

## 催しものなど

### 「ふるさと交流ショップ 台東」 11・12月出店自治体



過去のショップの様子(秋田県由利本荘市)

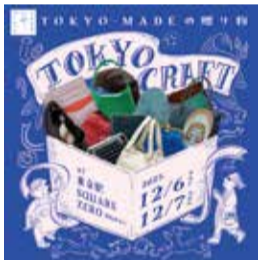
時 10:00~19:00 (水曜日定休)  
出店期間・自治体 11月20日(木)~25日(火)・  
静岡県東伊豆町、11月27日(木)~12月2日(火)・  
山形県村山市・宮城県塩竈市、12月4日(木)~9日(火)・  
青森県青森市、12月11日(木)~16日(火)・  
秋田県由利本荘市、12月18日(木)~23日(火)・  
秋田県仙北市  
問 ふるさと交流ショップ 台東  
TEL (3874) 8827  
都市交流課  
TEL (5246) 1016



詳しくはこちら

### したまち小粋マーケットin東京 駅「SQUARE ZERO」

日本有数のファッション雑貨の街、台東区から“ちょっといい品”をお届けする期間限定ショップを開店します。



時 12月6日(日)11:00~20:00、  
7日(日)9:00~18:00  
場 JR東京駅地下1階改札内「SQUARE ZERO」  
問 産業振興課  
TEL (5246) 1143



詳しくはこちら

### 生ごみ減量啓発イベント 「HELLO! 循環生活」



時 12月15日(月)10:00~16:00 場 御徒町南口駅前広場(おかちまちパング広場)  
内容 生ごみ堆肥を使って育てた野菜販売、キッチンカー、堆肥の回収会など  
問 清掃リサイクル課  
TEL (5246) 1018



詳しくはこちら

### 映画会「舟を編む」

時 8年1月24日(土)13:30~16:00 (13:00開場) 場 浅草橋区民館  
対 高校生以上 定 70人(先着順) 申 電子申請 締 1月17日(土) 問 中央図書館  
TEL (5246) 5911



詳しくはこちら

### 図書館のこどもしつから

●冬のこどもえいが会  
「うっかりペネロペ」ほか  
時 12月13日(土)10:30~10:50、11:00~11:30 対 幼児~小学校低学年※未就学児は保護者同伴。 定 各30人(先着順)  
場・問 石浜図書館 TEL (3876) 0854

### 朝倉彫塑館から



朝倉響子「WOMAN」1973年

●特別展  
「生誕100年 ASAKURA Kyoko」  
時 12月14日(日)まで  
9:30~16:30 (入館は16:00まで)

●バースデー企画  
「朝倉響子の誕生日をお祝いしよう」  
12月9日(火)は朝倉響子100回目の誕生日です。入館者200人(先着順)に絵はがきをプレゼントします。

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆  
場・問 朝倉彫塑館 TEL (3821) 4549

### 台東区ジュニアオーケストラ 養成教室ホームコンサート

時 12月20日(土)10:40開場、11:00開演  
場 旧東京音楽学校奏楽堂  
曲目 「アイネクライネナハトムジーク」より「第3楽章」(モーツァルト)ほか  
問 生涯学習課  
TEL (5246) 5851



詳しくはこちら

### 重要文化財 旧東京音楽学校奏楽堂で聴く 心に寄り添う日本の歌Ⅶ



時 8年2月14日(土)14:00開場、14:30開演  
場 旧東京音楽学校奏楽堂 出演 Jソロイスツ(女声アンサンブル)、布施雅也

(テノール)ほか 曲目 日本唱歌四季のメドレーほか 費(全席指定)前売券3,500円、当日券4,000円※未就学児入場不可。  
チケット販売 台東区芸術文化財団オンラインチケットサービス、CNプレイガイド(TEL 0570-08-9999※座席選択不可)、東京文化会館窓口(TEL (5685) 0650でも申込可) 問 台東区芸術文化財団 TEL (5828) 7591

