



フレイル予防のキーワードは 社会参加



かがやき長寿ひろば入谷（ウクレレ教室）の様子

フレイルって？

年齢とともに心身の活力が低下し、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。フレイル予防には、運動・栄養が大切です。

しかし、運動・栄養に気を付けていても、**社会とのつながり**が減ってしまうと、フレイルはドミノ倒しのように進んでいく傾向があります。



東京大学 高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」、飯島勝矢、田中友規ら (Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2022)

社会参加の効果

- ①外出することで、**体を動かせる！**
- ②体を動かすことで、**食事が進む！**
- ③交流することで、**気持ちが明るくなる！**



▲うんどう教室の様子

つながりをもつためには？

区内には、たくさんの教室や自主グループ活動、ボランティア活動があります！
自分にあった活動を見つけてみませんか？



💡 介護予防情報冊子「今すぐ実践!! シニアガイド」を発行しています

講座や教室、地域の自主グループ情報は「シニアガイド」をご覧ください！

▶ **配布場所** 下記問合せ先、各地域包括支援センターほか



◀ 区HP「今すぐ実践!! シニアガイド」を発行しています ▶



もっとフレイルを知りたい方は、こちらをご覧ください！



◀ 区HP「フレイル」をご存知ですか ▶



◀ おうちで体力測定 & 筋トレ体操 ▶



問合せ

介護予防・地域支援課（区役所2階⑤番） TEL 03-5246-1295

※撮影時のみマスクを外しました。





必要な場面
でのマスク
着用



こまめな
手洗い



定期的な
換気



ワクチン
接種

平日日中の相談
窓口はこちら

休日や夜間の
相談窓口はこちら
(24時間対応含む)

●台東区 発熱受診相談センター (月～金曜日 午前9時～午後5時) ※祝日を除く
看護師等が相談に応じ、医療機関の案内等を行います。 TEL 03-3847-9402 FAX 03-3841-4325 (耳や言葉の不自由な方向け)

●台東区 休日・夜間発熱相談センター (月～土曜日 午後6時～翌日午前6時、日曜日・祝日 午前6時～翌日午前6時)
TEL 050-3173-7834 休日や夜間に発熱等の症状が出た場合、看護師が対応し、必要に応じて診療につなげます。
▷対象 区内在住の、65歳以上、小学生以下の子供、妊婦、症状の重い方
▷実施期間 3月31日金まで

●東京都 発熱相談センター (24時間)
TEL 03-5320-4592、03-6258-5780
03-5320-4551、03-5320-4411
FAX 03-5388-1396 (耳や言葉の不自由な方向け)

●東京都 消防庁救急相談センター (24時間)
TEL #7119、03-3212-2323

●東京都 子供の健康相談室 (24時間)
TEL #8000、03-5285-8898

●東京都臨時オンライン発熱診療センター
発熱等症状のある、都内在住の13～64歳の方は、
オンライン診療を受けられます。詳しくは、都HP
をご確認ください。

詳しくはこちら▶
(区HP)





新型コロナウイルス ワクチン

あなたやあなたの大切な方を守るため、早めの接種をお願いします

会場によりワクチンの種類が異なります。下表を確認のうえ、予約をお願いします。

ファイザー会場

モデルナ会場

会場名 (住所)	12歳以上の方		小児接種 (5～11歳の方)	乳幼児接種 (生後6か月～4歳の方)	予約方法
	オミクロン株対応 ワクチン接種 ※1回のみ	初回 (1・2回目) 接種			
台東病院 (千束3-20-5)	○	○	○	○	●病院・集団接種会場の予約 ▷インターネット予約 (18歳以上の方のみ) 右記二次元コードより予約 ▷電話予約 (17歳以下の方はコールセンター のみ受付) 台東区コロナワクチン コールセンター TEL 03-4332-7912 (午前9時～午後6時、土・日曜日・祝日も対応) ●診療所の予約 各診療所に直接お問合せください。  ▲予約サイト
永寿総合病院 西町公園内プレハブ (東上野2-23-3)	○	—	○ (病院内小児科での接種)	○ (病院内小児科での接種)	
浅草病院 (今戸2-26-15) ※病院内での接種となります。	○	—	—	—	
浅草寺病院 (浅草2-30-17)	○	—	○	○	
区内診療所	○	—	○	○	
北上野二丁目特設会場 (北上野2-24)	○	—	—	—	

●北上野二丁目特設会場は、予約なしで毎日接種ができます。ぜひご利用ください。

●永寿総合健診・予防医療センター (東上野3-3-3 プラチナビル2階) で、
ノババックスワクチンの接種を実施しています。

区内診療所や各会場の
詳細は、こちらをご確
認ください。



区内接種会場一覧▶

コロナワクチン接種に関
する最新情報は、こちら
をご確認ください。



ワクチンに関する情報▶

問合せ

●台東区コロナワクチン 相談専用ダイヤル
(午前9時～午後6時、土・日曜日・祝日も対応) TEL 03-6834-7410

●厚生労働省新型コロナワクチン コールセンター
(午前9時～午後9時、土・日曜日・祝日も対応) TEL 0120-761-770

新型コロナウイルス感染症の影響による
保険料の減免制度・傷病手当金の支給

●保険料の減免制度 (国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料)
申請期限は3月31日金 (必着) です。お早めに申請してください。

対象・要件	①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者 ^{*1} が死亡または重篤な傷病を負った世帯 ^{*2} ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者 ^{*1} の事業収入・不動産収入・山林収入または給与収入 (以下「事業収入等」) が減少し、次の⑦⑧⑨すべて (介護保険料は⑦⑧) を満たす世帯 ^{*2} 主たる生計維持者について ⑦事業収入等のいずれかの減少額 ^{*3} が前年 ^{*4} の当該事業収入等の額の10分の3以上 ⑧前年 ^{*4} の合計所得金額が1,000万円以下 ⑨当該事業収入等に係る所得以外の前年 ^{*4} 所得の合計額が400万円以下 ※1、2…後期高齢者医療保険料、介護保険料は、※1を「その者の属する世帯の主たる生計維持者」、※2を「被保険者」と読み替えてください。 ※3…保険金、損害賠償等により補填される金額を控除した額 ※4…前年とは、4年度分の保険料の場合は3年1月1日～3年12月31日の1年間、3年度相当分の保険料の場合は2年1月1日～2年12月31日の1年間を指します。
減免される額	全部または一部 (条件によります)
対象となる保険料	4年度分の保険料で、4年4月1日～5年3月31日に普通徴収の納期限 (特別徴収の場合は特別徴収対象年金給付の支払日) が設定されているもの ※3年度相当分の保険料の一部についても対象となる場合あり
申請方法	申請書等は区HPよりダウンロード可。ダウンロードできない場合は、郵送しますので各問合せ先へご連絡ください。
問合せ	・国民健康保険料は国民健康保険課資格係 TEL (5246) 1252 ・後期高齢者医療保険料は国民健康保険課後期高齢者保険係 TEL (5246) 1491 ・介護保険料は介護保険課資格・保険料担当 TEL (5246) 1246・1242

●傷病手当金 (国民健康保険・後期高齢者医療制度) 対象 給与などの支払いを受けている方で、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のために就労できなかった方 支給対象となる日数 就労できなかった期間のうち、初めの3日間を除いた4日目以降の就労を予定していた日数 支給額 直近の継続した3か月の給与収入の合計額÷就労日数×3分の2×支給対象となる日数 適用期間 2年1月1日～5年3月31日 (ただし、入院が継続する場合は最長1年6か月まで) 問合せ 国民健康保険課給付係 TEL (5246) 1253 後期高齢者医療「広域連合お問合せセンター」 TEL 0570-086-519

