



区が所蔵する台東区ゆかりの芸術作品は、こちらからもご覧いただけます。

文化・芸術の杜 **上野** を巣立った芸術家たち

台東区コレクション展



福田美蘭「食事のないコース」

数々の美術賞を受賞しているあの芸術家の学生時代の名作が大集結！

この作品はこんなに大きいです！



From UENO, the Cultural and Artistic Hub

THE TAITO CITY COLLECTION — Artists Starting Up

2023.6.17 | 土 | ~ 7.9 | 日 |

東京藝術大学大学美術館3階展示室

(台東区上野公園12-8)

開館時間/午前10時~午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日/月曜日

入場無料

7年ぶり開催



手塚雄二「迷宮」

区では、昭和56年度より若手芸術家の育成・支援を目的に、東京藝術大学の優秀な卒業作品の制作者に「台東区長賞」を贈呈し、その作品を収蔵しています。

本展では、昭和・平成・令和とその時代を映す表現の「変遷」と「多様性」をテーマに、芸術家たちが学生時代の集大成として制作した渾身の作品40点を展示します。

ぜひご覧ください！



文化振興課職員

問合せ

文化振興課

TEL 03-5246-1153

同時期開催



國司華子「敦煌莫高窟壁画第220窟 南壁 阿弥陀浄土変相部分(初唐)」

「～若き日の探求～ 台東区所蔵 模写壁画展」

入場無料

会期 6月21日(水)~27日(火)午前10時~午後7時※最終日は午後4時まで

場所 松坂屋上野店7階アートスペース(台東区上野3-29-5)



区議会 議長・副議長、監査委員が決まりました

5月16日に開かれた区議会臨時会で、議長・副議長の選出と議会選出の監査委員の選任同意が行われ、次のとおり決まりました(敬称略)。



議長
高森 喜美子
(台東区議会自由民主党)



副議長
小坂 義久
(台東区議会公明党)



監査委員
押野 健
(台東区議会自由民主党)

副区長が選任されました

5月16日に開かれた同臨時会で、副区長の選任同意が行われ、5月19日付で就任しました。



副区長
野村 武治



副区長
荒川 聡一郎

お知らせ

4年度の指定管理者施設管理評価の結果をお知らせします

- ▶ **評価の目的** 公の施設としての目的を果たしつつ、サービスの向上や管理運営の効率化等、制度の目的を達成しているかを毎年度評価しています。
- ▶ **評価の手順** 4年4月1日時点において指定管理者制度を適用する施設(55施設)のうち、指定期間の初年度と最終年度を除いた46施設(指定管理者が継続指定されている場合は、指定期間の1年目にあたる施設も含む)を対象に、

各施設の所管課が評価シートを作成し、全体的な視点から事務局がヒアリングを行い、区の評価として確定します。

- ▶ **評価の結果** 施設ごとに、「管理の適正性」「事業の運営」「施設の維持管理」「サービス向上の取り組み」「収入支出」「優れた取り組み」の6つの観点から評価し、これらを踏まえて総合評価を行います。4年度の区の評価結果は、下表のとおりです。

総合評価	施設数
極めて良好	5施設
良好	40施設
適正	1施設
改善指示	0施設
46施設	

また、第三者評価機関による評価結果については、評価実施施設ごとに公表します。

- 区民の皆さんからご意見をいただき、今後の施設運営に活かしていくため、評価の結果を区HPで公表しています。
- ▶ **問合せ** 経営改革担当
TEL (5246) 1013

ストップ!ヘイトスピーチ

特定の民族や国籍の人々を排斥する不当な差別的言動は許されません。区では、区民や区有施設の利用者に対する啓発を行っています。私たち一人ひとりが不当な差別的言動の解消の必要性に対する理解を深め、差別の

ない社会を築いていきましょう。
▶ **問合せ** 人権・多様性推進課
TEL (5246) 1116

「台東区ワーク・ライフ・バランス推進企業」を募集します

- 働きやすい職場づくりや、ワーク・ライフ・バランスの実現に向けた取り組みを行う企業を認定し、その取り組みを応援します。申請企業には、希望によりコンサルタントを無料で派遣します(最大5回まで)。
- ▶ **対象** ①区内に本社または主たる事業所があり、常時雇用する従業員が300人以下の企業、一般社団法人および一般財団法人等 ②労働関係法令を遵守している ③労働基準法第36条の規定に該当する場合は、書面による協定をし、これを行政官庁に届出をしている ④就業規則等の内容が、育児・介護休業法の法定基準を満たしている
 - ▶ **認定期間** 2年間
 - ▶ **認定によるメリット** ①区HP等で、認定企業をPR ②ワークライフバランス資金(中小企業融資のあっせん)の利用が可能 ③認定マークの使用が可能 ④ワーク・ライフ・バランスに関する講座等のお知らせ
 - ▶ **申込方法** 申請書(電話で下記問合せ先へ請求、区HPからダウンロード可)、就業規則の写し等を下記問合せ先へ郵送か持参
 - ▶ **申請受付期間** 6月20日(火)~8月31日(木)
 - ▶ **問合せ** 男女平等推進プラザ(生涯学習センター4階)
TEL (5246) 5816

旧下谷小学校の校舎見学会および物品の譲渡について

旧下谷小学校の解体にともない、見学会の開催および物品の譲渡を行います。来場した方には記念ポストカードを差し上げます(なくなり次第終了)。駐車場および駐輪場はありませんので、公共交通手段でお越しください。

- **見学会**
- ▶ **日時** 7月21日(金)・22日(土)午前10時~午後4時、23日(日)午前10時~午後3時
- **校舎お別れ会**
旧下谷小学校校舎お別れ会実行委員会に



よる、卒業生を対象としたお別れ会を開催します。

- ▶ **日時** 7月23日(日)午前10時
※約30分の予定です。
- ※詳しくは、区HPをご確認ください。



- **旧下谷小学校で使用されていた物品の譲渡を行います**
- ▶ **譲渡する物品** 学習机天板、工作椅子、剣道練習用スタンド
- ※物品について詳しくは、区HPまたは下記問合せ先にある「譲渡物品一覧表」でご確認ください。
- ▶ **申込方法** 下記問合せ先へ「旧下谷小学校物品譲渡申込書兼受領書」(区HPまたは下記問合せ先で入手可)を、ファクス、郵送または直接持参
- ※申込み多数の場合は抽選
- ▶ **申込期間** 6月12日(月)午前9時~7月11日(火)午後5時
- ▶ **物品譲渡日時** 7月21日(金)午前10時~午後4時
- ▶ **申込み・問合せ** 〒110-8615 台東区役所地域整備第一課(区役所5階5番)
TEL (5246) 1368
FAX (5246) 1359



~あなたは個性と能力を十分に発揮できていますか~ 6月23~29日は男女共同参画週間です

問合せ 男女平等推進プラザ
TEL (5246) 5816



「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日の6月23日からの1週間を「男女共同参画週間」とし、男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について、理解を深めることを目指しています。

- **男女共同参画週間パネル展**
男女共同参画週間にあわせて、下記の期間にパネル展を開催します。
- ▶ **期間** 6月23日(金)~29日(木)
- ▶ **場所** 生涯学習センター1階アトリウム

●男女平等推進プラザ「はばたき21」

生涯学習センターの4階にある男女平等を推進するための区の拠点施設です。講座の実施や男女平等に関する図書提供、相談事業の実施のほか、男女平等を進める活動をしている個人や団体の活動・交流支援などを行っています。

