

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

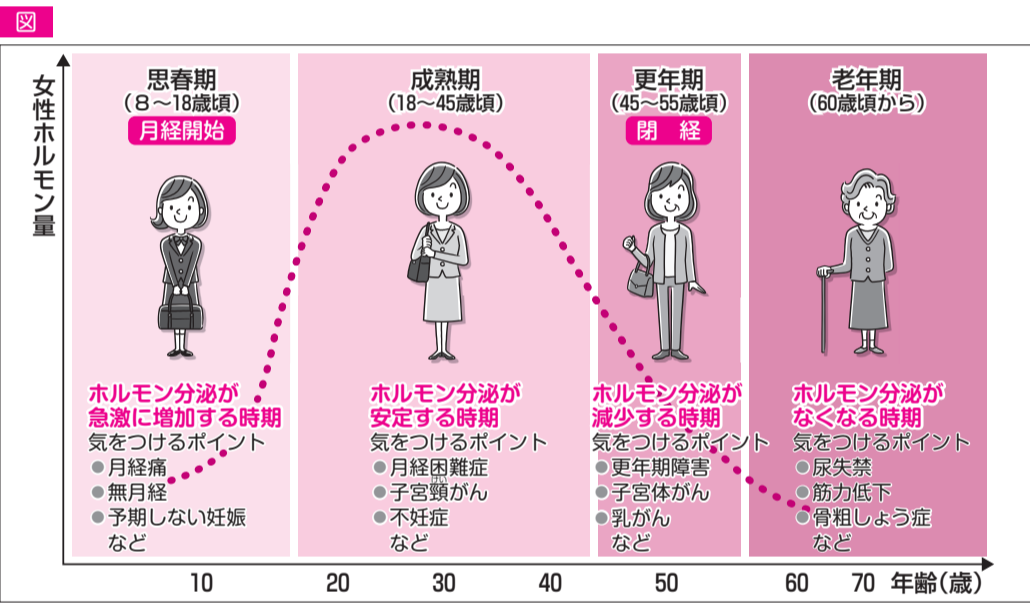
女性の健康に関する相談・支援拠点の女性健康支援センターでは、女性が安心して生活できるように様々な支援を行っています。全て女性職員が対応しますので、安心してご利用ください。

問合せ 女性健康支援センター ☎3579-2306

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。

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・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。

乳がん体験者の会 いたばしオアシスの会
▶とき=2月28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=2月5日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

▶とき=3月5日(火)10時～12時 ▶ところ=板橋区保健所 ▶内容=講義 ▶講師=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=30人(申込順) ▶持物=フェイスタオル ▶申込・問=2月5日(月)朝9時から、電話で、女性健康支援センター

春の図書館行事

Table with 6 columns: 行事, とき, 内容, 対象, 定員, ところ・申込・問. Lists various library events like 'えいごでおはなし会', 'おとなのストーリーテリング', etc.

※費用の明示がないものは無料

3月31日(日)で新型コロナワクチンの無料接種を終了します
接種を希望する場合は、早めに医療機関へ予約をお願いします。
▶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)

お知らせ

いしかわ復興応援物産展を開催します

▶**とき**=2月8日(木)11時~16時・9日(金)11時~15時(各日とも売り切れ次第終了)▶**ところ**=イベントスクエア(区役所1階)▶**内容**=石川県から取り寄せた特産品の販売▶**問**=くらしと観光課観光振興係 ☎3579-2251



募集

富士見さくらの小径まつりフリーマーケット出店者

▶**とき**=3月17日(日)10時30分~14時▶**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**=15店舗(抽選)▶**出店スペース**=1.8m×1.8m▶**費用**=1000円▶**ところ・申込・問**=2月22日(必着)まで、往復はがき・FAX・Eメールで、富士見地域センター(〒174-0062富士見町3-1) ☎3962-9281 ☎5248-7095 ☎fujimis@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)の項目とEメールアドレス、出店内容を明記。

桜まつりフリーマーケット出店者

▶**とき**=3月31日(日)10時~14時30分※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**=100店舗(抽選)▶**出店スペース**=2m×2m▶**費用**=1000円▶**申込・問**=2月20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

就労・就労準備支援、ひきこもりの方の居場所を運営する事業者

▶**期間**=9月から1年間※2回を限度に更新可▶**選定**=プロポーザル方式▶**募集要項の配布場所**=生活支援課(区役所8階⑥窓口)・区ホームページ▶**申込・問**=3月7日(必着)まで、必要書類を直接、生活支援課自立支援係 ☎3579-2455

