

主な記事

- 2面:都営住宅入居者募集
- 3面:デートDV(交際相手からの暴力)防止セミナー



タウンモニター懇談会での意見交換の様子。活気ある話し合いが行われました。

もっと知ろう!よくしよう!板橋区 タウンモニター・eモニターを募集します



タウンモニターは
何をやるの?
↓
主に、アンケート
回答(年3回)と
懇談会出席
(年1回)です

昼間は
仕事や学校が...
↓
eモニターなら、
インターネットで
好きな時間に
活動できます

区では、区民のみなさんが区政について気づいたことや感じたことなどのご意見をお聴きし、区政に反映させていただくため、「いたばし・タウンモニター」とインターネットを利用した「いたばし・eモニター」を募集します。ご自分に合った方法で、区政に参加してみませんか。

地域への関心が増し、 区民であることが誇りに

タウンモニター 勝又さよ子さん



住んでいる地域とのつながりを持ちたいと思い、タウンモニターに応募しました。モニターになったことで周囲への関心が増し、以前よりも街をよく見るようになりましたし、板橋区民であることの意識が出てきました。モニターをやってみてよかったのは、様々な知識を得たことです。区の事業計画も理解できました。中には不要なものではないかと感じた事業もありますが、「区がこんなことをしてくれているんだ」というのが分かって、安心感やありがたさを覚えたものもあります。区政を知ることですべてはこんなにもいいところに暮らしているんだと、区民であることに誇りを持てるようになりました。モニターの活動は地域に貢献する生きがいになりますし、行政のことを知っていれば仕事や子育てにも役立てられます。多くの方に参加していただき、知識を広げて板橋区を愛するようになってほしいと思います。

過去のアンケートのテーマ

施策・事業のあり方など、区がみなさんから意見をお聴きしたい事柄を取り上げています。

- エコポリス板橋クリーン条例
- 板橋区の「街並み」の色彩
- 土のうステーション(緊急用簡易土のう置場)
- 新庁舎の窓口サービスのあり方 など



身近なところから
区政を知る
機会になります

いたばし・ タウンモニター

- ▽活動内容
- 各種アンケート調査への回答(年3回程程度)
- モニター懇談会への出席(年1回程程度)
- 区政に関する情報・要望・意見などの提出(随時)
- ▽対象 平成25年4月1日現在、区内在住の20歳以上で、次の全ての要件を満たす方
- 日本語で日常会話・読み書きができる
- 過去5年間にタウンモニターまたはeモニターの経験がない
- 都および都内各区市町村の職員でない
- ▽募集人数 18人

いたばし・ eモニター

- 区政に関する情報・要望・意見などの提出(随時)
- 区ホームページのリニューアルに関する情報・要望・意見などの提出(随時)
- ▽対象 平成25年4月1日現在、区内在住・在勤・在学の20歳以上で、次の全ての要件を満たす方
- パソコンでホームページの閲覧・メール機能の操作(日本語)ができる
- 過去5年間にタウンモニターまたはeモニターの経験がない
- 都および都内各区市町村の職員でない
- ▽募集人数 200人
- 《いづれも》
- ▽任期 平成25年5月～27

経営改善特別相談窓口

経営課題や資金繰りの悩みを抱える
事業者のみなさんをサポート

2月1日(金)開設

中小企業などの資金繰りや経営の安定化を図る目的で制定された「中小企業金融円滑化法」が3月末日で期限を迎えます。こうした経営環境の変化に対応するため、区では「経営改善特別相談窓口」を設置します。経営戦略の修正や金融機関との交渉など、自社だけでは解決が難しい課題を抱える中小企業をサポートしていきます。

区内金融機関などと連携した資金繰り支援をはじめ、税理士・中小企業診断士・社会保険労務士などの専門家チームによる経営改善支援など、事業者のみなさんの経営状況に応じた最善の支援策を一緒に考えます。

相談者の個人情報や相談内容の秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

▽とき 平日9時～19時 ※予約制 ※夜間、土曜・日曜・祝日の相談については申込時にお問い合わせください。

▽ところ 企業活性化センター内(舟渡1ノ13ノ10アイ・タワー2階)▽対象 区内で事業を営む中小企業などの経営者・個人事業主

▽費用 無料▽申込・問い合わせ 1月28日(月)朝9時から、電話・Eメールで、企業活性化センター ☎ 5914-3145 info@itabashi-kyoju.jp ※申込記入例(3面)参照

