



No.1816

■主な内容

新型コロナウイルスワクチン接種について… 2面
文京区立学校の学校給食を無償化します… 3面

国民健康保険被保険者証をお持ちの方へ

10月1日から被保険者証が一斉更新されます… 3面
第61回文京区観光写真コンクール作品募集… 5面

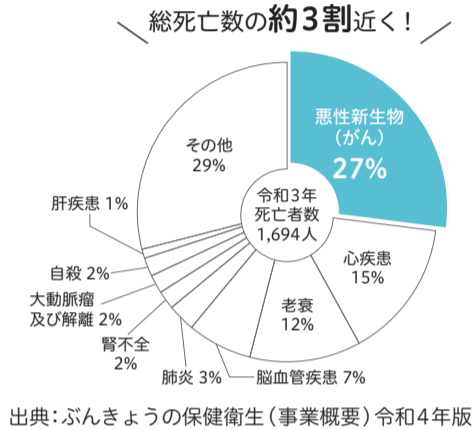
知っていますか?

がんの5つのコト



1 文京区のがん状況

区民の死因第1位は長期にわたり「悪性新生物(がん)」です。4年度では総死亡数の約3割近くを占めており、日頃の生活環境・生活習慣の改善による「予防」や検診受診による「早期発見」がより重要です。「がんを知り」、「がん向き合う」ことから始めましょう。



3 早期発見・早期治療を!

がんによる死亡率は、「早期発見」「早期治療」をすることで低下させることができます。早期であれば治せる可能性は非常に高く、治療も軽く済むことが多いため、患者さんにかかる身体的・経済的負担や時間は一般的に少なく済みます。早期のがんでは自覚症状がないことが多いため、早期発見のためには、がん検診を受けることが重要です。

出典: (公社)日本対がん協会 <https://www.jcancer.jp/>

4 がん検診の受診を!



医療機関により受けられる検診の種類が異なります(予約制)。
対区内在住者 無料 事前に指定医療機関に連絡のうえ、受診
健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

| | 対象 | 内容 | 期間 |
|---|--|------------------------------------|-----------------|
| 胃がん | 50歳以上 (昭和49年4/1以前に生まれた方) | ①問診・胃内視鏡検査 ②問診・胃部X線検査 | 6年 1/31(水)まで |
| | ※①②いずれかを選択 ※①の胃内視鏡検査は、2年に1度の検診、50歳以上(昭和49年4/1以前に生まれた方)で偶数年齢の方には、5月下旬に胃がん検診(胃内視鏡検査)受診票を送付済 ※奇数年齢で前年度未受診の方は、希望により受診可能 ※②の胃部X線は40~49歳の方も受診可能 | | |
| 子宮がん | 20歳以上で偶数年齢の女性 (平成16年4/1以前に生まれた方) | 問診・視診・子宮頸部の細胞診及び内診 | 6年 3/30(出)まで |
| ※検診対象者の方には、無料受診券を送付済 ※奇数年齢で前年度未受診の方は、希望により受診可能 | | | |
| 乳がん | 40歳以上で偶数年齢の女性 (昭和59年4/1以前に生まれた方) | 問診・マンモグラフィ | 6年 1/31(水)まで |
| ※検診対象者の方には、無料受診券を送付済 ※奇数年齢で前年度未受診の方は、希望により受診可能 | | | |
| 大腸がん | 40歳以上 (昭和59年4/1以前に生まれた方) | 問診・検便による便潜血反応検査 ※区の健康診査と同時に受診可能 | 6年 1/31(水)まで |
| 肺がん | 40歳以上 (昭和59年4/1以前に生まれた方) | ①問診・胸部X線検査 ②問診・胸部X線検査と喀痰細胞診 | |
| ※区の健康診査を受診する方で、胸部X線検査を行った場合は、同時に受診可能 ※②問診・胸部X線検査と喀痰細胞診は、50歳以上で、1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上の方が対象 | | | |

※詳細は健康診査受診票に同封の「文京区健康診査のご案内」又は区参照
(検診事業の実施状況は区に掲載)
※今年度受診できなかった方は、翌年も受診可能のため6年度検診期間中に問合せのこと
※受診の際は、マスクの着用を推奨。指定医療機関のスタッフの指示に従うこと

2 がんの予防を!

