

令和7年(2025)
8月10日
No.1865

がんを知ることがあなたを守ること

がんは、一生のうち2人に1人がかかるとされる身近な病気ですが、生活習慣を改善することでかかりにくくしたり、がん検診を受け、早期発見・治療により命を守ることにつながります。ご自身や大切な方を守るため、できることから始めましょう。

科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン 日本人のためのがん予防法(5+1)



禁煙する



身体を動かす



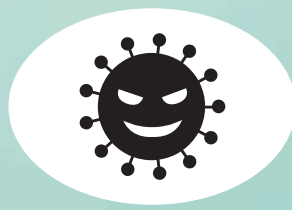
節度のある飲酒



適正体重を維持する



バランスのよい食事



感染を予防する

【出典】 国立がん研究センターがん情報サービス



● がん啓発イベント 「ぶんきょう健康マルシェ ～がんを知ることがあなたを守ること～」

日 9月16日(火)正午～午後6時、17日(水)午前10時～午後3時

会 区民ひろば(シビックセンター地下2階)

内 都立駒込病院の医師による啓発番組「がんについて学ぼう!」放映、
パネル展示、乳がんモデルの触診体験



▲詳細はこちら

	ワークショップ	トークショー
日時	9/16(火) ①13:45②15:30 (各回同内容)	9/17(水) 12:00～12:45頃
内容 講師	スウェーデン式 ハンドセラピー体験会 師 平岡奈津紀氏 (アロマナースセラピスト) 	がんからの奇跡の復活 ～がんと生きる～ 師 小橋建太氏 (元プロレスラー) 
対象	区内在住者	どなたでも
定員	各10人(申込順) ※定員に達し次第締切	—
申込	8/25(月)から電子申請  ▲申込は こちら	当日直接会場へ ※観覧席に限りあり

がんの早期発見・治療のために
がん検診を受診しよう!



▲ぶんちゃん



▲詳細はこちら

問 健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

● がん患者支援

様々な支援を行っています。ぜひご活用ください

- がん患者ウィッグ購入等費用助成事業
- 若年がん患者在宅療養支援事業
- がんサポートあんしんガイド
- がん患者交流会 等



▲詳細はこちら

● がん患者交流会(小橋建太氏参加)

日 9月17日(水)午後1時30分～3時

会 申込時に参加者へ伝達 内 患者同士の交流

対 区内在住のがん患者又はがん経験者

定 30人(申込順) 申 8月18日(月)から電子申請

※定員に達し次第締切



▲申込はこちら

問合せ 【がん啓発・支援】健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

毎月10・25日発行

発行/文京区 編集/企画政策部広報戦略課 〒112-8555 文京区春日1-16-21

代 表 ☎03-3812-7111 <https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

区の情報はこちらをチェック!



区ホームページ



フェイスブック



X



YouTube(区民チャンネル)



LINE

文京区とパリ市5区の友好交流に関する覚書を締結

7月7日(月)、区はフランス共和国パリ市5区と友好交流に関する覚書を締結しました。区とパリ市5区は、歴史、文化、教育をはじめとした文化と観光の街であるという共通点等を縁として、互いの文化PR等、様々な交流を重ねてきました。今回の覚書締結により、主に文化及び観光分野等の更なる交流を促進していきます。

問アカデミー推進課都市交流担当 **☎**03-5803-1310



図書館イベント

詳細はこちら▶



会場・問合せ	日時	内容・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) ※介助が必要な方は事前に申請のこと	8/30(土) 15:00～16:00	夏休み子ども会 対人形劇「赤ずきんちゃん」ほか▶出演 ぱびぷぺば劇場対3歳～小学生と保護者定50人(先着順)申当日直接会場へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	8/23(土) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	子どもかるた会 対①ひらがなが読める未就学児と保護者②小学生定各12人(申込順)対8/16(土)13:00から電子申請・電話又は直接湯島図書館へ

認可保育施設

9月1日から第1子の保育料無償化が始まります

9月1日から、第1子(0～2歳)無償化の開始に伴い、認可保育所等を利用する全てのお子さんの月額保育料が無償となります。なお、無償化に当たり手続は不要です。

▶対象外 延長保育料、実費費用(通園費用、行事費用など)

▶対象施設

- 認可保育所、認定こども園
- 地域型保育事業(小規模保育所、事業所内保育所、家庭的保育事業、居宅訪問型保育事業)

問幼児保育課入園相談係 **☎**03-5803-1190

※区外から通園しているお子さんの保育料は、お住まいの自治体に問合せのこと

9月から

認証・認可外保育施設保護者補助制度の補助金額が変更

認証・認可外保育施設に在園する園児の保護者に対する補助金額を増額し、第1子に対する補助金の対象施設が拡大します。なお、補助金額の変更に伴う手続はありません。

対区内在住で、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

9月以降の補助上限額

①認証保育所、院内・事業所内保育所及び認可外保育施設(企業主導型保育施設を除く)

クラス	所得等の状況	きょうだい区分	施設等利用費	保護者負担軽減補助金	合計
0～2歳児	課税	第1子	—	80,000円	80,000円
		第2子以降			
	非課税	第1子	42,000円	38,000円	80,000円
		第2子以降			
3～5歳児	—	第1子	37,000円	40,000円	77,000円
		第2子以降			

②企業主導型保育施設

クラス	所得等の状況	きょうだい区分	施設等利用費	保護者負担軽減補助金	合計
0～2歳児	課税	第1子	—	45,000円	45,000円
		第2子以降		10,000円	10,000円
	非課税	第1子			
		第2子以降		5,000円	5,000円
3～5歳児	—	第1子			
		第2子以降			

※8月までの補助上限額は区参照
※一部対象とならない施設あり
※補助金の申請は1年度に1回必要。7年度分を未申請の方は、区から速やかに手続を行ってください。

問幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 **☎**03-5803-1823

認可外保育施設利用事業補助制度の詳細はこちら▶



「保育の必要性」の認定をお持ちではない方の詳細はこちら▶



公の施設の指定管理者募集

8年4月から、公の施設の管理・運営等を行う指定管理者を募集します。

対象施設	千石児童館
指定期間	8年4/1～13年3/31(5年間)
質問受付期間	8/12(火)～22(金)
参加意向書受付期間	8/12(火)～18(月)
申請書類受付期間	8/28(木)～9/2(火)
募集要項・申込書	区HPからダウンロード(8/12(火)から区HPに掲載)
施設見学会	対8/20(水)10:00～14:00(予定) 申参加意向書受付期間内に、申込書をメールで下記へ対8/18(月)17:00
問合せ	児童青少年課施設運営担当 ☎03-5803-1972

※施設見学会の参加は任意

意見募集(パブリックコメント)

東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ

東京都と特別区及び26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」を取りまとめましたので、ご意見を募集します。

