



No.1789

■主な内容

新型コロナウイルスワクチン4回目接種について… 2面 鷗外生誕160年没後100年記念事業… 5面  
お知らせします 区の財政状況…………… 3面 健康診査…………… 8面

## ポジティブシニアをつなぐ 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健康の維持や地域での新たなつながりをつくるための3つの応援事業を順次開始します。



### 高齢者等見守りあんしん電話(心と心でつながる)



▲詳細は区☎へ

#### ●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、安否確認を基本とした、本人の心や体の不安に寄り添った見守り活動を行います。コールセンター職員が異変等を感じた場合、事前に登録された緊急連絡先へ情報提供を行います。

#### ●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、助言を受けることができます。



☑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)



### シニア向けスマートフォン使い方教室(デジタル技術でつながる)



▲詳細は区☎へ

初めてでも安心！スマートフォンで写真撮影や、お孫さんとLINEのメッセージ交換をしませんか？

☑電源の入れ方をはじめ、基本的な操作を学ぶ☑スマートフォンをお持ちでない60歳以上の区内在住者☑各回4人(抽選)☑無料☑電話でシルバー人材センター☎03-3814-9248へ☑6月24日(金)

※当日貸し出すスマートフォン(Android)を使用  
※3日間連続で参加すること  
※10月以降の日程及びスマートフォンをお持ちの方向け講習会については、決まり次第区報等でお知らせ

		日時		会場
7月	①	5(火)・12(火)・19(火)	13:30～15:30	真砂中央図書館
	②	7(木)・14(木)・21(木)		千駄木の郷
8月	③	4(木)・18(木)・25(木)		水道端図書館
9月	④	2(金)・9(金)・16(金)		千駄木の郷
	⑤	5(月)・12(月)・26(月)		シルバーセンター



### シニアのためのフィットネス教室(体づくりでつながる)



▲詳細は区☎へ

ご希望のフィットネスクラブの教室等(下表参照)に参加できます。利用にあたっては、区が発行する利用券(各クラブ共通)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☑無料☑電話で高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209へ▶申込期間 6月22日(水)～5年1月31日(火)

#### 注意事項

- 利用券は12枚交付
- 利用券の交付後、希望するクラブへ電話等で各自申込
- 1回の利用につき1枚をフィットネスクラブへ提出
- 利用券は交付を受けた本人以外の使用不可
- 利用券の交付は、年度内1人1回限り

フィットネスクラブ(所在地)	内容
タニタフィッツミー江戸川橋店(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 ※体組成計での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・プール等を利用しての個人トレーニング(1回2時間まで) ※個人の要望や悩みへの相談可能
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)	マシンを利用してのはじめてトレーニング教室(1回50分程度、全4回) ※毎月月曜開講のスクール形式(1グループ4人)
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・スタジオプログラム等を利用しての個人トレーニング(1回2時間まで) ※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 ワコーレ千駄木ビル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* ※フラグ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

※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 ※詳細は、利用券に同封のパンフレット参照



5月31日  
時点の情報

# 新型コロナウイルスワクチン4回目接種について

詳細は  
区HPへ▶



区では、「3回目の接種完了から5か月以上経過した以下①又は②に該当する方」を対象として4回目接種を実施しています。

## ① 60歳以上の方

### ●接種スケジュール

3回目接種完了日	接種券発送日	予約開始日	4回目接種時期
～4年1月	発送済	受付中	6月
2月	6/13(月)	6/20(月)9:00	7月

**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ので、ご自身での予約は不要です。

**集団接種** 文京シビックセンター25階等で実施しています。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。集団接種会場は区HPをご確認ください。

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

## ② 18～60歳未満で基礎疾患を有する方 その他重症化リスクが高いと医師が認める方

接種を希望する対象の方からの事前申請に基づき、接種券を発送します。

**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文京区予防対策課へ

▶申請書配布 シビックセンター16階予防対策課(区HPにも掲載)  
※事前申請は随時受付を行っています。 ※申請から接種券発送まで概ね1週間程度かかります。  
※接種スケジュールは左表をご確認ください。

- 以下の方は、申請不要です(区より接種券を発送)
- 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

電子申請▶



## 武田社ワクチン(ノババックス)について

新たに国内で承認された、新型コロナウイルスワクチンです。他のワクチンで何らかの理由で接種が困難であった方は、本ワクチンで接種できる可能性があります。かかりつけ医にご相談いただき、接種をご検討ください。

### ●接種会場

都の大規模接種会場、区内指定医療機関  
※医療機関一覧は区HPをご確認ください。  
※区の集団接種会場での取扱いはありません。

### ●対象

1・2回目接種及び3回目接種を受ける18歳以上の方  
※17歳以下の方及び4回目接種では使用できません。



▲詳細は区HPへ

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)

最新情報は区HPへ▶  
(予約サイトも  
こちらからアクセス)



**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

## 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(送料・手数料を含む)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。

### 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、熊本県五木市、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など詳細は区HP参照

**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(出)～12月31日(出)  
**▶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④申請書を郵送又は直接〒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)  
**▶申請書配布** アカデミー推進課(区HPからもダウンロード可) 7月15日(金)必着



▲区HP

## 4年度から児童手当現況届は原則提出不要となりました

6月から児童手当法等の改正に伴い、現況届が原則提出不要となりました。所得状況等を確認した後、認定通知書又は消滅通知書を郵送します。ただし、以下の方は引き続き現況届の提出が必要です。

### 現況届の提出が必要な方

- 配偶者からの暴力等により、住民票の住所地が文京区と異なる方
- 支給要件児童の戸籍や住民票がない方
- 離婚協議中で配偶者と別居されている方
- 里親の方
- その他、区で必要と判断した方

※対象者に現況届を送付済  
※過年度の現況届を未提出の方は、提出が必要  
※児童手当の制度改正について、詳細は区HP参照

子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288



▲区HP

## 区立小・中学校の施設使用の申込等が「『文の京』施設予約ねっと」で可能になります

区立小・中学校の施設使用について、施設予約システム「『文の京』施設予約ねっと」から空き状況の検索や予約申込等ができるようになります。学校施設の申込には、利用者登録が必要です。



