

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

胃・肺がん検診

▶とき・ところ・定員＝表参照▶検診受付時間＝受診券で指定した時間

▶内容

●**胃がん検診**…胃部X線(バリウム)検査※妊娠中の方・胃の手術経験がある方などは受診不可※誤嚥の可能性がある方、血圧の高い方などは、問診の結果、受診できない場合があります。

●**肺がん検診**…胸部X線検査※要件に該当する方は、かくたん検査あり。※妊娠中の方は受診不可

▶**対象**＝区内在住で、来年3月31日時点で40歳以上の方

▶申込

●**はがき・電子申請(区ホームページ参照)**…7月26日(土)から、健康推進課成人健診係※申込記入例(8面)の項目と希望検診名、生年月日、性別、希望日・会場を明記。受診希望日の15日前までにご投函ください。

●**直接・電話**…7月28日(月)朝8時30分から、健康推進課健(検)診申込窓口(区役所3階㊹窓口)☎3579-2319

※手話通訳あり。希望する場合は、手話通訳希望と明記し、受診希望日の21日前までにお申し込みください。

▶**問**＝健康推進課成人健診係☎3579-2312

表 胃・肺がん検診

と き	と ころ	定 員
9月2日(火)・9日(火)・16日(火)・30日(火)	板橋区医師会病院	45人
9月7日(日)・25日(木)	グリーンホール1階ホール	60人
9月10日(水)	下赤塚地域センター	35人
9月28日(日)	板橋区役所	120人
9月29日(月)	志村健康福祉センター	60人

\\ サークルだより //

※活動日時・場所などは変更になる場合があります。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

大原囲碁の会 初級者歓迎 毎週火曜 13時～16時30分 まなぼーと大原 月額1500円 ☎佐藤3965-4487

さざ波俳句会 初心者歓迎 第1月曜 13時～16時 徳丸ふれあい館 月額1000円 ☎須賀3930-1684

和太鼓「桜仁会」 3歳以上の方歓迎 火曜・木曜・土曜・日曜※年齢・習熟度により活動日・時間が異なる 桜川地域センター 入会金3000円・1回1000円～1500円 ☎仁村090-4132-1622

合気道養神館板橋同好会 中学生以上の初心者対象 月4回水曜・土曜 15時～16時30分 小豆沢体育館 入会金3000円・月額2000円 ☎田中3550-5070(14時以降)

智能気功と太極拳 見学自由 初心者歓迎 月4回木曜 10時～12時 植村記念加賀スポーツセンター 月額3500円 ☎澤田3972-1594

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

軟式野球「ジョーカーズ」 55歳以上で初級～上級者の男性対象 月4回日曜 7時～11時 城北中央公園野球場 年額1万2000円 ☎池田090-4936-0657

ハイキング「サロンゆる歩き」 月3回程度 関東近郊の公園など 年額3000円 ☎山本090-2410-1237

登山「七峰クラブ」 50歳以上の初級・中級者歓迎 月4回土曜・日曜 関東近郊の山 入会金1000円・月額500円 ☎大平080-2273-7670

8月 は 食 品 衛 生 月 間

食中毒を防ぎましょう

高温多湿となる夏季は、特に細菌性の食中毒に注意が必要です。食品の取扱に気を付けて、食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

細菌をつけない

生の肉・魚・野菜には、細菌が付着していることがあり、手指・調理器具を介してほかの食品を汚染します。調理前後にしっかりと手を洗いましょう。また、調理器具はよく洗浄し、熱湯・塩素系漂白剤などで消毒しましょう。



細菌を増やさない

細菌の増殖を防ぐため、生の肉・魚、要冷蔵品は短時間でも放置せず、早めに冷蔵庫に入れましょう。また、扉の開閉による冷蔵庫内の温度上昇に注意し、早めに食べきりましょう。

細菌をやっつける

細菌は熱に弱いため、食品は十分に加熱してから食べましょう。食べ残してから時間が経ったもの、消費期限を過ぎたものは、細菌が増えている可能性があります。もったいなくても食べないようにしましょう。

問 合

生活衛生課食品衛生第三係☎3579-2336

ボローニャ・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「ボ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13日(水)～31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・ボローニャから届いたばかりの絵本を紹介します。

2025ボローニャ・ラガッツィ賞コーナー

ブックデザインの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6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。

2025ボローニャ入選2人展

ボローニャ国際絵本原画展で入選した、うめだよしのさん・神鳥海南江さんの作品を紹介します。

関連イベント

わくわく外国語おはなしまつり

▶とき＝8月17日(日)～31日(日)、各1日制、14時～14時30分※当日、直接会場へ。▶内容＝外国語絵本の読み聞かせ



問 合

いたばしボローニャ絵本館☎6281-0560
〈第2月曜・月末日休館。ただし8月31日(日)は開館〉

区民スポーツ大会

申込方法など詳しくは、区・区スポーツ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
家庭婦人卓球 A団体戦(5シングルス)B個人戦(ダブルス)	●A9月30日(火)B10月30日(木) ●上板橋体育館	●A30チームB60組(いずれも申込順) ●A1チーム2000円B1組1000円	●8月17日(日)～31日(日) ●協議会・今村☎3968-1857
家庭婦人バレーボール	●10月7日(火)・16日(木) ●植村記念加賀スポーツセンター	●10チーム(抽選) ●1人100円	●8月18日(月)～22日(金) ●協議会・余田☎090-9157-8664
太極拳 A個人戦B団体戦(10人以内)Cクラス対抗戦	●11月8日(土) ●小豆沢体育館	●計150人(申込順) ●AB1人500円C1チーム5000円	●8月31日(日)まで ●連盟・丹生☎5399-5058

問 合 スポーツ振興課管理係☎3579-2651