▶閲覧場所 都民情報ルーム・都市計画課・東京都及び区HP

▶意見提出方法 電子申請・郵送・対又は直接〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都街路計画課対03-5388-1354へ

▶閲覧・募集期限 8月29日(金)消印有効

問都市計画課 ☎03-5803-1239、東京都街路計画課 ☎03-5388-3379


▲詳細はこちら

委員公募

特別職報酬等審議会

区議会議員の議員報酬の額及び区長等の給料の額を審議します。

対20歳以上の区内在住者(区議会議員、区職員及びこれらの者の配偶者若しくは2親等内の血族、応募時に区の審議会等委員に2つ以上在籍している方を除く)

定2人▶任期 11月1日～9年10月31日

▶選考 申込書による資格審査・面接(9月24日(水)～26日(金)のいずれかを予定)▶会議年1・2回程度

▶謝礼 1回2,000円

申問電子申請又は申込書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区総務課 ☎03-5803-1139へ

▶申込書配布 総務課・地域活動センター・シビックセンター 1階パンフレット台(区HPにも掲載)

対9月10日(水)必着


▲申込はこちら

地球温暖化対策地域推進協議会

「文京区地球温暖化対策地域推進計画」に基づき、気候変動対策に係る区の施策の推進等を検討・協議します。

▶会議 年2回程度

生物多様性地域戦略協議会

「文京区生物多様性地域戦略」に基づき、区の生物多様性や生物多様性に係る区の施策の推進等を検討・協議します。

▶会議 年1回程度

共通事項

対18歳以上(任期開始日時点)の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く)

定5人以内▶任期 11月4日～9年11月3日(予定)

▶選考 書類審査・面接(9月下旬予定)▶謝礼 1回2,000円

申問申込書と作文を郵送又は直接〒112-8555文京区環境政策課地域環境係・脱炭素担当 ☎03-5803-1276へ

▶申込書配布 環境政策課・地域活動センターほか(区HPにも掲載)対9月5日(金)必着

※委員となった方の作文は氏名を含め公開対象

「第27回文京区図書館を使った調べる学習コンクール」作品募集

疑問に思ったことや興味を持ったことを図書館などで調べ、まとめた作品を募集します。

対小学生以上の区内在住・在勤・在学者

▶大きさ 小学生＝B4まで(四六判八切も可)、中学生以上＝A4まで

▶頁数 50頁まで(表紙・目次・参考文献を除く)

申応募用紙及び作品を直接区立図書館(区内小・中学校に在学の児童・生徒は、在籍する小・中学校)へ

▶応募用紙配布 区内小・中学校、区立図書館(図書館HPにも掲載)

▶募集期間 9月1日(月)～25日(木)

問真砂中央図書館 ☎03-3815-6801


▲詳細はこちら

8月27日(水)～9月2日(火)
全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

「いじめ」や「児童虐待」など、子どもをめぐる様々な人権問題の解決を図るため、全国一斉「こどもの人権110番」の電話受付時間を通常より拡大して相談に応じます。

日8月27日(水)～9月2日(火)午前8時30分～午後7時、土・日曜＝午前10時～午後5時

▶相談員 人権擁護委員、法務局職員▶利用方法 電話で下記へ

問東京法務局人権擁護部こどもの人権110番☎0120-007-110(全国共通・通話料無料)

※上記期間以外も相談可(平日午前8時30分～午後5時15分) ※秘密厳守

傍聴しませんか

第2回文京区地域福祉推進協議会

日8月27日(水)午後2時

内現計画の実績報告、実態調査の調査項目、(仮称)若者計画の検討状況

定8人(先着順)問福祉政策課☎03-5803-1201

第9期第8回文京区リサイクル清掃審議会

日8月27日(水)午後3時～5時

内文京区一般廃棄物処理基本計画中間年度見直しの素案の検討等

定10人(先着順)問リサイクル清掃課リサイクル推進係☎03-5803-1135

第2回文京区バリアフリー基本構想推進協議会

日9月2日(火)午前10時(15分前から受付)内文京区バリアフリー基本構想の改定

定10人(先着順)問都市計画課都市計画担当☎03-5803-1239

※保育希望者は、8月20日(水)までに電話で上記へ

第1回文京区都市計画審議会

日9月5日(金)午後2時(15分前から受付)内後楽二丁目地区のまちづくり検討状況

定25人(先着順)問都市計画課庶務担当☎03-5803-1234

共通事項

会シビックセンター24階委員会室申傍聴希望者は当日直接会場へ

高齢者・障害者・ひとり親世帯の方へ

民間賃貸住宅への入居支援をご利用ください

対次の全てに該当する高齢者・障害者・ひとり親世帯①区内に引き続き1年以上居住②前年の世帯の所得が一定基準以下

申問直接福祉住宅サービス☎03-5803-1238へ

詳細はこちら▶

	助成内容
移転費用等助成	民間賃貸住宅に居住する方が、立退き又は住環境改善のために区内の民間賃貸住宅へ転居する場合、移転費用(上限15万円)と転居前後の家賃差額(上限月額2万円、最長2年間)を助成 ※生活保護法に基づく住宅援助を受けていない方向け ※転居前の申請が必要
すみかえサポート事業(あっせん)	区内の民間賃貸住宅へ転居する方で、連帯保証人の確保が困難な方に、区と協定を締結した民間保証会社による債務保証サービスを提供(所得制限なし)
すみかえサポート事業(助成)	区と協定を締結した民間保証会社又は国の登録家賃債務保証業者を利用した方に、初回保証料の一部を助成 ※住宅にかかわる他の公的助成を受けていない方向け
あんしん居住制度助成	東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する「あんしん居住制度」を利用した方に、初回事務手数料の一部を助成 ※住宅にかかわる他の公的助成を受けていない方向け

参議院議員選挙の結果

7月20日(日)に参議院議員選挙が行われました。文京区の開票結果は、以下のとおりです。

	候補者		得票数	
	党派	氏名	東京都	文京区
当選	自由民主党	鈴木 大地	772,272.000	12,777.000
	参政党	さや	668,568.000	9,393.000
	国民民主党	牛田 まゆ	634,304.825	12,095.000
	公明党	川村 ゆうだい	606,181.000	6,292.000
	国民民主党	奥村 よしひろ	585,948.434	10,370.117
	日本共産党	吉良 よし子	562,443.000	13,089.000
	立憲民主党	塩村 あやか	517,885.000	10,028.000
上記以外の候補者の計			2,614,697.676	53,005.882
合計			6,962,299.935	127,049.999
投票率	今回		61.53	68.95
	前回※1		56.55	65.10

※按分による端数あり ※1 4年7月10日執行の参議院議員選挙

問選挙管理委員会事務局☎03-5803-1287

9～11月は「文の京こども月間」



区では「こどもの権利」の理解を深めていただくため、9～11月を「文の京こども月間」とし、啓発イベント等を実施します。啓発イベント等の一覧は、以下の二次元コードからご覧ください。

