

ふみ みやこ  
**文の京**

みんなが主役! 楽しく目指す健康長寿

## フレイル予防プロジェクト

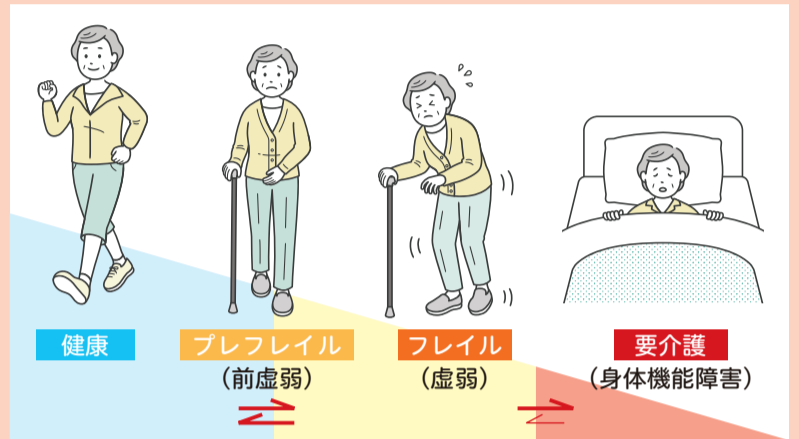


「フレイル」とは・・・

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

早めにフレイルの兆候に気づき、予防に取り組むことで、進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができると言われています。年齢のせいにして「ちょっとした衰えのサイン」を見逃していませんか？

心身ともに健康に年を重ねていくためには、「フレイル予防」が大切です。工夫して、楽しんで、仲間と一緒にフレイル予防の第一歩を踏み出しましょう。



(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の取組

6月  
フレイル予防教室  
(運動編)

8月  
フレイル予防教室  
(口腔・栄養編)

10月  
フレイルサポーター  
養成講座

1月  
フレイル予防教室  
(社会参加編)

まずは「フレイルチェック」しませんか？



これからどのように過ごしたいか、自分は何をしたらよいか、ヒントを見つけましょう。測定は区内会場で行っています(月2回程度)。

質問票を使ったチェック、握力測定、片足立ち上がり測定、滑舌測定、手足の筋肉量の測定等



**注目** フレイル予防フェスタも開催!

申込不要・出入自由で、「フレイルチェック」の一部を体験できるイベントです。「フレイルって何?」と思う方こそぜひ、お越しください。家族や友人との来場も大歓迎です(不定期開催)。



さらに 楽しく学ぼう! フレイル予防

フレイル予防の大切な3つの柱「運動」「口腔・栄養」「社会参加」それぞれに沿って学ぶ、体験型のフレイル予防教室を開催します。これから予防を始めたい方、すでに取り組み始めている方、どなたにもおすすめです。



スマホでフレイル予防!



文の京フレイル予防プロジェクトでは、スマートフォンを活用してフレイル予防を促進する取組を行っています。「あまりスマホ使っていないな...」「デジタルはちょっと...」という方も、スマホがフレイル予防や健康増進の強い味方になるかもしれません。

※イベント詳細は、6面参照

もう一歩先へ フレイルサポーター養成講座

区のフレイル予防のために様々なボランティア活動を行う「フレイルサポーター」を養成します。養成講座を修了したフレイルサポーターは、フレイル予防チーム「ストップ!ザ・フレイル文京(SFB)」の一員として、地域のフレイル予防のために積極的な活動を行っています。



各イベントの申込等は、区報や区報をご覧ください。そのほか、文の京フレイル予防プロジェクトでは、フレイル予防の普及啓発活動を行っています。

詳細はこちら▶



フレイル予防、いつから始める? .....

フレイルは高齢者の課題と思われがちですが、元気なうちからフレイル予防を始めることはとても大切です。フレイル予防に「早すぎる」「遅すぎる」ことはありません。働き盛りの40・50代も、70～75歳以降に増えてくるフレイルの予防に備える時期だと考えられ、特に、子育てや仕事を終えた後のセカンドライフに社会参加の機会や新たな人とのつながりがあることは、フレイル予防に重要です。セカンドライフをどのように過ごしたいのか、今から考えていきましょう。

「セカンドステージ・サポート・ナビ」を配布

区では、皆さんの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。

▶配布場所 区役所・区施設ほか



「セカンドステージ・サポート・ナビ」Web版▶

問合せ 高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203



### 小学校移動教室補助員募集

区内立小学校(20校)の移動教室に同行し、児童の生活面及び指導面で引率教員をサポート... 申込書 区HPからダウンロード

Table with 3 columns: 日程, 会場, 謝礼(源泉徴収前). Rows for 八ヶ岳高原学園移動教室 and 魚沼移動教室.

※移動教室は小学校ごとに2泊3日 ※学校との面接結果により参加を決定

問学務課 ☎03-5803-1295

### 青少年の社会参加推進事業補助金

青少年が社会の一員であることを実感し、主体的に社会参加するきっかけとなる事業や、地域社会で自主的に活動できる青年の育成を図る事業に対し補助金を交付...

### ひとり親家庭等の方へ 児童扶養手当

離婚等により父又は母がいないか、父又は母に重度の障害がある18歳到達後最初の3月31日までの児童(中度以上の障害がある場合は20歳まで)...

#### 所得制限額

Table with 4 columns: 扶養人数, 申請者(全部支給, 一部支給), 扶養義務者(孤児等の養育者). Rows for 0, 1, 2, 3, 4 people.

