



10月1日

から

小型充電式電池は不燃ごみの日に!

コンセントに
繋がなくても
動く製品は
要注意だよ



ハンディファン



ワイヤレス
イヤホン

身近にあるもの
ばかりだね



ネッククーラー



▲リサちゃん



スマートフォン



スマートウォッチ

右のような
小型充電式電池や、
これらが使われている
製品が回収対象です



ニカド電池



ニッケル水素
電池



リチウムイオン
電池

(例)



モバイル
バッテリー



電動
シェーバー



電動
歯ブラシ



電動自転車の
バッテリー

回収できないもの

- 一辺の長さが30cm以上のもの
➡ 粗大ごみへ
- パソコン本体 ➡ メーカー又は認定事業者へ
※本体から取り外したバッテリーは回収可
- 自動車又はオートバイのバッテリー
➡ 専門の処理業者へ

可燃ごみやプラスチック(資源)の日には **絶対に** 出さないで!

モバイルバッテリーなどの小型充電式電池による発火事故が、文京区でも発生しています。小型充電式電池は、過度な力が加わると発熱・発火の恐れがあり大変危険です。
安全に収集するため、適正な分別にご協力をお願いします。



▲可燃ごみの中に混ざり発火した小型充電式電池

正しい捨て方

電池は **できる限り使い切り**、ビニールテープ等で電極端子部分を覆って **絶縁処理をする**

[例1]



[例3]



[例2]



他の不燃ごみと分け、中身の見える袋に入れて **「充電式電池」と表示**

※袋は二重にしないこと



不燃ごみの日(月2回)の朝8時までに集積所へ



雨水の侵入により発熱・発火等につながる恐れがあります。雨天の場合は、できる限り次の収集日に出すようご協力ください。



**膨張・破損したものは
集積所に出さないで!**

発火の恐れがあります。
回収窓口へお持ちください。



◀膨張した
モバイルバッテリー

回収窓口

受付時間

シビックセンター17階リサイクル清掃課

平日8:30~17:00

文京清掃事務所(小石川地方合同庁舎1階)

8:00~15:40

播磨坂清掃事業所2階受付

(日曜、年末年始を除く)



▲詳細はこちら

問合せ [事業全般]リサイクル清掃課 ☎03-5803-1184 [回収・運搬]文京清掃事務所 ☎03-3813-6661



6月支給分から

児童育成手当所得制限限度額が変更

児童育成手当の所得制限限度額が引き上げられます。申請方法等は下記までお問い合わせください。

扶養人数	所得制限限度額	
	改正前	改正後
0人	3,661,000円	3,758,000円
1人	4,041,000円	4,138,000円
2人目以降	※扶養が1人増えるごとに38万円を加算	

子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

▲詳細はこちら

区公式YouTubeチャンネルがさらに快適に
～広告を非表示にしました～

より快適に動画をご視聴いただくことを目指し、動画再生時に表示されていた広告を非表示にしました。これからも暮らしに役立つ情報や知って得する区の施策などを発信していきますので、ぜひこの機会にご覧いただき、チャンネル登録をお願いします。

広報戦略課映像担当 ☎03-5803-1130

※まれにYouTubeの仕様で広告が表示される場合あり

▲文京区公式YouTubeチャンネル

文京区公式チャンネル

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

- 歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
 - 横断歩道を渡るなどの基本的な交通ルールを確認し、交通安全の意識向上に努める
 - 外出時には、明るい目立つ色の服や反射材用品の着用を心掛ける
- 夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
 - 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
 - 「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない」を徹底
 - 自動車や自転車を運転している時はスマホを操作しない
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
 - 「自転車安全利用五則」を守り、交通事故を防ぐ
 - 自転車や特定小型原動機付自転車に乗る時は、ヘルメットを着用
- 二輪車の交通事故防止
 - 二輪車の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
 - ヘルメットを正しく着用しプロテクターや反射材用品を活用する

【生活道路における法定速度の引き下げ】

9月1日から、道路交通法施行令の改正により、生活道路における自動車の法定速度が60km/hから30km/hに引き下げとなりました。

管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

高齢者を狙う悪質商法
みんなのチカラで見逃すまい！

悪質商法による手口は年々巧妙になっており、高齢者の消費者被害が後を絶ちません。少しでもおかしいと感じた時や、すでに被害に遭われた場合でも、消費生活センターにご相談ください。周囲の皆さんによる見守りも大切です。未然防止・早期発見にご協力ください。

事例

- 通信販売トラブル
- 「1回だけ」のつもりで購入したら、「定期購入」だった
- ⇒定期購入になっていないか確認。購入・返品条件をよく確認してから注文する
- 架空・不当請求
- 身に覚えのない請求をされた
- ⇒見覚えのない電話番号には出ない。住所・氏名などの個人情報は教えない
- 相談専用電話 ☎03-5803-1106[月～金曜(祝日、年末年始を除く)午前9時30分～午後4時]
- 区内在住・在勤・在学者
- 消費生活センター ☎03-5803-1105

東京都消費生活総合センター

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。内容を確認いただき、手続きをお願いします。

申込必要書類を郵送又は直接〒112-8555文京区学校運営課学事係 ☎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児童に限る

9年4月に区立小学校へ入学予定の方へ 就学時健康診断

各通学区域の小学校 来春小学校に入学予定の児童(令和2年4月2日～3年4月1日生まれ)

実施日	小学校名	実施日	小学校名
10/27(火)	本郷小	18(水)	指ヶ谷小
28(水)	関口台町小・小日向台町小・根津小	19(木)	鶯籠町小
29(木)	誠之小	26(木)	礒川小
11/ 5(木)	明化小・窪町小・大塚小・駒本小	※対象者には通知書を10月上旬から順次送付 ※指定日に受診できない場合は、各通学区域の小学校へ要連絡	
6(金)	金富小	学校運営課学事係 ☎03-5803-1295	
11(水)	柳町小・林町小・昭和小		
12(木)	青柳小・湯島小・千駄木小・汐見小		

選挙管理委員長の交代

8月1日付けで選挙管理委員会委員長及び同職務代理者が変わりました。

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。

	旧		新	
職名	委員長	同職務代理者	委員長	同職務代理者
氏名	渡邊智子	田中和子	田中和子	吉川方章
就退任の日	7/31 退任		8/1 就任	

選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

Bunkyo Sports Park 2026

定番スポーツやパラスポーツ、eスポーツなど様々なスポーツが体験できる一大スポーツイベント「Bunkyo Sports Park」を今年も開催します。

こどもからお年寄りまでどなたでも楽しめるイベントです。

10月12日(スポーツの日) 午前10時～午後4時 教育の森公園、スポーツセンター 当日直接会場へ スポーツ振興課 ☎03-5803-1308

▲詳細はこちら

Bunkyo Sports Park 2026

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～

11月7日(出)午前10時～午後3時 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実施[出品できるものは家庭で不用となった生活用品に限る。食料品及び販売用に作った物・仕入れた物を除く(営利目的の出店不可)]