●男女平等推進団体登録制度

男女平等社会の実現を目指し活動する団体への支援を目的に、男女平等推進団体の登録制度があります。



◆はばたき21相談室◆

相談の種類	こころと生きかたなんでも相談(要予約)	女性弁護士による法律相談(要予約)
内容	女性カウンセラーによる、自分の生き方や身近な人間関係・ハラスメント・パートナーからの暴力・性的指向および性自認などに関する相談	離婚や親権、相続などの法律相談
相談日時	火・土曜日午前10時~午後4時、水・木曜日午後5時~9時 ※火・土曜日は託児(1歳以上の未就学児)あり ※オンライン(Zoom)相談は火・土曜日のみ	第2水曜日午後1時~4時 第3木曜日午前10時~午後1時 第4火曜日午後4時~7時
相談方法	面接(女性のみ)、電話・オンライン(Zoom) ※1回50分以内	面接または電話(女性のみ) ※1回50分以内
申込み・問合せ	男女平等推進プラザ TEL (5246) 5819(午前9時~午後5時) 日曜日、第1・3・5月曜日(祝日の場合は翌日)を除く	

上野区民館屋外非常階段等塗装工事に伴う利用について

工事期間中は、足場を組み立てて作業を実施します。また、騒音・振動・臭い等の発生可能性がありますので、利用に差し支える場合は他区民館の利用をご検討ください。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお祈いします。

▷**工事期間** 10月~11月末

※工事期間中も上野地区センターは通常通り開庁します。

▷**問合せ** 上野区民館

TEL (5815) 8612

区民課 **TEL** (5246) 1123

令和5年度の住民税(特別区民税・都民税)納税通知書を6月7日(水)に郵送します

決定した住民税の通知書をお送りします。ただし、次の方には送付されません。

①住民税の全額が給与から差し引かれる方(特別徴収)

②前年の合計所得金額が135万円以下の障害者、未成年者、寡婦、ひとり親

③前年の合計所得金額が次の金額以下の方
・扶養親族のいない方 45万円
・扶養親族のいる方 35万円×人数(配偶者+扶養親族+1)+31万円

▷**納期限** 第1期は6月30日(金)、第2期は8月31日(木)、第3期は10月31日(火)、第4期は6年1月31日(水)

▷**納付方法** 金融機関、コンビニエンスストア(納付書にバーコードがついている場合)、区役所、区民事務所・同室での納付書払いのほか、スマートフォンを利用したキャッシュレス決済(納税通知書同封のチラシをご覧ください)

・**年金からの特別徴収** 4月1日現在65歳以上で前年に公的年金等所得がある一定の方は、老齢基礎年金等から住民税が徴収されます。

※地方税の臨時特例法により、5年度までの期間については、住民税の均等割額は4,000円(特別区民税3,000円、都民税1,000円)から5,000円(特別区

民税3,500円、都民税1,500円)になります。

▷**問合せ** 税務課課税係

TEL (5246) 1103~5

住民税(特別区民税・都民税)第1期の納期限は6月30日(金)です

一人ひとりの納税が、区民の生活を守る施策の貴重な財源となります。納期限までに必ず納付をお願いします。

口座振替(自動払込)の方は、残高にご注意ください。一括納付をご利用の方は、第1~4期の全額が引き落としとなりますので、残高の確認をお願いします。

引き落としの確認については、預貯金通帳の記帳によりお願いします。

また、スマートフォンを利用したキャッシュレス決済でも住民税を納めることができます。詳しくは、納税通知書同封のチラシをご覧ください。

▷**問合せ** 税務課課税係

TEL (5246) 1114

住民税(普通徴収分)の納付は便利な口座振替をご利用ください

7月10日(月)までに申込みと、第2期分から口座振替(自動払込)ができます。

通帳・届出印・預金口座振替(自動払込)依頼書をお持ちのうえ、口座のある金融機関・郵便局、または区役所3階⑩番税務課、区民事務所・同室へお申込みください。

納期限(8月31日(木))に指定の口座から振替をします。

※スマートフォン決済アプリ(クレジットカード払い等)をご利用の場合は、口座振替の取り消しが必要となりますのでご注意ください。

▷**問合せ** 税務課課税係

TEL (5246) 1114

図書館資料の宅配サービス、マルチメディアデイジーの貸出を行っています

●**図書館資料を宅配します**

図書館に行くことが難しい方に、本や

CDなどを自宅へ送ります。

▷**対象** 区内在住で、①か②のいずれかに該当する方

①身体障害者手帳をお持ちの方で、次の等級に該当する(下肢・体幹・移動機能障害1~2級、心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸機能障害1~3級、免疫・肝臓機能障害1~3級)

②介護保険被保険者証をお持ちで、要介護1~5の方

▷**利用できる資料(貸出点数)** 図書・雑誌(7冊まで)、CD(2点まで)、DVD・ビデオ(1点まで)

▷**貸出期間** 30日(配送および返送の日数含む)

▷**登録方法** 下記問合せ先に郵送かファクスまたは直接必要書類を提出

▷**必要書類** 利用申込書、身体障害者手帳または介護保険被保険者証(郵送の場合はコピーで可)

●**マルチメディアデイジー図書**

活字による読書が苦手な方のために作られた、音声と一緒に文字や画像が表示されるデジタルの図書で、発達障害や知的障害などの方に有効な読書法と言われています。視聴するにはパソコンが必要です。

▷**対象** 区立図書館の利用カードをお持ちの方

※一部の図書の貸出には、別途利用登録が必要になります。

▷**貸出期間** 2週間

▷**貸出および予約点数** 他の本や雑誌と併せて貸出15点、予約10点まで

▷**問合せ** 中央図書館

TEL (5246) 5911

FAX (5246) 5914



児童育成手当の現況届をお忘れなく

児童育成手当を受給中の方に届出用紙を送付しましたので、用紙に記載の期限までにご提出ください。

提出がない場合は、手当の支給が停止となります。

なお、児童手当は一部の受給者の方を除き、現況届の提出が不要となりました。必要な方には届出用紙等を送付しましたので、ご提出ください。

▷**問合せ** 子育て・若者支援課

TEL (5246) 1232

高等学校等への進学者に対して入学にかかる費用の一部を助成します

支給対象の方には、4月下旬に申請書を送付しました(ただし、区が児童手当または児童扶養手当を支給していない方には送付していません)。

申請方法等詳しくは、区HP(下記二次元コード)をご確認ください。

▷**申請期限** 6月30日(金)

▷**問合せ** 子育て・若者支援課

TEL (5246) 1232



ファミリー・サポート・センター会員募集

子供を預けたい方(依頼会員)と預かってくださる方(提供会員)を登録し、依頼に応じて提供会員を紹介しています。

活動内容は、保育施設・習い事への送迎、提供会員宅での預かりなどです。

●**提供会員入会登録時講習会(予約制)**

▷**日時** 7月10日(月)午前9時30分~午後0時30分

▷**場所** 生涯学習センター

※車でのご来場不可

※託児あり(要相談)

▷**申込締切日** 開催日の1週間前

※依頼会員入会は下記二次元コードから申請可

▷**問合せ** 台東区社会福祉協議会

TEL (5828) 7548



~低所得の子育て世帯の方へ~ **子育て世帯生活支援特別給付金** を支給します

食費等の物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯の生活を支援するため、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。下表の対象に複数該当しても支給は児童1人につき1回のみです。申請書等は、区HP(右記二次元コード)からダウンロードできます。

▷**申請期間** 6月9日(金)~6年2月29日(木)(消印有効)

▷**支給額** 児童1人あたり5万円

●**ひとり親世帯分**

対象	申請	支給日	添付書類
①5年3月分の児童扶養手当の支給を受けている方	不要	支給済	-
②5年4月分から児童扶養手当の支給を受け始めた方		6月30日(金)以降順次	
③公的年金等を受給しており、5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない方	必要 ※窓口または郵送	申請から1~2か月後	・ひとり親世帯であることが分かる書類(戸籍謄本等) ・振込口座が分かる物(通帳・キャッシュカードのコピー) ・受給年金額が分かる書類 ・収入額が分かる書類(5年1月以降の任意の1か月の収入が分かる給与明細・帳簿等<④のみ>)
④食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変し、5年1月以降の収入が児童扶養手当を受給している方と同様の水準の方			

