



■主な内容

社会を明るくする運動 …… 2面  
新正副議長、監査委員決まる …… 2面

お知らせします 区の財政状況 …… 3面  
7月9日は鷗外忌  
鷗外忌記念展示『鷗外の「遺言書」原資料』… 5面

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



# ポジティブシニア 応援プロジェクト(心・技・体)

新型コロナウイルス感染症の影響により、体を動かす機会や人との交流が減っていませんか？心身の健康の維持には体を動かしたり、人と交流したりすることが大切です。区では高齢者の皆さんの応援事業を実施しています。



## 高齢者等見守りあんしん事業

### 高齢者等見守りあんしん電話

#### ● 電話による見守り

本人の希望により、週1~3回(1回10分程度)区が設置するコールセンター職員が電話し、見守りをを行います。

#### ● 電話相談窓口

看護師や保健師が配置された24時間体制の電話相談窓口で、いつでも健康相談等ができます。

☑次の要件を全て満たす原則65歳以上の区内在住者①見守りを希望する②固定電話又は携帯電話を持っている☑無料申請書 申請書を直接高齢福祉課高齢福祉推進係☎03-5803-1213へ▶申請書配布 高齢福祉課(区☒にも掲載)

### IoT高齢者みまもROOM事業

自宅に通信機能を備えた扉センサーや電球を設置し、24時間反応がない場合、家族等に異常を通知します。

#### ● 高齢者見守りあんしん扉センサー事業 ● 高齢者見守りあんしん電球事業

☑次のいずれかに該当する原則65歳以上の区内在住者①ひとり暮らし②高齢者のみの世帯☑高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎03-5803-1843▶申請書配布 高齢福祉課(区☒にも掲載) ※詳細は区報4/25号又は区☒参照

詳細は 区☒へ▶



## シニア世代スマホデビュー応援プロジェクト

### 初めてでも安心！スマートフォン講習会

☑電源の入れ方から基本的な操作を学ぶ☑スマートフォンをお持ちでない又は不慣れな60歳以上の区内在住者☑各回4人(抽選)☑無料申請書はがき・☑又は☑に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日(①~⑫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☑6月21日(水)必着

※1会場は4階(エレベーターなし)  
※当日貸し出すスマートフォン(Android)を使用  
※各回2日間とも参加すること  
※既にスマートフォンをお持ちの方向け講習会は、今後区報等でお知らせ

### 5年度シニア世代スマホデビュー応援補助金

☑初めてスマートフォンを購入する65歳以上の区内在住者▶助成額上限2万円☑高齢福祉課高齢福祉推進係☎03-5803-1213  
※協力店舗(区内のドコモ、au、ソフトバンク、ワイモバイル)での購入が必要。詳細は区報3/25号又は区☒参照



詳細は 区☒へ▶



		日時	会場
7月	①	5(水)・12(水)	目白台図書館
	②	14(金)・21(金)	本駒込図書館
	③	19(水)・26(水)	小石川図書館※1
	④	24(月)・31(月)	湯島総合センター
8月	⑤	7(月)・14(月)	湯島総合センター
	⑥	9(水)・16(水)	13:30 富坂生活あんしん拠点
	⑦	18(金)・25(金)	16:30 水道端図書館
	⑧	24(水)・31(水)	湯島総合センター
9月	⑨	4(月)・11(月)	湯島総合センター
	⑩	6(水)・13(水)	千駄木の郷
	⑪	8(金)・15(金)	目白台図書館
	⑫	21(水)・28(水)	湯島総合センター



## 運動習慣のきっかけづくりに！5年度シニアのためのフィットネス教室

ご希望のフィットネスクラブの教室等に参加できます。利用には、区が発行する利用券が必要です。

☑次の要件を全て満たす65歳以上の区内在住者①医師から運動制限を受けていない②各フィットネスクラブの利用規約を守る③下表フィットネスクラブの会員でない☑無料申請書電話で高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209へ(区☒からも申込可)☑12月14日(木) ※予算額に達し次第、受付終了

### 注意事項

- 利用券の交付後は、希望するクラブへ電話等で各自申込
- 利用券は12枚交付。1回の利用につき1枚を、フィットネスクラブへ提出
- 複数の教室・フィットネスクラブに参加可能
- 利用券の有効期限は6年3月15日(金)
- 利用券の交付は、年度内1人1回限り
- 利用券は交付を受けた本人以外の使用不可