18歳以上の区内在住者 定20組(抽選) ¥1組2,000円 電子申請 10月6日(火) 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

※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

※応募多数の場合は前回(9月)及び前年度出店していない方を優先

※無断欠席した方は、次回以降出店できない場合あり

▲詳細はこちら

9年度展示者募集 アートウォール・シビック

芸術家の作品発表の場で、あなたの作品を発表してみませんか。

募集作品 絵画・版画・写真・染織など壁面に展示可能な作品

審査 山口都氏(洋画家)による書類審査

9年4月～10年3月のうち、出品者1人又は1グループにつき1か月間 シビックセンター地下1階吹き抜け周囲 18歳以上(9年4月1日時点)の方又はグループ(応募者多数の場合は区内在住・在勤・在学者又は区内を活動の拠点としている方を優先)

定12組 申込書及び展示予定作品のうち1点以上の写真(グループの場合は1人1点以上)を郵送又は直接〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120へ

応募要領・申込書配布 アカデミー推進課(区にも掲載) 12月25日(金)必着

※申込上限年齢を撤廃 ※詳細は応募要領参照

※審査結果は応募者へ直接通知

▲詳細はこちら

アートウォール・シビック

各種相談をご利用ください

住み替え相談会

10月6日(火)午後1時～4時
シビックセンター内会議室▶相談員 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への住み替えを希望する区内在住の世帯
電子申請又は電話で福祉住宅サービス
03-5803-1238へ



※公営住宅への入居相談及び具体的な物件の紹介は対象外 ※相談時間は1人30分程度 ▲申込はこちら

特別区民税・都民税の夜間相談窓口

10月8日(休)・9日(金)午後8時まで
会税務課(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
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

小・中・高校生の方へ 電子書籍をご活用ください

小・中・高校生世代の皆さんが様々な本と出会えるよう、電子書籍を充実させました。図書館利用者カードをお持ちの方は、申請不要で利用できます。お持ちでない方は次の方法によりご利用ください。

区立小・中学校在籍者

9月に学校を通じて電子書籍用のID・パスワードを交付

区立以外の小・中学生と高校生

図書館利用者カードの新規作成

9月29日(火)から電子申請(電子書籍のみの利用申請も可)



▲詳細はこちら

第31回 コミュニティプラザ出演者募集

9年1月31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発表(基準あり、1組7分程度)
3～25歳の区内在住・在勤・在学の個人又はグループ(1団体30人程度、応相談)
定13組(抽選)
電子申請・はがき・又は
又はに記入例
2～5と7
発表内容を明記し、〒112-8555文京区こども若者支援課
03-5803-1345
b.seishounen.committee@gmail.comへ
10月16日(金)必着



▲申込はこちら

※集合時間は団体ごとに通知 ※1人1団体での出演

※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

図書館イベント



本郷図書館
ほんごくん・さらちゃん

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	10/6(火) 14:00～15:40	書籍連動ウェルネス講座内名著に学ぶ！一生歩ける足腰体操 中学生以上 20人(先着順) 当日直接会場へ
本郷図書館 03-3828-2070	10/4(日) 14:00～16:00	手づくりの土の絵の具で描こう 土の粉で手作り絵の具を作ってキャンパスに絵を描く 青木 鈴色 ほか 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 15人(申込順) 9/15(火)9:00から電子申請・電話又は直接会場へ
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	9/26(土) 14:00～15:00 10/18(日) 14:00～15:30	ねずみの会「チュー大生のおはなしおはなし」 中央大学生ボランティアによる絵本の読み聞かせ 4歳～小学生 20人(先着順) 当日直接会場へ 史料が描く歴史講座 「スパニッシュ・インフルエンザ」史料の紹介と解説 多々良 圭介(東洋文庫奨励研究員) 中学生以上 12人(申込順) 9/18(金)13:00から電子申請・電話又は直接会場へ
会不忍通りふれあい館 本郷図書館 03-3828-2070 水道端図書館 03-3945-1621 千石図書館 03-3946-7748 根津図書室 03-3824-2608	10/24(土) 14:00～15:30	秋 庭園楽一空間を庭に見立てるコンサート— ▶出演 仲野麻紀(サクソ奏者)ほか 80人(申込順) 10/2(金)9:00から電子申請・電話又は直接本郷図書館・水道端図書館・千石図書館・根津図書室へ
水道端図書館 03-3945-1621	10/10(土) 14:00～15:30	大塚警察署連携企画講演会 知って安心！今すぐできる防犯対策 大塚警察署生活安全課防犯係 中学生以上 30人(申込順) 9/26(土)9:00から電子申請・電話又は直接会場へ
千石図書館 03-3946-7748	10/12(祝・月) 14:00～15:00 10/18(日) 14:00～16:45	大人のためのストーリーテリングのじかん 素話▶出演 おはなし木の实 18歳以上 40人(申込順) 9/29(火)9:00から電子申請・電話又は直接会場へ 映画会×解説付きトークセッション 『オリエン特急行殺人事件(1974)』 師 鶴澤秀記(ムービーマネジメントカンパニー) 40人(申込順) 9/15(火)9:00から電子申請・電話又は直接会場へ
湯島図書館 03-3814-9242	10/10(土) 14:00～15:30	大人向け漫画プロ体験講座 アナログ原稿にペン入れからトーン貼りまでを体験 師 市倉稔(Montage Orange代表) 中学生以上 10人(申込順) 9/26(土)13:00から電子申請・電話又は直接会場へ

9月1日から

心身障害者医療費助成 所得制限限度額が変更

医療費助成を受けるには、
受給者証交付申請が必要です。

次の全て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
③7年中の所得額が右表の所得制限限度額以内

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。

次の方は対象となりません

- 新規申請時に年齢が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

[身体障害者手帳・愛の手帳]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]予防対策課精神保健担当
03-5803-1230
03-5803-1386

重度心身障害者手当(都制度) 所得制限限度額が変更

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	所得制限限度額	
	10月までの申請 ※6年中所得で判定	11月以降の申請 ※7年中所得で判定
0人	3,661,000円	3,758,000円
1人	4,041,000円	4,138,000円
2人目以降(1人につき)加算額	380,000円	380,000円