詳細は区HPへ▶

### 6月10日(金)から 利用者登録

**対象** 次の全てに該当する方(団体) ①構成員の過半数が区内在住・在勤・在学である ②使用する学校施設が校庭・体育館・格技室である

※すでに他施設で利用者登録をしている場合も、学校施設使用のための利用者登録が必要 ※①②に該当しない方(団体)の予約申込は、学務課へ問合せ

### ●申請窓口

申請窓口	ホームグラウンド(活動拠点)
総合体育館	柳町・指ヶ谷・湯島・誠之・根津・汐見・本郷小学校 第六・第八・本郷台中学校
スポーツセンター	林町・明化・窪町・大塚・千駄木・昭和・駒本・駕籠町小学校 第一・第九・第十・文林中学校
江戸川橋体育館	礒川・青柳・小日向台町・関口台町・金富小学校 第三・茗台・音羽中学校

### ●利用者登録の手順

① 「『文の京』施設予約ねっと」で、利用者情報の事前入力

② 次の①～⑥の書類を作成し、左記申請窓口へ

- ①利用登録申請書(新規で登録する方(団体)) ②登録事項変更届(すでに別施設で登録のある方(団体)) ③利用者構成員名簿 ④口座振替依頼書(口座の新規登録・変更が必要な場合) ⑤本人確認書類(氏名・住所がわかるもの) ⑥社会教育関係団体登録証(該当団体のみ。提出がない場合、使用料の減免なし)

▶申請書等配布 区立小・中学校・総合体育館・スポーツセンター・江戸川橋体育館・学務課(①～③は区HPにも掲載)

※優先団体に該当するかの確認は、利用登録完了後に要件を確認のうえ、電話で学務課施設担当へ

### 8月1日(月)から 学校施設の予約申込

#### 「『文の京』施設予約ねっと」から申込

●優先団体 利用日前月1～7日に抽選申込、8日抽選

●一般団体(区民等) 前月8日～利用日の14日前までに申込(申込順)

[一般団体(その他)は、前月12日～利用日の14日前までに電話で学務課へ(申込順)]

※優先・一般団体の区分について、詳細は区HP参照

区学務課施設担当 ☎03-5803-1296

### ●申込期間早見表 (例:利用月1日に利用する場合)

優先団体	前月		利用月
	1～7日 抽選申込	8日 抽選	
一般団体(区民等)	8日～利用日の14日前 申込(申込順)		申込不可期間 1日 利用
一般団体(その他)	12日～利用日の14日前 申込(申込順)		

☆6月は外国人労働者問題啓発月間です

外国人労働者の雇用管理の改善は事業主の努力義務です。また、外国人労働者の雇い入れ・離職の際には、その氏名、在留資格などについて、管轄のハローワークへ届出する必要があります。

区ハローワーク飯田橋事業所第二部門 ☎03-3812-8609(自動音声に従い「32#」を押す)

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

# 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、3年度予算の執行状況をお知らせします。

図財政課 ☎03-5803-1127

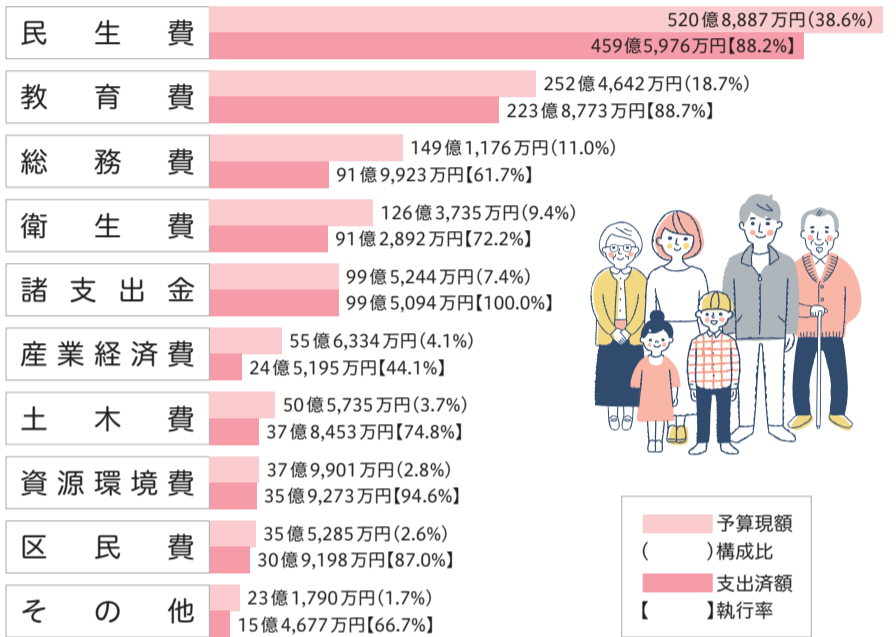
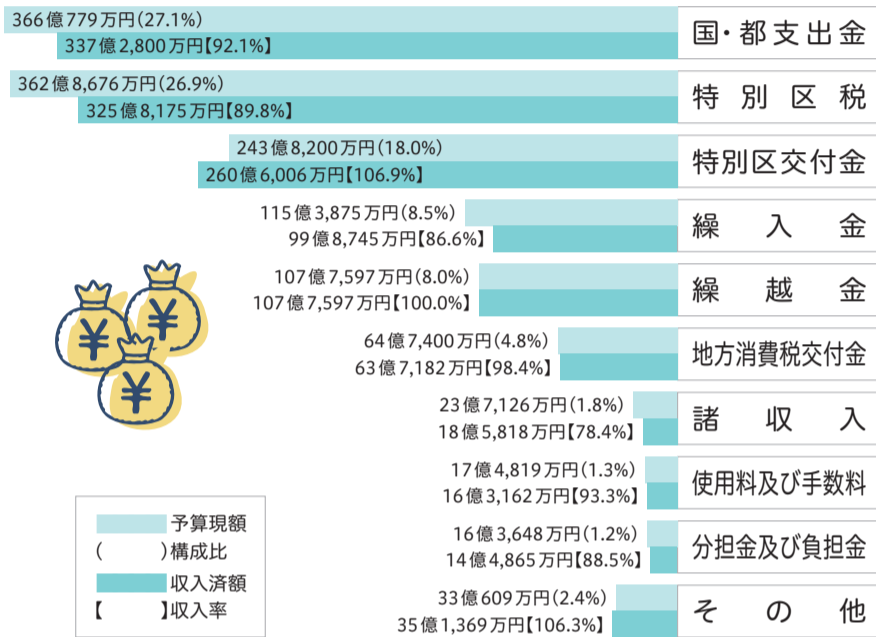
## 3年度予算執行状況

