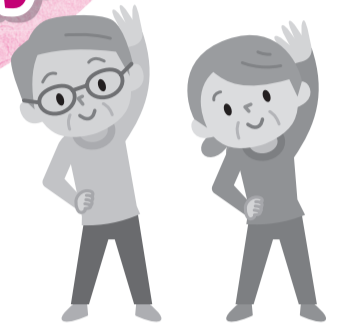




介護予防で元気に過ごしませんか

「65歳健康寿命」とは、65歳の方が今後、介護を必要とせず、健康で日常生活を支障なく送ることができる年齢のことです。区の「65歳健康寿命」の平均は、男性80.90歳・女性82.88歳(令和3年)となっており、都の平均と比較してほぼ同じとなっています。

住み慣れた地域で暮らし続けるためにも、介護予防に取り組み、健康長寿につなげましょう。



問 合 おとしより保健福祉センター介護予防係 ☎ 5970-1117

介護予防とは、介護が必要な状態を予防すること、要支援・要介護状態の進行を防ぐことです。高齢になり、心身の機能が低下した状態や健康と要介護の中間状態を「フレイル」といい、生活習慣を見直すことで、健康な状態を取り戻すことができます。

気づこう元気力低下のサイン

後期高齢者健診を受けた75歳以上の方のうち、6割以上が「以前に比べて歩く速度が遅くなった」と回答しています。また、4人に1人が「半年前に比べて固いものが食べにくい」「お茶・汁物でむせる」と回答しています。

高齢者特有の元気力(生活機能)低下のサインに早めに気づき、運動・栄養管理などに取り組みましょう。

「元気力チェックシート」を活用しましょう

65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方は、おとしより相談センターで「元気力チェックシート」によるチェックを受け、自分の元気力を確認しましょう。元気力が低下している場合は、運動・食事・認知症予防などのコースがある短期集中型サービス(元気力向上教室)に参加しましょう。継続して教室に参加することで、元気力を維持・向上させることができます。

「介護予防サポーター」を利用しませんか

介護予防サポーターとは

高齢者の介護予防活動を支援する方です。公的な資格ではなく、区主催の「介護予防サポーター養成講座」を修了後、ボランティアとして活動しています。

こんな活動をしています

区のイベント・各地域で、「元気おとせん!体操」・「10の筋トレ」の普及、体力測定の補助などを行っています。介護予防サポーターの活動を知りたい方・支援を受けたい方は、お問い合わせください。

介護予防サポーター養成講座

▶とき・内容など(7日制)=表参照※このほか、介護予防事業の見学・実習(10月13日(金)~26日(木)のうち1日)あり。▶対象=区内在住の方、区内で活動できる方▶定員=20人(抽選)▶費用=無料▶ところ・申込=8月25日(消印有効)まで、はがきで、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)※申込記入例(8面)の項目と生年月日を明記

講座修了後も支援します

サポーター同士の情報交換・技能向上の場として、連絡会・研修を行っています。また、「介護予防サポーターの会」通信を発行し、ボランティア募集・講座などの情報提供を行っています。

表 介護予防サポーター養成講座

とき	内容	講師
9月28日(木)	これからの介護予防・元気おとせん!体操	区職員
10月5日(木)	ボランティア活動の心構え・高齢者の食生活	いたばし総合ボランティアセンター職員
10月12日(木)	10の筋トレ・高齢者の栄養・口腔機能	区職員
10月20日(金)	高齢者の運動(基礎編)	東京医療学院大学教授
11月2日(木)	体力測定の方法・実習	蓮根ひまわり苑理学療法士
11月9日(木)	今後の活動	おとしより相談センター職員ほか

※13時30分~16時

10月
から

幼稚園・保育所などの保護者負担軽減の取組を拡充します

10月から、幼稚園・保育所・認定こども園などを利用する世帯の負担軽減を図るため、利用料の補助・無償化などの取組を拡充します。

補助内容

対象施設・事業	拡充対象・補助内容
A 幼稚園・認定こども園(幼稚園枠)	a 0~満3歳児の第2子以降がいる住民税課税世帯...0~2歳児は上限(月額)4万2000円・満3歳児は上限(月額)1万6300円までの利用料 b 満3~5歳児の第2子以降がいる住民税課税世帯(年収360万円以上)...第1子の年齢を問わず、同一生計の第2子以降に補助を加算
B 認可保育施設・認定こども園(保育園枠)	0~2歳児クラス(住民税課税世帯)...第2子以降は無償
C 東京都認証保育所・ベビーホテル	●0~2歳児クラス(住民税課税世帯)...第2子以降は上限(月額)6万7000円までの利用料 ●3~5歳児クラス...国の無償化とあわせて上限(月額)5万7000円までの利用料
D 定期利用保育施設	0~2歳児クラス(住民税課税世帯)...第2子以降は上限(月額)4万2000円までの利用料
E 空き保育室活用型定期利用保育施設	1歳児クラス(住民税課税世帯)...第2子以降は上限(月額)3万円までの利用料
F ベビーシッター利用支援事業	0~2歳児クラス(住民税課税世帯)...第2子以降は利用者が負担する150円(1時間あたり)の自己負担額を、上限(月額)3万3000円まで


※Cのベビーホテルは、都内の「認可外保育施設指導監督基準を満たす旨の証明書」交付施設が対象。
※Cの国の無償化分およびDは、都道府県などに届出を行い、区の確認を受けた施設が対象。
※幼稚園の子ども・子育て支援新制度移行・未移行園、認定こども園の認定区分など詳しくは、お問い合わせください。