休みます

地域センター・ホール

- ▶**施設・とき**
- 桜川地域センター…2月17日(土)
- 前野ホール…2月19日(月)~26日(月)、9時~18時
- 仲町地域センター…2月25日(日)
- 常盤台地域センター…2月26日(月)8時30分~13時

※施設点検などのため▶**問**=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

仲町ふれあい館

▶**とき**=2月25日(日)※施設点検のため▶**問**=長寿社会推進課計画調整係 ☎3579-2371

赤塚図書館

▶**とき**=3月4日(月)~9日(土)※資料点検・整備のため▶**問**=赤塚図書館 ☎3939-5281(第3月曜・月末日休館)

区立文化会館

▶**とき**=来年5月1日(木)~8月15日(金)※設備工事のため▶**問**=区立文化会館 ☎3579-2222

令和6年度 食品衛生監視指導計画(素案)にご意見をお寄せください

食品衛生法に基づき、飲食に起因する衛生上の危害発生を防止するため、本計画を毎年度策定しています。
▶**全文の閲覧場所**=生活衛生課(板橋区保健所5階)・区政資料室(区役所1階⑦窓口)・各地域センター・区立各図書館・区ホームページ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方、区内事業者、区内で活動する個人・法人・団体など▶**閲覧期間・意見書の提出**=2月19日(必着)まで、素案に対する意見と申込記入例(4面)の項目、法人・団体の場合は名称・所在地・代表者氏名、区内で活動する個人・法人・団体の場合は活動内容を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメール・区ホームページで、生活衛生課食品衛生第三係(〒173-0014大山東町32-15) ☎3579-1337 ☎ki-shokuei@city.itabashi.tokyo.jp ※提出された意見に個別の回答は行いません。意見に対する区の考え方を後日公表します。

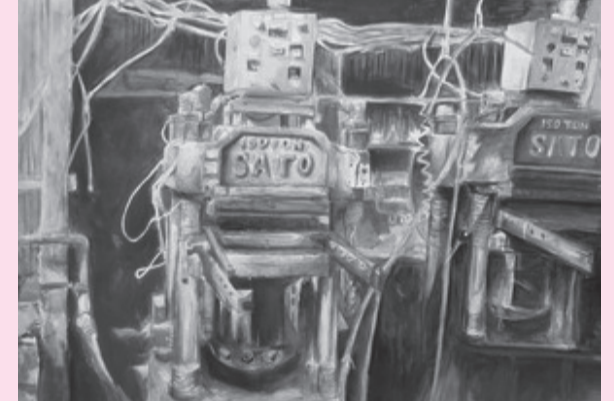
問合 生活衛生課食品衛生第三係 ☎3579-2336

佐藤太清記念中学生絵画展

本展では、文化勲章受章の画家・佐藤太清の功績を顕彰して設けた「佐藤太清青少年美術奨励基金」により、全国の中学生から公募した絵画作品の入選作品を紹介します。
▶**とき**=2月8日(木)~11日(祝)、9時30分~17時▶**ところ**=成増アクトホール

佐藤太清賞公募美術展(同時開催)
本展では、佐藤太清の郷里・京都府福知山市が全国の高校・大学生を中心に公募した絵画作品の入選作品を紹介します。

問合 区立美術館 ☎3979-3251 (月曜休館)



佐藤太清賞「工場の機械」
千葉県銚子市 一場巴菜さん




板橋区長賞「静寂の湖」
東京都北区 宮田歩乃佳さん

板橋区LINE公式アカウントをご活用ください

「板橋区LINE公式アカウント」では、防災、子育て、ごみ・リサイクルなどのく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ー別を選択することができます。

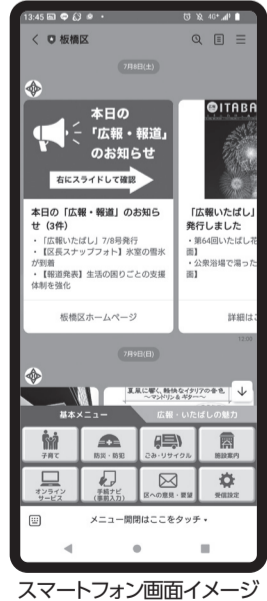

友だち追加方法

- 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 ●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

凡例 …「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

講座

スポーツセミナー

▶とき=2月15日(木)18時30分~20時30分 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=講義「怒りで失敗しないためのアンガーマネジメント」▶講師=(一社)スポーツフォーキッズジャパン代表 渋谷崇行 ▶定員=120人(先着順)※当日、直接会場へ。▶問=スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

