



# 東京都知事選挙



## 投票日 **7/7** (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18年7月8日以前に生まれた方
  - **住所要件**  
①文京区に令和6年3月19日までに転入の届出をし、引き続き6月19日まで文京区に住んでいる方  
②令和6年6月19日までに都内他区市町村に転出し、引き続き都内に居住しており、文京区から転出前に文京区の住民基本台帳に引き続き3か月以上記録され、かつ転出後4か月を経過していない方
- ※詳細は区報「選挙特集号」又は区☎参照

### 住所変更した方はご注意ください

- **文京区内で住所変更した方**  
令和6年6月8日以降、区内で住所を移した方は、前住所地の投票所で投票することになります。

### 「選挙のお知らせ」を送付

6月19日(水)から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、ご自分の「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場合や紛失した場合は、投票日当日、投票所の「相談係」にお申し出ください。

### 投票所の変更

- **期日前投票所**  
アートサロン(シビックセンター1階北側)から  
ギャラリーシビック(シビックセンター1階エレベーター側)へ変更
  - **当日投票所**  
第9投票所 明化小学校から明化幼稚園(遊戯室)へ変更
- ※同じ敷地内にあり以前と同じ通りから入場可

### 期日前(不在者)投票のご利用を!

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」を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)投票会場・日時** ※**最終日(7月6日(土))は大変混雑します。**日付等に余裕をもってお越しください。

ギャラリーシビック(シビックセンター1階) = **6月21日(金)～7月6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 = **6月30日(日)～7月6日(土)** 午前**8時30分**～午後**8時**

### 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方
- 入院・出産などのため、投票所に行けない見込みの方
- 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の方
- 引っ越しなどにより、都内に転出した、又はその予定の方

### 不在者投票の制度

- **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  
※今回から「びったりサービス」を利用した電子申請が可能。詳細は区☎参照
- **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)  
※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事務局へ

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「代理記載人による投票ができる方」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 |

※上肢、視覚の障害が1級、特別項症、第1・2項症であっても、郵便等による不在者投票をすることができる選挙人(表1該当者)でなければ、代理記載は不可

### 区報「選挙特集号」を発行します

6月17日(月)の朝刊に折り込むほか、図書館・地域活動センターなどの区施設に配架する予定です。

### 「選挙公報」を全戸配付します

候補者の氏名・経歴・政見等を掲載した「選挙公報」を6月28日(金)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

問合せ **選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287**



### 病児保育ルームで予約システム・キャッシュレス決済を導入

7月1日(月)から予約・キャンセルをインターネットによる方法に変更します。事前登録は6月1日(土)から開始しています。現在、登録カードをお持ちの方も、利用に当たり改めて登録が必要となりますのでご注意ください。また、6月3日(月)から保坂病児保育ルーム、順天堂病後児ルーム「みつばち」、ゆうひが丘春日病児保育ルームで、17日(月)から駒込病院病児・病後児保育室「ろびん」でキャッシュレス決済を導入します。

▶保育対象 区内在住の生後4か月～小学3年生までの児童(病中又は病後回復期) ④子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288



詳細はこちら▶

### 文京区技能名匠者推薦募集

永く同一職業に従事し、物を造る技術が非常に優れ、後進の指導及び育成に積極的な方を、「文京区技能名匠者」として認定しています。認定は、産業団体等の長及び区民の方に推薦された方の中から審査し、決定します。

④次の各号のいずれかに該当する区内在住又は区内中小企業在勤者(事業主を含む)

①下表の同一職種に25年以上従事している ②下表の同一職種に現に従事し、優れた技能を持ち、後進の指導及び育成に積極的である ③国又は東京都により伝統工芸士に認定された ④東京都優秀技能者知事賞等の卓越した技能に関わる表彰を受けている ⑤7人④推薦用紙を郵送で〒112-8555文京区経済課 ☎03-5803-1173へ▶推薦用紙配布 経済課(区庁にも掲載) ⑥6月24日(月)必着

#### 業種一覧

- |  |   |
|--|---|
| <b>1 建設関係</b><br>(1)建築大工 (2)とび (3)左官 (4)屋根葺き (5)造園<br><b>2 木材・木製品・紙加工関係</b><br>(1)木型制作 (2)木彫工 (3)指物製作 (4)家具製作 (5)建具製作 (6)おけ・たる・曲物・げた製造 (7)置製作 (8)表装 (9)漆器製造 (10)竹細工<br><b>3 金属加工関係</b><br>(1)鋳造 (2)鍛造 (3)彫金 (4)仕上げ | <b>4 印刷製本関係</b><br>(1)製版 (2)印刷 (3)製本<br><b>5 衣服・繊維製品関係</b><br>(1)婦人子供服製造 (2)紳士服製造 (3)和裁 (4)染物 (5)寝具製作<br><b>6 食料品関係</b><br>(1)菓子製造 (2)パン製造 (3)製麺<br><b>7 その他</b><br>(1)提灯製造 (2)筆記用具製造 (3)楽器製造 (4)人形製造 (5)石工 (6)印章彫刻 (7)写真 |
|--|---|

### ご存じですか?「子ども110番」

「子ども110番」とは、子どもたちが身の危険を感じた時に「子ども110番ステッカー(又はプレート)」の貼ってある店舗や住宅に一時的に避難することで、子どもたちの安全を守る地域の支え合いの仕組みです。多くの方のご協力で犯罪抑止と防犯意識の向上につながっています。



#### 新たな協力者を募集しています

④子どもたちの一時的な避難場所として協力いただける方(小学校の通学路沿いの店舗・住宅等) ④電話又は直接児童青少年課青少年係 ☎03-5803-1186へ ※協力者は、子どもが見える位置にステッカー又はプレートを貼付

### 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。

④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個あたり2,000円 ④申請書を協力店\*へ(住所を確認できるものを持参)▶申請書配布 管理課・協力店 ④8年3月31日(火) ④管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

#### 協力店

| 店名            | 所在地        | 電話           | 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 | ちゃりんこハウス     | 白山5-5-4   | 03-3814-1007 |
| 加藤モーターズ       | 目白台3-25-12 | 03-3941-9306 | ライフサイクルプレイス  | 本駒込5-47-4 | 03-5685-2551 |
| キリン商会         | 本郷4-3-3    | 03-3811-2594 | 西山栄輪商会       | 後楽2-14-15 | 03-3811-1557 |
| 藤野商店          | 本駒込5-1-2   | 03-3941-0769 | 綿貫早輪社        | 関口1-18-9  | 03-3268-4993 |
| 徳田輪業          | 千石4-44-8   | 03-3941-4941 | 黒木サイクル商会     | 関口1-3-6   | 03-3269-1929 |
| サイクルスポット千石店   | 本駒込2-29-14 | 03-6902-9711 | 常盤モーターズ      | 千駄木3-25-6 | 03-3821-1784 |
| サイクルスポット湯島店   | 湯島3-34-6   | 03-5817-4925 | 吉江商会         | 千駄木2-31-6 | 03-3821-5018 |
| サイクルスポット後楽園本館 | 小石川2-25-13 | 03-5840-8260 | 堀江サイクル       | 向丘2-11-12 | 03-3821-7490 |
| サイクルスポット後楽園別館 | 小石川2-25-10 | 03-5615-9050 | エスピット        | 関口1-32-3  | 03-5273-5568 |
| サイクルスポット西日暮里店 | 千駄木3-25-6  | 03-5834-0915 | 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

### 幼児保育課から補助金のお知らせ

園幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823



▲詳細はこちら

#### ■国立幼稚園

④区内在住で、区から施設等利用給付認定を受けた国立幼稚園に通っている園児の保護者▶補助限度額 全世帯を対象に月額8,700円(上限)

#### ■国立特別支援学校幼稚部

④区内在住で、区から施設等利用給付認定を受けた国立特別支援学校幼稚部に通っている園児の保護者▶補助限度額 全世帯を対象に月額400円(上限)

#### ■共通事項

④幼稚園から配布されるパンフレットに記載されている二次元コードから電子申請  
※「保育の必要性」事由が認められている2号認定の方は、月額11,300円を上限に預かり保育料を給付  
※認定日の遡りは不可。認定のない期間は補助対象外

