

知って  
いますか?

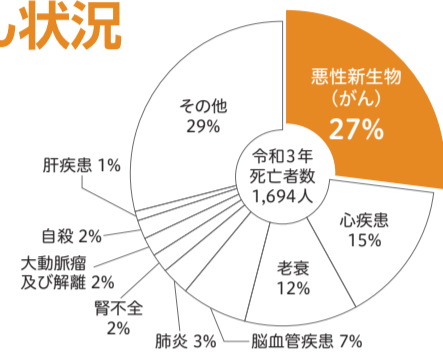
# がんの5つのコト



## 1 文京区のがん状況

区民の死因第1位は長期にわたり「悪性新生物(がん)」です。令和3年では総死亡数の約27%を占めており、日頃の生活環境・生活習慣の改善による「予防」や検診受診による「早期発見」がより重要です。

「がんを知り」、「がんと向き合う」ことから始めましょう。



出典:ふんきょうの保健衛生(事業概要)令和5年版

## 3 早期発見・早期治療を!

がんによる死亡率は、「早期発見」「早期治療」をすることで低下させることができます。早期であれば治せる可能性は非常に高く、治療も軽く済むことが多いため、患者にかかる身体的・経済的負担や時間は一般的に少なく済みます。早期のがんでは自覚症状がないことが多いため、早期発見のためには、がん検診を受けることが重要です。

出典:(公財)日本対がん協会

## 4 がん検診の受診を!

医療機関により受けられる検診の種類が異なります(予約制)。  
対区内在住者事前指定医療機関に連絡のうえ、受診  
健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

詳細はこちら▶



	対象	内容	期間
胃がん	50歳以上(昭和50年4/1以前に生まれた方) ※①②いずれかを選択 ※①の胃内視鏡検査は、2年に1度の検診、50歳以上(昭和50年4/1以前に生まれた方)で偶数年齢の方には、5月下旬に胃がん検診(胃内視鏡検査)受診票を送付済 ※奇数年齢で前年度未受診の方は、電子申請又は電話で健康推進課に受診票を申請 ※②の胃部X線は40~49歳の方も受診可能	①問診・胃内視鏡検査 ②問診・胃部X線検査	7年 1/31(金)まで
子宮がん	20歳以上で偶数年齢の女性(平成17年4/1以前に生まれた方) ※検診対象者には、無料受診券を送付済 ※奇数年齢で前年度未受診の方は、電子申請又は電話で健康推進課に無料受診券を申請	問診・視診・子宮頸部の細胞診及び内診	7年 3/31(月)まで
乳がん	40歳以上で偶数年齢の女性(昭和60年4/1以前に生まれた方) ※検診対象者には、無料受診券を送付済 ※奇数年齢で前年度未受診の方は、電子申請又は電話で健康推進課に無料受診券を申請	問診・マンモグラフィ	
大腸がん	40歳以上(昭和60年4/1以前に生まれた方)	問診・検便による便潜血反応検査 ※区の健康診査と同時に受診可能	
肺がん	40歳以上(昭和60年4/1以前に生まれた方) ※区の健康診査を受診する方で、胸部X線検査を行った場合は、同時に受診可能 ※②問診・胸部X線検査と喀痰細胞診は、50歳以上で、1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象	①問診・胸部X線検査 ②問診・胸部X線検査と喀痰細胞診	7年 1/31(金)まで

※詳細は健康診査受診票に同封の「文京区健康診査のご案内」又は区参照(検診事業の実施状況は区に掲載)

※今年度受診できなかった方は、翌年も受診可能なため7年度検診期間中に問合せのこと  
※受診の際は、マスクの着用を推奨。指定医療機関のスタッフの指示に従うこと

## 2 がんの予防を!

日本人のがん患者のうち、男性43.4%、女性25.3%は生活習慣や感染など予防が可能な原因で発生したと考えられています。

生活スタイルに合わせて「がんを防ぐための新12か条」を実践することで、がんになる確率を低くすることが可能です。

できるところから取り組んでみましょう。

### がんを防ぐための新12か条

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1 たばこは吸わない         | 7 適度に運動               |
| 2 他人のたばこの煙を避ける     | 8 適切な体重維持             |
| 3 お酒はほどほどに         | 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療     |
| 4 バランスのとれた食生活を     | 10 定期的ながん検診を          |
| 5 塩辛い食品は控えめに       | 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6 野菜や果物は不足にならないように | 12 正しいがん情報でがんを知ることから  |

出典:(公財)日本対がん協会、国立がん研究センターがん情報サービス

## 5 がん患者支援

健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

### ● がん患者ウィッグ購入等費用助成事業

がん患者の方の身体的・心理的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、購入等費用の一部を助成します。

#### ▶ 助成対象品

- ・ウィッグ、医療用帽子等
- ・胸部補整具
- ・まゆ毛ケア用品(つけまゆ毛)

#### ▶ 助成金額

上限10万円/回(1回1商品)、1人2回まで  
※費用が10万円未満の場合はその額



▲詳細はこちら

### ● がんサポートあんしんガイド

区内でがん患者の方やご家族が活用できる資源や情報を一覧にまとめたものです。ぜひご活用ください。

▶ 配布場所 健康推進課・図書館・高齢者あんしん相談センター・保健サービスセンター・各地域活動センター・区内5つの病院の「がん相談支援センター」ほか(区にも掲載)



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(旧ツイッター)



YouTube(区民チャンネル)



LINE

### 委員公募 文京区コミュニティバスBーぐる 沿線協議会委員

Bーぐるのサービス内容や運営に関して協議を行います。  
定4人以内▶任期 11月1日~8年10月31日▶選考 書類審査・面接(9月下旬予定)▶謝礼 1回2,000円▶Bーぐるを利用している満18歳以上の区内在住・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委員に2つ以上在籍している方を除く)▶申請書又は申込書に提案書「効果的なBーぐるの利用促進策について」(800字程度、原稿用紙等様式自由)を添えて郵送若しくは直接〒112-8555文京区区民課☎03-5803-1387へ▶申込書配布区民課・Bーぐる車内・地域活動センター(区民課にも掲載)▶9月5日(木)必着  
※委員となった方の提案書は情報公開対象