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
- 所得が上表の所得制限限度額を超える

※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

[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

8月1日から

特別障害者手当等(国制度) 所得制限限度額が変更

特別障害者手当

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 30,450円

障害児福祉手当

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 16,560円

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	3,758,000円	6,287,000円
1人	4,138,000円	6,536,000円
2人目以降(1人につき)加算額	380,000円	213,000円

※7年中の所得で判定

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。

[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



Art Brut Bunkyo(アールブリュット文京)展

障害のある方による、美術潮流にとらわれない個性あふれるアート作品の展示です。触れる鑑賞コーナーや、展示作品を使ったグッズの配布(先着順)もあります。

9月25日(金)～28日(月)午前10時～午後6時(25日は午前11時から、28日は午後4時まで)

ギャラリーシビック

アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

▲詳細はこちら



◎佐藤藤心

根津・千駄木下町まつりガイドツアー
～森鷗外など文豪が歩いた道をたどる～

森鷗外旧居「舞姫の家」が移築された根津神社を出発し、森鷗外記念館まで区公認ガイドと一緒に歩いてみませんか。

10月10日(土)①午前11時②午後1時30分

坂道や階段を含む全行程(約1.5km)を歩ける方 定各20人(抽選)

電子申請又は往復はがきに記入例①～⑤②～⑤は参加者全員分)と⑦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

9月20日(日)必着

コース(1時間程度)

[集合]根津神社→聖テモテ教会→猫の家→荻下通り→千駄木ふれあいの杜→森鷗外記念館(希望者のみ自由見学)

※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

森鷗外記念館 開館記念講演会

若き日の宇野千代
―「本郷のクイーン」と呼ばれたころ―

若き日の宇野千代は、東京帝大在学中の最初の夫と本郷で暮らし、様々なアルバイトをして彼を支えました。当時の経験にもとづく初期作品と、彼女を描いた芥川龍之介の作品などを紹介します。

10月31日(土)午後2時～3時30分

師 藤本直実氏(日本女子大学非常勤講師)

定50人(抽選) ¥1,000円(参加費)

電子申請 往復はがき又は 記入例①～④⑥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

10月14日(火)必着



▲藤本直実氏



詳細はこちら▶

交流館の教室

	ポールで姿勢改善ウォーキング	カーレット教室	着付教室(きもの)袋帯	ブリザードフラワー教室(ハロウィンアレンジ)
日時	9/29(火) 10:00～12:00	10/2(金)・16(金) 14:00～16:00(全2回)	10/3(土) 10:00～12:00	10/3(土) 13:30～15:00
会場 問合せ	目白台交流館 ☎03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	目白台交流館 ☎03-5395-9141	
講師 (敬称略)等	小野富雄 区内在住・在勤・在学者 定12人(申込順) 9/16(火)9:00から電話又は直接会場へ	区内在住・在勤・在学者 定10人(申込順) ¥1100円 9/15(火)10:00から電話又は直接会場へ	合地ケイ子 着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学者の女性 定12人(申込順) ¥800円 9/15(火)10:00から電話又は直接会場へ	吉田泰子 区内在住・在勤・在学者 定16人(申込順) ¥3,500円(教材費) 9/16(火)9:00から電話又は直接会場へ

	ポールで姿勢改善ウォーキング	爪に優しいネイル+ハンドケア	カーレット教室	安楽座禅入門	室内スロージョギング
日時	10/5(月) 10:00～12:00	10/5(月) 13:30～15:00	10/13(火)・27(火) 10:00～12:00(全2回)	10/14(火) 13:30～15:00	10/15(水) 13:00～14:30
会場 問合せ	根津交流館 ☎03-3828-5269	白山交流館 ☎03-3813-8500	根津交流館 ☎03-3828-5269		
講師 (敬称略)等	小野富雄 区内在住・在勤・在学者 定当日直接会場へ	水野尚子 区内在住・在勤・在学者 定12人(申込順) 9/16(火)10:00から電話又は直接会場へ	区内在住・在勤・在学者 定12人(申込順) ¥1100円 9/15(火)10:00から電話又は直接会場へ	藤井隆英 区内在住・在勤・在学者 定当日直接会場へ	近藤弘之 区内在住・在勤・在学者 定当日直接会場へ

資格取得キャリアアップ講座

区内大学で開講する講座に区民の受講枠を確保し、資格取得やキャリアアップを支援(文京アカデミーからの申込者に限り、受講料の一部助成あり)

15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) ¥文京アカデミー参照

電子申請

[申込] 文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119、[講座] 日本女子大学キャリアライフセンター ☎03-5981-3342、東洋大学社会貢献センター ☎03-3945-7658

※詳細は財団広報紙「スクエア」9月号・日本女子大学参照、東洋大学参照

※キャンセルをする場合は、申込締切翌日から起算して3日以内に文京アカデミー学習推進係へ連絡のこと



▲詳細はこちら

ふれあいサロン

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、郵送若しくは直接(85円)はがき持参)各会場へ

	あみもの教室～スマードを編もう～	はじめての俳句教室
日時	10/6～11/10の火曜(11/3を除く、全5回) 13:00～15:00	10/6～20の火曜(全3回) 13:30～15:30
会場 問合せ	〒113-0022文京区千駄木3-2-6 汐見地域活動センター ☎03-3827-8149	〒113-0033文京区本郷7-1-2 湯島地域活動センター ☎03-3813-6554
講師 (敬称略)等	師 金久保陽子(ニットガーデンあみもの教室) 9/棒針で簡単な模様編みをしたことがある区内在住・在勤・在学者 定8人(抽選) ¥3,100円(初回納入、教材費込) 9/25(金)必着	師 佐怒賀正美(俳人) 区内在住・在勤・在学者 定10人(抽選) ¥600円(初回納入) 9/24(木)必着

	手で織るワークショッップ～きらくテープで自分だけのスマホポシェットを作ろう～	初心者の方も楽しめる朗読講座
日時	10/17(土)・31(土)(全2回) 14:00～16:00	10/8～29の木曜(全4回) 14:00～16:00
会場 問合せ	〒112-0011文京区千石1-4-3 大原地域活動センター ☎03-3946-8594	〒113-0033文京区本郷7-1-2 湯島地域活動センター ☎03-3813-6554
講師 (敬称略)等	師 crown・planet(ワイピングアーティスト) 区内在住・在勤・在学者 定10人(抽選) ¥500円(初回納入) 9/28(金)必着	師 世弥さくよ(舞台俳優) 区内在住・在勤・在学者 定10人(抽選) ¥500円(初回納入) 9/28(金)必着