#### ■私立幼稚園

##### 施設等利用費・保護者負担軽減補助金

④区内在住で、区から施設等利用給付認定を受けた私立幼稚園等に通っている園児の保護者(子ども・子育て支援新制度移行園は対象外)▶補助限度額 ①施設等利用費 = 全世帯を対象に月額25,700円(所得制限なし) ②保護者負担軽減補助金 = 下表参照

##### 保護者負担軽減補助金

(月額)

| 階層 | 5年度及び6年度区市町村民税所得割課税額(世帯の合計税額、税額控除前)     | 補助限度額   |         |         |
|----|---|---------|---------|---------|
|    |   | 第1子     | 第2子     | 第3子以降   |
| 1  | 生活保護世帯                                  | 13,700円 |         |         |
| 2  | 区市町村民税非課税世帯又は区市町村民税所得割非課税世帯(年収約270万円以下) | 10,700円 | 13,700円 | 13,700円 |
| 3  | 1~77,100円の世帯(年収約360万円以下)                | 1,900円  | 8,600円  | 13,700円 |
| 4  | 77,101~211,200円の世帯(年収約680万円以下)          | 1,800円  | 2,900円  | 13,100円 |
| 5  | 211,201~256,300円の世帯(年収約730万円以下)         | 1,800円  |         | 12,500円 |
| 6  | 256,301~372,100円の世帯(年収約1,000万円以下)       | 1,800円  |         | 7,800円  |
| 7  | 372,101円以上の世帯(所得制限なし)                   | 1,800円  |         |         |

※4~8月分の補助額は5年度、9~3月分の補助額は6年度の区市町村民税所得割課税額にて算定  
※多子計算は、年齢にかかわらず、保護者と生計を同一にする子のうち、長子から順に第1子、第2子、第3子以降と算定

#### ■新入園時追加補助金

④4月1日以降に入園した私立幼稚園児(入園時現在区内在住)の保護者④区から交付される施設等利用費・保護者負担軽減補助金を合わせてもなお、保護者負担が発生している場合に補助▶補助限度額 30,000円(所得制限なし)

※1園児につき1回のみ

#### ■共通事項

④幼稚園から配布される申請書を直接幼稚園へ

※「保育の必要性」事由が認められている2号認定の方は、月額11,300円を上限に預かり保育料を給付(私立幼稚園類似の幼児施設は対象外)  
※認定日の遡りは不可。認定のない期間は補助対象外

### 社会を明るくする運動

~犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ~

犯罪や非行のない地域社会を築くには、地域の方々の協力が必要です。区では「文京区社会を明るくする運動推進委員会」を結成し、7月の強調月間に、様々な啓発運動を実施します。



#### 東京ドーム周辺での広報啓発活動

④7月6日(土)午後3時45分~5時④ラクーアガーデンステージ、東京ドーム周辺④推進委員会構成団体などが啓発品を配布④どなたでも

#### 文京矯正展(刑務所作業製品の展示即売会)

④7月11日(木)~13日(土)午前9時30分~午後4時(最終日は午後3時まで)④区民ひろば(シビックセンター地下2階)④刑務所の様子(パネル展示)、文具・木工製品・陶器・家具・洋裁製品等の展示即売(売上の一部を犯罪被害者支援団体の活動助成に活用)

#### 社会を明るくする大会

④7月14日(日)午後1時30分~3時30分④シビックホール小ホール④①区立中学校生徒(文林中・茗台中・本郷台中)による意見発表②東京都立大塚ろう学校児童による活動発表等④どなたでも④100人(申込順)④電話又は④に記入例▶①~③・⑤を明記し、福祉政策課へ

④福祉政策課 ☎03-5803-1202 ④03-5803-1357



▲詳細はこちら

# お知らせします 区の財政状況 —みなさまの税を有効に活用しています—

区政への理解を深めていただくため、区の財政状況を公表しています。  
 今回は、5年度予算の執行状況をお知らせします。

問 財政課 ☎03-5803-1127

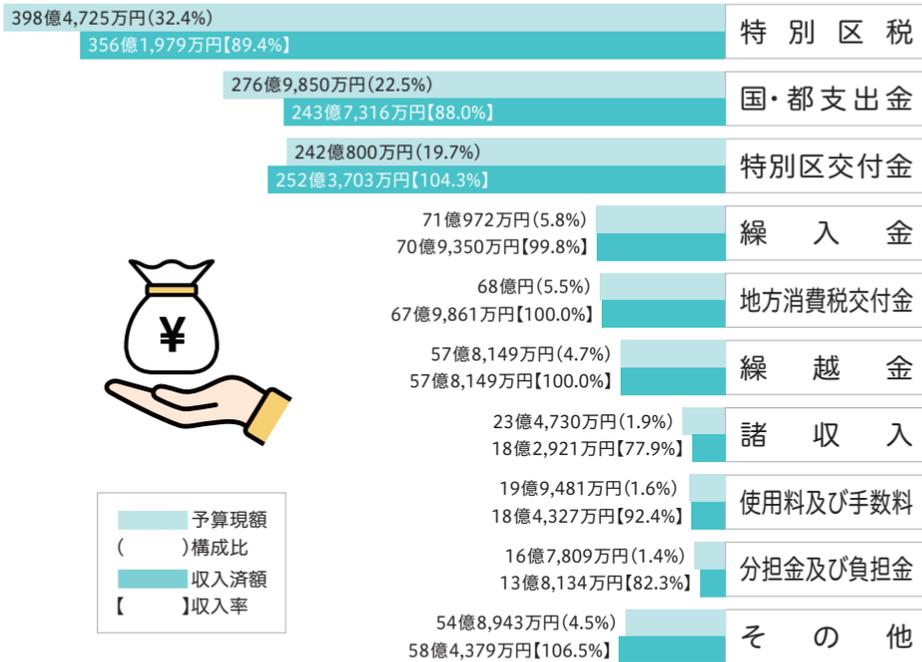
## 5年度予算執行状況

5年度の一般会計予算は、当初予算1,162億800万円に、8回の補正を行い、最終予算額は1,228億3,560万円となりました。  
 4年度からの繰越事業費を含めた予算現額では、1,229億5,459万円となります。  
 5年度予算は、6年3月31日現在、次のように執行されています。

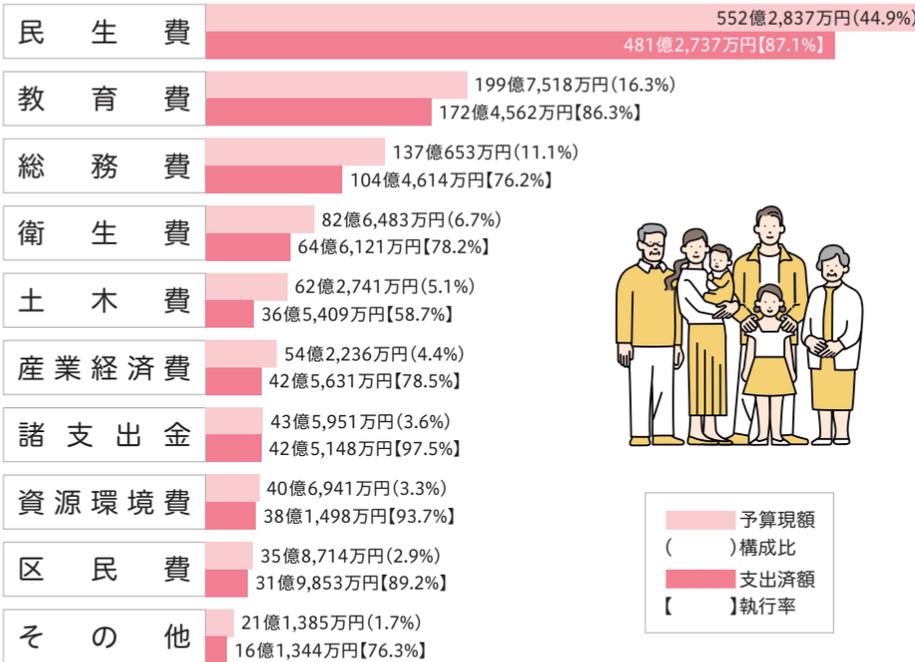
※各会計の収入・支出済額の数字は、6年3月31日現在のもので、出納整理期間(6年4月1日～5月31日)の数字は含まれていません。そのため、最終的な決算額とは異なります。

