



区報 ふみきよ

令和8年(2026)
2月25日
No.1878



文京区で始めよう!
地域貢献と新しい仲間づくり
新規会員募集中!



働きながら地域とつながる 文京区シルバー人材センター

シルバー人材センターとは?



▲包丁研ぎ



▲路上喫煙防止巡回

区内在住の60歳以上の方に会員登録していただき、自分のペースで働ける仕事を紹介しています。除草や清掃・受付・シート交換・封入作業など、内容は様々です。これまでの経験を活かして、地域とつながり、いきいきとした毎日を始めてみませんか?

地域貢献活動やイベントも実施!

仕事だけでなく、生活に役立つセミナーやボランティア活動なども行っています。



料理セミナー▶

入会の条件



新規入会いただいた方に、プレゼントを進呈しています!
対60歳以上の区内在住者
¥年会費1,000円
申電話又は直接シビックセンター4階シルバー人材センターへ

問合せ シルバー人材センター ☎ 03-3814-9248

好きなことで仲間とつながる 文京区よつばクローバークラブ

よつばクローバークラブとは?

文京区高齢者クラブ連合会の愛称です。ぜひクラブに参加しませんか?クラブを作りませんか?活動は輪投げ・カラオケ・手芸・囲碁など様々で、所属の枠を超えたクラブ対抗大会・作品発表会・社会奉仕活動や教養講座など、年間を通してイベントが盛りだくさんです!仲間と過ごす日々を生きがいにしませんか?



若い頃から歌が好き。
3年前からここに来るようになりました。
人と接していると歳をとらない。
(「希望の会」80代男性会員)

年2回の輪投げ大会に向けて、練習に励んでいます。
目指せ、優勝!
(「富士前福寿会」女性会員)



入会の条件

対60歳以上の区内在住者 ※詳細は高齢者クラブ活動室へ問合せ

問合せ 高齢者クラブ活動室 ☎ 03-5803-1114



文京区食料品等物価高騰対応給付金

エネルギー・食料品価格等の物価高騰の影響を受けた生活者支援施策として、1月1日時点で文京区に住民登録がある世帯に1人当たり5,000円を給付します。さらに上記の世帯のうち、住民税均等割非課税世帯及び均等割のみ課税世帯は、1世帯当たり5,000円を加算給付します。対象世帯には3月19日(休)以降順次案内を郵送します。

7月31日(金)消印有効



▲詳細はこちら

対象		申請
1/1日時点で文京区に住民登録がある方	支給通知書が届いた世帯	手続不要 ※4月中旬頃振込 ※振込口座変更及び受給辞退をする場合は、3/30(月)までに電子申請又は電話でコールセンターへ
	確認書が届いた世帯	手続必要 確認書の内容を確認し必要書類を添付のうえ、同封の返信用封筒で返送(確認書に記載のある申込フォームからも申込可)

文京区食料品等物価高騰対応給付金コールセンター ☎03-6743-1599

8年度

定期利用制自転車駐車場 利用者随時募集

▶利用期間 4月1日～9年3月31日(春日自転車駐車場は12月29日～1月3日を除く)
▶通勤・通学等で自転車を利用する6歳以上の方(18歳未満の場合は、保護者による申請が必要)

▶使用料 年額24,000円[月額払い不可(生活保護受給者は免除、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は5割減額、区内在住で通学のために自転車を利用する学生は3割減額)]

▶3月10日(火)午前8時から電子申請

▶サポートセンター ☎03-3817-0766(毎日午前8時～午後8時)

※8年度定期利用から追加募集はなし

※新システム導入に伴い、最新の空き情報がいつでも確認できる。希望の駐輪場が満車の場合、駐輪場の空き待ち連絡登録を行うと、空きが出たときに通知が届く



▲申込はこちら

無料

RSウイルス母子免疫ワクチンの定期接種が開始

妊婦への接種により、お腹の赤ちゃんに抗体をつけるRSウイルス母子免疫ワクチンが、4月1日から定期接種となります。RSウイルスは、2歳までにほとんどの子どもが感染する急性の呼吸器感染症ですが、生後6か月までの赤ちゃんが感染すると重症化することがあります。対象者に予診票を順次郵送します。

▶文京区に住民登録のある妊娠28～36週の方(4月1日以降の接種分)

▶予防対策課 ☎03-5803-1834



▲詳細はこちら

8年度 福祉タクシー券・自動車燃料費助成

外出困難な方の社会参加を支援するため、福祉タクシー券の交付又は自動車燃料費の一部を助成します。現在受給中の方は申請不要です(8年度の福祉タクシー券を3月末頃に郵送)。

▶1月単位4,100円分の福祉タクシー券の交付又は自動車燃料費助成(自動車燃料費は四半期ごとに領収書を提出)

▶所得が限度額(下表)以内で、次のいずれかに該当する区内在住者①愛の手帳1・2級②視覚障害1・2級③下肢・体幹機能障害1～3級④内部障害1・2級⑤移動機能障害1・2級⑥平衡機能障害3級⑦脳性麻痺⑧進行性筋萎縮症⑨精神障害者保健福祉手帳1級⑩スモン⑪プリオン病⑫先天性血液凝固因子欠乏症等⑬人工透析を必要とする腎不全(⑩～⑬の方は医療券の写しが必要)