日本人のがん患者のうち、男性43.4%、女性25.3%は生活習慣や感染など予防が可能な原因で発生したと考えられています。生活スタイルに合わせて「がんを防ぐための新12か条」を実践することで、がんになる確率を低くすることが可能です。できるところから取り組んでみましょう。

がんを防ぐための新12か条

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1 たばこは吸わない | 7 適度に運動 |
| 2 他人のたばこの煙を避ける | 8 適切な体重維持 |
| 3 お酒はほどほどに | 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療 |
| 4 バランスのとれた食生活を | 10 定期的ながん検診を |
| 5 塩辛い食品は控えめに | 11 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6 野菜や果物は不足にならないように | 12 正しいがん情報でがんを知ることから |

出典: (公社)日本対がん協会 <https://www.jcancer.jp/>
国立がん研究センターがん情報サービス <https://ganjoho.jp/public/index.html>

5 がん患者支援

- **がん患者ウィッグ購入等費用助成事業**
がん患者の方の身体的・心理的な負担や社会生活上の不安を和らげるため、購入等費用の一部を助成します。
▶助成対象品
・ウィッグ、医療帽子等 ・胸部補整具
・まゆ毛ケア用品(つけまゆ毛)
▶助成金額 上限10万円/回(1回1商品)、1人2回まで
※費用が10万円未満の場合はその額



▲詳細は区へ

- **がん相談支援センター**
区内に5つある「がん相談支援センター」では、治療や副作用、療養生活、お金や仕事、学校のこと等どなたでも無料・匿名で相談ができます。



▲詳細はがん相談支援センターへ



がんに関する相談は、健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231 でも受け付けています。

7月12日時点の情報

新型コロナウイルスワクチン接種について

令和5年春開始接種*、小児接種(1~2回目、3回目以降)及び乳幼児接種(1~3回目)について、区が設置する集団接種会場の8月の開設はありません。8月に接種を希望する方は、区内指定医療機関又は都が設置する大規模接種会場を予約してください。

*①高齢者(65歳以上)②基礎疾患を有する方(5~64歳)③重症化リスクが高いと医師が認める方④医療機関、高齢者・障害者施設等の従事者

区内指定医療機関(個別接種)

予約方法等は医療機関ごとに異なるため、直接お問い合わせの上、予約をお願いします。医療機関一覧は区HPをご確認ください。

※区コールセンター及び区予約サイトで医療機関での接種の予約はできません。

東京都の大規模接種会場

東京都ワクチン接種会場コールセンター ☎0570-034-899(毎日午前9時~午後6時)



都予約システムHP



9月から、初回接種を終了した5歳以上のすべての方を対象とした令和5年秋開始接種を開始する予定です。現在、使用ワクチン等について国で検討されているため、詳細は確定次第、区報及び区HP等でお知らせします。

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)

予約サイト▶



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)

詳細は区HP▶



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、専門的な資格取得に係る教育課程の受講料・資格試験の受験料等の一部を補助します。

申請申請書を郵送又は直接〒112-8555 文京区経済課 創業・就労支援担当 ☎03-5803-1173へ▶申請書配布 経済課(区HPにも掲載)

Table with 2 columns: 対象者, 助成対象, 助成内容

*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・変革に必要なと考えられる職業能力を従業員に習得させること

行政書士無料相談

8月8日(火)正午~午後4時 区民ひろば(シビックセンター地下2階) 借家、空き家、遺言・相続、内容証明、外国人の在留・帰化、起業・許認可等に関する書類作成と手続の相談(1人30~50分以内) どの時間帯でも電話で東京都行政書士会文京支部 ☎050-5438-5467へ ※当日の相談可(予約優先)

高齢者・障害者・ひとり親世帯の方へ

入居支援をご利用ください

区HP▶



次の全てに該当する高齢者・障害者・ひとり親世帯①区内に引き続き1年以上居住②前年の世帯の所得が一定基準以下③生活保護法に基づく住宅扶助を受けていない福祉住宅サービス ☎03-5803-1238

Table with 2 columns: 事業名, 助成内容

※その他要件あり ※申請方法等詳細は区HP参照

「幼児教育・保育の無償化」に係る認定の手続はお済みですか

国立・私立幼稚園等及び認可外保育施設を利用する児童の保護者が補助を受けるためには、「幼児教育・保育の無償化」に係る認定の手続が必要です。



Table with 3 columns: 対象・申込等, 問合せ

※認定日の遡りは不可、認定のない期間は補助対象外 ※認定種別や「保育の必要性」の要件により必要書類が異なる場合あり ※詳細は区HP参照

毎月7日は文京版クールアース・デー

8月のテーマは「冷房の工夫、クールビズ・クールシェア」

エアコンを上手に使う

室外機は風通しの良いところに設置し、吹き出し口に物を置かないようにしましょう。扇風機やサーキュレーターを併用して空気を循環させましょう。冷暖房の効果を上げるため、こまめにフィルターを清掃しましょう。



