



令和5年(2023年)
7/1
No.1889

毎月1日・15日
25日(地域版)発行

区のおしらせ

せたがや



室内でも危険!

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、夏の暑い日だけでなく、急に気温が上がる日などに発症する場合があります。熱中症死亡事故の多くは、室内で発生しています。我慢せずに冷房を積極的に使いましょう。

問 世田谷保健所健康企画課
☎5432-2472 ☎5432-3022



9月30日まで、気軽に休憩や水分補給ができる熱中症予防「お休み処」を公共施設などに設置しています(飲料の配布は一部施設を除く)。実施施設等詳しくは、「せたがや涼風マップ」をご覧ください。

配布場所
出張所・まちづくりセンター等



暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、冷房が効いている室内や風通しのよい日陰へ



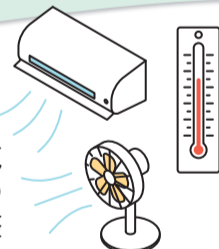
こまめに水分補給をしましょう

- のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに



冷房や扇風機を上手に使いましょう

- 我慢せずに冷房を入れ、扇風機も利用
- 感染症予防のため、換気をしながら、エアコンの温度設定をこまめに調整



厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト 普及啓発用資材「熱中症予防のために」「高齢者のための熱中症対策」をもとに、区で作成

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される日の前日の夕方、または当日早朝に熱中症警戒アラートを発表します。アラート発表時は、不要不急の外出をできるだけ控えるなど、普段以上に「熱中症予防行動」を積極的にとりましょう。

熱中症警戒アラート(環境省熱中症予防情報サイト) ▶



主な内容 7月1日から带状疱疹予防接種の費用助成を開始します…2面 | 夏季プール開放…3面 | 新型コロナワクチン接種に関するお知らせ…8面



世田谷区長
のぶと
保坂展人

汗をかくことも大切です。水分補給と十分な睡眠をとって、熱中症を予防しましょう。

また、無理のない運動で、健康を守ってください。

エアコンが室内にあって、スウィッチを入れていなかったり、壊れていたりする場合もあり、これらは生命に関わる問題です。昼はもちろん、夜も適切にエアコンを使い、健康を守ってください。

昨年、熱中症で亡くなった方は、23区で206人となり、8割の方が高齢者であり、そのうち9割の方が屋内で亡くなっていたことはショックです。

熱中症を起しやすいため、暑さに慣れていない「梅雨明け」の時期です。これから季節は、区内約270か所にある「お休み処」を積極的に利用してください。

公共施設や薬局等、エアコンの効いた環境で水分補給ができます。

「お休み処」を案内します



令和5年第2回区議会定例会(6月14日開催) 区長招集挨拶(要旨)

●次期基本計画の策定

3月29日、世田谷区基本計画審議会の大杉覚会長より「世田谷区基本計画大綱」の答申をいただきました。庁内で検討を行い5月末には、区として基本計画(骨子)を作成し、現在、区民意見募集を行っています。今後も広範な区民の参加と議会での議論を重ね、今年度末の策定に向けて検討を進めていきます。

●本庁舎等整備

1期棟完成予定を5年9月末に控えているさなか、5月19日、工事受注者である大成建設より、最大6か月間の1期工事再延伸が必要との申し入れがなされました。令和4年12月に、工事進捗の遅延により2か月間延伸したばかりであり、また、1期工事竣工まで、残り4か月となった時点で、さらなる6か月の延伸は信頼関係を損ねるものです。6月9日に、「工程遅延にかかる経緯等報告書」の提出を受け、今後、その内容を踏まえ、1期棟の完成時期の延伸期間を判断し、区議会ははじめ、区民の皆さんに、お示しします。

●子ども・若者、子育て支援

区は、平成13年に、23区で初めての「世田谷区子ども条例」を制定し、子どもの権利が尊重され、すこやかに育つことができる環境と、子ども自身が育つことに喜びを感じることができ、社会の実現をめざしてきました。この間の区議会や子ども・子育て会議での議論、本年4月のこども基本法の制定の趣旨も踏まえ、世田谷区子ども条例の見直しについて、子ども・若者、区民・事業者、議会も含めた議論を始めていきます。

●「新たな学びの場」の創設

従来の学校教育にとらわれることなく、例えば「芸術・文化・科学」の分野において、子どもが意欲をもって集中的に学ぶプログラムを第一線のクリエイターや研究者の力を借りて実証する「新たな学びの場」の可能性について議論を始めており、総合教育会議で提案する「大綱素案」に反映させることについて検討しています。その「新たな学びの場」の成果を5万人余の小中学生が通う90校の学校現場に展開させ、

循環させる仕組みについて、教育委員会とともに、議論を深めていきます。

●地域行政

窓口混雑の解消に向けた取組みが最重要課題となっています。今回の繁忙期において、くみん窓口、出張所では多くの方を長時間お待たせする現状もあり、庁内で「行かない」「書かない」「待たない」をめざすPTを発足させ、今年度から2年間で、抜本的な窓口改善策の実現を指示しました。年度内でも具体化できる改革であれば速やかに実行していきます。

●障害施策

(仮称)世田谷区手話言語条例について、骨子案に対する区民意見の募集を行っています。手話が言語であることの理解を促進し、手話を使う人も手話を使わない人も含め区民の皆さんが、安心して暮らし続けられるインクルーシブな地域共生社会につながるよう検討していきます。

※挨拶の全文は、区のホームページでご覧になれます。また、区議会会議録(9月上旬発行予定)は、区政情報センター、総合支所区政情報コーナー、図書館等でご覧になれます。

世田谷区移動等円滑化促進方針がスタートしました

高齢者や障害者等が日常生活で多く利用する駅や公共施設、これらを結ぶ道路等において、円滑な移動や施設利用を促進するための方針を策定するとともに、促進地区を選定しました。

方針の内容は、都市デザイン課、区政情報センター、総合支所区政情報コーナー、総合支所くみん窓口・出張所・まちづくりセンター、図書館、区のホームページでご覧になれます。

問都市デザイン課 ☎6432-7152 FAX6432-7996
区HPQ 204308

7月1日から带状疱疹^{ほっしん}予防接種の費用助成を開始します

助成額/生ワクチン1回4000円または不活化ワクチン2回(1回1万円)

助成方法/区内指定医療機関へ接種の予約をし、接種費用と助成額の差額を医療機関へお支払いください(助成券は区内指定医療機関に設置しているため、区への申込みは不要です)

