



文京区  
シンボルマーク



# 区報 ふんきよ

令和4年  
(2022)

3/25

毎月10・25日発行  
発行/文京区 編集/企画政策部広報課  
〒112-8555 文京区春日1-16-21  
代表 ☎ (3812) 7111  
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

▲区制70周年を契機に  
制定した区のシンボル  
マークです。

No.1784

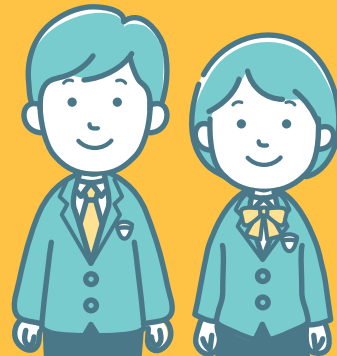
### ■主な内容

文京区LINE公式アカウントリニューアル… 2面  
新型コロナウイルスワクチン接種について… 2面

区政功労者表彰…………… 3面  
地球温暖化対策をさらに推進していきます… 3面  
4・5年度後期高齢者医療制度の保険料率が決まりました… 4面

4月1日から

## 成年年齢が18歳 に引き下げられます



成年年齢

20歳 ▶▶▶ 18歳

民法改正に伴い、2022年4月1日から成年年齢が18歳になります。現在未成年の18・19歳の方は、4月1日から新成人となります。

| 生年月日                 | 新成人となる日  | 成年年齢 |
|----------------------|----------|------|
| 2002年4/1以前生まれ        | 20歳の誕生日  | 20歳  |
| 2002年4/2～2003年4/1生まれ | 2022年4/1 | 19歳  |
| 2003年4/2～2004年4/1生まれ |          | 18歳  |
| 2004年4/2以降生まれ        | 18歳の誕生日  | 18歳  |

### 18歳になったらできること、できないこと

#### できること

(18歳になったらできること)

- 親権者(法定代理人)の同意のない契約  
(例)携帯電話の契約、ローンを組み、クレジットカードをつくる、一人暮らしの部屋を借りる
- 10年有効のパスポートの取得
- 公認会計士・司法書士・  
医師免許などの国家資格の取得
- 婚姻(男女とも18歳に)



など

#### できないこと

(20歳にならないとできないこと)

- 飲酒・喫煙
- 競馬の馬券、競輪・オートレース・競艇の投票券の購入
- 養親となる(養子を迎える)
- 大型・中型自動車運転免許の取得



など



若者の消費者被害の拡大を防ぐために、**本人も周りの大人も注意をすることが大切です**

成年に達すると、自分の意思で様々な契約をすることができるようになりますが、未成年者が親権者など(法定代理人)の同意を得ずに契約した場合に取り消すことができる権利(未成年者取消権)が行使できなくなります。契約に関する知識や社会経験が少ないところに目をつけて、成年に達したばかりの若者が狙われ、契約トラブルにあう恐れがあります。

### Q&A

詳細は区ホームページ参照▶



Q. 消費者トラブルで困った時は?

A. 消費者トラブルや契約などで疑問や不安に思うことがあれば、一人で解決しようとせずに、**消費生活センター**にご相談ください。

▷相談専用電話 ☎(5803)1106

[月～金曜(祝日、12月29日～1月3日を除く)]  
午前9時30分～午後4時

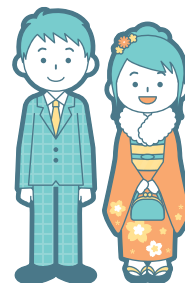
対象 区内在住・在勤・在学者 費用 無料

Q. 成人の日記念「はたちのつどい」は?

A. **これまでどおり、20歳の年に行います。**

2020年度に当時満16歳、満17歳の方へ成人式開催時期及び対象年齢の検討のためアンケート(無作為抽出2,000人)を実施しました。その結果を踏まえ、当該年度に20歳となる4月2日～翌年4月1日生まれの区内在住者を対象に、成人の日記念「はたちのつどい」を行います。(18歳の新成人を記念したイベント等はなし)

