



生涯！あなたの可能性は無限大！

地域貢献と新しい仲間づくり、シルバー人材センターを始めよう



(公)文京区シルバー人材センターは、区内在住の60歳以上の方の就労先の紹介等をしている法人です。臨時的・短期的な軽作業を中心に、継続的な仕事もご紹介します。就業先は区内の保育園から高齢者施設、一般の企業や各家庭など多岐にわたり、除草、清掃、施設やイベントの受付、介護施設のベッドメイキング、書類封入作業、区報配付など、仕事内容も多種多様です。

新しく仲間づくりをしたい方、地元で活躍したい方、シルバー人材センターにぜひご登録ください！

対60歳以上の区内在住者 ¥1,000円(年会費) 申電話でシルバー人材センターへ



新規入会者へプレゼントを進呈中

3月31日(月)まで

新規ご入会頂いた方へ、プレゼント(メッシュポーチ)を進呈する入会キャンペーンを実施しています。この機会に入会し、仕事を通じて一緒に地域貢献をしてみませんか？皆様のご入会、お待ちしております！



仕事だけでなく、生活に役立つセミナーや、ボランティアなど地域に貢献する活動も行っています。



就業に役立つセミナーも実施中！ビジネスマナーや植木の剪定、保育や介護施設で働く心構えなども学べます！

スマートフォンの悩み、シルバー会員が解決！お気軽に相談を！



年間を通じてスマートフォン相談会を実施中です。日常使用しているスマートフォンのわからないことに対して、会員講師が相談を受けています。ぜひお気軽にお問い合わせください。

日会午後1時～4時30分[実施日・会場は問合せのこと(事前予約制)] 対60歳以上の区内在住者 申電話でシルバー人材センターへ



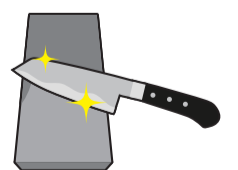
包丁研ぎで切れ味復活！

切れ味の悪くなった包丁を、熟練の技を持つシルバー会員が蘇らせます。包丁研ぎはぜひシルバー人材センターにご依頼ください。

日毎週水曜午前9時～午後4時 対原則区内在住・在勤者 ¥1本800円(原則1回につき1人3本まで) 申直接シルバー人材センターへ



※包丁以外の刃物は取扱い不可
※返却は翌週の水曜(祝日の場合は翌木曜)



3月末でラスト！シニア世代スマホデビュー応援補助金

締切迫る！

対初めてスマートフォンを購入する65歳以上の区内在住者
▶補助額 上限20,000円 高年齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203
※購入及び申請は、3月31日(月)まで(期限厳守、必着)
※協力店舗(区内のドコモ、au、ソフトバンク、ワイモバイル)での購入が必要



▲詳細はこちら

問合せ シルバー人材センター ☎ 03-3814-9248



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

文京区食品衛生監視指導計画(案)

食品の安全・安心を確保するため、区の実情に合わせて、食品の検査及び営業施設の監視指導等における重点項目などを定めるものです。このたび、案を作成しましたのでご意見を募集します。

▶閲覧場所 生活衛生課・保健サービスセンター本郷支所・行政情報センター・区民センター
ご意見をお寄せください

ご意見は、住所・氏名を明記し、電子申請・郵送・又は直接生活衛生課へお寄せください。

▶閲覧・募集期限 2月28日(金)必着

*お寄せいただいたご意見は、整理したうえで、個人情報を除き、区民センター等で公開する予定です。なお、いただいたご意見に対しての個別の回答は行いません。

〒112-8555 文京区生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228 ☎03-5803-1386



▲詳細はこちら

2月3日(月)から 区民交通傷害保険加入受付開始

交通事故にあったとき、入院・通院の治療日数と治療期間に応じて保険金が支払われます。また、自転車運転中の加害事故について、最高1億円まで補償される「自転車賠償責任プラン」にも加入できます。