### かがやき長寿ひろば

体操・脳トレ・カラオケなどを行っています。時(毎週)①月曜日 ②火・木~土曜日 ③水曜日9:30~16:30 場①台東一丁目区民館 ②入谷区民館 ③谷中区民館 対 区内在住の60歳以上  
問①かがやき長寿ひろば台東 TEL (5834) 3973  
②かがやき長寿ひろば入谷 TEL (3834) 6370  
③かがやき長寿ひろば谷中 TEL (5834) 4848



詳しくはこちら

### 第4回ポッチャ交流大会

時(予定) 8年2月15日(日)9:00~12:20  
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)の小学3年生以上 定 28チーム程度(抽選) ※個人参加可。  
申 電子申請 締 1月4日(日)  
時 スポーツ振興課  
TEL (5246) 5853



詳しくはこちら

### 台東区地域スポーツクラブ 体験会

時 12月21日(日)9:00~12:00 (8:45受付開始) 場 台東リバーサイドスポーツセンター陸上競技場  
対 区内在住か在勤の小学6年生  
競技 陸上競技(短距離走・ハードル走・走り高跳び・走り幅跳び・長距離走・投てき)  
申 電子申請 締 12月16日(火) 時 スポーツ振興課  
TEL (5246) 5853



詳しくはこちら

### 「森の中の展覧会」 展示作品募集

応募資格 区内在住か在勤(学)または区内障害者施設・特別支援学級等を利用する障害のある方 応募点数 2点まで  
申 応募用紙(区HPからダウンロード可)を問へ郵送(電子申請可) 締 12月25日(木)(必着)※応募の際は、必ず区HPをご覧ください。  
問 〒110-8615 台東区役所文化振興課  
TEL (5246) 1153



詳しくはこちら

## 講座・相談会など

### 区民学習活動支援講座 「包括的性教育を日本の文化・慣習から考えよう」

時 12月21日(日)13:00~15:00  
場 根岸五丁目施設(根岸5-14-15)  
定 20人(先着順) 講 長谷川ゆみ氏(株式会社 編集者) 申 電子申請か問へ※託児(1歳以上の未就学児・定員3人・先着順)希望の方は、子供の③・月齢を12月12日(金)17:00までに問へ。  
申込期間 11月20日(木)~12月19日(金)  
問 男女平等推進プラザ  
TEL (5246) 5816



詳しくはこちら

### 暮らしに役立つ講座 「インターネット消費トラブルにあわないために」

時 12月16日(火)14:00~15:30  
場 竜泉福祉センター「いきいきてらす」  
対 区内在住か在勤(学) 定 30人(先着順)  
講 原田由里氏(一社) ECネットワーク)  
申 電子申請か電話で問へ  
※託児(6カ月以上の未就学児)希望の方は、12月9日(火)までに問へ。  
問 暮らしの相談課  
TEL (5246) 1144



詳しくはこちら

### ほっとスペース「虹」 (発達障害者のための連続講座)

時(全8回) 8年1月22日~3月12日の木曜日13:30~16:00 場 台東保健所  
対 区内在住で18歳以上65歳未満の発達障害の診断を受けている・発達障害の疑いのある方 定 10人程度(先着順)  
内 上手に会話するには、頼み方・断り方、アサーション、医師ミニ講座等 締 1月8日(木)  
申・問 台東保健所保健予防課  
TEL (3847) 9405



詳しくはこちら

### 非認知能力を育てる親の関わり ~やってみよう! 「子どもの心のコーチング」

時①8年1月9日(金) ②16日(金) ③23日(金) 18:30~20:30 場 Zoom  
対 乳幼児~小学校低学年の子供の保護者で、区内在住か在勤または子供が区内在学(園) 定(先着順)①50人 ②③各30人  
講 菅原裕子氏、平松容見子氏(NPO法人ハートフルコミュニケーション) 申 電子申請  
申込開始日 11月25日(火)  
問 生涯学習課  
TEL (5246) 5821



詳しくはこちら

台東区は  
こどもまんなか応援サポーターです!

