



文京区  
シンボルマーク



文の京  
(ふみのみやこ)

# 区報 ぶんきょう

令和2年 (2020) 5/10

毎月10・25日発行  
発行/文京区 編集/企画政策部広報課  
〒112-8555 文京区春日1-16-21  
代表 ☎ (3812) 7111  
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

▲区制70周年を契機に  
制定した区のシンボ  
ルマークです。

No.1739

## ■主な内容

ぶんきょう オンライン園だより  
おうち時間のヒントに…………… 2面

## 弁当及び総菜の宅配事業

「文京ソコデカラ〜1コインでウチから美味しい  
応援プロジェクト〜」を開始しています… 5面



# 自転車損害賠償責任保険の 加入はお済みですか？

☎土木部管理課交通安全係  
(5803) 1244

元年9月に「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が改正され、自転車利用者は、自転車事故に備えた損害賠償責任保険等への加入が義務化されました(2年4月施行)。既に加入している保険に個人賠償責任保険等が付帯されているかご確認いただき、未加入の方は加入してください。

実は気づかぬうちに加入済み？

## 自転車保険に加入しているかチェック！

自動車保険や火災保険などの特約で、すでに自転車保険に加入している場合があります。まず、自分が入っている保険の内容を確認しましょう。

- 自転車向けの損害賠償責任保険に加入している。
- そのほかの損害保険<sup>※1</sup>に加入し、「個人賠償責任特約」をセットしている。
- TSマーク<sup>※2</sup>に付帯する保険に加入している。

※1…自動車保険、火災・傷害保険、共済、団体保険、クレジットカード付帯保険など  
※2…自転車安全整備士が点検・確認した自転車に貼付されるマーク(毎年更新が必要)

該当しない



自転車損害賠償責任保険等への加入が必要です。

いずれかに該当



すでに自転車保険に加入済みです。補償内容など、詳細は保険会社などにご確認ください。

## 自転車TSマーク取得費用の助成

区では、安全性の高い自転車の利用と、自転車損害賠償責任保険の加入を促進するため、自転車TSマーク取得費用の助成を行っています。

TSマークとは、自転車安全整備店に勤務する自転車整備士が点検整備した普通自転車に貼るシールのことで、1年間有効な傷害保険と賠償責任保険が付帯されています。

日頃から自転車の点検整備を行い、自転車保険に加入しましょう。

対区内の自転車安全整備店(別表)でTSマークを取得した区内在住者及び区内に住所を有する事業所▷助成額 1,000円<sup>※</sup>自転車安全運転に関するリーフレットや、補償内容を確認のうえ、店舗に備えてある割引券に必要事項を記載して提出。住所が確認できる書類の提示(免許証・保険証等)が必要。詳細は、土木部管理課交通安全係へ

店名	所在地	電話	店名	所在地	電話
大畑サイクルサービス	本駒込1-7-11	(3941)7963	オリンピック白山店	西片1-17-11	(3813)9121
加藤モータース	目白台3-25-12	(3941)9306	サイクルスポット千石店	本駒込2-29-14	(6902)9711
キリン商会	本郷4-3-3	(3811)2594	サイクルスポット湯島店	湯島3-34-6	(5817)4925
常盤モータース	千駄木3-25-6	(3821)1784	サイクルスポット後楽園店	小石川2-25-13	(5840)8260
徳田輪業	千石4-44-8	(3941)4941	ちゃりんこハウス	白山5-5-4	(3814)1007
藤野商店	本駒込5-1-2	(3941)0769	ドン・キホーテ後楽園店	本郷1-33-9	(5803)2411
吉江商会	千駄木2-31-6	(3821)5018	ライフサイクルプレイス	本駒込5-47-4	(5685)2551

## 二輪車の交通安全

一時停止の標識がある場所や見通しの悪い交差点では必ず止まり、安全確認をしましょう。



自転車事故で亡くなった方の多くは頭部の損傷が主因です。子供だけでなく、大人もヘルメットを着用しましょう。



傘さし運転、スマートフォン等のながら運転は危険なので絶対にやめましょう。



## 自転車の放置禁止

道路は駐輪場ではありません。道路(歩道)上への放置駐車は歩行者等の通行の妨げになりますので絶対にやめましょう。



2面へつづく

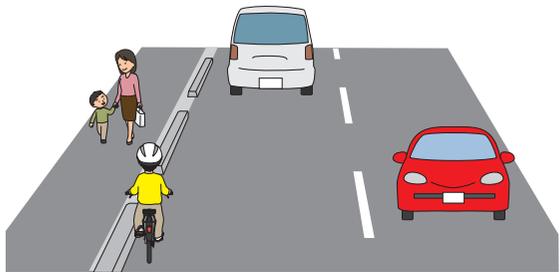
☆「区報ぶんきょう」の配布に遅れが生じる場合がありますので、ご理解をお願いします。

# 自転車の安全利用の推進

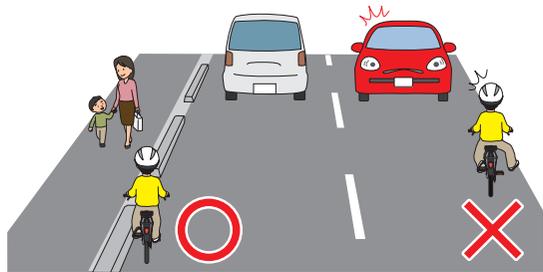
自転車は道路交通法上「軽車両」です。正しい交通ルールを学び、自転車を安全に利用しましょう。

## 【自転車安全利用五則】

1 自転車は車道が原則、歩道は例外



2 車道は左側通行(右側通行禁止)



3 歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行



4 安全ルールを守る

- ・飲酒運転・二人乗り・並進禁止
- ・夜間はライトを点灯
- ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

5 子どもはヘルメットを着用



## 時間利用制自転車駐車場

後楽園・後楽園駅前・礫川公園前・春日・千石東・千石西・千石南・護国寺駅西・東大前・本郷三丁目・江戸川橋交番横・茗荷谷中央第一・茗荷谷中央第二自転車駐車場は、2時間まで無料、以後10時間ごとに100円ご利用できます。

## 児童育成手当所得制限額

扶養人数	元年中所得
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人目以降	1人増えるごとに380,000円ずつ加算

※所得から、社会保険料相当額として一律80,000円を控除するほか、各種控除あり

平成30年中の所得が制限額を超えていたため、児童育成手当を受給できなかった方で、元年中の所得が制限額以内となる方は、改めて5月中に認定請求が必要です。

① 育成手当 ② 父又は母がいないか、父又は母に重度の障害がある平成14年4月2日以降に生まれた児童を養育している方 ③ 障害手当 ④ 20歳未満の心身障害等のある子どもを養育している方 ⑤ 手当月額 ①の方 1万3千500円 ②の方 1万5千500円 ③育て支援事業コールセンター ☎(5803)1288

