



No.1791

■主な内容

新型コロナウイルスワクチン接種について… 2面  
もの忘れ医療相談 …… 3面

文の京 区民平和のつどい…………… 5面  
第37回文京朝顔・ほおずき市 …… 5面  
カラーリボンフェスタ …… 5面

# 熱中症に注意!



## 熱中症とは?

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調整機能がうまく働かなくなってしまうことで起こる症状の総称です。屋外だけでなく、室内でも発症する場合があります。

### 軽症

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分が悪い

### 中等症

頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう

### 重症

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが高い



### 熱中症が疑われたら…

● 涼しい場所に移動

● 衣服を緩めて体から熱の放散を助ける

● 水でぬらしたタオルや保冷剤などで首、わきの下、太ももの付け根を冷やす

● 冷たい水やスポーツドリンクを少しずつ補給する

! 意識がないとき、自分で水分補給ができないとき、症状が改善しないときには救急車を呼びましょう。

! 高齢者と子どもは特に気をつけましょう。

## 熱中症予防

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



こまめな水分補給



暑さを避ける



暑さに備えた体づくり



服装を工夫する

## 熱中症警戒アラート

### ～熱中症の危険度をお知らせ～

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合(暑さ指数WBGTが33℃以上)に、前日の夕方又は当日早朝にテレビ・ラジオ・下記サイト等で発表されます。

発表時には、外出を控える等日頃から実施している熱中症予防対策を普段以上に徹底しましょう。

※暑さ指数は、環境省熱中症予防情報サイト参照

予防情報サイト▶



## ぶんきょう涼み処 (～9月30日)

涼み処は、熱中症対策としてお出かけの際に小休止をとれる区施設です。熱中症を予防するためには、水分補給に加えて涼しいところで休息することが大切です。外出時、暑さでの体力消耗を防ぐために、暑さを避けて涼しくお過ごしください。

### 新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

- 咳や発熱等の症状がある場合は利用を控える
- 咳エチケット、マスクの着用  
(人との距離が確保でき、かつ会話がないうちは、マスクを外しての休憩を推奨)

- ソーシャルディスタンス(お互いの間隔が約2m)の確保
- 近距離での会話や大声での発声を避ける
- 滞在は1回15分以内 ・ゴミの持ち帰り



施設名	所在地	問合せ
シビックセンター	春日1-16-21	03-3812-7111
礒川地域活動センター	小石川2-18-18	03-3813-3638
大原地域活動センター	千石1-4-3	03-3946-8594
大塚地域活動センター	大塚1-5-17	03-3947-2624
音羽地域活動センター※1	音羽1-22-14	03-3943-0621
湯島地域活動センター	本郷7-1-2	03-3813-6554
向丘地域活動センター※1	向丘1-20-8	03-3813-6668
汐見地域活動センター	千駄木3-2-6	03-3827-8149
駒込地域活動センター	本駒込3-22-4	03-3824-5801
不忍通りふれあい館(根津地域活動センター)	根津2-20-7	03-3822-0040

施設名	所在地	問合せ
白山交流館	白山4-27-11	03-3813-8500
目白台交流館	目白台3-18-7	03-5395-9141
根津交流館	根津1-14-3	03-3828-5269
千駄木交流館	千駄木3-42-20	03-3821-6695
ふるさと歴史館※2	本郷4-9-29	03-3818-7221
森鷗外記念館※2	千駄木1-23-4	03-3824-5511
男女平等センター	本郷4-8-3	03-3814-6159
目白台運動公園(管理棟内)	目白台1-19	03-3941-6153
肥後細川庭園	目白台1-1-22	03-3941-2010
総合福祉センター	小日向2-16-15	03-5940-2901
教育センター	湯島4-7-10	03-5800-2591
真砂中央図書館	本郷4-8-15	03-3815-6801

施設名	所在地	問合せ
本郷図書館	千駄木3-2-6	03-3828-2070
小石川図書館	小石川5-9-20	03-3814-6745
本駒込図書館	本駒込4-35-15	03-3828-4117
水道端図書館	水道2-16-14	03-3945-1621
目白台図書館	関口3-17-9	03-3943-5641
千石図書館	千石1-25-3	03-3946-7748
湯島図書館	本郷3-10-18	03-3814-9242
根津図書室	根津2-20-7	03-3824-2608
大塚公園みどりの図書室	大塚4-49-2	03-3945-0734
アカデミー千石	千石1-25-3	03-3946-4430
アカデミー音羽	大塚5-40-15	03-5976-1290
アカデミー茗台	春日2-9-5	03-3817-8306

※1 8月から開設予定 ※2 入場には入館料が必要

※開館時間等は、各施設へ問合せ ※市販飲料・食料品等の提供はなし(食事、他作業は禁止) ※新型コロナウイルス感染状況により、涼み処の開設を休止する場合があります

問合せ 健康推進課 ☎ 03-5803-1231

詳細は  
区報へ▶



6月30日時点の情報

新型コロナウイルスワクチン接種について

詳細は区HPへ▶



小児接種 ▶集団接種会場 右表④

④1回目接種日時時点で5～11歳の方

5歳の誕生日	接種券発送日	予約開始日	接種時期
4年8月	7/4(月)発送済	7/11(月)9:00	8月



▲詳細は区HPへ

3回目接種 ▶集団接種会場 右表①～③

③2回目の接種完了から5か月以上経過した12歳以上の方

2回目接種完了日	接種券発送日	予約開始日	接種時期
4年3月	7/4(月)発送済	7/11(月)9:00	8月



▲詳細は区HPへ

4回目接種 ▶集団接種会場 右表①～③

③3回目の接種完了から5か月以上経過した次のいずれかに該当する方①60歳以上②18～60歳未満で基礎疾患を有する方等

3回目接種完了日	接種券発送日	予約開始日	接種時期
4年3月	7/6(水)発送済	7/13(水)9:00	8月



▲詳細は区HPへ

18～60歳未満の基礎疾患を有する方は、接種券の発送に事前申請が必要です

▶事前申請 区HPの電子申請、コールセンター、申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区予防対策課(シビックセンター16階)へ

事前申請が不要の方(区から接種券を発送)  
・60歳以上の方(基礎疾患を有する場合を含む)  
・精神障害者保健福祉手帳又は療育手帳をお持ちの方

集団接種会場(8月)

	会場	所在地
①	文京シビックセンター25階	春日1-16-21
②	文京区民センター	本郷4-15-14
③	保健サービスセンター	春日1-16-21シビックセンター3階
④	文京総合体育館	本郷7-1-2

65歳以上の方は、原則接種日時と会場が指定となります。区があらかじめ指定した接種日時と会場が印字された接種券を発送します。ご自身の予約は不要です。(使用ワクチンは、ファイザー社製ワクチン)

地域活動センターで予約の変更・キャンセル等をお手伝いしています。ご利用の方は最寄りの地域活動センターへ。(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

