



9月は  
東京都の自殺対策  
強化月間です

## ひとりで 抱えていませんか？

最近  
こんなことは  
ありませんか？

- 不安を感じる
- イライラして怒りっぽくなる
- 好きなことに興味がわかない
- 口数が減った
- 眠れない、寝つきが悪い
- 食欲がない
- ひきこもりがち

こんな悩みや不安を抱えて困っているときは、  
右記へご相談ください ▶▶▶▶

心がつらいときに、話ができる電話やLINEがあります

相談窓口	内容	電話番号	時間
台東保健所保健サービス課	お住まいの地区を担当する保健師が相談に応じます	(3847) 9497	午前8時30分～午後5時15分(土・日・曜日・祝日を除く)
浅草保健相談センター		(3844) 8172	
台東保健所保健予防課	精神科医が相談に応じます(予約制)	(3847) 9405	午前8時30分～午後5時15分(土・日・曜日・祝日を除く)
浅草保健相談センター		(3844) 8172	
東京いのちの電話	24時間電話相談を受け付けます	(3264) 4343	年中無休
東京自殺防止センター	自殺防止の電話や面接相談に応じます	(5286) 9090	午後8時～翌2時30分※月曜日は午後10時30分から、火曜日は午後5時から(年中無休)
東京都夜間こころの電話相談	精神的な問題で困っている等の相談に、専門の相談員が応じます	(5155) 5028	午後5時～午後10時 ※受付は午後9時30分まで(年中無休)

東京都LINE相談  
「相談ほっとLINE@東京」

右記二次元コードから友だち登録をしてご利用ください。  
▶時間 午後3時～午後11時  
※受付は午後10時30分まで(年中無休)



周りの人に  
できること

### こころのSOSに気づく

自殺者の多くは、自殺する前にSOSを出しています。「死んでしまいたい」と深く悩んでいると同時に「助けてほしい」と周囲に訴えている場合があります。この気づきが自殺予防の第一歩です。

### こころのSOSに気づいたら

あなたにもできる4つのことがあります。



#### ①声をかける

周りの人の普段とは違う様子に気付いたら、ひと声かけてみましょう。

#### ②話をよく聴く

相手の話を受け止め、思いやりの気持ちを伝えてみてください。また、可能であれば自殺をしない約束をしてください。自殺予防に有効です。

#### ③相談窓口へつなげる

話を受け止めたうえで、相談できる窓口があることを伝えてください。

#### ④見守る

相談機関などにつないだ後も「気にかけている」というメッセージを伝えましょう。

### ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人です。区では、ゲートキーパー養成講座を実施しています。詳しくは、右記二次元コードをご覧ください。



自殺対策  
パネル展

心の相談窓口のリーフレットなどを配布します。  
(期間・場所) 9月30日(金)まで・台東保健所1階ロビー 9月12日(月)～16日(金)・台東区役所1階ロビー

問合せ

台東保健所保健予防課 TEL 03-3847-9405



新型コロナウイルス感染症

基本的な感染対策の徹底を!



新型コロナウイルス感染症について



# 新型コロナウイルスワクチンに関するお知らせ

## ●小児接種について

永寿総合病院、台東病院、浅草寺病院ほか、区内診療所で実施しています。  
本人とご家族で相談のうえ、ぜひ接種をご検討ください。

### ・努力義務の適用について

オミクロン株についての、小児におけるワクチンの有効性及び安全性に関する新たな知見を踏まえ、12歳未満の小児に対して接種の努力義務の規定が適用される予定です(9月上旬)。

### ・有効性及び安全性について

小児接種には、接種後2か月の間で約80%の入院予防効果があり、安全性にかかる懸念はなかったことが報告されています。  
※接種は強制ではなく、最終的にはあくまで本人および保護者が納得したうえで接種を判断いただくこととなります。  
※詳しくは、右記二次元コードをご確認ください。



▲区HP  
「小児接種について」



▲厚労省HP  
「努力義務について」

## ●9月の接種について

接種会場 (●ファイザー ●モデルナ)	予約方法
★台東病院 (千束3-20-5)	●インターネット予約 (18歳以上の方のみ) 右記二次元コードより予約   ●電話予約 台東区コロナワクチン コールセンター <b>TEL 03-4332-7912</b> (午前9時～午後6時、土・日曜日・祝日も対応)
★永寿総合病院 西町公園内プレハブ (東上野2-23-3)	
浅草病院 今戸駐車場内プレハブ (今戸2-26-13)	
★浅草寺病院 (浅草2-30-17)	
台東一丁目区民館 (台東1-25-5)	
★診療所	各診療所に直接お問合せください。

### ★小児接種実施医療機関

## ●オミクロン株に対応したワクチン接種の準備を進めています

区では接種を希望される全ての方が安心して円滑に接種ができるよう、国からの通知などを踏まえ接種体制の整備や接種券発送の準備を進めています。  
接種券の発送時期や予約方法、会場等詳しくは、決まり次第区HP等でお知らせします。



## 問合せ

●台東区コロナワクチン 相談専用ダイヤル  
(午前9時～午後6時、土・日曜日・祝日も対応) **TEL 03-6834-7410**

●厚生労働省新型コロナワクチン 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**

## 発熱等の 症状がある 場合の 相談窓口

発熱相談センターで、看護師等が相談を受け、医療機関の紹介や療養方法の案内等をします。

- 東京都 発熱相談センター(24時間)  
**TEL 03-5320-4592、03-6258-5780**  
**FAX 03-5388-1396** (耳や言葉の不自由な方向け)
- 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** (耳や言葉の不自由な方向け)



## 新型コロナウイルス感染症について よくあるお問合せはこちら



陽性と診断された方への連絡等について



濃厚接触者について



療養の証明について

# 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の受付期限が迫っています

他自治体からの支給を含め、本給付金の受給は1度限りです。

## 住民税非課税世帯

対象世帯および対象となる可能性がある世帯には、ご案内をお送りしています。

- 令和3年度 住民税非課税世帯  
最終提出期限は**10月31日(月)**(消印有効)となります。  
期限内に提出がない場合は、給付金を受け取ることができなくなりますので、ご注意ください。
- 令和4年度 住民税非課税世帯  
確認書または申請書に記載の提出期限までにご提出ください。

## 下記の世帯は支給対象となる可能性があります

- ・修正申告等により、世帯全員の住民税均等割が非課税となった世帯
  - ・基準日以前にさかのぼり、転入手続きをされた世帯(前住所地で支給されている場合は対象になりません)
- 該当と思われる方や給付金の対象となるかご不明な方は、コールセンターへお問合せください。

## 家計急変世帯

- ▷対象  
新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、**4年1～9月の間の任意の1か月の収入**が減少し、世帯全員が住民税非課税相当の収入となった世帯  
※住民税が課税されている方の扶養親族のみで構成されている世帯は対象外です。
- ▷申請期限  
**10月31日(月)**(消印有効)
- ▷申請方法  
申請書類に必要事項を記入し、必要書類とともに郵送でご提出ください。  
※申請書類等は区HP(下記二次元コード)からダウンロードするか、コールセンターにお問合せください。

## DV等で住民票を移すことができず避難中の方

住所地の世帯がすでに給付金を受け取っている場合でも、一定の要件(DV避難中であることの証明と収入要件)を満たせば、受給することができます。

## 問合せ

台東区住民税非課税世帯等臨時特別給付金コールセンター  
(午前8時30分～午後5時15分、土・日曜日・祝日を除く)  
**TEL 0120-000-573**

区HP▶  
「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金」について



# 水害に備えて事前に「土のう」を準備しましょう



## 土のうステーションを増設しました

大雨による道路冠水や家屋への浸水などの被害を未然に防ぐために、区民の皆さんが必要に応じ、いつでも土のうを持ち出すことのできる「土のうステーション」を区内に設置しています。6か所目のステーションを生涯学習センター敷地内に開設しました。必要な方は、最寄りの設置場所から土のうを運んでご利用ください。

▶**問合せ** 道路管理課 TEL (5246) 1302

## 土のうステーション設置場所

谷中防災コミュニティセンター敷地内 (谷中5-6)

防災広場根岸の里内 (根岸3-12)

生涯学習センター敷地内 (西浅草3-25)

台東地区センター敷地内 (台東1-25)



