



3月は自殺対策強化月間 その悩み、 相談してみませんか



都・区では、この月間に合わせ、相談・講演会などを行います。
この機会にご利用ください。

問 合 健康推進課いのち支える地域づくり推進係
☎3579-2311

相談・案内

特別電話相談・LINE相談

悩み・不安の相談などにご利用ください(表参照)。

街頭キャンペーン

相談窓口案内などの啓発物を配布します。

▶とき=3月4日(月)16時~17時▶ところ=東武東上線「大山」周辺

板橋こころと生活の相談窓口

様々な悩みの相談先をまとめた案内を作成しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



表 特別電話相談・LINE相談

相談先	とき
フリーダイヤル特別相談 ☎0120-58-9090	3月1日(金)~7日(休)、20時~翌朝2時30分 (4日(月)は22時30分から、5日(火)は17時から)
有終支援いのちの山彦電話(傾聴電話) ☎3842-5311	3月1日~31日(火曜・水曜・金曜・土曜・日曜・ 祝日、12時~20時)
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556	3月1日(金)~31日(日)、16時~21時 (10日(日)は朝8時~翌朝8時)
東京都自殺相談ダイヤル 「こころといのちのほっとライン」 ☎0570-087478	3月27日(水)~31日(日)(24時間)
自死遺族傾聴電話☎3796-5453	3月5日(火)~8日(金)、11時~16時
自死遺族相談ダイヤル☎3261-4350	3月11日(月)~13日(水)、10時~17時
多重債務110番☎3235-1155	3月4日(月)・5日(火)、9時~17時
相談ほっとLINE@東京 ※上記アカウント名で検索・登録	15時~22時30分

講演会

㊤統合失調症と薬物治療

▶とき=3月11日(月)14時~16時▶講師=東京大学医学部附属病院精神神経科医師 市橋香代

㊦いのちを支えるこころの応急処置 ゲートキーパーになろう

▶とき=3月13日(水)13時15分~16時15分▶講師=東京薬科大学客員教授 齋藤百枝美

[㊤㊦いずれも]

▶ところ=グリーンホール2階ホール▶対象=区内在住・在勤・在学の方

▶定員=㊤㊦各50人(申込順)▶申込=2月13日(火)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㊦健康推進課いのち支える地域づくり推進係

㊧こころといのちの講演会(オンライン)

▶とき=3月10日(日)10時30分~11時45分▶講師=東京歯科大学市川総合病院産婦人科准教授 小川真里子▶対象=都内在住・在勤・在学の方※申込方法など詳しくは、東京都保健医療局ホームページをご覧ください。

大切な人の命を守る「ゲートキーパー」をご存じですか

ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聴き、支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格は不要で、だれでもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーの役割

気づき・声かけ

眠れない、食欲がない、口数が少なくなったなど、身近な人の様子がいつもと違う場合、もしかしたら悩みを抱えているかもしれません。勇気を出して声をかけてみましょう。

- 「眠れている？」
- 「どうしたの？なんだかつらそうだけど…」
- 「悩んでいるなら、よかったら聞かせて」

傾聴

相談者の気持ちを尊重し、話を聴きましょう。

- 話せる環境をつくり、心配していることを伝える
- 悩みを真剣な態度で受け止め、相談者の感情を否定せずに最後まで聞く
- 話を聞いたら、「話してくれてありがとう」「大変だったね」「よくやってきたね」というねぎらいの気持ちを言葉にして伝える



つなぎ

相談窓口にご相談するよう促しましょう。

- 相談窓口を紹介する際は、相談者に丁寧に情報提供をする
- 相談窓口と確実につながるように、相談者の了承を得たうえで相談先に直接連絡を取り、相談場所・日時を具体的に設定し、相談者に伝える
- 一緒に相談先に向くことが難しい場合は、地図やパンフレットを渡したり、相談先への交通手段の情報提供をするなどの支援を行う