クールシェア

一部屋に集まって、エアコンの稼働を1台にしましょう。図書館などの公共施設を利用することで涼をシェアしてはいかがでしょうか。

クールビズ

うちわや扇子を利用して体感温度を下げましょう。清涼感のある色使い、薄手の素材感など快適に過ごせる服装はいかがでしょうか。

(参考)環境省HP

環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

入場無料 図書館



図書館HP▶

Table with 3 columns: 会場・問合せ, 日時, 内容・講師(敬称略)・対象・定員等

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

カラーリボンフェスタ

様々な社会問題への理解や支援のメッセージが込められたカラーリボン(アウェアネス・リボン)に関するパネル展示や動画放映、リボンバッジ等のチャリティグッズの販売を行います。

8月22日(火)・23日(水)午前10時～午後6時(23日は午後3時まで) 区民センター地下2階



クールアースフェア

地球温暖化対策の啓発を目的としたイベント「クールアースフェア」を開催します。ゲームやクイズ、工作、環境パネル展示のほか、フードドライブを行います。

8月4日(金)午前10時～午後3時 区民ひろば(シビックセンター地下2階)



フードドライブ(未利用食品の回収)

回収対象 賞味期限まで2か月以上ある常温保存可能な食品(例)缶詰、インスタント・レトルト食品、乾麺等



8月4日(金)午前10時～午後3時 区民ひろば(シビックセンター地下2階)

国民健康保険被保険者証をお持ちの方へ

10月1日から被保険者証が一斉更新されます

現在ご使用の国民健康保険被保険者証は9月30日(土)が有効期限です。10月1日(日)からは、被保険者証はクリーム色に変わります。

窓口交付をご希望の方

8月24日(木)までに直接下記窓口へお申出ください。9月12日(火)以降に窓口で交付します。

- 窓口受領方法
●9月30日(土)までは、現在の被保険者証のみで新被保険者証と交換。世帯全員の被保険者証を持参。
●10月1日(日)以降は、対象世帯の世帯主又は被保険者が本人確認書類1点(下記参照)を持参(本人確認書類がない場合は郵送)。
●本人確認書類
運転免許証・パスポート・個人番号(マイナンバー)カード・写真付住民基本台帳カード・在留カード(これ以外の本人確認書類は下記へ確認のこと)
区民センター地下2階

心身障害者等福祉手当(区制度)の支給

心身に重い障害のある方等を対象に、心身障害者等福祉手当を支給します。

次のいずれかに該当し、所得が限度額以内の区内在住者①身体障害者手帳1～2級・愛の手帳1～4度を取得した年齢が64歳以下②脳性麻痺・進行性筋萎縮症③特定医療費(指定難病)受給者証・マル都医療券・小児慢性受給者証の申請をした年齢が64歳以下

Table with 2 columns: 扶養人数, 所得限度額. Rows: 0人 (3,604,000円), 1人 (3,984,000円), 2人目以降(1人につき)加算額 (380,000円)

※8/1現在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

※施設入所者、児童育成手当の障害手当受給者は除く ※現在支給されている方は申請不要 ※申請等の詳細は上記へ

小日向二丁目国有地における特別養護老人ホーム等整備・運営事業者の募集

高齢者人口の増加に伴う介護ニーズに対応するため、小日向二丁目に特別養護老人ホーム等を整備・運営する事業者を募集します。

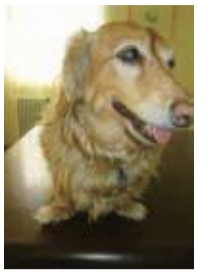
Table with 2 columns: 整備予定地, 整備手法, 公募要項. Rows: 小日向二丁目187番1、2、3(地番), 国から土地を借受けた事業者が、自ら施設の整備及び運営を行う, 介護保険課高齢者施設担当で配布(区民センターにも掲載)

※公募条件、手続等の詳細は、公募要項を参照 区民センター地下2階

我が家のペット写真募集

9月19日(火)～21日(木)にギャラリーシビックで開催の動物愛護週間イベントに掲示する「我が家ご自慢のペット写真」を募集します。

大きさ 2Lサイズ(127mm×178mm)程度 動物種 不問 区内在住者 写真(ペット1匹につき1枚)の裏に飼い主の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・ペットの名前を明記し、「我が家のペット写真募集」と封筒に朱書きのうえ、郵送又は直接



〒112-8555文京区生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227へ 8月31日(木)必着

赤い羽根共同募金

5年度地域配分(B配分)の公募

東京都共同募金会では、地域配分(B配分)*を募集します。配分予定額(申請額) 5～20万円 対象事業 6年度に実施(購入)する備品整備、小破修理、利用者主体の事業、防災・災害対策事業、新型コロナウイルス対策等



