

水害・土砂災害に備えましょう



これからの季節、台風や集中豪雨により、水害や土砂災害が発生する可能性が高くなります。被害に遭わないためには、日頃の備えや早めの避難を行うことが大切です。いざという時の避難行動を、もう一度見直しましょう。

日頃からの備え

土砂災害

■ 自宅に斜面や崖がある場合

- 斜面や崖にある大きな木・枝等は取り除く
- 斜面や崖に雨水を流さないように、排水路を整備する
- 大雨の後には、斜面や崖の状態を調べ、崩れそうになったら修復する
- 危険な土留めは、早めに安全な擁壁へ替える

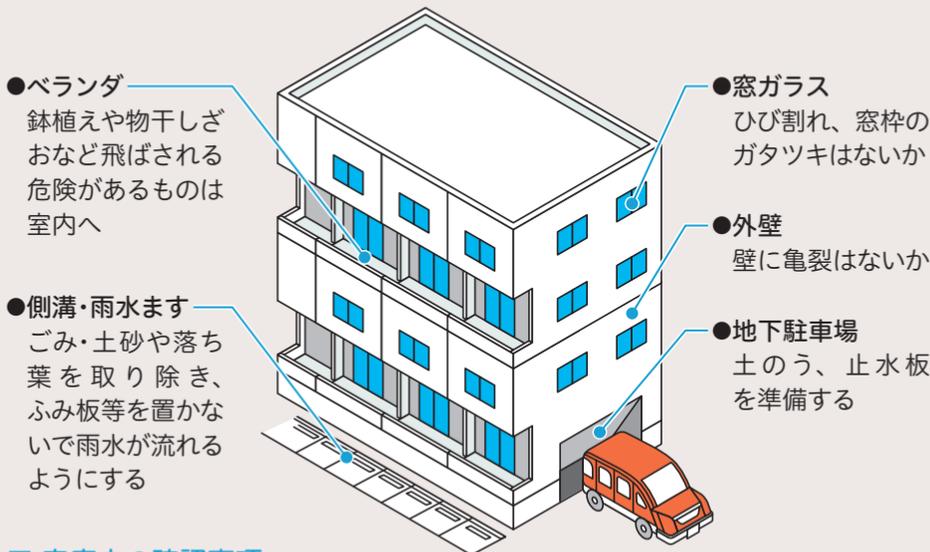
■ 斜面や崖の様子に注意

- 斜面や崖に割れ目が見える
- 斜面や崖から水が湧き出ている
- 斜面に小石が落ちている
- 擁壁にひび割れやふくらみがある

水害

■ 自宅周りの確認事項

台風や豪雨の到来は予測できるからと安易に考えてはいけません。油断せず日頃から十分な対策を立てておきましょう。

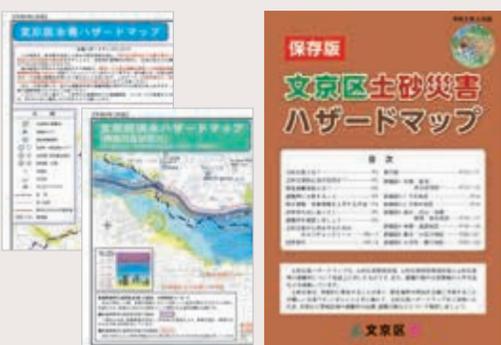


■ 家庭内の確認事項

- **安全な避難経路の確認** 避難所までの経路(避難路)は、あらかじめ決めておき、安全に通行できるか確認する
- **非常持ち出し品の事前準備** ラジオ、懐中電灯、食料、飲料水などは事前に用意し、避難するときに持参する

ハザードマップ

避難所の場所や避難経路を把握し、事前に危険箇所がないか確認できます。災害時はインターネットが繋がりにくくなるため、事前のダウンロードを推奨しています。



避難情報と具体的な行動内容

警戒レベル	区・気象庁からの避難・気象情報	とるべき行動	自ら行動をとる際の判断に参考となる情報(洪水、土砂災害、高潮)
警戒レベル5	緊急安全確保*1	命の危険直ちに安全確保!	<ul style="list-style-type: none"> ● 氾濫発生情報 ● 大雨特別警報(土砂災害) ● 高潮氾濫発生情報等
〈警戒レベル4までに必ず避難!〉			
警戒レベル4 全員避難	避難指示	危険な場所から全員避難	<ul style="list-style-type: none"> ● 氾濫危険情報 ● 土砂災害警戒情報 ● 高潮特別警報 ● 高潮警報等
警戒レベル3 高齢者等は避難	高齢者等避難*2	危険な場所から高齢者等は避難	<ul style="list-style-type: none"> ● 氾濫警戒情報 ● 大雨警報(土砂災害) ● 高潮警報に切り替える可能性に言及する高潮注意情報等
警戒レベル2	大雨・洪水・高潮注意報	自らの避難行動を確認する	<ul style="list-style-type: none"> ● 氾濫注意情報等
警戒レベル1	早期注意情報	災害への心構えを高める	—

※1 自治体が災害の状況を確実に把握できるものではないなどの理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

防災情報・気象情報を入手する方法

以下のホームページ等で最新の雨量、水位情報、気象情報等を提供しています。

● **文京区水防災監視システムHP**
(神田川水位情報等)

● **文京区防災気象情報発信サイト**

上記のほか、気象庁HP、東京アメッシュ(東京都下水道局:降雨レーダー)、東京都水防災総合情報システム(飯田橋)等からも確認できます。

● **文京区HP**

● **防災アプリ**
スマートフォンやタブレット端末で災害情報等を確認できるアプリ

● **防災ポータル**
避難情報、避難所開設情報、被害情報等をお知らせ

● **「文の京」安心・防災メール**
登録者に文京区内の災害情報等をお知らせします。

このほか、文京区民チャンネル(CATV)、Lアラート、文京区公式X・Facebook・LINE、緊急速報メール(エリアメール)、Yahoo!防災速報で最新の情報を提供しています。

避難時の心得

- 正確な情報収集
- 要配慮者の避難にご協力を
- 避難の呼びかけに注意
- 車での避難は控えて
- 動きやすい服装、二人以上での避難



問合せ 防災課本部整備担当 ☎03-5803-1179

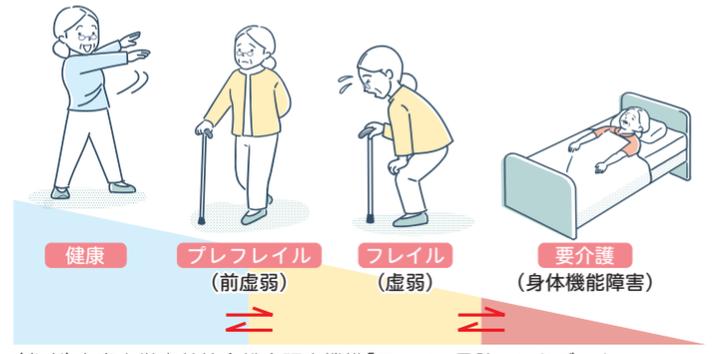
みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！ **文の京フレイル予防プロジェクト**

「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

フレイルの兆候に早めに気づき、正しい対処をすれば、進行の抑制や健康な状態に戻すことができると言われています。

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、フレイル予防に取り組んでいる仲間と一緒に健康に年を重ねていきましょう。



(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



楽しく学ぼう！フレイル予防(フレイル予防教室)

フレイル予防の3つの柱「運動、口腔・栄養、社会参加」それぞれに沿って、フレイル予防についてより深く学べる体験型学習会を開催します。フレイル予防をこれから始めたい方、既に取り組み始めている方、どなたでもご参加いただけます。



「フレイルチェック」しませんか？

自分のフレイルの兆候に気づくことがフレイル予防の第一歩になります。これからは元気に過ごすためのヒントを一緒に見つけましょう。月2・3回、機器等を使った測定を区内会場で行っています(通年のイベント)。



フレイルサポーター養成講座

仲間たちとずっと続けられるボランティア、始めませんか？文京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。

3日間の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、フレイルチェックの運営を担うほか、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。