※その他、必要に応じて追加で書類の提出を依頼する場合があります。

※5年度の税申告をされていない方は、必ず申告を行ってください。

※DV避難者の方はご相談ください。

※当給付金を装った詐欺にご注意ください。区が給付金支給のためにATMの操作をお願いすることや電話で口座番号を求めることは絶対にありません。

▷**問合せ** 子ども家庭庁コールセンター **TEL** 0120-400-903(土・日曜日・祝日を除く午前9時~午後6時)

▷**申請場所・問合せ** 〒110-8615 台東区役所子育て・若者支援課(区役所6階⑥番) **TEL** (5246) 1057

●**ひとり親世帯以外分**

対象	申請	支給日	添付書類
①4年度中に実施した子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)の支給対象の方	不要	支給済	-
②5年4月~6年3月の間に児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている方で、5年度分の住民税均等割が非課税である方		6月30日(金)以降順次	
③主たる生計維持者(収入・所得が高い方)が5年度分の住民税均等割が非課税で、高校生等(※)を養育する方(※)平成17年4月2日~平成20年4月1日に出生した児童	必要 ※窓口または郵送(③のみ電子申請も可)	申請から1~2か月後	・申請者の本人確認書類(運転免許証、健康保険証等) ・振込口座が分かる物(通帳・キャッシュカードのコピー) ・収入額が分かる書類(5年1月以降の任意の1か月の収入が分かる給与明細・帳簿等<④のみ>)
④食費等の物価高騰の影響を受けて5年1月以降の家計が急変し、5年度分の住民税均等割が非課税である方と同様の水準の方			



ひとり親世帯の方



ひとり親世帯以外の方

環境 リサイクル

～化学物質を取り扱う事業者の方へ～都民の健康と安全を確保する環境に関する条例(環境確保条例)に基づく申請・届出をお忘れなく

前年度の適正管理化学物質ごとの使用量等、化学物質管理方法書(従業員が21人以上の場合)を区に報告する必要があります。

▶対象 工場・指定作業場を設置し、特に適正な管理を必要とする化学物質(規則で定める59物質)を単独で年間100kg以上取り扱う事業者

▶期限 6月30日(金)
※詳しくは右記二次元コードをご確認ください。



▶問合せ 環境課 TEL (5246) 1283

保険・年金

ジェネリック医薬品差額通知を送付します

6月下旬、12月中旬に東京都後期高齢者医療広域連合から送付します。

現在処方されている薬をジェネリック医薬品へ切り替えた場合、自己負担額がどの程度軽減できるかが分かります。

※ジェネリック医薬品とは先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品と比べて価格が安くなっていますが、新薬と有効成分の含有量が同じで、有効性や品質、安全性が同等の医薬品です。

※国民健康保険の加入者には6年3月頃に同様の通知を送付します。

▶対象 後期高齢者医療制度の被保険者で、

生活習慣病等の医薬品が処方されていて、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

▶問合せ 通知についてはジェネリック医薬品差額通知サポートデスク(6月下旬～7月31日(月)、12月中旬～6年1月31日(火)午前9時～午後5時)

※土・日曜日・祝日・年末年始は除く

TEL 0120-629-016

その他については台東区国民健康保険課後期高齢者医療係

TEL (5246) 1254

福祉 (高齢・障害等)

家族介護慰労金を給付します

介護サービスを使わずに重度の要介護状態の方を在宅で介護している同居のご家族に、慰労金を給付します。

▶対象 過去1年間、次の全てに該当している家族 ①介護される方が、要介護4または5の認定を受けている ②介護される方が、在宅で生活している(通算90日以上入院していないこと) ③介護サービスの利用日数の合計が通算10日以内である(福祉用具貸与・購入、住宅改修を除く) ④介護する方・される方の世帯全員が、住民税非課税である ⑤申請日時点で、介護する方(40歳以上の場合)・介護される方ともに介護保険料の滞納等がない

▶給付額 10万円

▶申込み・問合せ 介護保険課

TEL (5246) 1249

特別養護老人ホームの入所申込を受付けています(5年度第2回分)

▶対象 在宅生活を続けることが困難で

あり、原則要介護3以上と認定された方(入院治療の必要な方、特別養護老人ホームに入所中の方は除く)

※要介護1・2で申込み場合は、申込書の「特例入所要件に該当することの申請書(要介護1・2の方用)」を記入

▶対象施設

●区立特別養護老人ホーム

施設名	住所
浅草	浅草4-26-2
谷中	谷中2-17-20
三ノ輪	三ノ輪1-27-11
蔵前	蔵前2-11-7
台東	台東1-25-5
千束	千束3-28-13

●民間特別養護老人ホーム

施設名	住所
浅草ほうらい	清川2-14-7
フレスコ浅草	浅草5-33-7
橋場すみれ園	橋場1-1-10

●区外協力特別養護老人ホーム

施設名	住所
白楽荘	多摩市
みずほ園	西多摩郡瑞穂町
良友園	
ひのでホーム	西多摩郡日の出町
新清快園	
第2カントリー	青梅市
ピラ青梅	
青梅愛弘園	
成蹊園	あきる野市
福楽園	
和敬園	

▶必要な物 介護保険証、過去3か月分のサービス利用票およびサービス利用票別表等

▶入所のご案内・申込書配布・申込場所 地域包括支援センター、高齢福祉課(区役所2階5番窓口)

※申込書は区HPからもダウンロード可

※郵送申請不可

※申込みの際は、家族やケアマネジャーと相談してください。

▶申込締切日 6月30日(金)

▶問合せ 高齢福祉課

TEL (5246) 1205

健康

女性医師による女性のための健康相談 婦人科(予約制)

▶日時 7月5日(火)午後2時～4時(1人20分程度)

▶場所 台東保健所

▶対象 区内在住か在勤で、更年期や月経障害、不妊などでお悩みの女性

▶申込み・問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497

風しん抗体検査・風しん予防接種費用の助成

区内在住の19歳以上の妊娠を希望する女性とその同居者に対して、風しん抗体検査・風しん予防接種の費用を助成します。

●風しん抗体検査

▶対象 今までに風しんにかかったことがなく、風しん抗体検査や風しん・麻しん風しん(MR)予防接種を受けたことがない方

●風しん予防接種

▶対象 次の全てに該当する方 ①抗体検査で風しん抗体価がH法で16倍以下、EIA法で8.0未満 ②風しん・麻しん風しん(MR)予防接種を2回以上受けたことがない

◆以降、上記記事の共通項目◆

▶申込方法 電話で下記問合せ先へ(電子申請可)

※風しん抗体価がわかる方は証明するものをご用意ください。

▶期間 6年3月31日(日)まで

▶受診・接種場所 区内協力医療機関

▶申込み・問合せ

台東保健所保健予防課

TEL (3847) 9471



歯と口の健康週間 ～絵・ポスター・標語の入選者決まる～

問合せ 学務課保健給食係 TEL (5246) 1413
台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9449

歯と口の健康週間にちなんで絵・ポスター・標語を募集したところ3,035点の応募があり、歯科医師会などで審査をした結果、絵・ポスター125点、標語202点が入選しました。上位入選者は次のとおりです(敬称略)。

●絵・ポスター(小学生の部)

- ▶区長賞 宮澤環希(忍岡小2年)、山口怜菜(田原小6年)
- ▶教育委員会賞 渡邊敬斗(大正小6年)、山岸瑠春(田原小6年)
- ▶歯科医師会長賞 鏑輝太(大正小4年)、宮澤すず(石浜小2年)



▲区長賞 宮澤環希(忍岡小2年)



▲区長賞 山口怜菜(田原小6年)

●標語(中学生の部)

