによる
手続きを
ご活用ください