「こどもの権利」とは、全ての子どもたちが生まれたときから持っているもので、子どもたちが健やかに、自分らしく育つために必要なものです。こどもの権利は「子どもの権利条約(児童の権利に関する条約)」で国際的に守るべきものとして定められています。

この条約には4つの大切な考え方があります。

1. 差別の禁止
2. こどもの最善の利益
3. 生命、生存及び発達に対する権利
4. こどもの意見の尊重

区ではこの考え方をもとに、こどもの権利に関する条例の検討を行っています。

問子育て支援課☎03-5803-1256

詳細はこちら▶



文京区子育てフェスティバル2025



全ての子育て世帯が安心して子育てを楽しめるよう、区内の各種支援サービスを紹介する「文の京こども月間」のイベントです。

日9月7日(日)午前9時30分～午後4時

会シビックセンター内各所

対主に就学前のお子さんがいる子育て世帯

申当日直接会場へ



▲詳細はこちら



催し物	・NPOみんなのこば「みんなのコンサート」 ・渋谷画劇団紙芝居SHOW！～フラワー博士とめぐる文京区のおまつり～ ・児童館ミニプログラム＆手形ねんど＆工作 ・「図書館おはなし会」 ・パパママ応援トークショー「こどもの心を育む毎日のかかわり方」 ・医師会・歯科医師会による医療相談 ・血管年齢チェック ・手づくりおもちゃのあそび体験スペース ・魔法の板「KAPLA®」の造形ワークショップ ・区立保育園によるパネルシアターやエプロンシアター等 ・3歳未満のお子さんが遊べるびよびよらば開放
展示	・こどもの権利に関するパネル展示 ・幼稚園・こども園・子育てひろば・子育て支援機関・サービスの紹介 ・私立保育園による掲示物の展示／知育・制作ブース ・区立保育園看護師会と栄養士会による展示等 ・地球温暖化を学び、啓発品をもらう！ ・子ども服回収・フードドライブ(回収対象等は区☎参照) ・湯島総合センター屋内遊び場のパネル展示

問子育て支援課☎03-5803-1353

各種相談をご利用ください

行政書士無料相談

日8月19日(火)正午～午後4時会区民ひろば

内借地・借家、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(30～50分以内)

対どなたでも申電話で東京都行政書士会文京支部☎03-4500-7832へ

※当日直接会場にて相談可(予約優先)

外国人のための専門家相談会(オンライン同時開催)

日8月31日(日)午後1時30分～4時会シビックセンター5階区民会議室

内在留資格・離婚・DVなどの法律問題、生活・教育の相談(やさしい日本語・中国語・英語対応)

対外国人の方

申電子申請又は☎に記入例③・④と⑦希望の言語・相談内容の概要を明記し、文京多言語サポートネットワーク☎bunkiotagen5sn@gmail.comへ

☑8月24日(日)問アカデミー推進課都市交流担当☎03-5803-1310

※オンライン参加は、Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要



▲申込はこちら



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



秋の文京アカデミア講座

会アカデミー文京ほか15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)
料文京アカデミー参照
申回電子申請又は往復はがきに記入例①～⑤と⑦生年月日(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)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☎03-5803-1119へ
▶講座案内配布 地域アカデミー・図書館・地域活動センターほか8月29日(金)必着
※カリキュラムや応募の詳細は、講座案内又は文京アカデミー参照
※応募者が定員を超えた場合は抽選。定員に達しないときは開講しない場合あり
※当落通知は9月5日(金)発送予定
※保育・手話通訳が必要な場合は、申込時に上記へ問合せのこと(講座により対象外の場合あり)
※受講は当選者本人に限る

2025

「来て見て体験」文京の伝統工芸イベント

会不忍通りふれあい館申当日直接会場へ

日時	伝統工芸者(敬称略)	品目	制作体験内容	参加費
8/16(土・17日) ①10:00～12:00 ②13:00～16:00 (制作体験受付は15:30まで)	鳥海友理 杉崎信雄	ガラス工芸 バッグ製造	ギヤマン彫りでガラス小物作り レザー小物作り	2,500円 3,000円
9/13(土・14日)	渡辺みゆき 金子直子	陶芸 貴金属アクセサリ	小針づくり 錫アートで作る小物作り	2,500円

回経済課産業振興係☎03-5803-1173

秋の文化祭作品募集(書道・絵画)

第43回書道展
▶募集作品 漢字[現代書(少字数、詩文書、墨象)を含む]、かな、調和体、刻字、篆刻
※書体は自由、漢字及びかなはペン字も可

第76回絵画展
▶募集作品 洋画(油彩画・水彩画・版画・その他)、日本画(着色画・水墨画・和紙絵・その他)

共通事項
対18歳以上の区内在住・在勤・在学者、区内を活動拠点としている書道・絵画サークルの会員
▶出品点数 書道展・絵画展各1人1作品まで
▶出品料 1,000円(搬入時に納入)
申申込書を郵送又は直接アカデミー推進課・各地域アカデミー(郵送はアカデミー推進課のみ)へ
▶申込書・出品要領配布 アカデミー推進課・地域アカデミー

		書道展	絵画展
申込締切(必着)		9/5(金)	9/19(金)
搬入	日時	10/6月13:00～19:00	10/21(火)13:00～19:00
		7(火)10:00～17:00	22(火)10:00～17:00
	会場	ギャラリーシビック	
会期		10/10(金)～18(土)	10/25(土)～11/2(日)
		10:00～18:00(最終日は17:00まで)	
搬出	日時	10/18(土)17:30～19:00	11/2(日)17:30～19:00
		19(日)10:00～17:00	3(金)月10:00～17:00
	会場	ギャラリーシビック、アートサロン	

※地域アカデミーの受付時間は、9:00～20:00(アカデミー千石は16:00まで)

※詳細は出品要領参照

〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

シビックシネマサロン『四万十川』

日9月19日(金)午後1時30分～3時35分(20分前から開場)会アカデミー文京
内昭和30年代の高知県四万十川流域に住む人々の姿と共に、1人の少年の成長を描く
▶監督 恩地日出夫▶出演 樋口可南子 ほか
対15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)定80人(抽選)
申回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(勤)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ
8月9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

2025

第309回シビックコンサート

夏の日のエレクトーン～名曲コンサート～

日8月27日(火)午後0時15分～0時45分会区民ひろば(シビックセンター地下2階)
▶曲目 情熱大陸、風になりたい ほか
▶出演 尚美ミュージックカレッジ専門学校「尚美エレクトーンプレイヤーズ」「SHOBI DANCE CREW」ほか
申当日直接会場へ回(勤)文京アカデミー ホール事業係☎03-5803-1103
※「エレクトーン」はヤマハの登録商標