見守り

相談窓口へ連携した後も、必要があれば相談にのることを伝えましょう。

出張ゲートキーパー研修をご利用ください

区では、ゲートキーパーを増やすため、講師が出張して研修を行っています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



#私のイチ押し板橋のいっぴん インスタグラム投稿キャンペーン

板橋のいっぴんを多くの方に親しんでいただくとともに、魅力をさらにPRしていくため、SNSを活用したキャンペーンを行います。

▶とき=2月13日(火)~3月10日(日)▶内容=インスタグラムで板橋のいっぴんに関する投稿をした方に、抽選で景品をプレゼント。投稿方法など詳しくは、専用ホームページをご覧ください。▶問=産業振興課商業振興係☎3579-2171



▶専用ホームページ



※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)

くらしのレスキューサービスの トラブルにご注意ください

日常生活のトラブルに対応する「くらしのレスキューサービス」の相談が多く寄せられています。
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 1

夜中にゴキブリが出たので、インターネットで害虫駆除業者を検索し、「24時間対応で550円から」と広告している事業者と連絡した。来訪した作業員から、薬剤噴霧や駆除後の再発防止作業などで約15万円になると言われ、高額で戸惑ったが、仕方なく依頼した。

相談事例 2

トイレが詰まり、スマートフォンで見つけた業者に修理を依頼した。広告には「トイレの詰まり修理は8000円から」と安価な料金が書いてあった。1つの修理方法を試しても直らず、「ほかの作業も必要」と次々に提案され、最終的に16万円の請求を受けた。

対処方法

業者に連絡する際には、インターネット広告の最低価格をうのみにせず、作業内容・見積額・出張費・キャンセル料・追加費用の有無などを確認しましょう。

作業員が来訪した際も、作業前に見積書をもらい、作業内容と料金などを確認しましょう。想定とかけ離れた請求をされた場合は、後日納得した金額で支払う意思があることを伝えて、その場での支払いをきっぱり断りましょう。

問 合

消費者センター ☎3962-3511
(相談専用、平日9時～16時30分)

お知らせ

東洋大学附属図書館(白山図書館)の 図書を開覧できます

▶とき=2月16日(金)～3月29日(金)※休館日などを除く ▶ところ=東洋大学附属図書館(文京区白山5-28-20) ▶対象=区内在住の18歳以上(学生を除く)で、板橋区立図書館の利用登録をしている方 ▶申込=3月28日(木)まで、板橋区立図書館利用カード・住所が確認できるものをお持ちのうえ、直接、板橋区立各図書館 ▶問=中央図書館 ☎6281-0291(第2月曜・月末日休館。ただし2月12日(休)は開館し13日(火)休館)

募集

「絵本のまちひろば」イベント企画・ 運営を行う事業者

▶期間=契約締結日～令和6年10月 ▶選定=プロポーザル方式 ▶募集要項の配布場所=政策企画課(区役所4階⑫窓口)・区ホームページ ▶申込・問=2月26日(必着)まで、必要書類を直接または簡易書留で、政策企画課ブランド・SDGs係(〒173-8501) ☎3579-2515

赤塚植物園講習室展示企画利用者

▶利用期間=4月12日(金)～9月29日(日)(5月7日(火)～17日(金)・事務室休みの日を除く)のうち10日間以内 ▶展示時間=9時～16時30分 ▶講習室の広さ=52㎡ ▶展示内容=緑や自然をテーマ・素材とした作品・記録※営利目的での利用不可 ▶対象=区内在住・在勤・在学の個人・団体 ▶申込書の配布場所=赤塚植物園 ▶ところ・申込・問=2月25日(必着)まで、申込書を直接または郵送・FAXで、同園(〒175-0092赤塚5-17-14) ☎3975-9127 ☎3975-9011(月曜、第1・3・5火曜事務室休み)※締切後、空きがある場合は随時受付。

