



文の京  
（ふみのみやこ）

# 区報 ふんきよ

令和7年(2025)  
**7月10日**  
No.1863

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度 大切なお知らせを送付します



### 国民健康保険

### 後期高齢者医療制度

8月1日から使用する資格確認書等を送付します

#### マイナ保険証をお持ちの方



**資格情報のお知らせ  
を送付します**

※資格情報のお知らせだけでは保険診療を受けることができません(資格情報のお知らせを使用するときは必ずマイナ保険証が必要)。  
(A4サイズ)

#### マイナ保険証をお持ちでない方



**資格確認書  
を送付します**

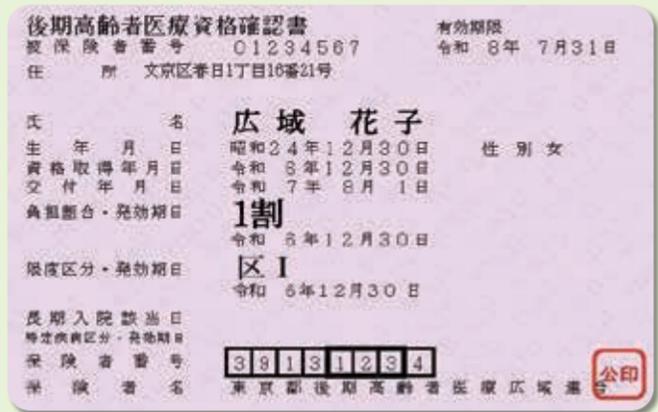
(カードサイズ)



▲詳細はこちら

#### マイナ保険証の有無に関わらず全ての方

全員に**資格確認書**を送付します



[カードサイズ(原寸大)]

限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)及び限度額適用認定証(限度額認定証)は交付を終了しました。  
6年度に上記認定証を既にお持ちの方や併記申請をした方は、限度額区分を資格確認書に記載して交付します。



▲詳細はこちら

### 7年度の保険料額をお知らせします

#### 保険料額決定通知書兼納入通知書



世帯主へ



封筒が届いたら必ず  
氏名・住所を確認のうえ、  
内容をよくご覧ください

被保険者へ



納付書が同封されている方は、納付期限までに  
金融機関・コンビニエンスストア等で納めてください

※申告期限を過ぎて所得の申告をした方は、保険料の計算が間に合っていない場合があります。  
前年の所得額が判明次第、保険料の再計算を行い、保険料の変更通知書を送付します。

マイナンバーカードが  
健康保険証として利用できます



▲詳細はこちら



【国民健康保険】……………国保年金課国保資格係 ☎03-5803-1192  
問合せ 【後期高齢者医療資格確認書】……………国保年金課高齢者医療係 ☎03-5803-1205  
【後期高齢者医療保険料】……………国保年金課高齢者保険料係 ☎03-5803-1198

毎月10・25日発行

発行/文京区 編集/企画政策部広報戦略課 〒112-8555 文京区春日1-16-21

代表 ☎03-3812-7111 <https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

区の情報はこちらをチェック!



# 参議院議員選挙

区選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

## 投票日 7月20日(日) 投票時間 午前7時～午後8時

### 選挙資格(投票できる方)

- **年齢要件**  
平成19年7月21日以前に生まれた方
- **住所要件**  
文京区に令和7年4月2日までに転入の届出をし、引き続き7月2日まで文京区に住んでいる方

### 選挙のお知らせを世帯ごとに封書で送付

選挙の公示後、封書で世帯全員分の選挙のお知らせと案内チラシを送付します。投票所へお越しの際は、自分の選挙のお知らせをお持ちください。  
※投票日までに届かない又は紛失した場合は、投票日当日、投票所の「相談係」にお申し出ください。



### 期日前(不在者)投票をご利用ください

期日前(不在者)投票所に直接お越しください。選挙のお知らせがお手元に届いている場合は、裏面の「期日前投票宣誓書兼請求書」に記入してお持ちいただくとスムーズに投票できます。

### 期日前(不在者)投票ができる方

- 投票日に仕事に従事する予定があるため投票所に行けない
- 入院・出産などのため、投票所に行けない見込み
- 投票日に用事やレジャーなどで、投票区外に出かける予定
- 引っ越しなどにより、都内に転出した又はその予定

### 期日前(不在者)投票会場・日時

ギャラリーシビック(シビックセンター1階) = 7月 4日(金)～19日(土) 午前8時30分～午後8時  
大原/音羽地域活動センター、汐見地域センター = 7月 13日(日)～19日(土) 午前8時30分～午後8時

### 不在者投票

- **出張先・滞在地での不在者投票**  
事前に選挙管理委員会に投票用紙等の請求が必要
- **入院している病院などでの不在者投票**  
都道府県に指定されている病院等施設に限る
- **郵便等による不在者投票**  
身体障害者手帳・戦傷病者手帳・介護保険被保険者証をお持ちの方で、一定の要件に該当する方(事前に選挙管理委員会に投票用紙等の請求が必要)  
※新規の場合は、事前に郵便等投票証明書の交付を受ける手続が必要。詳細は選挙管理委員会へ

### 表1 郵便等による不在者投票ができる方

| 障害等の区分    | 障害等                         | 等級等       |
|-----------|-----------------------------|-----------|
| 身体障害者手帳   | 両下肢、体幹、移動機能                 | 1・2級      |
|           | 内臓機能(心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸)    | 1・3級      |
|           | 免疫、肝臓                       | 1～3級      |
| 戦傷病者手帳    | 両下肢、体幹                      | 特別項症～第2項症 |
|           | 内臓機能(心臓・腎臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸・肝臓) | 特別項症～第3項症 |
| 介護保険被保険者証 | 要介護状態区分                     | 要介護5      |

※投票用紙等に自書できない方(表2の該当者を除く)は非該当

### 表2 郵便等による不在者投票で代理記載人による投票ができる方

| 障害等の区分  | 障害等    | 等級等       |
|---------|--------|-----------|
| 身体障害者手帳 | 上肢又は視覚 | 1級        |
| 戦傷病者手帳  |        | 特別項症～第2項症 |

※「表2」に該当する方であっても、「表1」の該当者でなければ、代理記載は不可

### 「選挙公報」を全戸配付

候補者の氏名・経歴・政見等を掲載した「選挙公報」を7月12日(土)までに全戸配付します。また、区内の公共施設にも配架する予定です。



▲詳細はこちら

## 森鷗外記念館 コレクション展「小説『舞姫』をよんでみよう！」

鷗外の代表作『舞姫』の自筆草稿(複製)全28枚を一挙に展示します。また、『舞姫』が掲載された雑誌や書籍のほか、創作の背景にあったドイツ留学や当時の反響などに関連する館蔵資料を展示します。手書きの文字や推敲の跡に注目し、鷗外が吟味を重ねた言葉を味わってください。



