

# 熱中症に注意!



## 熱中症とは?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体内の調整機能がうまく働かなくなってしまうことで起こる症状の総称です。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症する場合があります。

### 軽症

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分が悪い

### 中等症

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう

### 重症

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

## 熱中症が疑われたら...

### 1 涼しい場所に移動



### 2 衣服を緩めて体から熱の放散を助ける



### 3 水でぬらしたタオルや保冷剤などで首、わきの下、腿の付け根を冷やす



### 4 冷たい水やスポーツドリンクを少しずつ補給



呼びかけに応じない、意識がない、自分で水分補給ができない、症状が改善しないときには救急車を呼びましょう。救急車を呼ぶか迷ったら、**#7119**に相談しましょう。

## 熱中症予防行動

### 1 暑さを避ける



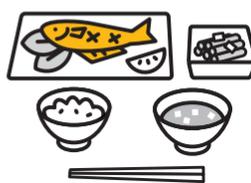
- 室内では、エアコンや扇風機で室温をこまめに調節
- 外出時は、帽子や日傘、日陰を利用し直射日光を防ぐ
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用

### 2 こまめな水分補給



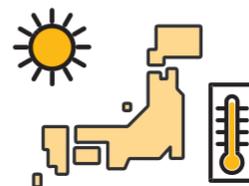
- 入浴前後や起床後など喉が渇いていなくても飲む
- 汗をかいた時は塩分も補給

### 3 暑さに備えた体づくり



- バランスのよい食事や十分な睡眠を心がける

### 4 天気予報や暑さ指数\*を確認



\*暑さ指数(WBGT): 気温・湿度・輻射熱から熱中症の危険度を判断する数値

**!** 高齢者、乳幼児、暑さに慣れていない・普段から運動していない・脱水状態にある方は熱中症弱者です。特に気をつけましょう。

問合せ 健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎ 03-5803-1231

## 熱中症警戒情報

### 熱中症の危険度をお知らせ!

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合、気温が特に著しく高くなることにより深刻な健康被害が発生し得る場合に、テレビや環境省LINE、熱中症予防情報サイト等で発表されます。



	熱中症特別警戒情報 (熱中症特別警戒アラート <b>新設</b> )	熱中症警戒情報 (熱中症警戒アラート <b>継続</b> )
発表基準	都道府県内の <b>全ての</b> 情報提供地点における翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が <b>35以上</b>	都道府県内の <b>いずれかの</b> 情報提供地点における日最高暑さ指数(WBGT)が <b>33以上</b>
発表時期	前日14時	前日17時・当日5時

参考:熱中症予防情報サイト(環境省)

### ! 熱中症特別警戒情報が発表されたときは...

- 広域的に過去にない危険な暑さ等となり、人の健康に重大な被害が生じる恐れあり
- 不要不急の外出は避ける
- 涼しい環境への避難のため、クーリングシェルター(2面参照)が指定の時間帯に開放  
※自宅等で涼しい環境が確保できる場合、施設への避難は必須ではありません

問合せ 環境政策課脱炭素担当 ☎ 03-5803-1276



ぶんきょう涼み処(7月1日(月)~9月30日(月))

涼み処は、熱中症対策としてお出かけの際に小休止をとれる施設です。熱中症を予防するためには、水分補給に加えて涼しいところで暑さを避けてこまめに休息することが大切です。外出時に暑さでの体力消耗を防ぐため、暑さを避けて涼しくお過ごしください。

■ぶんきょう涼み処(区有施設 39か所)

Table with 3 columns: 施設名, 所在地, 問合せ. Lists 39 locations including シビックセンター, 磯川地域活動センター, 大原地域活動センター, etc.

■ぶんきょう涼み処(調剤薬局 15か所)

Table with 3 columns: 施設名, 所在地, 問合せ. Lists 15 pharmacies including 紫山堂薬局, あかね薬局, はりま坂薬局, etc.

※開館時間等は、各施設へ問合せ ※市販飲料や食料品等の提供なし ※ごみは各自持ち帰り ※施設で定めたスペースで休憩

熱中症特別警戒アラート発表時には、ぶんきょう涼み処(区有施設)39か所及び東京都2施設(東京都戦没者霊苑・東京都水道歴史館)がクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として開放されます(クーリングシェルターとしては、特別警戒アラート発表時のみご利用ください)。

問健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231



▲詳細はこちら

毎月7日は文京版クールアース・デー

7月のテーマは「まちなかでの暑さ対策をしよう」

人が感じる暑さは、気温だけでなく、湿度や風、日射などの様々な要素に影響されます。まちなかの暑さ対策として、日差しを遮ったり、地面が熱くならないように工夫することで、人が感じる暑さ「体感温度」を改善できます。

日差しをさえぎる

- 木陰や人工の日よけで、当たる日差しを減らす

高温化を防ぐ

- 緑化・打ち水などにより、壁や地面が熱くならないようにする

水で冷やす

- 日よけの下で水やミストなどを使って、壁や空気を冷やす

出典:環境省



打ち水用品を貸出します

学校や町会など、地域の団体に打ち水用のひしゃくやのぼり旗を貸出します。水をまくことで、水が蒸発する際に周囲から熱を奪い、地面の温度が下がります。日本の文化・風習である「打ち水」で夏を涼しく過しませんか。



- ▶貸出期間 7月1日(月)~9月30日(月) 対区内の町会、自治会、商店街等 問申請書を 又または直接環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828 ☎03-5803-1362へ
- ▶申請書配布 環境政策課(区にも掲載)
- ※詳細は区参照

中学2・3年生の保護者の方へ 学習塾授業料等助成事業

中学2・3年生の学習塾授業料等を助成します。

- ▶助成額(年間上限) 100,000円

対次の全ての要件に該当する区内在住の保護者

- ①中学2・3年生の子がいる②区就学援助費補助の対象③学習塾等の費用を実際に払っている④同種の助成金等の交付を受けていない

問申請書(兼請求書)及び学習塾等費用の領収書を郵送又は直接〒112-8555 文京区教育総務課庶務係 ☎03-5803-1291へ

- ▶申請書配布 教育総務課(区にも掲載)

- ▶申請期間 ①7月1日(月)~8月30日(金) ②7年1月6日(月)~3月14日(金)必着



▲詳細はこちら

中学・高校3年生の保護者の方へ 受験生チャレンジ支援

中学3年生・高校3年生等の学習塾授業料、受験料の貸付を行っています。進学により、返済は免除となります。

- ▶貸付額(年間上限) 学習塾の費用 = 200,000円 受験料 = 27,400円(中学3年生) = 80,000円(高校3年生)

