



No.1825

■主な内容	6年1月から産前産後期間の国民健康保険料軽減制度開始…	3面
	区職員の給与・職員数の状況等をお知らせします…	2面
	6年度私立幼稚園入園児追加募集…	3面
	意見募集(パブリックコメント) ……	3面
	第61回文京区観光写真コンクール入賞作品決定…	4面

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 ☎03-3812-7111  
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>



# 年末年始のご案内

## 窓口・区施設

年末年始は区役所の窓口や業務がお休みになります。施設によって休業日等が異なりますのでご注意ください。

☒ …休業日

施設	12月					6年1月					
	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
シビックセンター内施設 区役所(①・②)、産業とくらしプラザ(消費生活センターを含む)、健康センター、シビックセンター区民サービスコーナー③、区民会議室、キッズルームシビック、文京アカデミー事務室、観光インフォメーション、文京都税事務所、文京公証役場、行政情報センター、子ども家庭支援センター(びよびよひろば含む)、文京保健所④、シルバーセンター、障害者会館				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
シビックチケット			☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
文京春日郵便局(工事中)	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
区民センター、地域活動センター併設・区民サービスコーナー、区民会館・交流館、不忍通りふれあい館、勤労福祉会館、アカデミー向丘・茗台・湯島・音羽				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
アカデミー千石				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	
福祉センター江戸川橋・湯島				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
高齢者あんしん相談センター 富坂・大塚・本富士・駒込											
富坂分室・大塚分室・本富士分室・駒込分室				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
障害者基幹相談支援センター				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
障害者就労支援センター				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
保健サービスセンター本郷支所				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
子育てひろば汐見・江戸川橋・西片・水道・千石、児童館、育成室、保育園(一時保育を含む)、キッズルーム目白台・かごまち・茗荷谷				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
順天堂病後児ルーム「みつばち」、東京都立駒込病院児・病後児保育室「ろびん」、ゆうひが丘春日病児保育ルーム				☒	☒	☒	☒	☒	☒		

施設	12月					6年1月					
	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
保坂病児保育ルーム				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
後楽園自転車駐車場	無休										
春日・茗荷谷中央第二自転車駐車場、春日・第一自転車保管所、レンタサイクル				☒	☒	☒	☒	☒	☒		
大塚公園集会所				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
肥後細川庭園				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
文京清掃事務所							☒	☒	☒	☒	
教育センター、b-lab(文京区青少年プラザ)				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	
図書館・室				⑥	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
根津図書室、向丘取次窓口(向丘地域活動センター内)、図書館サービスカウンター(大塚地域活動センター内)				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
男女平等センター				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
ふるさと歴史館	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
森鷗外記念館	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
総合体育館、スポーツセンター、江戸川橋体育館				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	
小石川運動場、後楽園少年野球場、六義公園運動場、竹早テニスコート				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒
目白台運動公園				☒	☒	☒	☒	☒	☒	☒	⑦

- ① シビックセンターは、12/29(金)～1/3(水)の間、公共駐車場を含め全館休業で入館不可
- ② 休業中の戸籍関係届出書は、シビックセンター1階時間外受付で預かり
- ③ コンビニ交付サービスは、システム改修に伴い、12/29(金)～1/3(水)まで終日休止
- ④ 食中毒や感染症の発生など緊急の場合は、東京都保健医療情報センター「ひまわり」☎03-5272-0303へ
- ⑤ 12/29(金)～1/3(水)の窓口開設は9:00～17:30
- ⑥ 12/29(金)は19:00まで開館
- ⑦ 1/3(水)は、新春特別開園として多目的広場を9:00～16:00開放(雨天中止)

## 各種相談

相談日	年内最終	年始
区民相談(外国人相談を含む、月～金曜)	12/28(木)	1/ 4(木)
法律相談(火・金曜、第2・4月曜)	26(火)	5(金)
税務相談・不動産相談(木曜)	21(木)	11(木)
青少年相談(水曜)	27(水)	10(水)
人権の上相談(第3月曜)	18(月)	15(月)
行政相談(第1月曜)	4(月)	2/ 5(月)
経営相談・内職あっせん相談・消費者相談(月～金曜)	28(木)	1/ 4(木)
子どもの発達と教育の相談(月～金曜、第2・4土曜)(※)	28(木)	4(木)
男女平等センター相談室(月・水・金曜)	27(水)	5(金)
男女平等センター相談室 SNS(火・木・土曜)	26(火)	6(土)