## 一般会計 予算現額 1,229億5,459万円

収入済額 1,158億119万円  
 収入率 94.2%

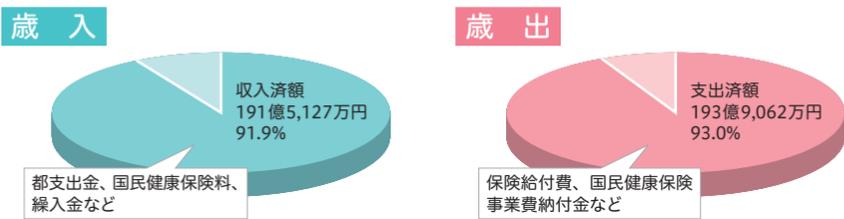


歳出 支出済額 1,030億6,917万円  
 執行率 83.8%

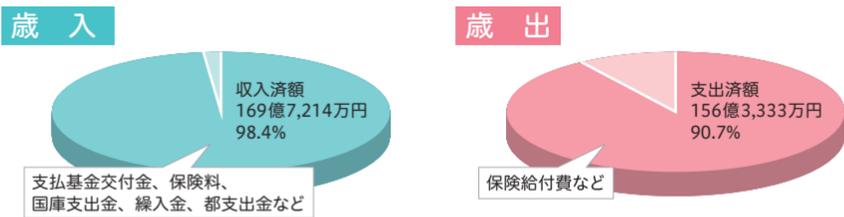


## 特別会計

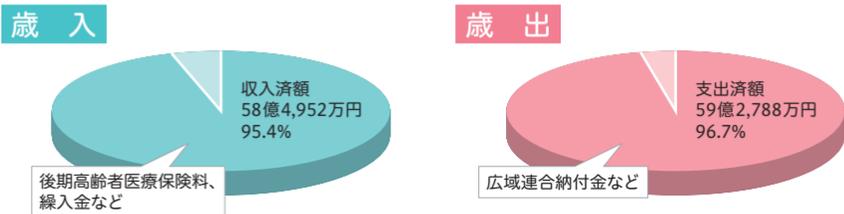
国民健康保険特別会計 予算現額 208億4,155万円



介護保険特別会計 予算現額 172億4,349万円

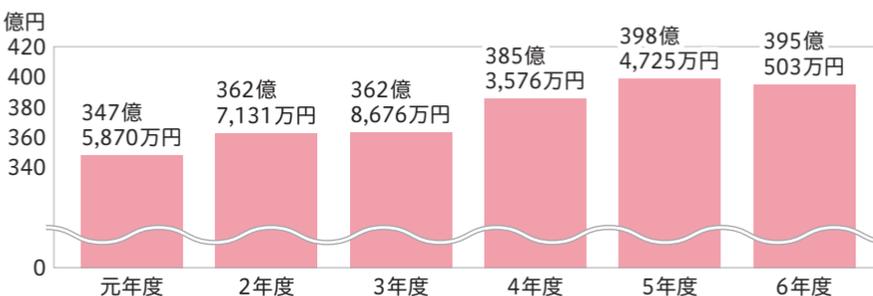


後期高齢者医療特別会計 予算現額 61億2,962万円



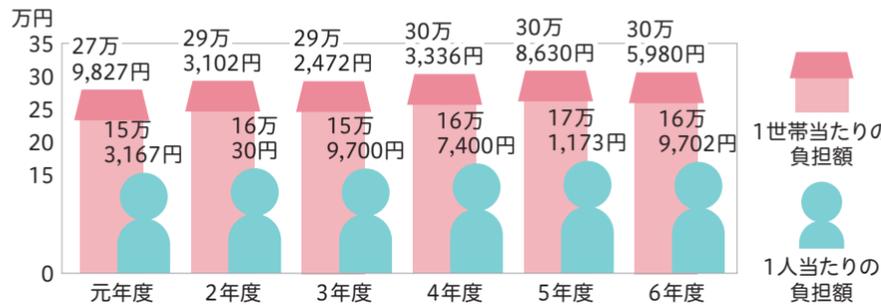
## 特別区税収入の推移

※5年度までは最終予算額、6年度は当初予算額を基に算出しています。



## 特別区税区民負担の推移

特別区税を区民1人当たり及び1世帯当たりの平均負担額で表したグラフです。  
 ※5年度までは最終予算額、6年度は当初予算額を基に算出しています。



## 区有財産、特別区債及び一時借入金の状況

区有財産残高 4,947億9,958万円

特別区債残高 78億3,489万円

一時借入金



一時的に支払資金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金をいいます。5年度の借入実績はありません。

### 文京ecoカレッジ 親子エコ・クッキング®教室

エコ・クッキングを通して、環境に優しい食生活やごみ減量を親子で考えます。

日7月26日(金)小学1~3年生 = 午前10時30分~午後0時30分、小学4~6年生 = 午後2時30分~4時30分(現地集合・現地解散)会キッチンランド江東(江東区猿江2-15-5)▶メニュー カラフルつくね丼、抹茶のホイールケーキ(試食あり)師東京ガスエコ・クッキングナビゲーター対区内在住の小学生と保護者定各14組(抽選)¥1組1,600円(保険料込)申電子申請・はがき又はに記入例①~③・⑤(③は保護者分も)と⑥学校名・学年を明記し、〒112-8555文京区リサイクル清掃課リサイクル推進係☎03-5803-1135☎03-5803-1362へ7月5日(金)必着



©東京ガス料理教室



▲申込はこちら

※「エコ・クッキング」は東京ガス㈱の登録商標

### 6月は環境月間

～みんなで取り組もう！地球温暖化対策～



地球温暖化は、大雨や熱中症の増加等、暮らしに大きな問題を引き起こしています。二酸化炭素の排出を減らし、災害などに備える取組を適切に行っていかなければ、今のように住み続けることができなくなる可能性があります。皆さんで気候変動対策に取り組んでいきましょう。

#### 身近な気候変動対策～いま私たちができること～

##### 緩和策

- 二酸化炭素の排出を減らしましょう。
- 節電、節水をする
- 自家用車ではなく、電車やバス、徒歩、自転車などで移動する
- 環境イベントなどに参加して環境について学ぶ

##### 適応策

- 気候変動に対し、身の回りのできる予防や備えをして、暑さや大雨による被害などへの対策をしましょう。
- 暑い日はこまめに水分を取る
- 近くの避難場所を確認しておく
- 緑のカーテンを育成する

☎環境政策課地域環境係☎03-5803-1276

### ぶんきょう子ども野菜塾

～野菜を知って、子ども野菜大使になろう！～

会保健サービスセンター対次の全ての要件に該当する区内在住の小学3・4年生①課題(野菜調べ・自宅調理レポート等)に取り組むことができる②全日参加できる③初めて参加する定20人(申込順)申電子申請▶申込期間 6月17日(月)~28日(金)



| 日時                     | 内容・講師(敬称略)  |
|------------------------|---|
| 7/25(木)<br>13:30~15:00 | 内講義「野菜がもっと好きになる！旬・味の違いを知ろう」師南谷志保(日本食育ランドスケープ協会野菜ソムリエプロ) |
| 26(金)                  | 内調理実演(体験)「夏野菜をおいしく食べよう」師南雅美(管理栄養士)                      |



▲申込はこちら

☎健康推進課保健係☎03-5803-1124

### 教育センター

|    | 第2回<br>親子理科教室  | 第5回<br>科学教室                             | 第9回<br>子どもパソコン教室                     | 第10回<br>子どもパソコン教室                   |
|----|--|---|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 日時 | 7/13(土)<br>①10:00~11:30<br>②14:00~15:30  | 7/20(土)<br>①10:00~12:00<br>②14:00~16:00 | 7/20(土)<br>9:30~11:00                | 7/20(土)<br>13:30~15:30              |
| 会場 | 教育センター   |   |                                      |                                     |
| 内容 | 紙の科学   | エジソン電球の実験をしよう                           | バスケット<br>~イラストを動かして<br>プログラミングしてみよう~ | スクラッチ中級<br>~スクラッチでゲームを<br>作って発表しよう~ |
| 講師 | 教育センター専門指導員  |   |                                      |                                     |
| 対象 | 区内在住・在学の<br>小学1~3年生と保護者1人  | 区内在住・在学の<br>小学3年生~中学生                   | 区内在住・在学の<br>小学1・2年生                  | 区内在住・在学の<br>小学4~6年生                 |
| 定員 | 各18組(抽選)   | 各30人(抽選)                                | 各14人(抽選)                             |                                     |
| 費用 | 無料   | 200円(材料費)                               | 無料                                   |                                     |
| 申込 | 電子申請又は往復はがき(1人1枚)に記入例①~③・⑤(③は保護者分も)と⑥学校名・学年<br>[「親子理科教室」「科学教室」は希望時間も(第2希望記入可)]を明記し、教育センターへ |   |                                      |                                     |
| 締切 | 7/1(月)必着   |   | 7/8(月)必着                             |                                     |

