



変数ができる。

令和7年(2025) 8月25日

No.1866

9月は「認知症月間」

シビックセンター屋上の三角屋根と1階春日通り側の入口天井を、 認知症のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップします。 ▶実施期間 9月21日日~30日以日没30分前~午後10時



認知症状をお持ちの方の想いをもとに、 地域でたくさん活動しています

認知症カフェ

/ 楽しいひと時を過ごしませんか

どなたでも参加できます。おしゃべ りしたり、プログラムを楽しんだり、 ほっとできる時間を一緒に過ごしてみ ませんか?





〈参加者の声〉

- みんなと話ができるのが嬉しい
- 充実した老後を過ごすためのヒントになった
- 色々な意見を聞けて参考になった



チームオレンジお助け隊事業

もの忘れが気になるけどまだまだ地域で活躍したい方と、認知症サポー ターがチームになって、軽作業等の仕事をして地域貢献します。 ※60歳以上の方でシルバー人材センターに会員登録が必要

会員募集中!

詳細は、シルバー人材センター ☎03-3814-9248又は、 以下問合せ先までご連絡ください。



本人ミーティング(本人交流会)

想いを語り合います

認知症状をお持ちの方の体験や想い、希望、これからのより良い生活 など、自由に語り合っています。

■適宜開催

会高齢者あんしん相談センター







注文をまちがえる もったいない野菜マルシェ

味と鮮度は

福島県から届いた、

規格外だけど新鮮でおいしい野菜を販売

認知症状をお持ちの方が、心を込めておいしい 野菜を販売します。 時には注文をまちがえること もあるかもしれませんが、温かく見守っていただけ ると嬉しいです。

■9月21日⊝正午~午後6時

会ケアギルドトーキョー店内・ウッドデッキ (弥生2-15-13ケアワーク弥生ビル1階)



問合せ 高齢福祉課認知症施策担当☎03-5803-1821

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 203-3812-7111

区の情報はこちらをチェック!

YouTube (区民チャンネル)

各種相談をご利用ください

特別相談(無料電話相談)

平日に行っている相談を日曜に開設します。日常生活の中で起こる問題や悩みごと に専門家が助言します。

図区内在住・在勤・在学者即間9月1日例午前9時から電話で広報戦略課 広聴・相談担 当☎03-5803-1129へ

	日時		内容	相談員	定員(申込順)
法律		13:00~16:00	法律	弁護士	12人
税務	9/7(日)	0:00 - 12:00	税金	税理士	861
不動産		9:00~12:00	不動産売買、賃貸借	宅地建物取引士	各6人

※秘密は厳守

司法書士無料相談

■9月3日州午前10時~午後4時会区民センター内相続・贈与・財産分与等の不動産登 記、会社法人の登記、遺言、成年後見、空家等の相談図どなたでも即当日直接会場 へ間東京司法書士会文京支部☎03-5940-0015、大野☎090-6028-9881

無料不動産相談会

■9月10日似午前10時~午後4時会区民ひろば四弁護士、税理士、不動産鑑定士、 建築士、司法書士、宅地建物取引士による不動産相談図どなたでも即当日直接会場 へ間東京都宅地建物取引業協会第四ブロック(文京区・荒川区・豊島区)☎03-3984-2977

耐震個別相談会・パネル展示

■10月1日(水耐震個別相談会=午後2時~4時、パネル等展示=正午~午後4時会ギャ ラリーシビック内建築士・弁護士・税理士による建物の耐震化等の相談、職員による耐 震化促進事業の助成金制度等の相談(1組20分程度) 20各ブース5組(申込順) 100 電話 で地域整備課 耐震·不燃化担当☎03-5803-1846へ▶申込期間 9月1日月~30日(火) ※当日会場にて相談可(予約優先) ※詳細は区置参照

※相談はオンラインでも可[Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要]

国勢調査2025を実施します

も重要な統計調査です。1920年の第 💌



1回から今回で22回目を迎え、国や地方公共団体だけでなく企業や学術・研究機関な





ど様々な分野で活用されています。調査へのご理解とご協力をお願いします。 対日本に住む全ての人と世帯

▶調査票配布時期 9月下旬~順次▶回答方法 インターネット又は郵送等

国勢調査実施を記念した広報グッズの配布

より良い社会を育てる願いを小さな種に込めて、5種類の花や野菜の種 をシビックセンター1階受付・各地域活動センター・交流館で配布します (1種類につき1人1つまで、なくなり次第終了)。

間区民課調査統計係☎03-5803-1172



文京区・ベイオウル区友好都市提携10周年記念事業 トルコフェスタ

友好都市であるトルコ共和国イスタンブール市ベイオウ ル区との友好都市提携10周年を記念し、トルコの伝統音 楽や民族舞踊によるステージパフォーマンスをはじめ、ト ルコの食品・雑貨の販売を行います。また、お子さんも一 緒に楽しめるトルコ文化体験ワークショップも実施します。 ■8月31日(日)午前11時~午後3時会アカデミー文京、区



▲イメージ写真

民ひろば¥無料(物販を除く)申当日直接会場へ(一部の文化体験は当日予約制)

▶後援 駐日トルコ共和国大使館

トルコ写真展も開催中

■午前7時30分~午後10時[最終日(8月31日(日))は午後3時まで] 会地下1階吹きぬけ周囲(アートウォール・シビック)

問アカデミー推進課都市交流担当☎03-5803-1310



▲詳細はこちら

成人の日記念 はたちのつどい 皆さんのご参加をお待ちしています

■8年1月12日(成人の日・月)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17年4月2日~18年4月1日生まれの

区内在住者間区民課 地域振興・協働推進担当☎03-5803-1170

※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、現在文京区に住民 登録がなくても参加可(10月1日例から申込開始)



▲詳細はこちら

区公式インスタグラムを 開設しました

歴史ある神社や四季折々の自然や街並みの様子など、 文京区の魅力を発信していきます。ぜひフォローして、

癒しと発見があふれる文京区 の日常をお楽しみください。 #文京区#文の京#bunkyo





間広報戦略課報道・ホームページ担当☎03-5803-1117



9月は「東京都自殺対策強化月間」

誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するために、区では「文京 区自殺対策計画(6~10年度)」を策定し、誰もが安心して暮らせる文京区 を目指しています。



文京区 ### 相談窓口

おなたの声を聞かせてください

一班 图 441

ひとりでなやまないで こころといのちの相談窓口一覧

不安や悩みの大きさは人それぞれで、人によっては抱えきれ なくなることがあります。

1人で抱える必要はありません。友人や家族、相談機関等に ぜひ話してください。「誰に話したらいいかわからない」、「悩みを 相談されたけど自分ではうまく答えられない」と思っ 回路等回 たときに、右記リーフレットをご活用ください。







ゲートキーパーになるための特別な資格は必要ありません。 身近な方、大切な方など、誰かの支えになってみませんか。 修了者には、修了証とピンバッジを贈呈します。

■9月26日 金午後5時30分~8時会シビックホール会議室師村 明子氏(国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター理事)対区内 在住・在勤・在学者定30人(申込順)申電子申請≤9月15日(船) *ゲートキーパー:こころの不調に悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を





問予防対策課精神保健担当☎03-5803-1230

区民向けゲートキーパー*養成講座

聴いて、必要な支援につなげ見守る方

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い方を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。

■9月16日似~18日休午前9時30分~午後5時(16日は午後1時30分から、 18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■当日直 接会場へ間生活衛生課環境衛生担当☎03-5803-1227



※「我が家のペット写真展」を同時開催

▲詳細はこちら

東京2025世界陸上競技選手権大会 開催に伴う交通規制

世界陸上の開催に伴い、Bーぐるの千駄木・駒込ルート、本郷・湯島ルートが一部 迂回運行となります。

交通規制区間	規制時間		
水道橋〜神保町:白山通り	9/14(日)=7:00~11:20、9/15(祝月)=7:00~10:40		
市谷八幡町~水道橋:外堀通り	9/14(日)=7:00~11:30、9/15(祝·用)=7:00~10:50		



■規制時間の



運行情報の 詳細はこちら

※規制時間は日安。変更の場合あり

千駄木・駒込ルート

停車しない停留所	停車しない時間
2番 小石川後楽園入口	8:42(始発)~11:12発
3番後楽一丁目	8:44(始発)~11:14発
4番 東京ドームホテル	8:46(始発)~11:16発
5番 ミーツポート	8:49(始発)~11:19発

