



文の京
(ふみのみやこ)

区報 ふんきよ

令和6年(2024)
9月10日
No.1843

あなたは、「そなえて安心」できていますか？

緊急防災対策事業を実施します！

文京区 緊急防災対策事業 🔍 で検索！



防災用品配付事業



9月下旬から区内の全世帯に「文の京 そなえて安心BOOK」(防災カタログ)を配付します。様々な災害リスクなどの周知啓発とともに、各世帯で必要な防災用品を提供します。



- 対象** 8月1日時点で、文京区に住民登録がある世帯
- 内容** 防災対策の周知啓発(身近な災害リスク・在宅避難・備蓄の必要性等)、防災用品(非常食・携帯トイレ・バッテリー・ラジオ等)
- 申込** 1世帯あたり5,000ポイント(5,000円相当)を上限に、カタログ掲載の防災用品を選んで申込
- 締切** 7年1月31日(金)
- 問合せ** 文京区防災カタログコールセンター ☎0800-170-0689(開設期間=9月24日(火)~7年3月31日(月))

災害時のマンションのトイレ対策セミナー



マンションにおける災害時のトイレのリスクを知り、排水設備の自己点検の手法等を学ぶ講座を開催します。

- 日時** 第1回=10月11日(金)午後2時~4時
第2回=12月22日(日)午後2時~4時
 - 会場** 区民センター
 - 対象** 区内のマンション管理組合・管理会社等(1団体2~3人まで)
 - 定員** 各150人(申込順) **申込** 電子申請
 - 締切** 第1回=10月9日(水)、第2回=12月16日(月)
- ※講座内容は、各回終了後1か月間アーカイブ配信で視聴可



防災資機材購入費用助成金



災害時における町会・自治会やマンション管理組合等の応急活動を支援するため、防災資機材の購入経費を助成します。

- 助成対象** 災害時の応急活動に使用する防災資機材(税抜単価30,000円以上)の購入経費
- 助成金額** 購入経費の3分の2(上限100,000円)
- 申込** 申請書を郵送で〒112-8555文京区防災課へ
- 申請書** 区☒からダウンロード
- 締切** 7年2月28日(金)必着



防災用品あっせん事業 通年実施

簡易トイレや家具転倒防止器具、非常食等、防災用品を定価より低価格で販売するあっせん事業を行っています。この度、取扱商品を更新・拡充しました。この機会にご自宅の備蓄品を見直してみませんか。



- 対象** 区内在住・在勤者
- 申込** はがき・☒又は☒に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・品番・品名・あっせん価格・数量・小計金額・合計金額を明記し、〒125-0042葛飾区金町2-8-20東京都葛飾福祉工場☒03-3608-5200☒bunkyouku-tkf@tocolo.or.jpへ
- リーフレット配布** 防災課・地域活動センター・区立図書館ほか



▲詳細はこちら

問合せ 防災課 ☎ 03-5803-1745



6年度 竹早公園・小石川図書館一体的整備区民ワークショップ ～みんなで考えるミーティング～参加者募集(第1回・第2回)

竹早公園(竹早テニスコートを含む)・小石川図書館の一体的な整備について、区民の皆さんと共に考えるワークショップを開催します。

対区内在住・在勤・在学者、各施設(竹早公園・竹早テニスコート・小石川図書館)利用者(小学生までは保護者同伴)定各200人(抽選)申次の①～③のいずれかの方法で申込①電子申請②申込書を直接みどり公園課・スポーツ振興課・真砂中央図書館・小石川図書館へ③申込書を郵送又は☎で〒112-8555文京区みどり公園課☎03-5803-1361へ▶申込書配布 みどり公園課・スポーツ振興課・真砂中央図書館・竹早公園・竹早テニスコート管理事務所・区立図書館・スポーツセンター・大塚地域活動センター(区にも掲載)☑10月7日(月)必着

ワークショップ開催日程

	日時	テーマ	会場
第1回	10/19(土)	一体的整備の敷地における関係法令の条件等(中間のまとめ、他事例等)	区民センター
第2回	12/14(土)		未定
第3回	7年3月中旬		

※第3回は後日募集 ※7年度以降も継続して実施予定

☎みどり公園課☎03-5803-1255、真砂中央図書館☎03-3815-6801、スポーツ振興課☎03-5803-1850



▲詳細はこちら ▲申込はこちら

文京区・うま市交流事業

現代版組踊「肝高の阿麻和利」バックステージツアー

昨年の夏に上演された沖縄県うま市の感動舞台 現代版組踊「肝高の阿麻和利」の子ども達が、再び文京区へやってきます。バックステージツアーに区民の皆さんをご招待します。



※現代版組踊「肝高の阿麻和利」本編の公演ではありません

☑11月17日(日)午前11時～午後0時30分(午前10時30分開場)会シビックホール小ホール内初代演出家・平田大一氏による基調講演「肝高の阿麻和利」誕生秘話や舞台の紹介、現代版組踊「肝高の阿麻和利」ショートバージョンを披露▶出演 肝高の阿麻和利、平田大一氏対代表者が区内在住・在勤・在学者(同伴者の申込要件はなし)定300人(申込順、全席自由)申電子申請☎沖縄県うま市プロジェクト推進2課☎098-923-7606 申込はこちら▶

11月17日(日)午前11時～午後0時30分(午前10時30分開場)会シビックホール小ホール内初代演出家・平田大一氏による基調講演「肝高の阿麻和利」誕生秘話や舞台の紹介、現代版組踊「肝高の阿麻和利」ショートバージョンを披露▶出演 肝高の阿麻和利、平田大一氏対代表者が区内在住・在勤・在学者(同伴者の申込要件はなし)定300人(申込順、全席自由)申電子申請☎沖縄県うま市プロジェクト推進2課☎098-923-7606 申込はこちら▶

特別障害者手当等(国制度)

● 特別障害者手当

対重度障害のため、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳以上の方[病院又は診療所(介護老人保健施設を含む)に継続して3か月を超えて入院中、施設に入所中の方を除く]▶支給月額 28,840円

● 障害児福祉手当

対重度障害のため、日常生活に常時介護が必要な20歳未満の方(施設に入所中、障害を理由として公的年金を受給中の方を除く)▶支給月額 15,690円

現況届を提出してください

区内在住の特別障害者手当、障害児福祉手当、経過措置の福祉手当の各受給資格者の方へ、7月下旬に現況届を送付しました。現況届未提出の方は、至急下記へ提出してください。

所得制限限度額表

扶養家族等の人数	本人所得額	扶養義務者等所得額
0人	3,604,000円	6,287,000円
1人	3,984,000円	6,536,000円
2人目以降(1人につき)加算額	380,000円	213,000円

※5年中の所得で判定

☎障害福祉課障害者在宅サービス係☎03-5803-1212☎03-5803-1352

※申請方法等、詳細は上記へ

7年4月に区立小学校入学予定の方へ 就学時健康診断

会各通学区の小学校来春小学校に入学予定の児童(平成30年4月2日～31年4月1日生まれ)☎学務課学事係☎03-5803-1295

実施日	小学校名	実施日	小学校名
10/23(水)	指ヶ谷小・林町小	11/13(水)	柳町小・昭和小
24(木)	窪町小・誠之小	14(木)	千駄木小
29(水)	本郷小	21(水)	青柳小・大塚小・湯島小・汐見小
30(木)	関口台町小・小日向町小・根津小	27(水)	金富小
11/7(木)	明化小	28(木)	礪川小・駒本小・鶯籠町小