※障害年金を受給しているひとり親の方は、受給年金額から公的年金等控除額を控除した額を総所得額に加算

#### 手当月額

手当金額は、4月から改定します。

Table with 4 columns: 支給区分, 改定前, 改定後. Rows for 本体額 and 第2子以降加算額.

問子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

### 障害のある方へ 特別児童扶養手当

手当金額は、4月から改定します。

次のいずれかに該当する20歳未満の児童(施設入所児童を除く)を監護している方①おおむね身体障害者手帳1～3級程度(下肢障害は4級の一部を含む)の児童②愛の手帳1～3度程度の児童③上記①②と同程度の障害がある児童(複数の障害がある場合は、個々の障害が上記より軽微な場合でも対象の場合あり)...

#### 所得制限額

Table with 3 columns: 扶養人数, 申請者, 扶養義務者. Rows for 0, 1, 1人増すごとの加算額.

※障害の程度により必要書類が異なる場合あり。詳細は下記へ問合せ

問子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

### 傍聴しませんか

#### 第1回文京区児童福祉審議会

4月23日(水)午後6時30分 会シビックセンター5階区民会議室 児童、妊産婦及び知的障害者の福祉に関する事項等の調査審議等

※保育希望者は、4月17日(休)までに電話で上記へ ※傍聴は、会議運営方法の決定後(午後7時頃)から可能

#### 第1回文京区バリアフリー基本構想推進協議会

5月9日(金)午前10時 会シビックセンター24階委員会室 文京区バリアフリー基本構想の改定

※保育希望者は、4月22日(休)までに電話で上記へ

#### 第1回文京区空家等対策審議会

5月9日(金)午後3時 会シビックセンター24階委員会室 区内の空家等の現状等

#### 共通事項

定各10人(先着順) 申傍聴希望者は当日直接会場へ

### アスベスト調査費助成

区内建築物の解体又は改修前のアスベスト分析調査費を助成... 申請書等を郵送又は直接...

Table with 3 columns: 助成割合, 上限額. Rows for 戸建住宅 and 集合住宅等.

※予算額に達し次第終了

小企業者 申 申請書等を直接環境政策課指導担当 ☎03-5803-1260へ 申請期限 8年1月30日(金)



▲詳細はこちら

### 吹付けアスベスト等除去工事費助成

区内建築物の解体又は改修時の吹付けアスベスト等の除去工事費を助成... 申請書等を直接...

Table with 3 columns: 助成割合, 上限額. Rows for 戸建住宅 and 集合住宅等.

※予算額に達し次第終了

環境政策課指導担当 ☎03-5803-1260へ 申請書配布 環境政策課(区HPにも掲載) 申請期限 10月31日(金) 完了報告期限 12月19日(金)



▲詳細はこちら

### アスベスト調査分析専門員派遣事業

建築物のアスベスト使用状況の調査分析... 申請書等を直接環境政策課指導担当 ☎03-5803-1260へ

※改装・改築・解体などの工事を予定している建築物は対象外

### 入場無料 図書館

詳細はこちら

Table with 3 columns: 会場・問合せ, 日時, 内容・講師(敬称略)・対象・定員等. Rows for 真砂中央図書館, 水道端図書館, 湯島図書館, 大塚公園みどりの図書室.

## 4月は「若年層の性暴力被害予防月間」

10・20代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。同意のない性的行為は、いかなる理由・関係性であっても性暴力であり、許されません。「被害にあっているかも」と思ったら、ひとりで悩まずご相談ください。  
 総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187 ▲詳細はこちら



## 4月1日から 難病医療費助成制度の対象疾病が拡大

難病医療費等助成の対象疾病(国の指定難病)に7疾病を追加し、348疾病になりました。助成を受ける方は、申請手続きが必要です。

対国等が指定する対象疾病に罹患している区内在住者

疾病名	疾病名
LMNB1関連大脳白質脳症	原発性肝外門脈閉塞症
PURA関連神経発達異常症	出血性線溶異常症
極長鎖アシル-CoA脱水素酵素欠損症	口ウ症候群
乳児発症STING関連血管炎	

※制度等詳細は、都及び区参照

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

## 4月1日から 小児慢性医療費助成制度の対象疾病が拡大

小児慢性特定疾病医療費助成制度の対象となる疾病を、801疾病に拡大しました。助成を受ける方は、申請手続きが必要です。

対国等が指定する対象疾病に罹患している区内在住者

疾病名	疾病名
乳児発症STING関連血管炎	シャーフ・ヤング症候群
遺伝性高カリウム性周期性四肢麻痺	ロスモンド・トムソン症候群
遺伝性低カリウム性周期性四肢麻痺	鏡・緒方症候群
非ジストロフィー性ミオトニー症候群	トリチャー・コリンズ症候群
限局性皮質異形成	シア・ギブス症候群
脊髄空洞症	特発性後天性全身性無汗症
先天性食道閉鎖症	

※制度等詳細は、都及び区参照

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(更新申請のみ)

## 4月1日から 心身障害者等福祉手当の対象疾病を追加

難病・小児慢性医療費助成制度の対象疾病が拡大されたことに伴い、心身障害者等福祉手当の対象疾病を追加しました。新たに対象となる方は、申請してください。

▶支給月額 15,500円(特定医療費(指定難病)受給者証の申請時に64歳以下で所得が限度額以内の区内在住者※1) 障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 FAX03-5803-1352