東京大学赤門特別見学会

日9月10日(火)午前10時～11時会東京大学赤門(本郷7-3-1)ほか
内10月から2年間の改修工事のため姿が見られなくなる赤門と、その周辺の歴史を知る現地ツアー
師松田陽氏(東京大学大学院人文社会系研究科准教授)対区内在住・在勤者
定30人(抽選)申電子申請8月31日(日)
▶共催 東京大学
回東京大学ディベロップメントオフィス☎03-5841-1217

第2回 ベーシックサポーター認定研修
～地域の子育て世帯をサポートしませんか?～

内子育て支援の基本的な知識や倫理、ファミリー・サポート・センター事業等を学ぶ
対子育てサポーターに登録し、ファミリー・サポート・センター事業等の活動ができる20歳以上の区内在住・在勤・在学者
定15人(抽選)
申申込書を郵送又は直接〒113-0033文京区本郷4-15-14社会福祉協議会ささえあいサポート係へ
▶申込書配布 子育て支援課・シビックセンター1階パンフレット台ほか(区回にも掲載)
8月9日(金)必着

	日時	会場
子育て支援員基本研修①	10/27(月)9:00～15:45	貞静学園短期大学 (小日向1-26-13)
子育て支援員基本研修② ベーシックサポーター救命救急研修	28(火)9:00～16:30	
ベーシックサポーター認定研修	29(火)9:30～12:00	区民センター

回[子育て支援員制度]子育て支援課☎03-5803-1256
[子育てサポーター認定制度]社会福祉協議会ささえあいサポート係☎03-3812-3043

秋の魚沼 収穫体験&堀之内まち歩きラリー

定40人程度(抽選)
申回電子申請又は、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(-)魚沼市観光協会☎025-792-7300(毎日午前9時～午後5時)へ
8月9日(火)必着

日時	11/1(土)11:20 道の駅ゆのたに集合ー堀之内まち歩き 2(日)9:00 頃各宿迎えー収穫体験ー昼食(バーベキュー)ー13:30 深雪の里で買い物後、解散 ※体験メニューは天候等により変更の場合あり
参加費	大人9,000円 子ども・未就学児8,000円 ※当選発表後、参加者に郵送される振込用紙にて振込み(手数料不要) ※未就学児で食事不要の場合、事前相談が必要
宿泊費	宿泊施設は、魚沼市観光協会が取扱う宿泊施設又はやまびこ荘を各自予約 ●魚沼市観光協会が取扱う宿泊施設に宿泊する場合 魚沼市観光協会参照又は電話で観光協会へ問合せ ●やまびこ荘に宿泊する場合 ①区内在住者 大人6,500円 子ども4,900円 未就学児4,400円 ②区内在勤・在学者 } 大人 9,200円 ③区内在住者と同行する区外在住者 } 子ども 6,500円 ④区内在勤者と同行する同居の家族 } 未就学児 6,000円 ※料金は全て税込み。大人は中学生以上、子どもは小学生、未就学児は3歳以上 ※大人1人利用の場合、別途500円必要 ※別途入湯税150円(大人のみ)あり ※現金のみ、カード不可

※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)
※送迎あり(時刻の詳細は区回又は魚沼市観光協会参照。魚沼までの往復の交通手段は各自で手配)
※9/19(金)から郵送で結果発表(落選した場合、各宿泊施設へのキャンセルは各自で行うこと)
※山村体験交流事業の問合せは、区民課☎03-5803-1171へ

2025

区民大会

区民ライフル射撃競技大会

日9月14日(日)午前10時会埼玉県長瀬射撃場(秩父郡長瀬町大字野上下郷2395-1)
対区内在住・在勤・在学の競技銃所持者定80人(申込順)
申回申込書を回又は回で文京区ライフル射撃協会・袴田☎090-8686-8835(午前9時～午後5時)回03-3828-4450回hactog8919@ybb.ne.jpへ
▶申込書 文京区スポーツ協会回からダウンロード
▶申込期間 8月15日(金)～30日(土)
詳細はこちら

第31回区民ソフトボール大会

日ファストピッチ=10月5日(日)、スローピッチ=19日(日)午前9時(予備日11月2日(日))
会小石川運動場
対18歳以上(4月1日現在)の区内在住・在勤・在学者で構成するチーム
定各10チーム(申込順)料1チーム10,000円[傷害保険料を含む(代表者会議時納入)]
申回申込書を郵送又は回で〒170-0003豊島区駒込1-14-10文京区ソフトボール連盟事務局・梨本☎080-3538-9011回03-5981-5453へ
▶申込書 区回からダウンロード▶申込期間 8月16日(土)～30日(土)午後5時必着
※代表者会議(日9月26日(金)午後7時30分会スポーツセンター)への参加必須

区民バレーボール大会

日混合6人制=10月4日(土)午前9時20分開会式、男子6人・9人制・女子9人制=5日(日)
会スポーツセンター
対高校生以上の区内在住・在勤・在学者で構成するチーム、文京区バレーボール連盟が承認するチーム
定各15チーム(抽選)料1チーム3,000円(口座振込)
申回申込書を回で文京区バレーボール連盟・岩本☎080-6505-3394
回bunkyoku_volleyball_f@yahoo.co.jpへ
▶申込書 区回からダウンロード▶申込期間 8月15日(金)～9月7日(日)
詳細はこちら

区民バドミントン大会

日10月26日(日)午前9時30分試合開始(30分前から開館)
会スポーツセンター、江戸川橋体育館
対200組(申込順)
料1人300円(口座振込)
▶申込書 文京区バドミントン協会回からダウンロード
▶申込期間 8月29日(金)～9月26(金)
回文京区バドミントン協会・沖☎090-9956-3008
詳細はこちら

対象	申込
区内在住・在勤・在学者	申込書を回で文京区バドミントン協会・沖回bunkyo.bdmntn.association@gmail.comへ
文京区バドミントン協会会員	電子申請(Webサイト[バドラバ]から)

TOKYO UNITED CUP 2025

会小石川運動場
対次のいずれかに該当するサッカーチーム①区内在住・在学の中学生で構成②活動拠点が区内③主催者が承認
定8チーム
申回申込書を郵送・回又は直接〒112-8555文京区スポーツ振興課☎03-5803-1308回03-5803-1356へ
▶申込書 区回からダウンロード
8月29日(金)必着
詳細はこちら

日時	
10/4(土)	14:30～20:30
12(日)	8:30～14:30
18(土)	14:30～20:30
26(日)	8:30～14:30
11/3(金)月	
8(土)	14:30～20:30

交通安全区民のつどい

▲ねづっち▲警視庁音楽隊▲カラーガード

日9月23日(火)午後1時～3時10分会シビックホール小ホール
内式典、交通安全教室、交通安全コンサート
▶出演 ねづっち、警視庁音楽隊、カラーガード対区内在住・在勤・在学者
定220人(抽選)
申回電子申請又は申込書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区管理課交通安全係☎03-5803-1244へ
▶申込書配布 区内警察署・地域活動センターほか
▶申込期間 8月12日(火)～27日(火)消印有効
▲申込はこちら