## 区立山谷堀公園内 (浅草6-45)



## 下水道局北側区道上 (蔵前2-1先)



## 土のうの配布を行っています

- ・配布数は1軒 (または1棟) につき20個までです。
- ・区職員がご連絡いただいた各戸にお届けします (配達日時の指定はできません)。
- ・手持ちの土のうが破損した場合は交換しますので、下記問合せ先へご連絡ください。

土のうステーションから運び出した土のう、お届けした土のうは、各家庭で保管し、再使用してください。保管する際は、劣化防止のため、スノコ等の上に土のうを置き、ブルーシートなどに包んでください。また、不用になった土のうについて、区では回収していません。各家庭で適切に処分してください。

なお、台風接近時や大雨予想時は需要が急増するため、土のうが不足する場合があります。また、風雨が強まっている状況での配達作業は中止する場合があります。

日頃から水害に備えていただき、土のうをご希望の際は早めのご連絡をお願いします。

▶**問合せ** 土木課 TEL (5246) 1316

## お知らせ

### マイナンバーカード未取得者向け交付申請書について

マイナンバーカードをお持ちでない方に、国から、交付申請書が送付されています。申請書には二次元コードがついており、スマートフォン等で読み取ることで、氏名等の基本情報が自動入力されるため、ご自宅で簡単に申請することができます。

また、最大2万円相当のポイントがもらえるマイナポイントの対象は、9月末までにマイナンバーカードを申請された方です。マイナンバーカードの申請を希望される方は、早めにお手続きください。

▶**問合せ** マイナンバー総合フリーダイヤル TEL 0120 (95) 0178  
台東区戸籍住民サービス課 TEL (5246) 1164

### 産業情報誌「Networkたいとう」に広告を掲載しませんか

会社のPRや自社製品の宣伝等にご活用ください。

▶**発行時期 (予定)** 11月  
▶**発行部数** 45,000部  
▶**配布方法** 新聞折込 (朝日・読売・日本経済・東京・産経・毎日)、区内公共施設で配布

▶**規格・掲載料** 広告サイズにより異なる (1万円~)

※詳しくは、区HP (下記二次元コード) をご確認ください。

▶**募集枠** 2枠  
▶**申込方法** 広告掲載申込書 (区HPからダウンロード可) に原稿案を添えて、下記問合せ先へ郵送か持参

▶**申込締切日** 9月26日 (月) (消印有効)

▶**問合せ** 〒110-8615  
台東区役所産業振興課 (区役所9階5番) TEL (5246) 1415



### 創業支援施設「台東デザイナーズビレッジ」・「浅草ものづくり工房」5年4月入居者募集

台東デザイナーズビレッジおよび浅草もの

## 台東区・ノーザンビーチ市 (旧マンリー市) 姉妹都市提携40周年記念事業 オンラインクッキング教室を開催します

オーストラリアの定番料理「ミートパイ」、伝統的スイーツ「ラミントン」のクッキング教室を配信します! 食を通じてオーストラリアの文化を体験してみませんか?

▶**公開日時** 11月6日 (日) 午前10時

▶**実施方法** YouTube台東区公式チャンネルで、動画を配信

※動画は予告なく公開終了する場合があります。

▶**講師** 滝村雅晴氏 (株式会社パピ代表取締役、パピ料理研究家)

### ●食文化実践コース参加者募集

お手軽にクッキング教室へ参加し、オーストラリア文化の体験ができるよう、使用する食材の一部 (2人前分) をご自宅へ配送します (食材費の一部と送料は、区で負担します)。ぜひ、ご参加いただき、クッキング教室の動画を参考に作ってみてください。

▶**定員** 10人

※申込み多数の場合は、区内在住か在勤・在学の方優先の上、抽選となります。

※費用については区HPをご確認ください。

▶**申込方法** 区HPから電子申請

※使用器具、食材、アレルギー等詳しくは、区HPを必ずご確認ください。

▶**申込締切日** 10月5日 (水)

▶**問合せ** 都市交流課 TEL (5246) 1193



▲ラミントン ※画像はイメージです。



▲滝村雅晴氏

区HP▶  
「台東区・オーストラリアノーザンビーチ市姉妹都市提携40周年記念事業について」



づくり工房は、経営者としての自立を支援し、区内定着を図る創業支援施設です。区内で創業予定または創業5年以内の個人または法人を対象に、インキュベーションマネージャーによる指導、低額で使用できる事務所や共同利用の製作室等を提供しています。

### ●台東デザイナーズビレッジ

▶**対象** ファッション関連産業およびデザイン・コンテンツ関連産業に携わるデザイナー等

▶**募集室数 (予定)** 6~10室程度

### ●浅草ものづくり工房

▶**対象** 区内の地場産業等のものづくりに携わるクリエイター・職人等

▶**募集室数 (予定)** 4室

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

▶**申込締切日** 10月31日 (月)

※募集要項等、詳しくは各施設HPをご覧ください。

▶**問合せ** 産業振興課

TEL (5246) 1143

### 台東区暴力団追放キャンペーン

台東区・台東地区暴力団追放推進協議会・区内4警察署の共催で台東区暴力団追放キャンペーンを実施します。

▶**日時** 10月1日 (土) 午後1時30分

▶**内容** 第1部暴力団追放集会、第2部警視庁音楽隊演奏

▶**場所** JR上野駅コンコースガレリア

▶**問合せ** 生活安全推進課

TEL (5246) 1044

### 谷中防災コミュニティセンター 10月の日曜休館日変更について

毎月、第2日曜日が休館日ですが、10月は都合により、休館日を10月16日 (日) に変更します。

ご理解・ご協力をお願いします。

▶**問合せ** 西部区民事務所谷中分室

TEL (3828) 9291

谷中児童館

TEL (3824) 4043

中央図書館谷中分室

TEL (3824) 4041

### 高齢者ドライバーの皆さんへ～免許返納を考えてみませんか～

区内在住の満65歳以上の方で、運転免許証を1年以内に自主返納した方に、右記

の記念品を差し上げています。

▶**記念品** 台東区循環バス「めぐりん」専用回数券 (11回分の乗車券)

▶**申込方法** 東京都公安委員会発行の「運転免許証の取消通知書」または「運転経歴証明書」を下記へ持参または下記二次元コードより電子申請

▶**問合せ** 交通対策課 (区役所5階2番)

TEL (5246) 1288



### 23区における食品ロス削減の取組に関する紹介展示を行います

▶**期間** 9月9日 (金) ~ 11月2日 (水) 午前9時 ~ 午後8時30分 (土曜日は午前9時 ~ 午後5時、日曜・祝日除く)

▶**場所** 東京区政会館 (千代田区飯田橋3-5-1)

▶**問合せ** 清掃リサイクル課

TEL (5246) 1018



## 後期高齢者医療に関するお知らせ

### ●新しい後期高齢者医療被保険者証(保険証)を送付します

現在お使いの保険証(藤色)  
**有効期間** 4年8月1日～4年9月30日  
 9月下旬に送付する保険証(水色)  
**有効期間** 4年10月1日～6年7月31日



### ●自己負担割合が2割となる方には負担を軽減する配慮措置があります

2割負担対象者の急激な自己負担額の増加を抑えるため10月1日～7年9月30日の3

年間、外来医療の負担増加額の上限を1か月あたり最大3,000円までとし、上限額を超えて支払った金額は高額療養費として支給する配慮措置が開始されます。

**【配慮措置が適用される場合の計算方法】**  
 例: 1か月の医療費全体額が50,000円の場合

窓口負担割合1割のとき ①	5,000円
窓口負担割合2割のとき ②	10,000円
負担増 ③ (②-①)	5,000円
窓口負担増の上限 ④	3,000円
支給(払い戻し)等 ⑤ (③-④)	2,000円

※同一の医療機関等での受診については、

自己負担上限額以上の金額を窓口で支払わなくてよい取扱いとなります。複数の医療機関等での受診については、1か月の自己負担増を3,000円に抑制するため、差額を支給します(払い戻します)。

### ●高額療養費支給事前申請書を送付します

配慮措置の開始に伴い、10月1日から自己負担割合が2割となる方で、これまでに高額療養費の口座登録がされていない方に対して、高額療養費支給事前申請書を9月中旬頃に東京都後期高齢者医療広域連合から送付します。