※所得制限は左表を参照  
※①の申請には戸籍謄本が必要

児童育成手当の新規認定請求を

特別な支援が必要と思われるお子さんの就学相談

特別な支援教育に関わる就学相談及び特別支援教室説明会を実施します

小・中学校入学にあたり、心身の発達に遅れがあるなど、保護者の方の心配なことや入学先についてご相談ください。

③ 3年4月に小・中学校入学予定の幼児・児童の保護者 ④ 電話で左記へ

※在籍中の小・中学生の相談も受付可

⑤ 教育指導課特別支援教育担当 ☎(5803)1298

小・中学校入学にあたり、就学相談の進め方やスケジュール、特別支援教室について説明会を開催します。

⑥ 申込書を ☎ 又は直接左記へ ⑦ 申込書配布 教育指導課(区 ☎)にも掲載 ⑧ 教育指導課特別支援教育担当 ☎(5803)1298

1298 ☎ (5803) 1368



▲区 ☎

内容	日時	会場	対象		
小学校	就学相談	第1回	6/4 10:00~11:00	教育センター	
		第2回	6/5(金) 10:00~11:00		
	特別支援教室「学びの教室」	第1回	6/4(木) 11:10~11:50		① 3年4月に小学校入学予定の児童の保護者
		第2回	6/5(金) 11:10~11:50		② 区内在学で特別支援教室への入室を検討している保護者
中学校	就学相談	6/4(木) 13:30~14:30	3年4月に中学校入学予定の生徒の保護者		
	特別支援教室「アドバンスルーム」	6/4(木) 14:40~15:20	① 3年4月に中学校入学予定の生徒の保護者 ② 区内在学で特別支援教室への入室を検討している保護者		

※詳細は教育指導課へ

## ぶんきょう

## オンライン園だより



▲区フェイスブック



▲区 ☎

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するために、子育て世帯の皆さんにご自宅での保育をお願いしています。保育園や幼稚園等で行っている遊びや親子でできる簡単な料理など、自宅保育のアイデアを区フェイスブックや区 ☎ で紹介していきます。

⑨ 幼児保育課幼児保育係 ☎(5803)1189

文京区 4月17日 14:39

【文京保育園 オンライン園だより第1号 「じゃんけんぬりえ」】  
保育園からのちょっとしたアイデアをご紹介します。ぜひ活用ください！

親子でわくわくプチあそび！  
身近にある素材を使ってご自宅でお子さんと楽しめる保育園ならではの遊びをご紹介します。

『じゃんけんぬりえ』  
(用意するもの) 紙、色鉛筆  
(遊び方)

- 紙に好きな絵をかき、マス目に区切ります。どのようなかたちでもOK!
- 自分の色を決めたら準備完了。
- じゃんけんぽん！ 勝ったらマスを1つ自分の色で塗れます。
- 繰り返しじゃんけん勝負！ 一番たくさん色を塗れた人が勝ちです。

家族みんなで、何人でも楽しむことができるあそびですよ。できあがった絵はどんな色になったかな？

詳細は区ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/.../ninka/bunkyouhoikuendayor...>

☆新型コロナウイルス感染症に伴い、中止・延期になった催し物等について

今後、感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。詳細は区 ☎ へ (右記二次元コードからもアクセス可)

区 ☎



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

# 選挙管理委員会事務局からのお知らせ

問 選挙管理委員会事務局 ☎(5803)1287

## 明るい選挙推進委員が決まりました

明るい選挙推進委員は、地域での話しあい活動を通じて区民の政治意識の向上を図り、また選挙時には、区の選挙管理委員会と協力して、棄権防止や明るい選挙の呼びかけを行うなどの活動をしているボランティアです。任期は2年で、この活動に関心のある方を委嘱しています。今期(2・3年度)は次の130人が推進委員に決まりました。

磯川地区(16人)	藤井 桂子	細井 克哉	田上 弘子	富所 由紀子
赤塚 美智子	村田 央子	松田 悦子	中野 映子	西田 嘉子
猪本 幸子	大塚地区(14人)	渡辺 富士雄	根尾 英子	長谷川 隆
岩瀬 弘子	青木 秀子	湯島地区(16人)	尾藤 育美	廣川 徹
内田 尊子	明石 節子	會田 登志子	藤関 芳江	本田 京子
奥山 まゆみ	市川 秀子	井口 桂子	山菅 佳奈	武藤 富男
窪寺 杏子	今澤 文男	石川 良宣	山内 美智子	村内 千津子
佐藤 芳江	葛城 美智子	入川 泰子	根津地区(11人)	駒込地区(15人)
末重 眞知子	黒澤 芳子	小川 千恵子	飯島 美江	相川 英男
諏訪 紀子	小守 正平	小河原 宏	上原 征一	青木 一哉
田邊 佐智子	坂巻 三登	鎌倉 精一	榎本 洋子	秋田 さと子
名川 康子	竹内 広美	小山 久枝	金児 三沙子	荒川 まさ子
野口 静枝	田中 裕之	犀川 薫	小林 暢夫	植野 久代
北條 みづ枝	藤井 一郎	日吉 洋子	武田 文夫	白井 誠
宮澤 輝子	前川 富士子	船津 京子	角田 昌子	大畑 雅一
山梨 八重子	南 芳男	三浦 陽子	林 昭代	小野 朋子
和田 サワノ	依田 理恵子	山口 芳子	牧 はるみ	鬼頭 紀子
大原地区(13人)	音羽地区(14人)	湯浅 セツ子	山下 文子	齊藤 久美子
相蘇 恂子	上田 幸子	吉田 洋子	米本 美枝子	内藤 マリ子
荒木 勝世	上野 克子	若月 順子	汐見地区(16人)	舟橋 菊男
伊古田 憲子	岡田 光子	向丘地区(15人)	池田 志津江	宮本 信子
大田 久子	蒲沢 武	上田 寛	沖 美江子	村田 葉子
片岡 哲子	齊藤 正和	大熊 敏幸	柿沼 誠子	吉田 雪枝
小宮 繁雄	櫻井 芳枝	小川 清子	久郷 幸子	
田上 侑司	佐藤 照代	金森 輝子	黒野 峰雄	
田中 福子	田中 輝夫	小山 美弥子	小泉 敏夫	
綱島 悦子	筒井 幸代	椎名 和子	小森谷 雅弘	
原田 実	沼田 幸昭	柴崎 里子	田嶋 敏子	
平野 今朝人	船田 和子	菅又 恵美子	立澤 充	

## 若年層の投票立会人募集

7月5日(日)に予定されている東京都知事選挙における、若い方々の投票参加を推進するため、体験型学習の一環として、投票立会人の登録制度を設けています。ご応募をお待ちしています。

対選挙人名簿登録者(18歳以上29歳以下)52人(各投票所2人)▽従事時間 前半11時30分～午後1時30分、後半11時30分～午後1時30分▽謝礼 7千500円(税込)☎電話で選挙管理委員会事務局 ☎(5803)1287へ

## 区議会 6月定例議会

### 次の日程で開かれます

今回の定例議会で審議する請願の締切りは、6月2日(火)です。議案を傍聴してみませんか

本会議は63人、委員会は25人の方が、先着順に傍聴できます。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、委員会資料は閲覧用のものを除き、傍聴時に配付しません。

また、議案及び委員会資料は、原則として、本会議及び各委員会終了後7日以内に、区議会☎で公開します。☎区議会事務局 ☎(5803)1313

## 緑ある生活空間の創造のために

問 みどり公園課緑化係 ☎(5803)1254

暮らしの中に緑をとり入れることは、日々の生活に様々なメリットをもたらします。緑化の補助金制度を活用して、緑あふれる家にしてみませんか?