問合せ 区民課☎(5803)1170



### 問合せ

契約等▶▶消費生活センター☎(5803)1105

婚姻・養子縁組等▶▶戸籍住民課☎(5803)1183

## 3月28日から 文京区LINE公式アカウント

より便利に！より使いやすく！

リニューアル



▲友だち登録

CHANGE

### メニューデザインを一新

基本メニューに加え、関心の高い「防災・コロナ」の情報をまとめたメニューを新たに追加しました。2つのメニューはタブで切替ができます。



タブでメニューの切替ができる！



NEW 1

### セグメント配信

受信したい情報等を設定すると、一人ひとりのニーズに合わせた情報を受け取ることができます。

NEW 2

### 子育て応援メールマガジン

受信設定をすると、おなかの赤ちゃんの様子や産後のお子さんの成長・発達、年齢に合わせた区の子育てサービスなどの情報を受け取ることができます。

NEW 3

### ごみ・資源収集日の定期配信

お住まいの地域等を設定すると、ごみ・資源収集日の前日又は当日に通知を受け取ることができます。

新メニューや各種受信設定は3月28日から、メッセージ配信は4月1日から！

図広報課 報道・ホームページ担当 ☎(5803)1128

# 新型コロナウイルスワクチン接種について

3月14日  
時点の情報

## 小児(5~11歳)の方の1・2回目接種について

詳細は区☎へ▶



区では、3月から「小児(5~11歳)」の方を対象に新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。

対象

1回目接種日時点で**5歳以上11歳以下**の方

- 5歳になる方 = 5歳の誕生日の前日から接種可能です。
- 11歳の方 = 12歳の誕生日の前々日まで接種可能です。
- ※1回目の接種時に11歳の方が、2回目の接種日までに12歳の誕生日を迎えた場合、2回目接種にも小児ワクチンを使用します。

回数

**2回**  
●1回目接種から3週間の間隔において2回目接種が可能です。

ワクチン

**ファイザー社製**  
(5~11歳用)  
※12歳以上の方のワクチンとは用法・用量が異なります。



接種券は、**対象の方に**発送済です。  
今後5歳になる方には、誕生日の前月上旬に発送予定です。  
※接種券が届いていない場合は、コールセンターにお問い合わせください。

小児のワクチン接種の有効性・安全性等の詳細は、厚生労働省☎をご確認ください▶▶▶



会場

4月から、集団接種会場に**大原地域活動センター**を追加します。

### ● 集団接種会場(3か所)

| 集団接種会場         | 所在地                       | 予約開始                             | 1回目接種日(4月)                                     |
|----------------|---------------------------|----------------------------------|--|
| 保健サービスセンター     | 春日1-16-21<br>文京シビックセンター3階 | 3/16(水)から受付中<br>(予約サイト又はコールセンター) | 4/23(土)・24(日)・30(土)<br>※保健サービスセンターは24日は開設しません。 |
| 保健サービスセンター本郷支所 | 千駄木5-20-18                |                                  | 4/8(金)~28(木)<br>※開設日の詳細は、区☎をご覧ください。            |
| 大原地域活動センター     | 千石1-4-3                   |                                  |  |

※2回目接種は、1回目接種の3週間後の同一会場・時間となります。  
※5月以降のスケジュールは決まり次第、区報・区☎等でお知らせします。  
※集団接種会場は変更になる可能性があります。

### ● 個別接種会場(区内医療機関)

医療機関ごとに異なるため、直接お問い合わせのうえ、予約をお願いします。  
医療機関一覧は区☎をご確認ください。



## 18歳以上の方の3回目接種について

詳細は区☎へ▶



区では、「2回目の接種完了から6か月以上経過した18歳以上」の方を対象に追加接種(3回目接種)を実施しています。

### 集団接種

予約サイト又はコールセンターから予約をお願いします。

| 2回目接種完了日 | 接種券発送日 | 予約開始日       | 3回目接種時期 |
|----------|--------|-------------|---------|
| 3年11月    | 4/8(金) | 4/15(金)9:00 | 5月      |
| 12月      | 5月上旬   | 5月中旬        | 6月      |

### ! 65歳以上の方は、原則予約不要です(事前指定)

接種券に同封して、接種日時と会場を区があらかじめ指定する「事前指定通知」を発送します。

- 事前指定の条件の変更を希望される場合  
予約開始日以降に予約サイト又はコールセンターにご連絡ください。  
※条件変更をする場合や個別接種での接種を希望する場合などには、必ず事前指定された予約のキャンセルを行ってください。

**地域活動センターで変更・キャンセルの代行支援を行っています**  
(土・日曜、祝日を除く午前9時~午後5時)  
ご利用の方は最寄りの地域活動センターへ。

### 個別接種

医療機関ごとに異なるため、直接お問い合わせのうえ、予約をお願いします。  
医療機関一覧は区☎をご確認ください。

### 12歳以上17歳以下の方の3回目接種について

現在、国により、ファイザー社製ワクチンによる追加接種(3回目接種)の検討が進められています。今後具体的な方針が示され次第、区報・区☎等でお知らせします。

## 12歳以上の方の1・2回目接種について

詳細は区☎へ▶



文京シビックセンター25階で実施しています。  
接種を希望する方は、予約サイト又はコールセンターから予約をお願いします。

予約  
問合せ



新型コロナウイルス  
ワクチン接種予約サイト

24時間受付(予約開始日は午前9時から)



新型コロナウイルス  
ワクチン接種コールセンター

03(6747)4593(毎日午前9時~午後8時)

かけ間違い  
に注意

最新情報は区☎へ▶  
(予約サイトもこちらからアクセス)



「区報ぶんきょう」を多言語版アプリ (Catalog Pocket) で配信中!

