



文京区
シンボルマーク



区報 ぶんきょう

令和2年 (2020) 6/25

毎月10・25日発行
発行/文京区 編集/企画政策部広報課
〒112-8555 文京区春日1-16-21
代表 ☎ (3812) 7111
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

▲区制70周年を契機に
制定した区のシンボル
マークです。

No.1742

■主な内容

東京都知事選挙…………… 2面
7月～8月は政治家の寄附禁止PR強化期間です… 2面

7月1日から区内全域の屋外の公共の場所での喫煙が
禁止となります…………… 3面
7月1日からレジ袋の有料化が始まります… 5面

防災対策を確認しましょう！

問防災課 ☎ (5803) 1179

新型コロナウイルス感染症対策期間中において、自然災害が発生する事態に備えておく必要性があります。
また、これからの季節、「水害」や「土砂災害」が発生しやすくなります。今できる防災対策について、改めて確認しましょう。



！ 新型コロナウイルス感染症対策期間中における災害発生に備えましょう！

自宅が無事な場合は、避難所に避難する必要はありません。〔在宅避難が原則〕
避難所は、密閉・密集・密接の「3密」状態となる可能性があり、感染へのリスクが高まります。
また、親戚や知人宅等へ避難することも検討しましょう。

備蓄品・非常持ち出し品の準備

水 食品 トイレtpーパー 懐中電灯 救急セット

感染症流行時に必要なもの

- ・マスク
- ・アルコール消毒液
- ・体温計 など

！ 日頃からの備えを確認しましょう！

1 防災情報等の入手方法

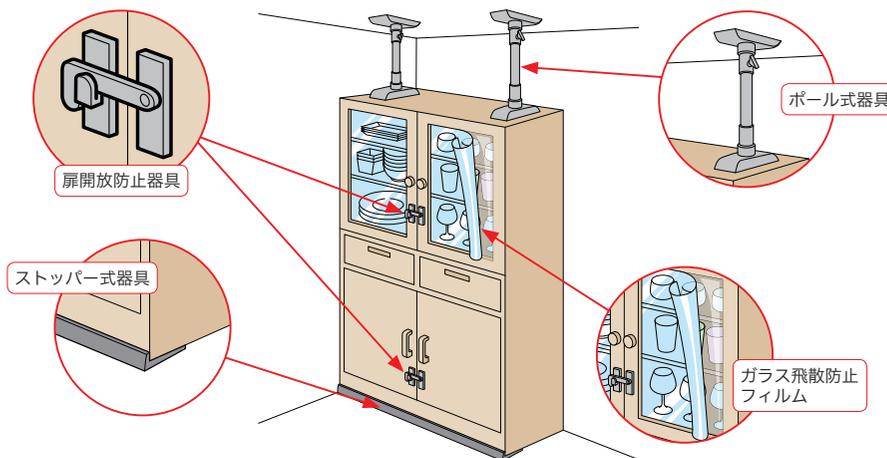


2 安否確認の方法を確認

災害用伝言ダイヤル171 <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

3 家具の転倒防止対策

以下の対策を行うことで、家具の転倒等による人的被害が軽減できます。



！ 水害への備え

1 避難時に注意することを確認

区から発令される避難勧告等の災害情報には、十分に注意し、早めの避難行動を心掛けてください。
指定避難所への避難が、かえって命に危険を及ぼしかねない場合には、「近隣の安全な場所」*1への避難や「屋内安全確保」*2を行ってください。
また、避難所以外にも、どこに避難するかを決めておきましょう。

- ・正確な情報収集と自主的な避難を
- ・避難の呼びかけに注意
- ・動きやすい服装、2人以上での避難
- ・要配慮者の避難にご協力を
- ・車での避難は控えて



*1 指定避難所ではないが、近隣のより安全な場所・建物等
*2 その時点に居る建物内において、建物の上階やがけ・河川から離れた、より安全な部屋等への移動

2 各種ハザードマップの活用

避難所は地震の時と異なる場合があります。事前に避難経路・避難所及び地域の危険度を確認しましょう。

文京区水害ハザードマップ▶



3 避難情報と具体的な行動内容

危険度	警戒レベル	とるべき行動	行動を促す情報	自ら行動をとる際の判断に参考となる情報(洪水、土砂災害)
↑	5	命を守る最善の行動	災害発生情報	・氾濫発生情報 ・大雨特別警報
	4	発令対象地区の区民は全員避難	・避難勧告 ・避難指示(緊急)	・氾濫危険情報 ・土砂災害警戒情報等
	3	高齢者等は避難、他の区民は避難の準備	避難準備 高齢者等避難開始	・氾濫警戒情報 ・大雨警報(土砂災害)等
	2	避難行動の確認	・洪水注意報 ・大雨注意報	・氾濫注意情報等
	1	災害への心構えを高める	早期注意情報	