扶養人数	所得制限限度額 [7年度(6年中)所得にて判定]
0人	3,661,000円
1人	4,041,000円
2人目以降(1人につき)加算額	380,000円

※4/1現在20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は扶養義務者等の所得で判定
※複数の障害が重複している方は、総合等級ではなく個別の障害等級で該当するかを判断

▶[身体障害者手帳・愛の手帳・医療券をお持ちの方]障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352、[精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方]予防対策課精神保健担当 ☎03-5803-1230 ☎03-5803-1355



▲詳細はこちら

3・4月 戸籍住民課窓口のご案内

3・4月は、住所変更手続(転入・転出・転居届等)の窓口が大変混み合います。これを緩和するため、3月29日・4月5日の日曜に臨時の住所変更手続、マイナンバーカード関連手続及び住所変更手続に伴う国民健康保険の手続[前住所地で国保有りの方の加入・国外転入による加入・転居等による国民健康保険の資格確認書等の書き換え(国保料の精算を除く)]の窓口を開設します。なお、一部の手続は、日時によって受付場所や手続の流れが変わります。

開庁日カレンダー

3月	日	月	火	水	木	金	土	4月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4
	8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25
	29	30	31						26	27	28	29	30		

- 開庁時間:午前8時30分～午後5時**
- ☐ 日曜開庁日(毎月第2日曜午前9時～午後5時)
 - ◻ 住所変更手続の臨時窓口開庁日(午前9時～午後5時)
 - 水曜夜間延長(午前8時30分～午後8時)
※3月18日・25日、4月1日を除く
※マイナンバーカード交付の手続は午後6時40分まで、その他のマイナンバーカード関連手続は午後7時まで受付
 - 住所変更手続は午後5時まで受付(早期発券終了の場合あり)
※住民票の写しや戸籍証明書・印鑑登録証明書等の証明発行に限り、午後8時まで受付
 - × 閉庁日
 - ◇ マイナンバーカード交付(午前9時～午後4時40分、予約制)、券面更新・電子証明書手続(午前10時～午後4時30分)
- ※日曜開庁日・住所変更手続の臨時窓口開庁日・水曜夜間延長(午後5時以降)は一部取り扱っていない業務あり
※開庁日等は変更になる可能性あり

3月下旬～4月上旬・月曜・ゴールデンウィークの前後は、大変混雑すると予想されます。3月23日(月)・27日(金)・30日(月)・31日(火)、4月1日(水)は特に混雑し2時間以上お待ちいただく可能性があります。

受付時間



- 平日 午前8時30分～午後5時
- 日曜 午前9時～午後5時

※混雑状況により、転入届など一部の手続は、受付券発給機の番号札発給終了時間を早める場合あり

水曜夜間延長の中止

3月18日・25日、4月1日は窓口混雑のため、住所変更手続・印鑑登録手続・マイナンバーカード関連手続の夜間延長は行いません。
※住民票の写しや戸籍証明書・印鑑登録証明書等の証明書類の発行に限り、午後8時まで受付

混雑状況等のリアルタイムでの確認

区「戸籍住民課 窓口混雑状況」から「窓口情報案内」のページでリアルタイムの待ち人数、現在受付している番号など混雑状況の目安が確認できます。

混雑状況の確認はこちら▶



マイナンバーカード関連手続

3月18日(水)～4月7日(火)は1階アートサロンにて手続を行います

マイナンバーカードの受取・券面記載事項・電子証明書の更新・パスワード再設定・申請書の請求・マイナンバーカードの住所変更手続が可能です。
 ※申請サポート窓口(予約制)は、2階申請サポート室で実施 ※住所変更手続・証明発行・戸籍届出等は通常通り2階戸籍住民課で受付

！ マイナンバーカード交付に係る
第4土曜窓口を中止

3月28日(土)の第4土曜は開庁しません。3月29日(日)、4月5日(日)・12日(日)に窓口を開庁します。

！ マイナンバーカードをお持ちで、
電子証明書の更新等をお考えの方へ

3月18日(水)～4月7日(火)は戸籍住民課窓口が大変混雑しますので、混雑緩和のため時期をずらしてのご来庁に、ご協力をお願いします。



マイナンバーカード問合せ 文京区マイナンバーカードコールセンター ☎03-5803-1666

3/8・4/12(日曜開庁日)、3/29・4/5(住所変更手続の臨時窓口開庁日)をご利用ください

！ 混雑状況により、受付終了を早める場合があります。できるだけ午後3時までに受付発券機の番号札をお取りください。

受付事務	日時		問合せ
	3/8、4/12 (日曜開庁日)	3/29、4/5 (住所変更手続の臨時窓口開庁日)	
	9:00～17:00		
転入・転出・転居届 ^{※1}	受付		戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177
印鑑登録申請			
特別永住者証明書等			
マイナンバーカード交付	受付(事前予約制)		文京区マイナンバーカードコールセンター ☎03-5803-1666
電子証明書・継続利用等マイナンバー関連手続	受付		
住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明等の請求 ^{※2}	受付	区民サービスコーナーで受付	
戸籍証明書の請求 ^{※2}	受付 (一部取扱いできない証明書あり)	本人の現在戸籍の取次のみ 区民サービスコーナーで受付 (即日発行不可)	戸籍住民課証明係 ☎03-5803-1176
戸籍の届出	時間外受付(1階時間外受付窓口)でお預りのみ		戸籍住民課戸籍係 ☎03-5803-1183

