



第46回隅田川花火大会

4年ぶり開催

7月29日(土)

第1会場(桜橋～言問橋)

午後7時～8時30分

※花火コンクールは午後7時40分～8時4分

第2会場(駒形橋～厩橋)

午後7時30分～8時30分

問合せ

隅田川花火大会実行委員会事務局
TEL 03-5246-1445

会場案内等は、2・3面をご覧ください。



第46回 7月29日(土) 隅田川花火大会

享保18(1733)年に始まった両国の花火の伝統を受け継ぐ花火大会です。

第1会場(桜橋下流~言問橋上流)では、9,507発、第2会場(駒形橋下流~厩橋上流)では10,650発の花火が打ち上げられます。また、第1会場では、花火業者による花火コンクールも開催されます。

※小雨決行、荒天等で実施できない場合は中止

大会プログラム等、詳しくはこちら



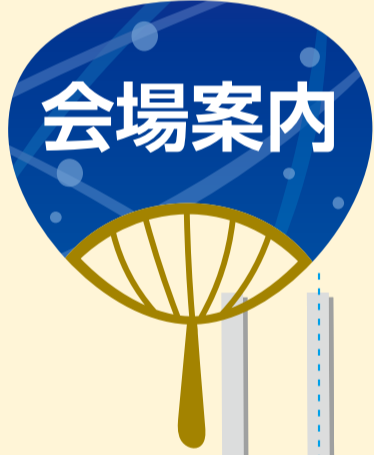
▲大会公式HP



▲大会公式Twitter



わあ~!



ごみは持ち帰る！公共交通機関を利用して来場する！歩きスマホをしない！みんなでルール・マナーを守って、楽しく花火鑑賞をしましょう！

花火大会の歴史・由来

今に伝わる「隅田川花火大会」は昭和53(1978)年からの名称です。その前は、「両国の川開き」という名称で、昭和36(1961)年まで両国橋上流で打ち上げられていました。

両国の花火は、記録によれば日本最古の花火大会だと言われています。

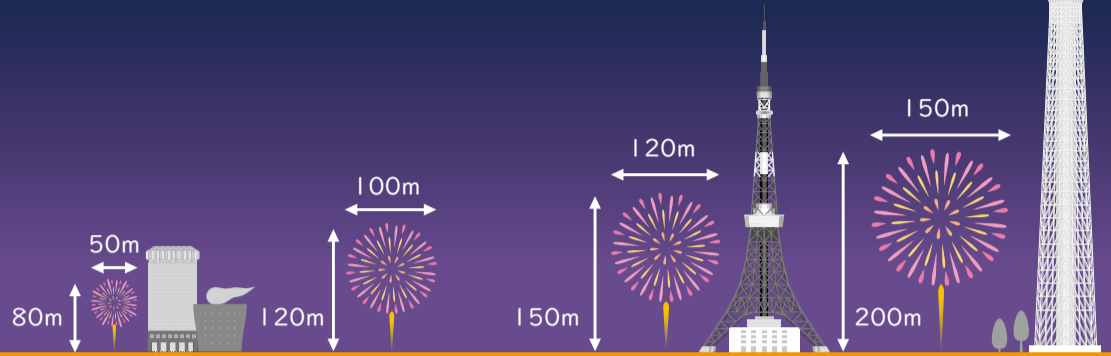
江戸時代の享保17(1732)年に大飢饉が発生し、多くの餓死者が出たうえに、疫病まで流行したことで、国勢に多大な被害と影響を与えました。犠牲となった人々の慰霊と悪疫退散を祈って、幕府(8代將軍吉宗)が催した水神祭に続き、享保18(1733)年に両国橋周辺の料理屋が公許(許可)により花火を上げたことが「両国の川開き」の由来とされています。



一立斎広重(歌川広重)「両国納涼花火之圖」(国立国会図書館蔵)

夜空を彩る花火の玉 豆知識

隅田川花火大会で打ち上げられるのは5号玉までです。
※数値は東京都の基準



号玉	2.5	3	4	5
直径	6.9cm	8.6cm	11.5cm	14.4cm
重量	120g	230g	550g	1,100g

お〜!なるほど〜!!



ますます花火が
楽しみになるね♪

立入禁止区域

人は午後4時30分~9時頃、車は午後4時30分~9時30分頃まで立入禁止です(台東区側隅田公園<東武鉄橋~言問橋手前のマラソンコース、言問橋~山谷堀広場手前のマラソンコースおよび築山周辺部分、台東リバーサイドスポーツセンター~白鬚橋間の一部および周辺道路、山谷堀広場付近)は前日夕方~終日立入禁止)。

立入禁止区域(赤部分■)の居住者や事業者等の関係者は、実行委員会発行の「居住者証」があれば立入ることができますが、「居住者証」があっても道路上で花火を見ることはできません。

車は、実行委員会発行の「車両通行証」があれば、午後4時30分~6時は通行できます。

交通規制にご協力をお願いします

●交通規制区域(緑色の地域□)

午後6時~9時30分頃(一部区域は10時頃)まで自動車、自転車などが通行禁止

●次の橋は、午後6時~9時30分頃まで車は通行禁止、歩行者は一方通行

- ・言問橋 墨田区側から台東区側
- ・吾妻橋 台東区側から墨田区側
- ・駒形橋 墨田区側から台東区側
- ・厩橋 台東区側から墨田区側
- ・蔵前橋 墨田区側から台東区側

●桜橋は、午後1時~9時30分頃まで通行禁止

●首都高速6号線は、次のとおり通行禁止

- ・駒形PA閉鎖 午後6時~9時頃
 - ・駒形・向島出入口封鎖 午後6時~9時30分頃
 - ・下り線両国JCTから堤通出口
 - ・上り線堀切JCTから両国JCT
 - ・堤通出入口(上り)閉鎖
- 午後6時40分~8時45分頃

浅草周辺道路の交通規制に伴うお知らせ

●めぐりん

下記の時間は停車しません。また、交通規制による遅れが見込まれますので、ご理解とご協力をお願いします。

午後1時~終発

- ・北めぐりん(浅草回り)のバス停18~21

午後5時~終発

- ・北めぐりん(浅草回り)のバス停1~5・7・8・23・24
- ・南めぐりん のバス停10・11
- ・東西めぐりん のバス停31~35
- ・ぐるーりめぐりん のバス停9~18



▷問合せ 台東区交通対策課 TEL (5246) 1361

北・南・東西めぐりんは日立自動車交通(株) TEL (5682) 1122

ぐるーりめぐりんは京成バス(株)奥戸営業所 TEL (3691) 0935

●雷門地下駐車場 午後5時30分~9時30分頃まで入出庫不可

▷問合せ 雷門地下駐車場 TEL (5827) 5660

●隅田公園自転車駐車場 午後4時30分~9時30分頃まで利用不可

▷問合せ 台東区交通対策課 TEL (5246) 1305

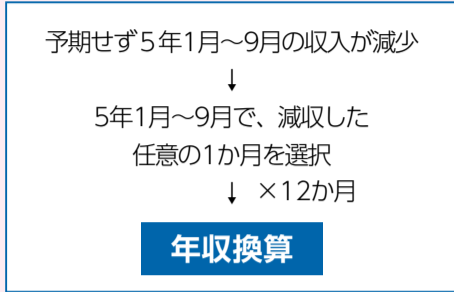
家計支援特別給付金（1世帯あたり3万円）を支給します

家計急変世帯

対象世帯

下記の5年度住民税非課税世帯以外の世帯のうち、
予期せず5年1月～9月に家計が急変した世帯

●家計急変世帯判定方法のイメージ



家計急変の基準表

扶養人数等	収入限度額	所得限度額
扶養親族がいない場合	100万円	45万円
扶養親族が1人の場合	170万円	112万円
扶養親族が2人の場合	221.4万円	147万円
扶養親族が3人以上の場合	221.4万円+ (扶養人数-2人) × 50万円	147万円+ (扶養人数-2人) × 35万円
障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親	204.3万円	135万円

