



4月
から

プラスチックの 分別回収を始めます

12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を



14 海の豊かさを
守ろう



ごみの減量化と温室効果ガスの排出削減など地球環境への負担軽減を図るため、現在可燃ごみとして焼却処分しているプラスチックを資源として回収し、リサイクルします。

4月から、現在可燃ごみの日に出している「プラスチック製容器包装」及び「プラスチック製品」は、新たに設けるプラスチック(資源)の日にお出しく下さい。

NEW

現行の収集(回収)日に加えて、**4月からプラスチック(資源)の日を新設**

可燃ごみ

不燃ごみ

資源

(新聞・雑誌と雑誌・段ボール・びん・缶・ペットボトル)



プラスチック(資源)

プラスチック製容器包装
(プラマーク が付いているもの)



プラスチック製品
(一辺の長さが30cm未満で
全てプラスチックでできているもの)



● プラスチック(資源)の出し方



容器などは中身や汚れを
水などで軽くすすぐか、
不要な布などでふき取る



食品の色素や少量の油分が
残っていても、
プラスチック(資源)として出せます



全てのプラスチックを
まとめ、
直接袋に入れて出す

3月上旬~中旬

事業周知チラシ・「ごみと資源の分け方・出し方」を全戸配布

各家庭(事業所を含む)へ配布します。3月21日(金)までに配布されていない場合は、リサイクル清掃課までご連絡ください。



▲事業周知チラシ



▲ごみと資源の分け方・出し方

● 地域別のプラスチック(資源)回収日(週1回)

回収日	地域	回収日	地域
毎週 月 4月7日~	小石川1丁目17~28 白山2・5丁目 白山3・4丁目 千石1~4丁目	毎週 木 4月3日~	千駄木3~5丁目 本駒込1・2丁目 本駒込3~6丁目
毎週 火 4月1日~	春日2丁目 小石川2・3丁目 小石川4丁目1~14 小石川4丁目15~22 小石川5丁目 大塚3~6丁目	毎週 金 4月4日~	小石川1丁目1~16 白山1丁目 西片1・2丁目 向丘1・2丁目 弥生1・2丁目 根津1・2丁目 千駄木1・2丁目
毎週 水 4月2日~	後楽2丁目 水道1・2丁目 小日向1~4丁目 大塚1・2丁目 関口1~3丁目 目白台1~3丁目 音羽1・2丁目	毎週 土 4月5日~	後楽1丁目 春日1丁目 本郷1・2丁目 本郷3~7丁目 湯島1丁目 湯島2~4丁目

出張説明会

指定会場での区民説明会は、2月28日(金)で終了します。今後は、希望があれば、地域や集合住宅・町会の集まり等を対象とした出張説明会を開催します。希望の際は、リサイクル清掃課へご連絡ください。

詳細は
こちら▶



YouTube
「文京区公式チャンネル」
(プラスチックの出し方
動画を掲載)▶



問合せ **[事業全般]** リサイクル清掃課清掃事業係 ☎ 03-5803-1184
[回収・運搬] 文京清掃事務所作業係 ☎ 03-3813-6661



国勢調査2025を今年実施します

国勢調査は、日本の未来をつくる最も重要な統計調査です。1920年の第1回調査から今回で22回目を迎えます。国や地方公共団体だけでなく、企業や学術・研究機関など様々な分野で活用されています。

調査の対象は、日本に住む全ての人と世帯です。調査へのご理解とご協力をお願いします。

国勢調査員になりませんか

区では、調査業務に理解と熱意を持って携わっていただける方を広く募集しています。

調査のポイント

①必ず回答しましょう

9～10月頃(予定)に、調査員が皆さんのご自宅に調査票を配布します。

▶回答方法 インターネット・郵送・調査員への手渡しによる回答

②インターネット回答がオススメ

いつでも好きな時間に回答でき、暗号化されたデータで直接国に送信されるので安心です。

☎区民課調査統計係 ☎03-5803-1172

国勢調査2025



▲詳細はこちら

1世帯当たり3万円 文京区家計支援臨時給付金(6年度追加給付)

物価高騰の影響を受けている低所得世帯を支援するため、6年度住民税非課税又は住民税均等割のみ課税世帯に、3万円を給付します。さらに、上記世帯のうち、世帯員である18歳以下の児童1人あたり2万円を加算給付します。対象世帯には、2月中旬以降順次ご案内を郵送します。



▲詳細はこちら

☑6月2日(月)消印有効

対象	以下の全ての要件に該当する世帯 ①6年12/13時点で文京区に住民登録がある ②世帯員全員の6年度住民税が非課税又は均等割のみ課税である 以下の世帯は対象外 ●既に他自治体で同主旨の給付金を受け取った方を含む ●6年度住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる ●6年度住民税が課税となる所得があるのに未申告である方を含む ●租税条約による免除の適用の届出によって住民税が課されていない方を含む	
	支給通知書が届いた世帯	確認書が届いた世帯
申請	申請不要 ※3/18(火)頃振込 ※振込口座変更及び受給辞退をする場合は、コールセンターに連絡のうえ、3/3(月)までに必要書類を返送(受給辞退は電子申請も可)	申請必要 確認書の内容を確認し、電子申請又は必要書類を添付のうえ、同封の返信用封筒で返送