※利用可能なフィットネスクラブは変更する場合あり。最新情報は区☒参照

フィットネスクラブ(所在地)	内容
サーフィック小石川店 (小石川3-1-7エコービルⅡ1階)	ドイツ製全自動マシン「milon」と、10分間立っただけで1時間の有酸素運動効果が出るソニックスマシンを使ったサーキットトレーニング*
タニタフィットミー江戸川橋店 (関口1-13-12武田ビル3階)	楽しい音楽に合わせてマシンと足踏み(ステップ)を交互に行うサーキットトレーニング*(1回30分程度) ※女性限定 ※体組成計で計測・カウンセリングあり
東急スポーツオアシス本駒込店 (本駒込2-28-12)	マシン・プール等を利用した個人トレーニング(1回2時間まで) ※希望者に、体組成測定を実施可能(1人1回限り)
ファストジム春日後楽園店 (小石川1-9-1小石川富士ビル2階)	マシンを使用するのはじめてトレーニング教室(1回50分程度、全4~12回、指導コーチ1名が付きます) ※月・木曜開講のスクール形式(1教室6人まで)
フィットネスクラブ東京ドーム (春日1-1-1 ラクーアビル7階)	マシン・プール等を利用した個人トレーニング(1回2時間まで) ※スタジオ、プールプログラムにも参加可能(一部定員、当日予約制) ※継続利用が可能な方に、個人に合わせたトレーニングメニューを作成
ボディメイキング工房アトリエミロン (千駄木3-31-12 ワコレ千駄木ビル2階)	ドイツ発のフィットネスメーカー「milon」のマシンを使った最新型全自動サーキットトレーニング* ※フラダンス等のスタジオプログラムにも参加可能

\*サーキットトレーニング:有酸素運動とトレーニングを組み合わせたトレーニング



▲詳細は 区☒へ▶



### 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の撮影(無料)、申請書の記入をお手伝いします(事前予約制)。

文京区に住居登録があり、初めてマイナンバーカードを申請する次の書類を全て持参できる方①通知カード(できあがったカードを自宅に郵送する場合は申請時に回収。ない方は要相談)②住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)③本人確認書類の原本各15組(申込順) 無料申請 6月15日(木)から電話で文京区個人番号カードコールセンター ☎03-5803-1666へ



日時	会場	締切
7/14(金)	不忍通りふれあい館	7/13(木)
21(金)	駒込地域活動センター	20(木)
28(金)	大塚地域活動センター	27(木)

※持参書類等詳細は区HP参照

### ステージ・エコ イン ギャラリーシビック

7月8日(土)午前10時～正午 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)、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点のみ)、区内リサイクル団体によるリサイクル工作 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 ※マイバッグ持参、※詳細は区HP参照



### 交流自治体産の食材を活用した 区内飲食店等に補助を行います

区内飲食店等が、区と交流のある11自治体産の食材を使用し、料理又は商品を提供・販売(テイクアウト含む)した場合に、その食材購入にかかる費用の一部(手数料・送料を含む)を区が補助します。



交付決定店舗には、食材情報・交流自治体情報等の発信及びスタンプラリー事業の参加にご協力いただきます。

区内飲食店等(弁当・惣菜店、パン・和洋菓子店含む) ▶料理提供期間 10月1日(日)～12月31日(日) ▶補助内容 食材購入にかかる経費の2分の1(上限10万円、1申請者につき1件まで) ▶補助予定件数 20店舗(申請書を送付又は直接〒112-8555文京区アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310へ(書類選考のうえ、交付の可否を決定) ▶申込書配布 アカデミー推進課(区HPにも掲載) 7月14日(金)必着

#### 実施例

〇〇県〇〇市から直接野菜を仕入れ調理し、ランチメニューとして提供。また〇〇市の情報はじめ、食材についてもSNSで発信。

#### 交流自治体名

岩手県盛岡市、茨城県石岡市、新潟県魚沼市、石川県金沢市、山梨県甲州市、島根県津和野町、広島県福山市、福岡県北九州市、熊本県熊本市、熊本県玉名市、熊本県上天草市



※各交流自治体の主な食材例の掲載及び申請方法等詳細は、区HP参照

### 5月26日の区議会招集議会で 新正副議長、監査委員決まる

先に行われた区議会議員選挙後初の区議会招集議会在、5月26日(金)に開かれました。

この招集議会で、定例会の会期を同日から6年4月30日までとし、新たに当選した34人の議員による新しい議会の構成を決めました。

議長には、白石英行議員が、副議長には、田中香澄議員が選出されました。また、議員選出の監査委員には、田中としかね議員が選任同意されました。

#### 議長

白石 英行 議員(自由民主党文京区議会)

#### 略歴

平成11年初当選7期目。議長、監査委員、建設委員会委員長、文教委員会委員長、議会運営委員会委員長、予算審査特別委員会委員長等を歴任



#### 副議長

田中 香澄 議員(公明党文京区議団)

#### 略歴

平成23年初当選4期目。厚生委員会委員長、議会運営委員会副委員長、決算審査特別委員会副委員長等を歴任



#### 監査委員

田中 としかね 議員(自由民主党文京区議会)

#### 略歴

平成19年初当選5期目。議長、建設委員会委員長、文教委員会委員長、議会運営委員会委員長等を歴任



区議会事務局 ☎03-5803-1313

### 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

犯罪や非行のない地域社会を築くには地域の方々の協力が必要です。区では「文京区社会を明るくする運動推進委員会」を結成し、7月の強調月間に、様々な啓発活動を実施します。



東京ドーム周辺での広報啓発活動

7月8日(土)午後3時45分～5時 ラクーアガーデンステージ、東京ドーム周辺 推進委員会構成団体のほか、ボーイスカウト・ガールスカウト・少年野球チーム等と一緒に啓発品を配布