3年度の一般会計予算は、当初予算1,079億9,100万円に、6回の補正を行い、最終予算額は1,318億8,177万円となりました。2年度からの繰越事業費を含めた予算現額では1,351億2,729万円となります。3年度予算は、4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、4年3月31日現在のものです。出納整理期間(4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 1,351億2,729万円

収入済額 1,279億5,719万円 収入率 94.7% **歳入** **歳出** 支出済額 1,110億9,454万円 執行率 82.2%

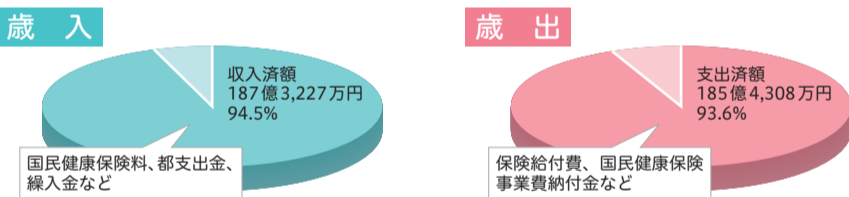


■ 予算現額 ( ) 構成比 ■ 収入済額 [ ] 収入率

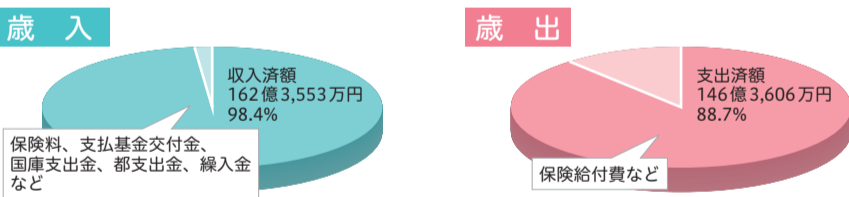
■ 予算現額 ( ) 構成比 ■ 支出済額 [ ] 執行率

## 特別会計

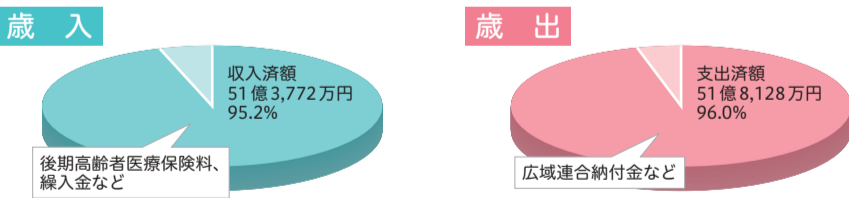
### 国民健康保険特別会計 予算現額 198億1,471万円



### 介護保険特別会計 予算現額 164億9,273万円

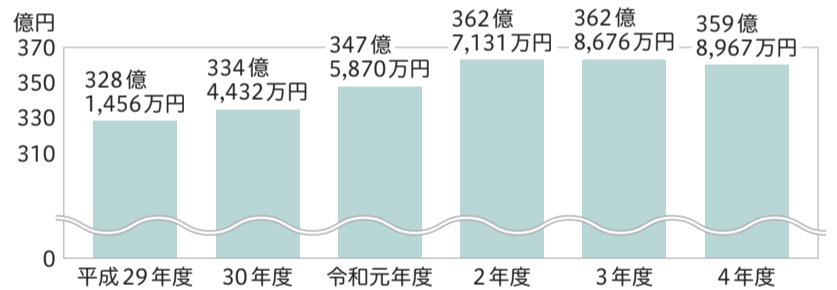


### 後期高齢者医療特別会計 予算現額 53億9,553万円



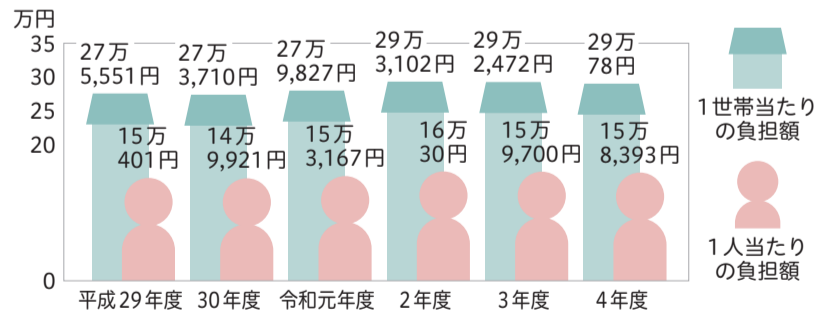
## 特別区税収入の推移

\* 3年度までは最終予算額、4年度は当初予算額を基に算出しています。



## 特別区税区民負担の推移

特別区税を区民1人当たり及び1世帯当たりの平均負担額で表したグラフです。  
\* 3年度までは最終予算額、4年度は当初予算額を基に算出しています。



## 区有財産、特別区債及び一時借入金の状況

### 区有財産 4,987億9,481万円



### 特別区債 48億6,895万円



### 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。  
3年度の借入実績はありません。

☆6月は就職差別解消促進月間です

就職は、生活の安定確保や労働を通じた社会参加など、人が幸せに生きていく上で基本となるものであり、採用選考は応募者の適性と能力に基づき公正に行われなければなりません。しかし、面接時に本籍地や思想・信条等を聞くなど、就職差別につながる可能性がある事例があるため、東京労働局及びハローワーク等と連携して啓発活動を展開します。 図都・産業労働局雇用就業部労働環境課 ☎03-5320-4649