※休業中は24時間年中無休の電話相談(電話教育相談☎03-5800-2595、いじめ電話相談☎03-5800-2596)へ

## Bーぐる「本郷・湯島ルート」一部迂回運行

6年1月1日(祝・月)～3日(水)は、湯島天満宮周辺の交通規制により、終日迂回運行を実施します。



### 停車しないバス停

- 14番 東都文京病院入口 ●15番 湯島天神入口 ●19番 湯島駅
- 20番 サミットストア湯島天神南店(湯島天神入口)

### Bーぐる運行情報

スマートフォンやパソコンからBーぐるの現在位置が確認できる「運行サイトバスロケーションシステム」をご利用ください。 ※現在、30分間隔の減便ダイヤで運行中



目日立自動車交通☎03-5682-1122、区民課☎03-5803-1387

▲Bーぐる運行情報サービス

## ごみの収集日

年末年始は、ごみの量が増えるため、収集時間が大幅に変更します。ごみは必ず午前8時までに集積所へ出してください。年始最初の収集日まで、ごみを出さないでください。



種別	収集日	年内最終	年始
可燃ごみ	月・木曜収集地区	12/28(木)	1/4(木)
	火・金曜収集地区	29(金)	5(金)
	水・土曜収集地区	30(土)	6(土)
不燃ごみ	月2回	12/28(木)まで曜日どおり	1/4(木)から曜日どおり
資源	週1回	12/30(土)まで曜日どおり	
粗大ごみ	申込制	12/28(木)	1/4(木)

### 粗大ごみ受付(申込制)

種別	締切	
	年末	年始
電話 粗大ごみ受付センター ☎03-5296-7000	12/28(木) 19:00	1/4(木) 8:00
インターネット ☎https://sodai.tokyokankyo.or.jp から申込	12/28(木) 23:59	1/4(木) 0:00

# 区職員の給与・職員数の状況等をお知らせします

区職員課 ☎03-5803-1145

## 1 総括

### (1) 人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (5年1/1)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率 (B/A)	(参考)3年度の 人件費率
4年度	226,653人	132,020,929千円	5,685,452千円	21,531,889千円	16.3%	16.9%

※人件費には、特別職に支給される給料・報酬などを含む

### (2) 職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤労手当	計(B)	
4年度	1,903人	5,908,385千円	2,420,858千円	2,811,420千円	11,140,663千円	5,854千円

※職員手当には、退職手当を含まない ※職員数は、4年4/1現在の人数(特別職を含まない)

### (3) ラスパイレス指数\*の状況

4年4月1日現在

	文京区	東京都	全国平均
4年	99.6	100.6	98.9

\*ラスパイレス指数:国家公務員の給与水準を100とした場合の地方公務員の給与水準を示す指数

## 2 職員の平均給与月額、初任給等の状況

5年4月1日現在

### (1) 職員の平均年齢、平均給料月額及び平均給与月額の状況

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額
文京区	38.9歳	292,800円	424,198円	50.0歳	272,900円	375,413円
東京都	42.4歳	316,277円	451,385円	50.5歳	287,646円	388,055円
国	42.4歳	322,487円	—	51.2歳	286,942円	—

※再任用短時間勤務職員(文京区)の平均年齢は62.6歳、平均給料月額は187,214円、平均給与月額は241,219円

### (2) 職員の初任給(給料)の状況

区分	学歴	文京区	東京都	国
		188,200円	187,900円	総合職 189,700円 一般職 185,200円
一般行政職	大学卒	188,200円	187,900円	総合職 189,700円 一般職 185,200円
	高校卒	152,100円	152,200円	154,600円
技能労務職		144,300円*	149,600円	151,900円

