

### DVDシリーズ「台東芸能文庫」を貸出しています

問合せ 文化振興課 TEL (5246) 1328



「台東芸能文庫」は、演劇、落語、漫才、講談、浪曲など、さまざまなジャンルの芸能の実演を収録しています。これまでに制作した全ての作品は区立図書館（中央図書館以外の館ではお取り寄せ対応）で貸出しています。ご自宅でぜひご覧ください。

#### ●台東芸能文庫一覧

巻	タイトル	巻	タイトル
特別編	江戸町火消 -KASHIRA-	其の十	講談師 一龍斎貞水
其の一	漫才師 内海桂子	其の十一	紙切り 林家正栄
其の二	女流義太夫 竹本越孝	其の十二	夫婦漫才 東京太・ゆめ子
其の三	浪曲師 東家三楽	其の十三	浪曲師 澤孝子
其の四	女流義太夫 竹本土佐子	其の十四	浪曲師 国本武春
其の五	レビュー SKD・OGスタス	其の十五	落語家 柳家さん喬
其の六	落語家 三笑亭夢丸	其の十六	浪曲師 東家浦太郎
其の七	太神楽 翁家和楽社中	其の十七	漫才師 青空球児・好児
其の八	ボーイズ 灘康次とモダンカンカン	其の十八	お笑い 浅草二十一世紀
其の九	江戸売り声 宮田章司	其の十九	ギター漫談 ペペ桜井

### 自宅でできる運動や健康情報のDVDを配布しています

問合せ 介護予防・地域支援課（区役所2階⑤番） TEL (5246) 1295

長引く自粛生活により、運動不足や生活リズムの乱れを感じている方も多いと思います。介護予防・地域支援課では、自宅でできる簡単な運動や健康情報を紹介したDVDを配布しています。ご希望の方は、上記またはお近くの地域包括支援センターにお問合せください。

#### 自宅でできる運動

- ・ころばぬ先の健康体操 … 区オリジナルの転倒予防体操です。
- ・いきいき百歳体操 …… 重りを使って負荷をかける体操です。重りは水を入れたペットボトル等で代用できます。

#### 健康情報

##### 〈お口の健康編〉

- ・だ液腺マッサージ …… 口の健康に欠かせない「だ液」を増やすマッサージを紹介しています。
- ・パタカラ体操 …… 舌や唇など、お口の筋力向上のための体操です。

##### 〈生活動作編〉

- ・生活動作で「ながら」介護予防  
日常生活の中で、家事をしながらできる簡単な運動を紹介しています。区内の病院で活躍している作業療法士が監修しています。  
※人の日常生活に関わる全ての諸活動を「生活動作」と呼びます。



#### YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

①やってみよう! ころばぬ先の健康体操

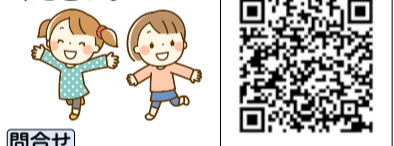
②お口の健康 だ液腺マッサージ編

③お口の体操 パタカラ体操編

④生活動作で「ながら」介護予防

### 子ども家庭支援センター イベント再開

11月から一部イベントを再開します。詳しくは、区HPをご覧ください。



- 問合せ
- 日本堤子ども家庭支援センター TEL (5824) 2535
  - 台東子ども家庭支援センター TEL (3834) 4577
  - 寿子ども家庭支援センター TEL (3841) 4631
  - 日本堤子ども家庭支援センター 谷中分室 TEL (3824) 5532

### 「たいとうメールマガジン」を配信しています

パソコンやスマートフォン・携帯電話などのメールアドレスを登録することで、区の情報をメールで受け取ることができます。登録方法 パソコンかスマートフォン・携帯電話（右記二次元コード）から、メールアドレスを登録（区HPからも登録可）※登録は無料、通信費は利用者の負担 問合せ 広報課 TEL (5246) 1021



種類	主な配信情報
たいとう安全・安心電子飛脚便	区内の犯罪発生情報、警察からのニュース
たいとう子育てメールマガジン	育児相談、予防接種、子ども家庭支援センターの行事
たいとう食の安全通信	食中毒発生状況、食中毒予防、食品衛生最新情報、講習会等の案内
たいとう催し物情報	区内で開催されるイベントやお祭り、区主催の事業などの催し物
たいとう区議会メールマガジン	会議日程、質問予定議員と通告内容、議決結果
はばたき21メールマガジン	男女平等に関する講座募集の案内、男女平等推進フォーラムの案内、相談事業の案内
消費生活情報メールマガジン	悪質商法など相談の多い消費者トラブルの注意情報、消費生活関連の講座やイベントの案内
たいとう環境メールマガジン	区が主催する環境関連イベント、環境関連事業の案内、エコライフ情報
たいとうヘルスケアニュース	各種健診・検診の案内、健康に関する相談、健康に役立つ情報
高齢者見守りメールマガジン	高齢者等が行方不明になった際の捜索協力依頼情報、高齢者の見守りや認知症に関するイベントの案内
たいとうライブラリーニュース	区立図書館のイベント、特集、休館日のお知らせ
たいとうマンション通信	マンションに関するセミナー、相談会、各種支援制度などの案内

### 10言語対応「広報たいとう」デジタルブックで配信中!

Delivering Multi Languages!

暮らしのしおりも閲覧できます!

This Public relations magazine can be read in 10 languages

◆ブラウザでもアプリでも、スマホやタブレットで読める

◆読みやすいUDフォントで読めて、サイズも調整できる

◆動画や写真も楽しめる

◆10言語で読める・聞ける（音声読み上げ対応※）

無料 FREE APP

※ベトナム語、一部ブラウザ版は音声読み上げに対応しておりません。音声読み上げには、無料アプリ（カタログポケット）のインストールが必要です。

### 台東区公式LINEで情報を発信しています!

LINE

- 配信内容 区の取り組みやイベント等の区政情報や危機管理などの情報を発信します。
- 配信方法 ・原則、平日日中に不定期に発信します。 ・個別のコメント等に対する回答はしません。

●利用について

- ・LINEについて 無料通話やチャット（トーク）を行うことができる、スマートフォンやパソコン等向けの、コミュニケーションアプリです。ご利用にはスマートフォン等にLINEアプリをダウンロードする必要があります。
- ・登録について 台東区公式LINEのメッセージを受信するためには登録が必要です。右記の登録用コードを読み取れば登録できます。

登録用コード

問合せ 広報課 TEL (5246) 1021