年3月※地域・年齢などを考慮したうえで決定。結果は3月中にお知らせします。※謝礼・交通費などはありません。eモニターの利用は本人負担となります。▽申込書の配布場所 広聴広報課(区役所6階) 窓口・各地域センター・区ホームページ▽申込・問 2月18日(必着)まで、申込書を直接または郵送で、広聴広報課広聴・便利帳グループ(〒173-8501) ☎ 3579-2024 ※eモニターは区ホームページからも申し込みます。※タウンモニター・eモニターの両方への申込はできません。

景観審議会

▽とき 2月6日(水)14時から
▽ところ 第一委員会室
(区役所11階)▽内容 公共施設整備景観ガイドライン
など▽定員 15人(先着順)
※当日、13時~13時45分に
都市計画課(飯庁舎MSビル
6階)で受付▽問 都市
計画課都市景観担当 ☎3579-2549

傍聴

エコポリス板橋
環境行動会議

▽とき 2月13日(水)18時30分
から▽ところ 2階グリーン
ホール601会議室▽内容 春
の板橋クリーン作戦など▽
定員 20人(申込順)▽申込
・問 1月28日(月)朝9時か
ら、電話・Eメールで、環
境課環境美化担当 ☎3579-2597
E-mail: s-bika@city.
itabashi.tokyo.jp ※申込記入
例(3面)参照

児童クラブ臨時職員
募集

▽募集人数 若干名▽対象
子どもに理解がある健康
な方※過去1年以内に胸部
X線検査で「異常なし」と診
断されている方▽勤務内容
児童育成指導補助▽勤務
場所 区立児童クラブ▽雇
用期間・勤務時間・賃金 右
下表参照▽申込・問 2月
14日(必着)まで、履歴書
(写真貼付)・資格を有する
方は資格証または免許状の
写しを直接または郵送で、

《児童クラブ臨時職員勤務条件》

Table with 3 columns: 雇用期間, 勤務時間, 賃金. Includes details for different shifts and dates.

※勤務は土曜・日曜・祝日を除く。勤務希望日の指定不可※公共交通機関を利用する場合は、1日1000円を限度に交通実費を支給※有資格者とは、保育士、幼稚園・小・中・高等学校教員免許などをお持ちの方

福祉

子ども政策課育成係(区役所4階)窓口、〒173-8501 ☎3579-2475
※履歴書備考欄に希望の勤務期間(A)~(D)のいずれかを記入※今回雇用されなかった場合に、来年3月31日までの登録を希望する方は備考欄に「登録希望」と記入
福祉園バザー
▽とき 2月2日(土)・3日(日)、10時~18時▽ところ イズミヤ板橋店1階吹き抜けホール(前野町4ノ21ノ22)▽内容 区内福祉園の自主生産品の販売▽問 小茂根福祉園 ☎3958-8331

健康

元気力(生活機能)チェックシートをお送りしました
元気力(生活機能)チェックはこれまで医療機関で実施していましたが、今年度

朝市 (産業振興課)
蓮根朝市 2月27日(日)朝7時から▽ところ 蓮根中央商店会(都営三田線「蓮根」下車)▽目玉商品=いなりずし
大谷口朝市 2月27日(日)朝7時から▽ところ 宮の下商栄会(東武東上線「中板橋」下車)▽目玉商品=おでん

認知症の方を介護している家族のための講演会
▽とき 2月15日(金)13時30分~15時30分▽ところ グリーンホール601会議室▽内容 講義「笑顔になれば介護が変わる」▽講師 生涯学習開発財団認定コーチ市原郷子▽対象 区内在住・在勤で、認知症の方を介護している家族▽定員 30人(申込順)▽申込・問 1月28日(月)朝9時から、電話・FAXで、おとしより保健福祉センター相談支援係 ☎5970-1111
392-2060 ※申込記入例(3面)参照