申請・手続き(Bは不要)

aCの国の無償化分は、「保育の必要性の認定」を受ける必要があります。また、Cの3~5歳児クラスおよびD~Fは、利用料の支払い後、償還払いの請求が必要です。請求方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

- Aについて...学務課幼稚園係 ☎ 3579-2613
- Bについて...保育サービス課入園相談係 ☎ 3579-2452
- C~Fについて...保育サービス課民間保育第二係 ☎ 3579-2494



8月21日から



区役所本庁舎でインターネット・マイナンバーカードを活用した「書かない窓口サービス」を開始します

区役所窓口における来庁者の手続き負担の軽減と庁舎滞在時間の短縮を実現するため、インターネット・マイナンバーカードを活用したサービスを導入します。

問 合

- 手続きの内容・詳細について…各種手続きの担当部署(区ホームページ参照)
- 各種サービス・操作方法について…戸籍住民課証明係 ☎3579-2210

サービスの特徴

手続ナビサービス

板橋区LINE公式アカウントやパソコンなどから、専用のWebサイトへアクセスし、ライフイベントの選択や用意された質問への回答により、ライフイベントに関連する手続き・窓口・持ち物などを確認できます。

選択できるライフイベント

- 転入・転出・転居・婚姻・離婚・出生・死亡

事前入力サービス

手続ナビサービスに引き続き、申請者やご家族の氏名・生年月日などの申請情報を入力すると、二次元コードが発行されます。戸籍住民課(区役所1階戸籍住民課受付)に設置した専用機器にかざすことで、事前入力した申請情報をもとに、住民異動届・各種申請書を作成できます。

マイナンバーカード読取サービス

戸籍住民課に設置した専用機器に、ご自身のマイナンバーカードをかざすことで、住民異動届・各種申請書を作成できます。

事前入力・マイナンバーカード読取サービスで作成できる届書・各申請書

- 住民異動届(転入・転出・転居)
- 住民票の写しの交付申請書
- 戸籍関連証明書の交付申請書
- 印鑑登録の申請書
- 印鑑登録証明書の交付申請書
- 広域交付住民票の交付申請書(★)
- 特別区民税・都民税の課税・非課税・納税証明書の交付申請書(★)

※(★)マイナンバーカード読取サービスのみ対応

手続ナビ・事前入力サービスの利用方法(LINEからの場合)

1

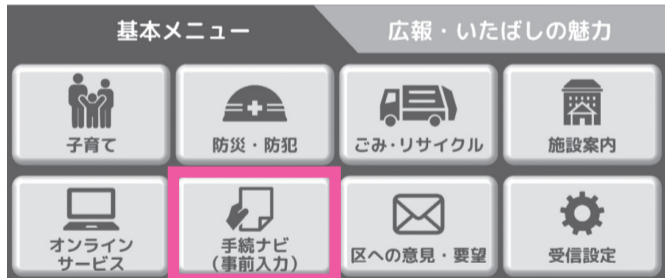


板橋区LINE公式アカウントのトーク画面にある「手続ナビ(事前入力)」ボタンを選択します

2

ライフイベントを選択し、表示される質問に回答します

3

入力画面で、申請情報を入力します







4


入力完了後、ライフイベントに関連する手続き・窓口・持ち物と二次元コードがトーク画面に表示されます(パソコンなどをご利用の場合は、二次元コードが表示された画面の保存または印刷が必要)

5


戸籍住民課で、専用機器に二次元コードをかざすと、住民異動届・各種申請書が印刷できます

▶▶ 詳しくは区ホームページをご覧ください ◀◀



「書かない窓口サービス」について



板橋区LINE公式アカウント登録について

注意事項

- 事前入力のみで届出や申請の手続きは完了しません。事前入力終了後、必ず窓口で手続きしてください。
- 法令の規定などにより、印刷された住民異動届・各種申請書に、別途ご記入いただく場合がありますので、ご了承ください。
- 二次元コードは、戸籍住民課以外の窓口・区民事務所でご利用できません。
- そのほか注意事項など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

※費用の明示がないものは無料

B12人(A・Bいずれも抽選)▶費用=1000円▶持物=バンダナ・エプロン・持ち帰り用容器(長さ20cm程度)※5人前持ち帰り可▶申込・問=8月31日(必着)まで、はがきで、(公財)板橋区文化・国際交流財団(〒173-0014大山東町51-1)☎3579-3130※申込記入例(8面)の項目と希望日時を明記



傍聴

子ども・子育て会議

▶とき=8月21日(月)10時~12時▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶内容=いたばし子ども未来応援宣言2025の実績調査の検討など▶定員=5人(申込順)※生後4か月~未就学児の保育あり(定員2人、申込順)▶申込・問=8月7日(月)朝9時から、直接または電話で、子ども政策課計画調整係(区役所3階②窓口)☎3579-2471※保育を希望する場合は、8月14日(月)までにお申し込みください。



産業活性化推進会議

▶とき=9月11日(月)10時~12時▶ところ=ハイライププラザ▶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=8月7日(月)朝9時から、電話で、産業振興課産業支援係☎3579-2172



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=8月16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

仲町地域センター

▶とき=8月27日(日)※施設点検のため▶問=地域振興課庶務係☎3579-2161

仲町ふれあい館

▶とき=8月27日(日)※施設点検のため▶問=長寿社会推進課計画調整係☎3579-2371

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…8月30日(水)・31日(木)
●グリーンホール…8月28日(月)
※17時~20時※施設点検のため
▶問=区立文化会館☎3579-2222