対中学3年生、高校3年生の受験生の子がいる一定所得以下の区内在住の保護者 問電話で社会福祉協議会貸付担当 ☎03-5615-8017へ 7年1月31日(金)

※貸付の相談には生活状況の聞き取り等が必要。希望者は、電話で上記へ(事前予約制)



▲詳細はこちら



中学3年生の保護者の方へ

「学習塾授業料等助成事業」と「受験生チャレンジ支援」の塾代を併用することはできません。内容を確認し、選択して申請してください。

## 住民税(特別区民税・都民税)の定額減税・定額減税補足給付金

### ■定額減税

6年度個人住民税所得割額に対し、納税義務者本人及び控除対象配偶者を含めた扶養親族(国外居住者を除く)1人につき1万円の定額減税を実施しています(前年の合計所得金額が1,805万円以下の場合に限る)。詳細は納税通知書に同封の案内又は区☎をご確認ください。



▲詳細はこちら(定額減税)

☎税務課課税第一・第二係☎03-5803-1154~5

### ■定額減税補足給付金(調整給付金)

6年度個人住民税又は所得税において定額減税しきれないと見込まれる方に対し、定額減税補足給付金を支給します。対象者には7月上旬以降、順次確認書を送付します。詳細は区☎をご確認ください。



▲詳細はこちら(給付金)

☎6年度個人住民税が文京区で課税される方のうち、住民税又は所得税において定額減税しきれないと見込まれる方☎内容を確認のうえ、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(木)消印有効☎文京区定額減税補足給付金コールセンター☎0120-367-531  
 ※申請後、3~4週間後に振込

## 6年度住民税非課税世帯等に対する家計支援臨時給付金(非課税・均等割のみ課税世帯・こども加算)



▲詳細はこちら

対象世帯には7月上旬以降順次ご案内を送付します。

対象	(1)住民税非課税・均等割のみ課税世帯【1世帯10万円】 次の全てに該当する世帯 ①6年6/3時点で文京区に住民登録がある ②6年度新たに世帯全員の住民税均等割が非課税・住民税均等割のみ課税となった ③5年度家計支援臨時給付金の給付対象外であった ※ 住民税均等割課税者の扶養親族等のみからなる世帯を除く		
	(2)こども加算【児童1人当たり5万円】 上記世帯のうち、同一世帯内に18歳以下の児童がいる世帯		
申請	支給通知書が届いた世帯 (7月上旬以降発送予定)	確認書が届いた世帯 (7月上旬以降発送予定)	自身で申請が必要な世帯 ・6年6/4以降生まれの児童 ・支給対象者とは別世帯だが扶養している児童
	申請不要 ※7/31(木)に振込み ※振込口座変更及び受給辞退を希望する場合は、7/22(月)までにコールセンターへ要連絡(受給辞退は電子申請可)	申請必要 ☎内容を確認のうえ、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☎10/31(木)消印有効	支給通知書による支給分とは別で申請必要 ☎電子申請又は申請書を郵送若しくは直接窓口(シビックセンター5階区民会議室)へ☎10/31(木)消印有効 ※申請方法等詳細は区☎参照

☎文京区家計支援臨時給付金コールセンター☎0120-367-531

## 文京区家計支援臨時給付金(追加給付・こども加算)の申請はお早めに

5年度文京区家計支援臨時給付金のうち、住民税均等割のみ課税世帯への給付金(原則7万円)と住民税非課税世帯及び均等割のみ課税世帯の18歳以下の児童への給付金(5万円)について、申請期限を8月31日(出)(消印有効)に延長しました。申請がお済みでない世帯は、早めに申請してください。



▲詳細はこちら

☎電子申請又は申請書を郵送若しくは直接窓口へ☎文京区家計支援臨時給付金コールセンター☎0120-367-531  
 ※申請方法等詳細は区☎参照

## 国民健康保険料の決定通知書等を送付します

6年度国民健康保険料の決定通知書と納付書(Pay-easyによる支払い可)を、世帯主あてに7月16日(火)に発送します。口座振替を利用される方や特別徴収(年金から引き落とし)の方には、決定通知書のみを送付します。なお、5年中の所得が判明していない世帯には、均等割額のみで計算した通知書を送付します。保険料の算定のためには、所得の有無に関係なく申告が必要です。所得の申告がお済みでない方は、申告をお願いします。  
 ※後期高齢者医療制度に加入している方には、6年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書を本人あてに7月17日(水)発送予定



**職場の健康保険に加入した方は国民健康保険をやめる手続が必要です**  
 郵送での届出に必要な書類をご希望の方は、国保年金課国保資格係へお問い合わせください。

☎国保年金課国保資格係☎03-5803-1192

## 介護保険料納入通知書を送付します

6年度住民税額の決定に伴い、介護保険料額が確定するため、65歳以上の方に、介護保険料納入通知書を7月上旬に発送します。なお、介護保険料納入通知書は、再発行ができません。シルバーパスの申請等において活用できる場合があるため、適切な保管をお願いします。

☎介護保険課資格保険料係☎03-5803-1379

## 地域整備課からのお知らせ

### 耐震改修促進事業の拡充

●昭和56年6月1日~平成12年5月31日までに建てられた木造建築物(一定の要件あり)

助成種類	対象	助成金額	上限金額
耐震診断	木造建築物	耐震診断に要した費用の10分の8(一般)、10分の10(高齢者等居住)	10万円(一般) 20万円(高齢者等居住)
耐震改修	木造住宅	耐震改修工事に要した費用の2分の1(一般)、4分の3(高齢者等居住)	120万円(一般) 240万円(高齢者等居住)
耐震シェルター等		工事に要した費用の2分の1(一般)、4分の3(高齢者等)	20万円(一般) 40万円(高齢者等)



### ●一般緊急輸送道路・緊急道路障害物除去路線沿道建築物

助成種類	助成金額	上限金額
耐震診断	助成対象事業費の10分の9(一般緊急輸送道路)、2分の1(緊急道路障害物除去路線)	200万円
補強設計	助成対象事業費の2分の1	
耐震改修		
建替え		
除却		1,000万円

