

祝 上野動物園で ジャイアントパンダ「シンシン」が 双子を出産しました!

6月23日午前1時3分に1頭目が、2時32分に2頭目の子供が誕生しました。性別はまだ不明です。ジャイアントパンダの一般的な傾向として、2頭同時に世話をすることが少ないため、現在は、1頭をシンシンが右前肢で抱き、もう1頭は保育器で管理しています。今後は、子供を入れ替えながら「人による介在保育」を行います(6月30日時点)。



▲子供を抱えるシンシン



◀子供の様子

(公財) 東京動物園協会提供

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

・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

官公署 だより

新型コロナウイルス感染症の影響により、「区民のひろば」の催しものなどの開催が中止・延期となる場合があります。掲載を休止します。

- サマージャンボ宝くじ
収益金は、区市町村の住みよいまちづくりなどに使われます。
発売期間 7月13日(火)~8月13日(金)
- ▽問合せ (公財) 東京都区市町村振興協会
TEL (5210) 9944
- ハローワーク上野就職支援セミナー参加者募集 (予約制)
- ▽講座名・日時
・書類作成セミナー 7月14日(水)・28日(水)午後2時~3時30分
- ・面接対策セミナー 7月21日(水)

短歌



台東区短歌連盟

朝まだき蓮葉に宿る白玉の露転がりて一つに
なりぬ 稲田輝明
梅雨入りてキユキユと音する濡れた靴地下
鉄の中おちこち聞ゆ 遠藤美樹子
「青葉城恋唄」好きと吾が言えは子は笛取り
て巧みに奏つ 織田淑枝
みどり児をあづかるやうに抱きしめて朝の匂
ひのキャバツ貰ひぬ 折笠しげ
家中のカーテン洗いかけてゆく乾燥そこそこ
赤日頼み 小林峰子
水澄まし水面を蹴れば木漏れ日につつとゆ
れる水底の影 影山博
新鮮な白花水木の街路樹は陽光に映え眩しく
見ゆる 黒須千代子

午後2時~3時
▼場所・申込み・問合せ ハロー
ワーク上野
TEL (3847) 8609 41#

●自衛官採用試験
▼種目
①航空学生(海上・航空)
②一般曹候補生
③自衛官候補生
▼受験資格
①海上は18歳以上23歳未満、航空
は18歳以上21歳未満(高卒者(見
込含む)または高専3年次修了
者(見込含む))
②③18歳以上33歳未満(32歳の者
は採用予定月の末日現在33歳に
達していない者)

▼応募締切日 ①9月9日(木)
②6日(月) ③年間を通じて受付
▼一次試験日 ①9月20日(祝)
②16日(水)~19日(土)のいずれか1
日
▼入隊時期 4年3月下旬~4月
上旬

▽問合せ 自衛隊台東出張所
TEL (3831) 35555

●税の無料相談 (予約優先)
相続税のほか、さまざまな税に
関する無料相談を行います。

▼日時 毎月第3火曜日
午前10時~正午(1人30分まで)

▽場所 区役所1階区民相談室、
上野支部
TEL (3831) 8881

東京税理士会上野支部事務局
▽申込み・問合せ 東京税理士会
TEL (3831) 8881

咲き誇るネモフィラ青く空までも続きて広き
丘の(のぼりぬ 鈴木秀子
新緑の街路樹に咲く花水木白き花つけ今年も
さけり 高瀬弘子
年年の削ぎし傷あと街路樹にのこるも高みめ
ざす新緑 田部井せい子
雨の朝厨に浅刺チチチと生を告げおり塩水
のなか 田村直子
初診日に余命告知されし友臨田の花火を我と
見たいと 長田都志子
「夏は来ぬ」幼く歌いし調べにも今はなつか
し里のせせらぎ 中原晋
遠き日の淡き思い出多摩川に溺れしわれを助
けくれし人 藤田志津

五年目で庭に馴染むか柿若葉傘開くこと緑陰
作る 帆足久子
直してもたりの支柱のぼりゆくあさがおの
つるは意志もつこく 守本順子
夜半の雨のはげしさに耐え今朝開く藍色すが
し朝顔ひとつ 宮地淑恵
梅の花散りて狭庭は静かなり初夏を追いかけ
若葉風吹く 山崎貞子
六月のあら草蹴つて駆けぬける素足のこと
立ち上がる草 鷺尾三枝子
榎の樹下にすっぽりと身をゆだねれば鷺にだ
かれるからだはずし 鷺尾三枝子

▽問合せ 台東区短歌連盟
会長 田村直子 TEL (3874) 1065

YouTubeの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