対接種日時時点で区内に住民登録のある満50歳以上の方

場区内指定医療機関

備区内指定医療機関は、区のホームページをご覧ください。助成開始前の接種費用は全額自己負担です。

担当=世田谷保健所感染症対策課

問☎せたがやコール 区HPQ 202774

国民年金保険料の免除・納付猶予制度(マイナポータルでの申請も可能です)

経済的な理由で国民年金保険料の納付が困難な方のために、保険料の免除制度があります。申請者本人、配偶者及び世帯主の前年所得が一定の基準以下(世帯の構成人数等により異なります)の場合に認められます。

なお、申請者本人が50歳未満の方で、申請者本人、配偶者の前年所得が基準以下であれば、世帯主の所得にかかわらず納付猶予制度が利用できます。

申請期間/申請日時時点の2年1か月前の月分から申請できます。なお、5年度分(7月~6年6月)の申請は7月からできます。継続審査対象の方は、日本年金機構からの結果通知をお待ちください。

離職等による特例/離職者本人の所得を除外して審査する特例があります。申請する場合は、「雇用保険受給資格者証」や「雇用保険被保険者離職票」等の公的機関の証明書(写し)が必要です。また、事業の廃止、天災等を理由とする特例もあります。

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う臨時特例措置/新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、申請期間中の所得が免除基準相当であった方は、臨時特例措置による手続きができます。※対象は、2年2月~5年6月分。

備マイナポータルでは夜間・休日でもスマートフォン等から手続きができます。詳しくは、お問い合わせいただくか、日本年金機構のホームページ(HP<https://www.nenkin.go.jp/>)をご覧ください。

問世田谷年金事務所 ☎6844-3871(音声案内2→2)、国保・年金課 ☎5432-2356 FAX5432-3051

ボランティア登録サイト「おたがいさまbank」をご利用ください

「おたがいさまbank」では、登録いただいた方に区内で募集している様々なボランティア情報をメールでお知らせしています。また、ボランティア活動をしたい方とボランティアの力を必要としている方をつなぐサイトも開設しています。ぜひ、ご利用ください。

担当=市民活動推進課

おたがいさまbank▶



AIシステムによる
マッチングサイト▶



問(社福)世田谷ボランティア協会 ☎5712-5101 FAX3410-3811



対=対象(特記ない場合、区内在住・在勤・在学者) 日=日時・日程 場=会場 日=当日直接会場へ 講=講師 費=費用(特記ない場合、無料)
 備=ほかの情報(「保育可」は生後5か月以上で首がすわっている子~未就学児が対象) 申=申込方法(特記ない場合、発行日時時点で申込可) 問=問合せ先
 ②=区のホームページ(右記二次元コード)から申込可(②はスマートフォン不可) 区HPQ10000=区のホームページ検索バーへの番号入力ページを表示



災害情報 ▶災害・防犯情報メール配信サービス <https://setagaya-city.site.ktaiwork.jp/> ▶公式ツイッター @setagaya_kiki ▶FM ラジオ 83.4 メガヘルツ(エフエム世田谷のホームページからも聴取できます)



区の手続きや施設・イベント案内は **せたがやコール** 午前8時~午後9時(年中無休) ☎03-5432-3333 FAX03-5432-3100



おしらせ

第2回男女共同参画・多文化共生推進審議会の傍聴

日 8月1日(火)午後2時~4時

場 梅丘パークホール

備 詳しくは、区のホームページをご覧ください、お問い合わせください。

申 7月28日までに、②オンライン手続き 先着10人

問 人権・男女共同参画課

☎6304-3453 FAX6304-3710

地域保健福祉審議会の傍聴

日 7月21日(金)午後6時30分~8時30分

場 区役所第3庁舎3階ブライツホール

備 文字通訳あり(7月10日までに要予約)、オンライン傍聴あり(7月12日までに要予約)。

問 保健福祉政策課

☎5432-2427 FAX5432-3017

都市計画審議会の傍聴

予定案件/①東京都市計画地区計画の決定について(補助26号線沿道代沢一丁目・北沢一丁目地区) ②東京都市計画生産緑地地区の変更について ※①②は報告。案件は追加・変更する場合あり。

日 8月1日(火)午前10時~正午(予定)

場 二子玉川分庁舎1階大会議室

担当=都市計画課

申 7月15日までに、②オンライン手続き、電話またはファクシミリ(記入例3面。希望する案件番号も明記)でせたがやコールへ 抽選①②各15人

7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

①「社会を明るくする運動」の集い

テーマ/犯罪被害者から見た更生保護

日 7月12日(水)午後1時30分~3時30分

場 北沢タウンホール

講 岡村勲(弁護士)

問 保健福祉政策課

☎5432-2292 FAX5432-3017

②「社会を明るくする運動」作文コンテスト作品募集

テーマ/犯罪・非行のない地域社会づくり、犯罪や非行をした人の立ち直りについて考えたことや感じたこと等

対 区内在住・在学の小・中学生

備 400字詰め原稿用紙3~5枚程度(3枚未満不可)。自作・未発表の作品に限る。

申 9月4日(必着)までに、応募作品(題名、学校名・学年、氏名を明記)を保健福祉政策課(☎5432-2292 FAX5432-3017)へ郵送または持参

総合文化祭「短歌大会」出品作品募集

9月30日(土)午後1時30分~4時に成城ホール集会室で開催する短歌大会出品作品を募集します(1人1首(未発表のもの)、優秀作品は講師選による表彰あり)。

講 佐伯裕子(「未来」選者)、草田照子(「かりん」選者)、松本秀三郎(現代歌人協会会員)

申 8月16日(必着)までに、ハガキ(記入例3面。作品1首も楷書で明記)で世田谷歌人会・松本(〒158-0094 玉川4-23-2 ☎3709-4891)へ

問 生涯学習課 ☎3429-4257 FAX3429-4267

7月1日付の民生委員・児童委員をご紹介します

地域の身近な相談役として、厚生労働大臣の委嘱を受け、無報酬で、地域福祉の向上に努めています。お気軽にご相談ください。

氏名	担当区域
根岸 智子	若林1丁目25~41

問 生活福祉課 ☎5432-2767 FAX5432-3020、世田谷総合支所生活支援課 ☎5432-2841 FAX5432-3034

郷土資料館 再開館のお知らせ

施設改修工事のため休館していましたが、8月1日から再開館します。

問 郷土資料館 ☎3429-4237 FAX3429-4925

世田谷区明るい選挙啓発ポスターコンクール作品募集

内容/選挙や政治との関わりについて日頃から感じ、考えていることを表現した作品

対 区内在住・在学の中学・高校生

大きさ/四つ切り(54.2×38.2㎝)または八つ切り(38.2×27.1㎝) ※色彩は自由。

備 昨年度の入賞作品は、区のホームページからご覧になれます。

申 9月8日(必着)までに、作品(裏に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年を明記)を選挙管理委員会事務局(☎5432-2751 FAX5432-3045)へ郵送または持参