カタログ ポケット



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



# 区政功労者表彰

多年にわたり各方面でご活躍され、区政の進展に尽くされた方々を、区政功労者として表彰しました。表彰式は、3月15日(火)にスカイホールで行い、区長から表彰状と記念品を贈りました。

区総務課 ☎(5803)1139

## 受章者

(敬称略)

### ◆特別区政功労表彰(4人)

鳥海 益恵  
田邊 國弘(3年5月 3日表彰)  
外山 眞一(3年8月30日表彰)  
宮本 忠昌(4年1月 6日表彰)

### ◆区政功労表彰(66人)

#### 1 教育、衛生、社会福祉その他公共の事務に尽力した方

区立小学校、中学校及び幼稚園のPTAの代表者又はこれに準ずる職にある方

沼田 英也 島津 威仁  
松尾 弘匡 小林 篤史  
岩井 知行 武智 公英  
小川 良

区立小学校、中学校及び幼稚園に勤務する学校医

豊田 雅基 齋藤 敦

区立小学校、中学校及び幼稚園に勤務する学校歯科医

山本ゆかり 岩淵 雅論

区立小学校、中学校及び幼稚園に勤務する学校薬剤師

吉村加代子

感染症診査協議会委員

杉田 博宣

介護認定審査会委員

川又 達朗 吉田真理子

民生委員・児童委員

池田 秀男

社会福祉事業関係者又は団体

宮澤 輝子 梅原 邦子

各種相談員又は団体

羽鳥 修平 松丸 渉

井上 慶太

税務行政に積極的に協力した団体又は個人

藪下 守 小能 大介

消防団員

佐藤 哲男 山根 英蔵

林 淳一郎 西原伸一郎

永島 隆一 松林 哲夫

小倉 綾華 上村日出男

地域自治振興功労者

上田 信義 栗原 延好

岡 美保子 枇杷阪弘且

大畑 清心 伊藤 敏

原 一雄 池田 義久

小野寺 彰 杉山 圭市

武田 知久 川上 清一

坂口 泰寛 澁木 希年

杉浦 泰二(3年7月25日表彰)

伊藤 孝(3年9月 3日表彰)

青少年委員及び青少年健全育成会会長又はこれに準ずる職にある方

三谷 規子 松山 巧

大脇 邦枝 山田 晶幸

田中みち江 土屋 謙

日赤婦人奉仕団委員

和田 麗子 大坂 弘子

柴田恵美子

絵画展審査員、書道展審査員及び歌壇俳壇選者

大庭 英治

建築審査会委員

河村 茂

建築紛争調停委員

番 敦子

公園等連絡員及び区民管理団体

佐野 隆一 土谷 光男

2 徳行卓絶又は善行により他の模範となる方

公共施設等に金品を寄附した方

半田 妙子 清水 幸雄

3 公益に関し功労顕著な方及び公共の事務に精励し功労のある方

投票管理者又は投票立会人

三浦 陽子 新井 未央

明るい選挙推進委員

本田 京子



## 地球温暖化対策をさらに推進していきます

～エネルギーをかしこく使って豊かに生きる脱炭素のまち 文京～

### 文京区は、2050年「ゼロカーボンシティ」を目指します

「ゼロカーボンシティ」とは、2050年に二酸化炭素を実質ゼロにすることを旨を首長自らが又は地方自治体として公表した地方自治体のことです(出典：環境省)。文京区は、2月に目指すことを表明しました。地球温暖化対策を一層推進するため、次の施策に取り組みます。

- 1 省エネ対策チェックリストの提供による事業活動におけるさらなる取組へのきっかけづくり
- 2 大学等との省エネルギー対策や再生可能エネルギー利用に関する協議・情報共有
- 3 シビックセンターにおける再生可能エネルギー電力の導入  
シビックセンターに、二酸化炭素を排出しない再生可能エネルギー100%の電力\*を導入します。  
\*再生可能エネルギー100%電力：電気をつくるときに二酸化炭素を排出せず、自然界に存在する資源から繰り返し利用することが可能なエネルギーを用いた電力(太陽光発電等)
- 4 テイクアウト等に使用するプラスチック製容器等を脱プラスチック製容器等に切り替えた場合の容器等購入経費の一部を補助
- 5 家庭用生ごみ処理機等を購入した世帯に対する本体及び付属品購入費用の一部を補助
- 6 カーボン・オフセットの導入  
二酸化炭素排出量の削減への取組の一環として、熊本県の森林整備に係る支援を行い、区の事業活動に伴い排出される二酸化炭素の一部をオフセットしています。