から自宅で確認できるようになりました。
▽対象 ①区内在住で要支援・要介護認定を受けていない②昭和23年3月31日以前に生まれ、誕生日が12月22日に発送(申込不要)▽回答方法 届いたチェックシートに記入し、同封の返信用封筒で返送▽問 おとしより保健福祉センター介護予防推進係 ☎5970-1119

医師によるもの忘れ相談
▽とき・ところ(各1日制)
●2月4日(月)・18日(月) 赤塚健康福祉センター ☎3979-0514
●2月8日(金)・22日(金) 志村健康福祉センター ☎3969-2980
●2月14日(木)・28日(木) 板橋健康福祉センター ☎3579-2464
※13時30分~15時
▽対象 区内在住の60歳以上
上でもの忘れが気になる方、またはその家族※もの忘れで医療機関にかかっている方▽定員=各日2人(初めての方を優先)▽申込=1月28日(月)朝9時から、電話で、希望する健康福祉センター内高齢者相談係▽問=おとしより保健福祉センター相談支援係 ☎5970-1115

都営住宅入居者募集
申込書の配布期間：2月4日(月)~14日(木)
Aポイント方式(家族向け)
▽対象・募集戸数
●ひとり親・高齢者・心身障がい者・多子・低所得者世帯...1254戸
●車いす使用者世帯...36戸
※ポイント方式とは、住宅困窮度により入居者を選定し、登録順にあき家をあつ旋する方式です。単身者は申し込みません。
B単身者向け・単身者用車いす使用者向け・シルバーピア住宅
▽対象・募集戸数
●単身者向け住宅(60歳以上または身体障害者手帳4級以上の方など)...217戸
●単身者用車いす使用者向け住宅(20歳以上で身体障害者手帳2級以上の方など)...8戸
●シルバーピア住宅(65歳以上の単身者向け・2人世帯向け)...55戸
C事業再建者向け定期使用住宅
▽対象=事業の再建に伴い、自己の所有する住宅を失った方※民事再生法による再生計画の認可決定などを受けており、都内で事業を行っている中小企業の経営者▽募集戸数=10戸
《いづれも》
※都内に3年以上住んでいる方が対象※募集戸数は都内全域※A~Cのうち、いずれか1か所のみ申し込みます。※申込資格など詳しくは、募集案内をご覧ください。
▽募集案内・申込書の配布=2月4日(月)~14日(木)に、住宅政策課(飯庁舎MSビル6階)・赤塚支所・各区民事務所・各地域センター・各福祉事務所・東京都住宅供給公社ホームページ(http://www.to-kousya.or.jp/) ※夜間・土曜・日曜・祝日は、区役所・赤塚支所の夜間受付で配布※Cは住宅政策課でのみ配布▽申込=2月18日(必着)まで、申込書を郵送で、東京都住宅供給公社募集センター
▽問
●東京都住宅供給公社募集センター ☎3498-8894または ☎0570-010810(配布期間中のみ)
●板橋区住宅政策課住宅政策推進グループ ☎3579-2186

区内の放射線量測定値
測定値については、測定機器などの違いにより値が異なることがあります。最新の情報など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
▽問=環境課公害指導係 ☎3579-2594
▽測定場所=区役所正面玄関前
▽測定時間=午前10時
測定日 1月15日 1月16日
測定値 0.07 0.08
測定日 1月17日 1月18日
測定値 0.08 0.08
※単位: μSv/h(マイクロシーベルト/時)

広告コーナー 掲載のお問い合わせは広聴広報課広報グループ ☎3579-2022

KUMON 自分でできる!自信がつく!
KUMON教室を見に来てください。
「2月無料体験学習」受付中!
お近くの教室の紹介等、お気軽にお問い合わせください。
TEL: 0120-372-100
受付: 9:30~17:30(土・日・祝日を除く)
www.kumon.ne.jp

ちびっこ探検学校 ヨロン島
アドベンチャースクール
思い出に残る楽しい体験をしに、暖かな「ヨロン島」に行きませんか?
参加者募集
場所: 鹿児島県大島郡与論町
期間: 3/26(火)~4/1(月)6泊7日
参加費: 140,000円(羽田空港出発備前)
定員: 日本人小学生200名・外国人小学生100名(自由参加)
事業説明会: 2/11(祝)15:30~16:30
2/24(日)15:00~16:30
国際青少年研修協会
TEL: 003-6459-4661 E-mail: info@kskk.or.jp
http://www.kskk.or.jp