- ▶ **申請方法** 申請書（区HPからダウンロードか、下記コールセンターへ連絡）、減収状況の証明書類を下記申請場所へ郵送
- ▶ **申請期限** 10月31日(火) (必着)
- ▶ **支給時期** 区が申請書を受領してから約4週間後（目安）
※詳しくは、区HP（右記二次元コード）をご覧ください。



令和5年度 住民税非課税世帯

対象世帯

- ・基準日（5年6月1日）において、台東区に住民登録がある世帯
- ・世帯全員の5年度（4年1月～12月の所得）の住民税均等割が非課税または住民税均等割のみ課税である世帯

支給対象となる可能性のある世帯には書類を送付します。
世帯状況により送付する書類が異なりますので、お手元に届いた書類をよくご確認ください。
※詳しくは、区HP（右記二次元コード）をご覧ください。



DV等で住民票を移すことができず避難中の方

家計支援特別給付金をご自身が受給できる可能性があります。

住所地の世帯がすでに本給付金に相当する給付を受けている場合でも、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。手続きについては、右記コールセンターへお問合せください。

- ▶ **申請場所** 〒110-8615 台東区役所臨時特別給付金担当
- ▶ **問合せ** 台東区家計支援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 0120-953-580



特別区職員募集

●Ⅲ類・事務

▶ **受験資格** 日本国籍を有し、平成14年4月2日～18年4月1日に生まれた方

▶ **第1次試験日** 9月10日(日)

●経験者

▶ **受験資格** 受験資格等詳しくは、選考案内をご覧ください。

※Ⅰ類採用試験や、就職氷河期世代を対象とする採用試験に申込んだ方は、試験区分や受験の有無に関わらず、経験者採用試験・選考の申込みができません。

▶ **第1次試験日** 9月3日(日)

●障害者

▶ **受験資格** 日本国籍を有し、次の①～③全てに該当する方

①次のア～エのいずれかに該当する方
ア. 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている方

イ. 都道府県知事または政令指定都市市長が発行する療育手帳の交付を受けている方

ウ. 児童相談所等により知的障害者であると判定された方

エ. 精神保健および精神障害者福祉に

関する法律第45条に定める精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

②昭和38年4月2日～平成18年4月1日に生まれた方

③活字印刷文または点字による出題に対応できる方

▶ **第1次試験日** 9月10日(日)

●就職氷河期世代

▶ **受験資格** 日本国籍を有し、昭和45年4月2日～61年4月1日に生まれた方

▶ **第1次試験日** 9月3日(日)

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

▶ **申込期間** インターネット申込みは7月13日(休)午後5時まで（受信有効）、郵送（障害者を対象とする採用選考のみ）は7月12日(休)まで（消印有効）

▶ **試験案内について** 紙媒体の試験・選考案内を廃止しています（障害者を対象とする採用選考を除く）。詳しい試験案内データについては特別区人事委員会HPに掲載しています。

▶ **問合せ** 特別区人事委員会事務局任用課採用係

TEL (5210) 9787

台東区人事課

TEL (5246) 1061



お知らせ

令和5年度第1回区政サポーターアンケート調査の結果がまとまりました

▶ **テーマ** 「デジタル機器の利用・オンライン手続について」、「災害対策について」、「環境について」

▶ **閲覧場所** 区役所3階②番区政情報コーナー、図書館のほか、区HP「区民の声」に掲載

▶ **問合せ** 広報課
TEL (5246) 1023

寄附の禁止について

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ること、有権者が政治家に寄附を求めることは法律で禁止されています。

▶ **問合せ** 選挙管理委員会事務局
TEL (5246) 1461

「台東区の身近なお医者さん」に広告を掲載しませんか

区内の医療機関・保険薬局を案内するための情報や、かかりつけ医・歯科医・薬剤師（薬局）に関する情報を掲載した冊子「台東区の身近なお医者さん」を発行しています。

す。改訂版の作成にあたり、冊子に広告を掲載する事業者を募集します。

- ▶ **発行部数** 35,000部
- ▶ **発行時期** 6年2月頃
- ▶ **配布方法** 区立施設の窓口にて配布
- ▶ **掲載料** 40,000円
- ▶ **規格** 13.2cm×18.0cm
- ▶ **色数** 4色カラー
- ▶ **申込締切日** 8月31日(休)
申込方法等、詳しくは区HPをご覧ください。
- ▶ **問合せ** 健康課 **TEL** (5246) 1215

旧坂本小学校跡地暫定広場で実施する社会実験の提案事業者等を募集します

旧坂本小学校跡地暫定広場で地域の活性化やコミュニティの醸成等、公益性に資するイベント等の開催を希望する事業者等を募集します。

- ▶ **期間** 10月～6年3月
- ▶ **実施頻度** 審査の上、期間中3回程度実施予定（1回につき1日～3日使用可能）
- ▶ **場所** 下谷1-12-8
- ▶ **申込締切日** 8月31日(休)
※使用料免除（要手続き）
※申込方法等詳しくは、区HPをご覧ください
- ▶ **問合せ** 用地・施設活用担当（区役所4階②番）
TEL (5246) 1531



～節電にご協力を～



家庭でできる節電メニュー

問合せ 環境課 **TEL** (5246) 1281

照明

こまめに消す



冷蔵庫

- ものを詰め込みすぎない
- 設定を「強」から「中」・「節電モード」にする



エアコン

フィルターをこまめに掃除する



テレビ

つけている時間を1日1時間減らす



家電製品別の電気使用量の割合は、**照明・冷蔵庫・エアコン・テレビで約6割**を占めています。これらに対する節電の取り組みが効果的となります。

出典：東京都「家庭の省エネハンドブック」

～**熱中症予防**のため、**エアコン使用の控えすぎ**には十分気を付けましょう～

保険・年金

5年度(7月~6年6月)の国民年金保険料免除・納付猶予の申請を受付けています

▷**必要な物** 本人確認ができる物(運転免許証・マイナンバーカード等)、年金番号

号の分かる物(年金手帳・基礎年金番号通知書等)

※申請後、本人・配偶者・世帯主(納付猶予は本人・配偶者)の所得の審査があります。

※退職した方は、特例的に免除が認められる制度があります。詳しくは下記問合せ先へ。

▷**問合せ** 区民課国民年金係(区役所3階①番) **TEL** (5246) 1262

国民健康保険に加入している方へ

●**高齢受給者証が新しくなります**

国民健康保険に加入されている70~74歳の方(後期高齢者医療制度の加入者は除く)の高齢受給者証が8月に更新されます。新しい高齢受給者証は、世帯主あてに7月19日(水)発送予定です。4年中の所得により、「医療機関での窓口自己負担金の割合」(2割か3割)が決まりますので、前年度とは負担金の割合が変更になる場合があります。

▷**問合せ** 国民健康保険課資格係(区役所2階⑫番) **TEL** (5246) 1252

●**「限度額適用認定証」「食事療養標準負担額減額認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付について**

「限度額適用認定証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」を受診時に医療機関の窓口へ提示すると、その医療機関の1か月の保険診療にかかる費用(入院・通院別)が、世帯の自己負担限度額までになります。現在、認定証を使用している方の有効期限は7月31日(月)です。引き続き必要な方は、7月31日(月)までに更新の手続きをしてください。

※郵送での申請も可能です。新規の申請は、随時受け付けます。

※食事代や差額ベッド代等自費分は対象外です。

※保険料の滞納があるときは、交付できない場合があります。

※住民税非課税世帯の方には「食事療養標準負担額減額認定証」も交付されます。

※70歳以上の方は現役並み所得区分Ⅰ、Ⅱと住民税非課税世帯の方のみが対象です。

▷**必要な物** 国民健康保険被保険者証、世帯主のマイナンバーが分かる物、世帯主の本人確認書類(運転免許証、個人番号カードなど)更新の方は使用中の「限度額適用認定証」「食事療養標準負担額減額認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」

