



6月は食育月間

栄養バランス の良い食生活を 心がけよう!



▲詳しくは
こちらから



生涯にわたって心もからだも健康に過ごすために、ご自身の食生活を振り返ってみませんか。

問 合

健康推進課栄養推進係 ☎ 3579-2308

食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。



食育キャラクター

健康的な食生活のポイント

バランスの良い食事

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)がそろった食事を心がけましょう。

野菜・果物の摂取

毎日の食事に野菜を1皿(70g)追加することや果物を摂取することを心がけましょう。



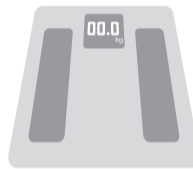
毎日野菜350gをめざしましょう

おいしく減塩 1日マイナス2g

私たちは食塩摂取の目標量より平均2g以上多く摂取しています。栄養成分表示を確認し、だし・柑橘類・香辛料などを使っておいしく減塩しましょう。

適正体重の維持

週に1回以上は体重を量り、適正体重を維持しましょう。



板橋区食育推進計画を策定しました

区民一人ひとりの心身の健康を支える持続可能な食育を推進するため、本計画を策定しました。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



食育月間イベント

食育月間特別展示

▶とき=6月15日(月)~20日(土)、9時~20時(初日は13時から、最終日は14時30分まで)

▶内容=食育に関するパネル・書籍の展示
板ベジチャレンジ

野菜の充足度をチェック

野菜摂取量充足度推定機器を活用した測定会を行います。

▶とき=6月19日(金)・20日(土)、10時30分~14時30分

[いずれも]

▶ところ=中央図書館 ▶問=健康推進課栄養推進係



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」



歯みがきは 体を守る 最前線



▲詳しくは
こちらから

口は健康の入り口です。毎食後の正しい歯みがきは、糖尿病・心臓疾患・^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎の予防やリスク軽減につながります。適切なケアで健康寿命を延ばしましょう。

区の取組を紹介します

板橋いきいき8020

対象の方に、認定証を発行します。
▶対象=区内在住の80歳以上で、自分の歯が20本以上ある方※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



いたばしよい歯動画

お子さんのお口のケア・歯みがき方法などを紹介しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



妊婦歯科健診

妊娠中に歯科健診を1回受けられます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問 合 健康推進課健康づくり・女性保健係 ☎ 3579-2727



国民年金

保険料の免除・納付猶予制度をご利用ください

経済的な事情などにより、保険料の支払いが困難になった第1号被保険者で、令和7年中の所得が基準額(表参照)以下の場合、申請により保険料を免除・猶予する制度があります。免除・猶予期間は、年金の受給資格期間(年金を受けるために必要な加入期間)に算入されます。保険料免除が承認された場合は、全額納付した場合に比べると、年金受給額は減額されません。一部免除が承認されても、残りの保険料が納付されない場合は未納扱いとなり、受給資格期間に算入されず、年金受給額に反映されません(未納期間に対して、申請月から過去2年1か月前までの免除申請可)。納付猶予が承認された場合は、年金受給額に反映されません。

免除・猶予を受けるには

令和8年7月から1年分の免除・猶予申請は、7月1日(水)から受け付けます。必要書類など詳しくは、お問い合わせください。

▶申請＝直接、国保年金課国民年金係(区役所2階②窓口)

免除・猶予された保険料を後払いできます

免除・猶予が承認されてから10年以内であれば、保険料を後払い(追納)できます。追納期間は、年金受給時に全額納付した期間として算入されます。詳しくは、板橋年金事務所(☎3962-1481)にお問い合わせください。

退職などによる保険料免除の特例

失業・倒産・事業の廃止などで納付が困難な方は、申請により保険料の免除・猶予が承認される場合があります。申請には離職票などの証明書類が必要です。

【いずれも】

▶問＝国保年金課国民年金係☎3579-2431

表 所得の目安(世帯構成別)

種類	所得			支払金額(月額)
	単身	2人	4人	
全額免除・猶予	67万円	102万円	172万円	-
4分の3免除	88万円	126万円	202万円	4480円
半額免除	128万円	166万円	242万円	8960円
4分の1免除	168万円	206万円	282万円	1万3440円

※免除は本人・配偶者・世帯主、猶予は本人・配偶者の所得で判定。
※4分の3免除・半額免除・4分の1免除の所得は、社会保険料控除後の所得額。

国民健康保険

納入通知書をお送りします

令和7年中の所得が確定したため、6月10日(水)に、世帯主あてに令和8年度の納入通知書をお送りします。保険料の金額・計算方法は、納入通知書をご確認ください。

所得の申告が遅れた方・令和8年1月2日以降に転入した方には、均等割額のみをお知らせしています。所得の確定後、保険料を再計算し、改めてお知らせします。

▶問＝国保年金課国保資格係☎3579-2406(自動音声応答)

口座振替の手続きがお済みでない世帯に納付書をお送りします

▶送付時期・内容

●6月10日(水)…6月～来年3月の一括分・6月～10月の各月分

●11月12日(木)…11月～来年3月の各月分

▶支払方法＝支払期限までに、金融機関・コンビニエンスストア・国保年金課(区役所2階②窓口)・各区民事務所※支払期限を過ぎても支払いがない場合は、督促状・催告書をお送りします。※1枚あたり30万円を超える納付書・バー

コードなしの納付書は、コンビニエンスストアでの支払不可。※携帯電話で支払いができるモバイルレジサービスあり▶問＝国保年金課国保収納係☎3579-2409

税金

特別区民税・都民税・森林環境税の納税通知書をお送りします

普通徴収(口座振替・納付書払い)の方と公的年金から特別徴収で差し引かれている方には、6月8日(月)に令和8年度の納税通知書をお送りします。普通徴収の第1期の納期限は6月30日(火)です。※給与から特別徴収で差し引かれている方には、5月15日に税額決定通知書を勤務先へお送りしました。