「フレイル」に要注意！

3つ以上当てはまったら要注意！

- 体重減少(1年間で体重が4~5kg減少した)
- 疲労感(疲れやすくなった)
- 筋力(握力)低下
(例) ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 歩行スピードの低下
(例) 横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった
- 身体の活動性の低下
(例) 外出しなくなった、人との交流が減った



(参考) 米国老年医学会の評価

それぞれのイベントの申込等は、区☎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、フレイル予防に関する普及啓発活動を行っています。



▲詳細はこちら

☎高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203

竹早公園・小石川図書館一体的整備基本計画 (中間のまとめ)

竹早公園(竹早テニスコートを含む)・小石川図書館の一体的な整備について、各施設の整備目標を、「中間のまとめ」として整理しました。「中間のまとめ」について、パネル展示型説明会と意見募集を実施します。

パネル展示型説明会の開催

開催日時の好きな時間に来場し、自由にパネルなどの展示をご覧いただき、不明な点は担当者が説明します。

☎当日直接会場へ

日時	会場
6/2(日)	スポーツセンター
8(土)・9(日)	大塚地域活動センター

※上記期間のほか、6/1(土)(☎スポーツセンター)、2(日)~16(日)(☎小石川図書館)、3(月)~6(木)(☎区民ひろば)、7(金)・10(月)~12(水)(☎大塚地域活動センター)でパネル展示を実施(ただし、担当者による説明はなし)。展示期間・会場等詳細は区☎参照

ご意見をお寄せください

ご意見は、電子申請・郵送(必着)・☎又は直接真砂中央図書館へ(みどり公園課・スポーツ振興課への直接提出も可)

▶閲覧場所 真砂中央図書館・みどり公園課・スポーツ振興課・行政情報センター・区立図書館/図書室・竹早テニスコート管理事務所・スポーツセンター・大塚地域活動センター

▶閲覧・募集期限 6月28日(金)まで

*お寄せいただいたご意見は、整理したうえで、区☎等で公開する予定です。なお、いただいたご意見に対しての個別の回答は行いません。



▲詳細はこちら ▲意見提出はこちら

☎〒113-0033 文京区本郷4-8-15 真砂中央図書館 ☎03-3815-6801 ☎03-5689-4500、みどり公園課 ☎03-5803-1255、スポーツ振興課 ☎03-5803-1850

シルバーピア(高齢者集合住宅) 空き家入居登録者募集 ~ポイント方式~

シルバーピアに空き家が生じた場合に入居する候補者を登録するもので、登録期間は1年です。申込者の住環境、収入、家賃及び年齢をポイント化して、総合点の高い方から順に、資格審査を行った後、入居可能となります。

☎次の全てに該当する方①単身世帯用=65歳以上のひとり暮らし、2人世帯用=65歳以上の方と60歳以上の親族(配偶者又は2親等以内等)2人で構成する世帯②区内に引き続き3年以上在住③現に住宅に困窮している(自己所有の家屋等がある場合は不可)④自立して日常生活が営める⑤所得が単身世帯用=2,568,000円以下、2人世帯用=2,948,000円以下☎☎募集案内に添付の申込書を直接福祉住宅サービス☎03-5803-1238へ▶申込期間 6月14日(金)~7月5日(金)▶募集案内配布 シビックセンター1階受付・11階福祉住宅サービス・地域活動センター・勤労福祉会館▶使用料 下表参照▶共益費 月額1,500円(光熱水費は自己負担)

名称	住所	単身世帯用		2人世帯用	
		専有面積(m ²)	使用料(円)	専有面積(m ²)	使用料(円)
シルバーピアおつか	大塚4-18-1	26.5~27.6	16,800~33,100	-	-
シルバーピアはくさん	白山2-17-3	24.3~27.2	15,000~29,500	-	-
シルバーピアはくさん台	白山4-31-4	27.8~30.3	18,200~35,700	41.8	27,400~53,700
シルバーピア千石	千石3-36-11	25.5	16,300~32,100	38.4~38.8	24,900~48,900
シルバーピア千石二丁目	千石2-26-3	26.6~31.7	17,700~34,900	36.9~43.3	28,600~56,100
シルバーピア坂下通り	大塚5-14-2	27.9~28.5	18,200~35,800	39.3~39.4	25,700~50,600
シルバーピア向丘	向丘2-22-9	28.8	18,700~36,800	37.4	24,300~47,800
シルバーピア根津	根津1-15-12	29.3~36.3	21,400~42,100	44.2~46.4	30,100~59,200
シルバーピア湯島	湯島3-2-3	33.3~33.9	22,200~43,600	45.3~48.6	32,400~63,600

※各住宅の一般的な使用料を例示。世帯の所得や住宅の広さによって算出
※ポイント方式による選考のため、申込内容を証明する書類(現在住んでいる住宅の賃貸借契約書、源泉徴収票等の収入証明書類など)の提示が必要
※申込内容により必要な提示書類が異なるため、事前に募集案内を確認のこと

認証保育所・認可外保育施設利用者施設等利用給付・保護者負担軽減補助

区内在住で、区から「保育の必要性」の認定を受けた、認証保育所又は認可外保育施設に通っている児童の保護者 ▶ 補助限度額(月額) 下表参照 電子申請 7年3月15日(土)
 ※詳細は区参照
 ※「保育の必要性」の認定日の遡りは不可、認定のない期間は補助対象外



認証保育所

年齢クラス	世帯の区市町村民税所得割額	きょうだい区分 ^{※1}	施設等利用費	保護者負担軽減補助金 ^{※2}	合計	
0~2歳児クラス	48,000円以上	第1子	-	40,000円	40,000円	
		第2子以降		67,000円	67,000円	
	48,000円未満	第1子		50,000円	50,000円	
		第2子以降		70,000円	70,000円	
	区市町村民税(均等割を含む)が非課税	第1子		42,000円	25,000円	67,000円
		第2子以降		28,000円	70,000円	
3~5歳児クラス	157,000円以上	第1子	37,000円	20,000円	57,000円	
		第2子以降		20,000円	57,000円	
	48,000円以上 157,000円未満	第1子		20,000円	57,000円	
		第2子以降		23,000円	60,000円	
	48,000円未満	第1子		20,000円	57,000円	
		第2子以降		33,000円	70,000円	
	区市町村民税(均等割を含む)が非課税	第1子		20,000円	57,000円	
		第2子以降		33,000円	70,000円	

※1 長子から順に第1子、第2子、第3子以降と数える ※2 給食費相当分を含む

認可外保育施設(証明書あり)

①従業員枠

企業主導型保育所(従業員枠)

年齢クラス	世帯の区市町村民税所得割額	きょうだい区分 ^{※1}	施設等利用費	保護者負担軽減補助金 ^{※2}	合計
0~2歳児クラス	区市町村民税(均等割を含む)が課税される世帯	第1子	-	27,000円	補助対象外
		第2子以降			27,000円
	区市町村民税(均等割を含む)が非課税の世帯	第1子			補助対象外
		第2子以降			10,000円

院内・事業所内保育所(従業員枠)

年齢クラス	世帯の区市町村民税所得割額	きょうだい区分 ^{※1}	施設等利用費	保護者負担軽減補助金 ^{※2}	合計		
0~2歳児クラス	区市町村民税(均等割を含む)が課税される世帯	第1子	-	27,000円	補助対象外		
		第2子以降			27,000円		
	区市町村民税(均等割を含む)が非課税の世帯	第1子			42,000円	-	42,000円
		第2子以降			10,000円	10,000円	52,000円
3~5歳児クラス	-	-	37,000円	-	37,000円		

②企業主導型保育施設(地域枠)

年齢クラス	世帯の区市町村民税所得割額	きょうだい区分 ^{※1}	施設等利用費	保護者負担軽減補助金 ^{※2}	合計
0~2歳児クラス	区市町村民税(均等割を含む)が課税される世帯	第1子	-	45,000円	補助対象外
		第2子以降			45,000円
	区市町村民税(均等割を含む)が非課税の世帯	第1子			補助対象外
		第2子以降			10,000円
3~5歳児クラス	第1子	-	5,000円	補助対象外	
	第2子以降			5,000円	