▲『森鷗外自筆 舞姫草稿』(複製) 跡見学園女子大学刊

- 日 7月4日(金)～9月30日(火) 午前10時～午後6時 [最終入館 = 午後5時30分(7月9日(水)は午前9時開館、8月2日(土)は午後8時閉館)]
- ▶ 休館日 7月22日(火)・23日(水)、8月25日(月)・26日(火)、9月24日(水)・25日(木)
- ¥ 一般 = 300円(20人以上の団体 = 240円、中学生以下・障害者手帳提示の方と介護者1人無料)
- 申 当日直接会場へ

### 展示解説(ギャラリートーク)

日 7月30日(水)、9月3日(水) 午後2時～2時30分 内学芸員によるコレクション展解説  
¥ 無料(当日の展覧会チケットを提示) 申 当日直接会場へ

### 子ども向けギャラリートーク

日 8月3日(日) 午後1時～1時30分 内学芸員と共に鷗外の生涯(常設展示)をめぐる  
対 小学4年生以上 ¥ 無料(高校生以上の方は、当日の展覧会チケットを提示)  
申 当日直接会場へ

### 展示関連講演会「明治20年代の青年太田豊太郎—作品『舞姫』が問いかけてくるもの—」

日 8月30日(土) 午後2時～3時30分 師 須田喜代次氏(大妻女子大学名誉教授)  
定 50人(抽選) ¥ 無料(本展チケット又は半券が必要)  
申 往復はがき(1人1枚)又は 封筒に記入例 ▶ ①～④・⑥を明記し、森鷗外記念館へ  
申 8月14日(休)必着

### 朗読体験ワークショップ「『舞姫』を朗読する」(全2回)

日 9月7日(日)・14日(日) 午後1時30分～3時30分 師 内木明子氏(朗読家)  
対 全回参加できる方 定 16人(抽選) ¥ 3,500円(2回分)  
申 往復はがき(1人1枚)又は 封筒に記入例 ▶ ①～④・⑥を明記し、森鷗外記念館へ  
申 8月22日(金)消印有効

8月2日(土)は区民無料観覧日 区内在住・在勤・在学者は、無料で展覧会を観覧できます(身分証明書を持参)。また、当日は午後8時まで開館(最終入館は午後7時30分)します。

会 区 千113-0022 文京区千駄木1-23-4 森鷗外記念館 ☎03-3824-5511 申 bmk-event@moriogai-kinenkan.jp

## マンションの適正な管理を支援

■ 申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区住環境課管理担当  
 ☎03-5803-1374へ(①②は電子申請も可)  
 ▶ 申請書配布 住環境課(区にも掲載) [詳細はこちら](#)



| 事業名                             | 対象                              | 内容  | 締切(必着)         |
|---------------------------------|---------------------------------|---|----------------|
| ①マンション管理士派遣<br>(年度内4回まで)        | 区内分譲マンションの管理組合                  | 管理組合が開催する理事会や勉強会等にマンション管理士が同い、情報提供やアドバイスを実施[1回2時間以内(休日・夜間も可)]                             | 希望日の<br>2週間前まで |
| ②分譲マンション管理<br>個別相談<br>(年度内2回まで) | 区内分譲マンションの区分所有者・居住者等            | 分譲マンションの管理上の様々な問題に、マンション管理士が必要な知識や情報を提供・助言[1回1時間以内(平日9:00~17:00)]                         |                |
| ③管理組合設立支援<br>(年度内4回まで)          | 管理組合が未設立の区内分譲マンションの区分所有者等からなる団体 | 管理組合を設立し、管理規約を制定しようとする場合に、マンション管理士を会合等に派遣[1回2時間以内(休日・夜間も可)]                               |                |
| ④マンションアドバイザー<br>制度利用助成          | 区内分譲マンションの管理組合が未設立の区分所有者等からなる団体 | 東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する「管理アドバイザー」「建替え・改修アドバイザー」を利用する場合、派遣料(消費税、テキスト代等を除く)を助成(回数制限、その他要件あり) |                |

## 自転車用ヘルメット購入費補助

自転車及び特定小型原動機付自転車は、道路交通法によりヘルメットの着用が努力義務となっています。区では、自転車等の利用者の安全運転を促進するため、ヘルメットを購入する際に助成を行います。

■ 区内在住の個人(事業所を除く、申請は1人1回)

▶ 補助金額 1個当たり2,000円

■ 申請書と住所を確認できるものを持参し、直接協力店へ

▶ 申請書配布 管理課・協力店 ☎8年3月31日(火)

### 協力店

| 店名              | 所在地        | 電話           |
|-----------------|------------|--------------|
| 大畑サイクルサービス      | 本駒込1-7-11  | 03-3941-7963 |
| 加藤モータース         | 目白台3-25-12 | 03-3941-9306 |
| キリン商会           | 本郷4-3-3    | 03-3811-2594 |
| 藤野商店            | 本駒込5-1-2   | 03-3941-0769 |
| 徳田輪業            | 千石4-44-8   | 03-3941-4941 |
| サイクルスポット 千石店    | 本駒込2-29-14 | 03-6902-9711 |
| サイクルスポット 湯島店    | 湯島3-34-6   | 03-5817-4925 |
| サイクルスポット 後楽園店本館 | 小石川2-25-13 | 03-5840-8260 |
| サイクルスポット 後楽園別館  | 小石川2-25-10 | 03-5615-9050 |
| サイクルスポット 西日暮里店  | 千駄木3-25-6  | 03-5834-0915 |
| ちゃりんこハウス        | 白山5-5-4    | 03-3814-1007 |
| ライフサイクルプレイス     | 本駒込5-47-4  | 03-5685-2551 |
| 西山栄輪商会          | 後楽2-14-15  | 03-3811-1557 |
| 綿貫早輪社           | 関口1-18-9   | 03-3268-4993 |
| 黒木サイクル商会        | 関口1-3-6    | 03-3269-1929 |
| 常盤モータース         | 千駄木3-25-6  | 03-3821-1784 |
| 吉江商会            | 千駄木2-31-6  | 03-3821-5018 |
| 堀江サイクル          | 向丘2-11-12  | 03-3821-7490 |
| エスピット           | 関口1-32-3   | 03-5273-5568 |
| TIGER CYCLE     | 大塚5-6-15   | 03-5981-9758 |
| サイクルショップあしびな    | 本駒込4-37-7  | 03-6801-7464 |

※代理で購入する場合は、申請書にヘルメットを利用する区内在住者の名前も記載のこと  
 \*協力店:東京都自転車商協同組合文京支部加盟店又は文京区自転車TSマーク所得費用助成事業の協力店

