



Thinks of the second se

令和7年(2025)

No.1857

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ュ



「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

8月

10月

1月

フレイル予防教室 (運動編)

フレイル予防教室 (口腔・栄養編)

フレイルサポータ 養成講座

フレイル予防教室 (社会参加編)

「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)。

内質問票を使った 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



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)。



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▶



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

レイルサポーター

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、区間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▶ □



問合せ 高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203

毎月10・25日発行

発行/文京区 編集/企画政策部広報戦略課 〒112-8555 文京区春日1-16-21

☎03-3812-7111 https://www.city.bunkyo.lg.jp/











X(旧ツイッター)

YouTube(区民チャンネル)

令和7年4月10日

四区立小学校(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 ポート対次の全ての要件に該当する方①18歳以上(高校生を除く)②体力に自信があ る③子どもの教育に関心があり、教育現場であることを念頭に節度ある行 『******* 動をとれる定各校4~10人(申込順)申各学校の事業実施2週間前までに電 🍇

小学校移動教室補助員募集

話で希望する学校へ▶申込書 区**Ⅲ**からダウンロード

	八ケ岳高原学園移動教室	魚沼移動教室
日程	5/19例~10/22例	6/5休~10/11仕)
会場	長野県南佐久郡南牧村周辺	新潟県魚沼市周辺
謝礼 (源泉徴収前)	36,000円	39,000円

※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 交付対区内で非営利活動を行う団体が実施する「文京区青少年の社会参加推進事 業補助金交付要綱」に掲げる要件に該当する事業(世代間交流、野外活動、青年リー ダー育成講習、高校生企画イベント等)▶補助金額 補助対象経費の2分の1以内 (1団体当たり上限40万円) 中間申請書等を郵送又は直接〒112-8555文京区児童 青少年課☎03-5803-1186へ▶申請書等配布 児童青少年課(区皿にも掲載)☎5月 19日(月)必着 ※選考委員会にて補助事業を決定

ひとり親家庭等の方へ、児童扶養手当

対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。施設入所児童を除く)を養育しているひとり親家庭等の方▶支給 🗱 月 2か月に1回(奇数月)中必要書類を直接子育て支援課児童給付係へ



所得制限額

扶養人数	申請者		扶養義務者
沃食八奴	全部支給	一部支給	孤児等の養育者
0人	690,000円	2,080,000円	2,360,000円
1人	1,070,000円	2,460,000円	2,740,000円
2人	1,450,000円	2,840,000円	3,120,000円
3人	1,830,000円	3,220,000円	3,500,000円
4人	2,210,000円	3,600,000円	3,880,000円
扶養1人当たりの加算額		380,000円	

※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。

	支給区分	改定前	改定後
本体額	全部支給	45,500円	46,690円
本体領	一部支給	45,490円~10,740円	46,680円~11,010円
笠 2 以降加管館	全部支給	10,750円	11,030円
第2子以降加算額	一部支給	10,740円~5,380円	11,020円~5,520円

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。

対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)▶新手当月 額 1級認定=56,800円、2級認定=37,830円申必要書類[認定診断書(障害に 応じた指定の診断書)、障害者手帳(お持ちの方のみ)、請求者の通帳、請求者・配 偶者及び扶養義務者(請求者と同居の直系血族及び兄弟姉妹)のマイナンバーがわ かるもの、申請者(来庁者)の身元確認書類等]を直接子育て支援課児童給付係へ

所得制限額

77113 113124 234		
扶養人数	申請者	扶養義務者
0人	4,596,000円	6,287,000円
1人	4,976,000円	6,536,000円
1人増すごとの加算額	380,000円	213,000円

※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日例午後6時30分会シビックセンター5階区民会議室内児童、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間子育て支援課子育て支援係 **2**03-5803-1353

※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階委員会室内文京区バリアフリー基 本構想の改定問都市計画課都市計画担当☎03-5803-1239 ※保育希望者は、4月22日火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\(会)
日本
日本 築指導課☎03-5803-1273

共通事項)

配各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

内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対次のいずれか に該当する方①区内に建築物を所有す る個人②区内に存する分譲集合住宅の 管理組合③区内に建築物を所有する中 ^{※予算額に達し次第終了}

	助成割合	上限額
戸建住宅	分析調査費の	10万円
集合住宅等	2分の1	20万円

小企業者申間申請書等を直接環境政策課指導担当☎03-5803-1260へ

▶申請書配布 環境政策課(区配にも掲載)▶申請期限 8年1月30日金

▶完了報告期限 2月27日金 ▼ 交付請求期限 3月13日金



▲詳細はこちら

吹付けアスベスト等除去工事費助成

内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対次 のいずれかに該当する方①区内に建築物 を所有する個人②区内に存する分譲集 合住宅の管理組合③区内に建築物を所 有する中小企業者即間申請書等を直接 ※予算額に達し次第終了

交付請求期限 8年1月30日金

	助成割合	上限額
戸建住宅	除去工事費の	200万円
集合住宅等 (1000㎡未満)	3分の2	400万円
集合住宅等 (1000㎡以上)	除去工事費の 6分の5	500万円

環境政策課指導担当☎03-5803-1260へ▶申請書配布 環境政策課(区 **Ⅲ**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☑区内の住宅・事務所・作業所・店舗等の 所有者やマンションの管理組合など▶調査分析 1建築物当たり3検体まで<

□間申 請書等を直接環境政策課指導担当☎03-5803-1260へ▶申請書配布 環境政策課 (区Ⅲにも掲載) ▼8年1月30日金)