▷**申込み・問合せ** 国民健康保険課給付係(区役所2階⑭番) **TEL** (5246) 1253

後期高齢者医療制度に加入している方へ

●**被保険者証をお持ちの方へ**

4年中の所得により、8月1日(火)から自己負担割合(下表)が変更となる方には、7月中旬に新しい被保険者証を簡易書留郵便で送付します。対象の方は、8月1日(火)以降新しい被保険者証をお使いください。古い被保険者証は、同封の返信用封筒で返送してください。

対象でない方は、現在お持ちの被保険者証を引き続きお使いください。

▷**自己負担割合**

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
以下の①②の両方に該当する場合 ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が ・被保険者が1人 200万円以上 ・被保険者が2人以上 合計320万円以上	一定以上所得のある方	2割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合 または、上記①に該当するが②には該当しない場合	一般所得者等	1割

※住民税非課税世帯の方は、1割負担となります。

●**「限度額適用・標準負担額減額認定証」および「限度額適用認定証」をお送りします**

現在、交付している認定証の有効期限は7月31日(月)です。対象の方には7月下旬に新しい認定証をお送りします(更新手続き不要)。

▷**対象(減額認定証)** 世帯全員が住民税非課税で、過去に一度でも減額認定証の交付を受けたことがある方

▷**対象(限度額認定証)** 負担区分が現役並み所得ⅡまたはⅠの方で、過去に一度でも限度額認定証の交付を受けたことがある方

※新規の申請は、下記問合せ先で随時受け付けます。

▷**問合せ** 国民健康保険課後期高齢者医療係(区役所2階⑯番窓口) **TEL** (5246) 1254

たいとう 関東大震災100年事業 防災性向上のための建替えを支援します

●**整備地域(谷中地域・浅草北部地域)の建替え支援制度**

都が指定する整備地域において、新たに不燃化加速助成を実施します。

▷**事業開始日** 9月1日(金)

▷**対象地域** 不燃化特区を除く谷中地域(根岸二(一部)、上野桜木二(一部)、谷中一(一部)・四・六(一部)・七丁目)、浅草北部地域(千束四、日本堤一・二、橋場二、東浅草一・二、竜泉三丁目)

※下記地図参照

▷**対象** 個人か中小企業者

▷**助成の種類**

①**老朽建築物除却助成**

対象者が所有する老朽建築物を全て除却する場合、除却工事費および整地費の一部を助成

・**上限金額** 120万円

②**建替え助成**

対象者が耐火性能の条件等を満たす戸建・共同住宅等を建築する場合、建築設計費・工事監理費の一部を助成

・**上限金額** 80万円

▷**申込方法** 事前申込み(工事着手1か月前まで)、原則着手後の申込不可

▷**問合せ** 浅草北部地域は地域整備第二課(区役所5階⑥番) **TEL** (5246) 1366

谷中地域は地域整備第三課(区役所5階⑦番) **TEL** (5246) 1365



●**不燃化特区(谷中二・三・五丁目地区)の建替え助成(拡充)**

不燃化特区の建替え助成では、除却工事費、建築設計費・工事監理費に加え、建築工事費の一部も新たに助成対象となります。

▷**事業開始日** 9月1日(金)

▷**対象地域** 不燃化特区(谷中二・三・五丁目)

※下記地図参照

▷**対象** 除却前の老朽建築物より耐火性能を向上させた戸建・共同住宅等を建築する個人か中小企業者

▷**助成金額** 新しい建築物の延床面積に応じた額

※既存の老朽建築物除却助成、建替え助成(建築設計費・工事監理費)との併用可

▷**申込方法** 事前申込み(工事着手1か月前まで)、原則着手後の申込不可

▷**問合せ** 地域整備第三課(区役所5階⑦番) **TEL** (5246) 1365



台東区都市づくり部白地図使用

打ち水でまちをクールダウン! 問合せ 環境課 TEL (5246) 1281

打ち水をすることで、水が蒸発するときに熱を奪い、周囲の気温を下げるすることができます。

▷方法 風呂の残り湯、雨水などをバケツ、ペットボトルなどに入れて家の周辺などにまく

▷ポイント ①なるべく広範囲に、地面だけでなく、屋上・壁・ベランダなどにもまく ②日陰や風通しの良い場所で、比較的涼しい朝夕方を行う

▷打ち水推進期間 7月23日(日)~9月30日(土)



福祉 (高齢・障害等)

ご存じですか 難病患者福祉手当

難病医療費助成制度(国および都疾病)の対象で、65歳未満の方は、難病患者福祉手当を申請できます。

また、小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象で、手当の対象疾病にり患している方も申請できます。

対象の疾病は区HPで確認できます。手当の受給には、所得制限等の支給要件がありますので、詳しくは下記へお問い合わせください。

▷問合せ 障害福祉課 TEL (5246) 1201

重度障害者等就労支援事業を実施します

重度等の障害をお持ちで、現在就労している方に対し、通勤時または勤務中の職場内介助の支援を提供します。

▷対象 区から障害者総合支援法に規定する障害福祉サービス(重度訪問介護、同行援護または行動援護)の支給決定を受けている重度障害者等
※申請にあたり、障害内容や勤務形態等の要件があります。詳しくは、下記へお問い合わせください。

▷問合せ 障害福祉課 TEL (5246) 1202

子育て・教育

台東区善行青少年表彰

区では、その行動が他の模範となると認められる青少年および団体を表彰しています。

積極的に地域の環境美化や、青少年指導、社会福祉活動を行っている、または防犯・防火に協力したなど、身近に他の模範となる青少年がいましたら、下記推薦者へご連絡ください。

▷対象 区内在住か在勤(学)の25歳未満の青少年および主に25歳未満の方で構成されている団体

▷推薦者 区議会議員、町会長、町会女性部長、民生委員、保護司、青少年委員、スポーツ推進委員、社会教育委員など

▷推薦締切日 9月5日(木)

▷問合せ 子育て・若者支援課 TEL (5246) 1341

区立幼稚園では預かり保育と給食を実施しています

昨年度から、一部の園で預かり保育の日数と時間を増やしています。また、給食は全園で、週1回または5回を選択できます。定員に空きがある園は、随時入園を受け付けています。

※詳しくは、右記二次元コードをご覧ください

どうか、下記へお問合せください。

▷問合せ 学務課 TEL (5246) 1412



認証保育所等の保育料を助成しています

▷対象 区内在住で、認証保育所または指導監督基準を満たす旨の証明書を有する認可外保育施設と月極の入所契約をしている児童の保護者

▷助成対象月・申請締切日・交付時期

回	対象月	申請締切日(必着)	交付時期
第1回	4~6月分	7月31日(月)	9月上旬

※第2回以降は区HPでご案内いたします。

▷助成額 認証保育所等の保育料と認可保育園に入所した場合の保育料(無償化による支給額を除く)の差額で下表の上限額の範囲内

			上限額
0~2歳児クラス	課税世帯	第1子	4.0万円
		第2子	6.7万円(※)
		第3子以降	6.7万円
	非課税世帯		2.5万円
3~5歳児クラス			2.0万円

※4月より0~2歳児クラス(課税世帯)における第2子の上限額を6.7万円に拡大しています。第1回交付(4~6月分)では、0~2歳児クラス(課税世帯)の第2子にかかる上限額は、4年度までの上限額5.4万円として交付します。差額は、第2回に追加交付予定です。

▷申込方法 申請書兼請求書(第1号様式)、必要な税資料を下記問合せ先へ郵送か持参

※詳しくは、区HPをご覧ください。下記問合せ先へ。

▷問合せ 〒110-8615 台東区役所児童保育課(区役所6階⑧番) TEL (5246) 1309・1234

ご存じですか 特別児童扶養手当

▷対象 次の①~③いずれかに該当する20歳未満の児童(施設入所者、障害による公的年金受給者は除く)を監護している父母または養育者

- ①身体障害者手帳1~3級程度(下肢障害の一部4級を含む)
- ②愛の手帳1~3度程度
- ③長期間安静を要する病状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受けている

▷必要な物 申請者(受給者)と児童の戸籍謄本、申請者名義の預金口座が分かる物、所定様式の診断書(身体障害者手帳・愛の手帳が交付されている場合は省略できる場合あり)、マイナンバーカードまたは通知カードおよび本人確認ができる物