■ 管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

## 6年度情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況

区政の情報は、どなたでも情報公開条例に基づいて公開請求ができます。情報公開の実施状況の詳細は、行政情報センター及び区で公表しています。

また、区が保有している個人情報、個人情報保護法に基づいて保有個人情報の開示請求等ができます。

### 行政情報の公開請求件数

| 請求件数(計)     | 884 |     |
|-------------|-----|-----|
| 公開          | 全部  | 317 |
|             | 一部  | 444 |
| 非公開(不存在を含む) | 123 |     |

### 個人情報の開示請求等件数

| 開示請求件数(計)   | 104 |    |
|-------------|-----|----|
| 開示          | 全部  | 39 |
|             | 一部  | 47 |
| 不開示(不存在を含む) | 18  |    |
| 訂正請求件数      | 0   |    |
| 利用停止請求件数    | 0   |    |

■ 総務課 情報公開・法務担当 ☎03-5803-1381

## プレミアム率30% 文京区共通PayPayデジタル商品券を発行

文京区商店街連合会と文京区では、商店街の活性化及び区内商店の販売促進を支援するため、スマートフォンキャッシュレス決済アプリ「PayPay」と連携した、文京区共通PayPayデジタル商品券を発行します。

PayPayアプリ上で、1口10,000円から申込・購入が可能で、13,000円分(1口の場合)を対象店舗で使用できるプレミアム付デジタル商品券が入手できます。

20,000円(2口)購入すると → 26,000円分使える!

文京区内在住なら、第1弾、第2弾 どちらも対象! PayPayアプリからカンタン購入!

今年度はプレミアム率30%でさらにおトク!

文京区商店街連合会 × 文京区

|            | 第1弾(抽選)*1                                 | 第2弾(先着順)                               |
|------------|---|--|
| 対象         | PayPayアプリ上で本人確認が済んでいる12歳以上の区内在住者          | PayPayアプリ上で本人確認が済んでいる12歳以上の方(第1弾購入者も可) |
| 申込期間       | 8/1(金)~9/11(木)                            | —                                      |
| 購入期間       | 9/12(金)~10/15(木)                          | 10/31(金)~                              |
| 利用期間       | 9/12(金)~8年2/28(土)                         | 10/31(金)~8年2/28(土)                     |
| 発行口数(申込口数) | 61,000口(1人2口まで)                           | 20,000口+第1弾の残口数(1人2口まで)                |
| 1口の設定      | 1口10,000円で13,000円(A券+B券)分使えるデジタル商品券をセット販売 |  |
|            | A券(9,000円)対象店舗=区内個人店のみ                    |  |
|            | B券(4,000円)対象店舗=区内個人店+大型店                  |  |

※大手コンビニエンスストア・一部大手チェーン店舗は、対象外

※1 上限口数に達した場合のみ抽選

### スマホ教室・サポートブース・個別専用窓口

|    | スマホ教室   | サポートブース   | 個別専用窓口  |
|----|---|---|---|
| 日時 | ①8/1(金) ②6(木)<br>14:00~16:00  | ①7/29(火) ②8/4(月)<br>③8/7(木) ④8(金)<br>⑤18(月) ⑥21(木)<br>⑦25(月) ⑧28(木)<br>⑨29(金)<br>9:30~17:00<br>(12:00~13:00を除く) | 7/15(火)~11/13(木)<br>10:00~17:00<br>(土・日曜、祝日、<br>13:00~14:00を除く) |
| 会場 | 産業とくらしプラザ   | 産業とくらしプラザ<br>=①~③、⑥・⑦<br>区民ひろば<br>=④・⑤・⑧・⑨  | 経済課   |
| 内容 | スマートフォンの基本操作とPayPayアプリの体験   | PayPayアプリの本人確認手続、デジタル商品券の申込手続、基本操作等   | 当キャンペーンの手続全般  |
| 対象 | どなたでも   |   |   |
| 定員 | 各20人(申込順)   | —   | —   |
| 申込 | 電子申請又は往復はがき記入例②~④・⑥と⑦希望日を明記し、〒112-8555文京区経済課へ<br> 申込はこちら | 当日直接会場へ   | 電話で文京区商店街連合会予約専用コールセンター ☎090-3285-8599へ                         |
| 締切 | 各開催日の1週間前まで(必着)   | —   | —   |

※会場にWi-Fi環境は無し

※本人確認手続を希望の際は、マイナンバーカード又は運転免許証(外国籍の方は在留カード)を持参のこと

■ PayPay商品券専用サポート窓口 ☎0120-925-510(土・日曜、祝日を含む午前9時~午後6時、8年2月28日(土)まで)



▲詳細はこちら

## 定額減税補足給付金(不足額給付)

対象者には、7月18日(金)以降に順次案内を送付します。

■ 7年度個人住民税が文京区で課税される方のうち、次のいずれかに該当する方  
 ①不足額給付Ⅰ=6年度に行った当初調整給付の算定に際し、5年分の所得等を基にした推計額(6年分推計所得税額)を用いたこと等により、6年分所得税及び6年度個人住民税定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき額と、当初調整給付額との間で差額が生じた方

②不足額給付Ⅱ=本人及び扶養親族等として定額減税対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主・世帯員にも該当しなかった方(例)青色事業専従者、事業専従者(白色)、合計所得金額48万円超の方等

### ● 支給通知書が届いた方

内容に誤りが無いかご確認ください。 ※手続不要で8月18日(月)に振込み

### ● 確認書が届いた方

■ 内容をご確認のうえ、電子申請又は必要書類を添付し同封の返信用封筒で返送

■ 10月31日(金)消印有効 ※不備が無ければ3~4週間後に振込み

■ 定額減税補足給付金(不足額給付)コールセンター ☎03-4446-4769



▲詳細はこちら



「区報ぶんきょう」を多言語版アプリ(Catalog Pocket)で配信中!





## 知っく Bunkyo

### 講座・催し物

#### ふれあいサロン「ハーバリウム教室～お花と遊ぼう!水族館ハーバリウム～」

8月3日(日)午前10時～正午(午後2時～4時) (各回同内容)

花と熱帯魚シールをガラス瓶に入れて、夏らしい「水族館ハーバリウム」を作る  
川崎茜氏(区内在住・在勤・在学者)  
定各回60人(抽選)

各回1,000円(当日納入、教材費込)  
申込電子申請又は往復はがきに**記入例**▶①～⑤と⑦希望日時(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、〒112-0012文京区大塚1-4-1大塚地域活動センター ☎03-3947-2624へ  
7月24日(木)必着 申込はこちら▶

#### 語り合えるスゴロクで遊ぼう～人生のパズルが、つながる～

8月23日(土)午前10時～正午  
自分のことを話すスゴロクを通して、参加者同士の理解を深める  
師 志めぐみ氏(ナニモノソウル考案者)  
19歳以上の区内在住・在勤者  
定20人(申込順) 申電子申請  
8月20日(水)  
会場 大塚地域活動センター ☎03-3947-2624