社会福祉協議会

文京区立学校の学校給食を無償化します

現在の物価高騰による子育て世帯への影響を鑑み、9月(2学期)から区立小・中学校の学校給食を無償化します。詳細は、各校を通じて配付する案内チラシをご覧ください。

区立小・中学校に在籍する児童・生徒 区民センター地下2階



区民センター

大学図書館の区民利用

区内大学図書館の協力により、夏季休暇期間中に附属図書館を利用することができます。

Table with 7 columns: 会場, 期間, 利用内容, 対象, 費用, 申込方法, 申込期間. Rows: 東洋学園大学図書館(本郷1-26-3), 東洋大学附属図書館(白山5-28-20)

※大学図書館の利用に必要な閲覧証は区立図書館で発行します 区民センター地下2階

区議会 6月定例議会終わる

6月定例議会は、6月8日(木)～7月3日(月)の日程で行われました。可決された議案は、次のとおりです。なお、議案および委員会資料は、区議会でご覧いただけます。

5年度補正予算関係

▶一般会計補正予算(第2回) ▶一般会計補正予算(第3回)

条例等

▶文京区特別区税条例の一部を改正する条例 ▶文京区都市計画審議会条例の一部を改正する条例 ▶文京区建設事務手数料条例の一部を改正する条例 ▶文京区保育所における保育に関する条例の一部を改正する条例 ▶文京シビックセンター区民フロアトイレ等改修工事請負契約 ▶文京区立湯島小学校増築校舎借上契約 ▶東京都後期高齢者医療広域連合議会議員の選挙における候補者の推薦について ▶文京シビックセンター区民フロアトイレその他改修機械設備工事請負契約 ▶訴えの提起について ▶訴えの提起について

意見書

▶特別支援学校・学級等への教員等の適切な配置を求める意見書 なお、意見書については、関係行政庁に送付しました。

区民センター地下2階

8月の番組表

Table with columns: 時間, 番組. Lists various TV programs such as 'くらしのSafety', 'Let'sスポーツ!', and '文京インフォメーション'.

*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。

8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 events for various kindergartens like 'パナソリアターを見よう'.

※開催時間はおおむね30分〜1時間
※申込後、不参加の場合は別に連絡のこと

第61回 文京区観光写真コンクール作品募集

区内の観光名所や史跡、花の五大まつりなど、見た人が思わず文京区へ足を運びたいくなるような魅力あふれる観光写真を募集します。

Table with columns: 部門, 規定, 点数, 表彰, 表彰式, 写真展. Details rules and prizes for the photography contest.

※11月中旬までに審査結果を応募者全員に通知
※応募作品を区観光協会が無償で使用することに同意すること(写真の返却不可)
※詳細は募集チラシ又は区参照

魚沼やまびこ荘 秋の大収穫祭

Table with columns: 日時, 送迎, 定員, ツアー参加費, 費用, 持物, ツアー申込問合せ, 主催. Details for the autumn harvest festival at Utsunomiya Yamabiko.

- 体験メニューは天候等により変更の場合あり
● 魚沼までの往復の交通手段は各自で手配
● 上記到着時刻の公共交通機関に合わせて送迎。ダイヤ改正等により変更の可能性あり
● 当日、区内在住を証明できる健康保険証・運転免許証等、区内在勤・在学を証明できる社員証・学生証等を必ず提示(いずれもコピー可)

交流館の教室

Table with columns: 日時, 会場, 内容. Lists various classes held at the Exchange Center, such as 'ママとベビーの体操教室'.

スポーツ

記入例(はがき・FAX) ※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記
①教室名・イベント名 ②住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)
③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥性別 ⑦その他(各記事に明示)

教室

高齢者水泳+健康体操教室(9月コース)

9月1日〜26日の火・金曜(全8回)午後2時10分〜3時 総合スポーツセンター 水泳館
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・水泳館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30人(抽選) 3,440円(保険料込) 往復はがき(1人1枚)に 記入例 ①〜⑥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 8月8日(火)必着

親子水泳教室

9月2日(土)・10日(日)・16日(土)・24日(日)・30日(土)(全5回) 午後1時50分〜3時 総合スポーツセンター
区内在住で平成29年4月2日〜31年4月1日生まれの子と高校生以上の保護者40組(抽選) 3,900円(保険料込) 往復はがき(1人1枚)に 記入例 ①〜⑥と⑦保護者名・子の生年月日を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター ☎03-3944-2271 へ 8月8日(火)必着

高齢者水中ウォーキング教室(9月日曜・9月水曜コース)

Table with columns: 日時, 9月日曜コース, 9月水曜コース. Details for the senior water walking classes.