プレミアムコンサート 板橋公演
平成25年 3/6(水) 19:30開演 20:40終演(予定)
板橋区立文化会館大ホール
指揮/山下一史
合唱/スーパー・コーラス・トーキョー管弦楽/東京都交響楽団
曲目 ヴェルディ:歌劇「アイダ」よりほか
募集人数 1,100名
申込方法 往復はがきに ①代表者の氏名(ふりがな)、住所、電話番号 ②申込人数(代表者を含め3人まで) ③申込者全員の氏名(ふりがな)をご記入の上、下記の宛先へ郵送してください。
申込締切 2月12日(火)必着
問合せ・申込宛先 〒103-0014 中央区日本橋蛸殻町2-13-9 協栄ビル1階
プレミアムコンサート板橋公演事務局
TEL: 03-3669-8551(平日10時~18時)
※申込者多数の場合抽選。4歳未満のお子様のご入場いただけません。※車椅子席、託児、その他問合せは公演事務局まで。※やむを得ない事情により、出演者・曲目などが変更になる場合がございます。
主催: 東京都、東京文化発信プロジェクト室(公益財団法人東京都歴史文化財団)

きつけ体験 ひとり着れちゃう!
受講券をプレゼント!
普段着から正装まで・着物販売なしの安心お稽古
首都圏30教室にて開催のきものレディ着付学院が、着物の着方が一通り学べる初心者対象の「きつけ体験受講券(全8回)」を各コース先着20名様に、必要事項に下記の教室希望地域・希望時間を明記しご応募下さい。(教材費2,550円必要)
フリーダイヤル、携帯、ホームページ、ハガキから応募できます。
池袋教室
TEL: 0120(248)2011
〒140-0013 品川区南大井3-23-8
きものレディ着付体験レッスン係
http://www.kimonolady.co.jp

※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。

広告募集 『広報いたばし』に広告を掲載しませんか。掲載料・申込など詳しくは、広聴広報課広報グループ(☎3579-2022)へ。

※費用の明示のないものは無料

健康ガイド 4面からの続き

代謝を良くして生活改善

▽とき = 2月14日(木)14時~16時
 ▽内容 = 講義▽講師 = 日本大学医学部附属板橋病院東洋医学科長 矢久保修嗣▽対象 = 区内在住・在勤の方▽定員 = 40人(申込順)▽ところ・申込・問 = 直接または電話で、板橋健康福祉センター

思春期講座

▽とき = 2月18日(月)10時~12時
 ▽内容 = 講義「思春期の子どもへの関わり方のコツ」▽講師 = 臨床心理士 仁井田裕子▽対象 = 区内在住・在勤の方▽定員 = 30人(申込順)▽ところ・申込・問 = 電話で、女性健康支援センター

臨床心理士による 思春期相談

▽とき = 2月27日(水)・3月22日(金)、9時~12時※相談時間は1件1時間程度▽内容 = 思春期の悩みや対応に関する個別相談(面接または電話、予約制・匿名可)▽対象 = 区内在住で、思春期の方またはその保護者▽ところ・申込・問 = 電話で、女性健康支援センター

ひきこもり相談

▽とき = 2月20日(水)・3月13日(水)、13時30分~16時30分※相談時間は1件50分程度(予約制)▽ところ = 板橋区保健所▽相談員 = 都立大塚病院医師 鈴木俊介▽対象 = ひきこもり状態にある方またはその家族▽申込・問 = 電話で、担当地域(「わたしの便利帳」参照)の健康福祉センター

ココロが楽になる コミュニケーション

▽とき = 2月21日(木)13時30分~16時▽内容 = 講義・体験▽講師 = オフィス「想」ネットワーク代表 中野満知子▽対象 = 区内在住・在勤で、64歳以下の方▽定員 = 20人(申込順)※保育あり(定員4人、申込順)▽ところ・申込・問 = 直接または電話で、高島平健康福祉センター