募集

区職員(福祉・看護師・栄養士)

募集人数/福祉(70人程度)、その他いずれも若干名

募集期限/7月25日

備 ②オンライン手続き可。詳しくは、募集案内(人事課、出張所・課センター、図書館、保育園等にあり)または区のホームページをご覧ください。

問 人事課 ☎5432-2101 FAX5432-3009

区立保育園職員(非常勤)

職種	勤務日数	報酬(月額・期末手当あり)
① 保育	月10~20日	8万4895円~16万9791円
② 調理	月12~20日	10万9129円~15万5900円
③ 用務	月11~16日	8万5257円~14万4680円
④ 栄養	月16日	18万9934円
⑤ 看護	月16日	20万9671円

対 ①育児または児童福祉施設での勤務・実習の経験がある方④栄養士免許⑤看護師免許を有する方

任用期間/10月1日~6年3月31日(再度任用あり)

募集期限/7月26日

備 ②オンライン手続き可。詳しくは、区のホームページをご覧ください。

問 保育課 ☎6453-4912 FAX6453-4856

嘱託保健師(非常勤)

対 保健師免許を有する方

勤務日数/月16日

報酬/月額22万9210円(期末手当あり)

任用期間/9月1日~6年3月31日(再度任用あり)

募集期限/7月20日

備 詳しくは、区のホームページをご覧ください。

問 世田谷保健所健康企画課

☎5432-2434 FAX5432-3022

認定こども園保育員(非常勤)

対 保育士資格を有する方

勤務日数/年192日(①3時間勤務②6時間勤務)

報酬/月額①7万8604円(期末手当あり)②15万7209円(期末手当あり)

任用期間/採用された月から6年3月31日まで(再度任用あり)

募集期限/7月18日

備 幼稚園・認定こども園補助員(介助)(非常勤)等の職も募集しています。詳しくは、区のホーム

ページをご覧ください。

問 乳幼児教育・保育支援課

☎6453-1531 FAX6453-1534



介護保険

高額介護サービス費等の支給

介護(介護予防)サービスの1か月あたりの利用者負担(保険給付対象額)の合計額(同じ世帯に複数利用者がある場合は世帯の合算額)が一定の上限額を超えた場合、超えた額を高額介護サービス費等として支給します。該当が見込まれる方には、利用月の概ね3か月後に申請書を送付しますので必要事項を記入のうえ提出してください。

対象	利用者負担上限額	
現役並み所得者がいる世帯	課税所得 690万円以上	14万1000円 (一世帯あたり)
	課税所得 380万円~ 690万円未満	9万3000円 (一世帯あたり)
	課税所得 145万円~ 380万円未満	4万4400円 (一世帯あたり)
住民税課税者がいる世帯 (現役並み所得者がいる世帯を除く)	4万4400円 (一世帯あたり)	
住民税非課税世帯	①合計所得金額 (年金に係る雑所得を除く)と 課税年金収入額の合計が年 間80万円以下 ②老齢福祉年 金受給者	2万4600円 (一世帯あたり)
		1万5000円 (一人あたり)
生活保護受給者	1万5000円(一人あたり)	

問 介護保険課 ☎5432-2646 FAX5432-3042



国保・高齢者医療

世田谷区国民健康保険健康ポイント事業の参加者を募集します

特定健診の受診とウォーキング等の日々の取組みに応じて、せたがやPayのアプリで利用可能なポイントが抽選で当たります。

対 区の国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の方(特定健診の受診対象者)

備 詳しくは、区のホームページをご覧ください。

申 7月3日~8月31日に、②オンライン手続き

先着300人

問 国保・年金課 ☎5432-2936 FAX5432-3005

国保・年金課から

①国保にご加入の世帯へ

5年度国民健康保険料納入通知書を7月11日に発送します。

②国保にご加入の70~74歳の方へ

8月1日からお使いいただく高齢受給者証を7月下旬に発送します。

③75歳以上の方へ

5年度後期高齢者医療保険料のお知らせを7月14日に発送します。また、8月から自己負担割合が変わる方には、7月中旬に新しい保険証を簡易書留で発送します。

問 ①②国保・年金課資格賦課担当

☎5432-2331 FAX5432-3038

③国保・年金課後期高齢者医療担当 ☎5432-2390 FAX5432-3005

 **税金**

税理士会による税の無料相談

対象地域	開催日時	会場・申込先
世田谷 税務署 管内	7月8日(土) 午後1時30分 ～4時	東京税理士会世田谷支部 (若林4-31-7ベルジェ102) ☎5481-0770 FAX5481-0771
北沢 税務署 管内	7月10日(月) 午後1時～4時	東京税理士会北沢支部 (松原6-1-10アイリン マンション3階) ☎3322-7894 FAX3323-3571
玉川 税務署 管内	7月14日(金) 午後1時～4時 【相続税専用】 毎週火・木曜 午前10時～ 午後4時	東京税理士会玉川支部 (玉川2-4-4玉川酒販会 館3階) ☎3700-0562 FAX3708-5131

担当=課税課

備要予約。相談時間は1回30分。1回のみ無料。

 **子ども・若者**

「わくわくサマープラン」で夏を楽しもう

内容/夏のイベントや学びの情報、夏休みの自由研究におすすめの情報

備区のホームページからご覧になれます。図書館や児童館等では冊子も配布しますが、数に限りがあります。

問生涯学習課

☎3429-4254 FAX3429-4267



**せたがやホッと子どもサポート
4年度活動報告会**

対子どもの人権やいじめ問題に関心をお持ちの方

日7月26日(水)午後6時～8時

場子ども・子育て総合センター▶

備先着40人。保育可(7月14日までに電話で要予約、先着4人)。手話通訳あり。詳しくは、区のホームページをご覧ください。

問子ども・若者支援課

☎3439-8415 FAX3439-6777

 **健康・衛生**

光化学スモッグの発生にご注意ください

光化学スモッグ注意報の発令

- ラジオ「エフエム世田谷」83.4メガヘルツ
- 都大気汚染テレホンサービス ☎03-5640-6880
- 都光化学スモッグ情報 ([HP](http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/) <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/>)