### 生垣づくりの補助

生垣は、街並みの美しい景観づくりだけでなく、防災・防犯等にも有効です。☎新たに生垣を造る方で次の要件を全て満たす方①植栽する樹木の高さが1m以上で、葉が相互にふれあう程度の間隔②植栽の長さが連続して2m以上ある③一般の通行に利用されている

### 屋上等緑化の補助

屋上・壁面の緑化はリラックス空間となるだけでなく、冷暖房の節電にも効果が期待できます。☎新たに屋上や壁面の緑化の工事を行う方で、次の要件を満たす方

①屋上緑化等：樹木を主体とした緑化面積が連続して5㎡以上ある  
②壁面緑化：壁面資材を使用し高さ3m以上で面積が10㎡以上ある▽補助金額 緑化に要した費用の2分の1又は緑化面積1㎡あたり2万円(壁面緑化は1万円)で算出した額のうち小さい額(限度額あり)

### 保護樹木・樹林の補助

所有者の方の申請に基づき、自然な樹形を保ち、樹木の主幹と樹冠が所有者の敷地内に収まっており、地上1.5mの部分で直径が50cm(幹廻り15cm)以上の樹木、又は300㎡以上の樹林を保護指定します。

所有者の皆さんには、日常生活の中で点検し、剪定等手入れをしていただき、それに係る維持管理費の一部を区が補助します。▽補助金額 剪定など維持管理に要した費用の2分の1(樹木や樹林の規模ごとに年間の限度額あり)

また、倒木などに起因する損害に対処するため、区が賠償責任保険に加入しています。

### 市民緑地制度

300㎡以上の樹林は、一定期間区民の皆さんに開放することを条件に、その間所有者の方に代わり区が樹林の管理を行います。土地にかかる各種税制上の軽減措置を受けられる場合もあります。

月日	開会時間	会議名等
6/4(木)	10:00 14:00	議会運営委員会(託) 本会議
8(月) 9(火) 11(木)	14:00	本会議(一般質問)
12(金)	10:00	子ども・子育て支援調査特別委員会
15(月)		自治制度・地域振興調査特別委員会
19(金)		災害対策調査特別委員会
22(月)		議会運営委員会
23(火)		厚生委員会
25(木)		文教委員会
29(月)		建設委員会
30(火)	総務区民委員会	
7/2(木)	10:00 14:00	議会運営委員会(議決) 本会議

## 新型コロナウイルスに係るごみの収集等についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための外出自粛により、家庭ごみの排出量が増加しています。生ごみの水を切り、分別をしっかりとごみを捨てるようにご協力をお願いいたします。

また、マスク等を捨てるときには、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりと封をする」「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。なお、今後の状況の変化等により、やむを得ず収集できない場合は、区☎でお知らせします。

問 文京清掃事務所 ☎(3813)6661、リサイクル清掃課 ☎(5803)1184



▲区☎

凡例

日時

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

### 文の京ハートフル工房(障害者施設商品販売会)

区内障害者施設で作られた自主製品等を障害のある当事者の方が店員となり販売します。障害者就労支援の一環として行っているもので、障害者雇用への理解促進と区内障害者施設の工賃アップや障害者の就労意欲の向上を目指しています。

6月23日(火)午前10時～午後3時30分(施設によって出店時間が異なる)区民ひろば(シビックセンター地下2階)食品(パン・焼菓子)、雑貨(手芸・陶器・革製品等)、名刺印刷注文受付、パソコン無料回収等

**10月までの開催予定**  
7月21日(火)、8月18日(火)、9月15日(火)、10月27日(火)  
障害者就労支援センター ☎(5805)1600 ☎(5805)1601



### ぶんぶんまるしえ

障害者や高齢者がお持ちいただいた手作り作品を一定期間お預かりして販売します。

**出品できる方**  
・区内在住・在勤・在学又は区内障害者施設へ通っている障害者  
・60歳以上の区内在住者

**売上代金**  
作品が売れた際に、販売価格(3,000円を上限)から販売手数料(15%)を差し引いた額をお渡しします。

☎リアン文京 ☎(5940)2822 ☎(5940)2823

**受付・販売**

	シビックセンター	総合福祉センター
受付	場所 障害者会館(3階)	リアン文京事務所(1階)
	日時 月～金曜(12/29～1/3、祝日を除く)9:00～16:00	
販売	場所 文の京ハートフル工房(シビックセンター地下2階区民ひろば)	ぶんぶんストア(1階)
	日時 ※開催予定日は文の京ハートフル工房(左記)の記事参照	月～金曜(年末年始、祝日を除く)9:00～16:00

### トヨタ自動車ヴェルブリッツによるラグビー教室

ジャパンラグビートップリーグで活躍するトヨタ自動車ヴェルブリッツが、楽しくラグビーを教えます。親子でラグビーの魅力に触れてみましょう。

6月13日(土)①4歳以上未就学児又は小学生1～3年生の部 午後3時～4時40分(雨天中止)区教育の森公園自由広場④4歳以上の未就学児又は小学生1～3年生の部 午後3時～4時40分(雨天中止)区教育の森公園自由広場④4歳以上の未就学児又は小学生1～3年生の部 午後3時～4時40分(雨天中止)区教育の森公園自由広場④

**延期**  
詳細は問合せ先へ

### 魚沼市観光協会主催 ～夏の魚沼ひんや～り体験～ 巨大ダム見学と湖上遊覧& 白炭風鈴づくり&ブナ林さんぽ

四季の郷 薬師温泉 やまびこ荘(新潟県魚沼市七日市1173)に泊まって、夏の魚沼を楽しみませんか。暑さを避けて、魚沼で涼しい体験を！ぜひご参加ください。



日時	7/11(土) 11:20 道の駅 ゆたかに集合—昼食(魚沼郷土料理)—白炭風鈴づくり&ブナ林散策—各宿へお送り 7/12(日) 各宿へお迎え—奥只見ダム内部見学・ダム湖遊覧船乗船—昼食(地元産のそば)—深雪の里(お買い物)—解散 ※体験メニューは天候等により変更の場合あり
送迎	【迎え】 高速バス 10:26 小出インターチェンジ着 新幹線 10:35 浦佐駅着 【送り】 高速バス 15:51 小出インターチェンジ発 新幹線 16:09 浦佐駅発 ※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
定員	40人程度(抽選)
費用	宿泊施設は、やまびこ荘又は魚沼市観光協会の取扱う宿泊施設へ各自予約をお願いします。 ※「夏の魚沼ひんや～り体験」に落選した方の各宿泊施設へのキャンセルは各自でお願いします。 ●やまびこ荘に宿泊する場合 ①区内在住者 大人12,650円、子ども10,400円 ②区内在住・在学者 大人 13,850円、子ども11,200円 ③区内在住者と同行する区外在住の家族 ④区内在住者と同行する同居の家族 ※上記金額は、宿泊費、ツアー参加費(大人7,000円・子ども6,500円)、入湯税(150円、大人のみ)の合計額 ※現金のみ、カード不可 ●魚沼市観光協会の取扱う宿泊施設に宿泊する場合 宿泊費は、大人1人6,700円～16,300円程度(宿泊施設により異なる)。 詳細は、観光協会のHPを参照、又は直接観光協会に電話で問合せ。 ※宿泊費のほか、別途ツアー参加費(大人7,000円・子ども6,500円)あり
ツアー申込問合せ	はがきに「夏の魚沼ひんや～り体験」、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒946-0075 新潟県魚沼市吉田1144-2 魚沼市観光協会へ(☎https://www.iine-uonuma.jp又は上記二次元コードからも申込可) 6/5(金)必着 ※6/8(月)から郵送にて結果発表
主催	(一)魚沼市観光協会 ☎025(792)7300(8:45～18:00・年中無休)

