

9月21日は世界アルツハイマーデー

「自分らしく」生きる ～認知症とともに～



「共生社会を実現するための認知症基本法」が1月1日に施行されました。
この法律は、国民一人一人がお互いに人格と個性を尊重し、支え合いながら、ともに生きる「共生社会」の実現を推進することを目的としています。そのためには、地域の全ての人々が認知症や認知症当事者を正しく理解する必要があります。
また、認知症の方やご家族を“支える・支えられる”の関係ではなく、一人一人が地域の主体となって、共生のまちをつくるのが大切です。認知症の方が暮らしやすい地域は、“誰もが暮らしやすい地域”につながります。互いに思いやり、協力して、「ともに生きる」まちをつくっていきましょう！

理解 認知症は誰でもなり得るもの

「認知症」とは、様々な脳の病気により、認知機能(記憶、判断力など)が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

老化によるもの忘れ

- 脳の機能の低下が原因
- ☑ もの忘れを自覚できる
 - ☑ 出来事の記憶の一部が消える
 - ☑ ヒントをもらえば思い出せる
 - ☑ 年や日付、曜日を間違えることがある



認知症によるもの忘れ

- 脳細胞の減少など病気が原因
- ☑ 忘れたという自覚がない
 - ☑ 出来事の記憶が丸ごと消える
 - ☑ ヒントをもらってもピンとこない
 - ☑ 年や日付、曜日、季節がわからなくなる

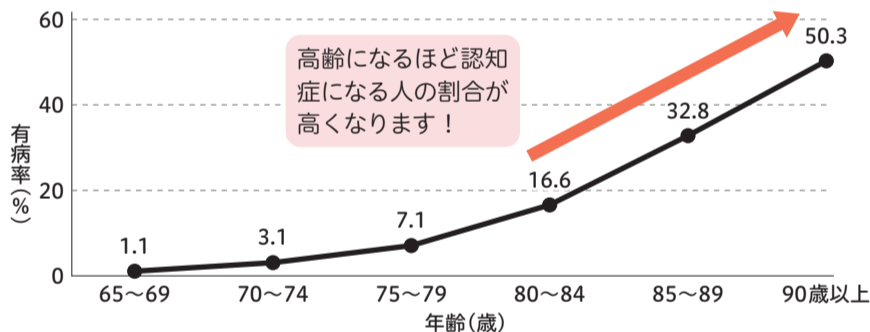


日常生活に大きな支障は出ない

日常生活に支障が出る

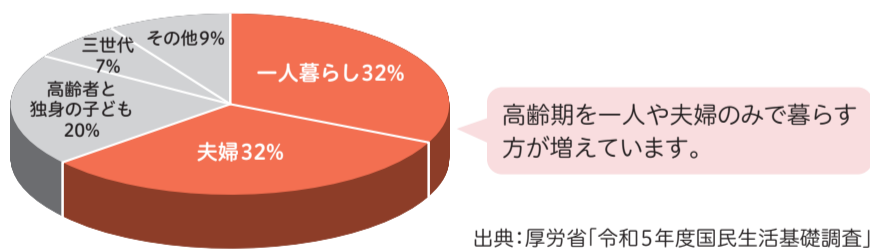
認知症を「自分ごと」に、支え合い安心して暮らせるまちに！

年齢別に見た推定認知症有病率



出典: 令和5年度「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」

65歳以上の方の世帯構成



出典: 厚労省「令和5年度国民生活基礎調査」

⇒ 超高齢社会を迎えた日本では、誰もが認知症になり、認知症の方に関わる可能性が高くなります。皆さんが認知症の正しい知識を持ち、支え合うことで、認知症になっても安心して暮らせる社会が求められています。

行動 認知症の方との接し方

3つの心得

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

7つのポイント

まずは見守る

余裕をもって対応する

声をかけるときは1人で

後ろから声をかけない

相手に目線をあわせてやさしい口調で

おだやかにはっきりとした話し方で

本人のペースに合わせて

気になる方、お困りの様子の方を見かけたら、勇気を出して声をかけることが大切です！



早期 認知症に関する情報や取組の紹介

○ 認知症に関するイベントの開催や、パンフレット等の配布をしています。

● 認知症に寄り添う機器展 ～認PAKU2024～

日時 9月27日(金)
午前10時～午後5時
会場 ギャラリーシビック

	VR認知症体験会	認知症サポーター養成講座
時間	10:00~11:30	14:00~15:30
会場	シルバーホール	
定員	各30人(申込順)	
費用	無料	121円(テキスト代)
申込	9/2月から電話で 高齢福祉課 ☎03-5803-1821へ	9/2月から電話で 高齢者あんしん 相談センター富坂 ☎03-3942-8128へ