※上記対象世帯において、6年12/14以降に子どもが生まれた場合、又は扶養している児童が別世帯に世帯主として住民登録をしている場合は、上記手続とは別に申請書の提出が必要

☎文京区家計支援臨時給付金コールセンター ☎0120-367-531
(平日午前9時～午後5時)

意見募集(パブリックコメント)

文京区空家等の適正管理に関する条例

区では、「文京区空家等の適正管理に関する条例」の策定を進めています。このたび、骨子案を作成しましたのでご意見を募集します。

▶閲覧場所 建築指導課・行政情報センター・地域活動センター・図書館・区HP

ご意見をお寄せください

ご意見は、住所・氏名を明記し、電子申請・郵送・☎又は直接建築指導課へお寄せください。

▶閲覧・募集期間 3月10日(月)～4月8日(火)必着

*お寄せいただいたご意見は、整理したうえで、個人情報を除き、区HP等で公開する予定です。なお、いただいたご意見に対しての個別の回答は行いません。

☎〒112-8555文京区建築指導課調査担当

☎03-5803-1273 ☎03-5803-1363



▲詳細はこちら

7年度 福祉タクシー券・自動車燃料費助成

外出困難な方の積極的な社会参加に寄与するため、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。現在受給している方は申請不要です。

☑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(右表)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度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) ☑[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

※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

※申請方法等詳細は上記へ

扶養人数	所得限度額 [6年度(5年中)所得にて判定]
0人	3,604,000円
1人	3,984,000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

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30日、4月6日の日曜に臨時的住所変更手続、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・転居等による資格確認書等の書き換え)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
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4月

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

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24日(月)・28日(金)・31日(月)、4月1日(火)・28日(月)・30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。

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19日・26日、4月2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

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、受付発券機の番号札発券終了時間を早める場合あり

水曜夜間延長の中止

3月19日・26日、4月2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(個人番号カード)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

☎☎「戸籍住民課 窓口混雑状況・マイナンバーカード関連」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▶



日曜窓口をご利用ください 3/9・30、4/6・13 午前9時～午後5時

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	3/9、4/13	3/30、4/6	問合せ
	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(個人番号カード)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		戸籍住民課証明係 ☎03-5803-1176
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		
戸籍の届出	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 ※3/30及び4/6は、戸籍証明書の発行不可

マイナンバーカード(個人番号カード)関連手続

3月19日(水)～4月8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(個人番号カード)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の手続に係る
第4土曜窓口を中止
3月22日(土)はマイナンバーカードの手続を行わないため、
3月30日(日)、4月6日(日)・13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19日(水)～4月8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



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は、郵送での転出手続ができます。

3月3日(月)～4月15日(火)(当日消印有効)に届いた転出届は、**返信用封筒の切手不要**

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 ※利用にあたり、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(個人番号カード)・運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード(写真付)・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又は住民基本台帳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