※1 小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方は、国の難病医療法に基づく指定難病に相当する疾病に該当する場合、福祉手当の申請可  
 ※現在受給している方は申請不要  
 ※心身障害者等福祉手当の申請前に、難病医療費助成の申請をし、指定難病の受給者証を取得することが必要  
 ※対象疾病や申請方法、所得限度額算出方法等詳細は上記へ問合せ

扶養人数	所得限度額
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

※8/1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

## 委員公募

### 文京区空家等対策審議会

空家等対策計画の作成及び変更並びに実施に関すること、その他空家等に関する施策の実施について審議します。

対 満18歳以上の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び区の審議会等の委員に2つ以上在籍する方を除く) 定3人 ▶任期 7月から2年間 ▶会議 年3回程度 ▶選考 申込書・面接 ▶謝礼 1回2,000円(交通費含む) 申問申込書を郵送・FAX・☎又は直接〒112-8555文京区建築指導課 ☎03-5803-1273 FAX03-5803-1363へ ▶申込書配布 建築指導課・行政情報センター・地域活動センター・図書館(区にも掲載) ☎4月25日(金)必着 ▲詳細はこちら

### 地域保健推進協議会

区の地域保健及び保健所の運営について審議します。

対 18歳以上の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び区の審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く) 定5人以内 ▶任期 7月から2年間(予定) ▶会議 年2回程度 ▶選考 申込書・面接(5月下旬～6月上旬実施予定、別途通知) ▶謝礼 1回2,000円 申問申込書を郵送又は直接〒112-8555文京区生活衛生課管理計画係 ☎03-5803-1223へ ▶申込書配布 生活衛生課・保健サービスセンター本郷支所・行政情報センター・地域活動センター・図書館(区にも掲載) ☎5月7日(水)必着

## 住居確保給付金の転居費用補助

4月1日付法改正により、住居確保給付金の従来の家賃補助に加え、新たに転居費用の補助を実施します。

生活福祉課自立相談支援窓口 ☎03-5803-1916

詳細はこちら



## 男女平等センターの「愛称募集」

現在休館中の男女平等センターの再開に合わせ、より親しみやすい施設となるよう、愛称を募集します。

応募資格	区内在住・在勤・在学者、男女平等センター登録団体の構成員
愛称の条件	呼びやすく、覚えやすく、区民や来館者に愛され親しまれるもの
応募作品数	1人1点まで
応募方法	電子申請又は、はがきに記入例①②③④⑤⑥⑦愛称(ふりがな)、愛称の意味・理由(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名、男女平等センター登録団体の構成員は登録団体名も)を明記し、総務課ダイバーシティ推進担当へ
募集期間	4/10(木)～6/10(火)消印有効

\*結果の公表は、8月頃に区報や区報への掲載をもってかえさせていただきます。採用作品の応募者には、別途区から連絡します(賞品なし)。なお、希望がない限り、氏名・住所の公表はしません。



〒112-8555文京区総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187 ▲詳細はこちら

## 妊活相談事業

不妊症看護認定看護師、臨床心理士、胚培養士等の専門家による相談事業を実施しています。気軽な質問も可能です。ぜひご利用ください。

妊活や不妊等のこと及びその不安・悩みを匿名で相談 区内在住者 ▶登録方法 ①当事業のLINEアカウント(LINE ID:@famione-support)を「友だち追加」又はLINE・メール用二次元コードから会員登録②チェックシート提出③クーポンコード「bnky文京区〇〇」を入力(〇〇にはお住いの町名) ▶相談方法 オンライン(ZOOM)通話相談(要予約)、テキストメッセージ相談 健康推進課 ☎03-5803-1231

※詳細は区参照

※相談に係る通信料は相談者負担



▲登録はこちら (LINE)

▲登録はこちら (メール)

## 7年度 国民健康保険料の料率が決定

国民健康保険は、加入者が収入に応じて保険料を出し合い、医療費を支払う助け合いの制度です。保険料は、医療費等や加入者の状況により決定しています。このたび、7年度保険料の改定を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

### 保険料の納付開始は7月から

国民健康保険料算定の基礎となる6年中総所得金額等の確定後、国民健康保険料通知書を、7月中旬に送付します。保険料を納める回数は、年9回(7月～8年3月)です。

なお、保険料を年金から納めている方は、7年2月と同額の保険料額を4・6・8月に仮保険料額として引き落とします。

※保険料率等の詳細は、区報又は4月中旬に送付する「国保便利帳」参照

国保年金課国保資格係 ☎03-5803-1192



▲詳細はこちら

## 国民健康保険料の納付は口座振替が便利

7月の納付開始から口座振替をご希望の方は、5月20日(火)までに口座振替依頼書を提出してください。キャッシュカードによる口座登録は、7月7日(月)までの受付で7月から振替できます。 ※詳細は下記へ問合せ

国保年金課国保収納係 ☎03-5803-1194

## 国民健康保険事業 スパークーア割引利用券

内 当選者(抽選)へ東京ドーム天然温泉「スパクーア」入館割引利用券を2枚送付 6歳以上の区国民健康保険加入者(保険料の長期未納があり納付相談していない方、後期高齢者医療制度加入者は対象外) 申問電子申請又は、はがきに記入例①②③④⑤と⑦被保険者の記号番号を明記し、〒112-8555文京区国保年金課管理係 ☎03-5803-1191へ ☎5月7日(水)消印有効

区分		割引後料金(一般料金)
大人(18～74歳)	ベーシック※1	1,660円(3,500円)
	全日※2	2,650円(4,500円)
子ども(6～17歳)	ベーシック※1	1,440円(3,200円)
	全日※2	2,430円(4,200円)