同日開催

● 「認知症のご本人や家族と交流したい！」

- 文京区認知症カフェ(ぶんにご)
- 家族交流会
- 家族介護者教室



▲詳細はこちら

● 認知症に関するパンフレット各種

- 「知っておきたい！認知症あんしん生活ガイド」
認知症の状態に応じた医療介護サービス情報
- 「知っておきたい！若年性認知症ライフサポートBOOK」
若年性認知症の支援の情報
▶ 配布 高齢福祉課・高齢者あんしん相談センター(区庁にも掲載)



▲詳細はこちら

○ 認知症は早期の対応が大切です。地域の窓口にご相談してみませんか？

もの忘れ医療相談

「最近もの忘れが増えて心配」「家族が認知症と診断され、この先どうしたらよいか」など、困り事や心配事を認知症サポート医と認知症支援コーディネーター(看護師)がお伺いします。

対区内在住の本人と家族等(施設入所者を除く)申電話でお近くの高齢者あんしん相談センターへ

どなたでもできるセルフチェック

「自分でできる認知症気づきチェックリスト」
WEB版でセルフチェックはこちら▶



脳の健康度測定(認知症検診事業)

当年度に55・60・65・70・75歳を迎える区内在住者に、脳の健康度をセルフチェックできるご案内を個別に送付しています。認知機能に心配がある方には、検診を案内しています。※今年度の検診は受付終了

問合せ 高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821

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

9月は東京都の自殺対策強化月間

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のために、区では、「文京区自殺対策計画(令和6年度～10年度)」を策定し、誰もが安心して暮らせる文京区を目指し対策を推進しています。



▲詳細はこちら

自殺対策講演会

「森川すいめい先生が教えるSNS世代の生きやすさのヒント ～心が楽になる5つの方法～」

自分自身や身近で生きづらさを感じている人はいませんか。生きやすい環境をつくるための心構えや行動のヒントを学びます。



▲申込はこちら

日10月31日(休)午後5時30分～7時 会大塚地域活動センター

師森川すいめい氏(精神科医) 定100人(申込順) 申電子申請

日10月20日(日)

ゲートキーパー養成講座(基礎)

令和5年中の自殺者数は全国で2万人を超えており、依然として多くのいのちが失われています。区では、10～30代の死因の第1位が自殺となっています。自殺の危険を示すサイン(悩みを抱える人)に気づき、寄り添い、話を聞いて、必要な支援につなぐ「ゲートキーパー」について学んでみませんか。



▲申込はこちら

日9月18日(水)午後2時～4時 会障害者会館

師村明子氏(NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター理事)

定30人(申込順) 申電子申請 日9月9日(月)

共通事項

対区内在住・在勤・在学者 問予防対策課精神保健担当 ☎03-5803-1230

9月は健康増進普及月間

健康寿命*を伸ばすためには、糖尿病・がん・脳卒中・心疾患等の生活習慣病を予防することが重要です。この機会に、運動・食事・禁煙などご自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。区では、各種検診や健康教室等を実施しています。ぜひご活用ください。



▲詳細はこちら

問健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

*健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

9月はがん征圧月間

がんは、一生のうちに2人に1人は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なりにくくすることができます。また、検診を受けることで、早期発見・早期治療により命を守ることにつながります。区では、がんについて知ることができるイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

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①9月19日(休)午前10時～午後6時②20日(金)午前10時～午後3時 会区民ひろば

内がんに関するパネル・乳房触診モデルの展示、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!」の放映、ワークショップ(下表参照)