若年層投票立会人

▶対象=区内在住の18～29歳で、日本国籍の方 ※募集人数・報酬など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶申込・問=申請書を直接または郵送・FAX・電子申請(区ホームページ参照)で、選挙管理委員会事務局(区役所7階⑭窓口、〒173-8501) ☎3579-2681 ☎3579-2687

ユニバーサルデザイン 推進協議会委員

▶募集人数=2人 ▶任期=5月から2年間 ▶対象=区内在住・在勤・在学の20歳以上で、平日

昼間に区役所などで行う会議(年3回程度)に出席できる方 ▶選考=作文 ▶申込・問=2月29日(必着)まで、作文「ユニバーサルデザインの実現」(800字程度)と、別紙に申込記入例(4面)の項目、Eメールアドレス、職業、区のほかの会議での委員歴を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメールで、障がい政策課ユニバーサルデザイン推進係(区役所3階⑳窓口) ☎3579-2252 ☎3579-4159 f-udesign@city.itabashi.tokyo.jp

傍 聴

環境教育推進協議会

▶とき=2月21日(水)10時～12時 ▶ところ=大会議室B(区役所9階) ▶内容=専門部会の活動報告・次期環境基本計画の基本方針の共有など ▶定員=5人(申込順) ▶申込・問=2月13日(火)朝9時から、電話で、環境政策課環境教育係 ☎3579-2233

情報公開及び個人情報保護審議会

▶とき=3月12日(火)14時から ▶ところ=大会議室A(区役所9階) ▶内容=個人情報保護制度に基づく諮問など ▶定員=15人(先着順)※当日、13時50分まで区政情報課(区役所1階㉑窓口)で受付。 ▶問=区政情報課個人情報保護係 ☎3579-2020

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=2月15日(木)※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

▶施設・とき
●中台地域センター…2月16日(金)17時～21時30分
●清水地域センター…2月19日(月)

※施設清掃のため
▶問=地域振興課庶務係 ☎3579-2161

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…2月28日(水)・29日(木)
●グリーンホール…2月26日(月)

※17時～20時※施設点検のため
▶問=区立文化会館 ☎3579-2222

リサイクルプラザ

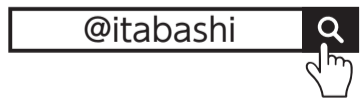
▶とき=3月10日(日)※設備点検のため ▶問=リサイクルプラザ ☎3558-5374

板橋区LINE公式アカウントを ご活用ください

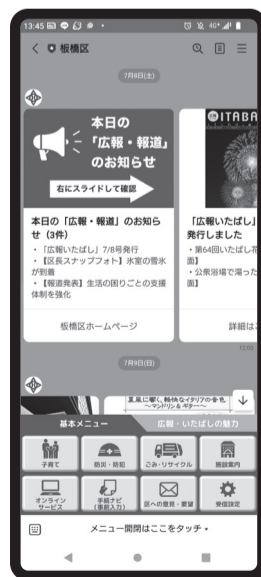
「板橋区LINE公式アカウント」では、防災、子育て、ごみ・リサイクルなどのくらしに関する情報や、イベント情報のほか、受け取りたい情報をカテゴリー別に選択することができます。

友だち追加方法

①下記二次元コードから登録 ②LINEアプリホーム画面のID検索から登録



※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



※費用の明示がないものは無料

健康ガイド

※申込開始日の明示がないものは2月13日(火)朝9時から受付

尿もれ予防体操教室

▶**とき**=3月7日(木)14時~15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

メタボ予防でカラダがよるこぶ生活習慣

▶**とき**=3月8日(金)14時~15時30分 ▶**ところ**=グリーンホール1階ホール ▶**内容**=講義※受講者に「いたPay健幸ポイント」などをプレゼント ▶**講師**=日本肥満症予防協会副理事長 宮崎滋 ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=100人(申込順) ▶**申込・問**=電話・電子申請(区ホームページ参照)で、健康推進課健康づくり係 ☎3579-2727