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。

個別接種

予約条件等は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HPをご確認ください。

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)

予約  
サイト▶



新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

0120-168-185 (毎日午前9時～午後8時)  
IP電話等 ☎03-6747-4593 (有料)

かけ間違い  
に注意

新エネルギー・省エネルギー設備設置費助成

地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出削減に効果的な設備の利用促進を図るため、設置経費の一部を助成します。  
▶助成対象設備 住宅用太陽光発電システム・家庭用燃料電池(エネファーム)・家庭用蓄電システム・雨水タンク・断熱窓助成対象設備の設置完了後、申請書及び必要書類を設備設置日に応じた申請期間内に直接環境政策課へ(郵送不可)▶申請書 区HPからダウンロード  
④環境政策課環境調整係 ☎03-5803-1259

※各種類併用可能、詳細は区HP又はパンフレット(環境政策課・地域活動センター等で配布)を参照  
※同一世帯及び住宅等で、住宅用太陽光発電システム・家庭用燃料電池(エネファーム)・家庭用蓄電システム・雨水タンクを設置するときは初期導入時の1基限りとし、断熱窓を設置する場合は1回限り  
※申請者=建物所有者=領収書の名義人=助成金の振込み名義人であること



	設備設置日	申請期間
第1期	2/1(火)～6/30(木)	5/2(月)～8/1(月)
第2期	7/1(金)～10/31(月)	8/1(月)～11/30(水)
第3期	11/1(火)～5年1/31(火)	12/1(木)～5年2/28(火)

「幼児教育・保育の無償化」の認定手続きはお済みですか

国立・私立幼稚園等及び認可外保育施設を利用する児童の保護者が補助を受けるためには、「幼児教育・保育の無償化」に係る認定の手続きが必要です。

	対象・申込等	問合せ
国立・私立幼稚園等	④申請書及び必要書類を郵送又は直接右記へ ▶申請書配布 幼児保育課・各幼稚園(区HPにも掲載)	〒112-8555 文京区幼児保育課 施設給付・私立幼稚園 担当 ☎03-5803-1823
認可外保育施設	④0～2歳児クラスの区市町村民税非課税世帯及び3～5歳児クラスの児童の保護者④申請書及び必要書類を郵送又は直接右記へ▶申請書配布 幼児保育課・各幼稚園(区HPにも掲載)	〒112-8555 文京区幼児保育課 入園相談係 ☎03-5803-1190

※認定日の遡りは不可、認定のない期間は補助対象外  
※認定種別や要件により必要書類が異なる場合あり  
※詳細は区HP参照

わが家の省エネチャレンジ! 参加者募集

地球温暖化を防止するには、私たち一人一人の心掛けが大切です。電気をこまめに消す等、CO<sub>2</sub>削減につながる省エネにチャレンジしてみませんか。  
④①電気やガスの使用量削減に3か月間取り組む②取組後、報告書と電気・ガスの使用量が分かる書類を提出③3か月のうち1月でも、昨年同月比1日当たりの電気又はガスの使用量が削減できた世帯には啓発品を贈呈④昨年と同じ住所で、世帯の構成人数が昨年と同数又はそれ以上の区内に住所を有する世帯④100世帯(申込順)⑤無料⑥申請書を郵送又は直接環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1276へ(区HPからも申込可)▶申請書配布 環境政策課(区HPにも掲載)▶申込期間 7月15日(金)～12月28日(水)必着  
※省エネチャレンジを開始する前日までに申込(必着)  
※詳細は区HP掲載の「取組ガイドブック」又は環境政策課へ



住民税非課税世帯等へ  
臨時特別給付金(1世帯10万円)を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で様々な困難に直面した方々に対し、速やかに生活・暮らしの支援を行うために臨時特別給付金を支給します。  
▶給付額 1世帯につき10万円



	対象	申請
4年度住民税非課税世帯 <sup>※1</sup>	1/1時点で文京区に住民登録があり、世帯全員の4年度分の住民税均等割が非課税である世帯(住民税課税者の扶養親族等のみからなる世帯を除く)	対象者に送付済の確認書と必要書類を同封の返信用封筒で返送
家計急変世帯 <sup>※2</sup>	・4年1/2以降の転入者を含む世帯 ・4年度住民税が未申告である者を含む世帯	申請書と必要書類等を郵送又は直接臨時特別給付金事務局へ ▶申請書配布 シビックセンター1階パンフレット台・5階区民会議室(区HPにも掲載) ※家計急変世帯用の申請書は、地域活動センターでも配布 ※必要書類等詳細は区HP参照

※1 6/1時点で文京区に住民登録がある世帯  
※2 申請日時時点で文京区に住民登録がある世帯  
※3年度住民税非課税世帯等に該当し、既に10万円の支給を受けている世帯は対象外(重複支給不可)  
※3年度住民税非課税世帯で確認書又は申請書を未提出の方は、早めに提出のこと  
④〒112-8555文京区臨時特別給付金事務局コールセンター ☎0120-058-150[月～金曜午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)]

明るい選挙啓発ポスター作品募集

▶画材 自由▶大きさ 画用紙の四つ切(542mm×382mm)、八つ切(382mm×271mm)又はそれに準ずる大きさ▶審査 区審査会において、小・中・高校別に、入選・佳作を各10点選定。入選作品の中から優秀作品を選定し、さらにその中から1点を最優秀作品として選定(優秀作品は、東京都のコンクールに出品)▶表彰 最優秀・優秀・入選・佳作者に賞状と賞品、その他の応募者全員に参加賞を贈呈▶発表 11月予定  
④区内在住・在学の小・中・高校生④作品を郵送又は直接〒112-8555文京区選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287へ④9月9日(金)必着



▲3年度文京区最優秀賞・東京都優秀賞  
寄金 久興さん  
(第九中学校)の作品

注意事項

- ・作品の裏面右下に「学校名」「学年」「氏名(ふりがな)」を明記
- ・応募作品の著作権は主催者に帰属し、啓発事業に活用される場合あり(氏名・学校名等を掲載)
- ・特定政党や個人にかかわる表現は不可



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

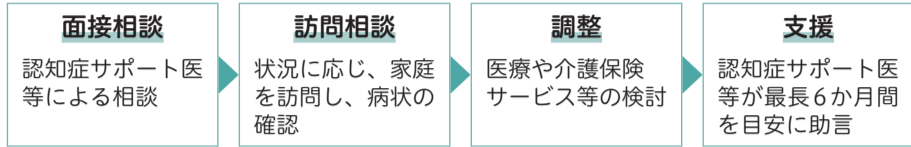


凡例  
日誌  
会場  
内容  
講師  
対象  
定員  
費用  
申込  
締切  
問合せ  
ホームページ

## もの忘れ医療相談

高齢者あんしん相談センターでは、嘱託医(認知症サポート医等)による相談を予約制で実施しています。  
 区内在住・在宅生活の本人とその家族等<sup>■</sup>無料<sup>☎</sup>電話で各高齢者あんしん相談センターへ