対どなたでも 申当日直接会場へ

啓発番組放映スケジュール

00～10分=胃がん、10～20分=大腸がん、20～30分=肺がん、

30～40分=乳がん、40～50分=子宮頸がん

※ 毎時間繰り返し放映、正午～午後1時は休止

※1の申込はこちら



▲詳細はこちら

ワークショップ

	がん治療に伴う外見ケア 情報・体験コーナー	アロマで体質チェック! スウェーデン式ハンドセラピー体験会*1
日時	9/19(休) ①11:00～13:30②15:00～18:00	①9/19(休)②20(金) 14:00～15:00
内容	がん治療の副作用による外見変化を 目立たなくするメイクアップ等、 敏感に傾きがちな時のお手入れ方法	アロマとタッチング(触れる)による 心と身体を癒す健康法
定員	—	各10人(申込順)
申込	当日直接会場へ	9/2(月)から電子申請

問健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

新・観潮楼歌会「対決! 観潮楼歌会に集うスター達」

与謝野鉄幹、佐佐木信綱、石川啄木ら、鷗外が主催した観潮楼歌会に集った歌人について、現代歌壇を彩るお二人がお話しします。後半は、観潮楼歌会に出席した歌人の短歌を、お題に即して選出し戦う5番勝負を行います。



▲石川美南氏



▲佐佐木定綱氏

日9月29日(日)午後2時～4時 会森鷗外記念館

師石川美南氏(歌人)、佐佐木定綱氏(歌人)

定50人(抽選) ¥2,000円(参加費)

申問往復はがき又は☎に記入例①～③・⑤と⑥メールアドレスを明記し、〒113-0022 文京区千駄木1-23-4森鷗外記念館 ☎03-3824-5511 ☓bmk-event@moriogai-kinenkan.jpへ

日9月13日(金)必着

感染症予防につとめましょう

現在、様々な感染症が流行しています。新型コロナウイルス感染症などの感染症を予防するには、咳エチケットや手洗いなど、普段からの対策が重要です。改めて基本的な感染症対策を確認して、感染予防に取り組みましょう。



▲詳細はこちら

感染対策の基本

- ① 体調不安や症状がある場合は、無理せず自宅で療養又は医療機関を受診
- ② その場に応じたマスクの着用や咳エチケットの実施 → 医療機関受診時や大勢の人が集まるところで特に効果的
- ③ 換気をこまめに行う。密集・密接・密閉(三密)の回避
- ④ 手洗いは日常の生活習慣に
- ⑤ 適度な運動、食事などの生活習慣で健やかな暮らしを



問予防対策課感染症対策担当 ☎03-5803-1962

成人の日記念 はたちのつどい

皆様のご参加をお待ちしています

日7年1月13日(成人の日)午前11時開式(午前10時開場)、正午閉式(午後1時閉場)

会シビックホール大ホール

対平成16年4月2日～17年4月1日生まれの区内在住者

※詳細は区報12月10日号に掲載予定

※区内小・中学校を卒業された方、以前区内にお住まいだった方は、現在区内に住民登録がなくても参加可(10月1日(火)から申込開始)



▲詳細はこちら

問区民課 地域振興・協働推進担当 ☎03-5803-1170

心のサポーター養成研修

内メンタルヘルスや精神疾患を正しく理解し、地域等で精神的な問題を抱える人や家族をできる範囲で手助けする方法を学ぶ

対区内在住・在勤・在学者

申問電子申請又は電話で予防対策課精神保健担当 ☎03-5803-1847へ

▶ 申込期間 9月2日(月)～30日(月)



▲申込はこちら

	日時	会場	定員(申込順)
第1回	10/8(火) 10:00～12:00	オンライン	50人
第2回	9(水) 10:30～12:30	スカイホール	各30人
第3回	14:00～16:00		

※オンラインはZoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

区議会 9月定例議会

今回の定例議会で審議する請願の締切は、9月2日(月)午後5時です。

議会を傍聴できます

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、議案及び委員会資料は、原則として、本会議及び各委員会開会1時間前に、区議会☎で公開します。

インターネット議会議中継のご案内

本会議(一般質問)・決算審査特別委員会では、インターネットで生中継・録画中継をご覧いただけます。また、本会議(一般質問)では、生中継でのリアルタイム字幕配信が始まります。