- ▶区長賞 「自分の歯 選手交代は不可能だ」関口結安(駒形中3年)
- ▶教育委員会賞 「笑おうよ マスク脱ぎ捨て 白い歯で」橋樹暁太(上野中3年)
- ▶歯科医師会長賞 「マスクとり 白い歯見せよう 自慢の歯」松下嘉文(浅草中3年)
- 「マスク取り 笑顔で分かる 歯の健康」荻野実花(御徒町台東中3年)

●標語(一般の部)

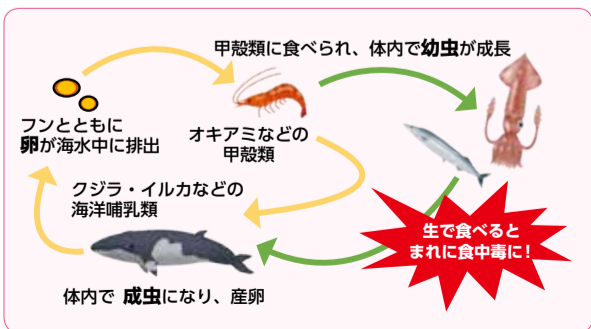
- ▶区長賞 「二刀流 歯ブラシ・フロスでMVP(虫歯の部位なしパーフェクト)」半田利夫(台東)
- ▶保健所長賞 「歯の健康 1に歯みがき 2に検診」小笠原雅枝(橋場)
- ▶歯科医師会長賞 「いつまでも美味しく食べたい自分の歯」中島敏子(谷中)
- 「年重ね 幸せなのは 自分の歯」土橋美智子(寿)

●アニサキスによる食中毒に要注意!

近年、アニサキスによる食中毒が、都内の食中毒発生件数第1位を占めています。4年には都内で62件発生しました。

▶主な原因食品 アジ、サバ(しめ鯖を含む)、イワシ、カツオ、ブリ等(150種類以上の魚介類に寄生)

▶予防方法 ①生食する魚介類は、新鮮なものを選び、内臓はなるべく早く取り除き冷蔵する(4℃以下) ②内臓に近い筋肉部分を調理する際はよく確認する ③魚介類は中心部まで十分に加熱する(60℃、数秒で死滅する) ④魚介類は中心部まで十分に凍結する(-20℃で24時間以上)



●鶏肉の生食による食中毒にご用心!

カンピロバクターは、少ない菌数で食中毒を起こします。鶏肉は高確率でカンピロバクターに汚染されているため、特に鶏肉での食中毒が多く発生しています。新鮮な鶏肉ほどカンピロバクターは活発に生き残っています。

「鮮度の良いものは生で食べられる」と誤解されがちですが、安全ではありませんのでご注意ください。

▶主な原因食品 鶏の刺身やたたきなどの生肉料理、湯引き(表面のみ加熱)された鶏肉料理、加熱不十分な焼き鳥や鶏レバー、鶏ササミなどの肉料理

▶予防方法

- ・生肉だけでなく、肉を生焼けて食べることも危険なので、中心部分までよく加熱して食べるようにする
- ・生肉を扱った器具類や手指はその都度洗浄・消毒をする
- ・お店などで肉料理を食べる時も、十分加熱してあるものを選ぶ

▶問合せ 台東保健所生活衛生課

TEL (3847) 9466



区民のための健康教室 講演会「一人で悩んでいませんか? ~子宮脱や尿漏れのお話~」

▷日時 7月4日(火)午後1時30分
▷対象 区内在住かつ在勤の方
▷講師 直林奈月氏 (Bene浅草レディース健診クリニックセンター長)
※講演後、専門医 (内科・整形外科・外科・眼科・歯科・薬科) による「医療なんでも相談」を行います。
▷場所・問合せ 浅草保健相談センター TEL (3844) 8171

あなたの体の健康度、チェックしてみませんか? (予約制)

▷日時 7月4日(火)午前9時30分、10時、

10時30分、11時 (1回30分程度)
▷場所 台東保健所
▷対象 国民健康保険か後期高齢者医療制度の加入者
▷定員 各回6人(先着順)
▷内容 血圧、握力、骨密度 (素足で測定)、血管年齢、物忘れ度の測定およびその結果説明と助言
▷申込開始日時 6月16日(金)午前10時
▷申込み・問合せ 国民健康保険課 TEL (5246) 1251

笑って元気教室「漫才と体操」

▷日時 7月12日(水)午後2時~3時10分
▷対象 区内在住かつ在勤の40歳以上の方
▷定員 28人 (抽選)

▷出演者 なにわプラチック、とんとん 拍子
▷申込方法 往復はがきに「7月の笑って元気教室希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、下記問合せ先へ
▷申込締切日 6月20日(火) (必着)
▷場所・問合せ 〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター TEL (5603) 0085

これからの時期は熱中症に注意しましょう

●高齢者は特にご注意ください
暑さや、のどの渇きを感じにくく自覚がないまま熱中症になることがあります。
▷予防方法
①熱中症は室内でも多く発生しているの

で、エアコンや扇風機を使い、換気しながら、適切な室温になるよう調整する ②のどが渇いていなくても、水分と適度な塩分を補給する ③外出時は、日傘や帽子を使い、こまめに休憩する
※具合が悪くなったときは、涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分をとりましょう。体調が改善されない場合や重症のときは、医療機関を受診、または救急車(119番)を呼びましょう。



▷問合せ 高齢福祉課 TEL (5246) 1221

6・7月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

発熱・咳等の症状のある方は、時間を分けてのご来院をお願いする場合や専門の医療機関をご案内する場合がありますため、台東区準夜間・休日子どもクリニックおよび夜間・休日診療を受診される際は、必ず、事前に電話してください。
都合により、当番を変更することがあります。当番医、台東区夜間・休日診療案内電話等にご確認のうえ、受診してください。
「台東区夜間・休日診療案内電話」 TEL (5246) 1277

台東区準夜間・休日子どもクリニック			
場所	永寿総合病院内 東上野2-23-16 TEL (3833) 8381 ※1階救急外来受付にお越しください。		
診療対象	小児科 (15歳以下の子供) ※小児科医が診療を行います。		
診療日	月~土曜日午後6時45分~9時45分 (日曜日・祝日・年末年始・お盆を除く)		
受付時間	日曜日・祝日午前8時45分~午後9時45分		
ご利用にあたって	※子どもクリニック診療時間外に永寿総合病院の小児科を受診する場合は、別途「選定療養費」の負担が生じることがあります。 ※治療すれば帰宅できるような子供を対象としています。 ※薬は原則1日分の処方です。翌日には「かかりつけ医」の診療を受けてください。		
診療対象	内科、歯科の患者	診療時間	内科 午前9時~午後10時 歯科 午前9時~午後5時
月日	当番医・薬局	所在地	電話番号
6月4日	内科 元浅草いけだクリニック	元浅草4-7-22	(3841) 2121
	内科 同善会クリニック	三ノ輪2-12-12	(3801) 6180
	歯科 品川歯科医院	松が谷1-12-16	(3844) 1052
	薬局 元浅草アイアイ薬局	元浅草4-8-5 泉コーポ102	(5811) 1625
6月11日	内科 浅草第一診療所	浅草4-33-7	(3872) 8617
	内科 谷口内科	竜泉1-10-6	(3872) 1369
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 すずらん調剤薬局	浅草4-34-5	(5603) 5002
6月18日	薬局 Smile調剤入谷薬局	竜泉1-10-2	(6458) 1616
	内科 吉岡整形外科クリニック	浅草橋1-10-6 富田ビル1階	(5822) 5563
	内科 上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
	歯科 鬼久保歯科医院	鳥越2-5-8	(3851) 3747
6月25日	薬局 コーセイ浅草橋薬局	浅草橋1-25-10	(3865) 5322
	内科 曾谷村医院	鳥越1-7-1	(3851) 2384
	内科 武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
7月2日	薬局 平和堂薬局	根岸5-22-11	(3874) 4750
	内科 十全医院	浅草4-16-7	(5808) 7872
	内科 サンライズクリニック	東上野1-7-2 2階	(3836) 3321
	歯科 松木歯科医院	小島2-3-8	(3851) 3671
薬局 ファイチ薬局 東上野店	東上野1-7-2 富田ビル1階奥	(5817) 8580	

