

●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。  
●区有施設等の利用時には、咳エチケットの徹底やマスクの着用等、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

### 防災用品の展示等を行います

日時 3年1月14日(木)・15日(金) 午前9時～午後5時  
場所 区役所1階ロビー  
内容 防災用品の展示、災害時のボランティア活動の紹介  
問合せ 危機・災害対策課  
TEL (5246) 1094

### 男女平等推進フォーラムパネル展

期間 3年1月15日(金)～28日(木)  
場所 生涯学習センター1階アトリウム・同4階男女平等推進プラザ  
問合せ 男女平等推進プラザ  
TEL (5246) 5816

### 2月1日は「フレイルの日」です 「フレイルと認知症予防」セミナーと健康体操

フレイル(虚弱)とは、筋力や認知機能が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態をいいます。フレイルとなりやすい高齢期に、意識して予防に取り組むことは、結果として認知症予防にもつながります。  
日時 2月1日(月) 午後2時～4時30分

場所 区役所10階会議室  
対象 区内在住のおおむね65歳以上の方  
定員 20人(先着順)  
講師 高田佳子氏(日本笑いヨガ協会代表)、神谷哲朗氏(東京大学高齢社会総合研究機構)  
申込方法 住所・氏名・電話番号を電話かファックスで下記問合せ先へ  
問合せ 介護予防・地域支援課  
TEL (5246) 1295  
FAX (5246) 1179

### フラワーアレンジメント教室

日時 3年2月17日(水) 午前10時～正午  
対象 区内在住で身体障害者手帳か愛の手帳(4度程度)をお持ちの方  
定員 10人(先着順)  
講師 佐藤陽子氏(サンマグノリア)  
費用 1,000円(材料費)  
申込方法 教室名・氏名・電話番号を電話かファックスで下記問合せ先へ  
場所・問合せ 障害者自立支援センター(松が谷福祉会館内)  
TEL (3842) 2672  
FAX (3842) 2674

### リサイクル

●リサイクル活動室出前講座「ハンカチ・バンダナを使った巾着づくり」  
日時 3年1月16日(土) 午後2時～4時  
場所 清川区民館  
定員 10人(先着順)  
申込み・問合せ 環境ふれあい館ひまわり  
TEL (3866) 8050  
●フリーマーケット出店者募集  
日時 1月24日(日) 午前8時～午後3時  
場所 花川戸公園  
※車での来場不可、天候により中止の場合あり  
出店数(予定) 20店  
出店料 1,500円  
申込み・問合せ(土・日曜日・祝日を除く)  
里彩くるカエル倶楽部(午前10時～午後7時)  
TEL 090 (3068) 3534  
問合せ 台東区清掃リサイクル課  
TEL (5246) 1291

●子供用品限定 ひまわりフリーマーケット出店者募集  
日時 2月28日(日) 午前10時～午後2時  
場所 環境ふれあい館ひまわり7階  
出店数 23店(抽選)  
※区内在住の方優先  
申込方法 住所・氏名・年齢・電話番号・子供の年齢をメールで下記問合せ先へ  
※電話での申込不可、営業関係の方の出店不可  
申込締切日時 1月25日(月) 午後6時  
※出店決定者へのみ出店票を送付します。  
問合せ 環境ふれあい館ひまわりリサイクル活動室  
TEL (3866) 8094

●リサイクル情報交換コーナー  
環境ふれあい館ひまわりの3階リサイクル情報交換コーナーでは、家具・電化製品などの「ゆずります」「ゆずってください」の情報をパネルに掲示しています。ご利用ください。  
ゆずります ひな人形(2段飾り)、テーブル、空気清浄機、ベビーチェア、チャイルドシート ほか  
ゆずってください テニス用ラケット、ソファ、机、介護ベッド  
※上記の情報は12月1日現在の内容です。  
問合せ 環境ふれあい館ひまわりリサイクルショップ  
TEL (3866) 8361

### 安価で信頼できる耐震改修工法等の展示会

日時 3年1月19日(火)～21日(木) 午前9時～午後5時  
※無料建築相談は21日(木) 午前10時～午後4時に行っています。  
場所 区役所1階ロビー  
問合せ 建築課  
TEL (5246) 1335

### たいとうやまびこ塾 「結びアート」

日時(全3回) 3年1月20～2月3日の水曜日 午後2時～4時  
場所 生涯学習センター  
対象 区内在住か在勤(学)の方  
定員 8人

(抽選) 講師 中根葉子氏(学習支援ボランティア)  
費用 1,000円程度※初回に集金  
申込方法 往復はがき(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 1月5日(火) (必着)  
問合せ 〒111-8621 生涯学習センター 生涯学習課  
TEL (5246) 5812