文京区俳句大会

五・七・五の韻律で、自然や生活を詠んでみませんか

11月14日(土)午後2時～5時 文京アカデミー文京

▶テーマ・句数 兼題「鳥渡る(とりわたる)」、席題(当日発表)1句ずつ投句。選者選(特選6句、佳作10句)を表彰

▶ぶんきょう俳壇選者 佐怒賀正美氏、松澤雅世氏

区内在住・在勤・在学者、区内の句会所属の方 定40人(抽選)

電子申請又は往復はがきに記入例①～⑤と⑦生年月日を明記し、〒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

10月30日(金)必着



▲詳細はこちら

シエナ・ウィンド・オーケストラ

第60回定期演奏会

～シエナ的吹奏楽名曲ヒットバレード!!～

9年2月13日(土)午後5時

シビックホール大ホール

▶曲目 G.ホルスト／吹奏楽のための第1組曲、保科洋／風紋、A.リード／アルメニアン・ダンス Part.1、Part.2 ほか

▶出演 現田茂夫(指揮)、シエナ・ウィンド・オーケストラ(吹奏楽)、田添菜穂子(司会)

小学生以上

全席指定S席5,000円、A席4,000円、B席3,000円、学生1,000円[高校生以下(取扱はシエナ事務局のみ)]

開演9月25日(金)午前10時から電話又は直接シビックチケット ☎03-5803-1111へ

区民先行予約(1日限り)

9月17日(休)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)

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18日(金)午前10時～19日(土)受付有効

※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)



▲シエナ・ウィンド・オーケストラ Photo:K.Miura



▲詳細はこちら

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～

①10月2日(金)午後1時15分～2時30分②23日(金)午後1時45分～3時 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) 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) 会 区内各実施日の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

元氣ニコニコ体操(10月コース)

10月5日～26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 内ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等 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 定各45人(申込順) ¥1,240円(保険料込) 会 申 電話又は直接江戸川橋体育館 ☎03-3945-4008へ▶申込期間 9月21日(水)午前10時30分～10月4日(日)

ぶんきょうウォーキング教室

スポーツ推進委員とウォーキングを楽しもう

11月3日(水)前半の部＝午前9時30分、後半の部＝午前10時 2時間程度歩く体力のある小学生以上の区内在住・在勤・在学者(小学生は保護者同伴) 定各部50人(抽選) ¥100円 申 電子申請 10月2日(金)

コース

[集合]シビックセンター→磯川公園→東京都戦没者霊苑→慶喜小屋敷大銀杏→小日向公園→鳩山会館裏→関口公園→東京カテドラル聖マリア大聖堂→目白台運動公園芝生広場→雑司が谷公園→雑司ヶ谷鬼子母神堂[解散] ※コースは一部変更となる場合あり

※前半・後半の部は選択不可 ※小雨決行、荒天中止

区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308



▲詳細はこちら

親子すくすく教室(第3期)

11月10日～12月15日の火曜(予備日12月22日、全6回)午前10時40分～11時40分 後楽公園少年野球場 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 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) 定20組(抽選) ¥1組500円(保険料込) 申 電子申請 9月30日(休) 小石川運動場 ☎03-3811-4507

※天候や行事等により、中止・延期となる場合あり



▲申込はこちら

文京区・常総市友好都市協定締結記念

特別公開講座

「千姫さま物語―激動の戦国末期を生きた姫君―」

徳川家康の孫・千姫を奉る菩提寺を縁として交流を重ねてきた文京区と常総市は、4月に友好都市協定を締結しました。これを記念し、特別公開講座を実施します。

11月7日(土)午後2時～4時(30分前から開場) 会 区民センター

土井義行氏(寿庵山天樹院弘経寺学芸員)

15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 定100人(抽選)

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・所在地、在学者は学校名を明記し、〒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

10月23日(金)必着



▲土井義行氏



詳細はこちら▶

秋の魚沼 収穫体験&堀之内まち歩きラリー

11/14(土)11:20 道の駅ゆのたにに集合→収穫体験 15(日)9:00頃 各宿迎え→堀之内まち歩き→昼食→13:30 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

定員 40人程度(抽選)

費用 大人(中学生以上) 10,000円 こども(3歳以上) 8,000円 ※当選発表後、参加者に郵送される振込用紙にて振込(手数料不要) ※未就学児で食事不要の場合、事前相談が必要 ※宿泊費別途、詳細は魚沼市観光協会参照

申込
問合せ
主催等

10/5(月)から郵送で結果発表 ※10/5(月)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

※送迎あり(時刻の詳細は魚沼市観光協会参照。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)

※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▶

区民大会

第23回区民ゴルフ大会

10月18日(日)午前9時 鹿沼カントリー倶楽部北コース(栃木県鹿沼市藤江町1545-2) 区内在住・在勤・在学者 定48人(申込順) ¥13,500円(現地支払) 申 申込書を 文京区ゴルフ協会事務局・松原 ☎03-3814-2341 matsu bara531@yamato-kisho.co.jpへ▶申込書 文京区スポーツ協会 からダウンロード▶申込期間 9月15日(火)～29日(火) ※各自でゴルフ保険等に参加すること

区民アーチェリー大会

10月25日(日)午前8時30分 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 全日本アーチェリー連盟発行のグリーンバッジ以上を所有する小学4年生以上の区内在住・在勤・在学者 定30人(申込順) 申 申込書を 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 からダウンロード▶申込期間 10月1日(休)～21日(水) ※貸出弓具は無し ※必ずスポーツ傷害保険に参加すること

区民卓球大会

ミックス団体戦＝11月1日(日)午前9時、男女シングル団体戦＝15日(日)午前9時 スポーツセンター 区内在住・在勤・在学者、卓球連盟登録者 ¥1人500円(事務局持参又は現金書留) 申 申込書を郵送、又は直接〒112-0012文京区大塚3-37-4文京区卓球連盟 ☎03-5976-8967へ▶申込書 文京区スポーツ協会 からダウンロード▶申込期間 9月19日(土)～26日(土)必着 ※3人1組シングルス戦。3人以上で申込の場合でも1試合は3人まで ※男子シングル団体戦に女子参加可

区民柔道大会

11月3日(水)午前9時30分 講道館(春日1-16-30) 区内在住・在勤・在学者、区内道場・クラブチーム所属者 申 申込書を郵送で〒113-0033文京区本郷1-11-14文京区柔道会事務局・小倉 ☎090-2451-5068へ▶申込書 文京区スポーツ協会 からダウンロード▶申込期間 9月15日(火)～24日(木)必着