▶問＝課税課課税第一～第四係☎3579-2101

お知らせ

雨水タンク購入費用を助成します

雨水を植物への水やり・災害時の雑用水などに有効利用できる雨水タンクの購入費用を助成します。※事前に申請が必要。詳しくは、お問い合わせください。

▶助成金額＝購入費用の2分の1(上限2万2000円)▶問＝環境政策課自然環境保全係☎3579-2593



住居表示の実態調査

住居表示台帳に記載された住居番号・建物名を確認するため、調査員(区が発行した腕章・業務委託証を携帯)が対象地区に伺います。

なお、街区表示板(紺色のプレート)の有無・破損状態なども調査し、無いもの・壊れたものは後日貼り付けます。

▶期間＝8月下旬まで▶対象地域＝赤塚新町・宮本町・中板橋・氷川町・小豆沢・成増※対象地域以外でも、街区表示板の破損などがありましたら、ご連絡ください。▶問＝戸籍住民課住民台帳係☎3579-2207

ひとり親家庭ホームヘルパー派遣事業をご利用ください

▶内容＝児童の見守り・育児・送迎など▶対象＝区内在住で、小学生以下のお子さんがあるひとり親の方※要件・利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください▶問＝板橋福祉課総合相談係☎3579-2322・赤塚福祉課総合相談係☎3938-5126・志村福祉課総合相談係☎3968-2331

児童育成手当・児童手当現況届をご提出ください

6月上旬に、対象者へ現況届をお送りします。必要事項を記入のうえ、ご提出ください。

▶提出先・問＝6月30日(必着)まで、直接または郵送で、次のいずれか

●子育て支援課子ども手当医療係(区役所1階⑥窓口、〒173-8501)☎3579-2477

●赤塚支所住民サービス係(〒175-0092赤塚6-38-1)☎3938-5113

赤塚四・五丁目地区景観形成重点地区 原案説明会

▶とき＝6月18日(木)19時～20時・20日(土)10時～11時、各1日制▶ところ＝下赤塚地域センター※当日、直接会場へ。※定員など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問＝都市計画課都市景観係☎3579-2549



6月8日～15日は かけ・よう壁の相談週間

梅雨・台風の季節は、長雨・集中豪雨による地盤のゆるみ、かけ崩れ、よう壁(かけ崩れを防ぐためにコンクリートなどで作られた壁状のもの)の倒壊が心配されます。特に、切り立っている・地肌が露出しているがけや、大谷石・コンクリートブロック・万年塀などのよう壁は、注意が必要です。

がけ・よう壁が崩れると、人的・物的被害につながる場合があります。日頃から認識を高め、安全対策を講じましょう。※技術的な問題・安全対策工事助成・専門家派遣制度など詳しくは、お問い合わせください。



がけ・よう壁の実態調査を行います

高さ2mを超えるがけ・よう壁の実態把握のため、調査員(区が発行した腕章・身分証明書を携帯)が調査に伺います。

▶とき＝7月上旬～11月下旬

【いずれも】

▶問＝建築指導課構造審査係☎3579-2579

教科書展示会

▶とき＝6月10日(水)～29日(月)、9時～17時▶ところ＝教育支援センター内教科書センター(区役所6階)▶内容＝小・中学校で使用している教科書の展示▶問＝指導室学習支援係☎3579-2615

かんきつ 柑橘湯を行います

▶とき＝6月21日(日)▶ところ＝区内各浴場※詳しくは、板橋区浴場組合ホームページをご覧ください。▶費用＝入浴料▶問＝産業振興課商業振興係☎3579-2171

休みます

向原ホール

▶とき＝6月16日(火)※定期清掃のため▶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…6月24日(水)・25日(木)(25日は17時～20時)

●グリーンホール…6月29日(月)17時～20時 ※施設点検のため

▶問＝区立文化会館☎3579-2222

ハイライフプラザ

▶とき＝6月29日(月)※設備点検などのため▶問＝ハイライフプラザ☎5375-8105

西台図書館

▶とき＝7月6日(月)～11日(土)※資料点検・整備のため▶問＝西台図書館☎5399-1191(第3月曜・月末日休館)

社会福祉協議会 ご案内

サポートぬくもり協力会員募集説明会

地域住民による支えあい活動(1時間あたり700円からの謝礼あり)で、家事や外出の付き添いなどを行う協力会員を募集します。

▶とき＝6月26日(金)14時～15時30分▶ところ＝グリーンホール504会議室※当日に会員登録をする場合は必要な持ち物あり。詳しくは、お問い合わせください。▶申込・問＝6月8日(月)朝9時から、電話で、サポートぬくもり☎3964-1185



募集

区民と区長との懇談会 (蓮根地区)の参加者

▶**とき**=8月3日(月)14時~15時30分 ▶**ところ**=蓮根地域センター ▶**内容**=地域の課題・区政に関する意見交換 ▶**対象**=同センター担当地域(東坂下二丁目、坂下一丁目27・29~41番、坂下二丁目・三丁目、相生町、蓮根)に在住の方 ▶**募集人数**=**A**発言者…3人(書類選考) **B**傍聴者…5人(申込順) ▶**申込・問**=**A**6月22日(必着)まで直接または郵送・Eメールで、**B**6月8日(月)朝9時から電話で、広聴広報課広聴係(区役所4階②窓口) ☎3579-2024 ☒kkouho@city.itabashi.tokyo.jp ※**A**は当日発言したい内容1件(800字以内)と、別紙に申込記入例(8面)の項目を明記。手話通訳を希望する場合はその旨を明記。