教室

小学生水泳教室(スポーツセンター10月コース)

日10月3日～28日の火・金曜(全8回)午後4時45分～6時
対6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)
定60人(抽選)料1,840円(保険料込)申電子申請8月22日(金)
会回スポーツセンター☎03-3944-2271
※小学生水泳教室総合体育館10月コースとの同時申込不可

2025

障害のある方向け おでかけスポーツ(9月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～
日①9月5日(金)午後1時15分～2時30分②26日(金)午後1時45分～3時
内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)
対区内在住・在勤・在学の肢体及び視覚障害者(介助者ありの場合は要相談)
会申回各実施日の前日までに電話又は直接①総合体育館☎03-3814-4271②スポーツセンター☎03-3944-2271へ

元氣ニコニコ体操(9月コース)

日9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
内ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等
対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
定各45人(申込順)料1,240円(保険料込)
会申回電話又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ
▶申込期間 8月18日(月)午前10時30分～31日(日)

わくわくスポーツまつり2025

日9月15日(金)午後0時45分～5時会スポーツセンター
内フットサル、空手、柔道、ダンス、レクリエーション、ボーイスカウトの体験教室
対区内在住・在勤・在学の年長児～小学3年生定150人(申込順)
申9月1日(月)正午から電子申請
回小石川法人会青年部会・高林☎03-3816-4184
※9月1日(月)に右記回を更新
詳細はこちら

世界陸上・デフリンピックパネル展示会

東京2025世界陸上(9月)、東京2025デフリンピック(11月)の開催を記念し、アスリート等のパネルを展示します。
日8月20日(火)～25日(月)会区民ひろば(シビックセンター地下2階)
申当日直接会場へ回スポーツ振興課☎03-5803-1308
▲詳細はこちら

ステージ・エコ イン ギャラリーシビック

日9月5日(金)午前10時～正午
内フードドライブ(未利用食品の回収)、各種資源回収、陶磁器製食器類の無料頒布[未利用食品や各種資源を持参した方が対象、1人1セットのみ(なくなり次第終了)]、整理収納アドバイザーによる片づけ相談[事前予約制(相談無料)]
回リサイクル清掃課リサイクル推進係(ステージ・エコ実行委員会事務局)☎03-5803-1135
※マイバッグ持参

シビックシアター☆トークショー
黒澤明監督の大作『乱』上映と、
監督と不思議な縁がある西村雄一郎氏が語る

日9月17日(火)午後0時30分～5時(30分前から開場)
会シビックホール小ホール
内第1部=『乱』上映、第二部=トークショー
▶出演 西村雄一郎氏(映画評論家)
対15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)
定270人(抽選)
申回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、在学者は学校名を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(勤)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ
8月9日(金)必着
▶協力 文京アカデミア生涯学習支援者の会
※入場は当選者本人に限る ※途中休憩あり ※上映開始後の入場不可

▲乱
©1985 KADOKAWASTUDIO CANAL

2025

知ックBunkyo

講座・催し物

第74回文京区謡曲大会

9月6日(土)午前11時～午後4時30分(予定)
宝生能楽堂(本郷1-5-9)
内語・仕舞・狂言・小舞等※どなたでも
定490人(先着順)申当日直接会場へ
関アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120

第4回家庭教育講座

保護者・学校・地域で考える
子どもが求めるあなたのたった「一言」

9月18日(木)午前10時～11時45分(15分前から受付)
会アカデミー文京
内自分の子どもに寄り添うために必要なことは何かを実践的に学ぶ
師今井真理子氏(親業訓練シニアインストラクター)
※年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者
定50人(先着順)申当日直接会場へ
関教育総務課地域教育支援担当☎03-5803-1302関03-5803-1366

※保育 関2歳以上関10人(申込順)1希望者は、9月11日(木)までに電話又は関に記入例③～⑤(③は子どもも、⑤は子どものみ)を明記し、上記へ

※手話通訳希望者は、9月2日(火)までに電話又は関に記入例③～⑤を明記し、上記へ

ふれあいサロン

関区内在住・在勤・在学者(※1はあわじ結び・梅結びができ、全回参加できる方)
申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、在学者は学校名(※2は希望回も、申込は1人1回のみ)を明記し、郵送若しくは直接各地域活動センターへ

	水引細工教室 (中級)※1	初めてのタブレット講座 (Android編)	【東京大学折紙サークルOrist】と折り紙を楽しむ会※2	女性限定 残署に負けない気功教室
日時	9/10～24の水曜 (全3回) 14:00～16:00	9/11～10/2の木曜 (全4回) 13:30～16:00	初級＝9/14(日) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 中級＝9/15(金) ③10:00～12:00 ④14:00～16:00	9/18(木)・25(木) (全2回) 13:00～15:00
会場 問合せ	〒112-0011 文京区千石1-4-3 大原地域活動センター ☎03-3946-8594	〒113-0021 文京区駒込3-22-4 駒込地域活動センター ☎03-3824-5801	〒113-0023 文京区向丘1-20-8 向丘地域活動センター ☎03-3813-6668	〒112-0013 文京区音羽1-22-14 音羽地域活動センター ☎03-3943-0621
内容 講師 (敬称略) 定員等	関あわじ結びで水引小物を作る※若井麻也氏(若井佐吉商店)定10人(抽選)Y 2,300円(初回納入、教材費込)※8/26(火)必着	関電源の入れ方から始め、「紅葉狩り」コースを調べ計画することを題材として、タブレットの基本的な操作を学ぶ関竹箒の会定16人(抽選)Y 600円(初回納入)※8/29(金)必着※タブレットは会場に用意	関東京大学折紙サークルOrist定各20人(抽選)Y 100円(当日納入)関9/1(日)必着※中級は折り鶴では物足りない方向け※作品詳細は区関参照	関気功の世界を、参加者同士で交流を深めながら学ぶ関若林由紀子氏定15人(抽選)Y 160円(初回納入)※8/24(日)17:00必着

交流館の教室

関区内在住・在勤・在学者

	ボールDE若返りウォーキング	カーレット教室	盆踊りエクササイズ	安楽座禅法入門
日時	9/2(火) 13:00～15:00	9/3(水)・17(火) 14:00～16:00(全2回)	9/9(火)・23(金) 9/9(火) 13:00～14:30	9/10(水) 13:30～15:00
会場 問合せ	根津交流館 ☎03-3828-5269	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	白山交流館 ☎03-3813-8500	根津交流館 ☎03-3828-5269
講師 (敬称略) 定員等	関小野富雄氏定12人(申込順)Y 1回100円関8/15(金)10:00から電話又は直接各交流館へ		関田代玲子氏当 関藤井隆英氏当 日直接会場へ	日直接会場へ

