

施政方針・令和8年度予算案

2月定例議会で、成澤区長が施政方針演説を行いました。8年度に実施する主な事業と予算案の概要をお知らせします。
問企画課 ☎ 03-5803-1126



区民生活に大きな影響を与えている物価の高騰に迅速に対応するため、国の重点支援地方交付金も活用しながら、全区民を対象とする食料品等物価高騰対応給付金と、0～18歳までのこどものいる世帯を対象とする物価高対応子育て応援手当を速やかに支給してまいります。また、9年4月以降小・中学校に入学する児童・生徒の保護者を対象に準備金を支給し、入学にかかる費用の負担を軽減するなど、実効性のある対策を講じてまいります。

「文の京」総合戦略における主要課題の解決へ向けた取組を一層充実するため、引き続き職員一人ひとりの能力向上と組織力の強化に取り組むとともに、これまで以上に行政のデジタル化や業務改革を推進し、質の高い区民サービスの提供に努めてまいります。

子どもたちに輝く未来をつなぐ

- こどもの権利擁護の一層の推進
- こどもみらいサポート拠点整備事業
- 若者の居場所事業
「Bunkyo Night Youth Lounge」
- 5歳児健康診査



活力と魅力あふれるまちの創造

- 中小企業経営基盤強化パッケージ
- 区内商店販売促進支援事業

文化的で豊かな共生社会の実現

- 図書館におけるICT化の推進
- 学校・地域生活オリエンテーション



持続可能な行財政運営

- 文京区DX推進プロジェクト
- 文の京 暮らしのミニガイドの発行
- こどもメディアパートナー



健康で安心な生活基盤の整備

- 眼科検診
- ぶんきょう認知症ひろがるみらい展
- 障害者・児の日中一時支援事業
- 介護人材の確保・定着促進事業
(介護サービス事業所職場環境改善・生産性向上支援)



環境の保全と快適で安全なまちづくり

- 公園・児童遊園の暑さ対策事業
- 災害時におけるトイレ対策の充実
- 人×AI 災害情報収集・分析高度化プロジェクト
- 住宅用宅配ボックスの設置費助成
- ショート動画による安全な自転車利用啓発事業



区制80周年記念に関する施策

- 町会・自治会物品整備支援事業
- 文京区都市交流フェスタ2027
～文京区×交流自治体連携プロジェクト～
- スポーツによる自治体交流
- 文京花の五大まつり等助成
- 景観まち歩き普及啓発イベント



▶ 予算案の概要と主な事業の一覧は、2面で紹介します

8年度 文京区予算案の概要

一般会計

1,604億8,200万円を計上

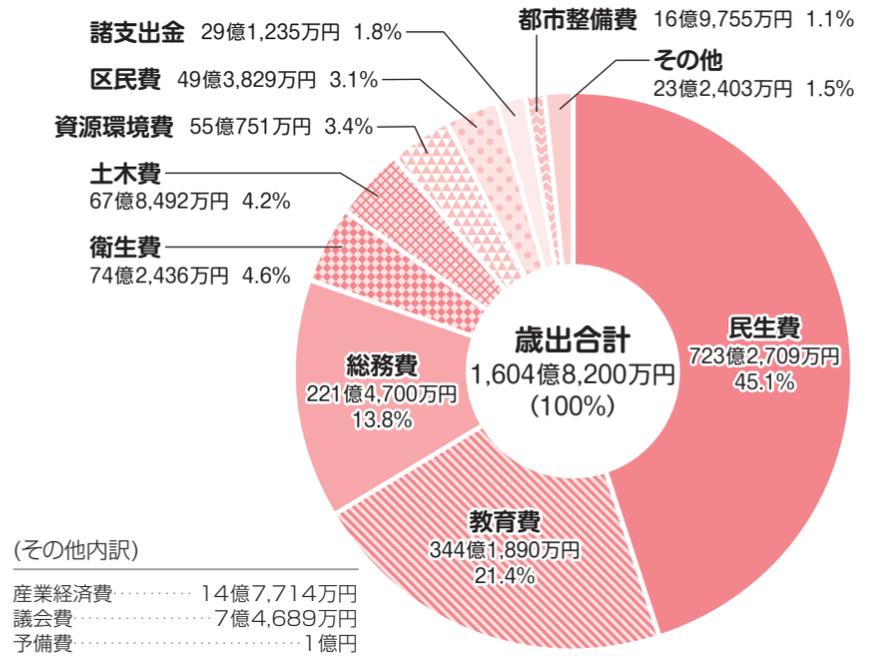
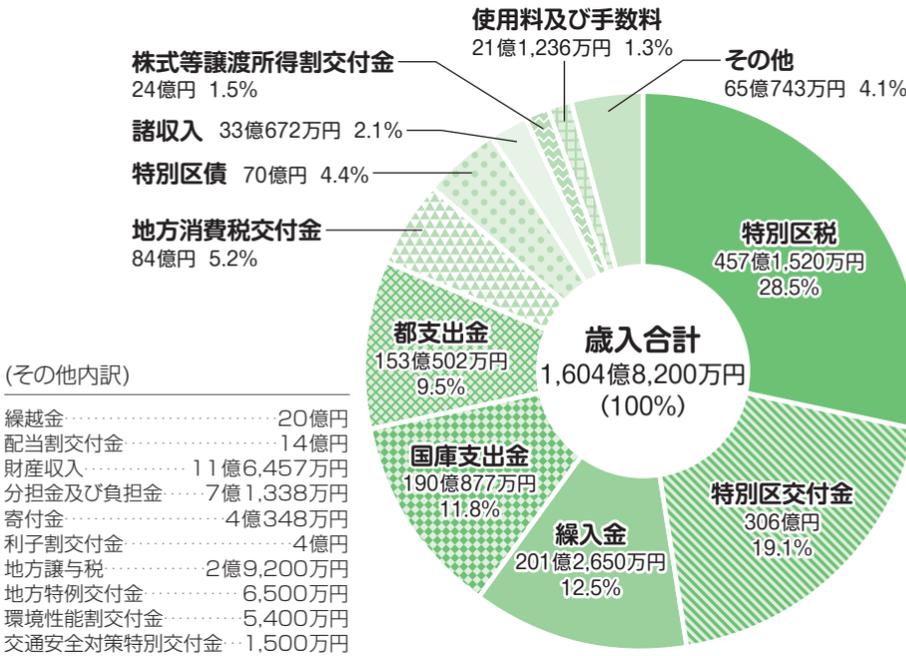
8年度予算は、「文の京」総合戦略に掲げる主要課題の解決に邁進するため、現場の視点を重視し、職員の創意と工夫により、効率的・効果的で質の高い行政サービスを提供するための予算を編成します。また、重点的に推進すべき優先度の高い施策を「重点施策」として展開します。

