



文京健康アプリ **ふーみー** ができました!



文京健康アプリふーみーは、運動習慣の定着化を促し、健康づくりを支援するアプリです。



【ふーみー】
文京健康アプリふーみーの公式キャラクター
2月3日生まれ、たい焼きが好きな妖精♥

身体活動

生活活動 + 運動

身体活動量アップで健康維持!

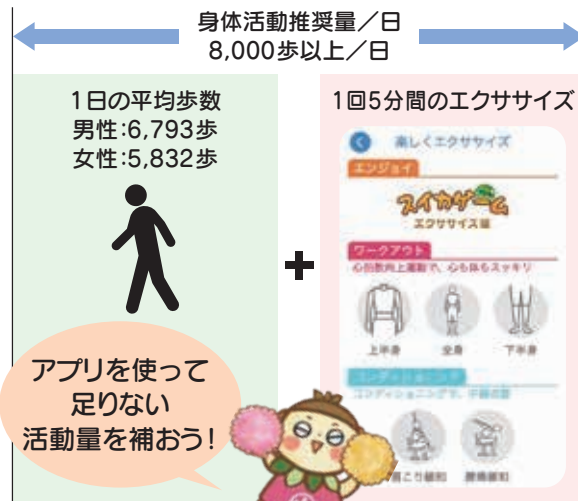
1日8,000歩相当の身体活動を行うことで、期待される効果

- 生活習慣病予防・足腰の痛み・うつ・認知症などのリスクの低減
 - 加齢に伴う筋力や柔軟性の低下を予防し、体力や体型の維持
 - 気分転換やストレス解消などこころの不調を予防 など
- ※ご自身の体調に応じて、無理をせず安全に行ってください。

スキマ時間に1回5分のエクササイズ!

(エクササイズ版スイカゲームは、親子で楽しめます!)

スキマ時間を使って、1日8,000歩相当の身体活動量を目指そう!



アプリの機能をご紹介します!

自分にあったモードが選べる!

- 健康維持モード:今の健康を維持したい方
- リフレッシュモード:初めて運動に挑戦・体力に自信のない方 など

ふーみーからのメッセージも毎日見てね!

ランキングをタップすると、自分の順位が確認できるよ



「ふーみースタンプ」を集めよう!

1日8,000歩相当の身体活動を行い、健康維持を目指そう!

90回達成した方に
**オリジナルグッズを
プレゼント!**(先着順)



※イメージ

インストール・登録手順



◀◀◀まずはこちらからアプリ「**Smart 5min™**」をインストール



メール
又は
電話番号で
認証



ニックネーム、
生年月日、
**文京区内の
郵便番号**を
登録



「文京区の方には
おすすめ」を
選ぶ



ふーみーが
出てきたら
登録完了

※使用する端末のOSバージョンによっては、ダウンロードできない場合あり

問合せ 健康推進課 ☎03-5803-1231 高齢福祉課 ☎03-5803-1203
保健サービスセンター ☎03-5803-1807



みんなでお店を応援しよう

文京ソコチカラがんばるお店応援キャンペーン

地域経済の活性化と社会的課題に対する取組を推進するため、対象店舗で「値引き・おまけ」等のお得なサービスが受けられるキャンペーンを実施します。

日7月1日(火)～9月30日(火)(実施日は店舗により異なる)**会**区内参加店舗**間**がんばるお店応援キャンペーンコールセンター**☎**080-7958-9954[平日午前10時～午後5時(正午～午後1時を除く)]

詳細はこちら▶

各種相談をご利用ください

社会保険労務士無料相談

日7月9日(水)午前10時～午後4時**会**区民ひろば(シビックセンター地下2階)

内年金や雇用、労災、健康保険、成年後見等の相談**対**どなたでも

申当日直接会場へ**間**東京都社会保険労務士会文京支部**☎**03-3868-2807

耐震個別相談会(オンライン同時開催)

日7月28日(月)午後2時～4時**会**福祉センター江戸川橋

内建築士・弁護士・税理士による建物の耐震化の相談、職員による耐震化促進事業の助成金制度等の相談(1組20分程度)

定各ブース5組[予定(申込順)]

申電話で地域整備課 耐震・不燃化担当**☎**03-5803-1846へ

▶申込期間 7月1日(火)～25日(金)

※当日会場にて相談可(予約優先) ※詳細は区☎参照

※オンラインはZoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

介護保険料納入通知書を送付

7年度住民税額の決定を受けて、65歳以上の方の介護保険料額を決定し、7月上旬に「介護保険料納入通知書」を送付します。

なお、介護保険料納入通知書は、再発行ができません。シルバーパスの申請等に活用できる場合があるため、適切に保管をお願いします。

間介護保険課資格保険料係**☎**03-5803-1379

7月は「愛の血液助け合い運動」月間

安定的な血液の供給を図るため、献血のご協力をお願いします。

日7月16日(水)①午前10時～11時30分②午後1時～4時**会**アートサロン

申当日直接会場へ(日本赤十字社☎から事前予約可)

間東京都赤十字血液センター献血推進課**☎**03-5272-3523、献血推進協議会事務局(生活衛生課)**☎**03-5803-1223

これからの教育を考えるシンポジウム

文京区×国際バカロレア*機構

これからの教育について文京区と国際バカロレア機構は協働で何ができるか、広い視点から話し合います。

日7月30日(水)午後6時～8時(午後5時から開場)**会**シビックホール大ホール**内**基調講演、パネルディスカッション▶出演 Olli-Pekka Heinonen氏(国際バカロレア機構総裁)ほか**対**どなたでも**定**1,000人(申込順)**申**電子申請**☑**7月23日(水)