文京区民チャンネル

11ch

3月の番組表

図広報課CATV担当 各番組の紹介はこちら▶

☎03-5803-1130

時間	番組
8:30	くらしのSafetyミニ(1～2日) 番 BAN間バイト(10～16日) その119本当に緊急ですか？(17～23日、31日)「文の京」安全・安心まちづくりを目指してくらしのSafety(3～9日) あなたを守る防犯術～解説編～(24～30日) あなたを守る防犯術～実践編～
35	くらしのSafetyミニ(1～2日、17～23日、31日) SNSに潜む詐欺(10～16日) 住宅火災の防止対策
40	Let'sスポーツ！(1～2日) スポーツ万能忍者～ドッジボール編～(3～9日、17～23日、31日) スポーツ万能忍者～ボールキック編～Myストーリー(10～16日、24～30日) 米義士 松丸奨さん
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	スマイルらいふ(1～2日) 井澤由美子～保存食と発酵食～区長の部屋TV(3～9日) 令和7年度当初予算案(15分) キッチンダイアリー(10～16日、24～30日) 簡単し込みで充実夕食(17～23日、31日) 井澤由美子～冬のこはん～
20	キッチンダイアリーミニ(1～2日) ハビベジ！わくわくクッキング【かぶ】発見！Bスイッチ(10～16日、24～30日) オラキオ【アクティブ介護2024】前編(17～23日、31日) 街なかアートプロジェクト
25	キッチンダイアリーミニ(1～2日) ハビベジ！わくわくクッキング【れんこん】ライフサポートナビミニ(3～9日) 国勢調査 その役割と調査員募集
30	スマイルらいふ(1～2日) がんについて学ぼう【子宮頸がん編】(10～16日) 井澤由美子～簡単レシピで酒を嗜む～(24～30日) 井澤由美子～保存食と発酵食～Myストーリー(3～9日、17～23日) 文京シニア吹奏楽団 中村冬蔵さんキッチンダイアリーミニ(31日) ハビベジ！わくわくクッキング【かぶ】
35	キッチンダイアリーミニ(31日) ハビベジ！わくわくクッキング【れんこん】
40	(手) Myストーリー(1～2日) 地域文化インテリターの会 柳澤 竜さん(手) すくすくカレンダー(3～9日) 子育てひろば・びよびひろば(手) ライフサポートナビ(10～16日、24～30日) 国民年金の個人向けオンラインサービス(手) ぶんきょう浪漫紀行(17～23日、31日) 文の京まち物語～西片～
50	文京インフォメーション(～57)(1～31日)
12:00	ぶんきょう浪漫紀行(1～2日) 文の京まち物語～西片～ナイスキャッチぶんきょう(3～9日、17～23日、31日) ライフサポートナビ(10～16日) 手話言語条例と意思疎通促進条例(24～30日) プラスチックの分別回収が始まります！
10	介護予防体操(1～31日)
20	ライフサポートナビ(1～2日、17～23日) 経口補水液の使い方・作り方(10～16日) プラスチックの分別回収が始まります！(24～30日) 薬の使い方【点眼薬編】(31日) 手話言語条例と意思疎通促進条例ぶんきょう浪漫紀行(3～9日) 文の京 まち物語～白山～
30	ライフサポートナビ(1～2日) 手話言語条例と意思疎通促進条例ライフサポートナビミニ(17～23日、31日) 国勢調査 その役割と調査員募集発見！Bスイッチ(3～9日) 街なかアートプロジェクト(10～16日、24～30日) オラキオ【アクティブ介護】後編
35	Myストーリーミニ(17～23日、31日) 文京区技能名匠寺 宇野 裕次さん
40	(手) Myストーリー(1～2日) 東京都水道歴史館学芸員 金子 智さん(手) ライフサポートナビ(3～9日、17～23日、31日) プラスチックの分別回収が始まります！(手) スマイルらいふ(10～16日、24～30日) がんについて学ぼう【大腸がん編】
50	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(1～2日、24～30日)【法制史からみた江戸上水の管理】前編(3～9日)【応援！理工系女子】前編(10～16日)【ジェンダーの視点から生き方を考える】(17～23日)【子どもの自立を促す子育ての工夫】(31日)順天堂大学学長講演会【AIは医療をどう変えるか】
18:00	(1～31日)(8:30の番組再放送)
10	(1～31日)(9:10～9:57の番組再放送)
19:00	文の京セレクション(1～2日、24～30日)【法制史からみた江戸上水の管理】後編(3～9日)【応援！理工系女子】後編(10～23日、31日)(16:00の番組再放送)
21:00	(1～31日)(12:00の番組再放送)
10	(1～31日)(8:40の番組再放送)
20	(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。

3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	13(木)	ふれあい遊びを楽しもう	03-3828-5509
久 堅	12(水)	ふれあい遊び	03-3811-0712
青 柳	13(木)	保育園で遊ぼう	03-3941-4518
さしがや	11(火)	保育園で遊ぼう	03-3811-3474
駒 込	10(月)	保育園のお庭であそぼう	03-3821-8800
こひなた	5(水)	保育園で遊ぼう	03-3943-4457
本 郷	13(木)	保育園で遊びましょう	03-3812-2394
大 塚	12(水)	クラスの友達とあそぼう	03-3943-1631
し お み	6(木)	パネルシアターを見よう	03-3827-8229
千 石	4(火)	パネルシアターを楽しもう	03-3947-9220
向 丘	13(木)	保育園で遊ぼう	03-3814-6755
水 道	13(木)	保育園で遊ぼう	03-3812-2237
本 駒 込	5(水)	保育園のホールで遊ぼう	03-3822-3659
本駒込南	10(月)	ふれあい遊びを楽しもう	03-3823-3247
千 石 西	6(木)	保育園で遊ぼう	03-3944-4688
本駒込西	11(火)	手形で桜の花を咲かせよう	03-3947-2906
目 白 台	6(木)	手形で桜の花を咲かせよう	03-3945-4220

※開催時間はおおむね30分～1時間
※申込後、不参加の場合は図に連絡のこと

小型充電式電池・小型充電式電池内蔵製品を回収

3月3日(月)から区の窓口でリチウムイオン電池等を回収します。JBRC回収対象の小型充電式電池のほか、JBRC回収対象外の小型充電式電池や、販売店・製造元で回収していない小型充電式電池内蔵製品も併せて回収します。回収品目に該当するか判断がつかない製品は、事前にお問い合わせください。小型充電式電池単体をお持ちいただく場合は、ビニールテープで端子部分を絶縁してから、以下の回収窓口へお持ちください。充電式電池が原因となる車両等の火災が発生しているため、正しい分別にご協力をお願いします。

回収品目

Ni-Cd

Ni-Cd

Ni-MH

Li-ion

Ni-Cd

Ni-MH

Li-ion

・ニカド電池

・ニッケル水素電池

・リチウムイオン電池

・モバイルバッテリー

・販売店や製造元で回収していない小型充電式電池内蔵製品(製品本体の大きさが30cm以内で電池が取り外せないものが対象)

回収窓口

リサイクル清掃課

平日午前8時30分～午後5時

播磨坂清掃事業所

午前8時～午後4時10分
(年末年始、日曜を除く)