フレイルチェック測定会

▶**とき**=3月18日(月)14時~16時 ▶**ところ**=きたのホール ▶**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**=2月28日(必着)までに、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 kisenior@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(4面)の項目と生年月日を明記



グリーンホール会議室兼用 保育室の優先予約(10月分)

▶**予約の条件**=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**=2月20日(火)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2月22日(木)まで受付 ▶**問**=男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

サークルだより

※活動日時・場所などは変更になる場合あり。詳しくは、各サークルにお問い合わせください。 掲載のお問い合わせは 広聴広報課広報係へ ☎3579-2022

板橋スポーツ吹矢クラブ 無料体験あり 10歳以上の初心者対象 第1・3土曜 13時~15時 下赤塚駅前集会所(赤塚1-7-2) 1回500円 ☎鈴木090-3597-3775

墨絵(芸墨会) 18歳以上の初心者歓迎 第1・3月曜または第2・4金曜 13時30分~16時 徳丸地域センターなど 入会金3000円・月額3000円(材料費が別途必要) ☎郭090-8559-4662

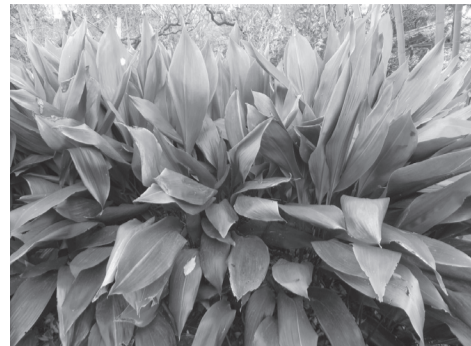
カラオケ「熊野教室」 無料体験あり 女性対象 第2・4木曜 18時~19時30分 熊野地域センター 月額2500円 ☎清田3974-1105

アクロバットサークル 小学生対象 毎週日曜 10時30分~11時30分 見次公園内集会所(前野町4-59-1) 入会金1000円・1回1500円 ☎田中080-7408-1518

書道愛好会 初心者歓迎 第1・3木曜 9時~12時 グリーンホール 入会金500円・月額3000円 ☎長沼3938-0775

社交ダンス「ランダンスクラブ」 カップル可 30歳以上の初級・中級者歓迎 月3回金曜 14時~15時30分または19時~20時30分 仲町地域センター 入会金2000円・月額4500円 ☎高田090-3912-9853

グリーンライフ



ハラン

キジカクシ科ハラン属の多年草で、中国原産です。地下に這う根茎から大きな葉を直立して出し群生します。

常緑でつやのある葉が美しく、明るい日陰でよく育ちます。斑入りの園芸品種もあり、観葉植物として室内でも楽しめます。

葉は料理の仕切りなどに使われるほか、主脈の左右の幅の違いを生かし、生け花では区別して活けます。

花は3月頃に咲きますが、紫褐色で株元の地際につくので気づきにくいです。

問合 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。

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。
▶**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



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

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

雨漏検査!!
難解な雨漏りを即解決
特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明! 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい
検査・修繕
修繕費の無駄はカット **見積無料**
03-5876-5801
東京都葛飾区立石7-31-7 株式会社サーベイ

庭木1本 3m未満 3,300円 税別
庭木剪定 庭まわりの囲りごとに、若さ溢れる有資格者のプロが対応!
安心定額制! フリーダイヤル ☎0120-187-394
株式会社 **大和グリーン**
お見積もり無料
※期間: 令和6年2月29日まで

練馬交響楽団
スプリングコンサート
“北欧の四季”
シベリウス: エン・サガ / 『カレリア』組曲より
『行進曲風』 / フィンランディア 他
3月2日[土] 13:30開演 (13:00開場)
板橋区立文化会館 大ホール
プレイガイド 全席自由: 1,000円
カンフェティ <https://00m.in/w91Jf>
0120-240-540 (平日 10:00~18:00)
お問い合わせ: 練馬交響楽団 050-3144-1204