	ふまねっと体験会	シニアリトミック教室	スロージョギング
日時	9/11(木) 13:00～14:30	9/11(木) 13:30～15:00	9/18(木) 13:00～14:15
会場 問合せ	根津交流館 ☎03-3828-5269	目白台交流館 ☎03-5395-9141	根津交流館 ☎03-3828-5269
講師 (敬称略) 定員等	関薬師寺清幸氏当 日直接会場へ	関下島聡子(リトミック国際免許サーティフィケート取得者)定16人(申込順)関8/15(金)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	

★区報ふんきょのの記事で、費用の記載のないものは全て「無料」です。

教育センター

師教育センター専門指導員

会申関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・学年・[「科学教室」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

※8月25日(月)必着

	第6回 科学教室	第15回 子どもパソコン教室
日時	9/6(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	9/30～11:00
内容	土中の生物を観察しよう	ビスケット～イラストを動かしてプログラミングしよう～
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1・2年生
定員	各30人(抽選)	20人(抽選)

※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、電話で教育センターへ

ファミコムcafé
(オンライン同時開催)
ゲームで育む子どもの創造力

9月18日(木)午後7時～8時30分
会区民センター
関デジタルゲーム「マインクラフト」を教育現場や地域で活用した様々な事例を説明
師土井隆氏(デジタルものづくり協議会代表理事)
※どなたでも(区内在住・在勤・在学者を優先)
定20人(抽選)
申関電子申請・電話又は関に記入例①・③・④・⑥を明記し、社会福祉協議会地域連携ステーション市民活動担当☎03-3812-3044関fumikomu@bunsyakyo.or.jpへ

9月11日(木)
※オンライン参加はZoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

9月19日(金)午後6時30分～8時
会アカデミー文京
関恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表が語る
師清田隆之氏(文筆業)
関区内在住・在勤・在学者定30人(抽選)
申関電子申請又は往復はがきに記入例①～⑤と⑦手話通訳・保育(関)1歳～就学前児、定員あり)希望の有無(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シビックセンター14階文京区女性団体連絡会☎03-3814-6159へ

9月5日(金)必着

プラスワンセミナーⅡ
「男らしさって何だろう？」

9月19日(金)午後6時30分～8時
会アカデミー文京
関恋バナ収集ユニット「桃山商事」代表が語る
師清田隆之氏(文筆業)
関区内在住・在勤・在学者定30人(抽選)
申関電子申請又は往復はがきに記入例①～⑤と⑦手話通訳・保育(関)1歳～就学前児、定員あり)希望の有無(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シビックセンター14階文京区女性団体連絡会☎03-3814-6159へ

認知症本人交流会

9月21日(日)午前10時～正午
会グッドライフケアセンター向丘(西片2-19-15)
関認知症の方向士で集まり、日頃の悩みを話す、美術療法等を行う
※認知症又はMCI(軽度認知障害)がある区内在住・在勤・在学者(家族同伴可)
定5人程度(申込順)
申関電話で高齢者あんしん相談センター本富士分室☎03-3813-7888へ

ひきこもり等自立支援事業茶話会

9月6日(土)午前10時～正午
会区民センター
内ミニ講座、参加者同士で自由な交流やテーマトーク
※ひきこもりでお困りの家族等
定20人(申込順)
申関電話・関又は関に記入例②・③・⑤を明記し、茗荷谷クラブ☎03-3941-1613関03-3947-0766関bunkyo@skc-net.or.jpへ

9月2日(火)

障害児・者対象講座

会福祉センター江戸川橋
関区内在住・在勤・在学の各障害児・者
定各8人(抽選)
申関電話又は関に記入例①～④を明記し、リアン文京☎03-5940-2822関03-5940-2823へ

講座名	日時	費用	締切 (全て締め)
視覚障がい児・者対象音楽教室	9/14(日) 10:00～12:00	無料	9/ 5
音楽教室	13:30～15:30		
ダンス教室	21(日) 13:30～15:00		12
韓国語教室③	10:00～12:00	300円	
災害時調理教室	27(土) 14:00～16:00	800円	19

ミニ就職面接会

9月25日(木)午後1時30分～4時30分
会産業とくらしプラザ
関文京区・千代田区・中央区の企業と面接(1・2社)
※フルタイム又はパートでの就職を希望する方
申電話又は直接都内各ハローワークへ
関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)
※対象求人を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋関に掲載

プレゼン教室
伝わる話の構成術

9月27日(土)午後1時15分～3時30分
関話し手も伝えやすく、聴き手に伝わりやすい話の組み立て方を学ぶ
師協谷聖美氏(プレゼンテーション検定協会代表理事)
関大学生、社会人の方定15人(申込順)Y
1,500円
会申関8月15日(金)から電話で勤労福祉会館☎03-3823-6711へ

※事前アンケートあり

苗木配布事業

10月11日(土)午前10時～正午
会礫川公園
関緑化啓発事業の一環として、都の苗木配布事業を活用した苗木配布
▶配布苗木(予定) プルーベリー、オリーブ、キンモクセイなど(1家族1株まで)
関区内在住者定175人(抽選)
申関電子申請又は往復はがきに記入例①～④を明記し、〒112-8555文京区みどり公園課緑化係☎03-5803-1254へ

8月25日(月)必着

凡例

日日時会会場内内容師講師対対象定定員費用申申込
※締切関問合せ関ホームページ関FAX関メール

ぶんにこ*本富士(もとふじカフェ)

9月20日(土)午後1時～3時
会グッドライフケアセンター向丘(西片2-19-15)
内音楽やものづくりを通して交流
※どなたでもY100円申当日直接会場へ
関高齢者あんしん相談センター本富士分室☎03-3813-7888
※感染防止対策に協力のこと
※ぶんにこ:認知症のある方、地域の方などなたでも集まれる場

人材育成講座
文の京地域文化インテリター養成講座

10月11日～8年2月21日の土曜(11月15日、12月27日、8年1月3日・10日・17日を除く、全15回)午前10時～正午
会跡見学園女子大学(大塚1-5-2)
関区の文化遺産と区民の間を取り持つインテリター(通訳者・解読者)を養成
師跡見学園女子大学教授ほか
※15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)
定20人(抽選)
Y10,000円(受講料及び教材費)

申関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、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

9月12日(金)必着

※修了者には、「文の京地域文化インテリター」の認定証を交付

お知らせ

4か月連続企画
能楽動画視聴者プレゼント 第1弾

宝生会の能楽動画
視聴権を、申込者全員にプレゼントします。

第1弾は夜能「杜若」です。
関区内在住・在勤・在学者
申電子申請
※9月11日(木)
関アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120
※動画を視聴するには「宝生会オンラインショップ 能LIFE Online」へのアカウント登録(無料)が必要
※宝生会での販売動画とは内容が異なる

民生委員が変わりました

7月1日付で委嘱されました。
滝澤彩子
▶担当地区 本郷4丁目1・2・4・36・37、本郷5丁目1～4・19・21～25
関福祉政策課地域福祉係☎03-5803-1202