いたばし子どもワークショップ 参加者

▶**とき**=8月5日(水)13時30分~17時 ▶**ところ**=人材育成センター(区役所2階) ▶**内容**=グループワーク「こんな板橋にしたい」 ▶**対象**=区内在住・在学の小学4年~高校生 ▶**定員**=40人(抽選) ▶**申込・問**=7月10日(金)17時まで、電子申請(区ホームページ参照)で、子ども政策課計画調整係 ☎3579-2471

エコポリスセンターを運営する 指定管理者

▶**期間**=来年4月から5年間 ▶**選定**=プロポーザル方式 ▶**募集要項の配布場所**=6月6日(土)~7月13日(月)に、区ホームページ ▶**申込・問**=6月8日(月)~7月13日(月)17時に、必要書類を直接、環境政策課環境教育係(区役所7階②窓口) ☎3579-2233 ※申込予定の事業者は、募集説明・施設見学会(6月18日(木)10時から)にご参加ください。申込方法など詳しくは、募集要項をご覧ください。

自転車駐車場(環7南・高島平エリア)を管理・運営する指定管理者

▶**期間**=来年4月から5年間 ▶**選定**=プロポーザル方式 ▶**募集要項の配布場所**=6月8日(月)~7月8日(水)に、区ホームページ ※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**=土木計画・交通安全課自転車対策係 ☎3579-2517



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**=6月27日(土)13時~16時 ▶**ところ**=グリーンホール1階ホール ▶**内容**=書類作成(遺言書・遺産分割協議書・成年後見関係書類など)の相談 ▶**対象**=区内在住・在勤・在学の方 ▶**定員**=60人(申込順) ▶**申込・問**=6月15日(月)10時から、電話で、東京都行政書士会板橋支部 ☎6823-2384(平日、10時~16時)

オンラインによる
手続きを
ご活用ください



コミュニティバス「りんりんGO」の ダイヤなどを改正します

▶**改正日**=8月3日(月) ※改正内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合 都市計画課交通企画都市基盤係
☎3579-2548



▲詳しくはこちらから



まちなか観光案内をご利用ください

▶**内容**=観光ボランティア「もてなしたい」による区内の観光案内 ※小学生以下は保護者同伴 ※コース・利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合 いたばし観光センター
☎3963-5078(火曜休館)



会計年度任用職員を募集します

※勤務時間・賃金などの明示がない項目は、各募集案内などをご覧ください。

▶**職種・募集人数**
A虐待対応協力員(育休代替)…1人
B児童相談業務人材育成専門員(心理)…1人
▶**職務内容**=**A**虐待などのケース業務補助 **B**児童心理司に対する助言・指導 ▶**勤務期間**=8月~来年3月 ▶**選考**=書類・面接 ▶**募集案内**

内などの配布場所=子ども家庭総合支援センター・区ホームページ ▶**申込**=必要書類を、簡易書留の場合は6月26日(必着)・直接の場合は26日(金)17時まで、同センター援助課運営係(〒173-0001本町24-17)

問 合 子ども家庭総合支援センター援助課運営係 ☎5944-2374

オリンピック バレーボール体験会

▶**とき**=7月18日(土)9時30分~11時30分 ▶**ところ**=小豆沢体育館 ▶**講師**=元バレーボール日本代表 杉山祥子 ▶**対象**=区内在住・在学の小学生(保護者同伴) ▶**定員**=100人(抽選) ▶**費用**=1000円 ▶**申込**=6月23日(必着)まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、スポーツ振興課事業推進係 ※申込記入例(8面)の項目と、学年、競技経験の有無、保護者氏名を明記。



杉山祥子

問 合

スポーツ振興課事業推進係 ☎3579-2652

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
ライフル射撃 Aビーム Bエア Cスモール ポア Dラージポア	●A11月15日(日) B C6月28日(日) 10月25日(日) ●A小豆沢体育館 B~D長瀬射撃場(埼玉県秩父郡)	●A50人 B C各30人 D10人(いずれも申込順) ●A小・中学生300円、高校生以上500円 B 1種目1000円 C 1種目1500円 D 1種目3000円	●各開催日の7日前まで ●事務局 ☎050-1121-7069

問 合 スポーツ振興課管理係 ☎3579-2651

町会・自治会に加入しませんか

区民のみなさんが自主的に組織・運営する団体で、区内には約200の町会・自治会があります。安心・安全なまちをめざして、地域の課題解決に取り組んでいます。

町会・自治会の活動

地域の防犯・美化活動、防災訓練・まつりなどの実施、子ども・障がいがある方・高齢者の見守り活動など

加入するメリット

町会・自治会に加入することで、次のようなメリットがあります。
●地域住民同士の交流が増え、災害時などに備えた助け合いの環境ができる

- 地域住民で話し合い、より良いまちづくりにつなげることができる
- 子ども会・まつりなど、家族で楽しめる催しに参加できる

加入方法

町会・自治会への加入を希望する場合は、板橋区町会連合会ホームページをご覧ください。



▲詳しくはこちらから

問 合

地域振興課地域振興係 ☎3579-2163、
担当地域(区ホームページ参照)の各地域センター

公共機関だより

今夏の水道料金の基本料金が無償になります

物価高騰下の暑さ対策のため、今年の夏季4か月分の水道料金の基本料金が無償になります。※申請不要※対象など詳しくは、東京都水道局ホームページをご覧ください。

固定資産税・都市計画税の支払いはお済みですか

6月30日(火)は、固定資産税・都市計画税第1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。支払方法など詳しくは、東京都主税局ホームページをご覧ください。

▶問=板橋都税事務所 ☎3963-2111

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 ☎3579-2022

英会話サークル「レモンティ」 60歳以上の初心者歓迎 月3回月曜 15時~16時 区立文化会館 入会金1000円・月額4200円 ☎斉藤070-4797-1625