※車での来場は不可 ※詳細は教育センター☎参照  
※キャンセルによる空き状況の確認をする場合は、前日までに電話で教育センターへ

☎〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター  
☎03-5800-2591

申込はこちら▶



### 夏休み子どもアカデミア講座

会アカデミー文京ほか区内在住・在学の小学生(講座により対象学年あり)申電子申請又は往復はがき(1講座につき1枚)に記入例①~⑤と⑥希望講座番号(講座3・6・13は①か②、10・12・14はAかBを選択)を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公助)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ6月25日(火)必着



▲詳細はこちら

|    | 講座名                         | 日時                                 |
|----|-----------------------------|------------------------------------|
| 1  | めざせ！お箸マイスター 箸を作って、使って、考えよう。 | 7/23(火) 14:00~16:00                |
| 2  | ハッピーを引き寄せるカラーボトルを親子で作ろう！    | 24(水) 10:00~12:00                  |
| 3  | 触って楽しむふれあい昆虫教室              | ①7/24(水) ②25(木) 13:30~15:00        |
| 4  | 日本の伝統給細工にチャレンジ！             | 25(木) 10:30~11:30                  |
| 5  | 立体地図をつくってみよう                | 26(金) 14:00~15:30                  |
| 6  | ぴかぴかどろだんごを作ろう               | ①7/27(土) ②8/7(水) 10:00~12:00       |
| 7  | キッズダンス                      | 7/29(月) 8/5(月) 10:30~12:00         |
| 8  | ビジュアルプログラミングでゲームを作ってみよう     | 7/30(火) 10:00~11:30                |
| 9  | 君も研究者になってみませんか 2024         | 7/30(火) 31(水) 13:00~16:00          |
| 10 | 音とリズムで、英語の色の世界を楽しもう！        | 8/2(金) A 10:00~11:00 B 13:00~14:00 |
| 11 | バランスの達人 ~スラックラインと伝承遊び~      | 5(月) 10:00~11:30                   |
| 12 | 自分の天体望遠鏡を作ってみよう！            | 6(火) A 10:00~12:30 B 14:00~16:30   |
| 13 | 人工イクラ(アルギン酸ボール)をつくろう！       | ①8/6(水) ②7(木) 14:00~15:30          |
| 14 | オリジナルのバスボムを作ろう              | 9(金) A 10:30~12:00 B 14:00~15:30   |

### カメラで発見！わたしのまち 文京パチリ

児童がプロカメラマンの指導のもと、区内のまち並みなどを撮影します。東京大学エリアを巡って、プロカメラマンと一緒に「写真さんぽ」を楽しみましょう。児童が撮影した写真は、後日フォトブックにしてプレゼントします。



▲鍵岡龍門氏

日7月13日(土)①午前9時30分~午後0時30分②午後2時~5時(少雨決行)会湯島地域活動センター師鍵岡龍門氏(フォトグラファー)対区内在住・在学の小学生と保護者定各8組(抽選)申電子申請6月24日(月)☎住環境課景観担当☎03-5803-1240

※デジタルカメラ又はスマートフォンを持参  
※当日の様子は、区の広報媒体に掲載



▲詳細はこちら

### 第1回スタンダードサポーター認定研修

内子育て支援に関する基本的な知識や倫理、子どもへの関わり方、保育に関する内容、ファミリー・サポート・センター事業を学ぶ対ファミリー・サポート・センター事業等で活動できる20歳以上の区内在住・在勤・在学者定30人(抽選)申申込書を郵送又は直接〒113-0033文京区本郷4-15-14社会福祉協議会ささえあいサポート係へ▶申込書配布 子育て支援課・シビックセンター1階パンフレット台ほか(区☎にも掲載)6月25日(火)必着

|                                  | 日時                         | 会場                       |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 子育て支援員基本研修①                      | 7/27(土) 9:00~15:45         | 貞静学園短期大学<br>(小日向1-26-13) |
| 子育て支援員基本研修②<br>スタンダードサポーター救命救急研修 | 28(日) 9:00~16:30           |                          |
| スタンダードサポーター認定研修                  | 31(水) 9:30~17:00<br>8/1(木) | 区民センター                   |

※4日間の研修修了者には、子育て支援員(基本研修)及びスタンダードサポーターの認定証を交付

☎[子育て支援員制度]子育て支援課☎03-5803-1256、[子育てサポーター認定制度]社会福祉協議会ささえあいサポート係☎03-3812-3043

### やさしい日本語で留学生と交流会(全2回)

日基礎編 = 7月20日(土)午前10時~正午、発展編 = 8月3日(土)午前10時~正午会ABKアジア文化会館(本駒込2-12-13)内外国人にわかりやすい日本語の伝え方を学び、留学生とやさしい日本語を使って交流師酒巻彩乃氏対全回参加できる中学生以上の区内在住・在勤・在学者定30人(抽選)申電子申請又は往復はがき(1枚2人まで)に記入例①~⑤と⑥メールアドレス(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課都市交流担当☎03-5803-1310へ6月28日(金)必着



※受講決定の可否は、7月5日(金)以降に通知予定  
※同時申込した方と交流会では別の班で活動

申込はこちら▶





# 知っく Bunkyo

## 講座・催し物

### 保育のお仕事体験会

⑥6月28日(金)午後1時30分～4時30分(20分前から受付) ④シルバーセンター ⑤保育の基本や保育施設で働くことの楽しさ、やりがいを学ぶ ⑥60歳以上の区内在住者 ⑦15人(申込順)

④電話・はがき又は ⑤記入例 ②～⑤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 ☎03-3811-9100へ ⑥6月24日(月)必着



### 創業支援セミナー「ひとり起業編」(オンライン開催)

⑦7月2日(火)・9日(火)・18日(木)・23日(火)・30日(火)(全5回) 午後7時～9時 ⑤起業に必要な経営、財務、人材育成、販売方法の知識を身につける ⑥区内で創業を希望する方、創業後5年未満の方 ⑦25人(申込順) ¥7,000円 ④電子申請 ⑤経済課 創業・就労支援担当 ☎03-5803-1173

※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

※セミナー修了者は証明書の交付を受け、創業関連保証の特例等の支援制度を利用可

※受講者向けにオンラインでの創業相談あり

※開催日程や内容は変更になる場合があります



### ふれあいサロン「浴衣着付け教室」

①7月11日(木)②16日(火) 午後1時30分～3時30分(各回同内容) ④大塚地域活動センター ⑤浴衣の着付け方法を学ぶ ⑥宇津野好恵氏 ⑦区内在住・在勤・在学の女性 ⑧各25人(抽選) ¥100円 ④電子申請又は、はがきに ⑤記入例 ①～⑤と⑥メールアドレス・希望日を明記し、〒112-0012文京区大塚1-4-1大塚地域活動センター ☎03-3947-2624へ ⑦7月1日(月)必着

※持ち物(浴衣等)詳細は、区 ⑤参照 ▲詳細はこちら



### 子ども考古学教室

⑦7月30日(火)①午前9時30分～正午②午後2時～4時30分 ④教育センター ⑤遺跡のはなし、区内で発見された出土品に触れる、勾玉作り ⑥区内在住・在学の小学3～5年生 ⑦各24人(抽選) ④電子申請又は往復はがきに ⑤記入例 ①～⑤と⑥希望時間・学校名・学年を明記し、〒112-8555文京区教育総務課文化財保護係 ☎03-5803-1305へ ⑦6月28日(金)必着