※1 ベーシック:平日(施設の設定する特定日を除く)  
 ※2 全日:土・日曜、祝日(施設の設定する特定日を含む)  
 ※一般料金は時期により変動  
 ※18歳未満の利用者は保護者同伴、時間制限あり  
 ※抽選結果は6/12(木)(予定)の割引券発送による



◀申込はこちら

▶詳細はこちら



### 森鷗外記念館特別展 「本を捧ぐ―鷗外と献呈本」

鷗外に贈られた本、鷗外が贈った本を手掛かりに、鷗外の幅広い人物交流を紹介します。

④4月12日(土)～6月29日(日)午前10時～午後6時(最終入館は午後5時30分)▶休館日 4月22日(火)、5月26日(月)・27日(火)、6月23日(月)・24日(火) ¥ 一般600円(20人以上の団体＝480円、中学生以下・障害者手帳を提示の方と介護者1人無料) ④当日直接会場へ

**展示解説(ギャラリートーク)**  
④4月23日(火)、5月21日(水)、6月18日(水)午後2時～2時30分 ④学芸員による特別展の展示解説 ¥無料(当日の展覧会チケットを提示) ④当日直接会場へ

**展示関連講演会「献呈署名本の世界」**  
④5月17日(土)午後2時～3時30分 ④師川島幸希氏(秀明大学名誉学長) ④定50人(抽選) ¥無料(本展チケット又は半券が必要) ④往復はがき(1人1枚)又は④に④記入例▶①～④・⑥を明記し、森鷗外記念館へ④5月7日(水)必着

**展示関連講演会「鷗外献呈本に見る大逆事件」**  
④5月31日(土)午後2時～3時30分 ④師坂井修一氏(東京大学副学長) ④定50人(抽選) ¥無料(本展チケット又は半券が必要) ④往復はがき(1人1枚)又は④に④記入例▶①～④・⑥を明記し、森鷗外記念館へ④5月19日(月)必着

④④〒113-0022文京区千駄木1-23-4森鷗外記念館 ☎03-3824-5511 ④bmk-event@moriogai-kinenkan.jp

### 「来て見て体験」文京の伝統工芸イベント

④不巡りふれあい館 ④当日直接会場へ

日時	伝統工芸士(敬称略)	品目	制作体験内容	参加費	
5/10(土)・11日	①10:00～12:00	加藤美次	江戸甲冑	小札板ストラップ、ブローチ作り	1,800円
	②13:00～16:00	田中淳功	江戸べっ甲	本べっ甲で根付作り	3,000円
6/7(土)・8日	(制作体験時間は15:30まで)	橋右之吉	江戸文字	団扇に文字入れ体験	2,500円
		佐々木正子	彫金アセサリ	スプーン、打ち目アセサリ作り	2,500円以上
7/5(土)・6日		宇野裕次	和紙・襖紙	紙漉き体験	3,000円
		高橋由貴子	江戸木版画	多色摺りうちわ作り	2,000円

④④経済課産業振興係 ☎03-5803-1173

### シビックアニメまつり

### こどもの日記念・まるごとアニメ特集

④5月5日(仮) ④午前10時～午後0時30分(20分前から開場) ④アカデミー文京 ④どなたでも(小学校低学年以下は保護者同伴) ④定20組[抽選(1組5人まで)] ④④電子申請又は往復はがきに④記入例▶①～⑤(⑤は申込者全員分)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④4月23日(水)必着 ※入場は当選者本人に限る ※全席指定、途中休憩あり

### 魚沼郷土料理と笹団子づくり 山菜わらび採り体験

日時	5/28(土) 12:00 やまびこ荘集合―郷土料理体験―夕食交流会 29(日) 買ひの里(小田わらび園)で山菜採り―昼食(蕎麦予定) 30(日) 買ひ物後、解散(昼食は事前注文でおいぎ用意)
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 10:51 魚沼インターチェンジ発 新幹線 11:01 浦佐駅発
定員	25人程度(抽選)
費用	①区内在住者 大人20,800円 ②区内在勤・在学者 ③区内在住者と同行する区外在住者 ④区内在勤者と同行する同居の家族 } 大人26,200円 ※上記金額は宿泊費、参加費 大人9,500円(各種体験料、昼食料、保険料等)、入湯税300円(大人のみ)の合計分 ※大人1人利用の場合、別途1,000円必要
申込問合せ等	④④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④4/30(水) ④抽選結果の確認は5/2(金)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	湯之谷薬師スキー場管理組合(やまびこ荘運営事業者)

**共通事項**

- 体験メニューは天候等により変更の場合あり
- 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
- やまびこ荘に宿泊の場合は、現金払いのみ(カード不可)
- 料金は全て税込み。大人は中学生以上、子どもは小学生、未就学児は3歳以上
- 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

### ステージ・エコ イン ギャラリーシビック

④5月9日(金)午前10時～正午 ④ギャラリーシビック 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)、小型充電式電池(リチウムイオン電池・モバイルバッテリー等)、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)、整理収納アドバイザーによる片づけ相談<sup>※1</sup>(相談無料) 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

※1 整理収納アドバイザーによる片づけ相談予約は、電子申請又は電話で上記へ ※マイバッグ持参

▲詳細はこちら

### 眠っているランドセル、ありませんか？

④5月9日(金)午前9時30分～午後4時 ④区民ひろば ④自宅にある使わなくなったランドセルを、アフガニスタンの子どもたちに贈る(筆記用具等の新品の学用品を、ランドセルの中に入れて贈ることも可) ④どなたでも ¥2,500円<sup>※1</sup> ④当日直接会場へ ④総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187