JBRC排出
協力店はこちら

詳細は
こちら

図リサイクル清掃課☎03-5803-1184

文京区×『ちはやふる』の世界展

競技かるたを題材とした大人気漫画『ちはやふる』(『BE・LOVE』/講談社刊)と、かるたの街である文京区がコラボした企画展を開催します。『ちはやふる』の複製原画約80点の展示やかるた体験イベントなど、盛りだくさんの展示です。
文京区の文化資源である「かるた」を、美しいイラストに彩られた『ちはやふる』の世界とともに楽しめください。
図3月11日(火)～16日(日)午前10時～午後6時(最終日は午後4時まで)
図ギャラリーシビック図どなたでも
図アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120

登録方法

●メール版:区図に記載のメールアドレスに空メールを送信

●LINE版:区公式LINEアカウントを「友だち追加」、子育て応援メールマガジンの受信設定を行う

図子育て支援事業コールセンター☎03-5803-1288

※配信は、きずなメールとの協働で実施

詳細はこちら▶

春の文京アカデミア講座

図アカデミー文京(ほか図15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く))図文京アカデミー図参照図図電子申請又は往復はがきに記入例▶図①～⑤と⑥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(図)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ図3月27日(木)必着
※カリキュラムや応募に関する詳細は、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」、又は文京アカデミー図で必ず確認のこと
※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4日(金)発送予定
※無料保育・手話通訳を付けられる講座あり。詳細は申込時に問合せのこと ※受講は当選者本人に限る

高額医療・高額介護合算療養費の申請

6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々の、1年間(対象期間＝5年8月1日～6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(支給額500円以下を除く)。

申請受付

6年7月31日現在加入していた医療保険窓口

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、6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。

図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

銭湯へ行こう

湯遊入浴デー(3浴場)

図第2・4土曜午後4時～11時図区内在住者図¥1回100円(小学生以下無料)
※当日は住所確認できるもの(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。
図文京区に住民登録のある65歳以上の方

7年度シニア入浴カード申請方法

6年度入浴カードをお持ちの方

6年度入浴カードをお持ちでない方(失くした方も含む)

3/3月以降、「6年度シニア入浴カード」を本人確認書類(免許証等)を本人が実施浴場へ持参

図電子申請又は申請書を送速・図若しくは直接生活衛生課管理計画係へ▶申請書配布・実施浴場(区図にも掲載)
※3月末までに、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

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

シエナ・ウインド・オーケストラ 第57回定期演奏会
～ジャズの新鋭 松井秀太郎を迎えて～

図6月7日(出)午後3時図シビックホール大ホール▶曲目 A.アルチュニアン／トランペット協奏曲(ほか)▶出演 横山奏(指揮)、松井秀太郎(トランペット)、シエナ・ウインド・オーケストラ(吹奏楽) 図小学生以上図¥全席指定S席5,000円、A席4,000円、B席3,000円、学生1,000円[高校生以下(取扱い)はシエナ事務局のみ] 図図3月11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

区民先行予約(1日限り)

図3月3日(月)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)
図区内在住・在勤・在学者

シビックホールメンバーズ先行発売

図3月4日(火)午前10時～5日(水)午後11時59分受信有効
※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図から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)

▲横山奏氏

▲松井秀太郎氏

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器具です。
●白熱電球はLED電球に交換する(LED電球は省エネで長寿命)
●照明のカバーを定期的に掃除する(明るさが変わる)
●寒い季節は照明の色を暖色系の電球色にして視覚的な効果を取り入れる
出典:家庭の省エネハンドブック(東京都)
図環境政策課地域環境係☎03-5803-1828

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、文学の舞台や文人の足跡を巡り、桜を楽しみましょう。区公認の観光ガイドと散歩してみませんか。
図3月29日(出)①午前11時②午後1時30分図全行程(約2km)を歩ける方図各20人(抽選)図図電子申請又は往復はがきに記入例▶図①～⑤と⑥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へ図3月9日(日)必着
「予定コース(1時間10分程度)」
[集合]播磨坂文京区観光協会テント前→石川啄木終焉の地歌碑・顕彰室→小石川植物園外周→湯立坂→占春園→教育の森公園→カイザースラウテルン広場[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

▲申込はこちら

教室

チャレンジスポーツ教室塾(ヒップホップ)

図4月1日～22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分図総合体育館図音楽に合わせて体を楽しく動かすリズム体操図区内在住・在学の小・中学生図各20人予定(抽選)図640円(保険料込) 図図往復はがき(1人1枚)に記入例▶図①～⑤(③は保護者分も)と⑥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へ図3月11日(火)必着

高齢者水中ウォーキング教室(4月水曜コース)

図4月2日～5月7日の水曜(全6回) 午前10時～11時30分図総合体育館図水中ウォーキング、ストレッチ等図60歳以上の区内在住・在勤者図50人(抽選)図4,500円(保険料込) 図図往復はがき(1人1枚)に記入例▶図①～⑤と⑥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へ図3月11日(火)必着

シニア健康体操教室(4月コース)

図4月3日～24日の木曜(全4回) 午後3時30分～4時30分図江戸川橋体育館図リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ図医師から運動制限を受けていない60歳以上の区内在住・在勤者図40人(抽選)図¥1,240円(保険料込) 図図往復はがき(1人1枚)に記入例▶図①～⑤と⑥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へ図3月11日(火)必着