荒川将来像計画(原案)にご意見をお寄せください

板橋区を含む2市7区で構成している荒川の将来を考える協議会では、より魅力的な川とするための川づくりのあるべき姿を示し実現するため、本計画を策定します。

▶全文の閲覧場所=みどりと公園課(区役所5階③窓口)・国土交通省(千代田区霞が関2-1-3)・荒川下流河川事務所流域治水課・荒川下流河川事務所ホームページ▶閲覧期間・意見書の提出=8月31日(必着)まで、原案に対する意見を明記のうえ、郵送・FAX・荒川下流河川事務所ホームページで、荒川下流河川事務所流域治水課(〒115-0042北区志茂5-41-1)☎3902-2346

問合せ

みどりと公園課みどり計画係☎3579-2525



国民年金

受給額を増やしませんか

第1号被保険者が将来受け取る年金額を増やしたい場合、付加年金または国民年金基金に加入する2つの方法があります。なお、これらに加入して支払った保険料は、全額「所得控除」の対象となります。

A付加年金

付加年金に加入すると、毎月の保険料に付加保険料(400円)が加わります。この付加保険料を支払った月数に200円をかけた金額が、年間支給額に上乗せされます。手続きをした月からの加入になりますので、希望する場合は早めの加入をおすすめします。※付加年金の支払期限は、毎月の保険料と同じ。※老齢年金受給者・国民年金基金加入者・第3号被保険者・国民年金保険料の納付を免除されている方は加入不可▶申込=直接、国保年金課国民年金係(区役所2階②窓口)または各区民事務所

B国民年金基金

どなたでも加入できる全国国民年金基金と、同じ職種の方が加入できる職能型国民年金基金があります。加入・給付条件など詳しくは、全国国民年金基金または事業者団体にお問い合わせください。▶問=A板橋区国保年金課国民年金係☎3579-2431 B全国国民年金基金☎0120-65-4192



国民健康保険

新しい保険証をお送りします

8月下旬~9月中旬に、新しい保険証を簡易書留でお送りします。新しい保険証は、届いた時点から使用できます。現在の保険証は、破棄するか、8月24日(水)以降に国保年金課(区役所2階②窓口)・各地域センター・各区民事務所にお返しください。

▶問=国保年金課国保資格係☎3579-2406



お知らせ

平和を願い黙とうをお願いします

原爆死没者・戦没者の慰霊と、世界の恒久平和の確立を祈念し、広島・長崎に原爆が投下された日時と全国戦没者追悼式に合わせ、1分間の黙とうをお願いします。

▶とき
●広島…8月6日(日)朝8時15分
●長崎…8月9日(水)11時2分
●全国戦没者追悼式…8月15日(火)12時
▶問=総務課総務係☎3579-2052



街灯の不具合を発見したらご連絡ください

街灯が消えている・点滅している場合は、ご連絡をお願いします。

▶問=工事設計課施設設計係☎3579-2544



募集

「資源とごみの分け方・出し方ハンドブック」の広告

▶掲載位置・規格=裏表紙の内側(縦6.3cm×横9cm)※A4カラー版28ページ▶掲載料=1万4800円▶発行部数=35万9000部※区内全世帯へ配布▶発行時期=12月予定▶選定=内容を審査のうえ抽選※広告版下は広告主が作成。掲載基準など詳しくは、お問い合わせください。

▶申込書の配布場所=区ホームページ▶申込・問=8月31日(必着)まで、申込書・広告原稿案を直接または郵送・FAXで、資源循環推進課資源循環協働係(〒173-8501)☎3579-2258☎3579-2249

区民文化祭「区民手打ちそば体験講座」参加者

▶とき=A10月7日(土) B11月25日(土)、10時・11時15分・13時・14時15分、各1回制※各回1時間▶ところ=A清水地域センター B志村コミュニティホール▶対象=区内在住・在勤の小学生以上(小学生は保護者同伴)▶定員=各回A10人

板橋区民まつり民踊パレード参加者募集

10月22日(日)開催の「板橋区民まつり」の民踊パレードに向けて講習会を行います。民踊パレードへ参加を希望する方は、次のいずれかの講習会にご参加ください。

A中央講習会

▶とき=9月2日(土)13時30分~15時30分▶ところ=グリーンホール1階ホール▶費用=500円

B地域講習・練習会

▶ところ・とき
●ロータスホール…9月8日(金)・10月13日(金)、18時30分
●仲町地域センター…9月12日(火)・26日(火)・10月13日(金)、13時30分
●常盤台地域センター…9月14日(木)・21日(木)13時30分、10月3日(火)10時
●蓮根地域センター…9月19日(火)18時30分
※各回2時間
▶費用=各地域初回のみ500円



[A・Bいずれも]

▶講師=板橋区民踊連盟担当講師▶曲目=一番はじめは、板橋音頭・舞い上げれITABASHIなど※パレード当日は舞い上げれITABASHIのみ参加可

C実行委員会

▶とき・ところ・内容(各1日制)
●8月29日(火)…グリーンホール601会議室、説明会
●10月4日(水)…グリーンホール504会議室、説明会
●10月31日(火)…グリーンホール601会議室、反省会
※10時から。

[A~Cいずれも]