### 相談の流れ(フロー図)



### 高齢者あんしん相談センター相談窓口

富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	☎03-3942-8128	白山5-16-3
	富坂分室	☎03-5805-5032	小石川2-18-18
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	☎03-3941-9678	大塚4-50-1
	大塚分室	☎03-6304-1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	☎03-3811-8088	本郷2-40-11
	本富士分室	☎03-3813-7888	西片2-19-15
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	☎03-3827-5422	千駄木5-19-2
	駒込分室	☎03-6912-1461	本駒込2-28-10

### 開設時間

月～金曜 = 午前9時～午後7時  
 (土・日曜、祝日、12月29日～1月3日は午前9時～午後5時30分)

### ●分室

月～土曜 = 午前9時～午後5時30分  
 (日曜、祝日、12月29日～1月3日は休み)

## 3年度情報公開制度・個人情報保護制度の実施状況

区政に関する情報は、どなたでも情報公開条例に基づいて公開請求ができます。情報公開の実施状況の詳細は、行政情報センター及び区<sup>☎</sup>で公表しています。また、区が保有している個人の情報は、個人情報保護条例に基づいて自己情報の開示等請求ができます。

### 行政情報の公開請求件数

請求件数	675	
公開	全部	265
	一部	326
非公開(不存在を含む)	84	
未決定	0	

### 個人情報の開示等請求件数

開示請求件数	109	
開示	全部	39
	一部	50
非開示(不存在を含む)	20	
訂正請求件数	0	
不承諾	0	
削除請求件数	0	
不承諾	0	

☎総務課 情報公開・法務担当  
 ☎03-5803-1381

## 70～74歳の国民健康保険被保険者証をお持ちの方へ 新しい高齢受給者証を送付します

毎年8月1日に更新となるため、7月下旬に新しい高齢受給者証を送付します。

今後70歳になる方には、誕生日(1日生まれの方はその前月)の下旬に高齢受給者証を送付します。

### 医療費の負担割合

更新後の高齢受給者証の負担割合は、4年度の住民税の課税所得により判定します。

70～74歳の方で、住民税課税所得が145万円以上の方がいる世帯は3割負担、その他の世帯は2割負担となります。

☎国保年金課国保資格係 ☎03-5803-1192

## 後期高齢者医療被保険者証(保険証)をお持ちの方へ 新しい保険証を送付します

8月1日から使用する新しい保険証(藤色)を、7月中旬に簡易書留で郵送します。現在の保険証は、ご自身で破棄するか、高齢者医療係へご返却ください。なお、10月から医療費の窓口2割負担の導入に伴い、全ての方の保険証の有効期限が9月30日までとなっています。10月以降使用する保険証は、9月中に送付予定です。  
 ▲詳細は区<sup>☎</sup>へ

### ●自己負担割合が1割の方

世帯全員が住民税非課税の方は、自己負担限度額及び入院時の食事代が減額される「限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)」が交付されます。

### ●自己負担割合が3割の方

世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得が690万円未満の場合は、保険適用の医療費の負担が所得区分に応じた自己負担額までになる「限度額適用認定証(限度額認定証)」が交付されます。

※減額認定証・限度額認定証の交付希望者は、申請が必要。すでに交付されていて、4年度も交付対象となる方には7月中旬に郵送

### ～9月30日

判定基準	区分	自己負担割合
同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得*が145万円以上の方がいる場合	現役並み所得者	3割
同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも145万円未満の場合	一般所得者等	1割

\*住民税課税所得:住民税納税通知書の課税標準額[前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)を差し引いた後の金額]

### 後期高齢者医療基準収入額適用について

住民税課税所得が145万円以上の方でも、下表「判定基準」の条件を満たす方は、基準収入額適用により、自己負担の割合が変更になります。区で基準収入額適用の判定に必要な被保険者等の収入金額を把握できる場合、申請は不要です。

※4年1月2日以降に転入、住所地特例対象者など、基準収入額適用の判定に必要な被保険者等の収入金額を把握できない場合は、申請が必要

後期高齢者医療被保険者数	判定基準
世帯に1人	収入額が383万円未満 (383万円以上で同じ世帯に他の医療保険制度に加入の70～74歳の方がいる場合、その方と被保険者の収入合計額が520万円未満の場合は可)
世帯に複数	収入合計額が520万円未満

※前年1～12月までの収入で判定

### 確定申告の延長申請を行った方がいる世帯の方へ

送付する保険証に記載の自己負担の割合が暫定的なものとなる場合があります。4年度住民税課税所得決定後、保険証の自己負担割合に変更があった場合、変更後の保険証を送付します。すでにお持ちのものとは差し替えをお願いします。変更前の保険証を使用した場合、負担割合差額分の医療費の納付や払い戻しの手続きをお願いする場合があります。

☎国保年金課高齢者医療係 ☎03-5803-1205

## 後期高齢者医療保険料額決定通知書 兼納入通知書を送付します

4年度の決定通知書兼納入通知書を7月14日(木)に発送します。納付書が同封されている方は、期日までに金融機関・コンビニエンスストアで納めてください。

### 保険料の決め方

保険料額(年額) 100円未満切捨て 限度額66万円	=	均等割額 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*×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、山林所得金額及び株式・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は43万円)を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除対象外)

### 納付方法

#### ●特別徴収

次の全てに該当する方は、年金受給月(偶数月)に、当月分と翌月分を年金から引落とします。

☑①年額18万円以上の年金を受給②介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が、介護保険料が引かれている公的年金の1回あたりの受給額の2分の1以下

※申出により、年金からの引落としを口座振替に変更可(特別徴収の停止には、対象月の3か月前までに申出が必要)

#### ●普通徴収

「特別徴収」に該当しない方は、納付書又は口座振替で保険料を納めてください。

### 保険料の軽減措置

所得区分に応じて、次の軽減措置があります。

均等割額の軽減 <sup>*1</sup>	同じ世帯の被保険者全員と世帯主の総所得金額等の合計が一定の金額以下の場合、均等割額が軽減
所得割額の軽減 (東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減)	賦課のもととなる所得金額が20万円以下の場合、所得割額が軽減
被用者保険の被扶養者であった方への軽減 <sup>**2,3</sup>	制度加入の前日まで被用者保険の被扶養者として、自ら保険料を納めていなかった方は、所得割が賦課されず、加入から2年を経過する月まで均等割額が5割軽減

※1 詳細は区<sup>☎</sup>又は東京都後期高齢者医療広域連合<sup>☎</sup>参照

※2 詳細は保険料額決定通知書裏面を参照

※3 税申告を3/16(休)以降にした方は、保険料額や被保険者証の負担割合が変更になる場合があります

☎国保年金課高齢者医療係 ☎03-5803-1198

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



▲大会公式<sup>☎</sup>

第37回 文京朝顔・ほおずき市

文京朝顔・ほおずき市が3年ぶりに始まります。朝顔やほおずきの販売など、各種催しをお楽しみください。

Table with 4 columns: イベント, 日時, 会場, 価格. Includes items like 朝顔販売, ほおずき販売, 朝顔「団十郎」苗販売.