発令の際には、出張所等区の施設や薬局、駅等に「表示幕」を掲示します。

問環境保全課 ☎6432-7137 FAX6432-7981

80歳のやさしい体操教室 秋コース～自分に合う体操、痛み予防、脚力アップ(保健センター)

対区内在住・在勤の18歳以上の方で、保健センター健康度測定(5000円)、特定健診、同程度の健康診断のいずれかを1年以内に受診している方(初めての方優先)

日8月28日～11月27日の毎週月曜①午前9時10分～10時10分②午前10時40分～11時40分(9月18日、10月9日を除く全12回)

場保健センター

費1回400円(指導料)

申7月3～5日に、電話、ファクシミリ(記入例3面。性別、生年月日、①②の別も明記)、またはホームページで保健センター(☎6265-7473 FAX6265-7429 [HP](https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/) <https://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>)へ 抽選①②各24人 ※抽選結果は当選者にものみ通知。

8月の胃がん検診(エックス線撮影法)

対区内在住で40歳以上の方(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・観察中の方、妊婦、心臓ペースメーカーを使用している方、腸閉塞・腸捻転になったことがある方を除く)

日程	会場
3日(木)、7日(月)、18日(金)、21日(月)、24日(木)、26日(土)	保健センター(松原6-37-10)
2日(水)	教育会館(弦巻3-16-8)
4日(金)、21日(月)	玉川せせらぎホール
8日(火)、25日(金)	砧総合支所
9日(水)、18日(金)	烏山区民センター

検診は午前中を予定(受付時間は当選通知をご確認ください)。所要時間は1時間程度。

費1000円(自己負担金)

備随時受付の大腸がん検診(便潜血検査、自己負担金200円)も同時に申込可(ハガキに連記可)。

申7月14日(必着)までに、電話、ファクシミリ、ハガキ(記入例3面。性別、生年月日、日程、会場(第2希望まで)も明記)またはホームページから世田谷区がん検診受付センター(〒156-0043 松原6-37-10 ☎6265-7573 FAX6265-7559 [HP](https://www.setagaya-kenshin.com/) <https://www.setagaya-kenshin.com/>)へ

抽選各日15～20人(申込者全員に抽選結果を通知)

※保健センターでは、前記日程のほか月・木・金曜も実施(要予約、先着順)。世田谷区がん検診受付センターにお問い合わせください。

 **住まい・街づくり**

**住まい見守り・補償サービス
初回登録料補助制度**

一人暮らしの高齢者等が区内転居をする場合の支援として、入居中の安否確認と死亡時における原状回復費用等の補償がセットになったサービスの初回登録料を区が全額補助します(月額利用料は自己負担)。

対区内在住で区内の民間賃貸住宅に単身で転居する満60歳以上の方または障害者の方

備補助対象となるサービス等詳しくは、区のホームページをご覧ください。

問居住支援課 ☎5432-2505 FAX5432-3040

世田谷区マンション交流会セミナー

内容/マンション管理組合運営基礎

対分譲マンション居住者、管理組合理事等

日7月15日(土)午後1時30分～3時30分

場三茶しゃれなあどホール

講高橋むつ子(マンション管理士)

申7月3～11日に、電話またはファクシミリ(記入例3面)で居住支援課(☎5432-2504 FAX5432-3040)へ 先着50人

 **仕事・産業**

**就活の壁を乗り越える
(オンラインセミナー)**

対求職中の方

日8月7日(月)午後2時～4時

講齋藤ただし(EEPコンサルティング㈱就職支援講師)

申7月7日午前9時から、予約サイト([HP](https://reserva.be/sanchaoshigotocafe/) <https://reserva.be/sanchaoshigotocafe/>)へ 先着100人

問三茶おしごとカフェ

☎3411-6604 FAX3411-6690

夏休み福祉体験

対区内在住・在学の①小学3～6年生とその保護者(児童ひとりでの参加も可)②中学・高校生

日7月31日(月)、8月5日(土)・10日(木)・12日(土)・15日(火)・19日(土)・21日(月)いずれも午前10時～正午、午後2時～4時(いずれも同内容)

場世田谷区福祉人材育成・研修センター

備詳しくは、ホームページ([HP](https://www.setagaya-jinzai.jp/) <https://www.setagaya-jinzai.jp/>)をご覧ください。

申7月27日までに、ファクシミリ(記入例3面)またはホームページから世田谷区福祉人材育成・研修センター(☎6379-4280 FAX6379-4281 [HP](https://www.setagaya-jinzai.jp/) <https://www.setagaya-jinzai.jp/>)へ 先着各回①40人②20人



▲夏休み福祉体験 介護ベッド体験の様子

せたがや福祉区民学会第15回大会発表事例を募集します

募集内容/福祉活動に関する事例や研究

テーマ/学びあい 広げよう せたがや福祉の輪～“生きる”を支え 未来につなぐ～

日11月11日(土)正午～午後5時30分

場東京農業大学(桜丘1-1-1)

備詳しくは、募集案内(※センター等にあり)またはホームページ([HP](https://www.setagaya-jinzai.jp/society/) <https://www.setagaya-jinzai.jp/society/>)をご覧ください。

申7月31日(消印)までに、所定の申込用紙(募集案内にあり)をファクシミリ、メールまたは郵送で世田谷区福祉人材育成・研修センター(〒156-0043 松原6-37-10 1階 ☎6379-4280 FAX6379-4281 [✉fukushijinzei@setagaya-jinzai.jp](mailto:fukushijinzei@setagaya-jinzai.jp))へ



▲せたがや福祉区民学会第14回大会

せたがや福祉のしごと

①①入門講座②相談・面接会

対福祉の仕事に就きたい、転職をしたい、関心がある方
日9月2日(土)第2回=①午前9時30分～10時30分②午前10時30分～午後0時30分、第3回=①午後1時～2時②午後2時～4時

場北沢タウンホール▶

問世田谷区福祉人材育成・研修センター

☎6379-4280 FAX6379-4281

②区内介護施設等見学会

対介護分野への就職・転職を考えている方、関心がある方

日9月6日(水)午前9時20分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分

場区内の特別養護老人ホーム等2か所(予定)