年金支給月は特にご注意を!! 「ストップ! 特殊詐欺」

区職員が、「医療費や保険料の還付金」「給付金」などの手続きのために、次のような電話をすることはありません。

●ATM (銀行・コンビニなどの現金自動預払機) の操作を求める

●取引銀行や口座番号などの個人情報を照会する

●手数料などの振り込みを求める

不審な電話がかかってきたら、迷わず110番または、最寄りの警察署や区役所にご連絡ください。

▶問合せ 生活安全推進課 TEL (5246) 1044

漫才コンビ
U字工事▶





※YouTube台東区公式チャンネルで配信中です。
ぜひご覧ください。

東京マラソン 2023

●交通規制にご協力を



大会当日、コースとコース周辺道路は、交通規制が行われます。交通規制や迂回 (うかい) については、現場の警察官等の指示に従ってください。競技状況等で、規制時間を変更することがあります。

〔台東区内の交通規制日時〕3月5日 (日) 午前8時50分～午後2時15分 (予定) 〔場所〕上図のとおり 〔車両利用〕コースおよびコース直近の道路は、5時間程度車両の通行が禁止されます。コース方向への車両の利用はご遠慮ください。車両を利用する場合は、通行推奨ルート (—)、主な通行可能ルート (|||||) 等をご利用ください。〔自転車・歩行者〕コース横断が規制されます。歩行者は、歩道橋、地下鉄出入口等をご利用ください。 問合せ (一財) 東京マラソン財団 TEL (5500) 6677 台東区スポーツ振興課 TEL (5246) 5853

●違反屋外広告物を除去します

開催日前に、コース沿道での違反屋外広告物 (のぼり旗・立看板・貼り紙等) の除去作業を予定しています。 問合せ 台東区道路管理課監察担当 TEL (5246) 1304

●「めぐりん」が迂回します

「東西めぐりん」はバス停31～35 (雷門通り～浅草消防署)、「ぐるーりめぐりん」はバス停16～2～18 (花川戸～雷門通り)、「南めぐりん」はバス停10、11 (柳橋中央通り～柳橋分院入口) には停車しません。また、交通規制による遅れが見込まれますので、時間に余裕をもってご利用ください。ご理解をお願いします。 迂回日時 3月5日 (日) 東西・ぐるーりめぐりんは始発～午後0時45分 (予定)、南めぐりんは始発～午後2時30分 (予定) 問合せ 南・東西めぐりんは日立自動車交通株 TEL (5682) 1122
ぐるーりめぐりんは京成バス株奥戸営業所 TEL (3691) 0935 台東区交通対策課公共交通・駐車場担当 TEL (5246) 1361

●雷門地下駐車場への入出庫ができなくなります

雷門地下駐車場の周辺道路が交通規制区域となるため、交通規制時間帯は入出庫ができなくなります。ご注意ください。詳しくは、区HPをご確認ください。 問合せ 雷門地下駐車場 TEL (5827) 5660 台東区交通対策課公共交通・駐車場担当 TEL (5246) 1361

●自転車を放置しないでください

コース周辺地域に放置された自転車は、保管所に移送・撤去されます。

放置場所	保管場所
浅草駅周辺	千束保管所 (千束3-28-13)
蔵前駅周辺 浅草橋駅周辺	今戸保管所 (今戸2-26-11)
御徒町駅周辺	清川保管所 (清川2-24-26)

※保管期間は1か月、移送料は5,000円です。

返還の受付日時 千束・今戸保管所は午後2時30分～6時30分、清川保管所は午後1時～7時 (月曜日を除く)

問合せ 台東区交通対策課自転車対策担当 TEL (5246) 1305

【たいとうパープルほっとダイヤル (予約不要)】 パートナーとの関係で悩んでいませんか? DVは身体的暴力だけではなくありません。ひとりで悩まずにご相談ください。▷日時 月～土曜日 (第1・3・5月曜日 (祝日の場合は翌日) を除く) 午前9時～午後5時 ▷相談専用電話 TEL 0120-288-322

「下町の職人技」

台東区優秀技能者・若手奨励賞を表彰しました

台東区には、さまざまなものづくりの優れた技能をお持ちの方がたくさんいます。

区では、こうした方を「台東区優秀技能者」として表彰しています。また、今回から「若手奨励賞」を新設し、次世代の技能者を合わせて表彰しました。

4年度は7人（台東区優秀技能者5人、若手奨励賞2人）を1月10日に表彰しましたので紹介します。

（順不同・敬称略）

▶問合せ 産業振興課

TEL (5246) 1131

表彰者について
詳しくはこちら



中学生の「税についての作文」の入賞者が決まりました

56回目となる今回は、区内の中学生から1,769編の応募があり、上野・浅草納税貯蓄組合連合会（上野納連・浅草納連）、東京上野・浅草税務署等の審査により、次の方が入賞・入選しました（敬称略）。

問合せ 税務課課税係 TEL (5246) 1114

上野納連管内の表彰

- 東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞、上野納連特選 沼田涼子（上野学園中1年）
- 東京納税貯蓄組合総連合会会長賞、上野納連特選 吉原美言（御徒町台東中2年）、長翁花実（上野中1年）
- 東京上野税務署長賞、上野納連入選 渡部栞（上野中3年）、田中優衣（忍岡中3年）
- 台東区长賞、上野納連入選 古澤彩子ソフィア（上野中2年）
- 台東都税事務所長賞、上野納連入選 高柳心音（上野中3年）
- 台東区教育委員会賞、上野納連入選 濱口朋花（上野中2年）
- 上野納連入選 坂田唯月（柏葉中2年）、米山理（忍岡中2年）、永浦雪（忍岡中3年）、浦上桜花（上野学園中3年）、渡辺華菜子（上野学園中3年）

浅草納連管内の表彰

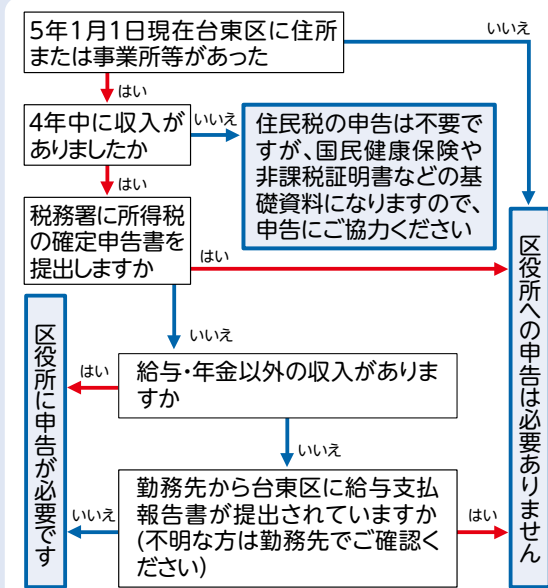
- 東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞、浅草納連特選 今井天衣（浅草中3年）
- 東京納税貯蓄組合総連合会会長賞、浅草納連特選 渡邊彩香（白鷗高校附属中1年）
- 浅草税務署長賞、浅草納連入選 柳原雪乃（浅草中1年）、西村涼花（桜橋中3年）
- 台東区长賞、浅草納連入選 山岸史人（浅草中1年）
- 台東都税事務所長賞、浅草納連入選 菅谷泰充（白鷗高校附属中1年）
- 台東区教育委員会賞、浅草納連入選 塚田麻友（浅草中2年）
- 浅草青色申告会会長賞、浅草納連入選 水谷咲椰（駒形中2年）
- 浅草納連入選 潮田陸（浅草中3年）、長濱杏奈（浅草中3年）、佐原有朱子（桜橋中3年）、樋口裕人（白鷗高校附属中1年）

住民税（特別区民税・都民税）の申告は3月15日(水)までに

問合せ 税務課課税係
TEL (5246) 1103～5

特別区民税・都民税は、税務署や区役所に提出された申告書類等に基づいて課税されます。申告書は、前年度申告した方へ2月上旬に郵送しますので、作成のうえ3月15日(水)までに提出してください。