医療情報

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」で都内の医療機関の診療案内や診療時間などを診療科目別・地域別に調べることができます。毎日24時間
TEL (5272) 0303 URL <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>
東京消防庁救急相談センター 毎日24時間
TEL #7119 (プッシュ回線) ガイダル回線からは TEL (3212) 2323

7月の上野・千束健康増進センターの運動教室参加者募集

場所・申込み・問合せ					
〒110-0015 台東区東上野4-22-8 上野健康増進センター TEL (3847) 9475			〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター TEL (5603) 0085		
教室名	日時	定員	教室名	日時	定員
初めてのエアロビクス	毎週火曜日 (全4回) 午後1時30分~2時15分	25人	火曜エアロビクス	毎週火曜日 (全4回) 午後2時~2時45分	9人
火曜リズム体操	毎週火曜日 (全4回) 午後3時~3時45分	10人	リズムポディー	毎週火曜日 (全4回) 午後7時15分~8時	9人
シェイプ・THE・ポディー	毎週火曜日 (全4回) 午後7時30分~8時15分	10人	ゆったりヨガ	毎週水曜日 (全4回) 午後7時15分~8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日 (全4回) 午後1時~1時45分	15人	さわやかリズム体操	毎週木曜日 (全4回) 午後2時~2時45分	9人
水曜エアロビクス	毎週水曜日 (全4回) 午後7時30分~8時15分	10人	やさしいエアロビクス	毎週木曜日 (全4回) 午後7時15分~8時	9人
高齢者のための足腰元気体操	毎週木曜日 (全4回) 午後1時~1時45分	15人	生き生きリフレッシュ体操	毎週金曜日 (全4回) 午後2時30分~3時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日 (全4回) 午後3時~3時45分	10人	ポディーバランス	毎週金曜日 (全4回) 午後7時15分~8時	7人
木曜エアロビクス	毎週木曜日 (全4回) 午後7時30分~8時15分	10人	パワーアップスリム	毎週土曜日 (全5回) 午前10時30分~11時15分	6人
金曜リズム体操	毎週金曜日 (全4回) 午後1時30分~2時15分	25人	たのしいヨガ	毎週土曜日 (全5回) 午後1時~1時45分	7人
リラクソヨガ	毎週金曜日 (全4回) 午後7時~7時45分	10人	熟年体操	毎週土曜日 (全5回) 午後2時30分~3時15分	15人
土曜リズム体操	毎週土曜日 (全5回) 午前11時30分~午後0時15分	15人	高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日 (全5回) 午前10時30分~11時15分	17人
土曜エアロビクス	毎週土曜日 (全5回) 午後2時~2時45分	10人	日曜エアロビクス	毎週日曜日 (全5回) 午後2時~2時45分	6人
やさしい太極拳	毎週日曜日 (全5回) 午前11時~11時45分	15人			

健康増進センターについて 上野健康増進センターの更衣室はアールの利用者に限りさせていただきます。
※教室の実施時間等について最新情報は区HPをご覧ください。
対象 区内在住かつ在勤の18歳以上の方 費用 1回300円
申込方法 往復はがきに①7月の〇〇教室希望 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥教室参加歴の有無 ⑦電話番号を書いて、6月20日(火) (必着) までに各センターへ(1人1教室につき1枚の応募・抽選)

6月は食育月間

プラス1皿で目指せ野菜350g!

野菜の1日当たりの目標量は350g以上ですが、皆さんはどのくらい食べていますか?
実は、日本人の野菜摂取量は平均280gと、目標量に約70g足りていません(国民健康・栄養調査結果より)。
野菜70gとは、小鉢1皿程度でとることができる量です。今日から食事に野菜小鉢を1皿プラスして、1日350g以上を目指しましょう!

野菜70gってどのくらい?

生野菜だと...

トマトなら 1/2個 ピーマンなら 2個

野菜料理だと...

それぞれ小鉢1皿程度

区内施設にて食育情報を展示中!

▷展示場所 中央図書館、生涯学習センター1階、区役所地下食堂、台東保健所1階、浅草保健相談センター2階
▷内容 パネル展示、ポスター掲示、リーフレット配布、図書の紹介など
※展示内容は、場所によって異なります。詳しくは、区HP (右記二次元コード) をご確認ください。下記へお問合せください。

▷問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440

7月の保健所・保健相談センターの事業案内

事業名	実施会場	台東保健所	浅草保健相談センター
2歳児歯科健康診査 (予約制)		26日午前9時~10時 TEL (3847) 9449	
発達相談 (予約制)		11日 (個別) 午前8時45分~正午 25日 (個別) 午前9時30分~11時 TEL (3847) 9497	13日 (グループ) 午前9時30分~11時 19日 (個別) 午前9時30分~11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査 (予約制)			14日午後1時~2時 TEL (3847) 9449
歯科衛生相談 区内在住の方 (予約制)		4・26日午後1時30分~2時30分 TEL (3847) 9449	20・27日午後1時30分~2時30分 ※予約は左記へ
こころの健康相談 区内在住・在勤の方 (予約制・前日までに)		25日午後1時30分~3時 28日午前9時30分~11時30分 TEL (3847) 9405	4日午前9時30分~11時 10日午後1時~2時30分 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談 (成人向け・予約制)		11・27日午後1時30分~3時30分 13日午前9時30分~11時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査 (予約制)		12・26日午後1時~2時30分 TEL (3843) 5751	
栄養相談 (予約制)		4・14日午前10時~午後3時30分 27日午前10時~正午 TEL (3847) 9440	
ハローベビー学級 (両親学級・予約制)		日程等は区HPをご覧ください。 浅草保健相談センター TEL (3844) 8177	

【電子申請】 スマートフォン等を使って自宅や会社などから申請・届出ができる、「電子申請」サービスをご利用ください。詳しくは、区HPの電子申請のページをご覧ください。

●区主催事業については、台東区新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドラインに沿って、実施しています。
●掲載のイベント等については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期となる場合があります。

催しものなど

中央図書館の催し

●企画展「関東大震災と復興 -台東区の大正・昭和-」 時6月16日(金)~9月18日(祝) 場中央図書館

●講演会「江戸の変化朝顔と台東区」 時7月8日(土)午後2時~4時 場生涯学習センター3階301研修室 定50人(抽選) 講平野恵(郷土・資料調査室専門員)

申往復はがき(1人1枚)に記入例1~4を書いて下記問合せ先に郵送か、区HPから申込み

締6月20日(火)午後5時(必着)

◆以降、上記記事の共通項目◆

問〒111-8621 中央図書館

TEL(5246) 5911

朝倉彫塑館から

●常設展示内特集「関東大震災と朝倉文夫」 時9月3日(日)まで

●ギャラリートーク

時6月21日(水)午後2時(30分程度)

◆以降、上記記事の共通項目◆

開館時間 午前9時30分~午後4時30分(入館は4時まで) 入館料 一般500円、小中高生250円 休館日 月・木曜日(祝休日と重なる場合は翌平日) ※入館時は靴を脱いで靴下着用

場・問 朝倉彫塑館

TEL(3821) 4549

図書館のこどもしつから

●あかちゃんえほんタイム 時7月5日(水) 午前11時 対区内在住の令和4年1月5日~5年1月4日生まれの子供と保護者 定6組 ※参加は子供1人につき1回まで 申直接下記問合せ先カウンターまたは電話で申込み 申込開始日 6月20日(火) ※申込みは保護者に限る。中央図書館では受付できません。

場・問 中央図書館浅草橋分室

TEL(3863) 0082

石浜図書館 あかちゃんと図書館へ行こう!