▲詳細はこちら

### 新エネルギー・省エネルギー設備設置費助成 第2期受付中

地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出削減に効果的な設備の利用促進を図るため、設置経費の一部を助成します。  
▶助成対象設備 住宅用太陽光発電システム(パワーコンディショナ単体の場合は機器更新のみ)・家庭用燃料電池(エネファーム)・家庭用蓄電システム・雨水タンク・断熱窓・自然冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)・高日射反射率塗料▶申請書と必要書類を設備設置日に応じた申請期間内に郵送又は直接〒112-8555文京区環境政策課☎03-5803-1276へ▶申請書 区民課からダウンロード▶パンフレット配布 環境政策課・地域活動センターほか(区民課にも掲載)



▲詳細はこちら

	設備設置日	申請期間(消印有効)
第2期	7/1(月)~8/31(土)	8/1(木)~9/30(月)
第3期	9/1(日)~10/31(木)	10/1(火)~12/2(月)
第4期	11/1(金)~12/31(火)	12/1(日)~7年1/31(金)
第5期	7年1/1(祝)~31(金)	2/1(土)~28(金)

※来庁による提出は、土・日曜、祝日、12/29~1/3を除く ※各種類併用可能

### 公の施設の指定管理者募集

7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	区立図書館(Aグループ) 小石川図書館ほか3館1室	区立図書館(Bグループ) 本郷図書館ほか2館1室	肥後細川庭園
指定期間	7年4/1~12年3/31(5年間)		
質問受付期間	8/10(土)~30(金)		8/13(火)~27(火)
参加希望書受付期間			8/13(火)~23(金)
募集要項	区民課からダウンロード		
施設見学会	日時	8/26(月)・27(火)	8/26(月)
	申込	参加希望書提出時、見学会の希望「あり」を選択 ※対象は、新規応募者のうち希望する事業者	申込書を添付し、みどり公園課管理係へ
	締切	8/20(火)午後5時	
問合せ(担当課)	真砂中央図書館管理係 ☎03-3815-6801		みどり公園課管理係 ☎03-5803-1252

### 10月から児童手当の制度が変わります

児童手当法の改正(6年10月施行)により、10月分(12月支給分)から児童手当の制度が一部変更されます。具体的な改正内容は以下のとおりです。

#### ●所得制限の撤廃

受給者の所得に限らず、下表に対応した手当が支給されます。

	第1子・第2子	第3子以降
3歳未満	15,000円	30,000円
3歳以上小学生以下	10,000円	
中学生		
高校生		

#### ●支給対象年齢の拡大

児童手当の支給対象期間が、高校生年代(18歳年度末まで)に延長になります。

#### ●第3子以降の児童に関する支給加算額の増額

第3子以降の児童は支給額が、一律30,000円になります。

#### ●支給月の変更

支給月が、2・4・6・8・10・12月の年6回になります。

#### ●第3子加算対象児童の数え方(カウント方法)の変更

児童手当の受給者が生活費等を経済的に負担している場合に限り、大学生年代(18歳年度末以降22歳年度末までの子)に関しても、第1子以降の児童として数えることとなります。

申請可能時期や申請方法などの詳細は、随時区民課等でお知らせします。

また、文京区から児童手当を受給していない世帯の児童(8月1日~31日までの期間に文京区に住民票がある18歳年度末までの児童)宛てに、9月以降申請書を送付します。

子育て支援事業コールセンター☎03-5803-1288



▲詳細はこちら

### 高齢者見守り相談窓口

高齢者あんしん相談センターでは、見守り相談や地域の方々と連携した見守りを行う専任の職員を配置しています。高齢者の見守りに関することや異変に気づいたときはお気軽にご相談・ご連絡ください。高齢者ご本人からのご相談もお受けしています。

#### 見守り相談員が訪問します

ご相談いただいた高齢者の方や、在宅高齢者の方のお宅へ訪問に伺います。内容によっては電話等の対応を行い、ご本人の状況を伺いながら、必要な支援・地域ぐるみの見守り活動につなげていきます。

また、センターの紹介や地域の見守り活動につなげることを目的に、次のいずれかに該当する方へ順次戸別訪問をしています。

- 要支援・要介護認定を受けていない75歳以上の方
- 要支援・要介護認定を受けている方のうち、介護保険サービスを利用していない方



#### 相談窓口

	施設名	所在地	電話
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	白山5-16-3	03-3942-8128
	高齢者あんしん相談センター富坂分室*	小石川2-18-18	03-5805-5032
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚*	大塚4-50-1	03-3941-9678
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	音羽1-15-12	03-6304-1093
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士*	本郷2-40-11	03-3811-8088
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	西片2-19-15	03-3813-7888
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込*	千駄木5-19-2	03-3827-5422
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	本駒込2-28-10	03-6912-1461

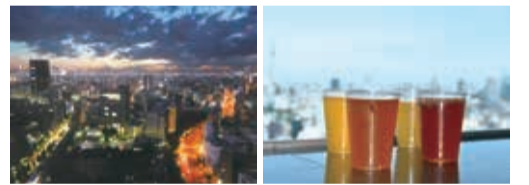
※★は見守り相談員配置

※開設時間(分室を除く)は、月~金曜=9:00~19:00 土・日曜、祝日、12/29~1/3=9:00~17:30。分室開設時間は、月~土曜=9:00~17:30(祝日、12/29~1/3を除く)

☎高齢福祉課地域包括ケア推進係☎03-5803-1843

### 5年ぶりの開催! Sky View Lounge BAR

普段はお酒が飲めないシビックセンター25階展望ラウンジで行われる2日間だけの特別イベント「Sky View Lounge BAR」。美しい眺望と美味しいお酒を一度に楽しめます。



日①8月23日(金)午後5時~8時30分②24日(土)午後4時~8時30分(ラストオーダーは終了30分前)☎シビックセンター25階展望ラウンジ▶どなたでも☎文京区観光インフォメーション☎03-5803-1941