小学生水泳教室(総合体育館9月コース)

9月4日〜28日の月・木曜(全8回) 午後4時45分〜6時 総合体育館
区内在住・在学の小中学生(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相談のこと) 67人(抽選) 介助者同伴の小中学生は7人) 1,840円(保険料込、介助者が必要とする小中学生と同伴者は無料) 往復はがき(1人1枚)に 記入例 ①〜⑥と⑦泳力・過去参加時期(初めての場合は「初回」)・保護者名・学年・介助者の有無を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2 総合体育館 ☎03-3814-4271 へ 8月8日(火)必着
※必ず6回以上参加すること ※小学生水泳教室スポーツセンター9月コースとの同時申込不可 ※初めての方、泳力の低い方を優先

シニア健康体操教室(9月コース)

9月7日〜28日の木曜(全4回) 午後3時30分〜4時30分 江戸川橋体育館
リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ 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40人(抽選) 1,240円(保険料込) 往復はがき(1人1枚)に 記入例 ①〜⑥を明記し、〒112-0006文京区小日向1-7-4江戸川橋体育館 ☎03-3945-4008 へ 8月8日(火)必着

チャレンジスポーツ教室塾(ビーチボール)

9月7日〜28日の木曜(全4回) 午後4時30分〜6時 総合体育館
区内在住・在学の小・中学生30人(抽選) 640円(保険料込) 往復はがき(1人1枚)に 記入例 ①〜⑥と⑦保護者名・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 8月8日(火)必着

ひきこもりアウトリーチ*サポーター養成研修

8月5日、10月7日、12月16日(全て土曜、全3回) 午後2時〜4時 茗荷谷クラブ(小日向4-5-8)
ひきこもり支援への理解及び実践的なスキルを習得する講師 田大悟氏(ひきこもり当事者グループひきぎ桜代表) ほか 全回参加可能なひきこもりの方へのアウトリーチ活動を実施できる方 8人(申込順) 無料 往復はがき(1人1枚)に 記入例 ①〜⑥と⑦保護者名・メールアドレスを明記し、茗荷谷クラブ ☎03-3941-1613 club.myoga@gmail.com へ 8月3日(休)
※筆記用具を持参
※詳細は区参照
*アウトリーチ:様々な形で、必要な人に必要なサービスと情報を届けること

掲載内容は変更・中止・延期になる可能性があります
詳細は各担当へお問合せください。

イベント

BUNKYO RUGBY DAY 2023

ラグビーW杯を楽しむ、日本代表を応援するために、バス・タックル・トライ等のラグビー体験を実施します。
9月10日(日) ①午前11時〜正午 ②正午〜午後1時 ③午後1時〜2時 ④午後2時〜3時 ⑤午後3時〜4時 ⑥午後4時〜5時
東京ドームシティラクアガーデンステージ(後楽1-3-61) 団体トヨヴェルブリッツの選手又はOBスタッフ 区内在住・在勤・在学者各回60人(申込順) 無料 8月1日(火)午前10時から特設サイトから申込 区スポーツ振興課 ☎03-5803-1308
※詳細は特設サイト参照

FIBA バスケットボールワールドカップ2023 パブリックビューイング

日本はFIBAバスケットボールワールドカップ2023の開催国の1つです。区一丸となって応援するため、パブリックビューイングを行います。
8月25日(金) 午後9時10分試合開始 区区民ひろば(シビックセンター地下2階) 大ドーム 日本国内在住・在勤・在学者 150人(抽選) 無料 往復はがき(1枚5人まで)に 記入例 ①〜⑤と⑦メールアドレス・同伴者の氏名を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課 ☎03-5803-1308 へ(申込フォームからも申込可) 8月8日(火)必着
※未成年者は保護者同伴 ※ゲストにアルパルク東京選手(予定)
※健康保険証を持参

区民バドミントン大会

10月15日(日) 午前9時 総合スポーツセンター、総合体育館
区内在住・在勤・在学者又は文京区バドミントン協会会員 ▶ 種目 男子・女子ダブルス1部(上級)・2部(中級)・3部(初級)、合計年齢85歳以上の部、合計年齢100歳以上の部 ▶ 試合方法 トーナメント 200組(先着順) 1人300円(口座振込) 申込書 文京区バドミントン協会・沖 ☎090-9956-3008 bunkyo.bdmntn.association@gmail.com へ(バドミントン協会登録団体はWEBサイト「badminton」から申込) ▶ 申込書 区バドミントン協会 からダウンロード ▶ 申込期間 8月19日(土)〜9月15日(金)
※健康保険証を持参