2面へつづく
防災対策に関する助成制度

☆現在、「区報ぶんきょう」は新聞(朝日、毎日、読売、産経、東京、日本経済)折込で区内世帯に配布しています。そのほか、区の施設に置いてあります。



防災対策に関する助成制度

中高層共同住宅等防災対策費用の助成

災害時に自立した生活ができるよう、中高層マンション等における防災訓練や防災用品の備蓄、エレベーター閉じ込め対策を積極的に実施しましょう。区内の中高層マンション等に対し、これらの防災対策費用を助成します。▷申込書配布 防災課 ※詳細は防災課へ

家具転倒防止器具設置費用の助成

高齢者や障害者等で構成される世帯等を対象に家具の転倒防止器具の設置と、その費用の一部を助成します。器具の用意と設置は、シルバー人材センターが行います。田申込書を防災課へ郵送又は持参▷申込書配布 防災課・地域活動センター ※詳細は防災課へ

建築物の耐震化に関する助成制度

区内にある昭和56年5月31日以前に建築された建築物の耐震診断・耐震改修工事等を行う所有者の方に費用の一部を助成します。※工事等の契約前に申請手続きを行うこと 田地域整備課 耐震・不燃化担当☎(5803)1846

崖等の整備に関する助成制度

地震や暴風雨等の影響による崖崩れや擁壁崩壊を未然に防止するため、高さが2mを超える部分を含む崖及び擁壁の整備に要する費用の一部を助成します。※申請前に必ず相談を行うこと ※工事の契約前に申請手続きを行うこと 田地域整備課 耐震・不燃化担当☎(5803)1846

	男	女	計
選挙人名簿登録者数	86,393人 (1,927人)	97,330人 (1,873人)	183,723人 (3,800人)
前年同月比較	1,309人	1,627人	2,936人

※()内の数字は前回定時登録(3/2)後に新しく登録された方の人数

文京区の有権者
6月1日現在の選挙人名簿登録者数は、左記のとおりです。

東京都知事選挙

投票日 7月5日(日)
投票時間 午前7時~午後8時
田選挙管理委員会事務局☎(5803)1287

投票できる方

▽年齢要件 平成14年7月6日以前に生まれた方
▽住所要件 ①文京区に令和2年3月17日までに転入の届出をし、引き続き令和2年6月17日まで文京区に住んでいる方 ②令和2年6月17日までに都内他区市町村に転出し、引き続き都内に居住してお

文京区内で住所変更した方

令和2年6月6日以降、区内で住所を移した方は、前住所地の投票所で投票することになります。

投票所入場整理券をお送りしています

投票所へお越しの際は、封書の中からご自分の投票所入場整理券をお持ちください。期日前投票をご利用の際には、裏面に期日前投票宣誓書兼請求書が印刷してありますので、必要事項を記入してお持ちいただけるとスムーズに投票できます。

期日前(不在者)投票はお早めのご利用を

●投票日に仕事や用事、レジャーなどで投票所に行けない方
●入院・出産などのため、投票所に行けない見込みの方
●引越などにより、都内に転出した方、又はその予定の方
*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、期日前投票にご協力ください

期日前(不在者)投票の場所・受付期間及び時間

・アートサロン(シビックセンター1階)
6月19日(金)~7月4日(土)
・大原地域活動センター
・音羽地域活動センター
6月28日(日)~7月4日(土)

投票受付時間
午前8時30分~午後8時

不在者投票の制度

●出張先・滞在地での不在者投票(事前に選挙管理委員会に投票用紙等を請求)
●入院中の病院などでの不在者投票(都道府県に指定されている病院等施設に限る)

●郵便等による不在者投票(身体障害者手帳・戦傷病者手帳・介護保険被保険者証をお持ちの方で、一定の要件に該当する方。事前に選挙管理委員会に投票用紙等を請求)

