



# フレイル予防 今日から始めよう



## 小さなフレイル予防 から始めよう

小さな喜びや幸せを見つけ、様々な「生きがい」を持つことは、フレイル予防に役立ちます。日常の中にあるたくさんのものに目を向けてみましょう。フレイル予防の第一歩です。

今日の「いいこと」を  
1つ探そう



空や風、景色、誰かの言葉など小さな幸せを見つけよう。

第一歩のコツ

## 習慣化しよう

フレイル予防に大切な3つの柱「運動」「栄養(食+口腔機能)」「社会参加」をバランスよく実践していきましょう。そして、「今日だけ」ではなく、続けていくことが大切です。

椅子に座って  
背伸びをしてみよう



背筋を伸ばして、両手を上にぐーっと。ゆっくり深呼吸しながらやってみよう。

身体活動のコツ

スマホの歩数  
見てみよう



1日1回、スマホの歩数をのぞくだけでもOK。行動の見える化で歩く意識がアップ。

運動量アップのコツ

できることから  
始めましょう

## 人とのつながりを大切にしよう

小さな「ありがとう」を  
伝えてみよう



日々のちょっとした場面でも、「ありがとう」を言葉にしてみよう!

社会参加のコツ

社会とのつながりを失うことは、フレイルの入口となります。フレイルは高齢者の課題と思われがちですが、子育てや仕事を終えた世代にとっても重要な課題です。



セカンドライフを応援する情報誌「セカンドステージ・サポート・ナビ」を発行しています。

## フレイル予防を継続する 皆さんを応援します

文京区のフレイル予防情報をLINEでお届けします。

友達登録は  
こちら

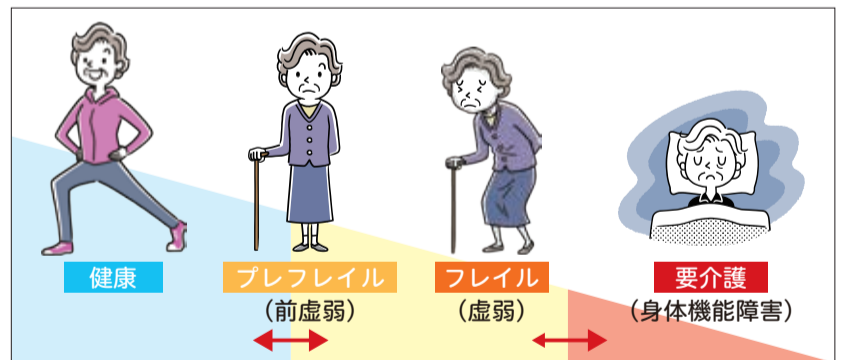


## 「フレイル」とは・・・

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した「健康」と「要介護状態」の間の段階



ちょっとした「衰えのサイン」を見逃していませんか？  
早めにフレイルの兆候に気づいて予防に取り組むことで、進行を緩やかにし、健康な状態に戻すことができるとされています。



(参考) 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」

## フレイル予防プロジェクト

予防教室～運動編～ 歩きの健康を見える化する

- 日 6月23日(火)午後2時～4時 会 シルバーホール
- 内 「運動」に着目した体験型学習会(歩行測定あり)
- 師 工藤慎太郎氏(森ノ宮医療大学教授)
- 対 区内在住者定50人(抽選)申電子申請
- 日 5月25日(月)正午



▲工藤慎太郎氏

## その他のイベント予定

フレイルチェック、フレイル予防フェスタは複数回開催を予定しています。各イベントの詳細は区画、LINE、区報をご覧ください。

- 5月 ● フェスタ～特別講演～
- 9月 ● 「スマホでフレイル予防大作戦」講演会
- 10月 ● サポーター養成講座
- 10月 ● 予防教室～栄養・口腔編～
- 3月 ● 予防教室～社会参加編～

問合せ 高齢福祉課社会参画支援係 ☎ 03-5803-1203

詳細はこちら▶



元町ウェルネスパーク×シード

「近視とスポーツ体験～学んで・動いて・目を知ろう!～」

6月6日(土)午後1時30分～4時 元町ウェルネスパーク西館3階motomachi GAUDI 目の正しい知識を学ぶ講座やラグビー体験(こども) 大友香里氏(順天堂大学) 区内在住・在勤・在学の小学生と保護者 40組(申込順) 電子申請 ▶ 申込期間 5月15日(金)～29日(金) 元町ウェルネスパークサテライトオフィス event1@motomachi1927.jp



申込はこちら▶

文京区・常総市友好都市協定を締結

4月11日に、茨城県常総市と友好都市協定を締結しました。区と常総市は、ともに徳川家康の孫「千姫」を祀る菩提寺があるという共通点等を縁として、文京朝顔・ほおずき市への出展等を通じて交流を重ねてきました。締結を機に、様々な分野で更なる住民間交流を推進していきます。

アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310



6月1日(月) 男女平等センター「エガリテ\*」リニューアルオープン

防音機能の向上、バリアフリートイレの増設など、利便性が向上するとともに、自然光の取り込みや木材の利用により、従来よりも明るく温かみのある施設に変わります。

\*エガリテ:フランス語で「平等」。より親しみやすい施設となるよう、愛称を公募で決定



▲詳細はこちら



▲ロビーと研修室A



▲ロビー



▲交流コーナー



▲資料コーナー

所在地	本郷4-8-3
開館時間	9:00～21:30
休館日	12/28～1/4、全館清掃日(偶数月に1回)
諸室	①研修室(A～D)、会議室 学習や会議など ②和室(1・2) 茶道など ③実習室 調理実習など ④保育室 他の研修室と合わせての利用、単独での利用(いずれも保育目的に限り利用可) ⑤資料コーナー 男女平等参画に関する図書や資料の貸出・閲覧 ⑥交流コーナー ベンチなどを設けた共用の交流スペース

※施設利用予約は随時受付

施設の内覧会を実施

5月30日(土)午後1時～4時 当日直接会場へ ※駐車場・駐輪場は利用不可



男女共同参画週間記念イベント 講演会等

6月6日(土)午前11時～正午 師サヘル・ローズ氏(俳優)

区内在住・在勤・在学者 100人(抽選) 男女平等センター

電子申請又は往復はがきに 記入例 ①～⑥と⑦手話通訳・保育(対1歳～就学前児)希望の有無(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シビックセンター14階文京区女性団体連絡会 ☎03-3814-6159へ

5月22日(金)必着

※講演会后、午後5時まで施設内を自由に見学可(申込不要)



▲詳細はこちら



▲サヘル・ローズ氏

あなたの地域の相談相手！ 民生委員・児童委員 ～5月12日は民生委員・児童委員の日～

「民生委員・児童委員」は、厚生労働大臣の委嘱を受け、地域に根差した福祉活動を行っているボランティアです。児童の問題を専門に担当する「主任児童委員」もいます。

生活上の困りごとや子育て・介護の不安等の相談を受け、必要な支援ができるよう、区や関係機関と連携しています。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人の秘密を漏らすことはありません。