区民サッカー大会

11月8日・15日、12月13日、9年1月17日、2月7日・21日(全て日曜) 小石川運動場 区内在住・在勤・在学者で構成されたチーム。区内で活動しているチームで文京区サッカー協会に認められたチーム 定一般24チーム、シニア8チーム(申込順) 申 申込書を 文京区サッカー協会 league@bunkyofoa.comへ▶申込書 文京区スポーツ協会 からダウンロード▶申込期間 9月15日(火)～25日(金) ※全参加登録選手はスポーツ傷害保険に参加すること ※初めて参加するチームは、S4級以上の審判員登録3人以上が必須

文京区
秋の文化祭

申当日直接会場へ

過去の様子▶

	日時	会場・定員	費用
華道展	10/2(金)～4(日) 10:00～18:00 (最終日は15:00まで)	ギャラリーシビック、アートサロン	無料
茶会	3(土)・4(日) 10:00～15:00	アカデミー文京 定各150人(先着順)	1席200円
書道展	9(金)～17(土) 10:00～18:00 (最終日は17:00まで)	ギャラリーシビック、アートサロン	無料
絵画展	24(土)～11/1(日)		

アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

シビックシネマサロン

『ビル・エヴァンス タイム・リメンバード』

10月16日(金)午後1時30分～3時15分(20分前から開場)

会 アカデミー文京

内 ジャズ・ピアニスト、ビル・エヴァンスの生涯を追ったドキュメンタリー映画を上映

15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 定80人(抽選)

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・所在地、在学者は学校名を明記し、〒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

10月5日(月)必着

※入場は当選者本人に限る ※全席指定、途中休憩あり



▲詳細はこちら



講座・催し物

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

薬物は一度でも手を出すと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ります。正しい知識を持って、薬物の誘惑を断りましょう。

9月29日(火)午後2時～6時、30日(水)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

障害児・者対象講座

福祉センター江戸川橋
区内在住・在勤・在学の障害児・者
各8人(抽選)
電話又は
記入例
1～4を明記し、リリアン文京
03-5940-2822
03-5940-2823へ

講座名	日時	費用	締切
障害児・者対象 韓国語短期集中教室②	10/10(出) 10:00～12:00	300円	9/30(水)
視覚障害児・者対象 音楽教室	11(日) 13:30～15:30	無料	10/1(水)
障害児・者対象 音楽教室			

認知症介護勉強会

認知症を遠ざける生活習慣

10月20日(火)午後2時30分～4時
大塚みどりの郷
認知症予防に役立つ食事と油の話、運動の話
師 松尾綾子氏(認知症予防カウンセラー)
区内在住・在勤・在学者
各20人(申込順)
申込9月15日(火)
から電子申請又は電話で高齢者あしん相談センター大塚
03-3941-9678へ

こどものためのパパとママの離婚講座(オンライン開催)

10月22日(木)午前9時30分～正午
親の離婚を経験するこどものメンタルケアや離婚条件、区の支援制度等
師 小泉道子氏(一社)家族のためのADR推進協会代表)ほか
区内在住で18歳未満のこどもの養育者
各15人程度(申込順)
電子申請▶申込期間 9月15日(火)正午～10月21日(水)
こども家庭支援センター家庭支援係
03-5803-1894
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

第3回体力向上イベント

10月24日(土)午前10時30分～正午
日本女子大学目白キャンパス第1体育館(目白台2-12-9)
クライミング
師 西谷善子氏(元日本女子大学非常勤講師)
区内在住・在学の小学1・2年生と保護者1人
各20組(抽選)
電子申請又は往復はがきに
記入例
1～6と7学校名・学年を明記し、〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター
03-5800-2591へ
10月12日(休)必着

★区報ふんきようの記事で、費用の記載のないものは全て「無料」、対象の記載のないものは「どなたでも」参加できます。

第3回文京SOGI＊にじいろサロン(オンライン開催)

「にこにこいい」と思える場をつくる
～性的マイノリティの居場所づくりから考える地域のあり方～

9月27日(日)午後2時～4時
区内それぞれ違う性のあり方や悩みを当事者・アライ(支援者)、関心のある方で、気軽に語り合う
師 丸山真由氏(共生社会をつくる性的マイノリティ支援全国ネットワーク理事)
原則、区内在住・在勤・在学者
各20人(抽選)
電子申請又は電話で総務課ダイバーシティ推進担当
03-5803-1187へ
9月24日(水)

＊SOGI:Sexual OrientationとGender Identityの頭文字をとったもので、「性的指向」と「性自認」を意味する
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

文京SOGIにじいろ講座「あっ、そんなところにSOGIハラ!? ～事例で考えるリスクと対応～」(オンライン開催)

10月30日(金)午後2時～4時
実際の企業相談窓口に寄せられた事例紹介、SOGIに関する社内施策の具体的な進め方、社内で相談を受けた際の対応ポイント、当事者の声等
師 屋成和昭氏(アウト・ジャパン代表取締役)
区内企業人事担当・CSR担当者、テーマに関心がある方
各40人(申込順)
電子申請▶申込期間 9月15日(火)～10月15日(水)
総務課ダイバーシティ推進担当
03-5803-1187
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

働き方改革セミナー・専門家による個別相談

産業とくらしプラザ
区内内事業所、人事労務担当者
各50人(申込順)
9月15日(火)から電子申請

日時(全て木曜)	内容
10/1	人が集まり、辞めない会社の作り方～職場環境の見直しと採用につながる求人票作成のポイント～
15	最新情報 職場を守る、人を守るハラスメント防止セミナー～カスハラ対策義務化時代に事業者が取り組むべきこと～
11/5	最新情報 シニア人材活用をめぐる法改正と助成金～採用一定着～離職防止に効く！5つのポイント～
26	はじめての外国人人材雇用対策セミナー～採用の基礎知識と留意点～

※セミナー終了後に個別相談会(希望者のみ)を実施
※セミナーの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

いきいきサポート協力会員活動説明会

10月7日(火)午後2時～4時
区民センター
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
協力会員の活動に関心のある方
各10人(抽選)
電子申請又は電話で社会福祉協議会いきいきサポート
03-5800-2941へ
9月30日(火)

教育センターの教室

教育センターでは、「第4回やってみましょう楽しい実験」、「第8回こども科学カレッジ」、「第17回こどもパソコン教室」、「第1回幼児プログラミング教室」を行います。
会
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学校名・学年「第4回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、〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター
03-5800-2591へ