社会を明るくする大会

7月9日(日)午後1時30分～3時30分 シビックホール小ホール内 区立中学生(第八・第九・第十中)による意見発表 講演「絆社会の実現と居場所づくり」 師山内哲也氏(リアン文京総合施設長) などなたでも 100人(先着順) 無料 当日直接会場へ

文京矯正展(刑務所作業製品の展示即売会)

7月20日(木)～22日(土)午前9時30分～午後4時(22日は午後3時まで) 区民ひろば 刑務所の様子パネル展示、文具・木工製品・陶器・家具・洋裁製品等の展示即売(売上げの一部を犯罪被害者支援団体の活動助成に活用) 無料 ※詳細は区HP参照

福祉政策課 ☎03-5803-1202

### 文京区技能名匠者推薦募集

永く同一職業に従事し、物を造る技術が非常に優れ、後進の指導及び育成に積極的な方を、「文京区技能名匠者」として認定しています。認定は、産業団体や区民の方に推薦された方の中から審査し、認定します。

次の各号のいずれかに該当する区内在住又は区内中小企業在勤者(事業主含む) ①下表の同一職種に25年以上従事している ②下表の同一職種に現に従事し、優れた技能を持ち、後進の指導及び育成に積極的である ③国又は都により伝統工芸士に認定された ④東京都優秀技能者知事賞等の卓越した技能に関わる表彰を受けている 7人(申込順) 無料 推薦用紙を郵送で〒112-8555文京区経済課 ☎03-5803-1173へ ▶推薦用紙配布 経済課(区HPにも掲載) 7月18日(火)必着

#### 業種一覧

##### 1 建設関係

(1)建築大工 (2)とび (3)左官 (4)屋根葺き (5)造園

##### 2 木材・木製品・紙加工品関係

(1)木型制作 (2)木彫工 (3)指物製作 (4)家具製作 (5)建具製作 (6)おけ・たる・曲物・げた製造 (7)畳製作 (8)表装 (9)漆器製造 (10)竹細工

##### 3 金属加工関係

(1)鋳造 (2)鍛造 (3)彫金 (4)仕上げ

##### 4 印刷製本関係

(1)製版 (2)印刷 (3)製本

##### 5 衣服・繊維製品関係

(1)婦人子供服製造 (2)紳士服製造 (3)和裁 (4)染物 (5)寝具製作

##### 6 食料品関係

(1)菓子製造 (2)パン製造 (3)製麺

##### 7 その他

(1)提灯製造 (2)筆記用具製造 (3)楽器製造 (4)人形製造 (5)石工 (6)印章彫刻 (7)写真

### 動物との共生を考える展示会

飼い主のいない猫 ～地域とまちづくり～

飼い主のいない猫について区で行っている事業を紹介します。

#### 展示会

6月27日(火)～29日(木)午前9時30分～午後5時(27日は午後1時30分から、29日は午後3時30分まで) ギャラリーシビック

#### 出典作品募集

文京区にいる猫の写真 ▶サイズ 2Lサイズ(127mm×178mm)程度 写真の裏に住所・氏名・電話番号を明記し、「ぶんきょう猫ギャラリー募集」と封筒に朱書きのうえ、郵送又は直接〒112-8555文京区生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227へ 6月19日(月)必着

※応募写真を区が無償で使用することに同意すること(広報活動等に使用)



# お知らせします 区の財政状況 —みなさまの税を有効に活用しています—

区政への理解を深めていただくため、区の財政状況を公表しています。  
今回は、4年度予算の執行状況をお知らせします。

固財政課 ☎03-5803-1127

## 4年度予算執行状況

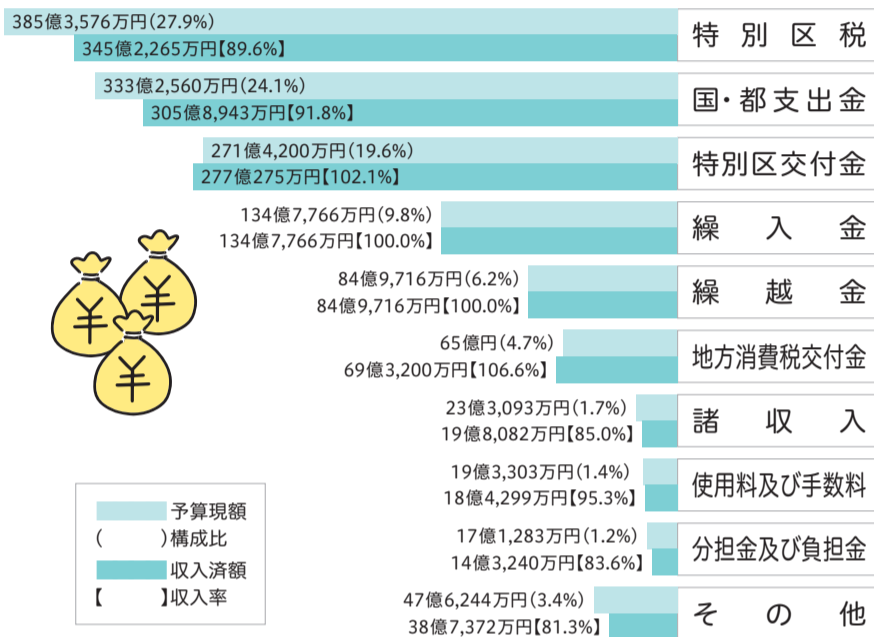
4年度の一般会計予算は、当初予算1,123億6,900万円に、5回の補正を行い、最終予算額は1,342億8,218万円となりました。  
3年度からの繰越事業費を含めた予算現額では1,382億1,741万円となります。  
4年度予算は、5年3月31日現在、次のように執行されています。