お住まいの地域の担当民生委員・児童委員は、福祉政策課にお問い合わせください。

ミンジー(民生委員・児童委員のキャラクター)▶



あなたが抱える 困りごとについて あなたの立場で 親身に相談にのります

～問題が大きくなる前に 支援が得られれば 解決しやすくなります～



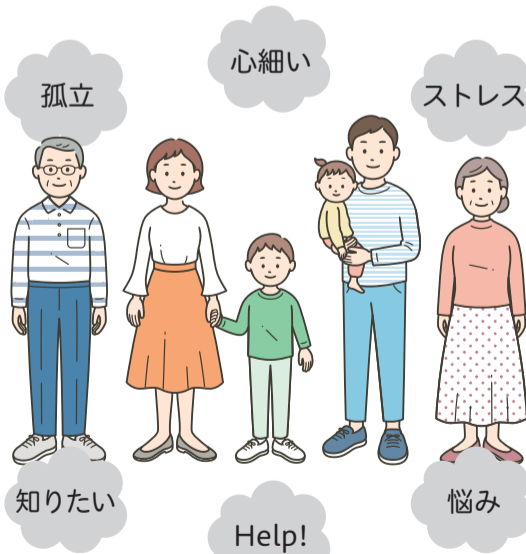
子育ての不安や心配がある  
不登校の問題を抱えている

- 4か月児健診のサポート
- 子育てサロン
- 子ども食堂、学習支援



生活費が不安・心配  
こどもの進学費用がない

- 生活福祉の案内と協力



ひとりで居ると  
何かあった時に心配  
介護予防の体操がしたい

不安

心配

在宅介護の悩みや疲れがある  
障害があり外出の機会がない



- 敬老お祝いの配布
- 緊急連絡カードの調査訪問
- 高齢者サロン



- 障害者施設支援
- 障害者団体との交流

民生委員・児童委員はさまざまな活動で支えます

必要に応じたサービスが受けられるよう  
行政など関係機関につなぐパイプ役となります

福祉政策課地域福祉係 ☎03-5803-1202

## 防犯機器等購入補助事業

体感治安の悪化や防犯意識の高まりを踏まえ、防犯機器等の購入費用の一部を補助します。

**対** 文京区に住民登録があり、居住実態がある方(1世帯につき1回まで申請可。7年度に同補助金を受給した世帯は申請不可)

**▶** 対象経費 区内住宅のために8年4月1日以降に購入又は設置した防犯機器等の費用

**▶** 対象防犯機器 防犯カメラ、カメラ付きインターフォン、人感センサー、防犯性能の高い錠<sup>※1</sup>、防犯フィルム<sup>※1</sup>及び面格子<sup>※1</sup>

**▶** 補助率・補助上限額 購入額の4分の3(1世帯当たり上限3万円)

**申** 電子申請又は申請書等を郵送若しくは直接〒112-8555文京区防災危機管理課安全対策推進担当 ☎03-5803-1280へ

**▶** 申請期間 5月11日(月)～9年3月5日(金)必着

**▶** 申請書 区からダウンロード

※1 CP製品に限る

※リース費用、ホームセキュリティ等の委託費用、護身用グッズ(防犯ブザー、さすま等)の購入費用、移設に要する費用及び送料は、補助対象外



▲詳細はこちら

## 緑ある生活空間の創造のために

暮らしの中に緑をとり入れることは、日々の生活に様々なメリットをもたらします。緑化の補助金制度等を活用して、緑あふれる家に行ってみませんか？

生垣造成の補助	<b>対</b> 次の全てに該当する新たに生垣を造る方①植栽する樹木の高さが1m以上で、葉が相互にふれあう程度の間隔②植栽の長さが連続して2m以上ある③一般の通行に利用されている道路に面している <b>▶</b> 補助金額 1m当たり18,000円(既存のブロック塀等を撤去する場合は、1m当たり15,000円を加算) ※造成費用が補助金額に満たない場合は実費
屋上等緑化の補助	<b>対</b> 次のいずれかに該当する新たに屋上や壁面の緑化の工事を行う方①屋上緑化等＝樹木を主体とした緑化面積が連続して5㎡以上ある②壁面緑化＝壁面資材を使用し高さ3m以上で面積が10㎡以上ある <b>▶</b> 補助金額 緑化に要した費用の2分の1又は緑化面積1㎡当たり20,000円(壁面緑化は10,000円)で算出した額のうち小さい額(限度額あり)
保護樹木・樹林の補助	<b>対</b> 日常生活の中で点検し、剪定等手入れを行う区登録の保護樹木・樹林の所有者 <b>▶</b> 補助金額 剪定など維持管理に要した費用の2分の1(樹木や樹林の規模ごとに年間の限度額あり) ※倒木などに起因する損害に対処するため、区が賠償責任保険に加入
市民緑地制度	300㎡以上の樹林は、一定期間区民の皆さんに開放することを条件に、その間所有者の代わりに区が樹林の管理を行います。土地にかかる各種税制上の軽減措置を受ける場合もあります。

**問** みどり公園課緑化係 ☎03-5803-1254

※各補助金は事前相談が必要

※詳細は問合せ先へ

詳細はこちら▶



## がん患者等ピアランスケア支援事業 (旧事業名:がん患者ウィッグ購入等費用助成事業)

がん等の治療や傷病に伴う外見の変化に悩む方の経済的・心理的な負担を軽減し、療養生活の質の向上及び社会参加等を支援するため、外見ケア(ピアランスケア)に必要な経費の一部を助成します。

対象者	次の全てに該当する区内在住者 ①がん等の治療や傷病に伴い外見ケア用品(ピアランスケア目的の補整具等)が必要 ②本事業(2年度以降の助成事業を含む)で、助成金の交付が2回未満
助成対象品 ※購入等から1年以内	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウィッグ(装着用ネット、クリップを含む)</li> <li>帽子(医療用帽子、毛付き帽子等)</li> <li>胸部補整下着(補整パッドを含む) ※術後の傷の保護目的のみのものは対象外</li> <li>エビテーゼ(人工乳房、人工乳頭等、体表に取り付ける人工補整物) ※再建術等により体内に埋め込まれたものは対象外</li> <li>弾性着衣(原則、着圧30mmHg以上のもの 医師の特別の指示がある場合は20mmHg以上のもの) ※保険適用(治療用器具療養費支給)分を除く</li> <li>頭皮用冷却キャップ、冷却用グローブ・ソックス ※冷却装置使用料等は対象外</li> <li>つけ眉毛</li> </ul>
助成金額	上限10万円/回(1回の申請で複数品合算可)
申請回数	生涯で1人2回まで
申請方法	電子申請又は申請書と必要書類を郵送若しくは直接健康推進課へ
必要書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>①外見の変化が、がん等の治療又は傷病に伴うものであることを証する書類</li> <li>②補整具等を購入等した領収書の写し</li> <li>③振込先口座が確認できる書類の写し</li> <li>※全ての書類に対象者の氏名が記載されていること</li> <li>※①は申請品目により異なるため、区又は電話で確認のこと</li> </ul>
申請書配布	健康推進課(区にも掲載)

**問** 〒112-8555文京区健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231



詳細はこちら▶

## 委員公募

### 文京区リサイクル清掃審議会

区のリサイクル清掃事業について、会議で意見を述べ、審議します。

**対** 18歳以上の区内在住・在勤・在学者(区議会議員・区職員及び応募時に区の審議会等に2つ以上在籍する方を除く)

**定** 6人以内 ▶ 任期(予定) 10月～10年10月(2年間) ▶ 選考 書類審査・面接

**▶** 会議 年2・3回程度(平日に2時間程度) ▶ 謝礼 1回2,000円

**申** 電子申請又は申請書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎03-5803-1135へ

**▶** 申込書配布 リサイクル清掃課・地域活動センター・図書館ほか(区にも掲載)

**▶** 6月10日(水)午後5時必着



▲詳細はこちら

## 令和8年経済センサス-活動調査

この調査は、6月1日を基準日として全国全ての事業所及び企業を対象に実施する、統計法に基づいた基幹統計調査です。調査結果は、国や自治体の施策(産業振興等)や、民間企業の経営計画の基礎資料として利用されます。利用目的以外に使用することはありませんので、安心してご回答ください。



