

健康

笑って元気教室 「漫才と体操」

▽日時 9月9日(火) 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 11人(抽選)

▽出演 もりあきのり、さんまのしっぽ

▽申込み方法 往復はがきに「9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、左記問合せ先へ

▽申込締切日 8月25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

ロタウイルス感染症の予防接種が10月1日(木)から定期予防接種になります

▽対象 令和2年8月1日以降生まれで、生後6週に達した日の翌日から生後32週に至る日の翌日までの間で「ワチン」の種類ごとに規定する者

▽実施場所 特別区内協力医療機関

※10月1日(木)以降の接種が定期接種の対象です。8月生まれの子供には、9月下旬に予防接種予診票を送付します。

▽問合せ 台東保健所保健予防課 TEL (3847) 9471

気管支ぜん息等の方へ医療費助成を行っています

▽対象 区内在住で都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住歴があり、18歳未満で気管支ぜん息等に罹患している方

▽申込み・問合せ 台東保健所保

健予防課

TEL (3847) 9492

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 9月14日(月) 午後2時～4時

▽場所 台東保健所4階

▽対象 区内在住か在勤の女性で、更年期や月経障害、不妊などでお困りの方

▽申込み・問合せ 台東保健所保健サービス課

TEL (3847) 9497

環境 リサイクル

ごみの出し方に注意しましょう

処理困難物・危険物の混入が目立ちます。ごみは止しく分別して中のごみが見える袋で出してください。ご協力をお願いします。



※中身が確認できない場合は収集できないことがあります。

▽問合せ 台東清掃事務所 TEL (3876) 5771

福祉 (高齢・障害等)

「声の広報」を貸出していただけます

毎月2回、5日と20日に発行している区の広報「たいとう」の内容を録音した「声の広報」(カセットテープ版・デジ版)を作製し、郵送で



貸出ししています。

また、区HPにも「声の広報」を掲載しています。

▽対象 区内在住の視覚障害のある方

▽申込み・問合せ 広報課(区役所3階③番) TEL (5246) 1021

8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、5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 介護保険課給付担当 TEL (5246) 1249

「はつらつサービス」有償ボランティア募集

高齢者や障害者の日常生活を支援する「はつらつサービス」のボランティアを募集します。活動実績に応じてフォカードと交換できるポイントがたまります。

▽登録時研修日時(要予約) 第1・3金曜日午後2時～4時

▽場所・申込み・問合せ 台東区社会福祉協議会

TEL (5828) 7541

子育て・教育

ひきこもり相談窓口を開設しています

臨床心理士がひきこもりについて助言、相談を行います。家族の方も利用できますので一人で悩まず気軽に相談ください。

▽受付時間 月～土曜日 午前10時～午後6時

▽実施内容 電話相談および訪問・来所相談

▽対象 中学校卒業後から39歳までのひきこもり等の状態にある

方とその家族

▽費用 年度内12回まで無料 ※13回目以降有料

※40歳以上の方でも都の相談窓口や区の専門部門の紹介が出来る場合がありますので、左記問合せ先へご相談ください。

▽相談受付専用ダイヤル 茗荷谷クラブ TEL (3941) 1613

▽問合せ 子育て・若者支援課 TEL (5246) 1341

産前産後支援ヘルパー「あったかハンド」の対象が拡大しました

制度改正に伴い、「ご利用いただける期間が生後1年未満まで(多胎の場合は、生後3年未満まで)となり、利用上限時間も増加となりました。その他にも変更点がありますので、詳しくは区HPをご覧ください。左記へお問合せください。

▽問合せ 浅草保健相談センター TEL (3844) 8171

お知らせ

金杉区民館下谷分館利用抽選申込みを再開します

▽対象 区民館団体登録をしている区民団体

利用月	抽選日	抽選場所
12月	9月1日(火) 午前9時	区民館多摩谷階ホ
1月	10月1日(木) 午前9時※	金杉区民館1階目
2月	11月2日(月) 午前9時※	金杉区民館1階目

※10月1日(1月利用分)と、11月2日(2月利用分)の抽選申込みは実施しますが、空調設備改修工事のため、10月～11月未まで休館となりますのでご注意ください。

食中毒を予防しましょう!

問合せ 生活衛生課 TEL (3847) 9466

【寄生虫アニサキスによる食中毒に要注意!】

アニサキスによる食中毒が増えています。

- 主な原因食品
  - ・サバ、カツオ、アジなどの刺身や寿司(魚類の体内に生息)
- 予防方法
  - ・熱に弱いので加熱するか、中心部までマイナス20度以下で24時間以上冷凍しましょう。
  - ・魚類の内臓に多く寄生しているため、内臓を早めに取り除き、冷蔵庫で保管しましょう。

O157など細菌性の食中毒予防は75℃以上で1分以上の加熱が有効です

トイレの後・調理前は2回洗いで食中毒予防!



①から⑧までを2回繰り返します。

【肉の生食による食中毒にご用心!】

食肉類の生食および加熱不足による食中毒が後を絶ちません。カンピロバクターは、少ない菌数で食中毒を起こします。新鮮な肉であっても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
  - ・加熱不十分な焼き鳥や白レバーなどの肉料理
- 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です。カンピロバクター以外にも、腸管出血性大腸菌(O157)などが肉の内部まで潜んでいる可能性がありますので、よく加熱して食べるようにしましょう。
  - ・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食べましょう。

【食中毒を予防する3つのポイント!】

- つけない
  - ・トイレの後や調理の前には、必ず石けんで手を洗きましょう。2回洗いが効果的です。
  - ・包丁・まな板は肉用、魚用、野菜用と分けて使いましょう。
- 増やさない
  - ・冷蔵庫内は5度以下に保ちましょう。食品の詰め過ぎは温度が下がりにくくなるので、全体の7割くらいにとどめましょう。
  - ・料理中の食品はあら熱を取ったら、すぐに冷蔵庫へ入れましょう。
- やっつける
  - ・包丁、まな板、ふきんなどは洗剤で洗い、しっかりとすすいでから、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。
  - ・食品(特に肉)は中心部までしっかりと火を通しましょう。O157など細菌性の食中毒予防は75度で1分以上の加熱が有効です。

▽申込み可能な部屋 集会室、多目的ホール

▽持ち物 公共施設予約利用者登録カード、社会教育関係団体登録証(社会教育関係団体のみ)

▽問合せ 金杉区民館下谷分館 TEL (3873) 1731

お近くの金融機関やコンビニエ

は8月31日(月)です

▽問合せ 危機・災害対策課 TEL (5246) 1094