▲申込はこちら



### 海外展開のカギを握る 為替の基本と実務への応用(オンライン開催)

⑦7月18日(木)午後2時～4時 ④木岡克幸氏(日本証券アナリスト協会認定アナリスト) ⑤主に区内中小・小規模事業者 ⑥50人(申込順) ④電子申請 ⑦7月10日(水) ④東京商工会議所文京支部 ☎03-3811-2683

※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要 ▲申込はこちら



### ひきこもり等自立支援事業 茶話会

⑦7月20日(土)午前10時～正午 ④区民センター ⑤参加者同士の交流・情報交換等 ⑥ひきこもりでお困りの家族等 ⑦20人(申込順) ④電話・ ⑤又は ⑥記入例 ②・③・⑤を明記し、茗荷谷クラブ ☎03-3941-1613 ☎03-3947-0766

bunkyo@skc-net.or.jpへ ⑦7月16日(火) ▲詳細はこちら



### ひきこもりアウトリーチ\* サポーター養成研修

⑦8月3日、10月5日、12月7日(全て土曜、全3回) 午後2時～4時 ④茗荷谷クラブ(小日向4-5-8) ⑤割田大悟氏(ひきこもり当事者グループひき桜代表) ⑥ほか ⑦全回参加可能なひきこもりの方へのアウトリーチ活動に意欲がある方 ⑧8人(申込順) ④電話又は ⑤記入例 ③・⑤と⑥所属(あれば)を明記し、茗荷谷クラブ ☎03-3941-1613 ☎club.myoga@gmail.comへ ⑦6月30日(日)

※7月6日(土)午後2時～4時に事前座談会あり(任意参加)

\*アウトリーチ:様々なサービスや情報を、必要とする人のところへ出向いて届けること ▲詳細はこちら



### 財務諸表を学ぼう!

⑦7月20日(土)午後1時15分～4時30分 ④基本から実例まで学ぶ ⑤会勤労福祉会館 ⑥迫大輔氏(ビズハウス代表取締役) ⑦社会人の方 ⑧15人(申込順) ¥2,000円 ④6月15日(土)から電話で勤労福祉会館 ☎03-3823-6711へ

### 植物講演会 木材のふしぎ

⑦7月21日(日)午後1時30分～3時30分 ④シルバーセンター ⑤齋藤幸恵氏(東京大学教授) ⑥区内在住・在学の小学3～6年生(小学3年生は保護者同伴) ⑦25人(抽選) ④電子申請 ⑦6月20日(木) ④みどり公園課緑化係 ☎03-5803-1254

▲申込はこちら



### プラスワンセミナーⅠ 女性議員はなぜ増えないのか? 「一歩前に入る女性」を応援できる社会に

⑦7月13日(土)午前10時30分～正午 ④男女平等センター ⑤濱田真里氏(Stand by Women代表) ⑥どなたでも ⑦30人(先着順) ④当日直接会場へ ⑤〒113-0033文京区本郷4-8-3男女平等センター ☎03-3814-6159 ☎03-5689-4534

※手話通訳・保育(⑦1歳～就学前児)希望の区内在住・在勤・在学者は、6月28日(金)までに電子申請・はがき又は ⑤記入例 ①～⑤を明記し、上記へ ▲詳細はこちら



### 区立小・中学校特別支援学級説明会

④特別支援学級の指導方針等 ⑤区内在住で、7年4月に小・中学校入学予定の幼児・児童の保護者等 ④電子申請 ⑤各開催日の1週間前 ④教育指導課 特別支援教育担当 ☎03-5803-1298

▲詳細はこちら



| 区分  | 主な指導   | 会場          | 日時          |
|-----|--------|-------------|-------------|
| 小学校 | 固定制    | 知的          | 礒川小 9/10(火) |
|     |        |             | 柳町小 20(金)   |
|     |        |             | 林町小 19(木)   |
|     |        |             | 関口台町小 17(火) |
|     |        |             | 湯島小 4(水)    |
|     |        |             | 汐見小 27(金)   |
| 小学校 | 自閉症・情緒 | 小日向台町小 3(火) | 10:00～11:00 |
|     |        | 駒本小 30(月)   |             |
|     |        | 金富小 6(金)    |             |
| 中学校 | 固定制    | 知的          | 第一中 26(木)   |
|     |        |             | 第三中 24(火)   |
|     |        |             | 第八中 13(金)   |
|     |        |             | 第九中 7/17(水) |
|     |        |             | 茗台中 9/9(月)  |

※要予約

### 中小企業の若手社員の育成を支援 周囲から期待される若手社員になるための「仕事力」講座

「報・連・相」、「コミュニケーション」、「実行力」を磨き、意識・行動を変革することで若手社員の成長を促します。

⑦9月30日(月)午前10時～午後4時30分 ④産業とくらしプラザ ⑤車塚元章氏(ブレイクビジョン代表取締役) ⑥入社10年目最後の若手社員(～35歳前後) ⑦30人(申込順) ¥①東商会員=19,800円②東商非会員=39,600円(下記補助金を利用した場合は、①12,800円②32,600円)

④電子申請 ⑦9月18日(水) ④東京商工会議所研修センター ☎03-3283-7650

●中小企業若手社員人材育成支援事業補助金

|      |  |
|------|--|
| 対象   | 区内に営業の本拠を置く中小企業者〔個人又は法人事業者(法人事業者は登記上の本店の所在地、個人事業者は主たる営業所)〕 |
| 助成内容 | 「周囲から期待される若手社員になるための『仕事力』講座」受講料のうち7,000円                   |

④経済課産業振興係 ☎03-5803-1173



### パパとママの離婚講座(オンライン開催)

⑦①7月10日(水)②10月24日(木)③7年1月21日(火) 午前9時30分～正午(各回同内容) ④お子さんがいる夫婦が万一離婚する場合に知っておいた方がよいこと(養育費、面会交流、子どものメンタルケア等)及び区の支援制度 ⑤小泉道子氏(家族のためのADRセンター離婚テラス代表) ⑥18歳未満の児童を養育する区内在住者 ⑦各15人(申込順) ④電子申請又は電話で家族のためのADRセンター ☎03-6883-6177へ ④子ども家庭支援センター家庭支援係 ☎03-5803-1894

※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要 ▲詳細はこちら



### 34歳以下対象合同就職面接会

⑦7月12日(金)午後1時～4時30分(受付は午後0時30分～3時30分) ④東京しごとセンター地下2階講堂(千代田区飯田橋3-10-3) ⑤34歳以下の求職者 ⑥当日直接会場へ ⑦ハローワーク飯田橋U-35 ☎03-5212-8609

▲詳細はこちら



### 障害者対象講座

④福祉センター江戸川橋 ⑤区内在住・在勤・在学の各障害者 ⑥各8人(抽選) ④電話又は ⑤記入例 ①～③・⑤と⑥希望日時を明記し、リアン文京 ☎03-5940-2822 ☎03-5940-2823へ

| 講座名               | 日時                  | 参加費  | 締切     |
|-------------------|---------------------|------|--------|
| 視覚障害者対象 ガーデニング教室  | 7/17(水) 13:30～15:00 | 500円 | 7/9(火) |
| 障害児・者対象 韓国語教室     | 21(日) 10:00～12:00   | 無料   | 12(金)  |
| 障害児・者対象 ダンス教室     | 13:30～15:00         |      |        |
| 障害児・者対象 スマートフォン教室 | 23(火) 10:30～12:00   | 500円 | 16(火)  |
| 視覚障害者対象 陶芸教室      | 13:30～15:00         |      |        |

### シビックシネマサロン

⑦7月19日(金)午後1時30分～3時15分(20分前から開場) ④アカデミー文京 ⑤当時の競技の様子を現代科学によって再現した『古代のオリンピックとは?～2500年前のアスリート～』と、オルセー美術館所蔵の名画を探る『オルセー美術館 マネ セザンヌ モネ ルノアール ゴッホ』を上映 ⑥15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) ⑦70人(抽選) ④電子申請又は往復はがきに ⑤記入例 ①～⑤と⑥生年月日を明記し、〒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 ⑦7月5日(金)必着