▶引受保険会社 損害保険ジャパン株式会社 ☎03-3349-9666 対保険開始時点での区内在住者(外国人を含む) 申 申込書と保険料を直接区民課又は区内金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局を含む)へ ▶ 申込書配布 区民課・区内金融機関 ▶ 申込期間 2月3日(月)~3月31日(月) 区民課区民交通傷害保険担当 ☎03-5803-1384

承認番号: SJ24-09533 承認日: 6年10月25日



▲詳細はこちら

「若者の生活と意識に関する調査」にご協力を

若者7万人へ初のアンケート調査をしています

区では、若者支援施策を推進していくための基礎資料を得ることを目的に、19~39歳の区内在住者全員に対し、「若者の生活と意識に関する調査」を実施しています。

対象者には、既に個別のID・パスワードを郵送しています。区民センターからログインし、調査へのご協力をお願いします。

若者を取り巻く環境をより良くするために、皆さんのありのままの声をお待ちしています。

対 19~39歳の区内在住者 ▶ 回答期限 2月19日(水)

*調査は無記名式で、個々の回答やプライバシーに関わる内容が公表されることは一切ありません。
*答えにくい質問には無理にお答えいただく必要はありません。
*紙の調査票での回答をご希望の方は、事務局へご連絡ください。

● にほんごがわからないときは こちら

右の二次元コードに、アクセスしてください。

にほんごがわからないときは こちら ▶

☎文京区 若者の生活と意識に関する調査実施事務局 ☎0120-791-196



▲詳細はこちら



▲封筒見本



明るい選挙啓発ポスターコンクール審査結果



区内の小・中・高校生を対象に、明るい選挙啓発ポスターを募集したところ、25校から258点の応募があり、入賞者と協力校が決まりました。(敬称略)



▲文京区最優秀賞・東京都優秀賞・(公)明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞 柴田 彩愛

▲文京区優秀賞・東京都入選・(公)明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞 横田 碧

▲文京区優秀賞・東京都入選 小森 睦姫

▲文京区優秀賞・東京都入選 上野 有菜

審査結果

文京区最優秀賞	柴田 彩愛(第八中学校)	
文京区優秀賞	田嶋 凜花(東洋英和女学院小学部)	陳 多嘉志(窪町小学校)
	渋谷 さおり(第十中学校)	山崎 佐和子(茗台中学校)
	小森 睦姫(本郷台中学校)	中村 優仁(貞静学園高等学校)
	川端 優奈(都立王子総合高等学校)	伊吹 怜(都立工芸高等学校)
	大島 桃乃(都立工芸高等学校)	菊田 雄史(都立工芸高等学校)
	小嶋 詩穂(都立工芸高等学校)	早坂 広子(都立工芸高等学校)
	横田 愛奈(都立工芸高等学校)	石田 陽乃(都立工芸高等学校)
	上野 有菜(都立工芸高等学校)	木田 侑来(都立工芸高等学校)
	小久保 輝海(都立工芸高等学校)	平野 太一(都立工芸高等学校)
	宮田 栞(都立工芸高等学校)	横田 碧(都立工芸高等学校)
(公)明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会会長賞	柴田 彩愛(第八中学校)	横田 碧(都立工芸高等学校)
東京都優秀賞	柴田 彩愛(第八中学校)	
東京都入選	小森 睦姫(本郷台中学校)	上野 有菜(都立工芸高等学校)
	横田 碧(都立工芸高等学校)	
ポスターコンクール協力校	関口台町小学校 文林中学校 貞静学園高等学校 都立工芸高等学校	

※ほかに、文京区入選に14人、文京区佳作に25人の作品が入賞

展示会

日 2月17日(月)~20日(木)午前9時~午後6時(17日は午後2時から、20日は午後3時まで) 会 アートサロン 対 どなたでも 申 当日直接会場へ

☎選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

人権擁護委員が委嘱されました

人権擁護委員は、人格識見が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある方が法務大臣から委嘱されるものです。