### 交流館の教室

区内在住・在勤・在学者

|              | ポールDE若返りウォーキング                            | プリアーブドフラワー教室(サマリーズ)                       | ポールDE若返りウォーキング      | ふまねっと体験会  |
|--------------|---|---|---------------------|---|
| 日時           | 7/22(水) 14:00～16:00                       | 7/28(月) 10:00～11:30                       | 8/5(水) 13:00～15:00  | 8/7(木) 10:00～11:30  |
| 会場問合せ        | 目白台交流館 ☎03-5395-9141                      |   | 根津交流館 ☎03-3828-5269 | 目白台交流館 ☎03-5395-9141  |
| 内容講師(敬称略)定員等 | 小野富雄氏12人(申込順) 7/16(水) 9:00から電話又は直接目白台交流館へ | 吉田泰子氏16人(申込順) 7/15(火) 9:00から電話又は直接目白台交流館へ | 小野富雄氏当日直接会場へ        | 歩行時のバランス改善及び認知機能改善を目指す 薬師寺清幸氏16人(申込順) 7/18(金) 9:00から電話又は直接目白台交流館へ |

### 大学図書館の区民利用

区内大学図書館の協力により、夏季休暇期間中に附属図書館を利用することができます。

| 会場                          | 期間             | 利用内容 | 対象                                 | 申請方法                           | 申込期間            |
|-----------------------------|----------------|------|------------------------------------|--------------------------------|-----------------|
| 東洋学園大学 図書館 (本郷1-26-3)       | 8/1(金)～9/5(金)  | 閲覧   | 区内在住の18歳以上で、区立図書館の利用登録者(学生・受験生を除く) | 電子申請又は区立図書館利用カードを持参のうえ、各区立図書館へ | 7/25(金)～8/29(金) |
| 東洋大学附属図書館 白山図書館 (白山5-28-20) | 8/6(水)～9/18(木) |      |                                    | 7/30(水)～9/11(木)                |                 |

※大学図書館の利用に必要な閲覧証は、各区立図書館で発行  
真砂中央図書館 ☎03-3815-6801

### 障害児・者対象講座

区内在住・在勤・在学の各障害児・者 定各8人(抽選)  
申込電子申請又は**記入例**▶①～④を明記し、リアン文京 ☎03-5940-2822 ☎03-5940-2823へ

| 講座名         | 日時                  | 会場          | 参加費  | 締切      |
|-------------|---------------------|-------------|------|---------|
| 視覚障害者対象陶芸教室 | 8/12(水) 13:30～15:00 | 福祉センター 江戸川橋 | 800円 | 7/31(木) |
| 手話教室①       | 14(木)               | 障害者会館       | 無料   | 8/ 7(木) |
| 韓国語教室②      | 23(土)               | 福祉センター 江戸川橋 | 300円 | 15(金)   |
| 手話教室②       | 28(木)               | 障害者会館       | 無料   | 21(木)   |
| アイシングクッキー教室 | 30(土)               | 福祉センター 江戸川橋 | 800円 | 20(水)   |

★区報ふんぎょうの記事で、**費用の記載のないものは全て「無料」**です。

### 見晴らし抜群 議場ロビーへ行く

シビックセンター24階議場ロビーを特別に一般公開しますので、お越しの際はぜひお立ち寄りください。  
7月15日(火)・16日(水)、8月13日(水)・14日(木)午前9時～午後4時  
区議会事務局 ☎03-5803-1314  
※議場内は入場不可

### 文京SOGI\*にいろいろサロン「ノンバイナリー\*の歴史をたどり、性別二元論を問います」(オンライン開催)

7月27日(日)午後2時～4時  
男女のどちらかには当てはまらない性を生きている人々の歴史と活動を考える  
師 原ミナ汰氏(共生社会をつくる性的マイノリティ支援全国ネットワーク)  
参加者同士交流 当日直接会場へ  
生活福祉課自立支援担当 ☎03-5803-1917  
※途中入室可  
※詳細は、ひきこもりUX会議(https://uxkaigi.jp/)参照

### 第13回「文京・見どころ絵はがき大賞」展覧会

8月21日(木)～24日(日) 午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)  
ギャラリーシビック  
どなたでも  
文京建築会 ☎090-1129-2194 詳細はこちら▶

### 区民と区長のダイアローグ(対話)カフェ

8月26日(火)午後7時～8時30分  
さきちゃんち(白山2-13-6)  
「子どもの健やかな成長がむむぐ地域の未来」をテーマに、区民の皆さんが普段考えていることや実際の活動実績などを持ち寄り、区民としてできることを一緒に考える  
区内在住・在勤・在学者 定6人(抽選)  
申込電子申請・はがき又は**記入例**▶①～⑥を明記し、〒112-8555文京区広報戦略課 ☎03-5803-1129  
7月24日(木)必着 詳細はこちら▶

### 響きの森クラシック・シリーズVol.85



©K. Miura

11月29日(日)午後3時シビックホール大ホール▶曲目 ベートーヴェン/ピアノ協奏曲第5番「皇帝」、交響曲第5番「運命」▶出演 小林研一郎(指揮)、小山実稚恵(ピアノ)、東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽) 全席指定S席6,000円、A席5,000円、B席4,000円 8月3日(日)午前10時からシビックチケット ☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売  
区民先行予約(1日限り)  
7月26日(土)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり) 区内在住・在勤・在学者

7月27日(日)午前10時～28日(月)受信有効※発売初日・区民先行予約日のチケット購入・予約は、1人4枚まで(席の選択不可)  
※シビックホールメンバーズ先行発売は、シビックホールメンバーズから会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)  
※未就学児入場不可

7月27日(日)午前10時～28日(月)受信有効※発売初日・区民先行予約日のチケット購入・予約は、1人4枚まで(席の選択不可)  
※シビックホールメンバーズ先行発売は、シビックホールメンバーズから会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)  
※未就学児入場不可

### TOKYO広域連携事業 ひきこもりUX女子会

8月8日(金)午後2時～4時30分(20分前から開場)  
ひきこもり状態にある、対人関係の難しさを感じているなど、様々な生きづらさを抱えている女性  
80人(先着順)  
同時開催「つながる待合室」  
8月8日(金)午後3時～4時30分(15分前から開場)  
ひきこもり状態の家族がいる方、支援に携わっている又は「ひきこもり」に関心がある方(当事者の方も参加可)

40人(先着順)  
共通事項  
区民センター  
参加者同士の交流 当日直接会場へ  
生活福祉課自立支援担当 ☎03-5803-1917  
※途中入室可  
※詳細は、ひきこもりUX会議(https://uxkaigi.jp/)参照

### 第13回「文京・見どころ絵はがき大賞」展覧会

8月21日(木)～24日(日) 午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)  
ギャラリーシビック  
どなたでも  
文京建築会 ☎090-1129-2194 詳細はこちら▶