▷支給額(月額) 1級(重度) 53,700円、2級(中度) 35,760円

●特別児童扶養手当所得制限額(4年分所得)

扶養人数	申請者本人の所得	配偶者所得 扶養義務者所得
0人	467万6千円未満	636万7千円未満
1人	505万6千円未満	661万6千円未満
2人	543万6千円未満	682万9千円未満
3人目以降1人につき	38万円加算	21万3千円加算

※社会保険料控除相当額(8万円)を加算済

▷問合せ 子育て・若者支援課 TEL (5246) 1232

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

手当を受給している方に、現況届の案内通知を送ります。現況届は今後1年間の手当の支給可否を判定する大切な届です。

児童扶養手当の現況届の受付は、原則予約制です。予約開始日は7月20日(木)です。予約方法等は案内通知(7月中旬発送予定)に記載します。

▷受付日時

・児童扶養手当 8月1日(火)~18日(金)午前9時~午後4時(土・日曜日除く、水曜日は午後7時まで)

※土・日曜日・祝日は現況届の受け付けはできませんが、11日(祝)のみ午前9時~午後4時で受け付けます。

・特別児童扶養手当 8月1日(火)~10日(木)午前9時~午後5時(土・日曜日除く、水曜日は午後7時まで)

※特別児童扶養手当は郵送でも受け付けます。

▷届出場所 児童扶養手当は区役所3階301会議室、特別児童扶養手当は下記問合せ先へ

▷問合せ 子育て・若者支援課(区役所6階⑧番) TEL (5246) 1232

健康

女性医師による女性のための健康相談「婦人科」(予約制)

更年期や月経障害、不妊など、女性ならではの悩みを、女性の婦人科医師へ相談してみませんか。

▷日時 8月2日(水)午後2時~4時(1人20分程度)

▷場所 台東保健所4階

▷対象 区内在住か在勤で、更年期や月経障害、不妊などで悩みの女性

▷申込み・問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9497

献血にご協力を

病気やけがで血液を必要とする方のために、ご理解とご協力をお願いします。

▷日時 7月27日(木)午前10時~11時30分、午後1時~4時

▷場所 生涯学習センター

▷問合せ 台東保健所生活衛生課 TEL (3847) 9401



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 8月29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

▷対象 国民健康保険が後期高齢者医療制度の加入者

▷定員 各6人(先着順)

▷内容 血圧、握力、骨密度(素足で測定)、血管年齢、物忘れ度の測定およびその結果説明と助言

▷申込開始日時 7月28日(金)午前10時

▷申込み・問合せ 国民健康保険課 TEL (5246) 1251

介護保険のお知らせ

問合せ 介護保険課 TEL (5246) 1249

介護保険負担割合証を送付します

サービスを利用するときの利用者負担の割合(1~3割)を記載した、介護保険負担割合証を送ります(介護保険被保険者証とは異なります)。サービス利用時に介護保険被保険者証と一緒にサービス事業所に提示してください。

▷対象 要介護認定を受けている方

▷発送日 7月中旬

※要介護認定申請中の方は、発送が遅れる場合があります。

介護サービス利用者負担額軽減 確認証について

軽減制度に協力する事業所のサービスを利用した場合、介護サービス費の利用者負担および食費・居住費(滞在費)の4分の1が軽減されます。

▷対象 次の全てに該当し、区が生計困難と認められた方 ①世帯全員の住民税が非課税 ②世帯の前年の収入(送りや手当、非課税年金等を含む)が、単身世帯で150万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円加算) ③世帯の預貯金等の額が、単身世帯で350万円以下(世帯員が1人増えるごとに100万円加算) ④自宅以外に活用できる資産(土地や家屋等)を所有していない ⑤負担能力のある親

族等に扶養されていない ⑥介護保険料を滞納していない

▷対象サービス 訪問介護・通所介護・短期入所生活介護、特別養護老人ホームにおける施設サービス等
※申請方法等、詳しくは上記までお問い合わせください。

●「介護サービス利用者負担額軽減確認証」をお持ちの方へ

現在お持ちの確認証は、7月末日で有効期間が終了します。申請書を送付していますので、更新手続きがまだお済みでない方は、至急手続きをしてください。

介護保険負担限度額認定証について

介護保険施設の食費・居住費(滞在費)が所得等に応じて軽減されます。

▷対象サービス 特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護医療院・介護療養型医療施設への入所や、短期入所サービス(ショートステイ)の利用
※軽減内容について詳しくは、区HPをご覧ください。

●「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方へ

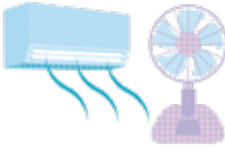
現在お持ちの確認証は、7月末日で有効期間が終了します。申請書を送付していますので、更新手続きがまだお済みでない方は、至急手続きをしてください。

～ひと涼みませんか～ 熱中症を予防しましょう

問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9406

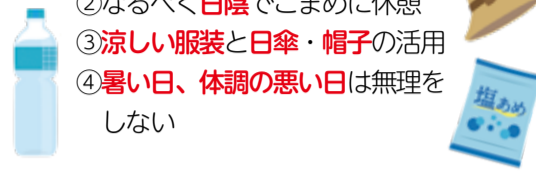
現代の暑さ対策

暑い時期が長期化し、以前より**35℃以上の猛暑日**が**3.5倍**に増えていきました。現代の気候に合わせた暑さ対策が必要です。
エアコンは外気温との差を5℃程度に設定し、扇風機を使用すると、とても有効です。



予防のポイント

- ①こまめに**水分・塩分**を補給
- ②なるべく**日陰**でこまめに休憩
- ③**涼しい服装**と**日傘・帽子**の活用
- ④**暑い日、体調の悪い日**は無理をしない



熱中症になってしまったら

- ①**日陰**や**エアコンの効いた室内**に移動する
 - ②**衣類をゆるめて**休む
 - ③**濡れタオル**等で**首・脇の下・足のつけ根**を冷やす
 - ④**水分・塩分**を補給する
- ※症状が改善しない時は早めに医療機関を受診しましょう。



8月1日(火)から 予防接種の一部費用助成を開始します

問合せ 台東保健所保健予防課 TEL (3847) 9471

带状疱疹 予防接種

- ▶**対象** 区内在住の50歳以上の方
- ▶**実施場所** 区内協力医療機関
- ▶**接種開始日** 8月1日(火)
- ▶**申込方法** 電子申請(申込開始日より区HPに公開)または上記問合せ先へ
- ▶**申込開始日** 7月24日(月)

※申込開始直後は、電話が繋がりにくくなるのが予想されますので、電子申請のご利用をおすすめします。

※接種後に、接種費用の助成を請求出来る償還払い制度はありませんので、ご注意ください。

●带状疱疹を予防するワクチンは2種類あります

- ・生ワクチン(ピケン)
- ▶**助成額** 4,000円
- ▶**接種回数** 1回
- ・不活化ワクチン(シングリックス)
- ▶**助成額** 1回当たり11,000円
- ▶**接種回数** 2回



おたふくかぜ 予防接種 (2回目接種)

区では、1回目のおたふくかぜワクチンの接種に対して一部費用助成を行っていますが、2回目接種に対しても一部費用助成を開始します。

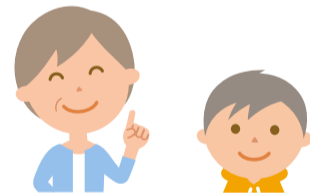
- ▶**対象** 区内在住の小学校就学前年度(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)の子供

※既に2回のおたふくかぜ予防接種を受けた方、り患したことがある方は助成対象外

- ▶**実施場所** 区内協力医療機関
- ▶**接種開始日** 8月1日(火)
- ▶**助成額** 1回3,500円
- ▶**予診票送付時期** 7月末

※送付対象以外の方で早めの接種を希望の場合は、上記担当まで問合せいただくか、電子申請をご利用ください。

※接種後に、接種費用の助成を請求できる償還払い制度はありませんので、ご注意ください。詳しくは、区HP(右記二次元コード)をご覧ください。



8月の保健所・保健相談センターの事業案内(予約制)