※1 他の区市町村に確認が必要な場合等、届出内容により受付できない場合あり ※2 広域交付及び第三者請求の受付不可
 ※3/18(水)～4/7(火)の期間中は、マイナンバーカードの受取・電子証明書の手続は1階アートサロンで実施 ※申請サポート窓口(予約制)は、2階申請サポート室で実施

オンライン・郵送による転出届が便利です

マイナンバーカードをお持ちで、国内の他の区市町村に転出する方は、マイナポータルからオンラインで転出手続ができます。
 マイナンバーカードをお持ちでない場合や国外に転出する場合、世帯主又は転出者本人による転出届は、郵送でも受付しています(不備がある際は受付不可になる場合あり)。

1 転出届(郵送用)の記入

▶届出用紙 区☎からダウンロード



2 書類を同封

- 転出届
- 本人確認書の写し



- 返信用封筒(110円切手を貼り、文京区の住所又は新住所と本人氏名を明記)

3 郵送

▶あて先 〒112-8555文京区
戸籍住民課住民記録係へ



4 審査後、転出証明書を返送

郵送から返送まで1週間程度かかる場合があります。



▲詳細はこちら

コンビニエンスストアで住民票の写しや戸籍証明書等がとれます

利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードをお持ちの方は、全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップのマルチコピー機で、住民票の写し、印鑑登録証明書、住民税納・課税(非課税)証明書が、文京区に本籍のある方は戸籍証明書(附票の写しを含む)が取得できます。転入等の手続後、利用可能となるまでにお時間をいただきます。なお、戸籍証明書は事前の利用者登録申請が必要となる場合があります。

▶利用時間 午前6時30分～午後11時(戸籍証明書は平日午前8時30分～午後5時)

※一部発行できない証明書もあるため、注意事項等詳細を必ず区☎で確認のうえ、利用すること

※利用に当たり、暗証番号(4桁)の入力が必要



▲詳細はこちら

注意事項

- 手続の際には、マイナンバーカード・運転免許証・パスポート・在留カード等、本人確認できるものが必要。なお、住所変更手続の際には、マイナンバーカードをお持ちの方は、必ず持参
- 代理人による届出・申請には、委任状等の書類が必要
- 開庁日・開庁時間等変更になる可能性あり。最新情報は、電話や区☎で確認



問合せ 戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177

競技かるたの世界展 ～百人一首に隠された謎～

小倉百人一首かるたの謎解きを中心に、かるたに親しむことができる企画展を開催します。量で自由に遊べる体験コーナーや、かるたの歴史、ルールを動画やパネルで紹介するコーナーなど、初めての方でも楽しめる内容が満載です。

③3月10日(火)～15日(日)午前10時～午後6時(15日は午後4時まで)
 ④ギャラリーシビック⑤どなたでも⑥当日直接会場へ⑦アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120 ▲詳細はこちら



春の文京アカデミア講座

④アカデミー文京ほか⑤15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)
 ⑥ ¥文京アカデミー⑦参照
 ⑧電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤と⑦生年月日(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119へ
 ⑨3月26日(休)必着
 ※カリキュラムや応募の詳細は、地域アカデミー・図書館・地域活動センター等で配布する「講座案内」、又は(公)文京アカデミー⑦で必ず確認のこと
 ※定員を超えた場合は抽選。応募者が定員に達しない時は開講しない場合あり
 ※当落通知は4月3日(金)発送予定
 ※保育・手話通訳が必要な場合は申込時に問合せのこと(内容により対象外となる講座あり)
 ※受講は当選者本人に限る ▲詳細はこちら



文京区民チャンネル3月の番組ピックアップ

④[区が制作した番組]広報戦略課CATV担当 ☎03-5803-1130、
 [ケーブルテレビ加入等]東京ケーブルネットワーク 番組表はこちら
 (フリーコール) ☎0800-123-2600




キッチンダイアリー

「簡単！ごはんのお供を手作りで！」(10分番組)

▶放送時間
 3月9日(月)～15日(日)
 3月23日(月)～29日(日)
 12:30～、21:30～

ごはんをもっと食べてほしいという願いを込めて、簡単に作れるごはんのお供を紹介します。白いごはんの新たな魅力を引き出し、家族みんなで「おかわり！」が飛び交う食卓を演出しませんか？



Myストーリー

「全国大学かるた連盟会長 近藤初音さん」(10分番組)

▶放送時間
 3月23日(月)～29日(日)
 9:30～、18:30～

区内で活躍している方に焦点をあて、インタビュー形式で「想い」を伝える番組です。今回は「かるたの街文京」として区が力を入れる競技かるたの世界から、全国大学かるた連盟会長近藤初音さんが登場。学業と両立しながら競技かるたに向き合う姿や、未来への展望を伺います。