### 文京区地球温暖化対策地域推進計画と主なアクションプラン

文京区は、「文京区地球温暖化対策地域推進計画」に基づき、区民・団体、事業者、区が共通の目標に向かって5つの分野別の行動計画(アクションプラン)を推進し、「脱炭素社会」の実現を目指します。



出典：国際連合広報センター

#### 1 省エネルギーの推進

- ～暮らしや事業活動での省エネルギーの取組～
- 普及啓発事業「親子環境教室」「環境ライフ講座(人材育成講座)」「クールアースフェア」等

##### 文京版クールアース・デー

気候変動への取組を広めるため、毎月7日を「文京版クールアース・デー」とし、毎月区報25日号に省エネのコツを掲載しています。▶▶本号は5面に掲載

#### 2 再生可能エネルギー等の利用促進

- ～二酸化炭素を出さないエネルギーの利用～
- 新エネルギー・省エネルギー設備設置費助成  
住宅用太陽光発電システムやエネファーム、断熱窓などの設備設置に係る経費の一部を助成しています。



▲区

#### 3 スマートシティの推進～環境にやさしいまちづくり～

- コミュニティバス「Bーぐる」の利用の促進
- 自転車シェアリング事業の推進
- みどりを増やす取組の推進

#### 4 循環型社会の形成～ごみを減らす取組～

- フードドライブ(未利用食品の回収)

#### 5 気候変動の影響への適応～気候変動の影響への備え～

- ハザードマップや防災ガイドを活用したリアルとオンラインのハイブリッド型事業の実施
- 遮熱性舗装の実施
- 熱中症予防に関する普及啓発

区環境政策課地域環境係 ☎(5803)1276

☆固定資産税に対する土地・家屋の価格等の縦覧を行います(23区内)  
納税者の方は、資産が所在する区にある都税事務所において、縦覧帳簿を見ることができます。  
▶縦覧期間 4月1日(金)～6月30日(木)(土・日曜、祝・休日を除く)  
区文京都税事務所固定資産税班 ☎(3812)3241

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



文京区民チャンネル

**11ch** 4月の番組表

各番組の紹介はこちら▶

各番組の紹介はこちら▶

☎(5803) 1130

| 時間                                      | 番組  |
|---|---|
| 8:30                                    | くらしのSafety(1～3日)特殊詐欺被害防止と交通安全アプリライフサポートナビ(4～10日、18～24日)くらしのSafetyミニ(11～17日、25～30日)新しい地域体験車  |
| 35                                      | くらしのSafetyミニ(11～17日、25～30日)文の京(安全安心なまちづくりの推進)   |
| 40                                      | Let'sスポーツ!(1～3日)アスリート職員オススメ!お京魂トレーニング(中継編)Myストリー(4～10日、18～24日)権利擁護センター1あんしんサロン(1あんしんサロン 生活支援員 小島美子さん Myストリーミニ(11～17日、25～30日)文京区技能検定者 心通草 杉山浩一さん Myストリーミニ(11～17日、25～30日)文京区技能検定者 東京職工 木内秀哉さん |
| 45                                      | Myストリーミニ(11～17日、25～30日)文京区技能検定者 東京職工 木内秀哉さん   |
| 50                                      | 文京インフォメーション(～59)(1～30日)   |
| 9:00                                    | 介護予防体操(1～30日)   |
| 10                                      | スマイルらいふ(1～3日、11～17日、25～30日)作るう!ベジタルおやつ(4～10日、18～24日)2人に1人ががんになる時代 若いうちらががん検診  |
| 20                                      | ファイヤセツ8(1～3日)文京区を見たい!知りたいたい!文京区観光推進協会GO(4～10日、18～24日)UN Women(国連女性機関)日本事務所(20分番組)(11～17日、25～30日)メディアパートナー おすすめスポット紹介①   |
| 30                                      | Myストリー(1～3日)権利擁護センター1あんしんサポートナビ 生活支援員 小島美子さん ファイヤセツ8(11～17日、25～30日)メディアパートナー おすすめスポット紹介①  |
| 40                                      | (手)ふんきょう波瀾紀行(1～3日)文京ふるさと歴史館 地域の方々と歩んだ30年(手)おやチャーズ(4～10日、18～24日)文京区観光ガイドツアー 堀川ガランヤ(11～17日、25～30日)文京区観光ガイドツアー 文京の坂を歩く   |
| 50                                      | 文京インフォメーション(～57)(1～30日)   |
| 12:00                                   | ナイスキャッチふんきょう(1～3日、18～24日)スマイルらいふ(4～10日)作るう!ベジタルおやつくらしのSafety(11～17日)特殊詐欺被害防止と交通安全アプリスマイルらいふミニ(25～30日)文京区よつばクラブ ライフサポートナビミニ(25～30日)3R 食品ロス削減推進の取り組み  |
| 05                                      | ライフサポートナビミニ(25～30日)3R 食品ロス削減推進の取り組み   |
| 10                                      | 介護予防体操(1～30日)   |
| 20                                      | ファイヤセツ8(1～3日)メディアパートナー おすすめスポット紹介① ライフサポートナビ(4～10日、18～24日)文京区民生委員・児童委員のおしごと(25～30日)令和4年度予算の概要   |
| ふんきょう波瀾紀行(11～17日)清瀬記念館 特別展「写真の中の一人を捉えよ」 |   |
| 30                                      | ファイヤセツ8(1～3日)メディアパートナー おすすめスポット紹介② ライフサポートナビ(4～10日、18～24日)困った時の高齢者あんしん相談センター(11～17日)防災関連活動事業のご案内(25～30日)成年年齢引き下げ  |
| 40                                      | (手)おやチャーズ(1～3日、18～24日)文京区観光ガイドツアー 春日通りで暮らしてみよう(手)ふんきょう波瀾紀行(4～10日)「和魂と洋心」ジョシアコムコト博士(11～17日、25～30日)文京区の国際交流 これまでの歩みとこれからの未来   |
| 50                                      | 文京インフォメーション(～57)(1～30日)   |
| 16:00                                   | 特別番組(1～3日)闘外百年の森へ～演詩でたどる生涯の京セレクション(4～10日、25～30日)文京区男女平等センタープラスンセミナー「ひとにかきげんにげんんだい」子どもの人権と犯罪防止～(11～17日)文化財講演会「小日向」切支丹屋敷とドンドツチ神父(後編)(18～24日)文の京ゆかりの文化人顕彰事業「朗読コンテスト」(青少年の部)                    |
| 18:00                                   | (1～30日)(8:30の番組再放送)   |
| 10                                      | (1～30日)(9:10～9:57の番組再放送)  |
| 19:00                                   | (1～3日、4～10日、25～30日)(16:00の番組再放送)(11～17日)文化財講演会「小日向」切支丹屋敷とドンドツチ神父(後編)(18～24日)文の京ゆかりの文化人顕彰事業「朗読コンテスト」(一般の部)   |
| 21:00                                   | (1～30日)(12:00の番組再放送)  |
| 10                                      | (1～30日)(8:40の番組再放送)   |
| 20                                      | (1～30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。あらかじめご了承下さい。