お手元に申請書が届きましたら、必要事項を記入し添付書類とともに同封の返信用

封筒で期限内に郵送でご提出ください。この申請書を期限内に提出することにより、円滑に支給を受けることができます。

**申請に必要な物** ①被保険者証のコピー、②振込先の金融機関口座確認書類のコピー  
 ※書類は必ず郵送でお届けします。

**問合せ** 台東区国民健康保険課後期高齢者医療係 **TEL** (5246) 1254  
 制度見直しについては東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター

**TEL** 0570 (086) 519  
 ※高額療養費支給事前申請書の記載方法については、申請書に記載のあるコールセンターへ

## 子育て・教育

### 外国籍の方で区立の小・中学校に入学を希望する皆さんへ

5年4月に区立小・中学校の第1学年に入学を希望する外国籍の方は、申請が必要です。

▷**入学資格** 区内に住所を有し、次に該当する方

①小学校は平成28年4月2日～29年4月1日生まれの方 ②中学校は義務教育課程の小学校を卒業見込みの方

※区立小学校に在籍する児童は手続き不要

▷**申込方法** 子供と保護者の住所や生年月日等を確認できる物(在留カード・パスポート等)、中学校は小学校卒業見込証明書(区外小学校のみ)を下記問合せ先へ持参

※詳しくは、区HP(下記二次元コード)をご確認ください。

▷**問合せ** 学務課(区役所6階②番)  
**TEL** (5246) 1412



### 子ども医療費助成制度の医療証(乳幼児医療証・子ども医療証)が切り替わります

現在の医療証の有効期間は9月30日(金)までです。新しい医療証(淡い緑色)は、9月16日(金)に発送します。

現在医療証をお持ちの方は、申請の必要はありません。10月になっても届かな

い方は、お問合せください。

※4月に小学生になる方は、「㊸」医療証から「㊹」医療証に切り替わるため、有効期間は5年3月31日(金)までです。3月に中学を卒業する方も5年3月31日(金)までです。

### ●まだ医療証をお持ちでない方は申請が必要です

区では、子供が健康保険証を使用して受診した場合、保険診療にかかる医療費の自己負担金と入院時の食事代を助成しています。

▷**対象** 区内在住で、健康保険に加入している中学3年生までの子供(生活保護受給者等を除く)

▷**申込方法** 子供の名前の記載がある健康保険証を下記へ持参

▷**問合せ** 子育て・若者支援課(区役所6階⑥番) **TEL** (5246) 1232

## 福祉(高齢・障害等)

### 社会福祉協議会 短時間(非常勤)職員募集

▷**業務内容** 地域福祉に関すること

▷**対象** 地域福祉を推進する熱意・意欲のある方

▷**雇用期間** 5年1月1日(日)～3月31日(金)(年度ごとに成績による雇用の更新有り)

▷**募集人数** 1人

▷**給与(月額)** 169,680円(地域手当含む)

※4年度実績(その他手当、交通費別途)

▷**選考方法** 1次選考はエントリーシート、

2次選考は面接

▷**申込方法** エントリーシート(台東区社会福祉協議会HPからダウンロード可)を簡易書留で下記問合せ先へ郵送

▷**申込締切日** 10月14日(金)(必着)

▷**勤務地・問合せ** 〒110-0004 台東区下谷1-2-11 台東区社会福祉協議会

**TEL** (5828) 7545

### 台東区障害者実態調査を実施します

この調査は、障害者手帳をお持ちの方および障害に関するサービスを利用されている方に対し、生活状況やご意見をおたずねするものです。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

▷**期間** 10月2日(日)まで

▷**対象** 障害者手帳をお持ちの方および障害に関するサービスを利用している方

▷**調査方法** 対象者から無作為に抽出した1,200人の方に調査票を送付(18歳以上1,100人、18歳未満100人)

▷**問合せ** 障害福祉課

**TEL** (5246) 1207

台東保健所保健予防課

**TEL** (3847) 9405

## 健康

### 笑って元気教室「漫才と体操」

今回から会場を変更します。

▷**日時** 10月12日(水)午後2時～3時10分

▷**対象** 区内在住かつ在勤の40歳以上の方

▷**定員** 15人(抽選)

▷**出演者** きんぐら、とんとん拍子

▷**申込方法** 往復はがきに「10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、下記問合せ先へ

▷**申込締切日** 9月22日(日)(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

### 9月は健康増進普及月間&食生活改善普及運動月間です

健康増進普及月間では「のり越えようコロナ 振り返ろう生活習慣」をテーマに、コロナ禍での健康な生活を送るためのポイントを紹介しています。

食生活改善普及運動では「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、野菜や乳製品の摂取、減塩に関するポイント等を紹介しています。

詳しくは、上記二次元コードをご覧ください。

▷**日程** 9月30日(金)まで

▷**場所** 台東保健所、生涯学習センター1階ほか

▷**内容** パネル展示、リーフレット等の配布

▷**問合せ** 台東保健所保健サービス課

**TEL** (3847) 9497・9440



▲健康増進普及月間



▲食生活改善普及運動月間

## 就学時健康診断

来年4月から小学校に就学する区内在住の子供(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)を対象に実施します。対象者の保護者には、10月中旬までに、日時・会場(各通学区の小学校)等を記載した通知書を郵送します。受診にあたっての感染対策等の注意事項は、通知書とともに郵送しますので必ずご確認ください。

▷**診断内容** 内科・眼科・耳鼻科・歯科の診察、簡単な知能検査、言語・聴力・視力検査等

▷**問合せ** 学務課  
**TEL** (5246) 1413

学校名	実施日	受付時間
上野小学校	10月26日(水)	午後1時30分～1時50分
平成小学校	11月4日(金)	午後1時30分～1時45分
根岸小学校	10月24日(月)	午後1時45分～2時
東泉小学校	10月28日(金)	午後1時30分～1時45分
忍岡小学校	10月21日(金)	午後1時30分～1時50分
谷中小学校	10月27日(木)	午後1時45分～2時
金曾木小学校	10月27日(木)	※①午後1時～1時25分 ②午後1時25分～1時45分
黒門小学校	10月28日(金)	午後2時～2時10分
大正小学校	11月10日(木)	午後1時30分～1時50分
浅草小学校	11月9日(水)	午後1時15分～1時30分
台東育英小学校	10月26日(水)	午後1時30分～1時45分
蔵前小学校	10月21日(金)	※①午後1時30分～2時 ②午後2時～2時30分
東浅草小学校	10月21日(金)	午後1時20分～1時40分
富士小学校	10月20日(木)	午後1時15分～1時30分
松葉小学校	10月24日(月)	午後1時30分～1時50分
千束小学校	11月7日(月)	午後1時20分～1時50分
石浜小学校	10月31日(月)	午後1時25分～1時45分
田原小学校	10月26日(水)	午後1時15分～1時30分
金亀小学校	10月27日(木)	午後1時15分～1時30分

※受付を2部に分けます。詳しくは、通知書をご確認ください。

## 台東区制作番組(地デジ11ch)で赤ちゃんの夜泣きと眠りについて解説します

番組内では、赤ちゃんの眠りについて、月齢ごとに多い悩みの「予防編」と「改善編」の2本立てで紹介します。生まれてからすぐ取り組める「赤ちゃんの眠りを育てるポイント」や、生後6か月～幼児期に取り組みたい「寝かしつけ」や「日中の活動」について、清水悦子氏(NPO法人赤ちゃんの眠り研究所代表理事)が詳しく解説します。

### ●「赤ちゃんの眠り」を育てるポイント

- ①おひさまのリズムを意識して生活する
- ②夜間のお世話是最小限に
- ③お昼寝のリズムに合わせて活動する

### ▷番組放映日時

地デジ11ch台東区の時間

「親子でスマイル応援講座 赤ちゃんの眠りの悩み 予防編」

・9月18日(日)午前7時14分～7時20分、9時14分～9時20分、午後5時14分～5時20分、9時14分～9時20分

・9月19日(月)～24日(土)午前9時14分～9時20分、午後1時14分～1時20分、5時14分～5時20分、9時14分～9時20分

「親子でスマイル応援講座 赤ちゃんの眠りの悩み 改善編」

・10月2日(日)～10月8日(土)午前9時14分～9時20分、午後1時14分～1時20分、5時14分～5時20分、9時14分～9時20分

※状況により、放送時間が変更になる場合があります。

▷**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



## 9月20日～26日は動物愛護週間です ～動物は責任と愛情を持って最後まで飼いましょう！～

●**動物の正しい飼い方** 飼い主が正しい飼い方を知らないと、動物の健康を害するだけでなく、動物が人に迷惑や危害を及ぼす原因にもなります。命ある動物を飼育する上で、その習性や生理を理解し、愛情をもって終生飼養する責任があります。