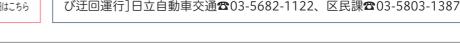
※目白台・小日向ルートは、通常運行

停車しない時間 8番 順天堂病院前 8:02(始発)~10:32発 9番 御茶ノ水駅前 8:05(始発)~10:35発 10番 日大病院 8:07(始発)~10:37発 8:10(始発)~10:40発 11番 新御茶ノ水駅

本郷・湯島ルート

停車しない停留所

12番 聖橋 8:12(始発)~10:42発 間[交通規制]東京2025世界陸上競技選手権大会☎03-6705-0709、「Bーぐる運休及





〆締切 問問合せ Ⅲホームページ MFAX Mメール

Art Brut Bunkyo(アールブリュット文京)展

区内障害者施設で創作された、美術潮流にとらわれな い個性あふれるアート作品をお楽しみください。創作の

リーシビック<mark>対</mark>どなたでも<mark>問</mark>アカデミー推進

※ギャラリートーク・ワークショップを開催



詳細はこちら▶ 📑

内容・講師(敬称略)・対象等

図宮部みゆき著『本所深川ふしぎ草紙』より「送り提灯」・

▲詳細はこちら ▲「マットタウン」

遠隔手話通訳サービスをご利用ください

6年4月に施行した文京区手話言語条例に基づき、7月から手話で話しができる遠 隔手話通訳サービス事業を開始しました。区の窓口や区有施設に訪れたときにタブ レット端末や自身のスマートフォン等を利用し、離れた場所の手話通訳者を介し、 区職員とリアルタイムでコミュニケーションをとることができます。

対聴覚障害者、音声・言語機能障害者間障害福祉課障害者在宅サービス係 回転返回 **☎**03-5803-1212**™**03-5803-1352

※主要な相談窓口にはタブレット端末を配置。自身のスマートフォン等を利用する場合、

「通信料は利用された。」 通信料は利用者負担



▲詳細はこちら

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る

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・電気代の節約になる

トイレ

会場・問合せ

水を流すときは、「大」「小」のレバーを使い分ける(大と小では1L程度の水量の 差がある)

図書館イベント

朗読会「朗読三昧」

出典:東京都「家庭の省エネハンドブック2025」

問環境政策課地域環境係☎03-5803-1828

プラスチック分別回収及び 小型充電式電池の窓口回収

プラスチック分別回収及び、小型充電式電池の窓口回収を 実施しています。以下の指定場所・時間に、回収対象のもの を出してください。

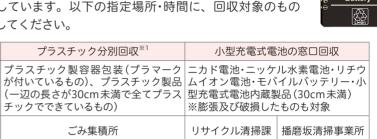
プラスチック分別回収*1

プラスチック製容器包装(プラマーク

ごみ集積所

プラスチック(資源)の日の

8:00までにごみ集積所へ



8:00~16:10

(日曜・年末年始を

除く)



Li-lon

詳細はこちら

▲小型充電式電池

※1 出張説明会も実施中。詳細は下記へ

チックでできているもの)

回収

象校

回収

場所

回収

時間

問リサイクル清掃課☎03-5803-1184

窓口回収の 詳細はこちら

心のサポーター養成研修

平日8:30~17:00

■10月10日 金①午後3時~5時②午後6時30分~8時30分 金①障害者会館②オン ラインMメンタルヘルスの正しい知識と理解に基づき、身近な人に傾聴を中心とし た支援をする方法を学ぶ対区内在住・在勤・在学者定各50人(申込順)申電

子申請▶申込期間 9月1日(月)~30日(火間予防対策課精神保健担当☎03-5803-1847



※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

▲申込はこちら

スタートアップ支援事業

区内スタートアップに対して、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。

申問申請書等を郵送若しくは直接〒112-8555文京区経済課☎03-5803-1173へ▶申請書配布 経済課(区皿にも掲載)▶申請期間 9月1日(月)~ 10月17日金必着



▲詳細はこちら

対象事業者	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
対象事業	以下のいずれかに該当する事業 ① 先端的な技術等に基づく ② 地域課題や社会課題の解決を図る
支援内容	① 家賃補助 = 店舗の月額賃借料の2分の1(上限5万円)、最長12か月② 経営相談(計10回以内)
※補助対象者は署	 野査会で審査のうえ決定

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キリング*に取り組む場合に、 専門的な技能や知識の習得及び向上を目的とする講座等の受講料や資格取 得に係る費用の一部を補助します。

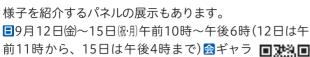
申問申請書等を郵送又は直接〒112-8555文京区経済課 創業・就労支援担 当☎03-5803-1173へ▶申請書 区間からダウンロード

▲詳細はこちら

対象者	区内に本店登記を有し、申請日において区内で引き続き1年以上事業を営んでいる中小企業者(個人又は法人事業者)
助成対象	中小企業者の事業活動の拡大や、DXの実現に資する講座等の受講や資格の取得(例)医療技術系、建築・土木・電気技術系、IT情報技術系等
助成内容	講座等の受講や資格の取得に係る費用の2分の1(1社当たり上限10万円)

※予算額に達し次第、受付終了

*リスキリング(職業能力の再開発):今後の事業戦略や将来像を見据え、企業が事業の成長・変革に 必要になると考えられる職業能力を従業員に習得させること



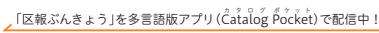
課文化事業係☎03-5803-1120



真砂中央図書館 9/27(土) 谷川俊太郎著『生きる』ほか師朗読さつき会(ライブラリー **2**03-3815-6801 14:00~15:10 パートナー) 図中学生以上定60人(申込順) 19/1(月)9:00 から電子申請・電話又は直接真砂中央図書館へ △「あなたはどんな言葉や言葉の使い方が気になります 本郷図書館 9/23(紀・火) か?一今どきの日本語一」師坂詰力治園中学生以上定40 **2**03-3828-2070 14:00~15:30 人(申込順) 19/1 (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 能登半島地震 輪島を想う映画会 **2**03-3814-6745 四『幻の光』上映と輪島市チャリティ上映を語る師合津直 ※会場は4階 9/21(日) 枝(映画プロデューサー)ほか関中学生以上250人(申込 (エレベーターなし) 13:30~16:00 順)申9/1例13:00から電子申請・電話又は直接小石川図 ※介助が必要な方は 事前に申請のこと レンゲ演奏会「石と九月のバラ」 9/20(土) 四ギター弾き語り演奏会▶出演 レンゲ(歌)対中学生以 上屋30人(申込順)申9/2例9:00から電子申請・電話又は 14:00~15:00 直接水道端図書館へ 水道端図書館 絵本の読み聞かせとワークショップ **☎**03-3945-1621 四絵本作家による絵本の読み聞かせとワークショップ 師 9/27(土) かじりみな子(絵本作家)図4歳~小学4年生と保護者定 14:00~15:30 15組[申込順(2人1組)] 申9/10例9:00から電話又は直 接水道端図書館へ 9/15(祝·月) 内『ブックセラーズ』対となたでも定40人(先着順)申当日 14:00~15:40 直接会場へ 千石図書館 **2**03-3946-7748 四落語会▶出演 三遊亭竜楽、桂しゅう治園どなたでも 9/23(祝火) **2**60人(申込順) **1**9/8(月)9:00から電子申請・電話又は直 $14:00 \sim 15:30$ 接千石図書館へ 四『ビル・エヴァンス タイム・リメンバード』園中学生以上 9/13(土) 定25人(申込順) 申8/30仕9:00から電子申請・電話又は 14:00~15:30 直接湯島図書館へ 湯島図書館 **2**03-3814-9242 図アナログ原稿にペン入れからトーン貼りまでを体験師 9/27(土) 市倉稔(MontageOrange代表) 划小学5年生~高校生配 10:30~11:30 10人(申込順) 13:00から電子申請・電話又は 直接湯島図書館へ ローカルメディア ロジロジができるまで 四谷根千情報を発信するロジロジマガジン制作にまつわ 根津図書室 9/21(日) るトークイベント師湯川建祐財中学生以上定30人(申込 **2**03-3824-2608 14:30~15:30 順)申9/1(月)9:00から電子申請・電話又は直接根津図書室