▲詳細はこちら

目的	①事業所・企業の経済活動を全国的及び地域別に明らかにする ②各種統計調査の母集団情報の整備を図る
項目	名称、所在地、経営組織等基本的な事項のほか、産業別の特性事項など
調査方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調査員調査:支所等を有さない比較的小規模な事業所、個人経営の事業所など国から4月に事業所に調査書類を配布。5月に期限までの回答がなかった事業所及び新たに把握した事業所へ調査員が訪問配布</li> <li>● 直轄調査:支所等を持つ企業の本社</li> <li>● 国から企業の本社等に調査書類を郵送</li> <li>▶ 回答方法 インターネット又は郵送(調査員調査では調査員回収も可)</li> <li>※安全で便利なインターネットによる回答をぜひご利用ください。</li> </ul>
問合せ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 経済センサス-活動調査コンタクトセンター                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● 調査全般に関すること</li> <li>☎0120-138-102(フリーダイヤル)</li> <li>☎03-6628-3662(フリーダイヤルに接続できない場合)</li> <li>● ログインできないなど、インターネット回答に関すること</li> <li>☎0120-319-502(フリーダイヤル)</li> <li>☎03-6628-3663(フリーダイヤルに接続できない場合)</li> </ul> </li> <li>● 区民課調査統計係                             <ul style="list-style-type: none"> <li>● 調査書類の再発行や訪問回収を希望する場合</li> <li>☎03-5803-1172</li> </ul> </li> </ul>

## 家庭用生ごみ処理機等購入費補助金 脱プラスチック製容器等購入費補助金

### 家庭用生ごみ処理機等購入費補助金

家庭から排出される生ごみの減量化及びリサイクルの推進を図るため、生ごみ処理機及びコンポスト化容器の購入費用の一部を補助します。

**▶** 対象機器 8年度中に購入した生ごみ処理機等とその付属品(脱臭剤・防虫剤を含む)

**▶** 補助金額 生ごみ処理機等の購入金額(税込)の2分の1(上限20,000円、100円未満切捨て)

**対** 次の全てに該当する方①生ごみ処理機等を購入した日から引き続き区内在住(法人を除く)②生ごみ処理機等から生成した減量ごみ又は堆肥を自ら適正に処理できる③区が実施する生ごみ処理のアンケート調査に協力できる④4～8年度中に同一世帯の方が本補助金を受けていない

**申** 電子申請又は申請書と必要書類を郵送若しくは直接リサイクル清掃課へ

**▶** 申請書配布 リサイクル清掃課(区にも掲載) ▶ 9月30日(水)必着

※申請は、生ごみ処理機又はコンポスト化容器のどちらか1台に限る

※ディスポーザー式(流し台の排水口に取り付け、生ごみを粉砕して下水道に流すタイプ)は対象外

※送料や振込手数料、設置にかかる作業費用、ポイント・クーポン等による割引額を除く  
※予算額に達し次第、受付終了



▲詳細はこちら

### 脱プラスチック製容器等購入費補助金

ぶんきょう食べきり協力店・文京ソコチカラ登録店舗が、新たにテイクアウト等を実施する際の脱プラスチック製容器等の購入経費、又はテイクアウト等で、脱プラスチック製容器等に切り替える際の購入経費を補助します。

**▶** 補助金額 補助対象経費の実支出額(上限12万円、千円未満切捨て)

**▶** 補助対象経費 ①使い捨てプラスチック製容器等での提供から脱プラスチック製容器等での提供へ切り替える場合の脱プラスチック製容器等の購入経費②新たにテイクアウト等による商品の提供を行うに当たって使用する脱プラスチック製容器等の購入経費③前年度に本補助金の交付を受けた店舗が、テイクアウト等による商品の提供を行うに当たって使用する脱プラスチック製容器等の購入経費(1年度に限る)

**対** ぶんきょう食べきり協力店、文京ソコチカラ登録店舗

**申** 申請書及び必要書類を郵送又は直接リサイクル清掃課へ

**▶** 申請書 区からダウンロード

**▶** 9年3月31日(水)必着



▲詳細はこちら



**問** 〒112-8555文京区リサイクル清掃課 ☎03-5803-1135

### 文京シビックに「鼓童」がやってくる！ ぶんきょう交流公演

日7月25日(出)午後2時～3時30分 会シビックホール小ホール ▶ 出演 太鼓芸能集団 鼓童 ¥3,000円(全席指定)  
 申 申シビックチケット ☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売中

**親子で楽しむ太鼓ワークショップ**  
 日7月25日(出)午前11時15分～正午 会シビックホール小ホール 太鼓芸能集団 鼓童メンバー 対「ぶんきょう交流 ▲太鼓芸能集団 鼓童 ©岡本隆史公演」のチケットを購入した5歳～中学生と保護者(2人1組) 組12組(抽選) 日電子申請 日6月17日(休)

※重複応募・記入漏れ・不備がある場合、応募は無効  
 ※抽選結果は7月1日(休)にメールで通知  
 問(公) 文京アカデミー ホール事業係 ☎03-5803-1103


▲詳細はこちら

### シビックシネマサロン

## 『ナース ナイチンゲールが教えてくれたこと』ほか

日6月19日(金)午後1時30分(20分前から開場) 会シビックホール会議室 図ドキュメンタリー映画『ナース ナイチンゲールが教えてくれたこと』、『ココ・シャネル 時代と闘った女』を上映 組15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 組80人(抽選) 日電子申請又は往復はがきに 日記入例 ▶ ①～⑤と 日在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名を明記し、〒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 日6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



▲詳細はこちら

### 図書館イベント

詳細はこちら ▶ 

会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)等
真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	6/20(出) 14:00～15:30	子どもと読書の講演会 図子どもの「なぜ？」を育てる科学の本の力 図大関真哉(誠文堂新光社事業推進部長) 図中学生以上 組50人(申込順) 日電子申請・電話又は直接会場へ ▶ 申込期間 5/20(休)9:00～6/10(休) ※保育(組)1歳～未就学児)希望者は申込時に左記へ
小石川図書館 ☎03-3814-6745 ※会場は4階(エレベーターなし) ※介助が必要な方は事前に申請のこと	5/31(日) 13:30～15:30	映画会×ミニレコードコンサート 図『ビル・エヴァンス/タイム・リメンバード』(字幕版) 組50人[申込順(図書館利用登録者最速枠あり)] 日①図書館利用登録者=5/15(金)13:00～17(日)19:00までの間に電話又は直接会場へ ②その他=5/19(火)9:00から電子申請・電話又は直接会場へ
水道端図書館 ☎03-3945-1621	5/23(出) 15:00～15:40	子ども映画会 図『おむすびころりん』ほか 図4歳～小学生と保護者 組30人(先着順) 日当日直接会場へ
千石図書館 ☎03-3946-7748	6/14(日) 14:00～16:45	映画会 図『人間の証明』×解説付きトークセッション 図鶴澤秀記(ムービーマネージメントカンパニー) 組40人(申込順) 日5/18(月)9:00から電子申請・電話又は直接会場へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	6/13(出) 14:00～15:30	親が元気になるに、子が考えるべき相続対策セミナー 図本間文也(日本相続対策研究所所長) 図中学生以上 組25人(申込順) 日5/23(出)13:00から電子申請・電話又は直接会場へ

### 文の京ハートフル工房 障害者施設商品販売会

障害者就労支援の一環として行っている事業です。  
**5～10月までの開催日程(予定)**



日時	5/26(火)、6/23(火)、7/28(火)、8/26(火)、9/25(金)、10/27(火) 11:00～14:00(出展している施設ごとに異なる)
会場	区民ひろば
内容	自主製品販売や作業の受付 食品(パン、焼菓子、加工食品)、雑貨(手芸、革小物、陶器、オーナメント等)