※当日、直接会場へ。▶問=板橋区民踊連盟・藤間☎090-6548-2039、板橋区くらしと観光課事業推進係☎3579-2251

金沢市友好交流都市協定締結15周年記念

かなざわ講座

- ▶ **とき** = 8月31日(木)
- ▶ **時間・内容・講師**
- **14時30分～16時**…講義「加賀立国と金沢」淑徳大学教授 森田喜久男※パソコン文字通訳あり
- **16時～16時30分**…式典など
- ▶ **ところ** = グリーンカレッジホール ▶ **対象** = 区内在住・在勤・在学の方 ▶ **定員** = 70人(抽選) ▶ **申込** = 8月21日(必着)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※申込記入例(8面)参照。聴覚障がいがある方はその旨を明記。



淑徳大学教授 森田喜久男



金沢市長 村山卓

問合 生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

施設のイベント

まなぼーと大原

大原サークル公開教室

- **絵手紙**…▶ **とき** = 9月2日(土)13時30分～15時 ▶ **定員** = 15人 ▶ **費用** = 200円
- **フォークダンス**…▶ **とき** = 9月7日～28日の毎週木曜、4日制、13時30分～16時 ▶ **定員** = 10人 ▶ **費用** = 100円

※申込順

▶ **対象** = 区内在住・在勤・在学の方 ▶ **申込** = 8月7日(月)朝9時から、直接または電話で、まなぼーと大原

大原ICTパソコン講座

▶ **コース・とき・内容** = 表参照 ▶ **対象** = 区内在住・在勤・在学のパソコン初心者 ▶ **定員** = A 8人 B～D 各10人(いずれも抽選) ▶ **持物** = パソコン ▶ **申込** = 8月15日(消印有効)まで、往復はがき(1人1コース)で、まなぼーと大原(〒174-0061大原町5-18)※申込記入例(8面)参照※締切後空きがある場合は、8月21日(月)朝9時から、直接または電話で受付(申込順)。



表 大原ICTパソコン講座

コース・とき・内容
A 9月11日(月)・25日(月)・10月2日(月)・30日(月) ワード基本・名刺作成・お絵かき
B 9月5日(火)・26日(火)・10月10日(火)・24日(火) エクセル基本と応用、住所録・名刺作成
C 9月13日(水)・20日(水)・27日(水)・10月11日(水)・18日(水) ワード基本、案内状・ポスター作成
D 9月2日(土)・16日(土)・10月7日(土)・21日(土) パソコンお困りごと勉強会

※A～D 4日制 C 5日制 ※A 10時～12時 B 18時30分～20時30分 C 14時～16時

【いずれも】

▶ **ところ・問** = まなぼーと大原 ☎3969-0401 (第3月曜休館)

エコポリスセンター

荒川の植物写真展質問コーナー

▶ **とき** = 8月18日(金)14時～16時 ▶ **ところ** = エコポリスセンター※当日、直接会場へ。

夏休みエコスクール

▶ **とき** = 8月23日(水)・24日(木)、10時～11時・14時～15時、各1回制 ▶ **ところ** = エコポリスセンター ▶ **内容** = 東京家政大学学生による講義・工

作 ▶ **対象** = 小・中学生※費用・申込方法など詳しくは、同センターホームページをご覧ください。

板橋エコみらい塾開講記念講演会

▶ **とき** = 9月18日(祝)13時～15時※オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶ **内容** = 講義「東京の自然と自然保護」 ▶ **講師** = (公財)日本自然保護協会理事長 亀山章 ▶ **対象** = 18歳以上の方 ▶ **定員** = 80人(抽選) ▶ **申込** = 9月4日(月)まで、エコポリスセンターホームページ

【いずれも】

▶ **問** = 同センター ☎5970-5001 (第3月曜休館。ただし9月18日(祝)は開館し19日(火)休館)

子ども家庭総合支援センター

育児支援ヘルパー養成研修

▶ **とき** = 9月14日(木)10時～15時 ▶ **内容** = 2歳以下のおさんがいる家庭の家事支援・育児支援を行う有償ボランティア



ファミリーサポート援助会員養成研修

▶ **とき** = 9月21日(木)10時～15時30分 ▶ **内容** = お子さんの預かりや送迎を行う有償ボランティア

【いずれも】

▶ **ところ** = 子ども家庭総合支援センター(本町24-17) ▶ **対象** = 区内在住の20～69歳の方 ▶ **定員** = 15人(申込順) ▶ **持物** = 本人確認書類(免許証・マイナンバーカードなど) ▶ **ところ・申込・問** = 8月7日(月)朝9時から、電話で、同センター子育てサポート ☎5944-2381(平日、9時～17時)

熱帯環境植物館

スライドトークショー「プランクトンのお話」

▶ **とき** = 8月20日(日)14時～15時30分 ▶ **講師** = 海洋生物写真家 峯水亮 ▶ **定員** = 30人(先着順)※当日、直接会場へ。

講義「ボルネオの森と昆虫たちの話」

▶ **とき** = 8月26日(土)14時30分～15時30分 ▶ **講師** = 写真家 阿部雄介 ▶ **定員** = 30人(先着順)※当日、直接会場へ。

植物画教室

▶ **とき** = 9月7日(木)13時30分～15時30分 ▶ **内容** = 水彩画 ▶ **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 ▶ **申込** = 8月20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) ☎5920-1132 nettaikan@seibu-la.co.jp ※申込記入例(8面)参照



【いずれも】

※入館料が別途必要 ▶ **ところ・問** = 熱帯環境植物館 ☎5920-1131 (月曜休館)

グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(来年4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** = 8月21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8月23日(水)まで受付。 ▶ **問** = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