小学生水泳教室(総合体育館4月コース)

図4月3日～28日の月・木曜(全8回) 午後4時45分～6時10分図総合体育館図4月時点での区内在住・在学の小学生(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)図67人[抽選(介助者同伴の小学生は7人)]図¥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) 図図往復はがきに記入例▶図①～⑤(③は保護者分も)と⑥性別・泳力・過去に参加した時期(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へ図3月11日(火)必着
※必ず6回以上参加のこと
※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)

図4月6日～27日の日曜(全4回) 午前10時～11時30分図総合体育館図アクアダンス、筋力トレーニング等図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・在学者図50人(抽選)図¥2,200円(保険料込) 図図往復はがきに記入例▶図①～⑤と⑥性別(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館☎03-3814-4271へ図3月11日(火)必着

魚沼残雪
スノーシュートレッキング
3メートルの雪壁をみよう

日時	4/5(土) 12:00 やまびこ荘集合→昼食→小出スキー場付近でカタクリ・フキノトウ観察トレッキング→昼食 6(日) 銀山平スノーシュー体験→昼食(蕎麦予定)→入浴・買い物後、解散 ※体験メニュー・会場は天候等により変更になる場合あり
送迎	【迎え】高速バス 10:31 魚沼インターチェンジ着 新幹線 11:42 浦佐駅着 【送り】高速バス 13:51 魚沼インターチェンジ発 新幹線 15:01 浦佐駅発 ※魚沼までの往復の交通手段は各自で手配 ※上記到着時刻の公共交通機関に合わせて送迎。ダイヤ改正等により変更の可能性あり
定員	25人程度(抽選)
費用	① 区内在住者 大人15,450円 子ども12,600円 未就学児11,000円 ② 区内在勤・在学者 大人 18,150円 ③ 区内在住者と同行する区外在住者 子 ど も 14,200円 ④ 区内在勤者と同行する同居の家族 未就学児12,600円 ※上記金額は宿泊費、参加費 大人8,800円・子ども7,700円・未就学児6,600円(各種体験料、昼食料、保険料等)、入湯税150円(大人のみ)の合計分 ※料金は全て税込。大人は中学生以上、子どもは小学生、未就学児は3歳以上 ※大人1人利用の場合、別途500円必要 ※現金のみ、カード不可
申込 問合せ 等	図図電話でやまびこ荘フリーダイヤル☎0120-801-523(毎日8:00～21:00)へ 図3/12(水) ※抽選結果の確認は3/13(木)以降、各自でやまびこ荘へ問合せ(抽選結果の連絡なし)
主催	湯之谷業師スキー場管理組合(やまびこ荘運営事業者)

※キャンセル時は早めに連絡のこと(キャンセル料が発生する場合あり)
※山村体験交流事業の問合せは区民課☎03-5803-1171へ

★区報ぶんきょうの記事で、費用の記載のないものは全て「無料」です。

★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。

知っトク

Bunkyo

講座・催し物

フードドライブ
(未利用食品の回収)
出張回収臨時窓口の開設

③3月6日(休)午前10時～午後3時
⑤駒込地域活動センター
▶回収対象 未利用で賞味期限まで2か月以上ある常温保存可能な食品
④リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎03-5803-1135

Oosワークショップ&展示
ずばらお片付け

⑤大塚地域活動センター
④「片付けの困り」を分析するシートと解決アイデア、「片付けなくてもハッピーな生活」の展示と建築×心理の観点から「あなたの片付け」を分析するワークショップ
④区内在住・在勤・在学者
④大塚地域活動センター ☎03-3947-2624

	展示	ワークショップ
日時	3/8(出)～19日(休) 9:00～20:00	3/16(日) 13:00～15:00
定員	—	30人(申込順)
申込	当日直接会場へ	電子申請

ふれあいサロン

④区内在住・在勤・在学者
④電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤と⑥在勤者は勤務先名、在学者は学校名を明記し、郵送又は直接各地域活動センターへ(※1は電子申請・窓口・電話のみ、※2は郵送のみ)

	古い支度講座 ～シニア世代のバクバクたんぱく～	「あんしん生活講座 住まいの防犯対策」 ～空き巣・強盗から命と財産を守るには～※1	写生講座 絵具を持って街に出よう！※2
日時	3/14(金) 14:00～16:00	3/19(火) 14:00～15:30	4/4～25の金曜(全4回) 10:00～12:00
会場 問合せ	〒113-0033文京区本郷7-1-2 湯島地域活動センター ☎03-3813-6554	〒112-0013文京区音羽1-22-14 音羽地域活動センター ☎03-3943-0621	〒113-0021文京区本駒込3-22-4 駒込地域活動センター ☎03-3824-5801
内容 講師 (敬称略) 等	④シニア世代に必要な栄養であるタンパク質の講座と必要なタンパク質の量を確認するワークショップ 吉田美代子(管理栄養士) ④15人(抽選) ④3/5(休)必着	④①最近発生した手口と防犯対策を紹介②参加者が懸念しながらアドバイスをを受けて防犯を学ぶ ④警視庁大塚警察署生活安全課職員 ④20人(申込順) ▶申込期間 2月25日(休)午前9時～当日	④水彩絵具・色鉛筆などで身近な風景をスケッチ[初回は室内で静物画、(ほか3回は駒込周辺で写生(雨天時は室内で静物画)] ④吉野久幸(文京美術会) ④10人(抽選) ④900円(初回納入) ④3/21(休)必着 ※日本画指導はない

