

新型コロナウイルス感染症に関する区の最新情報は右記二次元コードよりご確認ください。



台東区 新型コロナウイルス感染症について

検索

発行 台東区 編集 総務部広報課 〒110-8615 台東区東上野4丁目5番6号
TEL 03-5246-1111 (代表) FAX 03-5246-1029 (広報課) 区HP▶



緊急事態宣言発令中

不要不急の外出を控えましょう

発熱等の症状がある場合の相談窓口

発熱等の症状が生じた場合、かかりつけ医へ電話で相談することが基本となります。受診の際は必ず事前に電話で確認してください。かかりつけ医がない等相談する医療機関に迷う場合は、下記相談センターへ電話で相談してください。

●台東区 発熱受診相談センター

(月～金曜日 午前9時～午後5時) ※祝日を除く

TEL 03-3847-9402

FAX 03-3841-4325 ※聴覚に障害のある方などからの相談



●東京都 発熱相談センター

(24時間)

TEL 03-5320-4592

症状が軽い場合や、感染したかもしれないなど不安に思う方は、右記窓口へご相談ください。

●東京都新型コロナウイルス感染症電話相談窓口 (午前9時～午後10時)

TEL 0570-550571

FAX 03-5388-1396 ※聴覚に障害のある方などからの相談

新型コロナウイルスワクチンについて

5月17日(月)午前9時 65歳以上の方の接種予約受付開始

5月14日(金)に予約可能会場・日時を区HP等で公表します。台東区コロナワクチンコールセンターでも確認できます。

予約枠 5月24日(月)～8月13日(金) (予定) の病院、区が運営する集団接種会場での接種

※持病があり治療中の方は、接種についてあらかじめかかりつけ医にご相談ください。

インターネット予約

※右記二次元コードのページに5月17日(月)に予約サイトを公開します。



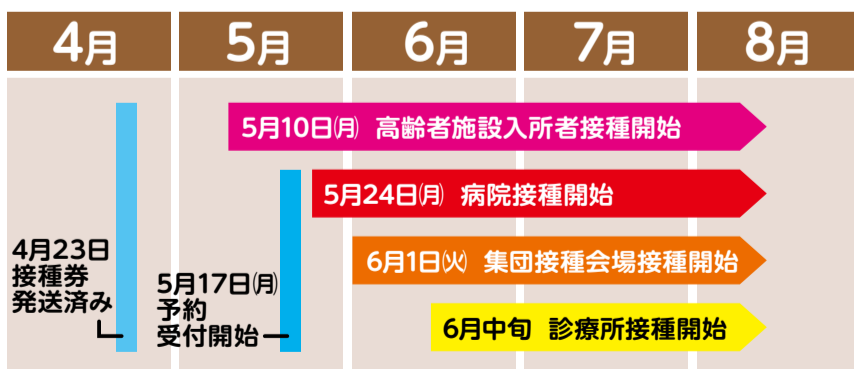
電話予約

台東区コロナワクチンコールセンター

TEL 03-4332-7912

※予約開始当初は、インターネット、電話とも混雑が予想されます。接種を希望する皆さんの2回分の予約枠を用意していますので、ご安心ください。

65歳以上の方の今後のスケジュール



～集団接種会場のシミュレーションを行いました～

6月1日(火)に予定している集団接種会場での接種開始に向けて、区内医師会の協力のもと、下記日程でシミュレーションを実施しました。シミュレーションでの課題等に対応し、安全で円滑な接種ができるよう準備を進めています。

- 4月24日 花川戸一丁目施設 (旧浅草保健相談センター)
- 27日 谷中防災コミュニティセンター
- 28日 金杉区民館下谷分館



新型コロナウイルスワクチンに関する問合せ

●台東区コロナワクチンコールセンター

(午前9時～午後6時、土・日曜日・祝日も対応)

TEL 03-4332-7912

●厚生労働省新型コロナウイルスコールセンター

(午前9時～午後9時、土・日曜日・祝日も対応)

TEL 0120-761-770

スマートフォン等を使って自宅や会社等から申請・届出ができます

問合せ 情報政策課
TEL (5246) 9022



区では、区民の利便性向上や、来庁機会と接触機会の低減による新型コロナウイルス感染防止を図るため、行政手続きのオンライン化の拡大を図っています。下表は、スマートフォンで申請できる主な手続きの一覧です。ぜひご利用ください。

※区の「電子申請」のページは、右記二次元コードを読み取ってください。

分野	分類	手続き名	問合せ	電話番号
暮らし・手続き	保険・年金	国民健康保険被保険者証等再交付申請	国民健康保険課資格係	(5246) 1252
		国民健康保険料収納額確認票申請	国民健康保険課保険料係	(5246) 1256
		国民年金 [加入届・種別変更届]	区民課国民年金係	(5246) 1262
		国民年金付加保険料 [納付申出・納付辞退申出]		
	ごみ・リサイクル	国民年金産前産後免除届	台東清掃事務所北上野分室	(3845) 6594
		廃棄物管理責任者選任届 建築物名称・所有者等変更届		
ペット・動物	飼い犬の死亡届	台東保健所生活衛生課 愛護動物管理担当	(3847) 9437	
子育て・教育	台東いきいき子育て	妊娠届★	浅草保健相談センター庶務担当	(3844) 8171
		出生通知書	浅草保健相談センター 母子健康包括支援担当	(3844) 8177
		児童手当等 [新規申請・額の改定(増額)の請求・寄附の申出・寄附変更の申出・口座変更の届出] ★	子育て・若者支援課給付担当	(5246) 1232
		子ども医療費助成 [医療証交付申請・医療証再交付申請・保険変更届] ★	浅草保健相談センター庶務担当	(3844) 8171
		台東区産前産後支援ヘルパー【あったかハンド】[一般向け・多胎世帯向け]		
		産後ケア(外来型・訪問型乳房ケア/宿泊型・日帰り型)利用申請	浅草保健相談センター 母子健康包括支援担当	(3844) 8177
		台東区子育て応援プロジェクト	子育て・若者支援課庶務担当	(5246) 1237
	台東区多胎児家庭タクシー利用料支給申請	浅草保健相談センター 母子健康包括支援担当	(3844) 8177	
	おやこる一む			
	健康・福祉	健康づくり	受診票の再発行 [胃がん検診・歯科基本健康診査・子宮頸がん検診・乳がん検診]	台東保健所保健サービス課 母子成人保健担当
受診票の再発行 [総合健康診査・緑内障健診] ※6月から 区民健診・小規模事業所健診の申込み				
健康危機管理・衛生		予防接種予診票の交付受付・予防接種依頼申請	台東保健所保健予防課予防担当	(3847) 9471
		風しん [抗体検査費用助成の申込み・予防接種費用助成の申込み・追加対策抗体検査クーポン券等の申込み]	台東保健所生活衛生課 食品衛生担当	(3847) 9466
		食品営業許可(食品衛生法・食品製造業等取締条例)に係る廃業届		
高齢・介護		薬局・医薬品店舗販売業・高度管理医療機器等販売業 [休止届・再開届・廃止届・変更届]	台東保健所生活衛生課 医務薬事衛生担当	(3847) 9416
	介護給付費過誤申立て(取下げ)の依頼 要介護認定等結果等開示請求書	介護保険課給付担当	(5246) 1249	
まちづくり	交通	高齢者運転免許自主返納支援申請	介護保険課介護認定担当	(5246) 1245
		雷門地下駐車場 [定期利用中止届]・上野中央通り地下駐車場 [定期利用申請・定期利用中止届]	交通対策課交通対策担当	(5246) 1288
区政情報	区の財政	台東区新型コロナウイルス対策応援寄附金	交通対策課公共交通・駐車場担当	(5246) 1361
		広報・区政への参加	広報課 広報担当	(5246) 1071 (5246) 1021