区民体育大会

申込方法など詳しくは、区・区体育協会ホームページにある競技要項をご覧ください。

種目	とき・ところ	定員・費用	申込期間・問
ライフル射撃 A ビーム B エア C スモールボア D ラージボア	● A 10月1日(日) B C 9月24日(日) D 10月8日(日) ● A 上板橋体育館 B～D 長瀬射撃場(埼玉県秩父郡)	● A 50人 B～D 各30人(いずれも申込順) ● A 一般500円、小・中学生300円 B 1種目3000円 C 1種目4000円 D 1種目7000円	● 各開催日の7日前まで ● スポーツ振興課
合気道 基本技・自由技・対武器技	● 10月1日(日) ● 小豆沢体育館	● 一般80人、小・中学生60人(いずれも申込順) ● 一般500円・中学生以下250円	● 8月19日(土)～9月9日(土) ● 連盟・齋藤 ☎080-9778-8561
剣道 A 小学1・2年生 B 小学3・4年生 C 小学5・6年生 D 中学生男子 E 中学生女子 F 高校生男子 G 高校生女子 H 女子29歳以下 I 女子30～44歳 J 女子45～54歳 K 女子55歳以上 L 男子29歳以下 M 男子30歳代 N 男子40歳代 O 男子50歳代 P 男子60歳以上 ※ H～P いずれも一般	● 10月8日(日) ● 小豆沢体育館	● A E L M 50人 B C F 80人 D 150人 G～I N O 40人 J K P 30人(いずれも申込順) ● 1000円	● 8月26日(土)～9月16日(土) ● 連盟・関川 ☎090-7711-1780
柔道 小学生(学年別)・中学生・女子(中学生・一般)・段外(高校生以上)・有段者(初段・二段・三段)	● 10月29日(日) ● 小豆沢体育館	● 計400人(申込順) ● 1000円	● 9月1日(金)～22日(金) ● 事務局・三田 ☎5922-1380

問合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

公共機関だより

中学校卒業程度認定試験

中学校卒業程度の学力を認定する試験で、合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

▶**とき**=10月19日(木)▶**ところ**=東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)※対象など詳しくは、お問い合わせください。▶**問**=東京都教育庁義務教育課☎5320-6752

都民講演会

▶**とき**=10月25日(水)14時30分~16時30分▶**ところ**=亀戸文化センター(江東区亀戸2-19-1)▶**内容**=講演「楽になる生き方」▶**講師**=俳優 杉田かおる▶**対象**=都内在住の方※申込方法など詳しくは、(公財)東京税務協会ホームページをご覧ください。▶**問**=同会企画広報課☎3228-7998

来年4月から相続登記の申請が義務化されます

不動産を相続した場合の登記申請が義務化されます。今から、相続した土地・建物の相続登記に備えましょう。詳しくは、東京法務局ホームページをご覧ください。▶**問**=同会企画広報課☎3228-7998

▶**問**=同局板橋出張所☎3964-5385

個人事業税の支払いはお済みですか

8月31日(木)は、個人事業税第1期分の支払期限です。クレジットカード・スマートフォン決済アプリなどのキャッシュレス納付をご利用ください。

▶**問**=板橋都税事務所☎3963-2111

アイヌの方々のための電話相談

日常生活でお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。

▶**専用電話**=アイヌの方々のための専用フリーダイヤル☎0120-771-208(平日、9時~17時)▶**問**= (公財)人権教育啓発推進センター☎5777-1802

タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

大学通信教育合同入学説明会

▶**とき**=8月27日(日)11時~16時▶**ところ**=新宿エルタワー(新宿区西新宿1-6-1)▶**内容**=大学・大学院・短期大学の相談コーナー▶**対象**=高校生以上※参加校・申込方法など詳しくは、(公財)私立大学通信教育協会ホームページをご覧ください。▶**問**=同協会☎3818-3870

大東文化大学オープンカレッジ秋期講座

▶**とき**=10月~12月▶**内容**=教養・芸術・健康など※費用・申込方法など詳しくは、大東文化大学ホームページをご覧ください。▶**問**=同大学☎5399-7399(平日9時~17時、土曜は12時まで)

アーチェリー初心者教室

▶**とき**=11月5日~26日の毎週日曜、4日制、10時~12時(初日は9時30分から)▶**ところ**=区立洋弓場▶**講師**=板橋区アーチェリー協会指導員▶**対象**=中学生以上▶**定員**=32人(抽選)▶**費用**=2500円▶**申込・問**=9月30日(必着)まで、往復はがきで、同協会事務局(〒174-0055泉町27-12渡邊方)☎3558-7695※申込記入例(8面)参照

いたばし総合ボランティアセンター ご案内

集客や資金調達に役立つSNSの活用方法

▶**とき**=9月9日(土)10時~12時▶**内容**=講義「ボランティア・市民活動における効果的なSNS活用術」▶**講師**=かまくらさちこ(機代表取締役 鎌倉幸子)▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方▶**定員**=20人(申込順)▶**ところ・申込・問**=8月5日(土)朝9時から、電話・Eメールで、いたばし総合ボランティアセンター☎5944-4601 info@ita-vc.or.jp(月曜・日曜事務所休み)※申込記入例(8面)参照

広告

楽しく歌って♪心も体も元気に!! 成増歌声広場 2023年8月15日(火)10:00~11:30 成増アクトホール4階ホール ピアノの生伴奏で歌詞はスクリーンに映し参加者全員で唱歌・懐かしい歌を歌います。当日直接会場へお越しください。参加費1000円 ☎03-3975-3514