☎ 財政課 ☎ 03-5803-1127

会計別予算対前年度比較

区分	年度	8年度	7年度	増減額	増減率
一般会計		1,604億8,200万円	1,470億0,000万円	134億8,200万円	9.2%
国民健康保険特別会計		207億5,800万円	205億3,100万円	2億2,700万円	1.1%
介護保険特別会計		176億8,000万円	180億6,500万円	△3億8,500万円	△2.1%
後期高齢者医療特別会計		68億5,400万円	63億8,200万円	4億7,200万円	7.4%
合計		2,057億7,400万円	1,919億7,800万円	137億9,600万円	7.2%

一般会計予算款別構成比



8年度 重点施策の主な事業

① 主要課題の解決につながる施策

- 災害時におけるトイレ対策の充実 1,331万円
- 人×AI 災害情報収集・分析高度化プロジェクト 4,342万円
- ～beyond BOSAI DX～
- 高齢者施設の改築等における代替施設の整備 12億459万円
- こどもみらい☆応援パッケージ
 - こどもの権利擁護の一層の推進 2,342万円
 - こどもみらいサポート拠点整備事業 3,016万円
 - 【若者編】若者の居場所事業 473万円
 - 「Bunkyo Night Youth Lounge」
- 区立保育園園舎建替 5億8,245万円
- 眼科検診 5,136万円
- 5歳児健康診査 2,825万円
- ショート動画による安全な自転車利用啓発事業 974万円
- 公園の暑さ対策事業 2億6,535万円
- (公園・児童遊園の木陰創出事業・公園への簡易ミストの設置)
- 住宅用宅配ボックスの設置費助成 700万円
- (新エネルギー・省エネルギー設備普及促進事業)
- 図書館におけるICT化の推進 ～いつでもどこでも図書館～ 3,531万円

② 区制80周年記念に関する施策

- 町会・自治会物品整備支援事業 3,825万円
- 文京区都市交流フェスタ2027 3,370万円
- ～文京区×交流自治体連携プロジェクト～
- スポーツによる自治体交流 503万円
- 文京花の五大まつり等助成 1,357万円

③ 持続可能な行財政運営を推進する施策

- こどもメディアパートナー 461万円
- 文の京 暮らしのミニガイドの発行 129万円
- 文京区DX推進プロジェクト 1億9,069万円
- みんなの学びサポート事業 2,830万円
- 子どもの学び支援事業(多様な担い手で紡ぐ個性が輝く教育) 7億3,399万円

④ その他、区として重点的に推進する必要があると認められる施策

- 教育費保護者負担軽減事業 3億5,835万円

当初予算案の概要をまとめた冊子「令和8年度文京区当初予算案」を区印でもご覧いただけます。

詳細はこちら



衆議院議員選挙結果

2月8日に衆議院議員選挙が行われました。文京区の結果は、下表のとおりです。

衆議院(小選挙区選出)議員選挙【東京都第10区】

候補者名 (得票順)	候補者届出 政党名	得票数		
		文京区	豊島区	合計
鈴木隼人	自由民主党	62,320.043	63,724.243	126,044.286
鈴木ようすけ	中道改革連合	32,371.956	35,203.756	67,575.712
梶原みずほ	国民民主党	21,175	21,831	43,006
安田しん	参政党	7,168	10,478	17,646
小山徹	-	1,398	1,288	2,686
合計		124,432.999	132,524.999	256,957.998

投票率(%)	文京区	
		文京区
	東京都	59.16

衆議院(比例代表選出)議員選挙

名簿届出政党等名称(得票順)	文京区	東京都
自由民主党	40,834	2,243,625
チームみらい	23,259	887,849
中道改革連合	17,151	1,119,155
国民民主党	13,784	746,660
日本共産党	8,995	407,146
日本維新の会	6,630	384,487
参政党	5,901	427,028
日本保守党	4,099	209,329
れいわ新選組	2,543	179,614
社会民主党	1,619	84,362
減税日本・ゆうこく連合	1,416	89,161
合計	126,231	6,778,416

※小数点以下の数字は、あん分による得票端数

選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

4月から 特別区区民葬儀の共通助成制度を開始

区民葬儀を利用した方で、4月1日以降に特別区が指定する民間火葬場*を利用した方に対して、補助金を支給します。これに伴い、区がこれまで実施していた**区民葬儀利用助成事業は、3月31日火をもって終了**します。

*民間火葬場:町屋斎場、落合斎場、代々幡斎場、四ツ木斎場、桐ヶ谷斎場、堀ノ内斎場

▶助成限度額 大人=27,000円、小人(満6歳以下)=15,000円

※下記対象③の料金と区民葬儀における火葬料金との差額から千円未満を切り捨てた額が助成限度額に達しない場合は、その額を助成額とする

対次の全てに該当する方①区民葬儀券のうち祭壇券又は霊柩車券のいずれかを利用
 ②特別区が指定する民間火葬場を利用③②において最も低廉な火葬料金である(他の公的制度の適用を受けている料金を除く)④逝去者又は葬祭執行者(ただし、逝去者が区外の特別区内に住所を有する場合を除く)が区内に住所を有する

申請書類を郵送又は直接〒112-8555文京区福祉政策課地域福祉係 ☎03-5803-1202へ

▶申請書配布 福祉政策課(区にも掲載)

火葬を執り行った日の翌日から2年間(必着)



▶詳細はこちら

第54回 文京さくらまつり

第54回文京さくらまつりでは、約500m・120本の桜並木が皆さんをお迎えます。3月28日(土)・29日(日)午前9時~午後4時には、播磨坂を歩行者天国として開放し、吹奏楽や太鼓の演奏、模擬店等の出展を行います。

3月21日(土)~4月5日(日) 播磨坂さくら並木(小石川4・5丁目)

▶交通 東京メトロ丸ノ内線「茗荷谷駅」、都バス 都02・都02乙「小日向四丁目」、B-ぐる「胡蝶蘭専門店らんや(播磨坂)」*1・「共同印刷」下車

*1 3月28日(土)・29日(日)午前9時~午後4時は、交通規制により停車しないため注意



▶詳細はこちら



演奏・パレード

日時	内容
3/28 (土)	10:00 式典
	10:30 第一中学校吹奏楽部
	11:00 窪町小学校吹奏楽部
	12:00 京華学園吹奏楽団パレード
	13:00 駒込学園和太鼓部「疾風」
29 (日)	11:00 岩崎弘記念文京ジュニア・青少年吹奏楽団
	12:00 文京動物愛護協会ワンワンパレード

出展

日時	内容
3/28 (土) 29日	地元町会・商店会模擬店、商店街連合会マルシェ・キッチンカー、文京区伝統工芸会グッズ販売、魚沼市観光協会(観光PR)、富坂警察署コーナー、NPO法人文京BASE模擬店
	10:00 ~ 15:00 28日
29日	文京区観光協会(観光PR・グッズ販売)、ボーイスカウトロープワーク教室