間[シンポジウム概要]教育指導課**☎**03-5803-1300、[申込]これからの教育を考えるシンポジウム事務局**☎**03-5944-5444

*国際バカロレア:多様な文化の理解と尊重の精神を通じて、より良い、より平和な世界の実現に貢献できる、探究心、知識、思いやりに富んだ若者を育成するための国際的な教育プログラム

▶共催 国際バカロレア機構▶後援 文部科学省

地域貢献と新しい仲間づくり

シルバー人材センターをご存知ですか？

シルバー人材センターは、区内在住の60歳以上の方に対し、お仕事の紹介をしている団体です。お仕事をしたい方、新しく仲間づくりをしたい方など、シルバー人材センターにぜひご登録ください。

対60歳以上の区内在住者▶年会費 1,000円

その困りごと、【シルバーお助け隊】にお任せください！

エアコンフィルター掃除、電球取り換え、その他30分以内で完了する1つの作業などの簡単な困りごとを、シルバー人材センター会員がお助けします。

対次のいずれかに該当する区内在住者①70歳以上の高齢者のみ世帯②障害者のみ世帯

¥1回300円

共通事項

申電話でシルバー人材センター**☎**03-3814-9248へ

どのようにせまい道を広げていくの？

細街路拡幅整備事業にご協力を

Q細街路とは？

A幅員4m未満の狭い道路(建築基準法第42条第2項の規定による道路)をいいます。

Qなぜ細街路を広げるの？

A災害に強く、安全で快適なまちづくりを行うためです。細街路を幅員4mの道路に広げることで、特に緊急車両の乗り入れや消防活動が容易になり、避難時の安全性が高まります。

Qいつ広げればいいのか？

A建物の新築、増改築等のときにお願いしています。細街路に接している敷地に建物の建築や工作物を建設する場合に、道路の中心線から2m後退していただき、後退部分を道路状に整備します。建築の計画がない場合でも、道路の拡幅整備にご協力いただけます。

Q道路の整備工事(舗装など)は自分でするの？

A区道・私道を問わず、原則区が無償で整備を行います。建物や工作物の完成する時期に合わせて道路を整備します。

Q助成等の制度はあるの？

A助成金制度と固定資産税の減免措置があります。拡幅整備に伴い、既存の塀などを撤去や移設する必要がある場合は、費用の一部を助成します。また、整備部分の固定資産税の非課税手続は、区が代行します。

間地域整備課細街路担当**☎**03-5803-1268

ひとり親家庭等の手当受給資格者及び医療証をお持ちの方へ

児童扶養手当受給資格者、児童育成手当受給者及びひとり親家庭等医療証をお持ちの方に、現況届を送付します。8月1日(金)～29日(金)の間に、〒112-8555文京区子育て支援課児童給付係へ現況届を提出してください。

間子育て支援事業コールセンター**☎**03-5803-1288

※郵送による提出可

※提出のない場合は、手当の受給、医療証の交付ができなくなる可能性があるため注意

中学2・3年生の保護者の方へ

学習塾授業料等助成事業

中学2・3年生の学習塾授業料等を助成します。

▶助成額(年間上限) 100,000円

対次の全ての要件に該当する区内在住の保護者

①中学2・3年生の子がいる②就学援助費補助対象者である③学習塾等の費用を実際に支払っている④同種の助成金等の交付を受けていない

申**間**申請書と学習塾等費用の領収書を郵送又は直接〒112-8555文京区教育総務課庶務係**☎**03-5803-1291へ

▶申請書配布 教育総務課(区☎にも掲載)

▶申請期間 ①7月1日(火)～8月29日(金)②8年1月5日(月)～3月13日(金)必着

！

中学3年生の保護者の方へ

「学習塾授業料等助成事業」と「受験生チャレンジ支援」の塾代を併用することはできません。内容を確認し、選択して申請してください。

中学・高校3年生の保護者の方へ

受験生チャレンジ支援

中学3年生・高校3年生等の学習塾授業料、受験料の貸付を行っています。進学により、返済は免除となります。

▶貸付額(年間上限) 学習塾の費用＝300,000円

受験料＝27,400円(中学3年生)

＝120,000円(高校3年生)

対中学3年生又は高校3年生の受験生の子がいる一定所得以下の区内在住の保護者

申**間**電話で社会福祉協議会貸付担当**☎**03-5615-8017へ**☑**8年1月30日(金)

※貸付の相談には生活状況の聞き取り等が必要。希望者は電話で上記へ(事前予約制)

★本号は、6月12日時点の情報で作成しています。

UD FONT by HIRAGINO

学校給食費支援給付金の初回申請はお済みですか？

区立以外の小・中学校等に通う児童・生徒の保護者に対し、給食費相当額を給付しています。7月24日(木)の最終締切を過ぎると、6年度下半期分を受け取ることができませんのでご注意ください。なお、継続支給の場合、申請は不要です。
申5月中旬に対象者へ送付した案内を確認し、LINE申請又は申請書等を郵送で学校給食費支援給付金事務処理センター〒330-9890日本郵便株式会社さいたま新都心私書箱150号へ(事務の一部を事業者へ委託して実施)
7月24日(木)必着
問学校給食費支援給付金コールセンター☎0120-880-098
※給食費の無償化等、他の制度により給食費全額の補助・免除等を受けている方は対象外
※案内を紛失した又は届いていない場合は、コールセンターへ問合せ