※アルコール飲料の提供は20歳以上の方のみ ※イベント期間外の飲酒不可 ※混雑状況によって入場制限あり ※アルコール飲料の持ち込み不可(本イベントで販売しているものを除く)



▲詳細はこちら

### ステージ・エコインギャラリーシビック

9月7日(土)午前10時~正午☎ギャラリーシビック内フードドライブ(未利用食品の回収)、各種資源回収(古本・ペットボトルキャップ・食用廃油・未使用の陶磁器製食器類、使用済み小型家電9品目・水銀使用計器類・小型の金属類)、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点のみ)、整理収納アドバイザーによる片づけ相談\*1(相談無料)、3Rクイズコーナー☎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



※1 整理収納アドバイザーによる片づけ相談は、事前予約(申込順)が必要のため、電子申請又は電話で上記へ

※マイバッグ持参



▲詳細はこちら

### 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、こ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21日(水)~27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☎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

## 文京区子育てフェスティバル2024



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ご紹介します。

9月1日(日)午前9時30分~午後4時(当日直接会場へ)

詳細はこちら▶

会場	日時	内容等	問合せ
区民ひろば	①10:00②13:00 ③15:15(各45分)	●ひとみ姫とシエナ☆フルーツ音楽隊のめっちゃ楽しい音楽パーティー!!	子育て支援課 子育て支援係 ☎03-5803-1353
	①11:45②14:15 (各30分)	●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~	文京区観光 インフォメーション ☎03-5803-1941
アカデミー文京	①10:00②11:00 ③12:00④13:00 ⑤14:00⑥15:00 ⑦15:45(各15分)	●児童館ミニプログラム 「ふれあい遊び・大型絵本」など	児童青少年課 児童係 ☎03-5803-1188
	随時受付 (ミニプログラム 実施中を除く、最終 受付15:30)	●工作コーナー「パンダぼうし」をつくって 写真を撮ろう! ●成長の記念に手形ねんどもどうぞ!	
	①9:45②12:30 ③14:50(各30分)	●図書館おはなし会	真砂中央図書館 ☎03-3815-6801
	10:45~11:45	●パパママ応援トークショー 「子どもの生きる力を育む声かけ」	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
アートサロン	①10:00~12:00 ②13:30~15:30	●医師会・歯科医師会による医療相談 (小児科・歯科) ●血管年齢チェック	
		●幼稚園・子育てひろば・子育て支援 機関の紹介 ●子育て支援サービスの案内・ポスター 展示	子育て支援課 子育て支援係 ☎03-5803-1353
ギャラリーシビック、 シルバーセンター		●私立保育園の制作物展示 ●私立保育園による知育・制作ブース ●KAPLAのワークショップ ●区立保育園・看護師会・栄養士会に よる展示等	幼児保育課 幼児保育係 ☎03-5803-1189
シルバーセンター	9:30~16:00	●こども服回収	リサイクル清掃課 リサイクル推進係 ☎03-5803-1135
		●フードドライブ	
		●湯島総合センター整備方針の策定に 向けたパネル展示型説明会	企画課 ☎03-5803-1126
		●こどもの権利に関するパネル展示・ア ンケート調査・景品の配布	子育て支援課 子ども施策推進担当 ☎03-5803-1256
びよびよひろば	①10:00②11:00 ③14:00(各30分)	●教育センター子育て応援講座	教育センター 総合相談係 ☎03-5800-2594
	10:00~15:30 (子育て応援講座 実施中を除く)	●遊びのご紹介	
	10:00~15:30	●びよびよひろば開放 ※混雑時は人数制限を実施	びよびよひろば ☎03-5803-1398

☎子育て支援課☎03-5803-1353

### 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③生活保護法に基づく住宅扶助を受けていない☎☎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 ※転居前の申請が必要
すみかえサポート事業	①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) ②所得が一定基準以下の方に、初回保証料の一部を助成
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」を利用する方に、初回事務手数料の一部を助成

※申請方法等詳細は☎☎参照

## 文京ecoカレッジ 環境ライフ講座(全7回)

環境保全を専門家とともに学び、受講生同士で考え、活動・発信の実践力を習得する講座です。

対高校生以上の区内在住・在勤・在学者定15人(申込順)申はがき・FAX又は☎に記入例①~⑤と⑥メールアドレス(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名・所在地も)を明記し、〒105-0004 港区新橋1-18-12新橋一丁目ビル7階(-社)環境教育振興協会☎050-3699-0112FAX03-3593-0063Ecolife@eepa.or.jpへ



日時(全て土曜)	会場	内容
9/ 7 14:00~16:00	お茶の水女子大学 (大塚2-1-1)	生物多様性、SDGs ●講座のオリエンテーション ●文京区の生物とその多様性、共生について理解を深め、生態研究のフィールドワークや自然観察を体験
21 13:00~15:30	エコルとごし (品川区豊町2-1-30)	地球温暖化問題・生物多様性 環境保全等に関する最新の体験型展示を見学
28 13:00~14:55 15:05~17:00	シビックセンター内 会議室	気候変動・地球温暖化問題 地球温暖化と森林・家庭とのかかわりを学ぶ
		環境イベント展示・啓発物のワークショップ 自然や環境を身近なこととして捉えられるような環境保全に関する啓発物を作成
10/ 5 13:00~14:55 15:05~17:00	区民センター	資源循環 プラスチック問題、サーキュラーエコノミーについて、資源循環の面から社会をスマート化していく方法を学ぶ
		環境イベントの展示準備 ●環境保全や発信力向上に関する知識や情報を学ぶ ●環境イベントでの出展に向けた準備
11/ 9 10:00~16:30	シビックセンター内	環境イベント開催・修了式 環境イベントへの出展、講座修了証を授与