★印がついている届出は、マイナンバーカードによる電子署名が必要です。 ※手続きによっては、ログイン時に認証が必要な場合があります。

コロナ禍の経営のお悩みを中小企業診断士に直接相談できる『緊急経営相談ダイヤル』をご利用ください

問合せ 台東区産業振興事業団
経営支援課商工相談担当 TEL (5829) 4125

専用ダイヤル TEL 03-5829-8078
毎週火・木曜日(祝日・年末年始を除く)
火曜日午前10時~午後3時 木曜日午後3時~7時



相談事例 うちの会社も国や都の補助金、助成金をもらえるの?
※相談内容に応じて、各専門機関(弁護士、公認会計士、税理士、社会保険労務士など)へ繋ぐこともできます。※匿名での相談も可能です。※Zoomを使用したオンライン相談も承ります。

東京2020大会の日程と交通対策のお知らせ

日程	内容
7月 9日(金)	都内オリンピック聖火リレー開始(台東区7月20日(火))
7月 19日(月)	首都高速道路の料金施策開始(～8月9日(休)・24日(火)～9月5日(日))
7月 23日(祝)	オリンピック開会式(閉会式:8月8日(祝))
8月 20日(金)	都内パラリンピック聖火リレー開始(台東区8月21日(土))
8月 24日(火)	パラリンピック開会式(閉会式:9月5日(日))

大会に伴う交通対策 大会時にはさまざまな交通対策が実施されます。【7月19日(月)～9月5日(日)(8月10日(火)～23日(月)は除く)】
※この期間前後にも会場整備のための部分的な交通規制や聖火リレーに伴う交通規制などが行われます。

〈選手等の大会関係者を輸送するルート〉

選手等の大会関係者が移動の際に使用するルートです。大会ルート、練習会場ルート、代替ルートの3つがあります。桜色の看板や路面表示が目印です。

道路のう回りルートを避けた通行にご協力をお願いします。

〈高速道路の交通対策〉

高速道路の本線料金所での通行制限や、交通状況に応じた入口閉鎖などが実施されます。

※また一般道路の一部で信号調整が実施されます。

大会に伴う交通規制等の詳細については、東京2020大会公式サイト「お知らせ欄」をご覧ください。

問合せ 東京2020お問い合わせ窓口
TEL 0570 (09) 2020
(公財) 東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会

スムーズビズの取組 スムーズビズの取組(※)は、大会時の混雑の回避に役立つほか、感染防止対策にも有効です。※テレワーク、オフピーク通勤、混雑する場所や路線の回避、宅配等の計画的な注文、再配達を避ける等。

2020TDM推進プロジェクトでは、HPで大会期間中の交通等に関するさまざまな情報をお知らせしています。

2020TDM 検索

問合せ 東京都オリンピック・パラリンピック準備局輸送課
TEL (5320) 4244

東京2020オリンピック・パラリンピック 聖火リレートーチを展示します

▷展示期間 5月27日(木)・28日(金)
▷場所 区役所1階ロビー

※マスクを着用し、密集を避けるなど、新型コロナウイルス感染症対策を行ったうえで、観覧をお願いします。

▷問合せ 台東区東京オリンピック・パラリンピック担当
TEL (5246) 1259

聖火リレー沿道ボランティアを募集します

今夏に開催される東京2020大会の聖火リレー実施にあたり、沿道ボランティアを募集します。募集要項等、詳しくは、区HPをご覧ください。

▷聖火リレー実施予定日・オリンピック 7月20日(火)・パラリンピック 8月21日(土)
▷活動内容 聖火リレー沿道の観衆の整理、沿道への資機材(ロードコーン等)の設置・撤去等
▷申込方法・期間 ・特設ウェブサイト ～5月31日(月) ・郵送 5月10日(月)～31日(月)(消印有効)
▷問合せ 台東区東京オリンピック・パラリンピック担当 TEL (5246) 1259

新しい健康推進委員が決まりました (敬称略)

健康推進委員は区民一人ひとりの健康づくりを支援するとともに、地域での健康づくりを推進するリーダーです。今期は172人の方が区長から委嘱を受け、健康学習会やウォーキングなど、さまざまな事業に取り組んでいきます。(任期は3年4月からの2年間)