※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▶ ■3

会場・問合せ	日時	内容·講師(敬称略)·対象·定員等
真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	5/6(休火) 15:00~16:00	子ども読書の日記念子ども会 図人形劇『こひつじとつの笛』ほか▶出演 人形劇団ポポロ図4歳以上(大人のみの参加不可)図80人(先着順)申当日直接会場へ
水道端図書館 ☎03-3945-1621	5/10仕) 14:00~15:30	印刷博物館連携講演会 図「スゴイ!江戸の印刷・出版文化」 1 日本 1 日本 1 日本 1 日本 2 日本 2 日本 2 日本 2 日本
湯島図書館 ☎ 03-3814-9242	4/26(±) 10:00~11:00	子ども読書の日記念子ども映画会 図『げんきげんきノンタンがんばるもん』ほか図0歳~小学生と保護者図25人(申込順) 日4/16以14:00から電子申請・電話又は直接湯島図書館へ
A 03-3814-9242	5/10(±) 14:00~16:00	映画会 図『深夜食堂』図中学生以上 <u>2</u> 25人(申込順) 4 4/26仕9: 00から電子申請・電話又は直接湯島図書館へ
大塚公園 みどりの図書室 ☎03-3945-0734	4/26(±) 10:30~11:30	子ども読書の日記念子ども会「ちびっこパネルシアター」 図パネルシアター『おむすびころりん』ほか▶出演 パネルシアターぴっぴ図0歳~小学生と保護者図40人(申込順)回4/16例13:00から電話又は直接大塚公園みどりの図書室へ

〆締切 問問合せ Ⅲホームページ MFAX Mメール

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 回場場回 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。 間総務課ダイバーシティ推進担当☎03-5803-1187



難病医療費助成制度の対象疾病が拡大 4月1日から

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	
LMNB1関連大脳白質脳症	原
PURA関連神経発達異常症	
極長鎖アシルーCoA脱水素酵素欠損症	
乳児発症STING関連血管炎	※制度等詳細は

疾病名	
原発性肝外門脈閉塞症	
出血性線溶異常症	
ロウ症候群	
	_

※制度等詳細は、都**m**及び区**m**参照

間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
乳児発症STING関連血管炎
遺伝性高カリウム性周期性四肢麻痺
遺伝性低カリウム性周期性四肢麻痺
非ジストロフィー性ミオトニー症候群
限局性皮質異形成
脊髄空洞症
先天性食道閉鎖症

疾病名
シャーフ・ヤング症候群
ロスムンド・トムソン症候群
鏡•緒方症候群
トリーチャーコリンズ症候群
シア・ギブス症候群
特発性後天性全身性無汗症
※制度等詳細は、都 加 及び区 加 参照

・個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円対特定医療費(指定難 病) 受給者証の申請時に64歳以下で所得が限 ※8/1現在20歳以上の方は本人所得、20

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	380.000円
(1人につき)加算額	300,000円

歳未満の方は扶養義務者等の所得

度額以内の区内在住者*1間障害福祉課障害者 在宅サービス係203-5803-12122003-5803-1352

※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

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) 23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)即間申 回降級回

込書を郵送・囮・風又は直接〒112-8555文京区建築指導課☎03-5803-1273203-5803-1363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Ⅲ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) 25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円即間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(区皿にも掲載) ≤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。

問生活福祉課自立相談支援窓□☎03-5803-1916



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 22~5と7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休~6/10伙消印有効

*結果の公表は、8月頃に区間や区報への掲載をもってかえさせていただきます。採用 **国 ()** 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。



過〒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。

四妊活や不妊等のこと及びその不安・悩みを匿名で相談対区内在住者▶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○○」を入力(○○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 セージ相談間健康推進課☎03-5803-1231



※相談に係る通信料は相談者負担



▲登録はこちら ▲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、医療費を支出する 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)

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、区間又は4月中旬に送付する「国保便利帳」参照



問国保年金課国保資格係☎03-5803-1192

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日仴までの受 付で7月から振替できます。 ※詳細は下記へ問合せ

間国保年金課国保収納係☎03-5803-1194

国民健康保険事業 スパラクーア割引利用券

内当選者(抽選)へ東京ドーム天然温 泉「スパ ラクーア」入館割引利用券を 2枚送付対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) 申間電子申請又 は、はがきに記入例 1~3・5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-





区分		
ベーシック*1	1,660円 (3,500円)	
全日**2	2,650円 (4,500円)	
ベーシック*1	1,440円 (3,200円)	
全日**2	2,430円 (4,200円)	
	ベーシック ^{*1} 全日 ^{*2} ベーシック ^{*1}	

※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 詳細は▶ ※18歳未満の利用者は保護者同伴、時間制限あり こちら ※抽選結果は6/12休(予定)の割引券発送による











教 室

▲詳細はこちら

ビーチボール大会の

森鷗外記念館特別展「本を捧ぐ一鷗外と献呈本」

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。

■4月12日出~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)申当日直接会場へ



▲鷗外に贈られた本

展示解説(ギャラリートーク)

■4月23日(水、5月21日(水、6月18日(水)午後2時~2時30分内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)申当日直接会場へ

展示関連講演会「献呈署名本の世界」

■5月17日出午後2時~3時30分師川島幸希氏(秀明大学名誉学長)定50人(抽選)¥ 無料(本展チケット又は半券が必要)申往復はがき(1人1枚)又は風に記入例)1~4・ ⑥を明記し、森鷗外記念館へ⋈5月7日例必着

展示関連講演会「鷗外献呈本に見る大逆事件」

■5月31日出午後2時~3時30分師坂井修一氏(東京大学副学長)250人(抽選)¥無 料(本展チケット又は半券が必要)

