

凡例 [人]…「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

# 募集

### 違反広告物撤去活動員

▶**内容**=区内道路などの違反広告物(貼り紙など)の撤去▶**対象**=区内在住・在勤・在学で、月1回以上ボランティア活動できる個人・団体▶**申込・間**=11月24日(金)~12月22日(金)に、直接または電話で、管理課占用係(区役所5階㊟窓口)☎3579-2505

### 介護保険事務用封筒の広告

▶**種類**=介護保険認定通知関係事務用封筒▶**掲載位置・規格**=裏面の2分の1(1コマ縦7cm×横7cm)▶**掲載料**=1コマ5万7000円▶**作成枚数**=2万2500枚▶**使用時期**=来年1月頃から▶**募集数**=2コマ(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**=介護保険課(情報処理センター3階)▶**申込・間**=11月30日(木)17時まで、申込書・広告原稿案を直接、介護保険課認定係☎3579-2441



# 福祉

### 認知症の方を介護する家族のための交流会

▶**とき・ところなど(各1日制)**=表1参照▶**内容**=交流・情報交換▶**対象**=認知症の方を介護している家族※定員など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込・間**=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

表1 認知症の方を介護する家族のための交流会

とき	ところ	会名称
A 12月6日(水)・ 来年1月10日(水)	成増アクトホール	きずな
B 12月7日(木)・ 来年1月11日(木)	グリーンホール503会議室	板橋地区
C 12月8日(金)・ 来年1月12日(金)	高島平区民館	桜の会
D 12月12日(火)・ 来年1月9日(火)	志村坂上地域センター	志村地区
E 12月13日(水)・ 来年1月10日(水)	おとしより保健福祉センター	男性家族 交流会
F 12月20日(水)・ 来年1月17日(水)		ひだまり
G 12月21日(木)・ 来年1月18日(木)	きたのホール	やすらぎ

※13時30分~15時30分(㉠は14時~16時)

### 認知症サポーター養成講座

▶**とき**=12月16日(土)14時~15時30分▶**ところ**=区立文化会館大会議室▶**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。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名を掲載します。▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者▶**定員**=100人(申込順)▶**申込・間**=11月20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



### 介護予防スペースはすのみ教室

▶**とき**=来年1月10日~3月13日の毎週水曜、10日制▶**コース・時間・定員**  
●**体操・介護予防指導**…10時~12時、20人  
●**腰痛・膝痛・転倒予防**…13時~14時、10人  
●**ヨガ**…14時~16時、20人  
※抽選▶**ところ**=介護予防スペースはすのみ教室(高島六小内)▶**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▶**費用**=各コース2400円▶**持物**=室内用運動靴▶**申込・間**=11月24日(消印有効)まで、はがき(1人1コース)または電子申請(区ホームページ参照)で、長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376※申込記入例(4面)参照



# 講座

### (一社)板橋産業連合会の講座

### A3D CAD講座

▶**コース・とき**  
●**基礎**…12月4日(月)・6日(水)・8日(金)  
●**応用**…12月11日(月)・13日(水)・15日(金)  
※各3日制※18時30分~21時▶**内容**=講義「Fusion360の操作」▶**対象**=区内在住・在勤の方で、Windows・Excelの基本操作ができる方▶**定員**=10人(申込順)▶**費用**=1000円

### B環境セミナー

▶**とき**=12月7日(木)14時~16時▶**内容**=講義「事業所に関わる環境法令(応用編)」▶**講師**=(株)オオスミ専任講師 原口拓也▶**定員**=10人※オンライン30人(いずれも申込順)

### Cビジネス英文講座

▶**とき**=12月7日~来年1月25日(12月28日・来年1月4日を除く)の毎週木曜、6日制、㉠18時30分~19時40分(初心者)㉡19時50分~21時(中級者)※オンライン参加可▶**講師**=(株)マックスR代表取締役 二宮雅規▶**対象**=区内在住・在勤の方▶**定員**=㉠㉡各10人(申込順)▶**費用**=3000円