※各会計の収入・支出済額の数字は、5年3月31日現在のものです。出納整理期間(5年4月1日～5月31日)の数字は含まれていません。そのため、最終的な決算額とは異なります。

## 一般会計 予算現額 1,382億1,741万円

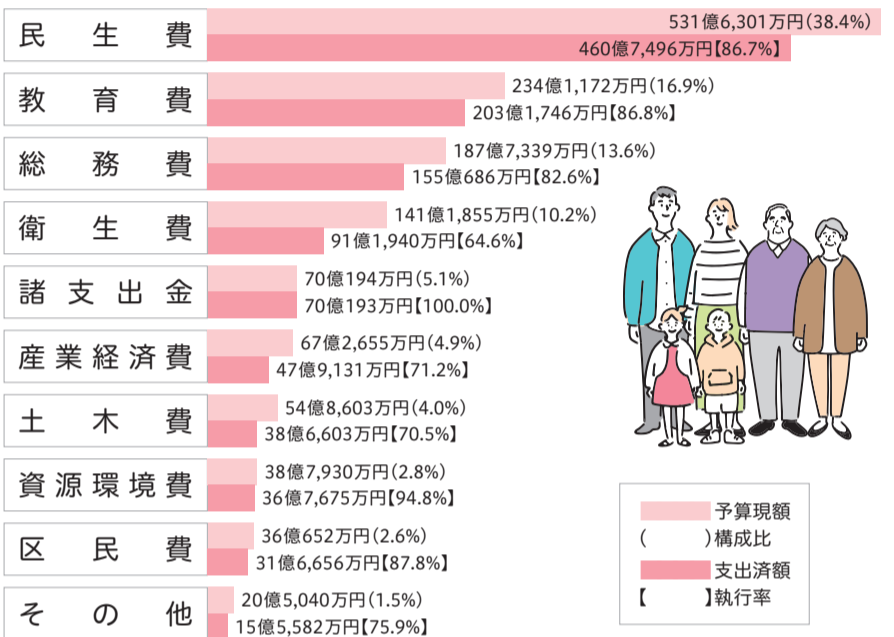
収入済額 1,308億5,158万円  
収入率 94.7%

### 歳入



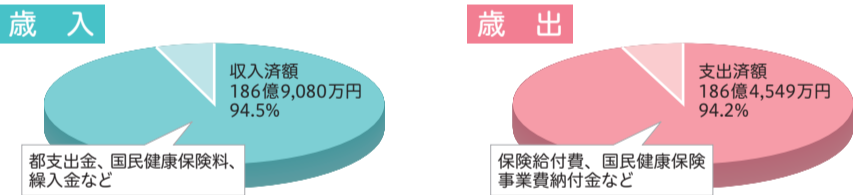
### 歳出

支出済額 1,150億7,708万円  
執行率 83.3%

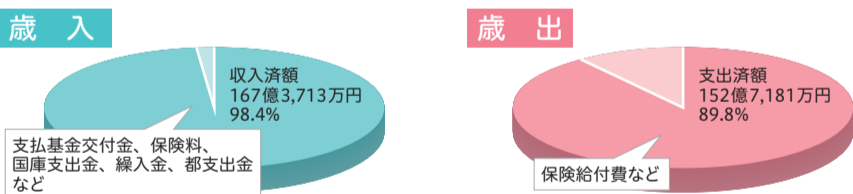


## 特別会計

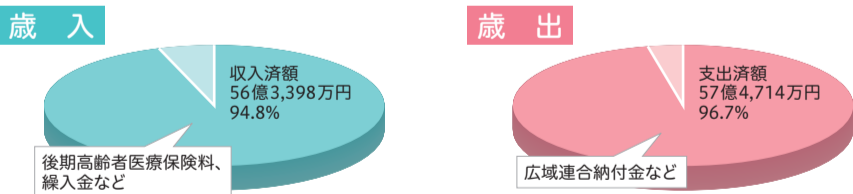
### 国民健康保険特別会計 予算現額 197億8,617万円



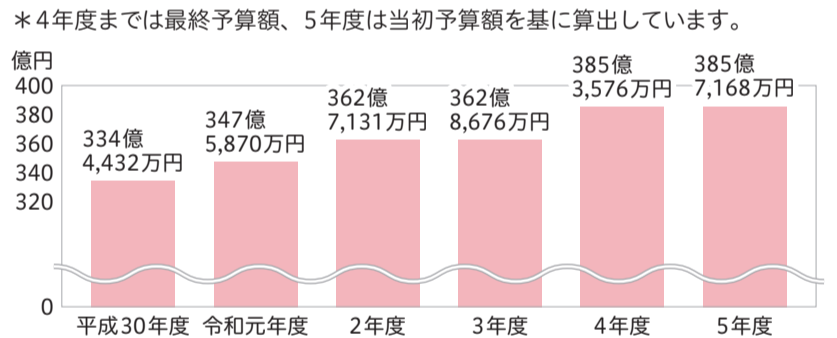
### 介護保険特別会計 予算現額 170億1,186万円



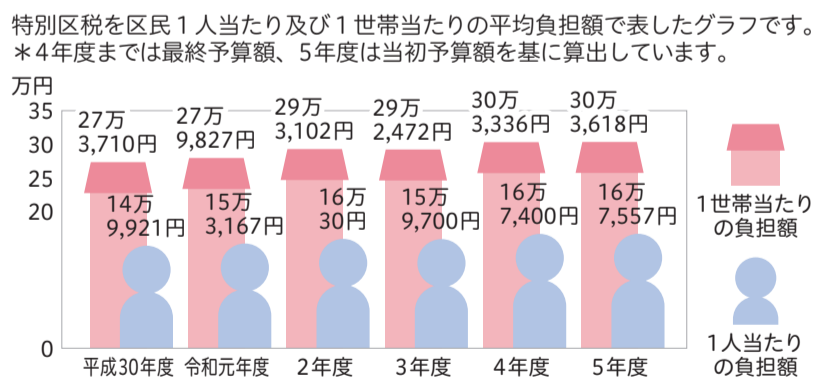
### 後期高齢者医療特別会計 予算現額 59億4,417万円



## 特別区税収入の推移



## 特別区税区民負担の推移



## 区有財産、特別区債及び一時借入金の状況

### 区有財産 4,995億4,229万円



### 特別区債 57億401万円



### 一時借入金

一時的に支払資金が不足する場合に、年度内に返済することを条件に、金融機関などから借り入れる資金をいいます。  
4年度の借入実績はありません。

☆都・下水道局からのお願い

近年多く発生している集中豪雨などにより、下水道が整備された地域でも浸水被害が起っています。豪雨に備え、皆様のご家庭でも浸水への備えをお願いします。 ※降雨情報など最新情報は、下水道局☎参照

固都・下水道局北部下水道事務所お客さまサービス課 ☎03-5820-4352



▲下水道局☎

凡例 日付 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

7月9日は鷗外忌

鷗外忌記念展示『鷗外の「遺言書」原資料』

鷗外「遺言書」の原資料を展示します。また、展示を閲覧された方にオリジナルしおりをプレゼントします。

▶展示期間 7月1日(土)～31日(月)午前10時～午後6時(最終入館午後5時30分) ※7月9日(日)は午前9時から開館



▲「遺言書」

鷗外忌記念講演会

「千住時代の森林太郎(鷗外)一町医者として過ごした煩悶の日々」

鷗外の人生に多大な影響を与えた千住時代の日々をたどりながら、鷗外の生涯を考えます。