**4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  | 19(火)   |               | (3828) 5509 |
| 久 堅  | 20(水)   |               | (3811) 0712 |
| 青 柳  |         |               | (3941) 4518 |
| さしがや | 26(火)   |               | (3811) 3474 |
| 駒 込  |         |               | (3821) 8800 |
| こひなた |         |               | (3943) 4457 |
| 本 郷  | 20(水)   | 保育園で遊ぼう       | (3812) 2394 |
| 大 塚  |         |               | (3943) 1631 |
| しおみ  | 26(火)   | 10:00         | (3827) 8229 |
| 千 石  | 12(木)   |               | (3947) 9220 |
| 向 丘  | 28(水)   |               | (3814) 6755 |
| 水 道  | 20(水)   |               | (3812) 2237 |
| 本 駒込 | 26(火)   |               | (3822) 3659 |
| 本駒込南 | 13(火)   |               | (3823) 3247 |
| 千石西  | 20(水)   | 園庭で遊ぼう        | (3944) 4688 |
| 本駒込西 | 保育園で遊ぼう | (3947) 2906   |             |
| 目白台  | 19(火)   | 保育園で遊ぼう       | (3945) 4220 |
| 柳 町  | 13(火)   | 10:30 児童館で遊ぼう | (3811) 0978 |

※開催時間はおおむね30分～1時間  
※申込後、不参加の場合は園に連絡のこと

**☆第51回 文京つつじまつり**

☎4月2日(土)～5月1日(日) ☎根津神社境内

今年の「文京つつじまつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小して開催します。早咲きから遅咲きへと約100種3,000株が順に彩るつつじをお楽しみください。

▷つつじ苑の開苑時間 午前9時～午後5時30分  
▷つつじ苑入苑 300円(寄送料)  
▷交通 東京メトロ千代田線「根津」駅・「千駄木」駅、南北線「東大前」駅下車各徒歩5分  
☎文京つつじまつり実行委員会(根津神社) ☎(3822) 0753  
※最新情報は根津神社☎参照(開花状況は区画でも公開)

**文京ecoカレッジ**

**リサイクル推進サポーター養成講座(全5回)**

リサイクル清掃事業への理解を深め、環境や3R\*に配慮した暮らし方を学び、区の事業や地域で活動してみませんか。

☎シビックセンターほか☎区内在住・在勤・在学者☎15人(抽選)☎無料☎☎☎の「電子申請」・電話・はがき又は☎に「リサイクル推進サポーター養成講座」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名・所在地も)を明記し、〒112-8555文京区リサイクル清掃課☎(5803)1135☎(5803)1362へ☎4月21日(木)必着  
\*3R：廃棄物の削減にむけた行動「リデュース(ごみの発生抑制)」「リユース(再利用)」「リサイクル(再生利用)」の総称 電子申請▶