※演奏・出展の日時や内容の最新情報は、区参照

アカデミー推進課観光担当 ☎03-5803-1174

図書館イベント



▶詳細はこちら

会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象・定員等
小石川図書館 ☎03-3814-6745 ※会場は4階 (エレベーターなし)	4/12(日) 14:00~15:30	啄木忌 音楽ライブ&トーク 啄木ほか近代文学作品にまつわる楽曲演奏▶出演品(シンガーソングライター)▶どなたでも定員50人(申込順)▶3/17(火)13:00から電子申請・電話又は直接小石川図書館へ
千石図書館 ☎03-3946-7748	4/1(水)~26(日) 9:00~20:00 (日曜のみ 9:00~19:00)	絵本のパネル展 「ゆびでたどる進化のえほん」▶どなたでも当日直接会場へ(館内展示)
	4/19(日) 14:00~16:00	情報リテラシー講座 ChatGPTを基礎から学び使用する▶小田垣宏和▶中学生以上▶15人(申込順)▶3/16(月)9:00から電子申請・電話又は直接千石図書館へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	4/11(土) 14:00~16:00	製本体験ワークショップ 自分だけの本を作ろう ▶製本キットを使って本の仕組みを学ぶ▶東京美術紙工協業組合▶中学生以上▶15人(申込順)▶3/28(土)13:00から電子申請・電話又は直接湯島図書館へ

4月以降のベビーシッター事業 あなたの子育て応援します!

子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

子育て家庭の負担を軽減するため、4月以降も継続してベビーシッター事業を行います。

●ベビーシッター利用料助成制度

対象事業者のベビーシッターを利用したとき、利用料の一部を助成します。



▶詳細はこちら

対象児童	①0~6歳の全ての未就学児②小学生の病児・病後児・障害児
上限金額	7:00~22:00=1時間当たり上限2,500円 22:00~翌7:00=1時間当たり上限3,500円
上限時間	児童1人当たり年間144時間(障害児・多胎児・ひとり親家庭の未就学児の場合は児童1人当たり288時間)

●ふたごちゃん・みつごちゃん家事・育児サポート利用料助成制度

対象事業者の家事・育児サポートを利用したとき、利用料の一部を助成します。4月1日利用分から対象に妊婦を追加し、妊娠中から利用できるようになります。



▶詳細はこちら

対象	多胎児を妊娠している妊婦がいる又は満3歳未満の多胎児がいる世帯
助成対象サービス	ベビーシッター、家事支援、産後ドゥーラのサポート ※入会金・年会費・交通費等は助成対象外
上限金額	1世帯につき1時間当たり上限2,700円
上限時間	●妊娠中~満1歳になる前日まで=240時間 ●満1歳~満2歳になる前日まで=180時間 ●満2歳~満3歳になる前日まで=120時間
申請	区にも掲載の対象事業者と直接契約のうえ、原則四半期ごとに電子申請又は郵送で申請

●おうち家事・育児サポート事業

家事・育児サポートを一定の負担で利用できます。4月1日利用分から対象に妊婦を追加し、0歳児が妊娠中から利用できるようになります。



▶詳細はこちら



対象	妊婦がいる又は満3歳未満の乳幼児がいる世帯(多胎児がいる世帯を除く) ※満3歳未満の乳幼児と同時に育児支援を行う場合に限り、未就学児の兄弟の育児支援可
サポート場所	文京区内の自宅 ※妊娠中の利用は妊婦、産後の利用は該当児童及び保護者の在宅が必要(テレワーク等は対象外)
利用時間	サポート券1枚当たり1時間で、2~4時間のいずれかから選択
券の交付枚数(1世帯当たり)	●~0歳児券=妊娠中~満1歳になる前日までの期間で96時間(1時間券×96枚) ●1歳児券=満1歳~満2歳になる前日までの1年間で96時間(1時間券×96枚) ●2歳児券=満2歳~満3歳になる前日までの1年間で96時間(1時間券×96枚) ※対象児童が複数いる場合、一番年少の児童(妊婦がいる場合は妊婦)を基準に交付 ※年齢が上がるごとにその都度サポート券の申請が必要
利用料	1時間当たり1,000円 ※年齢の区分ごとに2時間(サポート券2枚分)の無料利用券あり
申請	電子申請又は申請書(区からもダウンロード)を郵送若しくは直接〒112-8555文京区子育て支援課へ(サポート券が届き次第、提携事業者と直接契約)

●子育て支援事業利用料等助成制度

●ひとり親家庭子育て訪問支援券事業

8年度も引き続き実施します。



▶詳細はこちら
(利用料助成)



▶詳細はこちら
(ひとり親家庭)

小倉百人一首競技かるた

名人vsクイーンドリムマッチ観覧者募集

競技かるたの男性選手トップである名人と、女性選手トップであるクイーンが真剣勝負を繰り広げます。試合後には、名人とクイーンによる対談も行います。

⑤5月31日(日)午後2時～5時(予定)

③シビックホール小ホール

▶出演 川瀬将義氏(第72期名人位)、矢島聖蘭氏(第70期クイーン位)

②区内在住・在勤・在学者(未就学児を除く)

②250人(抽選)

④電子申請又は往復はがき(1枚2人まで)に**記入例**①～⑤と⑦に在勤者は勤務先名、在学者は学校名を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係

☎03-5803-1120へ

④4月24日(金)必着

※試合中は物音をたてず、静かに観戦



▲左:矢島クイーン/右:川瀬名人

区民参加オペラCITTADINO歌劇団

第25回公演 キャスト募集

▶演目 マスカーニ作曲/歌劇『カヴァレリア・ルスティカーナ』、レオンカヴァッロ作曲/歌劇『道化師』(原語上演・日本語字幕)

練習

⑤7月～9年2月の水曜午後6時30分～9時(約30回、12月以降は土・日曜、午後・夜間もあり)

③キャスト=無料、アンダースタディ=45,000円(両方とも保険料別)

②15歳以上の方(中学生を除く。プロ・アマ不問)④電子申請

▶選考 1次審査=書類、2次審査=オーディション(⑤6月10日(水)③シビックホール大ホール④4月15日(水))

※募集キャスト、課題曲等の詳細は文京アカデミー④参照 ※合唱団員募集は別途告知

公演

⑤9年2月21日(日)③シビックホール大ホール

④(公)文京アカデミーホール事業係☎03-5803-1103



▲第23期生公演「トゥーランドット」より ©三浦彩

シニアのためのフィットネス教室

②次の全ての要件に該当する文京区に住居登録のある65歳以上の方①本事業を利用したことがない②医師から運動を制限されていない③下表のフィットネスクラブの会員でない

④電子申請・電話又は④に**記入例**①～③と⑦生年月日を明記し、高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209④03-5803-1350へ

▶申込期間 3月16日(月)～12月11日(金)