※車での来場は不可
※キャンセルによる空き状況の確認は、電話で上記へ
※詳細は教育センターへ参照

経済課主催セミナー

産業とくらしプラザ
区内中小・小規模事業者
各30人(申込順)
9月15日(火)から電子申請又は電話で東京商工会議所文京支部
03-3811-2683へ

開催日	タイトル	講師(敬称略)
10/7(水)	自社の財政状況を正確に把握する決算書活用セミナー(貸借対照表編)	尾上雄一郎(税理士)
27(火)	文京区サイバーセキュリティセミナー	警視庁サイバーセキュリティ対策本部

きんぷく祭 特別イベント



	フリーマーケット	お笑いサイエンスショー
日時	10/17(土)	
出演	10:00～14:00	10:30～11:15
定員	—	青空ビー・ブー子 100人(申込順)
申込	当日直接会場へ	
	9/15(火)から電話で勤労福祉会館へ	

※体育館履き持参
会
勤労福祉会館
03-3823-6711

mTalk Vol.15 AIとともに地域をつくる

10月16日(金)午後7時～8時30分
生成AIを効率化だけでなく、地域の創造性にも生かす視点を考える
師 徳井直生氏(跡見学園女子大学情報科学芸術センター特任教授)
区内在住・在勤・在学者
各30人(抽選)
電子申請
会
大塚地域活動センター
03-3947-2624
10月2日(金)

本郷地区防災コンクール

11月8日(日)午前9時30分～正午
総合体育館
地震発生後の対応・初期消火・通報・AED・けが人搬送
本郷地区在住者
各12チーム程度(抽選、1チーム3人)
電子申請又は
記入例
1～4・6(3は人数分)を明記し、防災危機管理課
03-5803-1745
03-5803-1344へ
10月2日(金)
※本郷消防署で事前訓練(10月(予定))を実施。詳細が決まり次第参加者に通知



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
200円(当日納入)
9月25日(金)午前10時(千駄木交流館のピラティス教室は、同日午後1時)から電話又は直接各会場へ

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	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	各30人
	ピラティス	水	10:30～11:30	20人
千駄木交流館 03-3821-6695	軽体操	水	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	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

文化財講演会「発掘された湯島の硯作り」



▲出土した硯(伊豆青石)
10月24日(土)午後1時(30分前から開場)
区民センター
「湯島二丁目北遺跡」の発掘と文献調査から、湯島における硯作り、考古学から見える江戸の職人を考える。出土遺物・関連資料のミニ展示
師 谷川章雄氏(早稲田大学名誉教授)ほか
各100人(抽選)
電子申請又は往復はがきに
記入例
1～4・6と7申込人数(2人まで)を明記し、〒112-8555文京区教育総務課文化財保護係
03-5803-1305へ
10月5日(月)必着

フラワーアレンジメント教室



10月24日(土)①午後1時～2時②午後3時～4時(各回同内容)
師 風間弘子氏
中学生以上の方
各10人(申込順)
3,200円
会
9月15日(火)から電話で勤労福祉会館
03-3823-6711へ

権利擁護入門講座 想いや意思を知ることが権利擁護の第一歩

11月2日(月)午前10時30分～午後4時30分
区民センター
「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
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
各20人(抽選)
電子申請又は電話で福祉センター湯島
03-3814-9245へ
申込は
こちら
電子申請又は電話で福祉センター江戸川橋
03-5940-2901へ
申込は
こちら

認知症介護勉強会「アロマで癒されよう」

10月31日(土)午前10時～正午
シビックセンター5階区民会議室
師 平岡奈津紀氏(アロマセラピスト)
現在介護をしている方、関心のある方
各30人(申込順)
9月15日(火)から電話で高齢者あしん相談センター本富士分室
03-3813-7888へ

牧阿佐美バレエ団「受け継がれる美しき遺産 創立70周年記念ガラ」公演前の鑑賞教室

11月1日(日)午後1時45分～2時30分
シビックホール会議室
師 大石裕香氏(振付家)
10歳以上の方
各50人(抽選)
1人500円(公演チケット購入者は無料)
電子申請
10月12日(休)
会
文京アカデミーホール
事業係
03-5803-1103

シニア

寿カラオケ教室(後期)

11月～9年3月の第1・3火曜(全10回)午後1時30分～3時30分
演歌・歌謡曲を学ぶ(全5曲予定)
師 五十嵐信子氏
65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先)
各20人(抽選)
2,000円
電子申請又は電話で福祉センター湯島
03-3814-9245へ
10月24日(土)

高齢者マッサージサービス

60歳以上の区内在住者
各60人(申込順)
500円

日時	10/7(水)	10/21(水)
	10:00～14:30	
会場	福祉センター江戸川橋	シルバーセンター
申込問合せ	9/18(金)9:00から電子申請又は電話で福祉センター江戸川橋 03-5940-2901へ	9/18(金)8:30から電子申請又は電話で高齢福祉課社会参画支援係 03-5803-1203へ

※1回の電子申請・電話で1人まで申込可
※1人1回(30分程度)の利用に限る。施術師の指名は不可
※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐいを2本(1本はタオル可)、住所と年齢の確認できるものを持参

元気でいきいき教室

65歳以上の区内在住者
2,000円(初回納入)

	シェイクスピア作品を学ぶ	シニアのためのディスコダンス&エクササイズ
日時	11/2～30の月曜(全5回) 10:00～11:30	11/4～12/2の水曜(全5回) 14:00～15:30
定員(抽選)	15人	20人
会場申込問合せ	電子申請又は電話で福祉センター湯島 03-3814-9245へ 申込は こちら	電子申請又は電話で福祉センター江戸川橋 03-5940-2901へ 申込は こちら
締切	10/17(土)	10/21(水)

初めてでも安心 スマートフォン講習会



電源の入れ方から説明する講習会と初心者向けLINE講習会
スマートフォンをお持ちでない又は操作に不慣れな60歳以上の区内在住者
各4人(抽選)
電話・はがき又は
記入例
1～4と7希望日(第3希望まで記入可)を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21シルバー人材センター
03-3814-9248
bunkyo@sjc.ne.jpへ
9月17日(水)必着

	日時	会場
操作全般	① 10/1・8(水)	湯島総合センター
	② 16・23(金)	水道端図書館
	③ 19・26(月)	湯島総合センター
LINE講習	④ 14(水)	目白台図書館
	⑤ 21(水)	