時6月17日(土)午前10時30分~11時(開場午前10時20分) 対区内在住の0~2歳くらいの乳幼児とその家族 定3家族(1家族5人まで) 申下記問合せ先カウンターまたは図書館HPの申込フォームから申込み

申込期間 6月1日(木)~10日(土)

場・問 石浜図書館

TEL(3876) 0854



江戸たいとう伝統工芸館「匠サロン」

職人に聞いてみたいこと、職人の仕事について知りたいことなど、ぜひ直接お尋ねください。 時①7月7日(金)午後6時~8時 ②7月8日(土)午後2時~4時 対①主に大人向け ②主に子供向け 場江戸たいとう伝統工芸館 定各6人程度(抽選)

締6月28日(水)

申・問 産業振興課 TEL(5246) 1131

第6回 台東区长賞 記念演奏会

時8月26日(土)午後3時 場旧東京音楽学校奏楽堂 出演者 渡邊美沙季(オペラ)、木本秀太(ピアノ) 申下記二次元コードで申込み往復はがきに記入例1~4・同伴者の有無(一人まで・同伴者の3)・車いす等の特記事項を書いて下記問合せ先へ

締7月26日(水)(必着) ※当落いずれの場合も開催日の2週間前までに連絡します。 問〒110-8615 台東区役所文化振興課 TEL(5246) 1153



▲渡邊美沙季(オペラ) ▲木本秀太(ピアノ)

台東リバーサイドスポーツセンター屋外プールが開場します

時7月10日(月)~9月3日(日)午前9時~午後5時(入場は午後4時まで) ※7月29日(土)は花火大会のため正午(入場は午前11時まで)で閉場、花火大会翌日は正午から開場。 ※8月27日(日)はわんぱくトライアスロン大会(予定)のため閉場(大会中止の場合は、午前9時~午後5時まで開場)

●夜間プール開場 時7月21日(金)~8月20日(日)午後6時30分~8時30分(入場は午後7時30分まで) ※月曜日・7月29日(土)は閉場 対中学生以上の方

◆以降、上記記事の共通項目◆

費(1時間) 大プールは一般200円、中学生以下100円、小プールは100円 ※おむつ使用の子供は利用不可 ※区内在住か在勤の65歳以上の方は減額、障害者は料金免除(要件の確認できるものを持参し、入場前

に事務所で登録手続きが必要)。 ※詳しくは、台東リバーサイドスポーツセンターHPをご確認ください。

場・問 台東リバーサイドスポーツセンター TEL(3872) 3181

桜橋・わんぱくトライアスロン2023

時8月27日(日)午前9時30分受付開始、11時30分開会式(小雨決行) 場隅田公園(桜橋周辺) 対区内在住か在学の小4~6年生 費1,000円(保険料含む) 申下記問合せ先、区民事務所・同分室、小学校等で配付する申込書に記入し、7月14日(金)までに費用を郵便局で払込み

問台東リバーサイドスポーツセンター

TEL(3872) 3181

台東アートギャラリー展示作品のご案内

期(予定) 6月15日(木)~7月11日(火)

場区役所1階台東アートギャラリー

展示作品 模写作品「敦煌莫高窟壁画第257窟 西壁 九色鹿本生部分(北魏)」(藁谷剛巳、井頭康、伊達良 作)

問文化振興課

TEL(5246) 1153

第43回 台東新能

時9月5日(水)午後5時開場、5時45分開演 場浅草寺境内(雨天時は浅草公会堂)

演目(能)「半部」

観世喜正、(船)辨慶

前後之替 坂真太郎、(狂言)「附子」

山本泰太郎

入場料(全席指定) S席5,000円、A席4,000円 ※未就学児の入場不可

発売開始日時 7月12日(水)午前9時

チケット販売場所 カンフェティHP (TEL 0120-240-540でも申込可)、浅草公会堂窓口

●台東新能ワークショップ「詳解!!今年の見どころ」 時7月28日(金)午後6時~8時

場区役所10階会議室 定80人(抽選)

講 坂真太郎氏(能楽師シテ方観世流)

申 財団HPの申込みフォームから申込みか、往復はがきに記入例1~4・参加希望人数を書いて下記問合せ先へ 締7月3日(月)(必着)

◆以降、上記記事の共通項目◆

問〒110-0004 台東区下谷1-2-11

台東区芸術文化財団

TEL(5828) 7591

つばさ福祉工房「さをり展」

障害のある方が手織りで作った製品を展示・販売します。 時6月13日(火)~16日(金) 午前10時30分~午後4時30分(最終日は午後3時30分まで)

場区役所1階ロビー

問 つばさ福祉工房

TEL(3842) 2838

ほのぼのの寄席

時7月6日(土)午後1時30分 対区内在住の60歳以上の方 定20人(先着順)

出演 神田すみれ ほか 申下記問合せ先へ直接または電話で申込み

申込開始日時 6月15日(水)午前9時

場・問 かがやき長寿ひろば入谷(入谷区民館内)

TEL(3834) 6370

JR上野駅グランドコンコース「したまち小粋マーケット」



区の地場産品であるファッション雑貨などを期間限定で販売します。 時6月22日(木)~25日(日)午前10時~午後9時(22日は午後1時から、25日は午後5時まで)

場 JR上野駅グランドコンコース

問 産業振興課

TEL(5246) 1143

『みつけよう!台東』~徳川将軍コース~

時7月2日(日)午前10時~正午 場上野公園内西郷隆盛像集合~谷中霊園解散 定20人程度(先着順) 受付時間 平日午前10時~午後4時 締6月20日(火)

申・問 台東区観光ボランティアの会

TEL(3842) 5599

台東にぎわい観光情報展

勘亭流書道作品と、「江戸文字」や台東区の商店街をパネルで紹介いたします。

時6月22日(木)~7月12日(水) ※最終日は午後3時まで

場・問 浅草文化観光センター

TEL(3842) 5566



環境ふれあい館まつり2023

時6月24日(土)・25日(日)午前10時~午後3時30分(エコポイント交換は4時まで) 場・問 環境ふれあい館ひまわり TEL(3866) 8098

環境やリサイクルについて楽しみながら学んでみませんか。

●水素について学ぼう

時24日(土)午前10時~午後3時30分

●健康づくり(握力検査)とたばこに関するクイズ

時24日(土)午前10時30分~午後3時30分

●子ども用品フリーマーケット

時25日(日)午前10時~午後2時

●五感で感じる畑体験

時25日(日)午前10時30分~正午 ※雨天中止

●生活家電ごみクイズ

時25日(日)午前10時30分~午後3時30分

●【花の心プロジェクト】花苗の配布

時25日(日)午前11時~正午

定100人(先着順)

●カサにつける!アンブレラマーカーをつくらう★

時24日(土)・25日(日)午前10時~午後1時

定各100人(先着順)

●スケルトン清掃車と写真を撮ろう

時24日(土)・25日(日)午前10時~午後3時 定各100人(先着順)

●環境を学ぼう!展示クイズ

時24日(土)・25日(日)午前10時~午後4時(午後3時45分まで受付)

●見てみよう!清掃車のしくみ

時24日(土)・25日(日)午前10時30分、午後1時30分(15分程度) ※小雨決行・荒天中止

●ドキドキ!ピオトープ探検ツアー!

時24日(土)・25日(日)①午前10時30分~11時 ②午後3時~3時30分

定各15人

※開始30分前から整理券配布

●インタープリターのミニトークショー~学習室のイチオシポイント~

時24日(土)・25日(日)①午後2時~2時15分 ②午後2時30分~2時45分

定各15人 ※開始1時間前から整理券配布

期間中いつでも体験できます

包丁・はさみ砥ぎ実演(有料)、子供のおもちゃ交換所、学習ゲーム、ラムネ引換所、リユースクローゼット、お手玉をつくらう!遊ぼう!(午前・午後各回先着10人)、ごみと資源の分別クイズ、フードライブ、ハブラシリサイクル、隅田川の水質を調べてみよう、エコの樹にメッセージを書こう!