熱中症に注意！
感染症対策として、マスクの着用は効果的ですが、熱中症防止の観点から、屋外でマスクが必要な場面では、マスクを外すことを推奨します。

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



令和4年6月10日

目白台図書館休館のお知らせ

館内特別整理のため休館します。
6月27日(月)～30日休館目白台図書館
03-3943-5641

鷗外生誕160年没後100年 記念事業 鷗外百年の森へー
鷗外忌記念講演会
「五足の靴に見る即興詩人の影響ー鷗外を仰ぎ見る人々」
7月9日(土)は鷗外忌
7月9日(土)は、来館者全員に「没後100年記念シール」をプレゼント！



▲森まゆみ氏

特別公開講座「福沢諭吉の英語力」
6月30日(休)午後2時～4時
スカイホール福沢諭吉が英語を通して学んだ自由・平等・権利といった近代思想について

ふみみやこ 文の京文化発信プロジェクト「啄木学級 文の京講座」
7月8日(休)午後2時～4時30分
区民センター
7月9日(土)は、来館者全員に「没後100年記念シール」をプレゼント！



▲池田功氏

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！～
6月30日(休)午後2時～4時
スカイホール福沢諭吉が英語を通して学んだ自由・平等・権利といった近代思想について

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。

やさしい日本語で留学生とオンライン交流会
7月23日(土)午前10時～正午
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

やさしい日本語で留学生とオンライン交流会
7月23日(土)午前10時～正午
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

夏休み子どもアカデミア講座
7月29日(日)必着
7月下旬～8月上旬
夏休み子どもアカデミア講座実習

Table with 3 columns: 講座名, 日時, 内容
1 バランスの達人 ～ラックラインと伝承遊び～
2 君も研究者になってみませんか 2022
3 マイ海そうカードを作ろう！

ステージ・エコイン ギャラリーシビック
7月9日(土)午前10時～正午
7月10日(日)午前10時～正午
7月11日(月)午前10時～正午

可憐な花々咲く！ ガイドと歩く尾瀬ハイキング＆うおぬまハーブ体験
7/17(日) 11:20 道の駅ゆのたにに集合
7/18(祝) 尾瀬ハイキングー魚沼市内へ移動ー解散

セカンドステージ・サポート・ゼミ(全10回)
7/23(土) 14:00～16:00
8/6(日) 13:30～16:30
8/27(日) 13:30～16:30

ぶんきょう民謡大会
7月9日(土)午前10時30分～午後4時(予定)
宝生能楽堂(本郷1-5-9)
区内で活動する民謡・民舞愛好者の発表場となつても490人(先着順)無料

スポーツ 障害のある方向けおでかけスポーツ(7月)
7月1日(金)午後1時15分～2時30分
総合体育館

更衣水泳教室
7月10日(日)午後2時30分～3時30分
総合体育館

6月は環境月間
～みんなで取り組もう！地球温暖化対策～
地球温暖化は、大雨や熱中症の増加等、暮らしに大きな問題を引き起こしています。二酸化炭素の排出を減らし、災害などに備える取組を適切に行わなければ、今のように住み続けることが難しくなる可能性があります。

50歳からのミドル・シニア講座(全2回)
～新しいステップを踏み出すためのヒントを見つけに来ませんか？～
6月30日(休)必着

Table with 3 columns: 日時, 内容・講師(敬称略)
7/9(土) 9:30～11:30
7/16(土) 9:30～11:30

「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。

元気ニコニコ体操(7月コース)
7月4日～25日の月曜(全4回)
午前9時30分～10時30分
午前10時50分～11時50分

ジュニアローラースポーツ教室(全2回)
8月2日(火)・3日(水)午前9時～11時
東京ドームローラースケートアリーナ



はがき・FAX などの記入例

1希望講座・教室 2住所 3氏名(ふりがな) 4年齢 5電話番号 6その他(※記載)

※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

1人(組)1枚

区ホームページの「電子申請」は左記二次元コードへ (電子マークがある記事に限る)

## 講座・教室

### 創業支援セミナー「ひとりで起業編」(オンライン開催)

回7月6日(水)・12日(火)・26日(火)、8月2日(火)・9日(火)(全5回)午後7時～9時開  
起業に必要な経営、財務、人材育成、販売方法の知識を身につける区内で創業を希望する方、創業後5年未満の方回25人(申込順)回7,000円(6月17日(金)～7月1日(金)に経済課に納入)回回をはがき又は回(に)に(6)記入回(1)～(3)・(5)と(6)回番号を明記し、〒112-8555文京区経済課 創業・就労支援担当回03-5803-1173回03-5803-1936へ(区)からも申込可

※受講者向けにオンラインでの創業相談あり  
※セミナー修了者は証明書を受け、創業関連保証の特例等の支援制度を利用可能  
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

### 健康マージャン教室

回8月4日～11月24日の木曜(8月11日、11月3日を除く、全15回)午後1時30分～3時30分回大塚みどりの郷回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、点数計算等を学ぶ講義回65歳以上の区内在住者(初めて受講する方を優先)回15人(抽選)回無料回回電話で高齢福祉課介護予防係回03-5803-1209へ▶申込期間 6月15日(水)～27日(月)

### 子ども考古学教室

回8月4日(木)①午前9時30分～正午②午後2時～4時30分回アカデミー文京区内で発掘された出土品などに触れる、勾玉作り回区内在住・在学の小学3～5年生回各12人(抽選)回無料回回往復はがきに(6)記入回(1)～(5)と(6)希望時間・学校名・学年を明記し、〒112-8555文京区教育総務課文化財保護係回03-5803-1305へ回6月30日(木)必着