文京で！探して・創って・演じる！ 区民参加演劇 参加者募集

ワークショップ=11月の祝・休日、稽古=6年1〜2月の平日夜間・土日 倉迫康史氏(演出家) 15歳以上の方(中学生を除く) 15人程度 26,858円 申込書 郵送又は直接下記へ ▶ 申込書配布 文京アカデミー・地域アカデミーほか(シビックホールにも掲載) ▶ 選考 オーディション 9月22日(金) 必着 ※8月21日(日)午後7時から事前説明会あり ※詳細は募集要項参照
公演
8月25日(日) シビックホール小ホール
〒112-0003 文京区春日1-16-21 文京アカデミー ホール事業係 ☎03-5803-1103

文京区俳句大会 特選作品発表

今年度も投句を募集し、選者の先生に選句していただきました。[兼題「緑陰」、自由題]
早梅雨無人駅静かによがむ
緑陰の途切れて水場なかりけり
竹の花見納めとする屋下がり
佐怒賀正美選

掲載内容は変更・中止・延期になる可能性があります
詳細は各担当へお問合せください。

子育て

ふたご・多胎のサロン

8月25日(金)午後2時～3時30分
 保健サービスセンター 関ミニ講話「関わり方のヒント」、交流会 関太田ひろみ氏(日本多胎支援協会理事) 関区内在住の3歳以下(開催日時点)の多胎児と保護者・多胎児妊娠中の方 関15組(申込順) 関無料 関区 関から申込
 ▶申込期間 8月1日(火)～8月23日(水) 関保健サービスセンター ☎03-5803-1807



▲区 関

母親学級(土曜1回コース)

9月2日(土)午前9時30分～11時15分
 保健サービスセンター 関助産師・歯科衛生士・栄養士のミニ講話、育児の話等 関就労等により平日の母親学級に参加できない20週以降の区内在住の初妊婦 関20人(申込順) 関無料 関関8月1日(火)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

※平日の母親学級参加者は不可
 ※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参

両親学級

関沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど)デモ、産後の話、リラックス体操等 関区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる24週以降(実施日現在)の夫婦 関無料 関往復はがき「文京区両親学級」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・出産予定日・参加希望日(第2希望まで記入)と返信用にもあて先を明記し、〒169-0051新宿区西早稲田2-20-15 11階メディカル・ナビゲーター「文京区両親学級係」へ(区 関からも申込可) ▶申込期間 8月5日(土)～15日(火)必着

| 日時 | 9/14(木) | 9/24(日) | 9/28(木):30(土) |
|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| ①10:00～ ②13:15～ | ①10:00～ ②13:15～ | 13:30～ 15:00 | ①10:00～ ②13:15～ |
| 会場方法 | シビックホール 会議室 | Zoom (オンライン 会議ツール) | 保健サービスセンター 本郷支所 |
| 定員(抽選) | 各25組 | 50組 | 各12組 |

※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参
 ※オンライン形式は、はがき申込不可

関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



▲区 関

健康

転ばない教室

9月20日～10月25日の水曜(全6回)午後2時～3時30分
 関東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12) 関転倒による骨折等が原因で要介護状態になるのを防ぐため、転ばない、骨折しないカラダづくりを学ぶ 関医師から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者 関20人(抽選) 関無料 関関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 7月31日(月)～8月10日(木)



▲申込フォーム

DT第2期、日本脳炎(第2期及び特例)の定期予防接種

DT(ジフテリア・破傷風2種混合) 第2期

▶接種対象 11～13歳未満(11歳頃に予診票を送付)

日本脳炎第2期

▶接種対象 9～13歳未満(9歳頃に予診票を送付)

日本脳炎特例

平成17年～21年度にかけて積極的勧奨を差し控えていたことにより、平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は予防接種を受ける機会を逃している場合があります。第1期(3回)、第2期(1回)の接種が完了していない方は、20歳の誕生日前日まで無料で接種が可能です。

▶予診票配布 区内指定医療機関(区 関にも掲載)

※区外接種希望者は下記へ 関予防対策課 ☎03-5803-1834



▲区 関

音楽ではつつ脳トレ体操教室

9月7日～11日9日の木曜(全10回)午前10時30分～正午
 関湯島天神梅香殿(湯島3-29-5) 関カラオケ機器を用いた口ずさみながらの体操や脳トレ 関矢内智章氏(音楽健康指導士) 関65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先) 関20人(抽選) 関1回300円(お茶代等実費) 関関はがき又は関に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203 関03-5803-1350へ(申込フォームからも申込可) 関8月10日(木)必着