※技能労務職職員の初任給(文京区)は職種により異なる

### (3) 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

区分	学歴	経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
		一般行政職	269,554円	323,530円
	高校卒	218,563円	256,700円	258,567円*
技能労務職		211,525円**	255,800円	—**

※1 一般行政職(高校卒)経験年数20年、技能労務職経験年数10年は近似の階層で算出

※2 技能労務職の経験年数20年は近似の階層を含め、該当なし

## 3 一般行政職の級別職員数等の状況

### (1) 一般行政職の級別職員数の状況

5年4月1日現在

区分	標準的な職務内容	職員数(人)	構成比(%)
6級	部長	18(0)	1.5(0.0)
5級	課長	65(1)	5.4(8.3)
4級	課長補佐	73(0)	6.1(0.0)
3級	係長・主査	202(0)	16.9(0.0)
2級	主任	383(11)	32.1(91.7)
1級	係員(2~6級の職務の級に属さない職員の職務)	454(0)	38.0(0.0)

※職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数

※標準的な職務内容とは、それぞれの級に該当する代表的な職務

※( )内は、再任用短時間勤務職員数であり、左記の数値には含まれない

※構成比は、単位未満を四捨五入して算出

### (2) 昇給への勤務成績の反映状況

- 勤務成績の評価の実施状況  
地方公務員法第23条の2の規定に基づき、毎年1月1日を評価基準日として全職員に対して勤務成績の評価を実施。
- 昇給への勤務成績の反映状況  
5年4月1日の昇給については、勤務成績等に基づき、昇給区分(0~6号給)を決定。5年4月1日の昇給において、職員1,649人(新規採用職員、最高給到達者等を除く)中、上位区分(5~6号給)に決定された者が526人(31.9%)、標準区分(4号給)に決定された者が1,117人(67.7%)、下位区分(0~3号給)に決定された者が6人(0.4%)であった。

## 4 退職手当の状況

5年4月1日現在

区分	文京区		国	
	自己都合	勤奨・定年	自己都合	勤奨・定年
勤続20年	18.00月分	24.55月分	19.6695月分	24.586875月分
勤続25年	28.00月分	32.95月分	28.0395月分	33.27075月分
勤続35年	39.75月分	47.70月分	39.7575月分	47.709月分
最高限度額	39.75月分	47.70月分	47.709月分	47.709月分
その他の加算措置	定年前早期退職特例措置(2~20%加算)		定年前早期退職特例措置(2~45%加算)	
1人当たり平均支給額	1,382千円	20,299千円	—	—

※1人当たり平均支給額は、4年度に退職した全職種に係る職員に支給された平均額

## 特別職報酬等審議会から答申を受けました

特別区人事委員会が一般職員の給料表に関する勧告を行ったことに伴い、区長は、区議会議員の議員報酬の額並びに区長、副区長及び教育長の給料の額(以下「特別職の報酬等の額」)について、特別職報酬等審議会に意見を求めました。

その結果、「特別職の報酬等の額については、現在の額を基準として0.98%に相当する額を引き上げることが妥当である。」とする答申を11月17日(金)に受けました。

区総務課総務係 ☎03-5803-1139

※答申の全文は、行政情報センターで閲覧可(区にも掲載)



## 5 職員給与の概要

5年4月1日現在

職員に支払われる給与は、給料と扶養手当・通勤手当などの諸手当からなっています。

給料……… 給料表に定める額。給料表は、職務内容に応じて6種類の表に区分してあります

扶養手当………

区分	文京区	国
配偶者	6,000円	6,500円
子	9,000円	10,000円
その他の親族	6,000円	6,500円
16~22歳の子に対する加算	4,000円	5,000円

地域手当………

支給額	(給料+扶養手当+管理職手当)×20%
支給対象地域	文京区 20%
支給職員1人当たり平均支給年額(4年度決算)	677,324円

※国の支給率は、地域区分により20~0%

住居手当………

月額(借家・借間居住職員、家賃月額27,000円以上)	8,300円
加算額	満27歳以後の最初の3/31まで 18,700円 満27歳以後の最初の4/1から満32歳の最初の3/31まで 9,300円