## 子ども 家庭支援センター の催し

親子体操  
保健師講座 体調不良時などのホームケアのポイントについて(家庭での嘔吐物処理、冬の服装など)

催し名	日時	対象(保護者同伴)	定員	申込開始日	場所・申込み・問合せ
わっしょい! music camp ~ファミリーWinterコンサート~	12月20日(土) 10:45~11:30	区内在住の3歳まで	100組(先着順)	11月27日(木)	台東子ども家庭支援センター「わくわくひろば」 TEL (3834) 4577
Hello! English&Dance	12月16日(火) 10:45~11:30	区内在住の9カ月~1歳5カ月	25組(先着順)	11月27日(木)	
親子体操	12月15日(月) ①10:15~10:45 ②11:00~11:30	①区内在住の1歳4カ月~1歳9カ月 ②区内在住の1歳10カ月~3歳	各7組(先着順)	11月27日(木)	寿子ども家庭支援センター「のびのびひろば」 TEL (3841) 4631
保健師講座 体調不良時などのホームケアのポイントについて(家庭での嘔吐物処理、冬の服装など)	12月23日(火) 10:30~11:00	区内在住の3歳まで	8組(先着順)	11月27日(木)	谷中子ども家庭支援センター「ぼかぼかひろば」 TEL (3824) 5532

【はがきでの申込みについて】●台東区役所と生涯学習センターのみ、郵便番号を記載すれば住所を省略できます。台東区役所は「〒110-8615」、生涯学習センター(中央図書館ほか)は「〒111-8621」です。(例) 〒110-8615 台東区役所〇〇課 ●往復はがきでの申込みは返信表面に住所・氏名を書いてください。

### 水中運動教室 (プール・口腔・栄養の複合型3 カ月短期集中プログラム)



時 12月25日～8年3月30日の月・木曜日  
10:00～11:45 (祝休日・年末年始を除く)  
場 上野健康増進センター  
対 要支援1・2の方または事業対象者(詳しくは、地域包括支援センターか問へ)  
※他の通所型サービスCを利用の方(転倒予防)、他の類似サービスを利用の方(通所型サービスおよび通所型サービスA、訪問リハビリ、通所リハビリ)は利用できません。  
定 10人程度(先着順)  
費 720円(保険料)  
申 担当区域の地域包括支援センター 締 12月16日(火)  
問 高齢福祉課  
TEL (5246) 1295



### 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

が確認できます。時 12月15日(月)午後、  
8年1月19日(月)午前(1人30分程度)  
場 区役所会議室 対 区内在住の65歳以上  
80歳未満※65歳未満の方は問へ。定 各4人(先着順)  
締 各実施日の1週間前  
申・問 高齢福祉課  
TEL (5246) 1225



詳しくはこちら

### 幼児運動教室

●ちびっこスポーツアカデミー(第4期)  
時(全6回) ①8年1月15・29日、2月5・  
19日、3月5・19日の木曜日(3～5歳コ  
ース) ②1月8・22日、2月12・26日、3  
月12・26日の木曜日(3・  
4歳コース、5歳コース)  
場 たなかスポーツプラザ  
定(抽選) ①30人 ②各10  
人



詳しくはこちら

●柳北スポーツプラザ幼児運動教室  
(第4期)  
時(全5回) 1月14～28日、  
2月4・18日の水曜日(3・  
4歳コース、5歳コース)  
場 柳北スポーツプラザ  
定 各30人(抽選)  
◆以降、上記記事の共通項目◆  
対 区内在住の平成31年4月2日～令和4年  
4月1日生まれ 申 電子申請  
申込期間 11月20日(木)～12月11日(木)  
問 スポーツ振興課 TEL (5246) 5853



詳しくはこちら

### 高齢者スマホ個別相談会

時 12月3～24日の水曜日9:00～12:00  
場 竜泉福祉センター「いきいきてらす」3  
階交流ラウンジ 対 区内在住の65歳以上  
問 高齢福祉課 TEL (5246) 1221