申告が必要な方



※申告書を郵送される際は、同封の返信用封筒をご利用ください。

※前年税務署に確定申告をした、前年被扶養者、給与から住民税を差し引かれている、前年に台東区に転入された方などには原則として申告書は郵送されません。申告が必要な方は区HPから申請書をダウンロードしてご利用ください。

申告書の受付

受付場所	区役所3階①～⑬番 税務課課税係	区民事務所・同分室
受付期間	3月15日(水)まで 土・日曜日・祝日を除く	3月1日(水)～15日(水)
受付時間	午前8時30分～午後5時 (税務課は、水曜日のみ午後7時まで受付)	
送付先	〒110-8760 台東区役所税務課課税係	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、可能な限り郵送でのご提出をお願いします。

申告に必要な物

①特別区民税・都民税申告書 ②番号確認書類（個人番号カード、通知カード等）、身元確認書類（個人番号カード、運転免許証等） ③所得資料（給与所得の源泉徴収票等） ④控除資料（社会・生命・地震保険料の控除証明書、医療費控除の明細書、寄附金の領収書等）

●住民税（特別区民税・都民税）の課税証明書について

住民税の課税証明書は、上記の申告書類等により確定した、前年中の所得およびその所得を基準として計算した税額などを証明します。5年度の課税証明書は、所得が給与所得のみで住民税が勤務先の給与から引かれる方は、5月中旬、それ以外の方は6月中旬から交付を開始します。

住民税を勤務先から徴収され、その給与以外に所得がある方

確定申告書第二表「給与、公的年金等以外の所得に係る住民税の徴収方法」で、特別徴収（給与天引）か「自分で納付」に○印をつけてください。

公的年金等の収入金額が400万円以下で、公的年金等にかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の方

所得税の確定申告は不要（還付を受ける場合は提出可能）ですが、住民税の申告は必要な場合があります。

上場株式等に係る配当所得等および譲渡所得等や譲渡損失額を確定申告する方

住民税で所得税とは異なる課税方式を選択する場合は、納税通知書が送達されるまでにその旨を記載した住民税申告書の提出、または確定申告書第二表「特定配当等・特定株式等譲渡所得の全部の申告不要」への○印が必要です。

確定申告会場への来場を検討されている方へ 一会場への入場には「入場整理券」が必要です

●申告書作成会場は「上野合同庁舎（東京上野税務署）」に開設します

東京上野・浅草・小石川・本郷税務署の合同会場となりますので、下表の期間については浅草税務署内に確定申告書作成会場はありません。

期間	場所	開設時間
2月16日(水)～3月15日(水) ※土・日曜日・祝日を除く	上野合同庁舎（東京上野税務署） 台東区池之端1-2-22	（受付）午前8時30分～午後4時 （相談）午前9時15分～午後5時

※混雑緩和のため、会場入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、当日会場で配布するほか、LINEアプリで国税庁LINEアカウントを「友だち追加」して、事前に入手することができます。

※入場整理券の配布状況に応じて、受付を早く締め切る場合があります。

※ご来場の際は、マスク着用の上、入口等でアルコール消毒液による手指の消毒にご協力いただくようお願いいたします。また、できる限り少人数でお越しください。

※申告書等の提出のみの場合は、直接管轄の税務署にお持ちいただくか、下記「送付先」へ郵送でご提出ください。

●「東京国税局」で申告書作成の相談・受付を行います

日時 2月19日(日)・26日(日)午前9時15分相談開始（相談受付は午前8時30分～午後4時）

場所 東京国税局1階（中央区築地5-3-1）

問合せ e-Tax・作成コーナーヘルプデスク TEL 0570-01-5901
詳しくは、国税庁HP（右記二次元コード）をご覧ください。
東京上野税務署 TEL (3821) 9001代 浅草税務署 TEL (3862) 7111代



●ご自宅からe-Taxをご利用ください

スマホをお持ちの方は、マイナンバーカードを取得し、スマホへ「マイナポータル」アプリをインストールすれば、自宅から確定申告書等を作成・提出することができます。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。

※マイナンバーカード未取得でも、ID・パスワード方式を利用しての作成・提出は、引き続き可能です。

※スマホをお持ちでない方も、国税庁HPの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に従って金額等を入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、個人消費税、贈与税の申告書や青色申告決算書などを作成することができます。



第41回 台東区善行青少年表彰 表彰式を行いました

区では、日頃からその行動が他の模範になると認められる青少年および団体を表彰しています。4年12月6日に表彰式を行い、右記の方々に褒状と記念品を贈りました。

- ▷氏名等 右表のとおり（敬称略）
▷問合せ 子育て・若者支援課 TEL (5246) 1341



▲表彰式の様子（撮影時のみマスクを外しました）

氏名	活動内容	推薦者
野尻彩夏	●浅草交通少年団 入団以来、全国交通安全運動に伴う各種キャンペーンや警察・啓発活動を通じて、積極的に区民に対し交通安全を呼びかけ、台東区において重大事故防止の意識向上を図っている。	浅草警察署長 元國浩
根本乃亜、吉野翔太 小島大輝、近藤優香里	●上野消防少年団 入団以来、防火防災に対する知識と技術について学び、地域の防災力向上に貢献している。積極的に活動に参加して、他の団員の模範となっている。	上野消防署長 鈴木恭一
黒田虎徹、寺内真央	●浅草消防少年団 入団以来、日頃から防火防災に強い関心を持ち、知識および技術を身につける活動や防火パトロール、地域行事に参加するなど、防火防災思想の普及に貢献している。	浅草消防署長 三浦弘直
丸山七星、牛渡優 豊田彩乃、原美涼 小林美幸	●日本堤消防少年団 入団以来、積極的に活動に参加している。応急救護・初期消火・通報等の訓練や地域行事での広報活動等を通して、地域の防火防災に貢献している。	日本堤消防署長 山口克己

令和5年度区民交通傷害保険加入者募集
※Web申込が出来るようになりました

加入者が車両による交通事故でけがをした場合、入院・通院の治療日数と期間に応じた保険金を支払います。

また、国内で自転車または身体障害者用車いすの所有、使用または管理に起因して、他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したり、誤って線路に立ち入って電車等を運行不能にさせたこと等によって発生した損害賠償金等を補償する「自転車賠償責任プラン」セットコースもあります。

2年4月に「東京都自転車条例（東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例）」が施行され、自転車利用者は、自転車事故に備えた保険への加入が義務化されました。自転車を利用する方は、自転車賠償責任プランセットコースへのご加入をおすすめします。

- ▷対象 補償開始日時点で、区内に住民登録のある方（年齢不問）

コース	(参考) 年額保険料	最高保険金額
XJ	1,400円	35万円（交通傷害）+600万円（被害事故補償）+1億円（自転車賠償）
AJ	1,900円	150万円（交通傷害）+600万円（被害事故補償）+1億円（自転車賠償）
BJ	2,500円	350万円（交通傷害）+600万円（被害事故補償）+1億円（自転車賠償）
CJ	3,500円	600万円（交通傷害）+600万円（被害事故補償）+1億円（自転車賠償）
A	900円	150万円（交通傷害）+600万円（被害事故補償）
B	1,500円	350万円（交通傷害）+600万円（被害事故補償）
C	2,500円	600万円（交通傷害）+600万円（被害事故補償）

(SJ22-14923 令和5年1月30日)