▲詳細はこちら

若年がん患者在宅療養支援事業

▶補助内容 がんで療養する40歳未満の方に、居宅介護サービスや福祉用具等の費用の一部を助成
対利用申請日及びサービス利用時点で次の全てに該当する方①文京区に住民登録がある②40歳未満③末期がん患者(医師により、一般に認められている医学的知見に基づき、回復の見込みがない状態に至ったと判断された)で、在宅における療養生活の支援及び介護が必要④他の制度で、同等の助成又は給付を受けることができない
申問申請書及び主治医意見書を郵送又は直接〒112-8555文京区健康推進課☎03-5803-1231へ▶申請書配布 健康推進課(区にも掲載)
▶請求期限 サービス利用日から1年以内

助成対象	助成割合	助成上限額
①医師の意見書作成	10割	1人当たり5,000円
②ケアプラン作成(居宅介護支援)		初月のみ月額25,000円
		2回目以降月額15,000円
③居宅介護サービスの利用	9割	③④を合わせて月額54,000円
④福祉用具の貸与		
⑤福祉用具の購入		年額90,000円

※サービス利用日又は貸与・購入した日から1年以内の費用が対象
※20歳未満の小児慢性特定疾患児童日常生活用具給付制度を受けている方は、助成内容①～③が対象
※生活保護を受給している方は、③④は合算で月6万円、⑤は年10万円を助成
※サービスを利用する前に本事業の申請が必要



▲詳細はこちら

すまいる住宅登録事業

～高齢者・障害者・ひとり親世帯で住まいをお探しの方へ～

「すまいる住宅」は、住宅確保に配慮を要する高齢者・障害者・ひとり親世帯の入居を拒まない民間賃貸住宅として、住宅オーナーにより区に登録された住宅です。

認定要件

入居をご希望の方は、電子申請又は直接福祉住宅サービスにて入居資格認定を受けてください。

対次の全ての条件に該当する方①表の高齢者世帯・障害者世帯・ひとり親世帯のいずれかに該当②区内に引き続き1年以上居住③住宅に困窮し、自力により住み替える住宅を確保することが困難④独立して日常生活を営むことができる⑤緊急連絡先がある⑥入居にあたり「電球による見守り」「緊急通報装置の設置」「ライフサポートアドバイザーによる支援」を受けることに同意する(原則、高齢者世帯のみ)⑦入居資格の認定申請を行った後、世帯の構成員の増減又は変更を行わない

見守りサービス

すまいる住宅の入居者(主に高齢者世帯)には、「電球による見守り」「緊急通報装置の設置」「生活援助員による生活相談」の3種類の見守りサービスを区が無償で提供します。

問福祉住宅サービス
☎03-5803-1238



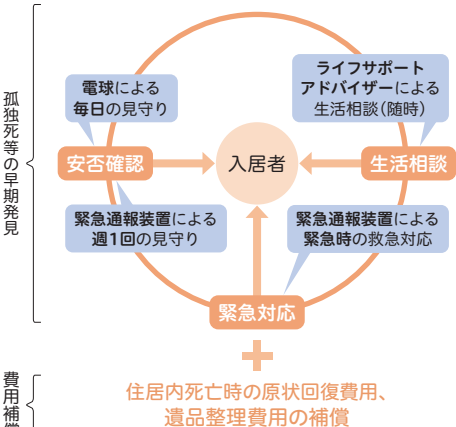
▲入居資格認定申請はこちら



▲詳細はこちら

対象世帯	条件	必要書類
高齢者	65歳以上のひとり暮らし又は、65歳以上を含む60歳以上のみで構成する世帯	—
障害者	身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方がいる世帯	障害者手帳
ひとり親	18歳未満のお子さんがある母子家庭・父子家庭又は、父母の死亡等により、18歳未満のお子さんを祖父母等が養育している世帯 ※離婚が成立する前であっても、書面にて離婚手続の着手を証明できる方を含む	戸籍謄本、事件係属証明書等

すまいる住宅の見守り体制



水戸市・文京区連携交流都市協定を締結

5月22日(木)、区は茨城県水戸市と連携交流都市協定を締結しました。区と水戸市は、水戸藩徳川家の江戸上屋敷が区にあったこと等を縁として、梅まつりの相互PR等、様々な交流を重ねてきました。今回の協定締結により、幅広い分野における交流を促進していきます。
問アカデミー推進課都市交流担当☎03-5803-1310



ファミリー・サポート・センター事業にご登録を

ファミリー・サポート・センター事業は、子育てのサポートを受けたい方(依頼会員)と、子育てのサポートを行いたい方(提供会員)が、地域の中でお互いに協力して子育てをする会員登録制の事業です。
▶サポート内容 保育施設・小学校・習い事への送迎や家での預かり
▶サポート時間 午前6時～午後10時(1回4時間以内)
▶登録方法 依頼会員＝説明会への参加、提供会員＝センター指定の研修の受講が必要



対依頼会員＝生後4か月～おおむね12歳以下の子どもがいる保護者で、援助を受けたい区内在住者、提供会員＝20歳以上で育児の援助ができる原則区内在住者

謝礼(1時間当たりの利用料金)

	送迎 提供会員宅預かり	依頼会員宅預かりを含む サポート
平日	800円	900円
土・日曜、祝日、年末年始	1,000円	1,100円

※上記の他に交通費等の実費額がかかる
※病児・病後児の預かりは不可

問社会福祉協議会ささえあいサポート係
(ファミリー・サポート・センター)☎03-3812-3043



▲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・対象・定員等
真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	7/19(土) 10:30～11:10	夏のちびっこ子ども会 内パネルシアター『花火』ほか▶出演 パネルシアター びびり0～3歳と家族定80人(先着順)申当日直接会場へ
	7/19(土) 15:00～16:00	夏の子ども会 内人形劇『さんまのおふだ』ほか▶出演 オフィスやまいも対4歳～小学生と保護者定80人(先着順)申当日直接会場へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	7/21(祝・月) 13:00～14:30	実験工作会 内東大CAST出張理科教室▶出演 東大CAST小学生 定15人(申込順)申7/6(日)13:00から電子申請・電話又は直接湯島図書館へ