7月8日(土)午後2時～3時30分 森鷗外記念館 山崎光夫氏(森鷗外記念会) 45人(抽選) 1,000円(往復はがき(1人1枚)又は)に講演会名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と返信用にもあて先を明記し、森鷗外記念館へ6月23日(金)

〒113-0022文京区千駄木1-23-4森鷗外記念館 ☎03-3824-5511 申込みフォーム @morigai-kinenkan.jp

やさしい日本語で留学生と交流会

7月29日(土)午前10時～正午 ABKアジア文化会館(本駒込2-12-13) 外国人にわかりやすい日本語のコツを学習後、各国からの留学生とやさしい日本語を使った交流 亀山稔史氏(ABK学館日本語学校教務主任) 小学生以上の区内在住・在勤・在学者(保護者同伴不可) 30人(抽選) 無料(往復はがきにイベント名・住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレスを明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310へ(申込みフォームからも申込み可) 6月30日(金)必着 ※詳細は区参照



I don't know(能)…No(能) problem! ～みんなで親しむ能(Noh)プロジェクト～

宝生流の中心拠点である宝生会の協力により、鑑賞と体験ができる楽しいプログラムが満載の能イベントを開催します。 8月26日(土) 午前10時①午後2時30分(各30分前から開場) 宝生能楽堂(本郷1-5-9) ▶鑑賞 能「橋弁慶」(一部分のみ上演) ▶体験 能楽堂バックステージツアー、ARメガネ・楽器・能面・装束の体験等 区内在住・小学生と同伴の大人(家族、親戚等) 各120人(抽選) 無料(足袋の購入希望者は1足900円程度) 申込方法は「電子申請」又は往復はがき(1枚3人まで、子ども2人に大人2人同伴の場合のみ4人申込可)にイベント名・参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学年(在学者は学校名も)・足袋の有無(購入希望者はサイズと個数も)と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120へ7月7日(金)必着 ※大人のみの参加不可 ※高校生は単独・友人同士で申込可 ※足袋は必ず着用、持参可 ※時間の選択は不可



魚沼夏の陣

「川遊びとEポート湖上体験」 家族で楽しむ魚沼の夏



Table with event details for fishing festival: Date, Time, Welcome, Staff, Fee, Items, Contact, Organizer.