### 第13回「文京・見どころ絵はがき大賞」展覧会

8月21日(木)～24日(日) 午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)  
ギャラリーシビック  
どなたでも  
文京建築会 ☎090-1129-2194 詳細はこちら▶

### 親族のための成年後見制度

9月2日(火)・9日(水)午後2時～4時(全2回)  
区民センター  
①成年後見制度の概要・申立手続等②成年後見人としての実務(質疑応答、情報交換あり)  
師 山本秀樹氏(司法書士)  
これから家族を候補者として成年後見制度の申立を予定している方、後見人として選任されている家族の方  
30人(申込順)  
7月18日(日)から電子申請又は電話で社会福祉協議会権利擁護センター(あんしんサポート文京) ☎03-3812-3156 ☎03-5800-2966へ  
※手話通訳希望者は、7月31日(木)までに電子申請又は**記入例**▶①～③と⑦FAX番号を明記し、上記へ

### 我が家のペット写真募集

9月16日(火)～18日(木)に開催の「動物愛護週間イベント」に掲示する「我が家ご自慢のペット写真」を募集  
写真規格 2Lサイズ(127mm×178mm)程度、縦向き  
動物種 不問 区内在住者  
写真(ペット1匹につき1枚)の裏に**記入例**▶②～④(③はペット分も)を明記し、「我が家のペット写真募集」と封筒に朱書きのうえ、郵送又は直接〒112-8555文京区生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227へ

### 我が家のペット写真募集

9月16日(火)～18日(木)に開催の「動物愛護週間イベント」に掲示する「我が家ご自慢のペット写真」を募集  
写真規格 2Lサイズ(127mm×178mm)程度、縦向き  
動物種 不問 区内在住者  
写真(ペット1匹につき1枚)の裏に**記入例**▶②～④(③はペット分も)を明記し、「我が家のペット写真募集」と封筒に朱書きのうえ、郵送又は直接〒112-8555文京区生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227へ

8月29日(金)必着  
※犬の写真は、狂犬病予防注射済票を装着していること  
※応募写真を区が無償で使用することに同意すること(広報活動等に使用)

### 第3回家庭教育講座「親子で学ぶ アンガーマネジメント」

8月1日(金)午前10時～11時30分  
アカデミー文京  
アンガーマネジメントとは何か、怒りのメカニズムを理解し、感情に振り回されない方法を学ぶ  
師 ①小尻美奈氏②堀部三智子氏(①②=日本アンガーマネジメント協会公認講師)  
対①年中児～小学生を子育て中の区内在住・在勤者②5歳～小学4年生の区内在住者(保護者同伴)  
定①50人②25人(申込順) 申電子申請  
▶申込期間 7月15日(火)午前9時～25日(金)正午  
園教育総務課地域教育支援担当 ☎03-5803-1302 ☎03-5803-1366

※保育 2歳以上 10人(申込順) 希望者は、7月25日(金)までに電話又は**記入例**▶③～⑤(③は子ども分も、⑤は子どものみ)を明記し、上記へ  
※手話通訳希望者は、7月16日(木)までに電話又は**記入例**▶③～⑤を明記し、上記へ

### ひきこもりアウトリーチ\* サポーター養成研修

9月6日、10月11日、12月6日(全て土曜、全3回) 午後2時～4時  
茗荷谷クラブ(小日向4-5-8)  
家庭訪問や外出への同伴等を通して、ひきこもりの方と関わる方を養成  
師 割田大悟氏(ひきこもり当事者グループひき桜代表)ほか  
完全参加可能でひきこもりの方と関わることに関心があり、アウトリーチ活動に意欲がある方  
8人(申込順)  
申込電話又は**記入例**▶②～④・⑥と⑦所属(あれば)を明記し、茗荷谷クラブ ☎03-3941-1613 club.myoga@gmail.comへ  
7月26日(出)  
※8月2日(出)午後2時～4時に事前座談会あり(任意参加)  
※活動依頼の有無は、アウトリーチへの希望状況による  
\*アウトリーチ:様々なサービスや情報を、必要とする方とところへ向けて届けること

### ひきこもりアウトリーチ\* サポーター養成研修

9月6日、10月11日、12月6日(全て土曜、全3回) 午後2時～4時  
茗荷谷クラブ(小日向4-5-8)  
家庭訪問や外出への同伴等を通して、ひきこもりの方と関わる方を養成  
師 割田大悟氏(ひきこもり当事者グループひき桜代表)ほか  
完全参加可能でひきこもりの方と関わることに関心があり、アウトリーチ活動に意欲がある方  
8人(申込順)  
申込電話又は**記入例**▶②～④・⑥と⑦所属(あれば)を明記し、茗荷谷クラブ ☎03-3941-1613 club.myoga@gmail.comへ  
7月26日(出)  
※8月2日(出)午後2時～4時に事前座談会あり(任意参加)  
※活動依頼の有無は、アウトリーチへの希望状況による  
\*アウトリーチ:様々なサービスや情報を、必要とする方とところへ向けて届けること

### お知らせ

心身障害者・児「理容・美容」サービス  
外出が困難な障害者・児の自宅に理容師・美容師が訪問  
対次の全ての要件に該当する64歳以下の区内在住者①介助があっても理髪店や美容室へでかけることが困難であり、座位を保てない状態にある②重度の心身障害者・児(身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、脳性麻痺、進行性筋萎縮症、特殊疾病) 1回1,000円(年6回まで)  
障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352

元町ウェルネスパーク 中高生向け学習スペースはじめました  
元町ウェルネスパーク東館3階の地域交流スペース1を、学習スペースとして開放しています。  
平日 = 午後1時～8時、土・日曜、祝日 = 午前9時～午後8時(長期休業中は平日も午前9時から開放)  
区内在住・在学の中学・高校生 30人  
当日直接会場へ  
元町ウェルネスパーク運営事務局 ☎03-5654-5715

### お知らせ

心身障害者・児「理容・美容」サービス  
外出が困難な障害者・児の自宅に理容師・美容師が訪問  
対次の全ての要件に該当する64歳以下の区内在住者①介助があっても理髪店や美容室へでかけることが困難であり、座位を保てない状態にある②重度の心身障害者・児(身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、脳性麻痺、進行性筋萎縮症、特殊疾病) 1回1,000円(年6回まで)  
障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352

### 我が家のペット写真募集

9月16日(火)～18日(木)に開催の「動物愛護週間イベント」に掲示する「我が家ご自慢のペット写真」を募集  
写真規格 2Lサイズ(127mm×178mm)程度、縦向き  
動物種 不問 区内在住者  
写真(ペット1匹につき1枚)の裏に**記入例**▶②～④(③はペット分も)を明記し、「我が家のペット写真募集」と封筒に朱書きのうえ、郵送又は直接〒112-8555文京区生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227へ

8月29日(金)必着  
※犬の写真は、狂犬病予防注射済票を装着していること  
※応募写真を区が無償で使用することに同意すること(広報活動等に使用)