※対象者には通知書を順次送付 ※指定日に受診できない場合は、各通学区の小学校へ要連絡

外国籍で区立小・中学校に入学を希望する方へ

外国籍のお子さんがある家庭に、区立学校新入学の案内を送付しました。内容を確認のうえ、手続きをお願いします。

申☎必要書類を郵送又は直接〒112-8555文京区学務課学事係☎03-5803-1295へ ※中学校に新入学できるのは、学校教育法で定められた小学校を卒業する場合に限る

無戸籍でお困りの方へ

6年4月1日に改正民法が施行され、施行日前に生まれた方やその母も施行日から1年間に限り、嫡出否認の訴えを提起することができます。訴えを提起できる期間が限定されていますので、無戸籍でお困りの方は、法務局や区の戸籍窓口にご相談ください。

☎東京法務局☎03-5213-1344、戸籍住民課戸籍係☎03-5803-1183

重度心身障害者手当(都制度)

対次のいずれかに該当する区内在住者①重度の知的障害(精神障害及び認知症を除く)と著しい精神症状が重複②重度の知的障害と重度の身体障害が重複③重度の四肢機能障害で、座っていることが困難▶支給月額60,000円

所得制限限度額表

扶養家族等の人数	所得限度額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人目以降(1人につき)加算額	380,000円

※20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は扶養義務者等の所得。申請時に本人が19歳の場合、本人と扶養義務者等両者の所得を判定対象とする場合あり ※10月までの申請は4年中の所得、11月以降は5年中の所得で判定

次の方は対象となりません

- 新規申請時に65歳以上
- 施設に入所中
- 病院又は診療所(介護老人保健施設を含む)に継続して3か月を超えて入院中
- 所得が右表の所得制限限度額を超える

☎障害福祉課障害者在宅サービス係☎03-5803-1212☎03-5803-1352

※東京都心身障害者福祉センターの医師による障害の程度の判定後、支給

※申請方法等、詳細は上記へ

心身障害者医療費助成

医療費助成を受けるには、受給者証交付申請が必要です。

対次の全ての要件に該当する区内在住者①身体障害者手帳1・2級(内部障害を含む3級)、愛の手帳1・2度又は精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持②健康保険に加入している③5年中の所得額が右表の所得制限限度額以内

所得制限限度額表

扶養家族等の人数	所得限度額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人目以降(1人につき)加算額	380,000円

※20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は被保険者又は世帯主の所得で判定

9月は受給者証の更新時期です

8月末までの受給者証をお持ちの方(精神障害者保健福祉手帳の更新中の方を除く)に、新しい受給者証又は通知書を送付しました。届いていない場合は、下記へご連絡ください。

☎[身体障害者手帳又は愛の手帳の方]

障害福祉課障害者在宅サービス係☎03-5803-1212☎03-5803-1352

[精神障害者保健福祉手帳の方]

予防対策課精神保健担当☎03-5803-1230☎03-5803-1355

※詳細は上記へ

次の方は対象となりません

- 新規申請時に65歳以上
- 後期高齢者医療制度の受給者で住民税が課税されている
- 生活保護受給中

ハッピーベジタブルフェスタ2024

「和食で野菜をおいしく」をテーマに、野菜の素敵な情報を展示や体験、講座で紹介いたします。

☑9月25日(水)☎健康推進課☎03-5803-1124

時間	会場	内容	講師	定員	申込
10:00～16:00	ギャラリーシビック、アートサロン	展示、体験、講座	—	—	当日直接会場へ
10:30～11:30	アカデミー文京	食育講座「和食×野菜」(講演会)	笠原将弘氏(料理人)	100人(申込順)	電子申請 ☎ ▲詳細はこちら
13:00～14:00	保健サービスセンター栄養室	ミニ食育講座「絶品おもてなし料理」	鈴木孝枝氏(たかえS' KITCHEN)	20人(申込順)	☎ ▲詳細はこちら

第29回コミュニティプラザ出演者募集

☑7年2月2日(日)会シビックホール小ホール内青少年によるダンス等の活動の発表(基準あり、1組7分程度)対区内在住・在勤・在学の3～25歳の個人又はグループ(人数制限あり)定13組(抽選)申電子申請・はがき・☎又は☎に記入例▶①～⑤と⑥メールアドレス・発表内容を明記し、〒112-8555文京区児童青少年課☎03-5803-1368☎b.seishounen.committee@gmail.comへ☑10月18日(金)必着☎文京区青少年委員会・篠崎☎080-4330-8084

※集合時間は団体ごとに通知 ※中止・変更になる可能性あり

※詳細は文京区青少年委員会☎参照



▲申込はこちら

9月10日～16日 自殺予防週間

自殺防止！東京キャンペーン

東京都と連携し、自殺対策の普及啓発活動としてチラシ等の配布を行います。

9月13日(金)午後5時30分～6時30分(予定) 後楽園駅周辺



▲詳細はこちら

ゲートキーパー養成講座(応用)

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歳代の死因の第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。

10月25日(金)午後5時30分～7時30分 スカイホール 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) 区内在住・在勤・在学者 定30人(申込順) 電子申請 10月18日(金)



▲申込はこちら

予防対策課精神保健担当 ☎03-5803-1230

高齢者が悪質商法でだまされています

～高齢者への悪質商法被害を防ぐため、みんなで見守ろう～

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。だます手口は年々巧妙になっています。少しでもおかしいと感じた時や、すでに被害に遭われた方も、隠したり泣き寝入りしたりせずに、消費生活センターにご相談ください。また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。
 ▶相談専用電話 ☎03-5803-1106[月～金曜午前9時30分～午後4時(祝日、12月29日～1月3日を除く)] 区内在住・在勤・在学者

悪質商法事例

●点検商法

「このままで大変なことになる」など不安をあおる文句で契約を迫られた
 ⇒その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、相談する。

●通信販売トラブル

「お試し価格」で購入したら「定期購入が条件」だった
 ⇒通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文する前に、購入・返品条件をよく確認する。

消費生活センター ☎03-5803-1105

9月21日～30日 秋の文京区交通安全運動

たくさんの 笑顔が走る 首都東京

運動の重点

- 反射材用品等の着用促進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
 - ①外出時には、明るい目立つ色の服装や反射材用品の着用を心掛ける
 - ②横断歩道を渡るなどの基本的な交通ルールや歩きスマホの危険性について話し合い、交通安全意識の向上に努める
- 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
 - ①夕暮れ時には早めにライトを点灯し、自動車や自転車が近づいていることを他の車両や歩行者に知らせる
 - ②飲酒運転が重大な事故に直結する悪質な犯罪であることを自覚し、「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない」を徹底
- 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底「自転車安全利用五則」を守り、事故を防ぐ