フィットネスクラブ(所在地)	内容
アーバンフィット24文京音羽店(音羽1-17-11花和ビル2階)	マシンを利用した個人トレーニング(1回90分まで)
エッセンシャルジム24茗荷谷(大塚3-1-6ラ・トゥール小石川地下1階・地下2階)	何回でも使えるベーシックサポートあり(1回30分)
サーフィック小石川店(小石川3-1-7エコービルII 1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*
FASTGYM24白山店(白山1-33-21白山田沢ビル4・5階)	マシンを使用したトレーニング教室(1回60分)
スポーツクラブ&サウナスパルネサンス本駒込24(本駒込2-28-12)	マシン・プール等を利用した個人トレーニング(1回2時間まで)
フィットネスクラブ東京ドーム(春日1-1-1 ラクアビル7階)	マシン・プール等を利用した個人トレーニング(1回2時間まで)
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*
WONDER LIFE(小日向4-2-5小日向安田ビル101)	マシンを利用した個人トレーニング(1回90分まで)
トリムボディ(本郷2-39-6 大同ビル7階)	マシンを使った筋力トレーニング、関節をほぐすストレッチ、体幹トレーニング(最大3人までのセミパーソナル形式)

*サーキットトレーニング:有酸素運動と筋力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④参照

- 利用券は12枚交付(年度内1人1回限り)
- 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
- 利用券の有効期間は4月1日(火)～9年3月12日(金)
- 予算額に達し次第、受付終了



▲詳細はこちら

肥後細川庭園 春のライトアップイベント

肥後春景～Higo-Shunkei～

熊本県、熊本市、新都区及び文京区による「文化と歴史を縁とする包括連携に関する覚書」締結10周年を記念し、肥後細川庭園で春のライトアップイベントを開催します。

⑤3月25日(水)～29日(日)午後6時～8時30分(最終入園午後8時まで)

④当日直接会場へ

④文京区観光インフォメーション☎03-5803-1941

※園路には一部段差あり
※駐車場はなし。公共交通機関を利用のこと

詳細はこちら▶



シエナ・ウィンド・オーケストラ 第59回定期演奏会

⑤7月11日(土)午後5時

③シビックホール大ホール

▶曲目 S.ラフマニノフ(C.ヤンセン編曲):ピアノ協奏曲第2番ほか

▶出演 原田慶太楼(指揮)、上原彩子(ピアノ)、シエナ・ウィンド・オーケストラ(吹奏楽)

②小学生以上

④全席指定S席5,000円、A席4,000円、B席3,000円、学生1,000円[高校生以下(取扱いはシエナ事務局のみ)]

④3月27日(日)午前10時から電話又は直接シビックチケット☎03-5803-1111へ

②区民先行予約(1日限り)

⑤3月17日(火)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)

②区内在住・在勤・在学者

シビックホールメンバーズ先行発売

⑤3月18日(水)午前10時～19日(木)午後11時59分受信有効

※発売初日・区民先行予約日のチケット購入・予約は、1人4枚まで(席の選択不可)。シビックホールメンバーズ先行発売は、シビックホールメンバーズ④から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)



▲シエナ・ウィンド・オーケストラ Photo:K.Miura

つつじまつりガイドツアー

根津神社を出発し、森鷗外・夏目漱石ゆかりの地を区公認のガイドがご案内します。

⑤4月11日(土)午前11時②午後1時30分

②坂道や階段を含む全行程(約1.5km)を歩ける方

②定各20人(抽選)

④電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤(②～⑤は参加者全員分)と⑦希望時間を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21シビックセンター1階文京区観光インフォメーション☎03-5803-1941へ

④3月21日(土)必着

コース(1時間程度)

【集合】根津神社—日本医科大学—千駄山房(猫の家)—聖テモテ教会—東京大学野球場—S坂(新坂)—根津神社【解散】

※1グループ2人まで ※事前に申込フォームの「ご利用にあたってのお願い」を確認のこと
※天候等により中止の場合あり



ぶんぎょう歌壇・俳壇 第4回 特選作品発表

俳壇 佐怒賀 正美 選	歌壇 寺尾 登志子 選
人生の心の楽屋年の夜は	戦時下の疎開先での辛き日々
手袋の奥は寝袋五指潜る	本日のとぎめきとしてスーパーに
目貼りして諦めること覚えけり	母の背で笑む赤子の巻毛
西片	千石
向丘	本駒込
丸岡 正児	岡本 千晶
竹居 陽一	北村 敦子
中島多津子	

④(公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119

※「令和6年度ぶんぎょう歌壇・俳壇作品集」を上記で販売(④200円)

区民大会

文京区少年軟式野球大会

部	対象
小学低学年の部	小学新1～4年生
小学高学年の部	小学新4～6年生
中学の部	新中学生

③六義公園運動場、後楽公園少年野球場

②40組(抽選)

④⑤に**記入例**①～④と⑦生年月日・学校名・学年・背番号を明記し、文京区少年軟式野球連盟・川嶋☎090-2724-0529

④y.k.380129@docomo.ne.jpへ

④3月31日(火)

※重複登録不可(小学4年生は、学童の部が13人以下の場合のみ小学低学年と重複可)
※1チームに1人の監督が必要 ※参加選手は事前にスポーツ安全保険に加入すること
※4月6日(日)午後6時30分からシルバーホールで実施する代表者会議に必ず参加すること(日時・組合せを代表者会議で決定)

区民ボクシング大会

⑤4月12日(日)健診・計量=午前9時、試合=正午

③東洋大学総合スポーツセンター(板橋区清水町92-1)

▶試合方法 ジュニアの部(練習開始後1・2年程度で試合経験の少ない選手)=ジュニアルールを適用(2分3R)、シニアの部(実戦経験があり、責任者が参加相当と認められた選手)=シニアルールを適用(3分3R)

②区内在住・在勤・在学者、区内にキャンパスのある大学のボクシング部員、その他主催者招待選手[日本ボクシング連盟(18年度の選手登録を済ませており、競技規則に基づく健康診断を全て受診済みであること(総合健診は7年3月以降に受診済であれば可)。8年度スポーツ安全保険又はそれと同等以上の保険に加入していること)]

②60人(抽選)④1,000円(当日徴収)

④申込書を④で文京区ボクシング連盟・山岡☎080-2094-5856④yamaoka.ta13@gmail.comへ

▶申込書 上記問合せ先へ連絡▶申込期間 3月15日(日)～23日(月)

※8年度の日本ボクシング連盟競技規則による
※階級区分は従来の男女ジュニア・シニア区分(全日本選手権で採用されているWBエリートの階級区分ではない)

イベント

読売巨人軍・ジャイアンツアカデミーによる初めての親子野球教室

初心者を対象に、「投げる」「捕る」「打つ」といった野球の基本を身につける練習方法や技術指導を行います。

③後楽公園少年野球場④ジャイアンツアカデミーコーチ

②区内在住・在勤・在学4歳～小学3年生と保護者(2人1組)

②各30組(抽選)④1組2,000円④電子申請

	4月コース	5月コース
日時	4/12(日) ※雨天中止の場合4/19(日)	5/10(日) ※雨天中止の場合5/17(日)
申込期間	3/24(木)まで	4/1(火)～15(火)

①未就学児の部=9:30～10:50②小学1～3年生の部=11:20～12:40

※保護者も一緒に運動 ※4月コースに落選した場合は5月コースに申込可

④スポーツ振興課スポーツ振興係☎03-5803-1308



第316回シビックコンサート

声楽アンサンブルコンサート

⑤3月18日(水)午後0時15分～0時45分③区民ひろば

▶曲目 瀧廉太郎/花、L.デンツァ/フニクリ・フニクラ、R.シューマン/森の少女(ほか)