③上記①②以外の施設

年齢クラス	世帯の区市町村民税所得割額	きょうだい区分 ^{※1}	施設等利用費	保護者負担軽減補助金 ^{※2}	合計
0~2歳児クラス	区市町村民税(均等割を含む)が課税	第1子	-	40,000円	40,000円
		第2子以降		67,000円	67,000円
	区市町村民税(均等割を含む)が非課税	42,000円		25,000円	67,000円
3~5歳児クラス	-	-	37,000円	20,000円	57,000円

※1 長子から順に第1子、第2子、第3子以降と数える ※2 給食費相当分を含む

認可外保育施設(証明書なし)^{※3}

年齢クラス	所得等の状況	施設等利用費	給食費に対する補助 ^{※4}
0~2歳児クラス	区市町村民税(均等割を含む)が非課税の世帯	42,000円	+
3~5歳児クラス	-	37,000円	

※3 6年10月からは補助対象外

※4 給食を提供する施設を利用している場合、無償化部分に加えて、月額4,500円を上限として給食費を補助。ただし、給食費が利用料と一体となっているなど、施設が給食費を証明できない場合は、補助対象外

問 幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823

区議会 6月定例議会

今回の定例議会で審議する請願の締切は、5月31日(金)午後5時です。

議会を傍聴できます

会議の当日午前8時30分から区議会事務局で傍聴の受付を行います。受付開始時に定員を超えた場合は抽選となります。

なお、議案及び委員会資料は、原則として、本会議及び各委員会開会前に、区議会HPで公開します。

インターネット生中継を行います

本会議(一般質問)の生中継を行います。詳細は、区議会HPをご覧ください。

月日	開会時間	会議名等	
6/4(火)	10:00	議会運営委員会	
	14:00	本会議(付託)	
6(木)・7(金)・10(月)	14:00	本会議(一般質問)	
11(火)	10:00	子ども・子育て支援調査特別委員会	
12(水)		自治制度・地域振興調査特別委員会	
13(木)		災害対策調査特別委員会	
14(金)		議会運営委員会	
17(月)		厚生生活委員会	
20(木)		文教委員会	
21(金)		建設委員会	
24(月)		総務区民委員会	
27(木)		10:00	議会運営委員会
		14:00	本会議(議決)

問 区議会事務局 ☎03-5803-1313

ボランティア保険加入受付

活動拠点が区内にあるボランティア団体に対し、活動中に発生した賠償事故やけがを対象に補償するボランティア保険制度を設けています。

制度について

無報酬で技術や労働力を提供し、継続的・計画的に実施される公益性のある直接的活動を行う、区内に活動拠点があり自主的に構成された5人以上のボランティア団体 ▶ 保険料 区が全額負担
 ※団体単位で申込

対象活動

防災・防犯・交通安全活動、心身障害者・児や高齢者等への援助活動、各種レクリエーション活動など

※日本国外の活動、政治活動、宗教活動、営利活動、構成員のみの親睦・慰安のための活動は対象外

補償内容

- 損害賠償責任事故 次の金額を限度として補償(2,000円までは対象外)
 - ▶ 身体賠償 1人につき5,000万円、1事故3億円 ▶ 財物賠償 1事故500万円
 - ▶ 保管物(受託物)賠償 1事故300万円
- 傷害事故 1人につき次の金額を限度として補償
 - ▶ 死亡 500万円 ▶ 後遺障害 15~500万円 ▶ 入院 1日4,000円 ▶ 通院 1日2,000円

共通事項

- ▶ 保険期間 7月1日(月)午後4時~7年7月1日(火)午後4時
- ▶ 6月7日(金)までに申請書を直接下表の各窓口へ(受付期間経過後も、随時受付可)
- ▶ 申請書配布 各窓口・地域活動センター

6(2024)年度 ボランティア保険 各担当課一覧

対象となる団体等	窓口	問合せ先
町(自治)会等区民団体	区民課地域振興・協働推進担当	03-5803-1170
協働推進関係団体	区民課地域振興・協働推進担当	03-5803-1167
産業振興団体	経済課産業振興係	03-5803-1173
消費者団体	経済課消費生活センター	03-5803-1105
生涯学習活動を行う団体	アカデミー推進課アカデミー推進係	03-5803-1307
まつり実行委員会等	アカデミー推進課観光担当	03-5803-1174
スポーツ団体	スポーツ振興課スポーツ振興係	03-5803-1308
高齢者クラブ等	高齢福祉課社会参画支援係	03-5803-1203
障害者(児)支援団体	障害福祉課障害者在宅サービス係	03-5803-1212
その他の福祉支援団体	福祉政策課福祉企画係	03-5803-1201
保育園保護者会等	幼児保育課幼児保育係	03-5803-1189
保健衛生関連団体等	生活衛生課管理計画係	03-5803-1223
在宅栄養士団体	健康推進課保健係	03-5803-1229
健康関連団体等	保健サービスセンター	03-5803-1805
交通安全協会	管理課交通安全係	03-5803-1244
文の京ロード・サポート団体等	道路課維持係	03-5803-1250
緑化関連団体等	みどり公園課緑化係	03-5803-1254
環境関連団体等	環境政策課	03-5803-1828
リサイクル関連団体等	リサイクル清掃課	03-5803-1135
学校支援を行う団体	教育総務課地域教育支援担当	03-5803-1306
スクールガード等	教育総務課地域教育支援担当	03-5803-1306
青少年健全育成会及び青少年健全育成を行う団体	児童青少年課青少年係	03-5803-1186
育成室保護者会等	児童青少年課児童係	03-5803-1188
こどもひろば実施団体	児童青少年課放課後事業担当	03-5803-1822
図書館関連団体	真砂中央図書館	03-3815-6801
青色防犯パトロール隊等	危機管理課	03-5803-1280
男女平等参画推進団体等	総務課ダイバーシティ推進担当	03-5803-1187
その他の団体	総務課総務係	03-5803-1139