問 障害者就労支援センター ☎03-5805-1600 図 ☎03-5805-1601


### 5月は「消費者月間」 見える情報 見えない仕組み ～AI時代の消費者力を高めるために～

消費者相談	消費生活相談員による、商品の購入やサービスの利用等に対する疑問や苦情相談 ▶受付時間 月～金曜9:30～16:00(祝日、12/29～1/3を除く) ▶相談専用電話 ☎03-5803-1106
出前講座	消費生活相談員等が、皆さん(10人以上)の集まる場所に出向き、消費者被害の未然防止に役立つ知識や情報を紹介 ▶講座時間 10～60分程度 日希望日の4週間前までに電子申請又は申込書を郵送・ 日若しくは直接消費生活センターへ ▶申込書配布 消費生活センター(区図)にも掲載 詳細はこちら 
消費生活推進員制度	消費生活推進員養成講座修了後の登録者が、消費生活センターと一緒に啓発活動を行う
消費生活研修会	消費生活の知識の習得を目的に、専門家を招いた研修会の開催
情報提供	暮らしに役立つ情報を、年6回発行の情報誌「くらしのパートナー」などで提供
消費者グループ活動助成	消費者グループに対して、学習会などの事業の一部費用を助成 ※助成を受けたグループは、啓発事業に参加協力
消費者団体の育成	地域で活動する消費者団体の活動支援
消費生活センター公式LINE	消費者トラブル防止に役立つ情報や、研修会・講座などのイベント情報を発信 友だち追加はこちら 

問 〒112-8555文京区消費生活センター ☎03-5803-1105 図 ☎03-5803-1936


### 消費生活研修会 パーソナルカラーを知って賢い消費 ～「似合う」で選ぶエシカルな買い物習慣～

日6月20日(出)午前10時～正午 会産業とくらしプラザ 図田中菜々子氏(日本カラーコーディネーター協会) 組区内在住・在勤・在学者 組30人(抽選)  
 日電子申請又は往復はがきに 日記入例 ▶ ①～⑤を明記し、郵送若しくは直接(85円はがき持参) 〒112-8555文京区消費生活センター ☎03-5803-1105へ ▶ 申込期間 電子申請=5月15日(金)～29日(金)、往復はがき=5月15日(金)～28日(休)必着 詳細はこちら 



▲「とらの子」マモルくん」と「たつ子」ツウクくん

### ふれあいサロン

組区内在住・在勤・在学者(※は編み物の基礎ができる方) 日電子申請又は往復はがきに 日記入例 ▶ ①～⑤と 日在勤者は勤務先名を明記し、郵送若しくは直接各会場へ 詳細はこちら 

	日時	内容
LINE基礎講座 ～超初級からのLINE～	5/29(金)、6/5(金)(全2回) 13:30～16:00	手編み(ドミノ編み)教室* ～糸を切らずに編む三角ショール～
日時	6/8～29の月曜(全4回) 14:00～16:00	6/17(休) 13:30～16:30
会場 問合せ	〒113-0023文京区本郷7-1-2 湯島地域活動センター ☎03-3813-6554	〒113-0023文京区向丘1-20-8 向丘地域活動センター ☎03-3813-6668
講師 (敬称略)等	日竹箒の会 組16人(抽選) ¥300円(初回納入) 日5/21(休)必着	日緑野玲子(ヴォーク学園手編み指導員) 組10人(抽選) ¥4,100円(初回納入、教材費込) 日5/24(日)必着
日時	6/8～29の月曜(全4回) 14:00～16:00	6/17(休) 13:30～16:30
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	〒113-0023文京区向丘1-20-8 向丘地域活動センター ☎03-3813-6668
講師 (敬称略)等	日世弥さくよ(舞台俳優) 組15人(抽選) ¥300円(初回納入) 日5/28(休)必着	日山田悦子(山田織維むす美) 組16人(抽選) ¥400円(教材費込) 日6/2(休)必着

### ぶんぶんまるしえ 障害者等の手作り作品代理販売

組区内在住・在勤・在学又は区内障害者施設に通う障害のある方、60歳以上の区内在住者 ※売れた際は、販売手数料(15%)を差し引いた額をお渡し ※新規の方は必ず事前にリアン文京へ相談のこと

	総合福祉センター	シビックセンター
受付	会場 日時	会場 日時
	会場 日時	会場 日時
販売	会場 日時	会場 日時



問 リアン文京 ☎03-5940-2822 図 ☎03-5940-2823

### あじさいまつりガイドツアー

あじさいが見事に咲き誇る白山神社を出発し、周辺を巡るコースを区公認の観光ガイドがご案内します。  
 日6月6日(出)①午前11時②午後1時30分 図坂道や階段を含む全行程(約1.2km)を歩ける方 日①30人②20人(抽選) 日電子申請又は往復はがきに 日記入例 ▶ ①～⑤(②～⑤は参加者全員分)と 日希望時間を明記し、〒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 日5月17日(日)必着

予定コース(1時間15分程度)  
 [集合]白山神社―円乗寺(八百屋お七の墓)―一大円寺(ほうろく地蔵)―一天栄寺(駒込土物跡)―白山神社[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

### 第1回 文京SOGI\*にじいろサロン(オンライン開催) LGBTQ+のこどもと保護者 ～家族・学校・乳幼児健診からこどもの人権を考える～

日5月24日(出)午後2時～4時 師原ミナ汰氏(共生社会をつくる性的マイノリティ支援全国ネットワーク) 組20人(抽選) 日電子申請又は電話で総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187へ 日5月21日(休)  
 ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要  
 \*SOGI:Sexual OrientationとGender Identityの頭文字をとったもので、「性的指向」と「性自認」を意味する




▲申込はこちら

### ぶんきょう野菜塾2026(4日制) ～季節の野菜を知って、野菜大使になろう～

野菜の旬や栄養、鮮度の見分け方、素材を活かす食べ方などを4日間で学びます。  
 会保健サービスセンター 図香月りさ氏(日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ) 組次の全ての要件に該当する高校生以上の区内在住・在勤・在学者 ①全日程参加できる ②野菜レシピをはじめとする塾の課題を提出できる ③塾終了後は野菜大使として活動する意欲がある ④初めて参加する 組25人(抽選) 日電子申請 日5月27日(休)

日時(全て土曜)	内容
6/13	講義・実演・試食 「知っているようで知らない野菜の世界」 指定野菜編、レシピの書き方1
7/11	夏野菜編、レシピの書き方2
11/7	秋冬野菜編
9年/1/30	春野菜編、大使交流会



▲申込はこちら

問健康推進課保健係 ☎03-5803-1124

### 小倉百人一首競技かるた 名人vsクイーン・ドリームマッチ2026 ライブ配信

競技かるたのトップ選手である名人とクイーンによる真剣勝負を、YouTube「文京アカデミー推進チャンネル」でライブ配信します。  
 日5月31日(日)午後2時～5時(予定) ▶ 出演 川瀬将義氏(第72期名人位)、矢島聖蘭氏(第70期クイーン位) 図アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120  
 ※ライブ配信終了後、アーカイブでも視聴可




▲視聴はこちら ▲昨年度の配信の様子

### 交流館の教室

組区内在住・在勤・在学者(※はゆかた一式を用意できる区内在住・在勤・在学の女性)

	ボールDE若返りウォーキング	大人のリトミック教室	カーレット教室	着付教室(ゆかた) 文庫結び・かおり結び*	ニュースポーツ体験会	カーレット教室	安楽座禅入門	季節の寄せ植え講座
日時	5/26(火) 14:00～16:00	6/2(火) 13:30～15:00	6/4(休) 13:30～15:00	6/5(金)・19(金) 14:00～16:00(全2回)	6/6(出) 10:00～12:00	6/8(月) 13:30～15:00	6/9(火)・23(火) 10:00～12:00(全2回)	6/10(休) 13:30～15:00
会場 問合せ	目白台交流館 ☎03-5395-9141	根津交流館 ☎03-3828-5269	目白台交流館 ☎03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	根津交流館 ☎03-3828-5269	白山交流館 ☎03-3813-8500	根津交流館 ☎03-3828-5269	根津交流館 ☎03-3828-5269
講師 (敬称略)対象等	日小野富雄 組12人(申込順) 日5/18(月)9:00から電話又は直接会場へ	日小野富雄 日当日直接会場へ	日下島聡子(リトミック国際免許サードフィギュア取得者) 組16人(申込順) 日5/20(火)9:00から電話又は直接会場へ	日10人(申込順) 日100円 日5/15(金)10:00から電話又は直接会場へ	日合地ケイ子 組12人(申込順) 日600円 日5/15(金)10:00から電話又は直接会場へ	日小林敦子 日当日直接会場へ	日12人(申込順) 日100円 日5/15(金)10:00から電話又は直接会場へ	日藤井隆英 日当日直接会場へ