区内には、既に4人の方が人権擁護委員の委嘱を受けていますが、さらに1月1日付で、東條清子氏、二瓶紀子氏、藤原智子氏が再委嘱され、富永里美氏が新たに委嘱されました。

☎広報課 ☎03-5803-1129

新たな公共交通システムを考えるパネル展示型説明会

白山3・4丁目、千石2・3丁目、大塚4~6丁目を中心に、新たな公共交通システムの導入について検討を行っています。説明会当日は、パネルなどの展示をご覧いただき、不明な点等は担当者が説明します。

対 どなたでも 申 当日直接会場へ

☎区民課 ☎03-5803-1169



▲詳細はこちら

日時	会場	
1/29(水)	ギャラリーシビック	
31(金)	10:00 ~	大塚地域活動センター
	16:00 ~	大塚地域活動センター
2/ 1(土)	大原地域活動センター	

ステージ・エコイン ギャラリーシビック

日 2月1日(土)午前10時~正午 会 ギャラリーシビック内
フードライブ(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セットのみ)、区内リサイクル団体による工作 関 リサイクル清掃課リサイクル推進係(ステージ・エコ実行委員会事務局) ☎03-5803-1135

※マイバッグ持参



▲詳細はこちら

写真で語る平和展

内 戦災・原爆の写真等を展示 申 当日直接会場へ

日時	会場
2/1(土)~ 5(水)	9:00~21:00 教育センター
7(金)~11(祝・火)	9:00~21:00 (9日・11日(祝・火)は19:00まで) 小石川図書館

☎総務課総務係 ☎03-5803-1139

区内ファミリーマートの一部店舗にAEDを設置



傷病者に対する一次救命処置の実施率向上を図るため、24時間営業の区内ファミリーマートのうち、一部店舗に、自動体外式除細動器(AED)を設置しました。このAEDは、緊急時、24時間どなたでもご利用いただけます。

☎防災課地域防災担当 ☎03-5803-1745

※使用後はAEDを店舗へ返却のこと



▲詳細はこちら

毎月7日は文京版クールアース・デー

2月のテーマは「家庭・事業所における省エネ」

電気の使用量の「見える化」のすすめ

近年では、電気の使用量が30分ごとに計測・記録でき、通信機能がついた電力計(スマートメーター)がほとんどの家庭に設置されています。契約している電力会社のウェブサイト等で、電気の使用量を確認してみましょう。

☎環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

※契約先の電力会社により確認方法が異なる
出典:家庭の省エネハンドブック(東京都)



1月下旬に医療費通知を送付

受診内容等を確認し、疾病予防と健康管理にご活用ください。
 通知書は医療費控除の申告で、医療費の明細書として使用することができます。ただし、記載されていない期間の医療費等は、お手持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付する必要があります。
 また、マイナンバーカードの保険証利用登録をされた方は、マイナポータルでご自身の医療費情報を閲覧できます。例年、原則2月9日に申告年分の1～12月の情報を一括で取得可能です。詳細はマイナポータルをご覧ください。

国民健康保険医療費通知書

対文京区国民健康保険被保険者で、5年11月～6年10月の間に、保険診療で医療機関等への受診がある方(1月7日現在、死亡又は区外転出により資格喪失された方を除く) 問国保年金課国保給付係 ☎03-5803-1193
 ※詳細は送付する通知の裏面参照(区報にも掲載)

医療費等通知書(後期高齢者医療制度の被保険者)

対6年11月29日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、5年9月～6年8月の間に、保険診療で医療機関等への受診がある方(6年11月30日～12月13日に死亡により資格喪失された方を除く) 問国保年金課高齢者医療係 ☎03-5803-1205

2月1日(出)から

真砂中央図書館 セルフ貸出サービス開始

2月1日(出)から、真砂中央図書館では、セルフ貸出機の導入により利用者自身で本等の貸出処理(セルフ貸出)ができるようになります。
 問真砂中央図書館 ☎03-3815-6801
 ※予約資料はカウンターでの受取