議会議中継はこちら



月日	開会時間	会議名等		
9/ 4(火)	10:00	議 会 運 営 委 員 会		
	13:00	全 員 協 議 会		
	14:00	本 会 議 (付 託)		
9(水)	10:00	本 会 議 [一般質問(生中継あり)]		
10(火)		子ども・子育て支援調査特別委員会 自治制度・地域振興調査特別委員会 災害対策調査特別委員会 議 会 運 営 委 員 会 厚 生 委 員 会 文 教 委 員 会 建 設 委 員 会		
11(水)				
12(木)				
13(金)				
17(火)				
18(水)				
19(木)				
20(金)				
24(火)				
25(水)				
26(木)	総 務 区 民 委 員 会			
30(月)	10:00	議 会 運 営 委 員 会		
	13:00	全 員 協 議 会		
	14:00	本 会 議 (中 間 議 決)		
10/ 1(火)	10:00	決 算 審 査 特 別 委 員 会 (1～8日 生中継あり)		
			2(水)	
			3(木)	
			4(金)	
			7(月)	
			8(火)	
15(火)	10:00	議 会 運 営 委 員 会		
			13:00	全 員 協 議 会
			14:00	本 会 議 (議 決)

問区議会事務局 ☎03-5803-1313

トルコ文化講座

～伝統的なフォークダンスを習って踊ってみよう～

文京区は、トルコ共和国イスタンブール市ベイオウル区と友好都市提携をしています。ヨーロッパとアジアの文化が混ざり、独特で魅惑的な魅力あふれるトルコ。フォークダンスを通じてトルコの文化や伝統に触れてみませんか。



▲イメージ写真

日 10月5日(土)午前10時～11時30分

会 シビックホール多目的室

内 どなたでも踊れる簡単なステップや動きを学ぶ

師 OTANTIK BUNKA 対 小学生以上の区内在住・在勤・在学者 定 50人(抽選)

申 問 電子申請又は往復はがきに記入例①～⑤と⑥メールアドレス(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310へ

☑ 9月13日(金)必着



▲申込はこちら

動物愛護週間イベント

9月20日～26日は動物愛護週間

動物を愛する気持ちと正しい飼育方について、多くの方に関心を持ってもらうため動物愛護週間が設けられています。この機会に人と動物が共生していくために必要な知識を身につけましょう。

日 9月10日(火)～12日(木)午前9時30分～午後5時(10日は午後1時30分から、12日は午後3時30分まで)

会 ギャラリーシビック 内 パネル展示等 申 当日直接会場へ

問 生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227

Bunkyo Brut ～つながりのひろがり展～

日 9月14日(土)～17日(火)午前10時～午後6時(14日は午前11時開場、17日は午後4時閉場)

会 ギャラリーシビック

内 区内障害者施設等において創作されたアート作品の展示、触って鑑賞できる作品の展示、アートコミュニケーションによる鑑賞サポート等

申 当日直接会場へ

問 アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120



詳細はこちら▶

小・中学校でかかる学用品等の援助

6年度の就学援助を希望する方は、早急に申請をお願いします。

対 生活保護を受けている又はこれに準ずると教育委員会が認める区内在住者

申 問 申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区学務課学事係 ☎03-5803-1295 若しくは在籍する区立小・中学校へ

▶ 申請書配布 学務課、区立小・中学校(区にも掲載)

※5年度申請者も申請が必要 ※受付月からの援助

世帯人員	認定基準所得額(例)
2人	約349万円
3人	約435万円
4人	約475万円
5人	約565万円

※掲載している認定基準所得額はあくまでも例であり、世帯構成や年齢等により前後する



詳細はこちら▶

児童手当制度改正後の申請が始まります

10月の児童手当制度改正により、以下のとおり児童手当が大きく変わります。

- 支給対象年齢を高校生年代(18歳年度末)まで拡大
 - 所得制限撤廃 ● 第3子以降の手当が30,000円に増額
 - 多子のカウントが大学生年代(18歳年度末以降22歳年度末)まで拡大 等
- 下記に該当する方は、新たに申請や確認書の提出が必要です。

① 所得超過等で児童手当を受給していない方

8月1日～31日までの間に文京区に住民登録があり、児童手当を受給していない世帯の高校生年代(18歳年度末)までの児童あてに、9月以降に申請書を送付します。

申 申請書を同封の返信用封筒(切手不要)で返送(申請者がマイナンバーカードを所持している場合、マイナポータルから電子申請も可)

▶ 申請期間 9月1日(日)～

② 児童手当をすでに受給中の方

大学生年代(18歳年度末以降～22歳年度末)の子を養育していて、かつ高校生年代までの児童と大学生年代の子を合計すると3人以上の子がいる場合、支給額が増額になる可能性があります。増額になるためには別途「監護相当・生計費の負担についての確認書」の提出が必要です。