交流館の教室

④区内在住・在勤・在学者

	盆踊りエクササイズ	古典に親しむ「投擲舞」	スロージョギング	誰でもピラティス	ズンバ体操教室	カーピング教室	ポールDE若返りウォーキング	音楽脳トレ体操教室	フラワーアレンジメント教室(早春アレンジ・イースター)
日時	3/17(火) 13:00～14:30	3/18(水) 14:30～16:00	3/19(木) 13:00～14:15	3/19(木) 13:30～14:30	3/21(土) 9:45～10:45	3/22(日) ①13:30～14:40 ②15:00～16:10	3/24(火) 14:00～16:00	3/27(金) 10:00～11:30	3/27(金) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 ③16:30～18:00
会場 問合せ	根津交流館 ☎03-3828-5269	目白台交流館 ☎03-5395-9141	根津交流館 ☎03-5395-5269	目白台交流館 ☎03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	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	目白台交流館 ☎03-5395-9141
講師 (敬称略) 定員等	⑧田代玲子⑨当日直接会場へ	⑩三浦尊明(日本投擲舞保存振興会理事長)⑪15人(申込順)⑫3/3(火)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	⑬近藤弘之⑭当日直接会場へ	⑮内田盟子⑯16人(申込順)⑰3/5(水)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	⑱18人(申込順)⑲ ¥200円⑳3/2(月)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	㉑丹後友香理⑳各7人(申込順)㉒ ¥1,000円(材料費含)⑳3/2(月)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	㉓小野富雄㉔12人(申込順)㉕3/13(金)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	⑭当日直接会場へ	⑮水野エイジ㉖各32人(申込順)㉗ ¥2,500円(教材費)㉘3/4(火)9:00から電話又は直接目白台交流館へ

★区報ふんぎよの記事で、費用の記載のないものは全て「無料」です。

銭湯へ行こう

湯遊入浴デー(3浴場)
 ④第2・4土曜午後4時～11時⑤区内在住者 ¥1回100円(小学生以下無料)
 ※当日は住所の確認ができるもの(はがきなど)を持参
 シニア入浴事業(4浴場)
 「シニア入浴カード」を実施浴場に持参すると、年52回(月4回程度)1回100円で利用することができます。
 ④文京区に住民登録のある65歳以上の方
 8年度シニア入浴カード申請方法

7年度入浴カードをお持ちの方	7年度入浴カードを持ってない方(失くした方も含む)
3/5以降、「7年度シニア入浴カード」と本人確認書類(免許証等)を本人が実施浴場へ持参	④3/5(木)から電子申請又は申請書を郵送・⑥若しくは直接生活衛生課へ▶申請書配布・実施浴場(区④にも掲載)※3月中旬以降、区から随時シニア入浴カードを本人へ送付※代理人への送付不可

実施浴場

浴場名	湯遊入浴	シニア入浴	所在地	電話
白山浴場	○	○	白山2-7-1	03-3811-1052
大黒湯	○	○	大塚3-8-6	03-3941-5826
豊川浴泉	○	○	目白台1-13-1	03-3941-7856
ふくの湯	×	○	千駄木5-41-5	03-3823-0371

※休休日等は各浴場へ問合せ
 ④〒112-8555文京区生活衛生課管理計画係 ☎03-5803-1223 ⑤03-5803-1386



毎月7日は文京版クールアース・デー

3月のテーマは「照明の工夫」

都内の家庭が1年間に使う電気の使用量の中で、最も多い割合を占める家電製品は照明です。

- 白熱電球をLEDランプに交換する(LEDランプは省エネで長寿命)
- 蛍光灯器具からLED照明器具に交換する
- 照明は必要な場所だけつける

出典:家庭の省エネハンドブック(東京都)
 ④環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828



BUNKYO SIENA POPS the 8th

～想い出のアメリカン・サウンズⅡ～

④6月20日(出)午後3時
 ⑤シビックホール大ホール
 ▶曲目 ルート66、アイ・ガット・リズム、シング・シング・シング(ほか)
 ▶出演 栗田博文(指揮)、塩谷哲(ピアノ)、シエナ・ウィンド・オーケストラ(吹奏楽)、朝岡聡(ナビゲーター)
 ¥全席指定S席6,000円、A席5,000円、B席4,000円[グループ割引チケット(同席種2枚以上同時購入でS・A席各500円引き)、学生割引チケットあり(2月28日(出)からシビックチケットにて取り扱い)]
 ⑧電子申請 ☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売中(午前10時～午後7時)
 ※未就学児の入場不可 ▲詳細はこちら




教室 スポーツ

高齢者水中ウォーキング教室(4月水曜コース)

④4月1日～5月6日の水曜(全6回)午前10時～11時30分
 ⑤水中ウォーキング、ストレッチ等
 ⑥60歳以上の区内在住・在勤者⑦50人(抽選) ¥4,500円(保険料込)
 ⑧電子申請又は往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～⑤と⑦性別(在勤者は勤務先名・所在地も)を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ
 ⑨3月11日(休)必着

シニア健康体操教室(4月コース)

④4月2日～23日の木曜(全4回)午後3時30分～4時30分
 ⑤リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ
 ⑥医師から運動制限を受けていない60歳以上の区内在住・在勤者
 ⑦40人(抽選) ¥1,240円(保険料込)
 ⑧電子申請又は往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～⑤と⑦性別(在勤者は勤務先名・所在地も)を明記し、〒112-0006文京区小日向1-7-4江戸川橋体育館 ☎03-3945-4008へ
 ⑨3月11日(休)必着

小学生水泳教室(総合体育館4月コース)