発行日に通知！いつでもどこでもスマホで読める
「区報ぶんきょう」を
カタログポケットで配信中！

カタログポケットとは？

スマートフォンやタブレットで、「区報ぶんきょう」を無料で読むことができるアプリです。

ここが便利機能！

- 英語・中国語・韓国語を含む10言語に対応
- 二次元コードをタップすると、直接リンクが開く
- 電話番号をタップすると、電話をかけられる
- 本文をタップすると、文字が大きく表示される
- 音声での読み上げ機能
- 区報ぶんきょうを「マイコンテンツに登録」すると、発行日に通知

問広報戦略課広報担当☎03-5803-1128



iPhone
Download on the
App Store



Android
GET IT ON
Google Play



ワンポイント手話コーナー

手話は、手、指、体の動きや、顔の表情などにより視覚的に表現する言語です。皆さんも一緒に手話でお話してみませんか。

「大丈夫」

指先を湾曲させた右手を左胸にあて、そのままの形で右胸に移動します。

▶協力

文京区聴覚障害者協会

障害福祉課 ☎03-5803-1211 FAX 03-5803-1352

毎月7日は文京版クールアース・デー

7月のテーマは「まちなかでの暑さ対策をしよう」

人が感じる暑さは、気温だけでなく、湿度や風、日射などのいろいろな要素に影響されます。まちなかの暑さ対策として、日差しを遮ったり、地面が熱くならないように工夫することで、人が感じる暑さ「体感温度」を改善できます。

- 日差しを遮る** …… 木陰や人工の日よけで、当たる日差しを減らす(日傘も有効)
- 高温化を防ぐ** …… 緑化・打ち水などにより、壁や地面が熱くならないようにする
- 水で冷やす** …… 日よけの下で水やミストなどを使って、壁や空気を冷やす

出典:環境省

打ち水用品を貸し出します

学校や町会など、地域の団体に打ち水用のひしゃくやのぼり旗を貸出します。水をまくことで、水が蒸発する際に周囲から熱を奪い、地面の温度が下がります。

日本の文化・風習である「打ち水」で夏を涼しく過ごしませんか。

▶貸出期間 7月1日(火)～9月30日(火)区内の町会、自治会、商店街等申請書を又は直接環境政策課地域環境係03-5803-182803-5803-1362へ▶申請書配布 環境政策課(区にも掲載)

家庭生活への参画支援事業

夏休み企画 パパと子どものクッキング

☐7月26日(土)午前10時30分～午後1時30分 ☐アカデミー茗台 ☐古川協子氏(料理講師) ☐区内在住・在勤の男性保護者と小学生(各1人) ☐定8組(抽選) ¥ ☐
1組1,000円 ☐申込電子申請又は往復はがきに ☐記入例 ☐①～⑤と⑦学年(在勤者は勤務先名・所在地も)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 ☐☐7月11日(金)必着 ▲詳細はこちら

作ってあそぼう どうぶつ将棋

☐7月26日(土)午後1時～3時 ☐駒と盤を作り、どうぶつ将棋で遊ぶ ☐ねこまど社員 ☐4歳以上の子どもと保護者 ☐定14組(申込順) ¥ ☐1組500円 ☐申込☐7月1日(火)から電話で勤労福祉会館 ☐☎03-3823-6711へ

終戦80周年記念事業

文の京区民平和のつどい

わたしの平和をつくる
～平和のかからワークショップ Pieces of Peace in Bunkyo～
☐8月5日(火)午前10時30分～正午 ☐アカデミー文京 ☐区内在住・在学の小学生と保護者

Tech for Peace ワークショップ in Bunkyo

～教育版マイクラフトで戦争の歴史と平和を学ぼう～
☐8月5日(火)午後1時～4時、6日(水)午前10時30分～午後4時 ☐アカデミー文京、シビックホール会議室、区民ひろば ☐区内在住・在学の小学4～6年生と保護者

共通事項

定各20組(抽選) ☐申込電子申請 ☐☐7月16日(水) ☐総務課総務係 ☐☎03-5803-1139

教育センター

	夏休み自由研究支援	夏休み特別体験科学教室	第4回 子ども科学カレッジ
日時	7/22(火)～25(金)・28(月) ① 9:00～11:30 ② 13:30～16:00	7/24(木)・25(金)・26(土) ① 9:30～12:00 ② 13:30～16:00 (全て同内容)	7/26(土) 10:00～12:00
内容	科学実験室の実験器具の貸出等 (実験室内での使用に限る)	電子顕微鏡で ミクロの世界を探索!	電子レンジは 身近で面白い道具
講師 (敬称略)	教育センター専門指導員	医学生物学会 電子顕微鏡技術学会	お茶の水女子大学 理学部化学科 教授 森義仁
対象	区内在住・在学の小・中学生 (小学2年生以下は保護者同伴)	区内在住・在学の小学生～高校生 (小学2年生以下は保護者1人同伴)	区内在住・在学の 小学4年生～中学生
定員	各15人(申込順)	各20人(抽選)	50人(申込順)
申込	電子申請	電子申請又は往復はがき(1人1枚、「子ども科学カレッジ」は、はがき)に ☐記入例 ☐①～④と⑦学校名・学年[「夏休み特別体験科学教室」は希望日時も(第2希望記入可)]を明記し、教育センターへ	
締切	—	7/14(月)必着	当日まで