☎環境政策課地域環境係☎03-5803-1276

## 文の京文化発信プロジェクト

### かなざわ講座「加賀藩邸跡地を巡る 東京大学キャンパスツアー」

国内都市との交流促進の一環として、金沢の歴史・文化を学ぶ講座を開催します。

9月25日(水)午前10時~正午会東京大学本郷キャンパス(本郷7-3-1)師堀内秀樹氏(東京大学埋蔵文化財調査室准教授)対区内在住・在勤・在学者定20人(抽選)申復はがき又は☎に記入例①~③⑤(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、〒102-0093千代田区平河町2-4-2全国都市会館5階金沢市東京事務所内営業戦略室☎tokyo\_j@city.kanazawa.lg.jpへ☎9月6日(金)必着☎金沢市東京事務所内営業戦略室☎03-3262-0444、アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120▶主催 金沢市



## 入場無料 図書館



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
真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	8/28(水) 16:00~16:40	東大式マジック 内マジックショー&講座▶出演 東京大学奇術愛好会対10~19歳定20人(先着順)申当日直接会場へ
本郷図書館 ☎03-3828-2070	9/8(日) 14:00~15:30	ライブラリーライブ in Jazz 内バンド演奏▶出演 Hare and Nobrin対中学生以上定40人(申込順)申8/19(月)9:00から電子申請・電話又は直接本郷図書館へ
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	8/24(土) 15:00~16:00	ねずみの会「チュー大生のおはなしおはなし」 内中央大学生ボランティアによる絵本の読み聞かせ対小学生以上定20人(先着順)申当日直接会場へ
	8/25(日) 13:30~16:00	レトロ・シネマ 内『白い恐怖(字幕版)』▶出演 イングリッド・バグマン▶解説 志田一穂対どなたでも定50人(先着順)申当日直接会場へ
	8/28(水) 15:00~16:00	夏休み子ども会 内人形劇『小川のおおかみ』ほか▶出演 ゆい*パペットシアター対3歳~小学生と保護者定50人(先着順)申当日直接会場へ
	8/31(土) 14:00~15:30	レコード・コンサート「レコードで聴く80's pop music:ヘヴィ・メタル/ハード・ロック編(再演)」 内所蔵レコードの中からスタッフお薦めの曲を紹介(6/9と同内容)対どなたでも定50人(申込順)申8/16(金)13:00から電子申請・電話又は直接小石川図書館へ
水道端図書館 ☎03-3945-1621	8/29(木) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	小学生のためのプログラミング教室 内プログラミングで動画をつくる師西原朱里(学習支援室MAXtation代表)対小学3~6年生定各10人(申込順)申8/15(木)9:00から電話又は直接水道端図書館へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	8/24(土) 13:00~14:00	夏の落語会 内落語と紙切りでコワイ斬▶出演 古今亭志ん松・林家八楽対小学校高学年~高校生(10代限定)定25人(先着順)申当日直接会場へ
根津図書室 ☎03-3824-2608	9/15(日) 14:00~16:00	映画会 内『俺たちは天使じゃない(字幕版)』▶出演 ロバート・デ・ニーロ、ショーン・ペン対中学生以上定50人(申込順)申8/25(日)9:00から電子申請・電話又は直接根津図書室へ



「区報ぶんぎょう」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

対15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)会アカデミア文京ほか申込み電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(協)文京アカデミア学習推進係☎03-5803-1119へ**区**8月23日(金)必着

番号	講座名	日時
1	森鷗外と西岡のふるさと「津和野」を知ろう!	10/3・10・17・24 木 14:00～15:30
2	一足お先に「気ままにひと町散歩マップ」でまち歩き	10/19・26、11/9 土 10:00～12:00
3	芭蕉『奥の細道』をダイジェストで読む	10/10・31、11/14・21、12/12・19 木 18:30～20:30
4	絵本で読む中国の神話	10/22、11/5・19 火 13:00～14:30
5	俳句入門～五・七・五に想いをのせて～	10/23・30、11/13・20 水 14:00～15:30
6	読み切り文学講座 一読書の秋に「中国古典文学」を!	11/30、12/7・14 土 10:00～11:30
7	内裏へGO!ー平安物語の舞台ー	10/4・18、11/1・15、12/6 金 13:30～15:30
8	【東京大学史料編纂所協力講座】史料にみる王朝文化と貴族社会	10/5・26、11/2・16・30 土 10:30～12:00
9	世界遺産を楽しめくぐる	10/11、11/29、12/6・13 金 14:00～16:00 12/3 火 10:00～12:00
10	鉄道から見るドイツのカルチャー	10/15・29、11/12・26、12/10 火 10:30～12:00
11	明治留学生の恋と異文化衝突	10/18・25、11/1・8・15・22 金 14:00～15:45
12	化石が語る植物の歴史と持続可能性	11/7・14・21・28 木 14:00～15:30
13	からだの科学～人体の秘密に迫る～	11/13・20・27、12/4・11 水 10:30～12:00
14	フランスのシャンソンを歌おう	10/1・8・15・29 火 14:00～15:30
15	歌舞伎鑑賞入門～歌舞伎の春夏秋冬～	10/7・21、11/18、12/2 月 10:00～12:00
16	オペラの世界へようこそ	10/7・21、11/18、12/2・16 月 14:00～15:30
17	〈ベートーヴェン第9初演200年記念〉クラシック音楽を一緒に	10/9・16・23、11/6・13 水 10:30～12:00
18	音楽で味わう聖書の言葉	10/10・17・24・31、11/7 木 13:30～15:30
19	初歩から学べるピアノレッスン「この曲が弾きたい!」	10/11・25、11/8・22、12/13・20 金 12:20～13:50
20	【金沢市・文京区友好交流都市協定締結5周年】工芸がたなく、文京区と金沢市	10/26、11/2・16 土 14:00～15:30
21	琵琶・弾き語りの魅力～平家物語と共に～	11/14・21・28、12/5 木 10:30～12:00
22	暮らしに役立つ民法のお話	10/8・15・29、11/12・19 火 10:30～12:00
23	おうち薬膳で食養生～季節を味わう薬膳料理～	10/10、11/7、12/5 木 12:00～14:30
24	触って学べる コンピュータグラフィックス入門	10/12・19・26 土 10:00～11:30
25	「食べる宝石」フィンガーフードでおもてなし	10/28、11/11・25、12/9 月 14:00～16:00
26	身近な税金の基礎知識	11/26、12/3・10 火 10:30～12:00
27	異文化コミュニケーションのための英語	10/11・18、11/1・8・15・22・29、12/6 金 10:30～12:00
28	日常英会話初級編 ～もっと会話の広げ方を学ぼう～	10/16・23・30、11/13・20・27、12/4・11 水 18:30～20:00
29	スペイン語入門	10/31、11/7・14・21・28、12/5 木 10:30～12:00
30	フランス語 超入門講座	10/31、11/7・14・21・28、12/5 木 14:00～15:30
31	ミュージカルソングで踊るジャズダンス～ビギナークラス～	10/3・10・17・24・31 木 15:00～16:30
32	簡単・ゆっくりボディメンテナンス	11/1・8・22・29、12/6 金 14:30～16:00
33	尺八はじめてみませんか	10/2・16、11/6・13、12/4 水 14:00～15:30
34	映画やドラマを楽しむ「シナリオ創作」	10/18・25、11/1・8 金 10:30～12:00
35	おうちでできる簡単手作りパン	11/5・12・19 火 10:00～12:30
36	はじめてのオカリナ～「ふるさと」を吹いてみよう～	11/8・22・29、12/6 金 10:30～12:00
37	伝統のつまみ細工を日常で楽しむ	11/14・21・28 木 14:00～16:00
38	親子で楽しもう!運動遊び	11/22 金 15:00～16:30
M1	日常英会話中級編～発信力を強化しよう～	10/17・24・31、11/14・21・28、12/5・12 木 18:30～20:00
B1	バレエを楽しむ基礎知識講座「くるみ割り人形」編(公演チケット付)	11/24、12/15 日・土 11:24、12/7 =10:30～12:00 12/15 =11:00、15:30