▶出演 お茶の水女子大学 音楽表現コース 有志②どなたでも④当日直接会場へ

④(公)文京アカデミーホール事業係☎03-5803-1103

やまびこ荘

魚沼 春の昔ながらの田植え体験

⑤【第1回】5/16(土)11:00 やまびこ荘集合—昼食—田植え体験 17(日)公園遊び—昼食—解散
※【第2回】5/23(土)・24(日)も同内容

②30人程度(抽選)

④費用 大人9,000円、子ども(3歳以上)6,500円(宿泊費別途)
※詳細は区④参照(現金のみ、カード不可)

④申込 ④電話でやまびこ荘フリーダイヤル☎0120-801-523(毎日8:00～21:00)へ

④問合せ等 ④4/3(金)
※抽選結果の確認は4/5(日)以降、各自でやまびこ荘へ問合せ(抽選結果の連絡なし)

④主催 湯之谷薬師スキー場管理組合(やまびこ荘運営事業者)

※送迎あり(時刻の詳細は区④参照。魚沼までの往復の交通手段は各自で手配)

共通事項 ●体験メニューは天候等により変更の場合あり ●キャンセル時は早めに連絡のこと(キャンセル料が発生する場合あり)
●山村体験交流事業の問合せは区民課☎03-5803-1171へ



教室

スポーツ

障害のある方向け おでかけスポーツ(4月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～

⑤①4月3日(金)②24日(日)午後1時15分～2時30分

②肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳(どちらか1日のみの参加も可)

②区内在住・在勤・在学の肢体及び視覚障害者(介助者有の場合は要相談)

④④④各実施日の前日までに電話又は直接①スポーツセンター☎03-3944-2271②総合体育館☎03-3814-4271へ

元氣ニコニコ体操(4月コース)

⑤4月6日～27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

②ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等

②医師から運動制限を受けていない18歳以上の区内在住・在勤・在学者

②定各45人(申込順)④1,240円(保険料込)

④④④電話又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ

▶申込期間 3月16日(月)午前10時30分～4月5日(日)

小学生水泳教室(スポーツセンター5月コース)

⑤5月1日～29日の火・金曜(5日を除く、全8回)午後4時45分～6時

②6回以上参加できる区内在住・在学の小学生(クロールで25m泳げない方及び初めて参加する方を優先)

②定60人(抽選)④1,840円(保険料込)④電子申請④3月24日(火)

④④④スポーツセンター☎03-3944-2271

※雨天中止
※ラケットの貸出あり

※小学生水泳教室総合体育館5月コースとの同時申込不可



▲申込はこちら

初心者テニス教室(第1期)

⑤5月3日～31日の日曜(全5回)午前8時～9時55分③竹早テニスコート

②区内在住・在学の小学3・4年生③8人(抽選)④4,000円(保険料込)

④④④電子申請④3月24日(火)④④④スポーツセンター☎03-3944-2271

※雨天中止
※ラケットの貸出あり



▲申込はこちら

親子すくすく教室(第1期)

⑤5月12日～6月16日の火曜(予備日6月23日、全6回)午前10時40分～11時40分

③後楽公園少年野球場

②親子での遊び(スポーツの要素を取り入れ、運動することの楽しさ・面白さを体験する)

②3歳以上の未就学児(6月末時点)と区内在住・在勤の保護者(2人1組)

②定20組(抽選)④1組500円(保険料込)④④④電子申請④3月31日(火)

④④④小石川運動場☎03-3811-4507

※天候や行事等により、中止となる場合あり



▲申込はこちら

教育センターの教室

4月前半は、第1回科学教室、第1回やってみましょう楽しい実験、第1～3回こどもパソコン教室を行います。

④④④④電子申請又は往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～④(③は保護者分も)と⑦学校名(園名)・学年[「科学教室」「やってみましょう楽しい実験」は希望時間も(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

☎03-5800-2591へ

※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、電話で上記へ



▲申込はこちら

魚沼市観光協会

魚沼コシヒカリ田植え体験

⑤5/30(土)11:20 道の駅ゆのたに集合—昼食—田植え体験 31(日)わらび採り—入浴・昼食—深雪の里で買い物—解散

②40人程度(抽選)

④費用 大人9,500円、子ども(3歳以上)9,000円(宿泊費別途)
※詳細は魚沼市観光協会④参照

④④④申込 ④電子申請又は、はがきに**記入例**①～⑤(②～⑤は参加者全員分)を明記し、〒946-0075新潟県魚沼市吉田1144-(社)魚沼市観光協会☎025-792-7300(毎日9:00～17:00)へ

④④④4/3(金)必着
※4/13(月)から郵送で結果発表
※宿泊施設は各自で手配

※送迎あり(時刻の詳細は魚沼市観光協会④参照。魚沼までの往復の交通手段は各自で手配)



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



講座・催し物

木よう体操教室

木曜午後1時30分～3時(月1回)
運動機能を維持するための機能訓練
区内在住のパーキンソン病患者、又は神経筋疾患の患者で医師の了承が得られ1人で会場に来られる方
申込電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ

軽体操・ピラティス教室 4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)
申込3月25日(水)午前10時(千駄木交流館のピラティス教室は、同日午後1時)から電話又は直接各交流館へ

会場・問合せ	教室名	曜日	時間	定員(申込順)
白山交流館 ☎03-3813-8500	軽体操	月	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	各30人
	ピラティス	水	10:30～11:30	20人
千駄木交流館 ☎03-3821-6695	軽体操	水	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	各20人
	ピラティス	日	10:00～11:00 10:30～11:30	12人

社会福祉協議会 学習会

会区民センター 区内在住・在勤・在学者
申込電子申請又は電話で社会福祉協議会権利擁護センター ☎03-3812-3156 ☎03-5800-2966へ

講座名	障害のある子の「親なきあと」と成年後見制度 ^{※1}	遺言と任意後見で老いたく自分と家族が困らないために ^{※2}
日時	4/22(水) 11:00～13:00	5/28(木) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00
内容	「親なきあと」の生活を支える仕組みを学ぶ	「どこから始める老いたく」知って安心財産管理と相続
講師	渡部伸氏 (親なきあと相談室主宰)	吉野誠氏 (中央大学研究開発機構客員研究員)
定員(申込順)	50人	各60人
申込開始日	3/16(月)9:00	4/2(水)9:00
二次元コード	 申込はこちら	 詳細はこちら

※手話通訳希望者は、※1=3/27(金)・※2=5/1(金)までに電子申請又は☎に**記入例**▶①～③と⑦☎番号を明記し、上記へ

交流館の教室

区内在住・在勤・在学者(※は着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学の女性)