申往復はがき(1人1枚)又は

風に記入例▶11~4

・6 を明記し、森鷗外記念館へ≤5月19日(月)必着

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

「来て見て体験」文京の伝統工芸イベント

会不忍通りふれあい館■当日直接会場へ

ント 型数線 詳細はこちら**♪** 回ります。

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	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
~12:00	田中淳功	江戸べっ甲	本べっ甲で根付作り	3,000円
②13:00 6/7(土)·8(日) ~16:00	橘右之吉	江戸文字	団扇に文字入れ体験	2,500円
(制作体験	佐々木正子	彫金アクセサリー	スプーン、打ち目アクセサリー作り	2,500円以上
時間は 7/5/4)、6/四、15:20 まる)	宇野裕次	和紙·襖紙	紙漉き体験	3,000円
7/5(土)・6(日) 15:30まで)	高橋由貴子	江戸木版画	多色摺りうちわ作り	2,000円

問経済課産業振興係☎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

■5月5日(祝·用午前10時~午後0時30分(20 分前から開場)

会アカデミー文京

対じなたでも (小学校低学年以下は保護者同伴) 屋20組[抽 選(1組5人まで)]申問電子申請又は往復はが きに記入例 1~5(5は申込者全員分)を明記 し、〒112-0003文京区春日1-16-21公園文京アカデミー学習推進係

楽しいムーミン一家 25分 セロひきのゴーシュ 20分 花咲かじいさん(16mmフィルム) 走れメロス(16mmフィルム)

新幹線 11:01 浦佐駅発

☎03-5803-1119へ 4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



ステージ・エコ イン ギャラリーシビック

■5月9日 金午前10時~正午会ギャラリーシビック内フー 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*1(相 談無料) 間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

▲詳細はこちら

区民大会

眠っているランドセル、ありませんか?

■5月9日\金午前9時30分~午後4時会区民ひろば内自宅にある使わな 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)

対じなたで も¥2,500円*1申当日直接会場へ問総務課ダイバーシティ推進担当☎03-

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



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。

■6月8日(日)午前9時~午後3時30分会シビックセンター、文京 あじさいまつり会場関小学4年生~中学生屋16人(抽選)¥交通 費実費分中電子申請≤5月14日份間文京区観光協会☎03-3811-

※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



メタヤキッソ

〔第 305 回シビックコンサート

ピアノ コンサート

■4月23日 州午後0時15分~0時45分 会区民ひろば(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対となたでも甲当日直接会場へ間()対文京アカ デミー ホール事業係☎03-5803-1103

魚沼郷土料理と笹団子つくり 山菜わらび採り体験



魚のつかみ取り& 初夏の奥只見湖カヌー体験



29休)わらびの里(小田わらび園)で山菜採り一昼食(蕎麦予定) 30億 買い物後、解散(昼食は事前注文でおにぎり用意) 送迎 高速バス 10:31 魚沼インターチェンジ着 高速バス 10:51 魚沼インターチェンジ発

|新幹線 11:42 浦佐駅着 定員 25人程度(抽選) ① 区内在住者 大人20,800円

② 区内在勤·在学者

費用 ④ 区内在勤者と同行する同居の家族

※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 ■間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 4/30 (水 問合せ等※抽選結果の確認は5/2億以降、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)

● 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





6/14仕) 11:20 道の駅ゆのたに集合一昼食一奥只見湖カヌー体験 15(日) 8:30頃 各宿迎え一魚つかみ取り体験一昼食(バーベキュー) 一深雪の里で買い物後、解散

送迎 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

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

大人9,000円 子ども・未就学児8,500円 参加費 ※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■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 大人9,200円 子ども6,500円 未就学児6,000円 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 申問電子申請又は、はがきに記入例 1~5(2~5は参加者全員分)を明記し、〒946-0075新

主催等 ※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

会会場内内容 師講師 対対象 定定員 ¥費用 申申込 間問合せ IIIホームページ IIIIFAX IIIメール

区民少年剣道大会

■5月25日(日)午前10時会スポーツセンター内小学生の学年別個人戦、中学生 の男女別個人戦対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定200人(申込順)¥1,000円(振込)申問申込書を昼で文 京区剣道連盟・羽田☎090-4397-0039風bunkenren@gmail.comへ

 ト申込書 文京区剣道連盟 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

区民ソフトテニス大会

■6月1日(日)午前9時(予備日8日(日))会竹早テニスコー ト四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)、シニア初級者対区内在住・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在籍者(学連登 ■で文京区ソフトテニス連盟・山田☎090-2903-0158
■yamada@nms.ac.jpへ ▶申込書 文京区体育協会Шからダウンロード▶申込期間 4月19日出~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

■6月8日(日)午前9時15分会スポーツセンター対区内在住・在勤・在学者、文京区 ミニテニス協会加盟団体推薦者定150人(申込順)¥500円(当日現金払い)申問 電話又は申込書を200で文京区ミニテニス協会・武田2003-3813-0248へ▶申込 書 文京区体育協会Ⅲからダウンロード▶申込期間 4月15日似~5月7日似 ※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

会スポーツセンター図区内在住・在勤・在学者で構成するチーム(4~7人) 2を50 チーム(申込順)申問申込書を郵送又は風で〒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園bunkyo.bbf@gmail. comへ▶申込書・開催要項 文京区体育協会Ш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	
		小学生の部		
		ファミリーの部	無料	
6/15(日)		(小学生以下の子どもがコートに2人以上)		
(開会式 = 9:20)	9:00	一般の部		
		男女混合(女性がコートに2人以上)	1チーム5,000円	
		※女性のみのチームも可	17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。 ■①対ヤクルト=5月25日(日)②対阪神=8月16日(上)会東京ドーム(後楽1-3-61) 区内在住・在勤・在学の小・中学生と保護者(1組6人まで)**2**8 90人(抽選)¥1人4,900円申電子申請 4月24日休問スポーツ振興課☎03-5803-1308

