


東京都シルバーパスの新規申込みを受け付けています

都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、都内民営バス等が利用できます。
対 満70歳以上の都民（満70歳になる月の初日から申込可・寝たきりの方は除く）
有効期限 発行日～9月30日(月)
費 1,000円または10,255円(住民税の課税状況等により異なる)
必要な物 住所・氏名・生年月日が確認できる物（健康保険証、運転免許証等）
 ※1,000円で購入できる方は、課税状況等の証明書が必要。
 詳しくは、**問**へ。
申 最寄りの都バス営業所か都営地下鉄定期券発売所のシルバーパス発行窓口へ費用と必要書類を持参
 ※区役所では受付できません。
問 (一社)東京バス協会・シルバーパス専用電話 (土・日曜日・祝日を除く9:00～17:00) **TEL** (5308) 6950



6年度指定保養施設のご案内

利用の際は、利用券の事前申請が必要です。詳しくは、区HPまたは区民事務所等で配布している利用案内をご覧ください。

利用可能施設



ホテル・サンミ倶楽部 (熱海)



鬼怒川観光ホテル (鬼怒川)
(7月21日まで休館)



季の湯 雪月花 (強羅)
(6月1日～7月12日休館)

※休館について詳しくは、各施設へお問合せください。
問 区民課 **TEL** (5246) 1123

運動教室に参加しませんか

対 区内在住か在勤の18歳以上の方 **費** 1回300円
申 往復はがきに「〇月の〇〇教室希望」・住所・氏名・年齢・性別・教室参加歴の有無・電話番号を書いて各センターへ
締 前月の20日(必着)
 ※1人1教室につき1枚
場・問 ①〒110-0015 東上野4-22-8 上野健康増進センター **TEL** (3847) 9475
 ②〒111-0031 千束3-28-13 千束健康増進センター **TEL** (5603) 0085


① 上野健康増進センター 

| 教室名 | 日時 | 定員(抽選) |
|---------------|---|--------|
| 初めてのエアロビクス | 毎週火曜日 13:30～14:30 | 30人 |
| 火曜リズム体操 | 毎週火曜日 15:00～16:00 | 15人 |
| シェイプ・THE・ボディ | 毎週火曜日 19:30～20:30 | 10人 |
| 水曜リズム体操 | 毎週水曜日 13:30～14:30 | 15人 |
| 水曜エアロビクス | 毎週水曜日 19:30～20:30 | 10人 |
| 高齢者のための足腰元気体操 | 毎週木曜日 13:00～14:00 | 15人 |
| フラダンス | 毎週木曜日 15:00～16:00 | 10人 |
| 木曜エアロビクス | 毎週木曜日 19:30～20:30 | 10人 |
| 金曜リズム体操 | 毎週金曜日 13:30～14:30 | 30人 |
| リラックスヨガ | 毎週金曜日 19:00～20:00 | 15人 |
| 土曜リズム体操 | 毎週土曜日 11:30～12:30 | 15人 |
| 土曜エアロビクス | 毎週土曜日 14:00～15:00 | 10人 |
| やさしい太極拳 | 毎週日曜日 11:00～12:00 | 15人 |
| アクアビクス | 毎週水曜日 19:00～20:00 毎週木曜日 14:00～15:00 毎週日曜日 13:30～14:30 | 9人 |

② 千束健康増進センター 

| 教室名 | 日時 | 定員(抽選) |
|---------------|-------------------|--------|
| 火曜エアロビクス | 毎週火曜日 14:00～15:00 | 9人 |
| リズムボディー | 毎週火曜日 19:15～20:15 | 9人 |
| ゆったりヨガ | 毎週水曜日 19:15～20:15 | 7人 |
| さわやかリズム体操 | 毎週木曜日 14:00～15:00 | 5人 |
| やさしいエアロビクス | 毎週木曜日 19:15～20:15 | 9人 |
| 生き生きリフレッシュ体操 | 毎週金曜日 14:30～15:30 | 8人 |
| ボディーバランス | 毎週金曜日 19:15～20:15 | 5人 |
| パワーアップスリム | 毎週土曜日 10:30～11:30 | 5人 |
| たのしいヨガ | 毎週土曜日 13:00～14:00 | 7人 |
| 熟年体操 | 毎週土曜日 14:30～15:30 | 15人 |
| 高齢者のための足腰元気体操 | 毎週日曜日 10:30～11:30 | 17人 |
| 日曜エアロビクス | 毎週日曜日 14:00～15:00 | 5人 |

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。
問 問合せ 広報課 **TEL** (5246) 1021 **FAX** (5246) 1029 

催しものなど

- 清島温水プール水泳教室(指定管理者による自主事業)
 - ・第2期ジュニア水泳教室 **時**(全8回) ①6月5日～7月24日の水曜日 ②6月6日～7月25日の木曜日 **対** 区内在住か(園)の年長～小学生 **定** 各32人(抽選)
 - 水慣れ～4泳法を目標にした学年・泳力別の水泳教室 **費** 9,600円(8回分・保険料・利用料含む)
 - ・親子水泳教室 **時**(全4回) 6月2日～23日の日曜日 **対** 区内在住か(園)の3歳以上の未就学児と保護者 **定** 各26組(抽選) **費** 6,000円(4回分・保険料・利用料含む)
 - ◆以降、上記記事の共通項目◆
 ※時間等詳しくは、清島温水プールHPをご覧ください。 **問** 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 **締** 5月11日(土)21:00※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
- 「心つなぐ絵手紙展」吉川さよ子と素敵な仲間たち **時** 4月18日(木)～23日(火)10:00～17:00 **場** 隅田公園リバーサイドギャラリー **問** 関田 **TEL** 070 (4062) 1124