おわびと訂正

広報たいとう1月20日号2面の「時代を翔ける池波正太郎の魅力」記載のプロフィールに誤りがありました。

おわびして訂正します。

【誤】大正23（1923）年1月、現在の台東区浅草で生まれる。

【正】大正12（1923）年1月、現在の台東区浅草で生まれる。

- ▷問合せ 中央図書館池波正太郎記念文庫 TEL (5246) 5915

お知らせ

昔の台東区の映像を探しています「台東区映像アーカイブ」

区内の風景やイベントを撮影した、8・16ミリフィルムの映像を後世に遺す「映

像アーカイブ事業」を行っています。フィルムをお持ちでご協力いただける方は、ぜひご連絡ください。

また、個人や区が撮影・制作した映像、区の文化財を紹介する映画などDVD52作品を、中央図書館で貸出しています。

- ▷問合せ 生涯学習課 TEL (5246) 5852

4月の区民館多目的ホール・集会室等の抽選申込日を変更します

- ▷抽選申込日 4月4日(火)
※時間の変更はありません。

- ▷問合せ 区民課 TEL (5246) 1123

デジタルマップ「名所江戸たいとう百景」を公開しました！

江戸に関連の深い神社仏閣や名所旧跡の数々を公開しています。

- ▷掲載場所 「たいとう文化マルシェ」内

特設コンテンツ「江戸たいとう」ページまたは右記二次元コードからご覧いただけます。

- ▷問合せ 文化振興課 TEL (5246) 1153



子育て・教育

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ます。活動終了後、依頼会員から提供会員に謝礼と実費が支払われます。

- ▷活動内容 保育施設・習い事への送迎、提供会員宅での預かり
・提供会員入会登録時講習会（予約制）

- ▷日時 ①3月1日(火)午前9時～正午 ②5月16日(火)午前9時30分～午後0時30分

- ▷場所 ①台東区社会福祉協議会2階 ②生涯学習センター

- ▷対象 区内在住の方
※託児あり(要相談)、車での来場不可。
※依頼会員入会については、下記へお問合せください。

- ▷申込締切日 各開催日の3日前（土・日曜日・祝休日を除く）

- ▷申込み・問合せ 台東区社会福祉協議会 TEL (5828) 7548

福祉（高齢・障害等）

元気情報誌「ココカラ」第12号発刊します

60代から始めるこれからの人生を自分らしくイキイキと過ごすための元気情報誌です。第12号の特集は「一人の思いから生まれたマンション内のつながりづくり」です。

- ▷新聞折り込み日 2月10日(金)
▷折り込む新聞 毎日・朝日・読売・産経・東京・日本経済新聞の朝刊
▷配布場所 下記問合せ先、各地域包括支援センターほか
▷問合せ 介護予防・地域支援課（区役所2階5番） TEL (5246) 1295

区民委員を募集します

介護保険・高齢者保健福祉について広く意見を聴くために設置している「台東区地域

密着型サービス運営委員会」、「台東区地域包括支援センター運営協議会」、「台東区地域ケア全体会議」の区民委員を募集します。

- ▷対象 区内在住で年2回程度の会議に参加でき、次のいずれかに該当する方

- ①介護保険第1号被保険者（65歳以上）
②介護保険第2号被保険者（40～64歳）

- ▷募集人数 各1人

- ▷任期 4月1日～7年3月31日

- ▷申込方法 作文（題名「高齢者の生活課題について」800字程度）・住所・氏名・生年月日・電話番号を書いて下記問合せ先へ郵送

- ▷申込締切日 2月24日(金)（必着）

- ▷問合せ 〒110-8615 台東区役所介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1224

特別養護老人ホームの入所申込みを受け付けています（5年度第1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、すでに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、良友園	西多摩郡瑞穂町
ひのでホーム、新清快園	西多摩郡日の出町
第2カントリービラ青梅、青梅愛弘園、成蹊園	青梅市
福楽園、和敬園	あきる野市

- ▷必要な物 介護保険証、過去3か月分のサービス利用票・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 介護予防・地域支援課（区役所2階5番）、地域包括支援センター（申込書は区HPからもダウンロード可）

※申込みの際は、ご家族やケアマネジャーと相談してください。

- ▷申込締切日 2月28日(火)

- ▷問合せ 介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1224

2月中旬に介護サービス費通知を送ります

適切に介護サービスを利用していただくために、11月利用分の明細をお知らせします。サービス事業所・種類・事業所に支払った自己負担額等をご確認ください。

▶問合せ 介護保険課
TEL (5246) 1249



結露を防止しましょう～快適な居住環境をめざして～

冬は結露が発生しやすくなります。原因は、室内の湿った空気が壁や窓ガラスなどで冷やされて、空気中の水分が水滴となって現れるものです。結露は、建材や壁紙を傷めたり、カビを発生させたりします。

▶結露を防止するポイント

- 調理中や炊飯時は、必ず換気扇を回す
- 入浴後は浴室の戸を閉め、浴室の換気扇や窓を利用し換気する
- 洗濯物を室内になるべく干さない
- 夜間は室温が下がって結露が発生しやすくなるので、就寝前に換気する

・室内環境診断を実施します

保健所では、快適な居住環境づくりのアドバイスをしています。

▶調査内容 室内空気環境調査、水道水の残留塩素濃度測定、ダニアレルギー調査等

※ダニアレルギー調査については、新型コロナウイルス感染防止のため、送付する検査キットで、ご自身で検査できます。

▶問合せ 台東保健所生活衛生課
TEL (3847) 9455

善意の献血ありがとうございます

区内在住で献血回数が50回に達した方、以後50回ごとの回数に達した方に献血功労者として、感謝状と記念品を贈呈しています。今回、次の方に贈呈しました。

山本睦子様（浅草5丁目）
宇山幹郎様
50回以上献血された方は下記へご連絡ください。

▶問合せ 台東保健所生活衛生課
TEL (3847) 9401

笑って元気教室「漫才と体操」

▶日時 3月8日(水)午後2時～3時10分
▶対象 区内在住か在勤の40歳以上の方
▶定員 15人（抽選）
▶出演 マリア、さくらだモンスター
▶申込方法 往復はがきに「3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 2月24日(金)（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

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 3月20日(月)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 2月17日(金)午前10時
▶申込み・問合せ 国民健康保険課
TEL (5246) 1251

専門医によるぜん息やアトピー等のアレルギー相談

▶日時 2月24日(金)午後3時～5時（1人30分）
▶場所 台東保健所6階研修室
▶対象 区内在住の方
▶定員 4人（先着順）
▶講師 アレルギー専門医
▶申込み・問合せ 台東保健所保健予防課
TEL (3847) 9471

歯科基本健康診査はお済みですか

受診期限は、3月31日(金)までです。期限間際は、医療機関が大変混み合う場合があります。
まだ健診を受けていない方は、早めに受診してください。
※受診票を紛失した場合は、下記問合せ先へ
▶問合せ 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9449

2・3月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

新型コロナウイルス感染症対策として、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 03-5246-1277