	朗読を楽しむ会 (太宰治作品より)	カーレット教室	着付教室(きもの 名古屋帯 [※])
日時	3/25(水) 13:30～15:00	4/3(金)・17(金)(全2回) 14:00～16:00	4/4(土) 10:00～12:00
会場 問合せ	目白台交流館 ☎03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3813-8500	
講師 (敬称略) 定員等	秋山京子(日本新劇俳優協会 会員) 16人(申込順) 3/16 3/15(日)10:00から電話又は直接目白台交流館へ	10人(申込順) 1回100円 都合ケイ子 12人(申込順) 16人(申込順) 3/16 3/15(日)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	

	ポールDE若返り ウォーキング	安楽座禅法入門	カーレット教室
日時	4/7(火) 13:00～15:00	4/8(水) 13:30～15:00	4/14(水)・28(火)(全2回) 10:00～12:00
会場 問合せ	根津交流館 ☎03-3828-5269		白山交流館 ☎03-3813-8500
講師 (敬称略) 定員等	小野富雄 当日直接会場へ	藤井隆英 当日直接会場へ	12人(申込順) 1回100円 3/15(日)10:00から電話又は直接白山交流館へ

★区報ふんぎょうの記事で、**費用の記載のないものは全て「無料」**です。

第6回文京SOGI*にじいろサロン(オンライン開催)

3月22日(日)午後2時～4時
ゲストがセクシュアリティに関するエピソードを話し、人それぞれ違う性のあり方や悩みを気軽に語り合う
原ミナ汰氏(共生社会をつくる性的マイノリティ支援全国ネットワーク)
原則、区内在住・在勤・在学者
20人(抽選)
電子申請又は電話で総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187へ
3月19日(木)正午
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要
*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



シビックシネマサロン

4月17日(金)午後1時30分～3時50分(20分前から開場)
アカデミー文京
『チャップリンのアート・オブ・コメディ』と『チャップリンのキッド』を上映
15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)
80人(抽選)
電子申請又は往復はがきに**記入例**▶①～⑤と⑦**在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名を明記し**、〒112-0003文京区春日1-16-21(公)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119へ
4月3日(金)必着
※入場は当選者本人に限る
※全席指定、途中休憩あり

手話講習会(全40回)

5月14日～9年3月11日の木曜(8月13日・20日、12月31日、2月11日を除く) ①午前9時45分～11時45分②午後7時～9時
ボランティアや手話通訳者として聴覚障害者を支援したい方の養成講習会
区内でボランティア活動を希望する16歳以上の方
電子申請 ☎4月3日(金)

クラス(昼・夜)	会場	定員	費用(テキスト代)
初級	障害者会館 ほか	各28人	4,290円
中級			
上級	区民センター	15人	5,060円

※必ず募集要項(社会福祉協議会掲載)で詳細を確認のこと
※クラスにより抽選や選考あり
社会福祉協議会 ☎03-3812-3114

シニア

お楽しみ講座「じっくり歌いましょう」

4月17日(金)午前10時～11時30分
60歳以上の区内在住者
25人(抽選)
電子申請又は電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ
4月1日(水)



高齢者マッサージサービス

60歳以上の区内在住者
各60人(申込順) ¥500円

日時	4/1(水)	4/15(水)
会場	福祉センター江戸川橋	千駄木交流館
申込問合せ	3/19(水)9:00から電子申請又は電話で福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ	3/19(水)8:30から電子申請又は電話で高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ

※1回30分程度へ変更
※1回の電子申請・電話で1人まで申込可
※1人1回の利用に限る。施術者の指名は不可
※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

初めてでも安心 スマートフォン講習会

スマートフォンの操作全般を説明する講習会と初心者向けLINE講習会
スマートフォンをお持ちでない又は操作に不慣れな60歳以上の区内在住者
各回4人(抽選)
電話・はがき**又は☎に記入例**▶①～⑤と⑦希望日(第3希望まで記入可)を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21シルバー人材センター ☎03-3814-9248 ☎03-3811-9100 bunkyo@sjc.ne.jpへ
3月24日(水)必着

	日時	会場
操作全般	① 4/7・14(火) ② 10・17(金) ③ 16・23(水)	湯島総合センター 小石川図書館 ^{※1} 目白台図書館
LINE講習	④ 13(月) ⑤ 20(月)	湯島総合センター

※1会場は4階(エレベーターなし)
※①～③は、各回2日間とも参加のこと

文の京介護予防体操 地域会場(4～9月)

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歳以上の文京区に住民登録のある方
当日直接会場へ

会場	曜日	日時(10分前から受付)	定員(先着順)
汐見地域活動センター	月	① 9:20～10:05 ②10:20～11:05	各8人程度
		①10:00～10:45 ②11:00～11:45	各20人程度
千駄木高齢者在宅サービスセンター	月	① 9:30～10:15 ②10:30～11:15	各20人程度
		① 9:40～10:25 ②10:40～11:25	各35人程度
音羽地域活動センター	火	①10:00～10:45 ②11:00～11:45	各10人程度
		①13:15～14:00 ②14:15～15:00	各16人程度
福祉センター湯島 ※上履きを持参	木	10:00～10:45	15人程度
		①13:15～14:00 ②14:15～15:00	各20人程度
磯川地域活動センター	水	①13:30～14:15 ②14:30～15:15	各15人程度
		① 9:30～10:15 ②10:30～11:15	各35人程度
向丘地域活動センター	金	① 9:30～10:15 ②10:30～11:15	各30人程度
		①10:00～10:45 ②11:00～11:45	各10人程度

※詳細は各会場で配布している日程一覧参照
※1週間のうちに1会場の利用に限る
高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209



- 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 FAX メール

お知らせ

男女平等センターリニューアルオープンに伴う施設予約再開

7年3月1日から改修工事のため休館している男女平等センターは、6月1日(予定)にリニューアルオープンします。これに伴い、4月1日から登録団体の予約受付を再開します。受付の再開及び使用料の変更等を区で案内します。
総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187 詳細はこちら▶

フードシェアリングサービス「TABETE」をご活用ください

区では、3月2日にフードシェアリングサービス「TABETE」を運営する㈱コーキッキングと食品ロス削減に向けた協定を締結しました。「TABETE」とは、まだ安全においしく食べられるのに飲食店等で廃棄されてしまう食品を通常より安い価格で提供し、その食品を買いたい消費者とマッチングするアプリです。昨年12月の1か月間で、店頭で売り切ることができないパンやキャンセルが出てしまった料理など約1,350件の出品があり、その多くが廃棄されずにすみました。
値引きされたお得な食品がたくさん出品されていますので、ぜひご利用いただき、食品ロスの削減に取り組みましょう。
アプリダウンロード ☎03-5803-1135
※フードシェアリングサービス「文京×タベスケ」は、3月31日をもって終了

犬の飼い主のみなさんへ(散歩マナー)
愛犬を嫌われ者にしないために、きちんとしつけをしましょう
散歩中にするトイレの苦情が増えています。散歩をする前に、トイレを済ませましょう。万が一、散歩中にトイレをした場合は、飼い主が責任をもって適切に処理をしてください。道路や公園は犬のトイレではありません。
散歩のときは、適切な長さのリードをつけ、交通事故や咬傷事故の防止に努め、通行人の歩行の妨げにならないようにしましょう。
生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227