※カリキュラム・応募の詳細は、地域アカデミー・図書館・地域活動センター等で配布する「講座案内」又は(協)文京アカデミー**区**で必ず確認のこと  
※定員を超えた場合は抽選。応募者が定員に達しないときは開講しない場合あり  
※当落通知は8/30(金)発送予定  
※手話通訳が必要な場合は、申込時に問合せのこと(講座内容によって対象外となる講座あり)  
※受講は当選者本人に限る



## 第2回ベーシックサポーター認定研修

内子育て支援の基本的な知識や倫理、子どもへの関わり方、保育に関する内容、ファミリー・サポート・センター事業を学ぶ  
対子育てサポーターに登録し、ファミリー・サポート・センター事業等で活動できる20歳以上の区内在住・在勤・在学者  
定15人(抽選)  
申込み書を郵送又は直接〒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**区**にも掲載)  
区9月19日(休)必着  
区[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

研修内容	日時	会場
子育て支援員基本研修①	10/23(水)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	24(水)9:00～16:30	
ベーシックサポーター認定研修	25(金)9:30～12:00	区民センター

※3日間の研修受講者には、子育て支援員(基本研修)及びベーシックサポーターの認定証を交付

## 交通安全区民のつどい



▲松平健氏 ▲警視庁音楽隊  
区9月22日(水)午後1時～3時20分区シビックホール小ホール  
区式典、交通安全教室、交通安全アトラクション▶出演 松平健氏、警視庁音楽隊  
対区内在住・在勤・在学者区240人(抽選)  
区電子申請・申込書又は、はがきに**記入例**▶②・③・⑤(②・③は参加者全員分、⑤は代表者のみ)を明記し、〒112-8555文京区管理課交通安全係☎03-5803-1244へ (※1グループ6人まで)  
▶申込書配布 管理課・区内警察署ほか(区**区**にも掲載)区8月30日(金)必着 ▲申込はこちら

## 文京区秋の文化祭作品募集(書道・絵画)

**第42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75回絵画展**  
▶募集作品 洋画(水彩画・版画等を含む)・日本画(水墨画等を含む)

**共通事項**  
会ギャラリーシビック、アートサロン  
対18歳以上の区内在住・在勤・在学者又は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・絵画を1人各1点まで  
▶出品料 1,000円(搬入時に納入)  
区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  
▶申込書配布 アカデミー推進課・各地域アカデミー  
区〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120

	書道展	絵画展
申込締切	9/6(金)必着	9/20(金)必着
搬入	日時	10/7(月)13:00～19:00 10/22(火)13:00～19:00
	会場	8(水)10:00～17:00 23(月)10:00～17:00
会期	ギャラリーシビック	
	10/11(金)～19(出)	10/26(出)～11/3(水)
搬出	10:00～18:00(最終日は17:00まで)	
	日時	10/19(出)17:30～19:00 11/3(水)17:30～19:00
	会場	20(日)10:00～17:00 4(水)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申込期間中、9:00～20:00(アカデミー千石は17:00まで)  
※詳細は出品要領参照

## 教室

### 元気ニコニコ体操(9月コース)

区9月2日～23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分区江戸川橋体育館内ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等区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・在学者区各45人(申込順)¥1,240円(保険料込)区8月19日(月)午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ区9月1日(日)

### 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～  
区①9月6日(金)午後1時15分～2時30分②27日(金)午後1時45分～3時区総合体育館②スポーツセンター区肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳(どちらかのみ)の参加も可区区内在住・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)区前日までに電話又は直接区総合体育館☎03-3814-4271②スポーツセンター☎03-3944-2271へ

### 小学生水泳教室(スポーツセンター10月コース)

区10月1日～25日の火・金曜(全8回)午後4時45分～6時区スポーツセンター区区内在住・在学の小学生区60人(抽選)¥1,840円(保険料込)区往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～⑤と⑥性別・泳力・過去参加時期(初めての場合は「初回」)・学校名・学年・保護者名を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター☎03-3944-2271へ区8月23日(金)必着  
※必ず6回以上参加すること ※クールで25m泳げない方及び初めて参加する方を優先  
※小学生水泳教室総合体育館10月コースとの同時申込は不可