ファミリーサポート援助会員養成研修

▶とき=2月20日(火)10時~15時30分 ▶ところ=子ども家庭総合支援センター ▶内容=事業説明、講義「子どもの発達・事故防止」▶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)▶申込・問=2月5日(月)朝9時から、電話で、子ども家庭総合支援センター子育てサポート ☎5944-2381(平日、9時~17時)



ボランティア・市民活動フォーラム

▶とき=2月24日(土)13時30分~16時15分 ▶ところ=グリーンホール601会議室 ▶内容=高次脳機能障がいに関する講義、当事者・家族による課題報告など▶講師=目白大学大学院教授 會田玉美 ▶定員=50人(申込順)▶申込・問=2月3日(土)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)

空き家対策セミナー・相談会

▶とき=3月3日(日)
▶時間・内容・講師
A 10時~11時…講義「自宅を空き家にしないための終活」ミライエ(株) 吉羽健太
B 11時~17時…相談会
▶ところ=ケアタウン成増(成増4-14-18) ▶定員=A 20人 B 7組(いずれも申込順)※申込方法など詳しくは、ミライエ(株)ホームページをご覧ください。▶問=ミライエ(株) ☎6773-9058(祝日を除く毎日、10時~19時)、板橋区建築安全課老朽建築物対策係 ☎3579-2574

不登校の困り事、みんなはどうしてる

▶とき=2月25日(日)14時~16時 ▶内容=不登校の子どもを持つ保護者の体験談・情報交換▶対象=不登校のお子さんの保護者▶定員=20人(申込順)▶ところ・申込・問=2月3日(土)朝9時から、直接または電話で、まなぼーと成増 ☎3975-9706(第3月曜休館)

ひきこもり支援講演会

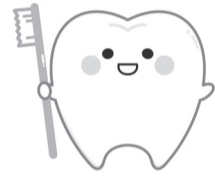
▶とき=3月3日(日)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール504会議室 ▶内容=講演 ▶講師=(公社)青少年健康センター副会長 井利由利 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=40人(申込順)▶申込・問=2月3日(土)朝9時から、はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、生活支援課ひきこもり対策担当係 ☎3579-2387※申込記入例(4面)参照※手話通訳などを希望する場合はその旨を明記のうえ、2月15日(木)までにお申し込みください。

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=3月5日(火)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5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、赤塚健康福祉センター ☎3979-0511



膠原病の方の交流会

▶とき=3月6日(水)13時30分~15時30分 ▶ところ=板橋健康福祉センター ▶内容=A療養上の体験の情報交換 B ストレッチなど ▶講師=B運動指導員 ▶対象=区内在住・在勤で、膠原病を患っている方とその家族 ▶定員=15人(申込順)▶持物=フェイスタオル▶申込・問=電話で、予防対策課管理・精神難病係 ☎3579-2329

両親学級

▶ところ・とき(各1回制)
A 板橋健康福祉センター…3月17日(日)、10時~11時30分・13時30分~15時
B オンライン…3月30日(土)13時30分~15時
▶内容=妊娠中の過ごし方・沐浴指導など▶対象=各開催日時点で、A 妊娠24週~36週 B 妊娠24週~38週の初産の方とそのパートナー▶定員=A 各回14組 B 80組(いずれも妊娠週数が多い方を優先し抽選)※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=(株)ポピンズプロフェッショナル ☎3447-5826(平日、9時~17時)、板橋健康福祉センター ☎3579-2333



いたばし総合ボランティアセンター ご案内

災害ボランティアセンター運営スタッフ養成講座
▶とき=3月2日(土)10時~12時30分 ▶内容=講義「災害時に被災者が抱える課題など」▶講師=オフィス園崎代表 園崎秀治 ▶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=2月3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(4面)参照

公共機関だより

固定資産税・都市計画税の支払いはお済みですか
2月29日(木)は、固定資産税・都市計画税第4期分の支払期限です。金融機関・コンビニエンスストア・スマートフォン決済アプリなどでお支払いください。詳しくは、お問い合わせください。
▶問=板橋都税事務所 ☎3963-2111

自動車税(種別割)の障害者減免の申請を受け付けています
▶対象=身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳などをお持ちの方※要件あり▶申請期限=5月31日(金)※減免額など詳しくは、お問い合わせください。▶問=東京都自動車税コールセンター ☎3525-4066(平日、9時~17時)