交流館の教室

	ふまねっと体験会	シニアリトミック教室	着付け教室	朗読を楽しむ会	盆踊りエクササイズ	ママとベビーの体操教室
日時	3/13(休) 13:00～14:30	3/13(休) 13:30～15:00	3/15(出) 10:00～12:00	3/17(月) 13:30～15:00	3/18(火) 13:00～14:30	3/20(木)※ 10:00～11:00
会場 問合せ	根津交流館 ☎03-3828-5269	目白台交流館 ☎03-5395-9141	白山交流館 ☎03-3813-8500	目白台交流館 ☎03-5395-9141	根津交流館 ☎03-3828-5269	白山交流館 ☎03-3813-8500
内容 講師 (敬称略) 対象等	④歩行時のバランス改善及び認知機能改善を目指す ④楽師寺清幸 ④区内在住・在勤・在学者 ④当日直接会場へ	④音楽に合わせて楽しく身体を動かす ④下島聡子(リトミック国際免許ササキ) ④区内在住・在勤・在学者 ④16人(申込順) ④3/3(月)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	④着物着付け(袋帯)をマスターする ④合地ケイ子 ④着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学者 ④15人(申込順) ④800円 ④3/3(月)10:00から電話又は直接白山交流館へ	④第一部=宮沢賢治作品より、第二部=先生と参加者による朗読 ④秋山京子(日本新劇俳優協会会員) ④区内在住・在勤・在学者 ④15人(申込順) ④3/6(火)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	④盆踊りの動きによって、健康的な身体作りを目指す ④田代玲子 ④区内在住・在勤・在学者 ④200円 ④3/3(月)10:00から電話又は直接白山交流館へ	④区区内在住・在勤・在学者 ④1組 200円 ④3/5(休)9:00から電話又は直接目白台交流館へ

	音楽脳トレ体操教室	親子ふれあい体操教室	カービング教室	古典に親しむ「投扇興」	ボールDE若返りウォーキング	フラワーアレンジメント教室
日時	3/21(金) 10:00～11:30	3/22(土) 10:00～11:00	3/23(日) ①13:30～14:40 ②15:00～16:10	3/24(月) 14:00～15:30	3/25(火) 14:00～15:30	3/28(金) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:30～17:00
会場 問合せ	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		目白台交流館 ☎03-5395-9141	
内容 講師 (敬称略) 対象等	④懐メロを歌い、音楽に合わせて脳トレや体操を楽しむ ④下島聡子 ④区内在住・在勤・在学者 ④1組(申込順) ④1組200円 ④3/3(月)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	④体操、ズンパ等でふれあう ④区内在住の1・2歳児と保護者1人 ④12組(申込順) ④1組200円 ④3/3(月)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	④香りのよい石鹸に専用のナイフで美しく彫刻 ④丹後友香理 ④区内在住・在勤・在学者 ④各7人(申込順) ④1,000円(材料費) ④3/3(月)10:00から電話又は直接白山交流館へ	④古式ゆかしい日本の風流な遊戯を楽しむ ④三浦尊明 ④区内在住・在勤・在学者 ④15人(申込順) ④3/10(月)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	④室内体操と屋外歩行を行い、姿勢を改善し安定した歩行を目指す ④小野富雄 ④区内在住・在勤・在学者 ④12人(申込順) ④3/7(日)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	④イースターアレンジ ④水野エイジ ④区内在住・在勤・在学者 ④各32人(申込順) ④2,500円(教材費) ④3/5(休)9:00から電話又は直接目白台交流館へ

★区報ぶんぎょうの記事で、**費用の記載のないものは全て「無料」**です。

シニア

パワーアップマシン教室

④4月17日～7月31日の木曜(全12回)午前10時～正午(5月15日・22日、6月19日、7月10日を除く)
⑤区民センター
⑥ゴムの弾性を利用した筋力向上マシンによる運動のほか、口腔機能の向上や低栄養状態、認知症の予防に関する講義
④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)
④20人(抽選)
④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 3月3日(月)～14日(金)

ティーンズ映画会『岬のマヨイガ』

④3月16日(日)午後2時～4時
⑤真砂中央図書館
④10～19歳 ④60人(先着順)
④当日直接会場へ
④真砂中央図書館 ☎03-3815-6801

フレイル予防フェスタ

④3月18日(火)午前10時～11時30分
⑤シルバーセンター
⑥握力や手足の筋力量の測定など「フレイルチェック」の体験・日頃のフレイル予防におすすめの運動やお役立ち情報の紹介
④当日直接会場へ
④高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203