※既にこの保険に加入している団体も、新たに申請が必要

※詳細は、各問合せ先へ

問 総務課 ☎03-5803-1139



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



11ch 6月の番組表

各番組の紹介はこちら▶

時間	番組
8:30	くらしのSafetyミニ(1～2日、10～16日)放熱車の適時・適切な利用～その119年間に緊急ですか?～くらしのSafety(3～9日、17～23日)土砂災害に備えて(24～30日)知っていますか!?地域防災のリーダー 消防団
35	くらしのSafetyミニ(1～2日、10～16日)震災に備える! 家具転倒対策マニュアル
40	Let'sスポーツミニ(1～2日)スポーツ万能忍者への道(2)【なわとび編】 Let'sスポーツ!!(3～9日、17～23日)楽しく取り組もう!リフレッシュストレッチ(2) (10～16日、24～30日)スポーツ万能忍者への道(1)【体操・マット編】
45	Let'sスポーツミニ(1～2日)スポーツ万能忍者への道(3)【ボール投げ編】
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(1～2日)子どもと1つしよに作る休日ランチ(3～9日、19～23日)朝食で元気に!!～栄養満点簡単レシピ～(10～15日、24～30日)梅毒について
20	ファイブセンス8(1～2日)メディアパートナー制作番組 伊勢ノ海部屋に密着(3～9日、19～23日)区内にできた新たな居場所 なんとねことか和スマイルらいふ(10～15日、24～30日)井澤さんちの梅いばいライフ
30	スマイルらいふ(1～2日、10～15日、24～30日)作るう!ベジタブルおやつ Myストーリー(3～9日、19～23日)文の京地域文化インテアブリタの会 代表理事 柳澤諭さん
40	(手)ぶんきょう 浪漫紀行(1～2日)大塚のラジオ体操一人と四季一(手)ライフサポートナビ(3～9日、19～23日)子どもたちの未来をつくるふるさと創成でことも食(手)スマイルらいふ(10～15日、24～30日)あなたは大丈夫?正しいお酒の付き合い方
50	文京インフォメーション(～57)(1～30日)
12:00	ぶんきょう 浪漫紀行(1～2日)国指定特別史跡・特別名勝 小石川後樂園を歩く(3～9日、19～23日)湯島聖堂～昌平坂学問所、近代教育の源流を訪ねて～ ナイスキャッチぶんきょう(10～15日、24～30日)
10	介護予防体操(1～30日)
20	Myストーリー(1～2日)文京区 技能名匠 彫刻家・宝飾品作家 角江千代治さんライフサポートナビ(3～9日、19～23日)文の京の未来を描く「文の京」総合戦略の策定～ぶんきょう 浪漫紀行(10～15日、24～30日)鶴外記念館 特別展「教壇に立つ鶴外先生」
30	すくすくカレンダー(1～2日)子どもの遊びと親子のコミュニケーション(3～9日、19～23日)子どもたちのトイレットレーニングファイブセンス8(10～15日、24～30日)メディアパートナー制作番組 伊勢ノ海部屋に密着
40	(手)すくすくカレンダー(1～2日、10～15日、24～30日)親子で遊べる!地域子育て支援拠点の紹介(手)Myストーリー(3～9日、19～23日)東京都水道歴史館 学芸員 金子智さん
50	文京インフォメーション(～57)(1～30日)
16:00	文の京セレクション(1～2日、24～30日)区民参加型CITTAIDINO歌劇団 第22期生「俺達!前編(3～9日)女性活躍推進事業「あなは思くない、我思くない!」～社会・若むジェンダー不平等～(10～15日)ハッピーバイビー講演会「ベビーの発育発達を助ける食事セミナー」(19～23日)文京アカデミー特別公開講座～ハレーボールオリンピックが語る～
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	文の京セレクション(1～2日、24～30日)区民参加型CITTAIDINO歌劇団 第22期生「俺達!後編(3～23日)(16:00の番組再放送)
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。あらかじめご了承ください。

区議会一般質問 6/16日～18日(期間中は特別編成で放送します)
放送時間: 9:10～/12:00～/16:00～/18:00～/
19:00～/21:00～

6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	18(火)	保育園の玩具で遊ぼう	03-3828-5509
久 堅	11(火)		03-3811-0712
青 柳	12(水)	保育園で遊ぼう	03-3941-4518
さしがや			03-3811-3474
駒 込	19(水)	ペラダで遊ぼう	03-3821-8800
こひなた			03-3943-4457
本 郷		保育園で遊ぼう	03-3812-2394
大 塚	11(火)		03-3943-1631
し お み	10:00	看護師の話を聞こう	03-3827-8229
千 石	25(火)	身体を動かして遊ぼう	03-3947-9220
向 丘	18(火)		03-3814-6755
水 道			03-3812-2237
本 駒 込	19(水)		03-3822-3659
本駒込南	5(水)	保育園で遊ぼう	03-3823-3247
千 石 西	12(水)		03-3944-4688
本駒込西	19(水)		03-3947-2906
目 白 台	6(木)		03-3945-4220

※開催時間はおおむね30分～1時間
※申込後、不参加の場合は別に連絡のこと

★区報ぶんきょうの記事で、費用の記載のないものはすべて「無料」です。

文京お届け講座

区の職員等が地域に伺い、区の取組や制度等について、専門分野をわかりやすく説明します。グループでの自主的な学習にご利用ください。
回12月29日～1月3日を除く、午前9時～午後9時までの1講座2時間以内(会場は各利用団体が手配)対構成員が10人以上で半数以上が区内在住・在勤・在学者の団体▶無料(教材費等実費負担の場合あり)▶申込電 03-5803-1307▶電話又は申請書を郵送▶関若しくは直接〒112-8555文京区アカデミー推進課アカデミー推進係▶03-5803-1307▶03-5803-1369へ▶申請書配布 アカデミー推進課(区にも掲載)
※Zoom(オンライン会議ツール)による実施ができる講座あり(△は講座によりZoom実施可否が異なる)

内容	担当	Zoom実施
●基本構想 ●主要課題等 ●「文の京」自治基本条例 ●収支状況 ●各種財政指標 ●他区との比較	企画課 財政課	
●区の情報化の現状と電子自治体の推進	情報政策課	○
●区の情報公開制度及び個人情報保護制度の概要 ●文京区男女平等参画推進施策 ●性自認及び性的指向の多様性 ●様々な人権問題	総務課	
●特別区税の概要	税務課	
●区の安全・安心まちづくり施策 ●不正アクセス、フィッシング詐欺等の被害防止 ●ネット上の危険から身を守るための方法 ●SNS等使用上の注意点等	危機管理課	△
●区の防災対策(地域防災計画・ハザードマップ・防災訓練・備蓄・各種助成金等)	防災課	
●区の消費生活相談状況 ●契約トラブルや消費者被害未然防止	経済課	○
●区内まるごとキャンパスを目指した文京区アカデミー推進計画 ●区の観光振興に向けた様々な取組 ●海外都市との交流や国際交流事業	アカデミー推進課	
●ふるさと歴史館の概要・活動 ●収蔵資料 ●森鷗外記念館の概要・活動		×
●区のスポーツ振興事業	スポーツ振興課	
●文京区地域福祉保健計画 ●民生・児童委員 ●保護司・更生保護女性会の活動の紹介 ●福祉避難所の概要や抱える課題について ●地域でできるヤングケアラーへの支援	福祉政策課	○
●高齢者クラブの運営及び新設 ●フレイルチェック ●認知症サポーターの養成 ●高齢者あんしん相談センター ●介護予防の必要性と、区における介護予防の取組内容 ●高齢者が住み慣れた地域で暮らしていくための包括的な体制=地域包括ケアシステム	高齢福祉課	△
●障害福祉の制度 ●障害種別毎の特性や対応例 ●障害者の虐待防止法 ●障害者の就労の現状と支援 ●就労支援センターの事業内容	障害福祉課	×
●生活困窮者自立支援制度の概要 ●生活保護制度の概要	生活福祉課	○
●介護保険制度の概要と利用のしかた	介護保険課	×
●75歳以上の高齢者等を対象とした医療制度全般 ●国民健康保険の特定健康診査・特定保健指導	国保年金課	
●文京区子育て支援計画及び子育て支援事業の概要	子育て支援課	○
●児童虐待の現状と防止のための取組等	子ども家庭支援センター	
●文京区に開設する児童相談所	児童相談所開設準備室	
●食中毒の予防と対策	生活衛生課	△
●がん検診 ●女性のライフサイクルごととの健康課題と、健康保持・増進のための取組	健康推進課	
●エイズ・感染症の現状と予防	予防対策課	○
●広く健康に関すること	保健サービスセンター	
●住みよいまちをつくるためのルールの紹介、ルールづくりの進め方など	地域整備課	
●景観づくりの基本的な考え方の説明	住環境課	×
●私道整備事業 ●街路灯・保安灯の役割と適切な明るさ ●住民協議会による道路整備の事例	道路課	
●区の緑の現状	みどり公園課	
●地球温暖化対策に関する取組等	環境政策課	○
●区のリサイクル清掃事業の概要及び現状 ●区の食品ロス削減のための知識、ごみと資源の分け方出し方とその理由	リサイクル清掃課	
●カッティングカー(中が見える清掃車)を使った講座	文京清掃事務所	×
●教育委員会の活動内容等 ●区の指定文化財・埋蔵文化財の制度など	教育総務課	
●学校給食(献立・栄養・食育の取組)	学務課	
●青少年育成プラン ●青少年健全育成会の活動 ●b-lab(文京区青少年プラザ)	児童青少年課	
●図書館の賢い利用法 ●読み聞かせに適した本選び ●読み聞かせの方法 ●おはなしの持つ魅力	真砂中央図書館	○
●議会の概要 ●区議会の仕組み ●議会広報 ●請願制度等	区議会事務局	
●選挙制度のあらまし ●選挙の歴史 ●政治活動と選挙運動	選挙管理委員会事務局	
●社会的孤立と地域の居場所づくり ●成年後見制度 ●ファミリー・サポート・センター事業 ●社会福祉協議会の事業概要・地域福祉活動計画 ●権利擁護センター ●ボランティア活動 ●いきいきサポート ●地域連携ステーション「ファミコム」	社会福祉協議会	
●固定資産税(土地・家屋) ●不動産と税金 ●都税制度のあらまし	文京都税事務所	×