### ふれあいサロン

	初めてのスマホ体験教室	カルトナーージュ(厚紙細工)で自分だけの扇子を作ってみよう!
日時	7/20(水)・27(水) 14:00～16:00	7/22(金)・29(金)、8/5(金) 10:00～12:00
会場 問合せ	〒113-0031 文京区根津2-20-7根津地域活動センター回03-3822-3653	
内容 講師 (敬称略) 対象等	スマートフォン電源の入れ方から基本操作、日常のお役立ち情報機能等を学ぶ回ソフトバンクスマホアドバイザー回区内在住・在勤・在学者回各16人(抽選)回無料回往復はがきに(6)記入回(1)～(5)を明記し、根津地域活動センターへ回6/29日必着 ※当日貸し出すスマートフォン(iPhone)を使用	フランスの素敵な布や厚紙で、扇子やマスク箱を作る回和田順子(フランス伝統工芸カルトナーージュ作家)回区内在住・在勤・在学者回各8人(抽選)回3,000円回往復はがきに(6)記入回(1)～(5)を明記し、根津地域活動センターへ回6/26日必着

### 交流館の教室

	一開張り教室	親子ふれあい体操教室	カービング教室	ポールウォーキング教室	カーレット教室
日時	6/24(金) 13:00～15:00	6/25(土) 10:00～11:00	6/26(日) ①13:30～14:40 ②15:10～16:20	6/28(水) 14:00～16:00	7/6(水)・20(水) 14:00～16:00
会場 問合せ	千駄木交流館 回03-3821-6695	白山交流館 回03-3813-8500	千駄木交流館 回03-3813-6695	目白台交流館 回03-5395-9141	千駄木交流館 回03-3821-6695
内容 講師 (敬称略) 対象等	回竹のざるに和紙で模様をつけ、栞漬で仕上げる回区内在住者回10人(申込順)回700円(材料費含)回6/15(水)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ ※ハンドタオル2枚持参(雑きんでも可)	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20組(申込順)回200円回6/15(水)10:00から電話又は直接白山交流館へ ※運動しやすい服装でバスタオル1枚と飲み物持参	回香りのよい石けんに専用のナイフで美しく彫刻回丹後友香理回区内在住・在勤・在学者回各7人(申込順)回1,000円(材料費含)回6/15(水)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	回2本のポールを使用して3km程度歩き、安定した歩行を目指す回小野富雄(日本ノルディック連盟東京都指導員)回区内在住・在勤・在学者回12人(申込順)回200円(ポール貸出料)回6/15(水)9:00から電話又は直接目白台交流館へ ※運動しやすい服装で飲み物持参	回卓上カーリングで多世代交流をはかる回区内在住・在勤・在学者回各12人(申込順)回100円回6/15(水)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ

### フミコムcafe(オンライン開催)

回6月22日(水)午後7時～8時30分回障害の有無に関わらず、同じ社会の一員としてともに「生きる」「はたらく」社会を作るために必要なことを考える回山田小百合氏(Collable代表理事)回どなたでも回無料回回社福祉協議会地域連携ステーションフミコム回03-3812-3044回https://fumicom.tokyo  
※詳細は上記参照

### ビジネスモデルを考えよう！事業計画策定 & 売上予測の基本(オンライン開催)

回6月27日(月)午後2時～4時回山口亨氏(UTAGE総研代表取締役)回主に創業や新規事業をお考えの中小・小規模事業者の方回40人(申込順)回無料回回東京商工会議所回回から申込回6月23日(木)回東京商工会議所文京支部回回03-3811-2683  
▲東京商工会議所

### 障害のある方のための成年後見制度

～親あるうちにそなえて～  
回7月6日(水)・13日(水)(全2回)午前11時～午後1時回区民センター回地域福祉権利擁護事業や成年後見制度の概要・利用方法・活用事例等回田邊裕子氏(東京都手をつなぐ育成会)回区内在住・在勤・在学者回50人(申込順)回無料回回6月15日(水)午前9時から電話又は回(に)に(6)記入回(1)～(3)・(5)と(6)講座を知った経緯を明記し、社会福祉協議会権利擁護センター回03-3812-3156 回ansins@bunsyakyo.or.jpへ

### 34歳以下対象 合同就職面接会

回7月15日(金)午後0時30分～4時30分回東京しごとセンター(千代田区飯田橋3-10-3)回企業と面接(8社予定)回34歳以下の方回無料回回電話でハローワーク飯田橋 U-35回03-5212-8609へ  
※完全予約制、詳細はハローワーク飯田橋参照

### 脱炭素時代のデジタルものづくり経営(オンライン同時開催)

回6月29日(水)午後2時～4時回スカイホール回幅広い産業分野でカーボン・ニュートラルへの取り組みが本格化する中、脱炭素時代におけるものづくり経営のあるべき姿について学ぶ回藤本隆宏氏(早稲田大学大学院経営管理研究科教授)回主に区内中小企業の方回会場=80人、オンライン=90人(申込順)回無料回回東京商工会議所回から申込回6月22日(水)回東京商工会議所文京支部回03-3811-2683  
※オンライン希望者は、Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

### パパとママの離婚講座(オンライン開催)

回①7月22日(金)②5年1月25日(水)午前10時～正午(各回同内容)回お父さんがいるご夫婦が離婚される場合にご案内いただいた方がよいこと(養育費、面会交流、子どものメンタルケア等)及び区の支援制度回小泉道子氏(家族のためのADRセンター)ほか回18歳未満の児童を養育する区内在住者回各15人(申込順)回無料回回から申込回子ども家庭支援センター回03-5803-1104

### 障害者対象講座

回区内在住・在勤・在学の各障害者回各8人(抽選)回回電話又は回(に)に(6)記入回(1)～(3)・(5)を明記し、リアン文京回03-5940-2822回03-5940-2823へ

講座名	日時	会場	費用	締切	持ち物
知的障害者対象 絵手紙講座	7/16(土) 13:30～15:30		500円	7/ 8(金)	作品を入れる袋 ※汚れてよい服装で参加
精神障害者対象 ハーバリウム講座	7/16(土) 18:00～19:30	福祉センター 江戸川橋			作品を入れる袋
視覚障害者対象 ストレッチ講座	7/21(水) 10:00～11:00		無料	7/13(水)	運動靴・汗拭きタオル ※動きやすい服装で参加