目指せ検定博士！「第14回台東区子供歴史・文化検定」

問題は、「台東区歴史・文化テキスト」から出題します。時8月27日(日)午後2時～2時45分 場生涯学習センター 対区内在住か在学の学校受検未実施校または未実施学年の小学5年生～中学生 申区内小中学校は学校を通じて申込み、それ以外の方は下記二次元コードから申込み、電話で下記問合せ先へ



締7月3日(月)
問生涯学習課
TEL (5246) 5828

区民体育祭

●フェンシング 時8月5日(土)
場台東リバーサイドスポーツセンター 対区内在住か在勤(学)の方 費2,000円※申込み方法等詳しくは、区HPからご確認ください。
締7月14日(金)午後5時
問スポーツ振興課
TEL (5246) 5853



子供服のリユースクローゼット

環境ふれあい館ひまわり3階で「子供服のリユースクローゼット」を開設しています。詳しくは、下記二次元コードか下記問合せ先で確認ください。対子供服(新生児用～160cm程度)、マタニティウェアほか 場・問 環境ふれあい館ひまわり3階生活家電ごみ持込窓口
TEL (3866) 8361



あたまの健康チェック®を受けてみませんか

対話式の簡単なテストで、認知機能の状態が確認ができます。時①7月11日(火)午後 ②8月17日(木)午前 ③9月19日(火)午前 場区役所10階会議室 対台東区在住の65歳以上75歳未満の方 定各8人(先着順)
申・問 高齢福祉課 TEL (5246) 1225

講座・相談会など

浅草公会堂ワークショップ「水引でアクセサリを作ろう」

時7月15日(土)①午後1時～3時 ②4時～6時 場浅草公会堂第1集会室 対中学生以上の方 定各8人(先着順)
講重田恭子氏(一社)和モダン水引協会代表理事 費3,500円(税込・材料費含む) 申電話で下記問合せ先へ
申込期間6月12日(月)午前9時～7月14日(金)正午 問浅草公会堂管理事務所
TEL (3844) 7491(午前9時～午後5時)

コミュニティ・カフェ

さまざまな世代や国の人たちと会話を楽しんだり、思いのままに過ごせる場です。お気軽にお越しください。時毎月第3土曜日(11月は11日)午後2時～3時30分 場・問 男女平等推進プラザ(生涯学習センター4階) TEL (5246) 5816

マンションのトラブル・管理・修繕についての無料よろず相談室(予約制)

時7月1日(土)午後1時30分～4時15分 場区役所10階会議室 対区内のマンション所有者 定6組(先着順・1組45分程度)
相談員 弁護士又は一級建築士
申込期間6月5日(月)～28日(水)
申・問 住宅課
TEL (5246) 9028



産業研修センターの催し

●第3回CAD入門講座
「RootProCAD」ソフトを使って、靴、靴、帽子等の設計を効率的に行うための入門講座です。時(全2回)7月25日(火)・26日(水)午後6時～8時30分 対区内在住か(学)の方で全日程受講可能な方 定4人(抽選) 費3,000円(2回分) 申往復はがきに記入例①～④・年代、在勤(学)の方は⑥⑦を書いて下記問合せ先へ 締7月5日(水)(必着)

●夏休み親子革小物手作り教室

時8月3日・10日・24日の木曜日午後1時30分～4時30分 対区内在住か(学)の小学生とその保護者1名 定各5組(抽選) 講 稲川和文氏、山崎輝子氏、大川雅代氏 費1,000円 申往復はがきに記入例①(希望日)・②・子供と保護者の③④・学校名・学年を書いて下記問合せ先へ 締7月12日(水)(必着)



◆以降、上記記事の共通項目◆
場・問 〒111-0023 台東区橋場1-36-2 産業研修センター
TEL (3872) 6780

民間賃貸住宅をお探しの方に向けた入居相談窓口

時月曜日～金曜日午前8時30分～午後5時※予約優先 対区内在住の高齢者、障害者、ひとり親世帯など
場・申・問 住宅課(区役所5階⑩番)
TEL (5246) 1468

シルバー人材センターの催し

●パソコン講座
内・時(全3回) ①「ワードの応用」7月5日(水)・7日(金)・12日(水)午前10時～正午 ②「一歩前進! スマホの使いこなし術」7月6日(木)・10日(月)・13日(木)午前10時～正午 定6人(抽選) 費3,000円(3回分) 申往復はがき(1人1枚)に記入例①～⑤を書いて下記問合せ先へ

●パソコン「無料なんでも相談会」
時7月14日(金)・24日(月)午前10時、11時 定各5人(抽選) 往復はがき(1人1枚)に記入例①～⑤・希望日時・相談内容を書いて下記問合せ先へ

◆以降、上記記事の共通項目◆
対区内在住の60歳以上の方 締6月20日(火)※募集数に達しない場合、21日(水)以降に電話で受付 場・問 〒110-0015 台東区東上野1-28-5 台東区シルバー人材センター TEL (5817) 4919

子犬のしつけ方教室

時7月11日(火)午後2時～3時30分

場 DOGLY 愛犬 E-SCHOOL(根岸3-1-10) 対1歳くらいまでの子犬を飼っている方、またはこれから犬を飼いたいと思っている方 定40人(先着順) 講 家庭犬しつけインストラクター(東京都動物愛護推進員)※犬を連れての参加は不可
申・問 生活衛生課
TEL (3847) 9437

～花の心プロジェクト～親子向け講座「花活布(はなかつぶ)を作ろう!」

時7月23日(日)午後1時 場区役所10階会議室 対区内在住か(学)の小学1～3年生と保護者 定20組(抽選) 申はがきに記入例①～④・⑥・学年・保護者の③を記入して下記問合せ先まで※区HPからも申込み可
締7月3日(月)(必着)
問 〒110-8615 台東区役所環境課
TEL (5246) 1323



工作教室「自分せんようせんぷうき」

時7月30日(日)午後1時30分～3時30分 場生涯学習センター 対区内在住か(学)の満5歳～小学4年生 定20人(抽選)※参加者1人に付き添い1人まで 費1,200円(材料費・保険料含む)
申電子申請
締6月30日(金)午後5時
問生涯学習課
TEL (5246) 5815



初心者のためのスポーツ教室

●バウンドテニス
時(全6回)7月7日～9月1日の金曜日(7月14日、8月11日・18日は除く)午後7時～9時 対区内在住か(学)の高校生以上の方 定30人(先着順) 申電話で下記問合せ先へ 持運動できる服装、室内履き 申込開始日6月5日(月)
●幼児運動教室 第3期
時(全7回)8月4日～9月30日の金・土曜日(8月18日・19日・26日は除く)(金曜日クラス)①3歳児コースは午後2時30分～3時30分 ②4歳児コースは午後3時40分～4時40分(土曜日クラス)③親子

運動教室は午前10時～11時
定(抽選)3、4歳児コース各12人、親子運動教室20組 対区内在住の3～5歳の子供 申右記二次元コードから申込み
申込開始日6月10日(土)
締7月15日(土)



◆以降、上記記事の共通項目◆
場・申・問 台東リバーサイドスポーツセンター TEL (3872) 3181

スポーツひろば「スポーツ推進委員運営校」小学生体操教室

時(全2回)6月16日(金)・30日(金)午後7時30分～8時30分(受付7時15分) 場大正小学校地下1階体育館 対区内在住か(学)の小学生※保護者同伴・送迎が必要 定20人(先着順) 講 宮本邦裕氏(台東区スポーツ推進委員) 費500円(保険料含む) 持運動できる服装、室内用運動靴、飲み物、タオル 申込期間6月5日(月)午前9時～15日(木)午後5時※申込書と参加費を下記問合せ先に持参詳しくは、区HPをご覧ください。
問 スポーツ振興課(生涯学習センター5階)
TEL (5246) 5853