※1 ランドセルの海外輸送費募金として、(公)ジョイセフが預かりします ※贈ることができるランドセル、学用品等に条件あり

▲詳細はこちら

### 第1回 未来につなぐ！文京おまつり発信プロジェクト

### 文京あじさいまつりの魅力を発信しませんか

**文京おまつり発信プロジェクト(全4回)**  
広報を学ぶ座学やまつり会場の取材をして、文京あじさいまつりの広報紙を制作します。参加者には、オリジナルマイボトルをプレゼントします。

④6月8日(日)午前9時～午後3時30分 ④シビックセンター、文京あじさいまつり会場 ④小学4年生～中学生 ④定16人(抽選) ¥交通費実費分 ④電子申請 ④5月14日(水) ④文京区観光協会 ☎03-3811-3321

※座学会場とまつり会場間を公共交通機関を利用して移動 ※広報紙に子どもの氏名(苗字のみ)・学年・参加者全員の集合写真を掲載

▲詳細はこちら

### 第305回シビックコンサート

### ピアノ コンサート

④4月23日(水)午後0時15分～0時45分 ④区民ひろば(シビックセンター地下2階) ▶曲目 ベートーヴェン/ピアノ・ソナタ第26番「告別」、ショパン/アンダンテ・スピアナートと華麗なる大ポロネーズ▶出演 お茶の水女子大学文教育学部 芸術・表現行動学科 音楽表現コース 専攻生 ④どなたでも ④当日直接会場へ ④(公)文京アカデミーホール事業係 ☎03-5803-1103

### 魚のつかみ取り＆初夏の奥只見湖カヌー体験

日時	6/14(土) 11:20 道の駅ついにたに集合―昼食―奥只見湖カヌー体験 15(日) 8:30頃 各宿迎え―魚つかみ取り体験―昼食(バーベキュー)―深雪の里で買い物後、解散
送迎	【迎え】 高速バス 10:31 魚沼インターチェンジ着 新幹線 10:32 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
定員	40人程度(抽選)
参加費	大人9,000円 子ども・未就学児8,500円 ※当選発表後、参加者に郵送される振込用紙にて振込み(手数料不要) ※未就学児で食事不要の場合、事前相談が必要
宿泊費	宿泊施設は、魚沼市観光協会が取扱う宿泊施設又はやまびこ荘を各自予約 ●魚沼市観光協会が取扱う宿泊施設に宿泊する場合 魚沼市観光協会 ④参照又は電話で観光協会へ問合せ ●やまびこ荘に宿泊する場合 ①区内在住者 大人6,500円 子ども4,900円 未就学児4,400円 ②区内在勤・在学者 ③区内在住者と同行する区外在住者 } 大人9,200円 子ども6,500円 未就学児6,000円 ④区内在勤者と同行する同居の家族 ※大人1人利用の場合、別途500円必要 ※別途入湯税150円(大人のみ)あり
申込問合せ等	④④電子申請又は、はがきに④記入例▶①～⑤(②～⑤は参加者全員分)を明記し、〒946-0075新潟県魚沼市吉田1144-(公)魚沼市観光協会 ☎025-792-7300(毎日9:00～17:00)へ④5/2(金)必着 ※5/12(月)から郵送で結果発表 ※落選した場合、各宿泊施設へのキャンセルは各自で行うこと

### 区民大会

### 区民少年剣道大会

④5月25日(日)午前10時 ④スポーツセンター ④小学生の学年別個人戦、中学生の男女別個人戦 ④次のいずれかに該当する小・中学生 ①区内在住・在学 ②文京区剣道連盟加盟団体所属 ③定200人(申込順) ¥1,000円(振込) ④④申込書を④で文京区剣道連盟・羽田 ☎090-4397-0039 ④bunkenren@gmail.comへ ▶申込書 文京区剣道連盟 ④からダウンロード ▶申込期間 4月15日(火)～25日(金) ※試合中、面マスク又はシールド(マウスガード)を必ず着用のこと ※スポーツ傷害保険等に加入のこと

▲詳細はこちら

### 区民ソフトテニス大会

④6月1日(日)午前9時(予備日8日(日)) ④竹早テニスコート ④日本ソフトテニス連盟ルールに基づく7ゲームマッチのダブルス(予選リーグ及び決勝トーナメント)▶競技区分 一般(高校生以上)、成年(45歳以上)、壮年(60歳以上)、シニア初級者 ④区内在住・在勤者、高校生以上の区内在学者、文京区ソフトテニス連盟登録クラブに籍を(学登録選手への参加は不可) ④定60組(申込順) ¥1人500円、ペア1,000円 ④④申込書を④で文京区ソフトテニス連盟・山田 ☎090-2903-0158 ④yamada@nms.ac.jpへ ▶申込書 文京区体育協会 ④からダウンロード ▶申込期間 4月19日(土)～5月16日(金) ※スポーツ傷害保険等に加入のこと

### 第23回区民ミニテニス大会

④6月8日(日)午前9時15分 ④スポーツセンター ④区内在住・在勤・在学者、文京区ミニテニス協会加盟団体推薦者 ④定150人(申込順) ¥500円(当日現金払い) ④④電話又は申込書を④で文京区ミニテニス協会・武田 ☎03-3813-0248へ ▶申込書 文京区体育協会 ④からダウンロード ▶申込期間 4月15日(火)～5月7日(水) ※傷害保険に各自必ず加入のこと