### 宝生会能楽公演ご招待

区民の皆さんを五雲会にご招待します。五雲会は宝生流定期公演の一つで、若手能楽師が出演します。

宝生会能楽堂(本郷1-5-9)小学生以上の区内在住・在勤・在学者 各回25人(抽選) 無料 往復はがき(1枚2人まで)に「能楽招待」・希望日・鑑賞者全員の住所(在勤・在学者は勤務先・学校名も)・氏名(ふりがな)・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803)1120へ 6月5日(金)必着

日時	会場	演目
7/18(土)12:00	五雲会	加茂、藤、禪師曾我
9/19(土)12:00	五雲会	呉服、藤栄、殺生石

※当落の通知は6月中旬発送予定

### 知っておきたい感染症予防豆知識

WEB開催

近年の国際化に伴い、海外との交流が身近となり、様々な感染症のリスクが増大しています。今回は感染症をテーマとした企画展をWEB開催し、感染症予防対策の重要性について啓発いたします。

6月4日(木)午前10時から順次配信 夏の感染予防「蚊媒介感染症対策」、「予防接種の活用」、「インパウンド、アウトパウンド対策」など 無料 予防対策課 ☎(5803)1834



### アルバルク東京による初めてのバスケットボール教室

Bリーグで活躍中のアルバルク東京から講師を招き、初心者向けの親子バスケットボール教室を開催します。親子でボールに触れて、バスケットボールの楽しさを味わおう！

6月13日(土)総合体育館4歳以上の未就学児又は小学生1～3年生とその保護者(2人1組、保護者又は子が区内在住・在勤・在学であること) アルバルク東京所属のコーチ 各20組(抽選) 1,000円(保険料) 携帯版の「電子申請」又は往復はがきに「アルバルク東京による初めてのバスケットボール教室」・該当の部・児童と保護者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・児童の年齢又は学年・学校名と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308へ 5月25日(月)必着

部	対象	時間
1	4歳以上未就学児とその保護者	13:30～14:30
2	小学生1～3年生とその保護者	15:00～14:20

### シビックホール

シビックチケット ☎(5803)1111  
文京アカデミー ☎(5803)1103  
https://www.b-academy.jp/hall/

### BUNKYO SIENA POPS 2020 わが青春のポピュラーミュージック! Part.3

11月21日(土)午後3時 シビックホール大ホール 出演 藤岡幸夫(指揮)、中川英二郎(トロンボーン)、シエナ・ウィンド・オーケストラ(吹奏楽)、朝岡聡(ナビゲーター) 曲目 ムーラン・ルージュの歌、遙かなる山の呼び声、八十日間世界一周、夜のストレンジャーほか

小学生以上 S席5,500円、A席4,500円、B席3,500円 6月13日(土)午前10時からシビックチケット(窓口・電話)で発売  
※グループ割引及び学生割引あり。詳細は文京アカデミーへ

**区民先行予約日(1日限り)**  
6月7日(日)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数量限定) 区内在住・在勤・在学者  
**メンバーズ先行発売**  
6月8日(月)午前10時～6月9日(火)受信用有効  
※発売初日・区民先行予約日のチケット購入・予約は、1公演1人4枚まで、席の選択不可。メンバーズ先行発売は http://b-civichall.pia.jp/ から会員登録のうえ購入。席の選択可



### 弁当及び総菜の宅配事業

### 「文京ソコチカラ～1コインでウチから美味しい応援プロジェクト～」を開始しています

区では、区内飲食店等を支援するため、「文京区内店舗緊急応援ページ」を開設し、「テイクアウト&出前OK店舗リスト」の公開など区内店舗の支援に努めてきたところですが、さらなる支援策として、文京区商店街連合会(区商連)と連携し、区内飲食店の宅配を代行する事業(文京ソコチカラ～1コインでウチから美味しい応援プロジェクト～)を5月31日までの期間限定で実施しています。配送は区内在住の有償ボランティアの方が行い、容器代と宅配にかかる費用は区が全額負担します。配送は昼と夜の2回です。

5月31日(日)配達分まで(注文締切は5月30日(土)午後1時) 1日限定200戸 区内個人宅及び事業所であればどなたでも 1つ500円又は1,000円(現金のみ) 前日午後1時までに専用 ☎又は電話で下記へ



▲文京ソコチカラ WEBサイト

注文方法	1	2	3	4
1. 文京ソコチカラのWebフォームもしくは下記のお問合せよりお電話いただき、前日の13:00までにご注文ください。	2. 17:00が配達時間です。惣菜の配達も可能です。	3. お会計は配達時に商品と現金の引き換えです。配達員が商品と現金お支払い用の容器を玄関前に配達し、お知らせします。	4. 玄関先に配達された商品を受け取り容器に現金をお支払いし、そのまま扉にお戻りください。伝票はポストにお入れします。	

注文は前日13:00まで 配達時間は昼夜の2回 お会計は当日現金で 配達員が安全にお届け

文京ソコチカラのWebフォーム 17:00が配達時間です。惣菜の配達も可能です。 お会計は配達時に商品と現金の引き換えです。配達員が商品と現金お支払い用の容器を玄関前に配達し、お知らせします。 玄関先に配達された商品を受け取り容器に現金をお支払いし、そのまま扉にお戻りください。伝票はポストにお入れします。

☎(株)御用聞き ☎0120(309)540(平日午前9時30分～午後5時)  
https://bunkyo-sokojikara.com/

### スナッグゴルフ\*ジュニア体験会

6月20日(土)①午後1時30分～3時 ②午後3時45分～5時15分(時間は、当選通知にて決定) 総合体育館区内在住・在勤・在学小学生3～6年生 ③ヨネックスジュニアゴルフアカデミー講師ほか 各20組(抽選) 1,000円(当選後前払い) 携帯版の「電子申請」又は往復はがきに「スナッグゴルフジュニア体験会」・児童と保護者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・児童の年齢又は学年・学校名・利き手と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308へ 5月25日(月)必着