### 自筆絵画展「池波正太郎が描いた江戸の風物」

期間 12月18日(金)～3年3月17日(水)  
場所 池波正太郎記念文庫(中央図書館内)  
問合せ 中央図書館池波正太郎記念文庫  
TEL (5246) 5915

### 目次読書法体験イベント

日時 3年1月30日(土) 午後2時～3時  
場所 生涯学習センター  
対象 高校生以上の方  
定員 20人(先着順)  
申込方法 電話か直接下記申込先へ  
申込締切日 1月25日(月)  
申込み・問合せ 中央図書館  
TEL (5246) 5911

### 開運! 図書館福袋

さまざまなテーマで本を選び、中が見えない福袋として貸出します。袋の中には本2冊と図書館からのプレゼントが入っています。  
期間 3年1月4日(月)～15日(金) ※なくなり次第終了  
対象 図書館利用登録のある方  
個数 20袋(先着順)  
場所・問合せ 根岸図書館  
TEL (3876) 2101

### 図書館のこども室から

●ぬいぐるみおとまり会  
ぬいぐるみを預かり、ぬいぐるみが夜の図書館で過ごす様子をアルバムにします。ぬいぐるみが選んでくれた本も紹介します。  
日程 ぬいぐるみのお預かりは3年1月20日(水)、ぬいぐるみ・アルバムのお渡しは22日(金)  
ぬいぐるみ受取・受渡場所 根岸図書館カウンター  
対象 図書館利用登録のある幼児～小学校低学年  
定員 5組(抽選・ぬいぐるみは1人1体(体長50センチメートル以内))  
申込方法 直接下記問合せ先(カウンター)へ  
申込期間 1月4日(月)～12日(火)  
問合せ 根岸図書館  
TEL (3876) 2101  
●実験教室「おとと音の実験だ」  
日時 1月16日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)  
場所 生涯学習センター  
対象 小学生(保護者同伴)  
定員 20組(先着順)  
講師 坂口美佳子氏 ※未就学児入室不可

## 子ども家庭支援センターの催し

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
オンラインひろば～Zoomでしゃべり場～	3年1月28日(木) 午後2時～2時30分	区内在住の3歳までの子供※保護者のみの参加可	5組(先着順)	12月28日(月)	日本堤子ども家庭支援センター「[ここにひろば]」 TEL (5824) 2535
おおきな木～育児ストレスについて話そう～	1月26日(火) 午前10時30分～11時30分	区内在住の3歳までの子供	5組(先着順)	12月28日(月)	台東子ども家庭支援センター「[わくわくひろば]」 TEL (3834) 4577
パパとママのスタディタイム「赤ちゃんのリズム体操」	1月16日(土) 午前10時30分～11時30分	区内在住の12か月までの子供	10組(先着順)	12月28日(月)	寿子ども家庭支援センター「[のびのびひろば]」 TEL (3841) 4631
ぽかぽか手作りタイム	1月7日(木) 午前11時～11時30分	区内在住の3歳までの子供	5組(先着順)	12月21日(月)	日本堤子ども家庭支援センター 谷中分室「[ぽかぽかひろば]」 TEL (3824) 5532

## 育児相談

内容 身体測定・保健師等の相談  
持ち物 母子健康手帳

### ●1～3か月児の育児相談(予約制)

日時	場所
3年1月19日(火) 午後1時30分～3時30分	浅草保健相談センター
1月27日(水) 午後1時30分～3時30分	台東保健所

### ●育児相談(対象は1歳5か月までの子供)

日時	場所
1月5日(火) 午前10時～11時	日本堤子ども家庭支援センター 谷中分室
1月15日(金) 午前10時～11時	寿子ども家庭支援センター
1月19日(火) 午前9時30分～11時30分	浅草保健相談センター
1月27日(水) 午前9時30分～11時30分	台東保健所

### ●とことこ育児相談(対象は1歳6か月以上の子供)

日時	場所
1月20日(水) 午前9時30分～11時30分	浅草保健相談センター
1月26日(火) 午前9時30分～11時30分	台東保健所

問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497  
浅草保健相談センター TEL (3844) 8172

## #たいとう愛公式Instagram情報発信中!



区内のグルメ・ショッピング情報とともに、感染予防の取り組みを紹介しています。  
こんな時だからこそ、地元のお店を応援しましょう。皆さんからの「いいね」が地域の力になります。



問合せ 観光課  
TEL (5246) 1151

【申込方法】こどもとしょじつで配布する申込用紙で申込むか、電話で下記問合せ先へ  
【受付開始日】12月22日(火)