●**不妊去勢手術** 繁殖を望まない場合は、もらい手のない不幸な命を生み出さないためにも、手術を実施しましょう。手術を受けると性格が穏やかになり、飼育しやすくなるなどの利点もあります。

●**動物の愛護及び管理に関する法律の一部が改正されました** 2年6月1日から「動物の愛護及び管理に関する法律等の一部を改正する法律」により罰則が強化されました。この法改正によって、愛護動物（犬・猫など）を遺棄した場合、1年以下の懲役または100万円以下の罰金に、みだりに殺したり傷つけた場合は5年以下の懲役または500万円以下の罰金になります。また、4年6月1日から販売される犬・猫へのマイクロチップ装着等が義務付けられました。詳しくは、右記二次元コードをご覧ください。



●**台東区・環境省・東京都・動物愛護団体共同主催 とうぶつ愛護フェスティバル「子どもも大人も一緒に考えよう、私たちが動物」** 日時①9月24日(土)午後1時～4時15分 ②10月1日(日)午前11時～午後4時 場所①オンライン開催 ②上野公園(野外ステージ)

内容①講演・パネルディスカッション ②動物愛護セレモニー ほか



詳しくは、右記二次元コードをご覧ください。

### 犬にはしつけを



●**犬の散歩・トイレマナー** ①散歩の際は、リードで犬を確実につなぎ、リードは飼い主が犬を制御できる長さに調整しましょう ②ふんは必ず持ち帰り、自宅でも処分し、尿は水で流すなどの配慮をしましょう ③排せつは、ほかの人の迷惑にならない場所でさせましょう。しつけ次第では、外で排せつせず、自宅の一定の場所(トイレ)で排せつできるようになります。

●**保護犬の新しい飼い主を支援します** ～登録手数料などを免除します～

東京都動物愛護相談センターでは、保護した犬を新しい飼い主へ譲渡していま

す。そこで、新しく犬を飼う方に保護犬を第一選択肢として考えてもらえるよう、保護犬の譲渡を受けた区民の方に下記の支援を行います。①犬の登録手数料(3,000円)の免除 ②狂犬病予防注射済票交付手数料(550円)の初回免除 ③「台東区犬のしつけ教室」への参加費(2,000円)の免除 ④集合注射事業における狂犬病予防注射接種料(3,200円)の初回免除 対象区内在住で東京都動物愛護相談センターまたは東京都譲渡団体が直接保護した犬の譲渡を受けた方 申請方法 東京都動物愛護相談センターまたは東京都譲渡対象団体発行の「証明書」を下記問合せ先へ持参

### 猫の飼育は屋内で



屋内飼育は、交通事故や感染症の心配がありません。屋内飼育を成功させるためには、猫が上下運動できるように家具の上などに登れる工夫をする、専用のトイレ・つめ研ぎなどを用意する、不妊去勢手術をすることなどが大切です。

●**「飼い主のいない猫」対策～地域猫活動の支援～** 増えすぎた飼い主のいない猫(野良猫)の問題を解決するため、保健所では「地域猫活動」を支援しています。これは飼い主のいない猫に不妊去勢手術を施して、これ以上不幸な猫をつくらせず、新たな猫の遺棄を防止し、今いる猫は、地域猫として寿命をまっとうするまで、ルールを守って愛護し管理していく活動です。活動内容①野良猫に不妊去勢手術を行い、不幸な猫が増えないよう管理する ②手術後は、餌やりルールを守り、食べ残しを片付ける ③野良猫用トイレの設置や清掃活動で、地域の糞尿被害をできるだけ減少させる ④再び猫が捨てられないよう、捨て猫防止パトロールを行う ⑤屋内飼育ができれば、飼い主を探す

区では、地域猫活動に取り組む区民や町会に対し、不妊去勢手術費用を助成しています。また、毎年「地域猫講習会」を開催し、適正な地域猫活動や餌やりルールについて普及啓発を行い、一日も早く不幸な猫が減るよう、活動を支援する地域猫ボランティアの育成に努めています。活動にご理解とご協力をお願いします。

問合せ 台東保健所生活衛生課 TEL (3847) 9437

## 9・10月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

新型コロナウイルス感染症対策として、時間を分けてのご来院をお願いする場合や専門の医療機関をご案内する場合がありますため、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。

都合により、当番を変更することがあります。当番医、台東区夜間・休日診療案内電話等にご確認のうえ、受診してください。

【台東区夜間・休日診療案内電話】TEL 03-5246-1277

台東区準夜間・休日子どもクリニック			
場所	永寿総合病院内 東上野2-23-16 TEL (3833) 8381 ※1階救急外来受付にお越しください。		
診療対象	小児科(15歳以下の子供) ※小児科医が診療を行います。		
診療日	月～土曜日午後6時45分～9時45分(日曜日・祝日・年末年始・お盆を除く)		
受付時間	日曜日・祝日・年末年始午前8時45分～午後9時45分		
ご利用にあたって	※子どもクリニック診療時間外に永寿総合病院の小児科を受診する場合は、別途「選定療養費」の負担が生じることがあります。 ※治療すれば帰宅できるような子供を対象としています。 ※薬は原則1日分の処方です。翌日には「かかりつけ医」の診療を受けてください。		
診療対象	内科、歯科の患者		
診療時間	内科 午前9時～午後10時 歯科 午前9時～午後5時		
月	当番医・薬局	所在地	電話番号
9月4日	内科 吉岡整形外科クリニック	浅草橋1-10-6 富田ビル1階	(5822) 5563
	内科 上野なかのクリニック	北上野1-9-13 高松ビル1階	(5828) 3007
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 コーセイ浅草橋薬局	浅草橋1-25-10	(3865) 5322
9月11日	薬局 竹内薬局 上野店	北上野1-1-11	(6231) 7680
	内科 蔵前かとう内科クリニック	蔵前3-4-9 蔵ビル3階	(5809) 2416
	内科 藤本クリニック	上野桜木1-10-22 中野パークマンション1階	(5685) 2151
	歯科 渡辺歯科医院	浅草4-27-3	(3872) 4664
9月18日	薬局 薬局日本メディカル	蔵前3-4-9	(5829) 8941
	薬局 恵愛堂薬局	上野桜木1-10-23	(5814) 4193
	内科 浅草のもとクリニック	浅草3-7-7	(5603) 8808
	内科 つちやファミリークリニック	入谷2-25-2	(3873) 1375
9月19日	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 富士薬局	浅草3-27-10	(3875) 1193
	薬局 めぐみ薬局	入谷2-25-3	(5603) 1193
	内科 浅草ハートクリニック	花川戸1-13-15	(6231) 7581
9月23日	内科 みのわ駅前クリニック	三ノ輪1-28-12 プラザM3階 301室	(3873) 1234
	歯科 やまうち歯科	浅草3-16-1 ディアハイム浅草204	(3875) 9730
	薬局 浅草わかば薬局	花川戸1-13-16 濱松ビル1階	(6231) 7066
	内科 柳澤総合内科医院・浅草	花川戸1-14-18 1階	(3844) 0668
9月25日	内科 武内クリニック	根岸5-16-8	(3873) 1202
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
	薬局 平和堂薬局	根岸5-22-11	(3874) 4750
	内科 くろす内科クリニック	清川2-8-11	(3872) 0298
10月2日	内科 上野医院	上野2-11-10 小島ビル4階	(3832) 0076
	歯科 土田歯科医院	千束2-32-7 コンフォートスズヤ1階	(3873) 6198
	薬局 清川薬局	清川2-8-10	(6240) 6801
	内科 梅澤医院	千束2-20-2	(3872) 8230
10月2日	内科 上野くろもんクリニック	上野1-9-2 1階	(6803) 0115
	歯科 台東区歯科医師会歯科診療所	根岸4-1-28	(3874) 6433
10月2日	薬局 はるか薬局	千束2-19-2	(5824) 8921