### 教育センター

	第3回 科学教室	第5回 子ども科学カレッジ	第4回 科学教室
日時	7/9(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	7/10(日) 10:00～12:00	7/16(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00
会場	教育センター		
内容	結晶の科学	意外と知らない微生物と人の関わり合い	地球の科学
講師 (敬称略)	教育センター専門指導員	日本女子大学理学部物質生物科学科教授 菅野靖史	教育センター専門指導員
対象	区内在住・在学の小学3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年生～中学生
定員	各18人(抽選)	16人(抽選)	各18人(抽選)
費用	無料		
申込 問合せ	往復はがきに(6)記入回(1)～(3)・(5)は(保護者分も)と(6)学校名・学年(「科学教室」は第2希望記入可)を明記し、〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター回03-5800-2591へ		
締切	6/27(月)必着 7/4(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  
※保護者及び申込以外の子どもの入室・見学不可

### プラスワンセミナー I 心配ですね「認知」の病気

～認知症治療の最新線～  
回7月2日(水)午後2時～3時30分回男女平等センター回肥田道彦氏(日本医科大学多摩永山病院精神神経科部長)回どなたでも回30人(先着順)回無料回当日直接会場へ回男女平等センター回03-3814-6159  
※手話通訳・保育(1歳～就学前児)希望者は6月22日(水)までに要予約(区内在住・在勤・在学者に限る、男女平等センター回https://www.bunkyo-danjo.jp/からも申込可)

### 物価高に負けない! 価格交渉力アップセミナー(オンライン開催)

回7月7日(水)午後2時～4時回価格交渉を通じて自社利益をどう守っていくのかを学ぶ回浜田幸一氏(イン・フロンティア代表)回主に区内中小・小規模事業者回40人(申込順)回無料回回東京商工会議所回から申込回7月1日(金)回東京商工会議所文京支部回03-3811-2683  
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

### 催し物

#### シビックシネマサロン ああ栄冠は君に輝く

回7月15日(金)午後1時30分～3時20分(20分前から開場)回アカデミー文京区全国高校野球選手権で、7年間歌い継がれた大会歌「栄冠は君に輝く」の作詞をした加賀大介と、彼を支えた妻・道子の家族の物語▶監督 稲塚秀孝▶出演 松崎謙二、渡辺祥ほか▶語り 仲代達矢回15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)回30人(抽選)回無料回回往復はがきに(6)記入回(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回03-5803-1119へ(回)https://www.b-academy.jp/からも申込可)回7月1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

### お知らせ

#### 6月20日は「世界難民の日」です

国連が定める「世界難民の日」には、毎年世界各地で、主要なランドマークを「国連ブルー」に染めるキャンペーンが実施されています。また、新型コロナウイルス感染症に対し、最新線で働く方々への感謝を込めたブルーライトアップの取組も全国に広がっています。区はこの2つの取組に賛同し、「世界難民の日」の6月20日(月)から1週間、シビックセンターの屋上の三角屋根を青色にライトアップします。回総務課ダイバーシティ推進担当回03-5803-1187

### 軽体操教室 7月

回園師に運動を止められていない18歳以上の区内在住・在勤・在学者回200円(当日納入)回6月25日(土)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 回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 回03-3821-6695	水	① 9:30～10:30	各20人
	木	②11:00～12:00	
	木	10:00～11:00	

※1人1館の利用に限る

### 第2回家庭教育講座(オンライン同時開催)

自分の心と向き合う読書感想文  
回7月7日(水)午前10時～11時30分(15分前から受付)回シルバセンター回松嶋有香氏(文章力養成コーチ)回年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者回無料回教育総務課地域教育支援担当回03-5803-1302

	定員	申込	申込期間
会場参加	30人(先着順)	当日直接会場へ	—
オンライン(Zoom)	100人(申込順)	区)から申込	6/20(月)～7/4(月)

※手話通訳希望者は6/22(水)まで、保育回2歳以上回10人(申込順)希望者は7/1(金)までに電話で上記へ  
※オンライン希望者は、Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

### 住居確保給付金 再支給申請期限延長

住居確保給付金の支給が終了した方で、解雇以外の離職や休業に伴う収入減少等の場合の3か月間の再支給について、申請の受付期間を8月31日(水)まで延長します。回生活福祉課自立支援担当回03-5803-1917  
※8/31(水)までに申請があった場合、住居確保給付金と職業訓練受講給付金との併給可能

### 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金 申請期限延長

総合支援資金の再貸付等を終了した方等であって、一定の要件を満たす生活困窮世帯を対象に支給する新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限を8月31日(水)まで延長します。回生活福祉課自立支援担当自立支援金フリーダイヤル回0120-070-668

### 区立小・中学校特別支援学級説明会

回特別支援学級の指導方針等回区内在住で、5年4月に小・中学校入学予定の幼児・児童の保護者等回申込書を郵送又は回で〒112-8555文京区教育指導課特別支援教育担当回03-5803-1298回03-5803-1368へ(区)からも申込可)▶申込書配布 教育指導課・教育センター(区)からもダウンロード可)回各開催日の一週間前

### お知らせ

区分	主な指導	会場	日時	
小学校	固定制	磯川小	7/11(月)	
		柳町小	7/ 6(水)	
		林町小	9/13(水)	
	通級制	湯島小	9/ 6(水)	
		汐見小	7/12(水)	
		小日向台小	9/ 7(水)	
中学校	固定制	駒本小	9/21(水) 10:00～11:00	
		難聴・言語	金富小	7/15(水)
		知的	第一中	9/28(水)
	自閉症・情緒	第三中	9/12(月)	
		第八中	9/20(水)	
		第九中	9/ 9(金)	
茗台小	9/15(水)			

※詳細は区)参照 ▲区)