※国の支給額は、借家・借間居住職員28,000円(限度額)

通勤手当……… 6か月分の定期券相当額を一括支給(1か月当たりの限度額は55,000円。国と同じ)

その他……… 管理職手当、医師の初任給調整手当など

時間外勤務……… 4年度支給実績(決算額) 605,938千円、職員1人当たり平均支給月額 26,341円

特殊勤務……… (手当の種類)①特定危険現場作業手当 ②福祉事務所現業手当 ③児童相談所業務手当 ④防疫等特殊業務手当 ⑤清掃業務従事職員特殊勤務手当  
(職員全体に占める手当支給職員の割合(4年度)) 10.13%  
(支給職員1人当たり平均支給年額(4年度決算)) 108,847円

その他……… 休日給、夜勤手当など

期末・勤労……… 手当(ボーナスに相当)

区分	文京区		国	
	期末手当	勤労手当	期末手当	勤労手当
6月期	1.2月(0.675月)	1.075月(0.525月)	1.2月(0.675月)	1.0月(0.455月)
12月期	—	—	—	—
計	4.55月(2.4月)	—	4.40月(2.26月)	—

職制上の段階、職務の級などによる加算措置

区分	有	有
職制上の段階、職務の級などによる加算措置	有	有

※支給月数は、一般職員の例 ※( )内は、再任用職員に係る支給月数(参考)5年度特別区人事委員会勧告内容 合計4.65月(2.45月)

## 6 特別職の報酬等の状況

5年4月1日現在

区分	給料・報酬月額	期末手当	退職手当
区長	1,246,700円	(4年度支給割合) 3.30月分	(算定方式)給料月額×勤続年数×3.8(任期ごと) 給料月額×勤続年数×2.6(任期ごと) 給料月額×勤続年数×2.0(任期ごと)
副区長	1,008,900円		
教育長	922,000円		
議長	916,100円	(4年度支給割合) 3.20月分	—
副議長	785,200円		
議員	595,400円		

## 7 職員数の状況

### (1) 部門別職員数の状況と主な増減理由

各年4月1日現在

区分	部門	職員数(人)		対前年増減数(人)	主な増減理由
		4年度	5年度		
普通会計部門	議会	12	12	0	
	総務企画	324	348	24	DX推進プロジェクト、契約制度担当の設置、区民コミュニティ施設の整備、新たな地域防災計画に基づく災害対策の推進、都市交流の推進による増
	税務	60	60	0	
	民生	791	835	44	地域共生社会推進担当の設置、子育て支援推進関連業務体制の強化、私立認可保育所等への指導監督体制の強化、児童相談所準備関連事業による増 調理職の退職不補充、児童館休館による減
	衛生	296	304	8	感染症対策体制の強化、精神障害者支援体制及び自殺対策事業体制の強化による増
	商工	18	18	0	
	土木	192	196	4	道路維持修繕等業務、細路路拡幅整備事業等、公園整備体制の強化による増
	計	1,693	1,773	80	
	教育部門	210	221	11	学校施設の改修・改築、増築等への対応、教職員人事管理体制の強化による増
	小計	1,903	1,994	91	
公営企業等会計部門	国保	40	43	3	育休任期付職員の配置による増
	介護保険等	66	68	2	介護保険システム標準化対応による増
	小計	106	111	5	
合計	2,009	2,105	96		
		[1,937]	[1,959]	[22]	

※職員数は、一般職に属する職員数

※[ ]内は、条例定数の合計

### (2) 年齢別職員構成の状況

5年4月1日現在

区分	20歳未満	20~23歳	24~27歳	28~31歳	32~35歳	36~39歳	40~43歳	44~47歳	48~51歳	52~55歳	56~59歳	60歳以上	計
職員数(人)	6	181	320	259	246	198	133	117	189	199	166	91	2,105
構成比(%)	0.3	8.6	15.2	12.3	11.7	9.4	6.3	5.6	9.0	9.5	7.9	4.3	100