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 受付時間	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） 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	当番医・薬局		所在地	電話番号
2月5日	内科	曾谷村医院	鳥越1-7-1	(3851) 2384
	内科	谷中クリニック	谷中3-13-10	(3823) 1261
	歯科	巢山歯科医院	柳橋2-6-4 木島ビル6階	(3866) 3770
	薬局	たかはし谷中薬局	谷中3-18-4	(3824) 2345
	2月11日	内科	十全医院	浅草4-16-7 (5808) 7872
2月11日	内科	みのわ駅前クリニック	三ノ輪1-28-12 プラザM3階 301室	(3873) 1234
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	2月12日	内科	蔵前かとう内科クリニック	蔵前3-4-9 蔵ビル3階 (5809) 2416
	内科	同善会クリニック	三ノ輪2-12-12	(3801) 6180
	歯科	中野歯科クリニック	柳橋1-23-3 VORT浅草橋駅前4階	(3862) 6480
2月12日	薬局	薬局日本メディカル	蔵前3-4-9	(5829) 8941
	2月19日	内科	聖愛クリニック	浅草5-64-8 フェジョナル浅草フォレスト101 (3874) 5341
	内科	上野なかのクリニック	北上野1-9-13 高松ビル1階	(5828) 3007
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局	川元薬局	浅草5-57-8	(3875) 0157
2月19日	薬局	竹内薬局 上野店	北上野1-1-11	(6231) 7680
	2月23日	内科	加藤メディカルクリニック	浅草7-3-8 (5824) 9090
	内科	かとう医院	根岸3-12-14	(5603) 7161
	歯科	腰原歯科クリニック	浅草橋1-9-12 浅草橋駅前ビル4階	(3851) 6408
	薬局	アトム調剤薬局	浅草7-3-6 タテマツビル1階	(6802) 3673
2月23日	薬局	レーメイ堂薬局	根岸3-9-18	(3872) 5349
	2月26日	内科	椿診療所	日本堤1-6-11 (3876) 1718
	内科	上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
	歯科	台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局	町の薬局	日本堤1-5-3	(5808) 7944
2月26日	3月5日	内科	小川子どもクリニック	浅草橋1-25-5 小川ハイム201 (3861) 2429
	内科	上野浅草通りクリニック	東上野5-1-3 2階	(5830) 3112
	歯科	加藤歯科医院	浅草橋3-3-2	(3851) 3074
	薬局	マザーズファーマシー	浅草橋1-25-5	(5809) 3698

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）ダイヤル回線からは TEL (3212) 2323

3月の千束健康増進センターの運動教室参加者募集

3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）		22日午前9時～10時 TEL (3847) 9449	
発達相談（予約制）		14日(個別) 午前8時45分～正午 28日(集団) 午前9時30分～10時30分 TEL (3847) 9497	15日(個別) 午前9時30分～10時30分 23日(集団) 午前9時50分～11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査（予約制）			10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）		7・22日午後1時30分～2時30分 TEL (3847) 9449	2・16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）		9日午前10時30分～正午 14日午後1時30分～3時 24日午前9時30分～11時 TEL (3847) 9405	7日午前9時30分～11時 27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）		2日午後1時30分～3時30分 16日午前9時30分～11時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査（予約制）		8・22日午後1時～2時30分 TEL (3843) 5751	
栄養相談（予約制）		1・13日午前10時～午後3時30分 23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	

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～1時45分	15人	火曜エアロビクス	毎週火曜日（全4回） 午後2時15分～3時	7人
火曜リズム体操	毎週火曜日（全4回） 午後3時30分～4時15分	10人	リズムボディー	毎週火曜日（全3回、3月21日を除く） 午後7時30分～8時15分	7人
シェイプ・THE・ボディ	毎週火曜日（全3回、3月21日を除く） 午後6時15分～7時	8人	ゆったりヨガ	毎週水曜日（全5回） 午後7時15分～8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日（全5回） 午後1時30分～2時15分	10人	さわやかリズム体操	毎週木曜日（全5回） 午後2時15分～3時	8人
高齢者のための足腰元気体操	毎週木曜日（全5回） 午後1時～1時45分	15人	やさしいエアロビクス	毎週木曜日（全5回） 午後7時30分～8時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日（全5回） 午後3時30分～4時15分	8人	生き生きリフレッシュ体操	毎週金曜日（全5回） 午後2時30分～3時15分	8人
エンジョイエアロ	毎週木曜日（全5回） 午後6時15分～7時	8人	ボディーバランス	毎週金曜日（全5回） 午後7時15分～8時	8人
金曜リズム体操	毎週金曜日（全5回） 午後1時15分～2時	15人	パワーアップスリム	毎週土曜日（全4回） 午前10時30分～11時15分	5人
土曜リズム体操	毎週土曜日（全4回） 午前11時45分～午後0時30分	10人	たのしいヨガ	毎週土曜日（全4回） 午後1時～1時45分	7人
やさしい太極拳	毎週日曜日（全4回） 午前11時45分～午後0時30分	10人	熟年体操	毎週土曜日（全4回） 午後2時30分～3時15分	13人
※3月の運動教室は、全て千束健康増進センターで実施します。			高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日（全4回） 午前10時30分～11時15分	17人
			日曜エアロビクス	毎週日曜日（全4回） 午後2時～2時45分	5人
対象 区内在住か在勤の18歳以上の方 費用 1回300円 申込方法 往復はがきに①3月の○○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、2月20日(月)（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）					
健康増進センターについて プール、更衣室、シャワー室は、引き続き使用できません。 ※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。					

【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。
- 区有施設等の利用時には、咳エチケットの徹底や適切なマスクの着用等、ご協力をお願いします。
- 区主催イベントの実施状況については、右記二次元コードよりご確認ください。



催しものなど

日本語スピーチ交流会 外国にルーツのある方のスピーチを聴きに来ませんか？

時 3月12日(日)午後2時～4時 場 区役所10階会議室 対 区内在住かが在勤(学)の方または区内でボランティアとして日本語学習支援活動を行っている方

定 20人(先着順) 申 下記二次元コードから申込み電話で下記問合せ先へ

問 人権・多様性推進課

TEL (5246) 1116



台東区少年少女発明クラブ 作品展

時 2月23日(祝)～3月3日(金)午前9時～午後5時(最終日は1時まで)

場 生涯学習センター1階アトリウム 問 生涯学習課

TEL (5246) 5815



上野学園大学による午後のコンサート・シリーズ32

時 3月9日(休)午後1時開場、2時開演

出演 上野学園大学音楽学部学生 内 モーツァルト：ディヴェルティメント ヘ長調 K138 ほか 入場料 500円 予約方法 電話・Webで事前申込み 予約開始日時 2月22日(休)午前10時※未就学児入場不可。詳しくは、旧東京音楽学校奏楽堂HPをご覧ください。 場・問 旧東京音楽学校奏楽堂 TEL (3824) 1988

区登録手話通訳者認定試験

時 3月26日(日)午前9時30分～午後5時30分 場 区役所10階会議室 対 障害福祉に理解と情熱を持ち、手話経験が3年程度あるか各種手話講習会等を修了し、手話通訳者として区内で活動できる18歳以上の方 選考方法 手話表現、読み取り(筆記)、社会福祉に関する問題、面接 申 下記二次元コードから申込み、応募用紙(区HPからダウンロード可)に必要事項を書いて下記問合せ先へ提出

締 3月3日(金) 問 障害福祉課(区役所2階10番)

TEL (5246) 1058



環境学習室登録制プログラム

プログラム	ビオトープ調査隊	くらまえ田んぼクラブ
内容	精華公園ビオトープで生きものと触れ合い自然体験、管理体験を行います。	種もみの準備から収穫まで自分たちの手で行い、「食」について考えます。収穫した稲の試食会もあります。
対象	区内在住か在学の①小学1～2年生 ②小学3～6年生	区内在住か在勤（学・園）の5歳～小学2年生の親子
定員	①②各12人（抽選）	8組16人（抽選）
活動日時	第1または第2日曜日 ①午前10時30分～正午 ②午後2時～4時	第2または第3日曜日 午前10時30分～正午頃
申込方法	二次元コードから申込み申込書（下記問合せ先で配布）に必要事項を記入し直接提出	
	午前▶ 	午後▶ 
	環境ふれあい館HPまたは下記問合せ先で配布のチラシで活動内容を確認し、申込書（環境ふれあい館HPからダウンロードまたは館内で配布）に記入して直接提出	

※詳しくは、区HPをご覧ください。

申込期間 2月7日(休)午前10時～3月5日(日)午後5時 問 環境ふれあい館ひまわり環境学習室 TEL (3866) 2011

市民活動シンポジウム「みんなのまちのために『何か』してみよう!～楽しいつながりづくりの見つけ方～」

会場とZoomのハイブリット型で実施します。時 3月14日(火)午後1時30分～3時30分 対 区内在住かが在勤(学)の方

定 20人(会場・先着順)