区民・小規模事業所 結核健診

▽とき = 2月25日(月)13時30分~15時30分▽内容 = 胸部X線検査※診断書は発行しません。▽対象 = 区内在住で16歳以上、または従業員10人未満の区内事業所在勤で、胸部X線検査を受ける機会のない方▽定員 = 40人(申込順)▽ところ・申込・問 = 電話で、板橋健康福祉センター



はがき・FAX・Eメール 申込記入例

※原則①~⑤を全て記入
 ※区内在勤・在学の場合は⑥勤務先・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

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

申込先に所在地がない場合の宛て先
 〒173-8501 板橋区役所(住所記入不要)
 ●●●課●●●係(催しの担当)

往復はがきの場合は返信用にも住所・氏名を記入してください

若者支援を考える

▽とき = 2月9日(土)13時30分~16時30分▽内容 = 地域における若者の居場所作りについての事例報告など※報告者として、不登校・ひきこもり研究所代表 天野敬子さん、世田谷区池之上青少年会館職員が参加▽定員 = 20人(申込順)▽ところ・申込・問 = 電話で、女性健康支援センター

遊びの達人養成講座

▽とき = 2月23日(土)10時~14時30分▽ところ = 常盤台地域センター・板橋区平和公園▽内容 = 火起こし、竹筒でご飯炊き、竹の食器・おもちゃ作りなど▽講師 = 和光大学非常勤講師 関根秀樹▽対象 = 区内在住の4歳~小学生または18歳以上の方(小学生以下は保護者1人同伴)▽定員 = 20人(抽選)▽費用 = 1人300円▽持

和紙折り紙講座

▽とき = 2月17日(日)13時30分~15時30分▽内容 = おひな様作り▽講師 = 山田史子・田上美也子ほか▽対象 = 区内在住・在勤・在学の方▽定員 = 40人(抽選)▽費用 = 一般300円・中学生以下100円▽ところ・申込・問 = 電話で、担当地域(「わたしの便利帳」参照)の健康福祉センター

アートギャラリー 展示案内 ☎3977-6061

★絵キルト作品展 ▽とき = 2月9日(土)~11日(日)、10時~18時(初日は13時から、最終日は17時まで)▽内容 = 花と風景をテーマにしたキルトなどを展示
 ★跡見女子大書道部卒展・まんまる展 ▽とき = 2月23日(土)・24日(日)、10時~17時▽内容 = 書道部4年生による卒業展覧会

社会教育宿泊施設の 利用案内 (4・5月分)

少年自然の家八ヶ岳荘・榛名林間学園の4月分的一般利用(29人以下)と5月分の団体利用(30人以上)受付を行います。
 〈少年自然の家八ヶ岳荘〉
 ▽宿泊できない日
 ●全施設…4月1日(月)~4日(木)
 ●団体棟…5月15日(水)~30日(木)の月曜~木曜
 ▽申込 = 2月1日(金)朝9時から、電話で、少年自然の家八ヶ岳荘 ☎0120-988-083(フリーダイヤル)または0266-66-2323 ※少年自

然の家八ヶ岳荘ホームページ(<http://www.hoyojo.jp/itabashi-yatsugatake/>)からも申込可
 〈榛名林間学園〉
 ▽宿泊できない日 = 4月9日(火)~11日(木)、5月7日(火)~30日(木)の日曜~木曜
 ▽申込 = 2月1日(金)朝9時から、電話で、榛名林間学園 ☎027-374-9315 ※榛名林間学園ホームページ(<http://gakuen.info/itabasi-haruna/>)からも申込可
 《いずれも》
 ※保守点検・区主催事業などのため利用できない日が増える場合があります。
 ▽問 = 生涯学習課生涯学習推進係 ☎3579-2633

講座・講演会

就職支援セミナー
 ▽とき・内容(2日制)
 ●2月13日(水)：自己分析とキャリアプランの作成
 ●2月14日(木)：面接対策実践トレーニング
 ※13時~16時
 ▽ところ = ハイライフプラザ▽講師 = キャリア・コンサルタント▽対象 = 39歳以下で求職中の方▽定員 = 30人