※構成比は、単位未満を四捨五入して算出

※構成比の数値は、項目ごとに四捨五入しているため、計とは一致しない場合あり



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

凡例 日時 会場 内容 師講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ ホームページ

11月29日時点の情報

### 新型コロナウイルスワクチン接種

#### コールセンター開設日の変更

#### 令和5年秋開始接種

区が設置するコールセンターの開設日を、**6年1月から変更**します。

初回接種を完了している生後6か月以上の方を対象に、前回接種から3か月以上経過後、オミクロンXBB.1.5対応1価ワクチンを、1人1回接種できます。

**1月も集団接種会場を設置**します。



- 接種会場** シビックセンター25階 **予約開始日** 12月18日(月)午前9時
- 引き続き、区内指定医療機関でも接種できます。
- 接種には接種券が必要です。接種券を紛失した、又は届かない方は、区庁の「電子申請」又はコールセンターから再発行をお願いします。

**年末年始休業のお知らせ**  
**コールセンターは12月29日(金)～1月3日(水)まで休業**  
 ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

予約問合せ **新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト** 24時間受付(予約開始日は午前9時から)

**新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター**  
**0120-168-185**(毎日午前9時～午後6時)  
 ▶IP電話等 ☎03-6747-4593(有料)

### 6年1月から 産前産後期間の 国民健康保険料軽減制度開始

対5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険被保険者  
 ※妊娠85日以上の出産が対象(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含む)  
 ▶軽減内容 出産予定日又は出産日の属する月の前月～4か月間(産前産後期間)の所得割額と均等割額が免除  
 ※多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日の属する月の3か月前から6か月間の所得割額と均等割額が免除  
 ※5年度は、産前産後期間のうち6年1月以降の期間が対象(6年1月より前の期間は軽減対象外)  
 ▶軽減方法 文京区で出産育児一時金の申請をした方の保険料を軽減(届出不要)  
 ※区に出産育児一時金の申請をしていなくても保険料の軽減を受けられる場合があるが、別途申請が必要  
 関国保年金課国保資格係 ☎03-5803-1192

### 6年度私立幼稚園入園児追加募集

以下の幼稚園で引き続き申込を受け付けています。(11月27日現在)

幼稚園名	所在地	電話番号	募集人員		
			3歳児	4歳児	5歳児
愛星幼稚園	白山2-37-3	03-3813-8617	10	5	5
音羽幼稚園	大塚5-40-1	03-3941-0649	10	5	5
京北幼稚園	本駒込2-13-5	03-3941-7090	5	若干名	—
彰栄幼稚園	白山4-14-15	03-3941-1239	10	5	若干名
聖園幼稚園	関口3-16-15	03-3941-8580	各クラス若干名		
共立大日坂幼稚園	小日向2-17-7	03-3941-5570	各クラス若干名		
中央会堂幼稚園	本郷3-37-9	03-3812-0273	5	5	若干名
貞静幼稚園	大塚1-2-10	03-3943-3711	8	若干名	若干名
日本女子大学附属豊明幼稚園	目白台1-18-14	03-5981-3852	若干名(男児)	—	—
福寿幼稚園	小石川3-2-23	03-3811-3978	若干名	若干名	—
文京学院大学文京幼稚園	向丘2-4-1	03-3813-3771	若干名	—	—
明照幼稚園	小石川4-12-8	03-3811-1306	若干名	—	5
弓町本郷幼稚園	本郷2-35-14	03-3811-3075	6	3	7

※申込は直接希望の園へ  
 ※満3歳児クラスは、弓町本郷幼稚園で4人追加募集  
 関幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823