### 本駒込図書館休館及び仮事務室開設

リニューアル工事に伴い、休館及び仮事務室を開設します。  
休館日  
9月1日(月)～8年12月末(予定)  
仮事務室開設  
9月4日(木)～8年12月末(予定)午前9時～午後9時(日曜・祝日は午後7時まで)  
活動福祉会館1階  
▶取扱業務内容 予約した図書館資料の貸出・返却及び利用者登録等  
本駒込図書館 ☎03-3828-4117、真砂中央図書館 ☎03-3815-6801  
※仮事務室の休館日は、第3月曜・年末年始(12月29日～1月4日)

8月29日(金)必着 詳細はこちら▶

### 新製品・新技術の開発を応援！イノベーション創出支援事業

区内中小企業者又は大学発ベンチャー企業  
申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区経済課 ☎03-5803-1173へ  
8月29日(金)必着 詳細はこちら▶

補助対象事業  
①AI・IoT・ロボット・ビッグデータ等の先端技術の導入により Society5.0の実現を推進する事業  
②AI・IoT・ロボット・ビッグデータ等の先端技術の導入により印刷業、製本業、出版業、医療機器製造業、旅館業等の地域産業を活性化させる事業  
③エネルギーの省エネ・蓄エネ・需給調整、電化、電池等の導入によりGXの実現を推進する事業  
④感染症の検査、診断その他感染症の拡大防止に係る事業  
補助対象経費  
4/1(火)～9年2/28(日)に補助対象事業に支出した経費  
補助額  
区が認定した経費の3分の2(上限200万円)  
※9年2/28(日)までに完了する見込みのある事業  
※補助対象者は、審査のうえ決定

### 児童手当現況届不要者への支給継続通知の送付廃止

今年度から、現況届の提出が不要な方に手当の支給を引き続き行う通知を送付しません。2か月に1度の定期支払をお待ちください。直近の支払予定日は以下のとおりです。  
●8月8日(金)  
●10月9日(木)  
現況届の提出が必要な方へ  
該当者には、6月9日(月)以降に現況届を送付しています。未提出の場合は手当を受給することができませんので、現況届をお持ちの方は必ず提出してください。  
郵送で〒112-8555文京区子育て支援課児童給付係へ  
子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

元町ウェルネスパーク 中高生向け学習スペースはじめました  
元町ウェルネスパーク東館3階の地域交流スペース1を、学習スペースとして開放しています。  
平日 = 午後1時～8時、土・日曜、祝日 = 午前9時～午後8時(長期休業中は平日も午前9時から開放)  
区内在住・在学の中学・高校生 30人  
当日直接会場へ  
元町ウェルネスパーク運営事務局 ☎03-5654-5715

### お知らせ

心身障害者・児「理容・美容」サービス  
外出が困難な障害者・児の自宅に理容師・美容師が訪問  
対次の全ての要件に該当する64歳以下の区内在住者①介助があっても理髪店や美容室へでかけることが困難であり、座位を保てない状態にある②重度の心身障害者・児(身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、脳性麻痺、進行性筋萎縮症、特殊疾病) 1回1,000円(年6回まで)  
障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352

### 我が家のペット写真募集

9月16日(火)～18日(木)に開催の「動物愛護週間イベント」に掲示する「我が家ご自慢のペット写真」を募集  
写真規格 2Lサイズ(127mm×178mm)程度、縦向き  
動物種 不問 区内在住者  
写真(ペット1匹につき1枚)の裏に**記入例**▶②～④(③はペット分も)を明記し、「我が家のペット写真募集」と封筒に朱書きのうえ、郵送又は直接〒112-8555文京区生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227へ

8月29日(金)必着  
※犬の写真は、狂犬病予防注射済票を装着していること  
※応募写真を区が無償で使用することに同意すること(広報活動等に使用)

### 「広報メディアに関する区民意識調査」にご協力を

広報活動に対する区民の方の意識や意向・要望等を把握し、今後の広報活動の基礎資料として活用するため、広報メディアに関する区民意識調査を実施します。  
▶調査票発送日 7月17日(木)予定  
▶調査期限 8月4日(月)消印有効  
▶回答方法 電子申請又は調査票を同封の返信用封筒で返送  
区が無作為に抽出した満11歳以上の区内在住者3,300人  
広報戦略課広報担当 ☎03-5803-1128

原爆被爆者の方に見舞金を贈ります  
▶金額 1人5,000円▶実施時期 8月▶受取方法 口座振込  
8月1日現在、次の全てに該当する区内在住者①被爆者健康手帳を所持②他区市町村から同種の見舞金を受けていない  
被爆者健康手帳・申請者の印鑑・本人の預金口座番号の確認ができるものを持参し、直接生活福祉課管理係 ☎03-5803-1215へ  
8月20日(水)

### 相談

住み替え相談会  
8月6日(水)午後1時～4時  
シビックセンター内会議室  
区内での民間賃貸住宅への住み替えを希望する世帯(公営住宅への入居相談・物件の紹介は対象外)  
▶相談員 東京都宅地建物取引業協会第4ブロック文京区支部会員  
10人(申込順)  
電子申請又は電話で福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ  
※相談時間は1人30分程度 申込はこちら▶

### 相談

住み替え相談会  
8月6日(水)午後1時～4時  
シビックセンター内会議室  
区内での民間賃貸住宅への住み替えを希望する世帯(公営住宅への入居相談・物件の紹介は対象外)  
▶相談員 東京都宅地建物取引業協会第4ブロック文京区支部会員  
10人(申込順)  
電子申請又は電話で福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ  
※相談時間は1人30分程度 申込はこちら▶

### 特別区民税・都民税の夜間相談及び納付窓口の開設(午後8時まで)

8月8日(金)・14日(木)  
税務課(シビックセンター10階)  
経済的な事情等で、税金の納付が困難な方  
税務課納税係 ☎03-5803-1156  
※午後6時以降は、業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

特別区民税・都民税の夜間相談及び納付窓口の開設(午後8時まで)  
8月8日(金)・14日(木)  
税務課(シビックセンター10階)  
経済的な事情等で、税金の納付が困難な方  
税務課納税係 ☎03-5803-1156  
※午後6時以降は、業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

### 傍聴

第9期第7回文京区リサイクル清掃審議会  
7月23日(水)午後3時～5時  
シビックセンター24階委員会室  
文京区一般廃棄物処理基本計画中間年度見直しの課題の検討等  
10人(先着順)  
傍聴希望者は当日直接会場へ  
リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎03-5803-1135

### 第1回文京区景観づくり審議会

8月4日(月)午後2時～4時  
シビックセンター24階委員会室  
文京区景観計画の見直し  
10人(先着順)  
傍聴希望者は当日直接会場へ  
住環境課景観担当 ☎03-5803-1240