▶問合せ 台東保健所保健サービス課健康推進担当
TEL (3847) 9406

地区	町会名	氏名	地区	町会名	氏名	地区	町会名	氏名	地区	町会名	氏名
竹町地区	竹町南町会	福田真弓	入谷地区	本入谷町会	手嶋多喜雄	浅草橋地区	柳橋町会	井上敬子	雷門地区	雷門中部町会	品田香苗
	竹町中町会	山本政江		入谷北栄町会	長峰博子		鳥越1丁目町会	尾崎佳代子		雷門西部町会	降旗緑
	台東四丁目町会	熊谷寿美子		松が谷四丁目本町会	大原定雄		鳥越二丁目町会	竹村昌江		浅草東町会	中山雅子
	佐竹町会	堀越秀生		松が谷四丁目東栄会	橋本辰造		蔵前一丁目町会	木村優子		浅草中央町会	早川香苗
	二長町町会	濱名時彦		北上野町会	田村馨		浅草橋3丁目蔵元町会	嶋田久子		浅草西町会	田中初枝
	御徒町一丁目町会	伊東憲一		松が谷三丁目町会	柏原裕之		浅草小島一丁目町会	柴山久雄		浅草公園町会	関谷昌子
	御徒町二丁目町会	原澤寿子		入谷光和町会	松島栄一		小島二丁目東町会	平島アキエ		仲見世町会	木村淳
	仲徒一丁目町会	栗國幸昇		北上野2丁目町会	篠根敬治		小島二丁目西町会	前田玲子		花川戸一丁目町会	神尾伸幸
	東上野西町町会	田中富貴枝		北上野1丁目町会	宮本禎夫		西三筋町会	海老原正人		花川戸二丁目町会	荒井邦忠
東上野2丁目町会	堀川重雄	下谷1丁目町会	渡辺洋子	蔵前三桂町会	三上由美子	浅草馬道一丁目町会	清水由美				
東上野徒三町会	荒井小百合	下谷二丁目町会	大久保敦子	元浅草三丁目町会	菅原久子	千束一丁目南町会	松下康子				
東上野宮元町会	古澤敬三	金杉一丁目町会	国分潔	蔵前三・四丁目町会	大久保清治	千束2丁目光月町会	西川哲生				
東上野三丁目中町会	北畠直子	下谷東町会	高山仁志	蔵前中央町会	松永美佐子	千束2丁目西町会	山口浩一				
東上野車坂町会	新井雅安	金杉仲通町会	岩橋道一	元蔵三町会	黒川満雄	浅草千和町会	佐藤慎				
東上野稲神町会	石井玉枝	金杉二丁目町会	土屋俊夫	駒形南町会	森川瑞加	千束3丁目千吉町会	湯本和子				
東上野神吉町会	久保田恒久	三ノ輪町会	山本護	駒形町会	福丸純子	浅草3丁目象一町会	植木直人				
東上野四丁目本町会	下条都子	東三ノ輪町会	渡邊光博	浅草寿町一丁目町会	中村さき江	浅草三丁目東町会	田切豊一				
黒門町町会	三浦聡	竜泉三丁目泉町会	江上克江	浅草寿町二丁目町会	山田博司	浅草象瀧町会	堀内直人				
東黒門町町会	今井和好	竜泉中部町会	湯村春恵	浅草寿町三丁目町会	金子孝吉	浅草中町会	三田正則				
坂町同朋町親和会	齋藤津樹	竜泉二丁目町会	本間智恵子	浅草寿町三丁目東町会	柳久美子	千草町会	工藤千恵子				
長者町二丁目町会	藤木弘美	龍泉西部町会	岩瀬益美	浅草寿町四丁目町会	今成やす子	浅草象三町会	新井幸子				
仲御徒町中町会	大桃秀之	下根岸町会	小黒巧一	栄久町会	市村宏	浅草馬三町会	渡邊繁				
仲徒三四町会	関根宣広	東桜木町会	長岡加津美	阿部川町会	高橋明美	浅草馬二町会	仲豊子				
下谷町町会	石川志津香	上野桜木町会	星野眞理子	菊屋橋町会	岡島吉孝	田町聖横町会	丸山浩				
上野三橋五條町町会	有田廣明	天王寺町会	津田和美	元浅草七軒町会	藤尾功子	聖天町会	関口宇子				
上野町町会	水谷雅之	天茶親交会	浦田寛子	元浅草永住町会	高木肇	堤町会	辻佐美雄				
上野広小路町会	河邊美知子	谷中町町会	吉田俊子	南松山町町会	長谷川延江	今戸1丁目町会	鶴巻清哉				
池之端仲町町会	太田俊一	谷中真島町会	谷本佳子	元浅草二丁目町会稲和会	酒井みつ子	今戸2丁目町会	和泉かほる				
元黒門町会	土肥弘基	谷中南町町会	中原加代子	都営小島アパート自治会	静幸雄	今三町会	大河内克己				
上野東広小路会	岡田喜久夫	谷中三崎町会	根立佳世子	雷門田原町会	堀越賢次	橋場一丁目町会	藤田益之				
池之端茅町町会	橋本稔	北町緑会	玉置奈保子	西浅草一丁目町会	大滝雅子	橋場2丁目町会	嶋田芳子				
池之端2丁目町会	油木恵子	谷中親和会	斎藤一恵	松が谷1丁目町会	箕輪美智代	吉野町会	山本芳子				
池之端三丁目町会	高杉京子	初音町一丁目町会	塚田之彦	東上野六丁目南町会	菅野育	東清南町会	加藤智則				
池之端4丁目町会	林和子	初三親和会	日高紀子	東上野六丁目北町会	雨宮哲	浅草東清町会	小川多恵子				
下車坂町会	有安省吾	谷中初四町会	品川和子	松葉町会	山本喜則	浅草町一町会	加藤恵子				
根岸二丁目町会	阿部光明	浅草橋一丁目西町会	小嶋立子	西浅草2丁目東町会	堀田宜克	浅草町二町会	北浦孝悦				
上根岸町会	篠原香奈子	浅草橋新福井町会	小林真弓	西浅草2丁目西町会	越智恵	清川町会	大澤正美				
中根岸町会	石原すみ子	浅草橋4丁目町会	鈴木富美子	浅草芝崎町東町会	牧成一	石浜1丁目町会	利根川久俊				
坂本町会	神谷公子	浅草橋5丁目柳北町会	中畑知子	浅草芝崎町西町会	宮川博	石浜2丁目町会	吉良光子				
坂本二丁目町会	谷貝麻知子	浅草橋柳二町会	佐々木松美	浅草芝崎町中町会	矢澤康江	石浜3丁目町会	寺井勝子				
入谷町会	細沼正寛	浅草橋1丁目町会	小野千代子	西浅草3丁目北部町会	大和久真佐子	東浅草2丁目中町会	佐藤あや子				
仲入谷町会	鏑久仁子	浅草橋1丁目協和町会	小林紀子	浅草1丁目三栄町会	大須賀清美	日本堤1丁目中央町会	根岸純一				
入谷中央町会	河村純子	浅草橋3丁目町会	武田由紀子	雷門東部町会	福嶋美好	日本堤2丁目東町会	黒崎正志				

福祉 (高齢・障害等)

5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。支えあう住みよい社会地域から。

●民生委員・児童委員とは

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、ボランティアとして、3年の任期で活動しています。民生委員は児童委員を兼ねており、担当区域を持っています。委員の中には、子供を取り巻く問題を専門に担当している主任児童委員もいます。

●民生委員・児童委員の活動

高齢者や障害のある方、子育て中の方などの生活上の相談を受け、必要に応じて区や関係機関を紹介し、適切な支援につなげていきます。また、関係機関と連携して、高齢者の声掛けや見守りなども行っています。

●こんな時にはご相談を

- ① 身体の障害・高齢により、暮らし・生活に不安がある
- ② 福祉制度や窓口が分からない
- ③ 育児で悩んでいる など

あたまたの健康チェック®を受けてみませんか

あたまたの健康チェック®とは、10の単語を記憶し思い出す作業を繰り返すことで、認知症の段階であるMCI(軽度認知障害)を判定できる、脳の健康チェックテストです。

結果に応じ、保健師が生活習慣等の個別指導を行います。※認知症の診断を行うものではありません。

▽日時 6月16日(水)午後1時30分～4時30分

※1人30分程度、時間指定不可
※今年度はあと5回実施予定

▽場所 区役所10階会議室

※相談内容等の秘密は守られますので、「安心ください」。

●あなたのまちの民生委員・児童委員

民生委員・児童委員には担当区域があります。お住まいの地域の担当委員は、左記へお問合せください。

▽問合せ 福祉課福祉振興係

TEL (5246) 1172

都では補助犬を給付しています

▽対象 区内在住の18歳以上の身体障害者で、盲導犬は視覚障害1級、介助犬は肢体不自由1・2級、聴導犬は聴覚障害2級の身体障害者手帳をお持ちで、都内におおむね1年以上居住している方

※所得が一定額以上の方は受けられません。また給付頭数には限りがあり、待機者がいるため、申請後すぐに給付を受けられません。

※申請前に、補助犬訓練事業者と相談する等の要件がありますので、事前に左記へお問合せください。

▽問合せ 障害福祉課

TEL (5246) 12001

▽対象 区内在住の65歳以上75歳未満の方

▽定員 10人(抽選)
▽申込方法 往復はがき(1人1枚)に住所・氏名・年齢・電話番号を書いて左記問合せ先へ

▽申込締切日 5月26日(必着)

※複数の記入、往復はがきでないものは無効

▽問合せ 〒110-8615 台東区役所介護予防・地域支援課

TEL (5246) 12225

環境 リサイクル

東京2020大会に伴う粗大ごみの排出について

大会期間中は、競技場周辺の道路で混雑が予想され、粗大ごみの受付から収集までに通常よりも期間を要する場合があります。

粗大ごみの排出を検討している方は、早めに申込み・計画的に排出する等、ご協力をお願いします。

申込み方法

粗大ごみ受付センター(日曜日を除く午前8時〜午後7時)

TEL (5296) 7000

※インターネット

トは下記一次元コードから申込み

問合せ

清掃リサイクル課

TEL (5246) 1018

台東清掃事務所

TEL (3876) 5771

区内の清掃にご協力お願いいたします

区では、ポイ捨て行為等の防止に関する条例で、5月30日を「環境美化の日」と定めております。

皆さんの住まいや店舗、会社の周りを清掃し、「ごみのない、きれいなまちの実現に向けて、ご協力よろしくお願いいたします。」

また区では、環境美化拡大のため、ボランティアでまちの清掃活動を行う「大江戸清掃隊」の隊員を随時募集しています。詳しくは、区HPをご覧ください。



問合せ 環境課 TEL (5246) 1292

お知らせ

東上野区民館休館について

空調設備改修工事のため、左記の期間休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力、よろしく申し上げます。