コーディネーター 渡辺裕一氏

パネリスト 松本郁子氏、浅野マリ子氏、大橋芳郎氏 申 下記二次元コードから申込み記入例1～4をメールに入力して下記問合せ先へ 締 3月7日(火)

場・問 台東区社会福祉協議会 TEL (3847) 7065

メール taito-vc@jcom.home.ne.jp



フリーマーケット出店者募集

時 ①3月5日(日)午前10時～午後3時 ②12日(日)午前9時～午後3時 場 花川戸公園※車ででの来場不可、天候や実施団体の判断により中止の場合あり 出店数(予定) ①30店 ②20店 出店料 ①②2,000円

申・問(土・日曜日・祝日を除く) ①フリーマーケット推進ネットワーク(午前9時～午後6時) TEL 048 (268) 8711 ②タイムマシンカンパニー(午前10時～午後5時) TEL 050 (3616) 3300

問 台東区清掃リサイクル課

TEL (5246) 1018

ミレニアムホールふれあいコンサート「おとあそび」親子音楽会

時 3月4日(土)午後2時～3時 場 生涯学習センターミレニアムホール 対 0歳～小学3年生の子供とその家族 定 300人(抽選・全席指定) 出演 東京藝術大学

曲目 おはながわらった ほか

費 500円(子供無料) 申 下記二次元コード(区HP)から申込み※詳しくは、区HPをご覧ください。

締 2月15日(火)

問 生涯学習課

TEL (5246) 5812



第35回桜橋花まつり

時 3月25日(土)・26日(日) 場 隅田公園山谷堀広場※規模を縮小して開催します。

問 桜橋花まつり実行委員会(北部区民事務所清川分室内) TEL (3876) 3566

ひな祭り手作りワークショップ リース飾りづくり(予約制)

時 2月25日(土)午後1時、3時 定 各25人(先着順)※当日受付可 場・申・問 浅草文化観光センター TEL (3842) 5566

台東区ジュニアオーケストラ アンサンブル部スプリングコンサート

時 3月12日(日)午後1時30分開場、2時開演 場 生涯学習センターミレニアムホール※入場整理券あり2月10日(金)より生涯学習センター1階受付(第1・3・5月曜日休館)で配布 曲目 ディヴェルティメント(ヨゼフ・ハイドン)、弦楽四重奏曲「春」より1、2、4楽章(モーツァルト)ほか 問 生涯学習課 TEL (5246) 5851

図書館のこどもしつから

●ぬいぐるみおとまり会 時 ぬいぐるみ預かりは2月25日(土)午後2時～2時45分、ぬいぐるみ・アルバムお渡しは26日(日)正午以降 対 図書館利用登録のある幼児～小学校低学年 定 5人(先着順・ぬいぐるみは1人1体)※初めての方のみ参加可 申 直接下記問合せ先カウンターへ 申込開始日 2月13日(月) 場・問 中央図書館谷中分室 TEL (3824) 4041

●あかちゃんえほんタイム 時 3月6日(月)午前11時 対 区内在住の令和3年9月6日～4年9月5日生まれの子供と保護者 定 8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 2月20日(月)※申込みは保護者に限る。中央図書館では受付しません。 場・問 台東子ども家庭支援センター TEL (3834) 4577

講座・相談会など

講座「対等で、尊重し合える関係を築く、『性』のはなし～性的同意について考えてみよう～」

時 3月11日(土)午前10時～正午 場 生涯学習センター、オンライン(Zoom形式) 定 20人(先着順) 講 梁矢明日香氏(NPO法人ピルコン理事長) 申 下記二次元コードから申込み電話または直接下記問合せ先へ※会場受講は託児あり(1歳以上の未就学児)希望の方は子供の35を3月4日(土)までに下記問合せ先へ

申込開始日 2月8日(火)

問 男女平等推進プラザ(生涯学習センター4階)

TEL (5246) 5816



くらしに役立つ講座「楽しい旅の作り方～トラブルを避けて旅行計画を立てよう～」 (オンライン開催の場合あり)

時 3月2日(休)午後2時～3時30分 場 生涯学習センター 対 区内在住かが在勤(学)の方 定 30人(先着順)※託児(6か月～就学前)5人程度 講 (一社)日本旅行業協会 申 右記二次元コードから申込みか記入例1～4、Zoom受講の可否、在勤(学)の方は67を書いてファクスで右記問合せ先へ※託児希望の方は子供の35・性

別を開催日の一週間前までに、下記問合せ先へ

問 くらしの相談課

TEL (5246) 1144

FAX (5246) 1139



ひきこもりに関する①講演会 ひきこもりの方への訪問の実際 ～精神科在宅診療の実践から～ ②個別相談会 ③茶話会

時 3月4日(土)①午前10時～11時30分 ②午後1時～5時 ③1時～2時30分 場 区役所10階会議室 対 ②③は台東区・千代田区・文京区在住の方優先 定(先着順) ①50人 ②6組(1組55分程度) ③10人 講 ①作間聡氏(精神保健福祉士) ②③臨床心理士 申 電話か区HPから申込み 締 2月24日(金) 問 子育て・若者支援課 TEL (5246) 1341



産業研修センターの催し

●第1回トレーニング教室 やさしい筋力アップトレーニングで、体幹のバランスを整えます。 時(全15回) 4月4日～7月25日の火曜日午後1時30分～3時 対 区内在住かが在勤の方 定 20人(抽選) 費 4,000円(15回分・初日に支払い) 申 往復はがきに記入例1～4・年代、在勤の方は6～8を書いて下記問合せ先へ ●基礎英会話教室 時(全20回) 4月4日～8月22日の火曜日午後6時30分～8時30分 対 区内在住かが在勤(学)の16歳以上の方 定 20人(抽選) 費 6,000円(教材費別) 申 往復はがきに記入例1～4・年代、在勤(学)の方は6～8を書いて下記問合せ先へ

◆以降、上記記事の共通項目◆

締 3月17日(金)(必着) 場・問 〒111-0023 台東区橋場1-36-2 産業研修センター TEL (3872) 6780

初心者のためのスポーツ教室 「幼児運動教室 第1期」

時(全7回) 4月7日～5月20日の金・土曜日(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) ③3歳児コースは午前9時30分～10時30分 ④5歳児コースは午前10時40分～11時40分 定 各10人(抽選)※内容等詳しくは、チラシまたは台東リバーサイドスポーツセンターHPをご覧ください。

申 往復はがきに希望クラス・コース(①～④)・23・参加者生年月日・性別・保護者の34を書いて下記問合せ先へ 締 3月15日(火)(必着) 場・問 〒111-0024 台東区今戸1-1-10 台東リバーサイドスポーツセンター TEL (3872) 3181

認知症サポーター養成講座

認知症の原因や行動を理解し、対応方法を考えます。 時 3月13日(月)午後2時～3時30分 場 区役所10階会議室 対 区内在住かが在勤(学)の方 定 40人(先着順) 講 地域包括支援センター職員 申・問 介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1225

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「初めてのスマホ」3月6日(月)・9日(木)・13日(月) ②「エクセルの応用」8日(水)・10日(金)・17日(金) ①②午前10時～正午※パソコン持参 **定**各6人(先着順) **費**3,000円(3回分)

●**パソコン「無料よろず相談会」** **時**3月15日(水)・30日(木)午前10時～11時、11時～正午 **定**各5人(先着順)

◆ **以降、上記記事の共通項目** ◆

対区内在住の原則として60歳以上の方 **場・申・問**台東区シルバー人材センター **TEL** (3864) 3338

はじめての福祉ボランティア講座～視覚障害体験・当事者による講話～

時3月15日(水)午後2時～4時 **対**区内在住か在勤の方 **定**20人(先着順) **講**台東区視覚障害者福祉協会、NPO法人ガイドヘルプあいサポート **申**下記二次元コードから申込み