▲申込フォーム

健康づくり栄養教室

手軽にバランス!朝ごはん
 9月8日(金)午前11時～正午
 関保健サービスセンター本郷支所 関講話と調理実演「気楽においしい朝ごはん」 関18歳以上の区内在住・在勤・在学者 関15人(申込順) 関無料 関関8月8日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ
 ※筆記用具を持参

保健サービスセンターの健康相談(8月)

| 区分 | 対象 | 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 | |
|---------------|---------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------|
| | | 日(曜) | 受付時間 | 日(曜) | 受付時間 |
| 健康相談※1(有料) | 義務教育を終了している15歳以上の区内在住者 | 9(水) 23(水) | 9:00～9:30 | | |
| アレルギー相談 | 小児ぜん息などの心配のある15歳未満の方(予約制) | 23(水) | 13:30～14:00 | 17(水) | 9:15～10:30 |
| 歯科保健相談※2 | 乳幼児(予約制) | 3(木) 10(木) 17(木) 24(木) | 13:00～14:30 | 3(木) 17(木) | 13:00～14:30 |
| 歯みがき教室 | 1歳6か月未満の乳幼児(予約制) | 24(木) | ① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30 | 10(木) | 14:00～14:45 |
| HIV抗体検査(即日検査) | 検査を希望する方(予約制) | 2(水) | 13:00～13:50 | | |
| 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※3 | 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 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 ☎03-5940-2102 9:00～17:00(通年対応)

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。

関健康センター 関往復はがき(1人1枚)にコース名・希望日(基礎コースは第2希望まで記入可)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名、以前利用していた方は承認番号も)と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ 関8月10日(木)必着

| 日時 | 基礎コース | | 心電図等コース | |
|----|---|------------|---|---------|
| | 9/6(水)・23(祝・土) | 8:40～13:00 | | 9/16(土) |
| 内容 | 身体測定・体力測定・運動指導(心電図等コースは安静時心電図検査あり) | | | |
| 対象 | 以下の条件を全て満たす区内在住・在勤・在学者(医師から運動制限を受けている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く) | | 以下の条件を全て満たす区内在住・在勤・在学者(医師から運動制限を受けている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く) | |
| 定員 | 各12人(抽選) | | 各12人(抽選) | |
| 費用 | 区内在住者 = 1,700円 区内在勤・在学者 = 2,000円 | | 区内在住者 = 3,600円 区内在勤・在学者 = 4,300円 | |

※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、当日持参しない場合は利用不可
 ※コース修了者は2年間トレーニング室を利用可(有料)

麻しん(はしか)にご注意ください

5月以降、都内でも複数の麻しん患者が確認されています。麻しんは、感染力が強いと言われていますが、予防にはワクチン接種が有効とされています。要件に該当する19歳以下の方や0歳児と同居する方は、無料で麻しん予防のワクチンを接種できます。 関予防対策課 ☎03-5803-1834
 ※麻しんの特徴やワクチン接種等費用助成制度の詳細は、区 関参照又は予防対策課へ



▲区 関

8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)
 関は内科、関は小児科、関は歯科。(診療時間) 昼 9:00～17:00 準夜間 17:00～22:00