▽工事期間(予定) 9月〜4年1月末

※工事期間中は区民館(集会室)の利用はできません。東上野地区センターは通常通り開庁します。

※6〜10月実施(9月〜4年1月利用分)の集会室の利用抽選申込は行いません。

※緊急事態宣言発出に伴い、実施できなかった5月6日(休)抽選分(8月利用分)は6月1日(火)に実施予定です。

※集会室の利用抽選申込の再開は11月1日(月)(2月利用分)の予定です。

※今後の状況により変更する場合があります。

問合せ 東上野区民館 TEL (5807) 1520

区民課 TEL (5246) 1123

軽自動車税種別割の納期限は5月31日(月)です

軽自動車税種別割は、4月1日現在、軽自動車やバイクなどを所有している方に課税されます。

5月6日(木)に納税通知書を発送します。5月31日(月)までにお近くの郵便局、金融機関、コンビニエンスストア(通知書裏面記載)の区役所、区民事務所・同分室の窓口または、スマートフォンを利用したキャッシュレス決済で、納めてください。

キャッシュレス決済は、外出の必要がなく、ご自宅でも簡単・便利に納付できます。詳しくは、納税通知書同封のチラシをご覧ください。

障害のある方には、軽自動車税種別割の免除制度があります。納期限までに申請してください。免除制度の該当基準など、詳しくは左記へお問合せください。

問合せ 税務課税務係 TEL (5246) 1101

令和3年度住民税(特別区民税・都民税)の納税通知書等を発送します

令和3年度住民税(特別区民税・都民税)の納税通知書等を5月13日(木)に勤務先へ発送予定です。

▽住民税を給与から差し引かれている方(特別徴収) 税額決定通知書を5月13日(木)に勤務先へ発送予定です。

▽銀行等直接または口座振替で納めている方(普通徴収) および年金から差し引かれている方 納税通知書を6月9日(木)に発送予定です。

※給与収入と年金収入がある方には、それぞれの日程で通知書を発送します。

※住民税が非課税の方には納税通知書は発送しません。

※所得税及び復興特別所得税の確定申告期限が4月15日に延長されたことに伴い、納税通知書や税額変更通知書の発送が遅れる場合があります。

※通知書の内容確認や申告相談等については、来庁せず、可能な限り電話でお問合せください。

※今年度より、普通徴収の方は、スマートフォンを利用したキャッシュレス決済でも住民税を納めることができます。詳しくは、納税通知書に同封のチラシをご覧ください。

※新型コロナウイルス感染症による経済的影響を含め、病气、災害、退職、事業廃止などの理由により期限内に納めることが難しくなった場合は早めに「相談ください」。

談ください。

問合せ 税務課税務係 TEL (5246) 1103〜5

スマートフォンによる納付については税務課税務係

TEL (5246) 1114

納税相談については収納課 TEL (5246) 1107

令和3年度住民税(特別区民税・都民税)の課税(非課税)証明書の交付を開始します

令和3年度住民税(特別区民税・都民税)の課税(非課税)証明書の交付を開始します。

▽対象 4月1日現在、18歳以上で区内在住の方

▽定員 50人程度(抽選)

▽申込み方法 はがきまたはファックスに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて左記問合せ先へ

※年齢・性別等を考慮して選出し、決定者(のみ)6月に通知

▽申込締切日 5月26日(火)(必着)

▽問合せ 〒110-0004 下谷1-2-11 台東区芸術文化財団

TEL (5828) 7591

FAX (5828) 7594

※収入・所得についての申告や給与等の支払者から区への報告がない方には証明書の交付ができません。収入・所得がなかった場合でも、証明書が必要な時には、申告が必要です。

※扶養者で申告等をしていない方には、収入・所得が記載されない非課税証明書を交付します。交付開始日は、扶養している方が該当する日程と同じ日です。

※申告期限後に申告した場合は、証明書の交付開始日が遅くなる場合があります。

問合せ 税務課税務係 TEL (5246) 1101

浅草芸能大賞区民審査委員募集

浅草芸能大賞区民審査委員募集。大衆芸能の奨励・振興とともに、区のイメージアップを図ることを目的に「浅草芸能大賞」同奨励

賞「同新人賞」を授与しています。大衆芸能の分野で、東京を中心に活動している芸能人の実績と最近の活動状況を踏まえ、一般公募した区民審査委員が受賞候補者を推薦します。

賞の結果を参考に、専門審査委員が決定します。

▽任期 6月1日(火)〜5年3月31日(金)

▽対象 4月1日現在、18歳以上で区内在住の方

▽定員 50人程度(抽選)

▽申込み方法 はがきまたはファックスに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて左記問合せ先へ

※年齢・性別等を考慮して選出し、決定者(のみ)6月に通知

▽申込締切日 5月26日(火)(必着)

▽問合せ 〒110-0004 下谷1-2-11 台東区芸術文化財団

TEL (5828) 7591

FAX (5828) 7594

区内の昨年の交通事故発生件数は、一昨年より27件減少し、57件でした。

そのうち、自転車に関する事故は27件と、全体の4割を超えています。事故にあわないよう、交通ルールを守り、安全に走行しましょう。

5月は自転車月間です

5月は赤十字会員増強運動月間です

5月は赤十字会員と活動資金の募集運動が実施されています。

寄せられた募金は、災害救護事業、講習普及事業、国際活動、赤十字ボランティアの育成・支援、看護師等の育成、献血等の血液事業、社会福祉事業などにまいります。

児童育成手当を「存じ」ですか

・育成手当 父または母が、離婚・死亡・行方不明(一年以上)・裁判所からDV保護命令を受けた・重度の障害などの状態にある、18歳到達後最初の年度末までの児童を養育している方に支給します。

▽手当月額 児童1人につき1万3千500円

・障害手当 20歳未満で心身に障害のある児童を養育している方に支給します。

▽障害の程度 身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1〜3度程度、脳性マヒ、進行性筋萎縮症

▽手当月額 児童1人につき1万5千500円

※育成手当、障害手当とも所得制限あり

▽所得制限額(申請者本人)

Table with 2 columns: 扶養人数, 令和2年中の所得. Rows: 0人 (368万4千円未満), 1人 (406万4千円未満), 2人 (444万4千円未満), 3人 (482万4千円未満), 4人目以降 (1人につき38万円ずつ加算)

※社会保険料相当額(8万円)を加算

▽必要書類 ①申請者(保護者)および児童の戸籍謄本 ②申請者名義の預金口座の分かる物 ③印鑑(朱肉で押せる物) ④身体障害者手帳か愛の手帳(障害のある方、診断書が必要な場合あり) ⑤個人番号カード(写真のあるマイナンバーカード)か通知カード(写真のない番号が記載されたカード)および本人確認ができる物(運転免許証等)の2種類