※参加及び未就学児の見学は、必ず保護者同伴であること

\*スナッグゴルフ：スナッグフラッグ(通常のゴルフのホールにあたるもの)を目標に、専用のクラブを使ってスナッグボール(くつつくボール)を打ち、打数を競うスポーツ。限られた場所でも、初心者が楽しみながら、ゴルフの基本とマナーを学ぶことができる。

### KARUTA FESTIVAL

2020 INTERNATIONAL 小倉百人一首

競技かるた発祥の地である本区と、競技かるたに縁の深い滋賀県大津市、福井県あわら市が、全日本かるたの協会と連携して、「2020国際ナショナル小倉百人一首かるたフェスティバル」を開催いたします。

競技かるたの未経験者から経験者まで、どなたでも楽しめる幅広いイベントを行います。

5月30日(土) 31日(日) 講道館・シビックセンター小ホールほか

●国境なきかるた大会 KARUTA FESTIVAL ORDERS (国籍混合チームによる国際大会)

- 名人VSクイーン～競技かるた頂上決戦～(男女トップ選手による真剣勝負)
- E級大会(段位を持たない日本人選手による個人戦。勝者には段位認定)
- 源平戦東京都大会(3人1組で札を取り合う初心者を楽しめる大会)
- バリアフリーかるた体験(視覚障害のある方でも楽しめる点字かるたの体験)
- 展示、百人一首検定、百人一首クイズ大会、お坊さんめぐり体験、スタンプラリー等

アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803)1120

### 始めよう食べきり推進活動 「ぶんきょう食べきり協力店」を募集します!

食品ロス削減のため、食べ残し対策に取り組む店舗を募集します。「ぶんきょう食べきり協力店」登録店舗には、登録証と協力店ステッカーをお渡しし、区等で紹介します。

小売業・飲食店業・旅館業等を営む区内店舗 申請書を郵送 ☎で〒112-8555文京区リサイクル清掃課 ☎(5803)1135 ☎(5803)1362へ 3年1月15日(金)必着

※詳細は、リサイクル清掃課へ

主な取組例  
一つ以上取り組んでいれば登録対象です。  
●小盛りメニューなど利用者の要望に応じた適量での提供  
●苦手な食べ物、アレルギー等を踏まえた食事の提供  
●「食べきり」の呼びかけ又はポスター等の掲示  
●量り売り又はばら売り  
●一人前の惣菜の販売  
●賞味期限間近による値引き販売  
●食べ残した料理の持ち帰り  
●その他「食べきり」推進するための活動

たべものにありがとう、ごちそうさま。

▲(協力店ステッカー) 取組内容に○をつけることでPRに活用できます



☆還付金詐欺やオレオレ詐欺等の特殊詐欺に気を付けましょう。区などの公的機関が還付金等のために ATM の操作や手数料等の振込を求めることはありません。

☆新型コロナウイルス感染症に伴い、中止・延期になった催し物等について  
今後、感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。詳細は区 ☎へ (右記二次元コードからもアクセス可)

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

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

# 知ってク Bunkyo

## 講座・教室

### 第1回家庭教育講座

**自転車の安全な乗り方**  
 6月11日(木)午前10時～11時30分  
 アカデミー文京  
 富坂警察署交通総務課  
 区年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者100人(先着順)無料  
 当日直接会場へ  
 教育総務課地域教育支援担当 ☎(5803)1302  
 5(803)1366  
 ※2歳以上保育あり、6月4日(木)までに電話又は ☎で教育総務課へ (区10人(申込順))  
 ※手話通訳の希望者は、5月27日(木)までに電話又は ☎で上記へ

### 夏期インターンシップセミナー

6月9日(火)基礎セミナー＝午前10時～正午、活用セミナー＝午後1時～3時  
 産業界とくらしプラザ  
 インターンシップに関心のある区内中小企業の方  
 各10社(1社あたり2人まで、申込順)無料  
 電話又は ☎に ☎記入、☎・☎を明記し、学情 ☎(3545)7330  
 bunkyo-career@gakujou.ne.jpへ  
 経済課産業振興係 ☎(5803)1173

### 軽体操教室 6月

18歳以上で医師に運動を止められていない区内在住・在勤・在学者  
 200円(当日納入) 5月25日(月)午前9時から電話で各交流館へ(申込順)

会場・電話	曜日	時間	定員
白山交流館 ☎(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 ☎(3821)6695	水	① 9:30～10:30 ②11:00～12:00	各20人
	木	10:00～11:00	20人

※1人1館の利用に限る

### 交流館の教室

	ママとベビーの体操教室	ママとベビーの体操教室	カーピング教室	シニアリトミック教室
日時	5/22(金) 10:00～11:00	6/5(金) 10:00～11:00	6/7(日) ①13:30～15:00 ②15:00～16:30	6/15(月) 13:30～15:00
会場・問合せ	白山交流館 ☎(3813)8500	千駄木交流館 ☎(3821)6695	白山交流館 ☎(3813)8500	目白台交流館 ☎(5395)9141
内容(講師(敬称略)対象等)	①体操、ヨガ等でふれあう ②区内在住の首の据わった1歳未満児と母親20組(申込順) ③200円 ④5/15(金)9:00から電話で各白山交流館へ ※運動しやすい服装でバスタオル1枚と飲み物持参	①体操、ヨガ等でふれあう ②区内在住の首の据わった1歳未満児と母親20組(申込順) ③200円 ④5/15(金)9:00から電話で千駄木交流館へ ※運動しやすい服装でバスタオル1枚と飲み物持参	①香りよい石けんに専用のナイフで美しく彫刻 ②丹後友香理園区内在住・在勤・在学者各10人(申込順) ③850円(材料費含) ④5/15(金)9:00から電話で白山交流館へ ※動きやすい服装で飲み物持参	①頭と心と身体で音楽を楽しむ ②下鳥聡子園60歳以上の区内在住者20人(申込順) ③無料 ④5/15(金)9:00から電話で目白台交流館へ ※動きやすい服装で飲み物持参

### 教育センター

	第2回 子ども科学カレッジ	第3回 子どもパソコン教室	第1回 やってまじょう楽しい実験	第4回 子どもパソコン教室
日時	6/6(土) 14:00～16:00	6/6(土) ① 9:30～11:00 ②13:30～15:00	6/13(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	6/13(土) ① 9:30～11:00 ②13:30～15:00
会場	教育センター			
内容	「塗って」作る電 アバイス	アルゴリズム ～アルゴリズムの基礎に触れてみよう～	夏の星座を観察しよう ～視覚の不思議～	アルゴリズム ～アルゴリズムの基礎に触れてみよう～
講師(敬称略)	東京大学大学院工学系研究科物理工学専攻物理実験学講座 講師 荒井俊人	教育センター専門指導員 詳細は問合せ先へ		教育センター専門指導員
対象	区内在住・在学の小学4年～中学生	区内在住・在学の小学1～2年生(保護者同伴)	区内在住・在学の5歳～小学生(小学2年生以下は保護者同伴)	区内在住・在学の小学3年～中学生
定員	30人(申込順)	各15人(抽選)	各60人(抽選)	各20人(抽選)
費用	無料			
申込	5/22(金)8:30から電話で教育センターへ			
締切	—		5/25(月)必着	6/1(月)必着