**毎月7日は文京版クールアースデー**

**4月のテーマは「台所のエコ」**

新生活を始める方にも知ってほしい、エコにつながる台所でちょっとした工夫をお伝えします。

**冷 蔵 庫**

- 季節に合わせて設定温度を調節する
  - 開けている時間を短くする
- 引き出し式の冷凍室は、すき間なく食品を入れたほうが省エネです。凍った食品同士が保冷し合うので、ドアを開け閉めしたときの温度上昇を抑えることができます。ただし、すぐに取り出せるように整理整頓は心掛けましょう。

**調 理**

- 炎が鍋底からはみ出ないようにする
- 炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く
- ジャー炊飯器は、長時間保温より、その都度炊きましょ。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊きましょ。また、まとめて炊いて冷凍保存もいいですね。

**食 器 洗 い**

- 食器を洗うときは低温に設定する
- 食器洗いのお湯の量を減らす

**生ごみの減量**

文京区のご家庭から出る可燃ごみの約33%が生ごみです。生ごみを減量するには、水切りの徹底や、料理の作りすぎや食べ残しを減らすなど、発生を抑制していくことが大切です。水切りをすることにより、清掃工場で燃焼効率が高くなり、二酸化炭素の排出を抑制できます。

(出典：家庭の省エネハンドブック(東京都)、文京区一般廃棄物処理基本計画改定に係る基礎調査報告書より作成)

☎環境政策課地域環境係 ☎(5803) 1828  
リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎(5803) 1135

**町会・自治会をご存知ですか？**

●町会・自治会とは  
わたしたちの生活に関わりのある、地域の防災・防犯、ごみ収集、高齢者や子どもたちの見守りなど、一人ひとりの力では解決困難な課題に取り組み、地域で協力し合い、支え合いながらこれらの課題を解決し、明るく住みよい豊かなまちづくりをめざして自主的に活動しているのが町会・自治会です。

区内では、154の町会・自治会がそれぞれ活動しています。

●町会・自治会の主な活動

身近な暮らしの中で見かけます  
町会の掲示板では、地域のイベント等の情報を提供しています。また、朝の清掃・リサイクル活動、登下校の見守りのパトロールや交通安全運動などに協力しています。  
季節ごとに行われる地域の交流イベント  
ラジオ体操や盆踊り大会等を行い、地域で人と人がつながり、相互交流を深めています。

●町会・自治会に加入するには  
お住まいの地域の町会・自治会の会長、役員などにお尋ねください。※地域の町会・自治会の連絡先は、各地域活動センター又は区民課へ問合せ

**地域活動センター**

| センター名 | 電話          |
|-------|-------------|
| 礒川    | (3813) 3638 |
| 大原    | (3946) 8594 |
| 大塚    | (3947) 2624 |
| 音羽    | (3943) 0621 |
| 湯島    | (3813) 6554 |
| 向丘    | (3813) 6668 |
| 根津    | (3822) 3653 |
| 汐見    | (3827) 8149 |
| 駒込    | (3824) 5801 |

☎区民課 地域振興・協働推進係 ☎(5803) 1170

**「 Cheer Up!! みんなでつくる文京みやげ」採用アイデア決定!**

約600件の応募から選ばれた4つのアイデアについて、一般投票(アイデア投票)及び審査員による最終審査を行った結果、文京みやげとして採用するアイデア(最優秀賞)が決定しました!

決定したアイデアは来年度に製造～販売を予定しています。

☎アカデミー推進課観光担当 ☎(5803) 1174  
※詳細は特設サイトへ

**「子育てサポーター」になりませんか? ～第1回ベーシックサポーター認定研修～**

子育て支援に関する基本的な知識や倫理、子どもへの関わり方、保育に関する身体・ファミリー・サポート・センター事業など子育てサポーターに登録し、ファミリー・サポート・センター事業等の活動ができる20歳以上の区内在住・在勤・在学者☎15人(抽選)☎無料☎申込書を郵送で〒113-0033文京区本郷4-15-14社会福祉協議会ささえあいサポート係へ▷申込書配布 子育て支援課・社会福祉協議会(区☎・社会福祉協議会☎http://www.bunsiyakyo.or.jp/にも掲載)☎4月25日(月)必着☎[子育て支援員制度]子育て支援課子育て支援推進担当 ☎(5803) 1256 [子育てサポーター認定制度]社会福祉協議会ささえあいサポート係 ☎(3812) 3043