東京成徳大学大学院 心理・教育相談センター
*さまざまなこころの悩み、ストレス問題に関するご相談をお受けしております。
(得意・不登校は問いません。)
*開室日時: 10時~17時 (月~土) (日・祝祭日は除く)
*個人 通 費: 2,100円/回 (初回のみ3,100円) 親子並行通費: 3,100円/回
〒114-0033 東京都北区十条台1-7-13 (C)市谷駅 十条駅より徒歩5分 / JR京浜東北線 東十条駅より徒歩10分
☎ (03) 5948-5162
(ご利用の際はご予約が必要です。お気軽にお電話ください。)
詳細はWebをご覧ください → 「東京成徳大学 心理センター」で検索。

オンラインによる手続きを
ご活用ください



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

古民家年中行事 ヒナまつり

郷土資料館の古民家に、幕末・明治期の内裏雛や戦前の段飾りなど、館蔵品のひな人形を飾ります。

▶とき=2月17日(土)～3月31日(日)、9時30分～17時(入館は16時30分まで)



ところ・問合

郷土資料館 ☎5998-0081
 <月曜休館。ただし2月12日(休)は開館し13日(火)休館>

体験・観賞

水引でアクセサリー作り

▶とき=2月24日(土)、10時30分～12時・13時～14時30分・15時～16時30分、各1回制 ▶講師=ハンドメイド作家 前川朋子 ▶対象=区内在住・在勤・在学の小学5年生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員=各回6人(申込順) ▶費用=1500円 ▶ところ・申込・問=2月10日(土)10時から、電話で、郷土芸能伝承館 ☎5398-4711<第3月曜休館>



ヒーリングプラネタリウム「星と音楽の時間」

▶とき=2月24日(土)18時～18時50分 ▶対象=小学5年生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員=165人(先着順)※当日、直接会場へ。 ▶費用=一般350円・高校生以下120円※65歳以上の方(持物…年齢がわかるもの)・障がいがある方(持物…各種手帳)は割引あり ▶ところ・問=教育科学館 ☎3559-6561<月曜休館。ただし2月12日(休)は開館し13日(火)休館>

大山駅周辺地区まちづくりパネル展

▶とき=3月1日(金)までの平日、8時30分～17時 ▶ところ=ギャラリーモール(区役所1階) ▶問=まちづくり調整課大山まちづくり第一係 ☎3579-2449

室礼教室(ひな祭り)

▶とき=3月2日(土)13時～15時 ▶ところ=郷土芸能伝承館 ▶内容=ひな祭りの室礼、旧粕谷住宅のひな祭りの展示見学 ▶講師=室礼三千主宰 山本三千子 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) ▶定員=16人(抽選) ▶費用=2500円 ▶申込・問=2月19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 ☎3579-2636 ※申込記入例参照。保護者同伴の場合は保護者氏名を明記。

史跡散歩(赤塚地区)

▶とき=3月9日(土)9時45分～12時※荒天中止 ▶内容=郷土資料館・赤塚城跡・諏訪神社などの散策 ▶対象=区内在住・在勤・在学の方 ▶定員=40人(抽選) ▶費用=50円 ▶申込=2月20日(消印有効)まで、往復はがきで、板橋史談会(〒173-0015栄町24-12-203井上方)※申込記入例参照 ▶問=同会 ☎090-9326-4586(9時～18時)、板橋区生涯学習課文化財係 ☎3579-2636