自転車安全利用五則

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯 4 飲酒運転は禁止 5 ヘルメットを着用

●二輪車の交通事故防止

- ①二輪車事故は死亡に繋がる危険性が高いため、安全運転を心掛ける
- ②悪天候時の運転はなるべく控える

管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

文京共創フィールドプロジェクト(B+) 事業報告会

地域課題や社会的課題の解決に向けて、区内において先進的・画期的な技術等を活用した実証事業を行った企業の事業報告会を開催します。



当日は、事業概要のパネルや、実証実験で使用した機器等の展示を行います。また、今年度の実証事業を紹介します。

9月30日(月)正午～午後6時 ギャラリーシビック 区どなたでも 当日 直接会場へ 企画課 ☎03-5803-1126

詳細はこちら▶



ぶんきょう坂道ミステリー

期間中に対象店舗で500円以上の買い物をするともらえる「謎解きファイル」をもとに、区内各エリアの坂道や史跡、商店街を巡りながら謎を解き、正解するとオリジナルキャラクター商品の抽選にWebから応募できます。

9月6日(金)～10月28日(月) 区どなたでも 10月31日(休) 文京区商店街連合会 ☎03-3811-4231(平日午前10時～午後4時)



▲詳細はこちら

認知症に寄り添う機器展(認PAKU)

認知症であってもなくても、自宅でもより良く暮らせる工夫がたくさんあります。ぜひ実際に体験してみてください。血管年齢測定もできます。

9月27日(金)午前10時～午後5時 ギャラリーシビック 当日直接会場へ 高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821

VR認知症体験会

9月27日(金)午前10時～11時30分 シルバーホール 内バーチャルリアリティの技術を活用し、認知症のいくつかの症状を本人視点で体験 師シルバーウッド 定30人(申込順) 電子申請又は電話で高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821へ

※13歳以上の方が対象(13歳未満の方や乗り物酔いしやすい方は、別の方法でVR映像を視聴できるため、相談のこと)
 ※VR体験中に乗り物酔いに似た症状等が出る場合あり

認知症サポーター養成講座

9月27日(金)午後2時～3時30分 シルバーホール 内認知症を正しく理解し、認知症の方やご家族を地域で見守るサポーターを養成 師高齢者あんしん相談センター 富坂職員 定30人(申込順) ¥121円 電子申請又は電話で高齢者あんしん相談センター 富坂 ☎03-3942-8128へ



▲申込はこちら

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
湯島図書館 ☎03-3814-9242	9/29(日) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30	工作会「オリジナルめだまモンスターをつくろう！」 内アクリルを使ったキーホルダーやバッジの製作 対小学生 定各回20人(先着順) 当日直接会場へ
	10/12(土) 14:00～15:30	医療講座 TMDU 出張がんレクチャー 内第4回「がんとリハビリテーションの関係性」 師山本悠太 対中学生以上 定25人(申込順) 9/28(土)9:00から電子申請・電話又は直接湯島図書館へ
大塚公園 みどりの図書室 ☎03-3945-0734	10/12(土) 14:00～15:30	みんなで知ろう認知症 内都立大塚病院看護師による健康講座 師米澤麻奈(認知症看護認定看護師) 対中学生以上 定20人(申込順) 9/18(木)13:00から電話又は直接大塚公園みどりの図書室へ

教育センター

	第1回体力向上イベント	第8回子ども科学カレッジ	第9回子ども科学カレッジ	第4回やってみましょう楽しい実験
日時	10/5(土)10:30～12:00	10/12(土)10:00～12:00	10/12(土)14:00～16:00	10/19(土)①10:00～12:00②14:00～16:00
会場	日本女子大学目白キャンパス第1体育館(目白台2-12-9)	教育センター		
内容	クライミングにチャレンジしてみよう!	針先で探るナノの世界	素粒子の実験からせまる宇宙の謎	分光器をつくろう/視覚の不思議
講師(敬称略)	日本女子大学 非常勤講師 西谷善子	東京大学物性研究所 教授 長谷川幸雄	東京大学素粒子物理国際研究センター 助教 小貴良行	教育センター専門指導員
対象	区内在住・在学の年長児～小学2年生と保護者1人	区内在住・在学の小学4年生～中学生		区内在住・在学の5歳～小学生(小学2年生以下は保護者1人同伴)
定員	20組(抽選)	各50人(申込順)		各36人(抽選)
申込	電子申請又は往復はがき(1人1枚。「子ども科学カレッジ」は、はがき)に記入例①～③・⑤(③は保護者分も)と⑥(園名・学校名・学年[「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、下記へ			
締切	9/23(休)必着	当日まで		10/7(月)必着

※車での来場は不可 ※詳細は教育センター参照 ※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

〒113-0034 文京区湯島4-7-10 教育センター ☎03-5800-2591



▲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!



響きの森クラシック・シリーズ Vol.83

日7年3月22日(出午後3時)シビックホール大ホール▶曲目 ベルリオーズ/序曲「海賊」、グラズノフ/ヴァイオリン協奏曲、ベートーヴェン/交響曲第6番「田園」▶出演 アンドレア・パッティストーニ(指揮)、辻彩奈(ヴァイオリン)、東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▶**Y**全席指定S席6,000円、A席5,000円、B席4,000円▶**日**10月22日(火)午前10時からシビックチケット☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売▶主催 (公)東京フィルハーモニー交響楽団

区民先行予約(1日限り)

日9月29日(日)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)区内内在住・在勤・在学者

シビックホールメンバーズ先行発売

日10月13日(日)午前10時～14日(休)別受信有効

※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)▶詳細はこちら

- ①講座(催し物)名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
⑥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

区民プロデュース講座企画募集

区民の皆さんから生涯学習講座の企画を募集します。
▶開講時期 7年度前期(5～7月)の原則、平日の日中▶採用予定数 5企画程度▶15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)、区内で活動しているサークル・NPO・個人・団体(申請者が資格を満たしている場合、講師は区外の方でも可)▶**日**募集要項に添付の企画書及び申請書を直接(公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ▶募集要項配布 アカデミー文京・地域アカデミー(文京アカデミー☎)にも掲載▶**日**10月4日(金)午後5時
※応募の際は相談窓口の利用を推奨 ※詳細は募集要項参照

第298回シビックコンサート

ヴォーカル・アンサンブルコンサート

日9月25日(水)午後0時15分～0時45分(分)区民ひろば(シビックセンター地下2階)▶曲目 世界に一つだけの花、星に願いを、ルージュの伝言 ほか▶出演 尚美ヴォーカルユニットアンサンブル2024(尚美ミュージックカレッジ専門学校ヴォーカル学科)▶**日**当日直接会場へ(公)文京アカデミーホール事業係☎03-5803-1103

第26回根津・千駄木下町まつり フリーマーケット出店者募集

日①10月12日(出)②13日(日)午前10時～午後3時(分)根津神社境内(根津1-28-9)▶1店の面積 約3.3㎡区内在住・在勤・在学者(根津・汐見地域活動センター管内在住者を優先)▶**日**各日50店(抽選)▶**日**各日2,000円▶**日**往復はがきに(記入例)▶②・③・⑤と⑥出店希望日を明記し、〒113-0022文京区千駄木3-2-6汐見地域活動センター内下町まつり実行委員会事務局☎03-3827-8149へ▶**日**9月19日(休)必着
※営利目的の参加は不可 ※雨天中止
※当選者は、10月2日(水)午後7時開催の出店者説明会(出店場所抽選、参加費徴収)への参加が必須