コーラス「カンタービレ」 初心者歓迎 月2回火曜 14時~16時 ロータスホール 月額2500円 ☎鈴木090-1767-3316

コーラス「コーロ・ラン・RUN・蘭」 初心者歓迎 月2回土曜 14時30分~16時30分 区立文化会館 月額2500円 ☎鈴木090-1767-3316

コーラス「ドルチェ」 初心者歓迎 月2回月曜 14時30分~16時30分 区立文化会館 月額2500円 ☎鈴木090-1767-3316

中台健康麻雀「ひまわり」 初心者歓迎 毎週火曜・水曜 13時~17時 中台二丁目集会所(中台2-43-20) 月額500円 ☎小川080-5442-3391

太極拳「TFA板橋」 無料体験あり 初心者~中級者歓迎 毎週木曜 13時30分~15時30分 きたのホール 月額3000円 ☎森3930-1767

軟式野球「サンピース」 30歳以上の方歓迎 月3~5回土曜・日曜・祝日 9時~17時の間で2時間程度 区内各野球場 月額2500円 ☎加藤090-2312-8805



傍聴

公契約の在り方検討委員会

▶とき=6月24日(水)10時から ▶ところ=災害対策本部室(区役所4階) ▶内容=公契約の在り方の検討など ▶定員=10人(先着順)※当日、直接会場へ。 ▶問=契約管財課契約係 ☎3579-2083

高齢者保健福祉・介護保険事業計画委員会

▶とき=6月29日(月)18時30分~20時30分 ▶ところ=教育支援センター(区役所6階) ▶内容=次期高齢者保健福祉・介護保険事業計画策定に向けた検討など ▶定員=5人(申込順) ▶申込・問=6月8日(月)朝9時から、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、高齢政策課計画係 ☎3579-2388

地域自立支援協議会

▶とき=7月2日(木)10時から ▶ところ=災害対策室(区役所4階) ▶内容=定例会部の活動報告など ▶定員=10人(申込順) ▶申込・問=6月8日(月)朝9時から、直接または電話・FAX・Eメールで、障がい政策課計画推進係(区役所3階 ☎窓口) ☎3579-2361 ☎3579-4159 ☎fukushi@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例(8面)参照



仲間と始める「10の筋トレ」説明会

▶とき=7月16日(木)14時~15時15分 ▶ところ=そんぽの家S板橋若木(若木3-3-1) ▶内容=介護予防に効果がある筋力トレーニングの説明・体験など ▶講師=上板橋病院理学療法士 間瀬玄盛 ▶対象=区内在住で、説明会以降の毎週木曜に同場所で行う10の筋トレに参加したい方 ▶定員=20人(申込順) ▶申込・問=6月8日(月)朝9時から、電話で、生涯活躍推進課フレイル・介護予防係 ☎3579-2293



認知症の方を介護する 家族のための講座

▶とき=7月16日(木)14時~16時 ▶ところ=グリーンホール601会議室 ▶内容=講義「家族で抱え込まない認知症介護」 ▶講師=(地独)東京都健康長寿医療センター医療ソーシャルワーカー 畠山啓 ▶対象=区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族または介護に関わる方 ▶定員=30人(申込順) ▶申込・問=6月8日(月)朝9時から、電話で、生涯活躍推進課認知症施策推進係 ☎3579-2399

福祉

交流サロン「なないろパレット」

▶とき=6月13日(土)10時~15時 ▶ところ=蓮根地域センター ▶内容=余暇活動・相談 ▶対象=区内在住・在勤で、障がいがある方 ▶定員=30人(申込順) ▶申込・問=6月8日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-3401 ☎3550-3410

知的障がい者相談員による相談会

▶とき=6月26日(金)10時~12時※相談時間は1人30分程度 ▶ところ=グリーンホール504会議室※当日、直接会場へ。 ▶対象=区内在住で、知的障がいがある方またはその家族 ▶問=障がい政策課計画推進係 ☎3579-2361 ☎3579-4159 ※相談会以外でも相談は随時受付



板橋区LINE公式アカウントをご活用ください



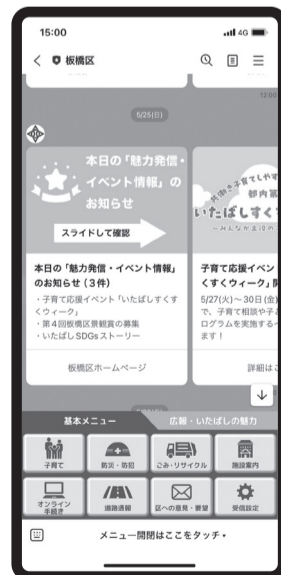
「板橋区LINE公式アカウント」では、防災、子育て、ごみ・リサイクルなどのくらしや、イベント情報のほか、受け取りたい情報をカテゴリー別に選択することができます。

友だち追加方法

- ① 下記二次元コードから登録
- ② LINE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 ☎3579-2041

6月23日~29日は男女共同参画週間

あなたらしさが、 社会のチカラ



「男だから」「女だから」といった性別の役割意識にとらわれない、
だれもが生きがいを感じられる社会を実現するために、まずは知ることから始めませんか。

区の主な取組を紹介します

いたばしI(あい)カレッジ

- 女性版…ママ・妻ではなく「私」を考え、自分自身と向き合う講座を行っています
- 男性版…家事・育児をより積極的に実践できるよう、ワーク・ライフ・バランスや、家事・育児に関する講座を行っています
- 未来計画…東京家政大学との共催で、妊娠・出産で退職した女性・育児休業中の女性を対象に、自己肯定感の向上を図る講座を行っています

いたばし男女平等フォーラム

男女がいきいきと暮らせるまちづくりをめざし、区と区民の協働で講演会などのイベントを行っています。

女性のための再就職支援セミナー

結婚・出産・介護などで一度退職し、再度働きたいと考えている女性を対象に、子育てと仕事の両立方法や、自分に合った働き方・求人探しなどの講座を行っています。

女性向け起業家入門セミナー

起業をめざす女性を対象に、起業の基礎知識、起業経験者による体験談などの講座を行っています。

いたばしパパ月間(毎年10月)