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

タウン情報 各種団体の催しなどのお知らせ

行政書士相談会
▶とき=2月14日(水)13時~16時 ▶ところ=イベントスクエア(区役所1階) ▶内容=A書類作成(遺言書・遺産分割協議書・内容証明など)の相談 B 行政書士業務などのパネル展示 ▶対象=A 区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=A 10人(申込順)▶申込・問=2月7日(水)10時から、電話で、東京都行政書士会板橋支部・柳勢 ☎5964-1451(10時~17時)

「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14万4000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。お問い合わせください。



問 合 広聴広報課広報係 ☎3579-2022

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

いたばしの郷土芸能

区内には、無形民俗文化財に指定されている郷土芸能が多くあり、保存会の方によって大切に継承されています。今回は、5つの郷土芸能と伝承に向けた取組を披露します。

▶とき=2月25日(日)13時~16時30分▶ところ=

成増アクトホール▶出演=赤塚諏訪神社田遊び保存会、徳丸北野神社獅子舞保存会、徳丸四ツ竹踊り保存会、神田流神明囃子保存会、相模流萩原由郎社中、成増ヶ丘小FLLロボットチーム
 ▶定員=450人(先着順)※当日、直接会場へ。



赤塚諏訪神社田遊び



徳丸四ツ竹踊り

問合 生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

体験・観賞

ロスフラワー(廃棄予定の花)でフラワーボトル作り

▶とき=2月20日(火)10時30分~12時30分▶講師=ATELIER f. 藤川佳代▶対象=区内在住・在勤・在学の方▶定員=15人(申込順)▶費用=1000円▶持物=エプロン・花ばさみ(お持ちの方)▶申込=2月3日(土)朝9時から、電話で、リサイクルプラザ※同プラザホームページからも申込可

パネル展「ロスフラワーに新たな命を吹き込む活動」

▶とき=2月29日(木)まで、9時~17時▶内容=花のロス削減の取組

【いずれも】

▶ところ・問=リサイクルプラザ ☎3558-5374

植物画教室

▶とき=2月22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※入館料が別途必要▶ところ・申込・問=2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 〆5920-1132 〆nettaikan@seibu-la.co.jp<月曜休館。ただし2月12日(休)は開館し13日(火)休館>※申込記入例参照

大原サークル公開教室

初心者向け社交ダンス

▶とき=2月27日~3月19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)▶ところ・申込・問=2月5日(月)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>

イグルー作りに挑戦

▶とき=3月26日(火)~28日(木)(2泊3日)※26日(火)朝8時に区役所集合・28日(木)18時解散予定▶宿泊=国立妙高青少年自然の家(新潟県妙高市)▶内容=雪遊び・イグルー作り・イグルーでの宿泊体験▶対象=小学4年~高校生▶定員=24人(抽選)※7人以下の場合は中止▶費用=3万6000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2月12日(休)は開館し13日(火)休館>※本事業は、民間旅行会社への委託事業です。



友好都市・中国北京市石景山区写真展



▶とき=2月5日(月)~16日(金)の平日、9時~17時▶ところ=プロモーションコーナー(区役所1階)▶内容=石景山区の街並み・風景



問合 (公財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール内) ☎3579-2015

日本語スピーチ大会

▶とき=2月18日(日)14時~17時▶ところ=グリーンホール2階ホール▶内容=外国籍の方による日本・自国の文化などをテーマにしたスピーチなど▶定員=200人(先着順)※当日、直接会場へ。



日本語学習の成果をご覧ください

問合 (公財)板橋区文化・国際交流財団(グリーンホール内) ☎3579-2015

いたばし子育て広場

テーマ ファミリー・サポート・センター事業

生後43日~12歳までのお子さんの育児援助を希望する方に、有償ボランティアの方々が原則1対1でお子さんをお預かりする、子育てを地域で相互援助する事業です。※会員登録が必要。登録方法など詳しくは、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 子ども家庭総合支援センター子育てサポート ☎5944-2381(平日、9時~17時)

ファミリー・サポート・センター援助会員 島田未加子さん



安心してご利用いただけるよう、お子さんを大切にお預かりしています。保育園の送迎時やリフレッシュしたい時、急な予定が入った時など、お気軽にご利用ください。

子どものイヤイヤ期ってどうすれば?

イヤイヤ期は、子どもが自己主張や我慢することを学ぼうしている成長の証です。そうだとわかっているのに、ストレスを感じてしまいますよね。まずは子どもの気持ちに寄り添い、想いを理解したことを伝えて落ち着かせてみましょう。

育児への悩みや不安はだれもが直面するものです。ひとりで悩まず、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 ☎5994-2373(平日、8時30分~17時)