④4月2日～27日の月・木曜(全8回)午後4時45分～6時10分
 ⑤6回以上参加できる4月時点で区内在住・在学小学生[障害等があり、介助が必要な方も参加可。介助者の同伴が難しい場合は、要相談(初めての方、泳力の低い方を優先)]
 ⑥67人[抽選(介助者同伴の小中学生は7人)]
 ¥1,840円(保険料込。介助者を必要とする小学生と同伴者は無料)
 ⑧電子申請又は往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～⑤(③は保護者分も)と⑦性別・泳力・過去参加時期(初めての場合は「初回」)・介助者の有無・学校名・学年を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ
 ⑨3月11日(休)必着
 ※小学生水泳教室スポーツセンター4月コースとの同時申込は不可

アクアエクササイズ(4月日曜コース)

④4月5日～26日の日曜(全4回)午前10時～11時30分
 ⑤アクアダンス、筋力トレーニング等
 ⑥医師から運動制限を受けていない18歳以上の区内在住・在勤・在学者
 ⑦50人(抽選) ¥2,200円(保険料込)
 ⑧電子申請又は往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～⑤(③は保護者分も)と⑦性別・学校名・学年を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ
 ⑨3月11日(休)必着

チャレンジスポーツ教室(ヒップホップ)

④4月7日～28日の火曜(全4回)小学1・2年生 = 午後3時30分～4時15分、小学3年生以上 = 午後4時30分～5時30分
 ⑤音楽に合わせて体を楽しく動かすリズム体操
 ⑥4月時点で区内在住・在学の小・中学生⑦各20人(抽選)
 ¥640円(保険料込)
 ⑧電子申請又は往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～⑤(③は保護者分も)と⑦性別・学校名・学年を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ
 ⑨3月11日(休)必着

高額医療・高額介護合算療養費の申請

7年7月31日現在、世帯内で同じ医療保険に加入している方の1年間(対象期間 = 6年8月1日～7年7月31日)に支払った医療保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額の合計額が右表の自己負担限度額を超えた場合、超えた部分の金額が申請により支給されます(ただし、支給額500円以下を除く)。

申請方法
 ①対象期間中に後期高齢者医療制度に加入していた世帯
 支給が見込まれる世帯には、3月中旬に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します。
 ②対象期間中に文京区国民健康保険に加入していた世帯
 支給が見込まれる世帯には、2月下旬～3月上旬に区から申請書を送付します。
 ③対象期間中に社会保険・共済組合・国民健康保険組合に加入していた世帯
 ④対象期間中に加入していた医療保険に変更があった世帯
 ③④は、7年7月31日現在加入の医療保険へお問い合わせください。
 ⑤国保年金課高齢者医療係 ☎03-5803-1205、国保年金課国保給付係 ☎03-5803-1193、介護保険課給付係 ☎03-5803-1388

★Logoフォーム・各種申込フォームなどオンラインから申込可能な場合、「電子申請」と記載しています。

さくらまつりガイドツアー

～播磨坂から桜を追いかけて～

播磨坂さくら並木を出発し、小石川エリアにある文学の舞台や文人の足跡を巡るコースを、区公認の観光ガイドと散歩してみませんか。
 ④3月22日(日)⑤午前11時⑥午後1時30分
 ⑦坂道や階段を含む全行程(約2km)を歩ける方⑧各20人(抽選)
 ⑧電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤(②～⑤は参加者全員分)と⑦希望時間を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21シビックセンター1階文京区観光インフォメーション ☎03-5803-1941へ
 ⑨3月8日(日)必着 申込はこちら ▶

【集合】播磨坂観光協会テント前―石川啄木終焉の地歌碑・顕彰室―旧磯野家住宅(銅御殿・外観)―カイザースラウテルン広場―スポーツセンター(休憩)―占春園―湯立坂―蔵川神社―旧東京医学校本館(外観)―小石川植物園(外観)―新福寺【解散】

※1グループ2人まで ※事前に申込フォームの「ご利用にあたってのお願い」を確認のこと
 ※天候等により中止の場合あり




ワンポイント手話コーナー～災害時編②～

手話は、手、指、体の動きや、顔の表情などにより視覚的に表現する言語です。聴覚障害のある方は、災害時のサイレンや屋外の物音が聞こえず、手話を必要とする方にとって避難を呼びかける手話はとても大切なことです。緊急事態が発生した際に、災害を知らせ、行動するための手話を紹介します。