### 第9期第7回文京区リサイクル清掃審議会

7月23日(水)午後3時～5時  
シビックセンター24階委員会室  
文京区一般廃棄物処理基本計画中間年度見直しの課題の検討等  
10人(先着順)  
傍聴希望者は当日直接会場へ  
リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎03-5803-1135

### 第1回文京区景観づくり審議会

8月4日(月)午後2時～4時  
シビックセンター24階委員会室  
文京区景観計画の見直し  
10人(先着順)  
傍聴希望者は当日直接会場へ  
住環境課景観担当 ☎03-5803-1240

### 心身障害者(児)及びその家族と区長の区政を話し合う集い

7月31日(木)午後3時  
シビックセンター21階会議室  
心身障害者(児)とその家族、区内在住・在勤・在学者  
当日直接会場へ  
広報戦略課 広聴・相談担当 ☎03-5803-1129  
※手話通訳あり  
※保育希望者は、7月24日(木)までに電話で上記へ  
※飲み物は各自持参  
※多人数の場合、立見

### 職員採用

### 区職員(福祉Ⅱ類 保育士・児童指導)募集

| 職種                   | 福祉Ⅱ類(保育士・児童指導)  |
|----------------------|---|
| 応募資格(右記の全ての条件に該当する方) | <ul style="list-style-type: none"> <li>昭和63年4/2～平成18年4/1までに生まれた方</li> <li>児童指導員の資格を有する方又は保育士となる資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(8年3/31までに資格を取得し、上記の登録を受ける見込みの方を含む)</li> </ul> |
| 採用予定者数               | 50人程度   |
| 第一次選考日               | 8/24(日)   |
| 第一次選考方法              | 作文  |
| 採用予定日                | 8年4/1   |
| 申込方法                 | 電子申請  |
| 締切                   | 8/7(木)受信有効  |

募集案内配布 職員課(区)にも掲載) 職員課人事係 ☎03-5803-1144 申込はこちら▶

### 区職員(福祉Ⅱ類 保育士・児童指導)募集

募集案内配布 職員課(区)にも掲載) 職員課人事係 ☎03-5803-1144 申込はこちら▶

### 催し物

区内サークル・公共性のある団体の催し物や会員募集を掲載します(営利や売名目的、会費が多額、前回の掲載から1年を経過していないものは掲載不可)。

申請書を直接広報戦略課 ☎03-5803-1128へ▶申請書配布 広報戦略課(区)にも掲載) ※日時が決定している催し物の申込は、掲載希望者の発行日の40日前まで。その他要件あり  
※掲載内容の責任は各団体が負う

### 催し物

# シニア



## 初めてでも安心 スマートフォン講習会

☑スマートフォン操作全般を丁寧に説明する講習会と初心者向けLINE講習会  
 ☑スマートフォンをお持ちでない又は操作に不慣れな60歳以上の区内在住者  
 ☑各回4人(抽選)  
 ☑問電話・はがき・FAX又は☑に記入例①①～④と⑦希望日(①～⑤第3希望まで記入可)を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21シルバー人材センター☎03-3814-9248 FAX03-3811-9100 bunkyo@sjc.ne.jpへ  
 ☑7月22日(火)必着

|        | 日時             | 会場                             |
|--------|----------------|--------------------------------|
| 操作全般   | ① 8/5(火)・12(火) | 湯島総合センター<br>水道端図書館<br>小石川図書館※1 |
|        | ② 13(水)・20(水)  |                                |
|        | ③ 14(木)・21(木)  |                                |
| LINE講習 | ④ 22(金)        | 15:30                          |
|        | ⑤ 29(金)        |                                |

※1 会場は4階(エレベーターなし)  
 ※①～③は各回2日間とも参加のこと

## 高齢者マッサージサービス

☑60歳以上の区内在住者  
 ☑各60人(申込順) ¥500円

| 日時    | 8/6(水)   | 8/20(水)  |
|-------|--|--|
| 会場    | 福祉センター江戸川橋                                     | 目白台交流館   |
| 申込問合せ | 7/18(金)9:00から電子申請又は電話で福祉センター江戸川橋☎03-5940-2901へ | 7/18(金)8:30から電子申請又は電話で高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203へ |

※1回の電子申請・電話で1人まで申込可  
 ※1人1回(40分程度)の利用に限る。施術師の指名は不可  
 ※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐいを2本持参(1本はタオル可)、住所と年齢の確認できるものを持参

## 元気でいきいき教室

☑65歳以上の区内在住者

|         | ユーモア川柳入門                              | はじめての手話                         |
|---------|---------------------------------------|---------------------------------|
| 日時      | 8/22～9/26の金曜(9/19を除く、全5回) 14:00～15:30 | 8/25～9/22の月曜(全5回) 10:00～11:30   |
| 定員(抽選)  | 20人                                   | 15人                             |
| 費用      | 1,000円(初回納入)                          |                                 |
| 会場申込問合せ | 電子申請又は電話で福祉センター江戸川橋☎03-5940-2901へ     | 電子申請又は電話で福祉センター湯島☎03-3814-9245へ |
| 締切      | 8/6(水)                                | 8/9(土)                          |

## 今からはじめる！シニアイングリッシュ

☑9月4日～11月20日の木曜(全12回)①午後1時30分～2時30分②午後2時50分～3時50分  
 ☑大原地域活動センター  
 ☑講師と英語でコミュニケーションをとりながら楽しく英語を学び脳の活性化を図り、認知機能の衰えを防ぐ  
 ☑文京区に住民登録のある65歳以上の方(初めて参加する方を優先)  
 ☑各8人(抽選)  
 ☑問電子申請又は電話で高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209へ  
 ☑申込期間 7月15日(火)～25日(金) 申込はこちら▶

## 東京都シルバーパス更新手続

現在シルバーパスをお持ちの方に、7月中旬から順次、東京バス協会から「シルバーパス更新手続のご案内」を送付します。更新を希望される方は案内を必ず読み、手続をしてください。  
 手続に当たり「介護保険料納入通知書」等の所得確認書類の提出が必要になることがありますので、所得確認書類はお手元で大切に保管してください。  
 ☑東京バス協会☎03-5308-6950

# 子育て



## ベビーシッター利用料助成の申請締切が近づいています

4～6月利用分の申請締切は、7月31日(木)(必着)です。申請がお済みでない方は、郵送又は区☑から申請をお願いします。  
 ☑子育て支援事業コールセンター☎03-5803-1288 ▲詳細はこちら

## 母親学級(2日制)

☑出産・育児の話、歯科・栄養の話  
 ☑区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる20週以降の妊婦  
 ☑7月20日(日)から電子申請

| 日時(15分前から受付) | 8/1(金)・8(金)                  | 8/19(火)・26(火)                |
|--------------|------------------------------|------------------------------|
| 会場問合せ        | ①13:30～15:30<br>②13:30～15:15 | ①13:30～15:10<br>②13:30～15:15 |
| 会場           | 保健サービスセンター☎03-5803-1805      | 保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106  |
| 定員(申込順)      | 各30人                         | 各12人                         |