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			4日午後1時～2時 TEL (3847) 9449
発達相談		8日(個別)午前8時45分～正午 22日(個別)午前9時30分～11時 TEL (3847) 9497	10日(グループ)午前9時30分～11時 30日(個別)午前9時30分～11時 TEL (3844) 8172
産婦歯科健康診査			
歯科衛生相談(区内在住の方)		1・23日午後1時30分～2時30分 TEL (3847) 9449	3・17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) ※前日までに要予約		8日午後1時30分～3時 22日午後2時30分～4時 25日午前9時30分～11時 TEL (3847) 9405	1日午前9時30分～11時 21日午後1時～2時30分 TEL (3844) 8172
発達障害個別相談(成人向け) ※前日までに要予約		10日午前9時30分～11時30分 24日午後1時30分～3時30分 TEL (3847) 9405	
HIV・梅毒検査		9・23日午後1時～2時30分 TEL (3843) 5751	
栄養相談		日程等は区HPをご覧ください。 下記へお問合せください。 TEL (3847) 9440	
ハローベビー学級(両親学級)		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	

7月分の夜間・休日診療当番医・当番薬局

発熱・咳等の症状のある方は、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 (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」の負担が生じる場合があります。 ※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
7月9日	内科 蔵前かとう内科クリニック 内科 吉田産婦人科医院 歯科 台東区歯科医師会歯科診療所 薬局 薬局日本メディカル	蔵前3-4-9 蔵ビル3階 池之端2-5-44 根岸4-1-28 蔵前3-4-9	(5809) 2416 (3821) 3915 (3874) 6433 (5829) 8941
7月16日	内科 くるす内科クリニック 内科 みのわ駅前クリニック 歯科 元浅草歯科医院 薬局 清川薬局	清川2-8-11 三ノ輪1-28-12 プラザM3階301号室 元浅草3-6-1 石澤ビル2階 清川2-8-10	(3872) 0298 (3873) 1234 (3847) 7388 (6240) 6801
7月17日	内科 加藤メディカルクリニック 内科 飯山医院 歯科 台東区歯科医師会歯科診療所 薬局 アトム調剤薬局	浅草7-3-8 入谷1-7-7 根岸4-1-28 浅草7-3-6 タテマツビル1階	(5824) 9090 (3872) 7873 (3874) 6433 (6802) 3673
7月23日	内科 橋診療所 内科 かとう医院 歯科 ソヤマラ歯科医院 薬局 町の薬局 薬局 レーメイ堂薬局	日本堤1-6-11 根岸3-12-14 鳥越1-7-1 2階A号室 日本堤1-5-3 根岸3-9-18	(3876) 1718 (5603) 7161 (5820) 8430 (5808) 7944 (3872) 5349
7月30日	内科 小川子どもクリニック 内科 上野医院 歯科 台東区歯科医師会歯科診療所 薬局 マザーズファーマシー	浅草橋1-25-5 小川ハイム201 上野2-11-10 小島ビル4階 根岸4-1-28 浅草橋1-25-5	(3861) 2429 (3832) 0076 (3874) 6433 (5809) 3698

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

8月の上野・千束健康増進センターの運動教室参加者募集

場所・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5回)午後1時30分～2時15分	25人	火曜エアロビクス	毎週火曜日(全5回)午後2時～2時45分	9人
火曜リズム体操	毎週火曜日(全5回)午後3時～3時45分	10人	リズムボディ	毎週火曜日(全5回)午後7時15分～8時	9人
シェイプ・THE・ボディ	毎週水曜日(全5回)午後7時30分～8時15分	10人	ゆったりヨガ	毎週水曜日(全5回)午後7時15分～8時	7人
水曜リズム体操	毎週水曜日(全5回)午後1時30分～2時15分	15人	さわやかリズム体操	毎週木曜日(全5回)午後2時～2時45分	9人
水曜エアロビクス	毎週水曜日(全5回)午後7時30分～8時15分	10人	やさしいエアロビクス	毎週水曜日(全5回)午後7時15分～8時	9人
高齢者のための足腰元気体操	毎週木曜日(全5回)午後1時～1時45分	15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
フラダンス	毎週木曜日(全5回)午後3時～3時45分	10人	ボディバランス	毎週金曜日(全3回8月11日を除く)午後7時15分～8時	7人
木曜エアロビクス	毎週木曜日(全5回)午後7時30分～8時15分	10人	パワーアップスリム	毎週土曜日(全4回)午前10時30分～11時15分	6人
金曜リズム体操	毎週金曜日(全4回)午後1時30分～2時15分	25人	たのしいヨガ	毎週土曜日(全4回)午後1時～1時45分	7人
リラクソスヨガ	毎週金曜日(全3回8月11日を除く)午後7時～7時45分	10人	熟年体操	毎週土曜日(全4回)午後2時30分～3時15分	15人
土曜リズム体操	毎週土曜日(全4回)午前11時30分～午後0時15分	15人	高齢者のための足腰元気体操	毎週日曜日(全4回)午前10時30分～11時15分	17人
土曜エアロビクス	毎週土曜日(全4回)午後2時～2時45分	10人	日曜エアロビクス	毎週日曜日(全4回)午後2時～2時45分	6人
やさしい太極拳	毎週日曜日(全4回)午前11時～11時45分	15人			
対象 区内在住が在勤の18歳以上の方 費用 1回300円					
健康増進センターについて 上野健康増進センターの更衣室はアールの利用者に限りさせていただきます。					
※教室の実施時間等について最新情報は区HPをご覧ください。 なるか、上記へお問合せください。					
申込方法 往復はがきに①8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、7月20日(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)					

【電子申請】 スマートフォン等を使って自宅や会社などから申請・届出ができる、「電子申請」サービスをご利用ください。詳しくは、区HPの電子申請のページをご覧ください。

催しものなど

あさがお展示会・コンテスト

●あさがお展示会
時 8月4日(金)・5日(土)午前9時～正午
場 御徒町南口駅前広場(おかちまちパンダ広場)
●あさがおコンテストの参加募集
あさがお展示会であさがおコンテストを実施します。
対 区内在住か在勤(学)の方
応募要件 本人が種や苗から育てた鉢植えのあさがお、5～7号の大きさの鉢3鉢まで※参加賞あり
持込日時 8月3日(木)午後1時～4時※上記会場へ直接持込み 申 はがきに記入例 2～4・鉢のサイズ・数量を書いて下記問合せ先へ※電子申請可 締 7月28日(金) (必着)
問 〒110-8615 台東区役所環境課
TEL (5246) 1323



中央図書館の催し

●企画展「関東大震災と復興 一台東区の大正・昭和」時 9月18日(祝)まで
場 中央図書館
●トークイベント「台東区と関東大震災」
時 8月20日(日)午後2時～4時 場 生涯学習センター 定 50人(抽選) 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※電子申請可 締 8月1日(火)午後5時(必着)
◆以降、上記記事の共通項目◆
問 〒111-8621 中央図書館
TEL (5246) 5911

池波正太郎生誕100年記念

●但馬一憲写真展「池波正太郎の小さな旅」時 7月7日(金)～23日(日)午前9時～午後8時(9日・16日・17日・20日は午後5時、23日は3時まで) 場 生涯学習センター
●講座「池波作品を演じた名優たち」時 8月19日(土)開場午後1時30分、開演2時
場 生涯学習センター 定 100人(抽選)
講 ぺりー荻野氏(時代劇研究家)
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※電子申請可 締 7月31日(月) (必着)
◆以降、上記記事の共通項目◆
問 〒111-8621 中央図書館池波正太郎記念文庫
TEL (5246) 5915



台東アートギャラリー展示作品

期間(予定) 7月13日(木)～8月8日(火)
展示作品 昭和59年度台東区長賞受賞作品「騎馬」(岡村桂三郎作)、平成5年度台東区長賞受賞作品「お祭り」(塚本修央作)
場 区役所1階台東アートギャラリー
問 文化振興課 TEL (5246) 1153