※運転免許証は例です。本人確認書類について詳しくは、左記へお問合せください。

※この他、住民票や民生委員の証明書などが必要になる場合があります。

▽申込み・問合せ 子育て・若者支援課(区役所6階6番) TEL (5246) 1232

人道的事業に使われています。

▽募集場所 区民事務所・同分室 地区センターか左記問合せ先へ

▽問合せ 区民課区民係(区役所3階3番) TEL (5246) 1122

東京都議会議員選挙(台東区選挙区)立候補予定者説明会

7月4日(日)に行われる東京都議会議員選挙(台東区選挙区)の立候補予定者説明会を左記のとおり開催します。

▽日時 5月20日(木)午前10時

▽場所 区役所10階会議室

▽問合せ 台東区選挙管理委員会事務局 TEL (5246) 1461

新しい日常取組宣言ステッカーの配布

区では、感染予防対策を実施する店舗をPRするため、「新しい日常取組宣言ステッカー」を配布しています。また、古くなったステッカーを張り替えるための再配布も行っています。

お客様が安心して来店できるように、ご利用ください。

▽対象 区内事業所

▽配布場所・問合せ 産業振興課(区役所9階6番) TEL (5246) 1415



お問い合わせ

経済センサスー活動調査を実施します

総務省と経済産業省は、6月1日(火)に、令和3年経済センサスー活動調査を実施します。全国全ての事業所および企業が対象です。回答をお願いします。

問合せ 総務課調査統計係 TEL (5246) 1462

広報「たいとう」に広告を掲載しませんか(7月5日~9月20日)

規格・掲載料などは、区HPをご覧ください。左記へお問合せください。

申込み方法 申込用紙(区HPからダウンロード可)を書いて、広告原稿案を添えて、左記へ郵送かファックスまたは持参

申込締切日 5月21日(金)(必着) 問合せ 〒110-8615 台東区広報課(区役所3階⑧番) TEL (5246) 1021 FAX (5246) 1029

健康

あなたの体の健康度、チェックしてみませんか(予約制)

日時 6月8日(火)、7月13日(火) 午前9時30分、10時、10時30分、11時(1回30分程度)

場所 台東保健所3階大会議室 対象 台東区の国民健康保険か後期高齢者医療制度の加入者

定員 各3人(先着順) 内容 血圧、握力、骨密度(素足で測定)、血管年齢、物忘れ度の測定、結果説明と助言

申込み・問合せ 国民健康保険課 TEL (5246) 1251

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 6月25日(金)午前10時~正午(1人20分程度)

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・不妊などで悩みの方

医師とはオンライン相談です。申込み・問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497

乳がん検診

今年度、偶数年齢になる40歳以上の女性に、受診チケットを送付しました。

検診内容 問診、マンモグラフィ 受診場所 上野くろもんクリニック、永寿総合健診・予防医療センター、鶯谷健診センター、浅草病院、検診車(台東区役所正面玄関前)

申込み方法 受診案内裏面記載の医療機関へ電話で申込み

子宮頸がん検診

今年度、偶数年齢になる20歳以上の女性に、受診チケットを送付しました。

検診内容 問診、視診、内診、頸部細胞診 受診場所 区内15医療機関

申込み方法 受診案内裏面記載の医療機関へ電話で申込み ※詳しくは、受診案内裏面をご覧ください。

子育て世帯住宅リフォーム支援

区内で子育て世帯が安全に過ごすための住宅リフォームに対して、工事費用の一部を助成します。

対象 前年(4~6月)に申請する場合は前々年の世帯の総所得金額の合計が800万円以下であり、小学生以下の子供がいるか、出産前母子健康手帳の交付を

受けた方がいる世帯等 助成対象工事 対象世帯が居住する区内の住宅(マンション等の共同住宅の場合は専有部分のみ)の、手すりの取り付け、段差の解消、滑り防止の床材への変更等

助成額 助成対象工事費(消費税を除く)の3分の1(上限額20万円)

申請方法 5月25日(火)(必着) 場所・問合せ 〒110-0015 台東区東上野4-22-8 上野健康増進センター(会場8階) TEL (3847) 9475

笑って元気教室「漫才と体操」(上野健康増進センター開催)

会場は、これまで千束健康増進センターでしたが、今回から上野健康増進センターに変更します。

日時 6月9日(水) 午前10時~11時10分

申込み方法 受診案内裏面記載の医療機関へ電話で申込み

6月の夜間・休日診療当番医・当番薬局

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間を分けてのご来院をお願いする場合があります。台東区準夜間・休日子どもクリニックおよび夜間・休日診療を受診される際は、必ず、事前に電話してください。

「台東区夜間・休日診療案内電話」 TEL 03-5246-1277

Table with 2 columns: 診療対象, 診療時間. Includes info for 台東区準夜間・休日子どもクリニック and 台東区夜間・休日診療案内電話.

Table with 4 columns: 日, 当番医・薬局, 所在地, 電話番号. Lists on-call doctors and pharmacies for various dates in June.

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」で都内の医療機関の診療案内や診療時間などを診療科目別・地域別に調べることができます。毎日24時間

TEL (5272) 0303 URL https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

東京消防庁救急相談センター 毎日24時間 TEL #7119 (プッシュ回線) (ダイヤル回線からはTEL 3212-2323)

6月の保健所・保健相談センターの事業案内

Table with 3 columns: 事業名, 実施会場, 台東保健所, 浅草保健相談センター. Lists various health services and their locations.

6月の上野・千束健康増進センターの運動教室参加者募集

Table with 6 columns: 教室名, 日時, 定員, 教室名, 日時, 定員. Lists sports classes and recruitment details for June.

●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。
 ●掲載のイベント等については、新型コロナウイルス感染症の影響により中止・延期となる場合があります。
 ●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

シルバー人材センターから

●パソコン講座 **内容・日程 (全3回)** ①「LINEの活用」スマホでライン6月11日(金)・15日(火)・18日(金) ②「インターネットの利用と検索」6月14日(月)・21日(月)・24日(木) **時間**午前10時～正午 **定員**各6人(抽選) **費用**3,000円(3回分)
申込方法往復はがき(1人1枚)に講座名(①か②)・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて下記問合せ先へ
 ●パソコン「無料よろず相談会」**日時**6月10日(木)・25日(金)午前10時～11時、11時～正午 **定員**各5人(抽選)
申込方法往復はがき(1人1枚)に講座名・希望日時・住所・氏名・年齢・電話番号・相談内容を書いて下記問合せ先へ
 ◆以降、上記記事の共通項目◆
対象区内在住の60歳以上の方
申込締切日5月21日(金)(必着)※募集数に達しない場合、24日(月)以降に電話で受付
場所・問合せ〒111-0056 台東区小島1-5-5 台東区シルバー人材センター **TEL** (3864) 3338

認知症高齢者を介護する家族のこころのケア相談 (予約制)

介護の悩み・介護方法等について、公認心理師・臨床心理士が相談に応じます。
日時毎月第1・3水曜日午後2時～4時(1人50分程度) **場所**下記問合せ先か地域包括支援センター **対象**高齢者本人または介護している家族が区内在住の方
定員各2人(先着順) **申込締切日時**各相談日1週間前の午前11時
申込み・問合せ介護予防・地域支援課(区役所2階5番) **TEL** (5246) 1225

認知症高齢者の専門相談 (予約制)

認知症が心配な方へ、受診の流れや認知症予防等について、精神科医師が相談に応じます。
日時毎月第2・4金曜日午後2時～3時(1人30分程度) **定員**各2人(先着順) **場所・申込み・問合せ**介護予防・地域支援課(区役所2階5番) **TEL** (5246) 1225

みどりのカーテン用あさがおの苗の無料配布をします (事前申込)