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
水道端図書館 ☎03-3945-1621	2/22(土) 14:00～15:30	早春水道端寄席 内落語会▶出演 三遊亭電楽対中学生以上定50人(申込順) 申2/7(金)9:00から電子申請・電話又は直接水道端図書館へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	2/8(土) 14:00～15:30	医療講座SCIENCE TOKYO出張がんレクチャー 内第5回「たっししい情報のさがし方」講師山田麻記子対中学生以上定25人(申込順) 申1/30(木)9:00から電子申請・電話又は直接湯島図書館へ
根津図書室 ☎03-3824-2608	2/17(月)～19(水) 3/2(日) 14:30～16:30	館内特別整理のため休館 はじめての暗渠 内暗渠や地形に関する講演講師暗渠マニアックス対中学生以上定40人(申込順) 申2/10(月)から電子申請・電話又は直接根津図書室へ

大韓民国ソウル特別市松坡区と姉妹都市提携

12月20日(金)、区は大韓民国ソウル特別市松坡区と姉妹都市提携をしました。両都市は、平成21年6月に松坡区からの申し入れにより交流を開始し、令和6年4月に「友好都市提携に向けての覚書」に調印するなど、様々な交流を重ねてきました。今後、両都市の相互理解と友好を深め、様々な分野の協力を通じて、国際社会の平和、繁栄及び相互理解並びに両都市の友好関係の促進に寄与していくため、姉妹都市として提携しました。



問アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310

小学校の新入学用品費を入学前に支給

希望者は、10月上旬に送付している就学時健康診断通知書に同封の案内及び申請書を確認のうえ、申請してください。

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

対区内在住(3月末時点)で生活保護に準ずると認められる新小学校1年生の保護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へ▶申請書配布 学務課(区報にも掲載) 2月21日(金)消印有効
 ※世帯全員の所得の合算が認定基準所得額以下の場合、援助
 ▲詳細はこちら



「子ども110番」協力者の皆さんへ

「子ども110番」にご協力いただいている事業所・店舗へ1月下旬～3月上旬に近隣の小学校PTAの方が、お礼と継続の確認に伺います。ステッカー又はプレートの破損や貼替え希望、協力者の変更などがありましたらお知らせください。



なお、一部の協力者には、1月下旬に継続調査票を郵送しますので、回答へのご協力をお願いします。

新たな協力者を募集しています

対子どもたちの一時的な避難場所としてご協力いただける方(小学校の通学路沿いの事業所・店舗等) 申問電話又は直接児童青少年課青少年係 ☎03-5803-1186へ
 ※協力者は子どもたちから見える位置にステッカー又はプレートを貼付

区議会 2月定例議会

今回の定例議会で審議する請願の締切は、2月5日(水)午後5時です。なお、請願者としての署名簿等を添付して提出する請願の締切は、1月31日(金)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HPで公開します。

インターネット会議中継

本会議(施政方針・一般質問)・予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。



本会議リアルタイム字幕

本会議では傍聴席でリアルタイム字幕を、本会議(施政方針・一般質問)では生中継でもリアルタイム字幕をご覧いただけます。

月日	開会時間	会議名等
2/ 7(金)	9:30	議 会 運 営 委 員 会
	13:00	全 員 協 議 会
	14:00	本 会 議 [施政方針(生中継あり)・付託]
12(水)	10:00	本 会 議 [一般質問(生中継あり)]
13(木)		
14(金)		
17(月)		
18(火)		
19(水)		
20(木)		
21(金)		
25(火)		
26(水)		
28(金)	議 会 運 営 委 員 会	
3/ 3(月)	10:00	議 会 運 営 委 員 会
5(水)	10:00	議 会 運 営 委 員 会
	14:00	本 会 議 (中 間 議 決)
6(木)	10:00	予 算 審 査 特 別 委 員 会 (生 中 継 あり)
7(金)		
10(月)		
11(火)		
12(水)		
13(木)		
17(月)		
17(月)	13:00	全 員 協 議 会
	14:00	本 会 議 (議 決)

問区議会事務局 ☎03-5803-1313

消費生活展(くらしフェスタ2025)

～工夫を楽しむ豊かな暮らし～

食品・製品の安全、契約、エシカル消費等のくらしに役立つ情報を、消費者団体や協力団体による展示を通して皆さんに幅広く発信します。そのほか、手づくり体験コーナーや小物販売、クイズラリー等のイベントも実施します!