### どのようにせまい道を広げていくの？

#### 一細街路拡幅整備事業にご協力を

- Q**細街路とは？  
**A**区が指定した幅員4m未満の狭い道路(建築基準法第42条第2項の規定による道路)をいいます。
- Q**なぜ細街路を広げるの？  
**A**災害に強く、安全で快適なまちづくりを行うためです。細街路を幅員4mの道路に広げること、特に緊急車両の乗り入れや消防活動が容易となるとともに、避難路の安全性が高まります。
- Q**いつ広げればいいのか？  
**A**建物の新築、増改築などの時をお願いしています。細街路に接している敷地に建物の建築や工作物を建設する場合に、道路の中心線から2m後退していただき、後退部分を道路状に整備します。建築の計画がない場合でも、道路の拡幅整備にご協力いただけます。
- Q**道路の整備工事(舗装など)は自分でするの？  
**A**区道・私道を問わず、原則区が無償で整備を行います。建物や工作物の完成する時期に合わせて道路を整備します。
- Q**助成等の制度はあるの？  
**A**助成金制度と固定資産税の減免措置があります。拡幅整備に伴い、既存の塀などを撤去移設する必要がある場合は、費用の一部を助成します。また、整備部分の固定資産税の非課税手続は区が代行します。
- 関地域整備課細街路担当 ☎03-5803-1268



### 意見募集(パブリックコメント)

#### 文京区自殺対策計画(素案)について

平成28年改正自殺対策基本法に基づく、文京区自殺対策計画の改定に向けた検討を行っています。このたび、素案がまとまりましたので、ご意見を募集します。

▶閲覧場所 予防対策課・行政情報センター・地域活動センター・図書館・区庁

**ご意見をお寄せください**  
 ご意見は、住所・氏名を明記し、持参・郵送・FAX又は区庁意見提出用フォームから予防対策課へ

▶閲覧・募集期間 12月18日(月)～6年1月16日(火)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、区庁で公開する予定です。なお、いただいたご意見に対して個別の回答は行いません。

関干112-8555文京区予防対策課精神保健係 ☎03-5803-1847 FAX 03-5803-1355

### 小型充電式電池・モバイルバッテリーの捨て方にご注意を

小型充電式電池が原因となる車両火災が発生しています。家庭で使用した小型充電式電池は、分別し、ビニールテープで端子部を絶縁するなどして、JBRC排出協力店の店頭にある「小型充電式電池リサイクルBOX」にお出しください。「PSEマーク」がついたモバイルバッテリーも回収対象です。ごみは正しく分別するようお願いします。

関リサイクル清掃課 ☎03-5803-1184



### シニアフィットネス事業補助金

トレーニングジム等の室内運動施設を有し、高齢者の健康づくりに役立つ教室等を実施するフィットネスクラブに補助を行います。

▶対象事業者 区から事業の登録を受けたフィットネスクラブ ▶対象事業 高齢者を対象に、フィットネスクラブにおける施設及び設備の利用等をさせる事業 ▶助成内容 1,500円(高齢者利用1回あたり) ▶申請書・事業実施計画書等を郵送又は直接干112-8555文京区高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ ▶申請書等配布 高齢福祉課(区庁にも掲載)

※詳細は区庁参照

凡例 日誌 会場 内容 師講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合わせ ホームページ







「区報ふんきょう」を多言語版アプリ (カタログポケット) で配信中!



## 子育て

### 親子保健講演会(動画配信)

9月4日(月)に開催した親子保健講演会 辻晶氏(東京大学ニューロインテリジェンス国際研究機構) ▶ 配信 YouTube「文京区公式チャンネル」▶ 配信期間 12月18日(月)～6年1月31日(水) 6年3月31日時点で区内在住の3歳未満の子がいる保護者 無料 区 申 込 期間 12月18日(月)～1月18日(水) 保健サービスセンター ☎03-5803-1807

### 母親学級(2日制)

①6年1月5日(金)②12日(金)午後1時30分～3時 保健サービスセンター 出産・育児の話、歯科・栄養の話 20週以降の区内在住の初妊婦 各30人(申込順) 無料 12月20日(水)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ ※1日だけの参加も可 ※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で確認のこと

### ステップ・アップ! 離乳食講習会

講義と実演「7～8か月児の離乳食づくりのポイント」 無料

日時(6年)	1/11(木)	2/1(木)
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
問合せ	☎03-5803-1805	☎03-3821-5106
対象	以下の条件に該当する区内在住の保護者(初めて参加する方を優先) 5年5～6月生まれ 5年6～7月生まれの子がいる	
定員(申込順)	各15人	
申込	12/15(金)から申込フォームから申込	12/19(火)から申込フォームから申込