### 老人福祉センターの催し

#### ●介護予防教室(8年1～3月)

教室名	曜日	場所
①面白脳トレ	火	三筋老人福祉館 TEL (3866) 2417
		老人福祉センター TEL (3833) 6541
②セラバンドで 筋力アップトレ ーニング	木	かがやき長寿ひろば 入谷(入谷区民館内) TEL (3834) 6370
③歌って脳トレ 健康体操	水	橋場老人福祉館 TEL (3876) 2365
④お口元気度 アップ		

時(各全10回) ①②10:00～11:30  
③13:30～15:00 ④10:00～11:00  
対 区内在住の65歳以上(12月31日時点)

定(抽選) ①～③各20人 ④15人  
申 申込書(問・各老人福祉館・かがやき  
長寿ひろば台東・入谷・谷中で配布、老人  
福祉センターHPからダウンロード可)に  
記入し提出※提出先は申込書に記載あり。  
提出時の持ち物 老人福祉施設使用登録証  
または本人確認できる物(マイナンバーカ  
ード等) 締 12月17日(水)

#### ●フレイルチェック

時 12月25日(木)14:00～16:00 場 かが  
やき長寿ひろば入谷(入谷区民館内)  
対 区内在住の65歳以上 定 20人(先着  
順) 内 舌舌・ふくらはぎ周囲・握力・手  
足の筋肉量の測定、片足立ち上がりテスト  
申 電話か直接問へ  
申込開始日時 11月20日(木)9:00  
◆以降、上記記事の共通項目◆  
問 老人福祉センター  
TEL (3833) 6541

### オンラインスポーツ教室 「身体が固くなる冬こそ! アクティブストレッチ! ①上半身 ②下半身」

時 12月13日(土) ①10:00～10:50  
②11:10～12:00  
講 高橋聖氏(パーソナルト  
レーナー)  
申 電子申請 締 12月5日(金)  
問 スポーツ振興課  
TEL (5246) 5853



詳しくはこちら

## ICTリテラシー向上支援講座 第3期

問合せ 生涯学習課 TEL (5246) 5811

対 区内在住か在勤の16歳以上※学生を除く、①は基本的なExcelの操作・数式・関数(SUM/SUMIFなど)がわかる方。時 ①～③ノートパソコン(Windows11かWindows10で、希望する講座のソフトが入ったもの) ④⑤スマートフォン(希望する講座と同じもの) 申 ①～③はメールかはがき(1コース1通)に、④⑤は電子申請か往復はがき(1コース1通)に記入  
例 ①～⑤・性別、在勤の方は⑥～⑧を書いて申込先へ 締 12月18日(木)(必着) 申込先・問 ①～③〒101-0047 千代田区内神田2-8-1 浅井ビル4階(株)ルートウェル  
TEL (6206) 0787 Eメール taito@rootwell.co.jp ④⑤〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課 TEL (5246) 5811

講座名	日時	曜日	回数	場所	定員(抽選)	教材費
①地域活動応援! パソコン講座3期 Excel中級コース	8年1月10日～2月7日10:00～12:00	土	5	根岸五丁目施設 (根岸5-14-15)	各12人	各1,000円 (5回分)
②地域活動応援! パソコン講座3期 Wordコース	1月14日～2月11日10:00～12:00	水				
③地域活動応援! パソコン講座3期 Excel初級コース	1月14日～2月11日14:00～16:00	水				
④初心者のためのスマホ講座3期 iPhoneコース	1月13・20日10:00～12:00	火	2		各10人	無料
⑤初心者のためのスマホ講座3期 Androidコース	1月13・20日13:30～15:30					



詳しくはこちら

## 台東学びのひろば 第3期

問合せ 生涯学習課 TEL (5246) 5811

対 区内在住か在勤(学)の16歳以上 申 往復はがき(1講座1通)に記入  
例 ①～⑤・性別、在勤(学)の方は⑥～⑧を書いて、各問へ(社会教育  
センター・社会教育館HPからも申込可) ※の申込みは社会教育センター・  
社会教育館HPからのみ 締 12月18日(木)(必着)  
問