委員募集

成人の日記念「はたちのつどい」を考える会

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。 ■6~10月にかけて5回程度(午後6時以降、各回1時間程度)図平成17年 **回** 24月2日~18年4月1日生まれの区内在住者**2**5人程度(選考あり) ▶謝礼 1回2,000円**2**電子申請 5月6日(休火) **3**区民課 地域振興・協働推進担当 **2**03-5803-1170

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~

申問はがきに記入例 2~5とフ種別(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(湖)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ図5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)

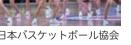
はじめてのチアダンス体験教室

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®を講師に招き、チアダンス体験教 室を開催します。

■5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

会総合体育館対区内在住・在勤・在園・在学の4歳~小学3年 ©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) **定**①30組②50組(抽選)¥1組100円**申電**子申請**△**4月30日(水間スポーツ 振興課☎03-5803-1308 詳細はこちら**▶回**



元気ニコニコ体操(5月コース)

■5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分内ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等関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・在学者配各45人(申込順)¥1,240円(保険料込) 会申問電話又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ▶申込期間 4月21日側午 前10時30分~5月4日(R·日)

小学生水泳教室(スポーツセンター6月コース)

■6月3日~27日の火・金曜(全8回)午後4時45分~6時対6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)配60 人(抽選)¥1,840円(保険料込)会申問往復はがき(1人1枚)に記入例 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へ図4月 24日休必着 ※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~

■①5月2日織②23日巤午後1時15分~2時30分園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)対区内在住・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)会申問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☎03-3944-2271②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」

■ 18月23日 出 224日 (日) 午前11時 会シビック ホール小ホール内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円申4月26



日出午前10時からシビックチケット☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売

間(別)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)

※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)] ▲詳細はこち

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) 者を優先)



■9月~8年3月の土・日曜午後6時10分~9時(約 ▲23期生公演「トゥーランドット」より 33回、1月以降は水曜もあり)会シビックホール

多目的室ほか¥37,400円(保険料、楽譜代別)対15歳以上(中学生を除く。プロ・ アマ・国籍・学歴不問) 中電子申請又は応募用紙を郵送若しくは直接(㈱)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

□にも掲載)

✓5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

■8年3月15日旧会シビックホール大ホール

間〒112-0003文京区春日1-16-21(公財)文京アカデミーホール事業係 **2**03-5803-1103



★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。

明日から使える

講座・催し物 🛗

ステップ・アップ!離乳食講習会

■5月8日休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)会保健 サービスセンター内講義と実演「7・8か月 児の離乳食づくりのポイント」対初めて参 加する区内在住で6年9・10月生まれの子 の保護者定各15人(申込順)申4 回に、回 月28日例から電子申請問保健 サービスセンター**☎**03-5803- **★ 12**

▲申込はこちら 子育て支援講座

「育児スキルトレーニング」

■5月20日、6月3日·17日、7月1日·15 日・29日、9月9日(全て火曜、全7回)午 前10時~11時45分会障害者会館内子ど もの発達の状況を踏まえ、日常生活を想 定したロールプレイをしながら、効果的 な声かけや接し方を具体的に学ぶ師子ど もの虐待防止センター公認ファシリテー ター対区内在住で全回参加できる3歳~ 小学6年生(5月20日火)時点)の保護者定 8人(抽選) 申間電子申請又は往復はがき に記入例▶1~6と7生年月日(3・7は子 ども分も)を明記し、〒112-8555文京区 子ども家庭支援センター 児童支援・予防 係☎03-5803-1104△ 4月21日 (月)必着

※講座の参加は保護者のみ。保育(図 ■ 8か月~就学前児園8人程度) 希望 者は、申込時に「保育希望」・保育 者は、申込時に「保育希望」・保育 は する子どもの氏名・生年月日を明 **国**は、

認知症家族交流会

■5月10日出午後2時~3時30分会千駄 木の郷内介護者同士の情報交換、介護体 験のミニ講座と意見交換師高齢者あんし ん相談センター駒込職員対区内在住の認 知症の方を介護している(していた)家族屋 20人(申込順)申問電話又は風に記入例 1 ~6と7どなたの介護をしているかを明記 し、高齢者あんしん相談センター駒込☎ 03-3827-5422 Mkomagomehoukatsu@bz03.plala.or.jp や込はこちら

中込はこちら

・

はじめての離乳食講習会

■5月16日俭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)会 保健サービスセンター本郷支所内講義と 実演「5・6か月児の離乳食づくりのポイン ト」対区内在住で6年11・12月生まれの第 1子の保護者(初めて参加する方を優先)定 から電子申請間保健サービス センター本郷支所☎03-3821- **直**4-3 5106 ▲申込はこちら

パパママタイム

03-5803-1807

■5月24日仕)午前10時15分~11時30分 (15分前から受付)会子育てひろば千石内 子育てを始めたばかりのパパママの交流 会対区内在住の生後5か月以下(実施日時 点)の第1子と保護者配10組(申 込順)申4月15日似から電子申 込順)申4月15日似から電子申 (おうな) 請問保健サービスセンター☆ (1)



資格取得キャリアアップ講座

△区内大学で開講する講座に区民の受講枠を確保し、資格取得やキャリアアップを支援 (文京アカデミーからの申込者に限り、受講料の一部助成あり)対15歳以上の区内在住・ 在勤・在学者(中学生を除く)配各10人(抽選)申電子申請