日2月13日(木)・14日(金)午前10時～午後3時
 会アートサロン 対どなたでも 申当日直接会場へ 問消費生活センター ☎03-5803-1105 ▲詳細はこちら ▲昨年度の様子



国際女性デー*企画

「自分色で彩るジェンダー平等の未来」

日3月7日(金)午後5時～9時 会シビックホール小ホール 内ジェンダー平等を推進する方々によるパネルディスカッション及び性別による思い込みをなくし、自分らしく生きるヒントを学ぶ講演 師第1部=UN Women日本事務局長ほか、第2部=ジェーン・スー氏(コラムニスト/ラジオパーソナリティ) 対区内在住・在勤・在学者 定250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文京区総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187へ▶2月3日(月)～18日(火)必着
 ※手話通訳・託児(対1歳～就学前児)希望者は、2月18日(火)までに電子申請(託児は申込順)
 *国際女性デー:1975年の国際婦人年に国連が定めた記念日。区は、女性の権利と政治的、経済的分野への参加をサポートするこの国際デーを支援しています。



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



Table with columns: 時間, 番組. Lists various TV programs including safety seminars, sports events, and community activities.

＊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 2/23(水)～25(火)期間中は特別編成で放送します。

2月 地域子育てステーション

Table with columns: 保育園名, 日時, 主な内容, 電話. Lists childcare facilities and their activities.

＊開催時間はおおむね30～1時間
＊申込後、不参加の場合は別に連絡のこと

第68回 文京梅まつり
文京花の五大まつりのひとつ「文京梅まつり」では、野点や物産展、白梅太鼓など様々な催しが行われます。

第25回 「春を呼ぶ！」ふれあい館まつり2025
2月15日(土)16日(日)午前10時～午後4時

小倉百人一首競技かるた ちはやふる小倉山杯
東京パブリックビューイング会場区民招待

津和野町東京事務所開所10周年記念行事
神々の国しまね「石見神楽」公演 招待

雪国魚沼 大人のスノーシュー体験
地元の雪まつり見学と酒蔵見学

Table with columns: 日時, 定員, ツアー参加費, 費用, 申込問合せ等, 主催. Details for snow shoe experience.

共通事項
●送迎あり(詳細の時刻は区参照。魚沼までの往復の交通手段は各自で手配)
●やまびこ荘に宿泊の場合の支払いは現金のみ、カード不可

小曽根真 スペシャルライブ
From OZONE till Dawn

6月28日(土)午後6時
出演 小曽根真(ピアノ)、[From OZONE till Dawn]松井秀太郎

森鷗外記念館コレクション展
「鷗外の妹・喜美子の家族 一森家と小金井家」

特別公開講座 [生誕140周年記念事業]
「竹久夢二から始まる“かわいい”日本のカルチャー」

史跡めぐり 大塚、雑司ヶ谷を巡る
3月6日(土)午後1時

教育センター

Table with columns: 日時, 会場, 内容, 講師, 対象, 定員, 費用, 締切. Details for education center events.

＊車での上場は不可
＊キャンセルによる空き状況の確認をする場合は、電話で教育センターへ

教室 アクアエクササイズ(3月日曜コース)
3月2日～23日の日曜(全4回)午前10時～11時30分

シニア健康体操教室(3月コース)
3月6日～27日の木曜(全4回)午後3時30分～4時30分

チャレンジスポーツ教室塾(ミニテニス)
3月8日～29日の土曜(全4回)小学1～3年生

小学生水泳教室スポーツセンター3月コース(障害児)
3月4日～28日の火・金曜(全8回)午後4時45分～6時

特別公開講座 [生誕140周年記念事業]
「竹久夢二から始まる“かわいい”日本のカルチャー」

史跡めぐり 大塚、雑司ヶ谷を巡る
3月6日(土)午後1時(雨天決行)

Table with columns: 日時, 会場, 内容, 講師, 対象, 定員, 費用, 締切. Details for education center events.