あつ危ない!
「外壁タイル等の落下」～あなたの建築物は安全ですか～

外壁タイル等の落下事故は、通行人に大きな被害を与えます。建築物の所有者は、定期的な点検・維持管理をお願いします。
関建築指導課監察担当☎03-5803-1267

8月30日～9月5日は「建築物防災週間」
建築物もあなたと同じ健康診断

共同住宅等の多くの方が利用する建築物は、避難階段等に不備があると思われぬ災害につながるため、皆さんの建築物を改めて見直してください。
関建築指導課監察担当☎03-5803-1267

医療的ケア児支援ルーム事業*
の定員拡大

本事業の1日当たりの定員を2人(申込順)に拡大します。
関区内在住の1歳～小学3年生の医療的ケア児(人工呼吸器を装着している方、腹膜透析を行っている方を除く)
Y無料(活動等に要した費用を除く)
申関8月18日(月)から電話で医療的ケア児支援ルームひまわり☎03-3814-9511へ(平日午前10時～午後5時)
区の開設場所は本郷給水所・教育の森公園です。
発災時の開設状況は、都水道局アプリ又は都水道局関で確認できます。
いざというときに備え、日頃から住まいの近くの災害時給水ステーションをご確認ください。
関防災危機管理課本部整備担当☎03-5803-1179

家庭ごみ組成分析調査

調査員が区内ごみ集積所でごみを収集し、組成を分析します。普段どおりごみを出してください。
▶実施期間 8月23日(土)、9月1日(月)～6日(土)
関リサイクル清掃課リサイクル推進係☎03-5803-1135

文京区民踊のつどい出演者募集

11月23日(金)午後1時～4時30分(予定)
会シビックホール小ホール
関日頃の練習成果の発表
関区内在住・在勤・在学者及び区内で活動するサークル
定50番程度Y1番組500円
申募集要項に添付の申込書を郵送で文京区民踊普及会事務局(住所は募集要項に記載)へ
▶募集要項配布 アカデミー推進課・アカデミー文京・地域アカデミー(区関)に掲載
※8月29日(金)必着
関アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120
※詳細は募集要項参照

シニア

初めてでも安心
スマートフォン講習会

関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
定各回4人(抽選)
申関電話・はがき・関又は関に記入例①～⑤と⑦希望日(①～⑤は第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関03-3811-9100関bunkyo@sjc.ne.jpへ

8月22日(金)必着

国民年金保険料の
産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者の方が産前産後免除の届出をすると、出産予定月(又は出産月)の前月から4か月分の国民年金保険料の納付が免除され、納付したものととして将来の年金受給額に反映されます。
出産予定日の6か月前から届出ができ、出産後の届出も可能です。
関日本年金機構文京年金事務所☎03-3945-1141(自動音声2→2) マイナポータルからの申請はこちら▶

8月は個人事業税第1期の納期

9月1日(月)までにお納めください。口座振替やスマホ決済アプリでの納付も便利です。ぜひご利用ください。
関千代田都税事務所個人事業税班☎03-3252-7141

断水時に水を配る場所
～災害時給水ステーション～

都水道局では、都内に災害時給水ステーション200か所以上を、住まいからおおむね半径2kmの距離に設置しています。
区の開設場所は本郷給水所・教育の森公園です。
発災時の開設状況は、都水道局アプリ又は都水道局関で確認できます。
いざというときに備え、日頃から住まいの近くの災害時給水ステーションをご確認ください。
関防災危機管理課本部整備担当☎03-5803-1179

中学校卒業程度認定試験

合格者には、高等学校の入学資格が与えられます。
▶試験日 10月16日(木)
※8年3月31日現在、次のいずれかに該当する方①満15歳に達し、就学義務を猶予又は免除された②満15歳に達し、中学校を卒業できないと見込まれることを、やむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた(①を除く)③満16歳以上で、義務教育を修了できなかった④満15歳以上で、日本国籍を有しない
申必要書類を添付のうえ、受験案内に同封の出願用封筒を簡易書留で郵送
※8月29日(金)消印有効
関都・教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当☎03-5320-6752
※受験案内等、詳細は上記へ

シニア

初めてでも安心
スマートフォン講習会

関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
定各回4人(抽選)
申関電話・はがき・関又は関に記入例①～⑤と⑦希望日(①～⑤は第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関03-3811-9100関bunkyo@sjc.ne.jpへ

8月22日(金)必着

		日時	会場
操作全般	①	9/1・8(月)	湯島総合センター
	②	5・12(金)	富坂生活あんしん拠点
	③	18・25(土)	湯島総合センター
LINE講習	④	9(火)	真砂中央図書館
	⑤	16(火)	

※①～③は、各回2日間とも参加のこと

高齢者マッサージサービス

※60歳以上の区内在住者
定各60人(申込順)Y500円

日時	9/3(水)	9/17(水)
会場	福祉センター湯島	シルバーセンター
申込 問合せ	8/22(金)9:00から電子申請又は電話で福祉センター湯島☎03-3814-9245へ 8/22(金)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 申込はこちら▶	8/22(金)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 申込はこちら▶

※1回の電子申請・電話で1人まで申込可
※1人1回(40分程度)の利用に限る。施術師の指名は不可
※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

ミドル・シニア実践講座
「絵本の読み聞かせ講座」

9月19日～12月19日の金曜(11月28日を除く、全13回)午前10時～正午
会シルバーセンター
※おおむね50歳以上の区内在住者
定15人(抽選)
申関電子申請・はがき又は関に記入例①～⑤を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203関03-5803-1350へ

8月27日(水)必着

※9月19日(金)と12月19日(金)は、健康チェックを行うため、午前9時～午後5時までのうち、2時間を受講決定後に調整
※申込前に説明会(8月22日(金)午前10時～正午)シルバーセンター(当日直接会場へ)に参加又は、同内容配信(8月8日(金)からのYouTube「文京区公式チャンネル」を視聴すること

お楽しみ講座
「童謡となつかしい歌の会」

10月3日(金)午前10時～11時30分
関みんなで懐かしい歌と一緒に歌う
※60歳以上の区内在住者定25人(抽選)
申関電子申請又は電話で福祉センター湯島☎03-3814-9245へ

9月17日(水) 申込はこちら▶

介護予防教室
「東京大学ふみのみやこ倶楽部」



10月10日(金)・24日(金)(全2回)午前10時～11時30分
会TonowaGarden 目白台東大GNRCオープンラボ(目白台3-28-10)
関東京大学大学院の学生による「なぜ転ぶどう防ぐ 転倒のメカニズムと対策」をテーマにした講義や文の京介護予防体操
※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
定20人(抽選)
申関電子申請又は電話で高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209へ

▶申込期間 8月15日(金)～29日(金)
▶共催 東京大学

★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。

子育て



母親学級(2日制)

内出産・育児の話、歯科・栄養の話
対区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる20週以降の妊婦
申8月20日(水)から電子申請