## うおぬま秋の農業祭と収穫体験 & 森のカトラリーづくり

日時	10/19(出) 11:20 道の駅ゆのたに集合ー大農業祭見学・収穫体験 20(日) 9:00頃各宿迎えーカトラリーづくり体験ー昼食ー13:10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	
送迎	【迎え】 高速バス 10:31 小出インターチェンジ着 新幹線 10:32 浦佐駅着 ※魚沼までの往復の交通手段は各自で手配 ※上記到着時刻の公共交通機関に合わせて送迎。ダイヤ改正等により変更の可能性あり	【送り】 高速バス 13:51 小出インターチェンジ発 新幹線 15:01 浦佐駅発
定員	40人程度(抽選)	
ツアー参加費	大人9,000円 子ども・未就学児8,500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 ●魚沼市観光協会の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 ●やまびこ荘に宿泊する場合 ①区内在住者 大人5,500円 子ども3,900円 未就学児3,400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	
ツアー申込問合せ主催	区電子申請又は、はがきに <b>記入例</b> ▶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(出)魚沼市観光協会☎25-792-7300(毎日9:00～17:00)へ区9/3(火)必着 ※9/13(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	
※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		
詳細はこちら▶		

### 第297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～

区8月28日(水)午後0時15分～0時45分区区民ひろば(シビックセンター地下2階)▶曲目(予定) ユアソング、スリラー、星に願いをほか▶出演 尚美ミュージックカレッジ専門学校「尚美エレクトーンブレイヤーズ」「SHOBI DANCE CREW」区どなたでも区当日直接会場へ区(協)文京アカデミーホール事業係☎03-5803-1103  
※「エレクトーン」はヤマハ製の登録商標

## 第73回 文京区謡曲大会

区9月7日(土)午前11時～午後5時(予定)区宝生能楽堂(本郷1-5-9)区謡・仕舞・狂言小舞等区どなたでも区490人(先着順)区当日直接会場へ区アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120

## イベント

### WARRIORS東京ドーム試合観戦×スピードトレーニング

東京大学運動会アメリカンフットボール部WARRIORS vs 早稲田大学BIG BEARSの試合を観戦しませんか。試合観戦後、子どもたち向けに足を速くする教室を開催します。  
区9月21日(土)午前10時試合開始区試合観戦 = 東京ドーム(後楽1-3-61)、東大式足を速くする教室 = 東京大学本郷キャンパス御殿下グラウンド(本郷7-3-1)区区内在住・在学の小学生区100人(抽選)区電子申請区9月19日(休)東京大学運動会アメリカンフットボール部マーケティングスタッフ・宇谷☎080-2233-8885区warriors.mkkg@gmail.com  
▲申込はこちら

### 区民大会

#### 区民ライフル射撃競技大会

区9月15日(日)午前10時区長瀬射撃場(埼玉県秩父郡長瀬町大字野上下郷2395-1)▶種目 空気銃(立射)・ライフル銃(伏射・三姿勢)区区内在住・在勤・在学の競技銃所持者区80人(申込順)区申込書を区又は区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)区03-3828-4450区 hact0q8919@ybb.ne.jp▶申込書 区からダウンロード▶申込期間 8月15日(休)～30日(金)  
※スポーツ損害保険に加入のこと ▲詳細はこちら

#### 区民ボウリング大会

区9月29日(日)午前9時15分区東京ドームボウリングセンター(後楽1-3-61)区3ゲーム・年齢別ハンデ戦(ハンデは連盟規定採用、ヨーロッパ方式)区小学生以上の区内在住・在勤・在学者又は文京区ボウリング連盟会員区50人(抽選)区一般1,000円、小・中学生500円(貸靴代込)区往復はがき(1枚4人まで)に**記入例**①～⑤と⑥生年月日(小・中学生は学年も)を明記し、〒160-0022新宿区新宿7-6-21文京区ボウリング連盟・青山☎090-7717-7374へ区8月31日(土)必着  
※スポーツ損害保険に加入のこと ▲詳細はこちら

#### 第30回区民ソフトボール大会

区ファストピッチ = 10月6日(日)午前9時、スローピッチ = 20日(日)午前9時(予備日11月3日(水))区小石川運動場区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区各8チーム(申込順)区1チーム10,000円[傷害保険料を含む(代表者会議時納入)]区申込書を郵送又は区で〒170-0003豊島区駒込1-25-8文京区ソフトボール連盟事務局・梨本☎080-3538-9011区 03-5981-5453へ▶申込書 区からダウンロード▶申込期間 8月17日(土)～31日(土)午後5時必着  
※代表者会議を9月20日(金)午後7時30分からスポーツセンター会議室で開催 ▲詳細はこちら

#### 区民クレイ射撃大会

区10月19日(土)午前9時(午前8時30分受付、雨天決行)区成田射撃場(千葉県印西市山田166)▶種目 トラップ射撃(国際ルールに準ずる)▶個数 4ラウンド(100個撃ち)区区内在住・在勤・在学の散弾銃所持者区36人(申込順)区6,000円(当日納入)区申込書を区又は区で文京区クレイ射撃連盟事務局・浜田☎03-3831-5304区03-3832-2154区info@hamada-and-son.com▶申込書 区からダウンロード▶申込期間 9月21日(土)～10月5日(日) ▲詳細はこちら

#### 区民バレーボール大会

区混合6人制・男子9人制 = 10月19日(土)、男子6人制・女子9人制 = 10月20日(日)午前9時20分(開会式 = 10月20日(日)午前9時)区総合体育館区高校生以上の区内在住・在勤・在学者で構成するチーム又は文京区バレーボール連盟が承認するチーム区各10組(申込順)区1チーム4,000円(振込)区申込書を区で文京区バレーボール連盟・岩本☎080-1605-9495区bunkyo\_volleyball\_f@yahoo.co.jp▶申込書 区からダウンロード▶申込期間 8月24日(土)～9月14日(土)  
※スポーツ損害保険に加入のこと ▲詳細はこちら

#### 区民バドミントン大会

区10月27日(日)午前9時区スポーツセンター(開会式)、総合体育館区200組(申込順)区1人300円(口座振込)▶申込書 区・文京区バドミントン協会区からダウンロード▶申込期間 8月30日(金)～9月27日(金)区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	申込書を区で文京区バドミントン協会・沖区bunkyo_badmtn.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)

知ック Bunkyo

講座・催し物

女性しごと応援キャラバン in 文京

会ホテル東京ガーデンパレス(湯島1-7-5) 司 綿澤純子氏(テレワークマネジメント) 就職を希望している女性 電子申請又は電話で女...