エコポリスセンターの催し

春を感じる旭山桜のミニ盆栽作り

▶とき=3月2日(土)10時～12時 ▶講師=みどり屋和草 大島恵 ▶定員=16人 ▶費用=3500円 ▶持物=花ばさみ

はぎれで作る花のピンクッション

▶とき=3月7日(木)12時30分～15時30分 ▶定員=10人 ▶費用=1500円 ▶持物=裁縫道具

【いずれも】

※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選 ▶ところ・申込・問=2月19日(必着)まで、往復はがきで、エコポリスセンター(〒174-0063前野町4-6-1) ☎5970-5001<第3月曜休館> ※申込記入例参照 ※同センターホームページからも申込可



大原サークル公開教室

そば打ち

▶とき=3月10日(日)、9時30分・11時、各1回制 ※各回1時間 ▶対象=区内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 ▶定員=各回6人(抽選) ▶費用=1000円 ▶持物=エプロン・バンダナ・タオル2枚・持ち帰り用容器 ▶ところ・申込・問=2月19日(消印有効)まで、往復はがきで、まなぼーと大原(〒174-0061大原町5-18) ☎3969-0401<第3月曜休館> ※申込記入例参照

講座

エドワード・ゴッリー 翻訳絵本の世界

▶とき=2月18日(日)14時～16時 ▶内容=講義 ▶講師=翻訳家 柴田元幸 ▶対象=中学生以上 ▶定員=30人(申込順) ▶ところ・申込・問=2月10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>

親子読み聞かせ講座

▶とき=2月26日(月)10時30分～11時30分 ▶講師=(公財)東京子ども図書館 鈴木晴子 ▶対象=区内在住・在勤・在学で、3歳以下のお子さんとその保護者またはこれから親になる方 ▶定員=20組(申込順) ▶申込=2月10日(土)朝9時か

ら、電子申請(区立図書館ホームページ参照) ▶ところ・問=中央図書館 ☎6281-0291<第2月曜・月末日休館。ただし2月12日(休)は開館し13日(火)休館>

3D CAD/CAM研修

▶とき=2月19日(月)～21日(水)・26日(月)～28日(水)・3月4日(月)～6日(水)、9日制、18時30分～21時 ▶ところ=ロジエビルNo.3(板橋1-48-11) ▶内容=講義・Fusion360を使用した3D CAD/CAMの切削加工体験 ▶定員=10人(抽選) ▶対象=区内在住・在勤の方で、Windowsの基本操作がわかる方 ※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。 ▶問=同連合会 ☎3962-0131、板橋区産業振興課工業振興係 ☎3579-2193

SNSマスターへの道

▶とき・内容・対象=表参照 ▶講師=ネット教育アナリスト 尾花紀子 ▶定員=A15人 B50人(いずれも申込順) ▶ところ・申込・問=2月10日(土)朝9時から、直接または電話・電子申請(区ホームページ参照)で、まなぼーと成増 ☎3975-9706<第3月曜休館>

表 SNSマスターへの道

とき	内容	対象
A 3月2日(土)・9日(土)・17日(日)、17時～19時(17日(日)は13時～16時)	SNSの使い方に関する意見交換など	中学～大学生
B 3月17日(日)13時～16時	Aの聴講・Aの参加者との意見交換	-

医師が教える健康長寿の秘けつ

▶とき=3月7日(木)10時～11時30分 ▶ところ=グリーンホール2階ホール ▶内容=フレイル予防に関する講義 ▶講師=板橋区役所前診療所医師 鈴木陽一 ▶対象=区内在住・在勤の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申込・問=2月13日(火)朝9時から、電話で、おとしより保健福祉センター介護普及係 ☎5970-1120

公共機関だより

オンラインによる登記申請をご活用ください

不動産、会社・法人の登記申請は、オンライン申請または二次元バーコード付き書面申請が便利です。申請方法など詳しくは、「登記・供託オンライン申請システム」ホームページをご覧ください。

▶問=東京法務局板橋出張所 ☎3964-5385

休日・夜間開庁をご利用ください

区役所の一部窓口を、毎月第2日曜9時～17時、毎週火曜(祝日・閉庁日を除く)19時まで開庁しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