※朝顔・ほおずきの販売は、売り切れ次第終了
※文京朝顔・ほおずき市実行委員会事務局(礒川地域活動センター) ☎03-3813-3638、アカデミー推進課観光担当 ☎03-5803-1174

カラーリボンフェスタ

様々な社会問題への理解や支援のメッセージが込められたカラーリボン(アウェアスリボン)に関するパネル展示を実施します。

夜クラシック 小ホール特別編(第3回)

11月18日(金)午後7時 シビックホール小ホール ▶ 曲目 フォーレノシシリエヌほか ▶ 出演 山田武彦(ピアノ)、上野星矢(フルート)

やまびこ荘

魚沼湖上手漕ぎボート体験とコケテラリウム体験

Table with 2 columns: 日時, 送迎, 定員, 費用, 持ち物, ツアー申込問合せ, 主催. Details for boat and koke terrarium experience.

※魚沼までの往復の交通手段については、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。交通機関のダイヤ改正等により、変更の可能性あり

ジュニア写真教室

文京区観光写真コンクール審査員長の高村達氏によるジュニア向け写真教室を開催します。小石川後楽園などで楽しくカメラの撮り方を学びましょう。

文の京 区民平和のつどい

終戦から77年の歳月が経過した今日、過去の悲惨な戦争を忘れることなく、改めて平和の大切さを考えてみませんか。

BUNKYO SIENA POPS 小ホール特別編(第3回)

11月25日(金)午後7時 シビックホール小ホール ▶ 曲目 ジョブリンノラグタイム組曲ほか ▶ 出演 須川展也(サクソフォン)、シエナ・サククス&ピース(サクソフォン&打楽器)

魚沼市観光協会

長岡花火観覧(観覧席)

Table with 2 columns: 日時, 送迎, 定員, ツアー参加費, ツアー申込問合せ, 主催. Details for fireworks viewing.

※魚沼までの往復の交通手段については、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。交通機関のダイヤ改正等により、変更の可能性あり

オラキオとまわる！ 介護すてき発見！！Web ツアー

介護職員でもあるお笑い芸人オラキオさんと若手介護職員とのトークセッションをYouTubeで配信します。「介護のしごとってどんな仕事？」など介護について語り合います。

文京ecoカレッジ リサイクル夏休みバス見学会

8月24日(水)午前9時～午後4時30分 窓こっくる江東(江東区潮見1-29-7)、トベ商事(足立区入谷8-10-29) 環境問題や、びん・缶・ペットボトルのリサイクルについて楽しく学ぶ

スポーツ 区民大会

区民テニス大会
9月4日(日)・11日(日)午前8時(予備日9月18日(日)) 窓竹早テニスコート・目白台運動公園 ▶ 種目 ダブルス(男子・女子・混合)、シニアダブルス[55歳以上(男子・女子)]

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。

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) 造間
2 木材・木製品・紙加工品関係 (1) 木型製作 (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) 人形製作 (5) 石工 (6) 印章彫刻 (7) 写真
8 その他、区長が認めた職種

史跡めぐり

本郷・西片の樋口一葉が暮らした風景を辿る
文の京ゆかりの文化人を顕彰し、区内の史跡を訪ねて歩きます。今回は、生誕150周年を迎える、作家樋口一葉が生活した区内の場所をめぐります。

教室

親子ボウリング教室

8月27日(出)、9月3日(出)(全2回)
午前10時～正午 窓東京ドームボウリングセンター(後楽1-3-61) 窓文京区ボウリング連盟 窓全日参加できる区内在住・在学の小学生と保護者 窓14組(抽選) 窓4,000円(窓窓窓窓窓) 窓「電子申請」又は、はがきに教室名・全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・学年・ボウリング経験の有無を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興係 ☎03-5803-1308へ ▶ 申込書配布 スポーツ振興課・区立スポーツ施設(区にも掲載) 窓8月19日(金)必着 ▲電子申請

インクルーシブサッカーフェスタ

障害の有無に関わらず、誰もが楽しめるイベントです。
9月24日(出)午後1時～3時30分 窓小石川運動場 窓東京ヴェルディ 窓小学以上の区内在住・在勤・在学者 窓40人(抽選) 窓無料(窓窓窓窓) 窓「電子申請」又は申込書を郵送で〒112-8555文京区スポーツ振興係 ☎03-5803-1308へ ▶ 申込書配布 スポーツ振興課・区立スポーツ施設(区にも掲載) 窓8月19日(金)必着 ▲電子申請

小学生水泳教室(スポーツセンター9月コース)

9月2日～30日の火・金曜(9月23日を除く、全8回) 午後4時45分～6時 窓スポーツセンター 窓区内在住・在学の小学生(クローラーで25m泳げない方を優先) 窓60人予定(抽選) 窓1,840円(保険料込) 窓往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別・泳力・過去に参加経験がある場合は参加した時期(初めての場合は「初回」)・学校名・学年・保護者名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 ☎03-3944-2271へ 窓7月26日(火)必着
※自分で着替えができること ※必ず6回以上参加すること
※小学生水泳教室総合体育館9月コースとの同時申込不可

手のひらで簡単テニス ヨネックスと学ぶ親子テニピン\*体験会

9月17日(出)①小学1・2年生の部 = 午後1時30分～3時②小学3・4年生の部 = 午後3時40分～5時10分 窓総合体育館 窓新井麻菜氏(ヨネックスアドバイザースタッフ) 窓区内在住・在学の小学1～4年生と保護者 1人 窓各部20組(抽選) 窓2,000円(ラケット代・保険料等) 窓「電子申請」又は、はがきに教室名・全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学年を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308へ 窓8月5日(金)必着
\*テニピン:手のひら感覚で使えるラケットでスポンジボールを打ち合う「ネット型」ゲーム
▲電子申請 (1・2年生) ▲電子申請 (3・4年生)



### 講座・教室

#### 小・中学生のための歴史教室 プンタを探せ！

ふるさと歴史館の展示室をスミからスミまで探検して、区の歴史や展示についてのクイズに挑戦しませんか。▲歴史館キャラクタープンタ参加者に歴史館オリジナルグッズをプレゼントします。  
回7月16日(土)～8月31日(木)午前10時～午後5時(受付は午後4時30分まで)  
▶休館 月曜(7月18日(祝・月)閉館、19日(火)休館) 回ふるさと歴史館 小・中学生 無料(高校生～64歳の同伴者は入館料100円) 回当日直接会場へ 回ふるさと歴史館 ☎03-3818-7221