講座名(講師)	日程	時間	費用	締切
消費生活アドバイザー 試験対策講座2025 (<mark>園</mark> LEC消費生活 アドバイザー専任講師)	5/26(月)~12/31(水)	視聴期間中 いつでも可 (回数制限なし)	20,700円 (テキスト代込・検定料別、 助成割引後の額)	5/8休)
世界遺産検定3級対策講座 (<u>師</u> 世界遺産アカデミー 認定講師)	5/29、6/5・ 12・19、7/10 (全て木曜、全5回)	15:10~16:40	12,600円 (テキスト代込・検定料別、 助成割引後の額)	12(月)
TOEIC・英検攻略 アプリ! (闘サインウェーブ)	6/1(日)~10/31(金)	視聴期間中 いつでも可 (回数制限なし)	13,500円 (助成割引後の額)	16金

※詳細は文京アカデミー皿、財団広報紙「スクエア」4月号参照 ※やむを得ずキャンセルする場合は、申込締切日から起算して3日以内にアカデミー文京

問[申込](㈱)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119、[講座]日本女子 🔭 👯



日金必着

脱·AI依存! 補助金・助成金事業計画書 作成の勘所10か所

■5月9日 金午後2時~4時 金産業とくら しプラザ内生成AIでは表現が難しく、苦 手とする方が多い補助金・助成金の事業 計画書作成のコツ10個を講師の経験をも とに実践的に解説師杉山建夫氏(中小企 業診断士)対主に区内中小・小規模事業者 定20人(申込順)申電子申請▼ □以集□ 5月8日休間東京商工会議所文 京支部**2**03-3811-2683

▲詳細はこちら

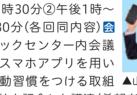
初夏の自然散策会

■5月17日出①午前10時~正午②午後1 時30分~3時30分(各回同内容)会小石川 後楽園(後楽1-6-6)四講師とともに園内を 散策師高橋康夫氏<mark>対</mark>区内在住·在勤·在学 者 定 各 1 5 人 (抽選) ¥ 一般 = 300 円、65 歳 以上=150円(中学生以下は無料) 申間電 子申請又は往復はがきに記入例▶1~4を

▲申込はこちら

フレイル予防とウォーキング

■5月20日伙①午前10時 ~11時30分②午後1時~ 2時30分(各回同内容)会 シビックセンター内会議 室内スマホアプリを用い



て運動習慣をつける取組 ▲山田実氏 の開始を記念した講演(希望者にはアプリ 導入サポートも実施)師山田実氏(筑波大 学教授) 図区内在住者 20050人(抽選) 申電子申請≤5月1日休正午問高齢福祉 課社会参画支援係☎03-5803- □ 1303

※参加決定通知に指定のアプリのイ ンストール方法を同封

小学校での読み聞かせ ボランティア養成講座

■6月19日~7月17日の木曜(6月26日を 除く、全4回)午前9時30分~午後0時30 分会真砂中央図書館師内田ふみ子氏(東京 子ども図書館)対次のいずれかに該当する 方①区内小学校で読み聞かせボランティ アを行っている②読み聞かせ活動が決定 している定30人(抽選)申問電子申請又は 往復はがきに記入例 1~4・6と7活動中 又は活動予定の学校名を明記し、〒113-0033文京区本郷4-8-15真砂中

大学生涯学習センター☎03-5981-3755

交流館の教室

	カーレット教室	親子ふれあい体操教室	着付け教室	カーレット教室
日時	5/7例·21例(全2回) 14:00~16:00	5/9金 14:30~15:30	5/10仕) 10:00~12:00	5/13伙•27伙(全2回) 10:00~12:00
会場 問合せ	千駄木交流館☎03-3821-6695	白山交流館☎03-3813-8500	千駄木交流館☎03-3821-6695	白山交流館☎03-3813-8500
内容 講師 (敬称略) 対象等	かる対区内在住・在勤・在学者定12人		する師合地ケイ子 <mark>対</mark> 着物一式を用意	かる対区内在住・在勤・在学者 2 12人 (申込順)¥100円 1 4/15火10:00か

	ポールDE若返りウォーキング	スロージョギング	誰でもピラティス	盆踊りエクササイズ
日時	5/13伙 13:00~15:00	5/15休) 13:00~14:15	5/15休) 13:30~14:30	5/20伙 13:00~14:30
会場 問合せ	根津交流館☎03-3	828-5269	目白台交流館☎03-5395-9141	根津交流館☎03-3828-5269
内容	内室内体操と屋外歩行を行い姿勢を改	内体力アップで健康的な身体	Mインナーマッスルを鍛えて身体を整えるM内	内盆踊りの動きで健康的な身体

講師 | 善し、安定した歩行を目指す師小野富|作りを目指す師近藤弘之園区| 田盟子園区内在住・在勤・在学者**周**16人(申込|作りを目指す師田代玲子園区内 (敬称略)|雄圀区内在住・在勤・在学者輯当日直接|内在住・在勤・在学者輯当日直|順)輯4/21例9:00から電話又は直接目白台交|在住・在勤・在学者輯当日直接会|

~休職者や復職予定者への対応方法~ メンタルヘルス実務対応のイロハ

■4月23日似午後2時~4時会産業とくら しプラザロメンタルヘルスを含む休職・復 職への対応や管理方法、産業医等の専門 家との連携方法等を分かりやすく説明師小 島健一氏(鳥飼総合法律事務所弁護士)ほ