### 第39回区民ビーチボール大会

④スポーツセンター ④区内在住・在勤・在学者で構成するチーム(4～7人) ④各50チーム(申込順) ④④申込書を郵送又は④で〒112-0002文京区小石川1-3-23-506文京区ビーチボール連盟・松浦 ☎080-1079-6415 ④bunkyo.bbf@gmail.comへ ▶申込書・開催要項 文京区体育協会 ④からダウンロード ▶申込期間 4月15日(火)～30日(水)必着 ※詳細は開催要項参照

日時	区分	費用
6/15日(開会式=9:20)	小学生の部 ファミリーの部 (小学生以下の子どものコートに2人以上)	無料
	一般の部 男女混合(女性がコートに2人以上) ※女性のみチームも可	1チーム5,000円
29日	男子の部、女子の部	

### イベント

### 2025 読売巨人軍×文京区スペシャルイベント

文京区と読売巨人軍は相互協力協定を締結しており、プロ野球観戦を通してスポーツの楽しさを共有することを目的にスペシャルイベントを実施します。

④①対ヤクルト＝5月25日(日)②対阪神＝8月16日(土) ④東京ドーム(後楽-13-61) ④試合前の練習見学、試合観戦、試合後のグラウンドでの写真撮影 ④区内在住・在勤・在学の小・中学生と保護者(1組6人まで) ④各90人(抽選) ¥1人4,900円 ④電子申請 ④4月24日(水) ④スポーツ振興課 ☎03-5803-1308

▲詳細はこちら

### 成人の日記念「はたちのつどい」を考える会 委員募集

成人の日記念「はたちのつどい」を一緒に考える委員を募集します。

④6～10月にかけて5回程度(午後6時以降、各回1時間程度) ④平成17年4月2日～18年4月1日生まれの区内在住者 ④定5人程度(選考あり) ▶謝礼 1回2,000円 ④電子申請 ④5月6日(水) ④区民課 地域振興・協働推進担当 ☎03-5803-1170

▲詳細はこちら

### 第1回 ぶんきょう歌壇・俳壇 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～

④④はがきに④記入例▶②～⑤と⑦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④5月9日(金)必着 ※種別ごとに10作品入選 ※歌壇・俳壇の両方を投句の場合は、はがきを別々にして投函すること ※入選のうち特選各3作品を財団広報紙「スクエア」に掲載(入選者へは別途通知)

### 教室

### はじめてのチアダンス体験教室

バスケットボール日本代表オフィシャルチアリーダーズ のAKATSUKI VENUS<sup>®</sup>を講師に招き、チアダンス体験教室を開催します。

④5月18日(日)①4歳以上の子どもと保護者＝午前9時30分～10時30分 ②小学1～3年生と保護者＝午前11時～正午 ④総合体育館 ④区内在住・在勤・在園・在学の4歳～小学3年生 ④日本バスケットボール協会生と保護者(子ども又は保護者が区内在住・在勤・在園・在学であれば可) ④①30組②50組(抽選) ¥1組100円 ④電子申請 ④4月30日(水) ④スポーツ振興課 ☎03-5803-1308

▲詳細はこちら▶

### 元気ニコニコ体操(5月コース)

④5月5日～26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 ④ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等 ④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 ④各45人(申込順) ¥1,240円(保険料込) ④④④電話又は直接江戸川橋体育館 ☎03-3945-4008へ ▶申込期間 4月21日(月)午前10時30分～5月4日(日)

### 小学生水泳教室(スポーツセンター6月コース)

④6月3日～27日の火・金曜(全8回) ④午後4時45分～6時 ④6回以上参加できる区内在住・在学の小学生(クロールで25m泳げない方及び初めて参加する方を優先) ④定60人(抽選) ¥1,840円(保険料込) ④④往復はがき(1人1枚)に④記入例▶①～⑤(③は保護者分も)と⑦性別・泳力・過去参加時期(初めての場合は「初回」)・学校名・学年を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター ☎03-3944-2271へ④4月24日(水)必着 ※小学生水泳教室総合体育館6月コースとの同時申込不可

### 障害のある方向けおでかけスポーツ(5月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～

④①5月2日(金)②23日(金)午後1時15分～2時30分 ④肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳(どちらか1日のみの参加も可) ④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) ④④④各実施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

### 響きの森きっずプログラム

### 東京フィル・親子で楽しむ「はじめてのオーケストラ」

④①8月23日(土)②24日(日)午前11時 ④シビックホール小ホール ④ミニオーケストラの生演奏とオペラ歌手による歌で楽しむ音楽劇「オオカミ少年」、楽器紹介コーナー等▶出演 松村秀明(指揮)、赤星啓子(ソプラノ)、仲田尋一(バリトン)、東京フィルハーモニー交響楽団のメンバーによるミニオーケストラ(管弦楽) ¥3,000円 ④4月26日(土)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(公)文京アカデミーホール事業係 ☎03-5803-1103 ※発売初日のチケット購入・予約は、1人4枚まで(席の選択不可) ※推奨年齢5歳以上 ※3歳以上はチケットが必要[3歳未満は膝上鑑賞に限り無料(大人1人につき子ども1人まで)]

▲6年度公演「プレーメンの音楽隊」より ▲23期生公演「トゥランドット」より

### 区民参加オペラCITTADINO歌劇団 第24期生公演 合唱団員募集

▶演目 ヴェルディ作曲/歌劇「アイーダ」(原語上演・日本語字幕付)▶募集パート ソプラノ30人、メゾソプラノ・アルト30人、テノール20人、バリトン・バス20人(抽選、区内在住・在勤・在学者を優先)