### その他の主な耐震化に関する事業

#### ●耐震化促進事業

☎昭和56年5月31日以前に建築された建築物の耐震診断、住宅の耐震改修工事等を行う所有者に、費用の一部を助成

#### ●特定緊急輸送道路沿道建築物

☎補強設計、耐震改修、建替え、除却費用の一部を助成

※助成金額は消費税を含まない

※診断・工事等の契約前に申請の手続が必要(その他要件あり)。必ず事前に相談のこと

※詳細は地域整備課へ問合せ又は区☎参照



▲詳細はこちら

### 耐震個別相談会(オンライン同時開催)

☎7月25日(木)午後2時~4時☎不忍通りふれあい館☎建築士・弁護士・税理士による建物の耐震化に関する相談、職員による耐震化促進事業の助成金制度等の相談☎どなたでも☎各ブース5組(申込順)☎電話で地域整備課 耐震・不燃化担当へ▶申込期間 7月1日(月)~23日(火)

※オンラインはZoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

☎地域整備課 耐震・不燃化担当☎03-5803-1846

## どのようにせまい道を広げていくの?

### さいがいろ 一細街路拡幅整備事業にご協力をー

#### Q細街路とは?

A区が指定した幅員4m未満の狭い道路(建築基準法第42条第2項の規定による道路)をいいます。

#### Qなぜ細街路を広げるの?

A災害に強く、安全で快適なまちづくりを行っていくためです。細街路を幅員4mの道路に広げることで、特に緊急車両の乗り入れや消防活動が容易となるとともに、避難路の安全性が高まります。

#### Qいつ広げればいいのか?

A建物の新築、増改築などの時をお願いしています。細街路に接している敷地に建物の建築や工作物を建設する場合には、道路の中心線から2m後退していただき、後退部分を道路状に整備します。建築の計画がない場合でも、道路の拡幅整備にご協力いただけます。

#### Q道路の整備工事(舗装など)は自分ですの?

A区道・私道を問わず、原則区が無償で整備を行います。建物や工作物の完成する時期に合わせて道路を整備します。

#### Q助成等の制度はあるの?

A助成金制度と固定資産税の減免措置があります。拡幅整備に伴い、既存の塀などを撤去移設する必要がある場合は、費用の一部を助成します。また、整備部分の固定資産税の非課税手続は区が代行します。

☎地域整備課細街路担当☎03-5803-1268



## ひとり親家庭等の手当受給資格者及び医療証をお持ちの方へ

児童扶養手当受給資格者、児童育成手当受給者及びひとり親家庭等医療証をお持ちの方に、現況届を送付します。8月1日(木)~30日(金)に〒112-8555文京区子育て支援課児童給付係へ現況届を提出してください。

☎子育て支援課コールセンター☎03-5803-1288

※6年度より、郵送による提出可

※提出のない場合は、手当の受給、医療証の交付ができなくなるため注意

**7月の番組表**

各番組の紹介はこちら▶

時間	番組
8 30	くらしのSafetyミニ(1～7日、15～21日、29～31日)火の用心！住宅火災の防止対策くらしのSafety(8～14日、22～28日)知っていますか？地域防災のリーダー 消防団
35	くらしのSafetyミニ(1～7日、15～21日、29～31日)正しく使おう！モバイルバッテリー
40	Let'sスポーツ！(1～7日、15～21日)楽しく取り組もう・リフレッシュストレッチ編(1)(8～14日、29～31日)楽しく取り組もう・リフレッシュストレッチ編(2)(22～28日)スポーツ万能忍者への道(4)【馬跳び編】
50	文京インフォメーション(～59)(1～31日)
9 00	介護予防体操(1～31日)
10 10	スマイルらいふ(1～7日、22～28日)子どもといっしょに作る休日ランチ(8～14日) 毒害について 区長の部屋TV(15～21日、29～31日)ゼロカーボンシティを目指して
20 00	発見！Bスイッチ(1～7日、15～21日)文京区民チャンネルキャスターを紹介！スマイルらいふ(8～14日) 井澤さんの梅いっぱいライフ(22～28日) 井澤由美子さんの食卓ごはん！～保存食と発酵食～(29～31日)元気にシニアライフ！フィットネス&フレイル予防
30 00	Myストーリーミニ(1～7日、15～21日、29～31日)文京区技能名匠 べん画家 杉山優一さん スマイルらいふ(8～14日、22～28日)作ろう！ペジタブおやつ
35 00	Myストーリーミニ(1～7日、15～21日、29～31日)文京区技能名匠 東京職工芸 木内秀樹さん
40 00	(手)ライフサポートナビ(1～7日)薬の飲み方(基礎編)(8～14日、22～28日)こどもへの薬の使い方【外用薬編】(15～21日、29～31日)文京区の未来を描く～「文の京」総合戦略の策定～
50 00	文京インフォメーション(～57)(1～31日)
12 00	ぶんきょう渡邊紀行(1～7日、15～21日、29～31日)大塚のラジオ体操一人と四季(9～14日) 国指定特別史跡・特別名勝 小石川後楽園を歩く ナイスキャッチぶんきょう(8日、22～28日)
10 00	介護予防体操(1～31日)
20 00	ぶんきょう渡邊紀行(1～7日、15～21日、29～31日)測量聖堂～昌平学園開所、近代教育の源流を訪ねて～ライフサポートナビ(8～14日、22～28日)文京区の未来を描く～「文の京」総合戦略の策定～
30 00	すずくカンガ(1～7日、15～21日、29～31日)子どもの遊びと親子のコミュニケーション(8～14日、22～28日)子どものトイレトレーニング
40 00	(手)ライフサポートナビ(1～7日、15～21日、29～31日)こどもへの薬の使い方【飲み薬編】(手)Myストーリー(8～14日、22～28日)文の京生涯学習司の会長 増田 純さん
50 00	文京インフォメーション(～57)(1～31日)
16 00	文の京セレクション(1～7日)第28回コミュニティプラザ(前編)(8～14日) 区民参加オペラ CITTADINO歌劇団第22期生『精姫』前編(15～21日)文京アカデミー特別公開講座～バレエ・ボールルームダンスが語る～(22～28日)女性活躍推進事業「あなたはいない、我々もいない！」～社会に貢献！ジェンダー不平等～(29～31日)ハッピーベイビー講演会「ベイビーの発達発達を助ける食事セミナー」
18 00	(1～31日)(8:30の番組再放送)
10 00	(1～31日)(9:10～9:57の番組再放送)
19 00	文の京セレクション(1～7日)第28回コミュニティプラザ(後編)(8～14日) 区民参加オペラ CITTADINO歌劇団第22期生『精姫』後編(15～31日)(16:00の番組再放送)
21 00	(1～31日)(12:00の番組再放送)
10 00	(1～31日)(8:40の番組再放送)
20 00	(1～31日)(12:20～12:57の番組再放送)