### 医療情報

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

## 10月の保健所・保健相談センター事業案内

事業名	実施会場	台東保健所	浅草保健相談センター
2歳児歯科健康診査(予約制)			14日午後1時～2時 TEL (3847) 9449
発達相談(予約制)		11日(個別)午前8時45分～正午 25日(個別)午前9時30分～10時30分 TEL (3847) 9497	19日(個別)午前9時30分～10時30分 27日(集団)午前9時50分～11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査(予約制)		5日午前9時～10時 TEL (3847) 9449	
歯科衛生相談 区内在住の方(予約制)		4・26日午後1時30分～2時30分 TEL (3847) 9449	6・20日午後1時30分～2時30分 ※予約は左記へ
こころの健康相談 区内在住・在勤の方(予約制・前日までに)		13日午前10時30分～正午 18日午後1時30分～3時 28日午前9時30分～11時 TEL (3847) 9405	3・24日午後1時～2時30分 4日午前9時30分～11時 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談(成人向け・予約制)		6・20日午後1時30分～3時30分 TEL (3847) 9405	
HIV即日検査(予約制)		12・26日午後1時～2時30分 予約専用電話 TEL (3843) 5751	
栄養相談(予約制)		7・17日午前10時～午後3時30分 27日午前10時～正午 TEL (3847) 9440	
ハローベビー学級(両親学級・予約制)		日程等は区HPをご覧ください。 浅草保健相談センター TEL (3844) 8177	

## 10月の千束健康増進センターの運動教室参加者募集

申込み・問合せ					
〒110-0015 台東区東上野4-22-8 上野健康増進センター TEL (3847) 9475			〒111-0031 台東区千束3-28-13 千束健康増進センター TEL (5603) 0085		
教室名	日時	定員	教室名	日時	定員
初めてのエアロビクス	毎週火曜日(全4回) 午後1時～1時45分	15人	火曜エアロビクス	毎週火曜日(全4回) 午後2時15分～3時	7人
火曜リズム体操	毎週火曜日(全4回) 午後3時30分～4時15分	10人	リズムボディ	毎週火曜日(全4回) 午後7時30分～8時15分	7人
シェイプ・THE・ボディ	毎週火曜日(全4回) 午後6時15分～7時	8人	ゆったりヨガ	毎週水曜日(全4回) 午後7時15分～8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日(全4回) 午後1時30分～2時15分	10人	さわやかリズム体操	毎週水曜日(全4回) 午後2時15分～3時	8人
高齢者のための足腰元気体操	毎週木曜日(全4回) 午後1時～1時45分	15人	やさしいエアロビクス	毎週木曜日(全4回) 午後7時30分～8時15分	8人
フラダンス	毎週木曜日(全4回) 午後3時30分～4時15分	8人	生き生きリフレッシュ体操	毎週金曜日(全4回) 午後2時30分～3時15分	8人
エンジョイエアロ	毎週木曜日(全4回) 午後6時15分～7時	8人	ボディバランス	毎週金曜日(全4回) 午後7時15分～8時	8人
金曜リズム体操	毎週金曜日(全4回) 午後1時15分～2時	15人	パワーアップスリム	毎週土曜日(全5回) 午前10時30分～11時15分	5人
土曜リズム体操	毎週土曜日(全5回) 午前11時45分～午後0時30分	10人	たのしいヨガ	毎週土曜日(全5回) 午後1時～1時45分	7人
やさしい太極拳	毎週日曜日(全5回) 午前11時45分～午後0時30分	10人	熟年体操	毎週土曜日(全5回) 午後2時30分～3時15分	13人
※10月の運動教室は、全て千束健康増進センターで実施します。			高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日(全5回) 午前10時30分～11時15分	17人
			日曜エアロビクス	毎週日曜日(全5回) 午後2時～2時45分	5人
対象 区内在住か在勤の18歳以上の方 費用1回300円 申込方法 往復はがきに①10月の〇〇教室希望 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤性別 ⑥教室参加歴の有無 ⑦電話番号を書いて、9月20日(火)(必着)までに各センターへ(1人1教室につき1枚の応募・抽選)					
健康増進センターについて プール、更衣室、シャワー室は、引き続き使用できません。 ※教室の実施時間等について、変更となる場合がありますので最新情報は区HPをご覧ください。					

【家庭の省エネヒント】夏の冷房時、外から室内に伝わる熱の7割以上が窓からです。外出時は昼間でもカーテンやブラインドで日差しをカットしたり、よしずやすだれを活用することも効果的です。断熱性の高い窓にリフォームすることももちろん効果的です。(出典 東京都「家庭の省エネハンドブック」) (台東区環境課 TEL (5246) 1281)

- 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適切なマスクの着用等、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

### 2022みんなのはばたき21フォーラム～声を上げ続けよう～

●講演会「日常にある『らしさ』にとらわれない 多様性時代の子育て」時9月25日(日)午後1時30分開場、2時開演 場生涯学習センターミレニアムホール 定150人(予約制・先着順) 講 太田啓子氏(弁護士) 申 電話か直接下記問合せ先へ(区HPから申込可) ※託児あり(1歳以上の未就学児・20人程度) 希望の方は子供の記入例35を9月17日(出)までに下記問合せ先へ※手話通訳・ヒアリンググループ(磁気テープ)あり



●ワークショップ 時9月24日(出)午前10時～午後4時・25日(日)午前9時30分～正午(予約不要) 場男女平等推進プラザ  
●男女平等推進団体パネル展示 時9月24日(出)・25日(日) 場男女平等推進プラザ  
◆以降、上記記事の共通項目◆  
問 男女平等推進プラザ(生涯学習センター4階) TEL (5246) 5816

### 下町の秋季伝統工芸展示実演会

時・実演者(業種) 9月17日(出)・藤本義和(染色工芸)、18日(日)・増山裕子(創型彫刻)、19日(祝)・滝沢建(仏像彫刻)、21日(祝)・田中慎二(仏像彫刻)、22日(祝)・佐々木幸四郎(仏像彫刻)、23日(祝)・日花和子(創型彫刻)、24日(出)・山田恵美(型絵染)、25日(日)・川島利之(神仏具鋳)  
時間 午後1時～4時 入館料 大人300円、小中高生100円 休館日 月曜日(祝休日の場合は翌日) 場・問 下町風俗資料館  
TEL (3823) 7451

### 上野学園大学による午後のコンサート・シリーズ31

時 10月6日(日)午後1時開場、2時開演  
出演 上野学園大学音楽学部学生  
内容 合唱、ピアノ連弾ほか 入場料 500円 予約方法 電話・Webで事前申込み  
予約開始日時 9月21日(出)午前10時※未就学児入場不可。詳しくは、旧東京音楽学校奏楽堂HPをご覧ください。  
場・問 旧東京音楽学校奏楽堂  
TEL (3824) 1988

### 「ふるさと交流ショップ 台東」9月の出店自治体

出店期間・出店自治体 9月8日(休)～13日(火)・静岡県東伊豆町、15日(休)～20日(火)・茨城県筑西市 時間 午前10時～午後7時(水曜日定休) 場 台東区浅草4-36-5(千束通商店街内) 問 ふるさと交流ショップ台東 TEL (3874) 8827 都市交流課 TEL (5246) 1016

### ひとり親家庭「秋の日帰りバスハイク」～マザー牧場～

時 11月12日(出)午前7時45分区役所集合 ※雨天決行、荒天の場合行先を変更する可能性あり 行先 マザー牧場(千葉県富津市) 対 区内在住のひとり親家庭の子供4歳～中学3年生と保護者※親子で参加できる方 定 親子18組(定員を超えた場合、過去の参加回数の少ない方を優先) 費 無料(昼食代は自己負担) ※台東区母子寡婦福祉協議会(年会費500円)への入会をお願いしています。 申 下記二次元コードまたは下記問合せ先へ直接申込み 締 9月30日(金) 問 子育て・若者支援課(区役所6階6番) TEL (5246) 1237



### JOBANアートのライン協議会「アートアンブレラ」参加者募集

JR東日本沿線の引き取り手のない忘れ物のビニール傘に、マジックで絵を描くワークショップです。時 12月11日(日)(時間交代制) ①午前10時 ②11時15分 ③午後1時 ④2時15分※各45分間ずつ 場 生涯学習センター 定 各8組(1組2人傘1本まで) 申 電子申請 締 10月28日(金)※抽選の結果は、7日前までに当落いずれの場合も返信します。詳しくは、下記二次元コードをご確認ください。 問 文化振興課 TEL (5246) 1153