※①～③は、各回2日間とも参加のこと
※4人以上のグループには、出張で講習会を実施

高齢者のための口腔機能向上教室 あなたの食べる力チェックしてみませんか

10月19日(月)午前10時～11時30分
向丘地域活動センター
講義、口の機能測定、口の機能向上のための舌・顔面体操
65歳以上の区内在住者
各10人(申込順)
電話で保健サービスセンター本郷支所
03-3821-5106へ▶申込期間 9月16日(火)～10月16日(金)

文の京介護予防体操 地域会場(10月～9年3月)

高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操
医師から運動制限を受けていない65歳以上の文京区に住民登録のある方
当日直接会場へ

会場	曜日	日時(10分前から受付)	定員(先着順)
汐見地域活動センター	月	① 9:20～10:05 ② 10:20～11:05	各8人程度
千駄木高齢者在宅サービスセンター	月	① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	各20人程度
音羽地域活動センター	月	① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	各12人程度
福祉センター江戸川橋	月	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各20人程度
大原地域活動センター	月	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各35人程度
アカデミー音羽	火	① 9:40～10:25 ② 10:40～11:25	各25人程度
不忍通りふれあい館	火	14:00～14:45	35人程度
動坂会館	水	① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	各10人程度
湯島地域活動センター	水	① 13:15～14:00 ② 14:15～15:00	各16人程度
シルバーセンター	木	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各35人程度
福祉センター湯島※上履きを持参	木	10:00～10:45	15人程度
磯川地域活動センター	木	① 13:15～14:00 ② 14:15～15:00	各20人程度
向丘地域活動センター	木	① 13:30～14:15 ② 14:30～15:15	各15人程度
駒込地域活動センター※工事のため10～11月、2～3月の休日は休み	金	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各30人程度
アカデミー茗台	金	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各35人程度

※詳細は各会場で配布している日程一覧参照
※1週間のうち1会場の利用に限る
高齢福祉課介護予防係
03-5803-1209

腰痛予防教室

11月11日(水)午後2時～3時30分
スポーツクラブ&サウナスパルネサンス本駒込24(本駒込2-28-12)
腰痛が発生するメカニズムや腰痛の予防法の講義、痛みの発生を予防するための体操
師 文京区に住民登録のある65歳以上の方(初めて参加する方を優先)
各20人(抽選)
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15日(火)～24日(水)
▲申込はこちら

お知らせ

総合福祉センター臨時休館

場所	日時
福祉センター江戸川橋	9:00～15:00 ※入浴サービス中止 ※貸施設は夜間より使用可
子育てひろば江戸川橋	10/4(日)
Café BUNBUN	終日

※15:00まで建物内入館不可
福祉センター江戸川橋
03-5940-2901

9年度区立放課後等デイサービスJOY・ロード新規申込開始

学校教育法第1条に規定している学校(幼稚園及び大学を除く)又は専修学校等に就学し、支援が必要と認められた区内在住の障害児(安全上の理由から中学・高校生中心のプログラム)
各若干名▶募集案内配布 障害福祉課・JOY・ロード(区にも掲載)▶申込期間 10月1日(水)～20日(火)(電話は平日午前10時30分～午後6時、土曜午前9時～午後5時)

	JOY	ロード
面談期間	10/15(水)～11/30(月)(日曜・祝日を除く) 平日=16:30～17:30 土曜=13:00～18:00	平日=16:45～17:45 土曜=10:00～17:00
会場	勤労福祉会館	東京都助産師会館(音羽1-19-18)
申込問合せ	電子申請又は電話でJOY 03-3823-8091へ	電子申請又は電話でロード 03-5981-9542へ

※必ず事前予約のうえ、子どもと一緒に面談
※希望者多数の場合、支援の必要度などから判断して利用を決定。希望の曜日に添えない場合あり

官公庁など

年金生活者支援給付金の受取には請求書の提出が必要です

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。
新たに支給対象となる方には、9月初旬頃より日本年金機構から請求書(はがき型)が送付されますので、必要事項を記入のうえ提出してください。電子申請も可能です。
※老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金受給者
給付金事務ダイヤル
0570-05-4092(ナビダイヤル)、日本年金機構文京年金事務所
03-3945-1141(自動音声1→2)
※詳細は請求書に同封のリーフレット参照

★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



母親学級(2日制)

内出産・育児、歯科・栄養の話**対**区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる20～37週未満の妊婦**申**9月20日(日)から電子申請

日時 (15分前から受付)	10/2(金) 13:30～15:30	10/13(火) 13:30～15:10
	9(金) 13:30～15:15	20(火) 13:30～15:15
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▶



幼児食講習会

日10月8日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時**内**講義「幼児の食生活とむし歯予防のポイント」**対**初めて参加する区内在住の1歳児の保護者**定**各15人(申込順)**申**9月29日(火)から電子申請**会****問**保健サービスセンター☎03-5803-1805



▲申込はこちら

子育てひろば水道 10月「おはなし会」

日10月10日(土)午前10時30分～11時10分**会**水道保育園**内**手遊び、パネルシアター、ふれあい遊びなどを楽しむ**師**山内玲子氏(おはなし“はなみずき”)**対**0～2歳児と保護者(各1人)**定**12組(申込順)**申****問**電話で子育てひろば水道☎03-3812-2345へ(日曜を除く午前9時～10時30分、午後1時～2時30分のみ受付)▶申込期間 9月28日(月)～10月9日(金)

※新規利用者は、ひろば登録申請書が必要
※10月で3歳の誕生日を迎えるお子さんまで参加可

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0～5か月の第1子と保護者**申**9月15日(火)から電子申請



▲詳細はこちら

日時 (15分前から受付)	10/15(木) 14:00～15:00	10/20(火) 10:00～11:00
	15組	8組
定員 (申込順)	15組	8組
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

BP2プログラム* きょうだいが生まれた!