●詳細は選挙管理委員会へ

選挙公報を全戸配布します

6月26日(金)までに全戸配布する予定です。また、区内の公共施設にも配架します。

開票

田7月5日(日)午後8時45分から会ススポーツセンター

7月~8月は政治家の寄附禁止PR強化期間です

みんなで守ろう「三ない運動」

政治家は有権者に寄附を贈らない
有権者は政治家に寄附を求めない
政治家から有権者への寄附は受け取らない

きれいでお金のかからない政治の実現と選挙の公正確保のため、法律で禁止されている政治家の寄附について、周知徹底を図ることを

1 政治家の寄附禁止

目的として定めています。寄附を求めると処罰されます。政治家候補者、候補者になろうとする者及び現に公職にある者は、選挙区内にある者や団体に対して寄附をする

2 政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

不安を感じさせる行為として、あるいは、陥れ

3 後援団体の寄附禁止

後援団体が、選挙区内にある者に対して花輪、香典、祝儀などを出すと処罰されます。

4 あいさつを目的とする有料広告の禁止

政治家や後援団体が、選挙区内にある者に対する有料のあいさつ広告を出す

5 時候のあいさつ状の禁止

政治家は、選挙区内にある者に対し、答礼のための自筆によるものを除き、時候のあいさつ状を出すことが禁

6 暑中見舞などの処罰

暑中見舞など ※処罰されると、公民権(選挙権、被選挙権)停止の対象となります

国民健康保険料の決定通知書を送付します

2年度の国民健康保険料の決定通知書と納付書を世帯主あてに7月15日(水)に発送します。(後期高齢者医療制度に加入している方には、2年度の後期高齢者医療保険料額決定通知書を本人あてに7月17日(金)発送予定)口座振替を利用される方や特別徴収年金から引き落としの方には、決定通知書のみを送付します。なお、平成31年中の所得が判明していない世帯には、均等割額のみで計算した通知書を送付します。保険料算定のためには、所得の有無に關係なく申告が必要です。所得の申告がお済みでない方は、申告をお願いします。

職場の健康保険に加入した方は国民健康保険をやめる手続きが必要です

職場の健康保険に加入しているのに、国民健康保険料の決定通知書が届いた方は、国民健康保険をやめる手続きが必要です。

新型コロナウィルスの減免措置に関して

新型コロナウイルス感染症の影響により左記の要件に該当される世帯の方は、31年度及び2年度保険料が減免される場合があります。

倒産や解雇などにより離職をされた方に対する保険料の軽減措置があります

対象となるのは、雇用保険の特典受給資格者及び特定期間離職者(離職理由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34)で、離職時に65歳未満の方です。該当すると思われる方は、国民健康保険被保険者証、雇用保険受給資格者証、公的機

関が発行した写真付きの身分証明書(運転免許証、パスポート等)をお持ちのうえ届出ください。

被用者保険から後期高齢者医療制度に移行する方の被扶養者75歳未満の方へ

被用者保険(健康保険・共済組合等)から後期高齢者医療制度に移行する方の被扶養者75歳未満は、住所地の国民健康保険に加入の届出が必要です。該当する方は、被用者保険の被扶養者資格を喪失した証明書をお持ちのうえ、国民健康保険の加入手続きをしてください。なお、該当する方のうち65~74歳の方は、加入手続きの際の申請により所得割額を免除し、均等割額を資格取得日から2年間に限り2分の1に減額します。

新型コロナウイルスの減免措置に関して

新型コロナウイルス感染症の影響により左記の要件に該当される世帯の方は、31年度及び2年度保険料が減免される場合があります。

倒産や解雇などにより離職をされた方に対する保険料の軽減措置があります

対象となるのは、雇用保険の特典受給資格者及び特定期間離職者(離職理由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34)で、離職時に65歳未満の方です。該当すると思われる方は、国民健康保険被保険者証、雇用保険受給資格者証、公的機

7月1日から区内全域の屋外の公共の場所での喫煙が禁止となります

喫煙を取り巻く社会情勢の変化を受け、「文京区歩行喫煙等の禁止に関する条例」を改正します。
改正条例では、区、区民等、地域活動団体、事業者等及び関係行政機関が相互に協力して、喫煙マナーの向上及び地域の環境美化の促進のための取組を推進することにより、公共の場所における喫煙及びポイ捨てをなくし、安全で清潔な地域環境を確保することを目的とします。