### 台東アートギャラリー等の展示作品をご覧ください

時(予定) 9月21日(出)～10月11日(火) 場 区役所1階台東アートギャラリー 展示作品 平成26年度台東区長賞受賞作品「夏の途」



(杉山佳作)、平成27年度台東区長賞受賞作品「冬虫夏草」(丸茂陸作) 問 文化振興課 TEL (5246) 1153

### 第5回 台東区長賞 記念演奏会

時 12月3日(出)午後3時 場 旧東京音楽学校奏楽堂 出演者 神原颯大(作曲)、萩岡由子(箏曲) 申 下記二次元コードから申込みか往復はがきに記入例1～5・同伴者の有無(1人まで・同伴者の3)・車いす等の特記事項を書いて下記問合せ先へ 締 10月28日(金)※当落いずれの場合も開催日の2週間前までに連絡します。 問 文化振興課 TEL (5246) 1153



### 朝倉彫塑館から

●常設展示内W特集「生誕100年 朝倉掇diary」&「北村西望との関係」 時 9月9日(金)～5年1月15日(日)  
●ギャラリートーク 時 9月21日(出)午後2時(30分程度)  
◆以降、上記記事の共通項目◆  
開館時間 午前9時30分～午後4時30分(入館は4時まで) 入館料 一般500円、小中高生250円※入館時は靴を脱ぎ靴下着用 休館日 月・木曜日(祝休日と重なる場合は翌日) 問 朝倉彫塑館 TEL (3821) 4549

### 講演会(動画配信)「発達障害を学ぶ」(乳幼児版)

時 9月16日(金)～10月3日(月) 対 発達に心配のある子供の保護者・家族・関係者、発達障害に関心のある方 講 竹谷志保子氏(うめだ・あけぼの学園発達支援部補佐役 臨床発達心理士) 申 下記二次元コードから申込み 締 9月30日(金) 問 松が谷福祉会館 TEL (3842) 2673



### フレイル予防大作戦inたいとう

時 10月25日(出)午後1時30分～3時30分 場 台東区民会館9階ホール 対 区内在住のおおむね65歳以上の方 定 50人(抽選) 内・講 フレイルの講演・阿部巧氏(東

京都健康長寿医療センター研究所)、転倒予防体操と脳トレ・ころばぬ先の健康体操 サポーター 申 はがきに記入例2～4を書いて下記問合せ先へ 締 10月6日(日)(消印有効) 問 〒110-8615 台東区役所介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1295

### VR認知症体験会～認知症の人の世界を感じ、理解する～

時 10月17日(月)午後2時～3時40分 場 区役所10階会議室 対 区内在住か在勤(学)の方 定 30人(先着順) 講 榎シルバークラブVR事業部 申・問 介護予防・地域支援課 TEL (5246) 1225

### 第44回寿作品展示会

時 10月12日(出)・13日(休)午前9時30分～午後4時 場 区役所10階会議室※車での来場不可 展示作品 シニアクラブ会員を中心とする高齢者、児童・園児の作品 問 健康課 TEL (5246) 1214

### 健康学習会「知っておきたい!子どもの病気と薬の飲み方」(オンライン)

時 10月22日(出)午後2時～4時 対 0～3歳程度の子供の保護者(区内在住か在勤) 講 小川淳子氏(小川こどもクリニック小児科医師)、荒木美智子氏(しんわ薬局上野店薬剤師) 申 電子申請 締 10月14日(金) 問 健康課 TEL (5246) 1215



### あなたの体の健康度、チェックしてみませんか?

時 10月6日(日)午前9時30分、10時、10時30分、11時(各30分程度) 場 台東保健所 対 台東区の国民健康保険が後期高齢者医療制度の加入者 定 各6人(先着順) 内 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 申込開始日時 9月22日(日)午前10時 申・問 国民健康保険課 TEL (5246) 1251

### フリーマーケット出店者募集

時 ①10月2日(日) ②9日(日) ①②午前10時～午後3時 場 花川戸公園※車での来場不可、天候や実施団体の判断により中止の場合あり 出店数(予定) ①30店 ②20店 出店料 ①②2,000円 申・問(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5時) TEL 050(3616)3300 問 台東区清掃リサイクル課 TEL (5246) 1018

### 区立保育園・石浜橋場こども園「合同子育て広場」～のんびりのびの子育てタイム～(事前予約)

時 9月15日(休)午前10時15分～正午、午後1時15分～3時 場 生涯学習センター

## 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
ホップ組～ベビーマッサージ～	10月11日(火) 午前10時15分～11時	区内在住の5か月までの子供	8組(先着順)	9月20日(火)	日本堤子ども家庭支援センター「にこにこひろば」 TEL (5824) 2535
はじめてのおるすばん	10月1日(出) 午後1時30分～3時30分	区内在住の6か月までの子供	5組(先着順)	9月20日(火)	台東子ども家庭支援センター「わくわくひろば」 TEL (3834) 4577
絵本と音楽を楽しむお話コンサート	10月11日(火) 午前10時30分～11時15分	区内在住の1歳6か月～3歳の子供	12組(先着順)	9月20日(火)	寿子ども家庭支援センター「のびのびひろば」 TEL (3841) 4631
0歳からはじめる性教育	10月6日(日) 午前11時～11時45分	区内在住の1歳6か月までの子供	8組(先着順)	9月20日(火)	日本堤子ども家庭支援センター谷中分室「ほかほかひろば」 TEL (3824) 5532

【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。

対 乳幼児と保護者 定 20組程度 (先着順) 予約受付日時 9月8日(木)~14日(水)午前10時~午後4時

申・問 石浜橋場こども園 TEL (3873) 6887

### たなかスポーツプラザ ちびっこスポーツアカデミー (第3期)

時 ① (全5回) 3~5歳コース10月6日・20日、11月17日、12月1日・15日の木曜日 ②3・4歳コース、5歳コース (各全6回) 10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日の木曜日 場 たなかスポーツプラザ 定(抽選) ①30人 ②各10人 申 電子申請 締 9月18日(日)※時間、対象、申込等詳しくは、区HPをご確認ください。 問 スポーツ振興課 TEL (5246) 5853



### 柳北スポーツプラザ 幼児運動教室 (第3期)

時(全5回) 10月16日・30日、11月13日・27日、12月11日の日曜日 場 柳北スポーツプラザ 定 各30人 (抽選) 申 電子申請 締 9月18日(日)※時間、対象、申込等詳しくは、区HPをご確認ください。 問 スポーツ振興課 TEL (5246) 5853



### 区民体育祭

- ロードレース大会 時 10月9日(日) 締 9月29日(木)午後5時
- サイクリング大会 時 10月23日(日) 申込期間 9月10日(土)~30日(金)午後6時
- 柔道大会 時 10月23日(日) 申込期間 9月10日(土)午前9時~10月7日(金)午後6時
- バレーボール大会 (一般男女) 時 10月23日(日) 申込期間 9月23日(木)~30日(金)午後5時
- アーチェリー大会 時 10月23日(日) 締 10月19日(水)午後7時
- 剣道大会 時 10月30日(日) 締 9月20日(火)
- 少林寺拳法大会 時 10月30日(日) 申込期間 9月16日(金)~10月7日(金)午後5時

#### ◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

対 区内在住か在勤 (学) の方※場所、費用、申込方法等詳しくは、区HPをご確認ください。 問 スポーツ振興課 TEL (5246) 5853



### 清島温水プール 水泳教室

- 第4期ジュニア水泳教室 時(全8回) 10月20日~12月15日の木曜日 (11月3日を除く) Aクラスは午後4時30分~5時30分、Bクラスは5時30分~6時30分 対 区内在住か在学の年長~小学生 定 各40人 (抽選) 費 8,500円 (保険・利用料含む) 締 9月25日(日)午後9時
  - 3年生からの泳力向上教室 時(全8回) 10月23日~12月11日の日曜日午前11時30分~午後0時30分 対 区内在住か在学の小学3年生以上 定 各30人 (抽選) 費 8,500円 (保険・利用料含む) 締 9月28日(水)午後9時
- ◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆  
問 野村不動産ライフ&スポーツ(株) 申 清島温水プールHPから申込み※定員に満た