※入場は当選者本人に限る ※全席指定、途中休憩あり ▲申込はこちら



## 交流館の教室

|              | カーピング教室  | ポールウォーキング教室   | カーレット教室   |                          | 安楽座禅法入門   | ジャパニーズエクササイズ  | スロージョギング  | 誰でもピラティス  |
|--------------|--|---|---|--------------------------|---|---|---|---|
| 日時           | 6/23(日) ①13:30～14:40 ②15:00～16:10  | 7/2(火) 14:00～15:30  | 7/3(水)・17(水) 14:00～16:00  | 7/9(火)・23(火) 10:00～12:00 | 7/10(水) 13:30～15:00   | 7/16(火) 13:00～14:30   | 7/18(木) 13:00～14:15   | 7/18(木) 13:30～15:00   |
| 会場問合せ        | 千駄木交流館 ☎03-3821-6695   | 根津交流館 ☎03-3828-5269   | 千駄木交流館 ☎03-3821-6695  | 白山交流館 ☎03-3813-8500      | 根津交流館 ☎03-3828-5269   |   | 目白台交流館 ☎03-5395-9141  |   |
| 内容講師(敬称略)対象等 | ④香りのよい石鹸に専用のナイフで美しく彫刻 ⑤丹後友香理氏 ⑥区内在住・在勤・在学者 ⑦各7人(申込順) ¥1,000円(材料費) ④6/15(土)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ | ④2本のポールを使用して周辺を歩き、安定した歩行を目指す ⑤小野富雄氏 ⑥区内在住・在勤・在学者 ⑦10人(申込順) ④6/17(月)9:00から電話又は直接根津交流館へ | ④卓上カーリングで多世代交流をはかる ⑥区内在住・在勤・在学者 ⑦各12人(申込順) ¥100円 ④6/15(土)10:00から電話又は直接各交流館へ |                          | ④毎日の座禅で落ち着いた気持ちになり、心を豊かにする ⑤藤井隆英氏 ⑥区内在住・在勤・在学者 ⑦15人(申込順) ④6/17(月)9:00から電話又は直接根津交流館へ | ④盆踊りの動きによって、健康的な身体作りを目指す ⑤田代玲子氏 ⑥区内在住・在勤・在学者 ⑦12人(申込順) ④6/17(月)9:00から電話又は直接根津交流館へ | ④体力アップで健康的な身体作りを目指す ⑤近藤弘之(日本スロージョギング協会アドバイザー) ⑥区内在住・在勤・在学者 ⑦15人(申込順) ④6/18(火)9:00から電話又は直接根津交流館へ | ④インナーマッスルを鍛えて身体を整える ⑤内田盟子(ペルビックスストレッチ公認インストラクター) ⑥区内在住・在勤・在学者 ⑦15人(申込順) ④6/17(月)9:00から電話又は直接目白台交流館へ |

★区報ぶんきょうの記事で、費用の記載のないものはすべて「無料」です。

# シニア



## 初めてでも安心! スマートフォン講習会

電源の入れ方から丁寧に説明する操作全般の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)電話・はがき・又はに  
記入例▶①~③・⑤と⑥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 ☎03-3811-9100  
bunkyo@sjc.ne.jpへ6月19日(水)必着

|         | 日時            | 会場       |
|---------|---------------|----------|
| 操作全般    | ① 7/1(月)・8(月) | 湯島総合センター |
|         | ② 4(木)・11(木)  | 水道端図書館   |
|         | ③ 16(火)・23(火) | 湯島総合センター |
| LINE講習会 | ④ 22(月)       | 本駒込図書館   |
|         | ⑤ 29(月)       |          |

※当日貸し出すスマートフォン(Android)を使用  
※操作全般講習会は各回2日間とも参加のこと

## 50歳からのミドル・シニア講座(全2回)

シルバーセンターおおむね50歳以上の区内在住・在勤者(全回参加できる方を優先)定30人(抽選)電子申請・電話・はがき又はに記入例▶①~⑤と⑥希望日(いずれかのみ参加の場合)を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203 ☎03-5803-1350へ6月28日(金)必着

| 日時         | 内容                        | 講師(敬称略)                                    |
|------------|---------------------------|--|
| 7/13(土)    | 講演「あなたの新たなライフスタイルをデザインする」 | 木村廣道(東京大学未来ビジョン研究センター)                     |
|            | 講演「ITの最新情報を知る・活用する」       | 山下光保(ITトータルインストラクター)                       |
| 9:30~11:30 | 講演「健康寿命は、身だしなみで決まる」       | 伊藤文子(NPOプラチナ美容塾 理事長)、河西修子(NPOプラチナ美容塾 副理事長) |
|            | 講演「自分らしい地域との関わりに向けて」      | 飯塚雅夫(シルバー人材センター会員)                         |

※いずれか1日のみの参加も可

## お楽しみ講座「童謡となつかしい歌の会」

7月19日(金)午前10時~11時30分福祉センター湯島60歳以上の区内在住者定25人(抽選)電子申請又は電話で福祉センター湯島☎03-3814-9245へ7月3日(水)申込はこちら

# お知らせ

## 障害者会館会議室貸出休止

障害者会館は、改修工事のため11月1日(金)~7年2月末(予定)まで、障害者会館A・B・C会議室の貸出を休止します。  
障害福祉課障害福祉係☎03-5803-1211 ☎03-5803-1352、区民課 地域振興・協働推進担当☎03-5803-1170  
※改修工事期間中も障害者会館和室は12月2日(月)~14日(土)を除き利用可

## スポーツセンタープール 休止

7月1日(月)~4日(木)水入替のためプールを休止  
スポーツセンター☎03-3944-2271

## マンション管理計画認定制度

マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理が行われているマンションとして、区から認定を受けることができます。

分譲マンションの管理組合の管理者など  
マンション管理センターが提供する管理計画認定申請支援サービスセンターから申込  
[申込方法]マンション管理センター企画部管理計画認定申請支援サービス係☎03-6261-1274(平日午前9時30分~午後5時)、[制度]住環境課管理担当☎03-5803-1374 ▲詳細はこちら

## デートDVに関する専門知識を持つ講師を派遣します

恋人同士でおこる暴力「デートDV」を防止し、より良い人間関係を築くため、区内団体の授業・研修等に講師を派遣し、出前講座を実施します。

通年区内中学校・高等学校・大学・専門学校・区内団体・グループ等総務課ダイバーシティ推進担当☎03-5803-1187  
※開催希望日の2か月前までに上記へ問合せが必要 ▲詳細はこちら

## 建設リサイクル法に関する全国一斉パトロール

建設工事に係る資材の再資源化等に関する法律(建設リサイクル法)に基づき、建設資材の有効な利用の確保及び廃棄物の適正な処理の向上を図ります。解体工事・新築工事等における建設業の許可票等の掲示、特定建設資材の分別解体等の確認も併せて実施します。

期間 6月17日(月)~21日(金)  
建築指導課監察担当☎03-5803-1267

## 文京春日郵便局が営業再開します

シビックセンター改修工事等のため一時閉鎖していましたが、7月1日(月)から営業を再開します。

施設管理課☎03-5803-1162 ▲詳細はこちら

## 中小企業向けサポートブック

区を中心に国や都、その他の支援機関が実施する補助制度や経営相談等の中小企業向け支援施策を紹介しています。

配布 経済課  
経済課産業振興係☎03-5803-1173

## コミュニケーション支援

手話通訳者及び要約筆記者を派遣  
聴覚・音声・言語の障害により身体障害者手帳の交付を受けている区内在住者②①を主たる構成員とする団体登録後、(別途通知)又は障害福祉課障害者在宅サービス係☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352へ

※事前登録が必要  
※営業活動、宗教・政治活動、その他派遣に適用しない内容は不可

# 官公庁など

## 6月は固定資産税・都市計画税第1期の納期(23区内)

7月1日(月)までに納めてください。口座振替やスマホ決済アプリでの納付も便利です。ぜひご利用ください。

文京都税事務所徴収課徴収管理班☎03-3812-3241

## 6月は「外国人労働者問題啓発月間」

外国人労働者の雇用管理の改善は事業主の努力義務です。また、外国人労働者の雇入れ・離職の際は、その氏名・在留資格などについて、管轄のハローワークへ届け出る必要があります。

ハローワーク飯田橋事業所第二部門☎03-3812-8609(自動音声に従い「32#」を押す)