平和絵画・原爆展

▶ところ・とき

- **イベントスクエア(区役所1階)**…8月15日(火)~21日(月)の平日、9時~17時
- **赤塚支所1階ギャラリー**…8月23日(水)~31日(木)、9時~21時

▶内容

「平和と戦争」をテーマに区内小・中学生が描いた絵画・ポスター、戦争当時の写真・資料など▶**問**=板橋区平和都市宣言記念事業実行委員会事務局(板橋区総務課内)☎3579-2052



板橋四小4年 スミスティナさん



中台中7年 河西尚香さん

一緒に働きませんか

特別区職員I類採用試験 (秋試験)

▶区分・採用予定数

- **土木造園(土木)**…30人程度
- **建築**…33人程度

▶**第1次試験日**=9月10日(日)※受験資格など詳しくは、採用試験案内をご覧ください。▶**採用試験案内の配布場所**=特別区人事委員会ホームページ▶**申込**=8月10日(木)17時まで、同委員会

ホームページ※特別区職員I類採用試験春試験(4月30日第1次試験実施)に申し込んだ方(春試験の最終合格者を除く)でも、秋試験に申し込むことができます。



問合

同委員会事務局任用課☎5210-9787、板橋区人事課人事係☎3579-2070

アプリで「広報いたばし」を配信しています

スマートフォン・タブレットなどから利用できる次のアプリで、「広報いたばし」を配信しています。ぜひ、ご活用ください。

行政情報アプリ「マチイロ」

アプリを開いて、読みたい号をダウンロードするだけで、広報紙を読むことができます。また、読者登録をすると発行日に通知が届きます。

多言語対応アプリ「カタログポケット」

10言語に対応した自動翻訳や音声読み上げなどの機能を利用できます。また、マイコンテンツに追加すると発行日に通知が届きます。

Shufoo! 電子チラシサービス「Shufoo!(シュフー)」

広報紙のほか、地域の店舗チラシも見ることができ、お買い得情報などを確認できます。また、お気に入り登録をすると発行日に通知が届きます。

※通信料がかかります。 ※詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合

広聴広報課広報係☎3579-2022

9月 は 世界アルツハイマー月間

認知症の正しい知識を身に付けよう!



区では、この月間に合わせ、認知症に関する啓発・イベントなどを行います。この機会に、認知症への理解を深めましょう。



認知症とは

脳の細胞の損傷・萎縮などにより、認知機能(記憶・言語・計算など)が低下し、生活に支障が出る状態です。

ご相談ください

もの忘れ・認知症が気になったら、一人で悩まずに、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・おとしより保健福祉センターにご相談ください。

動画で学ぼう

認知症の基礎知識や家族のための情報を、わかりやすく伝える動画を配信しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

展示イベント

- ▶とき・ところ
 - 9月1日(金)～7日(木)、9時～20時(最終日は13時まで)…中央図書館
 - 9月19日(火)～22日(金)、9時～17時(初日は10時から、最終日は13時まで)…プロモーションコーナー(区役所1階)
- ▶内容=いたばし認地笑かるた・区の認知症事業紹介

図書館イベント

区立各図書館に、認知症に関する情報誌・書籍などを集めたコーナーを設けます。※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

認知症サポーターになるう

- ▶A認知症サポーター養成講座
 - ▶とき=9月5日(火)14時～15時30分 ▶ところ=高島平区民館 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者 ▶定員=50人
 - ▶B認知症サポーター養成講座・ステップアップ講座
 - ▶とき=9月6日(水)12時30分～14時30分 ▶ところ=成増アートギャラリー ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=15人
- 【A/Bいずれも】
 ※申込順 ▶内容=講義「認知症の症状・支援方法」※受講者には、認知症サポーターカードをプレゼント。※Aは希望する事業者(介護保険事業者を除く)には、「高齢者あんしん協力店」ステッカーを配付し、区ホームページに事業者を掲載します。▶申込・問=8月7日(月)朝9時から、電話で、Aおとしより保健福祉センター認知症施策推進係 B成増おとしより相談センター ☎3939-0678

問合 おとしより保健福祉センター認知症施策推進係 ☎5970-1121

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で確認してみましょう

チェック項目	最もあてはまるところに○をつけてください			
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など、もの忘れがあるとされますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
6 預貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ▶合計点 点

20点以上の場合には認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。近くの医療機関・相談機関に相談してみましょう。※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。(出典：東京都福祉保健局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」(令和3年11月発行))

広告コーナー

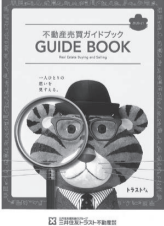
広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。掲載のお問い合わせは広聴広報課広報係 ☎3579-2022

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？
 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

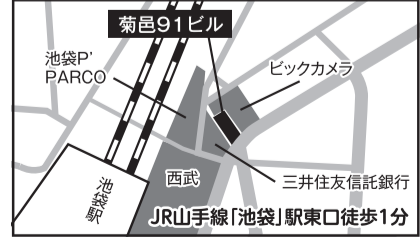
8月7日(月)～8月31日(木)
 池袋で開催! 参加無料・要予約

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。そこで、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別

講座を池袋駅の駅チカ会場で開催。無料講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前を知っておきたい知識をわかりやすく解説。この機会に参加を。
 ▶とき=8月7日(月)～8月31日(木)10:00～17:00【時間予約制・希望の日時を伝えてください※所在地により対応で



きない場合があります▶ところ=菊邑91ビル4階池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶費用=無料▶参加特典=不動産売買ガイドブックを進呈(写真)▶予約・申込=無料講座事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339まで(受付時間10:00～17:00)※個人情報情報は受付と会場案内に利用



※費用の明示がないものは無料

グリーンライフ



ナンバンギセル

ハマウツボ科ナンバンギセル属の寄生植物。イネ・ススキ・サトウキビなどイネ科の単子葉植物の根に寄生します。葉緑素がなく寄生した植物から養分をとりま...