引越しの手続で戸籍住民課へ来られる方へ

3・4月は、住民異動窓口(転入・転出・転居・印鑑登録等)が非常に混雑します。事前に混雑予想カレンダーで混雑状況の確認ができますのでご利用ください。
また、日曜(3月8日・29日、4月5日・12日)の開庁を行います。
3月18日・25日、4月1日の水曜夜間延長と、3月28日のマイナナンバーカード関連手続の土曜開庁は行いません。
日曜及び水曜は、日によって取扱える証明書が異なります。
また、転出の手続はオンライン又は郵送で行うことも可能です。窓口の混雑緩和にご協力をお願いします。
戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177 詳細はこちら▶

コミュニティバス「Bーぐる」デジタル乗車券を導入

一日乗車券・回数券・定期券を従来の紙券に加えて、アプリから購入・利用ができるデジタル乗車券を導入します。
スマートフォンから「RYDE PASS」アプリをダウンロードして購入し、アプリ内のチケット画面を乗車時に乗務員へ提示してご利用ください。
販売開始 3月25日(水)
利用開始 4月1日(水)
日立自動車交通 ☎03-5682-1122、区民課 ☎03-5803-1387 詳細はこちら▶

★Logoフォーム、各種申込フォーム、東京共同電子申請・届出サービス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。

みどりのサポートボランティア募集



区内在住・在勤・在学者
事業名 内容
公園ガーデナー・平日(火曜)コース・休日(日曜)コース
磯川公園の花壇で草花等の植栽及び維持管理活動
緑化事業サポート
イベント(クイズラリーなど)のサポート(10・11月の日曜予定)
電話でみどり公園課 ☎03-5803-1254へ

自宅を空き家にならないための終活相談会

3月26日(水)午前10時～午後5時
シビックホール会議室
弁護士・税理士・司法書士・宅地建物取引士等との個別面談
区内在住者、区内不動産所有者等
20人(申込順)
3月15日(日)から電子申請・電話又は☎でミライエ㈱ ☎03-6773-9058 office@miraie-tokyo.jpへ

春の食中毒予防

有毒植物に注意
植物には毒をもつものが多く存在します。山菜採りや家庭菜園では、以下のことに気を付けましょう。
食用と確実に判別できない場合は、「採らない」「食べない」「人にあげない」「売らない」
有毒植物が混入していないか調理の前にもう一度確認する
家庭菜園では、食用と觀賞用を分けて、種子や球根も区別して整理し、どこに何を植えたかわかるようにする
有毒植物を誤食した場合は、早急に医療機関を受診する

お弁当の注意点
お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長い場合、食中毒の原因となることがあります。作る際は以下のことに注意しましょう。
調理、盛り付けの前にはよく手を洗う
おにぎりを握るときは、ラップなどを使って直接手が触れないようにする
肉類・卵を調理するときは、中までよく火を通す
ご飯・おかずはよく冷ましてからお弁当箱に詰める
お弁当は涼しいところに保管し、できるだけ早く食べる

調理、盛り付けの前にはよく手を洗う
おにぎりを握るときは、ラップなどを使って直接手が触れないようにする
肉類・卵を調理するときは、中までよく火を通す
ご飯・おかずはよく冷ましてからお弁当箱に詰める
お弁当は涼しいところに保管し、できるだけ早く食べる
生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228

物価高対応子育て応援手当の申請はお早めに

以下に該当する方は、申請が必要です。申請がお済みでない対象の方は、早めに申請してください。
支給額 児童1人につき2万円

対象	申請	締切
7年9/30時点で、区に住民登録をしている公務員で、所属庁から7年9月分(7年9月に出生した児童は7年10月分)の児童手当が支給された方		3/31(火)必着
公務員で、7年10/1～8年3/31に出生した児童について所属庁へ児童手当の申請を行った時点で、区に住民登録がある方	職場から配付された申請書(公務員の場合)又は区から対象者へ送付した申請書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区子育て支援課児童給付係へ	5/29(金)必着

※付議予定案件は都置又は上記へ確認のこと
※会議が一部非公開となる場合あり(個人のプライバシーに関わる案件など)



磯川地域活動センター会議室貸出休止募集

定期清掃のため、会議室の貸出を休止します。
3月23日(月)午前9時～午後5時
磯川地域活動センター ☎03-3813-3638

相談

不動産街頭無料相談会

3月19日(水)午前10時～午後4時
区民ひろば
弁護士・税理士・建築士の個別相談
区内在住・在勤者 当日直接会場へ
全日本不動産協会豊島文京支部 ☎03-5940-8151
※1人30分程度

自宅を空き家にならないための終活相談会

3月26日(水)午前10時～午後5時
シビックホール会議室
弁護士・税理士・司法書士・宅地建物取引士等との個別面談
区内在住者、区内不動産所有者等
20人(申込順)
3月15日(日)から電子申請・電話又は☎でミライエ㈱ ☎03-6773-9058 office@miraie-tokyo.jpへ

依存症専門相談

4月2日(水)午前
依存症専門医による個別相談
区内在住者
電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ
※家族からの相談も可

職員採用

児童館・育成室会計年度任用職員募集

任用予定期間 任用開始日～9年3月31日
勤務地 区内の児童館・育成室
選考方法 書類選考後、面接
若手名
申込書及び作文「今までの職務経験等」(アルバイト・ボランティア等を含む、400字程度)を郵送又は直接〒112-8555文京区児童青少年課児童係 ☎03-5803-1188へ
申込書配布 児童青少年課 (区にも掲載)
※欠員がなくなり次第、募集終了

傍聴

第253回東京都都市計画審議会

5月14日(水)午後1時30分
都庁庁内会議室 15人(抽選)
電子申請又は往復はがきに**記入例**▶①～④と⑦傍聴希望の旨を明記し、〒163-8001東京都都市計画課 ☎03-5388-3225へ
4月21日(火)消印有効
※付議予定案件は都置又は上記へ確認のこと
※会議が一部非公開となる場合あり(個人のプライバシーに関わる案件など)



子育て



4月1日からこども医療証が切り替わります

対 次のいずれかに該当する方①4月から小学校に入学する(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)②高校1年生相当年齢に該当する(平成22年4月2日～23年4月1日生まれ)

問 子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

※対象者には、3月中旬に新しい医療証を送付(手続不要)

母親学級(2日制)

内 出産・育児、歯科・栄養の話
対 区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる20～37週未満の妊婦
申 3月20日(祝金)から電子申請 ▲詳細はこちら



日時(10分前から受付)	4/3(金)・10(金)	4/14(火)・21(火)
	①13:30～15:30 ②13:30～15:15	①13:30～15:10 ②13:30～15:15
会場問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1805	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106
定員(申込順)	各30人	各12人

※1日だけの参加も可
※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☎で確認のこと

幼児食講習会

日 4月9日(木)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)
内 講義「幼児の食生活・むし歯予防のポイント」