「大雨」

1 人差し指と親指を立てた右手を左から右へスライドした後、両手の指を下に向けたまま何回か下ろします(左右を逆にしても伝わります)。

「浸水」

1 水が 2 3 かがさが増していく様子

右手の手のひらを上に向け、胸の高さで揺らしながら左から右へ動かした後、広げた両手を下から上へ引き上げます(左右を逆にしても伝わります)。

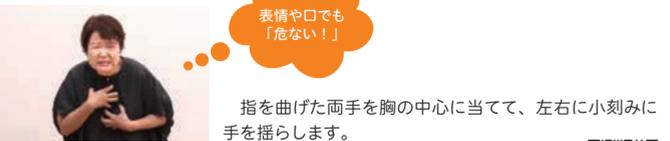
「危ない」

表情や口でも「危ない！」

指を曲げた両手を胸の中心に当てて、左右に小刻みに手を揺らします。

▶協力 文京区聴覚障害者協会
 ④障害福祉課 ☎03-5803-1211 ⑤03-5803-1352






高額医療・高額介護合算療養費の自己負担限度額

医療保険の所得区分(7年7/31現在)	後期高齢者医療制度 + 介護保険(75歳以上)	国民健康保険又は被用者保険 + 介護保険(70～74歳)	※1 次の全てに該当する方①同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同じ世帯の被保険者の「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が200万円以上(被保険者が2人以上の場合、合計320万円以上) ※2 世帯全員が住民税非課税の方 ※3 世帯全員が住民税非課税で、所得が一定基準以下の方(区分Ⅰで介護保険利用者数が複数いる場合、介護保険のみ区分Ⅱの限度額31万円で計算されるため、介護保険分のみ不支給となる場合あり)
現役並み所得Ⅲ 住民税課税所得:690万円以上		212万円	
現役並み所得Ⅱ 住民税課税所得:380万円以上		141万円	
現役並み所得Ⅰ 住民税課税所得:145万円以上		67万円	
一般Ⅱ ^{※1}	56万円	—	
一般Ⅰ		56万円	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ ^{※2}	31万円	
	区分Ⅰ ^{※3}	19万円	

医療保険の所得区分(住民税基礎控除後の総所得金額等)(7年7/31現在)	国民健康保険又は被用者保険 + 介護保険(70歳未満) ^{※4}	※4 70歳未満の方の医療費は、自己負担額が1か月当たり21,000円以上(医療機関ごと、入院・外来別)のものが合算の対象
ア 901万円超	212万円	
イ 600万円超～901万円以下	141万円	
ウ 210万円超～600万円以下	67万円	
エ 210万円以下	60万円	
オ 住民税非課税世帯	34万円	



講座・催し物

喫煙等禁止周知・啓発キャンペーン

安全で清潔な地域環境を確保するため、区内全域で屋外の公共の場所での喫煙が禁止されています。喫煙マナーの向上及び地域の環境美化の促進のため、啓発キャンペーンを実施します。

ボランティアで参加いただける方は、集合場所まで直接お集まりください。

3月12日(木)午前8時30分～9時

▶実施場所 春日駅・後楽園駅周辺

▶集合場所 礒川公園(後楽園駅4b出入口前)

▶環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

※キャンペーン用の青いキャップを着用している職員にお声がけください

※キャンペーン終了後、15分程度の吸い殻拾いを実施

※雨天の場合は中止

ぶんにこ富坂* @つゆくさ 「懐かしの歌、懐かしの時代」

3月14日(土)午後2時～3時30分

会 氷川下つゆくさ荘(千石3-3-7)

内 認知症を語り・学び・理解し合うカフェ

対 なたでも定員10人(申込順) 費100円

申 3月2日(月)から電話で高齢者あんしん相談センター富坂 ☎03-3942-8128へ

*ぶんにこ:認知症のある方、地域の方などなたでも集まれる場

踊りを通じた地域交流 郡上おどり*

3月15日(日)午前10時～11時30分

内 郡上おどりの体験会

部 郡上おどりサロンin文京千石

対 区内在住者定員20人(申込順)

申 3月3日(火)から電子申請

会 大塚地域活動センター

☎03-3947-2624

*郡上おどり:ユネスコ無形文化遺産に登録されている風流踊の1つ

牧阿佐美バレエ団 『リーズの結婚』(全幕) ～ラ・フィーユ・マル・ガルデ～

▲牧阿佐美バレエ団「リーズの結婚」より

日 ①6月13日(土)午後7時②14日(日)午後3時

会 シビックホール大ホール

費 全席指定S席14,000円、A席11,000円、B席8,000円、C席5,000円、S席ペア25,000円、A席ペア20,000円、B席ペア14,500円

申 3月4日(木)午前10時からシビックチケット ☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売

※発売初日のチケット購入・予約は、1人4枚まで(席の選択不可)

※ペア席は2階席のみ

※4歳未満入場不可

▲詳細はこちら

子育て

地域子育てステーション 3月

内 保育園のノウハウを活かして子育ての悩み・不安やストレスを軽減し、子育ての喜びを実感してもらう
対 区内在住の乳幼児と保護者
申 開催日1週間前から電話で各保育園へ(平日午前9時～午後5時)
 ▲詳細はこちら

はじめての離乳食講習会

日 3月12日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時
内 講義と実演「5・6か月児の離乳食づくりのポイント」
対 初めて参加する区内在住で7年9・10月生まれの第1子の保護者
定 各15人(申込順)
申 3月3日(火)から電子申請
会 保健サービスセンター ☎03-5803-1805
 ▲申込はこちら

ママとベビーのふれあいヨガ教室

日 3月15日(日)午前10時～11時
対 区内在住の首の据わった1歳未満児と母親
定 20組(申込順) ¥1組200円
会 申 3月2日(月)午前10時から電話又は直接白山交流館 ☎03-3813-8500へ

親子ふれあい体操教室

日 3月29日(日)午後2時～3時
対 区内在住の1・2歳児と保護者1人
定 20組(申込順) ¥1組200円
会 申 3月2日(月)午前10時から電話又は直接白山交流館 ☎03-3813-8500へ

健康

フレイル予防フェスタ



日 3月9日(月)午後2時～3時30分
会 シルバーホール
内 握力測定や手足の筋肉量の測定など、「フレイルチェック」の一部を気軽に体験、お役立ち情報を紹介
対 どなたでも
申 当日直接会場へ
問 高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203
 ▲詳細はこちら