昨年、8月15日に開花し、園内の「万葉・薬用園」に生育するオギ・アシなど、イネ科植物やミョウガの近くなどでも見ることが出来ます。

問合せ 赤塚植物園 ☎3975-9127
(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)

※植物に関する相談を受け付けています。

シルバー人材センターご案内

シニアのためのエアロビクス

とき=9月14日~12月7日(10月5日・11月2日・23日を除く)の毎週木曜、10日制、10時~11時... ところ=グリーンホール601会議室... 対象=区内在住で、60歳以上の方... 定員=45人(抽選)... 費用=2000円... 申込・問=8月18日(消印有効)まで、往復はがきで、(公社)板橋区シルバー人材センター(〒173-0004板橋2-65-6) ☎3964-0871... 申込記入例(8面)の項目と過去の参加回数を明記



通信販売の定期購入にご注意ください



消費者センターでは、専門の相談員が消費生活に関する相談に応じています。

相談事例

SNSに掲載された広告を見て、化粧品を初回お試し価格で購入した。しかし、肌に合わず解約を申し出たが、4回の購入が条件の定期購入だと言われ、拒否された。

対処法

商品を購入する前に、契約内容・解約条件をしっかりと確認し、慎重に判断しましょう。また、事業者との連絡内容を記録しておきましょう。

問合せ 消費者センター ☎3962-3511 (相談専用、平日9時~16時30分)

福祉

もっと知ろう失語症

A失語症基礎講座

とき=9月2日(土)13時30分~16時 内容=講義・失語症会話パートナーの活動紹介 対象=区内在住・在勤の方 定員=30人(申込順)

B失語症会話パートナー養成講座

とき・内容(7日制)=表参照 対象=区内在住・在勤で、講座修了後に失語症会話パートナーとして活動できる方 定員=6人(抽選) 費用=2640円※ボランティア保険未加入者は350円が別途必要

(A・Bいずれも)

講師=言語聴覚士 松田江美子ほか ところ・申込・問=A 8月7日(月)朝9時から B 8月22日(火)まで、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120



表 失語症会話パートナー養成講座

Table with 2 columns: とき (Date) and 内容 (Content). Rows include dates from 9/2 to 12/9 and topics like 'Lecture on aphasia', 'Practice', and 'Improvement of aphasia'.

※土曜、13時30分~16時30分。※このほかに実習(2日)あり

心のサポーター養成研修

とき=8月29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「サポーターの役割、こころの病気・回復など」 講師=東京都薬科大学客員教授 齋藤百枝美 対象=区内在住・在勤・在学の方 定員=30人(申込順) 申込・問=8月7日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329



オンラインによる手続きをご活用ください



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

はじめての歯みがきひろば

とき=9月7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7月~11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、志村健康福祉センター ☎3969-3836



尿もれ予防体操教室

とき=9月7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

膠原病の基礎知識と上手なつきあい方

とき=9月15日(金)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=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

板橋区LINE公式アカウントをご登録ください



「板橋区LINE公式アカウント」では、防災、子育て、ごみ・リサイクルなどの暮らしに関する情報や、イベント情報のほか、受け取りたい情報をカテゴリ別に選択することができます。

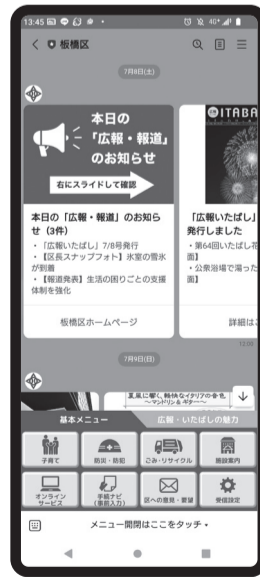
友だち追加方法

- 1 下記二次元コードから登録 2 LINEアプリホーム画面のID検索から登録



@itabashi

※通信料がかかります。 ※そのほかの利用方法など、詳しくは区ホームページをご覧ください。



スマートフォン画面イメージ

問合せ ●情報配信について...広聴広報課報道係 ☎3579-2025 ●利用方法について...IT推進課DX推進係 ☎3579-2043



☆大規模複合型介護施設 【特養】 TEL: 03-3957-1098

クローバーのさと / 【老健】 TEL: 03-3955-9608

カウピリ板橋



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
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

講座

アドベンチャー講座

▶**とき**=10月14日(土)・15日(日)(1泊2日)※朝7時に区役所集合・15日(日)19時に解散予定※往復貸切バス利用▶**宿泊**=裏磐梯レイクリゾート(福島県耶麻郡北塩原村)※男女別相部屋▶**内容**=磐梯山の登山・五色沼でトレッキング▶**講師**=登山家 原邦三▶**対象**=登山靴・雨具・ザックなどをお持ちで、登山経験がある方▶**定員**=26人(抽選)※申込者が15人以下の場合は中止▶**費用**=3万3000円※申込方法など詳しくは、植村冒険館ホームページをご覧ください。▶**問**=同館 ☎6912-4703(月曜休館。ただし9月18日(祝)・10月9日(祝)は開館し9月19日(火)・10月10日(火)休館)※本事業は、民間旅行会社への委託事業です。