	第5回 子ども科学カレッジ	小学生プログラミング講座	科学教室番外編 デジタル絵本教室
日時	7/26(土) 14:00～16:00	7/31(木)、8/1(金) 10:00～16:00 (昼休憩1時間を含む)	8/2(土) 14:00～15:30
内容	縄文時代の食べ物	Unityで ゲームプログラミング!	デジタル絵本をつくろう →iPadを使って親子で絵本を作ろう
講師 (敬称略)	東京大学総合研究博物館 教授 米田稔	monoproキッズ・ プログラミング道場 藤森将昭	お茶の水女子大学 サイエンス&エデュケーション研究所 特任講師 大崎章弘
対象	区内在住・在学の 小学4年生～中学生	区内在住・在学の 小学5・6年生	区内在住・在園の4歳以上の 未就学児と保護者1人
定員	50人(申込順)	各5人(抽選)	10組(抽選)
申込	電子申請又は往復はがき(1人1枚、「子ども科学カレッジ」は、はがき)に ☐記入例 ☐①～④と⑦園名・学校名・学年[「小学生プログラミング講座」は希望日時も(第2希望記入可)]を明記し、教育センターへ		
締切	当日まで	7/14(月)必着	7/21(水)必着

※車でのお来場は不可
※キャンセルによる空き状況の確認をする場合は、電話で教育センターへ
※詳細は教育センター ☐☐参照

☐☐☐〒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

向けイベント特集

夏休み子ども向け研修会

▲詳細はこちら

会産業とくらしプラザ**会**食や資源の大切さ、エコなどの消費生活を考える**区**区内住・在学の小学生**区**各30人（抽選）**申**電子申請**決**7月8日（火）**会**消費生活センター**会**03-5803-1105

	日時	内容	講師
7/22（火）	10:00～11:30	しんぶんちぎり絵	新日本婦人の会文京支部
23（水）	13:30～15:00	親子で学ぶお米の話（親子参加） コルクの動物たち	フード・風土 消費生活推進員の会
24（木）	10:00～11:30	お金の基本を知ろう（初級）	NACS
	13:30～15:00	コルクの連結機関車	消費生活推進員の会
25（金）	10:00～11:30	夢をかなえるお金のプラン（中級）	NACS
	13:30～15:00	空きびんリメイク	フード・風土
26（土）	10:00～11:30	お金をふやすヒミツ（上級）	NACS
	13:30～15:00	石けんデコパージュ	とーとフランス文京区連絡会

ぶんにこ駒込特別編 夏休みワークショップ

日8月2日（土）午前10時30分～正午 **会**千駄木の郷**内**バリアフリーを学び、みんなが安心して暮らせるまちづくりを考える**師**高齢者あんしん相談センター駒込職員**区**区内在住の小学3～6年生と保護者**区**10組（申込順）**申**電子申請・電話又は**区**に**記入例**▶①～④・⑥⑬は保護者分も）と⑦学年・保護者の年代を明記し、高齢者あんしん相談センター駒込**会**03-3827-5422**区**komagome-houkatsu@bz03.plala.or.jpへ

▲申込はこちら

親子いっしょに 工作教室

日8月2日（土）午後2時～3時**内**好きな写真やイラストでオリジナルタンブラーを作成**師**勤労福祉会館職員**区**小学生以下の子どもと保護者**区**20組（申込順）**料**1組500円**会**申**開**7月1日（火）から電話で勤労福祉会館**会**03-3823-6711へ

金融教育の動画制作ワークショップ in 文京区

日8月8日（金）午後1時30分～3時**内**金融教育動画を制作し、お金や経済社会を学ぶ**師**（-社）日本金融教育支援機構**区**区内在住・在学の中学・高校生**定**30人（申込順）**申**電子申請**決**8月7日（休）**会**大塚地域活動センター**会**03-3947-2624

▲詳細はこちら

ぶんきょう歌壇・俳壇

第1回 特選作品発表

俳壇	松澤 雅世 選	歌壇	大下 一真 選
世を越えて誰の化身か冬の蝶	胸突の坂で芭蕉とすれ違ふ	啄木も驚くならん停車場の	木漏れ日の一つ一つが小さくなり
大塚 野口文子	小日向 内野仙也	人混みの中異国語ばかり	散歩道にも夏が近付く
		大塚 北村敦子	関口 五木田時子

第2回 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～

区区内在住・在勤・在学者**申**はがきに**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**会**03-5803-1119へ**決**7月18日（金）必着
 ※種別ごとに10作品入選
 ※入選のうち特選各3作品を区報・財団広報紙「スクエア」に掲載（入選者へは別途通知）

知っトク

Bunkyo

講座・催し物

食品衛生実務講習会

回①7月2日(水)②8日(火)午後2時～4時(30分前から受付、各回同内容)会シビックホール小ホール最新の見・情報を提供、食品衛生害虫の講演小松謙之氏(シー・アイ・シー)会食品の製造・販売・調理業に従事する方及び区内在住・在勤・在学者定200人(先着順)申当日直接会場へ回生活衛生課食品衛生担当会03-5803-1228

喫煙等禁止
周知・啓発キャンペーン

安全で清潔な地域環境を確保するため、区内全域の屋外において公共の場所での喫煙が禁止されています。喫煙マナーの向上及び地域の環境美化の促進のため、啓発キャンペーンを実施します。ボランティアで参加いただける方は、集合場所まで直接お集まりください。