根津・千駄木下町まつりガイドツアー ～情緒あふれる料なまちを歩く～

日10月12日(出)①午前11時②午後1時(分)徒歩で全行程(約1.5km)歩ける方☎各20人(抽選)▶**日**電子申請又は往復はがきに(記入例)▶①～⑤と⑥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▶**日**9月24日(火)必着

コース(1時間程度)
(集合)根津神社―根津教会―監藍大通り―へび道―団子坂―森鷗外記念館(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

申込はこちら▶

ぶんきょう歌壇・俳壇

第2回 特選作品発表

俳壇 佐怒賀 正美 選	歌壇 寺尾 登志子 選
愚痴言っていいと知った日ソウダ水 本郷 町田 菊男	過ちは繰り返しません反故となり 戦する国出来る国日本 音羽 黒坂 進
連山を襪掛けして天の川 向丘	願掛けのしげられ地蔵も猛暑には 休みたからう縄をほどきて 本駒込 唐木 よし子
クラクション炎天のぎらつく痛み 千石 菊地 正矩	上京の友待つ八重洲南口 不意に呼ばれし私の旧姓 小石川 中野 千鶴子

第3回 作品募集 ～毎日の生活のひとこまを短歌や俳句で表現してみませんか～

区内内在住・在勤・在学者▶**日**はがきに(記入例)▶②～⑤と⑥種別(歌壇・俳壇を明記)・作品(1枚に2首・句以内、題材は自由、未発表作品に限る、楷書で記入、漢字には必ずふりがなを振る)(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(公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ▶**日**10月11日(金)必着
※種別ごとに10作品入選
※入選のうち特選各3作品を財団広報紙「スクエア」に掲載(入選者へは別途通知。区報は紙面の都合により掲載しない可能性があります)

- 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

教室

障害のある方向けおでかけスポーツ(10月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～
日①10月4日(金)午後1時15分～2時30分②25日(金)午後1時45分～3時(分)①総合体育館②スポーツセンター▶**日**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)▶**日**区内在住・在勤・在学者の肢体及び視覚障害者(介助者ありの場合は要相談)▶**日**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

元気ニコニコ体操(10月コース)

日10月7日～28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(分)江戸川橋体育館▶**日**ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等▶**日**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▶**日**各45人(申込順)▶**日**1,240円(保険料込)▶**日**9月16日(休)別用午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ▶**日**10月6日(日)

親子すくすく教室(6年度第3期)

日11月5日～12月10日の火曜(予備日12月17日、全6回)午前10時40分～11時40分(分)後楽公園少年野球場▶**日**親子の遊びに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▶**日**3歳以上の未就学児(12月末時点)と区内在住・在勤の保護者(2人1組)▶**日**20組(抽選)▶**日**1組500円(保険料込)▶**日**電子申請又は往復はがきに(記入例)▶①～⑤(③は保護者分も)と⑥メールアドレス(在勤者は勤務先名・所在地も)を明記し、〒112-0004文京区後楽1-8-23小石川運動場☎03-3811-4507へ▶**日**9月30日(月)必着
※天候や行事等により、中止・延期となる場合あり

アルバルク東京×トヨタ自動車アンテロープス によるバスケットボール教室

日10月26日(出)①4歳以上の未就学児の部 = 午前9時30分～10時30分②小学1～3年生の部 = 午前11時～正午③小学4～6年生の部 = 午後1時～2時30分(分)総合体育館▶**日**バスケ未経験の4歳～小学3年生、バスケ経験のある小学4～6年生(4歳～小学3年生は保護者同伴、子どもが区内在住・在勤・在学)▶**日**各50人(抽選)▶**日**1人100円▶**日**電子申請▶**日**10月1日(火)☎スポーツ振興課スポーツ振興係☎03-5803-1308
※アルバルク東京及びトヨタ自動車アンテロープスの選手の参加はなし

ぶんきょうウォーキング教室 文の京庭園巡りから新紙幣の顔洪沢栄一ゆかりの飛鳥山公園へ

日11月3日(休)前半の部 = 午前9時30分、後半の部 = 午前10時▶**日**スポーツ推進委員▶**日**小学生以上の区内在住・在勤・在学者で、3時間程度歩く体力のある方(小学生は保護者同伴)▶**日**各50人(抽選)▶**日**1人100円▶**日**電子申請▶**日**9月30日(月)☎スポーツ振興課スポーツ振興係☎03-5803-1308

コース
(集合)シビックセンター―源覚寺―六義園―旧古河庭園―飛鳥山公園(解散)

※前半・後半の部は選択不可 ※小雨決行、荒天中止

牧阿佐美バレエ団『白鳥の湖』公演前の鑑賞教室

シビックホール会議室▶**日**作品の基礎知識や見どころ等を解説▶**日**500円(公演チケット購入者は無料)▶**日**電子申請▶**日**9月20日(金)▶**日**公)文京アカデミーホール事業係☎03-5803-1103

	日時	講師	定員(抽選)
一般の部	10/12(出)12:30～13:30	うらわまこと氏	50人
親子の部	13日12:45～13:30	挟間祥子氏	30人

第3回文の京ガイドツアー 春日忌をゆく～シビックセンターから麟祥院～

春日局ゆかりの本郷を歩きます。
日10月19日(出)午前10時▶**日**徒歩で全行程(約2.0km)歩ける方▶**日**60人(抽選)▶**日**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▶**日**9月25日(休)必着

コース(1時間30分程度)
(集合)シビックセンター―出世稲荷神社―三河稲荷神社―五社稲荷―麟祥院[春日局像(狩野探幽筆)拝観後、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

申込はこちら▶

イベント

東京ユナイテッドBC 有明アリーナ特別招待・優待

日①10月11日(金)午後7時②12日(出)午後3時(分)有明アリーナ(江東区有明1-11-1)▶**日**区内在住・在勤・在学者▶**日**各100組(申込順)▶**日**通常価格より1,000円引き▶**日**電子申請▶**日**申込期間 9月15日(日)～29日(日)▶**日**東京ユナイテッドBC☎03-6897-3578
▶詳細はこちら

区民大会

区民なぎなた大会

日10月27日(日)午前10時▶**日**スポーツセンター▶**日**区内在住・在勤・在学者(学登録者を除く)▶**日**40人(申込順)▶**日**一般1,000円、小学生500円(当日納入)▶**日**申込書を☎で文京区なぎなた連盟・高浜☎090-2464-8646▶**日**bunkyoku.naginata@gmail.comへ▶**日**申込書 文京区体育協会▶**日**からダウンロード▶**日**申込期間 9月17日(火)～10月11日(金)
▶詳細はこちら