渋沢栄一公開講座

▶**とき**=9月4日(月)14時～16時▶**ところ**=区立文化会館大会議室▶**内容**=講義「渋沢栄一が新一万円札の肖像に選ばれた背景」▶**講師**=渋沢史料館顧問 井上潤▶**定員**=100人(抽選)▶**申込・問**=8月16日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、くらしと観光課観光振興係(〒173-0004板橋2-65-6) ☎3579-2251※申込記入例参照

初心者向け ジャズ・ヒップホップダンス講座

▶**とき**=8月28日(月)～30日(水)、3日制、14時30分～16時30分▶**対象**=小学6年生～39歳の方▶**定員**=20人(申込順)▶**費用**=60円▶**ところ・申込・問**=8月5日(土)13時から、直接または電話で、まなぽーと成増 ☎3975-9706(第3月曜休館)

シニアのスマートフォン体験会

▶**とき・ところ**
●9月5日(火)…蓮根地域センター
●9月15日(金)…前野ホール
●9月25日(月)…仲町地域センター
※10時～13時・14時～17時、各1回制。
▶**内容**=講義「スマートフォンの使い方」※スマートフォンの無料貸出あり▶**対象**=都内在住で、60歳以上の方▶**定員**=各回50人(抽選)▶**申込**=各実施日の7日前まで、電話で、スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049(平日、9時～17時)▶**問**=IT推進課DX推進係 ☎3579-2043

ポローニャ・ブックフェア in いたばし

世界の絵本展

本展では、世界最大の児童書の見本市「ポローニャ児童図書展」に出展後、区に寄贈された世界各国の絵本を紹介します。

とき 8月12日(土)～27日(日)、9時～20時

ところ 中央図書館

展示内容

新着絵本コーナー

イタリア・ポローニャから届いたばかりの絵本を紹介します。

2023ポローニャ・ラガッツィ賞コーナー

ブックデザインが優れた絵本に贈られる同賞の入賞作品を紹介します。

いたばし国際絵本翻訳大賞コーナー

令和4年度を受賞作品、これまでの課題絵本・出版された大賞受賞作を紹介します。

2023ポローニャ展入選3人展

ポローニャ国際絵本原画展に入選した、さぶさちえさん・スズキトモコさん・寺澤智恵子さんの作品を紹介します。

関連イベント

まいにち外国語おはなし会

▶**とき**=8月12日(土)～27日(日)、各1日制、14時から※当日、直接会場へ。▶**内容**=外国語絵本の読み聞かせ▶**対象**=小学生以下

問合せ

いたばしポローニャ絵本館 ☎6281-0560(第2月曜・月末日休館)

いたばしI(あい)カレッジ 女性版(前期)

▶**とき・内容・講師(各1日制)**

●9月6日(水)…講義「更年期の症状」イーク表参道副院長 高尾美穂

●9月13日(水)…講義「更年期のリアルに迫る」認定メノポーズ(更年期)カウンセラー 吉川千明

●9月20日(水)…講義・実技「骨盤底筋体操」NPO法人日本コンチネンス協会コンチネンスアドバイザー 北廣和江

▶**対象**=区内在住・在勤・在学の女性▶**定員**=各日30人(申込順)▶**持物**=◎ヨガマットまたはバスタオル▶**申込・問**=8月5日(土)から、電子申請(区ホームページ参照)で、男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

女性の起業入門セミナー

▶**とき**=9月9日(土)・16日(土)、2日制、9時30分～11時30分▶**ところ**=グリーンホール703会議室▶**講師**=区内の女性起業家ほか▶**定員**=20人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員8人、申込順)▶**申込・問**=8月7日(月)朝9時から、電話・Eメールで、男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486 j-danjo@city.itabashi.tokyo.jp※申込記入例参照。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・性別を明記のうえ、8月28日(月)までにお申し込みください。



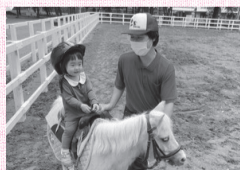
いたばし子育て広場

テーマ 板橋こども動物園

園内ではヤギ・モルモットなど親しみのある動物がみなさんをお迎えします。キッズルームやおむつ替え・授乳ができる「赤ちゃんの駅」もあり、動物とふれあえる体験型プログラムを実施しています。

▶**住所**=板橋3-50-1▶**開園日時**=火曜～日曜、10時～16時30分(12月～2月は16時まで)※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから▶



問合せ

板橋こども動物園 ☎3963-8003(月曜休園)

板橋こども動物園副園長 大須賀敬裕さん



様々な動物との触れ合いが楽しめる憩いの場です。ぜひ、お気軽にお越しください。

みんな違って当たり前

「三者三様」「十人十色」「千差万別」などの四字熟語にあるように、子育ての考え方・やり方は人と違って当たり前。だからこそ、子育て中に悩むのも当たり前。悩んだ時は一人で抱え込まず、お子さんや子育てに関することなどお気軽にご相談ください。

子ども家庭総合支援センター相談窓口

☎5944-2373(平日、8時30分～17時)

本日は、第64回いたばし花火大会の開催日です。詳しくは、区ホームページをご覧ください

広報

いたばし

広報 魅力発信！いたばしナビ

8月のテーマ 「夏の自由研究 板橋清掃工場・リサイクルプラザ編」



▶**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。▶**問**=広聴広報課報道係 ☎3579-2025