#### 生涯現役！シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

回8月25日(木)午後1時～3時45分 回産業とくらしプラザ 回シニア時代のライフプランとマネープランニングの演習、再就職のためのマインド・キャリアチェンジ 回働く意欲のある55歳以上の方 回18人(申込順) 回無料 回7月15日(金)から電話で専用窓口 ☎03-5422-1399へ 回(公財)東京しごと財団 しごとセンター課 高齡就業支援係 ☎03-5211-2335

#### 東京商工会議所オンラインセミナー

回区内中小・小規模事業者の方 回各40人(申込順) 回無料 回東京商工会議所 ☎から申込 回東京商工会議所 文京支部 ☎03-3811-2683

	日時	講師	締切
オンライン面談で活きる資料の作り方	7/21(木)	細井真太郎氏 (Magic Works代表ITコンサルタント)	7/15(金)
経営に必要な決算書の読み方と利益の作り方～損益計算書編～	25(月) 14:00～16:00	松本光輝氏 (事業パートナー代表取締役)	7/21(木)
これからの時間外労働管理と業務改善	8/4(木)	原幸一郎氏 (はら社会保険労務士事務所代表)	7/29(金)

※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

#### 交流館の教室

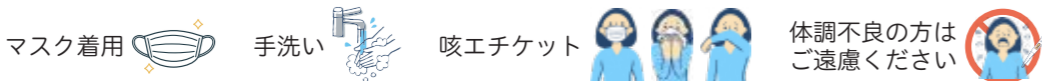
	ボールウォーキング教室	ママとベビーの体操教室	親子ふれあい体操教室	ゆかた着付け教室
日時	7/26(火) 14:00～16:00	7/30(出) 10:00～11:00	7/30(出) 11:30～12:30	7/31(日) 10:00～12:00
会場	目白台交流館 ☎03-5395-9141		千駄木交流館 ☎03-3821-6695	
内容	回2本のボールを使用して3km程度歩き、安定した歩行を目指す 回小野富雄(日本フットビクス連盟東京都指導員) 回区内在住・在学者 回12人(申込順) 回200円 回7/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	回体操、ヨガ等でふれあう 回区内在住の首の据わった1歳未満児と母親 回12組(申込順) 回200円 回7/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	回体操、ZUMBA等でふれあう 回区内在住の1・2歳児と保護者1人 回12組(申込順) 回200円 回7/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	回文庫結び・かおり結びをマスターする 回合地ケイ子 回ゆかた一式を用意できる区内在住・在勤・在学的女性 回12人(申込順) 回600円 回7/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ
講師(敬称略) 対象等	回2人(申込順) 回7月15日(金)から電話で専用窓口 ☎03-5422-1399へ 回(公財)東京しごと財団 しごとセンター課 高齡就業支援係 ☎03-5211-2335	※運動しやすい服装で、飲み物持参	※運動しやすい服装で、パスオル1枚と飲み物持参	※運動しやすい服装で、飲み物持参

#### 教育センター ☎ 回〒113-0034 文京区湯島4-7-10 教育センター ☎03-5800-2591

	第6回 科学教室	第7回 子ども科学カレッジ	第8回 子ども科学カレッジ	第7回 子どもパソコン教室	第8回 子どもパソコン教室	第9回 子どもパソコン教室	科学教室番外編 デジタル絵本教室
日時	8/6(日) 10:00～12:00	8/6(日) 14:00～16:00	8/13(日) 14:00～16:00	8/20(出) 9:30～11:00	8/27(出) 9:30～11:00	8/20(出)・27(日) 13:30～15:30	8/19(金) 14:00～15:30
会場	教育センター						
内容	微小化石の学習～フズリナ・有孔虫の化石を観察しよう～	カイコで光る糸をつくる見て、ふれて、きいて学ぶカイコのおもしろさ	身の回りのエネルギーについて考えよう	ロボットプログラミング～車型ロボットをプログラミングしよう～	ロボットプログラミング～組立てたブロックをプログラミングで動かそう～(中級者向け)	カガクのモノガタリもしもあなたが雲だったら…?	
講師(敬称略)	教育センター専門指導員	木内隆史 東京大学大学院農学生命科学研究科 准教授	松永真理子 中央大学理工学部電気電子情報通信工学科 准教授	教育センター専門指導員			大崎章弘 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
対象	区内在住・在学の小学5年生～中学生	区内在住・在学の小学4年生～中学生		区内在住・在学の小学3～6年生		区内在住・在学の小学4～6年生	区内在住・在学の4歳～小学3年生と保護者1人
定員		各24人(抽選)		各10人(抽選)		各10人(抽選)	10組(抽選)
費用	無料						
申込	往復はがきに ⑥記入欄 ▶①～③・⑤(③は保護者分も)と⑥ 回名・学校名・学年を明記し、教育センターへ						
締切	7/25(月)必着 8/1(月)必着						

※車での来場は不可 ※キャンセルによる空き状況の確認をする場合は、前日までに電話で教育センターへ  
※電子申請申込時に表示される「問合せ番号」は、当落確認の際に必要となるため、必ず控えること ※「デジタル絵本教室」を除き、保護者及び申込以外の子どもの入室・見学不可

催し物等に参加する際はご協力ください



マスク着用

手洗い

咳エチケット

体調不良の方はご遠慮ください

#### 創業入門サロン(オンライン開催)

回パネルディスカッション、交流会及び創業相談会 回次のいずれかに該当する主に女性、ミドル・シニア\*、若年者の方 ①起業に興味がある又は起業したいが、行動に至っていない ②具体的に起業は考えていないが、サロンの内容に興味がある 回各15人(申込順) 回各500円 回区 回から申込 回経済課 創業・就労支援担当 ☎03-5803-1173

日時(全て土曜)	対象
8/27	女性
9/10	若年者
17	ミドル・シニア
10/ 1	どなたでも

※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要 \*ミドル・シニア:概ね50歳以上の方 ▲区 回

#### 消費生活推進員\*養成講座 電子

回9月2日～10月21日の金曜(9月23日を除く)午前9時30分～正午、11月11日(金)午前9時30分～10時40分、5年1月13日(金)午前9時30分～11時30分 回産業とくらしプラザ 回契約トラブル・衣食住の関連知識等消費生活の基礎知識について学ぶ 回日本消費者協会 回18歳以上の区内在住・在勤・在学者 回20人(抽選) 回3,000円程度(テキスト代・検定受験料) 回申込書を郵送又は 回で〒112-8555 文京区消費生活センター ☎03-5803-1105 回03-5803-1342へ ▶申込書配布 消費生活センター(区 回)にも掲載 回8月10日(休)必着  
※内容等詳細は区 回参照  
※安全管理上、乳幼児等同伴の受講不可  
※講座に5割以上出席し、当年度の消費者力検定試験(応用コース)で1～4級に認定された方は、翌々年度未までの2年間「消費生活推進員」として区の出席講座やイベントなどで、消費生活の啓発活動にご協力いただけます。  
\*消費生活推進員:区が実施する講座の参加者やご近所の方に、「消費生活に関する知識や情報の啓発・普及」を行う方 ▲区 回