世界遺産パネル展

時 7月11日(火)～20日(木) 場 区役所1階ロビー
問 都市交流課 TEL (5246) 1193

第40回 台東第九公演「下町で第九」合唱団員募集

公演日 12月24日(日) 場 東京藝術大学奏楽堂 費 8,000円、中学生～高校生4,000円 締 7月31日(月)※申込方法等、詳しくは区HPをご覧ください。
問 文化振興課
TEL (5246) 1153



日曜特別コンサート「ピアノ三重奏」

時 7月30日(日)開場午後1時、開演2時
場 旧東京音楽学校奏楽堂 出演 新井凜(ピアノ)、水谷有里(ヴァイオリン)、田上史奈(チェロ) 曲目 ピアノ三重奏曲(モーツァルト)ほか 費 500円(入場料) ※チケット購入には事前予約が必要
予約開始日時 7月12日(火)午前10時 申 電話または旧奏楽堂HPから申込み※未就学児の入場不可
問 旧東京音楽学校奏楽堂
TEL (3824) 1988

体験講座「旧奏楽堂のパイプオルガンとチェンバロ」

時 8月16日(火)午後2時(1時間30分程度)
対 小学4年生以上の方 定 15人程度(抽選) 費 1,000円 申 申込用紙(旧奏楽堂HPからダウンロード可)に記入して、郵送かファクスで下記問合せ先へ※旧奏楽堂HPからも申込可 締 7月19日(火)
場・問 〒110-0007 台東区上野公園 8-43 旧東京音楽学校奏楽堂
TEL (3824) 1988
FAX (3824) 1989

謎解きクイズイベント「台東くんからの挑戦状」

正解者にはオリジナルマスキングテープをさしあげます。時 7月15日(土)～8月31日(木) 場・問 浅草文化観光センター
TEL (3842) 5566

平和に関する映画会「祈り一幻に長崎を想う刻一」

時 8月13日(日)開場午後1時、開演1時30分 場 生涯学習センターミレニアムホール 定 300人(先着順) 申 記入例 1・3・4・人数をはがきか電話で下記問合せ先へ※電子申請可
問 〒110-8615 台東区役所総務課
TEL (5246) 1052



親子クッキング!～楽しくお昼ごはんを作ろう～

時 8月1日(火)午前11時～午後1時 場 台東保健所 対 区内在住の平成29年4月2日～30年4月1日生まれの子供と保護者1人 定 15組(先着順) 持 エプロン、三角巾、子供用上履き、手拭タオル
申・問 台東保健所保健サービス課
TEL (3847) 9440

ビジネス交流フェスタ2023

時 8月22日(火)午後1時～4時 場 台東区民会館 対 中小企業(区外企業も可) 定(先着順) ①第1部はグループミーティング・60人程度 ②第2部は展示商談会・20社程度 申 台東区産業振興事業団HP(右記二次元コード)から申込み
問 台東区産業振興事業団
TEL (5829) 4124



書道博物館から

●企画展「没後80年 中村不折のすべて」時 12月17日(日)まで
●キッズセミナー「中村不折って、どんな人?」時 8月6日(日)午前11時 対 幼児～中学生 定 20人(抽選) 申 往復はがきに記入例 2～4を書いて下記問合せ先へ郵送または書道博物館HPの申込フォームから申込み 締 7月26日(火) (必着)
◆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 場・問 〒110-0003 台東区根岸2-10-4 書道博物館
TEL (3872) 2645

マンション理事長等連絡会

区からの情報提供やマンション間の意見交換、マンション管理士による助言を行います。時 7月23日(日)午後1時30分～3時30分 場 区役所10階会議室 対 区内分譲マンション理事長、理事 定 20組程度(先着順) 申 マンション理事長等連絡会入会登録申請書と出欠連絡票(区HPからダウンロード可)を郵送かファクスまたは直接下記問合せ先へ
締 7月18日(火)※要事前登録。既に登録済の場合、別途案内を郵送。
問 住宅課(区役所5階10番) TEL (5246) 9028 FAX (5246) 1359



図書館のこどもしつから

●夏のこどもえいが会 ①「うっかりペネロペ」[動物の赤ちゃん] ②「ばけものづかい」[おしりたんてい] 時 7月22日(日) ①午前10時 ②10時50分 対 区内在住の幼児～小学生 ※未就学児は保護者同伴 定 各30人(先着順)
●宿題に使える本さがします! 時 7月29日(土)午前10時～11時50分 対 区内在住の小～中学生 定 各2組(抽選) 申 直接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 締 7月23日(日)
◆以降、上記記事の共通項目◆
場・申・問 石浜図書館
TEL (3876) 0854
●えいがとおはなし会 ムーミン「飛行おにの魔法」
時 7月26日(火)午前10時30分～11時15分、午後3時30分～4時15分 場 根岸社会教育館 対 幼児～小学生※未就学児は保護者同伴 定 各60人(先着順)
問 根岸図書館 TEL (3876) 2101
●かみしばいまつり 時 7月26日(火)午前11時 場 浅草橋区民館 対 3歳～小学生 定 6組程度(1組3名まで) ※未就学児は保護者同伴 問 中央図書館
TEL (5246) 5911



●舞踊 時 11月26日(日) 場 生涯学習センターミレニアムホール 費 1曲(5人まで、5分以内) 2,500円 申込期間 7月5日(火)～8月10日(木)
◆以降、上記記事の共通項目◆
対 区内在住・在勤(学)の方※申込方法等詳しくは、区HPをご覧ください。
問 スポーツ振興課
TEL (5246) 5853



夏期ラジオ体操会地区大会

時 午前6時開会(体操指導も実施・雨天会場の記載がないものは、雨天中止)

日程	会場	地区
7月22日(土)	平成小学校	竹町
7月23日(日)	松葉小学校	雷門
7月24日(月)	小島公園	浅草寿
7月25日(火)	浅草中学校	浅草橋
7月26日(水)	千束小学校	馬道
7月27日(木)	駒形中学校	入谷
7月28日(金)	忍岡小学校	上野
7月29日(土)	防災広場初音の森(雨天時は谷中小学校)	谷中
7月30日(日)	東泉小学校	金杉
7月31日(月)	下谷神社※	東上野
8月1日(火)	台東リバーサイドスポーツセンター(雨天時は地下体育準備室)	清川

※東上野地区は近隣の方のみ参加できます。
問 スポーツ振興課 TEL (5246) 5853

講座・相談会など

第4回CAD入門講座

「RootProCAD」ソフトを使って、靴、鞆、帽子等の設計を効率的に行うための入門講座です。時(全2回) 8月29日(火)・30日(水)午後6時～8時30分 対 区内在住か在勤(学)で全日程受講可能な方 定 4人(抽選) 費 3,000円(2回分) 申 往復はがきに 1～4・年代・在勤(学)の方は 6・7を書いて下記問合せ先へ 締 8月9日(火)
場・問 〒111-0023 台東区橋場1-36-2 産業研修センター
TEL (3872) 6780

フレイルサポーター養成講座

時(全2回) 7月25日(火)午後1時30分～4時30分・26日(水)1時30分～4時 場 区役所10階会議室 対 区内在住か在勤で全日程受講可能な方 定 25人(先着順)
締 7月14日(金) 申・問 高齢福祉課
TEL (5246) 1295

はじめてのコンポスト講座

時 7月20日(木)午後6時30分～8時 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)
申 電話か右記二次元コードから申込み
申・問 清掃リサイクル課
TEL (5246) 1018



生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

時 8月8日(火)午後1時～3時45分(開場0時30分) 場 台東区民会館 対 受講日時点で55歳以上の方 定 30人(先着順)

【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。

※雇用保険受給中の方には、「利用確認書」を発行 持筆記用具 内 これからのライフプランニング、再就職の現状と考え方
申込開始日 7月5日(水) **申** 申込専用ダイヤル **TEL** (5422) 1399
 問 東京しごとセンターシニアコーナー **TEL** (5211) 2335
 台東区産業振興課 **TEL** (5246) 1152