締2月26日(日) **場・問**台東区社会福祉協議会 **TEL** (3847) 7065



災害講座

①**防災＝情報～災害時に活用できる情報伝達手段**

時2月15日(水)午後6時30分～8時 ①▶

②**たいとう近隣防災共助の一步**

顔の見える関係づくり(オンライン可)

時2月23日(祝)午後1時～3時 ②▶

◆**以降、上記記事の共通項目** ◆

対区内在住か在勤の方 **定**20人(先着順) **申**それぞれの二次元コードから申込みか電話で右記問合せ先へ **場・問**台東区社会福祉協議会 **TEL** (3847) 7065



第6回ペットコミュニティエリア適正利用講習会(無料)

ペットコミュニティエリアを利用するには事前に講習会の受講が必要です。 **時**3月15日(水)午前9時30分～正午 **場**DOGLY愛犬E-SCHOOL(根岸3-1-10)

対次の全てを満たすこと ①飼い主が区内在住で、台東区で登録をしている小・中型犬(背中～地面まで約40cm以内) ②今

年度の狂犬病予防注射および原則1年以内には混合ワクチンを接種している ③犬の健康状態に問題がなく(内・外部寄生虫、伝染性疾病等にかかっていない)、他の人や犬に対して過剰に吠えたり、威嚇したり、咬傷事故をおこしたことがない **定**15頭分(先着順)※原則1頭につき2人までの参加 **内**エリア内でのマナーや知識の講習、愛犬と一緒にエリアの模擬練習(講習中は施設内で愛犬をお預かりします)

受講上の注意 ①中学生以下は保護者同伴 ②3歳以下の乳幼児は入場・受講不可 ③犬1頭につき1人以上の犬を制御できる飼い主が参加(1人で複数頭連れてくることはできません) **申**区HPから申込みか電話で下記問合せ先へ **申込期間**2月8日(水)～3月1日(水)※本形式での開催は今回が最後となります。今後の開催等については改めて区HP等でお知らせします。 **問**台東保健所生活衛生課 **TEL** (3847) 9437

耳の講演会「難聴の早期発見と認知症の予防」(予約制)

時3月10日(金)午後2時30分～4時 **場**区役所10階会議室 **定**40人(先着順) **講**神崎晶氏(東京医療センター感覚器センター聴覚障害研究室室長) **申**記入例**1～4**、磁器ループ用補聴器使用の有無を電話かファクスで下記問合せ先へ

問台東保健所保健サービス課 **TEL** (3847) 9481 **FAX** (3847) 9467

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3月9日(木)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**弁護士または一級建築士

申込期間2月6日(月)～3月6日(月) **申・問**住宅課 **TEL** (5246) 9028

民間賃貸住宅をお探しの方に向けた入居相談窓口(予約制)

時月～金曜日午前8時30分～午後5時 ※電話でも相談可 **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

自宅を空き家にしないための終活相談会(予約制)

時3月8日(水) ①自宅を空き家にしないための終活スタート講座は午前11時～11時

45分 ②法律・税務・不動産の専門家による個別相談は午後1時～5時 **場**台東区民会館 **定**①20人(講座・先着順) ②5組(個別相談) **申**下記二次元コードから申込みかメールに記入例**1～4**を入力して右記申込先へ **申**ミライエ㈱

TEL (6773) 9058 **メール** office@miraie-tokyo.jp **問**住宅課 **TEL** (5246) 1468



介護職員初任者研修事業(通学)受講者募集

時講義・実習は4月7日(金)～6月26日(月)のうち44日間午後6時30分～9時40分(8時30分までの日もあり)、修了式は6月27日(水)午後6時30分 **場**三ノ輪福祉センター **対**全日程通学可能な方※区内在住か在勤の方優先 **定**12人(先着順) **費**77,500円(テキスト代含む) **申**電話で申込書を下記問合せ先へ請求し、本人確認できる物(運転免許証・健康保険証などの写し)と共に提出※詳しくは、事業団HPをご覧ください。 **締**3月23日(木)

問台東区社会福祉事業団 **TEL** (5603) 2228

都立浅草高等学校温水プール初心者水泳教室

時①2月25日(出)・26日(日) ②3月4日(出)・5日(日)①②午後2時～2時50分 **対**区内在住か在勤(学)の高校生以上の方※内容等詳しくは、区HPをご覧ください。 **定**各30人(先着順) **費**プール利用料で参加可 **持**水着、バスタオル等 **申**記入例**1～5**・性別・希望日時を電話かファクスで下記申込先へ **締**①2月25日(出)午後1時 ②3月4日(出)午後1時

場・申・問都立浅草高等学校温水プール(今戸1-8-13) **TEL/FAX** (3874) 3019 **問**台東区スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853



清島温水プール 水泳教室

①**第1期幼児水泳教室** **時(全6回)**4月1日～5月13日の土曜日(4月29日を除く) Aクラスは午前11時30分～午後0時30分、Bクラスは0時30分～1時30分 **対**区内在住か在学の3～6歳の未就学児 **定**各32人(抽選) **費**8,500円(保険料・利用料含む) **締**3月7日(水)午後9時

②**3年生からの泳力向上教室** **時(全8回)**4月2日～5月28日の日曜日(4月30日を除く) 午前11時30分～午後0時30分 **対**区内在住か在学の小学3～6年生 **定**30人(抽選) **費**8,500円(保険料・利用料含む) **締**3月8日(水)午後9時

③**第1期 ベビースイミング** **時(全6回)**4月4日(水)・7日(金)・11日(水)・14日(金)・18日(水)・21日(金)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(1～2歳未満)は9時55分～10時40分、Aクラス(2～3歳※3歳で迎える3月末まで)は10時10分～10時55分 **対**区内在住か在勤の方※子供1人に対し保護者1人 **定**各10組(抽選) **費**7,000円(保険料・利用料含む) **締**3月10日(金)午後9時

◆ **以降、上記記事の共通項目** ◆

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 **講**野村不動産ライフ＆スポーツ㈱

場・問清島温水プール **TEL** (3842) 5353

オンラインスポーツ教室

時2月25日(出) ①ラジオ体操で美しい姿勢づくりは午後2時～2時50分 ②身体ぽかぽかヨガ体験教室は3時30分～4時20分 **定**各20人(抽選) **講**①桜田敬子氏 ②岡本絵理香氏 **申**電子申請

締2月19日(日)※詳しくは、区HPをご確認ください。

問スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853



高齢者施設ボランティア育成講座(入門講座)

時3月8日(水)午前10時～午後1時30分 **場**三ノ輪福祉センター **対**ボランティアや介護の仕事に関心のある方 **定**6人(先着順) **締**3月6日(月)

問台東区社会福祉事業団 **TEL** (5603) 2228

たなかクラブ 太極拳体験教室

時(全4回)3月3日～24日の金曜日午後7時～8時 **場**たなかスポーツプラザ

対区内在住か在勤(学)の方 **定**30人(先着順)※申込不要、たなかクラブ(たなかスポーツプラザ内)に直接お越しください。

問たなかクラブ **TEL** (3875) 2860

台東区スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853



介護予防教室受講生募集

時(全10回)4～6月 ①午前10時～11時 ②～④11時～正午 **対**区内在住のおおむね65歳以上の方 **定**各10人(抽選)

コース	曜日	場所
①面白脳トレ教室(漢字や熟語のクイズや計算問題などで前頭葉を活性化!)	火	かがやき長寿ひろば入谷(入谷区民館) TEL (3834)6370
②面白脳トレ教室(オリジナルのカードや道具を使い、楽しみながら脳のトレーニング)	火	橋場老人福祉館 TEL (3876)2365
③お口元気度アップ教室(歯科衛生士の指導で目指せ健康長寿)	水	老人福祉センター TEL (3833)6541
④セラバンドで筋力アップトレーニング教室(トレーニング用のゴムを使って筋力アップ)	木	三筋老人福祉館 TEL (3866)2417