#### 第3回家庭教育講座

応急救護(心肺蘇生法・AED)を体験 回8月8日(月)午前10時～11時30分(15分前から受付) 回アカデミー文京 回小石川消防署員 回年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者 回50人予定(先着順) 回無料 回当日直接会場へ 回教育総務課地域教育支援担当 ☎03-5803-1302 回03-5803-1366  
※手話通訳希望者は、7月22日(金)までに電話又は 回④に ⑥記入欄 ▶①～③・⑤(③は子ども分も、④は子ども分のみ)を明記し、上記へ ▲区 回

#### 催し物

#### 多摩・島しょ地域広域連携事業 ひきこもり UX 女子会

回8月25日(木)午後2時～4時30分 回ひきこもり状態にある、対人関係の難しさを感じているなど様々な生きづらさを抱えている女性自認の方 回80人(先着順) 回同時開催「つながる待合室」 回8月25日(木)午後3時～4時30分 回ひきこもり状態の家族がいる、支援に携わっている又は「ひきこもり」に関心がある方(当事者の方も参加可) 回40人(先着順) 回共通事項

回区民センター 回参加者同士の交流会 回無料 回当日直接会場へ 回生活福祉課 回自立支援担当 ☎03-5803-1917  
※保育希望者は、電話で上記へ ※詳細は区 回参照 ▲区 回

#### 心身障害者・児バスレクリエーション 電子

みんなで行こう！ すみだ水族館！ 回①9月2日(金)②5日(月)③7日(木) 回午前9時～午後3時10分(予定) 回すみだ水族館(墨田区押上1-1-2) 回区内在住の身体障害者手帳又は愛の手帳所持者及び介助者(介助者は手帳所持者1人につき1人まで) 回200人(申込順) 回無料 回 回申込書を郵送又は 回で〒112-8555 文京区障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 回03-5803-1352へ ▶申込書配布 障害福祉課 回7月22日(金)消印有効 ※詳細は区 回参照 ▲区 回

#### 第2回文京 SOGI\* にじいろサロン

しなやかにしたたかに～私らしくトランスジェンダーを生きる人それぞれ違う性のあり方や悩みについて、どなたでも気軽に語り合えます。  
回7月24日(日)午後2時～4時 回男女平等センター 回熱田桐子氏(心理カウンセラー) 回原則、区内在住・在勤・在学者 回20人(申込順) 回無料 回区 回から申込 回7月21日(木) 回総務課 回ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187  
\*SOGI: Sexual Orientation と Gender Identity の頭文字をとったもので、「性的指向」と「性自認」を意味する ▲区 回

#### ファミコム Cafe

回7月30日(土)午前10時～11時 回区民センター 回地域の新たなつながりづくりを行うファミコムの取組や利用方法、区内活動者の実践等を紹介 回区内在住・在勤・在学者 回15人(申込順) 回無料 回 回電話又は 回④に ⑥記入欄 ▶①～③・⑤と⑥メールアドレスを明記し、社会福祉協議会地域連携ステーションファミコム ☎03-3812-3044 回 fumikomu@bunsiyakyo.or.jp 回 https://fumicom.tokyoへ 回7月27日(木) ※詳細は上記 回参照 ▲区 回

#### シビックシネマサロン

第十七捕虜収容所(日本語吹替) 回8月19日(金)午後1時30分～3時20分(20分前から開場) 回アカデミー文京 回第二次世界大戦末期のドイツで第十七捕虜収容所に収容されたアメリカ人下士官たちの脱走までの険しい道のりを描く▶監督 ビリヤ・ワイルダー▶出演 ウィリアム・ホールデン、ドニ・テイラーほか 回15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 回50人(抽選) 回無料 回 回往復はがきに ⑥記入欄 ▶①～⑤と⑥在勤者は勤務先名・所在地・電話番号、在学者は学校名を明記し、〒112-0003 文京区春日1-16-21(公財)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119へ ( 回 https://www.b-academy.jp/ からも申込可) 回8月5日(金)必着 ※入場は当選者本人に限る ※全席指定、検温、途中休憩あり ▲区 回

#### 図書館 入場無料

#### 小学校での読み聞かせボランティア養成講座

回8月26日(金)、9月1日(木)・9日(金)・16日(金)(全4回) 午前10時～正午 回真砂中央図書館 回読み聞かせの本の選び方や工夫について講義や実習を通して学ぶ 回内田ふみ子氏(東京子ども図書館お話の講習会講師) 回次のいずれかの条件を満たす全回参加できる方 ①小学校で読み聞かせボランティアを行っている ②これから活動する予定がある 回20人(抽選) 回無料 回 回往復はがきに ⑥記入欄 ▶①～③・⑤と⑥活動中又は活動予定の学校名・小学校での読み聞かせ経歴・年齢を明記し、〒113-0033 文京区本郷4-8-15 真砂中央図書館 ☎03-3815-6801へ(図書館 回)からも申込可) 回7月26日(火)必着 ※詳細は区立図書館 回参照 ▲図書館 回

#### お知らせ

#### 地域密着型サービス事業者 公募

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けていくために、「地域密着型サービス」事業を実施する運営事業者を募集します。  
▶サービス種別 認知症対応型共同生活介護▶募集数 1▶募集区域 区内全域▶回事前相談のうえ、11月30日(火)までに応募意向書を直接介護保険課 ☎03-5803-1204へ▶応募意向書等配布 介護保険課(区 回)にも掲載

#### 一部のフィーチャーフォン\*で「安心・防災メール」の設定変更等ができなくなります

通信セキュリティ強化のため、10月1日(土)から設定変更、新規登録及び登録解除ができなくなります。  
回危機管理課 ☎03-5803-1280、防災課 ☎03-5803-1179  
※既にメール配信を登録している場合、配信は継続 \*フィーチャーフォン:スマートフォン以外の携帯電話

#### 貸施設の利用制限を解除しました

区の貸施設について、利用種目によって設けている制限を6月20日(月)から解除、実習室(調理室)の利用を7月4日(月)から再開しました。  
回区民課庶務係 ☎03-5803-1387  
※詳細は区 回参照 ▲区 回

#### 原爆被爆者の方に見舞金を贈ります

回8月1日現在、次の要件を全て満たす区内在住者 ①被爆者健康手帳を所持 ②他市区町村から同種の見舞金を受けていない▶金額 1人5,000円▶実施時期 8月▶受取方法 口座振込 回原爆被爆者健康手帳・申請者の印鑑・本人の預金口座番号を確認できるものを直接生活福祉課管理係 ☎03-5803-1215へ 回8月19日(金)