1 改正条例について

新名称「文京区公共の場所における喫煙等の禁止に関する条例」

2 改正のポイント

- 区内全域の道路や公園など屋外の公共の場所での喫煙及びポイ捨てが禁止となります(指定喫煙場所を除く)。
 - 公共の場所以外の屋外で喫煙する場合は、²喫煙による迷惑行為を行うことのないよう配慮し、たばこの吸殻を灰皿に捨てる、又は持ち帰るよう努めることとなります。
 - 事業者のみならず、喫煙による迷惑行為及びポイ捨ての防止のために、灰皿の移設又は撤去、喫煙所の確保等に努めることとなります。
- *1 ポイ捨て・灰皿以外の場所にはたばこの吸殻を捨てる、又は置き去ること
*2 喫煙による迷惑行為・喫煙をすることによりその煙を屋外にいる他人に吸わせる行為

※加熱式たばこも規制の対象
※喫煙場所等は区を参照
※環境政策課地域環境係 ☎(5803)1828



▲区



喫煙等禁止周知・啓発キャンペーンを実施します

7月1日より区内全域の屋外の公共の場所において喫煙が禁止となります。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行う予定です。このキャンペーンに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。

中止
詳細は問合せ先へ

日時	実施場所	集合場所
7/1(水) 8:30~9:00	春日駅・後楽園駅周辺	礒川公園 (後楽園駅4b出入口前)
7/9(木) 8:30~9:00	護国寺駅周辺	護国寺駅1番出入口前

※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分程度の吸殻拾いを実施
※雨天の場合は、区職員のみで実施、荒天時は中止する場合あり



7月から高齢者あんしん相談センターの見守り相談体制を強化します!

見守り相談や地域と連携した見守りを行う専任の職員(見守り相談員)を高齢者あんしん相談センターに配置します。

最近もの忘れが目立つ一人暮らしの親が心配、お隣の高齢者のお宅の新聞が溜まっているなど、高齢者の見守りに関することやちょっとした異変に気付いたときは、お気軽にご相談ください。

見守り相談員が訪問します

早期の支援や地域の見守り活動につなげることを目的に、ご相談いただいた高齢者の方や在宅高齢者の方のお宅へ訪問にうかがいます。
※内容により電話等の対応を実施

【見守り相談員配置センター】

日常生活圏域	配置場所	所在地	電話
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂分室	小石川2-18-18	(5805)5032
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	大塚4-50-1	(3941)9678
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	湯島4-9-8	(3811)8088
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込	千駄木5-19-2	(3827)5422

☎高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎(5803)1843

平成31年度のごみと資源の回収量(速報値)

31年度に区で収集したごみの量は前年度に比べて、545t(1.3%)の増量となりました。また、資源の回収量(集団回収を含む)は、59t(0.5%)の増量となりました。区民の皆さんには、より一層のごみ減量への協力をよろしくお願いいたします。

区民の皆さんに
は、より一層のごみ減量への協力を
をよろしくお願いいたします。

【ごみ量】

	31年度	30年度	増減量	増減率
可燃ごみ	40,238t	39,585t	653t	1.6%
不燃ごみ	1,423t	1,486t	▲63t	▲4.2%
粗大ごみ	1,269t	1,314t	▲45t	▲3.4%
合計	42,930t	42,385t	545t	1.3%

【資源回収量(集団回収を含む)】

	31年度	30年度	増減量	増減率
粗大ごみ	377t	359t	18t	5.0%
古紙	8,424t	8,486t	▲62t	▲0.7%
缶	582t	541t	41t	7.6%
びん	2,465t	2,439t	26t	1.1%
ペットボトル	905t	924t	▲19t	▲2.1%
その他	251t	196t	55t	28.1%
合計	13,004t	12,945t	59t	0.5%

※端数処理の関係で合計値等が合わない場合あり
※「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・水銀使用計器類・小型家電等の合計
※回収した粗大ごみは一部資源化している。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

中学生に対する学習塾授業料等の学校外学習にかかる費用を助成します

【対象】 次の全ての要件を満たす区内居住の保護者①中学2・3年生の子がいる②区就学援助費補助対象者③学習塾等の費用を実際に払っている④同種の助成金の交付を受けていない▽助成額(年間上限) 中学2年生115万円、中学3年生110万円
【期間】 7月1日(水)～8月31日(月)、3年1月4日(月)～3月12日(金)に、申請書兼請求書に学習塾等費用の領収書を添付のうえ、〒112-8555文京区教育総務課庶務係 ☎(5803)1291へ郵送又は持参▽交付方法 指定の銀行口座に振込▽申請書配布 右記区にも掲載)