教 室

スポーツ

第2回 未来につなぐ!文京おまつり発信プロジェクト 根津・千駄木下町まつりの魅力を発信しませんか

広報を学ぶ座学やまつり会場を取材して、根 津・千駄木下町まつりの魅力を届ける広報紙を制 作します。広報紙は区有施設等に掲出し、参加 者にはオリジナルマイボトルをプレゼントします。 ■10月12日(日)午前9時30分~午後3時30分会



シビックセンター、根津・千駄木下町まつり会場別小学4年牛~中学牛屋16 人(抽選)¥交通費実費分申電子申請≤9月21日(□)問文京区観光協会☎03-

※座学会場とまつり会場間は公共交通機関を利用して移動 ※広報紙に子どもの氏名(苗字のみ)・学年・写真を掲載



第27回 根津・千駄木下町まつり フリーマーケット出店者募集

■ 10月11日 (1) 212日 (1) 午前10時~午後3時 会根津神社境内(根津1-28-9) ▶1店の 面積 約3.3mg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)定各日50店(抽選)¥各日2,000円申問往復はがきに記入例 2~4と7出店希望日を 明記し、〒113-0031文京区根津2-20-7根津地域活動センター内下町まつり実行委員 会事務局☎03-3822-3653へ⋈9月12日魵必着

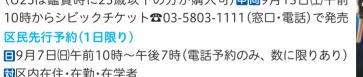
※営利目的の参加は不可 ※雨天中止 ※出店者のための駐輪場なし

※当選者は、9月30日似午後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

〔鼓童創立45周年ツアー 第一弾

鼓童十二月公演2025

■12月18日休~21日旧午後2時会シビックホール大ホール内鼓 童の近年の楽曲を主軸に様々な公演からエッセンスを集め「鼓童 の現在」を届ける王道かつ爽快な舞台▶出演 太鼓芸能集団 鼓 童¥SS席9.000円、S席7.500円、A席6.000円、U25 3.000円 (U25は鑑賞時に25歳以下の方が購入可)申問9月13日出午前



对区内在住,在勤,在学者

シビックホールメンバーズ先行発売

■9月8日(月)午前10時~9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**m**から会員登録のう え購入(1人4枚まで、席の選択可) ※未就学児入場不可



(9)

文京区民チャンネル9月の番組ピックアップ

xākkf+>ネル 問[区が制作した番組]広報戦略課CATV担当☎03-5803-1130、 [ケーブルテレビ加入等]東京ケーブルネットワーク

(フリーコール) ☎0800-123-2600

番組表はこちら▶

キッチンダイアリー ミニ

●「ハピベジ*!わくわくクッキング 夏野菜をおいしく!簡単レシピ ①【オクラ】②【なす】」

▶放送時間

9月1日(月)~7日(日) 9月15日(祝州)~20日(土) 9月29日(月)~30日(火)

9:20~/18:20~

夏が旬の野菜を使った簡単レシピ を紹介します。残暑が厳しい9月も、 おいしい料理で乗り切りましょう! *ハピベジ:「ぶんきょうHappy Vegetable 大作戦」の通称名



▲オクラぎょうざ **▲煮びたしなす**

ライフサポートナビ

● 「区立幼稚園紹介①②」

▶放送時間

9月24日(水)~28日(日) 112:20~/21:20~ 212:30~/21:30~

区立幼稚園全園の日常の教育活動 や特色をお伝えします。お子さんの 入園を検討されているご家庭はもちろ ん、地域の幼児教育に関心をお持ちの 方にも参考になる内容です。



ハッピーベジタブルフェスタ2025

野菜の魅力を楽しく学べるイベント

「野菜を食べてしあわせになろう」を合言葉に、野菜の素敵 な情報を展示や体験、講座で紹介します。

■9月10日 例午前10時~午後6時(入場は午後5 時45分まで)申当日直接会場へ間健康推進課☎03-

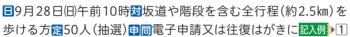


	内容	会場
展示	野菜を楽しく学べるポスター展示やレシピの配布	ギャラリーシビック、アートサロン
体験	・フードモデルから1食分選んでわかる栄養バランス・指先で野菜の摂取度を見える化・手首で骨の健康状態をチェック	アートサロン
食育講座	調理方法・食べ方・再生野菜など様々な視点から野菜 を楽しめる講座	ギャラリーシビック

第2回 文の京ガイドツアー 肥後細川庭園から漱石山房

~文化と歴史が繋ぐ熊本県・熊本市・新宿区・文京区の足跡を巡る~

熊本県・熊本市・新宿区との「文化と歴史を縁とする包括連携 に関する覚書」締結10周年を記念したガイドツアーです。肥後 細川庭園を出発し、コース内にある名所を区公認の観光ガイド



~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⋈9月4日休必着

※詳細は募集要項参照

[集合]肥後細川庭園一甘泉園公園一水稲荷神社一高田馬場跡一穴八幡宮 一夏目坂一漱石公園「解散、希望者のみ漱石山房記念館を自由見学」





一月

▲申込はこちら

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 8年度前期(5~7月)平日の昼間▶採用予定数 5企画程度対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 申問募集要項に添付の企画書及び申請書を直接()) 文京アカデミー学習推

※初めて応募する方は、生涯学習相談窓口の利用を推奨

▲詳細はこちら

「日本語」交流のための講座

会アカデミー文京対日本語を通した文京区内での地域活動に関心があり、 全回受講できる方定40人(申込順)¥1,000円申電子申請≥9月19日金



_	時 【、全3回)	内容(予定)	講師(敬称略)	
10/14	10:00	多文化共生を考える	山西優二 (早稲田大学名誉教授)	
28	10:00 \ 12:00	地域における日本語を通した活動を考える、 考えてみよう 私の地域活動	矢崎理恵 (さぽうと21コーディネーター)ほか	
11/11	12.00	「やさしい日本語」を学ぶ、 これからの活動を考える	新居みどり (CINGAコーディネーター)	

問アカデミー推進課都市交流担当☎03-5803-1310 ▶主催 ぶんきょう多文化ねっと

子ども服無料頒布会

区内で集めた再使用可能な子ども服を頒布します。 ■10月18日出①午後1時30分~2時②午後2時30 分~3時③午後3時30分~4時会シルバーホール▶ 頒布アイテム 160cm以下の子ども服[1世帯10点 まで(予定)] 対区内在住・在勤・在学者定各30世帯



※時間は指定不可 ※衣類や絵本の交換、回収はなし

※靴・おもちゃ・絵本の頒布はなし





区民大会

第55回区民ゲートボール大会

■10月3日 金午前9時30分(予備日10日金)会後楽公園少年野球場 ▶試合方法 チー ムリーグ戦(1人の参加可)図区内在住・在勤者240人(申込順)即間電話又は申込 書を囮若しくは風でゲートボール協会・渡辺☎090-1668-5009風03- □憲編通回 3944-6405個ton@citrus.ocn.ne.jpへ▶申込書 文京区スポーツ協会 罰 **Ⅲ**からダウンロード▶申込期間 9月1日(月)~30日(火) ※スティック貸出あり ▲詳細はこちら

区民弓道大会

■10月5日 (日) 午前9時40分会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、文京区弓道連盟会員260人(申込順)申問申込書を郵送又は20で〒112-0012 文京区大塚2-14-9文京区弓道連盟·宮脇☎090-4064-2907個kyudo. □ 臺灣通 bunkyo@gmail.comへ▶申込書 文京区スポーツ協会Ⅲからダウン 謹葉 ロード▶申込期間 9月1日(月)~25日休)必着 ※必ずスポーツ傷害保険に加入すること ▲詳細はこちら

第50回区民水泳大会

■10月12日(日)午前11時(45分前から受付)会スポーツセンター図25m泳げる区内 在住・在勤・在学者、区内の運動クラブに所属している方(小学4年生以下は保護者 同伴)定300人(申込順)¥小・中学生=500円、高校生以上=700円、リレー種目 = 1組1,000円(振込又は9月14日(日)にスポーツセンターで支払)申電子申請▶申込 期間 9月6日(土)午前8時~12日(金)午後10時

対象種目	小学生	中学生	一般(A) 16~29歳	一般(B) 30~39歳	一般(C) 40~49歳	一般(D) 50~59歳	一般(E) 60歳~
自由形	25m	50m			25m		
日田形	50m	100	0m	50m			
背泳ぎ		F0					
平泳ぎ	<u> </u>		25m				
バタフライ	25m	50m					
フリーリレー メドレーリレー	100m	200m	200m ^{*1}	100m ^{**1}			