※1日のみの参加可  
 ※会場は居住地域によって異なる。管轄する保健サービスセンターを区☑で確認のこと 詳細はこちら▶

## 歯みがき教室

☑むし歯予防や事故予防・お口の発達の話・仕上げ磨きの話  
 ☑区内在住で歯が生え始めた1歳6か月未満の乳幼児と保護者  
 ☑電子申請  
 ▶申込期間 7月15日(火)午前9時～各開催日の前日午後5時

| 日時(全て木曜) | 8/7            | 8/21       | 8/28 |
|----------|----------------|------------|------|
| 会場       | 保健サービスセンター本郷支所 | 保健サービスセンター |      |
| 定員(申込順)  | 10組            | 5組         | 10組  |

※会場は居住地域によって異なる。管轄する保健サービスセンターを区☑で確認のこと  
 ☑保健サービスセンター☎03-5803-1805 ▲詳細はこちら

## ステップ・アップ 離乳食講習会

☑8月8日(金)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時(10分前から受付)  
 ☑講義と実演「7・8か月児の離乳食づくりのポイント」  
 ☑区内在住で6年12月・7年1月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先)  
 ☑各15人(申込順)  
 ☑7月15日(火)から電子申請  
 ☑問保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106 ▲申込はこちら

## パパママタイム

☑子育てを始めたばかりのパパママの交流会  
 ☑区内在住の生後6か月未満の第1子と保護者  
 ☑7月15日(火)から電子申請 ▲詳細はこちら

| 日時(15分前から受付) | 8/9(土)                  | 8/30(土)                     |
|--------------|-------------------------|-----------------------------|
| 会場問合せ        | 保健サービスセンター☎03-5803-1807 | 保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106 |
| 定員(申込順)      | 15組                     | 8組                          |

## 心身障害者・児 バスレクリエーション

☑①8月30日(土)②9月3日(水)午前8時30分～午後4時(予定)  
 ☑ミュージアムパーク茨城県自然博物館(茨城県東市大崎700)  
 ☑区内在住の身体障害者手帳又は愛の手帳所持者及び介助者(介助者は手帳所持者1人につき1人まで)  
 ☑160人(申込順)  
 ☑電子申請又は申込書を郵送若しくはFAXで〒160-0022新宿区新宿2-3-10新宿御苑ビル2階京王観光東京第1支店☎03-5379-0740へ  
 ▶申込書配布 障害福祉課  
 ▶申込期間 7月15日(火)～25日(金)消印有効  
 ☑障害福祉課障害者在宅サービス係☎03-5803-1212 FAX03-5803-1352  
 ※本事業は、京王観光に委託して実施 ▲申込はこちら

## NPプログラム講座 Nobody's Perfect 「完璧な親なんていない」

☑9月19日～10月24日の金曜(全6回)午前10時～正午  
 ☑参加者で話し合い、自分にあった子育てを見つける  
 ☑児童館職員(NPNC認定ファシリテーター)  
 ☑次の全ての要件に該当する区内在住の保護者①全回参加できる②1・2歳の子どもがいる(9月19日(金)時点)③初めて参加する④2人目以降の子どもがいない  
 ☑12人(抽選)  
 ☑問電子申請又は電話でしおみ児童館☎03-3827-9129へ(平日=午前10時～午後6時、土曜=午前10時～午後5時)  
 ☑8月5日(火) ※保育あり ▲申込はこちら

# 健康



## フレイル予防教室

～みんなで考える！いろいろ食べて健康長寿～  
 ☑8月26日(火)午前10時～11時30分  
 ☑シビックセンター内会議室  
 ☑食から考える体験型学習会  
 ☑横山友里氏(東京都健康長寿医療センター研究所)  
 ☑区内在住者☑50人(抽選)☑電子申請  
 ☑7月28日(月)正午  
 ☑問高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203 申込はこちら▶



▲横山友里氏

## HPVワクチン経過措置接種は今年度末まで

令和4年4月1日～7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した未完了の方は、残りの回数分の接種を8年3月31日まで公費でできます。  
 ☑平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性でHPVワクチン3回接種未完了の方  
 ☑予防対策課☎03-5803-1834  
 ※対象者には7月中旬に、案内はがきを送付予定 ▲詳細はこちら

## こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう

人は体温を正常に維持するために汗をかいて体を冷やします。熱中症を防ぐためには、しっかりと汗をかくことが重要です。また、汗をかいた後には失った水分や塩分を補う必要があります。



### 水分補給のポイント

- のどが渇く前に水分補給※
  - 起床時・入浴時・就寝前にも水分補給
  - 大量に汗をかいた時には塩分も補給
- ※1日1.2ℓ(コップ約6杯)が目安

※アルコール飲料での水分補給は利尿作用があるため適しません

☑健康推進課福祉保健政策推進担当☎03-5803-1231

## 軽体操・ピラティス教室 8月

☑医師に運動を止められていない18歳以上の区内在住・在勤・在学者  
 ¥200円(当日納入)  
 ☑問7月25日(金)午前10時(千駄木交流館ピラティス教室は、同日午後1時)から電話又は直接各交流館へ

| 会場・問合せ              | 教室名   | 曜日 | 時間                          | 定員(申込順) |
|---------------------|-------|----|-----------------------------|---------|
| 白山交流館☎03-3813-8500  | 軽体操   | 月  | 10:30～11:30                 | 各30人    |
|                     | ピラティス | 火  | 13:30～14:30                 |         |
| 千駄木交流館☎03-3821-6695 | 軽体操   | 水  | 10:30～11:30                 | 各20人    |
|                     | 軽体操   | 水  | ①9:30～10:30<br>②11:00～12:00 |         |
|                     | ピラティス | 木  | 10:00～11:00                 |         |
|                     | ピラティス | 日  | 10:30～11:30                 | 12人     |

## 介護に関する入門的研修

介護の仕事未経験者向け 介護の基本が身につきます  
 ☑9月6日・13日・27日、10月4日・11日(全て土曜、全5回)午前10時～午後4時30分  
 ☑全労連会館(湯島2-4-4)  
 ☑介護の仕事に興味・関心のある介護未経験者  
 ☑20人(抽選)  
 ☑問電子申請・電話・FAX又は☑に記入例①～⑥と⑦職業・学校名・受講動機を明記し、(公)社長寿社会文化協会☎03-5405-1501 FAX03-5405-1502 bun-nyumon@wac.or.jpへ  
 ▶申込書配布 介護保険課・図書館・地域活動センターほか  
 ☑8月18日(月)  
 ※研修終了後、区内介護施設等への就労支援を実施  
 ※全回参加した受講者には、修了証明書を交付 ▲申込はこちら