区民卓球大会

日ミックス団体戦 = 11月3日(休)▶**日**男女シングルス団体戦 = 17日(日)午前9時受付▶**日**スポーツセンター▶**日**区内在住・在勤・在学者及び卓球連盟登録者▶**日**1人500円(現金書留又は連盟事務所に持参)▶**日**申込書を郵送▶**日**又は直接〒112-0012文京区大塚3-37-4文京区卓球連盟事務所・小倉☎03-5976-8967へ▶**日**申込書 文京区体育協会▶**日**からダウンロード▶**日**申込期間 9月21日(出)～28日(出)必着
※ミックス団体戦は、1チーム6人以上(女性同士のペア可)
※男女シングルス団体戦は3人1組。3人以上で申込でも1試合は3人まで
※男子シングルス団体戦に女子は参加可 ※申込書は、実力順に記載のこと

区民柔道大会

日11月3日(休)午前9時30分▶**日**講道館(春日1-16-30)▶**日**区内在住・在勤・在学者及び区内道場・クラブチーム所属者等▶**日**1人1,000円(傷害保険料を含む)▶**日**申込書と参加費を現金書留で〒113-0033文京区本郷1-11-14文京区柔道会大会事務局・小倉☎090-2451-5068へ▶**日**申込書 文京区体育協会▶**日**からダウンロード▶**日**9月25日(休)必着

区民合気道演武大会

日11月3日(休)午後1時▶**日**スポーツセンター▶**日**小学生以上の区内在住・在勤・在学者▶**日**20人(申込順)▶**日**申込書を☎で文京区合気道連盟・飯野☎090-2936-2095▶**日**inotakashi0831@yahoo.co.jpへ▶**日**申込書 文京区体育協会▶**日**からダウンロード▶**日**申込期間 9月17日(火)～30日(月)
▶詳細はこちら

区民サッカー大会

日11月10日～7年2月23日の日曜▶**日**小石川運動場▶**日**区内在住・在勤者で構成されたチーム及び区内で活動する文京区サッカー協会加盟チーム▶**日**32組(申込順)▶**日**1試合2,800円(銀行振込)▶**日**申込書又は☎に(記入例)▶②・③と⑥メールアドレス・チーム名・選手構成概要を明記し、文京区サッカー協会事務局☎090-2323-4690▶**日**03-3941-1151▶**日**league@bunkyoфа.comへ▶**日**申込期間 9月15日(日)～25日(休)
※原則、相互審判のため、4級以上の審判資格者3人以上必須
▶詳細はこちら

ステージ・エコ イン 区民ひろば フリーマーケット出店者募集

日11月9日(出)午前10時～午後3時▶**日**区民ひろば▶**日**資源の有効活用に寄与するイベント「ステージ・エコ」で、フリーマーケットを約6年ぶりに実施[出品できるものは家庭で不要になった生活用品に限る。食料品及び販売用に使った物・販売用に仕入れた物を除く(営利目的の出店不可)]▶**日**18歳以上の区内在住者▶**日**20組(抽選)▶**日**1組2,000円▶**日**電子申請・はがき又は☎に(記入例)▶①～⑤と⑥メールアドレス・過去に本イベントでのフリマ出店の有無を明記し、〒112-8555文京区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▶**日**03-5803-1362へ▶**日**10月7日(月)必着
※文京エコ・リサイクルフェア(各種資源回収、陶磁器製食器類の無料頒布等)も同時開催
▶詳細はこちら

資格取得キャリアアップ講座

▶**日**資格取得や能力向上を支援するため、各講座の受講料を一部助成(講座 = 世界遺産検定2級・FP技能検定3級・日商簿記検定3級)▶**日**15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)▶**日**各10人(抽選)▶**日**電子申請▶**日**申込▶**日**公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119、[講座]日本女子大学生涯学習センター☎03-5981-3755
※必ず文京アカデミー▶**日**及び財団広報紙「スクエア」9月号にて詳細を確認のこと
※やむを得ずキャンセルする場合は、締切から起算して3日以内に上記へ連絡のこと
▶申込はこちら

知っく Bunkyo

講座・催し物

フレイルチェック(10~12月)

筋肉量の測定や質問票などでフレイルの兆候をチェック 区内在住者 各日16人(抽選) 申込電子申請・はがき又は 記入例①~③・⑤と⑥生年月日・希望日(第2希望まで記入可)を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203 FAX 03-5803-1350へ ☑9月30日(月)必着 ▲詳細はこちら

日時	会場
10/17(木)	10:00~11:30 不忍通りふれあい館
22(火)	14:00~15:30 シビックセンター内会議室
11/12(火)	
21(木)	アカデミー茗台
12/12(木)	10:00~11:30 福祉センター江戸川橋
14(土)	シビックセンター内会議室

ぶんにこ本富士(認知症カフェ)

10月19日(出)午後2時~3時30分 各区民センター 手作りフォトフレームで思い出を飾る 区内在住・在勤・在学者と家族 各20人(申込順) 申込電子申請又は電話で高齢者あしん相談センター本富士分室 ☎03-3813-7888へ

※感染防止対策にご協力のこ

文京区居住支援セミナー

10月25日(出)午後1時30分~3時30分 シルバーホール 高齢者等に安心して住まいを提供できる方策や現場で役立つ実践ポイントを紹介 師手塚康弘氏(日本地主家主協会理事長)ほか 賃貸住宅のオーナー、不動産店等 各30人(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ ▲詳細はこちら

ふれあいサロン

区内在住・在勤・在学者 申込電子申請又は往復はがきに 記入例①~⑤と⑥に在勤者は勤務先名、在学者は学校名を明記し、郵送又は直接各地域活動センターへ

日時	お茶の水おりがみ会館の折り紙講座(初級編)	女性限定 初めての気功教室	スマートフォン教室 ~キャッシュレス決済を学ぼう~	あみもの教室 ~カラフルポーチを作ろう~
10/3~24の木曜(全4回) 14:00~16:00	10/3~24の木曜(全4回) 14:00~16:00	10/8(火)・22(火)(全2回) 14:00~16:00	①10/16(火)②23(火) 13:30~15:30(各回同内容)	10/18~11/15の金曜(全5回) 10:00~12:00
会場 湯島地域活動センター 〒113-0033文京区本郷7-1-2 ☎03-3813-6554	会場 音羽地域活動センター 〒112-0013文京区音羽1-22-14 ☎03-3943-0621	会場 音羽地域活動センター 〒112-0022文京区千駄木3-2-6 ☎03-3827-8149		
内容 ⑤上質な紙を使い、季節感のある折り紙を楽しむ ⑥瀬沼純子氏(お茶の水おりがみ会館講師) 各15人(抽選) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ⑤精神面や健康にも効果が期待できる気功の世界を、参加者同士で交流 ⑥若林由紀子氏(お茶の水おりがみ会館講師) 各15人(抽選) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ⑤キャッシュレス決済の方法や、その活用方法を学ぶ ⑥初心者向け講座 ⑦竹蒂の会 各15人(抽選) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ⑤かぎ針を使い、カラフルなミックスカラーの教室 ⑥カラフルポーチを作る ⑦毛糸でかわいいポーチを編む ⑧金久保 8人(抽選) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	