- 共通事項: 体験メニューは変更の場合あり、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

魚沼市観光協会

長岡花火観覧



Table with event details for fireworks: Date, Time, Welcome, Staff, Fee, Contact, Organizer.



スポーツ

元気ニコニコ体操(7月コース)

7月3日～24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 江戸川橋体育館 ③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 各45人(申込順) 1,240円(保険料込) 6月19日(月)午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館 ☎03-3945-4008へ7月2日(日)

ぜん息児水泳教室(後期)

9月6日～10月25日の水曜(全8回) 午後3時15分～5時15分 江戸川橋スポーツセンター ①基礎体力や心肺機能を高め、ぜん息の発作を軽減する ②区内在住で4歳～小学5年生(5年4月2日現在)のぜん息等をもつ児童(保護者同伴) 25人(抽選) 無料(申込方法は「電子申請」、チラシ裏面の申込書又は、はがきに教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・生年月日・学年・保護者名・かかりつけ医療機関名・疾病名・過去参加回数を明記し、郵送又は直接 〒112-8555文京区予防対策課 ☎03-5803-1225 ☎03-5803-1355へ ▶チラシ配布 予防対策課・保健サービスセンターほか(区にも掲載) ▶申込期間 6月15日(木)～7月12日(水)必着 ※申込受付後、主治医意見書(費用負担)等の提出の依頼あり ▲電子申請

第1回スタンダード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ファミリー・サポート・センター事業等について学ぶ 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のできる20歳以上の区内在住・在勤・在学者 30人(抽選) 無料(申込書は郵送又は直接 〒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・シビックセンター1階パンフレット台ほか(区にも掲載) 6月29日(木)必着(子育て支援員制度) 子育て支援課 ☎03-5803-1256 [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 ☎03-3812-3043

Table with training details: Course, Date/Time, Venue.

※4日間の研修修了者には「子育て支援員基本研修」の修了証明書及び「スタンダードサポーター」の認定証を交付

ぶんきょう子ども野菜塾(オンライン開催)

～野菜を知って、子ども野菜大使になろう!～

①次の要件を全て満たす区内在住の小学3・4年生 ②課題(野菜調べ・自宅調理レポート等)に取り組むことができる ③Zoom(オンライン会議ツール)の操作ができる ④全日参加できる ⑤初めて参加する 20人(申込順) 無料(申込フォームから申込) ▶申込期間 6月15日(木)～30日(金)まで 申込健康推進課 保健係 ☎03-5803-1124 申込フォーム

Table with training details: Date/Time, Content/Instructor.

文京ecoカレッジ 親子エコ・クッキング教室

エコ・クッキングを通して、環境に優しい食生活やごみ減量について親子で考えます。 7月28日(金) 第1部 = 午前10時30分～午後0時30分、第2部 = 午後2時30分～4時30分(現地集合・解散) キッチンランド江東(江東区猿江2-15-5) ▶メニュー(試食あり) 夏野菜で! お絵描きライスピザ、ベジストローネ 東京ガスネットワーク エコ・クッキングナビゲーター 区内在住の小学生(第1部 = 小学1～3年生、第2部 = 小学4～6年生) と保護者 各14組(抽選) 1組1,600円(保険料込) 申込方法は「電子申請」又は「直接」に教室名・住所・親子の氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号を明記し、〒112-8555文京区リサイクル清掃課 リサイクル推進係 ☎03-5803-1135 ☎03-5803-1362へ(申込みフォームからも申込み可) 7月3日(月)必着 ※「エコ・クッキング」は東京ガスの登録商標 ※作った料理の持ち帰りは不可 ▲申込みフォーム



©東京ガスネットワーク教室

教室 障害のある方向けおでかけスポーツ(7月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～ 7月7日(金)午後1時15分～2時30分 総合体育館 ①肢体及び視覚障害者向けの軽体操 ②区内在住・在勤・在学で介助者なしで来館できる肢体及び視覚障害者(介助者ありの場合は要相談) 無料(申込方法は「電子申請」又は「直接」に総合体育館 ☎03-3814-4271へ ※7月は水泳なし

着衣水泳教室

7月2日(日)午後2時30分～4時 総合体育館 ①水中での事故に対する知識や簡易救助法ほか ②小学生以上の区内在住・在勤・在学者 30人(申込順) 無料(申込方法は「電子申請」又は「直接」に総合体育館 ☎03-3814-4271へ ※小学4年生以下は高校生以上の保護者の同伴が必要(保護者1人につき子ども2人まで) ※水着・水泳帽子、水中用の着衣・着替え・くつ・タオル(全て洗濯済)をビニール袋に入れ持参

夏休み子どもアカデミア講座

アカデミア文京(区内在住・在学の小・中学生(講座により対象学年あり)) ①往復はがき(1枚1講座1人、保護者同伴の場合2人1組)に希望講座番号(4・6・11は①か②を、3・10・12～14はAかBを選択)・住所・子どもの氏名(ふりがな)・学校名・学年・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公財)文京アカデミア学習推進係 ☎03-5803-1119へ(https://www.b-academy.jp/からも申込み可) 6月28日(木)必着

Table with academy course details: Course Name, Date/Time, Time.