シニア向けスマホよろず相談会

時 8月4日(金)午後1時50分、2時50分
 場 入谷区民館 対 区内在住の60歳以上の方 定 各6人 (先着順) 講 学生を中心としたボランティア、ITボランティア虹の会 ※学生ボランティア募集中、詳しくは下記二次元コードをご覧ください。
申・問 台東区社会福祉協議会 **TEL** (3847) 7065



ゆとり教養講座 シニアのための「こころと身体の健康」講座

時 7月25日(火)午後1時30分 対 区内在住の60歳以上の方 定 20人 (先着順)
 講 本田有子氏 **申込開始日時** 7月10日(月) 午前9時 **申** 下記問合せ先に電話か直接申込み **場・問** 老人福祉センター **TEL** (3833) 6541

第一回出前講座「書道に親しむ」

時 7月27日(木)午後1時30分
 対 区内在住の60歳以上の方 定 10人 (先着順) 費 300円
申 下記問合せ先に電話か直接申込み **申込開始日時** 7月14日(金)午前9時
場・問 橋場老人福祉館 **TEL** (3876) 2365

女性しごと応援キャラバンin台東 今の自分ができること、やりたいこと「自己理解・自己PRのポイント」

しごと探しや応募書類の書き方、面接で自己PRをどう活かすか学びます。 時 8月8日(火)セミナー午前10時～正午、個別相談会(希望者のみ)午後0時20分開始
 場 東天紅(台東区池之端1-4-1 5階)
 対 就職を希望している女性 定 セミナー50人、個別相談会12人 ※いずれも事前予約制 **申** 下記二次元コードから申込みか電話で下記申込先へ ※託児あり(先着順) **申込先** 女性しごと応援キャラバン運営事務局 **TEL** (6734) 1346
 問 産業振興課 **TEL** (5246) 1152



認知症サポーターフォローアップ講座

時 8月7日(月)午後3時～4時30分 場 区役所10階会議室 対 区内在住か在勤(学)の認知症サポーター養成講座を受講済みの方 定 30人 (先着順) 講 下垣光氏(日本社会事業大学教授) **申** 7月31日(月)
申・問 高齢福祉課 **TEL** (5246) 1225

成年後見制度無料相談会(予約制)

制度利用の方法等を司法書士に相談できます。 時 8月5日(土)午前9時30分～午後4時(1組60分程度) 対 区内在住か在勤(学)の方 定 8組 (先着順) **申** 7月27

日(木) **場・申・問** 台東区社会福祉協議会 **TEL** (5828) 7507

「独立して起業!その始め方と手続き・注意点」を徹底解説!

時 7月13日(木)午後2時～4時 場 オンライン 講 北浦干加氏 **申** 右記二次元コードから申込み
 問 台東区産業振興事業団 **TEL** (5829) 4125



伝統工芸品製作体験

時 7月29日(土)・30日～8月27日(日)曜日 午前10時30分、午後1時30分、3時30分(各90分程度)
 場 江戸たいとう伝統工芸館 対 小学生(保護者同伴可) 定 各5人 (抽選)
 費 材料費の一部負担あり ※申込方法等詳しくは、右記二次元コードよりご覧ください。
 問 産業振興課 **TEL** (5246) 1131



工作教室 「ヨーヨーかざぐるま」

時 8月27日(日)午後1時30分～3時30分
 場 生涯学習センター 対 区内在住か在学(園)の満5歳～小学4年生 定 20人 (抽選) ※参加者1人に付添い1人まで 費 300円(材料費・保険料含む)
申 電子申請 **申** 7月31日(月)午後5時
 問 生涯学習課 **TEL** (5246) 5815



「食の衛生教室」夏休み実験隊 隊員募集

手作りアイスのふしぎ実験等を行います。 時 8月2日(水)午後2時～4時(午後1時30分受付) 場 台東保健所 対 区内在住か在学の小学3～6年生 ※乳アレルギーがある方は参加不可 定 20人 (先着順) 持筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・上履き **申** 電話または右記二次元コードから申込み 問 台東保健所生活衛生課 **TEL** (3847) 9466



夏休み親子園芸教室 「ぼたまるを作ってみよう!」

時 8月26日(土)午後1時 場 区役所10階会議室 対 区内在住か在学の小学生とその保護者 定 10組 (抽選)
 講 環境課 費 1,500円(2人分) **申** 往復はがきに記入例 1～3・6・学年、保護者の3・4を記入して下記問合せ先へ ※区HPから電子申請可 **申** 8月4日(金)
 問 〒110-8615 台東区役所環境課 **TEL** (5246) 1323



リサイクル活動室 「夏のエコ講座」

●パッチワークをやってみよう 時 ①7月22日(土) ②7月29日(土)午後2時～4時
 場 ①谷中区民館 ②入谷区民館
 ●残り毛糸で指編みアクセサリー作り 時 ①7月26日(水) ②8月28日(月)午後2時

～4時 場 ①馬道区民館 ②台東1丁目区民館

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

対 区内在住か在学の小学3～高校3年生 定 各5人 (先着順) **申** 記入例 1～5・希望日・同伴者の有無を電話または直接下記問合せ先へ 問 環境ふれあい館ひまわり **TEL** (3866) 8050

かけっこ教室

時(全3回) 8月22日(火)・23日(水)・24日(木) 4・5歳児コースは午後1時10分～2時、小学1・2年生コースは2時30分～3時20分、小学3・4年生コースは3時50分～4時40分 対 区内在住の4歳～小学4年生 定 各20人 (抽選) 費 1500円
申 リバーサイドスポーツセンターHPから申込み **申** 7月31日(月) **場・問** 台東リバーサイドスポーツセンター **TEL** (3872) 3181

清島温水プール 水泳教室

●第4期ベビースイミング 時(全6回) 9月5日～22日の火・金曜日、Cクラス(4か月～1歳未満)は午前9時40分～10時20分、Bクラス(1歳)は午前9時55分～10時40分、Aクラス(2歳

～3歳)は午前10時10分～55分 対 区内在住か在勤の4か月～3歳の子供と保護者 定 各10組(子供1人保護者1人・抽選) 費 8,000円(利用料・保険料含む)
申 8月11日(祝)午後9時

●第3期ジュニア水泳教室

時(全8回) 8月31日～10月19日の木曜日、Aクラスは午後4時30分～5時30分、Bクラスは午後5時30分～6時30分 対 区内在住か(園)の年長～小学生 定 各40人 (抽選) 費 9,600円(利用料・保険料含む) **申** 8月6日(日)午後9時

◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

講 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

オンラインスポーツ教室 「ストレッチ教室」

時 7月30日(日)①午後2時～2時50分 ②3時30分～4時20分
 講 川田駿氏(台東区スポーツ推進委員) **申** 7月24日(月) 定 各20人 (抽選)
申 電子申請 ※詳しくは、区HPをご覧ください。
 問 スポーツ振興課 **TEL** (5246) 5853



夏休み!リハビリや行事のお手伝いのためのボランティア講習会

対 区内在住の中学生以上の方 定 各25人 (先着順) **申** 電話かファクスで記入例 1～5を右記問合せ先へ 問 松が谷福祉会館 **TEL** (3842) 2672 **FAX** (3842) 2674

内容	日時	講師
ボランティアの役割とは	8月9日(水) 午後1時30分～3時30分	社会福祉協議会職員 松が谷福祉会館職員
・言語聴覚士による講義 ・失語症の方と話そう	8月10日(木) 午前10時～正午	松が谷福祉会館 機能訓練利用者
さまざまなリハビリ機器の体験や車椅子の扱い方を学ぼう	8月16日(水) 午後1時30分～3時30分	松が谷福祉会館職員
ボランティア体験(体操教室)	8月22日(火) 午前10時～正午	松が谷福祉会館職員

環境ふれあい館ひまわりから

環境学習室「わくわく★夏のエコスクール2023」

①精華公園ビオトープで虫捕りしよう!

時 7月26日(水)午前10時～正午
 対 区内在住か(園)の小学1～2年生 定 9人 (先着順)
 ※虫は観察後に放すため持ち帰り不可、虫捕り網があれば持参可(記名)、同伴者は1人につき1人まで



②太陽で走る!ソーラーカーを作ってみよう!