申7月3日～8月25日に、電話で世田谷区福祉人材育成・研修センター(☎・FAX上記)へ 先着各5人

備詳しくは、ホームページ([HP](https://www.setagaya-jinzai.jp/) <https://www.setagaya-jinzai.jp/>)をご覧ください。雇用保険求職活動の実績対象。

 **催し物**

学校給食展～給食で楽しく学べる食の世界

対区内在住・在学の小・中学生と保護者

日8月23日(水)正午～午後5時、8月24日(木)午前9時～午後3時

場成城ホール▶

問学校健康推進課

☎5432-2696 FAX5432-3029

6面へつづく【催し物】



5面からのつづき【催し物】

世田谷トラストまちづくりから

①すみればの夏休み・オープニングコンサート

日7月22日(土)午後1時30分~2時45分
場桜丘すみれば自然庭園(桜丘4-23-12)
備詳しくは、すみれば自然庭園のブログ(HP https://sumireba.exblog.jp/)をご覧ください。状況に応じて人数制限を行う場合があります。
②空き家等地域貢献活用相談窓口をご活用ください
対①区内に空き家・空き部屋等を所有し、地域のために活かしたい方②空き家等で地域貢献活動を考えている団体
日月~金曜(祝日除く)午前8時30分~午後5時
場(一財)世田谷トラストまちづくり
備来所相談は空き家等地域貢献活用担当(☎6379-1621)へ要予約。

③「セミの鳴き声日記」をつけてみよう

内容7~9月、セミ6種類の鳴き声が聞こえた日を指定用紙(ホームページにあり)に記録し、報告
備②③詳しくは、ホームページ(HP https://www.setagayatm.or.jp/)をご覧ください。
問(一財)世田谷トラストまちづくり
☎6379-1624 FAX6379-4233

男女共同参画センターらぶらすから

①せたがやケアカフェ@らぶらす

対介護に携わる方、これから介護を受けるかもしれないと考えている方
日8月5日(土)午後1時~3時
講らぶらすファシリテーター
②夏休み特別編!親子で楽しむらぶらすシネマサロン「センター・オブ・ジ・アース」
日8月10日(木)午前10時~正午
備保育可(要予約)。

場男女共同参画センターらぶらす

申7月1日午前10時から、電話、ファクシミリ(記入例3面)またはホームページからメールで男女共同参画センターらぶらす(☎6450-8510 FAX6450-8511 HP http://www.laplace-setagaya.net/)へ 先着①②各15人

中央図書館プラネタリウム

①プラネタリウム一般投影(7~8月)▶

日毎週土・日曜(7月16日を除く)、祝日、7月21日~8月31日(8月20日を除く)

Table with 2 columns: 内容, 時間. Content includes ①ちびっこタイム(幼児から小学校低学年向け)「流れ星にねがいごと」(8月12日まで)「宇宙クイズにちょうせん!」(8月13日から) and ②「日本丸で見た星」(7月17日まで)「イナズマデリバリー」(7月21日から)

②星空CDコンサート「トップ・オブ・ザ・ワールド~カーペンターズ特集~」▶

日①7月8日(土)午後6時30分~7時30分②7月15日(土)午後3時30分~4時30分

③大人のための星空散歩「天の川の楽しみ方」▶

対高校生以上
日7月22日(土)午後6時30分~7時30分

④天体観望会「月・ダブルダブルスター」

日7月28日(金)午後7時~8時30分

備補聴支援システム(磁気誘導ループ)を設置。観覧料等詳しくは、区のホームページをご覧ください。①~③当日午前9時から観覧券販売。②④は小学生以下保護者同伴。先着①②各回140人③140人。
申④は7月10日(必着)までに、往復ハガキ(記入例3面。4人まで連記可。開催日と幼児、小・中学生、大人の別、同伴の保護者氏名も明記)で中央図書館プラネタリウム(〒154-0016 弦巻3-16-8 ☎3429-2356 FAX3429-7436)へ 抽選70人
場・問プラネタリウム ☎・FAX3429-0780

中央図書館プラネタリウム(天文教室)

①天文教室

Table with 2 columns: 内容, 日時. Content includes ①星座パラソルを作ろう, ②天体望遠鏡を作ろう, ③星座投影機を作ろう, ④日時計を作ろう, ⑤光る星座カードを作ろう, ⑥月球儀を作ろう

費①500円②2500円③450円④400円⑤450円⑥300円(キャンセルされた場合も費用は自己負担となります。)

②親子天文教室

Table with 2 columns: 内容, 日時. Content includes ①夏休みに月の観察をしよう, ②惑星の名前を覚えよう

対①区内在住・在学の小学4年~6年生とその保護者②区内在住・在学の小学1年~3年生とその保護者
場教育会館(弦巻3-16-8)
備重複申し込み不可。詳しくは、区のホームページをご覧ください。
申7月10日までに、オンライン手続き 抽選①各回30人②①②各日20組40人
問中央図書館 ☎3429-2356 FAX3429-7436

ふれあい農園「ブルーベリーつみとり」▶

Table with 3 columns: 日時, 所在地, 農園名. Content includes ①区のホームページをご覧ください。7月2日~8月31日の毎週木・日曜(正午閉園) 八幡山1-25 植松農園, ③区のホームページをご覧ください。7月2日~8月6日の毎週日曜 喜多見9-20 橋本農園

集合時間/①午前9時30分②午前9時30分~11時30分③午前8時30分~11時④午前9時

料金/①~③100円 300円④100円 250円(つみとった分の量り売り)

備当日分がなくなり次第終了。駐車場はありません。日時は作柄・生育状況等により変わる場合があります。詳しくは、区のホームページをご覧ください。担当=都市農業課
問☎せたがやコール

民家園から▶

①岡本公園民家園企画展

「岡本の記憶を辿る一水と地域」
日7月1日(土)~6年3月24日(日)午前9時30分~午後4時30分

②暮らしの歳時記 民間暦「盆」

日7月8日(土)~15日(土)午前9時30分~午後4時30分

③民家園の夏を楽しもう「夜まで民家園」

日7月15日(土)午後8時まで開園(入園は午後7時30分まで)