毎年10月を「いたばしパパ月間」と位置づけ、男性の家事・育児の実践を促進するための事業・イベントなどを行っています。男性向けの子育て情報を掲載した「いたばしパパBOOK」は、区ホームページでご覧になれます。

いたばしgood balance会社賞

ワーク・ライフ・バランスの推進や、多様な人材活用に向けて、積極的に取り組む企業を表彰しています。

男女平等推進センター「スクエア・I(あい)」
をご利用ください

情報資料コーナー・団体交流室(グリーンホール7階)

男女平等に関する本の閲覧、仲間同士の活動・交流ができます。
▶開館時間=9時~21時30分▶問=男女平等推進センター情報資料コーナー・団体交流室 ☎3579-2790

相談室(板橋区保健所5階)

家庭・仕事などの相談や、子育てママの個別カウンセリングを行っています。相談時間など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問=男女平等推進センター総合相談 ☎3579-2188

男女平等参画週間イベント

▶とき・内容(各1回制)=表1参照▶ところ=グリーンホール601会議室※当日、直接会場へ。



表1 男女平等参画週間イベント

	とき	内容
6月19日(金)	11時~13時	中医未病養生講座
	14時~16時	絵本をとおして平和を考えよう
	17時~19時	介護保険制度を学ぶ
6月20日(土)	10時~12時	身近な人のDV・暴力被害を考える
	14時~16時	憲法カフェ
	17時~19時	共同親権を考える映画会
6月21日(日)	10時~11時30分	わくわくサイエンスあそび場
	14時~16時	障がい者施設の事件から考える性暴力

※講義など

問合 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

フレッシュ名曲コンサート「板橋第九演奏会」合唱団員募集

区立文化会館で開催する「板橋第九演奏会」で、プロのオーケストラと共演しませんか。

▶内容・とき=表2参照▶ところ=区立文化会館▶対象=16歳以上で、合唱経験がある方(区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選)▶費用=一般1万5000円、経験者(練習は10月から)1万2000円、30歳以下3000円▶申込=7月12日(日)まで、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ

表2 板橋第九演奏会

内容	とき
参加者説明会	9月1日(火)18時30分から※終了後、合唱練習あり(経験者を除く)
合唱練習	9月8日(火)・17日(水)・25日(金)・29日(火)・10月1日(水)・6日(火)・15日(水)・20日(火)・27日(火)・11月2日(月)・5日(水)・12日(水)・16日(日)・20日(金)・12月3日(水)・7日(日)、18時30分~20時45分
指揮合わせ	11月30日(月)
リハーサル	12月11日(金)
本番	12月12日(土)



▲詳しくはこちらから



問合 (公財)板橋区文化・国際交流財団 ☎3579-3130

ポップアップ資料館

願いをかなえる絵馬・短冊を作ろう

▶とき・ところ

A 7月4日(土)…教育科学館

B 8月22日(土)…グリーンカレッジホール
※10時～12時

▶内容=手書きの文字・絵でオリジナルの絵馬・短冊作り▶対象=小学生とその保護者(2人1組)▶定員=20組

まちにあるミニ富士を学ぼう

▶とき・ところ

A 7月11日(土)9時30分～12時30分…きたのホール

B 8月15日(土)10時～12時…グリーンカレッジホール

▶内容=北町浅間神社の富士塚の散策・講座▶対象=**A**小学4年生以上とその保護者▶**B**小学生とその保護者(いずれも2人1組)▶定員=15組▶費用=**A**50円

戦国武将になろう

▶とき・ところ

A 7月18日(土)…教育科学館

B 8月1日(土)…グリーンカレッジホール

※**A**10時30分～12時**B**13時30分～15時

▶内容=甲冑の装着体験・武具の展示▶対象=**A**小学4年生以上とその保護者(2人1組)**B**中学生以上▶定員=**A**15組**B**30人

わらじで旅に出かけよう

▶とき・ところ

A 7月26日(日)…教育科学館

B 8月8日(土)…グリーンカレッジホール
※10時～12時

▶内容=わらじを履いてすごろく体験▶対象=小学生とその保護者(2人1組)▶定員=15組

【いずれも】

※抽選▶申込=**A**6月24日

B7月22日(いずれも必着)

まで、往復はがき・電子申請(区ホームページ参照)で、郷土資料館(〒175-0092赤塚5-35-25)※申込記入例(8面)参照



▲詳しくはこちらから

問 合

郷土資料館 ☎5998-0081

〈月曜休館。ただし7月20日(祝)は開館し21日(火)休館〉

ライフプラン・働き方など▶講師=ファイナンシャルプランナー 水谷恒夫ほか▶対象=55歳以上の方▶定員=40人(申込順)▶申込=6月8日(月)朝9時から、電話で、セミナー予約専用ダイヤル ☎5422-1399(平日、9時～17時)▶間=東京しごとセンター ☎5211-2335(平日9時～20時、土曜は17時まで)、板橋区生涯活躍推進課シニア地域づくり係 ☎3579-2376

日本語ボランティア養成講座

▶とき=7月23日(木)～9月12日(土)のうち15日間 ※時間など詳しくは、(公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページをご覧ください。▶ところ=グリーンホール会議室など▶対象=区内在住・在勤・在学の20歳以上で、講座終了後に同財団が主催する日本語教室でボランティアとして活動できる方※10月から次のいずれかで活動(**A**月曜・木曜コース…10時～12時**B**火曜・金曜コース…18時30分～20時30分)▶定員=20人▶選考=作文▶費用=5000円※テキスト代が別途必要▶申込・間=7月1日(必着)まで、作文「日本語ボランティアに応募した理由」(1000字程度)と、別紙に申込記入例(8面)の項目と希望コース(**A**または**B**)、メールアドレス、日本語指導経験の有無を明記のうえ、直接または郵送・FAX・Eメールで、同財団(グリーンホール内、〒173-0015栄町36-1) ☎3579-2015 ☒3579-2295 itabashi-ci-kokusai@itabashi-ci.org ※同財団ホームページからも申込可