\*番組は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。  
7/7日(8月)は東京都知事選挙関連番組放送のため、特別編成でお送りします。

**7月 地域子育てステーション**  
事前連絡が必要です【受付時間】9:00～17:00

保育園名	日時	主な内容	電話
藍 染	23(火)	ホールで身体を動かして遊ぼう	03-3828-5509
久 堅	17(水)	ふれあい遊びを楽しもう	03-3811-0712
青 柳	10(水)	看護師に聞いてみよう	03-3941-4518
さしがや	18(木)	保育園のホールであそぼう	03-3811-3474
駒 込	9(火)	手作り玩具を作ろう	03-3821-8800
こひなた		保育園のおもちゃで遊ぼう	03-3943-4457
本 郷	10(水)	水や氷に触れて遊ぼう	03-3812-2394
大 塚	9(火)	保育園で遊ぼう	03-3943-1631
し お み	10(水)	親子でふれあい遊びをしよう	03-3827-8229
千 石	3(木)	七夕飾りを作ろう	03-3947-9220
向 丘	23(火)		03-3814-6755
水 道		保育園で遊ぼう	03-3812-2237
本駒込	17(水)		03-3822-3659
本駒込南	3(木)	手遊びうたを楽しもう	03-3823-3247
千 石 西	17(水)		03-3944-4688
本駒込西	18(木)	保育園で遊ぼう	03-3947-2906
目 白 台	4(木)	スイカの飾りを作ろう	03-3945-4220

※開催時間はおおむね30～1時間  
※申込後、不参加の場合は圏内連絡のこと

★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。

## 2050年ゼロカーボンシティ\*に向けた取組

二酸化炭素排出量が増加して地球温暖化が進むと、猛暑や大雨、干ばつなどの異常気象の多発や、果物・お米の品質低下等につながり、食べ物がおいしく食べられなくなる可能性があります。  
「省エネ」は、我慢や無理をするのではなく、エネルギーをかしこく、効率的に使うことです。身の周りで簡単にできるだけでなく、節約にもつながる省エネ行動がたくさんあります。  
\*ゼロカーボンシティ:2050年に二酸化炭素を実質ゼロにすることを旨とする首長自ら又は地方公共団体として公表した地方自治体

**わが家の省エネチャレンジ事業参加者募集**  
電気やガスの使用量を見直して、家計・環境にやさしい省エネ生活にチャレンジする事業です。取組期間のうち1月でも前年より使用量が削減できた方に、ステンレスポトルなどの啓発品をプレゼントしています。ぜひ、ご参加ください。  
④次の全てに該当する方①文京区に住居登録があり、昨年と同じ住所である②世帯の構成人数が昨年と同数又はそれ以上である③100世帯(申込順)④電子申請又は申込書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区環境政策課地域環境係へ▶申込書 区④からダウンロード ④7月28日(出)必着

**事業に参加した方の感想及び省エネアイデア**

- 結果が出る楽しくゲーム感覚で取り組めた
- 電気もガスもこまめに消す習慣が身についた
- 家族で目的を共有して取り組んだり、工夫について話せたことが楽しかった

**④お風呂の間隔をあけずに続けて入る**  
**約7,410円／年の節約**  
CO<sub>2</sub>: 82.9kg削減

**④電気ポットの長時間保温はしない**  
**約3,460円／年の節約**  
CO<sub>2</sub>: 52.6kg削減

**④炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く**  
**約1,470円／年の節約**  
CO<sub>2</sub>: 22.4kg削減

④3つの取組を合わせて、1年間で**約12,340円**の節約になる！  
CO<sub>2</sub>: 157.9kg削減

**④環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1276**  
※節約額等は一定の前提を置いて試算したものであり、条件によって異なる 出典：家庭の省エネハンドブック2024(東京都環境局)

## 7月9日火鷗外忌 鷗外忌記念展示 『鷗外「遺言書」の原資料』

鷗外「遺言書」の原資料を展示します。7月9日(火)当日の展示観覧者には、オリジナル茶をプレゼントします。  
▶展示期間 7月5日(金)～31日(火) 午前10時～午後6時(最終入館午後5時30分)  
④森鷗外記念館 ¥一般300円 当日直接会場へ④森鷗外記念館 ☎03-3824-5511  
※7月9日(火)は午前9時から開館 詳細はこちら▶

## ステージ・エコ イン アートサロン

7月6日(土)午前10時～正午④アートサロン④フードドライブ(未利用食品の回収)、各種資源回収(古本・ペットボトルキャップ・食用廃油・未使用の陶磁器製食器類、使用済み小型家電9品目・水銀使用計器類・小型の金属類)、陶磁器製食器類の無料頒布(未利用食品や各種資源を持参した方が対象、1人1セットのみ)、環境政策課による展示④リサイクル清掃課リサイクル推進係(ステージ・エコ実行委員会事務局) ☎03-5803-1135  
※マイバッグ持参

## 夏休み子ども向け研修会 夏休みリサイクル見学会

④産業とくらしプラザ④肉食や資源の大切さ、エコなどの消費生活を考える④区内在住・在学の小学生④各30人(抽選)④電子申請④7月10日(休)④消費生活センター ☎03-5803-1105

日時	内容	講師
7/24(火)～26(金) 29(月)・30(火)	13:30～15:00 講義「親子で学ぶお米の話」、講義・工作「折り紙ごま回し競争」、工作「石鹸デコパージュ」等	フード・風土、消費生活推進員の会、とことんフレンズ等消費者団体
27(土)・28(日)	①10:00～11:30 ②13:30～15:00	

※詳細は区④又は消費生活センターLINE参照

## 凡例

日日時 会会場 内容 師講師 対対象 定定員 費用 申込  
締切 問問合せ ④ホームページ ④FAX ④メール

### 教室 ジュニアローラースポーツ教室

④①8月6日(火)②7日(水)午前8時45分～10時45分④東京ドームローラースケートアリーナ(後楽1-3-61)④文京区ローラースポーツ連盟④区内在住・在学の小・中学生(小学生は保護者同伴)④各回50人(抽選) ¥2,000円(レンタルローラー・滑走代込)④電子申請④7月8日(月)④スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308  
※申込は1人1日のみ  
※保護者は観覧スペースで見学、休憩時の水分補給等補助  
※ヘルメット・プロテクターは希望者に貸出