申 確認書を郵送で〒112-8555文京区子育て支援課児童給付係へ(申請者がマイナンバーカードを所持している場合、マイナポータルから電子申請も可)

▶ 確認書 区からもダウンロード

▶ 申請期間 随時受付中

問 子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288



▲詳細はこちら

スタートアップ支援事業



▲詳細はこちら

区内スタートアップ企業に対して、事務所等の賃借料に係る補助や専門家による経営相談等を行います。

補助対象者	中小企業基本法第2条第1項に規定する中小企業者であって、以下①～⑤の全てに該当する事業者 ①区内に本店登記がある ②申請日までに納付すべき住民税(法人の場合は法人都民税)及び事業税(個人事業者で事業税が非課税の場合は所得税)を完納している ③申請日において、創業5年以内又は大学の創業支援施設から区内に事業所を移転して1年以内 ④大学が有する研究成果若しくは特許を活用し、又は大学と共同研究等を行った ⑤他の行政機関による同種の補助金等の交付を受け、又は受ける予定がない
補助対象事業	以下①②のいずれかに該当する事業 ①先端的な技術等に基づく事業 ②地域課題や社会課題の解決を図る事業
支援内容	①家賃補助 事務所等の月額賃借料の2分の1(上限5万円)、最長12か月 ②経営相談(計10回以内)
申請	申請書を郵送又は直接経済課へ
申請書配布	経済課(区にも掲載)
募集期間	9/2(月)～10/18日(金)必着 ※補助対象者は審査のうえ決定

問 〒112-8555文京区経済課 ☎03-5803-1173

選挙管理委員長・同職務代理者・選挙管理委員の交代

8月1日付けで、選挙管理委員会委員長・同職務代理者・選挙管理委員が変わりました。選挙管理委員会では、各種選挙の管理執行のほか、明るい選挙推進委員と協力して明るい選挙の普及啓発活動を行っています。

1 委員長及び職務代理者の就退任

	職名	氏名(敬称略)	就退任年月日
就任	委員長	鈴木利廣	6年8/1
	職務代理者	渡邊智子	
退任	委員長	吉川方章	6年7/31
	職務代理者	鈴木利廣	

2 委員の就退任

	職名	氏名(敬称略)	就退任年月日
就任	委員	田中和子	6年8/1
退任		押見守康	6年7/31

※地方自治法第182条第3項の規定により、補充員を補充

問 選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287



▲田中和子氏(新委員)

毎月7日は文京版クールアース・デー

9月のテーマは「節水の工夫」

水を使うときも省エネルギーに取り組みましょう。

お風呂

お風呂は間隔をあけずに続けて入り、こまめにシャワーを止めましょう。

洗濯機

軽い汚れならスピードコースでも十分きれいになり、水道代、電気代の節約になります。

トイレ

水を流す際は「大」と「小」のレバーを使い分けましょう。1L程度の水量の差があります。

出典:東京都「家庭の省エネハンドブック2023」

問 環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828



9～11月は「文の京こども月間」



区では「こどもの権利」について理解を深めていただくため、啓発イベント等を実施します。

「こどもの権利」とは、全てのこどもたちが生まれたときから持っているもので、こ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▶



9月の番組表
各番組の紹介はこちら
時間 番組
8:30 ぐらしのSafetyミニ(1日)110番の適正利用・巡回連絡...

*番組は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
区議会一般質問 9/22(金)～24(火)期間中は特別編成で放送します。
放送時間:9:10～/12:00～/16:00～/18:00～/19:00～/21:00～

9月 地域子育てステーション
事前連絡が必要です [受付時間]9:00～17:00

保育園名 日時 主な内容 電話
藍染 10(火) ホールで遊ぼう 03-3828-5509
久堅 25(火) 03-3811-0712
青柳 11(水) 保育園で遊ぼう 03-3941-4518
さしがや 03-3811-3474
駒込 18(水) ホールであそぼう 03-3821-8800
こひなた 5(木) 保育園で遊ぼう 03-3943-4457
本郷 17(火) パネルシアターを楽しみましょう 03-3812-2394
大塚 10(火) 運動遊びをしよう 03-3943-1631
しおみ 11(水) 栄養士に聞いてみよう 03-3827-8229
千石 26(水) パネルシアターを楽しもう 03-3947-9220
向丘 11(水) 保育園で遊ぼう 03-3814-6755
水道 26(水) 03-3812-2237
本駒込 18(水) リズム遊びを楽しもう 03-3822-3659
本駒込南 5(木) ふれあい遊びを楽しもう 03-3823-3247
千石西 18(水) 03-3944-4688
本駒込西 11(水) 03-3947-2906
目白台 11(水) 栄養士に聞いてみよう 03-3945-4220