備午後6時以降は小学生以下は保護者同伴。
場・問①②岡本公園民家園 ☎・FAX3709-6959③次大夫堀公園民家園 ☎・FAX3417-8492

重要文化財保存処理完了記念

野毛大塚古墳展▶

内容/平成30年度~令和4年度にかけて保存処理をした、野毛大塚古墳出土の埴輪や、普段展

示することが少ない鉄製品等の展示
日8月1日(火)~10月22日(日)午前9時~午後4時30分
場・問郷土資料館
☎3429-4237 FAX3429-4925

講座・講習

消費生活講座「どっちを選ぶ?知っておきたい食品表示の賢い読み解き方」

日9月12日(火)午前10時~正午
場消費生活センター
講垣田達哉(消費者問題研究所代表)
担当=消費生活課
申7月17日までに、電話、ファクシミリ(記入例3面。区外の方は、通勤・通学先も明記)で☎せたがやコールへ 抽選24人 ▲垣田達哉さん



世田谷市民大学 2023年度後期受講生募集

Table with 2 columns: 内容, 日程. Content includes ①昼間講座=政治・社会各2講座(月曜各12回), ①昼間講座=経済・人間各2講座(金曜各12回), ②少人数特別講座=1講座(土曜全6回), ③土曜講座=全2講座(土曜各6回), ④ゼミ=人間1講座(月曜全12回)

対18歳以上
日9月上旬~12月上旬
場せたがや がやがや館
費①各7000円②③各5000円④1万7000円
備詳しくは、募集案内(市民活動推進課、区民センター、出張所・読書センター、図書館等にあり)、または区のホームページをご覧ください。
申7月15日(消印)までに、オンライン手続き、ファクシミリ、ハガキ(記入事項は募集案内参照)または申込書(募集案内にあり)で市民大学事務局(〒154-0001 池尻2-3-11 せたがや がやがや館4階 ☎3412-3071 FAX3412-3075)へ 抽選①③各60人②30人④16人

第1回 子育て援助活動入門講座「ハンドトリートメント」

対区内での子育て援助活動の実践に関心がある方
日8月17日(木)午後2時~3時30分
場(社福)世田谷区社会福祉協議会(成城6-3-10)
講波多野由利(英国IFA認定アロマセラピスト)ほか
備保育可(要予約、抽選3人)。
申8月6日までに、参加申込みフォーム(HP https://forms.gle/fJxXMctpeazhu3F38)から申込み 抽選20人
問世田谷区ファミリーサポートセンター
☎5429-1200 FAX5429-1202
申込みはこちら▶



知的障害者移動支援従業者養成研修

対①②のいずれかに全回出席可能で、研修終了後に区内の事業所に登録して知的障害者移動支援に従事する意思のある18歳以上の方
日①7月29日(土)・30日(日)、8月5日(土)②9月23日(火)・24日(水)、9月30日(日)いずれも午前9時~午後5時40分
場わくわく祖師谷(祖師谷3-21-1)
費1100円(教材費)
申①は7月13日、②は9月4日(いずれも必着)までに、オンライン手続きまたはハガキ(記入例3面。①②の別、生年月日、保有資格、従事希望理由も明記)で障害施策推進課(☎5432-2388 FAX5432-3021)へ 選考各回24人

📧ショートショートのお話の書き方講座

対 区内在住・在学の10代の方優先
日 7月29日(土)午後2時～4時
場 中央図書館
講 田丸雅智(ショートショート作家)
備 詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。
申 7月14日までに、📧オンライン手続き 抽選40人
問 中央図書館 ☎3429-1811 FAX3429-7436

ひきこもりに悩む家族を対象とした家族セミナー

テーマ/気になるお金の問題～さまざまな制度のご紹介
対 区内在住の方
日 7月15日(土)午前10時30分～午後0時30分
場 STKハイツ4階(太子堂4-3-1)
講 小幡泰江(ぷらっとホーム世田谷相談員)
申 7月14日午後5時までに、電話またはファクシミリ(記入例3面)でメルクマールせたがや(☎3414-7867 FAX6453-4750)へ 先着20人

📧ピースセミナー「ペリリュー・楽園のゲルニカ」を通して、つたえたいこと

対 区内在住・在勤・在学の小学4年生以上(小学生は保護者同伴)
日 7月20日(木)午後2時～4時
場 教育会館(弦巻3-16-8)
講 武田一義(「ペリリュー・楽園のゲルニカ」作者)
備 詳しくは、区のホームページをご覧ください。担当=生涯学習課

申 7月10日までに、📧オンライン手続き、電話またはファクシミリ(記入例3面。学校名も明記)で📞せたがやコールへ 抽選50人

📧乳幼児から成人向け英語教室～国際理解教育事業

対 ①区内在住の乳幼児とその保護者②区内在住・在勤・在学の高校生以上
日 8月5日(土)午前9時30分～午後4時
場 教育総合センター(若林5-38-1)
備 詳しくは、区のホームページをご覧ください。
申 7月5日午前9時～7月12日午後5時に、📧オンライン手続き 抽選①20組40人②20人
問 教育研究・ICT推進課 ☎6453-1503 FAX6453-1534

📧教育総合センターSTEAM教育講座(8月)

内容/科学、技術、工学、芸術、数学の分野横断的な探究的思考等を育む体験学習
対 区内在住・在園・在学の4歳児～中学3年生 ※講座により対象が異なります。
日 8月1日(火)～5日(土)、7日(月)～10日(木)、12日(土)、14日(月)～19日(土)、21日(月)～26日(土)、28日(月)～31日(木)
場 教育総合センター(若林5-38-1)

備📧オンライン手続きで申込み。詳しくは、区のホームページをご覧ください。お問い合わせください。
問 教育研究・ICT推進課 ☎6453-1536 FAX6453-1534

「家族なんだから」の呪いの言葉に悩まないで～10年後を考えよう(家族相談会)

対 区内在住で愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方の家族、関係者
日 8月2日(火)午前10時～午後0時30分
場 保健医療福祉総合プラザ
講 常岡俊昭(精神科医)
申 7月3～28日に、電話で保健センター専門相談課(☎6265-7546 FAX6265-7549)へ 先着20人(同伴者含む)

中高生のためのココロとカラダのトリセツ講座～リプロダクティブ・ヘルス/ライツから考える

対 中学・高校生
日 8月1日(火)午後2時～3時30分
講 染矢明日香(NPO法人ピルコン理事長)
備 オンライン開催。申込方法等詳しくは、区のホームページをご覧ください。先着450人。
問 世田谷保健所健康推進課 ☎5432-2446 FAX5432-3102

📍区の世帯と人口(令和5年6月1日現在)