## すまいる住宅登録事業 ～高齢者・障害者・ひとり親世帯で住まいをお探しの方へ～

「すまいる住宅」は、住宅確保に配慮を要する高齢者・障害者・ひとり親世帯の入居を拒まない民間賃貸住宅として、住宅オーナーにより区に登録された住宅です。

**認定要件**  
入居をご希望の方は、電子申請又は直接福祉住宅サービスにて入居資格認定を受けてください。  
④次の全ての条件に該当する方①右表の高齢者世帯・障害者世帯・ひとり親世帯のいずれかに該当②区内に引き続き1年以上同居③住宅に困窮し、自力により住み替える住宅を確保することが困難④独立して日常生活を営むことができる⑤緊急連絡先がある⑥入居にあたり「電球による見守り」「緊急通報装置の設置」「ライフサポートアドバイザーによる支援」を受けると同意する(原則、高齢者世帯のみ)の入居資格の認定申請を行った後、世帯の構成員の増減又は変更を行わない

**見守りサービス**  
すまいる住宅の入居者(主に高齢者世帯)には、「電球による見守り」「緊急通報装置の設置」「ライフサポートアドバイザーによる生活相談」の3種類の見守りサービスを区が無償で提供します。  
④福祉政策課福祉住宅サービス ☎03-5803-1238 詳細はこちら▶

対象世帯 条件 必要書類

高齢者世帯	65歳以上のひとり暮らし又は、65歳以上を含む60歳以上のみで構成する世帯	-
障害者世帯	身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持の方がいる世帯	障害者手帳
ひとり親世帯	18歳未満のお子さんがいる母子家庭・父子家庭又は、父母の死亡等により18歳未満のお子さんを祖父父母等が養育している世帯(離婚が成立する前であっても、書面にて離婚手続の着手を証明できる方を含む)	戸籍謄本、事件係属証明書等

すまいる住宅の見守り体制

電球による毎日の見守り  
緊急通報装置による週1回の見守り  
生活相談  
緊急時の救急対応  
緊急対応  
緊急通報装置による生活相談(随時)  
ライフサポートアドバイザーによる生活相談(随時)  
住居内死亡時の原状回復費用、遺品整理費用の補償

孤独死等の早期発見  
費用補償

## ぶんきょう歌壇・俳壇

第1回 特選作品発表

俳壇 松澤 雅世 選	歌壇 大下一真 選
緑蔭の石に座すれば旅に似て 向丘 丸岡正児	この夏は塩辛蜻蛉みなかつたナア 一人つぱやく落葉掃きつつ 千駄木 石井禮子
切りたての紙の匂ひや白つつじ 千駄木 仲綾子	道端の馬糞を踏めば背伸びると 信じし世田谷の一年生なり 千石 菊地正矩
チケットに余韻や電車あたたかし 本駒込 岡本千晶	いつの日か笑い話にするための 今のわたしの小さき決意 本駒込 岡本千晶

第2回 作品募集  
～毎日の生活のひとこまを短歌や俳句で表現してみませんか～

④区内在住・在勤・在学者④区はがきに④記入例②～⑤⑥種別(歌壇・俳壇を明記)・作品(1枚に2首・句以内、題材は自由、未発表作品に限る、楷書で記入、漢字には必ずふりがなを振る)(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④7月19日(金)必着  
※同行者は3人まで  
※清掃工場へは、公共交通機関を利用すること(車の利用不可)  
※種別ごとに10作品入選  
※入選のうち特選各3作品を区報・財団広報紙「スクエア」に掲載(入選者へは別途通知)

★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。

5 **区報 ふんきょう** 令和6年6月25日

## 区民大会 スポーツ

### 区民ラジオ体操祭

7月15日(休)午前6時④教育の森公園(雨天時=スポーツセンター)④元NHKラジオ体操インストラクター④区内在住・在勤・在学者、ラジオ体操愛好者④700人(先着順)④当日直接会場へ④文京区ラジオ体操会連盟事務局・渡辺 ☎090-1668-5009  
※各町会の掲示板を確認のこと

### 第60回 区民軟式野球大会

8月25日(日)(午前9時開会式)～12月1日(日)④小石川運動場ほか④区内在住・在勤・在学者で構成するチーム(学連登録者を除く)④120チーム(申込順) ¥1チーム15,000円(新規チームは申込時に納入、文京区軟式野球連盟登録チームは振込可)④7月12日(金)午後6時～8時に直接区民センターへ④文京区軟式野球連盟・重本 ☎090-5344-5164  
※申込時、東京都軟式野球連盟登録申込書を提出(新規チームのみ)

### 区民ハゼ釣り大会

8月25日(日)午前5時シビックセンター集合④千葉県木更津市金田海岸・見立漁港④釣り経験のある10歳以上の区内在住・在勤・在学者④定50人(申込順) ¥一般=5,000円、女性・10歳～中学生=4,000円(当日現金払い)④電話又は申込書を④文京区釣友連会事務局・大出 ☎03-3813-1980(平日午前9時30分～午後6時)④doukei@pop02.odn.ne.jpへ▶申込書 区④からダウンロード▶申込期間 7月1日(月)～31日(火)  
※レジャー保険等の加入を推奨

## 牧阿佐美バレエ団「白鳥の湖」(全幕)

④①10月12日(土)②13日(日)午後2時④シビックホール大ホール▶出演 オデット&オディール/マリアネラ・ヌエス(英国ロイヤルバレエ団プリンシパル)、ジューゴフリード/ワレム・ムンタギロフ(英国ロイヤルバレエ団プリンシパル)、牧阿佐美バレエ団 ¥全席指定S席20,000円、A席17,000円、B席13,000円、C席10,000円④7月10日(火)午前10時からシビックチケット ☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売  
④牧阿佐美バレエ団「白鳥の湖」より

区民先行予約(1日限り)  
7月4日(水)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)④区内在住・在勤・在学者

シビックホールメンバーズ先行発売  
7月5日(金)午前10時～6日(土)受付有効  
※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)  
※メンバーズ先行発売はシビックホールメンバーズ④から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可) 詳細はこちら▶

## 第23回 文の京景観賞候補募集

「坂・緑・史跡」を生かした個性豊かな魅力ある景観づくりを推進しており、毎年、景観賞の候補を募集しています。

●都市景観部門  
区内の建築物等で、「文の京」らしさがあふれる景観を形成しているもの(文化財そのものは選考対象外。ただし、文化財と調和したまち並みなど、一部に文化財が含まれる場合には選考対象)