✓4月22日伙間東京商工会議所 文京支部☎03-3811-2683 ▲詳細はこちら

里親制度説明会 「子どもたちの新しい扉をひらく ~里親というカタチ~」

■①4月28日(月)午後3時 ~4時30分②5月17日 出午後1時30分~3時、 午後3時30分~5時36 月5日休)午前10時~11 時30分(各回同内容)会

①児童相談所②シビックセンター5階区民 会議室③大原地域活動センター内様々な 事情で家族と離れて暮らす子どもを自分の 家庭に迎え入れ、成長をサポートする里 親制度を知る対区内在住者定各4家庭(申 込順)申問電子申請・電話又は別に記入例 1・3・4と7希望日時を明記し、児童相 談所フォスタリング機関二葉乳児院☎03-3811-5241 **a** sato-bun5241@ futaba-yuka.or.jpへ<mark>✓</mark>各開催日 の4日前まで 申込はこちら**▶ 回り、こ**

ふれあいサロン LINE基礎講座 〜超初級からのLINE〜

■5月15日休·16日 金午後1時30分~4 時(全2回)会駒込地域活動センター内オ ンラインでの「会話」、音声通話、PayPay 等の便利機能を楽しく学ぶ師竹箒の会 对区内在住·在勤·在学者定16人(抽選) ¥300円(初回納入) 申問往復はがきに 記入例▶1~5と7在勤者は勤務先名・所 在地、在学者は学校名を明記し、〒113-0021文京区本駒込3-22-4駒込地域活動 センター☎03-3824-5801へ≤5月2日金 必着

ぶんにこ本富士 (もとふじカフェ)

■5月17日出午後1時~3時会グッドラ イフケアセンター向丘(西片2-19-15) 🗗 音楽やものづくりを通した交流師龍岡会 アート部対区内在住者と家族¥100円(参 加費)申当日直接会場へ問高齢者あんし ん相談センター本富士分室☎03-3813-7888

※感染防止対策に協力のこと

障害のある方のための **风牛後見制度** ~親あるうちにそなえて~

■5月22日休午前11時~午後1時会区民 センター図障害のある方の「親なきあと」 の課題(お金で困らないための準備、生活 の場の確保、困った時の支援)解決ヒント を具体的に説明師渡部伸氏(「親なきあと」 相談室主宰)対区内在住・在勤・在学の障 害のある方と家族、福祉サービス事業者 定50人(申込順)申問4月15日伙午前9時 から電子申請又は電話で社会福祉協議会 権利擁護センター☎03-3812- ■ 363 (37) 3156^

でに電子申請又は電話で上記へ ▲申込はこちら

母親学級(2日制)

内出産・育児の話、歯科・栄養の話 対区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれ る20週以降の妊婦

〆締切

申4月20日(日)から電子申請

日時	①5/9惍②16惍	①5/13伙②20伙
(15分前 から受付)	①13:30~15:30 ②13:30~15:10	①13:30~15:10 ②13:30~15:15
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
定員 (申込順)	各30人	各12人

※1日のみの参加も可 ※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

教育センター

	第1回 科学教室	第1回 親子理科教室	
日時	5/10(±) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	5/17(±) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	
会場	教育セ	ンター	
内容	電子工作をしよう	2種類の万華鏡を つくろう	
講師	教育センター専門指導員		
対象	区内在住・在学の 小学3年生~中学生	区内在住・在学の 小学1~3年生 と保護者1人	
定員	各30人(抽選)	各18組(抽選)	
費用	1,000円	600円	
申込	電子申請又は往復はがき(1人1枚)に 記入例 11~41(3)は保護者分も)と7 学校名・学年・希望時間(第2希望記入可) を明記し、教育センターへ		
締切	4/21(月)必着	4/28(月)必着	

※車での来場は不可 ※詳細は教育センター配参照

※キャンセルによる空き状況の確認 をする場合は、電話で教育セン ・

間〒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

ひきこもり等自立支援事業 茶話会

■5月17日出午前10時 ~正午会区民センター 内参加者同士の交流・情 報交換等对文京区・台東 区・千代田区在住のひき

こもり等でお悩みの家族屋20人(申込順)申 問電話・MXスはMに記入例→2~4を明記し 茗荷谷クラブ☎03-3941-1613 **□ 以美ロ** 図03-3947-0766回bunkyo@ skc-net.or.jpへ≤5月12日(月) **□** ★ 日

▲詳細はこちら

• •

ぶんにこ大塚 大学生と一緒に楽しもう

■5月21日冰午後2時~4時会大塚公園 集会所内テーブルホッケーと的あてゲー ムで身体をほぐし、ペーパークラフトで 赤べこを作成対区内在住・在勤・在学者定 子申請又は電話で高齢者あん しん相談センター大塚☎03-3941-9678^ ▲申込はこちら

東京都議会議員選挙 立候補予定者 説明会

6月22日(日)に予定している東京都議会 議員選挙の立候補届出手続等の説明会を 開催します。当日、立候補届出関係書類 等をお渡しします。

■5月9日 金午後1時30分分分シビックセン ター内会議室申当日直接会場へ問選挙管 理委員会事務局☎03-5803-1287 ※会場の都合により、立候補予定者1人につき2

人まで参加可

軽体操・ピラティス教室 5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) 中間4月25日 金午前10時(千駄木 交流館ピラティスは、同日午後1時)から 電話又は当日直接会場へ

□日時 会会場 内内容 師講師 対対象 定定員 ¥費用 申申込

問問合せ IIIホームページ IIIIFAX IIIメール

会場・同合せ	教主名	曜日	時间	(申込順)	
	軽体操	月	10:30 ~11:30	各	
白山交流館 ☎03-3813-8500	**************************************	火	13:30 ~14:30	30人	
	ピラティス	水	10:30 ~11:30	20人	
千駄木交流館	軽体操	水	①9:30 ~10:30 ②11:00 ~12:00	各 20人	
☎03-3821-6695		木	10:00 ~11:00		
	ピラティス	B	10:30 ~11:30	12人	