清島温水プール 水泳教室 第3期ベビースイミング

赤ちゃんと保護者のための水泳教室です
時(全6回)7月28日(金)、8月1日(火)・4日(木)・8日(日)・18日(水)・22日(日) 時(対象年齢)Cクラス(4か月～1歳未満)は午前9時40分～10時20分、Bクラス(1歳)は午前9時55分～10時40分、Aクラス(2～3歳)は午前10時10分～10時55分 対区内在住か(学)の4ヶ月～3歳の子供と保護者 定各10組(子供1人保護者1人・抽選) 費8,000円(利用料・保険料含む)
締7月3日(月)午後9時 講 野村不動産ライフ&スポーツ(株) 申 清島温水プールHPから申込み※定員に満たない場合は締切日以降もフロントで受付
場・問 清島温水プール
TEL (3842) 5353

台東リバーサイドスポーツセンター 第2競技場 利用休止について

改修工事のため、10月10日(火)から6年3月下旬(予定)まで利用を休止します。
問 スポーツ振興課
TEL (5246) 5853

高齢者はつらつトレーニング

トレーニングマシンを使用した運動教室です。簡単な体操やストレッチも行います。

場所	日程※祝日を除く	時間	定員(抽選)
上野健康増進センター	7月26日～9月27日の水曜日	午前10時～11時30分頃	5人
千束健康増進センター(火曜日コース)	7月25日～9月26日の火曜日		8人
千束健康増進センター(金曜日コース)	7月28日～10月6日の金曜日 ※8月11日は除く		8人

▷対象 区内在住の65歳以上の方で、要介護認定を受けていない方(心疾患・高血圧等の症状のある方は主治医要相談)
▷定員 表のとおり(抽選)
▷費用 300円(保険料・初回のみ)
▷申込方法 はがきに高齢者はつらつトレーニング希望・希望する場所(千束健康増進センターの場合は火曜日または金曜日コースのいずれれかも記入)・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記問合せ先へ※右記二次元コードからも申請可
▷申込締切日 7月3日(月)(消印有効)
▷問合せ 〒110-8615 台東区役所高齢福祉課
TEL (5246) 1295




区民のひろば


この欄の掲載記事は、区が主催する事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。区HP上の「広報たいとう」にも掲載しますので、ご了承ください（了承いただけない場合は、掲載することができません）。
※掲載基準等、詳しくは下記へお問合せください。

▶問合せ 広報課
TEL (5246) 1021
FAX (5246) 1029

電子申請でもお申込み
できます。
(右記二次元コードより)



▲催しものなど



▲会員募集

催しものなど

●健康マージャン教室無料体験会（認知症予防に最適）

▶日時 6月16日(金)入門は午前10時～正午、中級は午後1時～3時

▶場所 生涯学習センター

▶定員 各20人(先着順)

▶申込み・問合せ 峰村

TEL 070 (6519) 4181

●上野地区健康推進委員健康学習会「みんなでポッチャを体験してみよう！」

▶日時 6月17日(土)午前9時30分～正午(受付は9時15分)

▶場所 上野区民館401集会室

※飲み物持参、動きやすい服装、履きなれた靴でご参加ください。

▶問合せ 上野地区健康推進委員リーダー 油木 TEL (3827) 9830

●講演会「幡随院長兵衛」

▶日時 前編は7月2日(日)、後編は8月6日(日)午後1時30分～4時(開場は1時10分)

▶場所 東上野区民館

▶対象 中学生以上の方

▶定員 40人(先着順)

▶講師 岩下安雅氏(江戸の細道)

▶申込開始日時 6月26日(月)午前10時

▶申込み・問合せ 北畠

TEL (3831) 2030

●初心者向けスマートフォン・パソコン相談会

▶日時 ①7月8日(土) ②8月12日(土)

③9月9日(土)午前10時、11時(約50分)

▶場所 生涯学習センター

▶対象 スマートフォン・パソコンの利用方法がわからない初心者の方

▶定員 各6人(抽選)

▶申込方法 往復はがきまたはメールで氏名・電話番号・希望日時(①～③)・やりたい事を書いて下記申込先へ

▶申込締切日(必着) ①6月21日(水)

②7月26日(水) ③8月23日(水)

▶申込み 〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 10階 東京ボランティアセンターメールボックス No.78 ITボランティア虹の会

Eメール itniji@yahoo.co.jp

▶問合せ ITボランティア虹の会 中村

TEL 050 (3635) 0414

官公署だより

●ハローワーク上野就職支援セミナー参加者募集(予約制)

▶講座名・日時

・書類作成セミナー 6月23日(金)午後2時～3時30分

・面接対策セミナー 6月26日(月)午後2時～3時30分

▶場所・申込み・問合せ ハローワーク上野

TEL (3847) 8609 41#

●東京都下水道局からのお願い

近年多く発生している集中豪雨などにより、下水道が整備された地域でも浸水被害が起こっています。

豪雨に備え、皆様のご家庭でも浸水への備えをお願いします。

また、下水道局HPで、降雨情報を配信していますので、ぜひご活用ください。

▶問合せ 東京都下水道局北部下水道事務所お客さまサービス課

TEL (5820) 4352



たいとうやさいんふお

～プラス1皿で野菜の不足分70gを補おう!～

手作りのドレッシングを作ってみよう!

手作りドレッシングは、ご家庭にある調味料を使って、食べる分だけを自分好みの味で楽しむことができます。
今回ご紹介するドレッシングは、塩分控えめなので、サラダにたっぷりとかけて食べられます。ぜひ、ご家庭でもお試しください。



変わりソースドレッシング

【1人分】エネルギー39kcal 食塩相当量0.3g

●材料(2人分)

- ・サラダ油 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・酢 小さじ1と1/3
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・トマト(みじん切り) 30g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 15g
- ・ピーマン(みじん切り) 6g


●作り方

- ①材料をすべてあわせて、加熱する。
- ②サラダに使用する野菜例

人参	1/5本	} どんな野菜にも合います!
キャベツ	1枚	
きゅうり	1本	
大根	3cm	

②を食べやすい大きさに切り、さつとゆでて水気を切り、①をかける。

▶問合せ 学務課 TEL (5246) 1413



川柳

▽問合せ 台東川柳人連盟 内田博柳 TEL (3821) 3876 (事務局)

池の主いつのまにやら外来種
物価高我が血圧も仲間入り
この指輪値段ともかくあたたかい
重箱の隅に秘そんだ信理の芽
祭りに花火本気たぜ今年こそ
平和な世コロナがおこす乱気流
手をとれば介護に見えるララダンス
限りある命告げられ小雨落つ
健康に気をつけながら発泡酒
縁側に置き忘れた柿に雨

高森きみ子
川島 忠一
保坂 敦子
保坂 三蔵
橋本 直和
木村 成子
芹澤 幸雄
滝本 清子
三浦 博司
庄子 幸子

いつまでも肩を並べる街歩き
猫を抱く飼い主の背も丸くなり
天気図に荷物の傘をもたされる
寂しさに耐える力を試される
本当の幸せいつもかくれんぼ
赤旗を揚げたくなつて七十路春
傷ついたおもちゃが語るたけくらべ
流行語理解できないうちに消え
八十路過ぎ無病息災自分ほめ

厚田 啓子
岡野 恵子
丸山 智子
天神 光子
増田 初枝
沖川 礼子
八幡 貴之
石井 和子
五木田絃一
近藤 節子

良い目覚め歩幅も軽い散歩する
近藤 節子