※個人種目は1人2種目まで。個人種目申込者に限り、リレー各1種目申込可 ※1 リレー種目区分(4人の合計年齢):一般 A (119歳以下)、一般 B (120~159歳) 一般 C (160~199歳)、一般 D (200~239歳)、一般 E (240歳以上)

問文京区水泳連盟・遠藤☎090-3525-8695(午後5時以降)

区民剣道大会

▲詳細はこちら

■10月19日(日)午前10時会スポーツセンター ▶団体戦 = 小学生5人制・中学生3人 制、個人戦=高校(男女)・大学一般(男女) 対区内在住・在勤・在学者、文京区剣道 連盟加盟団体所属者定各200人(申込順)¥小学生=1団体5,000円、中学生=1団 体3,000円、個人戦=1人1,000円(振込)申問申込書を囚で文京区剣道連盟・羽田 ☎090-4397-0039園bunkenren@gmail.comへ▶申込書 区間又は 文剣連冊からダウンロード▶申込期間 9月7日(日)~19日金 詳細はこちら▶■・2 ※試合は面マスク又はシールド(マウスガード)を必ず着用

※必ずスポーツ傷害保険に加入すること

区民アーチェリー大会 ■10月26日(日午前8時30分会総合体育館 > 試合方法 18m又は30mの距離で36

射2ラウンド計72射行射し、合計点で順位を決定対全日本アーチェリー連盟発行 のグリーンバッチ以上を所有する小学4年生以上の区内在住・在勤・在学者屋30人 (申込順) 申問申込書を図で文京区アーチェリー協会・笠原☎090-4703-7288 kunio11@jcom.zaq.ne.jpへ 申込書 文京区アーチェリー協会 会配からダウンロード 申込期間 9月21日(日)~10月19日(日) ※必ずスポーツ傷害保険に加入すること ▲詳細はこちら

牧阿佐美バレヱ団「くるみ割り人形」(全幕)

■12月13日出午後3時30分、14日(日)①午前11時②午後 3時30分分分シビックホール大ホール▶出演 牧阿佐美バレ 고団¥S席14.000円、A席11.000円、B席8.000円、C席 5,000円 中間 9月17日 水午前10 時からシビックチケット ☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売

区民先行予約(1日限り) ■9月13日出午前10時~午後7時(電話予約のみ、数に限 ^{▲牧阿佐美パレヱ団「くるみ割り人形」より} りあり)対区内在住・在勤・在学者

シビックホールメンバーズ先行発売

■9月14日(日)午前10時~15日(紀) 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**四**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



障害児フットサル教室

■10月1日~29日の水曜(22日を除く、全4回)午後4時30分~5時30分</br> 止める、ボールを使ったゲーム<mark>対</mark>障害(知的・情緒・視覚・難聴・言語等)のある区内在住・ 在学の小学生(介助者の同伴が難しい場合は要相談) 20人(抽選) 会申問往復はがき(1 人1枚)に記入例 11~5(3は保護者分も)と7性別・学校名・学年・介助者の有無を明記 し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター☎03-3944-2271へ⋈9月8日月 必着

小学生水泳教室(総合体育館10月コース)

■10月2日~30日の月·木曜(13日(k·l)を除く、全8回)午後4時45分~6時10分園6回 以上参加できる区内在住・在学の小学生(障害等があり、介助が必要な方も参加可。介 助者の同伴が難しい場合は要相談) 267人[抽選(介助者同伴の小学生は7人)] ¥1,840 円(保険料込、介助者を必要とする小学生とその同伴者は無料)会申問往復はがき(1人 1枚)に記入例▶1~5(③は保護者分も)と②性別・泳力・過去参加時期(初めての場合は 「初回」)・介助者の有無・学校名・学年を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体 育館☎03-3814-4271へ≤9月8日(月)必着

※小学生水泳教室スポーツセンター10月コースとの同時申込は不可 ※初めての方、泳力の低い方を優先

高齢者水泳+健康体操教室10月コース

■10月3日~28日の火・金曜(全8回)午後2時10分~3時内火曜=室内で簡単にできる 体操・ストレッチ、金曜=水中ウォーキング・水泳図医師から運動制限を受けていない 60歳以上の区内在住・在勤者230人(抽選)¥3,440円(保険料込)会申問往復はがき(1 人1枚)に記入例 1~5と7性別(在勤者は勤務先名・所在地も)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⋈9月8日间必着

チャレンジスポーツ教室塾(屋内トレーニング)

■10月7日~28日の火曜(全4回)午後3時30分~5時図室内の運動で体力や運動能力 向上を目指す対区内在住・在学の小・中学生定30人(抽選)¥640円(保険料込)会申問往 復はがき(1人1枚)に記入例 1~5(3は保護者分も)と 7性別・学校名・学年を明記し 〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館☎03-3814-4271へ図9月8日例必着

高齢者水中ウォーキング教室(10月水曜コース)

■10月15日~11月19日の水曜(全6回)午前10時~11時30分四水中ウォーキング、 ストレッチ等図60歳以上の区内在住・在勤者屋50人(抽選)¥4,500円(保険料込)会申 間往復はがき(1人1枚)に記入例・1~5と7性別(在勤者は勤務先名・所在地も)を明記 し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館203-3814-4271へ29月8日月必着

障害者プールレクリエーション(10月コース)

■10月19日(回・26日(回)(全2回)午前9時45分~11時45分
□水中ゲームなどで楽しく 身体を動かす対区内在住・在園・在学の知的障害のある幼児・小学生・中学生(幼児は介助 者同伴であり、おむつが取れていること。小・中学生で介助者の同伴が難しい場合は要 相談) 定30組(抽選) 会申問往復はがき(1人1枚)に記入卿 11~51(③は保護者分も)と7 性別・介助者の有無(在園・在学者は園名・学校名も)を明記し、〒113-0033文京区本郷 7-1-2総合体育館☎03-3814-4271へ⋈9月16日火必着

魚沼車窓の旅 ローカル列車只見線の紅葉を楽しみ 会津柳津町を散策しよう



日時	10/28例 やまびこ荘集合 29例 只見線利用一会津柳津観光・赤べこ絵付け体験 30例 JA百菜花ん又はあぐりぱーく八色野菜直売所にて買い物―11:00頃解散 ※体験メニューは天候等により変更の可能性あり
定員	20人程度(抽選)
費用	① 区内在住者 大人28,300円 ② 区内在勤・在学者 ③ 区内在住者と同行する区外在住者 ④ 区内在勤者と同行する同居の家族 ※上記金額は宿泊費、参加費 大人17,000円(各種体験料、昼食料、保険料等)、入湯税300円(大人のみ)の合計分 ※料金は全て税込み。大人は中学生以上 ※子ども・未就学児は要相談 ※大人1人利用の場合、別途1,000円必要 ※現金のみ、カード不可

湯之谷薬師スキー場管理組合(やまびこ荘運営事業者) ※送迎あり(時刻の詳細は、区面参照又はやまびこ荘へ問合せ。魚沼までの往復の交通手段は各自で手配) ※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)

申問電話でやまびこ荘フリーダイヤル☎0120-801-523(毎日8:00~21:00)へ図9/18休

※抽選結果の確認は9/20仕以降、各自でやまびこ荘へ問合せ(抽選結果の連絡なし)

※山村体験交流事業の問合せは区民課☎03-5803-1171へ

からだコンディショニング

内高齢者の食事(栄養・嚥下)や健康を維持

する腰痛・膝痛改善のいすを使った体操等

対医師から運動制限を受けておらず、1人

で会場に来られる65歳以上の区内在住者

(初めて参加する方を優先)定各15人(抽選)

申電子申請又は電話で下記へ≥9月17日(水)

10~12月の水曜

[全12回(12/24・31を除く)]

●●●●●○こちら

講座・催し物

mTalk Vol.10 普段の暮らしに漆の器を

■9月13日出午後2時~3時30分園漆か ら見た地域と伝統工芸のこれまでとこれか らを伺うトークイベント師髙森寛子氏(ス 勤·在学者定30人(申込順)申電 第二十二 子申請会問大塚地域活動セン 一木の ター☎03-3947-2624



第20回 文の京カレッジコンサート

■9月28日(日)午後2時会シビックホール 小ホール▶出演 都内大学の音楽サーク ル·音楽団体やそのメンバー対どなたでも 定150人(先着順)申当日直接会場へ間(場) 文京アカデミーホール事業係☎03-5803-1103