日時	実施場所	集合場所
7/3(木)	江戸川橋駅周辺	江戸川橋駅交番前広場
10(日)	8:30～9:00 本駒込駅周辺	本駒込駅1番出入口付近
	南北線駒込駅周辺	南北線駒込駅2番出入口付近

※キャンペーン用の青いキャップを着用している職員にお声がけください
※キャンペーン終了後、15分程度の吸い殻拾いを実施
※雨天の場合は中止
回環境政策課地域環境係会03-5803-1828

ひきこもり等自立支援事業茶話会

回7月26日(土)午前10時～正午会区民センター会話題提供と家族同士の交流会ひきこもりでお困りの家族等定20人(申込順)申電話・会又は会に記入例②～④を明記し、茗荷谷クラブ会03-3941-1613会03-3947-0766会bunkyo@skc-net.or.jpへ会7月22日(火)

交流館の教室

会区内在住・在勤・在学者(※は区内在住・在勤・在学の乳幼児を含む家族)

	安楽座禅法入門	うた・絵本であそぼう*	盆踊りエクササイズ	スロージョギング	誰でもピラティス	ズンパ体操教室
日時	7/9(水) 13:30～15:00	7/12(土) 10:30～12:00	7/15(水) 13:00～14:30	7/17(木) 13:00～14:15	7/17(木) 13:30～14:30	7/19(土) 10:00～11:00
会場 問合せ	根津交流館 会03-3828-5269				目白台交流館 会03-5395-9141	千駄木交流館 会03-3821-6695
講師 (敬称略 定員等)	藤井隆英会当日 直接会場へ	佐野しょうこ会10家族(申込順) 申電話又は直接根津交流館へ▶申 込期間 6/30(月)9:00～7/4(金)	田代玲子会当日 直接会場へ	近藤弘之会当日 直接会場へ	内田盟子会16人(申込順) 申7/3(水)9:00から電話又は 直接目白台交流館へ	定18人(申込順) ¥200円申 会7/3(水)9:00から電話又は 直接千駄木交流館へ

	スマホタブレット なんでも相談会	みんなでポッチャ	フラワーアレンジメント教室 「ハワイアンアレンジ」	音楽脳トレ体操教室	カービング教室
日時	7/23(水) 10:00～12:00	7/23(水) 13:30～15:00	7/24(木) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00 ③16:30～18:00	7/25(金) 10:00～11:30	7/27(日) ①13:30～14:40 ②15:00～16:10
会場 問合せ	根津交流館 会03-3828-5269	目白台交流館 会03-5395-9141	根津交流館 会03-3828-5269	千駄木交流館 会03-3821-6695	
講師 (敬称略 定員等)	竹箒の会会8人(申込順) 申6/30(月)9:00から電話又は直 接根津交流館へ	会スポーツ推進委員定12人(申 込順)申7/1(火)9:00から電話又は 直接目白台交流館へ	会水野エイジ定各32人(申込順) 申2,500円(教材費)申7/4(金)9: 00から電話又は直接目白台交 流館へ	会木下八重子会当日 直接会場へ	会丹後友香理定各7人(申込順) 申1,000円(材料費を含む)申 6/30(月)10:00から電話又は直 接千駄木交流館へ

★区報ぶんきようの記事で、費用の記載のないものは全て「無料」です。

1講座(催し物)名 2住所 3氏名(ふりがな) 4電話番号 5年齢 6メールアドレス 7その他(各記事に明示) ※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

フミコムcafe(オンライン同時開催)
もしもを今から考える地域で備える
子どもの居場所のフェーズフリー

回7月26日(土)午後1時30分～3時会区民センター会普段の地域活動を災害時に活かすお話会佐藤純氏(地域支援団体えまい代表)会どなたでも(区内在住・在勤・在学者を優先)定20人(抽選)申電子申請・電話又は会に記入例①・③・④・⑥を明記し、社会福祉協議会地域連携ステーション市民活動担当会03-3812-3044会fumikomu@bunsyakyo.or.jpへ会7月18日(金)
※オンラインはZoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要
※求職者は、別途セミナーを実施
※詳細はこちら

健康センターで
運動を始めませんか

健康センターで運動をするためには、基礎コース又は心電図等コースへの参加が必要です。
会健康センター申会はがき(1人1枚)に記入例①～④と⑦希望日(基礎コースは第3希望まで記入可)・生年月日・性別(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名、以前利用していた方は承認番号)を明記し、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係会03-5803-1805へ会7月10日(木)必着

	基礎コース	心電図等コース
日時	①8/2(土)②6(火)③20(木)	8/16(土)
	8:40～13:00	
内容	身体測定・体力測定・運動指導(心電図等コースは安静時心電図検査あり)	
対象	各コース以下の条件に該当する区内在住・在勤・在学者(医師から運動をとめられている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く)	
定員	各12人(抽選)	
費用	区内在住者 =1,700円 区内在勤・在学者 =2,000円	区内在住者 =3,600円 区内在勤・在学者 =4,300円

※健康診断結果記録[血圧・血液検査(血清脂質・肝機能・血糖・貧血)1年以内で直近のもの]が必要。当日持参しない場合は利用不可
※コース修了者は2年間トレーニング室を利用可(有料)

※健康診断結果記録[血圧・血液検査(血清脂質・肝機能・血糖・貧血)1年以内で直近のもの]が必要。当日持参しない場合は利用不可
※コース修了者は2年間トレーニング室を利用可(有料)