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

この機会に母子健康手帳等を確認し、受けていない定期予防接種があるか確認しましょう。
問 予防対策課 ☎03-5803-1834
 ▲詳細はこちら

健康センターで運動を始めませんか

健康センターで運動をするためには、基礎コース又は心電図等コースの参加が必要です。
申 問 はがき(1人1枚)に**記入例**①～④と⑦希望日・生年月日・性別(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名、以前利用していた方は承認番号、基礎コースは第2希望まで記入可)を明記し、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ
日 3月10日(火)必着

	基礎コース	心電図等コース
日時	①4/1(水)②25(土)	4/18(土)
	8:45～13:00	
内容	身体測定・体力測定・運動指導(心電図等コースは安静時心電図検査あり)	
対象	各コース以下の条件に該当する区内在住・在勤・在学者(医師から運動をとめられている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く)	
	74歳以下で基礎疾患がない	①75歳以上 ②心疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常などで加療中 ※①・②のいずれか
定員	各12人(抽選)	
費用	区内在住者 = 1,700円 区内在勤・在学者 = 2,000円	区内在住者 = 3,600円 区内在勤・在学者 = 4,300円

※健康診断結果記録[血圧・血液検査(血清脂質・肝機能・血糖・貧血)1年以内で直近のもの]が必要。当日持参しない場合は利用不可
 ※コース修了者は2年間トレーニング室を利用可(有料)

からだコンディショニング

内 高齢者の食事(栄養・嚥下)や健康を維持する腰痛・膝痛改善のいすを使った体操等
対 医師から運動制限を受けておらず、1人で会場に来られる65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先)
定 各15人(抽選)
申 電子申請・電話又は直接下記へ
日 3月18日(水)

日時	4～6月の水曜(5/6を除く、全12回)
	10:00～11:30 13:30～15:00
会場問合せ	福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901 福祉センター湯島 ☎03-3814-9245 ▲申込はこちら

保健サービスセンターの健康相談(3月)

区分	対象	日(曜)	受付時間	日(曜)	受付時間
健康相談*1(有料)	義務教育を終了している15歳以上の区内在住者	11(水) 25(水)	9:00～9:30	—	—
アレルギー相談	小児ぜん息などの心配のある15歳未満の方(予約制)	25(水)	13:30～14:00	5(木)	13:15～14:30
歯科保健相談*2	乳幼児(予約制)	5(木)・12(木) 19(木)・26(木)	13:00～14:30	5(木) 19(木)	13:00～14:30
HIV抗体検査*3(即日検査)	検査を希望する方(予約制) 申 電子申請	4(水)	13:00～13:50	—	—
ハッピーベビー健康相談	妊娠を希望する方	月～金曜	8:30～17:00	月～金曜	8:30～17:00
ネウボラ相談*4	妊娠・出産・子育ての相談を希望する方	月～金曜	8:30～17:00	月～金曜	8:30～17:00

※1 骨密度測定可
 ※2 2歳児の定期歯科健診も実施
 ※3 HIV抗体検査と合わせて梅毒の即日検査及びクラミジア、淋菌感染症の検査も実施
 ※4 八千代助産院でも実施 ☎03-5940-2102 9:00～17:00(通年対応) 来所相談 10:00～16:00(予約制)

こころの健康相談(精神保健相談)

日 会 保健サービスセンター = 3月6日(金)・18日(水)、保健サービスセンター本郷支所 = 3月13日(金)・23日(月)
内 精神科医による個別相談(家族からの相談も可)
申 問 電話で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へ

精神障害回復途上者のデイケア*事業

日 月・水・木曜午前10時～午後3時
会 保健サービスセンター本郷支所
対 統合失調症の回復初期かつ通院治療中の50歳以下の区内在住者
申 問 電話で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へ
 *デイケア: 創作・対人技能訓練・ディスカッションなどのグループ活動を通し、仲間作りや社会復帰への準備を進めていく場

春休み! 歯っぴー教室 生えだての永久歯を大切に

日 3月26日(木)午前10時～11時
内 ①むし歯にならないためのクイズ②口の機能を育てる遊びの紹介③歯医者体験
対 区内在住の4～6歳の未就学児と保護者
定 10組(申込順)
申 3月2日(月)から電子申請
会 問 保健サービスセンター ☎03-5803-1805
 ▲詳細はこちら

住民基本台帳	
世帯と人口	うち外国人住民
世帯…132,365世帯(-91)	世帯…12,055世帯(外国人のみ)(-62)
人口…236,921人(-60)	人口…17,069人(-25)
男…112,777人(+9)	男…8,507人(-39)
女…124,144人(-69)	女…8,562人(+14)

※人口総数はその他を含むため、男女の計が一致しない場合あり()内は前月比 8年2月1日現在

3月 休日医療

休日診療当番医 2月10日(火)時点の情報
 ①必ず、事前に受診希望の医療機関に電話で開院・待ち時間を確認、受診希望の旨を連絡したうえで受診
 ②診療の受付状況によっては、受付時間前に受付を終了する場合あり ▲詳細はこちら
 ③受診する医療機関や時間帯によっては、対応の薬局が受診医療機関から遠方になる場合あり
 ※受診の際は、マイナ保険証(又は有効期限内の資格確認書)を持参(医療受給者証等の交付を受けた方は、あわせて持参)
内 科 小児科 歯科
 (診療時間) 昼 間 9:00～17:00(受付は16:30まで)
 準夜間 17:00～22:00(受付は21:30まで)