申老人福祉センター、かがやき長寿ひろば入谷、各老人福祉館ほかで配布する申込用紙に記入し提出(下記問合せ先へ郵送も可)※申込書は老人福祉センターHPからダウンロード可 **締**3月1日(水)(必着)

直接提出持の持ち物本人確認できる物(老人福祉施設使用登録証など)、84円切手

問〒110-0015 台東区東上野2-25-14 老人福祉センター **TEL** (3833) 6541

ゆとり教養講座「マティス絵画の魅力～色彩の楽園～」

時3月2日(水)午後1時30分(1時間程度) **対**区内在住の60歳以上の方 **定**20人 **講**斎藤陽一氏(美術ジャーナリスト)

受付開始日時2月13日(月)午前9時 **申**電話または直接下記問合せ先へ

場・問老人福祉センター **TEL** (3833) 6541

ふれあい介護予防教室(転倒予防体操と健康ミニ講座)



時午後1時30分～2時30分 **対**区内在住のおおむね65歳以上の方 **申**下記問合せ先かお近くの地域包括支援センターに直接申込みまたは、はがきに希望会場名(①～⑦・1会場のみ)・記入例**1～5**を書いて下記問合せ先へ **締**3月17日(金)(消印有効) **問**〒110-8615 台東区役所介護予防・地域支援課(区役所2階⑤番) **TEL** (5246) 1295

場所	日程	定員
①台東区民会館(花川戸2-6-5)	4月14日(金)、5月12日(金) 6月8日(木)、7月6日(水) 9月8日(金)、10月6日(金)	25人
②環境ふれあい館ひまわり(蔵前4-14-6)	4月20日(水)、5月18日(水) 6月15日(水)、7月20日(水) 9月21日(水)、10月19日(水)	15人
③入谷区民館(入谷1-15-6)	4月11日(水)、5月9日(水) 6月13日(水)、7月11日(水) 9月12日(水)、10月10日(水)	25人
④たなかスポーツプラザ(日本堤2-25-4)	4月17日(月)、5月15日(月) 6月19日(月)、7月24日(月) 9月11日(月)、10月16日(月)	25人
⑤谷中区民館(谷中5-6-5)	4月21日(金)、5月26日(金) 6月16日(金)、7月21日(金) 9月15日(金)、10月20日(金)	18人
⑥老人福祉センター(東上野2-25-14)	4月12日(水)、5月10日(水) 6月14日(水)、7月12日(水) 9月13日(水)、10月11日(水)	15人
⑦台東リバーサイドスポーツセンター(今戸1-1-10)	4月28日(金)、5月19日(金) 6月23日(金)、7月28日(金) 9月22日(金)、10月27日(金)	20人

※定員を超えた場合は抽選

区民ひろば

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

催しものなど

QRコード

会員募集

●初めてのフラダンス

日時3月17日(金)・24日(金)

午後7時～8時

場所生涯学習センター

対象中学生以上の方

定員各10人(先着順)

費用500円

申込締切日3月10日(金)

申込み・問合せ高橋

TEL090(3144)6600

●抽象画家KAZUSAと木のおもちゃ作家小田切祐佳の初2人展「spring×fun」

日時2月23日(祝)～26日(日)午前11時～午後6時(最終日は5時まで)

場所合羽橋Space Soil(台東区松が谷3-1-12 Kappa.D.C)

※期間中、各作家がワークショップも企画しています。詳しくは、右記へお問合せください。

せくください。

問合せ小田切

TEL090(6122)0436

●赤ちゃんのねんね相談(Zoom開催)

日時ご都合に合わせて随時開催(30分無料相談)

対象子育て中の保護者の方

相談内容寝ぐずり、夜泣き等の赤ちゃんの睡眠トラブル

申込方法氏名、メールアドレス、子供の月齢、1番困っていることを電話で下記問合せ先へ

問合せ木下TEL080(6530)2461

●特別講演会「生物学から見たホンマでっか!?な生き方」

日時3月7日(火)午後6時～7時30分

場所東天紅上野本店3階「鳳凰の間」(台東区池之端1-4-1)

定員200人(先着順)

講師池田清彦氏(生物学者)

申込方法上野法人会HPから申込みください。

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！～

今回は、学校給食での人気メニューを紹介します！

かぼちゃを食べよう！

かぼちゃにはカロテンやビタミン類が豊富に含まれています。煮物が定番のかぼちゃですが、団子にして汁物に入ると、彩りもよく寒い冬にぴったりです。野菜がたっぷりとれるかぼちゃ団子汁は、学校給食でも人気メニューです。

かぼちゃ団子汁

【1人分】エネルギー89kcal 食塩相当量0.8g

材料(2人分)

だし汁240cc 鶏肉10g 油揚げ1/2枚 人参2cm 大根1.5cm 長ネギ10cm ほうれん草1株 しょうゆ小さじ2 みりん・酒各小さじ1/3 かぼちゃ40g 片栗粉18g

作り方

①鶏肉は一口大に切る。油揚げは短冊切りにする。人参と大根はいちょう切り、長ネギは小口切り、ほうれん草はゆでて3cm幅に切る。

②だし汁の中に①の具を入れる。鶏肉と野菜が煮えたら調味料を入れる。

③かぼちゃは蒸して皮をとり片栗粉を混ぜて棒状に伸ばして切る。ゆでて浮き上がったなら、②の汁に入れる。

問合せ学務課TEL(5246)1413

電話で下記問合せ先へ

申込締切日2月22日(火)

問合せ(公社)上野法人会

TEL(5818)1151

●健康マージャン教室無料体験会(認知症予防に最適)

日時2月21日(火)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16人(先着順)

申込み・問合せ峰村

TEL070(6519)4181

会員登録

●運命学(東洋占星術で勝ち組・開運法・悩み事解決策)を学びませんか

日時月1～2回午前10時～正午ほか

場所生涯学習センターほか

会費月額5,000円

問合せ結希TEL090(2761)7917

●ボンジュール・マチネ・コラル(ボイストレーニングの会)

日時第2・4日曜日午前10時～正午

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2月8日(火)・22日(火) 午後2時～3時30分

面接対策セミナー2月15日(水) 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)860941#

●東京都電気機械器具製造業最低賃金が改正されました

4年12月24日から、東京都内において電気機械器具製造業務に従事する家内労働者に適用される最低賃金が改正されました。

問合せ東京労働局賃金課家内労働係

TEL(3512)1614

俳句

台東区俳句同好会

問合せ台東区俳句同好会 諏訪員巨 TEL(3873)2958

羽根つきも風揚げもなく今正月 日野茂

除夜の鐘聞きつ心の煤払い 仲佐恵一

初明かりやはらかに海染めにけり 富山勉

靴下を脱ぎて気を張る寒稽古 梅原英嗣

餅花や歩道の見ゆる窓に待つ 折笠しげ

丸餅はふるさとの味雑煮食む 石川昭子

爽快な十代の子の歌はじめ 菊地ミネ

離れ住む曾孫加わり初笑ひ 西村俱子

衣の香や女正月はなやげり 田淵伊佐子

暫くと舞台いつぱい初芝居 石川カヨ子

センターへ子に送られて初句会 山本玲子

夕星や光まさる寒の入 加藤昭子

膝小僧出して駆ける子空っ風 北根紀子

千代紙の手作り句帳初御空 工藤真澄

家具のなき新居のこたつ猫になる 鈴木千恵

公魚や風をあやつる帆引船 田口幸子

「今着いた」僅か五秒の初電話 橘屋玉蔵

新雪に願ふ足跡鎮守森 野中昌子

終り良き日々を願ひて初御空 森田昌弘

初市の菜に慈雨ありて青さ濃し 吉田すすむ