障害者·児対象講座

会福祉センター江戸川橋対区内在住・在勤・ 在学の各障害者・児定各8人(抽選)申問電 話又はMに記入例 1~4を明記し、リアン 文京☎03-5940-28223003-5940-2823へ

√					
講座名	日時		参加費	締切	
フラワー アレンジメント	5/24	10:30~ 12:00	800円	5/16 金	
教室	(土)	13:30~ 15:00	8001		
パソコン教室	31 (土)	13:00~ 15:00	無料	23 金	

高齢者にマッサージのサービス

対60歳以上の区内在住者定各60人(申込 順)¥500円

日時	5/7(水)	5/21(水)	
口吗	10:00~15:20		
会場	福祉センター湯島	白山交流館	
申込問合せ	4/18 (金)9:00から 電子申請又は電話で 福祉センター 湯島 ☎03-3814-9245へ	高齢福祉課 社会参画支援係	

※1回の電子申請・電話で1人まで申込可 ※1人1回(40分程度)の利用に限る。施術師の

※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐい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





初めてでも安心! スマートフォン講習会

四電源の入れ方から丁寧に説明する講習 会と初心者向けLINE講習会対スマート 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22各回4人(抽 選)申問電話・はがき・風又は風に記入例 1 ~4と7希望日[①~⑤(第3希望まで記 入可)]を明記し、〒112-0003文京区春 日1-16-21シルバー人材センター☎03-3814-9248**™**03-3811-9100**™**bunkyo@ sjc.ne.jpへ<mark>≤</mark>4月22日伙必着

		日時		会場
	1	5/1・8休	13:30	水道端図書館
操作全般	2	15・22休		温白 炒入 しいわ
	3	19・26(月)		湯島総合センター
LINE	4	20伙		ルケ川の事物
講習	(5)	27(火)		小石川図書館

※操作全般講習会は、各回2日間とも参加のこと

お楽しみ講座 「童謡となつかしい歌の会」

■5月30日 金午前10時~11時30分 会福 祉センター湯島四60歳以上の区内在住者 定25人(抽選) 即間電子申請又

は電話で福祉センター湯島**含** 03-3814-9245へ<mark>図</mark>5月14日(水 🗓 🔭 😃

お知らせ

「文京区地震防災マップ」の 多言語版を発行

外国人にも防災意識を高めてもらうた めに、英語・中国語(簡体字)・韓国語の地 震防災マップを作成しました。地震への 備えにお役立てください。

▶配布場所 建築指導課·各地 **■**▶第■ 域活動センター・図書館ほか(区) にも掲載) 間建築指導課構造 担当☎03-5803-1264



7年度文京区食品衛生 監視指導計画

食品の安全・安心を確保するため、区の 実情に合わせて、食品の検査及び営業施 設の監視指導等の重点項目等を定めまし た。

▶閲覧場所 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(区 **Ⅲ**にも掲載) 問生活衛生課食品衛生担当☎ 03-5803-1228

東京都シルバーパス新規購入

内都営交通・都内民営バスを利用できる (有効期限は発行日から9月30日火まで) 対70歳以上の都民(寝たきりの方を除く) 申必要書類を直接バス営業所又は都営地 下鉄定期券発売所へ問東京バス協会☎03-5308-6950

※購入費用・必要書類等詳細は、上記へ

カラスの巣を撤去

カラスの繁殖期(4~7月)には、親ガラ スが卵やヒナを守るため、通行人等を威 嚇・攻撃することがあります。 そのため、 以下の場合にカラスの巣を撤去します。

▶撤去要件 区内の民有地の樹木に巣が あり、カラスの威嚇・攻撃がある 即間樹 木所有者が電話で環境政策課指導担当☎ 03-5803-1260^

※撤去作業者の安全確保ができない等、樹木の 立地条件により撤去できない場合あり

「国民生活基礎調査」に ご協力を

国が無作為抽出した地区の世帯員を対 象に、保健・医療・福祉・年金・所得等の基 礎的事項をお聞きする法律に定められた 基幹統計調査です。

今回の調査は、世帯票・健康票・介護票・ 所得票・貯蓄票の5種類です。今後の厚生 労働行政の企画及び立案のための基礎資 料を得る重要な調査ですので、ご協力を お願いします。

▶調査期間 4月中旬~7月下旬▶基準日 世帯票・健康票・介護票=6月5日休、所得 票・貯蓄票=7月10日(水)▶調査方法 調 査員*が対象世帯に調査票を配付し、電 子申請又は調査員の回収により回答(左記 回答が困難な場合、特例として郵送提出 も可)問生活衛生課☎03-5803-1223

*調査員: 「国民生活基礎調査員証」を携帯してお り、区長が任命する特別職の地方公務員であっ て、調査員は調査の結果を人に漏らすことを 法律で固く禁じられています。

コンビニ交付サービス* 利用停止

システム点検のため、コンビニ交付サー ビスの利用を停止します。

■4月24日休午前6時30分~午後1時間 戸籍住民課証明係☎03-5803-1176

*コンビニ交付サービス:マイナンバーカードを 利用して、コンビニエンスストアのマルチコ ピー機で住民票の写し・戸籍証明書・印鑑登録 証明書及び税証明書を取得できるサービス

都営交通無料乗車券の更新

対誕生月の末日で期限切れになる無料乗 車券を持ち、下表のいずれかに該当する 方(PASMO式の無料乗車券所持者及びシ ルバーパス所持者を除く)申通用期限月の 1日から①現在使用中の無料乗車券②身 体障害者手帳などの各種手帳又は児童扶 養手当証書などの各証書類(生活保護受給 者・中国残留邦人は不要)を各窓口へ持参