●あかちゃんえほんタイム 図書館HP・リーフレットによる絵本や読み聞かせのポイントの紹介・おすすめ本の配布

【期間】各会場であかちゃんえほんタイムが開催できるまで 【場所】中央図書館ほか

【対象】区内在住の平成30年9月5日～令和2年7月31日生まれの子供と保護者

【定員】40組(先着順) ※子供1人につき1回まで、申込みは保護者の方に限る※中央図書館で電話受付し、受取館は選択となります。

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

【申込み・問合せ】中央図書館  
TEL (5246) 5911

### 企画展「台東区の大名屋敷と大名庭園」

【期間】3年3月14日(日)まで 【場所】中央図書館

●スライド・トーク「台東区の大名屋敷と大名庭園」 【日時】1月31日(日)午後2時～3時 【場所】生涯学習センター 【定員】50人(抽選)

【申込方法】往復はがき(1人1枚)に催し名・住所・氏名・電話番号を書いて下記問合せ先へ(区HPから申込可)

【申込締切日時】1月20日(水)午後5時(必着)

【問合せ】〒111-8621 中央図書館

TEL (5246) 5911

### 講座・相談会など

#### 地域のチカラ講座「育休明けの不安解消!安心して仕事と育児を両立するための復職準備講座」

【日時】3年2月6日(土)午前10時～正午

【対象】4月に保育園入園を控えている方、テーマに関心のある方 【定員】20人(先着順)

【講師】佐藤美貴氏 【申込方法】氏名・電話番号、託児(1歳以上の未就学児)を希望の方は子供の氏名・年齢を電話で直接下記問合せ先へ

【申込開始日】12月23日(水)

【託児の申込締切日】1月30日(出)

【場所・問合せ】男女平等推進プラザ(生涯学習センター4階) TEL (5246) 5816

#### 男女平等推進プラザから

●ジェンダー平等社会へ 【日時】3年1月23日(土)午後2時～4時 【講師】瀬山紀子氏

【託児の申込締切日】1月16日(出)

●「男らしさ」ってなんだろう 【日時】1月30日(土)午後2時～3時 【講師】川口遼氏(東京都立大学准教授)

【託児の申込締切日】1月23日(出)

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆ 【定員】20人(先着順) ※託児あり(区内在住の1歳以上の未就学児)

【申込方法】電話か直接下記問合せ先へ※託児希望の方は子供の氏名・年齢が必要

【申込開始日】12月23日(水)

【場所・問合せ】男女平等推進プラザ(生涯学習センター4階)

TEL (5246) 5816

#### 勤労者サービスセンターの催し

●パソコン講座「パワーポイント2016講座」 スライドの作成からプレゼンテーションの進め方まで一連の操作(配布資料の作成と印刷方法等)を学習します。最終日に各自がプレゼンテーションを行うため、発表するパワーポイントのファイルを講座時間外に自宅等で作成する必要があります。

【日程(全5回)】3年2月17日～3月17日までの水曜日 【時間】午後6時30分～8時30分

【場所】生涯学習センター

【対象】区内在住か在勤(学)の方、勤労者サービスセンター会員とその家族で、パソコンの基本操作と文字入力ができる方

【定員】12人(抽選) 【講師】フォーティネットパソコンスクール 【費用】4,000円(5回分・受講料・会員とその家族は別料金)、1,500円(教材費)

【申込方法】はがき(1人1枚)に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤(学)の方は勤務先(学校)名、会員の方は会員番号を書いて下記問合せ先へ

【申込締切日】1月25日(月)(必着)

【問合せ】〒111-0056 台東区小島2-9-18 台東区産業振興事業団勤労者サービスセンター TEL (5829) 4123

#### 知的障害者ガイドヘルパー養成研修

知的障害者の外出時の移動支援に必要な知識と技術を学びます。修了者には、区内の知的障害者の移動支援に従事するための修了証をお渡しします。

【日時】講義は3年2月20日(土)午後1時～6時、実習は個別に日程調整(5時間程度)

【場所】松が谷福祉会館ほか 【対象】次のいずれかに該当する方(ヘルパー資格の有無は問いません)

①終了後、区内の事業所でガイドヘルパーとして従事希望 ②すでに従事していて技術向上を目指す 【定員】10人程度(抽選)

【費用】2,500円程度(実習費)

【申込方法】申込書を下記問合せ先へ郵送か持参※詳しくは受講案内(下記問合せ先で配布)か、区HPをご覧ください。

【申込締切日】1月29日(金)(必着)

【問合せ】障害福祉課(区役所2階10番)