2年度 特別区民税・都民税(普通徴収・第1期分) 納期限は6月30日(火)です

口座振替をご利用の方は、振替口座の残高不足がないようご注意ください。
【口座振替をご利用ください】
【口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、口座のある金融機関又は税務課へご提出】
【出納税務課収納管理係 ☎(5803)1153】
※7月10日(金)までに提出すると、2年度第2期分(8月31日(月)納期限)から振替開始

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

☆催し物等に参加する際はマスクの着用や手洗い、咳エチケットの徹底にご協力ください。また感染が疑われる、発熱などの症状があり体調がすぐれない場合は参加をお控えください。





講座・教室

尿失禁予防教室

下腹部や下肢の筋力を高めることで、軽い尿失禁の予防と改善を目指します。尿失禁のない方も参加できます。
7/17日(金)午前10時～11時30分 区民センター
7/18日(土)午後10時～11時30分 区民センター

介護予防教室

各介護予防教室の申込を開始します。
7/15日(水)午前10時～午後1時10分 区民センター

Table with columns: 教室名, 日時, 会場, 内容, 定員(抽選). Includes 痛み予防教室 and 腰痛予防教室.

夏休み子どもアカデミア講座にみんな集まれ!

7/21日(火)午後11時～12時30分 区民センター
7/22日(水)午後11時～12時30分 区民センター

Table with columns: 講座名, 日時, 対象, 定員, 受講料. Includes 科学者と霧箱を作ろう and 人エイクラ(アルギン酸ボール)をつくろう!

※持ち物などは当選通知に記載
※詳細は講座案内・上記を必ず確認のこと
※受講は当選者本人に限る、引率・同伴の家族は1人まで

交流館の教室

Table with columns: 日時, 会場, 内容. Includes 親子ふれあい体操教室 and スマホ・タブレット・ガラケーなんでも無料相談会.

教育センター

Table with columns: 日時, 会場, 内容, 講師, 対象, 定員, 費用. Includes 有機化学でつくる未来 and 人とロボットの共生のための空間知能化技術.

※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、前日までに電話で教育センターへ

☆催し物等に参加する際はマスクの着用や手洗い、咳エチケットの徹底にご協力ください。また感染が疑われる、発熱などの症状があり体調がすぐれない場合は参加をお控えください。

高齢者にマッサージのサービス

7/15日(水)午前10時～午後1時10分 区民センター

区民ラジオ体操祭

7/23日(祝)午前6時 区民センター

文京区民踊のついで出演者募集

9/20日(日)午前11時～午後3時 シビックホール小ホール

お知らせ

バリアフリーパートナー(学校等ボランティア)募集

心身の発達に遅れがみられるなど、幼稚園や小・中学校の教育の中で、特別な支援を必要とする子どものお手伝いをしていただける方を募集します。

お知らせ

じゃぶじゃぶ池を開放します

7/3日(金)～9/2日(水)午前10時～午後4時

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

安定的な血液の供給を図るために、愛の血液助け合い運動に取り組みます。ご協力をお願いいたします。

する園児・児童・生徒への支援
2特別支援学級が通常の学級と交流するときなどの支援
3校外授業に参加するときの支援

健康センター休館について

7月31日(金)まで健康センターを休館し、以下の事業を中止します。

- ・基礎コース
・心電図等コース
・自主トレーニング
・健康づくり運動教室

「文京区子育てガイド2020」ができました!

民生委員・児童委員及び主任児童委員と協働で「文京区子育てガイド2020」を作成しました。

都民住宅入居者募集

7/21日(火)午後3時～5時 区民センター

都営交通無料乗車券の更新

7/21日(火)午後3時～5時 区民センター

精神保健相談

精神的な悩みで困っている方に、精神科医による個別相談(予約制)です。

職員採用

特別区職員Ⅲ類・経験者・障害者・就職氷河期世代2年度採用試験

7/13日(日)、経験者・就職氷河期世代=9月6日(日)

国民年金保険料の免除制度をご利用ください

経済的な理由や退職(失業)及び新型コロナウイルス感染症の影響による減収により国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請に

はがき・FAX などの記入例
1希望講座・教室
2住所
3氏名(ふりがな)
4年齢
5電話番号
6その他

マイナンバー通知カードが廃止されました

2年5月25日にマイナンバー通知カードが廃止されました。ただし、記載事項に変更がない限り、引き続きご利用いただけます。

介護保険料納入通知書を送付します

2年度住民税額の決定に伴い、介護保険料額が確定するため、65歳以上の方に、介護保険料納入通知書を7月上旬に送付します。

コミュニケーション支援事業

7/13日(日)、経験者・就職氷河期世代=9月6日(日)