※会場・料金(事前支払)等詳細は「講座案内」又は(公財)文京アカデミア参照 ※受講は当選者本人に限る

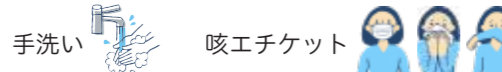
セカンドステージサポートゼミ(全10回)

区の様々なボランティアや地域活動を紹介する情報誌「セカンドステージ・サポート・ナビ」と一緒に編集してみませんか。 福祉センター江戸川橋(おおむね50歳以上の区内在住者) 16人(抽選) 無料(申込方法は「電子申請」又は「直接」に福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901 ☎03-5940-2902へ(福祉センター江戸川橋からも申込み可) 7月7日(金) ▲福祉センター 江戸川橋

Table with seminar details: Date/Time, Content/Instructor.

※公開講座のみの参加も可、申込は上記へ ※詳細は福祉センター江戸川橋参照

催し物等に参加する際はご協力ください



体調不良の方はご遠慮ください



掲載内容は変更・中止・延期になる可能性があります

新型コロナウイルスの感染状況により、掲載内容(日時や開催方法等)は変更・中止・延期になる可能性があります。詳細は各担当へお問合せください。

凡例 日時 会場 内容 講師 対象 申込み 費用 申込み 詳細

凡例 日時 会場 内容 講師 対象 申込み 費用 申込み 詳細



健康・子育て

母親学級(2日制)

出産・育児の話、歯科・栄養の話 20週以降の区内在住の初妊婦 無料 保健サービスセンター

日時	7/7(金)・14(金) 13:30~15:00(10分前から受付)
定員	各10人(申込順)
申込問合せ	6/20(火)8:30から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

保健サービスセンター本郷支所

日時	7/11(火)・18(火) 13:30~15:00(10分前から受付)
定員	各10人(申込順)
申込問合せ	6/20(火)8:30から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

※1日のみの参加も可  
※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参  
※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HPで確認のこと

専門医による骨粗しょう症健診

7月20日(木)午後1時~4時(2時まで受付) 保健サービスセンター 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 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日~6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) 各28人(申込順) ¥700円 6月15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

サタデーパパママタイム

7月22日(土)午前10時15分~11時30分(15分前から受付) 子育てひろば千石 子育てを始めたばかりのパパママの交流会 区内在住の生後5か月以下(実施日現在)の第1子と保護者 各10組(申込順) 無料 6月15日(木)から区HPから申込 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

お楽しみ講座「童謡となつかしい歌の会」

7月28日(金)午前10時~11時30分 福祉センター湯島 60歳以上の区内在住者 各25人(抽選) 無料 電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ(福祉センター湯島からも申込可) 7月12日(水)

認知症検診事業「脳の健康度測定」

~体の健康と同じように  
脳の健康について考えてみませんか? 9月6日(水)~9日(土) 区民センター 認知機能測定デジタルツールを活用した脳の健康度測定、医師からの助言、必要に応じて管理栄養士・歯科衛生士・健康運動指導士による個別相談やミニ講座を実施 5年度に55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる区内在住者 各600人(申込順) 無料 案内に同封の申込書を郵送で〒112-8555文京区高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821へ 7月14日(金)消印有効  
※対象者に6月22日(木)に案内を送付

高齢者にマッサージのサービス

60歳以上の区内在住者 各24人(申込順) ¥500円

日時	7/5(水)・19(水) 10:00~13:10
会場	シルバーセンター 福祉センター湯島
申込問合せ	電話で高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ 電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ
申込期間	6/23(金)8:30~各回前日 6/23(金)9:00~各回前日 ※1人1回の利用に限る。ただし19(水)分のみ7/7(金)から2回目の申込可(空きがある場合に限る)

※1回の電話で1人まで申込可  
※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  
※1回40分程度、施術師の指名は不可

ステップ・アップ! 離乳食講習会

7月13日(木)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) 保健サービスセンター 講義と実演「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」 区内在住で4年11~12月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先) 各15人(申込順) 無料 6月16日(金)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ  
※筆記用具を持参

はじめての離乳食講習会

講義と実演「5~6か月児の離乳食づくりのポイント」 区内在住で5年1~2月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 各15人(申込順) 無料

日時	7/20(木) ①10:30~11:30②13:00~14:00	7/21(金)
会場	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
申込問合せ	6/20(火)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ	6/20(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

※筆記用具を持参

健康マージャン教室

8月3日~11月9日の木曜(全15回) 午後1時30分~3時30分 洛和ヴィラ文京春日(春日1-9-21) 認知症予防を目的とした「賭けない・飲まない・吸わない」麻雀、麻雀の歴史、牌の並べ方、点数計算等を学ぶ 65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先) 各15人(抽選) 無料 電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ(申込フォームからも申込可)▶申込期間 6月15日(木)~23日(金)

肝炎ウイルス(B型・C型)検査

6月15日(木)~6年1月31日(水) 区内指定医療機関 区内在住で5年度中に①40歳になる方②40歳以上で過去に肝炎検査を受けていない方③今年度の健康診査の結果、医師が必要と認められた方 無料 直接区内指定医療機関へ 健康推進課 ☎03-5803-1229  
※受診の際は健康保険証を持参  
※特定健康診査等の受診者は健康診査と同時に実施可  
※「指定医療機関一覧表」は郵送可、希望者は電話で上記へ(区HPにも掲載)

「フレイル\*チェック」しませんか?