※車での上場は不可 ※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

☆区役所への郵便物は、個別郵便番号(〒112-8555)と文京区・担当課・係名で届きます。

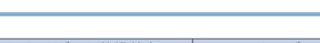
## 催し物

### フミコム(オンライン講座)

**フミコムcafe**  
 「言えなかった」「知らなかった」ハラスメントからあなたを守る!  
 5月27日(水)午後7時～8時30分  
 学校や職場でのいじめやハラスメントに対し、テクノロジーの力でそれらの小さなサインを発見し、被害者にも加害者にもならないようにしていくためのヒントを考える  
 関限有子氏(マモル)園どなたでも無料  
**フミコム朝活**  
 ストレスマネジメントとファシリテーション  
 6月6日(土)・13日(土)午前9時30分～正午  
 コミュニケーションを円滑にするファシリテーションやストレスマネジメントをワークを交えて学ぶ  
 田中純氏(コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク代表理事)園区内在住・在勤・在学者各12人程度(申込順) 2,000円(学生は1,000円)  
 下記☎から申込  
**共通事項**  
 社会福祉協議会地域連携ステーションフミコム ☎(3812)3044  
 https://fumicom.tokyo  
 ※詳細は上記☎へ

### フレッシュ名曲キャンペーンランチタイムコンサート

ランチタイムのひとときに、ヴァイオリンの名曲の数々をゆったりとお楽しみください。  
 5月26日(火)午後0時10分開演  
 シビックホール小ホール  
 曲目 クライスラー／愛の悲しみ、愛の喜び、サン＝サーンス／ハバネラほか  
 出演 戸澤采紀(ヴァイオリン)、丸山晟民(ピアノ伴奏)園小学



▲戸澤采紀 ©Smile Style Studio

生以上 無料(全席自由)園当日直接会場へ(先着順)園(勤)文京アカデミーホール事業係 ☎(5803)1103

### 東京2020応援プログラム 第279回シビックコンサート

**声楽 コンサート**  
 5月27日(水)午後0時15～0時45分  
 区民ひろば(シビックセンター地下2階)▷出演 東邦音楽大学大学院声楽専攻生▷曲目 Gプッチーニ/歌劇「ジャンニスキッキ」より「わたしのお父さん」、滝廉太郎/花、岡野貞一/故郷ほか  
 無料園当日直接会場へ園(勤)文京アカデミーホール事業係 ☎(5803)1103

### STEP～ひきこもり等自立支援事業～

6月13日(土)講演会＝午前10時～正午、個別相談会＝午後1時～2時30分  
 区民センター園斎藤環氏(筑波大学教授)園講演会＝どなたでも、個別相談会＝区内在住者園講演会＝80人(申込順、区内在住者を優先)、個別相談会＝4人(申込順)無料園電話又は ☎に ☎記入、☎・☎を明記し、茗荷谷クラブ ☎(3941)1613へ

### ぶんきょう民謡大会

12月20日(日)午前10時30分～午後5時(予定)園シビックホール小ホール  
 区内で活動する民謡愛好者の発表園どなたでも無料園325人(先着順)園当日直接会場へ園アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803)1120  
 ※5月24日(日)から延期

## スポーツ

### 障害のある方向けおでかけスポーツ(6月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～  
 6月5日(金)②26日(金)午後1時15分

～2時30分  
 総合体育館園肢体及び視覚障害者向け①水泳(どちらか1日のみ参加可)園区内在住・在勤・在学者  
 詳細は問合せ先へ  
 来館できる肢体及び視覚障害者(介助者有の場合は要相談)無料園前日までに電話又は直接〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎(3814)4271へ

### 初心者弓道教室

6月16日～27日の火・木・土曜(全6回)午後7時～8時30分  
 スポーツセンター園高年生65歳の区内在住・在学者  
 詳細は問合せ先へ  
 2,000円(保険料・施設使用料等)園往復はがきに ☎記入、☎・☎と☎性別・在勤者は勤務先住所・在学者は学校名を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター ☎(3944)2271へ  
 5月25日(月)必着

## お知らせ

### 地球温暖化対策に関するアンケートを実施します

区では、地球温暖化防止に対する意識及び取組状況等を把握するため、区民向け・団体向け・事業者向けの3種類のアンケートを実施します。アンケートは、無作為に抽出された方に5月下旬頃に郵送します。いただいたご意見は今後の地球温暖化対策の参考とさせていただきますので、回答へのご協力をお願いします。園環境政策課地域環境係 ☎(5803)1276

### 高齢者等住宅修築資金助成事業

区内に所有する自宅を修築する方に資金を助成します。園65歳以上の高齢者又は障害者を含む世帯▷対象工事  
 バリアフリー化工事、浸水対策工事、り災復旧工事(り災後60日以内のり災証明書があるもの)▷助成金額  
 税抜き工事費の10%(上限20万円)▷申請書配布  
 住環境課(区☎にも掲載)園住環境課管理担当 ☎(5803)1374  
 ※必ず、工事中の申請が必要。その他要件あり  
 ※申込等、詳細は上記へ

## 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(敬称略)
- ※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

### 子ども110番

「子ども110番」って何? 子どもたちが身の危険を感じた時に「子ども110番ステッカー(又はプレート)」の貼ってある店舗や住宅に一時的に避難することで、子どもたちの安全を守る地域の支え合いの仕組みです。これまで多くの方にご協力をいただき、犯罪抑止と防犯意識の向上につながっています。



**新たな協力者を募集しています**  
 地域で貼ることで子どもを守る力となります。ご協力いただける方は、下記へご連絡ください。園児童青少年課青少年係 ☎(5803)1186

### あなたの地域の相談相手! 民生委員・児童委員

～5月12日は民生委員・児童委員の日です～

「民生委員・児童委員」は、厚生労働大臣の委嘱を受け、地域に根差した福祉活動を行っているボランティアです。児童の問題を専門とする「主任児童委員」もいます。生活上の困りごとや子育て・介護の不安等に関する相談を受け、必要な支援ができるよう、区や関係機関と連携しています。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、相談内容や個人の秘密を漏らすことはありません。区内には142人の民生委員・児童委員と主任児童委員9人がいます。お住まいの地域の民生委員・児童委員がわからない場合は、下記に問合せください。園福祉政策課地域福祉係 ☎(5803)1202

### 工業統計調査を実施します

この調査は、統計法に基づき、6月1日現在で製造業を営むすべての事業所を対象として、工業の実態を明らかにすることを目的とした重要な調査です。調査結果は中小企業施策や地域振興などの基礎資料として活用されます。なお、調査票に記入いただいた内容は、統計作成以外の目的で使用することはありません。▷調査方法 5月上旬～中旬に調査員