住民登録 (住民基本台帳)	世帯数	人口	内訳：日本人人口	内訳：外国人人口
		49万6302世帯(202増 ↗)	91万8818人(171増 ↗)	89万4602人(64増 ↗)
		男性 43万4791人(107増 ↗)	42万2226人(47増 ↗)	1万2565人(60増 ↗)
		女性 48万4027人(64増 ↗)	47万2376人(17増 ↗)	1万1651人(47増 ↗)

()内は前月との増減

区民の

ひろば

区の事業ではありません。
参加申込みや問合せ等は
各団体の連絡先へ。

催し物

- ♣️は区の後援事業)
- ◆小学6年生アコースティックギター教室
7/1・15・22・29いずれも土曜9～12時 笹原小学校 電話またはメールで小さな炎のギター教室(☎090-9800-0653 ㊟honoonogita@gmail.com藤濱) 先着5人
- ♣️お酒を飲むと人に迷惑をかけてしまう本人及び家族の話をする会(初回のみ要連絡)①世田谷断酒例会②玉川懇談会③砧懇談会④五心会
①7/2(日)14～16時=経堂地区会館②7/5(火)=用賀区民集会所③7/13(水)=砧総合支所区民集会所④7/25(火)=太子堂区民センター いずれも18時半～20時半 各100円(NPO法人東京断酒新生会世田谷断酒会☎3439-8873山田)
- ◆健康吹矢体験会(体力維持、促進に、年齢に関係なく楽しめます)
7/3・10いずれも月曜13時 用賀地区会館 1回300円 要申込(ハピネス世田谷☎090-7429-5172)
- ♣️認知症予防の為に初心者マージャン講座(①初級入門②点数入門、60歳以上)
①7/8・12・13からの毎週水・木・土曜②7/8・13からの毎週木・土曜いずれも13～16時 ①②桜新町駅近辺または下北沢駅近辺各曜日10回 1回1600円(初回教材費1600円) 要申込(日本健康マージャン協会世田谷統括朝日塾☎5477-3958青木) 先着各15人
- ◆ジャズボーカル体験会(中学生以上対象)
7/9(日)18時半～20時(最大20時半まで)三軒茶屋区民集会所 2500円 電話またはメールでMCS(☎090-3597-9790 ㊟cocovox@gmail.com山崎)
- ◆世田谷ウォーキング同好会 7月例会
7/9(日)10～11時半 梅が丘駅改札口9時40分集合 羽根木公園 200円(世田谷ウォーキング同好会・西川☎6676-5672)

掲載対象

区内在住者を主な構成員とする団体で、区内で活動しているもの(営利目的、宗教・政治活動に関係するものは掲載不可。同一団体・同一人からの申込みによる掲載は6か月に1度(区の後援事業を除く・要問合せ)。掲載料は無料。掲載した内容は区のホームページにも掲載)。期日の定めがある催し物・同窓会等の申込みは掲載希望号の発行日の1か月前(土・日曜、祝・休日の場合は翌開庁日)必着。
※掲載の申込方法等詳しくは、[区HPQ_38511](#)をご覧ください。※区公共施設利用案内システム「けやきネット」で予約する施設を会場とする催し物等は、申込内容を、当該利用施設を管理する所管課に提供し、施設の利用に関して確認をする場合があります。
☎広報広聴課 ☎5432-2009 ㊟5432-3001

- ♣️日本体育大学公開講座「スポーツデータを用いた夏休みの自由研究」
8/5(土)=小・中学生、8/8(火)=小・高校生、8/10(木)=小・中・高校生いずれも9～12時=測定・分析、13～16時=考察・製本 同大学東京・世田谷キャンパス(深沢7-1) 千円 ホームページから同大学スポーツプロモーション・オフィス(☎5706-0911 平日8時半～17時に ㊟https://www.nittai.ac.jp/)
- ◆オンライン講座「こどもが主人公の未来をつくるために」
8/5(土)0時から(48時間視聴可能) 千円 メールで(一社)グリーンサポートせたがや(☎6453-4925 ㊟griefsetagaya@yahoo.co.jp松本)

ボランティア情報

- ◆ボランティア相談員養成講座2023
10/8・22、11/5・19、12/10・24、1/14・28、2/11・25いずれも日曜13時半～16時半(社福)子どもの虐待防止センター(南鳥山4-18)とその近辺 2万2千円 ホームページから同センター(☎6909-0981 ㊟https://www.ccap.or.jp/)
- ◆大人のボイストレーニング(声帯の筋トレ&柔軟、30歳以上)
月3回木曜16～17時 下北沢駅近辺 1回1500円(☎090-2331-6291吉村)
- ◆ひまわりの会(スケッチ)
毎月第2・4金曜 主に区内 入:千円(ほかに実費) 月:実費(絵具等)(☎090-2402-1649 ㊟cnosn.01123@yahoo.co.jp長尾)
- ◆つくしの会(風景水彩画)
第1・3土曜12時半～15時半 区内外各地 入・月:各2千円(☎3795-3823河合)

会員募集

- ◆フラダンスを楽しむ会
月3回木曜12時半～13時半 主に太子堂区民センター 入・月:各3千円(☎3410-0859小澤)
- ◆着付けの会(自分で着物を着てみよう)
月2回土曜15～16時半 砧3丁目近辺 1回1500円(☎090-2900-4430小室)
- ◆千歳吟風会(詩吟)
第2・4木曜12時半～14時半 主に粕谷区民センター 年:2千円 月:2500円(☎3305-0027中澤)
- ◆寿の会 麻雀クラブ(65歳以上、麻雀経験おおよそ3年以上)
第1・3水曜、第2金曜、第4土曜 主に大原稲荷神社(大原2-29) 年:1200円 月:200円(☎080-2014-8045小松)
- ◆歌声コーラス舟唄
月3回土曜13～15時 主に桜丘区民センター 入:800円 年:4千円 1回500円(☎3483-0873内藤)
- ◆上北沢歌声サークル
第1・3火曜13時半～15時半 主に上北沢区民センター 入:800円 年:2500円 1回500円(☎3290-3021関根)
- ◆いきいきコーラスうらら(女声合唱)
月4回水曜9時40分～11時半 主に桜丘区民センター 入:800円 月:2500円(☎3484-8373大滝)
- ◆ZumbaサークルDeco
主に毎週水・金曜10～11時、土・日曜15時40分～16時40分 主に瀬田地区会館 1回千円(☎090-2221-8862 ㊟decoyoga@yahoo.co.jp高橋)
- ◆いずみ会(民謡)
毎週月曜(第2は除く)13～15時 船橋地区会館 6か月:3千円(☎3429-2911コイケ)