文の京・ドイツ文化講座
～ドイツの古城を今巡る～

ドイツには、当時の姿そのままを残している古城がたくさんあります。かつて人々は城やその周りでどのような生活をしていったのか。城塞都市の現在を訪れる楽しみ、姉妹都市カイザースラウテルン市に近い城や、誰もが思い浮かべるあの城も紹介します。
回7月4日(木)午後2時～4時区民センター 武井由起氏(ドイツ観光局) ▶ ▲古城イメージ
中学生以上の区内在住・在勤・在学者定100人(抽選)▶申込電 03-3812-2394▶電話又は往復はがきに記入例▶①～⑤と⑥メールアドレス(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文京区アカデミー推進課都市交流担当▶03-5803-1310へ▶6月14日(金)必着

★区報ぶんきょうの記事で、費用の記載のないものはすべて「無料」です。

文京区謡曲大会出演者募集
～宝生能楽堂で、日頃の成果を発表しませんか～

回9月7日(土)午前11時～午後5時(予定)宝生能楽堂(本郷1-5-9)▶内語・仕舞・狂言小舞(ほか(1グループにつき入退場を含め15分以内)▶区内在住・在勤・在学者、区内を活動拠点とするグループ▶25番程度(1グループ1番、超えた場合は抽選)▶1番500円▶申込書・出演者名簿を郵送で各流派の代表者へ▶申込書配布 アカデミー推進課・アカデミー文京・地域アカデミー(区にも掲載)▶6月19日(木)必着▶アカデミー推進課文化事業係▶03-5803-1120

流派	申込先
観世流	〒113-0031文京区根津1-4-1 文京区謡曲連盟 石野
宝生流	〒112-0012文京区大塚3-17-7 文京区謡曲連盟 阿部
喜多流 その他	〒112-0011文京区千石1-8-12 文京区謡曲連盟 岩崎

第40回文京あじさいまつり

約3千株のあじさいが咲き誇る中、文京あじさいまつりが開催されます。梅雨の風物をぜひお楽しみください。
回6月8日(土)～16日(日)白山神社(白山5-31-26)、白山公園▶交通 都営三田線「白山」駅、東京メトロ南北線「本駒込」駅、都バス「白山上」、Bーぐる「白山駅」又は「白山五丁目」下車

日時	内容
6/ 8(土)	文京区観光協会PRブース、クイズ&ミッション!文京花まつり探検ラリー、ポッチャ体験等
9(日)	模擬店、紫陽花コンサート、子ども紫陽花写生会
15(土)	広島県福山市観光PR等
16(日)	歯の健康祈願祭、歯科相談コーナー、あじさい神輿、広島県福山市観光PR等

※天候等の理由により変更の可能性あり
※駐輪場に限りあり、公共交通機関の利用を推奨 ※駐車場なし

回文京区観光協会▶03-3811-3321 ▶詳細はこちら▶

区民と歯科医師会のつどい

小石川歯科医師会による歯と口の健康相談を行います。
回6月9日(日)・16日(日)午前11時～午後2時白山公園(あじさいまつり会場)▶どなたでも▶当日直接会場へ▶小石川歯科医師会▶03-5803-1600、生活衛生課管理計画係▶03-5803-1223

文の京文化発信プロジェクト
「啄木学級 文の京講座」

回7月5日(金)午後2時～4時30分区シビックホール小ホール▶講演「啄木の精神構造～精神科医が解く啄木の人間性～」、森義真氏と「啄木の精神分析」と題した対談▶西脇眞氏(生協さくら病院名誉院長)▶区内在住・在勤・在学者定180人(抽選)▶申込電 020-0871-8800▶6月7日(金)消印有効

鷗外記念講演

「140年前のドイツ留学と森鷗外
—自己探究と文学憧憬—

140年前ドイツへ留学した鷗外。当時の日本とドイツを比較し、また留学は鷗外に何をたらしたか等をお話します。
回7月13日(土)午後2時～3時30分区森鷗外記念館▶林正子氏(岐阜大学名誉教授)▶どなたでも定50人(抽選)▶1,000円▶申込電はがき又は▶記入例▶①～③・⑤と⑥メールアドレスを明記し、〒113-0022文京区千駄木1-23-4森鷗外記念館▶03-3824-5511▶bmk-event@moriogai-kinenkan.jpへ▶6月28日(金)必着

毎月7日は文京版クールアース・デー

6月のテーマは「省エネラベルの紹介」

省エネ型製品を買い替える際、基準のひとつとなる「省エネラベル」を紹介します。「省エネラベル」は、照明器具や冷蔵庫、テレビ、エアコン等に表示されています。統一省エネラベルをチェックして☆の数が多く、目安エネルギー料金が安い製品を選びましょう。

ポイント	省エネラベルのポイント
1	多段階評価点 ※欄における製品の省エネ性能を高い順に5.0～1.0までの11段階で表します。
2	省エネルギーラベル トップランナー制度における、最優区分ごとに定められた省エネ基準との程度差を表現します。
3	年間目安エネルギー料金 当該製品を1年間使用した場合の経済性も、年間目安エネルギー料金で表示します。省エネ型製品は1年間の目安エネルギー料金を削減できることを示します。

図出典・参考: 家庭の省エネハンドブック(都)、資源エネルギー庁▶参照

回環境政策課地域環境係▶03-5803-1828

★Logoフォーム、各種申込フォーム、東京共同電子申請・届出サービ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。

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」を一緒に編集してみませんか。
回福祉センター江戸川橋▶おむね50歳以上の区内在住者定16人(抽選)▶申込電 03-5940-2901▶03-5940-2902へ▶6月28日(金)▶申込はこちら▶

日時(全て土曜)	内容・講師(敬称略)
7/13	公開講座 広報スキルアップ講座 ▶人と人をつなぐデザイン基礎講座～誌面を「良いデザイン」にするために～▶岡 滝川 眞貴(ソースボックス代表取締役)
8/3	▶伝わる写真講座～日常の写真を「良い写真」にするために～▶山田 秀隆(フォトグラフファア)
8/31	▶伝わる編集 伝わるライティング～読み手の興味をかき立てる編集とは～▶区エディタリ研究所
9/7	▶13:30～16:30 事業オリエンテーション
9/14、10/5、11/9、12/7、7年1/11	▶企画・編集会議(インタビュー・原稿校正等)
3/15	▶発表・報告会

※公開講座のみの参加も可

文の京・最先端生命科学講座第37回
(オンライン開催)

回6月28日(金)午後7時～9時▶第1部 = ゲノム解析が肝疾患の理解を深める、第2部 = 新陳代謝のメカニズムと関連する疾患▶第1部 = 西田奈央氏(東京医科歯科大学難治疾患研究所准教授)、第2部 = 清水重臣氏(東京医科歯科大学高等研究院特別教授)▶15歳以上の方(中学生を除く)▶定50人(抽選)▶電子申請▶6月24日(日)▶区文京アカデミー学習推進係▶03-5803-1119▶Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要 ※受講は当選者本人に限る▶申込はこちら▶

文京シビックに“鼓童”がやってくる!
ぶんきょう交流公演

回9月14日(土)午後2時区シビックホール小ホール▶出演 太鼓芸能集団 鼓童▶3,000円(全席指定)▶申込電 03-5803-1111(窓口・電話)で発売
※発売切日のチケット購入・予約は、1人4枚まで
親子で楽しむ太鼓ワークショップ
回9月14日(土)午前11時15分～正午区シビックホール小ホール▶出演 太鼓芸能集団 鼓童 ▶「ぶんきょう交流公演」のチケットを購入した5歳～中学生(1人)と保護者1人▶定12組(抽選)▶電子申請▶申込期間 6月9日(日)～8月14日(水)▶区文京アカデミーホール事業係▶03-5803-1103
※重複応募・記入漏れ・不備がある場合、応募は無効
※抽選結果は、8月28日(木)にメールで通知▶申込はこちら▶