### 教室 スポーツ


#### 元気ニコニコ体操(6月コース)

日6月1日～22日の月曜(全4回) ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時50分～11時50分 日ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等 日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 組各45人(申込順) 日¥1,240円(保険料込) 日電子申請又は直接江戸川橋体育館 ☎03-3945-4008へ ▶ 申込期間 5月18日(月)午前10時30分～31日(日)


#### 障害のある方向け おでかけスポーツ(6月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～  
 日①6月5日(金)②19日(金)午後1時15分～2時30分 日肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳(どちらかのみ参加可) 日区内在住・在勤・在学の肢体及び視覚障害者(介助者有の場合は要相談) 日電子申請又は直接日の前日までに電話又は直接①スポーツセンター ☎03-3944-2271 ②総合体育館 ☎03-3814-4271へ


#### 初心者弓道教室

日6月9日～20日の火・木・土曜(全6回) 午後7時～8時30分 日高校生～65歳の区内在住・在勤・在学者 組30人(抽選) 日¥2,000円(保険料込) 日電子申請 日5月22日(金) 日スポーツセンター ☎03-3944-2271 申込はこちら ▶ 

#### 初心者テニス教室(第2期)

日6月21日～7月19日の日曜(全5回) 午前8時～9時55分 日竹早テニスコート 日区内在住・在学 日小学5・6年生 組8人(抽選) 日¥4,000円(保険料込) 日電子申請 日5月22日(金) 日スポーツセンター ☎03-3944-2271 ※ラケットの貸出あり ※雨天中止 申込はこちら ▶ 

#### インクルーシブスポーツ推進事業補助金

年齢・性別・障害の有無等の垣根を超えたスポーツ事業の振興を図るため、補助を行います。  
 ▶補助上限額 1団体当たり10万円 日図次のいずれかに該当する団体 ①文京区スポーツ協会に加盟 ②区民大会(区が主催するスポーツ大会)を受託 ③区域内で、年齢・性別・障害の有無等の垣根を超えたスポーツ事業を実施 ④スポーツ事業の活動実績を有すると区長が認めた 日図申請書等を郵送・ 日又は直接 〒112-8555文京区スポーツ振興課 ☎03-5803-1308へ ▶ 申請書 区図 からダウンロード 詳細はこちら 

### 長岡花火観覧と 魚沼木工体験

詳細はこちら ▶ 

日時	【第1回】 8/2(日)15:30 やまびこ荘集合―長岡花火観覧―やまびこ荘(泊) 3(月)10:00 魚沼産木材を使った体験―昼食―道の駅ゆのたに で買い物―解散 ※【第2回】8/3(月)・4(火)も同内容 ※体験メニューは天候等により変更の場合あり
定員	各30人程度(抽選)
費用 (税込)	●区内在住・在勤・在学者、区内在住・在学者と同行する同居家族 大人25,150円、こども23,400円、未就学児22,900円 ●区内在住と同行する区外在住者 大人29,150円、こども25,900円、未就学児25,400円 ※詳細は魚沼市観光協会 日参照
申込 問合せ 主催 等	日電子申請又は、はがきに 日記入例 ▶ ①～⑤(②～⑤は参加者全員分)と 日希望回を明記し、〒946-0075 新潟県魚沼市吉田1144-1 日魚沼市観光協会 ☎025-792-7300(毎日9:00～17:00)へ 日5/31(日)必着 ※6/10(火)から郵送で結果発表

※送迎あり(時刻の詳細は魚沼市観光協会 日参照。魚沼までの往復の交通手段は各自で手配)  
 ※申込グループごとに同室で宿泊 ※1人参加不可  
 ※山村体験交流事業の問合せは、区民課 ☎03-5803-1171へ





## 講座・催し物

### 第317回シビックコンサート ピアノコンサート

⑤5月20日(水)午後0時15分～0時45分  
 区民ひろば▶曲目 ベートーヴェン/ノナタ第8番「悲愴」第2・3楽章、メトネル/ソナタ第1番へ短調作品5 第1楽章(ほか)  
 ▶出演 仙波英理、垣岡あゆみ(お茶の水女子大学 文教育学部 芸術・表現行動学科 音楽表現専修プログラム)▶当日直接会場へ▶(公)文京アカデミーホール事業係 ☎03-5803-1103

### フレッシュ名曲キャンペーン ランチタイムコンサート

⑥6月2日(水)午後0時10分▶シビックホール小ホール▶曲目 モーツァルト/ピアノソナタ K.545 第1楽章、ショパン/幻想即興曲(ほか)▶出演 天野薫(ピアノ)▶290人(先着順)▶当日直接会場へ▶(公)文京アカデミーホール事業係 ☎03-5803-1103▶共催 (公)東京都歴史文化財団東京文化会館▶企画協力 東京オーケストラ事業協同組合  
 ※満席になり次第、入場をお断りする場合あり

### マイナンバーカード 出張申請サポート会

マイナンバーカード申請のための顔写真を区職員が無料で撮影し、申請書の記入をお手伝いします(事前予約制)。  
 ②文京区に住民登録があり、次の書類を全て持参できる方①通知カード(出来上がったカードを自宅に郵送する場合は申請時に回収。ない方は下記へ要相談)②本人確認書類の原本▶各16組(申込順)▶電話で文京区マイナンバーカードコールセンター ☎03-5803-1666へ▶申込期間 5月15日(金)～各回前日

日時	会場
6/ 2(水)	湯島地域活動センター
11(木)	音羽地域活動センター
19(金)	向丘地域活動センター
25(木)	汐見地域活動センター

※マイナンバーカードを初めて申請する方、紛失等で再申請する方が対象

### 障害児・者対象講座

②区内在住・在勤・在学の障害児・者▶各8人(抽選)▶電話又は☎に▶記入例▶①～④を明記し、リアン文京 ☎03-5940-2822▶☎03-5940-2823へ

講座名	日時(全て土曜)	会場	費用	締切(全て水曜)
ネットAI活用教室	6/6 13:30～15:00	福祉センター江戸川橋	無料	5/27
手話短期集中教室①	13	障害者会館	300円	6/3
手話短期集中教室②	27			17

★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」、対象の記載のないものは「どなたでも」参加できます。

### 認知症家族会 陽だまりの会

⑤①5月23日②7月25日③9月26日④11月28日⑤9年1月23日⑥3月27日(全て土曜)午前10時～11時30分▶グッドライフケアセンター向丘(西片2-19-15)▶家族同士で語り合い、情報交換をする▶認知症支援コーディネーター▶区内在住・在勤・在学で認知症の方を介護している家族▶各15人(申込順)▶電話で高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎03-3813-7888へ

### 動物との共生を考える展示会

⑥6月2日(水)～4日(水)午前9時30分～午後6時(2日は午後1時30分から、4日は午後3時30分まで)▶ギャラリーシビック▶区で行っている飼い主のいない猫の事業を紹介▶当日直接会場へ▶生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227

### 牧阿佐美バレエ団 『リーズの結婚』 公演前の鑑賞教室

⑥6月13日(土)午後5時45分～6時30分▶シビックホール会議室▶川島京子氏(跡見学園女子大学教授)▶10歳以上の方▶50人(抽選)▶¥500円(公演チケット購入者は無料)▶電子申請▶5月21日(水)▶(公)文京アカデミーホール事業係 ☎03-5803-1103