▲区 関

| 日 | 医療機関名 | 調 剤 | 所在地 | 電話 |
|----|------------------|-----|------------|--------------|
| 6 | 石原医院 | 関小 | 小日向1-6-6 | 03-3941-8526 |
| | 大塚診療所 | 関 | 大塚6-9-10 | 03-3947-5521 |
| | 根津宮永町診療所 | 関一 | 根津2-13-6 | 03-3824-2588 |
| 6 | 団子坂ひろせ小児科 | 関小 | 千駄木1-23-6 | 03-3823-4970 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 関一 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 広野歯科クリニック | 関 | 白山1-33-8 | 03-3813-1182 |
| 6 | おおひら歯科 | 関 | 本駒込6-12-15 | 03-3946-4188 |
| | 小石川循環器内科クリニック | 関一 | 小石川2-24-14 | 03-6801-8450 |
| | うすだクリニック | 関一 | 本郷4-36-5 | 03-5840-8250 |
| 11 | 文京区医師会付属診療所 | 関一 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | にわ医院 | 関小 | 千駄木4-8-12 | 03-3824-0482 |
| | 加藤内科胃腸科クリニック | 関小 | 本駒込6-1-21 | 03-5319-1470 |
| 11 | 団子坂くろぎクリニック | 関 | 千駄木5-21-12 | 03-5834-7702 |
| | フジサキ歯科・矯正歯科 | 関 | 本駒込2-29-17 | 03-5319-7030 |
| | くろだ医院 | 関 | 白山5-36-9 | 03-5804-3211 |
| 13 | おとわ内科・脳神経外科クリニック | 関 | 音羽1-5-17 | 03-6662-7755 |
| | 田代医院 | 関一 | 向丘2-20-3 | 03-3823-0871 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 関一 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| 13 | 近藤医院 | 関小 | 本駒込5-60-6 | 03-3821-1804 |
| | 三井歯科クリニック | 関 | 目白台1-23-7 | 03-5395-1945 |
| | 大野歯科医院 | 関 | 本郷2-25-14 | 03-3813-8281 |
| 20 | 春日後楽園のぶクリニック | 関 | 小石川1-1-7 | 03-3813-0022 |
| | 江戸川橋さくらクリニック | 関一 | 関口1-1-6 | 03-5227-3433 |
| | 根津診療所 | 関一 | 根津1-27-3 | 03-3823-0096 |
| 20 | 細部小児科クリニック | 関 | 根津2-14-11 | 03-6303-3162 |
| | 文京区医師会付属診療所 | 関一 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | もりた歯科クリニック | 関 | 音羽1-21-12 | 03-3943-8241 |
| 27 | ニコライ歯科 | 関 | 根津1-23-9 | 03-3827-9823 |
| | コパース茗荷谷クリニック | 関 | 小日向4-7-20 | 03-5976-2207 |
| | すずぎ医院 | 関小 | 目白台1-23-7 | 03-3941-1590 |
| 27 | 文京区医師会付属診療所 | 関一 | 千駄木2-26-8 | 03-3823-2217 |
| | 谷口医院 | 関一 | 本駒込2-8-11 | 03-5395-7760 |
| | 動坂クリニック | 関一 | 本駒込4-42-4 | 03-3822-5605 |
| 27 | 山口歯科医院 | 関 | 音羽1-17-13 | 03-5395-5553 |
| | 小井歯科医院 | 関 | 西片1-2-4 | 03-3811-2303 |

※マンション名・ビル名等は省略

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 |
|----|------------|-----|------------|--------------|
| 6 | はりま坂サンテ薬局 | 関一 | 小石川4-21-1 | 03-3814-0768 |
| | さかした調剤薬局 | 関 | 大塚6-3-3 | 03-3947-5523 |
| | 伊吹堂薬局水道店 | 関一 | 水道2-14-7 | 03-3946-6173 |
| 11 | 日本調剤根津薬局 | 関 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| | ダイエー小石川店薬局 | 関一 | 小石川3-27-16 | 03-3817-0155 |
| | 今尾薬局 | 関一 | 本郷4-6-3 | 03-3811-4033 |
| 13 | アーク薬局 | 関 | 本駒込6-1-19 | 03-3947-7076 |
| | 白山駅前薬局 | 関 | 白山5-36-9 | 03-5805-1886 |
| | 御代の台薬局音羽店 | 関一 | 音羽1-5-18 | 03-6902-9228 |
| 20 | 雄飛堂薬局千駄木店 | 関一 | 向丘2-14-6 | 03-3823-8551 |
| | 日本調剤根津薬局 | 関 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| | アーク薬局駒込店 | 関一 | 本駒込5-38-10 | 03-3821-1855 |
| 27 | 竹内薬局春日店 | 関 | 小石川1-1-7 | 03-3814-1177 |
| | 江戸川橋ほたる薬局 | 関一 | 関口1-1-6 | 03-5228-4189 |
| | 日本調剤根津薬局 | 関 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| 27 | 鈴薬局茗荷谷店 | 関 | 小日向4-7-20 | 03-6304-1423 |
| | 本田薬局目白台店 | 関一 | 目白台3-12-2 | 03-3944-5474 |
| | 日本調剤根津薬局 | 関 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |
| 27 | パイン薬局 | 関一 | 本駒込4-20-11 | 03-3823-8487 |
| | 日本調剤根津薬局 | 関 | 弥生1-2-16 | 03-5805-9331 |

※マンション名・ビル名等は省略

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) | 03-5285-8898 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」 | 03-5272-0303 https://www.himawari.metro.tokyo.jp/ | 24時間(年中無休) |
| 東京消防庁救急相談センター | 03-3212-2323 短縮「#7119」 | 24時間(年中無休) |
| 文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口 | 03-6912-0810 | 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、8/13～16、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 | 03-3941-3211 | 月～金曜(祝日、12/29～1/4を除く) 20:00～23:00 |



区ホームページ



フェイスブック



ツイッター



YouTube(区民チャンネル)



LINE