## 6月は「就職差別解消促進月間」

就職は、生活の安定確保や労働を通じた社会参加など、人が幸せに生きていく上で基本となるものであり、採用選考は、応募者の適性と能力に基づき公正に行われなければなりません。しかし、面接時に本籍地や思想・信条等を聞くなど、就職差別につながるおそれの強い事例があるため、東京労働局及びハローワーク等と連携して啓発活動を展開します。

都・産業労働局雇用就業部労働環境課☎03-5320-4649

# 傍聴



## 第1回文京区都市計画審議会

7月19日(金)午前10時シビックセンター24階委員会室  
東京都計画道路幹線街路補助線街路第76号線及び第79号線の都市計画変更(東京都決定)、文京区都市マスタープランの見直し、後楽2丁目地区のまちづくり検討状況25人(先着順)傍聴希望者は当日直接会場へ(15分前から受付)都市計画課庶務担当☎03-5803-1234



①日時 ②会場 ③内容 ④講師 ⑤入会金 ⑥会費  
⑦対象その他 ⑧問合せ  
・掲載内容の責任は当事者が負う・費用の記載のないものは無料  
・催し物で申込方法の記載がないものは申込不要

区内サークル・公共性のある団体の情報を掲載します。紙面の都合で掲載できないこともあります。営利や売名を目的とするもの、前回の掲載から1年を経過していないもの、会費が多額なものは掲載できません。

### 催し物

**あなたの居場所が見つかるかも? 海外留学・進学入門ワークショップ**  
①6/22(土)13:00、17:00②曙町会館(本駒込1-12-5)③海外留学・進学について楽しく知る④NPOみんなの進路委員会⑤小学生~高校生と家族⑥電子申請⑦谷村☎070-6551-8521 ▲申込はこちら

**WRAPクラス(対面)**  
①奇数月第2木曜(初回7/11(木))②区民センター③WRAPで自分の取り扱い説明書を作る④1回500円程度⑤自分のために学びたい方⑥電子申請⑦omamoriwrap@gmail.com ▲申込はこちら

**子どもたちの笑顔が輝く暮らしを目指して~自ら育つ感じる遊ぶ~**  
①7/27(土)10:00~12:00②お茶の水女子大学国際交流留学生プラザ(大塚2-20-5)③子どもとの関わりに重要なことの学びを深める④宮里暁美氏(元区子ども園園長)⑤1,000円⑥乳幼児・育児に関わる方⑦電子申請⑧tokyofourwinds@gmail.com ▲申込はこちら

**ヨガ＊シャンティ**  
①土曜の午後(13:45、15:30)又は夜間(18:00、19:45)②不忍通りふれあい館ほか③ヨガ④佐伯由紀氏⑤1回1,000円⑥電話又は☎で下記へ(事前予約制)⑦佐伯☎090-7410-8907 cocoyuki@dream.com  
**木版画刀彩会**  
①第2土曜14:00②シビックセンター内会議室ほか③3,000円④月500円(会費一括払い)⑦初心者歓迎⑧露木☎090-3242-4599  
**骨盤矯正&ボディメイク**  
①月曜10:30~11:45、18:45~20:00②湯島地域活動センターほか③筋膜リリース、骨盤矯正、軽い筋トレ④月5,000円⑦初心者歓迎⑧井坂☎090-4023-4253  
**フルーツアンサンブルサークル一笛の会**  
①月2回第1・3金曜18:00~21:00②福祉センター江戸川橋ほか③フルーツアンサンブル④藤井菜穂子氏(フルート奏者)⑤月2,000円⑦フルートを持参できる方⑧一笛の会 itteki1981@gmail.com ▲詳細はこちら

**社交ダンスサークル ダンシングリバティ(初・中級)**  
①毎週日曜10:10~11:30(中級)②男女平等センターほか③社交ダンスのレッスン④プロダンス教師⑤1回1,000円⑦初心・初級は中級の前後の時間に実施⑧古川☎03-3814-8092

**スマイル2卓球同好会**  
①毎週木曜10:00~12:00②スポーツセンターほか③卓球の練習④筒井良氏⑤1,000円⑥月3,000円⑦60歳以上の方⑧大津☎03-3941-8791  
**ボランティア音楽会 あおぞら**  
①毎週土曜14:00~16:00②茗台中学校ほか③童謡・唱歌・歌謡曲・合唱曲等の演奏④中川裕子氏ほか⑤500円⑥月2,000円⑦楽器のできる方、合唱をやりたい方⑧中山☎090-6925-1830  
**詩吟囃会**  
①月3回土曜13:00~16:00②アカデミー湯島③詩吟・和歌・俳句・叙情歌・民謡・童謡・尺八演奏④中村國昌氏⑤月3,000円⑦どなたでも⑧中村☎048-252-9082

### 「タウン情報」に掲載しませんか

区内のサークルや催し物、公共性のある団体の情報を1団体につき年間1回掲載することができます。

催し物 = 公共性の高い団体や区民サークルによる日時が決定している催し物等(掲載希望号の発行日40日前)

会員募集 = サークルの会員の募集等  
電子申請書を直接広報課☎03-5803-1128へ▶申請書配布 広報課(区にも掲載)  
※申込には要件等あり ▲詳細はこちら

★Logoフォーム、各種申込フォーム、東京共同電子申請・届出サービス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。



# 子育て



## 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 6月20日(休)から電子申請

| 日時<br>(15分前から受付) | ①7/5(金)②12(金)                | ①7/9(火)②16(火)                   |
|------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                  | ①13:30~15:30<br>②12:30~15:00 | ①13:30~15:00<br>②13:30~15:15    |
| 会場<br>問合せ        | 保健サービスセンター<br>☎03-5803-1805  | 保健サービスセンター本郷支所<br>☎03-3821-5106 |
| 定員<br>(申込順)      | 各30人                         | 各12人                            |

※1日だけの参加も可  
※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

## 子育てひろば水道 7月「ベビーヨガ」

7月6日(土)午前10時30分~11時30分 水道保育園 スキンシップを通じて親子のかかわりを深め、リラックス効果や安心感を高める 小林睦子氏(ベビーヨガインストラクター) 0~2歳児と保護者(各1人) 12組(申込順) 電話で子育てひろば水道 ☎03-3812-2345へ(日曜・祝日を除く午前9時~10時30分、午後1時~2時30分のみ受付) ▶申込期間 6月24日(月)~7月5日(金)

## 第2回家庭教育講座 「読書感想文」の書き方

7月8日(月)午前10時~11時30分(15分前から受付) アカデミー文京 ヒントカードと短冊を使ってワークショップ形式で行う読書感想文書き方講座 対崎奈美子氏(全国学校図書館協議会参与) 対年中児~中学生を子育て中の区内在住・在勤者 100人(先着順) 当日直接会場へ 教育総務課地域教育支援担当 ☎03-5803-1302 ☎03-5803-1366

※筆記用具持参  
※保育 [対2歳以上、対10人(申込順)] 希望者は、7月1日(月)までに電話又は区に記入例③~⑤(③は子ども分も、④は子ども分のみ)を明記し、上記へ  
※手話通訳希望者は、6月21日(金)までに電話又は区に記入例③~⑤を明記し、上記へ

## はじめての離乳食講習会

7月26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) 保健サービスセンター本郷支所 講義と実演「5・6か月児の離乳食づくりのポイント」 区内在住で1・2月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 各18人(申込順) 6月25日(火)から電子申請 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

7月27日(土)午前10時15分~11時30分(15分前から受付) 子育てひろば千石 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5か月以下(実施日時点)の第1子と保護者 8組(申込順) 6月15日(土)から電子申請 保健サービスセンター ☎03-5803-1807



▲詳細はこちら

## 親子ふれあい体操

7月11日(木)午前10時30分~11時30分 会勤労福祉会館 ボールやリズム体操で遊びながら運動 常盤貴子氏 1~3歳児と保護者 12組(申込順) ¥400円 申込電話で勤労福祉会館 ☎03-3823-6711へ