#### マイナンバーカード交付申請書をお送りしています

地方公共団体情報システム機構\*(J-LIS)から9月上旬頃までに送付されます。マイナンバーカードの取得を希望される方は、申請を行ってください。申請から交付まで1か月程度かかります。  
回一定の要件に該当するマイナンバーカードをお持ちでない方 回マイナンバー総合フリーダイヤル[総務省・地方公共団体情報システム機構(J-LIS)] ☎0120-95-0178  
\*地方公共団体情報システム機構:マイナンバーカードの申請先

#### 臨時休館のお知らせ

会場・問合せ	日時	理由
不忍通りふれあい館 ☎03-3822-0040		受電設備点検で停電のため 館内整理のため
根津地域活動センター ☎03-3822-3653	10/24(月)	
根津図書館 ☎03-3824-2608		

※根津図書館は、10/17(月)9:00～17:00開館

#### 「文京区の子育てガイド2022」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2022」を作成しました。  
▶掲載内容 妊娠期から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に関する情報▶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) 回子育て支援課 回子育て支援推進担当 ☎03-5803-1256  
※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ある方は、ご希望により無料配布 ※その他の方や2冊目以降ご希望の方は、行政情報センターにて有償頒布(1冊240円)

#### 傍聴

#### 第1回文京区地域保健推進協議会・第2回文京区地域福祉推進協議会 保健部会

回7月26日(火)午後2時～4時 回シビックセンター 回24階委員会室 回保健医療計画の実績報告について等 回8人(先着順) 回傍聴希望者は当日直接会場へ 回生活衛生課 ☎03-5803-1223

#### 第2回文京区空家等対策審議会

回8月1日(月)午前10時～正午 回シビックセンター 回24階委員会室 回空家等対策計画改定(素案)について 回10人(先着順) 回傍聴希望者は当日15分前に直接会場へ 回建築指導課調査担当 ☎03-5803-1273

#### 第2回文京区住宅政策審議会

回8月2日(火)午後2時～4時 回シビックセンター 回24階委員会室 回住宅マスタープラン見直しに関する委託調査の実施について 回10人(先着順) 回傍聴希望者は当日直接会場へ 回住環境課管理担当 ☎03-5803-1374

#### 区の無料相談 ～7月から対面相談を再開しました～

回シビックセンター14階相談室 回区内在住・在勤・在学者

	日時	内容	定員	申込・問合せ
法律相談	火・金曜 第2・4・月曜	相続、離婚、金銭問題など法律に関する相談(1年度3回まで)	12人(申込順)	
税務相談	木曜	相続税、贈与税など税務に関する相談	各6人(申込順)	前日(開庁日)の9:00から電話で広報課 広聴・相談担当 ☎03-5803-1129へ
不動産相談		不動産売買、賃貸借、区内に所有する空き家など不動産に関する相談		
青少年相談	水曜	青少年の非行・不良化の悩みごとなどの相談		
人権身の上相談	第3月曜	近隣トラブルやいじめ、名誉き損などの人権問題の相談	—	当日直接会場へ
行政相談	第1月曜	国の行政全般についての苦情、意見、要望などの相談		

※土・日曜、祝日、12/28～1/4を除く ※詳細は区 回参照 ※来庁時はマスクを着用 回広報課 広聴・相談担当 ☎03-5803-1129

#### 官公庁など

#### 国民年金手続を電子申請(マイナポータル)でしませんか?

回①国民年金第1号被保険者加入の届出 回②国民年金保険料免除・納付猶予の申請 回③国民年金保険料科生納付特例の申請 回ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004(ナビダイヤル)、文京年金事務所 ☎03-3945-1141  
※詳細は日本年金機構 回参照 ▲日本年金機構 回

#### 相談

#### 納税相談(夜間窓口開設)

特別区民税・都民税の納付を忘れていませんか? 回7月27日(木)・28日(金)、8月2日(火)～4日(木)午後5時15分～8時 回税務課(シビックセンター10階) 回経済的な事情等で税の納付が困難な方、納付する機会がなかった方 回税務課納税係 ☎03-5803-1156  
※午後6時以降は業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

#### 住み替え相談会

回8月5日(金)午後1時～4時 回シビックセンター内会議室▶相談員 東京都宅地建物取引業協会文京区支部会員 回区内の民間賃貸住宅に住み替えを希望する世帯(公営住宅への入居相談は対象外) 回10人(申込順) 回無料 回 回電話又は直接福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ ※相談時間は30分程度

#### 区の無料相談 ～7月から対面相談を再開しました～

回シビックセンター14階相談室 回区内在住・在勤・在学者



電子申請

お問い合わせ

広報課

広聴・相談担当

☎03-5803-1129

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

ぶんきょう

7月10日

令和4年

8月10日

区報

区では、区の様々な情報を区民の皆さんにお届けするために、SNSやアプリ、メールマガジン等で情報発信を行っています。区画に一覧表を公開しましたので、右記二次元コードからご覧いただき、ご活用ください。



## 健康・子育て

### 「文京かかりつけ医・在宅医療相談窓口」をご利用ください

退院後の在宅療養に不安がある、かかりつけ医を探している、往診や訪問診療について知りたい等、医療や介護サービスについて介護の知識を有する看護師が相談をお受けします。  
 回月～金曜午前9時～午後5時(祝日、12月29日～1月3日を除く)▶相談 電話・☎☎かかりつけ医・在宅療養相談窓口☎03-6912-0810 ☎03-3947-0916

### 元気でいきいき教室

	脳活性手芸 紙バンドクラフト教室	はじめての 絵手紙講座
日時	8/17～9/14の 水曜(全5回) 14:00～15:30	8/22～9/26の 月曜(9/19を除く、全5回) 10:00～11:30
会場	福祉センター江戸川橋	福祉センター湯島
対象	65歳以上の区内在住者	
定員 (抽選)	20人	18人
費用	2,000円 (材料費、初回納入)	500円 (初回納入)
申込 問合せ	電話で 福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ	電話で 福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ
締切	8/3(水)	8/10(水)

### 成年後見制度ってなあに？

回8月27日(土)午前10時～11時30分  
 区民センター判断能力の低下で自己決定が難しくなった時、法的に支援する制度を学ぶ文京区社会福祉協議会職員区内在住・在勤・在学者回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☎03-3813-7888へ☎8月20日(土)

### サタデーパママタイム(オンライン開催)

回8月6日(土)午前10時～11時  
 保護者同士の交流、助産師からのアドバイス回0～3か月の子と保護者回15組(抽選)無料☎☎区画から申込▶申込期間 7月15日(金)～25日(月)☎☎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 ※終了後、参加者同士の交流会あり(希望者のみ、30分)

### 親子よちよち体操教室

回8月8日(月)午前11時20分～午後0時20分  
 勤労福祉会館吉松寛生氏回1・2歳未満児と保護者回9組(申込順)¥300円☎☎7月15日(金)から電話で勤労福祉会館☎03-3823-6711へ ※運動しやすい服装で靴を持参