Table with 2 columns: セミナー, 個別相談会. Includes dates, times, content, and staff.

※本イベントに参加するに当たり、東京しごとセンターの利用登録が必要 ※保育(国6か月～就学前児)10人...

シビックシネマサロン 『イーハートブの赤い屋根』

9月20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 会岩手県の山村の分校を舞台に、赴任したばかりの教師と生徒たちのふれあいを描く...

ふれあいサロン

区内在住・在勤・在学者(※1はあわじ結び・梅結びができる方) 電子申請又は往復はがきに...

Table with 4 columns: 水引細工教室(中級)\*1, カーレット教室, 初めてのスマートフォン教室, 「東京大学折紙サークルOrist」と折り紙を楽しむ会\*2

交流館の教室

Table with 7 columns: 親子ふれあい体操教室, カーピング教室, ポールウォーキング教室, リズムダンス&ストレッチ, 着付け教室, 季節の寄せ植え講座, 安楽座禅法入門

プラスワンセミナーⅢ どうする災害時のトイレ対策！ ～自宅・外出先で・避難所で～

9月7日(土)午後2時～3時30分 会家事支援等を行う住民同士の助け合い活動の体験談と活動説明...

強みを活かして事業拡大を目指す新規事業計画書のいろは

円安・原材料の高騰・人材不足など、事業者を取り巻く外部環境は依然として厳しい状況が続く中、新たな挑戦や生産性向上への取組が重要です...

障害児・者対象講座

Table with 3 columns: 講座名, 日時, 参加費 締切. Includes 視覚障害者対象音楽教室, 障害児・者対象音楽教室, 障害児・者対象陶芸教室, 障害児・者対象ダンス教室.

いきいきサポート協力会員 活動説明会

9月5日(日)午後2時～4時 会区民センター 会家事支援等を行う住民同士の助け合い活動の体験談と活動説明...

プレゼン教室(社会人向け) 上手な伝え方のコツを学ぶ

9月28日(土)午後1時15分～3時30分 会労働福祉会館 会自己紹介、趣味を題材に相手に伝える技術を学ぶ...

介護予防教室 「東京大学ふみのみやこ倶楽部」

10月4日(金)・11日(金) (全2回) 午前10時～11時30分 会東京大学本郷キャンパス(本郷7-3-1)...

介護に関する入門的研修 介護の仕事未経験者向け 介護の基本が身につきます！

10月5日・12日・26日, 11月2日・16日(全て土曜、全5回) 午前10時～午後4時30分 会全労連会館(湯島2-4-4)...

第4回家庭教育講座 「発達障害」って何？

9月17日(火)午前10時～11時30分(15分前から受付) 会アカデミー文京 会発達障害を正しく知り、親としてどう対応したらよいかを考える講座...

お知らせ

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

8月28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行います...

中小企業人材強化支援事業補助金

区内中小企業者が自社の従業員を対象としたリスクリング\*に取り組みの場合に、専門的な資格取得に係る教育課程の受講料・資格試験の受験料等の一部を補助...

ファミリー・サポート・センター事業にご登録を

ファミリー・サポート・センター事業は、子育てのサポートを受けたい方(依頼会員)と、子育てのサポートを行いたい方(提供会員)が、地域の中でお互いに協力して子育てをする会員登録制の事業です...

「世論調査」にご協力を

区民の方の意見・要望を区政に反映させるため、「文京区政に関する世論調査」を行います。調査票発送時期 8月下旬 期間 8月26日(月)～9月9日(月)...

マイナンバーカードの手続きは第4土曜に

戸籍住民課では、毎月第4土曜にマイナンバーカードの交付窓口を開設しています。8月24日(土)、9月28日(土)は、交付のほかマイナンバーカード関連手続\*1(継続利用・券面更新・電子証明書発行・更新・暗証番号再設定・一時停止解除・有効期間変更)も受け付けます...

防災資機材購入費用 助成制度

災害時の応急活動で使用する防災資機材(税抜単価3万円以上)の購入費用を助成します。助成金額 実支出額の3分の2 上限金額 10万円...

8月30日(金)～9月5日(木)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人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。8月20日(火)の朝刊に折り込むほか、図書館、地域活動センターなどの区施設で配布します...

あっ危ない! 「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による事故は、通行人に対し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。建築指導課監察担当 ☎03-5803-1267

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17日(木) 7年3月31日現在、次の要件のいずれかに該当する方①満15歳に達し、就学義務猶予免除された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について、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

「第26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。大きさ 小学生=B4まで(四六判八切も可)、中学生以上=A4まで ページ数 50頁まで(表紙・目次・参考文献は含まず)...

千石図書館 休館及び臨時取次窓口開設

施設設備改修工事に伴い、休館及び臨時取次窓口を開設します。休館日 10月1日(火)～31日(水)、11月26日(火) 臨時取次窓口開設 11月1日(金)～15日(金)午前9時～午後8時(日曜・祝日は午後7時まで)...