交流館の教室

日時	ポールウォーキング	親子ふれあい体操教室	ポールウォーキング	カーレット教室	着付け教室	季節の寄せ植え講座
9/24(火) 14:00~16:00		9/28(土) 10:00~11:00	10/1(火) 14:00~15:30	①10/2(火)②16(火) 13:30~15:00	10/5(出) 10:00~12:00	10/8(火) ①10:30~12:00 ②13:30~15:00
会場 目白台交流館 ☎03-5395-9141	会場 千駄木交流館 ☎03-3821-6695	会場 根津交流館 ☎03-3828-5269	会場 千駄木交流館 ☎03-3821-6695	会場 根津交流館 ☎03-3828-5269		
内容 ②2本のポールを使用して3km程度歩き、安定した歩行を目指す ③小野富雄氏(区内在住・在勤・在学者) 各12人(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ②体操、ズンパ等でふれあう ③区内在住の1・2歳児と保護者1人 ④12組(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ②2本のポールを使用して室内又は周辺を歩行 ③他アプリの活用方法を学ぶ ④初心者向け講座 ⑤竹蒂の会 各15人(抽選) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ②卓上カーリングで多世代交流をはかる ③区内在住・在勤・在学者 各12人(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ②着物着付け(名古屋帯)をマスターする ③合地ケイ子氏(着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学者) 各12人(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ②季節の草花を使った寄せ植え講座 ③合地ケイ子氏(着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学者) 各10人(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ	内容 ②季節の草花を使った寄せ植え講座 ③合地ケイ子氏(着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学者) 各10人(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉政策課福祉住宅係 ☎03-5803-1220へ

★区報ふんぎょうの記事で、費用の記載のないものはすべて「無料」です。

今こそストップ!薬物乱用 麻薬・覚醒剤等薬物乱用防止キャンペーン

薬物は一度手を出すや抜け出すことは難しく、犯罪や重大な事故を引き起こすことにつながるため、正しい知識を持ち、誘惑を断りましょう。 9月26日(出)午後1時~5時、27日(出)午前10時~午後4時 アートサロン 東京都薬物乱用防止推進文京区地区協議会事務局(生活衛生課) ☎03-5803-1226 ▶協力 富坂・大塚・本富士・駒込警察署生活安全課

初心者にもやさしい スマホ写真教室

10月5日(出)午後1時30分~3時30分 勤労福祉会館 川上博司氏(写真家) 各20人(申込順) 申込電子申請又は電話で勤労福祉会館 ☎03-3823-6711へ

フラワーアレンジメント教室

10月19日(出)①午後1時~2時②午後3時~4時 勤労福祉会館 風間弘子氏(園芸) 各10人(抽選) 申込電子申請又は電話で勤労福祉会館 ☎03-3823-6711へ ▶申込期間 9月15日(出)~30日(月)

ひきこもり等自立支援事業 講演会 「ひきこもりの家族の関わり方 ~ゼロから学ぶ「ひきこもり」へのケア~

10月27日(出)午前10時~正午 益田裕介氏(精神科医) 各80人(申込順) ※文京・千代田・台東区在住の方を優先 同時開催「個別相談会」 10月27日(出)午後1時 ①臨床心理士②ファイナンシャルプランナーによる個別相談 ①6組②2組(申込順) ※①は文京・千代田・台東区在住の方のみ、②は文京区在住の方のみ対象

第5回シビック名画展

①10月25日(出)②26日(出)午後1時30分~5時30分(予定) シビックホール小ホール ▶上映作品 ①『忍ぶ川』『八月の濡れた砂』②『伊豆の踊子(1974年)』『櫻の園』 小学生以上 各270人(申込順) 500円(1日券/2作品) 申込電子申請又は電話で生活福祉課自立支援担当 ☎03-5803-1917へ 10月21日(月) ▶申込期間 9月15日(出)~30日(月)

あんしん・なっとく成年後見制度(初級編・中級編)

10月29日(火)、11月5日(火)午後2時~4時(全2回) 各区民センター 成年後見制度、申立手続と後見人等の職務 三森敬明氏(ヒューマンネットワーク三森法律事務所弁護士) 区内在住・在勤・在学者 各50人(申込順) 申込9月25日(火)午前9時から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へ ▲申込はこちら

文京SOGI* にじいろサロン・ にじいろ講座(オンライン開催)

第3回文京SOGIにじいろサロン 「大学のジェンダー・セクシュアリティをめぐる課題」 9月22日(出)午後2時~4時 区内それぞれ違う性のあり方や悩みを参加者同士で気軽に語り合う 大賀一樹氏(公認心理師) 原則、区内在住・在勤・在学者 各20人(申込順) 9月19日(出) ▶申込期間 9月17日(火)~27日(金) ※9月に3歳の誕生日を迎える子どもまで参加可 ※新規利用者は、ひろば登録申請書が必要

子育てひろば水道 9月「親子体操・バルーン」

9月28日(出)午前10時30分~11時30分 水道保育園 園斉藤照氏(体操指導員) 各0~2歳児と保護者(各1人) 各12組(申込順) 申込電子申請又は電話で水道 ☎03-3812-2345へ(日曜・祝日を除く午前9時~10時30分、午後1時~2時30分のみ受付) ▶申込期間 9月17日(火)~27日(金) ※9月に3歳の誕生日を迎える子どもまで参加可 ※新規利用者は、ひろば登録申請書が必要

第5回家庭教育講座 「算数の楽しい学び方」

10月10日(出)午前10時~11時30分(15分前から受付) アカデミー文京 算数の楽しい学び方を通して、自分で考え、学ぶ子を育てる 園星野孝雄氏(明星大学客員教授) 年中児~中学生を子育て中の区内在住・在勤者 各100人(予定(先着順)) 当日直接会場へ 教育総務課地域教育支援担当 ☎03-5803-1302 FAX 03-5803-1366 ※保育 ②歳以上 ③10人(申込順) 希望者は、10月3日(出)までに電話又は 記入例③~⑤(③は子どもも分も、④は子ども分のみ)を明記し、上記へ ※手話通訳希望者は、9月25日(火)までに電話又は 記入例③~⑤を明記し、上記へ

第5回シビック名画展

10月5日(出)午前8時45分シビックセンター1階駐車場集合(貸切バスで会場へ移動) 日立自動車交通(足立区綾瀬) 洗車体験、ドライブと2の交流、記念撮影など 区内在住・在学の3歳~小学生と保護者(1組につき保護者2人・子ども2人まで) 各20組(抽選) 申込電子申請又は往復はがきに 記入例①~④と⑥メールアドレスを明記し、〒113-0023文京区向丘1-13-1KRDビルさんぽみち総合研究所内 Bーぐる友の会 ☎03-6240-0988へ 9月20日(出)必着 ※子どものみの参加は不可 ※水に濡れてもよい服装で参加(会場に更衣室なし) ※荒天の場合は中止 ▲詳細はこちら