TEL (5246) 1207

#### 台東区で福祉(高齢・障害・保育)の仕事を探してみませんか

福祉のしごと相談・面接会を開催します。資格なし・未経験の方もお気軽にご参加ください。

【日時】3年1月31日(日)午後1時～4時 【場所】区役所10階会議室※服装・入退場自由

【問合せ】台東区社会福祉協議会

TEL (5828) 7545

#### 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)

【日時】3年1月16日(土)午後1時30分～4時15分 【場所】区役所6階601会議室

【対象】区内のマンション所有者 【定員】6組(先着順) 【相談員】弁護士か一級建築士

【申込締切日】1月13日(水) 【申込み・問合せ】住宅課

TEL (5246) 9028

#### 家庭教育支援者養成講座「発達をうながす親子の関わり」(オンライン開催)

【日時】3年2月3日(水)・10日(水)午後7時～9時 ※受講者にはURLとパスワードを送ります(通信料は各自負担)。

【対象】区内で家庭教育支援の活動を行っている(今後予定している)団体に所属している方、身近で子育てを支援している方 【定員】20人(抽選)

【講師】永田陽子氏(臨床心理士、NPO法人子ども家庭リソースセンター理事)

【申込方法】区HP(下記二次元コード)から申込み

【申込期間】12月20日(日)～3年1月25日(月)

【問合せ】生涯学習課

TEL (5246) 5821

#### 無料建築相談

【日時】3年1月14日(木)、2月4日(木)午後1時

～4時 【場所・問合せ】住宅課(区役所5階10番) TEL (5246) 1468

#### 高齢者施設ボランティア育成講座(入門講座)

【日時】3年1月22日(金)午前10時～午後1時30分 【場所】老人福祉センター※演習・体験・試食あり、動きやすい服装で参加

【対象】ボランティアや介護の仕事に関心のある方 【定員】6人(先着順)

【申込締切日】1月21日(木)

【申込み・問合せ】台東区社会福祉事業団

TEL (5603) 2228

#### 初級障がい者スポーツ指導員養成講習会

【日程(全4回)】①3年2月20日(土)・27日(土)、3月6日(土)・13日(土) ②2月20日(土)・28日(日)、3月6日(土)・13日(土)

【場所】北区赤羽文化センター(北区赤羽西1-6-1-301)、北区赤羽体育館(北区志茂3-46-16)

【対象】区内在住か在勤(学)の18歳以上(2年4月1日現在)で、障害者スポーツに関心があり、今後関わりたいと考えている方

【定員】10人(抽選) ※指導員登録には費用がかかります。また、全課程を修了できない方は、改めて全課程の受講が必要です。

【申込方法】申込用紙(区内体育施設で配布・区HPからダウンロード可)に記入し、下記問合せ先へ郵送かファックスまたは持参(電子申請可) ※詳しくは、区HPをご覧ください。

【申込締切日時】1月15日(金)午後5時(消印有効)

【問合せ】スポーツ振興課(生涯学習センター5階、土・日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)

TEL (5246) 5853

### 年中行事

<1月>

1日 初詣(浅草寺ほか)

1日～10日 七福神詣(谷中、下谷、浅草名所七福神)

1日～2月23日 冬ぼたん(上野東照宮ぼたん苑)

8日 とんど焼き(鳥越神社)

12日 まないた開き(坂東報恩寺)

25日 うそかえの神事(五條天神社)

### 重度身体障害者等緊急通報システム 火災安全システムをご利用ください

●緊急通報システム 緊急時に消防庁へ通報するためのペンダントと機器を貸与します(消防庁と連絡を取る協力員が必要です)。

▷対象 次の全てに該当する方

①区内在住の18歳以上65歳未満で、身体障害者手帳1・2級または東京都の難病医療費助成を受給している

②ひとり暮らしや障害者のみの世帯で緊急時の対応が困難

●火災安全システム 消防庁への自動通報機能のついた火災警報器の貸与や、自動消火装置、ガス漏れに対応する機器を給付します。

▷対象 次の全てに該当する方

①区内在住の18歳以上65歳未満で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度

②ひとり暮らしや障害者のみの世帯で緊急時の対応が困難

※65歳以上で、高齢者の同制度該当者を除く

▷費用 世帯全員の所得に応じて自己負担あり

▷申込み・問合せ 障害福祉課(区役所2階10番) TEL (5246) 1201

### 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 TEL (5246) 1295

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へお問合せください。

#### 自宅でできる運動

リニューアル

- ころばぬ先の健康体操 地域で活動している体操サポーターおすすめの体操や脳トレを特集しています。ころばぬ先の健康体操は、区オリジナルの体操で足腰の筋力だけでなく、全身の筋力向上や柔軟性の向上に効果的です。

#### 健康情報

〈お口の健康編〉

- だ液腺マッサージ …… □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。

YouTube台東区公式チャンネルでも映像を公開しています!

①ころばぬ先の健康体操 Part1	②ころばぬ先の健康体操 Part2	③お口の体操 だ液腺マッサージ編	④お口の体操 パタカラ体操編	⑤生活動作で「ながら」介護予防