ない場合は締切日以降もフロントで受付 場・問 清島温水プール TEL (3842) 5353

### 目次読書法体験イベント (オンライン)

時 10月16日(日)午前10時30分~正午 対 高校生以上の方 定 20人 (先着順) 申 図書館HP申込フォームから申込み 締 10月9日(日) 問 中央図書館 TEL (5246) 5911

### 図書館のこども室から

- おりがみ教室 カボチャをつくろう 時 9月25日(日) 対 幼児~小学生※未就学児は保護者同伴 定 5組 (1組3人まで) 申 下記問合せ先カウンターまたは図書館HPの申込フォームから申込み 申込期間 9月6日(火)~14日(水) 場・問 石浜図書館 TEL (3876) 0854

### 企画展 「台東区の寺」

浮世絵や古地図等の資料で台東区の寺を紹介します。 時 9月16日(金)~12月11日(日) 場 中央図書館  
●トークイベント 時 10月16日(日)午後2時~4時 場 生涯学習センター 定 50人 (抽選) 内・講 台東区の寺の特色と歴史・平野恵氏 (郷土・資料調査室専門員)、寛永寺凌雲院と我孫子市龍泉寺・イサベル・田中・ファンダーレン氏 (東京大学史料編纂所共同研究員) 申 往復はがき (1人1枚) に記入例 1~4 を書いて下記問合せ先へ、または図書館HPから申込み※詳しくは、区HPをご覧ください。 締 10月4日(火)午後5時 (必着)  
◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆ 問 中央図書館 TEL (5246) 5911

### 講座・相談会など

#### 体験講座 「旧奏楽堂のパイプオルガンとチェンバロ」

時 10月15日(土)午前10時、午後2時 (各1時間30分程度) 対 小学4年生以上の方 定 各15人程度 講 当館学芸員 費 1,000円 申 申込用紙に記入して、ファクスが郵送で下記問合せ先へ (申込用紙は旧東京音楽学校奏楽堂HPでダウンロード可) 締 9月20日(火) 場・問 旧東京音楽学校奏楽堂 TEL (3824) 1988 FAX (3824) 1989

#### 勤労者サービスセンターの催し

- スマホ・タブレット講座~入門から活用編~ 時(全2回) 11月17日(木)・24日(木)午後6時30分~8時30分 場 中小企業振興センター 対 区内在住か在勤 (学) の方またはサービスセンター会員および登録の同居家族で、スマートフォンやタブレットをお持ちの方 定 8人 (抽選) 講 フォーティネットパソコンスクール 費 2,000円 (受講料・会員とその家族は別料金) 時 自分のスマートフォンやタブレット 申 はがき (1人1枚) に記入例 1~5、在勤 (学) の方は 6、会員の方は会員番号を書いて下記問合せ先へ 締 10月18日(火) (必着) 問 〒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

#### ダイバーシティ時代の「男性問題」：ジェンダー平等のために「男性」は何ができるのか (オンライン講座)

時 10月8日(土)午前10時~正午 定 30人 (先着順) 講 川口遼氏 (名古屋大学ジェンダーダイバーシティセンター特任助教) 申 下記二次元コードから申込みか電話で下記申込先へ※視聴環境がない方は下記問合せ先の会場を利用 (託児あり、詳しくは下記申込先へ) 申 株明日葉 TEL 070 (8702) 2798 (日曜日を除く午前9時~午後5時) 場・問 男女平等推進プラザ TEL (5246) 5816



#### 区内10士業「よろず相談会」

弁護士・司法書士・土地家屋調査士・一級建築士・社会保険労務士・行政書士・税理士・中小企業診断士・不動産鑑定士・宅地建物取引士および公証人による無料相談会です。 時 10月8日(土)午前10時~午後4時30分※1人30分 場 区役所10階会議室 定(先着順) 40人 (面談相談)、3人 (Zoom相談) 申 電子申請 申込期間 9月12日(月)~10月5日(水)※詳しくは、区HPをご覧ください。 問 ぐらしの相談課 TEL (5246) 1025



#### 養育家庭(里親)相談会(要予約)

時 10月8日(土)・13日(木)・29日(土)、11月19日(土) 午前10時~11時30分、午後1時30分~3時 (1人60分~90分程度) 対 区内在住で養育家庭に関心のある方 定 各1人 (先着順) 締 希望する日の前日正午 場・申・問 日本堤子ども家庭支援センター TEL (5824) 2571

#### シルバー人材センターの催し

- パソコン講座 内・時(全3回) ①「Windows10の基本」10月6日(木)・13日(木)・17日(月) ②「初めてのワード」10月12日(水)・14日(金)・19日(水) ③②午前10時~正午※パソコン持参 定 各6人 (抽選) 費 3,000円 (3回分) 申 往復はがき (1人1枚) に記入例 1~5 を書いて下記問合せ先へ
  - パソコン「無料よろず相談会」 時 10月21日(金)・31日(月)午前10時、11時 定 各5人 (抽選) 申 往復はがき (1人1枚) に記入例 1~5、希望時間・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 区内在住の60歳以上の方 締 9月20日(火)※募集数に達しない場合、21日(水)以降に電話で受付 場・問 〒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

#### 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。 時 10月15日(土)午前9時30分~午後4時30分 (1組45分程度) 対 区内在住か在勤 (学) の方 定 5組 (先着順) 締 10月6日(木) 場・申・問 台東区社会福祉協議会 TEL (5828) 7507

### 文化財講座

- 江戸時代の古文書にみる町の運営 時 10月8日(土)午後2時~4時 場 生涯学習センター 定 25人 (先着順) 講 葛生雄二氏 (台東区文化財保護調査員) 申 記入例 1・参加者全員の 35、代表者の 24、希望人数 (2人まで) を電話かファクスで下記問合せ先へ 締 9月30日(金)午後5時
- 日岩崎邸庭園の遺跡見学会 時 10月29日(土)午後2時~4時 場 日岩崎邸庭園 定 20人 (抽選) ※応募者多数の場合は区内在住の方優先 講 小俣悟氏 (台東区文化財保護調査員) 費 一般320円、65歳以上160円 (入園料の団体料金額を各自支払い) ※雨天決行 (荒天時は館内展示のみ)。館内は靴下着用。 申 往復はがき (1人1枚2人まで) に記入例 1・参加者全員の 35、代表者の 24 を書いて下記問合せ先へ 締 9月28日(水) (必着) ◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆ 問 〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課 (土・日曜日・祝日を除く午前8時30分~午後5時15分) TEL (5246) 5828 FAX (5246) 5814

#### 読み聞かせボランティア養成講座 (スキルアップ小学生編)

時(全2回) 10月11日(火)・25日(火)午前10時~11時30分 場 生涯学習センター 対 読み聞かせ活動の経験が浅く、両日受講可能な方 定 20人 (先着順) 講 児玉ひろ美氏 (JPIC読書アドバイザー) ※申込みは本人に限る 申込開始日 9月12日(月) 申・問 中央図書館 TEL (5246) 5911

#### 介護福祉士資格受験対策講座 (会場・オンライン同時開催)

時 ①10月2日(日) ②16日(日) ③30日(日) ④5年1月8日(日) ①~④午前9時30分~午後4時30分 場 三ノ輪福祉センター 対 区内在住か在勤で介護福祉士受験資格がある方 定 各20人 講 ①五十嵐さゆり氏 ②岡賢子氏・伊達哲也氏 ③木村久枝氏 ④白井幸久氏 費 各2,000円 (クレジット決済) 申 下記二次元コードから申込み※支払い案内のメールを送ります。入金確認後、テキスト類と受講の手引きを送ります。 締 9月26日(月) 問 台東区社会福祉事業団 TEL (5603) 2228



### 脳の健康教室

東北大学の川島隆太教授の研究成果を活用した学習教室です。認知機能向上に役立つ読み・書き・計算を行います。 時(全20回) 10月19日~5年3月29日の水曜日午前10時~正午のうち40分程度 場 入谷区民館 (かがやき長寿ひろば入谷) 対 区内在住のおおむね65歳以上で毎日10分程度の自宅学習が可能な方 定 30人 (抽選) ※1クラス10人程度 費 月額1,500円 (計7,500円) 申 老人福祉センター・かがやき長寿ひろば入谷・各老人福祉館で配布する申込用紙に記入し提出するか、下記問合せ先へ郵送 (申込書は老人福祉センターHPからダウンロード可) ※詳しくは、下記問合せ先へご確認ください。 締 9月30日(金) (必着) 問 〒110-0015 台東区東上野2-25-14 老人福祉センター TEL (3833) 6541