養育家庭(里親)*体験発表会・講演会 「子どもの人生をつなぐ支援 ~里親家庭がひらく子どもの未来~

10月6日(出)午前10時~午後0時30分 シルバーホール 横堀昌子氏(青山学院大学コミュニティ人間科学部教授) 各20人(抽選) 申込電子申請又は電話で福祉センター ☎03-5803-1894 ▶主催 都・児童相談センター ※保育 区内在住の2歳(実施日現在)~就学前児 各5人程度(申込順) ▶申込期間 9月17日(火)~30日(月) 希望者は、電話で上記へ ※養育家庭(里親):様々な事情で親と一緒に暮らすことができない子どもたちを数日~数年単位で養育する家庭

軽体操・ピラティス教室 10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 各200円(当日納入) 9月25日(火)午前10時(千駄木交流館ピラティスは、同日午後1時)から電話又は直接会場へ

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
	ピラティス	火	13:30~14:30	
千駄木交流館 ☎03-3821-6695	ピラティス	水	10:30~11:30	20人
	軽体操	水	① 9:30~10:30 ②11:00~12:00	各20人
	ピラティス	木	10:00~11:00	
	ピラティス	日	10:30~11:30	12人

健康マージン入門教室

10月7日~11月25日の月曜(祝日も開催) 午前10時~正午 シビックセンター内会議室(ほか師健康麻将全国会認定講師) 65歳以上で麻雀未経験の区内在住者 各20人(申込順) 申込11,600円(教材費込) 申込電話でNPO健康麻将全国会・☎070-6454-8141へ ▶申込期間 9月15日(日)~27日(金)

★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。

お楽しみ講座 「じっくり歌いましょう」

10月18日(出)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 各25人(抽選) 申込電子申請 申込電子申請又は電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ 10月21日(出) ▶申込期間 9月17日(火)必着 アカデミー推進課 ☎03-5803-1120

お知らせ

区報ふんぎょう「ひきこもり・生きづらさ サポート特集号」を発行

ひきこもり支援情報等を掲載した区報ふんぎょう「ひきこもり・生きづらさ サポート特集号」を発行します。9月20日(出)に新聞折込するほか、図書館・地域活動センターなどの区施設で配布します。 生活福祉課自立支援担当 ☎03-5803-1917

壁面広告の掲載者募集

シビックセンター25階展望ラウンジ及び地下2階エントランスの壁面で、企業や学校・団体のPRをしませんか? ▶掲載方法 A1サイズ(841mm×594mm)のポスターをパネルに入れて掲示 毎月10,000円(申込書と掲出広告の見本*1を添付)のうえ、郵送又は直接〒112-8555文京区施設管理課 ☎03-5803-1163へ ▶申込書 区からダウンロード 掲載希望日の1か月前(必着) ※1 掲出広告の見本の提出は、必ず 2 掲載にあたり審査あり ▲詳細はこちら

働き方改革セミナー・個別相談(オンライン開催)

区内内事業所 各50人(申込順) 申込電子申請

日時(全て火曜)	内容
10/ 8	多様な働き方と共生社会の実現
22/ 13:00	今年度の最低賃金改定について
11/ 5 14:00	効果的な人材の確保に向けて
19	フリーランス新法の内容と事業者の留意事項

※内容は変更になる場合あり 東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865 ▲詳細はこちら

国民健康保険のデータベースに登録されているマイナンバーのお知らせ

マイナンバーカードの保険証を安心してご利用いただくため、国民健康保険のデータベースに登録されているマイナンバーの下4桁を、9月下旬頃に国民健康保険加入者へ通知します。記載内容に誤りがないかをご確認ください。 国民健康保険課 ☎03-5803-1192

マイナンバーカードの手続は第4土曜にもできます

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。9月28日(出)は交付のほか、マイナンバーカード関連手続*1も受け付けます。 第4土曜午前10時~午後4時30分 文京区に住民登録がある方 文京区マイナンバーカードコールセンター ☎03-5803-1666 ※1 10月以降の実施予定は未定(区に掲載予定) ※転入・転居等の届出が未完了の場合、継続利用・券面更新等の手続不可 ※国外転出に係るマイナンバーカードの継続利用手続は、平日午前8時30分~午後5時までに来庁

総合福祉センター臨時休館

受電設備点検のため、休館します。 福祉センター 江戸川橋 ☎03-5940-2901

合唱のつどい出演団体募集

7年1月26日(出)午前11時~午後7時(予定) シビックホール大ホール 区内在住・在勤・在学者8人以上で構成する区内を活動拠点とするグループ 各50グループ(抽選) 1グループ2,000円(申込書に返信用封筒を同封のうえ、郵送で〒112-0001文京区白山4-3-3文京区合鳴連盟・青柳へ ▶申込書 アカデミー推進課・アカデミー文京・地域アカデミー(区にも掲載) 9月27日(出)必着 アカデミー推進課 ☎03-5803-1120

相談

住み替え相談会

10月1日(出)午後1時~4時 シビックセンター内会議室 ▶相談先 東京都宅地建物取引業協会第四ブロック文京区支部会員 区内の民間賃貸住宅に住み替えを希望する世帯(公営住宅への入居相談は対象外) 各10人(申込順) 申込電子申請又は電話で福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ ※相談時間は1人30分程度 ▲申込はこちら

特別区民税・都民税の夜間納税相談及び納付窓口の開設

10月7日(月)・9日(火)~11日(金)・15日(火)午後5時~8時 区税務課(シビックセンター10階) 経済的な事情等で、税金の納付が困難な方 区税務課納税係 ☎03-5803-1156 ※午後6時以降は、業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

働き方改革セミナー・個別相談(オンライン開催)

区内内事業所 各50人(申込順) 申込電子申請

日時(全て火曜)	内容
10/ 8	多様な働き方と共生社会の実現
22/ 13:00	今年度の最低賃金改定について
11/ 5 14:00	効果的な人材の確保に向けて
19	フリーランス新法の内容と事業者の留意事項

※内容は変更になる場合あり 東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865 ▲詳細はこちら

官公庁など

年金生活者支援給付金の請求はがきが届いた方は請求手続を

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得が一定基準以下の方に、生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給されます。新たな年金生活者支援給付金の支給対象になる方には、日本年金機構から簡易な請求書(はがき型)を送付しますので、届いた請求書に必要な事項を記入し、投函してください。 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092、文京年金事務所 ☎03-3945-1141 ▲詳細はこちら

9月は固定資産税・都市計画税第2期分の納期(23区内)

9月30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大変便利です。ぜひご利用ください。 文京区税事務所徴収課徴収管理班 ☎03-3812-3241



子育て

幼児食講習会

日 10月10日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時
 会 保健サービスセンター
 内 講義「幼児の食生活とむし歯予防のポイント」
 対 区内在住の1歳児の保護者(初めて参加する方を優先)
 定 各15人(申込順)
 申 9月18日(水)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

親子の絆づくりプログラム講座「BP1 ベビープログラム*赤ちゃんがきた！」

日 10月16日～11月6日の水曜(全4回) 午前10時～正午
 会 目白台児童館 児童館職員
 対 初めて参加する生後2～5か月の第1子(5～8月中旬生まれ)と母親
 定 10組(抽選)
 申 電子申請又は電話で目白台児童館BPプログラム担当 ☎03-3941-8837へ
 日 10月10日(木)
 *BP1 ベビープログラム:初めて赤ちゃんを育てている母親のための、絆づくり・仲間づくり・学びのプログラム ▲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 区内在住の生後5か月以下(実施日時点)の第1子と保護者
 申 9月15日(日)から電子申請 ▲申込はこちら