お知らせ

「文京区子育てガイド2025」ができました

民生委員・児童委員／主任児童委員と協働で「文京区子育てガイド2025」を作成しました。
▶掲載内容 妊娠期～小学校入学までの保健、医療、福祉の各種制度や相談窓口、保育施設の案内等の子育て支援の情報▶配布 母子健康手帳の交付時に無料で配布(「母と子の保健バッグ」に同封)会子育て支援事業コールセンター会03-5803-1288
※転入した方で、母子健康手帳をお持ちの方や就学前のお子さんがいる方は、希望により無料配布
※その他の方や2冊目以降をご希望の方は、行政情報センターにて有償頒布(1冊260円)

中小企業向け
サポートブックを発行

区を中心に国や都、その他の支援機関が実施する補助制度や経営相談等の中小企業向け支援施策を紹介しています。
▶配布 経済課
回経済課産業振興係会03-5803-1173

道路上にはみ出した枝の剪定を

宅地内の植栽の枝等が道路上に伸びて、通行に支障をきたすことがあります。道路境界からにはみ出した植栽の剪定をお願いします。
また、置き看板、のぼり旗、車の乗り入れステップ、商品や植木鉢等は、道路上に置かないでください。事故が発生した場合、その物件の所有者が責任を問われることがあります。
回管理課道路監察係会03-5803-1245

デートDVの専門知識を持つ
講師の派遣

恋人同士でおこる暴力「デートDV」を防止し、より良い人間関係を築くために、区内団体の授業・研修等に講師を派遣し、上前講座を実施します。
回通年会区内中学校・高等学校・大学・専門学校・区内団体・グループ等回総務課ダイバーシティ推進担当会03-5803-1187
※開催希望日の2か月前までに上記へ問合せが必要
※詳細はこちら

マンション管理計画認定制度

マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、適切な管理が行われているマンションとして区から認定を受けることができます。申請を検討の際は、必ず区にご相談ください。
回住環境課管理担当会03-5803-1374
※詳細はこちら

身体障害者巡回入浴サービス

会巡回入浴車が自宅に伺い、週2回を上限に行う入浴サービス会次の全てに該当する方①肢体又は体幹機能障害による、身体障害者手帳1・2級②親族等の介助があっても入浴が困難な区内在住者(介護保険法による要介護認定者又は要支援認定者を除く) ¥1回450円(感染症対応が必要の場合は500円加算)申電話又は直接障害福祉課障害者在宅サービス係会03-5803-1212会03-5803-1352へ
※負担額は所得に応じて上限あり

凡例 回日時 会会場 会内容 会講師 会対象 会定員 会費用 申申込 会締切 会問合せ 会ホームページ 会FAX 会メール

コミュニケーション支援

会手話通訳者及び要約筆記者を派遣回①聴覚・音声・言語の障害により身体障害者手帳の交付を受けている区内在住者②①を主たる構成員とする団体申直接障害福祉課障害者在宅サービス係会03-5803-1212会03-5803-1352へ
※事前登録が必要
※営業活動、宗教・政治活動、その他派遣に適さない内容は不可

ブロック塀等改修工事費助成

大地震時に、ブロック塀等が道路に倒壊し、歩行者等に危害を及ぼすことがないよう、十分な安全性が確保されていない塀の撤去費用及び設置費用の一部を助成します。
▶助成対象 一般交通の用に供する道に面し、地震に対して十分な安全性が確保されていないブロック塀等(新たに設置する塀は区指定の仕様に限る)▶助成金額 塀の撤去＝1m当たり15,000円、塀の設置＝1m当たり15,000円、30,000円申回申込書を直接地域整備課会03-5803-1500へ▶申込書配布 地域整備課(区会にも掲載)

ブロック塀等の安全点検を
お願いします

道路面のブロック塀等が地震等により倒壊すると人命等に危害を及ぼし、消防活動等に大きな障害となります。建築基準法では、塀の所有者・管理者の方は適切に維持管理することが求められています。
国土交通省作成の「ブロック塀等の点検のチェックポイント※」を用いて、安全点検を行うようお願いいたします。
回建築指導課監察担当会03-5803-1267
※チェックポイントは、上記窓口で配布(区会にも掲載)

6年度のごみ収集量と
資源回収量(速報値)

6年度に区で収集したごみの量は前年度に比べて、481t(1.2%)の減量となりました。

また、資源の回収量(集団回収を含む)は、255t(1.7%)の減量となりました。

	6年度	5年度	増減量	増減率
可燃ごみ	38,089t	38,542t	▲453t	▲1.2%
不燃ごみ	1,212t	1,294t	▲81t	▲6.3%
粗大ごみ	1,294t	1,240t	54t	4.4%
合計	40,595t	41,076t	▲481t	▲1.2%

資源回収量(集団回収を含む)

	6年度	5年度	増減量	増減率
粗大ごみ	417t	402t	15t	3.7%
古紙	8,054t	8,286t	▲232t	▲2.8%
缶	565t	574t	▲9t	▲1.6%
びん	2,379t	2,411t	▲32t	▲1.3%
ペットボトル	1,009t	987t	22t	2.2%
その他	253t	242t	11t	4.5%
合計	12,677t	12,902t	▲225t	▲1.7%

※端数処理の関係で合計値等が合わない場合あり
※「その他」は、トレイ・乾電池・衣類(古布)・プラスチック製ボトル容器・ペットボトルキャップ・蛍光管・水銀使用計器類・小型家電等の合計
※回収した粗大ごみは一部資源化している。粗大ごみ資源化分は、ごみとして処分していないため、粗大ごみ量に含めない
回リサイクル清掃課会03-5803-1184