### マイナンバーカード申請サポート会

専用のタブレットで顔写真の撮影(無料)、申請書の記入のサポートを行います。(事前予約制)回文京区に住民登録があり、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▶持参書類 通知カード(窓口で回収)、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、本人確認書類の原本回各12組(申込順)回無料回回電話で文京区個人番号カードコールセンター回0570-02-8585へ

日時	会場	申込期間
7/ 4(水) 5(木) 10:00～16:00	不忍通りふれあい館	6/15(水)～7/1(金)
7/25(水) 26(木) ～16:00	駒込地域活動センター	6/15(水)～7/22(金)

※持参書類等詳細は上記又は区)へ  
※システムメンテナンスのため、6/25(土)～29(水)終日、30(木)午前中はマイナポイントの申込不可(戸籍住民課での支援手続も休止)

### 住居確保給付金 再支給申請期限延長

住居確保給付金の支給が終了した方で、解雇以外の離職や休業に伴う収入減少等の場合の3か月間の再支給について、申請の受付期間を8月31日(水)まで延長します。回生活福祉課自立支援担当回03-5803-1917  
※8/31(水)までに申請があった場合、住居確保給付金と職業訓練受講給付金との併給可能

### 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金 申請期限延長

総合支援資金の再貸付等を終了した方等であって、一定の要件を満たす生活困窮世帯を対象に支給する新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限を8月31日(水)まで延長します。回生活福祉課自立支援担当自立支援金フリーダイヤル回0120-070-668

### 区立小・中学校特別支援学級説明会

回特別支援学級の指導方針等回区内在住で、5年4月に小・中学校入学予定の幼児・児童の保護者等回申込書を郵送又は回で〒112-8555文京区教育指導課特別支援教育担当回03-5803-1298回03-5803-1368へ(区)からも申込可)▶申込書配布 教育指導課・教育センター(区)からもダウンロード可)回各開催日の一週間前

### お知らせ

職種	児童厚生補助	障害児保育補助
勤務時間	8:15～13:15	11:15～18:15
報酬(月額)	5,334円	6,400円
募集人員	若干名	

※交通費は別途支給(上限あり)  
※勤務地により勤務時間及び報酬が異なる場合あり

### コミュニケーション支援

回手話通訳者及び要約筆記者を派遣回①区内在住で聴覚・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方②①を主たる構成員とする団体回回登録後、回(別途通知)又は回で障害福祉課障害者在宅サービス係回03-5803-1212回03-5803-1352へ  
※事前登録が必要、詳細は上記へ  
※営業活動、宗教・政治活動、その他派遣に過ぎない内容は不可

### 特別区民税・都民税の納付相談及び納付窓口を開設

回6月18日(土)・19日(日)午前9時～午後4時回税務課(シビックセンター10階)回経済的な事情等で、税金の納付が困難な方、納付する機会がなかった方回税務課納税係回03-5803-1156  
※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

### 4年度給食費補助の申請を受けます

ひとり親家庭等への学校給食費の補助を行います。回区内在住で文京区立の小・中学校に通い、次のいずれかの要件を満たす児童・生徒の保護者▶補助金額 給食費実費分回回申請書と必要書類等を郵送又は直接〒112-8555文京区学務課学事係回03-5803-1295へ▶申請書配布 学務課(区)からもダウンロード可)▶申請期間 6月13日(月)～7月15日(金)消印有効 ▲区)

### 傍聴

#### 第1回文京区空家等対策審議会

回6月24日(金)午前10時～正午回空家等対策センター24階委員会室回空家等対策計画の改定について回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回03-5803-1273

### 職員採用

#### 児童館・育成室アルバイト募集

回7月21日(水)～8月31日(水)のうち指定する日(月6日以内)回区内の児童館・育成室回18歳以上の方(高校生を除く)回回電話で児童青少年課児童係回03-5803-1188へ▶選考 面接(履歴書持参)  
職種 児童厚生補助 障害児保育補助  
勤務時間 8:15～13:15 11:15～18:15  
報酬(月額) 5,334円 6,400円  
募集人員 若干名

※交通費は別途支給(上限あり)  
※勤務地により勤務時間及び報酬が異なる場合あり

#### 区立保育園夏季アルバイト募集

回7月4日(月)～9月30日(金)のうち保育園の指定する日(土・日曜・祝日を除く、月20日以内、最大3か月)回18歳以上の方(高校生を除く)回回電話で幼児保育課幼児保育係回03-5803-1189へ

#### 総合福祉センターに雨量計を設置しました

神田川流域における雨量観測体制を充実させるため、総合福祉センターに雨量計を設置しました。防災ポータル「水位・雨量情報」から、雨量情報を確認できます。回防災課回03-5803-1179  
※詳細は防災ポータル参照 ▲防災ポータル

### 中小企業ダイバーシティ人材採用促進事業

多様な人材の採用に関するセミナーや求職者とのマッチング支援等を行います。回中小企業採用戦略セミナー(動画配信)▶配信 6月27日(月)から回多様な地域人材の採用と活用について(総論・各論各90分程度) マッチング支援 区内中小企業へ就職を希望する求職者と企業とのマッチング支援▶求職者就職氷河期世代、女性(年齢制限なし)、日本女子大学及び明治大学のリカレント教育課程受講者回概ね30～50社程度  
※求職者に対しては別途、セミナーを実施

#### インターンシップ

回希望する求職者を対象にインターンシップ又は職場見学を実施  
共通事項 多様な人材の採用を希望する区内中小企業回無料回回電話でパーソルテンプスタッフ回03-6327-1793へ(申込順) ※詳細は区)参照 ▲区)

#### スポーツ施設の一部休止

施設・問合せ	休止期間	室場	内容
スポーツセンター 回03-3944-2271	7/4(月)～7(木)	プール	水入替のため休止
総合体育館 回03-3814-4271	7/11(月)～14(木)		

※配管工事のため、7/4(月)～6(水)はスポーツセンター全館の温水シャワー使用不可

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

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。休止(中止)・縮小・休館等を行う窓口・事務・施設・行事(イベント)について、詳細は区)参照



「区報ふんきょう」を多言語版アプリ(カタログポケット)で配信!