日	医療機関	頭 載	所在地	電話
1	保坂こどもクリニック	内	白山5-27-12	03-3946-0641
	神楽坂ホームケアクリニック	内	関口1-13-14	03-5579-2331
	にわ医院	内	千駄木4-8-12	03-3824-0482
	文京区医師会附属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	文京内科・循環器クリニック	内	本駒込2-10-3	03-6304-1567
	中崎歯科	歯	千石2-35-18	03-5319-2881
	小平歯科医院	歯	西片1-2-4	03-3811-2303
	千晶こどもクリニック	内	小石川1-24-3	03-3868-0703
8	茗荷谷なむらクリニック	内	小日向4-5-16	03-3945-6161
	文京区医師会附属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	谷口医院	内	本駒込2-8-11	03-5395-7760
	歯科医院デンタル小石川	歯	小石川4-5-6	03-3817-0888
	山崎幸歯科クリニック	歯	湯島3-26-11	03-3834-4618
	小石川柳町クリニック	内	小石川1-13-9	03-5805-3749
	坂巻クリニック	内	水道2-14-7	03-3941-6074
	文京区医師会附属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
15	文京メディカルクリニック	内	千駄木3-48-5	03-3827-7755
	ナミキ歯科医院	歯	西片2-15-13	03-5842-5877
	醍醐歯科医院	歯	本駒込2-27-15	03-3946-6060
	やすだクリニック	内	大塚4-45-4	03-3945-5055
	江戸川橋胃腸門クリニック	内	関口1-19-6	03-3269-2020
	文京区医師会附属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	千駄木こどもクリニック	内	千駄木3-48-5	03-5834-7012
	西村歯科医院	歯	大塚6-17-2	03-5940-2021
20	三羽歯科医院	歯	本郷1-19-6	03-3811-6487
	文京春日こどもクリニック	内	小石川1-5-1	03-3813-6060
	岡崎ハートクリニック	内	関口1-21-15	03-6280-8234
	文京区医師会附属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	むらい内科・循環器クリニック	内	千駄木3-43-3	03-3822-8010
	のぶもり歯科	歯	小石川1-12-10	03-3815-6788
	湯島歯科医院	歯	湯島2-33-1	03-3836-2031
	文京小石川クリニック	内	小石川1-5-1	03-5802-0055
22	せんごく駅前クリニック	内	千石1-26-7	03-5005-5050
	団子坂ひろせ小児科	内	千駄木1-23-6	03-3823-4970
	文京区医師会附属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	藤原クリニック	内	千駄木3-2-7	03-3821-3767
	広野歯科クリニック	歯	白山1-33-8	03-3813-1182
	松岡歯科医院	歯	本郷5-28-5	03-3811-7682

休日調剤薬局 2月10日(火)時点の情報

(受付時間) 昼間 9:00～17:00 準夜間 17:00～22:00

日	薬局	頭 載	所在地	電話
1	白山通り星薬局	○	白山5-26-9	03-6912-0729
	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
	アイン薬局動坂店	○	千駄木4-16-2	03-5814-0006
8	ゴロ薬局千石店	○	本駒込2-10-4	03-6902-2477
	グッド薬局小石川店	○	小石川1-24-1	03-6801-5153
	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
15	鈴薬局茗荷谷店	○	小日向4-7-20	03-6304-1423
	伊吹堂薬局水道店	○	水道2-14-7	03-3946-6173
	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
20	共創未来本駒込薬局	○	本駒込3-17-1	03-3823-6111
	はりま薬局	○	小石川5-40-16	03-3830-0393
	あかね薬局	○	大塚4-45-3	03-3945-4308
22	EDOゆしま調剤薬局	○	本郷3-3-1	03-3830-2121
	ダルマ薬局	○	根津2-15-15	03-3828-1159
	そうごう薬局文京小石川店	○	小石川1-5-1	03-6801-6961
29	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
	竹内薬局千駄木店	○	千駄木3-28-9	03-5842-1216
	そうごう薬局文京小石川店	○	小石川1-5-1	03-6801-6961
29	よつば薬局	○	千石1-6-17	03-6912-2555
	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
	アーク薬局千石店	○	本駒込6-1-20	03-3947-7076

医療機関案内

機関	電話	受付時間
東京都子供の健康相談室(小児救急相談)	短縮「#8000」 03-5285-8898	月～金曜(祝日、12/29～1/3を除く) 18:00～翌朝8:00 土・日曜、祝日、12/29～1/3 8:00～翌朝8:00
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	03-5272-0303	24時間(年中無休)
東京消防庁救急相談センター	短縮「#7119」 03-3212-2323	24時間(年中無休)
文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口	短縮「#7119」 03-6912-0810 03-5981-9943	月～金曜(祝日、12/29～1/3を除く) 10:00～16:00 月～金曜(祝日、8/10～19の間の5日程度、12/29～1/3を除く) 10:00～16:00
文京区地域包括ケア歯科相談窓口	090-4544-8020	月～金曜(祝日、8/13～16、12/29～1/4を除く) 11:00～16:00
豊島文京(平日準夜間)こども救急	03-3941-3211 ※受診前に要電話	月～金曜(祝日、12/29～1/4を除く) 20:00～23:00