**心身障害者等福祉手当(区制度)・精神障害者福祉手当(区制度)の申請を忘れずに**

表1に該当する方は心身障害者等福祉手当又は精神障害者福祉手当の受給対象者となります。申請月が支給開始月のため、遅れないように申請してください。現在受給している方は申請不要で、8月の現況届の提出で更新を行います。

過去に申請が遅れた事例 次の方はお問い合わせください

- 特定医療費(指定難病)受給者証の交付を受けたが、手当の申請をしていない
- 小児慢性疾患で国の指定難病に該当する
- 過去に本人又は扶養義務者の所得超過により申請できなかった又は支給資格が消滅したが、対象所得が表2の限度額以内になった

**心身障害者医療費助成(障)の申請を忘れずに**

表3に該当する方は心身障害者医療費助成の対象者となります。次の方はお問い合わせください

- 医療証の期限が切れた
- 過去に本人又は世帯主(被保険者)の所得超過により申請できなかった又は支給資格が消滅したが、対象所得が表2の限度額以内になった

**4・5年度後期高齢者医療制度の保険料率が決まりました**

☎国保年金課高齢者保険料係 ☎(5803) 1198

| 均等割額・所得割率の変更            | 2・3年度        | 4・5年度   |
|-------------------------|--------------|---------|
| 後期高齢者医療制度の保険料率          | 均等割額 44,100円 | 46,400円 |
| は、2年に一度の見直しを行い、変更しています。 | 所得割率 8.72%   | 9.49%   |
|                         | 賦課限度額 64万円   | 66万円    |

4・5年度保険料額(年額)の計算方法

| 東京都の年間保険料額         | 均等割額              | 所得割額                               |
|--------------------|-------------------|------------------------------------|
| 限度額66万円(100円未満切捨て) | 被保険者1人当たり 46,400円 | 所得割額 賦課のもととなる所得金額* ×東京都の所得割率 9.49% |

\*賦課のもととなる所得金額：前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合43万円)を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しません)

**保険料軽減措置の継続**

所得が低い方に対する均等割額の軽減(表1)及び所得割額の軽減(表2)は、引き続き実施されます。また、制度加入前日まで会社の健康保険(国保・国保組合を除く)の被扶養者だった方に対する保険料の軽減(表3)は加入から2年を経過する月までとなります。

**4月6日(水)～15日(金) 春の文京区交通安全運動 たくさんの笑顔が走る 首都東京**

- 子供を始めとする歩行者の安全確保
  - 歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上
  - 自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保
- 1 運転者の交通ルールの遵守の徹底
  - 2 高齢運転者の交通事故防止
  - 3 シートベルト・チャイルドシートの正しい使用
  - 4 飲酒運転の根絶
- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
  - 2 車道は左側通行(右側通行禁止)
  - 3 歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行
  - 4 安全ルールを守る
- 1 飲酒運転・二人乗り・並進禁止
  - 2 夜間はライトを点灯
  - 3 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認
  - 5 子どもはヘルメットを着用
- 二輪車の交通事故防止  
☎土木部管理課交通安全係 ☎(5803) 1244

☆催し物等に参加する際はマスクの着用や手洗い、咳エチケットの徹底にご協力ください。また感染が疑われる、発熱などの症状があり体調がすぐれない場合は参加をお控えください。

☆新型コロナウイルスの感染状況により、掲載記事は内容(日時や開催方法等)が変更、中止・延期になる可能性があります。休止(中止)・縮小・休館等を行う窓口・事務・施設・行事(イベント)について詳細は区☎へ(右記二次元コードからもアクセス可)







健康 医療 介護

4年度プール券 受付開始

公害医療手帳・都の 大気汚染医療券をお持ちの方へ 公害医療手帳又は都の大気汚染医療券を所持している小学生以上の区内在住者▷支給枚数 年間5枚(1枚で10回利用可)▷利用施設 総合体育館・スポーツセンター 区「電子申請」又は4月1日(金)から申請書を〒112-8555文京区予防対策課保健予防係(5803)1225へ郵送又は持参(持参の場合は公害医療手帳又は大気汚染医療券も)▷申請書配布 予防対策課(区にも掲載) ※3年度プール券の使用期限は3月31日(休)

高齢者水中ウォーキング教室(5月日曜コース、6月水曜コース)

総合体育館 水中ウォーキング・ストレッチ等 60歳以上の区内在住・在勤者各50人予定(抽選) ¥4,500円(保険料込) 往復はがき(1人1枚)にコース名・住所(在勤者は勤務先名・所在地も)・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館(3814)4271へ 4月8日(金)必着

Table with 2 columns: Course Name, Dates. 5月日曜コース: 5/1~6/5(全6回) 6月水曜コース: 5/25~6/29(全6回) 日時: 10:00~11:30

高齢者水泳+健康体操教室(5月コース)