詳しくはこちら

社会教育センター	〒110-0015 東上野6-16-8	TEL (3842) 5352
千束社会教育館	〒111-0032 浅草4-24-13	TEL (3874) 5450
根岸社会教育館	〒110-0003 根岸5-18-13	TEL (3876) 2103
今戸社会教育館	〒111-0024 今戸2-26-12	TEL (3873) 4140

◎生涯学習スタート講座 趣味的な内容からアカデミックなものまで、生涯学習を始めるきっかけになる講座です。

講座名	日時	曜日	回数	場所	定員	教材費
～エスニックな香りに包まれて～ はじめての本格タイ料理	8年1月13・27日、 2月10・24日、3月 10日10:00～13:00	火	5	社会教育センター	16人 (抽選)	5,500円
※【オンライン講座】 「論語」から考える、 豊かな生き方 ～学ぶことの意義～	1月10・24日、2月 7日18:00～19:30	土	3	オンライン ※問合せは 千束社会教育館へ。	24人 (抽選)	無料
日々を楽しむおごん刺し ～普段使いのオシャレ 小物～	1月15・29日、 2月5・19日 10:00～12:00	木	4	根岸社会教育館	20人 (抽選)	4,000円
聴いて楽しむ ジャズの歴史 ～時代と共に変化する スタイルをたどる～	1月18日～2月8日 10:00～12:00	日	4	今戸社会教育館	20人 (抽選)	無料
今から始める、 実家の片づけ ～家族でスッキリ!安心・ 快適な暮らしへ～	1月20日～2月10日 10:00～12:00	火	4	寿区民館 ※申込み・問合せは 社会教育センターへ。	20人 (抽選)	無料

◎我がまち先生講座 地域で学習活動をしている学びの先輩が講師となる講座です。

講座名	日時	曜日	回数	場所	定員	教材費
ミュージカルを体験し よう～名曲ナンバーで 舞台の世界へ～	8年1月18日～3月8 日10:00～12:00	日	8	社会教育センター	24人 (抽選)	200円
フランス文化を楽しめる 「初級フランス語講座」 ～フィナンシェ作りも♪～	1月6日～2月24日 18:30～20:00	火	8	千束社会教育館 ※2月17日は社会教育 センター調理室。	20人 (抽選)	3,500円
はじめての複音ハーモ ニカ～美しくポップス 音楽を奏でよう!～	1月20日～3月10日 18:30～20:30	火	8	根岸社会教育館	16人 (抽選)	7,160円 ※複音ハーモ ニカ持参で 2,210円。
隅田川から見る下町の 歴史と文化～座学と散 策で学ぶ台東区～	1月16・30日、2月 13・27日、3月13 日10:00～12:00	金	5	今戸社会教育館 ※2月13日は屋外学習。	20人 (抽選)	無料

◎学びの仲間体験講座 団体・サークルの学習講座に参加しながらグループでの学びを体験できる講座です。

講座名	日時	曜日	回数	場所	定員	教材費
心とカラダをリフレッ シュ! ヨガを体験しよう	8年2月27日～3月 13日 10:00～12:00	金	3	千束社会教育館	10人 (抽選)	無料
歌って、笑って、楽し んで～みんなでおぼろ う!思い出ソング～	2月2・16日、3月2 日14:00～16:00	月	3	今戸社会教育館	20人 (抽選)	無料

◎現代課題講座 現代的・社会的課題を知り、考える講座です。

講座名	日時	曜日	回数	場所	定員	教材費
「多様性」について考え る哲学カフェ～ちよっ と本音の語り合い～	8年2月20日～3月 13日 18:30～20:00	金	4	千束社会教育館	20人 (抽選)	無料
ごみが「資源」になる! ～分別方法とリユース の工夫～	2月14日～3月7日 14:00～16:00	土	4	寿区民館 ※申込み・問合せは 社会教育センターへ。	20人 (抽選)	無料