●景観づくり活動部門  
住民及び団体が区内において行う活動のうち、美しいまちづくりに貢献しているもの

●子ども景観写真部門  
児童が撮影したまち並みやまちの賑わいが表現され、構図やアイデア等に優れたもの

表彰対象	区内の優れた景観を形成しているまち並み、建築物、広告物などが美しいまちづくりに貢献している活動及び児童が撮影した景観に係る写真
選考	文京区景観づくり審議会で書類審査・現地調査
表彰	7年1月下旬(予定)
応募資格	自薦・他薦を問わずどなたでも(子ども景観写真部門は、6～12歳の区内在住・在学者)
申込問合せ	応募用紙に写真を添付し、郵送④又は直接〒112-8555文京区住環境課景観担当 ☎03-5803-1240④keikanshou@city.bunkyo.lg.jpへ
応募用紙配布	図書館、地域活動センター、シビックセンター1階・地下2階パンフレット台、住環境課ほか(区④にも掲載)
締切	8/16(金)必着(申込受付完了後、郵送又は④にて連絡)

※1人1点でも応募可 ※受賞者には賞状・記念品などを授与

# 知っく Bunkyo

## 講座・催し物

### 7月は「愛の血液助け合い運動」月間

安定的な血液の供給を図るため、献血のご協力をお願いします。

7月17日(水)①午前10時～11時30分②午後1時～4時

各ギャラリーシビック

当日直接会場へ(日本赤十字社から事前予約可)

日本赤十字社東京都赤十字血液センター-献血推進課☎03-5272-3523、献血推進協議会事務局(生活衛生課)☎03-5803-1223

▶共催 日本赤十字社東京都赤十字血液センター ▲申込はこちら

### ファミコム団体運営支援講座 助成金と上手なつきあい方

7月20日(土)午後2時～5時

社会福祉協議会(区民センター内)

助成金の性質や活用するためのコツ、実際に助成金を獲得するための基本的な視点を学ぶ

山田泰久氏(日本非営利組織評価センター-業務執行理事)

区内を対象とした活動をしている団体 15人(申込順、1団体3人まで)

申込み電子申請・電話又はに記入例①～③・⑤と⑥メールアドレスを明記し、社会福祉協議会地域連携ステーションファミコム☎03-3812-3044へ

▲詳細はこちら

### 家庭生活への参画支援事業 パパとクッキング

7月27日(土)28日(日)午前10時～午後1時

男女平等センター

師古川協子氏(料理研究家)

区内在住・在勤の男性保護者と小学生(各1人)

各6組(抽選) 1組1,000円

申込み電子申請・はがき又はに記入例①～③・⑤(③は子ども分も)と⑥希望日・学年を明記し、〒113-0033文京区本郷4-8-3男女平等センター☎03-3814-6159☎03-5689-4534へ

7月12日(金)必着 詳細はこちら

### 中小企業採用戦略セミナー (動画配信)

配信 7月1日(月)から

多様な地域人材の採用と活用(基礎編・実践編各100分程度)

マッチング支援

区内中小企業へ就職を希望する求職者と企業とのマッチング支援

求職者 就職氷河期世代・女性(年齢制限なし)・日本女子大学のリカレント教育課程受講者

定おおむね30～50社程度

※求職者に対しては、別途セミナーを実施

インターンシップ

希望する求職者を対象にインターンシップ又は職場見学を実施

共通事項

多様な人材の採用を希望する区内中小企業

申込み電話でパーソナルテンプスタッフ☎03-6838-9145へ

▲詳細はこちら

## 介護予防教室

医師から運動制限を受けていない文京区に住居登録のある65歳以上の方(初めて参加する方を優先)申込み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1日(月)～18日(木)

申込はこちら

教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
健康 脳トレ教室 (全10回)	9/11～11/13の水曜	昭和高齢者 在宅サービスセンター	①9:20～10:10 ②10:20～11:10	各6人
	9/12～11/14の木曜		①9:20～10:10 ②10:20～11:10	
健康 音楽教室 (全12回)	9/3～11/19の火曜	福祉センター 江戸川橋	13:30～15:00	35人
脳活 エクササイズ 教室 (全12回)	9/3～12/3の火曜 (9/24、11/26を除く)	アカデミー茗台	14:00～15:30	各20人
若返り パワーアップ 教室 (全12回)	9/4～11/27の水曜 (10/30を除く)	東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12)	10:00～11:30	

## 教育センター

	夏休み自由研究支援	中学生プログラミング講座	第4回 子ども科学カレッジ	第5回 子ども科学カレッジ
日時	7/22(月)～26(金) ① 9:00～11:30 ② 13:30～16:00	①7/25(木)②26(金) ③8/1(木)④2(金)⑤8(木)⑥9(金) 10:00～16:00	7/27(土) 10:00～12:00	7/27(土) 14:00～16:00
会場	教育センター		中央大学後楽園キャンパス(春日1-13-27)	
内容	科学実験室の実験器具の貸出(実験室内での使用に限る)	Unityでゲームプログラミング!	色が見える仕組みの進化と多様性	身近にある蛍光物質の不思議
講師(敬称略)	教育センター専門指導員	monoproキッズ・プログラミング道場 藤森将昭	日本女子大学理学部化学生命科学科 教授 深町昌司	中央大学理工学部応用化学科 教授 不破春彦
対象	区内在住・在学の小・中学生(小学2年生以下は保護者同伴)	区内在住・在学の中学生	区内在住・在学の小学4年生～中学生	
定員	各15組(申込順)	各5人(抽選)	各50人(抽選)	
費用	無料		90円(保険料)	
申込	自由研究のテーマ・借りたい器具・希望日時を決めたくうえで、7/1(月)から電話で教育センターへ			
締切	-			

※車での来場は不可

※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

※詳細は教育センター参照

〒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

## 交流館の教室

	ママとベビーの体操教室	ゆかた着付け教室	ズンパ体操教室	スロージョギング教室	ポールウォーキング教室
日時	7/18(木) 10:00～11:00	7/20(土) 10:00～12:00	7/20(土) 10:00～11:00	7/23(火) 10:00～11:30	7/23(火) 14:00～16:00
会場 問合せ	白山交流館 ☎03-3813-8500		千駄木交流館 ☎03-3821-6695		目白交流館 ☎03-5395-9141
内容 講師(敬称略)対象等	①体操、ヨガ等でふれあう②区内在住の首の振った1歳未満児と母親③20組(申込順) 200円④6/30(日)10:00から電話又は直接白山交流館へ	①文庫結び・かおり結びをマスターする②合地ケイ子ゆかた一式を用意できる③区内在住・在勤・在学の女性④15人(申込順) 600円⑤6/30(日)10:00から電話又は直接白山交流館へ	①ズンパ体操でふれあい、交流をはかる②区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) 200円③6/30(日)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	①体力アップで健康的な身体作りを目指す②近藤弘之(日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター)区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) 7/3(火)9:00から電話又は直接目白交流館へ	①2本のポールを使用して3km程度歩き、安定した歩行を目指す②小野富雄区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) 7/2(火)9:00から電話又は直接目白交流館へ