フミコム活動入門講座 あなたの得意を地域の元気に 「講師」のはじめかた講座2025

■10月4日出午前10時~午後0時30分会 区民センター内経験や得意なことを活かし て地域貢献や地域活性化を目指す方のた めの入門講座師芦沢壮一氏(®スキルノー ト主宰) 対区内在住・在勤・在学者等定20 人(抽選)¥500円申問電子申請又は電話 で社会福祉協議会地域連携ス 回場常回



喫煙等禁止周知・啓発キャンペーン

安全で清潔な地域環境を確 保するため、区内全域におい て屋外の公共の場所での喫煙 が禁止されています。喫煙マ ナーの向上及び地域の環境美化の促進の ため、啓発キャンペーンを実施します。

ボランティアで参加いただける方は、 集合場所まで直接お集まりください。

	時	実施場所	集合場所
9/11 休		東大前駅 周辺	東大前駅 エレベーター出入口付近
25		根津駅周辺	根津駅 1番出入口付近
(木)		千駄木駅 周辺	千駄木駅 1番出入口付近

※キャンペーン用の青いキャップを着用している 職員にお声がけください ※キャンペーン終了後、15分程度の吸い殻拾い

を実施 ※雨天の場合は中止

問環境政策課地域環境係☎03-5803-1828

老い支度講座(介護施設編) 跡見学園女子大学 オンライン同時開催

■9月27日出午後2時~3時30分会千駄 木の郷内介護施設の種類や特徴を解説師 新堀季之氏(高齢者あんしん相談センター 駒込センター長) 対区内在住・在勤・在学者 定30人(申込順)申問電子申請・電話又は風 に記入例▶11~6を明記し、高齢者あんし ん相談センター駒込☎03-3827-5422圓 komagome-houkatsu@bz03.plala.or.

※オンライン参加はŽoom (オンライ ン会議ツール)の接続が必要

▲申込はこちら

教育センター

申問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 □ばに□ 0034文京区湯島4-7-10教育センター☎03-5800-2591へ

	第3回 親子理科教室 ^{*1}	第7回 科学教室 ^{*1}	第2回 体力向上イベント
日時	9/20仕) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	10/4(±) ①10:00~12:00 ②14:00~16:00	10/4仕) 10:30~12:00
会場	教育セ	日本女子大学 目白キャンパス第1体育館 (目白台2-12-9)	
内容	空気の力で動かそう	いろいろな電池を作ろう	クライミングに チャレンジしてみよう!
講師 (敬称略)	教育センター	日本女子大学 非常勤講師 西谷善子	
対象	区内在住・在学の 小学1~3年生と保護者	区内在住・在学の 小学3年生~中学生	区内在住・在学の 年長児〜小学2年生と 保護者1人
定員	各18組(抽選)	各30人(抽選)	20組(抽選)
締切	9/8例必着	9/15(祝·用)必着	9/22例必着

人(申込順) 19/2 例9:00から電 00から電話又は直 00から電話又は直 19/10 例9:00から電話又

定員等 話又は直接目白台交流館へ 接手駄木交流館へ 接目白台交流館へ は直接目白台交流館へ

★区報ぶんきょうの記事で、**費用の記載のないものは全て「無料」**です。

※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

ぶんにこ*富坂@つゆくさ 「脳がよろこぶ シナプソロジー」

■9月13日出午後2時~3時30分会氷川 下つゆくさ荘(千石3-3-7) 🛛 認知症を語 り・学び・理解し合うカフェ210人(申込 順)¥100円申間電話で高齢者あんしん相 談センター富坂☎03-3942-8128へ

暮らしを整える片付けと

納術師秋山富美子氏(おうちデザイン研究

所)<mark>对</mark>区内在住·在勤·在学者定46人(抽選)

申問電子申請又は往復はがきに記入例▶1

~5を明記し、郵送若しくは直接(85円は

がき持参)〒112-8555文京区 ■第4■

消費生活センター☎03-5803- 1105へ<a>電子申請=9月8日(月)、<a>電子申請

地域交流センターシンポジウム

跡見女学校 明治・大正・昭和の暮らし」

■9月28日(日)午後1時~4時会跡見学園女

子大学ブロッサムホール(大塚1-5-2)内柳

町遺跡(現在の柳町小学校)の発掘調査に

よる出土品や写真をもとに、学園の歴史

や当時の女学生の生活を検証する師石神

裕之氏(京都芸術大学教授)ほか対じなた

でも定150人(申込順)申問電子申請又は風

に記入例 1~4・6と7同伴者の有無・参

加人数を明記し、跡見学園女

子大学地域交流センター☎03-3941-7420園d-chiiki@mmc. **1**

atomi.ac.jpへ

✓ 9月21日(日) ▲申込はこちら

「超初心者のための囲碁入門講座」

■10月9日~11月27日の木曜(全8回)午

後1時30分~4時四碁石を「初めて握る人」

に、基本ルールを伝え、認知症予防・脳ト

レを兼ねて、囲碁を通じたコミュニケー

ションの活発化を図る師高野典子氏(碁活

研究所) 对区内在住・在勤・在学者定16人

(抽選)¥1,000円(初回納入)会申問電子

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、〒113-0021文京区本駒 回転 1

込3-22-4駒込地域活動センター

☎03-3824-5801へ⋈9月19日

▲詳細はこちら

■8/30(+)10:00から電話

又は直接千駄木交流館へ

ふれあいサロン

金必着

▲詳細はこちら

たでも集まれる場

収納の工夫

■9月21日(日)午前10時~

正午会産業とくらしプラザ

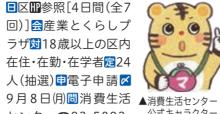
内片付けの基本的な考え

方やすぐに実践できるコツ

とエコにも繋がる役立つ収

往復はがき=9月5日金必着

「文化遺産がつなぐ過去と未来



消費生活推進員*養成講座

*消費生活推進員:地域の皆さんや近
「所の方へ消費生活の知識や情報の
「いればない。」 啓発・普及を行う方

いる方も参加

創業支援セミナー「実践編」 (オンライン開催)

課 創業・就労支援担当☎03-5803-1173

※受講者向けにオンラインでの創業

相談あり



マンション管理セミナー

■10月11日出午後1時30分~4時30分 会区民センター四①講演「本気になって考 える高経年マンションの将来」②参加者意 見交換会対分譲マンションの区分所有者・ 居住者等定60人(申込順)申問電子申請。 電話又は申込書を郵送・四若しくは直接 〒112-8555文京区住環境課管理担当☎03 -5803-1374203-5803-1376へ▶申込書 配布 住環境課・地域活動セン 回転機 ターほか(区冊にも掲載) ≥ 10 月3日金必着

※当日は、区民チャンネル(デジタル ▲詳細はこちら 11ch)の撮影あり(予定)

講演会 知っておきたい脳の機能 「見えない障害」高次脳機能障害をわかりやすく

■10月15日(水)午後2時 ~3時30分会障害者会 館内高次脳機能障害の 専門医が生活上の困り ごとへの支援方法を解 説師羽田拓也氏(みん



なの在宅クリニック板 ▲羽田拓也氏 橋院長) 对区内在住・在勤・在学者定40人(申

込順)申問電子申請又は電話で ■ 14.4. ■ 5803-1847へ 10月10日金 ※詳細は区間参照



当☎03-5803-1187

7年度第1四半期までのごみ 収集量と資源回収量(速報値)

7年度第1四半期までのごみ収集量は、 前年度に比べて、893t(8.5%)の減量と なりました。

また、資源回収量(集団回収を含む)は、 前年度に比べて、370t(11.5%)の増量と なりました。 ごみ収集量

		7年4~6月	6年4~6月	増減量	増減率
可燃	ごみ	8,911t	9,819t	▲908t	▲9.2%
不燃	ごみ	297t	299t	▲2t	▲0.7%
粗大	ごみ	361t	344t	17t	4.9%
合語	Ħ	9,569t	10,462t	▲893t	▲8.5%

※端数処理の関係で合計値等が合わない場合あり 資源回収量(集団回収を含む)

4~6月 4~6月 増減量 増減率 プラスチック 411t 411t 粗大ごみ 105t 103t 2t 1.9% 2,048t | 2,060t | ▲12t | ▲0.6% 古紙 缶 137t 145t ▲8t ▲5.5% 591t ▲19t ▲3.2% びん 572t ットボトル 242t 246t ▲4t ▲1.6% 74t その他** 74t 0.0% 合計 3,589t 3,219t 370t 11.5%