### はじめての離乳食講習会

6年1月18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 講義と実演「5～6か月児の離乳食づくりのポイント」 区内在住で5年7～8月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 各15人(申込順) 無料 12月22日(金)から申込フォームから申込 保健サービスセンター ☎03-5803-1805

### プレママクッキング たまごママのお料理入門

6年1月25日(木)午後1時30分～2時30分 保健サービスセンター 講義と料理実演「妊娠中の栄養と簡単メニュー」 区内在住の妊婦(初めて参加する方を優先) 20人(申込順) 無料 12月22日(金)から申込フォームから申込 保健サービスセンター ☎03-5803-1805

### サタデーパパママタイム

6年1月27日(土)午前10時15分～11時30分 子育てひろば千石 子育てを始めたばかりのパパママの交流会 区内在住の生後5か月以下(実施日現在)の第1子と保護者 10組(申込順) 無料 12月15日(金)から申込フォームから申込 保健サービスセンター ☎03-5803-1807

## 健康

### 年末年始に発熱・のどの痛み・倦怠感などの症状があるときは

症状が重いなど受診が必要と感じたらかかりつけ医に電話で相談のうえ、受診しましょう。 **かかりつけ医がない場合** 外来対応医療機関マップで お近くの医療機関を検索 **受診を迷う・相談する医療機関が分からない場合**

**相談先**  
●東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440(24時間)  
●文京区新型コロナ相談窓口 ☎03-5803-1824(平日午前9時～午後5時、12月29日(金)～6年1月3日(水)を除く) ※詳細は区参照

### 認知症講演会・家族交流会 「家族信託を知ろう」

6年1月27日(土)午前10時～正午 区民センター 家族信託の仕組みを学ぶ 岡渡部伸氏(行政書士) 認知症の介護者又は関心のある方、区内在住・在勤・在学者 10人(申込順) 無料 電話で高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎03-3813-7888へ

### 元気でいきいき教室

	教養講座 「東洋美術から読み解く地獄と極楽」	俳句講座 ～俳句で遊ぶ～
日時(6年)	1/26～2/23の金曜(全5回) 14:00～15:30	2/5～3/4の月曜(全5回) 10:00～11:30
会場	福祉センター江戸川橋	福祉センター湯島
対象	65歳以上の区内在住者	
定員(抽選)	各20人	
費用	1,000円(初回納入)	
申込問合せ	電話又は直接 福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ	電話又は直接 福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ
締切	1/19(金)	1/24(水)

※各福祉センターからも申込可

### 高齢者の将棋交流会

6年1月30日(火)午前10時30分～午後4時 シルバーセンター ▶ 対局方式 クラス別3回戦 60歳以上の区内在住者 40人(申込順) 無料 電話・はがき又は「高齢者の将棋交流会」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号と段(級)を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203 ☎03-5803-1350へ(申込フォームからも申込可) 12月28日(木)必着 申込フォーム▶

### 腰痛予防教室

6年2月7日(水)午後2時～3時30分 湯島天神梅香殿(湯島3-29-5) 腰痛の発生と予防に関する講義・痛みを予防するための体操 医師から運動制限を受けていない文京区に住民登録のある65歳以上の方(腰痛で治療中の方、重度の腰痛の方を除く) 20人(抽選) 電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ(申込フォームからも申込可)▶ 申込期間 12月15(金)～28(木)

### 軽体操教室 1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) 12月25日(月)午前10時から電話又は直接各交流館へ

会場・問合せ	曜日	時間	定員(申込順)
白山交流館 ☎03-3813-8500	月	10:30～11:30	30人
	火	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	各30人
千駄木交流館 ☎03-3821-6695	水	① 9:30～10:30 ②11:00～12:00	各20人
	木	10:00～11:00	20人