対 初めて参加する区内在住の1歳児の保護者

定 各15人(申込順)
申 3月24日(火)から電子申請
問 保健サービスセンター ☎03-5803-1805 ▲申込はこちら



パパママタイム

内 子育てを始めたばかりのパパママの交流会

対 区内在住の0～5か月の第1子と保護者
申 3月15日(日)から電子申請 ▲詳細はこちら



日時(15分前から受付)	4/11(土)	4/25(土)
	10:00～11:00	
会場問合せ	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
定員(申込順)	15組	8組

プレママお食事教室

日 4月30日(木)午後1時30分～2時30分
内 妊娠20週までを中心に講義とグループワーク、料理実演「妊娠中のお食事・栄養バランス」

対 初めて参加する区内在住の妊婦とパートナー(どちらかのみ参加可)

定 18人(申込順)
申 3月24日(火)から電子申請
問 保健サービスセンター ☎03-5803-1805 ▲申込はこちら



ステップ・アップ離乳食講習会

日 4月10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)
内 講義と実演「7・8か月児の離乳食づくりのポイント」

対 7年8・9月生まれの区内在住の子の保護者(初めて参加する方を優先)

定 各15人(申込順) 申 3月17日(火)から電子申請
問 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106 ▲申込はこちら



ママとベビーのふれあいヨガ教室

日 4月12日(日)午前10時～11時

内 体操、ヨガ等
対 区内在住の首が据わっている1歳未満児と母親

定 15組(申込順) ¥1組200円
申 3月15日(日)午前10時から電話又は直接白山交流館 ☎03-3813-8500へ

両親学級

内 沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど)デモ、産後の話等

対 区内在住で初めて赤ちゃんを迎える24～37週未満(実施日時点)の妊婦とパートナー

申 電子申請
申 3月15日(水)～10日(金) ▲詳細はこちら



日時	4/12(日)	4/13(月)	4/18(土)
	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	9:30～11:30	①10:00～11:30 ②13:15～14:45
会場問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1805		保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106
定員(抽選)	各25組		各12組

※平日開催の13月のみ、第2子以降の赤ちゃんを迎える妊婦とパートナーも対象

健康



専門医による骨粗しょう症健診

日 4月16日(木)午後1時～4時(午後2時まで受付)

内 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

対 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日～9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)

定 30人(申込順) ¥700円
申 3月19日(木)から電子申請
問 保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805 ▲詳細はこちら



3月24日は「世界結核デー」～今も続いている結核～

昔の病気と思われがちですが、昨年度では新たに17人が結核と診断されました。痰のからむ咳・微熱・身体のだるさが2週間以上続いたり、急に体重が減った等の変化がある場合は結核を疑い早めに医療機関を受診しましょう。

また、自覚症状が出ない場合もあるため、年に1度は区民健診などで胸部レントゲン検査を受けましょう。

問 予防対策課 ☎03-5803-1836

カラダ改善プログラム(全3回)

参加者には素敵なプレゼントあり

内 集合形式でカラダの癖を確認、アプリ内AI診断でパーソナルメニューを提案、オンラインプログラムで運動習慣定着

師 渡辺慎也氏(スポーツトレーナー)

対 次の全てに該当する18～64歳の区内在住者①全回参加できる②スマートフォンを持っている

定 40人(申込順)
申 3月16日(月)から電子申請 ▲詳細はこちら



日時(全て金曜)	4/10	10:00～11:45
	5/15	14:00～14:30 オンライン開催
	6/12	10:00～11:45
会場問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1807	

※各管轄は申込フォーム又は区☎参照

呼吸器健康講座

日 5月19日(火)午後2時30分～4時(30分前から受付)

申 シビックセンター5階区民会議室

内 吸器疾患や肺疾患がある方にお勧めの呼吸筋ストレッチ体操を医師が紹介

師 松野圭氏(順天堂大学医学部附属順天堂東京江東高齢者医療センター呼吸器内科准教授)

対 次のいずれかに該当する方①気管支ぜん息などの呼吸器疾患のある区内在住者②公害健康被害被認定患者

定 30人(申込順)
申 電子申請・電話又はチラシ裏面の申込書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区予防対策課 ☎03-5803-1225へ

申 申込書配布 予防対策課・保健サービスセンターほか

申 申込期間 3月17日(火)～5月12日(火)必着 ▲申込はこちら



介護予防教室

対 医師から運動制限を受けていない文京区に住民登録のある65歳以上の方(初めて参加する方を優先)

申 電子申請又は電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ

申 申込期間 3月16日(月)～27日(金)



教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
健康脳トレ教室(全10回)	5/13～7/15の水曜	昭和高齢者在宅サービスセンター	① 9:20～10:10 ② 10:20～11:10	各6人
	5/14～7/16の木曜	湯島高齢者在宅サービスセンター		
健康音楽教室(全12回)	5/12～7/28の火曜	駒込地域活動センター	楽器(カスタネットやスズなど)を使い、軽く体も動かしながら、脳機能の活性化をはかり認知機能の衰えを防ぐ	各25人
いきいき吉坂元気力アップ教室(全12回)	5/12～7/28の火曜	東京都柔道整復師会会館(本郷1-11-6東接本郷ビル)	筋力向上トレーニングやバランス能力を向上させる運動と、認知症を予防するための脳トレなど	各10人
やさしい脳活イングリッシュ(全12回)	5/7～7/30の木曜(7/2を除く)	シビックセンター5階区民会議室	講師と英語でコミュニケーションをとりながら楽しく英語を活用して脳機能の活性化を図り、認知機能の衰えを防ぐ	各10人

歯みがき教室

内 むし歯予防や事故予防・お口の発達・仕上げ磨きの話

対 区内在住で歯が生え始めた1歳6か月未満の子と保護者

定 10組(申込順)
申 3月15日(日)から電子申請



日時(全て木曜)	4/9・23 10:00～10:45	4/9 14:00～14:45
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

※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☎で確認

問 保健サービスセンター ☎03-5803-1805 ▲詳細はこちら



3種混合(DPT)・おたふくかぜの任意予防接種費用助成

3種混合ワクチン(4月から)

ワクチン名	3種混合ワクチン	
対象	文京区に住民登録がある ①小学校就学前の1年間(年長児相当)の方 ②11～13歳未満 ^{※1} の方	
回数	各1回	
助成額	1回3,000円	

※1 対象②はDT(2種混合)ワクチン定期予防接種のどちらかを選択して接種可能

おたふくかぜワクチン(接種期間の再延長)

ワクチン名	おたふくかぜワクチン	
対象	文京区に住民登録がある 1歳～小学校就学前(年長児相当) ^{※2} まで	
回数	2回	
助成額	1回3,000円	

※2 おたふくかぜワクチンの供給不足に伴い、接種期間を再延長[平成30年4/2～令和2年4/1生まれで区の助成利用回数が2回未満の場合、助成利用可(期限:9年3/31)]

※予診票は区内指定医療機関に配置
問 予防対策課 ☎03-5803-1834 ▲詳細はこちら