文京区の有権者

6月2日現在の選挙人名簿登録者数は、以下のとおりです。

	男	女	計
選挙人名簿登録者数	87,489人 (1,653人)	99,225人 (1,701人)	186,714人 (3,354人)
前年同月比較	355人	646人	1,001人

※()内の数字は前回定時登録(3/3)後に新しく登録された方の人数

回選挙管理委員会事務局会03-5803-1287

ハチの巣の撤去

区では、民家にできたスズメバチの巣に限り撤去のお手伝いをしています。スズメバチとアシナガバチの巣は、以下のように区別します。
■スズメバチの巣
巣の作りはじめはとっくりを上下逆さにした形状、巣の完成形は丸いボール状。どちらの形状もマープル模様で、穴が1つ
■アシナガバチの巣
シャワーヘッドのような形で巣穴が沢山見える。害虫を捕食する益虫でもあるため、支障がなければそのまましておくのも一つの方法



巣を撤去する方法
①夕方暗くなってハチが巣に戻り、おとなしくなってから行う
②ハチは明るい方に飛び習性があるので、自分と巣を挟んで反対側に照明を置く
③離れた所から、市販のスプレー式殺虫剤を巣穴に向かって約20秒間吹きかける
④ハチがいなくなったら巣を落とし、ビニール袋に入れてごみとして出す

回生活衛生課環境衛生担当会03-5803-1227

官公庁など

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、浸水被害が起きています。
豪雨に備え、皆さんの家庭でも“土のう”や“水のう”の準備など、浸水への備えをお願いします。
下水道局では「東京アメッシュ」により、リアルタイムで降雨情報を提供していますので、ご活用ください。
回都・下水道局北部下水道事務所お客さまサービス課会03-5820-4352
※詳細はこちら

国民年金保険料の免除制度

収入の減少や失業等により国民年金保険料を納めることが困難な場合、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「免除制度」や「納付猶予制度」があります。
保険料を未納のままにしておくと、老齢基礎年金だけではなく、障害基礎年金や遺族基礎年金を受けられない場合があります。
回日本年金機構文京年金事務所会03-3945-1141(自動音声2→2)
※マイナンバーからスマホで国民年金手続の電子申請可
※詳細はこちら

傍聴

第2回文京区子ども・子育て会議
及び文京区地域福祉推進協議会
子ども・若者部会

回7月9日(水)午後6時30分会シビックセンター24階委員会室(仮称)若者計画の策定等、(仮称)こどもの権利に関する条例の検討等会どなたでも会10人(先着順)申傍聴希望者は当日直接会場へ会子育て支援課会03-5803-1901
※保育(会2か月以上の乳幼児)希望者は、7月2日(水)までに電話で上記へ
※詳細はこちら

介護予防教室

会医師から運動制限を受けていない65歳以上の文京区に住民登録のある方(初めて参加する方を優先)申電子申請又は電話で高齢福祉課介護予防係会03-5803-1209へ▶申込期間 7月1日(火)～11日(金)
申込はこちら▶

教室名	日時	会場	内容	定員 (抽選)
健康脳トレ教室 (全10回)	9/10～11/12 の水曜	昭和高齢者 在宅サービス センター 湯島高齢者 在宅サービス センター	簡単な読み・書き・計算や脳トレゲームにより、軽く体も動かしながら脳機能の活性化をはかり、認知機能の衰えを防ぐ	各 6人
	9/11～11/13 の木曜			
健康音楽教室 (全12回)	9/2～11/25 の火曜 (9/23を除く)	13:30 ～15:00	福祉センター 江戸川橋	35人
脳活エクササイズ 教室 (全12回)	9/2～12/9の 火曜 (9/16・23、 11/25を除く)	14:00 ～15:30	アカデミー茗台	
若返り パワーアップ教室 (全12回)	9/10～11/26 の水曜	10:00 ～11:30	スポーツクラブ &サウナスパ ルネサンス 本駒込24 (本駒込2-28-12)	各 20人

回申申請書を直接広報戦略課会03-5803-1128へ▶申請書配布 広報戦略課(区会にも掲載)
※日時が決定している催し物の申込は、掲載希望日の発行日の40日前まで。その他要件あり
※掲載内容の責任は各団体が負う

グループ遊陶
回第1・3木曜13:00～17:00会根津ふれあい館回陶芸会師樋浦功氏▶入会金5,000円▶会費 月2,500円回市川会03-3908-0388
フラダンス教室
回月3回土・金曜午前、木曜夜間会大原地域活動センター(ほか会)ハワイの踊りフラ(古典フラを含む)を楽しく学ぶ会ナオコ カリコ プアオレナ オカネ ヨシダ氏会5歳以上のフラを楽しみたい方▶入会金 3,000円▶会費 月6,000円申電子申請 会吉田会090-4337-9150
ヒップホップ・合唱
「アンサンブル華みずき」
回月3回土・日曜13:00～15:00会第三中学校回プロ講師会どなたでも[中学生以上の障がいのある方も歓迎(保護者の参加可)] ¥月3,000円回大石会090-2479-2134
イギリス人講師による英会話教室(中級)
回毎週水曜18:30会アカデミー向丘(ほか会童謡・抒情歌などを楽しく歌う回櫻庭緑氏会どなたでも(初心者歓迎) ¥月3,000円申電話で横山会080-5418-6119へ
noko17keika@docomo.ne.jpへ

★ 0000 会HPID 回 :区ホームページのトップページにある検索窓に番号を入力すると、該当ページの詳細情報を閲覧できます。