日時(15分前から受付)	10/17(木) 14:00～15:00	10/22(火) 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)	10組	8組

ぶんきょう初孫講座

日 10月22日(火)午後2時～3時30分(予定)
 会 アカデミー文京
 内 講演「安心子育て・子育てみんな1年生」
 師 内海裕美氏(吉村小児科院長)
 対 初孫を迎える又は1歳未満の初孫がいる祖父母(本人又は孫が区内在住)
 定 36人(申込順)
 申 9月25日(水)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

親子保健講演会 ことばの育ちをささえるもの

日 10月25日(金)午前10時～11時30分(15分前から受付)
 会 保健サービスセンター本郷支所
 内 生活の中でことばの発達に重要な「からだづくり」「こころ育て」のポイントを学ぶ
 師 原恵子氏(上智大学言語聴覚研究センター特任准教授)
 対 区内在住の1歳未満(実施日時点)の子と保護者(保護者のみの参加も可)
 定 20組(申込順)
 申 9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

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 9月20日(金)から電子申請

日時(15分前から受付)	①10/4(金)②11(金) ①13:30～15:30 ②13:30～15:00	①10/8(火)②15(火) ①13:30～15:00 ②13:30～15:15
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 ▲申込はこちら

健康

健康スキルアップクラス

日 10月4日・18日、11月1日・15日(全て金曜、全4回) 午前10時～11時30分
 会 保健サービスセンター本郷支所
 内 有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングなど日々の生活に取り入れやすい運動
 師 殿塚有希子氏(健康運動指導士)
 対 64歳以下の区内在住者(初めて参加する方、全回参加できる方を優先)
 定 8人(申込順)
 申 9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

健康づくり栄養教室「パパッとパパごはん」

日 10月19日(土)午前11時～正午
 会 保健サービスセンター
 内 講義と料理実演「生活習慣病予防のための食の基礎力」
 対 区内在住で1歳未満の子の父親又はパートナーが妊娠中の方(初めて参加する方を優先)
 定 16人(申込順)
 申 9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

新型コロナウイルスワクチン 定期予防接種

対 接種日現在、次のいずれかに該当する区内在住者①65歳以上②60～65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器の機能又は、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い病気(身体障害者手帳1級)がある
 定 無料(期間中1回のみ)
 ▶ 予診票 9月下旬に送付
 ▶ 助成期間 10月1日(火)～7年3月31日(月)
 問 予防対策課 ☎03-5803-1834 ▲詳細はこちら

6年度任意予防接種費用助成

任意予防接種について、ワクチン接種費用の一部又は全額を助成します。

ワクチン名	対象	回数	助成額	予診票
おたふくかぜ	1歳～就学前児	2回	1回3,000円	区内指定医療機関に配置
MR接種もれ	定期予防接種の対象時に未接種の方	—	全額助成	予防対策課へ問合せ
男子HPV(4価 ガーダシル)	小学6年生～高校1年生相当の男子	3回		区内指定医療機関に配置

問 予防対策課 ☎03-5803-1834
 ※区内指定医療機関での接種のみ対象
 ※男子HPVワクチンは、3回の接種完了まで約6か月かかる 詳細はこちら ▲申込はこちら

ウォーキング教室

日 10月2日・16日、11月6日・20日(全て水曜、全4回) 午後1時30分～3時
 会 保健サービスセンター本郷支所
 内 ウォーキングフォームレッスン、姿勢矯正のための筋肉メンテナンス、筋力トレーニング、安全ウォーキングのためのミニ講座など
 師 寺田憲生氏(健康運動指導士)
 対 64歳以下の区内在住者 定8人(申込順)
 申 9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

ヨガ&ストレッチ

日 10月5日～26日の土曜(全4回) 午後2時30分～4時
 会 健康センター
 内 呼吸をコントロールし、健康的に心と体の繋がりを深める
 対 区内在住・在勤・在学者 定12人(抽選) 定2,800円(初日納入)
 申 間はがき(1人1枚)に記入例①～③・⑤と⑥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
 日 9月20日(金)必着

9月も引き続き 熱中症に注意しましょう

秋は夏に比べて気温が下がり始めるため、水分補給を怠りがちになる傾向にあります。しかし、涼しい日が続いた後に急に晴れて気温が高い日や、曇りでも湿度が高い日は熱中症に注意が必要です。

● 熱中症予防のポイント

- ・適切な室温を保つ
- ・こまめな水分補給
- ・生活リズムを整える

問 健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

歯みがき教室

内 むし歯予防・事故予防やお口の発達、仕上げ磨きの話
 対 区内在住で歯が生え始めた1歳6か月未満の乳幼児と保護者
 定 10組(申込順)
 申 9月15日(日)から電子申請

日時	10/24(木) 10:00～10:45	10/10(木) 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

問 保健サービスセンター ☎03-5803-1805
 ※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

専門医による骨粗しょう症健診

日 10月17日(木)午後1時～4時(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～7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) 定700円
 申 9月19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

歯科保健教育講演会 「子どもの口腔機能を育てるために日常生活で出来る事」

日 10月19日(土)午前10時～11時30分
 会 区民センター
 内 乳幼児の口腔機能発達の過程、口腔機能発達不全の見分け方及び医療へ繋げるタイミング、口腔機能の発達の促し方
 師 浜野美幸氏(歯科医師)
 対 乳幼児に関わる専門職の区内在住・在勤者
 定 100人(申込順) 申 電子申請
 ▶ 申込期間 9月15日(日)～30日(月)
 問 保健サービスセンター ☎03-5803-1805 ▲申込はこちら

腰痛予防教室

日 11月13日(水)午後2時～3時30分
 会 東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12)
 内 腰痛の発生と予防に関する講義・痛みの発生を予防するための体操
 対 文京区に住居登録のある65歳以上の方(初めて参加する方を優先)
 定 20人(抽選)
 申 電子申請又は電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ
 ▶ 申込期間 9月17日(火)～27日(金) 申込はこちら ▲申込はこちら

高齢者インフルエンザ予防接種

対 12月31日現在、次のいずれかに該当する区内在住者①65歳以上②60～65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器の機能又は、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い病気(身体障害者手帳1級)がある
 定 無料(期間中1回に限る)
 ▶ 予診票 9月下旬に送付
 ▶ 助成期間 10月1日(火)～7年1月31日(金)
 問 予防対策課 ☎03-5803-1834 ▲詳細はこちら

子どものインフルエンザ予防接種

対象	接種日時時点で文京区に住居登録がある以下の年齢の子	
	生後6か月～13歳未満	13歳～中学3年生
助成回数(年度)	2回	1回
助成額	3,000円/回	
実施場所	区内指定医療機関	
予診票	区内指定医療機関に配置	
助成期間	10/1(火)～7年1/31(金)	

問 予防対策課 ☎03-5803-1834 ▲詳細はこちら
 ※区内指定医療機関以外で接種する場合、助成対象外 詳細はこちら ▲申込はこちら