事前に送付する整理券と引き換えに時間帯を分けて配布します。※時間帯指定不可
日時6月12日(土)午前10時～午後3時
場所区役所正面玄関前 **対象**区内在住か在勤(学)の方 **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(電子申請可)
申込締切日5月31日(月)(必着)
問合せ〒110-8615 台東区役所環境課 **TEL** (5246) 1323

TTFスペシャル13「TOKYO SENTO Festival 2020」

壁面ペンキ絵アートやスタンプラリーを実施します。 **期間**5月26日(水)～9月5日(日) **場所**銭湯萩の湯(根岸2-13-13)ほか都内銭湯※詳しくは、下記二次元コードをご覧ください。 **問合せ**TOKYO SENTO Festival 2020 事務局 **TEL** (6826) 1126 台東区福祉課 **TEL** (5246) 1172



環境ふれあい館ひまわり環境学習室 再開プログラム

めだマン、エコたま、ピオトープ開放、あそびBOXが再開しています。 **問合せ**環境ふれあい館ひまわり環境学習室 **TEL** (3866) 2011

リサイクル

●フリーマーケット出店者募集 **日時**①6月6日(日)午前10時～午後3時 ②13日(日)午前10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)**①②30店 **出店料**①2,000円 ②2,000円※区民は1,500円 **申込み・問合せ(土・日曜日・祝日を除く)**

①フリーマーケット推進ネットワーク(午前9時～午後6時) **TEL** 048 (268) 8711
 ②タイムマシーンカンパニー(午前10時～午後6時) **TEL** 050 (3616) 3300

●リサイクル活動室出前講座「パッチワークをやってみよう」**日時**6月19日(土)午後2時～4時 **場所**清川区民館 **定員**7人(先着順) **費用**100円 **申込み・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

●リサイクルショップ閉店のお知らせ
 長年にわたりご利用いただきましたリサイクルショップ(環境ふれあい館ひまわり3階)は9月末をもって閉店します。11月からは区が指定した粗大ごみを持ち込むことができる施設として活用する予定です。これまで、リサイクルショップをご利用いただきありがとうございました。
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
 ◆以降、上記記事の共通項目◆
問合せ台東区清掃リサイクル課 **TEL** (5246) 1291

台東区上野の森ジュニア合唱団から

●練習公開 入団を希望する方、興味のある方に練習を公開します。 **日時**6月12日(土)午後5時～6時 **場所**生涯学習センターミレニアムホール
 ●団員随時募集 **対象**区内在住か在学の小学2年生～中学生 **費用(月額)**1,000円(楽譜代等自己負担あり) **練習日時**水・土曜日午後4時30分～7時※入団後しばらくは入門期間として土曜日午後3時30分～5時の練習のみ※現在は感染症対策を行

い、練習時間を縮小して活動
主な活動年3回の自主演奏会、8月夏期合宿
 ◆以降、上記記事の共通項目◆
申込み・問合せ生涯学習課 **TEL** (5246) 5851

工作教室参加者募集「キーケース付革のサイフ」

日時6月27日(日)午後1時30分～3時30分
場所生涯学習センター **対象**区内在住か(学)の満5歳～小学4年生 **定員**11人(抽選)※参加者1人に付き添い1人まで **費用**500円(材料費・保険料)
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・学校(園)名・学年を書いて下記問合せ先へ
申込締切日5月31日(月)(必着)
問合せ〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課 **TEL** (5246) 5815

区民体育祭

●弓道 **日程**6月6日(日) **場所**台東リバーサイドスポーツセンター
申込締切日時6月1日(火)午後4時※台東区弓道協会へ申込み **対象**区内在住か(学)の方※詳しくは、区HPをご覧ください。
問合せスポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853

台東区体育協会ジュニア育成地域推進事業「ジュニアソフトテニス教室」

日時5月22日・29日、6月5日・12日・19日・26日の土曜日午後1時～5時
場所台東リバーサイドスポーツセンター庭球場ほか **対象**区内在住か(学)の小学4～6年生および中学生 **定員**小・中学生各20人 **持ち物**運動できる服装、運動靴
申込方法メールで下記申込先へ
申込締切日5月21日(金) **申込み**台東区ソフトテニス連盟事務局 **Eメール** taito.softotennis.association@gmail.com
問合せ台東区スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853

図書館のこども室から

●読み聞かせ講習会(初級)
日時(全2回)5月18日(火)・25日(火)午前10時～11時30分 **場所**生涯学習センター
対象これから読み聞かせの活動を始めた方・始める予定の初心者で全日程参加できる方※以前同講習会に参加した方・子供を連れての参加は不可 **定員**10人(先着順)※申込みは本人に限る **講師**児玉ひろ美(中央図書館非常勤司書・JPIC読書アドバイザー) **申込み・問合せ**中央図書館 **TEL** (5246) 5911
 ●根岸図書館えいがとおはなし会「プブックおしりたんていがふたりいる!」
日時5月26日(火)午後3時～3時50分
場所根岸社会教育館ホール **対象**幼児～小学校低学年(親子で入場可) **定員**20人(先着順) **問合せ**根岸図書館 **TEL** (3876) 2101

「台東区でカイゴに会おう!」介護職就職フェア (Zoom配信)

区内の介護サービス事業所で働ける求人情報を各担当者がオンラインでお届けします。
日時6月20日(日)午後1時～3時
対象介護の仕事に就きたい方、転職を考えている方 **申込方法**事業団HPから申込書をダウンロードし、ファックスかメールまたは電話で申込み **問合せ**台東区社会福祉事業団 **TEL** (5603) 2228 **FAX** (5603) 2230 **Eメール** taito-jinzai@bz04.plala.or.jp

介護職 就業促進事業

介護業界の現場で働きながら、介護の資格を無料で取得できます。 **期間**4年1月未まで(最長6か月) **対象**介護の資格をもっていない方(初任者の資格をお持ちの方を含む)で、介護職として働くことを希望する方 **時給**1,100円※雇用期間終了後、合意の場合は継続雇用可 **申込締切日**10月15日(金) **申込み・問合せ**台東区社会福祉事業団 **TEL** (5603) 2228

講座・相談会など

オンライン講座「小学生から知っておきたい!こころとからだの守り方」

下記二次元コードからご覧になれます。
講師橋本明子氏(リアライズYOKOHAMA代表)
問合せ男女平等推進プラザ **TEL** (5246) 5816



区内10士業による「よろず相談会」(予約制・対面相談)

弁護士・司法書士・土地家屋調査士・行政書士・宅地建物取引士・税理士・社会保険労務士・一級建築士・中小企業診断士・不動産鑑定士による無料相談です。 **日時**6月3日(木)午前10時～午後4時(1件30分)
場所区役所1階台東アートギャラリー
申込期間5月12日(水)～28日(金) **定員**20組(先着順) **申込み・問合せ**くらしの相談課区民相談室 **TEL** (5246) 1025

ひきこもりに関する①講演会「当事者から学び考える ひきこもり等生き難さを抱えたわが子がいる家族のココロの快復術」②個別相談会 ③茶話会

日時5月30日(日)①午前10時～11時30分 ②午後1時～5時 ③1時～2時30分
場所区役所10階会議室
定員(先着順)①30人 ②6組(1組55分程度) ③10人※②③は区内在住の方優先 **講師**①大橋史信氏(ひきこもりピアサポーター) ②③臨床心理士
申込方法電話か区HPから申込み
申込締切日5月24日(月) **問合せ**子育て・若者支援課 **TEL** (5246) 1341