### ステップ・アップ！離乳食講習会

回8月26日(金)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本郷支所講義とデモンストレーション「7～8か月児の離乳食づくりのポイント」区内在住で3年12月～4年1月生まれの子をもつ保護者(初めて参加する方を優先)回各12人(申込順)無料☎☎7月26日(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

### 永久歯のむし歯予防 歯っぴー教室

回7月28日(木)午前10時～11時  
 保健サービスセンター本郷支所大人の歯についてのミニ講義、歯医者さんの疑似体験等区内在住の4～6歳の未就学児と保護者回10組(申込順)無料☎☎7月15日(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ ※兄弟の同伴可

### 健康スキルアップ教室(全4回)

回8月5日・19日、9月2日・16日(全て金曜)午前10時～11時30分  
 保健サービスセンター本郷支所日々の生活に取り入れやすい有酸素運動やストレッチ殿塚有希子氏(健康運動指導士)全回参加できる18～64歳の区内在住者回5人(申込順)☎☎7月15日(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ

### 体幹から鍛えるウォーキングメソッド(全4回)

回8月9日(火)・30日(火)、9月14日(水)・28日(水)  
 午後1時30分～3時保健サービスセンター本郷支所ストレッチ・筋トレ・ウォーキングを組み合わせたプログラム寺田憲生氏(健康運動指導士)全回参加できる18～64歳の区内在住者回5人(申込順)☎☎7月20日(水)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ

### 文の京介護予防体操地域会場

8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)
7/15(金)	大原地域活動センター	8/1(月)① 9:20～10:05 8(月)② 10:20～11:05 15(月)③ 11:20～12:05	各10人
	福祉センター江戸川橋	22(月)① 9:00～9:45 29(月)② 10:00～10:45 ③ 11:00～11:45	各12人
7/19(火)	動坂会館	8/3(水)① 9:20～10:05 10(水)② 10:20～11:05 17(水)③ 11:20～12:05	各8人
	湯島地域活動センター	24(水)① 13:15～14:00 31(水)② 14:15～15:00 ③ 15:15～16:00	各8人
7/20(水)	福祉センター湯島 ※上履きを持参	8/4(木)① 10:00～10:45 18(木)② 11:00～11:45	各9人
	磯川地域活動センター	25(木)① 13:15～14:00 ② 14:15～15:00 ③ 15:15～16:00	各14人
7/21(木)	アカデミー茗台	8/5(金)① 9:20～10:05 12(金)② 10:20～11:05 19(金)③ 11:20～12:05	各16人
	駒込地域活動センター	26(金)① 9:20～10:05 ② 10:20～11:05 ③ 11:20～12:05	各18人
7/22(金)	汐見地域活動センター	8/1(月)① 9:00～9:45 8(月)② 10:00～10:45 ③ 11:00～11:45	各6人
	千駄木高齢者 在宅サービス センター 音羽地域活動 センター	15(月)① 10:00～10:45 22(月)② 11:00～11:45 29(月)③ 10:00～10:45 ④ 11:00～11:45	各12人 各7人
7/25(月)	アカデミー音羽	8/2(火)① 9:20～10:05 9(火)② 10:20～11:05 16(火)③ 11:20～12:05	各12人
	不忍通りふれあい館	23(火)① 14:00～14:45 30(火)② 15:00～15:45	各20人
7/26(火)	向丘地域活動センター	8/4(木)① 13:15～14:00 ② 14:15～15:00 ③ 15:15～16:00	各9人
	シルバーセンター	18(木)① 9:00～9:45 25(木)② 10:00～10:45 ③ 11:00～11:45	各22人

※1人1会場の利用に限る

### 軽体操教室 8月

☎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)☎7月25日(月)午前10時から電話又は直接各交流館へ

会場・問合せ	曜日	時間	定員(申込順)
白山交流館 ☎03-3813-8500	月	10:30～11:30	30人
	火	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	各30人
千駄木交流館 ☎03-3821-6695	水	① 9:30～10:30 ② 11:00～12:00	各20人
	木	10:00～11:00	20人

※1人1館の利用に限る

### お肉による食中毒を予防しましょう

生や加熱不十分なお肉を食べると、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌による食中毒になる危険があります。特に、子どもや高齢者、抵抗力の弱い方は食中毒症状が重症化する可能性があります。

- 生肉に触れた包丁やまな板、手指はよく洗う
- 生肉とほかの食品が触れないように保管する
- 生や生焼けの肉は食べず、中心部まで加熱する
- 生肉を取る箸と焼いた肉を取る箸は別にする

☎生活衛生課食品衛生担当☎03-5803-1228

### 母親学級(2日制)

回8月5日(金)・12日(金)①午後1時25分～2時30分②午後3時～4時5分(10分前から受付)  
 保健サービスセンター出産・育児の話、歯科・栄養の話回20週以

### 障害者対象講座

☎区内在住・在勤・在学の各障害者回各8人(抽選)☎☎電話又は☎に講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、リアン文京☎03-5940-2822 ☎03-5940-2823へ

講座名	日時	会場	費用	締切	持ち物
視覚障害者対象 サウンドテーブルテニス 講座	8/10(水) 13:30～15:30	筑波大学附属視覚 特別支援学校 (目白台3-27-6)	無料	8/2(火)	運動靴(体育館履き) 汗拭きタオル ※動きやすい服装で参加
知的障害者対象 音楽講座	8/11(祝・木)			8/3(水)	-
肢体障害者対象 フラワーフレームワークショップ	8/20(土) 10:30～12:00	福祉センター 江戸川橋	500円	8/12(金)	作品を入れる袋 ※汚れてもよい服装で参加
聴覚障害者対象 絵手紙講座	13:30～15:30			8/19(金)	作品を入れる袋
内部障害者対象 ブリザーブドフラワー講座	8/27(土)	障害者会館			

### 介護予防教室

☎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(初めて参加する方を優先)¥無料☎☎本人が電話で高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209へ▶申込期間 7月15日(金)～28日(木)

教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
健康脳トレ 教室(全10回)	9/5～11/7 の月曜	シルバーピア おつか (大塚4-18-1)		各6人
	9/7～11/9 の水曜	昭和高齢者在宅 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	
	9/8～11/10 の木曜	湯島高齢者在宅 サービスセンター		
脳活エクササイズ 教室(全12回)	9/6～12/6 の火曜 (9/27、11/22を 除く)	アカデミー茗台	デュアルタスクプログラ ムで脳を活性化させ、認 知症のメカニズムや予防 法について学ぶ	20人
健康音楽 教室(全12回)	9/6～11/22 の火曜	福祉センター 江戸川橋	楽器(カスタネットやス ズなど)を使って軽く体 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	35人
若返りパワーアップ 教室(全12回)	9/7～11/30 の水曜 (11/23を除く)	東急スポーツオアシス 本駒込店 (本駒込2-28-12)	筋肉向上トレーニング、 バランス能力を向上させ る運動、口腔機能の向上 及び低栄養状態や認知症 の予防に関する講義	20人