デートDV(交際相手からの暴力)防止セミナー

▽とき = 2月18日(月)18時20分~20時30分▽ところ = グリーンホール2階ホール▽内容 = 講義▽デートDVとその対応▽講師 = TAM A女性センター運営委員長 高橋裕子▽対象 = 中学・高校生の保護者および支援者▽定員 = 70人(申込順)▽申込・問 = 1月28日(月)朝9時から、電話・Eメールで、男女社会参画課男女平等推進係 ☎3579-2486
 j.danjo@city.itabashi.tokyo.jp ※申込記入例参照

災害時に区民の生命を守るしくみを考えるフォーラム

▽とき = 2月10日(日)13時30分~16時30分▽内容 = 他自治体の事例報告・区での支援体制の検討など▽講師 = 淑徳短期大学こども学科 教授 塩野敬祐※報告者として、荒川区社会福祉協議会職員ほか参加▽定員 = 60人(先着順)※当日、直接会場へ。▽ところ・問 = 大原社会教育会館 ☎3969-10401(第3月曜休館)

ひな祭り紙工作

▽とき = 2月11日(祝)10時15分~12時15分▽内容 = 厚紙やひもを使った、ひな飾り作り▽対象 = 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)▽定員 = 10人(申込順)▽費用 = 100円▽持物 = 手拭き▽ところ・申込・問 = 1月26日(土)朝9時から、直接または電話・FAXで、リサイクルプラザ ☎3558-5374
 3558-4735 ※申込記入例参照。保護者同伴の場合は保護者氏名も明記

モザイクミラー作り

▽とき = 2月23日(土)14時~16時▽講師 = 現代アーティスト 大矢りか▽対象 = 区内在住・在勤の方▽定員 = 30人(申込順)▽費用 = 500円▽持物 = エプロン・ゴム手袋・持ち帰り用袋・パーツ(貝殻・ボタン・ビーズなど)▽ところ・申込・問 = 1月28日(月)朝9時から、電話・FAXで、障がい者福祉センター ☎3550-1340
 ※申込記入例参照

2月の映画会

図書館	内容・とき	図書館	内容・とき
中央 ☎3967-5261	ニルスの子守(国・団)…2日14時、レニングラード900日の大包圍戦(国・団)…16日14時	小茂根 ☎3554-8801	まんが日本昔ばなし(国・団)…9日14時、イタリア表の帽子(国・団)…23日14時
赤塚 ☎3939-5281	家なき子レミ(国・団)…10日14時、私の頭の中の消しゴム(国)…24日14時	西台 ☎5399-1191	楽しいムーミン一家②(国・団)…9日14時、アンナ・クリスティ(国・団)…23日14時
蓮根 ☎3965-7351	人魚姫(国・団)…9日14時、鯉名の銀平 雪の渡り鳥 活弁トキー版(国)…9日10時※会場は蓮根図書館隣の蓮根集会所	志村 ☎5994-3021	いっすん法師、つるの恩返し(国・団)…2日14時、夜回り先生 水谷修のメッセージ…いいもんだよ、生きるって(国)…16日14時
氷川 ☎3961-9981	ともだちほしいなおおかみくん、福は内! 鬼は外!(国・団)…9日14時、愛のレッスン(国・団)…23日14時	成増 ☎3977-6078	1ねん1くみシリーズ・1ばんワル、おにたのぼうし(国・団)…2日14時、神さまの食べ物チョコレート、世界美の旅(国)フェルメール…16日14時
高島平 ☎3939-6565	大蔵と天狗どん(国・団)…2日14時、犯罪都市・フロントページ(国・団)…16日14時		
東板橋 ☎3579-2666	もも太郎(国・団)…2日14時、赤い砂漠(国・団)…16日14時		

□の数字は映画製作年(西暦)の下2けた
 国…子ども向け ア…アニメ 団…字幕 無印は一般向け
 ※いずれも無料、先着順。当日、直接会場へ。詳しくは、各図書館へお問い合わせください。