申込・問合せ

	身体障害者手帳所持者 愛の手帳所持者 戦傷病者手帳(特別項症~第6項症、第1~第5款症)所持者 原爆被爆者健康手帳所持者	3年	障害福祉課 障害者在宅 サービス係 ☎03-5803-12 ☎03-5803-13	
・生活保護世帯員(世帯 のうち1人のみ) ・中国残留邦人等支援給 付を受けている方又は 配偶者	1年	生活福祉課相談 ☎03-5803-12		
・児童扶養手当受給世帯 員(世帯のうち1人のみ)		子育て支援事業 コールセンタ- ☎03-5803-12		

談

行政書士無料相談

■4月22日(火)正午~午後4時会区民ひろ ば四借地・借家、遺言・相続、内容証明、 外国人の在留・帰化、起業・許認可等の書 類作成と手続の相談(30~50分以内)対 どなたでも間東京都行政書士会文京支部 **2**03-4500-7832

※当日直接会場にて相談可(予約優先)

特別区立幼稚園教員 採用候補者募集

▶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 諭普通免許状を有する方又は8年3月31日 までの取得見込で、平成3年4月2日以降 に出生した方▶第1次選考 筆記試験 = 6月22日(日)申電子申請≤5月13日(火)午後 5時受信有効間特別区人事·厚 **国际新** 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- 📆 📆

官公庁など

▲詳細はこちら

5210-9857

家内労働の「委託状況届」は 4月30日(水)までに提出

家内労働者へ仕事(内職等)を委託して いる委託者は、毎年4月1日現在の家内 労働者数等について、「委託状況届」を労 が義務付けられています。 間東京労働局労働基準部賃金

課家内労働係☎03-3512-1614 ▲詳細はこちら

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。

子育てひろば水道 5月「リトミック」

■5月10日仕)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)

■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

康

■5月3日~24日の土曜午後2時30分~

四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

対区内在住・在勤・在学者定12人(抽選)

申問はがき(1人1枚)に記入例▶11~4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

≤5月22日(木)

4時

会健康センター

レッチポールで体をほぐす

¥2,800円(初日納入)

談係☎03-5803-1805へ

▲4月21日(月)必着

*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

おためしマーシャル&

肩腰スッキリ(全4回)

健



▲由込はこちら

専門医による骨粗しょう症健診

■5月15日休)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

四身体測定・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)¥700円

申問4月17日休から電話で保健サービス センター健康相談係 203-5803-1805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日似午前

9時~各実施日の前日午後5時 ▲詳細はこちら

日時	5/22休)	5/8休)
口吗	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Ⅲ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 ^{※1}	20	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価ガーダシル)		30*2		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

問予防対策課☎03-5803-1834 ▲詳細はこちら



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。予診票がお手元にない方は予防対策課まで お問い合わせください

の回いログはへんさい。						
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				
B型肝炎	3 🗆	1歳までの間				
BCG	10	一川成までの同				
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	生後1か月半頃			
5種混合(DPT-IPV-Hib)	40	生後2~90か月				
MR(麻しん・風しん)第1期	10	生後12~24か月*1				
水痘(みずぼうそう)	20	生後12~36か月				
日本脳炎第1期	3 🗆	生後6~90か月(特例あり)				
MR(麻しん・風しん)第2期	10	小学校就学前の1年間**1	年長になる直前の3月頃			
日本脳炎第2期	10	9~13歳未満(特例あり)	9歳になる誕生日月の上旬頃			
DT(ジフテリア・破傷風) 第2期	10	11~13歳未満	11歳になる誕生日月の上旬頃			
ヒトパピローマウイルス	20*2	小学6年生~15歳未満の女子	小学6年生の7月頃			
感染症(HPVワクチン)	3 🗆	15歳以上~高校1年生 相当の女子 ^{※3}	(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)

¥無料問予防対策課☎03-5803-1834



▲詳細はこちら

健康診査・がん検診

間健康推進課**☎**03-5803-1229

	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		・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 74歳 ・国民健康保険組合(食品・医 師等)加入者		保険証の発行元で実施 ※6/16例〜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	
健				区国民健康保険加入者		受診券到着後、直接指定医療機関。
康診査	後期高齢者医療				6/16例~ 8年1/31生	療機関へ ※対象者へ6月上旬に受診券 を送付
	健康増進法による健康診査		上の関係を	かがずれかに該当する40歳以 区内在住者 東保険の切替等により加入保 者(事業者)が実施する特定 東診査(職場健診等)を受診 きない 舌保護を受給している	指導は別途	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
	大腸がん検診		40歳以上の区内在住者 (上記健康診査と同時実施可)			直接指定医療機関へ(受診券不要)
	肺がん検診					
がん	胃部X線検査		40歳	以上の区内在住者		
検診	1+∞=∞	胃内視鏡検査 ※胃部×線 との選択制	上の ①7年 ②6年	かずれかに該当する50歳以 区内在住者 ∈度に偶数年齢になる ∈度に未受診で、7年度に奇 拝齢になる	6/16(月)~ 8年1/31(土)	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
その他	肝炎ウイルス検査		上の ①7年 ②過元 たご ③7年	のいずれかに該当する40歳以 区内在住者 E度に40歳になる 去に一度も肝炎検査を受診し ことがない E度受診した健康診査の結果、 師が必要と認めた		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・区配等参照

乳がん・子宮がん検診

間健康推進課☎03-5803-1229

■4月10日休~8年3月31日(火) ▼受診方法 ①5月31日(出まで=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
いながき乳腺クリニック	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
(划)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□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			