# 健康



## 「フレイル\*チェック」しませんか(7~9月)

筋肉量の測定や質問票などでフレイルの兆候をチェック、運営を担うフレイルサポーター(区民のボランティア)とフレイル予防について話し合うグループワーク 区内在住者 各12~16人(抽選) 電子申請・はがき又は区に記入例①~③・⑤と⑥生年月日・希望日(第2希望まで記入可)を明記し、〒112-8555 文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203 ☎03-5803-1350へ 6月24日(月)必着



| 日時                  | 会場            |
|---------------------|---------------|
| 7/18(木) 10:00~11:30 | 福祉センター 江戸川橋   |
| 23(火)               |               |
| 8/ 6(火) 14:00~15:30 | シビックセンター内 会議室 |
| 24(土)               |               |
| 9/ 5(木) 10:00~11:30 | 駒込地域 活動センター   |
| 10(火)               | シビックセンター内 会議室 |

※各日同内容  
※初めて参加する方を優先(2回目以降の方は、前回から6か月以上空けて申込)  
※5人以上のグループには出張でフレイルチェックを実施可(内容・日程等は相談)  
\*フレイル:「健康」と「要介護」の状態の間にあたる段階で、年齢とともに心身の活力が低下した状態



▲詳細はこちら

## 身体障害者巡回入浴サービス

巡回入浴車が自宅に伺い、週2回を上限に行う入浴サービス 対次の全てに該当する方 ①肢体又は体幹機能障害による、身体障害者手帳1・2級 ②親族等の介助があっても入浴が困難な区内在住者(介護保険法による要介護認定者又は要支援認定者を除く) ¥1回450円(感染症対応が必要な場合は500円加算) 申込電話又は区で障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352へ ※負担額は所得に応じて上限あり

## 軽体操・ピラティス教室 7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) 6月25日(火)午前10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<br>(申込順)                   |      |
|-------------------------|-------|-----|-------------|-------------------------------|------|
| 白山交流館<br>☎03-3813-8500  | 軽体操   | 月   | 10:30~11:30 | 各30人                          |      |
|                         |       | 火   | 13:30~14:30 |                               |      |
| 千駄木交流館<br>☎03-3821-6695 | ピラティス | 水   | 10:30~11:30 | 20人                           |      |
|                         |       | 軽体操 | 水           | ① 9:30~10:30<br>② 11:00~12:00 | 各20人 |
|                         |       |     | 木           | 10:00~11:00                   |      |
|                         | ピラティス | 日   | 10:30~11:30 | 12人                           |      |

## 認知症サポーター養成講座

7月6日(土)午後2時~3時30分 千駄木の郷 認知症を正しく理解し、地域で認知症の方や家族を温かく見守る 師高齢者あんしん相談センター駒込職員 区内在住・在勤・在学者 30人(申込順) ¥105円(テキスト代) 電子申請・電話又は区に記入例①~⑤と⑥メールアドレスを明記し、高齢者あんしん相談センター駒込 ☎03-3827-5422 ☎komagome-houkatsu@bz03.plala.or.jpへ ▲申込はこちら



## 認知症講演会 認知症音楽療法で心と体を元気に! ~音楽の持つ力で日常に潤いを~

7月12日(金)午後2時~3時30分 大塚地域活動センター 音楽療法を学び、家庭や施設で取り入れやすい方法を紹介 師駒井佑香氏(龍岡介護老人保健施設アート部) 区内在住・在勤者 30人程度(申込順) 電話で高齢者あんしん相談センター大塚 ☎03-3941-9678へ

## 専門医による骨粗しょう症健診

7月18日(木)午後1時~4時(2時まで受付) 保健サービスセンター 身体測定・骨密度の測定・医師の結果説明・保健指導・栄養指導 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日~7年4月1日に誕生日を迎える方)の区内在住の女性(現在骨粗しょう症で治療中の方を除く) 30人(申込順) ¥700円 6月20日(木)から電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ

## スイカゲーム開発者によるオリジナルアプリを使ったカラダ改善プログラム

正しい体の動かし方を楽しく学んでカラダの機能向上~ 7月18日、10月17日、7年1月16日(全て木曜、全3回) 午前9時30分~正午 保健サービスセンター アプリを活用し身体機能評価を行いながら、動作改善メニューを実践 師渡辺慎也氏(スポーツトレーナー) 対次の全てに該当する18~65歳未満の区内在住・在勤・在学者 ①スマートフォンのアプリ使用ができる ②全回参加できる 30人(抽選) 電子申請 ▶申込期間 6月15日(土)~7月7日(日) 保健サービスセンター ☎03-5803-1807

※参加決定者には、7月8日(月)~12日(金)までに個別連絡  
※プログラム期間中、自身のスマートフォンでアプリを使用(通信料は自己負担)  
※電子申請が難しい場合、上記へ問合せ ▲詳細はこちら



## 健康診査

病気などの早期発見、生活習慣病の予防・解消のためにも計画的に受診しましょう。 区区内指定医療機関

| 健診名           | 対象   | 実施期間  | 申込・問合せ等                               |
|---------------|--|---|---------------------------------------|
| 特定健康診査・特定保健指導 | 40~74歳<br>・被用者保険[健康保険組合、共済組合、全国健康保険協会(協会けんぽ)等]加入者<br>・国民健康保険組合(食品・医師等)加入者<br>・区国民健康保険加入者 | 各保険証の発行元で実施<br>※6/15(土)~7年3/31(月)までの間に、区内指定医療機関で特定健康診査を受診する方は、医師の判断により区の独自項目(胸部X線、血清尿酸等)が無料で追加される場合あり |                                       |
| 後期高齢者医療健康診査   | 後期高齢者医療制度に加入の区内在住者   | 6/15(土)~7年1/31(金)<br>※区国民健康保険加入者の特定保健指導は別途実施  | 受診券到着後、直接指定医療機関へ<br>※対象者へ6月上旬に受診券送付   |
| 健康増進法による健康診査  | 次のいずれかに該当する40歳以上の区内在住者<br>①健康保険の切替え等により加入保険者(事業者)が実施する特定健康診査(職場健診等)を受診できない<br>②生活保護受給者等  |   | 電子申請又は直接健康増進課へ<br>※生活保護受給者は担当ケースワーカーへ |

## 肉の食中毒予防

お肉には、はじめから細菌・ウイルスがついていることがあり、新鮮であっても、生や生焼けのお肉を食べると食中毒を起こすことがあります。特に子どもや高齢者は、症状が重症化してしまう危険があります。以下の点に注意しましょう。

- 生肉は中心部の色が完全に変わるまで十分に加熱する
- 生肉用の調理器具と、サラダ等加熱しないで食べる食品の調理器具は使い分ける
- 生肉の調理器具や、生肉に触れた手指はよく洗剤や石けんで洗う

生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228

## 肝炎ウイルス(B型・C型)検査

6月15日(土)~7年1月31日(金) 区内指定医療機関 6年度中に次のいずれかに該当する区内在住者 ①40歳になる ②41歳以上で過去に肝炎検査を受けたことがない ③今年度の健康診査の結果、医師が必要と認めた 直接区内指定医療機関へ 健康増進課 ☎03-5803-1229  
※受診の際は健康保険証を持参  
※特定健康診査等の受診者は健康診査と同時に実施可  
※[指定医療機関一覧表]は郵送可、希望者は上記へ(区にも掲載)

## 高齢者にマッサージのサービス

60歳以上の区内在住者 各24人(申込順) ¥500円

| 日時<br>(全て水曜) | 7/3・17・24  | 7/3・17   |
|--------------|--|--|
|              | 10:00~13:10  |  |
| 会場           | シルバーセンター   | 福祉センター湯島   |
| 申込<br>問合せ    | 6/21(金)8:30から<br>電話で高齢福祉課<br>社会参画支援係<br>☎03-5803-1203へ   | 6/21(金)9:00から<br>電話で<br>福祉センター湯島<br>☎03-3814-9245へ |
|              | ※1人1回の利用に限る。ただし17(水)・24(水)分のみ7/5(金)から2回目の申込可(空きがある場合に限る) |  |

※1回の電話で1人まで申込可  
※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  
※1回40分程度、施術師の指名は不可

## ぶんにご本富士(もとふじカフェ)

7月20日(土)午後1時~3時 グッドライフセンター向丘(西片2-19-15) 音楽やものづくりを楽しみながら交流 区内在住者と家族 ¥100円 当日直接会場へ 高齢者あんしん相談センター本郷分室 ☎03-3813-7888  
※感染防止対策に協力とのこと