※費用の明示のないものは無料



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

作って食べる！
おいしい適塩料理

▽とき = 2月14日(木)10時~12時30分
▽内容 = 講義・味噌汁の塩分濃度測定・調理実習・会食
▽講師 = センター管理栄養士
▽対象 = 区内在住・在勤の方
▽定員 = 24人(申込順)
▽費用 = 500円
▽持物 = 自宅で作った味噌汁大さじ1杯程度・エプロン・三角

巾・タオル▽ところ・申込・問 = 直接または電話で、志村健康福祉センター

知恵と工夫で防災対策

▽とき = 2月15日(金)10時~12時30分
▽内容・講師 = 講義「知っておきたい我が家の防災対策」・実技「手作りランプの作り方」
市民防災研究所 伊藤英司、調理実演・実習・試食「備蓄品でクッキング」
センター管理栄養士
▽対象 = 区内在住・在勤の方
▽定員 = 25人(申込順)
▽持物 = エプロン・三角巾・タオル▽ところ・申込・問 = 電話で、赤塚健康福祉センター

時短・バランス朝ごはん

▽とき = 2月22日(金)10時~12時30分
▽内容 = 講義・調理実習(1品を選択)・試食
▽講師 = センター管理栄養士
▽対象 = 区内在

住・在勤の方▽定員 = 30人(申込順)
▽持物 = エプロン・三角巾・タオル▽ところ・申込・問 = 電話で、上板橋健康福祉センター

元気なシニアの栄養講座

▽とき = 2月14日(木)10時~13時
▽内容 = 講義「冬野菜であったまる食事」、調理実演・実習・会食
▽講師 = センター管理栄養士
▽対象 = 区内在住で65歳以上の方
▽定員 = 20人(申込順)
▽費用 = 300円
▽持物 = エプロン・三角巾・タオル▽ところ・申込・問 = 電話で、板橋健康福祉センター

若さをつくる色彩マジック

▽とき・内容・講師(2日制)
●2月12日(火)…講義「色の力で元気力アップ」色彩心理カウンセラー 中屋映子
●2月19日(火)…講義「3色そろえてバランスアップ!」東京

都健康長寿医療センター研究員 成田美紀、調理実演・試食
※13時30分~15時30分
▽対象 = 区内在住で65歳以上の方
▽定員 = 30人(申込順)
▽ところ・申込・問 = 電話で、赤塚健康福祉センター

ふたごのママおしゃべり会

▽とき = 2月15日(金)10時~11時30分
▽内容 = 母子交流会(身長・体重の計測もできます)
▽対象 = 区内在住で、4歳までのふたご・みつごの保護者または出産予定の方
▽定員 = 10人(申込順)
▽ところ・申込・問 = 電話で、上板橋健康福祉センター

ママのための排泄ケア講座

▽とき = 2月28日(木)10時~12時
▽内容 = 講義・実技「骨盤底のゆるみをしっかり予防しよう」
▽講師 = NPO法人日本コンチネンス協会 牧野美奈子
▽対象 = 区内在住・在勤の女性
▽定員 = 30人(申込順)
※生後4か月以上のお子さんの保育あり(定員10人、申込順)
▽ところ・申込・問 = 電話で、女性健康支援センター

子どもの成長と親の飲酒

▽とき = 2月26日(火)14時~16時
▽ところ = 板橋区保健所
▽内容 = 講義「飲酒にまつわる問題が家族や子どもを悩ませている場合の対処法」
▽講師 = 東京アルコール医療総合センター 荻澤博一
▽対象 = 区内在住・在勤・在学の方
▽定員 = 50人(申込順)
▽申込・問 = 電話・FAXで、予防対策課管理・精神難病グループ ☎3579-2329 ☎3579-1337
※申込記入例(3面)参照

健康相談・健診などのご案内

Table with 5 columns: 板橋健康福祉センター, 上板橋健康福祉センター, 赤塚健康福祉センター, 志村健康福祉センター, 高島平健康福祉センター. Rows include: 精神保健福祉相談, 4歳児・5歳児健康診査, 母親学級(3日制), 2か月児・3か月児の母と子の会(★), 育児学級, 育児相談(★), 出張育児相談(★), 女性歯科健診, 乳幼児歯科健診(就学前), エイズ相談など, 酒害ミーティング, ひきこもり家族教室, 水質検査.