傍聴

文京区リサイクル清掃審議会
7/6日(月)午前10時～正午

相談

精神保健相談
精神的な悩みで困っている方に、精神科医による個別相談(予約制)です。

職員採用

特別区職員Ⅲ類・経験者・障害者・就職氷河期世代2年度採用試験
7/13日(日)、経験者・就職氷河期世代=9月6日(日)

国民年金保険料の免除制度をご利用ください

経済的な理由や退職(失業)及び新型コロナウイルス感染症の影響による減収により国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請に

III類(事務)

Table with columns: 試験区分, 試験・選考区分, 受験資格. Includes 日本国籍を有し、平成11年4/2から平成15年4/1までに生まれた方

経験者

Table with columns: 試験区分, 試験・選考区分, 受験資格. Includes 日本国籍を有し、昭和36年4/2以降に生まれた方

2級職(主任)

Table with columns: 試験区分, 試験・選考区分, 受験資格. Includes 日本国籍を有し、昭和36年4/2以降に生まれた方

3級職(保長級)

Table with columns: 試験区分, 試験・選考区分, 受験資格. Includes 日本国籍を有し、昭和36年4/2以降に生まれた方

III類(事務)

Table with columns: 日時, 会場. Includes 8/13日(木) 小笠原支庁母島支所

受験資格

日本国籍を有し、次の要件の全てを満たす方
・以下のいずれかに該当する方
ア 身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている方

就職氷河期世代(事務)

Table with columns: 主な受験資格. Includes 日本国籍を有し、昭和45年4/2から61年4/1までに生まれた方

職員募集

文京区功太極拳
①毎週土曜12:00～14:30
②総合体育館ほか

会員募集

円⑧飯島090(5509)8871
ざんなんくらぶ(準中級英会話)
①月3回水曜12:50～14:00

職員採用

特別区職員Ⅲ類・経験者・障害者・就職氷河期世代2年度採用試験
7/13日(日)、経験者・就職氷河期世代=9月6日(日)

国民年金保険料の免除制度をご利用ください

経済的な理由や退職(失業)及び新型コロナウイルス感染症の影響による減収により国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請に

申込方法

Table with columns: 方法, 申込先, 申込締切. Includes インターネット and 郵送

官公庁など

都市計画の原案への公述申出と公聴会
7/13日(日)午後11時～12時30分

公聴会

7/13日(日)午後11時～12時30分
区民センター

公述申出

7/13日(日)午後11時～12時30分
区民センター

☆新型コロナウイルス感染症に伴い、中止・延期になった催し物等について
今後、感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。詳細は区へ(右記二次元コードからもアクセス可)



住民基本台帳	世帯…124,407 世帯 (123,004)	うち外国人住民	計…10,913人 (11,018)
世帯と人口	人口…227,410人 (224,204)	男…5,246人 (5,301)	
	男…108,191人 (106,623)	女…5,667人 (5,717)	
	女…119,219人 (117,581)		()内は前年同期 令和2年6月1日現在

健康 医療 介護

歯っぴー教室

クイズや検査、歯医者さん疑似体験を行い、むし歯予防方法について学びます。
中止
 7月30日(休)午前10時～11時30分
 保健サービスセンター本郷支所
 4～6歳の未就学児とその保護者10人(申込順) 無料
 電話で保健サービスセンター本郷支所(3821)5106へ
 ※兄弟の参加可

両親学級

区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる夫婦 無料
 又は往復はがきに「文京区両親学級」・住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・出産予定日・参加希望日(第二希望日まで記入)と返信用紙に必要事項を明記し、〒150-0001文京区千石6-6株式会社ポピンズ「ポピンズ文京区係」へ
 申込期間 7月5日(日)～15日(水) 必着

日時	8/8(土)	8/22(土)
	9:00～11:30	
定員 (抽選、出産予定日を考慮)	36組	24組
会場 問合せ	保健サービスセンター ☎(5803)1807	保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106

保健サービスセンターの健康相談(7月)