根津交流館 臨時休館

根津小学校における内装改修工事に伴う停電のため、休館します。8月17日(土) 根津交流館 ☎03-3828-5269

区報ぶんきょう 「文の京こども月刊特集号」を発行

8月20日(火)の朝刊に折り込むほか、図書館、地域活動センターなどの区施設で配布します。子育て支援課 ☎03-5803-1256

官公庁など

区内サークル・公共性のある団体の催し物や会員募集を掲載します(営利や売名目的、会費が多額、前回の掲載から1年を経過していないものは掲載不可) 申請書配布 広報課(区にも掲載) ※日時が決定している催し物の申込は、掲載希望日の発行日の40日前まで。その他要件あり

8月は個人事業税第1期の納期

9月2日(月)までにお納めください。また、口座振替やスマホ決済アプリでの納付も大変便利です。ぜひご利用ください。千代田都税事務所個人事業税班 ☎03-3252-7141

相談

外国人のための 専門家相談会(オンライン同時開催)

9月1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 会在留資格・離婚・保険・税金・就労などの法律問題、生活・教育相談に専門家がやさしい日本語・中国語・英語で助言 外国籍の方、外国ルーツの方 電子申請又は ☎に 記入例 ☎3・☎5に ☎6希望言語・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 ☎bunkiyotagen5sn@gmail.comへ 8月25日(推) 会アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310

傍聴

第2回文京区 地域福祉推進協議会

8月27日(火)午後2時 会シビックセンター24階委員会室 会文京区地域福祉保健計画の実績報告(5年度実績)、子育て支援計画の検討状況 8人(先着順) 傍聴希望者は当日直接会場へ 会福祉政策課 ☎03-5803-1201

タウン 5783 区HP ID 区内サークル・公共性のある団体の催し物や会員募集を掲載します(営利や売名目的、会費が多額、前回の掲載から1年を経過していないものは掲載不可) 申請書配布 広報課(区にも掲載) ※日時が決定している催し物の申込は、掲載希望日の発行日の40日前まで。その他要件あり 会員募集 春日会 第2日曜14:00～16:00 区民センター 指導者による俳句会と講評 長谷川はるか氏 ☎2など(初心者可) 会費 半年7,000円 電話で 長谷川 ☎03-3814-1228-8 合気道 一心会 日曜(子ども=9:15～10:15、大人=10:30～11:30、武器=13:30～16:00) 音羽中学校武道場ほか 合気道の稽古場 松岡宏美氏 入会金 5,000円 会費 大人=5,000円、子ども=4,000円 4歳以上 申請で下記へ 松岡 ☎090-6509-1700 aikidohiromi2020@gmail.com 詳細はこちら



子育て



母親学級(2日制)

出産・育児の話、歯科・栄養の話
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
8月20日(火)から電子申請

Table with columns for date, time, venue, and staff.

※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画で確認のこと

パパママタイム

9月28日(土)午前10時15分~11時30分
子育てひろば千石
子育てを始めたばかりのパパママの交流会

子育て支援講座「育児スキルトレーニング講座」

10月1日・15日・29日、11月12日・26日、12月10日、7年1月28日
シルバーセンター
日常生活を想定したロールプレイングをしながら、効果的な声かけや接し方を具体的に学ぶ

健康



専門医による骨粗しょう症健診

9月19日(木)午後1時~4時(2時まで受付)
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

夏の食中毒予防

気温が高い夏は細菌が増えやすく、食中毒が発生しやすくなります。以下のポイントを意識して、食中毒を予防しましょう。

- 購入した食品はすぐに冷蔵庫などに保管する
調理の前後、食事の前、トイレの後には十分に石けんで手を洗う
生で食べる食材や調理器具等はよく洗う
加熱は食材の中心部までしっかりと行う
調理した食品・テイクアウトした食品は放置せず、早めに食べる

生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228

屋内での熱中症に注意しましょう

熱中症は、屋外や炎天下で発生するものと思いがちですが、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等で直射日光を遮る
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

健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

精神保健指導講演会

9月19日(木)午後2時~3時30分
シビックセンター5階区民会議室
自分に寄り添うための第一歩「セルフ・コンパッション」を紹介
水野雅之氏(筑波大学人間系心理学域准教授)

おためしマーシャル&肩腰スッキリ(全4回)

9月7日~28日の土曜午後2時30分~4時
健康センター
パンチやキックなど格闘技の動きで全身の筋肉を使う有酸素運動と、ストレッチポールで体をほぐす

胃がん検診実施医療機関の追加

Table with columns for medical institution name, location, phone, and endoscopy type.

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24人(申込順) ¥500円

Table with columns for date, time, venue, and application details.

※1回の電話で1人まで申込可
※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
※1回40分程度、施術師の指名は不可

ウォーキング教室

9月5日・19日、10月3日(全て木曜、全3回)午前10時~11時30分
保健サービスセンター
歩く前の準備、ストレッチ、体を痛めない効果的な歩き方と正しい姿勢を学ぶ(初心者向け)
加藤有里氏(健康運動指導士)

依存症専門相談

9月5日(木)保健サービスセンター
依存症専門医による個別相談(家族からの相談も可)
☎電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807

認知症家族交流会

9月21日(土)午後2時~3時30分
白山の郷
介護者同士の交流と情報交換、ミニ講座「認知症の方との接し方」

フレイル\*サポーター養成講座

シビックセンター内会議室
フレイルチェックの測定のほか、地域でのフレイル予防活動を行うフレイルサポーターを養成
※全回参加し、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

Table with columns for date, time, and content.

\*フレイル:「健康」と「要介護」の状態の間にあたる段階で、年齢とともに心身の活力が低下した状態のこと

10年で感染者数約7倍! 梅毒の患者が急増中

梅毒は主に性的接触により、誰でも感染する可能性があります。早期に発見し、適切な治療を受けることで治る病気です。

予防対策課 ☎03-5803-1836
※保健所では匿名・無料で検査を実施
詳細はこちら

ぶんこ本富士(もとふじカフェ)

9月21日(土)午後1時~3時
グッドライフケアセンター向丘(西片2-19-15)
楽器の演奏を聴いたり、歌唱をしながら交流
浅野涼氏(医師)区内在住者と家族

軽体操・ピラティス教室 9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)
8月25日(日)午前10時から電話又は直接各交流館へ

Table with columns for venue, class name, day, time, and staff.

シニア

ミドル・シニア実践講座「絵本の読み聞かせ講座」

絵本の読み聞かせのスキルを習得して、ボランティア活動をしてみませんか
9月20日~12月20日の金曜(9月27日を除く、全13回)午前10時~正午
シルバーセンターほか

お楽しみ講座「童謡となつかしい歌の会」

9月27日(金)午前10時~11時30分
福祉センター湯島
60歳以上の区内在住者定25人(抽選)
電子申請又は電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245