	みんなでポッチャ	フラワーアレンジメント教室	口腔ケア	スマホタブレットなんでも相談会
日時	7/24(木) 13:30～15:00	7/25(木) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:30～17:00	7/25(木) 13:00～15:00	7/29(月) 10:00～12:00
会場 問合せ	目白台交流館 ☎03-5395-9141		根津交流館 ☎03-3828-5269	
内容 講師(敬称略)対象等	①パラリンピック競技のポッチャを体験する②スポーツ推進委員会区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) 7/8(月)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	①貝殻と多肉種を使ったアレンジメント水野エイジ(フラワーデザイナー)区内在住・在勤・在学者 各32人(申込順) 2,500円(教材費) 7/7(金)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	①歯磨き方法やお口の体操を楽しむ②学ぶ③古賀登志子区内在住・在勤・在学者 20人(申込順) 7/2(火)9:00から電話又は直接根津交流館へ	①スマホやタブレットの疑問を個別に対応②竹箒の会区内在住・在勤・在学者 8人(申込順) 7/2(火)9:00から電話又は直接根津交流館へ

## 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、区内全域において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。

ボランティアとして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。

日時	実施場所	集合場所
7/4(木) 8:30	護国寺駅周辺	護国寺駅1番出入口付近
11(木) 9:00	江戸川橋駅周辺	江戸川橋駅交番前広場

※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

環境政策課地域環境係☎03-5803-1828

## ファミコムcafe(オンライン同時開催) 栄養から考える元気なまちづくり～地域で活躍する管理栄養士～

7月29日(月)午後7時～8時30分

社会福祉協議会(区民センター内)

師吉田美代子氏(龍岡栄養ケアびっと所長)

区内内在住・在学者等 18人(抽選)

申込み電子申請・電話又はに記入例①・③・⑤と⑥メールアドレスを明記し、社会福祉協議会地域連携ステーションファミコム☎03-3812-3044へ

7月21日(日)

## お知らせ

### 誠之小学校新校舎見学会

平成31年2月から始まった新校舎の建築工事が、6月に校庭部分を含め全て完了しました。新校舎の見学会を開催しますので、ご来校ください。

7月26日(金)午後4時～7時、27日(土)午前9時～午後4時30分 誠之小学校校庭どなたでも 当日直接会場へ 学務課施設担当☎03-5803-1297

※上履きを持参

## 文京区の有権者

6月3日現在の選挙人名簿登録者数は、以下のとおりです。

	男	女	計
選挙人名簿登録者数	87,134人(1,708人)	98,579人(1,683人)	185,713人(3,391人)
前年同月比較	335人	183人	518人

※( )内の数字は前回定時登録(3/1)後に新しく登録された方の人数

選挙管理委員会事務局☎03-5803-1287

## 文京区公式アンバサダー「ぶんばさだあ」募集

文京区内のまだ知られていない素敵なお店情報や商店街の活気あるイベント情報等を発信する文京区公式アンバサダー「ぶんばさだあ」を募集します。

申込み文京区が大好きな方 申込み電子申請 経済課産業振興係☎03-5803-1173

▲詳細はこちら

## 図書館 入場無料

会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象・定員等
男女平等センター 眞砂中央図書館 ☎03-3815-6801	7/31(水) ①10:00～11:40 ②14:00～15:40	夏休み子ども映画会「映画さんねんいぎもの事典」 4歳～小学生と保護者 各100人(申込順) 7/1(月)9:00から電子申請・電話又は直接眞砂中央図書館へ
小石川図書館 ☎03-3814-6745 ※会場は4階(エレベーターなし)	7/25(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	調べ学習おうえん講座 テーマの決め方からまとめ方までを学ぶ 小学生 各16人(申込順) 7/5(金)13:00から電子申請・電話又は直接小石川図書館へ
水道端図書館 ☎03-3945-1621	7/13(土) 14:00～15:30	文学講座「紫式部日記」の世界 藤原道長と紫式部 師石井正己(東京芸大名誉教授) どなたでも 30人(申込順) 7/1(月)9:00から電子申請・電話又は直接水道端図書館へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	7/20(土) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	ちびっこ工作会 野菜を使ってはんこ押し「おやさいスタンプ」と絵本の読み聞かせ 6/1～5歳と保護者 各5組(先着順) 当日直接会場へ
根津図書館 ☎03-3824-2608	7/28(日) 14:00～15:30	夏の子ども会 科学あそび教室「エコマイクとおどるへび君をつくろう」 師坂口美佳子(科学読物研究会) 小学生 40人(申込順) 7/7(日)9:00から電子申請・電話又は直接根津図書館へ

## アカデミー千石休館

空調設備等改修工事のため、10月1日(火)～11月30日(土)までの間、休館します。

アカデミー推進課☎03-5803-1307

## 職員採用

### 児童館・育成室アルバイト

勤務地 区内の児童館・育成室▶勤務期間 7月22日(月)～8月30日(金)のうち指定する日(原則月6日以内)▶選考 面接(履歴書持参) 18歳以上の方(高校生を除く) 若干名 申込み電話で児童青少年課児童係☎03-5803-1188へ

職種	勤務時間	報酬
児童厚生補助	8:15～18:45のうち5時間	6,049円
	8:15～18:45のうち6時間	7,258円
障害児保育補助	8:15～18:45のうち5時間	6,049円

※交通費は別途支給(上限あり)

※勤務地により勤務時間及び報酬が異なる場合があります

## 特別区職員Ⅲ類・経験者・障害者・就職氷河期世代 6年度採用試験

▶試験日 経験者・就職氷河期世代＝9月1日(日)、Ⅲ類・障害者＝9月8日(日)▶採用試験案内 特別区人事委員会事務局からダウンロード[障害者(Ⅲ類事務)のみ各区役所・特別区人事委員会事務局で配布]▶特別区人事委員会事務局任用課採用係☎03-5210-9787 ▲詳細はこちら