※1「その他」は、トレイ・乾電池・衣類(古布)・ プラスチック製ボトル容器・ペットボトル キャップ・蛍光管・小型家電等の合計 ※端数処理の関係で合計値等が合わない場合あり ※粗大ごみ資源化分は、ごみとして処分していな

いため、粗大ごみ量に含めない 問リサイクル清掃課☎03-5803-1184

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日似午後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。 インターネット生中継を行います

本会議(一般質問)・決算審査 特別委員会の生中継を行いま す。詳細は、区議会Ⅲをご覧く ▲議会中継は ださい。

/		299		
月日	開会時間	会議名等		
	10:00	議会運営委員会		
9/4休	13:00	全員協議会		
	14:00	本会議(付託)		
8(月)	14:00	±∧=¥		
10(水)		本会議 〔一般質問〕(生中継あり)		
11休		()及其四八工 ()地级) //		
12俭		子ども・子育て支援調査 特別委員会		
16伙		自治制度·地域振興調査 特別委員会		
17(水)	7	災害対策調査特別委員会		
19俭	10:00	議会運営委員会		
22(月)		厚生委員会		
29(月)		文教委員会		
30伙		建設委員会		
10/1(水)		総務区民委員会		
2休		秘伤区氏安貝云		
	10:00	議会運営委員会		
6(月)	13:00	全員協議会		
	14:00	本会議〔中間議決〕		
7(火)				
8(水)		決算審査特別委員会 (生中継あり)		
9休				
10俭	10:00			
15休				
16休				
	1	N		

間区議会事務局☎03-5803-1313

決算審査特別委員会(視察)

議会運営委員会

全員協議会

本会議(議決)

宅地開発・中高層建築物等の 建設の指導要綱改正

9月1日側から区内全域を対象として、 協議事項を追加します。

- 教育環境の整備
- 商業業務用途の誘導
- 宅配ボックスの設置

よりよい住環境の整備のため、ご協力 をお願いします。

高齢者緊急連絡カードを

緊急連絡カードとは、緊急時に適切な

対処ができるよう、緊急連絡先やかかり

つけ医などの情報を記入したカードを作

カードの情報は、区と高齢者あんしん相

談センター、民生委員、話し合い員(利用

している時)が共有し、緊急時に備えます。

対次のいずれかに該当する区内在住者①8

月1日現在65歳以上で、6年8月2日以降

ひとり暮らしになった②8月1日現在80歳

以上の方だけで構成される世帯▶調査期

間 8月29日金~9月30日金間高齢福祉

高齢者施設ボランティア講座

対おおむね50歳以上の区内在住・在勤者定

30人(抽選)¥100円(テキスト代)申間電

子申請又は電話で福祉センター 回路場回

内容

ボランティア、傾

• 車いす操作体験

ボランティア体験

介助の講義

養成講座

と実践報告

ティア活動

合あり

これからのボラ

ボランティア体験

※日程及び受入先

が変更になる場

(半日~1日程度)

00

聴講義

福祉センター • 認知症サポーター

会場

江戸川橋

福祉施設等

男のメンテナンス塾

■10月31日俭午後2時

~4時会シルバーホー

ル内軽い尿トラブルの

メカニズムや男性更年

期の症状を学び、対策 を考える師堀江重郎氏

※ボランティア保険未加入者は、保険料の負担あ

学ぼう トイレのお悩みや更年期のお悩み

~ミドル・シニアの実践講座~

課高齢福祉推進係☎03-5803-1213

※対象者に作成の案内を送付

(全3回)

日時

10/11(土)

10:00~15:30

10:00~15:30

10月下旬~

11月下旬の

希望する日

※交通費は各自負担

り(350円~)

成し、自宅に保管しておくものです。

作成しませんか?

対共同住宅等の建設を予定する 事業者間住環境課☎03-5803-1237

※内容は区Ⅲを参照



敬老のお祝い

9月上旬~下旬に地区の民生委員が自 宅にお届けします(80歳及び85歳は現金 書留、喜寿祝及び米寿祝は業者が配送)。

	対象者 (9/15現在の満年齢)	贈呈内容	
喜寿祝	77歳	カタログギフト	
米寿祝	88歳		
敬老祝	80歳及び85歳以上 100歳未満	敬老金	
工作以上	100歳以上 (今年度新100歳を除く)	祝金	
百歳以上祝	8年3/31伙までに新たに100歳になる 方には、お誕生日前後に祝状・祝金を お送りします。		

問高齢福祉課高齢福祉推進係☎03-5803 1213

第1回文京区生物多様性地域戦略協議会

■9月24日似午後2時30分会庁議室内区 の生物多様性や、生物多様性に係る施策 の推進等の検討・協議定10人(先着順)申 傍聴希望者は当日直接会場へ間環境政策 課地域環境係☎03-5803-1276

こころの健康相談(精神保健相談)

■会保健サービスセンター=9月17日(水)、 保健サービスセンター本郷支所 = 9月12 日金・29日側内精神科医による個別相談 (家族からの相談も可) 即間電話で保健サー 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へ

官公庁など

年金受給者の方へ 年金受取口座名義のご確認を

区から通知された戸籍の氏名のフリガ ナが日本年金機構に登録しているものと 相違している場合、「氏名変更のお知らせ (口座名義変更のご案内)」の通知を日本年 金機構から送付します。

通知が届いた場合は、年金の振込を正 しく行うため、年金の受取金融機関で口 座名義のフリガナの変更手続が必要です。

通知が届く前に口座名義(フリガナ)を 変更すると、振込不能になる可能性があ ります。通知が届いてから、速やかに変 更手続をしてください。

問日本年金機構文京年金事務所

▶申込期間 9月1日(月)~17日 ☎03-3945-1141(自動音声1→2)

(順天堂医院副院長)対 ▲堀江重郎氏

文京区に住民登録のある65歳以上の男性

と家族(本人を優先)定40人(抽選)申問電

子申請又は電話で高齢福祉課

介護予防係☎03-5803-1209へ 📆 💢

★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。

交流館の教室

対区内在住・在勤・在学者

	誰でもピラティス	ズンバ体操教室	ポールDE若返り ウォーキング	フラワーアレンジメント 教室	音楽脳トレ 体操教室	カービング教室
日時	9/18休) 13:30~14:30	9/20仕) 10:00~11:00	9/30似 14:00~16:00	9/25休 ①10:30~12:00 ②13:30~15:00 ③16:30~18:00	9/26惍 10:00~11:30	9/28(日) ①13:30~14:40 ②15:00~16:10
会場 問合せ	目白台交流館 ☎ 03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3821-6695		自台交流館 -5395-9141	根津交流館 ☎03-3828-5269	千駄木交流館 ☎ 03-3821-6695
講師		定18人(申込順)¥ 200円車8/30(±)10:	師小野富雄 定 12人 (申込順) 申 9/8(月)9:	師水野エイジ 定 各32人(申 込順)¥2.500円(教材費)	師木下八重子申当日 直接会場へ	師丹後友香理 冠 各7人(申 込順)¥1.000円(材料費含)

*ぶんにこ:認知症のある方、地域の方などどな

ラザ対18歳以上の区内 在住・在勤・在学者定24 人(抽選)申電子申請 🖊 センター☎03-5803-1105

公式キャラクター 「とらの子マモルくん」

転倒骨折予防教室修了生の集い

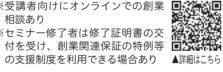
■10月3日 金午後1時30分~3時会区民 センター内転倒骨折予防体操の復習師竹 内めぐみ氏対次の全てに該当する転倒骨 折予防教室修了生①要介護認定を受けて いない②1人で会場に来られる③医師から 運動を止められていない定30人(申込順) 申問電子申請又は電話で高齢福祉課介護 予防係☎03-5803-1209へ▶申 ■ ▼■

▲申込はこちら

■10月5日~11月2日の日曜(全5回)午前 9時~正午四起業に必要な経営、財務、人 材育成、販売方法の知識を身につける対 区内で創業を希望する又は創業後5年未満 の方定25人(申込順)¥10,000円申電子申 請▶申込期間 9月8日(月)~26日金)問経済

※Źoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必

※セミナー修了者は修了証明書の交付を受け、創業関連保証の特例等 ■ 2.2.11



男女平等参画に関する

区民調査 8年度に予定している男女平等参画推進 計画の改定に向け、家庭生活、男女平等 への関心、暴力の防止などの意識や状況 等を把握するため、実態調査を実施しま す。