健康・子育て

尿失禁予防教室

7月8日(金)午後2時~4時 アカデミー文京 下腹部の筋力や下肢の筋力を高め、軽い尿失禁の予防と改善を目指す講義と実技 半田瞳氏(理学療法士) 区内在住の65歳以上の女性 15人(申込順) 無料 6月17日(金)午前9時から電話で高齢福祉課介護予防係 03-5803-1209へ

はじめての離乳食講習会

講義とデモンストレーション「5~6か月児の離乳食づくりのポイント」 区内在住で4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12人(申込順) 無料

Table with 3 columns: Date (7/21, 7/22), Time (10:30-11:30, 13:00-14:00), Venue (保健サービスセンター), and Contact Info (03-5803-1805, 03-3821-5106).

※筆記用具を持参

ステップ・アップ! 離乳食講習会

7月14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11~12月生まれの子をもつ保護者(初めて参加する方を優先) 各12人(申込順) 無料 6月17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

アレルギー講演会

7月7日(木)午後2時30分~4時 アカデミー文京 成人の食物アレルギーについて、予防や治療のポイント等を学ぶ 鈴木慎太郎氏(昭和大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー内科学部門診療科長補佐) 区内在住・在勤・在学者 20人(申込順) 無料 6月17日(金)から電話で保健サービスセンター 03-5803-1225へ 申込書配布 予防対策課(区HP)からもダウンロード可 7月4日(月)必着

ぜん息児水泳教室(後期)

9月7日~10月26日の水曜(全8回) 午後3時15分~5時15分 スポーツセンター 基礎体力や心肺機能を高め、ぜん息の発作を軽減する 区内在住で4歳~小学5年生(4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 6月17日(金)の「電子申請」、直接、チラシ裏面の申込書、はがき又は区に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレス・学年・保護者氏名・かかりつけ医療機関名・疾病名・過去参加回数を明記し、〒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(区HP)からもダウンロード可 7月8日(金)必着

※申込受付後、主治医意見書(費用区負担)等の提出依頼あり

母親学級(オンライン開催)

7月15日(金)午後2時~3時35分 妊娠中の口腔ケア・妊娠中の食事の話・沐浴デモ・助産師の話・産後の話 20週以降の区内在住の初妊婦(集合型の母親学級に参加している方は不可) 20人(抽選) 無料 6月20日(月)~30日(木) 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

肝炎ウイルス(B型・C型)検査

6月15日(水)~5年1月31日(火) 区内指定医療機関 区内在住で4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

※受診時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」希望者は、上記へ申込(区HPにも掲載)

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

Table with 4 columns: Start Date, Venue, Date/Time, and Capacity. Lists various activities like '大原地域活動センター', '動坂会館', '湯島地域活動センター' etc.

※1人1会場の利用に限る ※向丘地域活動センターは新型コロナウイルスワクチン接種会場となるため、7月分は開催なし

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

Table with 3 columns: Date/Time (7/1, 7/8), Capacity (15), and Contact Info (03-5803-1805).

保健サービスセンター本郷支所

Table with 3 columns: Date/Time (7/12, 7/19), Capacity (10), and Contact Info (03-3821-5106).

※1日だけの参加も可 ※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21日(木)午後1時~4時(受付は2時30分まで) 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~5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) 28人(申込順) 700円 6月16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

※筆記用具を持参

呼吸器健康講座 ゆるめる、のばす、楽になる

7月29日(金)午後2時30分~4時 スカイホール 座って簡単にできるストレッチで呼吸筋を鍛え、呼吸を楽にする 師田田公子氏(健康運動指導士) 次のいずれかに該当する区内在住者①気管支ぜん息などの呼吸器疾患がある②公害健康被害被認定患者 30人(申込順) 無料 6月17日(金)の「電子申請」、電話又はチラシ裏面の申込書を郵送又は直接 〒112-8555文京区予防対策課 03-5803-1225へ チラシ配布 予防対策課(区HP)からもダウンロード可 7月22日(金)必着

※動きやすい服装で、飲み物持参 ▲電子申請

健康診査 健康推進課 03-5803-1229

生活習慣病の発症や重症化を予防するため、メタボリックシンドロームに着目した健康診査を実施します。お持ちの保険証をご持参ください。 区内指定医療機関 無料

Table with 4 columns: Exam Name, Target, Exam Period, and Application/Inquiry. Lists '特定健康診査・特定保健指導', '後期高齢者医療健康診査', '健康増進法による健康診査'.

6月は「東京都HIV検査・相談月間」です

HIVに感染した場合でも感染を早く知り、適切な時期に治療を開始することでエイズ発症を防ぐことができます。

6月17日(金)から電話で保健サービスセンター 03-5803-1836 ※無料・匿名で受診可能なお近くの検査・相談施設等詳細は、全国HIV/エイズ・性感染症検査窓口情報サイトへ

認知症検診事業「脳の健康度測定」

9月7日(水)~10日(土) 区民センター 認知機能測定を行い、医師から結果説明(看護師、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もあり) 4年度に55・60・65・70・75歳になる区内在住者 600人(申込順) 無料 6月17日(金)から電話で保健サービスセンター健康相談係 03-5803-1821へ 7月15日(金)消印有効

※対象者には6月23日(木)以降に案内を送付

認知症サポーター養成講座

認知症を知って学んで支えよう 7月2日(土)午後2時~3時30分 シルバーセンター 認知症の基礎知識、認知症患者との接し方など 区内在住・在勤・在学者 30人(申込順) 105円(テキスト代) 6月16日(木)から電話で高齢者あんしん相談センター富坂分室 03-5805-5032へ

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20人(申込順) 500円

Table with 3 columns: Date/Time (7/6), Venue (目白台交流館, 福祉センター湯島), and Contact Info (03-5803-1203, 03-3814-9245).

※1回の電話で1人まで申込可 ※マスクを着用し、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