[A~Gいずれも]  
▶**ところ**=ロジエビルNo.3(板橋1-48-11)※申込方法など詳しくは、(一社)板橋産業連合会ホームページをご覧ください。▶**間**=同連合会☎3962-0131、AC板橋区産業振興課工業振興係☎3579-2193B板橋区環境政策課スマートシティ・環境政策係☎3579-2591

### Dパパとママの離婚講座

▶**とき**=12月19日(火)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 小泉道子ほか▶**対象**=区内在住・在勤で、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。▶**間**=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

### 成増サークル公開教室

#### 中国語会話

▶**とき**=12月9日(土)・16日(土)、2日制、15時~16時20分▶**定員**=10人(申込順)▶**ところ・申込・間**=11月18日(土)13時から、電話で、まなぼーと成増☎3975-9706(第3月曜休館)

### 生きいきとしたシニアライフを過ごすためのシンポジウム・食イベント

▶**とき**=12月15日(金)13時~16時30分▶**ところ**=区立文化会館小ホールなど▶**内容**=健康増進・フレイル予防などの専門家による講演・試食会など▶**対象**=区内在住・在勤の方▶**定員**=100人(抽選)▶**申込**=11月27日(消印有効)まで、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)※申込記入例(4面)の項目を明記▶**間**=同センター☎3964-0871、板橋区長寿社会推進課シニア活動支援係☎3579-2376

### 子育て女性向け再就職イベント・交流会

▶**とき**=12月22日(金)10時~12時30分▶**ところ**=ハイライフプラザ▶**内容**=講義「好印象につながる眉メイク」・交流会など▶**講師**=印象コンサルタント たなかけいこ▶**対象**=子育て中で、再就職をめざす女性▶**定員**=30人(申込順)※1歳~未就学児の保育あり(定員7人、申込順)▶**申込**=11月20日(月)朝9時から、電話で、東京しごとセンター☎5211-2855(平日9時~20時、土曜は17時まで)※同センターホームページからも申込可▶**間**=産業振興課産業支援係☎3579-2172

# 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

### 医師によるもの忘れ相談

▶**とき・ところなど**=表2参照▶**対象**=区内在住の65歳以上で、もの忘れで医療機関にかかっていない方※家族(区外在住を含む)も相談可▶**定員**=各回1人(申込順)▶**申込・間**=電話で、希望会場を担当するおとしより相談センター

表2 医師によるもの忘れ相談

とき	ところ・申込電話
12月1日(金)	大谷口おとしより相談センター☎5964-5620
12月7日(木)	ウェルネススペース板橋(板橋3-26-4)※申込は板橋おとしより相談センター☎5248-2892
12月11日(月)	高島平おとしより相談センター☎5922-5661
12月15日(金)	中台おとしより相談センター☎3933-8875

※13時20分から・14時から、各1回制。

### 女性に多い排泄トラブルセミナー

▶**とき**=12月14日(木)10時~12時▶**ところ**=板橋区保健所▶**講師**=さくまクリニック院長 咲間隆裕▶**内容**=講義▶**対象**=区内在住・在勤・在学の女性▶**定員**=30人(申込順)▶**申込・間**=電話で、女性健康支援センター☎3579-2306

### 区民結核健診

▶**とき**=12月15日(金)9時30分~10時30分▶**ところ**=板橋区保健所▶**内容**=胸部X線検査※診断書の発行不可▶**対象**=区内在住の16歳以上で、同検査を受ける機会がない方▶**定員**=20人(申込順)▶**申込・間**=電話で、感染症対策課感染症相談指導係☎3579-2321



# 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・間
<b>駅伝</b> A一般男子(20km)※女子の出場可 B一般女子(12km)C中学生男子・女子(いずれも12km)※4区間(1区間A5kmB3km)	●12月17日(日) ●荒川戸田橋陸上競技場外周・荒川河川敷右岸コース	●A100チームBC計70チーム(いずれも申込順) ●AB1チーム2800円C1チーム1600円	●11月21日(火)~27日(月) ●協会・山口☎090-3510-5987

問合せ スポーツ振興課管理係☎3579-2651