区民防災講習応急手当普及員講習

▶とき=8月21日(金)～23日(日)、3日制、9時～17時▶ところ=災害対策室(区役所4階)▶対象=次の全ての要件を満たす方
●区内在住の18歳以上で、区が実施する応急手当講習などの指導補助に参加できる
●普通救命講習以上の認定を受けたことがある、または同認定に準ずる知識を有している
※最終日に「応急手当普及員認定証」取得の試験あり▶定員=25人(抽選)▶申込・間=7月10日(必着)まで、郵送・電子申請(区ホームページ参照)で、地域防災支援課地域支援係 ☎3579-2152 ※申込記入例(8面)の項目と生年月日、性別、過去に受講した救命技能認定資格試験名を明記。

講座

不登校・不登校傾向の児童・生徒の保護者交流会

▶とき・内容・講師

A 7月4日(土)…講演「不登校生徒の進学や進路など」・グループトーク、都立桐ヶ丘高等学校校長 高島由紀子

B 7月11日(土)…講演「不登校児童の理解や支援など」・グループトーク、星槎大学特任准教授 三森睦子

※9時30分～12時

▶対象=区内在住・在学の不登校・不登校傾向の**A**中学生**B**小学生の保護者▶定員=**A****B**各80人(申込順)※小学3年生までの保育あり(いずれも申込順)▶ところ・申込・間=6月8日(月)から、電子申請(区ホームページ参照)で、教育支援センター教育相談係 ☎3579-2195 ※保育を希望する場合は、6月8日(月)～**A**19日(金)**B**26日(金)までにお申し込みください。

女性のための再就職支援セミナー

▶とき・内容

A 7月6日(月)…「ライフステージごとに必要なお金と働き方」

B 7月15日(水)…「自己分析と求人選びのコツ」

※14時～15時30分※講義

▶ところ=グリーンホール**A**1階ホール**B**601会議室▶講師=**A**キャリア&マネーデザイン室 鈴木茂美**B**ハローワーク池袋 就職支援ナビゲーター▶対象=再就職をめざす女性▶定員=**A****B**各50人(申込順)※生後4か月～未就学児の保育あり(定員**A****B**各10人、申込順)▶申込・間=6月8日(月)朝9時から、電話・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 ※保育を希望する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・何歳何か月を明記のうえ、6月19日(金)までにお申し込みください。

生涯現役セミナー

▶とき=7月16日(木)13時～15時45分▶ところ=ハイライ프라ザ▶内容=講義「シニア世代の

親子deつりホリデー

▶とき=6月27日(土)9時30分～12時※荒天時は28日(日)に順延▶ところ=氷川つり堀公園(氷川町21-15)▶内容=魚つり・メダカすくい※つり道具・餌の無料貸出あり▶対象=区内在住・在勤・在学で、小学生以下のお子さんとその保護者(2人1組)▶定員=20組(抽選)▶費用=1組1070円▶申込=6月15日(月)まで、電子申請(区ホームページ参照)で、南部土木サービスセンター地域連携係

問 合

南部土木サービスセンター地域連携係 ☎3579-2532

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 ☎3579-2022

公益社と終活を始めませんか?
公益社は、事前相談から葬儀、葬儀後までワンストップでサポートします。
公益社 公益社 終活を始める方へ
WEBでいつでも簡単! 「終活セット」資料をプレゼント!
0120-347-556 事前相談承ります
公益社 上板橋会館 板橋区上板橋2-3-2 251951

3,300円(税込)
剪定1本3m未満
ゴミ代別途/3m以上の庭木、古土・鉢等不用品も承ります!伐株、マツ、マキなど特殊な木、仕立物は別途見積り
見積無料
剪定・伐株・生垣・雑草対策・消毒
庭木やお花の植栽
0120-187-394
株式会社大和グリーン
板橋支店 板橋区弥生町33-3
受付時間 9:00～18:00 無休
足立・練馬・葛飾にも支店あり!

庭木1本から承ります!
お客様へのお約束
土日でもOKです
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
生垣の剪定 長さ1m 通常2,200円を高さ2m 1,100円(税込)
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから 9:00～17:00

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
0120-18-3216
株式会社サーベイ
東京都葛飾区立石7-31-7

※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月曜朝9時から受付

- 板橋健康福祉センター ☎3579-2333
- 上板橋健康福祉センター ☎3937-1041
- 赤塚健康福祉センター ☎3979-0511
- 志村健康福祉センター ☎3969-3836
- 高島平健康福祉センター ☎3938-8621
- 女性健康支援センター ☎3579-2306

はじめての歯みがきひろば

▶**とき** = 6月29日(月)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7年4月~8月生まれのお子さんとその保護者 ▶**定員** = 16組(申込順) ▶**持物** = おやこ健康手帳(母子健康手帳)、バスタオル ▶**ところ・申込・問** = 電子申請(区ホームページ参照)で、志村健康福祉センター

図書館医療公開講座

▶**とき** = 6月13日(土)14時~15時 ▶**内容** = 講義「食物アレルギーの緊急時対応など」 ▶**講師** = イムス記念病院医師 森田慶紀 ▶**定員** = 30人(先着順) ※当日、直接会場へ。 ▶**ところ・問** = 中央図書館 ☎6281-0291(第2月曜・月末日休館)