- 浅草芸者のお座敷おどり **時** 4月13日(土)1部13:00～13:30、2部14:30～15:00 **場** 浅草文化観光センター **定** 各85人(先着順) ※当日10:00から**場**で指定席券を配布 **問** 浅草観光連盟 **TEL** (3844) 1221
- 第32回「墨英会」第10回「墨友会」水墨画合同展 **時** 4月26日(金)～30日(火)10:00～17:00(30日は15:00まで) **場** 隅田公園リバーサイドギャラリー **問** 牧野 **TEL** 090 (5498) 0075
- 第48回わんぱく相撲台東区大会 **時** 4月28日(日)10:00～17:00 **場** たなかスポーツプラザ **対** 区内在住の小学生 **申** わんぱく相撲台東区大会実行委員会HPから **締** 4月19日(金) **問** わんぱく相撲台東区大会実行委員会 **TEL** 080 (1305) 7341
- 隅田川橋梁・復興記念館見学ツアー **時** 5月24日(金)13:00～16:30 **場** 両国周辺(集合)～築地周辺(解散) **対** 小学生以上の方 **定** 40人(抽選) **申** (公財)東京都道路整備保全公社HPから **締** 4月19日(金)16:00 **問** (公財)東京都道路整備保全公社 **TEL** (5381) 3380
- 東京藝術大学から
 ①東京藝術大学音楽学部 同声会新人演奏会 **時** 4月20日(土)・21日(日)14:00開演 **費** 各2,000円

②藝大フィルハーモニア管弦楽団定期演奏会(藝大定期第421回)

時 4月25日(木)19:00開演 **出演** 高関健(指揮) **費** 4,000円
 ◆以降、上記記事の共通項目◆
場 東京藝術大学演奏堂(上野公園12-8) ※未就学児の入場不可
チケット販売場所 チケットぴあほか※詳しくは、東京藝術大学HPをご覧ください。
問 東京藝術大学①音楽学部同声会 **TEL** (3821) 3924 ②演奏藝術センター **TEL** 050 (5525) 2300

会員募集

- マイフレンズ(英会話サークル・60歳以上の方対象) **時** 水曜日9:10～10:00(月3回) **場** 生涯学習センターほか **費** 月額3,500円、入会金1,000円 **問** 富樫 **TEL** 070 (7560) 8635
- クラシックギターの合奏団「アンサンブル・マーキュリー」(女性歓迎) **時** 火曜日18:30～20:30(月3回) **場** 生涯学習センターほか **費** 月額1,000円、入会金1,000円 **問** 横田 **TEL** (3842) 6936(夜間)
- 台東区短歌連盟 **時** 第1土曜日9:30～12:00 **場** 金杉区民館ほか **費** 年会費5,000円、月額1,500円 **問** 宮地 **TEL** 090 (3965) 4493

官公署だより

- 国民年金保険料が変更になりました
 6年度の保険料は、4月分から月額16,980円となりました。
 なお、年金受給額のお知らせについては、6月に日本年金機構から送付される予定です

- 日本年金機構「ねんきんダイヤル」 **TEL** 0570 (05) 1165
 050で始まる電話でかける場合 **TEL** (6700) 1165
 上野年金事務所 **TEL** (3824) 2511
- 税理士会による「税の無料相談」
 ・上野支部(予約優先) **時** 4月～7年3月の毎月第3火曜日10:00～12:00(1人30分まで) **場・申・問** 東京税理士会上野支部(池之端1-1-7 2階) **TEL** (3831) 8851
 ・浅草支部(要予約) **時** 4月～7年1月の第2木曜日(8月を除く)13:00～16:00(1人30分まで) **場** 浅草税理士会館5階会議室(蔵前3-4-5) **申・問** 東京税理士会浅草支部納税者支援センター **TEL** (3862) 5855
- ハローワーク上野就職支援セミナー参加者募集(予約制)
 ①書類作成セミナー **時** 4月17日(水)14:00～15:30 ②面接対策セミナー **時** 4月24日(水)14:00～15:30 ③シニア就職準備セミナー(60歳以上の方対象) **時** 4月26日(金)14:00～15:15 **場・申・問** ハローワーク上野 **TEL** ①② (3847) 8609 41# ③ (3847) 8609 42#
- 厚生労働省主催の6年度慰霊巡拝が実施されます
 巡拝を希望する区内在住の遺族の方は、お問合せください。 **巡拝地域** カザフスタン共和国、ウズベキスタン共和国、モンゴル国、東部ニューギニア(ニューギニア島東部)、インドネシア(ニューギニア島西部を含む)、北ボルネオ、ソロモン諸島、マリアナ諸島、フィリピン、ミャンマー、硫黄島※中止・変更の場合あり **問** 東京都福祉局生活福祉部企画課援護恩給担当 **TEL** (5320) 4078