**講習**  
④9月～8年3月の土・日曜午後6時10分～9時(約33回、1月以降は水曜もあり) ④シビックホール 多目的室(ほか ¥37,400円(保険料、楽譜代別) ④15歳以上(中学生を除く。プロ・アマ・国籍・学歴不問) ④電子申請又は応募用紙を郵送若しくは直接(公)文京アカデミーホール事業係へ▶応募用紙配布 文京アカデミー・地域アカデミーほか(文京アカデミー ④にも掲載) ④5月30日(金)消印有効 ※9月9日(火)夜間に開講式を実施 ※詳細は応募用紙参照

**公演**  
④8年3月15日(日) ④シビックホール大ホール ④〒112-0003文京区春日1-16-21(公)文京アカデミーホール事業係 ☎03-5803-1103

▲詳細はこちら



## 子育てひろば水道 5月「リトミック」

日5月10日(土)午前10時30分～11時30分  
会水道保育園  
内ピアノの音色に合わせて親子で触れ合い、合奏を楽しむ  
師田口綾子氏(リトミック講師)  
対0～2歳児と保護者(各1人)  
定12組(申込順)  
申問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 4月28日(月)～5月9日(金)

## BP1 ベビープログラム\* あかちゃんがきた!(全4回)

日6月4日～25日の水曜午前10時～正午  
会本郷児童館師児童館職員  
対初めて参加する生後2～5か月の第1子(1月5日～4月4日生まれ)と母親  
定10組(抽選)  
申問電子申請又は電話で本郷児童館BPプログラム担当☎03-5689-4570へ  
日5月22日(木)  
\*BP1 ベビープログラム:初めて赤ちゃんを育てている母親のための、絆づくり・仲間づくり・学びのプログラム  
▲申込はこちら

## 健康

### おためしマーシャル& 肩腰スッキリ(全4回)

日5月3日～24日の土曜午後2時30分～4時  
会健康センター  
内パンチやキックなど、格闘技の動きで全身の筋肉を使う有酸素運動と、ストレッチポールで体をほぐす  
対区内在住・在勤・在学者定12人(抽選)  
定2,800円(初日納入)  
申問はがき(1人1枚)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  
日4月21日(月)必着

### 子どもの定期予防接種

接種の際は、文京区の予診票が必要です。予診票がお手元がない方は予防対策課までお問い合わせください。

ワクチン名	回数	対象	予診票送付時期	
ロタウイルス	2～3回	生後6～24週又は32週まで	生後1か月半頃	
B型肝炎	3回	1歳までの間		
BCG	1回	1歳までの間		
小児用肺炎球菌(20価肺炎球菌)	接種開始月齢によって異なる	生後2～60か月		
5種混合(DPT-IPV-Hib)	4回	生後2～90か月		
MR(麻しん・風しん)第1期	1回	生後12～24か月 <sup>※1</sup>		
水痘(みずぼうそう)	2回	生後12～36か月		
日本脳炎第1期	3回	生後6～90か月(特例あり)		
MR(麻しん・風しん)第2期	1回	小学校就学前の1年間 <sup>※1</sup>		年長になる直前の3月頃
日本脳炎第2期	1回	9～13歳未満(特例あり)		9歳になる誕生日の上旬頃
DT(ジフテリア・破傷風)第2期	1回	11～13歳未満	11歳になる誕生日の上旬頃	
ヒトパピローマウイルス感染症(HPVワクチン)	2回 <sup>※2</sup> 3回	小学6年生～15歳未満の女子 15歳以上～高校1年生相当の女子 <sup>※3</sup>	小学6年生の7月頃(区内指定医療機関にも配置)	

※1 MRワクチンの供給不足に伴い、6年度に生後24か月に達した未接種の方及び2期の対象者(平成30年4/2～31年4/1生まれ)で未接種の方は9年3/31まで接種可  
※2 対象は9価HPVワクチン。2回目の接種が初回接種から5か月未満の場合、3回接種が必要  
※3 平成9年4/2～21年4/1生まれのHPVワクチン接種未完了の女性で、令和4年4/1～7年3/31までの間にHPVワクチンを1回以上接種している場合、残りの回数分の接種を8年3/31まで接種可  
※区内指定医療機関で接種すること(東京23区内の契約医療機関でも接種可)  
日無料申問予防対策課☎03-5803-1834  
▲詳細はこちら

### 専門医による骨粗しょう症健診

日5月15日(木)午後1時～4時(午後2時まで受付)  
会保健サービスセンター  
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  
対20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日～8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)定700円  
申問4月17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

### 歯みがき教室

内むし歯予防や事故予防・お口の発達の話・仕上げ磨きの話  
対区内在住で歯が生え始めた1歳6か月未満の乳幼児と保護者  
定10組(申込順)申電子申請  
▶申込期間 4月15日(火)午前9時～各実施日の前日午後5時 ▲詳細はこちら

日時	5/22(木)	5/8(木)
	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

### 子どもの任意予防接種費用助成

内ワクチン接種費用の一部又は全額を助成

ワクチン名	対象	回数	助成額	予診票
おたふくかぜ	文京区に住民登録のある1歳～小学校就学前児 <sup>※1</sup>	2回	1回 3,000円	区内指定医療機関に配置
MR接種もれ	文京区に住民登録のある定期予防接種の各対象時に未接種の方	-	全額助成	予防対策課へ問合せ
男子HPV(4価ガーザル)	文京区に住民登録のある小学6年生～高校1年生相当の男子	3回 <sup>※2</sup>	-	区内指定医療機関に配置