交流自治体産の食材を活用した
区内飲食店等に補助を実施

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)した場合には、その食材購入にかかる経費の一部(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へ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・和洋菓子店を含む)▶料理提供期間 10月1日(火)～12月31日(火)▶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 10店舗▶申込電 03-5803-1110(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(区にも掲載)▶6月28日(金)必着

実施例
○○県○○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○○市の情報をはじめ、使用した食材についても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、熊本県五木市、熊本県上天草市

※各交流自治体の主な食材例及び申請方法等詳細は、区▶参照▶▶詳細はこちら▶

知っく Bunkyo

講座・催し物

フミコムcafe

体験から学ぶ災害ボランティア(オンライン同時開催)

6月20日(木)午後7時～8時30分 社会福祉協議会(区民センター内) 塩川浩司氏(区内在住デザイナー) 区内在住・在勤・在学者等18人(抽選) 申請電子申請・電話又は 記入例 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ミコム ☎03-3812-3044 fumikomu@bunsyakyou.or.jp 6月12日(木) 詳細はこちら

スクール・モバイルミュージアム 動物観展

人と動物の間柄を考える「鶏を取り巻く人間模様」

6月22日(土)午後2時～3時 教育センター 藤岡光平氏(東京大学総合研究博物館特任研究員) 90人(先着順) 当日直接会場へ 教育センター ☎03-5800-2591

ふれあいサロン

区内在住・在勤・在学者 電子申請又は往復はがきに 記入例 ①～⑤(③・④は申込者全員分)と⑥(在勤者は勤務先名、在学者は学校名を明記し、郵送又は直接各地域活動センターへ(※1・2は郵送のみの申込))

	古くて新しい「ふるしき」の世界! ～素敵なおしゃれ術～	親子で学ぼう! 食育講座 ～夏の野菜を学ぼう! 折ろう! ～	LINE講座※2 ～SNSを始めよう～
日時	6/26(木) 14:00～16:00	6/29(土) 14:00～16:00	7/4(木)・5(金)(全2回) 13:30～16:00
会場	〒113-0023 文京区向丘1-20-8 向丘地域活動センター ☎03-3813-6668	〒113-0033 文京区本郷7-1-2 湯島地域活動センター ☎03-3813-6554	〒113-0021 文京区本駒込3-22-4 駒込地域活動センター ☎03-3824-5801
内容	日本の生活様式と古くから関わりを持つふるしきの様々な結び方、日常生活に役立つ活用方法を学ぶ 山田織穂 美(16人(抽選) ¥200円(教材費込、当日納入) ¥6/12(必着)	夏野菜のパワーと簡単なレシピの紹介や夏野菜をおりがみを折って作るオリジナルカレンダー作り 瀧真奈美(龍岡栄養けあびつと管理栄養士) 親子5組[最大15人(抽選)] ¥1人200円(当日納入) ¥6/11(必着) ※保育あり。詳細は上記へ	オンラインで「会話」すると、音声通話、LINEPay等の便利機能を活用できる 竹藤のり子(16人(抽選) ¥300円(初回納入) ¥6/21(必着)

教育センター

	第2回 科学カレッジ	第3回 科学カレッジ	第4回 科学教室	科学教室番外編 デジタル絵本教室
日時	6/22(土) 10:00～12:00	6/22(土) 14:00～16:00	6/29(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	6/29(土) 14:00～15:30
会場	教育センター			
内容	ぬいぐるみとコンピュータ 一手芸に隠れる数学や 情報科学を探ろう	地球をめぐる水と水をめぐる私たちの暮らし	ろうそくの科学	デジタル絵本をつくらうーアプリを使って 親子で絵本を作ろう
講師(敬称略)	お茶の水女子大学 理学部情報科学科 准教授 五十嵐悠紀	東京大学大学院 工学系研究科 教授 沖大幹	教育センター 専門指導員	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3年生～中学生	区内在住・在園の4歳以上の未就学児と保護者1人
定員	各50人(抽選)		各30人(抽選)	7組(抽選)
申込	電子申請又は往復はがき(1人1枚)に 記入例 ①～③・⑤(③は保護者分も)と⑥(園名・学校名・学年〔「科学教室」は希望時間(第2希望記入可)〕を明記し、教育センターへ			
締切	6/10(必着)			

※車での来場は不可 ※詳細は教育センターへ参照 ※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 ☎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▶

交流館の教室

	ズンバ体操教室	ゆかた着付け教室	ママとベビースの体操教室	親子ふれあい体操教室	ふれあいコンサート	ポールウォーキング教室
日時	6/15(土) 10:00～11:00	6/16(日) 13:30～15:30	6/21(金) 10:00～11:00	6/22(土) 10:00～11:00	6/22(土) 13:30～15:00	6/25(火) 14:00～16:00
会場	千駄木交流館 ☎03-3821-6695					
内容	ズンバ体操でふれあい、交流をはかる 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ¥200円 ⑤5/30(木)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	ゆかた着付け(文庫結び・かおり結び)をマスターする 合地ケイ子 ④ゆかた一式を用意できる 区内在住・在勤・在学者の女性 12人(申込順) ¥200円 ⑤5/30(木)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	体操、ヨガ等でふれあい 区内在住の ④区内在住の ⑤区内在住の ⑥区内在住の 1人 ③20組(申込順) ¥200円 ⑤5/30(木)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	出演 筑波大学附属視覚特別支援学校音楽科生徒ほか 区内在住・在勤・在学者 35人(申込順) ⑤5/30(木)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	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 小野富雄 区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) ⑥6/3(日)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	

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

第15回文京美術会展

6月4日(火)～10日(月)午前10時～午後5時(4日は午後1時から、10日は午後4時まで) ④ギャラリーシビック ⑤当日直接会場へ ⑥アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

アートウォール・シビック 「第2回 風雪會書展」

6月5日(水)～27日(木)午前9時～午後8時 ④シビックセンター地下1階吹き抜け周囲 ⑤平安時代などの古典を重視し、臨書を積み重ね、創作にチャレンジした書の作品展 ⑥当日直接会場へ ⑦アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

家庭生活への参画支援事業 「男のクッキング～おつまみにもなる栄養を考えた献立～」

6月22日(土)午前10時～午後1時 ④男女平等センター ⑤古川協子氏(料理研究家) 区内在住・在勤・在学の成人男性 12人(申込順) ¥1,000円 ⑥電子申請・はがき又は ⑦記入例 ①～⑤を明記し、〒113-0033 文京区本郷4-8-3 男女平等センター ☎03-3814-6159 ⑧03-5689-4534へ 6月7日(必着) ※保育(1歳～未就学児)希望者は、申込時に「保育希望」・保育する子どもの氏名(ふりがな)・年齢を明記 詳細はこちら▶

消費生活研修会 「これから始める! 資産運用実践編」

6月28日(金)午後2時～4時 ④区民センター ⑤亀谷さおり氏(CFPファイナンシャル・プランナー) 区内在住・在勤・在学者 40人(抽選) ⑥電子申請 ⑦6月9日(日) ⑧消費生活センター ☎03-5803-1105

礫川小学校避難所総合訓練

6月16日(日)午前10時～11時30分 ④避難所開設キットを使用した避難所運営訓練の見学や、アルファ米を使った炊出し訓練、地震体験車、防災クイズスタンプラリー等を体験 ⑤どなたでも ⑥当日直接会場へ ⑦防災課地域防災担当 ☎03-5803-1746

ダウン症の会

6月21日(金)午後2時～3時30分 ④保健サービスセンター ⑤保護者同士の交流・情報交換、教育センター職員によるミニ講話 ⑥区内在住のダウン症の子どもと保護者(保護者のみの参加可) ⑦10組(申込順) ⑧6月3日(月)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ ※保健師、栄養士、歯科衛生士への相談可

ママとベビースのふれあいヨガ

6月24日(月)①午前10時～11時 ②午前11時20分～午後0時20分 ④勤労福祉会館 赤ちゃんとのおふれあい遊び、産後のための簡単なヨガ ⑤太田良子氏 ⑥首が据わっている0歳児と母親 ⑦各9組(申込順) ¥400円 ⑧電話で勤労福祉会館 ☎03-3823-6711へ

健康づくり栄養教室 「シ・おつまみ」食べちゃった…食べて健康!