### 冬の食中毒予防

ノロウイルスによる食中毒に注意する季節になりました。以下に注意しましょう。

- 調理の前後や食事の前、トイレの後はしっかり手を洗う
- 手洗いの後、使用するタオル等は清潔なものを使用
- 加熱する食品は中まで十分に火を通す
- 調理器具は熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒
- カキを生食するときは「生食用」と表示されているものを食べる
- 嘔吐物や便を処理する際は手袋やマスクを使い、直接触らず次亜塩素酸ナトリウムで消毒

生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228

### ペルヴィス®ワーク(全4回)

6年1月6日～27日の土曜午後2時30分～4時 健康センター 骨盤を中心に全身を自力で調整する力を身に付ける 区内在住・在勤・在学者 12人(抽選) ¥2,800円(初日納入) 区 はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・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 12月20日(水)必着

### 精神保健講演会

睡眠力アップ講座 6年1月19日(金)午後2時～3時30分 夕見地域活動センター 睡眠と健康の関係、質の良い睡眠の取り方 岡山健一氏(国立精神・神経医療研究センター睡眠・覚醒障害研究部) 区内在住・在勤・在学者 40人(申込順) 無料 電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ(申込フォームからも申込可)▶ 申込期間 12月15日(金)～6年1月18日(木)

### 生活習慣病予防教室 「カラダ整う産後ママクラス」

6年1月31日(水)午後1時30分～3時30分 シビックホール会議室 産婦人科医師・管理栄養士の講話、健康運動指導士の運動実技 日高志穂氏(東京都立大塚病院産婦人科) 区内在住で産後9か月未満の女性(乳児も参加可) 30組(申込順) 無料 12月15日(金)から区 保健サービスセンター保健指導係 ☎03-5803-1807

### 骨髄移植ドナーに対する助成金

区内在住の骨髄又は末梢血幹細胞の提供者(ドナー)及びそのドナーが勤務する事業所等(国・地方公共団体・独立行政法人を除く)▶ 申請書配布 予防対策課(区にも掲載)

	ドナー	ドナーが勤務する事業所等
助成金額	日額20,000円(上限7日)	日額10,000円(上限7日)
申請方法	申請書及び(公)日本骨髄バンクが発行する骨髄等の提供が完了したことを証する書類等及びその他確認書類を郵送又は直接下記へ	
申請期限	骨髄等の提供完了の翌日から1年以内	

〒112-8555文京区予防対策課保健予防係 ☎03-5803-1225 ※詳細は上記へ

### 依存症専門相談

6年1月4日(木) 保健サービスセンター アルコールやギャンブル・薬物等の依存症について、専門医による個別相談(家族からの相談も可) 区内在住者 無料 電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ

### 高齢者にマッサージのサービス

60歳以上の区内在住者 各24人(申込順) ¥500円

日時(6年)	1/10(水)・17(水) 10:00～13:10	
会場	シルバーセンター	福祉センター湯島
申込問合せ	電話で 高齢福祉課 社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ	電話で 福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ
申込期間	12/22(金)8:30～各回前日	12/22(金)9:00～各回前日

※1回の電話で1人まで申込可  
※1回40分程度、施術者の指名は不可  
※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐいを2本持参(1本はタオル可)  
※住所と年齢の確認できるものを持参

### お楽しみ講座「じっくり歌いましょう」

6年1月19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 25人(抽選) 無料 電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ(福祉センター湯島からも申込可) 1月4日(木)

### ぶんにこ本富士(もとふじカフェ)

6年1月20日(土)午後1時～3時 グッドライフケアセンター向丘(西片2-19-15) 楽器の演奏を聴きながら交流 区内在住者と家族 ¥100円(当日直接会場へ) 高齢者あんしん相談センター本郷支所 ☎03-3813-7888 ※感染防止対策に協力のこと

### 健康づくり栄養教室 「パパッとパパごはん」

6年1月27日(土)午前11時～正午 保健サービスセンター 講義と料理実演「生活習慣病予防のための食の基礎力」 1歳未満の子どもの父親又はパートナーが妊娠中の区内在住者(初めて参加する方を優先) 16人(申込順) 無料 12月19日(火)から申込フォームから申込 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