※1 おたふくかぜワクチン供給不足に伴い、平成30年4/2～31年4/1生まれの方で区の助成利用回数が2回未満の場合、制度利用可(8年3/31まで)  
※2 男子HPVワクチンは、3回の接種完了まで約6か月かかる  
※区内指定医療機関での接種のみ対象  
日予防対策課☎03-5803-1834 ▲詳細はこちら

### 健康診査・がん検診

区健康推進課☎03-5803-1229

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。

健(検)診名	対象者	実施期間	申込
特定健康診査・特定保健指導	40～74歳 ・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 ・国民健康保険組合(食品・医師等)加入者 区国民健康保険加入者	6/16(月)～8年3/31(火)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	受診券到着後、直接指定医療機関へ ※対象者へ6月上旬に受診券を送付
健康診査 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	6/16(月)～8年1/31(土) ※区国民健康保険加入者の特定保健指導は別途実施	①電子申請又は直接健康推進課へ受診券を申請 ②生活保護受給者は担当ケースワーカーへ
健康増進法による健康診査	以下のいずれかに該当する40歳以上の区内在住者 ①健康保険の切替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 ②生活保護を受給している	6/16(月)～8年1/31(土)	直接指定医療機関へ(受診券不要) 以下の受診票到着後、直接指定医療機関へ ①5月下旬に受診票を送付 ②電子申請又は健康推進課へ申請後、受診票送付
がん検診 大腸がん検診 肺がん検診	40歳以上の区内在住者(上記健康診査と同時実施可)	6/16(月)～8年1/31(土)	直接指定医療機関へ(受診券不要)
胃がん検診	胃がん検診 胃内視鏡検査 ※胃腸X線との選択制	40歳以上の区内在住者 以下のいずれかに該当する50歳以上の区内在住者 ①7年度に偶数年齢になる ②6年度に未受診で、7年度に奇数年齢になる	直接指定医療機関へ(受診券不要)
その他 肝炎ウイルス検査	以下のいずれかに該当する40歳以上の区内在住者 ①7年度に40歳になる ②過去に一度も肝炎検査を受診したことがない ③7年度受診した健康診査の結果、医師が必要と認めた	6/16(月)～8年1/31(土)	直接指定医療機関へ(受診券不要)

※健康診査は8年3/31時点の年齢、がん検診・肝炎ウイルス検査は8年4/1時点の年齢  
※一部内容が変更になる場合あり ※費用・受診方法・指定医療機関等は、今後の区報・区☎等参照

### 乳がん・子宮がん検診

区健康推進課☎03-5803-1229

日4月10日(木)～8年3月31日(火)▶受診方法 ①5月31日(土)まで=指定医療機関で直接予約②6月以降=無料受診券受取後(5月中旬～下旬に送付予定)、指定医療機関に予約

	乳がん	子宮がん
内容	問診・マンモグラフィ検査	問診・視診・子宮頸部細胞診(体部細胞診は必要と判断された方に本人同意に基づき実施)
対象	7年度に40歳以上の偶数年齢になる区内在住の女性	7年度に20歳以上の偶数年齢になる区内在住の女性

※4/2～8年4/1の間に奇数年齢になる昨年度未受診の方は、医療機関へ予約前に電子申請又は電話で健康推進課へ。区で受診履歴を確認後、無料受診券を郵送、その後予約のこと(無料受診券は当日持参)  
※乳がん検診は、ペースメーカーを装着されている方、豊胸手術をされている方等は受診不可。妊娠中・授乳中等の方は、事前に医療機関に要相談  
※検診の結果、医療等が必要になる場合があるため、保険証(マイナ保険証や資格確認書も可)を持参  
▲詳細はこちら

#### 乳がん検診指定医療機関

医療機関名	所在地	電話
春日クリニック	小石川1-12-16	03-3816-5840
富坂診療所	本郷1-33-9	03-3814-2661
慈愛病院	本郷6-12-5	03-3812-7360
東都文京病院	湯島3-5-7	03-3831-2180
山田胃腸科外科医院	根津1-16-10	03-3821-3381
いなぎ乳腺クリニック	向丘1-2-5	03-3830-0407
茗荷谷乳腺クリニック	大塚1-5-18	03-5981-8288
こころとからだの元氣プラザ	千代田区神田神保町1-105	03-5645-8371
浜田病院	千代田区神田駿河台2-5	03-5280-1080
(公)東京都予防医学協会	新宿区市谷砂土原町1-2	03-3269-4752

#### 子宮がん検診指定医療機関

医療機関名	所在地	電話
文京ガーデン女性クリニック	小石川1-1-7	03-3818-1132
なおレディースクリニック	小石川1-1-18	03-5615-9708
春日クリニック	小石川1-12-16	03-3816-5840
茗荷谷レディースクリニック	小石川5-3-4	03-3830-0495
白山レディースクリニック	白山5-36-9	03-5689-3070
東京健生病院	大塚4-3-8	03-3944-6116
誠ウィメンズクリニック	関口1-18-6	03-3513-0355
江戸川橋レディースクリニック	関口1-48-6	03-5206-3710
後楽園ウィメンズクリニック	本郷1-33-8	03-5689-5500
富坂診療所	本郷1-33-9	03-3814-2661
本郷レディースクリニック	本郷2-27-8	03-3818-5371
東都文京病院	湯島3-5-7	03-3831-2181
下司婦人科クリニック	根津2-14-11	03-5832-4122
サン・ヒルレディースクリニック	千駄木5-3-10	03-3823-8828
近藤医院	本駒込5-60-6	03-3821-1804