が従業者数等の確認のために電話、調査票は区又は区から郵送、回収は郵送又はインターネットによる園区民課調査統計係 ☎(5803)1172

### 「文京区緑の基本計画」を改定しました

区では、区民・事業者・区が協力、連携しながら、みどりを創出し、育み、活かしていくことを目的として「文京区緑の基本計画」の改定を行いました。本計画は、都市緑地法に基づく緑地の保全及び緑化の推進に関する基本計画であり、計画期間は2年度から10年間としています。▷閲覧場所 行政情報センター・図書館(区☎にも掲載)※冊子に行政情報センターで販売(970円)園みどり公園課計画担当 ☎(5803)1255

### 全国瞬時警報システム(Jアラート)\*の全国一斉放送試験を実施します

5月20日(水)午前11時に防災行政無線(屋外スピーカー・戸別受信機)を使用した全国一斉の緊急情報伝達手段の放送試験を実施します。当日の試験は、行政無線を通じて「これは、Jアラートのテストです」といった内容の試験放送が流れます。防災行政無線から流れた放送の内容は、「電話応答システム」で確認することができます。電話応答システム電話番号 ☎0180(993)997  
 \*Jアラート:地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人衛星などを通じて瞬時に伝達するシステム  
 園危機管理課 ☎(5803)1280

### 文京区俳句大会

5・7・5の韻律で、一緒に自然や生活を詠んでみませんか。園6月20日(土)午後1時～4時30分  
 スカイホール園兼題「天道虫」、席題(当日発表)14時～15時  
 抽選は3句ずつの互選を披露、選評は特選6句、佳作10句  
 詳細は問合せ先へ  
 怒賀正美氏・松澤雅世氏園区内在住・在勤・在学者、区内の句会所属の方園80人(抽選)無料園往復はがきに ☎記入、☎・☎と☎在勤者は勤務先名・所在地・電話番号、在学者は学校名、区内の句会所属の方は句会名を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(勤)文京アカデミー学習推進係 ☎(5803)1119  
 https://www.b-academy.jp/へ(上)

### 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
千石図書館 ☎(3946)7748	6/14(日) 14:00～15:30	文化講座 園印刷・出版からたどる日本美術園岡崎礼奈(東洋文庫学芸課長)園どなたでも園40人(申込順) 5/15(金)9:00から電話又は直接会場へ 根津図書室映画会 園「セラヴィ!」(字幕版)▷主演 ジャン＝ピエール・バクリ、ジル・ルーシュ園小学生以上園80人(申込順) 5/20(水)9:00から電話又は直接会場へ
根津図書室 ☎(3824)2608	6/7(日) 14:15～16:15	休館のお知らせ 千石図書館 ☎(3946)7748 5/25(月)～29(金) 館内特別整理のため

記☎からも申込可) 5月29日(金)必着

### 向丘地域活動センター・アカデミー向丘会議室貸出休止

定期清掃のため、午前・午後の時間帯の会議室の貸出を休止します。園6月5日(金)園向丘地域活動センター ☎(3813)6668、アカデミー向丘 ☎(3813)7801

### 住居確保給付金の支給対象者が拡大されました

住居確保給付金は、就職に向けた活動等を条件に、一定期間、家賃相当額を区から家主に支給する制度です。園シビックセンター5階区民会議室園10人(先着順)園傍聴希望者は当日直接会場へ園リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎(5803)1135

### 傍聴

### 文京区リサイクル清掃審議会

第1回食品ロス検討部会 5月25日(月)午前10時～正午  
 食品ロス対策について  
 第1回廃プラスチック検討部会 5月25日(月)午後7時～8時  
 廃プラスチック対策について  
 共通事項 詳細は問合せ先へ

### 延期

園シビックセンター5階区民会議室園10人(先着順)園傍聴希望者は当日直接会場へ園リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎(5803)1135

### 相談

### ひとりで悩んでいませんか?

**男女平等センター相談室**  
 夫婦や親子などの家族関係、職場や地域での人間関係、自分自身の生き方などの相談に、カウンセラー(女性)が応じます。 ☎(3812)7149(相談室専用)

### 5月は自動車税種別割の納期です

6月1日(月)までに金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。園自動車税コールセンター ☎(3525)4066  
 ※詳細は、都・主税局☎又は上記へ

### シニア生涯ワーキングセミナー

6月12日(金)午後1時～3時45分  
 産業とくらしプラザ園シニア世代のライフプランとキャリアプランニング演習、シニア時代の就職の現状と考え方園詳細は問合せ先へ  
 5歳以上の方 無料園5月11日(月)から電話で専用予約窓口 ☎(5843)7665へ  
 (勤)東京しごと財団しごとセンター課高齢就業支援係 ☎(5211)2335

### 職員採用

### 児童館・育成室会計年度任用職員

▷勤務地 区内の児童館・育成室▷

☆新型コロナウイルス感染症に伴い、中止・延期になった催し物等について  
 今後、感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。詳細は区☎へ(右記二次元コードからもアクセス可) 区☎



▲詳しくはこちら

**健康 医療 介護**

**飼い犬の登録と狂犬病予防注射**

犬の飼い主には、犬の登録(生涯1回)と年1回狂犬病予防注射の接種・注射済票の交付を受けることが義務付けられています。

**狂犬病予防定期注射**

区では定期注射を区内13か所の指定動物病院で実施しています。東京都内において新型コロナウイルス感染者が複数確認されているため、感染症予防の観点から、人が集中しないように今年度は日程を長く設定しています。

飼い主の方が、発熱など風邪の症状があるときは、無理をせず、体調が良い時に動物病院へ行くようお願い致します。また、動物病院へ行く際は、手洗い、うがい、咳エチケットなどの感染症予防にご協力をお願いいたします。

注射料3,200円、注射済票交付手数料550円(未登録犬は別途登録手数料3,000円が必要)

※犬の死亡・譲渡・転入・区内転居の場合は、生活衛生課へ届出が必要  
**指定動物病院以外で狂犬病予防注射を受けた場合**

獣医師発行の「狂犬病予防注射済証」を持参のうえ、生活衛生課で手続きを行ってください。

**狂犬病予防定期注射期間・会場**

4月1日(水)～6月30日(火)

指定動物病院名	所在地	電話番号
アムベッククリニック	白山4-33-23	(3817)8778
石井動物病院	小石川4-5-11-101	(5689)2651
小暮動物病院	小石川5-40-2	(3812)2712
hanaペットクリニック	水道2-6-9	(6380)8787
MOMO・ペットクリニック	本駒込4-38-1	(5832)6060
ダクダク動物病院文京病院	本駒込5-4-5	(3943)5925
やまだ動物病院	千駄木3-31-9-104	(3824)3903
動坂動物病院	千駄木5-41-8	(3821)6963
プーアル動物病院	向丘2-22-13	(3822)1199
かねまき動物病院	西片1-2-10	(3814)2350
やり動物病院	根津2-34-8	(5815)2171
みのり動物クリニック	湯島3-29-3	(5816)1191
本郷獣医科病院	湯島4-1-21	(3811)5590

※受付時間等詳細は下記へ問合せ  
生活衛生課環境衛生担当 ☎(5803)1227

**目からウロコのウォーキング教室**

6月3日(水)午後2時～3時30分 保健サービスセンター 初心者向けの効果的な歩き方と正しい姿勢健康運動指導士 18～74歳の区内在住者 15人(申込順) 無料 5月15日(金)から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1807へ