子宮がん体験者いたばしひまわりの会

▶**とき** = 7月2日(木)14時~15時30分 ▶**ところ** = グリーンホール504会議室 ▶**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、子宮がんを体験した、またはこれから治療を始める女性 ▶**定員** = 10人(申込順) ▶**申込・問** = 電話で、女性健康支援センター

離乳食から幼児食へのすすめ方

▶**とき** = 7月3日(金)、10時~11時・14時~15時、各1回制 ▶**内容** = 講義・料理展示・試食 ▶**対象** = 区内在住で、開催日時点で生後9か月~1歳6か月のお子さんの保護者 ※対象月齢のお子さんの同伴可 ▶**定員** = 各回10人(申込順) ▶**ところ・申込・問** = 電子申請(区ホームページ参照)で、上板橋健康福祉センター

区民結核健診

▶**とき** = 7月9日(木)15時~16時 ▶**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・問** = 電話・FAXで、予防対策課感染症対策係 ☎3579-2321 ☎3579-1337 ※申込記入例(8面)参照

グリーンホール会議室兼用保育室の優先予約(来年2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** = 6月22日(月)朝9時から、男女社会参画課(板橋区保健所5階) ※抽選後、空きがある場合は6月24日(水)まで受付。 ▶**問** = 男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486

芸術をあなたに

- チケットのお求め...電話または区立文化会館チケット販売窓口(☎3579-5666、9時~20時)
- 公演内容のお問い合わせ...電話で、(公財)板橋区文化・国際交流財団(☎3579-3130、平日9時~17時)

好評発売中

リアル恐竜ショー「恐竜パーク」

▶**とき** = 8月6日(木) **A**12時 **B**15時 ▶**ところ** = 区立文化会館大ホール ▶**出演** = ティラノサウルスほか ▶**料金** = **A**4900円 **B**3900円(いずれも全席指定)



セルフケアでこころのメンテナンスをしましょう

こころの病気は、体の病気と同じように、誰にでもかかる可能性があります。ストレスを上手にコントロールしてイヤな気持ちを手放し、自分にとってプラスとなるパワーに変えることが大切です。こころの病気への理解を深め、早めに相談してみましょう。

こころの病気とは?

悩みや強いストレス状態が続くことで、精神・体の働きが不安定になり、日常生活に支障が出てしまう病気のことです。うつ病・パニック障害・睡眠障害など様々な種類があります。まずは、自己チェック(下表参照)を行い、こころの健康状態を確認してみましょう。

こんな状態が続いていたら相談を

サイン

自分が気づく変化	気分が沈む・憂うつ
	何をするのにも元気が出ない
	イライラする・怒りっぽい
	理由がないのに不安な気持ちになる
	気持ちが落ち着かない
	胸がドキドキする・息苦しい
	何度も確かめないと気がすまない
	周りに誰もいないのに人の声が聞こえてくる
	何も食べたくない・食事がおいしくない
	なかなか寝つけない・熟睡できない
周囲が気づく変化	服装が乱れてきた
	急に痩せた・太った
	感情の変化が激しくなった・表情が暗くなった
	一人になりたがる
	不満・トラブルが増えた
	独り言が増えた
	他人の視線を気にするようになった
	遅刻・休みが増えた
ぼんやりしていることやミス・物忘れが多い	
体に不自然な傷がある	

出典：「こころの病気の初期サイン」(国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」)を加工して作成

その悩みを相談してみましょう

こころ・体の不調は、ひとりで抱え込まずに家族・友人・知人などの信頼できる人やかかりつけ医に相談してみましょう。また、健康福祉センターでは、精神科医との相談(予約制)・保健師による相談を行っています。ぜひ、ご利用ください。

こころの健康お役立ちサイト

厚生労働省「こころの耳」

こころの病気のセルフケア情報などを紹介しています。



厚生労働省「こころもメンテしよう」

若者向けのストレスケア情報などを紹介しています。



国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」

こころの病気の治療・支援情報などを紹介しています。



こころと睡眠

こころの不調は、睡眠の乱れに現れることがあります。睡眠には、1日の疲労・ストレスを回復させる役割があるため、十分な睡眠で、こころの健康を維持することが大切です。

こころの健康づくり講座

▶**とき** = 7月4日(土)14時~16時 ▶**ところ** = ハイライフプラザ ▶**内容** = 講義「こころとからだを守る睡眠」 ※参加者に「いた Pay健幸ポイント」100ポイントをプレゼント ▶**講師** = 東京大学医学部附属病院医師 高橋優輔 ▶**定員** = 100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。



問 合 志村健康福祉センター ☎3969-3836

問 合 各健康福祉センター(健康ガイド参照)



※費用の明示がないものは無料

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) 〇〇〇課〇〇〇係

体験・観賞

緑のガイドツアー

▶**とき** = 6月18日(木)※9時30分に都営三田線「志村三丁目」集合・12時に小豆沢公園(小豆沢3-1)解散予定※荒天中止▶**内容** = 季節の花・崖線の緑・湧き水などの観察▶**定員** = 30人(抽選)▶**費用** = 100円▶**申込・問** = 6月11日(木)まで、電話・電子申請(区ホームページ参照)で、みどりと公園課みどり推進係 ☎3579-2533



板橋の蝶写真展

▶**とき** = 6月28日(日)まで、9時～17時▶**内容** = 板橋区の蝶を調査する会による蝶の写真※人気投票あり。9時30分～11時30分・13時40分～16時に投票した方に、蝶の写真シールをプレゼント。

板橋の蝶質問コーナー

▶**とき** = 6月13日(土)14時～16時
 ※当日、直接会場へ。▶**内容** = 同会による解説



【いずれも】

▶**ところ・問** = エコポリスセンター ☎5970-5001(第3月曜休館)

こもねまつり

▶**とき** = 6月27日(土)13時30分～16時▶**内容** = アトラクション、ステージ、自主生産品の販売など▶**ところ・問** = 小茂根福祉園 ☎3958-8831