【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。

消費生活サポーター養成講座

日時(全11回) 7月1日(休)～12月9日(休)午後1時30分～3時30分 **場所** 生涯学習センター **対象** 区内在住か在勤(学)の18歳以上の方 **定員** 20人(先着順)
講師 (一財)日本消費者協会
費用 3,000円(テキスト代・検定料)
申込方法 下記問合せ先へ申込書を請求し申込み **申込締切日** 6月15日(火) **問合せ** ぐらしの相談課 **TEL** (5246) 1144

子ども・保護者のオンライン相談

悩み事について、下記支援センターの相談員がオンラインで一緒に考えます。
日時 第3木曜日午前10時、11時(30分程度) **対象** 区内在住で、住民票がある18歳未満の児童およびその保護者 **定員** 各1人 **申込方法** 下記二次元コードから申込み(電子申請可) **募集期間** 毎月1日～実施日の7日前
問合せ 日本堤子ども家庭支援センター **TEL** (5824) 2571



第2回CAD入門講座

[Root Pro CAD] ソフトを使って、靴、靴、帽子等の設計を効率的に行うための入門講座です。 **日時** 6月22日(火)・23日(水) 午後6時～8時30分 **対象** 区内在住か在勤(学)で全日程受講可能な方 **定員** 4人(抽選) **講師** 清水直人氏 **費用** 3,000円(2回分) **申込方法** 往復はがきに講座名・住所・氏名・年代・電話番号、在勤(学)の方は勤務先(学校)名・所在地を書いて下記問合せ先へ **申込締切日** 6月1日(火)(必着) **場所・問合せ** 〒111-0023 台東区橋場1-36-2 産業研修センター **TEL** (3872) 6780

成年後見制度無料相談会(予約制)

下記の場所にて、オンラインで司法書士に相談していただきます。 **日時** 6月12日(土)午前9時30分～午後4時30分(1組45分程度) **対象** 区内在住か在勤(学)の方 **定員** 5組(先着順) **申込締切日** 6月3日(木) **場所・申込み・問合せ** 台東区社会福祉協議会 **TEL** (5828) 7507

区内で活動する方々のための専門相談

日程 法律は5月12日(火)、会計・税務は14

日(金)、労務は19日(火) **時間** 午後2時～4時
対象 区内に所在地がある、または区内で活動する非営利活動団体 **定員** 各2組(先着順) **申込方法** 希望日・団体名・参加者全員の氏名・電話番号を電話かファックスまたはメールで下記問合せ先へ
申込締切日 各開催日の1週間前
場所・問合せ 台東区社会福祉協議会
TEL (5828) 7012
FAX (3847) 0190
Eメール taito-vc@jcom.home.ne.jp

生涯学習センタースマートフォン(初心者)講座第1期

日程(全2回) 基礎編は7月13日(火)、便利編は20日(火) **時間** 午前10時～正午
場所 生涯学習センター **対象** 区内在住か、在勤の15歳以上(学生を除く)で、スマートフォンを利用したことがない方、または初心者※スマートフォン持参不要 **定員** 12人(抽選) **申込方法** 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号を書いて下記問合せ先へ **申込締切日** 6月14日(月)(必着) **問合せ** 〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課 **TEL** (5246) 5811

生涯学習センターパソコン講座第1期

コース	日時
①初心者～マウス・文字入力からはじめよう～	7月2日～8月6日の金曜日(全6回) 午前10時～正午
②ワード～チラシを作ってみよう～	7月7日～8月4日の水曜日(全5回) 午後2時～4時
③エクセル～住所録・家計簿を作ってみよう～	7月7日～8月4日の水曜日(全5回) 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、在勤の15歳以上の方(学生を除く) **定員** 各12人(抽選) **費用** 1,000円(教材費) **申込方法** はがき(またはファックス、メール)に講座名・コース(①～③)・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号を書いて下記問合せ先へ※各コースに1通のみ **申込締切日** 6月14日(月)(必着) **申込み・問合せ** 〒111-0032 台東区浅草2-2-1 森田ビル2階(有)フォーティ **TEL・FAX** (3842) 6453 **Eメール** taito@fortynet.co.jp **問合せ** 台東区生涯学習課 **TEL** (5246) 5811

YouTube
台東区公式チャンネルにて
離乳食&幼児食動画を配信中!

▲離乳食初期編

▲離乳食中・後期編

▲幼児食編

離乳食、幼児食については
 下記問合せ先へご相談ください。

問合せ
台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9440

おうち時間にやってみよう!健康体操!
 ~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

新しくなりました 足の突き出し運動

・ころばぬ先の健康体操&脳トレ
 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

<お口の体操編>

- ・だ液腺マッサージ …… お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

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。

第2期 硬式テニス教室

曜日	クラス	時間	定員	受講料
木曜	初級①	午前9時10分～10時40分	15人	12,000円
	初級②	午前10時45分～午後0時15分	15人	
	初級③	午後1時30分～3時	15人	
	初級④	午後3時15分～4時15分	15人	15,000円
	初級⑤	午後5時55分～7時25分	15人	
水曜	中級A	午前9時30分～11時	30人	12,000円
	中級B	午前11時15分～午後0時45分	30人	
	中級C	午後1時30分～3時	15人	
	中級D	午後3時15分～4時45分	15人	15,000円
	中級E	午後5時55分～7時25分	15人	
	中級F	午後7時30分～9時	30人	
水曜	中級G	午後5時55分～7時25分	15人	17,000円
	上級	午後7時30分～9時	15人	

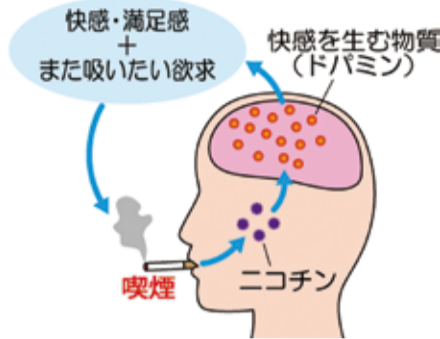
※1 上級クラスを初めて受講する方は、6月30日(火)午後7時のレベルチェックが必要

期間 7月7日(火)～9月30日(木)
対象 区内在住か、在勤(学)で高校生以上の方(未経験者不可) **持ち物** 運動着、シューズ、ラケット
申込方法 往復はがき(1人1枚1クラス)に教室名・希望クラス・住所・氏名・年齢・電話番号、在勤(学)の方は勤務先(学校)名・所在地・電話番号を書いて下記問合せ先へ(抽選)※重複申込み・記入漏れ無効
申込締切日 5月21日(金)(必着)
場所・問合せ 〒111-0024 台東区今戸1-1-10 台東リバーサイドスポーツセンター **TEL** (3872) 3181



あなたも禁煙してみませんか ~5月31日は世界禁煙デーです~

タバコが原因で、がんや心筋梗塞、慢性呼吸器疾患などの病気にかかりやすくなることはよく知られています。しかし、タバコをやめられないのは、すでに「ニコチン依存症」という病気になっているのをご存じですか。これは、強い依存性をもつニコチンによって、何度禁煙に挑戦してもつい吸ってしまう、意思の力だけでは治すことが難しい、治療が必要な病気です。



また、喫煙は周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。タバコを吸わない人が、他人のタバコの煙を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。受動喫煙があると、吸わない人の体内からも、タバコの煙の成分が検出され、吸わない人も喫煙している状態になってしまいます。受動喫煙はタバコの好き嫌いの問題ではなく、命や健康に影響を及ぼす深刻な問題です。区では皆さんがタバコの害にさらされないよう、さまざまな対策を行っています。