春休み特別体験科学教室

④3月26日(火)～28日(金)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時
⑤教育センター
⑥電子顕微鏡でミクロの世界を探検！
④医学生物学電子顕微鏡技術学会
④区内在住・在学の小学生～高校生(小学2年生以下は保護者1人同伴)
④各20人(抽選)
④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・希望日時(第2希望記入可)を明記し、〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター ☎03-5800-2591へ
④3月10日(月)必着
※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、電話で上記へ

相 談

社会保険労務士無料相談

④3月5日(火)午前10時～午後4時(午後3時30分まで受付)
⑤区民ひろば(シビックセンター地下2階)
⑥年金や雇用、労災、健康保険、成年後見等の相談
④どなたでも ④当日直接会場へ
④東京都社会保険労務士会文京支部 ☎03-3868-2807

こころの健康相談
(精神保健相談)

④⑤保健サービスセンター＝3月7日(金)・19日(火)、保健サービスセンター本郷支所＝3月14日(金)・24日(月)
⑥精神科医による個別相談(家族からの相談也可)
④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

自宅を空き家にしない
ための終活相談会

④3月17日(月)午前10時～午後5時
⑤シビックホール会議室
⑥弁護士・税理士・司法書士・宅建物取引士等との個別面談
④区内在住者、区内不動産所有者等 ④20人(申込順)
④電子申請・電話又は⑥に**記入例**①～③、⑤を明記し、ミライエ ☎03-6773-9058 ⑥office @miraie-tokyo.jpへ

お知らせ

道路に物を置かないでください

3・4月は引越しの多い時期です。引越の際、不要になった家具等を道路上に放置することは違法ですので適正な手続を行い、廃棄してください。
また、道路上に自転車やバイクの放置、置き看板、のぼり旗、車の乗り入れステップ、商品や植木鉢等の物を置くことや、宅地内の植栽から伸びた枝が道路に出ていることで、通行する方に不便な思いをさせることがあります。
道路上に置かれている物や、道路上にはみ出た枝で事故が発生した場合、その所有者が責任を問われることがあります。ご協力をお願いします。
④管理課道路監察係 ☎03-5803-1245

戦災死没者の慰霊と
平和祈念のため黙とうを

3月10日(月)は東京都平和の日です。東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を祈念して、同日の午後2時から家庭や職場等で1分間の黙とうをお願いします。
④総務課総務係 ☎03-5803-1139
※東京都公式動画チャンネル「東京動画」で、東京都平和の日記念式典の中継あり

3月は「明るい選挙話しあい強調月間」

明るい選挙推進委員は、政治意識の向上と選挙に対する関心を深めていただくため、日ごろから地域の皆さんと話しあい活動を行っています。
区内118人の明るい選挙推進委員の呼びかけに気軽に応じ、話しあいに参加してください。
④選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

学校給食費支援給付金の
申請はお済みですか？

国立・私立等の小・中学校に通う児童・生徒の保護者に対する給食費相当額の給付事業を行っています。3月31日(月)の最終締切を過ぎると、6年上半期(4～9月)分の給付金を受け取ることができませんのでご注意ください。
④10月中旬に対象者に送付した案内・申請書を確認し、LINE申請又は申請書を郵送で学校給食費支援給付金事務処理センター〒330-9890日本郵便株式会社さいたま新都心郵便局私書箱150号へ(事務の一部を事業者に委託して実施)
④3月31日(月)消印有効(最終締切)
④学校給食費支援給付金コールセンター ☎0120-880-098
※案内を紛失した又は届いていない場合は、上記へ問合せ

コミュニティ助成事業*

(-)自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金を受け、京華通り自治会がコミュニティ備品(山車)を整備しました。
④区民課 地域振興・協働推進担当 ☎03-5803-1170
※コミュニティ助成事業:コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的とした事業

区報ぶんぎょう
「文京区児童相談所開設特集号」を発行

4月1日(火)に「文京区児童相談所」が開設することに伴い、特集号を発行します。3月14日(金)に新聞折込するほか、各地域活動センター・児童館などの区施設で配布します。
④児童相談所開設準備室 ☎03-3811-5241

6年度第3四半期までの
ごみ収集量と資源回収量(速報値)

6年度第3四半期までのごみ収集量は、前年度に比べて、25t(0.8%)の減量となりました。また、資源回収量(集団回収を含む)は、前年度に比べて、163t(1.7%)の減量となりました。
ごみ収集量

	6年 4～12月	5年 4～12月	増減量	増減率
可燃ごみ	28,860t	29,083t	▲223t	▲0.8%
不燃ごみ	895t	972t	▲77t	▲7.9%
粗大ごみ	983t	938t	45t	4.8%
合計	30,738t	30,993t	▲255t	▲0.8%

※端数処理の関係で合計値等が合わない場合あり
資源回収量(集団回収を含む)

	6年 4～12月	5年 4～12月	増減量	増減率
粗大ごみ	314t	303t	11t	3.6%
古紙	6,061t	6,231t	▲170t	▲2.7%
缶	431t	434t	▲3t	▲0.7%
びん	1,762t	1,786t	▲24t	▲1.3%
ペットボトル	788t	769t	19t	2.5%
その他 ^{※1}	190t	186t	4t	2.2%
合計	9,546t	9,709t	▲163t	▲1.7%