### ぶんきょう民謡大会



⑥6月14日(日)午前10時30分～午後5時(予定)▶シビックホール小ホール▶区内で活動する民謡・民舞愛好者の皆さんが、日頃の練習成果を発表▶当日直接会場へ▶アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

### 認知症本人交流会

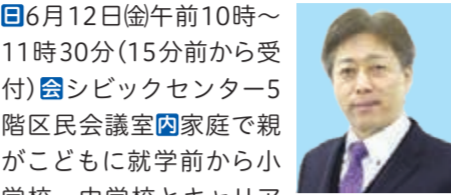
⑥6月21日(日)午前10時～正午▶グッドライフケアセンター向丘(西片2-19-15)▶認知症の方同士で集まり日頃の悩みを話し、美術療法等を行う▶高齢あんしん相談センター本富士分室職員▶認知症又はMCI(軽度認知障害)のある区内在住者(家族同伴可)▶7人(申込順)▶¥100円▶5月15日(金)から電話で高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎03-3813-7888へ

### 文の京・最先端生命科学講座 第43回(オンライン開催)

⑥6月26日(金)午後7時～8時▶東京科学大学総合研究院難治疾患研究所で行われている最先端の研究「AIとロボットによる科学研究の自動化」を説明▶神田元紀氏(難治疾患研究所教授)▶15歳以上の方(中学生を除く)▶50人(抽選)▶電子申請▶6月17日(水)▶(公)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119  
 ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要  
 ※受講は当選者本人に限る

### 第1回家庭教育講座

家庭でできるキャリア教育  
 お子さんの5年後、10年後の就職活動が変わる!



⑥6月12日(金)午前10時～11時30分(15分前から受付)▶シビックセンター5階区民会議室▶家庭で親がこどもに就学前から小学校、中学校とキャリア意識を養う関わり方を学ぶ▶藤井秀一氏(近未来教育変革研究所長)▶年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者▶50人(申込順)▶電子申請▶申込期間 5月22日(金)午前10時～6月2日(火)正午▶教育総務課地域教育支援担当 ☎03-5803-1302▶☎03-5803-1366

※保育▶☎2歳以上▶10人(申込順)▶希望者は、6月5日(金)までに電話又は☎に▶記入例▶③～⑤(③はこども名、⑤はこどものみ)を明記し、上記へ※手話通訳希望者は、5月28日(水)までに電話又は☎に▶記入例▶③～⑤を明記し、上記へ※申込が定員に満たなかった場合、当日参加も可  
 ※当日、CATVの撮影あり。後日、CATV文京区民チャンネルで配信予定

### ぶんにこ\*本富士

⑥6月20日(土)午後2時～3時30分▶区民センター(3A)▶認知症と歯周病の関係性、口腔ケアの大切さ、最新の知見等を学ぶ▶小森彩加氏(東京科学大学歯科医)▶区内在住・在勤・在学者▶30人(先着順)▶¥100円▶当日直接会場へ▶高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎03-3813-7888  
 ＊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

### ひきこもり講演会

「わが子の“いま”をどう受けとめるか  
 一不登校と向き合う親のためのお話」

⑥6月27日(土)午前10時～正午▶野島一彦氏(九州大学名誉教授)▶80人(申込順)  
 ※後日、区公式YouTubeチャンネルで配信  
 ※文京・千代田・中央・台東区に在住者を優先

### 同日開催「個別相談」

⑥6月27日(土)午後1時▶臨床心理士による個別相談▶6組(申込順)  
 ※文京・千代田・中央・台東区に在住者のみ対象

### 共通事項

②区民センター▶ひきこもり等でお悩みの家族、ひきこもり支援に関心のある方▶電子申請又は電話で生活福祉課自立支援担当 ☎03-5803-1917へ▶申込期間 5月15日(金)～6月22日(月)

### シニア

### 高齢者の囲碁交流会

⑥7月1日(水)午前9時30分～午後4時▶シルバーセンター▶対局方式 クラス別リーグ戦▶60歳以上の区内在住・在勤者▶40人(申込順)▶電子申請▶電話:はがき又は☎に▶記入例▶①～⑤と⑦段(級)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▶申込期間 5月15日(金)～6月3日(水)必着

### 凡例

▶日時 ▶会場 ▶内容 ▶講師 ▶対象 ▶定員 ▶費用 ▶申込 ▶締切 ▶問合せ ▶ホームページ ▶FAX ▶メール

### 高齢者マッサージサービス

②60歳以上の区内在住者▶各60人(申込順)▶¥500円

日時	6/3(水)	6/17(水)
	10:00～14:30	
会場	福祉センター江戸川橋	シルバーセンター
申込 問合せ	5/22(金)9:00から 電子申請又は電話で 福祉センター 江戸川橋 ☎03-5940-2901へ	5/22(金)8:30から 電子申請又は電話で 高齢福祉課 社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ
	▶申込は こちら	▶申込は こちら

※1回30分程度へ変更  
 ※1回の電子申請・電話で1人まで申込可  
 ※1人1回の利用に限る。施術師の指名は不可  
 ※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐいを2本持参(1本はタオル可)、住所と年齢の確認できるものを持参

### 元気でいきいき教室

②65歳以上の区内在住者

	はじめての 韓国伝統舞踊体験	ディスコダンス 教室
日時	6/12～7/10の金曜 (全5回) 14:00～15:30	6/15～7/13の月曜 (全5回) 10:00～11:30
定員 (抽選)	20人	15人
費用	3,000円(初回納入)	2,000円(初回納入)
会場 申込 問合せ	電子申請又は電話で 福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ	電子申請又は電話で 福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ
締切	5/30(土)	6/4(水)

### 初めてでも安心 スマートフォン講習会

②電源の入れ方から説明する講習会と初心者向けLINE講習会▶スマートフォンをお持ちでない又は操作に不慣れな60歳以上の区内在住者▶各回4人(抽選)▶電話:はがき又は☎に▶記入例▶①～⑤と⑦希望日(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▶bunkyo@sjc.ne.jp▶5月26日(火)必着

	日時	会場
操作 全般	① 6/8・15(月)▶	湯島総合センター
	② 10・17(水)▶	
	③ 18・25(水)▶	
LINE 講習	④ 12(金)▶	水道端図書館
	⑤ 19(金)▶	

※①～③は、各回2日間とも参加のこと

## お知らせ

### 高齢者等住宅修築資金 助成事業

②区内に所有する自宅を修築する方に資金を助成▶対象工事 バリアフリー化工事、防水板設置工事、り災修復工事(り災後60日以内のり災証明書があるもの)▶助成金額 税抜き工事費の10%(上限20万円)▶区内在住の65歳以上又は障害者がある世帯▶電子申請▶郵送又は直接〒112-8555文京区住環境課管理担当 ☎03-5803-1374へ▶申請書配布 住環境課(区にも掲載) ※必ず、工事工日の約1か月前の申込が必要。その他要件あり

### 5月1日～31日は 「赤十字会員募集運動月間」

日本赤十字社東京都支部文京区地区では、昨年度、皆さんのご支援により16,518,667円の活動資金のご協力をいただきました。引き続き赤十字の人道・博愛の理念に基づき、様々な活動を実施するためご協力をお願いします。