〆締切

■9月26日\金午後6時30分~8時30分囚

JAZZやBOSSA風にアレンジされた童謡

を楽しむ師鈴木あい氏(シンガーソングラ

イター) 対区内在住・在勤・在学 回収※回

会問大塚地域活動センター☎ ■ 1 1 1 1

者定30人(申込順)申電子申請

市民後見人*養成講座が

今年度から開催する本講座の受講を検

討している方向けに説明会を実施します。

■9月29日側午後2時~4時会区民セン

ター師長谷川千種氏(長谷川ソーシャル

ワーク・成年後見事務所)対次の全てに該

当する区内在住・在勤者又は区内で地域活

動をしている方①応募時点で25~70歳②

権利擁護入門講座を受講した又は今年度

以内に受講予定③生活支援員として社会

福祉協議会と雇用契約を結ぶことができ

る申問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

想いや意思を知ることが権利擁護の第一歩

30分会障害者会館内意思決定支援を講義

グループワーク・当事者との関わりを通じ

て学ぶ郊区内在住・在勤・在学者、区内で

地域活動・ボランティア活動などを行って

いる方定20人(抽選)申間電子 回転機回

申請又は電話で社会福祉協議会

権利擁護センター☎03-3812-

▲詳細はこちら

※講座受講希望者は、説明会への参

*市民後見人:権利擁護の担い手とし

権利擁護入門講座

て後見を行う市民のこと

3156ペ〆9月30日(火

03-3947-2624

始まります

⋈9月26日金

加が必須

オトナの童謡を楽しむ

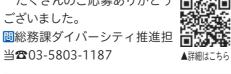
対無作為に抽出した18歳以上の区内在住 者3,000人▶回答方法 調査票送付後、 電子申請又は同封の返信用封筒で返送(無 記名方式)▶調査票発送日 9月上旬(予 定)▶調査回答期限 9月25日休消印有 効問総務課ダイバーシティ推進担当☎03-5803-1187

男女平等センターの愛称が 「エガリテ」に決定しました

8年6月にリニューアルオープン予定の 男女平等センターの愛称募集に、31件の 応募があり、選定の結果、以下の愛称に 決定しました。

愛称:エガリテ(フランス語で「平等」を意 味する言葉) • 採用者:嶋本奈月さん(区内在住)

たくさんのご応募ありがとう 回発 回 ございました。



▲詳細はこちら

17余

20例 13:00

10:00

14:00

たうえで受診

付を終了する場合あり

内内科 小児科 國歯科

医療機関

八千代診療所

似皀クリニック

|春日クリニック

中野小児科内科

松本医院

西村歯科医院

のぶもり歯科

湯島歯科医院

坂巻クリニック

西岡クリニック

やすだクリニック

うすだクリニック

谷根千歯科

広野歯科クリニック 歯 〇

28 文京区医師会付属診療所内(小) 〇 -

休日調剤薬局

薬局

カテイ学薬局

日本調剤根津薬局

よつば薬局

岡崎薬局2

14 薬局トモズ白山店

はりま坂薬局

白山通り星薬局

鈴薬局茗荷谷店

23 伊吹堂薬局水道店

日生薬局根津店

日本調剤根津薬局

アイン薬局動坂店

小石川薬局

あかね薬局

28 今尾薬局

日本調剤根津薬局

|グッド薬局小石川店

さくら薬局向丘店

雄飛堂薬局千駄木店

日本調剤根津薬局

文京区医師会付属診療所内 〇

森内科

9月 休日医療

休日診療当番医 8月8日 金時点の情報

②診療の受付状況によっては、受付時間前に受

持参(医療受給者証等の交付を受けた方は、あわせて持参)

準夜間17:00~22:00(受付は21:30まで)

四四〇一白山1-5-8

|なかまち歯科クリニック園|○|─|大塚4-45-10 ||03-5940-2110

団子坂くつろぎクリニック | 〇 | 一 | 千駄木5-21-12 | 03-5834-7702

春日駅前あベファミリークリニック回 〇 一 小石川2-1-12 03-3830-0395

文京区医師会付属診療所内 〇 千駄木2-26-8 03-3823-2217

神楽坂ホームケアクリニック| 〇 | 関口1-13-14 | 03-5579-2331

文京区医師会付属診療所因 〇 〇 千駄木2-26-8 03-3823-2217

本駒込こどもクリニック四 ○ - 本駒込5-15-10 03-5842-1127

千晶こどもクリニック(小石川1-24-3 03-3868-0703 内小 〇 八 水道2-14-7

文京区医師会付属診療所因 ○ ○ 千駄木2-26-8 03-3823-2217

小石川柳町クリニック四因 ○ 一 小石川1-13-9 03-5805-3749

フジサキ歯科・矯正歯科園 〇 ― 本駒込2-29-17 03-5319-7030

因○○大塚4-45-4

因 ─ ○ 本郷4-36-5

夙 ○ 一 向丘1-10-2

圖 〇 -

園

内小〇|-

(受付時間)昼間9:00~17:00 準夜間17:00~22:00

東大前歯科クリニック園 ○ - 向丘1-1-16

あおぞら薬局根津1丁目店 〇 ― 根津1-18-13

園 ○ 一 大塚6-17-2

☑内○○白山1-33-23

因○○大塚3-35-8

- 根津1-19-11

園 〇 一 千石4-36-19 03-3941-8513

因四○一本駒込5-41-11 03-5832-9518

園○ 一小石川1-12-10 03-3815-6788

- 湯島2-33-1

白山1-33-8

8月8日 金時点の情報

圖 準 所在地

〇一白山1-8-6

〇〇千石1-6-17

○ 弥生1-2-16

〇 一 小石川1-5-1

〇〇白山1-33-16

○ ○ 弥生1-2-16

○一向丘2-14-1

〇 ○ 向丘2-14-6

○ ○ 水道2-14-7

─ | 本郷4-6-3

○ ○ 弥生1-2-16

医療機関案内

電話

※受診前に要電話

〇 | 小日向4-7-20

弥生1-2-16

-|小石川1-24-1

- 白山5-26-9

○ | — |小石川5-40-16 | 03-3830-0393

○ | ←駄木2-2-17 | 03-3823-9181

〇一小石川1-13-9 03-3815-4182

○ | ○ | 大塚4-45-10 | 03-3945-4308

○ | 千駄木4-16-2 | 03-5814-0006

受付時間

月~金曜(祝日、12/29~1/3を除く)

18:00~翌朝8:00

8:00~翌朝8:00

○ 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217

回城総回

03-3811-4519

03-3945-8188

03-3827-1181

03-3823-2217

03-3817-0888

03-5805-8551

03-6801-5584

03-3946-0641

03-5940-2021

03-5840-9679

03-3945-6161

03-3836-2031

03-3941-6074

03-3813-1182

03-5840-8250

03-3814-1082

03-3811-5843

03-6912-2555

03-5805-9331

03-5832-9946

03-3818-2920

03-5801-0752

03-5805-9331

03-6912-0729

03-3827-0011

03-3823-8551

03-6304-1423

03-5805-9331

03-6801-5153

03-3946-6173

03-3811-4033

03-5805-9331

-|千駄木3-46-10|03-5834-8280

千駄木2-26-8 03-3823-2217

−|千駄木4-8-12 |03-3824-0482

①必ず、事前に受診希望の医療機関に電話で開

③受診する医療機関や時間帯によっては、対応

の薬局が受診医療機関から遠方になる場合あり ※受診の際は、保険証(マイナ保険証、資格確認書も可)を

(診療時間)昼 間 9:00~17:00(受付は16:30まで)

囫○|-

文京区医師会付属診療所四○○千駄木2-26-8

| 歯科医院デンタル小石川園 | ○ | ─ | 小石川4-5-6

|タク歯科クリニック ||歯|○|-|本郷4-1-3|

保坂こどもクリニック四 ○ ○ 白山5-27-12

後楽園デンタルオフィス園 〇 ― 後楽2-19-16

茗荷谷なかむらクリニック | □ | □ | 小日向4-5-16

院・待ち時間を確認、受診希望の旨を連絡し

ステップ・アップ 離乳食講習会

■9月11日休①午前10時30分~11時 30分②午後1時~2時(10分前から受 付) 内講義と実演「7・8か月児の離乳食 づくりのポイント」対区内在住で初めて 参加する1・2月生まれの子の保護者定