5月6日~31日の火・金曜(全8回) 午後2時10分~3時 スポーツセンター 水中ウォーキング・水泳、室内で簡単にできる体操・ストレッチ 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30人予定(抽選) ¥3,440円(保険料込) 往復はがき(1人1枚)に「高齢者水泳+健康体操教室5月コース」・住所(在勤者は勤務先名・所在地も)・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター(3944)2271へ 4月8日(金)必着

音楽ではつらつ脳トレ体操教室(全10回)

5月12日~7月21日の木曜(5月26日を除く)午前10時30分~正午 湯島天神梅香殿(湯島3-29-5) カラオケ機器を用いた口ずさみながらの体操や脳トレ 65歳以上の区内在住者(3年度参加していない方を優先) 15人(抽選) ¥1回300円(お茶代等実費) 往復はがき又は「音楽ではつらつ脳トレ体操教室」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係(5803)1203(5803)1350へ(区からも申込可) 4月8日(金)必着

介護者教室

おうちで「ながら」体操 4月23日(土)午後1時30分~3時 スポーツセンター 運動ができない方でも家で何かをし「ながら」できる体操 洛和ヴィラ文京春日職員(理学療法士) 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) 無料 電話で高齢者あんしん相談センター大塚(3941)9678へ

シニア健康体操教室(5月コース)

5月5日~26日の木曜(全4回) 午後3時30分~4時30分 江戸川橋体育館 リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ 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40人予定(抽選) ¥1,240円(保険料込) 往復はがき(1人1枚)に「シニア健康体操教室(5月コース)」・住所(在勤者は勤務先名・所在地も)・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒112-0006文京区小日向1-7-4江戸川橋体育館(3945)4008へ 4月8日(金)必着

精神保健相談

精神的な悩みで困っている方に 精神科医による個別相談(予約制)です。家族からの相談も可能です。 回 保健サービスセンター=4月20日(水)、本郷支所=4月8日(金)・25日(月) 区内在住者 無料 電話で保健サービスセンター(5803)1807、保健サービスセンター本郷支所(3821)5106へ

介護予防教室 健康脳トレ教室(全10回)

医師から運動制限を受けておらず、1人で会場に来られる65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先) 無料 必ず本人が電話で高齢福祉課介護予防係(5803)1209へ▷申込期間 3月30日(水)~4月12日(火)

Table with 4 columns: 会場, 日時, 内容, 定員(抽選). Includes Silver Pie, Tamaki, and Showa locations.

両親学級

区内在住で、はじめて赤ちゃんが生まれる妊娠24週以降の夫婦 無料 又は往復はがきに「文京区両親学級」・住所・参加者氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・出産予定日・参加希望日(第二希望日まで記入)と返信用にもあて先を明記し、〒150-0012渋谷区広尾5-6-6ポピンズプロフェッショナル「文京区両親学級係」へ(オンライン形式は、はがき申込不可)

Table with 5 columns: 日時, 会場, 方法, 定員, 申込期間. Includes Zoom and in-person options.

申込多数の場合、出産予定日を考慮して抽選 保健サービスセンター(5803)1805、保健サービスセンター本郷支所(3821)5106

Table with 6 columns: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間, 日(曜), 受付時間. Includes Happy Baby and Newborn consultations.

フィットネスクラブ運営事業者募集

高齢者の健康づくりに役立つ教室等を実施するフィットネスクラブに、補助を行います。

Table with 2 columns: 補助対象事業者, 補助対象事業. Details registration and support for fitness clubs.

※補助対象事業者等の詳細は区参照

運営事業者向け説明会

4月15日(金)午前10時~22日(金)午前10時(各回同内容) シルバーセンター 本事業への登録を希望する区内フィットネスクラブ 電話で下記へ(申込順) 〒112-8555文京区高齢福祉課介護予防係(5803)1209

はじめての離乳食講習会

5月13日(金)①午前10時30分~11時30分②午後1時~2時 保健サービスセンター本郷支所 講義とデモンストラクション「5~6か月児の離乳食づくりのポイント」 3年11~12月生まれで区内在住の第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 各12組(申込順) 無料 4月12日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所(3821)5106へ ※筆記用具を持参

4月の休日医療のご案内

休日診療当番医

電話で待ち時間等を確認のうえ、健康保険証を持参して受診(医療受給者証などの交付を受けた方は、あわせて持参)。 内容は内科、小児科、歯科。

(診療時間) 昼間 9:00~17:00 準夜間 17:00~22:00

Table with 4 columns: 日, 医療機関名, 昼間/準夜, 所在地, 電話. Lists various medical facilities and their contact info.

休日調剤薬局

(受付時間) 昼間 9:00~17:00 準夜間 17:00~22:00

Table with 4 columns: 日, 薬局名, 昼間/準夜, 所在地, 電話. Lists pharmacies available on weekends.

医療機関案内

Table with 3 columns: 機関名, 電話, 受付時間. Lists various medical institutions and their hours.