▶日本赤十字社東京都支部文京区地区事務局(区民課 地域振興・協働推進担当内) ☎03-5803-1170

### 区議会 6月定例議会 (請願の締切時間が正午へ変更)

今回の定例議会でご審議する請願の締切は、5月29日(金)正午です。なお、請願者としての署名簿を添付して提出される請願の締切は、5月26日(火)午後5時です。

### 議会を傍聴できます

会議の当日午前8時30分から区議会議事事務局で傍聴の受付を行います。受付開始時に定員を超えた場合は抽選となります。

なお、議案及び委員会資料は、原則として本会議及び各委員会開会1時間前に、区議会にて公開します。

### インターネット会議中継

本会議(一般質問)では、インターネットで生中継をご覧いただけます。

月日	開会時間	会議名等
6/2(火)	10:00	議会運営委員会
	13:00	全員協議会
	14:00	本会議(議託)
4(水)		
5(木)	14:00	本会議〔一般質問(生中継あり)〕
8(日)		
9(火)		子ども・子育て支援調査特別委員会
10(水)		自治制度・地域振興調査特別委員会
11(木)		災害対策調査特別委員会
12(金)	10:00	議会運営委員会
15(月)		厚生委員会
18(土)		文教委員会
19(日)		建設委員会
23(水)		総務区民委員会
25(金)	10:00	議会運営委員会
	13:00	全員協議会
	14:00	本会議(議決)

▶区議会事務局 ☎03-5803-1313

### Bーぐる本郷・湯島ルート 迂回運行

湯島天満宮例大祭の開催に伴い、Bーぐる本郷・湯島ルートが一部迂回運行となります。  
 ⑥5月24日(日)午前11時～午後4時(予定)迂回時間  
 ②春日一丁目10時53分発～15時23分発▶**停まらないバス**  
 ③東都文京病院入口④湯島天神入口⑤湯島駅⑥サミットストア湯島天神南店(湯島天神入口)⑦湯島二丁目

### Bーぐる運行情報

スマートフォンやパソコンからBーぐるの現在位置が確認できる「運行サイトパスロケーションシステム」をご利用ください。  
 ▶日立自動車交通 ☎03-5682-1122、区民課コミュニティバス担当 ☎03-5803-1387 詳細はこちら▶

### マンションの適正管理を支援

▶助成内容 ①長期修繕計画作成費(2分の1かつ上限50万円)②劣化診断調査費(2分の1かつ上限50万円)③共用部分のバリアフリー化工事費(10分の1かつ上限100万円)④東京都防災・建築まちづくりセンターのマンションアドバイザー制度の利用料▶①～③=区内の分譲マンションの管理組合又は賃貸マンション(住宅や従業員寮を除く)を所有する個人、④=区内の分譲マンションの管理組合等▶申請書等を郵送又は直接〒112-8555文京区住環境課管理担当 ☎03-5803-1374へ▶申請書配布 住環境課(区にも掲載) ▶詳細はこちら

### 区営住宅空き家入居者募集

▶募集戸数 区分A=2戸、区分B=補欠者のみ▶入居者の決定 申込多数の場合は、公開抽選を実施(補欠者も決定し、今後1年間対象の区営住宅に空き家が生じた場合、入居資格を付与)▶次の全ての要件に該当する方①区内に引き続き1年以上居住している成人②世帯人員が、区分A=2人以上、区分B=3人以上③所得が基準以内④現に住宅に困窮している⑤暴力団員でない▶電子申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ▶申請書配布 シビックセンター1階受付・福祉住宅サービス・各地域活動センター・勤労福祉会館▶申込期間 5月18日(月)～6月1日(月)必着 ▶詳細はこちら

	住宅名	住所
区分A	白山四丁目アパート	白山4-4-1～3
	本駒込二丁目アパート	本駒込2-12-29
区分B	関口二丁目アパート	関口2-2-11

※申込は、区分A又は区分Bどちらか一方  
 ※使用料等詳細は区図掲載の募集案内参照

### 参加店舗募集 がんばるお店応援キャンペーン

「値引き・おまけ」などの消費者還元サービスを実施するキャンペーン(7月1日(水)～9月30日(水)に任意の期間で各店舗で実施)に参加した区内店舗に、サービスに係る費用・原材料等の購入経費等を補助します。  
 ▶補助対象経費等 ①消費者還元サービスの還元金額相当額(上限15万円)②原材料等購入経費(電力・ガス・燃料費を含む)の10分の1の額(上限10万円)③社会的課題に対する取組の経費の2分の1の額(上限5万円)▶電子申請又は申請書を郵送で〒112-8555文京区経済課へ▶申請書配布 経済課(区にも掲載)▶申請期間 5月18日(月)～6月24日(水)消印有効▶がんばるお店応援キャンペーンコールセンター ☎070-3184-7502(5月18日(月)受付開始、平日午前10時～正午、午後1時～5時)  
 ※③は環境に配慮した消耗品の購入や合理的配慮に係る経費などが対象  
 ※申請は1店舗1回のみ

### 地球温暖化対策のアンケートを実施

地球温暖化防止に対する意識及び取組状況等を把握するため、区民向け・団体向け・事業者向けの3種類のアンケートを実施します。  
 ▶調査票発送日 5月中旬頃▶環境政策課脱炭素担当 ☎03-5803-1276

## 傍聴

### 第1回 文京区環境基本計画 改定協議会

⑥5月21日(水)午後2時～4時▶シビックセンター24階委員会室▶文京区環境基本計画改定の検討・協議▶10人(先着順)▶当日直接会場へ▶環境政策課脱炭素担当 ☎03-5803-1276

### 第1回 文京区地域福祉推進協議会

⑥5月21日(水)午後2時▶シビックセンター24階委員会室▶新たな地域福祉保健計画の策定等▶8人(先着順)▶当日直接会場へ▶福祉政策課 ☎03-5803-1201

## 相談

### 人権の日特設相談(事前予約制)

6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員による特設相談を行います。  
 ⑥6月3日(水)午前10時～午後3時▶シビックセンター14階相談室▶10人(申込順)▶電話で広報戦略課 広聴・相談担当 ☎03-5803-1129へ▶申込期間 5月19日(火)～6月1日(月)  
 ※秘密は厳守

### 特別な支援が必要と思われる お子さんの就学相談

小・中学校入学に当たり、心身の発達に遅れがあるなど、保護者の方の心配なことや入学先をご相談ください。  
 ⑥5月7日(水)～10月30日(金)▶区内在住で9年4月に小・中学校入学予定の幼児・児童の保護者▶電子申請▶10月30日(金)▶教育指導課 ☎03-5803-1298  
 ※要予約 ▶詳細はこちら

### 特別区民税・都民税の休日相談 及び納付窓口の開設

⑥6月7日(日)午前9時～午後4時▶税務課(シビックセンター10階)▶納付を忘れていた方、経済的な事情等で税金の納付が困難な方▶税務課納税係 ☎03-5803-1156  
 ※休日は、業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

## 職員採用

### 特別区立幼稚園臨時的任用 教員採用候補者の募集


特別区では、妊娠出産休暇や育児休業等の教員の代替として働ける方の選考を毎月行っています。  
 ▶勤務地 東京23区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)▶応募資格 幼稚園教諭普通免許状を現に有する方▶選考 書類・面接▶(公)所定の書類を郵送で〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館17階特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当 ☎03-5210-9751へ▶選考案内配布 区教育委員会事務局・東京区政会館(特別区人事・厚生事務組合)にも掲載

★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

### こども向けホームページのアンケート

区では、新しくこども向けのホームページを作るため、区内の小学生を対象にアンケートを実施します。皆さんのご意見をお聞かせください。

▶回答対象 区内在住の小学生  
 ▶電子申請 ▶回答期間 5月15日(金)～6月15日(月)  
 ▶こども若者政策課 ☎03-5803-1901  ▲詳細はこちら


### 子育て講演会 夫婦でもっと仲良く「チーム育児」へのヒント

▶視聴方法 区公式YouTubeチャンネル  
 師 大内善広氏(東京未来大学こども心理学部准教授)  こども家庭支援センター ☎03-5803-1104 ▲視聴はこちら