①=対象(特記ない場合、区内在住・在勤・在学者) ②=日時・日程 ③=会場 ④=当日直接会場へ ⑤=講師
 ⑥=費用(特記ない場合、無料) ⑦=ほかの情報 ⑧=申込方法(特記ない場合、発行日時点で申込可)
 ⑨=問合せ先 ⑩=区のホームページ(右記二次元コード)から申込可(⑩はスマートフォン不可)
 区HPQ 0000 = 区のホームページ検索バーへの番号入力でページを表示



区役所 〒154-8504 世田谷4-21-27
<https://www.city.setagaya.lg.jp/>
 せたがやコール
 ☎03-5432-3333 ☎03-5432-3100



新型コロナワクチン接種に関するお知らせ

6月23日時点の情報で作成しています。
この記事の内容について、詳しくは区のホームページ
またはワクチンコールでご確認ください。

現在実施している5年春開始接種は、8月末で終了予定です。

⑨区の集団接種会場は、8月は開設しません。集団接種会場での接種を希望される方は、7月中の接種をご検討ください。

5年秋開始接種

9月以降、1・2回目接種を完了した5歳以上の全ての方を対象に秋開始接種が始まります。

使用ワクチン等詳細は、決まり次第区のホームページ等でお知らせします。

●接種券について

①5年春開始接種で接種を受けた方

6月末までに接種を受けた方に、8月下旬に接種券をお届けします。

⑨7月以降に接種を受ける方には、9月以降順次接種券をお届けします。

②5年春開始接種で接種を受けていない方

お手元にある接種券で、接種を受けることができます。

※接種券を紛失等されてお手元にない場合や、前回接種後に世田谷区へ転入された方は、接種券の発行申請が必要です。

初回接種

生後6か月～4歳の乳幼児及び5歳以上の方の初回接種は、1年を通して受けられます。

⑨乳幼児の初回接種は、5歳以上の初回接種(1・2回目接種)と異なり、合計3回の接種を受けることで完了します。

●区の集団接種会場での初回接種

※7月3日頃からワクチンコールでの予約受付を開始します。

対象/12歳以上の方

日時/7月22日(土)午前9時30分～10時30分

会場/保健医療福祉総合プラザ(うめとぴあ内)

世田谷区新型コロナワクチンコール(ワクチンコール)

☎0120-136-652 午前8時30分～午後5時30分(土・日曜、祝・休日を含む毎日)

最新の情報は、区のホームページをご覧ください。
(インターネットでの予約もこちらから)



※聴覚等に障害のある方を対象に、ファクシミリ(☎03-5687-2020)でも受付をしています。



証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカードを利用し、全国のコンビニエンスストア等のマルチコピー機から各種証明書を取得することができます。

利用の際に必要なもの/マイナンバーカード

※利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)の入力が必要です。

取得できる証明書	利用時間	手数料
住民票の写し、印鑑登録証明書、課税・納税証明書	午前6時30分～午後11時	1通200円
戸籍全部事項証明書、戸籍個人事項証明書(世田谷区に本籍がある方)	月～土曜(第3土曜、祝・休日を除く) 午前9時～午後5時	1通350円

※メンテナンス日、年末年始は利用できません。

☎区住民記録・戸籍課 ☎5432-2236 FAX5432-3077



重度の障害のある方のグループホームを整備するための土地・建物を探しています

区では、重度の知的障害や身体障害のある方が、この先も住み慣れた地域で暮らすためのグループホームの整備に取り組んでいます。

今後、約300人分(40件程度)のグループホームを整備するために、民有地を活用した整備を進めていく必要があります。

地域社会への貢献や資産活用の一環として、お持ちの不動産を活用した障害者向けグループホーム等の整備をぜひご検討ください。

土地建物を所有している方に、整備を希望する運営事業者を紹介して結びつけるマッチングのお手伝いも行っています。

☎障害者地域生活課 ☎5432-2419 FAX5432-3021 区HPQ 201481

7月は「せたがや食品衛生月間」です

パネル展示「食とくらしの健康情報」

☎7月10日(月)～21日(金)午前8時30分～午後5時(最終日は午後1時まで)

☎区役所第3庁舎1階ロビー▶

肉を生や加熱不十分なまま食べるのはやめましょう

新鮮な肉にも食中毒菌が付いていることがあります。肉は十分加熱してから食べましょう。また、肉を湯せん等で加熱調理する低温調理は、レシピ通りに加熱しても、肉の大きさや厚さ等で加熱状況が変わるため、注意が必要です。肉の中心部まで十分加熱されているか、きちんと確認しましょう。

▶「ミクロの世界を作ろう」▶

食とくらしの健康フェスタ

内容/子ども向けワークショップ「ミクロの世界を作ろう」、食とくらしの健康に関する体験コーナー、リレー講演、パネル展示

☎8月26日(土)午前11時～午後6時(ワークショップの受付は午後5時30分まで)

☎場 玉川高島屋S・C西館1階アリーナサロン(玉川3-17-1)▶



夏の食中毒に注意 食中毒予防の3原則 食中毒菌を①つけない②ふやさない③やっつける

①つけない【清潔】

●調理の前、生の肉や魚、卵を扱った後、トイレの後、食事の前などには、しっかり手を洗いましょう。

●生の肉や魚から出たドリップ(汁)には食中毒菌がいます。生の肉や魚に使った包丁・まな板は、使用の都度きれいに洗い、消毒し、よく乾燥させましょう。また、ドリップの影響を受けないよう調理の順番を工夫したり、広がらないように気をつけましょう。

●食品は、フタつきの容器やラップを使って保管しましょう。

②ふやさない【迅速・冷却】

●要冷蔵の食材やできあがった料理は、長時間室温に置かないようにし、早めに食べ切るようにしましょう。

●冷蔵庫の中身は7割ぐらいにおさえ、詰め込み過ぎに注意しましょう。

●冷凍品の解凍は、冷蔵庫や電子レンジを使い、自然解凍は避けましょう。

③やっつける【加熱・殺菌】

●加熱調理食品は十分に加熱しましょう。中心部で75℃1分以上(ノロウイルス汚染のおそれがある二枚貝などは85℃～90℃90秒以上)の加熱が目安です。

●包丁、まな板、布巾、スポンジなども、熱湯や漂白剤で消毒しましょう。

☎世田谷保健所生活保健課 ☎5432-2911 FAX5432-3054