※1「その他」は、トレイ・乾電池・衣類(古布)・プラスチック製ボトル容器・ペットボトルキャップ・蛍光管・小型家電等の合計
※端数処理の関係で合計値等が合わない場合あり
※粗大ごみ資源化分は、ごみとして処分していないため、粗大ごみ量に含めない
④リサイクル清掃課 ☎03-5803-1184

3月1日～7日は
「建築物防災週間」
建物もあなたと同じ健康診断

共同住宅等の多くの方が利用する建築物は、避難階段等に不備があると思われぬ災害につながるため、皆さんの建築物を改めて見直してください。
④建築指導課監察担当 ☎03-5803-1267

5783

区HPID

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)。

会員募集

太極拳 弥生会 茗茶クラブ
④水曜12:45～14:30 ⑤スポーツセンター(ほか) ⑥太極拳(簡化・88式・32式剣) ⑦國枝優子氏 ▶入会金 1,000円 ▶会費 月2,000円 ⑧どなたでも(初心者歓迎、体験無料) ⑨河原 ⑩090-8500-8863
やさしいらくらくヨガ
④月1回日曜10:00～11:10 ⑤大塚公園みどりの図書館(ほか) ⑥小池真智子氏 ▶入会金 1,200円 ▶会費 1回500円 ⑦60歳以上の方 ⑧戸戸 ☎03-3812-3422
漢方とアロマを楽しむ会
④第2土曜 ①10:00～11:30 ②14:00～15:30 ③区民センター(ほか) ④漢方薬膳ミニ講座、アロマワークショップ、漢方茶ブレンド ⑤漢方養生指導士 ▶1回3,000～4,000円 ⑥どなたでも ⑦電話又は ⑧五十嵐 ☎080-4125-9605 ⑨tigarashi@okgy.co.jpへ
初級英会話 おしゃべりくらぶ
④月3回金曜午前又は午後(1回70分) ⑤シルバーセンター(ほか) ⑥バイリンガルの日本人 ▶1回2,000円 ⑦60～90歳代の女性 ⑧電話で梅屋 ☎090-1498-5733(18:00～20:00)へ

④申請書を直接広報課 ☎03-5803-1128へ ▶申請書配布 広報課(区 ④にも掲載) ※日時が決定している催し物の申込は、掲載希望日の発行日の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

初級英会話
60才からの気楽で楽しい英会話
④月3回水曜13:30～14:40 ⑤アカデミー音羽(ほか) ⑥話すことを第一に英語に慣れる ⑦バイリンガル女性 ▶月5,000円(教材費別) ⑧女性 ⑨電話で吉崎 ☎090-6033-0263(17:00～20:00)へ
カラオケ教室
④毎月第2・4月曜14:00～15:30 ⑤白山交流館 ⑥最新流行の演歌・歌謡曲 ⑦五十嵐信子氏(ピクチャー歌謡教室講師) ▶入会金 1,200円 ▶会費 1回500円 ⑧60歳以上の方 ⑨戸戸 ☎03-3812-3422
混声合唱団東京コンサートシンガーズ
④水曜18:30～21:00(月2～4回) ⑤同仁美登里幼稚園 ⑥古今東西の幅広い曲を楽しく歌う ⑦富澤裕氏 ▶入会金 1,000円 ▶会費 月5,000円 ⑧どなたでも ⑨電話又は ⑩五十嵐 ☎080-4125-9605 ⑪tigarashi@okgy.co.jpへ
初級英会話 おしゃべりくらぶ
④月3回金曜午前又は午後(1回70分) ⑤シルバーセンター(ほか) ⑥バイリンガルの日本人 ▶1回2,000円 ⑦60～90歳代の女性 ⑧電話で梅屋 ☎090-1498-5733(18:00～20:00)へ

すいれんくらぶ(太極拳で健康寿命を延そう)
④毎週水曜13:00～15:00 ⑤スポーツセンター ⑥8式・24式太極拳、扇等 ⑦指導資格所持講師2人 ▶入会金 2,000円 ▶会費 月2,500円 ⑧主に中高年(随時見学可) ⑨大信田 ☎090-1439-4508

阿波踊りをしませんか? (高円寺の阿波踊りに出場)
④水曜13:00～16:00(専門学校が休みの日を除く) ⑤ブランズ文京小石川地下1階(小石川2-15-8) (ほか) ⑥阿波踊り、鳴り物(笛、太鼓等)の練習(練習後は指圧を受けられる) ▶会費 月500円(3か月無料) ⑦初心者大歓迎 ⑧日本指圧専門学校・黒沢 ☎03-3813-7354
楽しく、和やかに、太極拳で、いつまでも元気で健やかな体を保ちましょう
④水曜12:00～15:00 ⑤総合体育館(簡化24式・88式・32式剣) ⑥関谷子氏(ほか) ▶入会金 1,000円 ▶会費 月2,000～3,000円(経験年数により異なる) ⑦どなたでも ⑧関 ☎090-3962-8785

★ 0000 区HPID ④ :区ホームページのトップページにある検索窓に番号を入力すると、該当ページの詳細情報を閲覧できます。