### 母親学級(2日制)

内 出産・育児、歯科・栄養の話 区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる20～37週未満の妊婦  
 5月20日(水)から電子申請



日時 (15分前から受付)	6/5(金)・12(金)	6/9(火)・16(火)
	①13:30～15:30 ②13:30～15:15	①13:30～15:10 ②13:30～15:15
定員 (申込順)	各30人	各12人
会場 問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1805	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

※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 6月イベント「リトミック」

6月6日(土)午前10時30分～11時30分  
 水道保育園ピアノに合わせて親子で楽器や触れあい遊びを楽しむ  
 師 田口綾子氏(リトミック講師) 0～2歳児と保護者(各1人ずつ) 定12組(申込順) 申 ☎電話で子育てひろば水道 ☎03-3812-2345へ ▶ 申込期間 5月25日(月)～6月5日(金)(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)  
 ※新規利用者は、ひろば登録申請書が必要  
 ※6月で3歳の誕生日を迎えるお子さんまで参加可


### アレルギー講演会「赤ちゃんのスキンケア」

6月11日(木)午後1時30分～3時(30分前から受付)  保健サービスセンター 赤ちゃんの正しいスキンケアの方法を小児アレルギーエドゥケーターから学ぶ 師 山野織江氏  
 ▲山野織江氏(東京都立小児総合医療センター)  
 区内在住の生後2～6か月の乳児の保護者(乳児同伴可) 定15人(申込順) 申 ☎電話で子育てひろば水道 ☎03-3812-2345へ ▶ 申込期間 5月15日(金)～6月4日(木) 必着  ▲申込はこちら

### ステップアップ離乳食講習会


6月12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) 内 講義と実演「7・8か月児の離乳食づくりのポイント」  
 区内在住の7年10・11月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先) 定各15人(申込順) 申 5月19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

子育てを始めたばかりのパパママの交流会 0～5か月の第1子と保護者 申 5月15日(金)から電子申請  ▲詳細はこちら

日時 (15分前から受付)	6/18(木) 14:00～15:00	6/30(火) 10:00～11:00
定員 (申込順)	15組	8組
会場 問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1807	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

### 体力向上イベント

6月20日(土)午前10時～11時30分 総合体育館 内 鬼ごっこやボールを使った新感覚スポーツを体験 師 鈴木宏哉氏(順天堂大学スポーツ健康科学部教授) 区内在住・在学の小学3～6年生 定50人(抽選) 申 ☎電子申請又は往復はがきに  記入例▶①～⑥と⑦学校名・学年を明記し、〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター ☎03-5800-2591へ 6月8日(月)必着 ▲申込はこちら

## 健康


### 5月の熱中症にご注意ください

季節の変わり目は、寒暖差に身体が慣れていないことから、熱中症が起こりやすくなります。

今の時期から熱中症予防に取り組み、健康で暑さに負けない身体づくりを目指しましょう。

#### 春の熱中症の予防行動


- 天気予報や暑さ指数\*を確認
- こまめな水分補給
- 寒暖差に備えて調整しやすい服装
- 暑さに備えた予防行動
- バランスのよい食事
- 適度な運動や入浴で汗をかく(汗をかきやすくして熱中症になりにくくする)
- 十分な睡眠と休息

\*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  ▲詳細はこちら  
 健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231


### 親子ふれあい体操

6月18日(木)午前10時30分～11時30分 内 ボールで遊んだり、リズム体操で遊びながら運動 師 常盤貴子氏 1～3歳児と保護者 定12組(申込順) 1組400円会費 申 ☎5月15日(金)から電話で勤労福祉会館 ☎03-3823-6711へ


### 知っておきたい 感染症予防豆知識

5月27日(水)午前10時～午後6時 28日(木)午前10時～午後3時 会 ガラリーシビック 内 蚊やダニを媒介とする感染症をはじめとした、様々な動物由来感染症のリスクや予防対策法の展示 申 当日直接会場へ 申 予防対策課 ☎03-5803-1962  ▲詳細はこちら


### 一生歩ける! 股関節の健康づくり講演会

6月7日(日)午後1時～2時30分 会 東京大学医学部3号館1階N101(本郷7-3-1) 内 医師及び保健師による股関節の健康に関する講演、変形性股関節症で手術した当事者の体験談、歩行センサー体験等 師 吉村典子氏(東京大学医学部附属病院22世紀医療センターロコモ予防学講座) ほか 区内在住者、保健医療専門職の方 定50人(申込順) 保 保健医療専門職の方のみ1,000円 申 電子申請 ▶ 申込期間 5月15日(金)～6月1日(月) 申 東京大学医学部地域看護学教室 ☎03-5841-3597(午前10時～午後1時)  ▲申込はこちら  
 ※歩行センサー体験は、講演終了後午後2時30分から実施(定10人(先着順))

### 専門医による骨粗しょう症健診

6月18日(木)午後1時～4時(午後2時まで受付) 内 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 定 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日～9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) 定30人(申込順)  ▲詳細はこちら  
 ¥700円 申 5月21日(木)から電子申請 保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805

### お楽しみ講座「じっくり歌いましょう」

6月19日(金)午前10時～11時30分 対60歳以上の区内在住者 定25人(抽選) 申 ☎電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ 6月3日(水)  ▲申込はこちら

### 軽体操・ピラティス教室 6月

対 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) 申 ☎5月26日(火)午前10時(千駄木交流館のピラティス教室は、同日午後1時から電話又は直接各交流館へ

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


### 「健康質問調査票」が届いた方へ いまの健康状態をチェックしましょう

対象者に健康質問調査票を送付しました。回答いただいた方には、健康習慣アドバイスや区のイベント(介護予防教室)の案内を送付します。

対 75～85歳の奇数年齢(4月1日時点)で、要支援及び要介護認定を受けていない方  
 5月29日(金)必着  
 ※詳細は調査票の同封物又は区参照  
 ※判定の結果、身体機能の低下がみられた方には「短期集中予防サービス」を案内

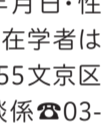
### 短期集中予防サービス

週2回3か月間 専門職による体操や講義で運動・栄養・口腔機能向上を目指す(通所型プログラム) 健康質問調査票(基本チェックリスト)で生活機能の低下がみられる65歳以上の区内在住者(「健康質問調査票」が送付されていない方でも、対象者であれば参加可\*)


※参加希望者は、お住まいの地域の高齢者あんしん相談センターへ相談  ▲詳細はこちら

高年齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209  ▲詳細はこちら

### ヨガ&ストレッチ

6月6日～27日の土曜(全4回) 午後2時30分～4時 会 健康センター 対 区内在住・在勤・在学者 定12人(抽選) ¥2,800円 申 ☎はがきに  記入例▶①～④と⑦生年月日・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、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ 5月20日(水)必着

### 歯みがき教室

内 むし歯予防や事故予防、お口の発達・仕上げ磨きの話 区内在住で歯が生え始めた1歳6か月未満の子と保護者 定各10組(申込順) 申 5月15日(金)から電子申請  ▲詳細はこちら

日時 (全て木曜)	6/11・25	6/11
	10:00～10:45	14:00～14:45
会場 問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1805	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

※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

### 高齢者のための 口腔機能向上教室 あなたの食べる力チェックしてみませんか

6月15日(月)午前10時～11時30分 会 福祉センター江戸橋 内 講義、口の機能測定、お口の機能向上のための舌・顔面体操 対 65歳以上の区内在住者 定10人(申込順) 申 ☎電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ ▶ 申込期間 5月15日(金)～6月12日(金)

### ダウン症友の会

6月26日(金)午後2時～3時30分 内 ダウン症のある子と保護者が集まり交流・情報交換、保健師や栄養士・歯科衛生士への相談 対 区内在住のダウン症のある子と保護者(保護者のみの参加も可) 定10組(申込順) 申 ☎6月1日(月)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