★区報ふんきょうの記事で、費用の記載のないものはすべて「無料」です。

第2回 文の京ガイドツアー
「Bーぐる」がゆく本郷台地～須藤公園から六義園～
須藤公園を出発し、Bーぐるの路線に沿って、六義園まで区公認の観光ガイドが案内します。
9月28日(土)午前10時(対)徒歩で全行程(約2km)歩ける方(選)60人(抽選)
コース(1時間半程度)
※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

鼓童十二月特別公演2024「山踏み」
12月19日(休)～22日(日)午後2時(選)シビックホール大ホール(内)太鼓芸能集団 鼓童とチャング(韓国の太鼓)演奏家の崔在哲氏による特別共演作品
区民先行予約日(1日限り)
9月1日(日)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)
シビックホールメンバーズ先行発売
9月2日(月)午前10時～3日(火)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から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)
※4歳未満入場不可

牧阿佐美バレエ団「くるみ割り人形」(全幕)
12月14日(土)午後2時、15日(日)①午前11時②午後3時30分(選)シビックホール大ホール▶出演 牧阿佐美バレエ団
区民先行予約日(1日限り)
9月14日(土)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)
シビックホールメンバーズ先行発売
9月15日(日)午前10時～16日(日)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から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)
※4歳未満入場不可

フレッシュ名曲コンサート
響きの森クラシック・シリーズVol.82
7年1月11日(土)午後3時(選)シビックホール大ホール▶曲目 J.シュトラウスⅡノルツ「春の声」、メンデルスゾーンノヴァイオリン協奏曲、ドヴォルザークノチェロ協奏曲▶出演 鈴木優人(指揮)、吉本梨乃(ヴァイオリン)、宮田大(チェロ)、東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)
区民先行予約(1日限り)
8月31日(土)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)
シビックホールメンバーズ先行発売
9月1日(日)午前10時～2日(月)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から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)

フレッシュ名曲キャンペーン ランチタイムコンサート
9月9日(月)午後0時10分～0時45分(選)シビックホール小ホール▶曲目 ラ・カンパネラ、歌の翼に、ロンドンデリーの歌(ほか)▶出演 吉本梨乃(ヴァイオリン)、松岡美絵(ピアノ)
※当日直接会場へ(謝)文京アカデミーホール事業係

区民大会 第54回区民ゲートボール大会
10月4日(金)午前9時30分(予備日25日(金))
10月14日(金)午前8時45分(選)南栃木ゴルフ倶楽部(栃木県鹿沼市上永野2585)▶種目 個人戦、団体戦(1組4人)
区民アーチェリー大会
10月27日(日)午前8時30分(選)総合体育館▶試合方法 距離30m・18m共に80cmの使用、72射の合計点で順位を決定
魚沼車窓の旅
ローカル列車只見線の紅葉を楽しもう
会津柳津町を散策しよう

区民弓道大会
10月13日(日)午前9時40分(選)スポーツセンター(対)弓道経験のある区内在住・在勤・在学者、文京区弓道連盟
第21回区民ゴルフ大会
10月14日(金)午前8時45分(選)南栃木ゴルフ倶楽部(栃木県鹿沼市上永野2585)▶種目 個人戦、団体戦(1組4人)
区民剣道大会
10月20日(日)午前10時(選)スポーツセンター▶団体戦=小学生5人制・中学生3人制、個人戦=高校(男子・女子)・大学一般(男子・女子)

区民大会 第71回区民剣道大会
10月20日(日)午前10時(選)スポーツセンター▶団体戦=小学生5人制・中学生3人制、個人戦=高校(男子・女子)・大学一般(男子・女子)