申込種別	申込	申込締切
Ⅲ類・経験者・就職氷河期世代	電子申請	7/11(木) 17:00 受信有効
障害者(Ⅲ類事務)	電子申請又は郵送で〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1特別区人事委員会事務局任用課へ	7/10(水) 消印有効

※試験区分・受験資格等詳細は採用試験案内参照

## 傍聴

### 第2回文京区子ども・子育て会議及び文京区地域福祉推進協議会子ども部会

7月10日(火)午後6時30分 シビックセンター24階委員会室 子育て支援計画の策定、(仮称)子ども権利擁護に関する条例の検討等 どなたでも 10人(先着順) 傍聴希望者は当日直接会場へ 子育て支援課☎03-5803-1901

※保育希望者は、7月2日(火)までに電話で上記へ



子育て



ステップ・アップ! 離乳食講習会

7月11日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時 保健サービスセンター 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5年11・12月生まれの子どもの保護者(初めて参加する方を優先)定各15人(申込順)申7月2日(火)から電子申請 保健サービスセンター ☎03-5803-1805 ▲申込はこちら

はじめての離乳食講習会

7月18日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時 保健サービスセンター 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6年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)定各15人(申込順)申7月9日(火)から電子申請 保健サービスセンター ☎03-5803-1805 申込はこちら▶

両親学級

沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど)デモ、産後の話、リラックス体操等区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる24週以降(実施日時)の夫婦申 電子申請▶ 申込期間 7月5日(金)～15日(祝・月) 詳細はこちら▶

Table with 3 columns: 日時, 会場問合せ, 定員(抽選). Rows for 8/9(金), 8/18(日), 8/24(土).

※9(金)のみ、第2子以降の赤ちゃんが生まれる夫婦も対象(上の子の参加不可)

健康



歯周疾患検診

歯周病の検査・むし歯の有無・その他お口の検査、歯周病に関する保健指導 7年4月1日までに20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・76・81歳になる区内在住者(5年度の検診対象者で未受診者は受診可。未受診者は健康推進課まで問合せ)健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

※対象者に検診通知(受診券)を6月下旬に送付。同封の指定歯科医療機関へ電話連絡のうえ、受診券、健康保険証を持参して受診 ▲詳細はこちら

住民基本台帳表. Columns: 世帯と人口, うち外国人住民. Rows: 世帯数, 人口, 性別別人口.

※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 令和6年6月1日現在

ぶんこ@せんごく

おいしく食べたい高齢者の食事

7月13日(土)午後2時～3時30分 氷川下つゆくさ荘(千石3-3-7) 認知症を語り・学び・理解し合うカフェ 特別養護老人ホーム白山の郷管理栄養士 区内在住・在勤・在学者 定10人(申込順) ¥100円 申電話で高齢者あんしん相談センター 坂本 ☎03-3942-8128へ

高齢者のための 口腔機能向上教室

いつまでもおいしく食べてはつらつと

7月22日(月)午前10時～11時30分 不忍通りふれあい館 講義、舌の正しい清掃方法、お口の機能向上のための舌・顔面体操、飲み込む力などの機能測定 定65歳以上の区内在住者 定10人(申込順) 申7月1日(月)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

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への参加が必要です。

健康センター 申(はがき(1人1枚)に記入例)▶ ①～⑤と⑥希望日(基礎コースは第3希望まで記入可)・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も)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 申7月10日(水)必着

Table with 2 columns: 基礎コース, 心電図等コース. Rows: 日時, 内容, 対象, 定員, 費用.

※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)

保健サービスセンターの健康相談(7月)

Table with 6 columns: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間, 保健サービスセンター, 保健サービスセンター本郷支所.

※1 骨密度測定可 ※2 1・2歳児の定期歯科健診も実施 ※3 八千代助産院でも実施 ☎03-5940-2102 9:00～17:00(通年対応)

こころの健康相談 (精神保健相談)

保健サービスセンター=7月5日(金)・17日(水)、保健サービスセンター本郷支所=7月12日(金)・22日(月) 精神科医による個別相談(家族からの相談も可) 申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

認知症サポーター ステップアップ講座

8月7日(水)午後1時30分～4時30分、10月～12月のうち1日(選択制)、7年1月22日(水)午後2時～4時(全3回) シルバーセンターほか 講義、グループワーク、VR体験、ボランティア体験 師 鷹部屋宏平氏(東京都認知症介護指導者) 対認知症サポーター養成講座修了者で、全回参加できる区内在住・在勤・在学者(区内で認知症関連事業のボランティア活動を前向きに考えている方) 定20人(抽選) 申電子申請・電話又は 申(記入例)▶ ①～③・⑤と⑥メールアドレス・生年月日を明記し、高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821 申03-5803-1350へ 申7月16日(火) ※5年度に同講座を受講していない方を優先 申込はこちら▶

お楽しみ講座 「じっくり歌いましょう」

8月16日(金)午前10時～11時30分 福祉センター湯島 定60歳以上の区内在住者 定25人(抽選) 申電話 電子申請又は電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245 申7月31日(水) ▲申込はこちら

認知症検診「脳の健康度測定」

9月11日(水)～14日(土)のうち指定された日時 区民センター 認知機能デジタル測定ツールを活用した脳の健康度測定と問診、医師からの助言、必要に応じて看護師や管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士による健康相談やミニ講座 定4月1日時点で文京区に住民登録があり、6年度に55・60・65・70・75歳になる方 定600人(申込順) 申案内に同封の申込書を郵送で〒112-8555文京区高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821へ 申7月19日(金)消印有効 ※対象者へ6月21日(金)に案内を送付

7月 休日医療

休日診療当番医

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があります ▲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があります ※医療機関を受診の際には、健康保険証を持参(医療受給者証などの交付を受けた方は、あわせて持参) 内小児科 歯科 (診療時間) 昼 9:00～17:00(受付は16:30まで) 夜 17:00～22:00(受付は21:30まで)

Table with 5 columns: 日, 医療機関名, 調 轄, 所在地, 電話. Rows for 7, 14, 15, 21, 28.

休日調剤薬局

(受付時間) 昼間9:00～17:00 準夜間17:00～22:00

Table with 5 columns: 日, 薬局名, 調 轄, 所在地, 電話. Rows for 7, 14, 15, 21, 28.

医療機関案内

Table with 3 columns: 機関名, 電話, 受付時間. Rows for 東京都子供の健康相談室, 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」, 東京消防庁救急相談センター, 文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口, 文京区地域包括ケア歯科相談窓口, 豊島文京(平日準夜間)こども救急.