## 区民のひろば

この欄の掲載記事は、区が主催する事業ではありません。内容については、当事者間で責任を持っていただきます。区HP上の「広報たいとう」にも掲載しますので、ご了承ください(了承いただけない場合は、掲載することができません)。  
※掲載基準等、詳しくは下記へお問合せください。

▷問合せ 広報課  
TEL (5246) 1021  
FAX (5246) 1029

電子申請でもお申込み  
できます。  
(右記二次元コードより) ▲催しものなど ▲会員募集

### 催しものなど

●社会教育センター・社会教育館指定管理者主催 たいとう再発見スタンプラリー対象講座「池波正太郎が愛した思い出の地を巡る下町散歩」

▷日時 10月16日(日)午前10時～正午  
▷対象 16歳以上の方  
▷定員 15人(先着順)  
▷講師 台東区観光ボランティアの会  
▷費用 500円(保険料など)  
▷申込開始日時 9月5日(月)午後1時  
▷場所・申込み・問合せ 今戸社会教育館  
TEL (3873) 4140

●第15回零の会絵画展

▷日時 10月10日(祝)～16日(日)午前10時～午後5時(最終日は3時まで)  
▷場所 隅田公園リバーサイドギャラリー  
▷問合せ 矢口  
TEL 090 (3222) 0665

●区民健康無料相談(事前申込不要)

身体の痛み相談のほか、体力測定、骨密度測定、足裏バランス測定ができます。  
▷日時 10月2日(日)正午～午後4時(最終受付3時30分)  
▷場所 生涯学習センター1階アトリウム  
▷問合せ 東京都柔道整復師会台東支部 有賀 TEL (3871) 3993

●渡邊智道リサイタル 名手、毛利伯郎氏をゲストに迎えて

▷日時 9月28日(水)午後7時～8時40分  
▷場所 生涯学習センターミレニアムホール  
▷対象 区内在住の18歳以上の方

▷定員 30人(先着順)  
▷内容 ピアノとチェロによる演奏会  
▷曲目 ラフマニノフ「リラの花」「チェロソナタ」ほか

▷費用 3,000円(一般料金は4,000円) ※区内在住の60歳以上の方は抽選で5人まで無料

▷申込方法 催し名・参加人数・住所・氏名をメールで下記問合せ先へ  
▷申込締切日 9月20日(火)  
▷問合せ 水谷  
TEL 090 (8485) 5418  
Eメール ongakutankyu@yahoo.co.jp

●初心者向けスマートフォン・パソコン相談会(抽選)

▷日時 ①10月15日(出) ②11月12日(出) ③12月10日(出) 各午前10時、11時  
▷場所 生涯学習センター  
▷対象 スマートフォン・パソコンの利用方法がわからない初心者の方  
▷定員 4人(抽選)  
▷内容 スマートフォン・パソコンの使い方を個別に説明します(約50分)。  
※所持者は持参お願いします。

▷申込方法 往復はがきまたはメールに、氏名・電話番号・希望日程(①～③)・希望時間・スマートフォン、パソコンを利用してやりたい事を書いて下記申込み先へ

▷申込締切日(必着) ①9月22日(木) ②10月28日(金) ③11月25日(金)  
▷申込み 〒111-8621 生涯学習センター生涯学習課  
▷申込み・問合せ ITボランティア虹の会 中村 TEL 050 (3635) 0414  
Eメール itniji@yahoo.co.jp

## たいとうやさいんふお

新連載が始まります!  
毎月5日号で、野菜のプチ情報をお伝えします!  
日本人の1日の野菜摂取目標量は350gですが、現状では、平均で約70g不足しています。  
野菜料理を1皿プラスして、不足分の70gを補いましょう!

**「チンゲンサイ」ってどんな野菜?**  
βカロテンが多い緑黄色野菜のひとつですが、カルシウムも豊富に含まれています。アクがほとんどなく、煮る、焼く、炒める、蒸すなど、さまざまな方法で調理しても、鮮やかな緑色が保たれます。味にくせがなく、幅広い料理に合う野菜です。

**青菜とひじきのごま和え** 【1人分】エネルギー31kcal 食塩相当量0.7g

**材料(2人分)**  
・チンゲンサイ 1株  
・にんじん 15g  
・ひじき(乾) 5g  
・しょうゆ 大さじ1/2  
・だし汁 小さじ2  
・すりごま 小さじ2

**作り方**  
①チンゲンサイはゆでて、3～4cmの長さに切り、水気をしぼる。  
②ひじきはたっぷりの水につけて柔らかく戻し、ゆでる。  
③にんじんは千切りにしてさっとゆでる。  
④ボウルにしょうゆ、だし汁、すりごまを入れて、チンゲンサイ、水気を切ったにんじん、ひじきを加えてあえる。

▷問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440

### 会員募集

●カラオケ「浅草歌謡同好会」

▷日時 火曜日(月3回)午後1時30分～4時、金曜日(月3回)午後2時～4時  
▷場所 清川区民館ほか  
▷会費 月額各3,000円  
▷問合せ 倉田  
TEL (3856) 1522

●かんたんスケッチ

▷日時 水曜日午後1時～5時  
▷場所 生涯学習センターほか  
▷会費 月額2,000円  
▷問合せ 岡田  
TEL 090 (4130) 4954

### 官公署だより

●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 9月14日(水)・30日(金) 午後2時～3時30分  
・面接対策セミナー 9月21日(水) 午後2時～3時30分  
▷場所・申込み・問合せ ハローワーク上野 TEL (3847) 8609 41#

●全国一斉不動産街頭無料相談会

▷日時 10月1日(土)午前10時～午後4時  
▷場所 アルカキット錦糸町前(JR錦糸町駅)  
▷相談員 弁護士・税理士・宅地建物取引士等  
▷問合せ (公社)全日本不動産協会東京都本部 城東第二支部  
TEL (6658) 8526

●遺言・相続110番(無料電話相談会)

▷日時 9月21日(水)午前10時～午後3時  
▷問合せ 第一東京弁護士会遺言センター  
TEL (3595) 1154

●神田川流域河川整備計画(変更原案)に対する意見募集を行います

東京都で神田川流域の河川整備計画(変更原案)を作成したので、皆さんのご意見を募集します。ご意見については、郵送またはEメールで、東京都建設局河川部までお寄せください。なお、電話での意見募集

は行っていません。

▷閲覧場所 東京都建設局河川部、東京都第六建設事務所

※東京都建設局HPでも閲覧できます。

▷閲覧および意見受付期間(閉庁日除く) 9月5日(月)～10月4日(火)

▷問合せ 〒163-8001 東京都建設局河川部計画課  
TEL (5320) 5414  
Eメール S0000384@section.metro.tokyo.jp

●保育士就職支援研修・就職相談会(北会場)

▷日時 10月2日(日)午後2時  
▷場所 北とぴあ(北区王子1-11-1)  
▷対象 都内で就職を希望する保育士資格をお持ちの方(資格取得見込みの方も含む)

▷プログラム

①就職支援研修会(オンライン開催)  
今日求められる保育士像の講義や保育園園長による実際の保育現場の話など、就職に役立つ話  
※就職相談会申込者限定(申込者に視聴用URL、パスワードをメール送付予定)

②就職相談会 午後2時～4時  
北区・台東区・墨田区・江東区・荒川区・足立区・葛飾区・江戸川区の民間保育園がブース出展予定

※履歴書不要、服装自由、入退場自由  
▷申込方法 東京都保育人材・保育所支援センターHPから申込み  
▷問合せ 東京都保育人材・保育所支援センター TEL (5211) 2912

●10月から労働者協同組合法が施行されます

労働者協同組合とは、組合員が出資し、それぞれの意見を反映して組合の事業が行われ、組合員自らが事業に従事することを基本原理とする組織です。詳しくは、厚生労働省「労働者協同組合」HPをご覧ください。

▷問合せ 法律・制度、手続き等に関することは東京都産業労働局雇用就業部  
TEL (5320) 6215  
事業内容・組織運営に関することは特定非営利活動法人ワーカーズコープ  
TEL (6626) 6204