妊婦のぴよぴよひろば*見学

■9月12日\\(\overline{1}\) 16日\(\overline{1}\)·25日\(\overline{1}\) 各日①

午前11時②午後3時15分四ひろば内の

おもちゃやコーナー等の紹介、遊んで

いる親子の様子を見学図区内在住で初

めてぴよぴよひろばを利用する20週以

降(見学時時点)の妊婦配各3人(申込順)

申9月8日例から電子申請会問びよびよ

ひろば☎03-5803-1398

きる憩いの場

から電子申請会問保健サー ビスセンター☎03-5803-



▲申込はこちら

フレイル予防フェスタ

健



内保育園のノウハウで子育ての悩み・不

安やストレスを軽減し、子育ての喜びを

実感してもらう対区内在住の

就学前児と保護者中間開催日

1週間前から電話で各保育園

へ(平日午前9時~午後5時)

■9月16日(火)午後2時~3時30分会シ ルバーホール四握力測定や手足の筋肉 量の測定など「フレイルチェック」の一 部を体験、お役立ち情報の 紹介申当日直接会場へ問高齢 福祉課社会参画支援係☎03-

第2回アレルギー講演会

■10月22日(水)午後2時30分会シビック

センター5階区民会議室内赤ちゃんのス

キンケアや離乳食のはじめかた等、アレ

ルギー予防を基本から学ぶ師大谷智子

氏(東京女子医科大学附属足立医療セン

ター小児科) 対区内在住の初妊婦定30

人(申込順)申問電子申請・電話又は申込

書を郵送若しくは直接〒112-8555文

京区予防対策課☎03-5803-1225へ▶

申込書配布 予防対策課(区 回旋以回

夜間の熱中症に注意しましょう

昼間の日差しによって蓄えられた熱

で夜間も室温が高くなることがありま

す。エアコンや扇風機を使用して睡眠

環境を整え、夜間の熱中症を予防しま

・エアコン使用時の室温は28℃を目

•就寝前や起床時にはコップ1杯程

•夜間でも水分がとりやすいよう、

間健康推進課福祉保健政策推進担当

保健サービスセンターの健康相談(9月)

義務教育を終了している

15歳以上の区内在住者

15歳未満の方(予約制)

小児ぜん息などの心配のある

妊娠・出産・子育ての相談を

冊にも掲載)▶申込期間 9

月1日(月)~10月15日(水)必着

5803-1203



回燃料回

▲詳細はこちら

▲詳細はこちら

▲申込はこちら

*ぴよぴよひろば:0~2歳の子ど もと保護者が一緒に遊び、他の 親子との交流や、情報交換がで 回りない ▲申込はこちら

はじめての離乳食講習会

■9月18日休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) 四講義と実演「5・6か月児の離乳食づく りのポイント」対区内在住で初めて参加 する3・4月生まれの第1子の保護者定各 15人(申込順) 19月9日(火)か 15人(申込順) 15人(申记) 15人 ら電子申請会間保健サービス センター☎03-5803-1805

▲申込はこちら

両親学級

四沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど) デモ、産後の話等対区内在住で初めて

赤ちゃんを迎える24週以降 (実施日現在)の妊婦とパートナー申電子申請▶申込期間 □ 4 1 9月5日(金)~15日(R·用)



しょう。

熱中症予防行動

度の水分補給

203-5803-1231

健康相談*1

(有料)

アレルギー相談

歯科保健相談※2

HIV抗体検査**3

(即日検査)

ハッピーベイビー

健康相談

ネウボラ相談※4

枕元に飲み物を置く

安に調整

	10/4(土)	10/10金	10/12(日)
日時	①10:00 ~11:30 ②13:15 ~14:45 (15分前から受付)	9:30 ~11:30 (30分前から受付)	①10:00 ~12:00 ②13:30 ~15:30 (30分前から受付)
会場問合せ	保健サービス センター 本郷支所 ☎03-3821-5106	保健サービスセンター ☎03-5803-1805	
定員(抽選)	各12組	各25組	

※10日金のみ、第2子以降の赤ちゃんを迎える 妊婦とバートナーも対象(上の子の参加不可)

住民基本台帳				
世帯と人口	うち外国人住民			
世帯…132,187世帯	世帯… 11,713世帯			
(-35)	(烟人のみ) (+26)			
人口…236,513人	人口····16,587人			
(+43)	(+24)			
男···112,471人	男··· 8,269人			
(+ 22)	(+6)			
女···124,041人	女… 8,317人			
(+ 21)	(+18)			

※人口総数はその他を含むため、男女の計が -致しない場合あり ()内は前月比 令和7年8月1日現在

健康づくり栄養教室 地域子育てステーション 9月 「食から始める健康生活」

■9月26日 俭午前11時~正午 会保健 サービスセンター図講義とグループ ワーク(健康測定)対7年度「カラダ改善 プログラム | に参加した方定20人(申込 順) 申9月2日似から電子申 回住双回 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

文京区在宅医療講演会

■9月27日(土)午後1時30分~3時30分 会シルバーホール内第1部=在宅緩和ケ アとACPの実際、第2部=在宅医療と リハビリテーション師第1部=吉田大介 氏(東京在宅ケアクリニック院長)、第 2部=石垣泰則氏(日本在宅医療連合学 会理事) 对区内在住,在勤,在学者定80 人(申込順) 申問9月1日(月)から電子申 請・電話又は風に記入例 1~4と7区内 在住・在勤・在学の別を明記し、高齢福 祉課地域包括ケア推進係☎ ■ 🙀 ■ 03-5803-1843 🖾 03-5803-1350^



※手話通訳あり

▲申込はこちら

乳がん患者交流会

■10月3日・31日、11月21日(全て金曜、 全3回)午後2時~3時30分会Reなでし こ元町(本郷2-4-1)四患者同士の交流 師杉原佳子氏[色彩心理カウンセラー (初回のみ)]対区内在住の乳がん患者及 び乳がん経験者(全回参加できる方を優 先) **定**10人(申込順) **申**9月1 **回旋 回** 日側から電子申請問健康推 進課☎03-5803-1231



▲申込はこちら

9月は「健康増進普及月間」

健康寿命*1を伸ばすた めには、運動・食事・禁 煙等、生活習慣改善の 必要性を理解し、健康 づくりに取り組むことが 大切です。区では、各



▲文京区健康応援 種健診・検診や健康教室 サポーター「ふーみー」 等を実施しています。また、1日に推奨 される身体活動*2量を目指すことのでき る「文京健康アプリふーみー」も活用し、 健康増進を図りましょう。

圆健康推進課福祉保健政策推進担当

203-5803-1231

- 常生活が制限されることなく 生活できる期間
- *2身体活動:運動だけでなく、 日常生活に伴う全ての活動



▲詳細はこちら

保健サービスセンター 保健サービスセンター本郷支所 **2**03-5803-1805 **2**03-3821-5106 日(曜) 受付時間 日(曜) 受付時間 10(水) 9:00 24(水) ~9:30 13:15 13:30 東京都子供の健康相談室 短縮「#8000」 $\sim 14:00$ \sim 14:30 (小児救急相談) 4休)・11休 13:00 4(木) 13:00 ~14:30 18休)・25休) \sim 14:30 13:00 3(水) \sim 13:50 東京消防庁 救急相談センター 8:30 8:30 月~金曜 月~金曜 ~17:00 ~17:00 文京区かかりつけ医・ 在宅療養相談窓口 文京区地域包括ケブ **歯科相談窓口**

※1 骨密度測定可 ※2 2歳児の定期歯科健診も実施

希望する方

乳幼児(予約制)

(予約制)

検査を希望する方

妊娠を希望する方

- ※3 HIV検査と合わせて梅毒の即日検査及びクラミジア、淋菌感染症の検査も実施
 - 八千代助産院でも実施203-5940-2102 9:00~17:00(通年対応) 来所相談10:00~16:00(予約制)

東京都医療機関案内 03-5272-0303 24時間(年中無休) 短縮「#7119」 03-3212-2323 | 03-6912-0810 | 月~金曜(祝日、12/29~1/3を除く) 10:00~16:00 ~金曜(祝日、8/13~16、12/29~1/4を除く) 090-4544-8020 11:00~16:00 |豊島文京(平日準夜間) | 03-3941-3211 | 月~金曜(祝日、12/29~1/4を除く)

03-5285-8898 土・日曜、祝日、12/29~1/3

印刷物番号

20:00~23:00

こども救急