7月3日(水)午後1時30分～2時30分 ④保健サービスセンター ⑤晚酌時のおつまみの選び方や作り方のコツを紹介 ⑥20歳以上の区内在住者 ⑦20人(申込順) ⑧6月4日(火)から電子申請 ⑨保健サービスセンター ☎03-5803-1805

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。 ④健康センター ⑤(はがき(1人1枚)に ⑥記入例 ①～③・⑤と⑥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も)を明記し、〒112-8555 文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ ⑦6月10日(必着)

	基礎コース	心電図等コース
日時	7/6(土)・17(火)・27(土)	7/20(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	各コース以下の全て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)	
	①74歳以下 ②基礎疾患がない	①75歳以上 ②心疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常などで加療中
定員	各12人(抽選)	
費用	区内在住者 = 1,700円 区内在住・在学者 = 2,000円	区内在住者 = 3,600円 区内在住・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年以上で直近のもの〕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)

- 凡例 ④日時 ⑤会場 ⑥内容 ⑦講師 ⑧対象 ⑨定員 ⑩費用 ⑪申込 ⑫締切 ⑬問合せ ⑭ホームページ ⑮FAX ⑯メール

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、区内全域において屋外の公共の場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。 ボランティアとして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
6/6(木)	本郷三丁目駅周辺	大江戸線 本郷三丁目駅 3番出入口付近
13(木) 8:30～9:00	御茶水 水戸町周辺(順天聖堂院、聖橋)	順天聖堂院前(外堀通り沿い)・聖橋階段上広場
27(木)	飯田橋駅周辺	大江戸線飯田橋駅 C2出入口付近
	水道橋駅周辺	水道橋交差点 工芸高校側

※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 ④環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

ミニ就職面接会

6月27日(木)午後1時30分～4時30分 ④産業とくらしプラザ ⑤正社員で就職を希望する方 ⑥電話又は直接都内各ハローワークへ ⑦ハローワーク飯田橋事業所第二部門 ☎03-3812-8609(32#) ※対象求人を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載

中央安全推進大会(労働安全)

産業界における自主的な労働災害防止活動を推進するとともに、広く一般の安全意識の高揚と安全活動の定着を図ることを目的として実施します。 ⑥6月28日(金)午後1時30分～4時30分 ⑦シビックホール小ホール ⑧区内事業者及び労働者 ⑨はがき又は ⑩記入例 ③・⑤と⑥事業所名・参加人数を明記し、〒113-0033 文京区本郷4-15-14 文京区産業協会 ☎03-3812-1280へ ⑪中央労働基準監督署 ☎03-5803-7382

順天堂大学国際教養学部との協力開催! 難民映画祭パートナーズ上映会2024

④シビックホール小ホール ⑤どなたでも ⑥各200人(申込順) ⑦電子申請 ⑧6月24日(月) ⑨総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187 詳細はこちら▶

日時	上映作品
7/1(月)	14:00 難民キャンプで暮らしてみたら
	18:30 マインド・ゲーム～自分の道を信じて～

※順天堂大学国際教養学部による難民支援企画(カレンダー作成)も開催(詳細は学部参照)

高齢者

高齢者のための口腔機能向上教室

6月24日(月)午前10時～11時30分 ④保健サービスセンター ⑤講義、舌の正しい清掃方法、お口の機能向上のための舌・顔面体操、飲み込む力などの機能測定 ⑥65歳以上の区内在住者 ⑦12人(申込順) ⑧6月3日(月)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

ぶんにこ富坂@れきせん

6月8日(土)午後2時～3時30分 ④礫川地域活動センター ⑤認知症カフェ「楽しく脳活・シナプソロジー」 ⑥シナプソロジー普及会認定インストラクター ⑦区内在住・在勤・在学者 ⑧10人(申込順) ¥100円 ⑨電話で高齢者あしん相談センター富坂分室 ☎03-5805-5032へ

健康スキルアップクラス

7月3日～24日の水曜(全4回)午後2時～3時30分 ④保健サービスセンター ⑤筋膜ほぐし、骨盤調整、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせた運動 ⑥師門田公子氏(健康運動指導士) ⑦64歳以下の区内在住者(初めて参加する方、全回参加できる方を優先) ⑧15人(申込順) ⑨6月5日(火)から電子申請 ⑩保健サービスセンター ☎03-5803-1807 ※電子申請が難しい場合、上記へ問合せ ⑪詳細はこちら▶

からだコンディショニング

④高齢者の食事(栄養・嚥下)や健康を維持する腰痛・膝痛改善のいすを使った体操等 ⑤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) ⑥各15人(抽選) ⑦電子申請・電話又は直接下記へ ⑧6月19日(火)

日時	7月～9月の水曜(8/14を除く)	
	10:30～12:00	13:30～15:00
会場	福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901	福祉センター湯島 ☎03-3814-9245

申込はこちら(福祉センター江戸川橋) 申込はこちら(福祉センター湯島) 詳細はこちら▶

お知らせ

じゃぶじゃぶ池が始まります

6月14日(金)～9月11日(水)午前10時～午後4時30分(木曜は清掃のため休止) ④教育の森公園、神明都電車庫跡公園、六義公園、羽羽児童遊園 ⑤注意点 ・下痢等の症状がある方、塩素に過敏な方等の利用はご遠慮ください。 ・幼児の利用には保護者の十分な注意をお願いします。 ・事故防止のため、裸足で入ることは避けてください。 ・その他の水流・池は塩素減菌をしていないため、中に入って遊ばないでください。 ⑥みどり公園課 ☎03-5803-1253

インターンシップ(区政実務体験)実習生募集

8月19日(月)～23日(金)午前9時～午後5時 ④シビックセンター各所 ⑤18歳以上の区内在住者(高校生を除く) ⑥2人(予定) ⑦申請申込書を郵送又は直接〒112-8555 文京区職員課職員育成担当 ☎03-5803-1147へ ▶申込書 ⑧区 ⑨からダウンロード ⑩6月25日(火)必着 ⑪詳細はこちら▶

図書館 入場無料

会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象・定員等
④男女平等センター ⑤真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	6/29(土) 14:00～15:30	能楽講座「能楽師が伝えたい景色」 ⑥野月聡(宝生流能楽師) ⑦中学生以上 ⑧70人(申込順) ⑨5/30(木)9:00から電子申請・電話又は直接真砂中央図書館へ
千石図書館 ☎03-3946-7748	6/9(日) 14:00～15:40	キネマ千石「紅い櫛～富岡製糸場物語～」 ⑩どなたでも ⑪40人(先着順) ⑫当日直接会場へ

現下の経済変動に対応するための 区内店舗支援事業 参加店募集

「値引き・おまけ」などの消費者還元サービスと「脱プラ・省エネ」などの環境に配慮した取組を実施する店舗に対して、サービスに係る費用に加えて、環境配慮に係る経費・原材料等経費を補助します(要事前申請)。本補助金を活用し、消費者還元サービスと環境に配慮した取組を実施する店舗を募集しています。 ▶補助対象経費 ①消費者還元サービスに係る費用(7月1日(月)～8月31日(出実施分)②環境配慮に係る経費(設備の購入を含む)の2分の1、原材料等経費(電力・ガス・燃料費を含む)の10分の1(4月1日(月)～8月31日(出)購入分。ただし消費者還元サービスと環境に配慮した取組を実施した場合に限る)▶補助額 ①消費者還元サービスに係る費用=上限15万円②環境配慮に係る経費・原材料等経費=上限15万円 ③現下の経済変動に対応するための区内店舗支援事業コールセンター ☎080-6964-6350(平日 午前10時～午後5時) ※申請は1店舗1回のみ ④詳細はこちら▶