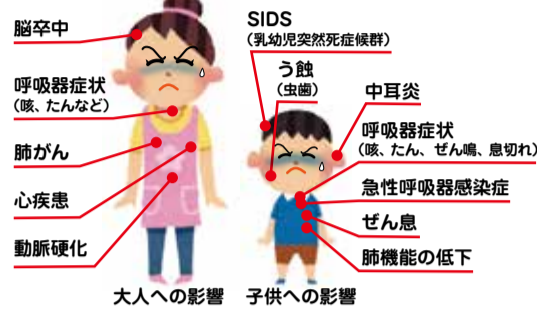
●禁煙週間キャンペーン
パネル展示のほか、禁煙したい方向けの「台東区の禁煙外来マップ」「受動喫煙について」などさまざまなリーフレットを配布します。
台東区受動喫煙防止対策推進キャラクターけむたいぞうのキーホルダーも配布します。

期間5月21日(金)~6月21日(月)※場所によって異なります。**場所**生涯学習センター、台東保健所、浅草保健相談センター
●屋内は原則禁煙です
2年4月1日より、改正健康増進法と東京都受動喫煙防止条例が全面施行されたことに伴い、全ての施設において屋内は原則禁煙となり、決められた場所以外では喫煙す

ることができなくなりました。「子どもや働く人を受動喫煙から守る」という意識が大切です。

問合せ都条例に関することは東京都受動喫煙防止対策相談窓口 **TEL** 0570-069690
キャンペーンに関することは台東保健所保健サービス課 **TEL** (3847) 9406

受動喫煙によって起こる身体への悪影響



受動喫煙による妊婦さん、赤ちゃんへの影響
流産・早産
低出生体重児
乳幼児突然死症候群
の危険性が高くなるといわれています。

区民の歯と口の健康情報

問合せ 台東保健所保健サービス課 **TEL** (3847) 9449

毎年6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、食べることや話すことなど、生活を豊かにするためにとても重要です。しかし、口のケアは日々の忙しさからおろそかになったり、歯科医院に行くと治療が痛い、期間が長い、自覚症状がないから行く必要はないなど、後回しにしてしまいがちです。この機会に、自分や家族の歯と口の健康について見直してみませんか。

・自覚症状がなくても、むし歯や歯周病は進行しています

初期のむし歯や歯周病は自覚症状が少なく、気づいた時には進行していることが多い病気です。歯を失う主な原因はむし歯や歯周病であり、特に歯周病は全身の健康にも影響を及ぼすため、予防や早期治療がとても重要です。台東区歯科基本健康診査の結果、どの年齢も約6割が何らかの治療や精密な検査が必要でした。(図1) また、歯石の付着や、軽度の歯肉炎がみられる要指導の方を含めると約9割が口のケアを見直す必要があると考えられます。

・「パーソナル」口腔ケアを身につけましょう

要精密検査となった理由をみると、むし歯は特に若い世代に多く、歯周病は年齢とともに増加していくことがわかります。(図2) また、高齢になるとむし歯

や歯周病で失った歯(要補綴歯)を補う処置が必要な方が増加し、食べにくさや飲み込みにくさのような口の機能へのケアも必要になります。

口の健康は歯みがきなどのセルフケアと歯科医院での定期的なケアが基本ですが、歯ブラシやフロス、歯磨剤の選択などのケアの方法、間食やタバコ、噛む癖などの気をつける生活習慣はむし歯と歯周病、そして個人で異なります。

毎日のケアを効果的なものにするため、口の中にどのようなリスクがあるのか、まずは歯科医院でチェックをして自分だけの口の健康法を教えてください。

歯の無料健康相談

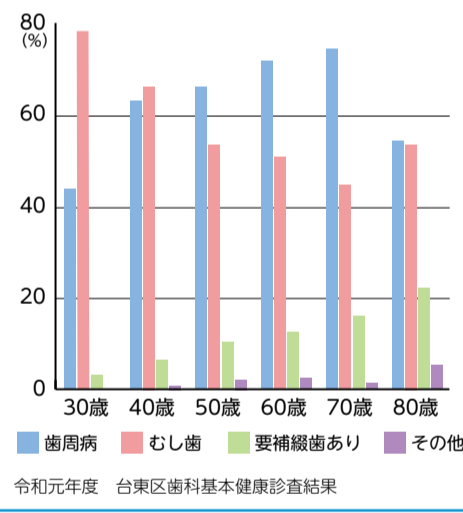
日時6月5日(土)・6日(日)午前10時~午後3時 **場所・担当**台東区歯科医師会館(根岸4-1-28)・台東区歯科医師会、生涯学習センター(西浅草3-25-16)・浅草歯科医師会 **内容**歯の相談および歯みがき指導(台東区歯科医師会館では希望者への歯科健診を実施します)、歯の絵・ポスター・標語の展示、口腔ケアグッズの配布

※当日は電話がつながりませんので、開催の有無や不明点等ある場合は、区HPをご確認いただくか事前に上記へお問合せください。

図1 歯科基本健康診査結果 総合判定区分



図2 要精密検査 内訳



光化学スモッグにご注意

光化学スモッグは、自動車や工場から排出された窒素酸化物や炭化水素等が、太陽からの紫外線を受けて化学反応を起こし発生します。晴天で風が弱く、気温が高い日に発生しやすいのでご注意ください。

目がチカチカする・のどが痛む等の症状が出たら室内に入り、洗眼やうがいをし、症状が良くならない場合は病院等で診察を受けてください。

▷光化学スモッグ注意報 防災行政無線等で放送
※午後5時以降は日差しが弱くなり自然消滅するため、注意報解除の放送はしません。

▷被害にあったときは
・台東保健所保健予防課(土・日曜日・祝日を除く) **TEL** (3847) 9471
・東京都保健医療情報センター(土・日曜日・祝日・夜間は自動音声案内) **TEL** (5272) 0303

▷光化学スモッグ情報 大気汚染情報テレホンサービス **TEL** (5640) 6880
※東京都環境局HPをご覧ください。

▷問合せ 台東区環境課 **TEL** (5246) 1283

俳句

さくら餅買ふとて渡る櫻橋
星空の大きくゆるる花明り
異国より注射二回の聖五月
春の雷観音様の大草鞋
校庭を走る生徒や風光る
カタカタとマスク作りや山笑ふ
きらめいて風に乗るたたく春の川
催花雨や未来へ繋ぐ心かな
霞み暮る潮騒はるか遠き音
さくら咲く夢いづばいの乙女かな
母の味あれこれつくる土筆和

台東区俳句同好会

北島宏吉
梅原英嗣
小俣こうや
永井さかえ
山脇美和子
松尾かつ子
原静子
袴田恒子
田口恭子
横堀やす江
岩浪志津子

春泥や晩年といふ自由席
彼岸会や漱石の墓猫二匹
戦火の日詩心無く卒業す
花満ちてオンリーワンと咲き誇る
花道へ紺の袴や卒業歌
胸ぶきの花は樹齢六十年
指切りの誓ったあの日花時計
桜鯛切り身なれども祝善
たんぼの黄色まぶしき齢かな

諏訪員巨
小島善久
石川カヨ子
菊地ミネ
田淵伊左子
石川昭子
西村俱子
山本玲子
見月美知代

▽問合せ 台東区俳句同好会 諏訪員巨 **TEL** (3873) 2958

YouTube 台東区公式チャンネルをご覧ください

区にゆかりのあるスポーツ選手や競技について、特集しています

東京2020パラリンピック競技大会代表に内定!
~パラアーチェリー 宮本リオン選手~