日11月10日～12月8日の火曜(全5回)午前10時～正午**内**親子の絆づくりと幼児期の上の子との関わりを話し合う**師**児童館・育成室職員**対**第2子以降の赤ちゃん(6月11日～9月10日生まれ)と母親(BP1プログラム参加者も可)**定**10組(抽選)**会****申****問**電子申請又は電話で本駒込南児童館BPプログラム担当☎03-3823-3253へ**決**10月13日(火)
*BP2プログラム:第2子以降の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
※保育**対**乳幼児)あり



▲申込はこちら

ステップアップ! 離乳食講習会

日10月9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)**内**講義と実演「7・8か月児の離乳食づくりのポイント」**対**区内在住の2・3月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先)**定**各15人(申込順)**申**9月15日(火)から電子申請**会****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



9月は「がん征圧月間」

日本では毎年約100万人が新たにがんと診断され、2人に1人ががんになる恐れがあります。しかし、早期がんは9割が治ると言われており、「早期発見・早期治療」と「がんになるリスクを減らす生活習慣を知ること」が非常に重要です。

区では各種がん検診を実施しています。生活習慣の改善とがん検診の受診があなたを守ることに繋がります。**問**健康推進課福祉保健政策推進担当☎03-5803-1231



▲詳細はこちら

歯みがき教室

内むし歯予防や事故予防、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か月未満の子と保護者**申**9月15日(火)から電子申請



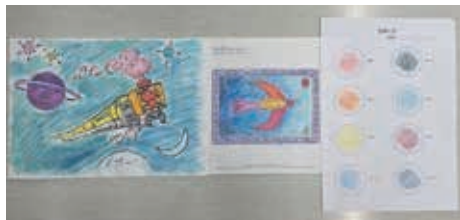
▲詳細はこちら

日時 (全て木曜)	10/15	10/22	10/8
	10:00～10:45		14:00～14:45
定員 (申込順)	5組	各10組	
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	

※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

乳がん患者交流会

乳がん体験者同士で気軽に話してみませんか



▲カラーセラピーの作品

日10月16日(金)、11月6日(金)(全2回)午後2時～3時30分**会**Reなでしこ元町(本郷2-4-1)**師**杉原佳子氏(色彩心理カウンセラー)**対**区内在住の乳がん患者及び乳がん経験者**定**10人(申込順)**申**電子申請▶申込期間 9月15日(火)～10月9日(金)**問**健康推進課☎03-5803-1231

※初日にカラーセラピーあり



▲申込はこちら

健康づくり栄養教室 「産後ママのバランスごはん」

日10月29日(木)午後1時～2時**内**講義・調理実演**対**妊娠中又は産後1年以内の区内在住者、パートナー**定**20人(申込順)**申**9月15日(火)から電子申請**会****問**保健サービスセンター☎03-5803-1805



▲申込はこちら

高齢者インフルエンザ・ 新型コロナウイルス定期予防接種

対次のいずれかに該当する文京区に住民登録がある方①65歳以上②60～64歳で、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障害(身体障害者手帳1級)がある▶予診票9月下旬に順次送付

	高齢者 インフルエンザ	新型 コロナウイルス
接種費用 (期間中 1回のみ)	無料	3,500円
接種期間	9/24(木) ～9年1/31(日)	10/1(木) ～9年3/31(水)
詳細は こちら		

※9/30時点で予診票が届いていない場合は下記へ問合せ

問予防対策課☎03-5803-1834

9月は「健康増進普及月間」

食事や運動、たばこなどの生活習慣を改善することは、がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の発症や進行の予防につながります。区では、各種健診・事業を実施しています。周りの方も誘い、生活習慣の見直しのため健康づくりに取り組んでみませんか。運動習慣づくりとして「文京健康アプリふーミー」も活用ください。**問**健康推進課福祉保健政策推進担当☎03-5803-1231



▲文京区健康応援
サポーター「ふーミー」



▲詳細はこちら

カラダ改善プログラム(全3回) 参加者には素敵なプレゼントあり

内集合形式でカラダの癖を確認、「文京健康アプリふーミー」内AI診断にてパーソナルメニューを提案、オンラインプログラムで運動習慣定着**師**issin(株)**対**次の全てに該当する18～64歳の区内在住者①全回参加できる②スマートフォンを持っている**定**40人(申込順)**申**9月15日(火)から電子申請**会****問**保健サービスセンター☎03-5803-1807



▲詳細はこちら

日時 (全て金曜)	10/9	10:00～12:00
	16	14:00～14:30 オンライン開催
	23	10:00～12:00

フレイルチェック(10・11月)



日①10月23日(金)②11月14日(土)午前10時～11時30分(各日同内容)**会**シルバーホール**内**筋肉量の測定などでフレイルの兆候をチェック、フレイルサポーターとのグループワーク**対**区内在住者**定**各20人程度(抽選)**申**電子申請**決**9月28日(月)正午**問**高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203

※5人以上のグループには出張でフレイルチェックを実施可(内容・日程等は相談)



▲申込はこちら

こどもインフルエンザ予防接種

▶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 9月24日(木)～9年1月31日(日)

対象	接種日時時点で文京区に住民登録がある 以下の年齢の方		
	注射用HAワクチン		経鼻生ワクチン
	生後6か月 ～13歳 未満※1	13歳 ～高校3年生 相当	2歳 ～高校3年生 相当
助成回数 (年度)	2回	1回	
助成額	3,000円/回		6,000円/回

※112歳で1回目を接種し、助成期間中に13歳になる方で、2回目を希望の場合は助成対象

※区内指定医療機関以外で接種する場合は助成対象外

問予防対策課☎03-5803-1834



▲詳細はこちら

チェアエクササイズ& 筋力コンディショニング

日10月3日～24日の土曜(全4回)午後2時30分～4時**会**健康センター**内**椅子に座ってできる膝や足に負担が少ない運動で全身の筋肉を引き締め正しい身体の使い方を目指す**対**18歳以上の区内在住・在勤・在学者**定**12人(抽選)**料**¥2,800円**申****問**はがき(1人1枚)に**記入例**▶①～④と⑦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**決**9月18日(金)必着

専門医による骨粗しょう症健診

日10月15日(木)午後1時～4時(午後2時まで受付)**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～9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)**料**700円**申**9月17日(木)から電子申請**会****問**保健サービスセンター健康相談係☎03-5803-1805



▲詳細はこちら

精神保健指導講演会

日10月21日(水)午後2時～3時30分**会**シビックセンター5階区民会議室**内**睡眠ガイドに基づいて、睡眠と一緒に振り返る**師**鈴木正泰氏(日本大学医学部主任教授)



▲鈴木正泰氏

対区内在住・在勤・在学者**定**50人(申込順)**申****問**電子申請又は電話で保健サービスセンター☎03-5803-1807へ▶申込期間 9月15日(火)～10月19日(月)



▲申込はこちら

アレルギー講演会

日10月29日(木)午後2時30分～4時(30分前から受付)**会**障害者会館**内**赤ちゃんのスキンケアや初めての離乳食をアレルギー予防の観点から学ぶ**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医)**対**区内在住の初妊婦**定**30人(申込順)**申****問**電子申請・電話又は申請書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区予防対策課☎03-5803-1225へ▶申請書配布 予防対策課▶申請期間 9月18日(金)～10月21日(水)必着



▲申込はこちら