※(★)以外は予約が必要。また、検査には有料のものがあります。
※4歳児・5歳児健康診査は歯科健診を含む。幼稚園児・保育園児は除く。
※2か月児・3か月児の母と子の会は、平成24年11月・12月生まれの乳児とその母親が対象(持物…母子健康手帳・バスタオル)
※女性歯科健診は15歳~34歳の方、または妊娠している方・出産後1年以内の方が対象

3面へ続く

2月の休日医科診療 (主に内科・小児科)
診療時間 / 9時~22時
※医療機関は変更になる場合があります。事前に各医療機関に電話で連絡のうえ受診してください。
※受診の際には保険証・各種医療証をお忘れなく。

- ▼全休日
●板橋区医師会病院…高島平3-12-6(☎3975-8151)
▼3日
●たにもとクリニック…向原3-10-15-102(☎3530-8327)
●天木診療所…清水町47-7(☎3961-3913)
●花岡医院…上板橋1-22-1(☎3933-8888)
●はっとり小児科…前野町3-31-3(☎5994-7250)
●平山医院…中台1-46-3(☎3932-3598)
●野口医院…高島平1-43-1(☎3932-9700)
●多比良医院…成増4-13-2(☎3975-8139)
▼10日
●岩田医院…板橋4-57-4(☎3961-1092)
●藤田医院…泉町23-8(☎3960-2822)
●渡邊医院…常盤台1-29-11(☎3960-7885)
●富士見病院…大和町14-16(☎3962-2431)
●内村医院…前野町1-44-11(☎3960-1335)

- 舟渡病院…舟渡2-19-12(☎3968-8851)
●杉内医院…成増3-17-16(☎3930-2331)
▼11日
●田丸小児科内科医院…大山町41-3(☎3956-2836)
●堀井医院…双葉町40-13(☎3961-2610)
●はちオクリニック…上板橋1-26-13(☎5922-5055)
●篠遠医院…連沼町20-14(☎3966-4901)
●西尾医院…常盤台3-26-15(☎3960-4970)
●近藤胃腸科内科クリニック…高島平5-42-8(☎3939-9063)
●宮下内科医院…徳丸6-45-6-103(☎5922-3350)
▼17日
●萩原医院…中板橋21-2(☎3961-8380)
●仁木医院…板橋3-5-3(☎3961-5931)
●有賀小児クリニック…南常盤台2-3-3(☎3973-6151)
●共助会医院…小豆沢2-26-8(☎3966-2577)
●長沢医院…中台3-27-A-101(☎3937-6534)
●高島平診療所 堀口内科小児科…高島平4-30-6(☎3975-4114)
●松月院通りクリニック…赤塚5-1-4(☎5968-6011)
▼24日
●木村内科クリニック…板橋4-6-1(☎3964-1955)
●岩淵診療所…本町17-1(☎3961-2413)
●清水医院…南常盤台1-23-17(☎3956-6202)

- 佐藤医院…坂下1-30-26(☎3966-5369)
●赤星医院…連根1-23-8(☎3966-6082)
●内田診療所…高島平2-26-2-112(☎3936-8790)
●井垣医院…高島平3-8-5(☎3938-7181)

◆24時間電話医療機関案内「ひまわり」☎5272-0303
◆東京消防庁救急相談センター☎#7119または☎3212-2323
◆休日調剤薬局のご案内(板橋区薬剤師会)
http://www.itayaku.jp/yakuzai.php
板橋区薬剤師会 QRコード
◆板橋区平日夜間応急子どもクリニック(小児科)
高島平1-7-1(☎3559-8518※診療日の診療時間内)…月曜~金曜(祝日・年末年始を除く)20時~23時(最終受付は22時45分まで)
◆歯科衛生センター診療…常盤台3-3-3(☎3966-9393)
●休日歯科応急診療(急に歯が痛くなった方の診療)…日曜・祝日・年末年始、9時~17時(電話予約9時~16時)
●心身障がい児(者)歯科診療…土曜、13時~17時(予約制)
●歯科衛生相談…月曜~土曜(祝日・休日・年末年始を除く)13時~17時(電話または来所)
●通院困難な方への訪問歯科診療…土曜、13時~17時(予約制)