ステップ登山体験セミナー

▶**とき** = 7月11日(土)14時～16時▶**ところ** = 植村記念加賀スポーツセンター▶**内容** = 講義「山の天気を知ろう」▶**講師** = 登山家 山口章▶**定員** = 18人(申込順)※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)

プラネタリウムコンサート「キラキラ ランデヴー」

▶**とき** = 7月12日(日)、11時30分～12時45分・16時～17時15分、各1回制▶**出演** = シンガーソングライターアイドル CUTIEPAIまゆちゃん▶**定員** = 各回170人(申込順)※小学生以下は保護者同伴▶**費用** = 一般2000円・2歳～高校生1000円※1歳以下で保護者の膝上観覧は無料▶**ところ・申込・問** = 6月6日(土)朝9時から、電話(1申込5人まで)で、教育科学館 ☎3559-6561(月曜休館)※同館ホームページからも申込可



まちづくりイベント「えんのもりスクール」

▶**とき** = 6月14日(日)
 ▶**時間・内容**
 A 13時～13時50分…講義「まちをつなぐ色彩」
 B 14時～17時…ワークショップ「まちの色採集・クレヨン作り」
 ▶**ところ** = 下板橋駅前集会所(板橋2-3-1)
 ▶**定員** = A30人 B15人(いずれも抽選)▶**申込** = 6月10日(水)まで、Eメール・電子申請(区ホームページ参照)で、えんのもりプロジェクト実行委員会 ☎ennomoriitabashi@gmail.com※申込記入例参照▶**問** = 地区整備課板橋駅周辺係 ☎3579-2556

リサイクルプラザの催し

A パネル展「ペットボトルのリサイクル」
 ▶**とき** = 6月30日(火)まで、9時～17時
 B 裂き織りぞり講座
 ▶**とき** = 6月20日(土)10時20分～14時▶**定員** = 10人▶**費用** = 200円▶**持物** = 木綿または綿混紡の布(薄い布は幅8cm・厚い布は幅5cm、長さ1.5m)20枚・昼食
 C コーヒーリサイクル
 ▶**とき** = 6月23日(火)10時～12時▶**内容** = 講義「コーヒーかすのリサイクル」・ネルドリップ(布製フィルターを使った抽出方法)の体験・試飲など▶**講師** = VIVA COFFEE店主 中川亮太▶**定員** = 16人▶**費用** = 800円▶**持物** = マイカップ



【③④いずれも】

※申込順▶**対象** = 区内在住・在勤・在学の方▶**申込** = 6月6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し込み可

【A～Gいずれも】

▶**ところ・問** = リサイクルプラザ ☎3558-5374

伝統工芸展

▶**とき** = 6月8日(月)～12日(金)、10時～17時(初日は13時から、最終日は15時まで)▶**ところ** = イベントスクエア(区役所1階)▶**内容** = 手描友禅・江戸筆・染小紋などの工芸品の展示・販売▶**問** = 生涯学習課文化財係 ☎3579-2636



手描友禅

現代折り紙を楽しもう

▶**とき** = 6月20日(土)10時～12時▶**内容** = 折り紙で五色鶴の七夕かざり作り▶**講師** = 折り紙専門家 荒川千恵子▶**対象** = 区内在住・在勤・在学の小学3年生以上▶**定員** = 20人(申込順)▶**費用** = 1800円▶**ところ・申込・問** = 6月6日(土)10時から、電話で、郷土芸能伝承館 ☎5398-4711(第3月曜休館)



大原サークル公開教室

美文字レッスン

▶**とき** = 7月11日(土)13時30分～15時▶**対象** = 区内在住・在勤・在学の方▶**定員** = 7人(申込順)▶**持物** = 書道具▶**ところ・申込・問** = 6月8日(月)13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)



浮世絵版画体験ワークショップ

▶**とき** = 7月26日(日)
 ▶**時間・対象・費用**
 ●10時30分～12時…小学生、2000円
 ●14時～16時…中学生以上、2500円
 ▶**ところ** = 区立文化会館大会議室▶**内容** = 摺り技法でうちわ作り▶**定員** = 各回20人(申込順)▶**申込** = (公財)板橋区文化・国際交流財団ホームページ▶**問** = 同財団 ☎3579-3130

つながるひろがる 絵本のまち板橋 vol.11

板橋区では、「絵本」をキーワードに様々な事業を展開しています。この連載では、「絵本のまち板橋」に関わるみなさんをご紹介します。

板橋区役所 創造都市デザイン課 課長 高木翔平さん



PROFILE

日頃から絵本に親しむ一児の父。前部署では小学生の放課後の居場所担当として、令和8年4月からは現職として「絵本のまち板橋」の推進に取り組む。

絵本と創造都市

絵本がひろく新たな価値とつながり

区は、今年1月に、「創造都市」であることを宣言しました。創造都市とは、文化・デザインので、新しい価値・つながりを生み出し続ける都市のことです。

区では、創造都市の推進のため「絵本のまち板橋」を軸にした、子どもからおとなまで絵本に親しめる取組を広げています。令和8年度は、ユネスコ創造都市ネットワークのデザイン部門への加盟をめざすほか、7月・8月にはボローニャ国際絵本原画展の開催に合わせて区内各地で多彩な絵本の世界を楽しむ大規模なイベントの開催を予定しています。

ほかにも「さわる絵本」の普及や、絵本のプレゼント事業などで創造都市の取組や「絵本のまち板橋」をさらに推進していきます。ぜひ多くの方々に絵本を通じた様々な体験や交流を楽しんでいただけたら幸いです。



「絵本のまち板橋」の取組

問合せ

絵本のまち板橋について… 創造都市デザイン課創造都市推進係 ☎3579-2515