＊車での上場は不可
＊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

区民大会 区民馬術大会
3月9日(日)午後1時

文京区俳句大会 作品募集
五・七・五の韻律で、自然や生活を詠んでみませんか

文京区企画展 生誕120年菅沼金六展
～人物画に魅せられて～

文京区都市交流フェスタ*ボランティア募集
3月8日(土)午前9時～午後5時

おへれんせ!「盛岡さんさ踊り体験ワークショップ」&都市交流フェスタ
友好都市提携を結んでいる盛岡市を代表する郷土芸能

アリス=紗良・オット ピアノリサイタル
6月26日(日)午後7時

＊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)
＊未就学児入場不可

子育て



子育てひろば水道 2月「ベビーヨガ」

2月8日(土)午前10時30分～11時30分
水道保育園 スキンシップを通じて親子のかかわりを深め、リラックス効果や安心感を高める

ステップ・アップ! 離乳食講習会

2月21日(金)①午前10時30分～11時30分
②午後1時～2時(10分前から受付)
保健サービスセンター本郷支所

母親学級(土曜1回コース)

3月1日(土)午前9時30分～11時15分
保健サービスセンター本郷支所
産師・歯科衛生士のミニ講話、育児実習等

両親学級

沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど)デモ、産後の話等
区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる24週以降

Table with 3 columns: 日時, 会場, 定員. Rows for 3/9, 3/10, 3/15.

※10月のみ、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)

住民基本台帳

Table with 2 columns: 世帯と人口, うち外国人住民. Rows for 世帯数, 人口, 男女別人口.

はじめての離乳食講習会

2月20日(木)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)
保健サービスセンター

健康



小児がんの子どもたちの絵画展

小児がんの子どもたちが描いた作品を通じて、小児がんの正しい知識と子どもたちや家族への理解を深めてみませんか。



食の安全講演会「食品の期限」

2月12日(水)午後2時30分～4時(午後2時から開場)
シビックホール小ホール
北村隆志氏(東京都食品衛生協会)

お楽しみ講座「じっくり歌いましょう」

2月21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

足腰元気たいそう

3月4日～25日の火曜午前10時30分～11時45分
各回同内容
勤労福祉会館

保健サービスセンターの健康相談(2月)

Table with 6 columns: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間. Rows for 健康相談, アレルギー相談, 歯科保健相談, HIV抗体検査, ハッピーベビー健康相談, ネウボラ相談.

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

高齢者のための口腔機能向上教室

2月19日(水)午前10時～11時30分
スポーツセンター
講義、舌の正しい清掃方法、お口の機能向上のための舌・顔面体操

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 3 columns: 基礎コース, 心電図等コース. Rows for 日時, 内容, 対象, 定員, 費用.

※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

ひざ痛予防教室

3月5日(水)午後2時～3時30分
東京都柔道整復師会会館(本郷1-11-6東接本郷ビル)
ひざ痛の発生と予防に関する講義

2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
②診療の受付状況によっては、受付時間前に受付を終了する場合あり
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

Table with 4 columns: 日, 医療機関名, 調剤, 所在地, 電話. Rows for 2, 9, 11, 16, 23, 24.

休日調剤薬局

Table with 4 columns: 日, 薬局名, 調剤, 所在地, 電話. Rows for 2, 9, 11, 16, 23, 24.

医療機関案内

Table with 3 columns: 機関名, 電話, 受付時間. Rows for 東京都子供の健康相談室, 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」, 東京都消防庁救急相談センター, 文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口, 文京区地域包括ケア歯科相談窓口, 豊島文京(平日準夜間)こども救急.