区民大会 区民アーチェリー大会
10月27日(日)午前8時30分(選)総合体育館▶試合方法 距離30m・18m共に80cmの使用、72射の合計点で順位を決定

魚沼車窓の旅
ローカル列車只見線の紅葉を楽しもう
会津柳津町を散策しよう

フレッシュ名曲コンサート
響きの森クラシック・シリーズVol.82
7年1月11日(土)午後3時(選)シビックホール大ホール▶曲目 J.シュトラウスⅡノルツ「春の声」、メンデルスゾーンノヴァイオリン協奏曲、ドヴォルザークノチェロ協奏曲▶出演 鈴木優人(指揮)、吉本梨乃(ヴァイオリン)、宮田大(チェロ)、東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)
区民先行予約(1日限り)
8月31日(土)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)
シビックホールメンバーズ先行発売
9月1日(日)午前10時～2日(月)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から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)

スポーツ 第49回区民水泳大会
10月6日(日)午前11時(45分前から受付)
初心者合気道教室
10月1日～11月5日の火曜(全6回)午後7時～8時30分
チャレンジスポーツ教室塾(屋内トレーニング)
10月1日～22日の火曜(全4回)午後3時30分～5時

初心者合気道教室
10月1日～11月5日の火曜(全6回)午後7時～8時30分
チャレンジスポーツ教室塾(屋内トレーニング)
10月1日～22日の火曜(全4回)午後3時30分～5時

高齢者水泳+健康体操教室10月コース
10月1日～25日の火・金曜(全8回)午後2時10分～3時

障害児フットサル教室
10月2日～23日の水曜(全4回)午後4時30分～5時30分

小学生水泳教室(総合体育館10月コース)
10月3日～31日の月・木曜(14日(休)を除く、全8回)午後4時45分～6時10分

障害者プールレクリエーション(10月コース)
10月20日(日)・27日(日)(全2回)午前9時45分～11時45分

高齢者水中ウォーキング教室(11月水曜コース)
10月23日～11月27日の水曜(全6回)午前10時～11時30分

★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



ステップ・アップ! 離乳食講習会

講義と実演「7・8か月児の離乳食づくりのポイント」

Table with columns for date (9/12, 10/9), time (10:30-11:30, 13:00-14:00), venue (保健サービスセンター), and details.



はじめての離乳食講習会

9月19日(木)①午前10時30分~11時30分②午後1時~2時

保健サービスセンター 講義と実演「5・6か月児の離乳食づくりのポイント」

産後ケア事業の拡充・変更

施設の拡充(10月1日利用分から) 宿泊型ショートステイ及びデイサービス型サロンの利用施設として「浜田病院」...

住民基本台帳 table with columns for population, foreign residents, and other statistics.

両親学級

沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど) デモ、産後の話、リラックス体操等

申込期間 9月5日(木)~15日(日) 詳細はこちら

Table with columns for date (10/5, 10/11, 10/13), time, and venue.

※11(金)のみ、第2子以降の赤ちゃんが生まれる夫婦も対象(上の子の参加不可)

健康

「ぶんきょう涼み処」協力施設の追加

外出時に小休止ができる「ぶんきょう涼み処」に、以下の施設が追加されました。

Table listing pharmacy names, locations, and phone numbers.

ぶんきょう涼み処(民間施設)

Table listing facility names, locations, and phone numbers.

健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

歯周疾患検診実施 指定歯科医療機関

以下の指定歯科医療機関で、歯周疾患検診を実施していますのでご利用ください。

Table listing dental clinic names, locations, and phone numbers.

健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

保健サービスセンターの健康相談(9月)

Table with columns for category, target audience, date, and time.

※1 骨密度測定可 ※2 1・2歳児の定期歯科健診も実施 ※3 八千代助産院でも実施

健康づくり栄養教室 「手軽にバランス! 朝ごはん」

9月27日(金)午前11時~正午 保健サービスセンター本郷支所

申込期間 8月30日(金)から電子申請 申込ははこちら

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。

Table with columns for course type, date, time, and content.

※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...

9月 休日医療

休日診療当番医

①必ず、事前に受診希望の医療機関に電話で開院・待ち時間を確認、受診希望の旨を連絡したうえで受診

Table listing medical facilities, names, locations, and phone numbers.

休日調剤薬局

Table listing pharmacy names, locations, and phone numbers.

医療機関案内

Table listing medical facility names, phone numbers, and service hours.