時 8月11日(祝)午後1時30分～3時30分
 対 区内在住か(園)の小学3年生以上 定 16人 (先着順)
 ※同伴者は1人につき1人まで 費 800円



③楽器をつくってジャカジャカしよう!

時 8月27日(日)午後2時～3時
 対 区内在住か(園)の年少～年長の子供と保護者 定 15組30人 (先着順)
 ※参加者以外入室不可



◆ 以降、上記記事の共通項目 ◆

申 記入例 1 (①～③)～⑤・同伴者の有無を区HPから申込み **申** 申込開始日時 7月5日(水)午前10時 **場・問** 環境ふれあい館ひまわり環境学習室 **TEL** (3866) 2011

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

●民謡民舞今フェス2023
▷日時 7月17日(祝)午後2時開演
▷場所 浅草公会堂
▷入場券 指定席S 5,000円、指定席A 4,000円

区内在住か在勤(学)の方を抽選で10組20人ご招待

▷申込方法 往復はがき(1組1枚)に住所・氏名・電話番号、在勤(学)の方は勤務先(学校)名を記入し下記問合せ先へ

▷申込締切日 7月12日(水)(必着)
▷問合せ 〒140-0004 品川区南品川6-8-20(公財)日本民謡協会「民謡民舞今フェス2023」係
TEL (3471) 8888

●納涼!盆踊り大会
▷日時 7月25日(火)~28日(金) 午後7時~9時
▷場所 御徒町公園(雨天中止)
▷問合せ 御徒町二丁目町会 小出
TEL 090(3961)5516

●第3回座・鳥蔵柳浅~下町の匠たちと熱く語ろう!!交流会~
▷日時 7月30日(日)午後3時~6時
▷場所 須賀神社社務所(台東区浅草橋2-29-16)
▷定員 30人(先着順)
▷費用 2,000円(当日受付の場合は2,500円)

※詳しくは、鳥蔵柳浅HPをご覧ください。
▷申込み・問合せ 鳥蔵柳浅 重岡
TEL 080(6746)2636

●マジックと音楽と絵本のおやこコンサート
▷日時 8月6日(日)午後2時~3時15分
▷対象 5歳以上の子供と保護者
▷定員 80人(先着順)
▷場所・申込み・問合せ 浅草寺福祉会館(台東区浅草2-31-8)
TEL (3844) 5225

●社会教育センター・社会教育館指定管理者主催「オンライン講座 大切な家族を守ろう!私のまちのペット防災」
▷日時 8月26日(出)午後2時~4時

▷対象 区内在住の16歳以上のペット(犬や猫)を飼っている方
▷定員 50人(先着順)
▷講師 台東保健所生活衛生課職員、台東区危機・災害対策課職員
▷申込方法 社会教育センター・社会教育館HPから申込み
▷申込期間 7月5日(水)~8月18日(金)
▷問合せ 千束社会教育館
TEL (3874) 5450

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
①書類作成セミナー・7月19日(水)午後2時~3時30分
②面接対策セミナー・7月26日(水)午後2時~3時30分
③シニア就職支援セミナー(65歳以上の方対象)・7月12日(水)午後2時~3時15分
▷場所・申込み・問合せ ハローワーク上野 ①② TEL (3847) 8609 41# ③ TEL (3847) 8609 42#

●税の無料相談(予約優先)
相続税に関する無料相談を行います。
※他の税目についても相談できます。
▷日時 毎月第3火曜日午前10時~正午(1人30分まで)
▷場所・申込み・問合せ 東京税理士会上野支部
TEL (3831) 8851

●たいとう朝日創業塾
▷日時(全4回) 9月7日・21日、10月5日・19日の木曜日午後6時30分~8時30分
▷場所 朝日信用金庫西町ビル6階(台東区東上野1-2-1)
▷対象 これから創業される方、創業5年以内の方
▷定員 30人(先着順)
▷申込方法 朝日信用金庫等で配布しているご案内チラシの申込フォーム(WEB)か朝日信用金庫HPから申込み
▷問合せ 朝日信用金庫お客さまサポート部 TEL (3862) 0668

たいとうやさいんふお

~プラス1皿で野菜の不足分70gを補おう!~

ブロッコリーどこ食べる?

ブロッコリーは、カロテンやビタミンCなどを豊富に含みます。一般的につぼみを食べるイメージですが、茎も食べることができます。薄切りにして炒めたり、ゆでたりして使いましょう。
選ぶときのポイントは、切り口が新鮮で全体が変色しておらず、乾燥していないものがおすすめです。

ブロッコリーのツナソース

【1人分】エネルギー68kcal 食塩相当量0.5g

材料(2人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 80g トマト 1/3個 ツナ缶(油漬け) 1/2缶 酢 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4 しょうゆ 小さじ1/3 塩、こしょう 少々 	<ol style="list-style-type: none"> ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでる。軟らかくなったら、ざるにあけて冷ます。 トマトは1センチ角に切る。 ボウルに油を切ったツナ、トマト、調味料を入れてあえる。 ①のブロッコリーを皿に盛って、③のソースをかける。

▷問合せ 台東保健所保健サービス課 TEL (3847) 9440

●6年4月から不動産を相続した場合の登記申請が義務化されます
今のうちから、相続した土地・建物の相続登記に備えましょう。詳しくは、東京法務局HPをご覧くださいか、下記問合せ先へ
▷問合せ 司法書士会相続登記相談センター TEL 0120(13)7832

●東京都産業労働局 女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練(託児付き)
▷日時 9月4日(月)~22日(金)午前10時~午後3時
▷場所 東京文具共和会館(台東区柳橋1-2-10)
▷対象 事務職への再就職を目指す女性
▷定員 10人(選考あり)
▷申込方法 女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練HPから申込み
▷申込締切日 8月15日(火)(必着)
▷申込み・問合せ 女性向けデジタル・ビジネススキル習得訓練運営事務局
TEL (3230) 2445

●海上保安官募集
▷種目 ①海上保安大学校 ②海上保安学校
▷受験資格 ①高校を卒業してから2年を経過していない者および6年3月までに高校を卒業する見込みの者 ②高校を卒業してから12年を経過していない者および6年3月までに高校を卒業する見込みの者
▷受付期間 ①8月24日(水)~9月4日(月) ②7月18日(水)~27日(水)
▷1次試験 ①10月28日(土)・29日(日) ②9月24日(日)
※詳しくは、海上保安庁HPをご覧ください。
▷問合せ 東京海上保安部管理課
TEL (5564) 1118

●東京都018サポート事業
「子育てのしやすい東京」を実現するため、都内に在住する18歳以下の子供に対し、東京都が1人当たり月額5,000円を支給します。申請開始時期は9月頃の予定です。
詳しくは、東京都HPをご覧ください。下記コールセンターへお問合せください。
▷問合せ 東京都018サポート給付金コールセンター
TEL (5321) 1111

短歌

台東区短歌連盟

看板に熊に注意とあるを見て
山道登る気力の失せる 守本順子

しっかりとコンクリートの割れ目から
生える十葉母想い出す 遠藤美樹子

梅雨晴れに夏布団干すべランダに
朝顔咲けり藍の色こく 鈴木秀子

マスク取り暑々乗り越えゆきたくも
様々隠せし我七十代 小林峰子

梅雨空にアガパンサスはすと立ち
紫まとう麗人のごと 帆足久子

よへの雨風のおおりで梅の実を
庭の草葉の露と落しめ 山崎貞子

アラームかけ地球の裏の仲間入り
一喜憂足踏み鳴らし 島田トキ子

亡き夫の種より育つ鉢の枇杷
初生り淡きランプのように 折笠しげ

花火消えなお消え残る朱の色
三月十日の空に連なる 織田淑枝

轟きに歓声あげてこの時を
人びと待ちし隅田の花火 田部井せい子

いまさらと悩みし内装倦怠に
過ぎ来しわれに活よみがえる 田村直子

▽問合せ 台東区短歌連盟
田村直子 TEL (3874) 1065