区分	対象	保健サービスセンター ☎(5803)1805		保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106	
		日(曜)	受付時間	日(曜)	受付時間
健康相談(有料) ※骨密度測定可	義務教育を修了している15歳以上の区内在住者	未定 ※再開については、区HPを確認	—	—	—
アレルギー相談	15歳未満で小児ぜん息などの心配のある方(予約制)	22日(水)	13:30～14:30	—	—
歯科保健相談 ※2歳児の定期歯科健診も実施	乳幼児(予約制)*1	9日(休) 16日(休) 30日(休)	13:00～14:30	2日(休) 16日(休) 30日(休)	13:00～14:30
HIV抗体検査(即日検査)	検査を希望する方(予約制)	未定 ※再開については、区HPを確認	—	—	—
ハッピーベビー健康相談	妊娠を希望する方	月～金曜	8:30～17:00	月～金曜	8:30～17:00
ネウボラ相談**2	妊娠・出産・子育てについて相談を希望する方	月～金曜	8:30～17:00	月～金曜	8:30～17:00

*1 フッ素塗布中止、歯科健診のみ実施
 *2 八千代助産院でも実施。☎(5940)2102 9:00～17:00(通年対応)

妊婦の方へ

新型コロナウイルス感染防止対策に伴うタクシーでの移動に使用できる商品券を配付します!

管轄の保健サービスセンター保健師によるネウボラ面接後、育児パッケージ(肌着などの育児用品詰合せ)及び商品券を配付
 面接日時点で区内在住の妊婦の方

	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
管轄	後楽1・2丁目 春日1・2丁目 小石川1～5丁目 白山2～4丁目 千石1～4丁目 水道1・2丁目 小日向1～4丁目 大塚1～6丁目 関口1～3丁目 目白台1～3丁目 音羽1・2丁目 本郷1・2・4・5・6丁目 西片1丁目	白山1・5丁目 本郷3・7丁目 湯島1～4丁目 西片2丁目 向丘1・2丁目 弥生1・2丁目 根津1・2丁目 千駄木1～5丁目 本駒込1～6丁目

保健サービスセンター☎(5803)1807、保健サービスセンター本郷支所☎(3821)5106
 ※既にネウボラ面接を受けている方(2年4月1日以降に出産された方を含む)には、アンケートを送付し、返信された方に商品券を送付

7月の休日医療のご案内

休日診療当番医

電話で待ち時間等を確認のうえ、健康保険証を持参して受診(医療受給者証などの交付を受けた方は、あわせて持参)。
 ①は内科、②は小児科、③は歯科。

(診療時間)昼 間 9:00～17:00
 準夜間17:00～22:00

日	医療機関名	調 剤	所在地	電話
5	茗荷谷なむらクリニック①	○	小日向4-5-16	(3945)6161
	神楽坂ホームケアクリニック①	○	関口1-13-14	(5579)2331
	似鳥クリニック ①	○	根津1-19-11	(3827)1181
	文京区医師会付属診療所①	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
12	クマモトクリニック①	○	千駄木3-37-17	(5685)0811
	今井歯科医院 ①	○	白山5-14-5	(3941)2768
	やまだ歯科医院 ①	○	本駒込4-16-13	(3821)0224
	千鳥こどもクリニック①	○	小石川1-24-3	(3868)0703
19	しおざわクリニック①	○	小日向4-4-3	(3945)3711
	相田医院 ①	○	本郷2-39-13	(3811)4859
	大森内科医院 ①	○	湯島4-9-8	(3811)0888
	文京区医師会付属診療所①	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
23	入野歯科医院 ①	○	目白台2-1-2	(3945)8662
	湯島歯科医院 ①	○	湯島2-33-1	(3836)2031
	小石川柳町クリニック①	○	小石川1-13-9	(5805)3749
	坂巻クリニック ①	○	水道2-14-7	(3941)6074
24	文京クリニック ①	○	千駄木1-23-3	(3823)6614
	文京区医師会付属診療所①	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
	駒込かせだクリニック①	○	本駒込4-19-16	(5832)5665
	岩佐歯科クリニック①	○	小日向4-4-3	(3946)6480
26	たかはし歯科医院①	○	本駒込1-4-4	(3947)8148
	石原医院 ①	○	小日向1-6-6	(3941)8526
	江戸川橋本門クリニック①	○	関口1-19-6	(3269)2020
	藤水ファミリークリニック①	○	湯島1-9-14	(5844)1401