日時 (15分前から受付)	9/5(金)・12(金)	9/9(火)・16(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日のみの参加も可
※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
区図で確認のこと



▲詳細はこちら

はじめての離乳食講習会

日9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)
内講義と実演「5・6か月児の離乳食づくりのポイント」
対3・4月生まれの区内在住の第1子の保護者(初めて参加する方を優先)
定各15人(申込順)
申8月19日(火)から電子申請
会問保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106



▲申込はこちら

パパママタイム

日9月27日(土)午前10時15分～11時30分(15分前から受付)
会子育てひろば千石
内子育てを始めたばかりのパパママの交流会
対0～5か月の子どもと保護者
定10組(申込順)
申8月15日(金)から電子申請
問保健サービスセンター☎03-5803-1807



▲詳細はこちら

子育て支援講座「育児スキルトレーニング」

日10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日・16日、8年1月27日(全て火曜、全7回)
午前10時～11時45分
会障害者会館
内子どもの発達の状況を踏まえ、日常生活を想定したロールプレイをしながら、効果的な声かけや接し方を具体的に学ぶ
師子どもの虐待防止センター公認ファシリテーター
対区内在住で全回参加できる3歳～小学6年生(10月7日時点)の保護者
定8人(抽選)
申問電子申請又は往復はがきに**記入例**▶①～⑥と⑦生年月日(③・⑦は子ども分も)を明記し、〒112-8555文京区子ども家庭支援センター児童支援・予防係☎03-5803-1104へ
決8月24日(日)必着
※講座の参加は保護者のみ。保育(⑦8か月～就学前児**定**8人程度)希望者は、申込時に「保育希望」・保育する子どもの氏名・生年月日を明記



▲申込はこちら

健康



梅毒、流行っています

梅毒は、女性では20代、男性では20～50代を中心に急増しています。発疹やしこり等の症状が出たり消えたりするため、感染に気付かないことがあります。早く見つけ治療すれば治ります。気になる場合は医療機関や保健所へ相談し、検査を受けましょう。
問予防対策課保健指導係☎03-5803-1836
※区ではHIVと梅毒の即日検査が可能(申電話で保健サービスセンター☎03-5803-1805へ)



▲詳細はこちら

脳の健康度セルフチェック・もの忘れ検診 申込の受付終了間近

脳の健康度セルフチェック
申電子申請又は電話でコールセンター☎0120-687-888へ(平日午前9時～午後5時)
決8月29日(金)
※申込後、セルフチェックの案内を送付
もの忘れ検診の受診
受診は9月末までです。
申電話で各実施医療機関へ
決9月30日(火)(各医療機関の休診日を除く)
※対象者には6月20日(金)に検診の案内を送付済
共通事項
対区図参照
詳細は、送付の案内を確認
問高齢福祉課認知症施策担当☎03-5803-1821



▲詳細はこちら

高齢者のための口腔機能向上教室 ～いつまでもおいしく食べてはつらつと～

日9月8日(月)午前10時～11時30分
会アカデミー音羽
内講義、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
対65歳以上の区内在住者**定**10人(申込順)
申問8月15日(金)から電話で保健サービスセンター☎03-5803-1805へ

フレイルサポーター養成講座(全2回)



日10月2日(木)午前9時30分～午後3時30分、3日(金)午後1時～5時
会シビックセンター内会議室
内フレイルチェックの運営、地域のフレイル予防活動で活躍するボランティアを養成
師山田実氏(筑波大学教授)ほか
対全回参加可能で、養成講座終了後、ボランティアとしてフレイル予防活動に参加できる区内在住者
定16人(抽選)**申**電子申請
決8月25日(月)正午
問高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203



▲申込はこちら

生活習慣病予防教室② 食事と運動から始める 脂質異常症予防

日9月4日(木)午後2時～4時
会汐見地域活動センター
内医師・管理栄養士・健康運動指導士による講義と実技
師寺本民生氏(帝京大学理事)ほか
対18～64歳の区内在住・在勤・在学者
定30人(申込順)**申**電子申請
▶申込期間 8月15日(金)～9月3日(水)
問保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106



▲寺本民生氏



▲詳細はこちら

簡単ステップ&肩腰スッキリ(全4回)

日9月6日～27日の土曜、午後2時30分～4時
会健康センター
内ステップ台を使うエクササイズの基本技術を習得し、ストレッチポールで体をほぐす
対区内在住・在勤・在学者**定**12人(抽選)
決2,800円(初日納入)
申問はがきに**記入例**▶①～④と⑦生年月日・性別(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文京区保健サービスセンター健康相談係☎03-5803-1805へ
決8月22日(金)必着

歯みがき教室

内むし歯予防や事故予防・お口の発達の話・仕上げ磨きの話
対区内在住で歯が生え始めた1歳6か月未満の子どもと保護者
定10組(申込順)**申**電子申請
▶申込期間 8月15日(金)午前9時～各開催日前日午後5時

日時	9/11(木) 14:00～14:45	9/25(木) 10:00～10:45
会場	保健サービスセンター本郷支所	保健サービスセンター

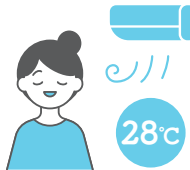
※会場は居住地域によって異なる。
管轄する保健サービスセンターを区図で確認のこと
問保健サービスセンター☎03-5803-1805



▲詳細はこちら

屋内での熱中症に注意

熱中症は、屋外や炎天下で発生すると思いがちですが、屋内でも多く発生しています。屋内では積極的にエアコン等を活用し、熱中症を予防しましょう。



熱中症予防行動

- 温度計で室温を測定し、28℃を目安にエアコン等で調整
- ブラインドやすだれなどで直射日光を遮る
- 湯沸し器やガスコンロなど熱を発生する機器を居室から遠ざける
- 時間を決めてこまめに水分補給

問健康推進課福祉保健政策推進担当☎03-5803-1231

専門医による 骨粗しょう症健診

日9月18日(木)午後1時～4時(午後2時まで受付)
会保健サービスセンター
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～8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) **決**700円
申問8月21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

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。
会健康センター
申問はがき(1人1枚)に**記入例**▶①～④と⑦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
決9月11日(木)必着

	基礎コース	心電図等コース
日時	①10/1(木)②25(土)③29(水)	10/18(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)	①75歳以上 ②心疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常などで加療中(※①②のいずれか)
定員	各12人(抽選)	
費用	区内在住者 = 1,700円 区内在勤・在学者 = 2,000円	区内在住者 = 3,600円 区内在勤・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年以内で直近のもの]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)

軽体操・ピラティス教室 9月

対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
決200円(当日納入)
申問8月25日(月)午前10時(千駄木交流館ピラティス教室は、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	10:30～11:30	各30人
		火	13:30～14:30	
	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
		木	10:00～11:00	
	ピラティス	日	10:30～11:30	