5月31日は世界禁煙デー* 5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこの煙には200種類以上の有害物質と約70種類の発がん性物質が含まれ、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)等、生活習慣病の原因になります。また、受動喫煙は、喫煙者だけでなく、周囲の方の健康にも影響します。区では、禁煙外来治療を受ける方を対象に、治療費の一部を助成する事業を行っています。 ④健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

*世界禁煙デー:世界保健機関(WHO)は5月31日を「世界禁煙デー」に定め、たばこの害を啓発し、喫煙しないことが一般的な社会になることを目指しています。 ⑤詳細はこちら▶

東京都計画道路幹線街路補助線路第76号線・東京都計画道路幹線街路補助線路第79号線の都市計画案の縦覧及び意見書の提出

縦覧 ▶縦覧期間 6月4日(火)～18日(火)(土・日曜を除く)▶縦覧場所 都市計画課・東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 意見書の提出 都市計画の区域内在住又は利害関係のある方は、縦覧期間内に意見書の提出ができます。 ▶提出方法 住所・氏名・対象となる都市計画案・意見内容・理由を明記し、郵送(当日消印有効)又は直接〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課へ ④都市計画課 ☎03-5803-1239、東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課 ☎03-5388-3225

行政書士無料相談

6月11日(火)正午～午後4時 ④区民ひろば ⑤借地・借家、空家、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(1人30～50分以内) ⑥どなたでも ⑦電話で東京都行政書士会文京支部 ☎050-5438-5467へ

家庭ごみ組成分析・排出原単位調査及び 区民・事業所アンケート調査にご協力を

文京区一般廃棄物処理基本計画(モノ・プラン文京)の中間年度見直しに伴い、基礎資料とするための調査を実施します。 家庭ごみ組成分析・排出原単位調査 6月3日(月)～8日(土)・10日(月)～15日(土) 調査員による区内ごみ集積所での収集・計量等 区民アンケート調査 6月下旬(ごみに関する意識など)無作為に抽出した区内2,000世帯 事業所アンケート調査 7月中旬(廃品目別ごみ処理方法など)事業種別・従業員数別に抽出した区内2,000事業所 ④リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎03-5803-1135 ※無記名方式、郵送による配布、郵送又はオンラインによる回収

ふるさと歴史館 窓口キャッシュレス決済サービス開始

6月4日(火)から入館料の支払いや図録・グッズ等の購入におけるキャッシュレス決済サービスを開始します。 ④ふるさと歴史館 ☎03-3818-7221 ⑤詳細はこちら▶

大原地域活動センター休館

施設の館内定期清掃のため、会議室貸出と区民サービスコーナーを休止します。 ⑥6月6日(土)午前9時～午後9時30分 ⑦大原地域活動センター ☎03-3946-8594 ※随時予約・取消及び資源回収庫は午後5時まで実施

相談

こころの健康相談 (精神保健相談)

④保健サービスセンター = 6月7日(金)・12日(火)、保健サービスセンター本郷支所 = 14日(金)・24日(月) 精神科医による個別相談(家族からの相談も可) ⑤電話で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へ

司法書士無料相談

6月5日(木)午前10時～午後4時 ④区民センター ⑤相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社法人的登記、遺言、成年後見、空家等に関する相談 ⑥どなたでも ⑦当日直接会場へ ⑧東京司法書士会文京支部 ☎03-5940-0015、大野 ☎090-6028-9881

特別相談(無料電話相談)

6月8日(土)午前9時～正午(税務・不動産相談)、午後1時～4時(法律相談) ④平日に行っている相談を土曜に開設し、日常生活の中で起こる問題や悩みごとに専門家が助言 ⑤区内在住・在勤・在学者 ⑥6月3日(月)午前9時から電話又は直接広報課 広聴・相談担当 ☎03-5803-1129へ ※予約制 ※秘密は厳守



子育て



はじめての離乳食講習会

6月20日(木)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 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12月・6年1月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先)定各15人(申込順)6月11日(火)から電子申請保健サービスセンター ☎03-5803-1805 ▲申込はこちら

ふたご・多胎のサロン

6月28日(金)午後2時～3時30分 保健サービスセンター ミニ講座「赤ちゃん期のお世話のコツ」、交流会 中村真奈美氏(文京区助産師会)区内在住の3歳未満(開催日時点)の多胎児と保護者、多胎児妊娠中の方(保護者のみの参加可)定15組(申込順)6月3日(月)から電子申請保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106 ▲申込はこちら

両親学級

沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど)デモ、産後の話、リラックス体操等区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる24週以降(実施日時点)の夫婦電子申請▶申込期間 6月5日(水)～15日(土) 詳細はこちら

Table with columns for date (7/6, 7/12, 7/21), time slots, venue, and enrollment details.

※12歳のみ、第2子以降の赤ちゃんが生まれる夫婦も対象(上の子の参加不可)

幼児食講習会

7月12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「幼児の食生活とむし歯予防のポイント」区内在住の1歳児の保護者(初めて参加する方を優先)定各10人(申込順)6月11日(火)から電子申請保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106 ▲申込はこちら

住民基本台帳

Table showing population statistics: 世帯と人口, うち外国人住民, 世帯数, 人口, 男, 女.

※人口総数はその他を含むため、男女の計が一致しない場合あり ()内は前月比 令和6年5月1日現在

健康



6年度胃がん検診

健康推進課 ☎03-5803-1229

対象者に胃がん検診(胃内視鏡検査用)受診票を5月下旬に郵送します。胃部X線検査(40歳以上)との選択制となっています。

6月15日(土)～7年1月31日(金) 詳細はこちら

胃がん検診受診対象等

Table with columns: 検査項目, 対象, 検査内容, 申込. Details for endoscopy and X-ray tests.

胃内視鏡検査実施の医療機関

Table listing medical institutions for endoscopy: 医療機関名, 住所, 電話.

Table listing medical institutions for X-ray: 医療機関名, 住所, 電話.

※1 胃部X線検査も実施

胃部X線検査のみ実施の医療機関

Table listing medical institutions for X-ray only: 医療機関名, 住所, 電話.

※検診の結果、精密検査・治療が必要になり、医療扱いとなる場合があるため、健康保険証を持参 ※検査項目ごとに対象が異なるため、区又は申込時に確認のこと

歯と口の健康週間 ～歯を見せて 笑える今を 未来にも～ 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

いつまでも美味しく食べ、笑顔で過ごすために歯や口の健康は重要な役割を担っています。生涯を通じて健康なお口でいるために、今からの予防・早期発見・早期治療が大切です。

毎日の丁寧な歯磨きと定期的に歯科医院へ行き、歯と口の健康を守りましょう。

歯と口の健康づくりのためのサポート事業

Table of support services: 事業名, 対象, 会場, 期間, 問合せ.



保健サービスセンターの健康相談(6月)

6月1日(土)から健康相談事業の検査料が一部変更します。

Table of health consultation services: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間, 保健サービスセンター, 本郷支所.

※1 骨密度測定可 ※2 1・2歳児の定期歯科健診も実施 ※3 八千代助産院でも実施 ☎03-5940-2102 9:00～17:00(通年対応)

6月 休日医療のご案内

休日診療当番医

①必ず、事前に受診希望の医療機関に電話で開院・待ち時間を確認、受診希望の旨を連絡したうえで受診 ②診療の受付状況によっては、受付時間前に受付を終了する場合あり ③受診する医療機関や時間帯によっては、対応の薬局が受診医療機関から遠方になる場合あり ※医療機関を受診の際には、健康保険証を持参(医療受給者証などの交付を受けた方は、あわせて持参) 内科 小児科 歯科

Table of on-call doctors: 日, 医療機関名, 調剤, 所在地, 電話.

休日調剤薬局

(受付時間)昼間9:00～17:00 準夜間17:00～22:00

Table of on-call pharmacies: 日, 薬局名, 調剤, 所在地, 電話.

医療機関案内

Table of medical facilities: 機関名, 電話, 受付時間.



▲詳細はこちら



▲詳細はこちら (検査料一部変更)



▲申込はこちら (歯みがき教室)