※運動しやすい服装で運動靴、飲み物・タオルを持参

**ピラティス(全4回)**

6月6日～27日の土曜午後2時30分～4時 健康センター 18歳以上の区内在住・在勤・在学者 20人(抽選、初めて参加する方を優先) 2,800円(初日納入) 往復はがき(1人1枚)に「ピラティス」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号(在勤者は勤務先・所在地、在学者は

学校名も)と返信にもあて先を明記し、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎(5803)1805へ 5月25日(月)必着

**元気ニコニコ体操6月コース**

6月1日～22日の月曜(全4回) ①午前9時30分～10時30分 ②午前10時50分～11時50分



江戸川橋体育館 ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等 18歳以上で医師から運動制限を受けていない区内在住者 各50人(申込順) 1,240円(保険料込) 5月18日(月)午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館 ☎(3945)4008へ 5月31日(日)

**健康美人ママになる! コンディショニングプログラム**

無料

日時	6/4(木) 13:30～15:00
会場	保健サービスセンター本郷支所
内容	【ミニ講座】 ママの健康から考える家族の健康栄養士 【実技】 赤ちゃんと一緒に運動しよう! 抱っこウォーキングで気をつけること 寺田憲生氏(健康運動指導士)
対象	生後6か月～1歳未満の児とその母
定員	15人(申込順)
申込問合せ	5/18(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

※運動しやすい服装で運動靴と抱っこ紐・飲み物・タオルを持参  
※兄弟の参加不可

**はじめての離乳食**

～パパママのご飯と一緒に作るかんたん離乳食～

6月4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「5～6か月児の離乳食づくりのポイント」 元年12月～2年1月生まれで区内在住の第1子保護者 各20組(申込順、初めて参加する方を優先) 無料 5月13日(水)午前8時30分から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1805へ  
※筆記用具を持参

**健康づくり栄養料理教室 ～パパッとパパごはん～**

パパの作るごはんが家族を元気に 6月6日(土)午前11時～午後1時30分 保健サービスセンター 講義と調理実習 区内在住の18歳未満の子どもの父親(パートナーが妊娠中の方も含む) 15人(申込順) 無料 5月15日(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ  
※筆記用具・エプロン・三角きん・ふきんを持参

**ステップ・アップ離乳食**

6月12日(金) 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本郷支所 講義「7～8か月児の離乳食づくりのポイント」 元年10～11月生まれで区内在住の子をもつ保護者 各24組(申込順、

初めて参加する方を優先) 無料 5月20日(水)午前8時30分から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ  
※筆記用具を持参

**サタデーパママタイム**

子育てを始めたばかりのパママ同士の交流、保健師と助産師による育児相談 0～3か月の乳児と保護者 無料



日時	6/6(土) 6/13(土) 10:30～11:30
会場	保健サービスセンター 保健サービスセンター本郷支所
定員(申込順)	各15組
申込問合せ	5/15(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(5803)1807へ 電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

※バスタオルを持参、兄弟の参加不可

**カンガルーの会**

6月23日(火)午前10時～11時30分 保健サービスセンター本郷支所 保護者同士の交流(小児科医参加) 区内在住の出生体重2,000g以下で2歳以下の子をもつ保護者 無料 電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ



**高齢者にマッサージのサービス**

5月20日(水)午前10時～午後4時(受付は午前9時～午後3時。正午～午後1時は休業) 福祉センター湯島 60歳以上の区内在住者 各60人程 5,900円 当日直接会場へ 高齢福祉課社会参画支援係 ☎(5803)1203

※1回40分程度、ジャージ又はTシャツ等の軽装で、タオル又は手ぬぐいを2本持参  
※住所と年齢の確認できるものを持参  
※施術師の指名は不可

**介護者教室**

介護「する」人のこころのケア 6月6日(土)午後2時～3時30分 シビックセンター5階区民会議室 認知症の方を介護する人自身が抱く、介護のストレスやその対処法について紹介 岡本一枝(東京都健康長寿医療センター) 介護をしている区内在住・在勤・在学者 30人(申込順) 無料 電話で高齢者あんしん相談センター富坂 ☎(3942)8128へ

**ぶんにこ本富士(認知症カフェ)**

～落語会で笑って認知症予防～ 6月13日(土)午後2時30分～4時 区民センター 前半＝桂文生師匠による落語会、後半＝認知症予防講座「治療をすれば治る認知症」 清家正弘氏(清家ケイゴ) どの年代でも 30人(先着順) 100円 当日直接会場へ 高齢者あんしん相談センター本郷支所 ☎(3813)7888へ

**専門医による骨粗しょう症健診**

6月18日(木)午後1時～4時(受付は1時45分まで) 保健サービスセンター

身体測定・骨密度測定・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～3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) 30人(申込順) 700円 5月21日(木)午前8時30分から電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎(5803)1805へ



**元気でいきいき教室**

おしゃれな歌のサロン 6月1日～29日の月曜午前10時～11時30分 福祉センター湯島 65歳以上の区内在住者 20人(抽選) 昔、口ずさんだシャンソンなど、おしゃれな歌をいっしょに歌う 500円 電話で福祉センター湯島 ☎(3814)9245へ 5月22日(金)



**はじめての鍵盤ハーモニカ**

6月12日～7月10日の金曜午後2時～3時30分 福祉センター江戸川橋 65歳以上の区内在住者 20人(抽選) 1,000円(卓奏用パイプ代含む) 電話で福祉センター江戸川橋 ☎(5940)2901へ 5月29日(金)

**転ばナイス教室**

6月24日～7月29日の水曜(全6回) 午前10時～11時30分 東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12) 転倒による骨折等が原因で要介護状態になるのを防ぐため、転ばない、骨折しないカラダづくりを学ぶ 医師から運動制限を受けておらず、一人で会場 65歳以上の区内在住者 20人(抽選、初めて本教室に参加する方を優先) 無料 本人が電話で高齢福祉課介護予防係 ☎(5803)1209へ 申込期間 5月15日(金)～27日(水)

**健康づくり栄養教室(骨粗しょう症)**

～簡単料理で骨の健康をキープしましょう!～ 7月16日(木)午前11時～午後1時40分 保健サービスセンター 講義と調理実習 70歳以下の区内在住者 20人(申込順) 無料 5月27日(水)午前8時30分から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1805へ  
※エプロン・三角きん・ふきん・手拭きタオル・筆記用具を持参

**在宅療養者等歯科訪問健診・予防相談**

疾病や障害等で歯科医院へ通院困難な方に、歯科医師や歯科衛生士がご自宅に訪問し、歯科健診・相談と、口腔ケアなどの予防指導を行います。区内在住の在宅療養者、身体障害者手帳1種又は愛の手帳1度若しくは2度をお持ちの方 無料、但し治療が必要な場合は保険診療(有料) 月～金曜の午前11時～午後4時(祝日、8月13日～16日、12月29日～1月4日を除く) 電話で文京区地域包括ケア歯科相談窓口(小石川歯科医師会・文京区歯科医師会) ☎090(4544)8020 健康推進課保健係 ☎(5803)1229