休日調剤薬局

(受付時間)昼間9:00～17:00 準夜間17:00～22:00

日	薬局名	調 剤	所在地	電話
5	鈴薬局茗荷谷店	○	小日向4-7-20	(6304)1423
	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	(5805)9331
	谷根千薬局	○	千駄木2-34-6	(5842)1455
12	サンライトげんき薬局小石川店	○	小石川1-24-1	(6801)5153
	鈴薬局茗荷谷店	○	小日向4-7-20	(6304)1423
	芙蓉堂薬局	○	本郷4-2-1	(3816)2410
19	水野薬局	○	湯島4-1-24	(5684)7755
	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	(5805)9331
	伊吹堂薬局水道店	○	水道2-14-7	(3946)6173
23	日本調剤根津薬局	○	弥生1-2-16	(5805)9331
	バイン薬局	○	本駒込4-20-11	(3823)8487
	伊吹堂薬局水道店	○	水道2-14-7	(3946)6173
24	ケイワ薬局湯島店	○	湯島1-9-14	(5805)7898
	さくら薬局向丘店	○	向丘2-14-1	(3827)0011
	紫山堂薬局音羽店	○	音羽1-20-14	(3947)4310
26	平成調剤薬局	○	根津1-16-9	(5685)1023
	テート薬局	○	根津2-34-23	(3821)4176
	さかした調剤薬局	○	大塚6-3-3	(3947)5523

医療機関案内

機関名	電話	受付時間
東京都子供の健康相談室(小児救急相談)	(5285)8898 短縮「#8000」	月～金曜(休日を除く)18:00～翌朝8:00 土・日曜、祝日、12/29～1/3 8:00～翌朝8:00
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	(5272)0303	24時間(年中無休)
東京消防庁救急相談センター	(3212)2323 短縮「#7119」	月～金曜 (祝日・12/29～1/3を除く) 9:00～17:00
小石川消防署	(3812)0119	月～金曜 (祝日・12/29～1/4を除く) 11:00～16:00
本郷消防署	(3815)0119	月～金曜 (祝日・12/29～1/4を除く) 20:00～23:00
文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口	(6912)0810	月～金曜 (祝日・12/29～1/3を除く) 9:00～17:00
文京区地域包括ケア歯科相談窓口	090(4544)8020	月～金曜 (祝日・8/13～8/16/12/29～1/4を除く) 11:00～16:00
豊島文京(平日準夜間)こども救急	(3941)3211	月～金曜 (祝日・12/29～1/4を除く) 20:00～23:00

7月は熱中症強化月間です

健康推進課福祉保健政策推進担当☎(5803)1231

6～9月、暑くなるこの時期には、熱中症による事故が急激に増加します。
 熱中症とは、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節がうまくいかなくなることで起こる症状の総称です。熱中症は屋外だけでなく、室内でも何もしないときでも発症する場合があります。
 熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、手足のしびれ、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子がちがう
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだ熱い

熱中症が疑われたら

- 涼しい場所に移動
- 衣服を緩め、体からの熱の放散を助ける
- 水でぬらしたタオルや保冷剤などで首、わきの下、腿の付け根を冷やす
- 冷たい水やスポーツドリンクを少しずつ補給する

予防のポイント

暑さを避ける

- 温湿度計で気温・湿度をこまめに確認する
- 暑い日・暑い時間帯は外出を控える
- 日陰を選んで歩く
- カーテン、すだれなどで直射日光を遮断する
- 適度に扇風機やエアコンを使う

服装を工夫する

- 襟元を緩めて通気をよくする
- 吸湿性や通気性のよい服を選ぶ
- 日傘をさす、帽子をかぶる

こまめに水分を補給する

- のどが渇く前に水分補給
- 多量の汗をかいたときには、塩分の補給も忘れずに
- ※持病のある方は摂取についてあらかじめかかりつけ医に相談しておきましょう

暑さに備えた体作りを

- バランスの良い食事を摂る
- 適度に体を動かす
- しっかり睡眠をとる

マスク熱中症に注意

新型コロナウイルス感染症対策としてマスクの着用は効果的ですが、一方で、熱中症のリスクを高める一因になります。

マスク着用時のリスク

- 熱が体外に出にくくなり、体内温度が上昇する
- 口の中が湿っているため、のどの渇きを感じにくく、自覚がないうちに脱水状態になりやすい

- ⚠ 高齢者と子どもは特に気をつけましょう
- ⚠ 呼びかけに応じないとき、意識がないとき、自力で水分補給ができないとき、症状が改善しないときには救急車を呼びましょう

熱中症予防のための「うちわ」を配布しています。お立ち寄りの際はぜひご活用ください。

配布場所 健康推進課・区内施設ほか

凡例 日誌 会場 内容 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ ホームページ 電子申請