「フレイルチェック」では、筋肉量等の測定や質問票などでフレイルの兆候を気軽にチェックすることができます。また、フレイル予防について楽しく話し合うグループワークも行います。

区内在住者 各12人(抽選) 無料 間はがき又は区に6面記入▶①~⑤と⑥生年月日・希望日(第2希望まで記入可)・過去参加回数を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203 ☎03-5803-1350へ(区HPからも申込可)▶6月26日(月)必着

日時	会場
7/10(月) 18(火) 14:00~15:30	シビックセンター内会議室
24(月)	駒込地域活動センター
8/3(木)	不忍通りふれあい館
26(土) 10:00~11:30	シビックセンター内会議室
9/7(木)	福祉センター江戸川橋
11(月) 14:00~15:30	シビックセンター内会議室

※各日同内容  
※初めて参加する方を優先(2回目以降の方は、前回から6か月以上空けて申込)  
※5人以上のグループには出張でフレイルチェック(又は簡易版フレイルチェック)を実施可(内容・日程等は相談)  
\*フレイル:年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態で「健康」と「要介護状態」の間の状態

母親学級(オンライン開催)

7月21日(金)午後2時~3時35分 妊娠中の口腔ケア・食事の話、沐浴デモ、助産師の話、出産・産後の話 20週以降の区内在住の初妊婦(集合型母親学級の参加者を除く) 各20人(抽選) 無料 区HPから申込▶申込期間 6月20日(火)~30日(金) 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106  
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

文の京介護予防体操地域会場

7月分(1か月単位、事前申込制)  
高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操 医師から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者 無料 各申込開始日午前8時30分から本人が電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ

申込開始日	会場	日時	定員(申込順)
6/20(火)	汐見地域活動センター	7/3(月): 10月:① 9:20~10:05 24(月):② 10:20~11:05 31(月):	各6人程度
6/22(木)	湯島地域活動センター 動坂会館	7/5(火) 12(火) 19(水) 26(水): ①13:15~14:00 ②14:15~15:00 ③15:15~16:00 ④10:20~11:05 ⑤11:20~12:05	各10人程度 各10人程度
※1	千駄木高齢者在宅サービスセンター	7/3(月): ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	各20人程度 各12人程度
	音羽地域活動センター	10月: ① 9:30~10:15 24(月): ② 10:30~11:15	各20人程度 各35人程度
	福祉センター江戸川橋		
	大原地域活動センター	7/4(火) 11(火) 18(水) 25(水): ① 9:40~10:25 ② 10:40~11:25 ③ 14:00~14:45	各25人程度 35人程度
	アカデミー音羽		
	不忍通りふれあい館		
	シルバーセンター	7/6(水) 13(水) 27(水): ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	各35人程度
	福祉センター湯島	7/6(水) 13(水) 20(水) 27(水): ①10:00~10:45 ②11:00~11:45 ③13:15~14:00 ④14:15~15:00 ⑤13:30~14:15 ⑥14:30~15:15	各15人程度 各20人程度
	礒川地域活動センター		
	向丘地域活動センター		
駒込地域活動センター	7/7(金) 14(金) 21(金) 28(金): ① 9:30~10:15 ② 10:30~11:15	各30人程度 各35人程度	
アカデミー茗台			

※1人1会場の利用に限る  
※1 申込不要、当日直接会場へ(先着順、10分前から受付)

家族交流会

7月1日(土)午前10時30分~正午 区民センター ミニ講座「音楽療法って認知症の方に効果ある?」、介護者の交流会 龍岡会アート部 認知症の方を介護している又は関心のある区内在住・在勤・在学者 各10人(申込順) 無料 電話で高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎03-3811-7888へ

「区報ぶんきょう」を多言語版アプリ(カタログポケット)で配信中!

健康診査 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。  
区内指定医療機関 無料

健診名	対象	実施期間	申込・問合せ等
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	各保険証の発行元で実施 ※6/15(水)~6年3/31(日)までの間に、区内の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	
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	6/15(水)~6年1/31(水) ※区国民健康保険加入者の特定保健指導は別途実施	受診券到着後、直接指定医療機関へ ※対象者へ6月上旬に受診券送付
健康増進法による健康診査	次のいずれかに該当する40歳以上の区内在住者 ①健康保険の切替え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生活保護受給者等		直接健康推進課へ(区HPからも申込可) ※生活保護受給者は担当ケースワーカーへ

凡例 日誌 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 電子申請