



No.1818

■主な内容
新型コロナウイルスワクチン接種... 2面
区議会 9月定例議会... 2面
認可保育施設 10月1日から第2子の保育料無償化が始まります... 3面
追加実施 未就園児の定期的な預かりモデル事業... 3面
委員公募... 3面

生涯活躍

~充実した地域ライフを送るために~



地元で働こう！ シルバー人材センター

60歳以上の区内在住者に対し、仕事の紹介をしています。
軽易な仕事を中心に短期的、臨時的なものに限られ、就業場所は区内の
保育園から高齢者施設、一般の企業や各家庭などたくさんあります。仕事
内容も除草、清掃、登下校の交通指導、施設やイベントの受付、介護施設
のベッドメイキング、封筒への書類封入作業など、多種多様です。



60歳以上の区内在住者
¥1,000円(年会費)
申問シルバー人材センター ☎03-3814-9248へ

9月1日(金)から、新規にご入会頂いた方へプレゼントを進呈するキャンペーンを実施します。



シルバー人材センター
では、仕事だけではなく、
生活に役立つセミナーやボラン
ティア活動など、地域に貢献する
活動も行っています。



仕事をしたい方、新しく仲間を作りたい方、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！



ボランティアに興味がある！
高齢者施設ボランティア講座

ボランティア活動を試してみようと思っている方、介
護について知りたいと思っている方、基礎的な知識と
スキルを一緒に学んで、施設で実際に体験しません
か？(詳細は7面参照)



元気高齢者が活躍！
介護施設就業体験セミナー
(有償インターン募集)

インターンとして働くことで、介護補助の実務を体
験できるセミナーです。介護に関する知識や、仕事と
して介護現場に携わるための留意点に関する講座があ
り、初めての方でも安心です。受講後、希望する方は、
シルバー人材センター会員として、継続してご活躍い
ただけます。



原則、60歳以上の区内在住者(受講後、シルバー
人材センター会員として働く希望のある方を優先。すでに会員の方はシル
バー人材センター事務局へ問合せ。50歳代の区内在住者及び受講後に区
内介護施設での就業を希望する方も応募可)定16人(抽選)無料(シルバー
人材センター会員登録は、年会費1,000円が必要)申問はがき FAX又は☎に
セミナー名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・シルバー人材
センター会員登録希望の有無を明記し、〒113-0024文京区西
片2-4-34NPO竹箒の会 ☎090-3105-4935 FAX03-3321-6050
bunkyoaigo@gmail.comへ ☎10月2日(月)必着



初めてでも安心！
スマートフォン講習会

電源の入れ方、電話やLINEアプリの使い方など基本的な操
作を学ぶスマートフォン講習会を実施します。

スマートフォンをお持ちでない又は不慣れな60歳以上の区
内在住者定各回6人(抽選)無料申問はがき FAX又は☎に講座名・
住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日(①~⑫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 FAX03-3811-9100 bunkyo@sjc.ne.jpへ ☎9月20日(水)必着



Table with columns: 日時, 会場, 内容. Lists dates from Oct 5 to Oct 27 and venues like 湯島総合センター, 小石川図書館, etc.

*1 会場は4階(エレベーターなし)
* 当日貸し出すスマートフォン(Android)を使用 ※各回2日間とも参加すること

Table with columns: 日時, 会場, 内容. Lists dates like 10/21, 10/28, 11/1 and venues like シビックセンター, 区内特別養護老人ホーム, etc.

※内容等詳細はNPO竹箒の会へ
※インターンシップ先の施設は選択不可、予定が変更になる場合あり
※インターン終了後、謝礼を支給

認知症に寄り添う機器展(認PAKU)

認知症があってもなくても、自宅でもより良く暮らせる工夫がたくさんあります。ぜひ、実際に体験してみてください。血管年齢測定もできます。

9月15日(金)午前10時～午後5時 会場 ガラリーシビック 町どなたでも 無料 当日直接会場へ 高年齢福祉課 ☎03-5803-1821



同時開催

時間	会場	内容・講師・対象・定員・費用・申込等
10:00～11:30	シビックホール3階会議室	バーチャルリアリティの技術を活用し認知症のいくつかの症状を本人視点で体験するバーウッド町どなたでも30人(申込順) 無料 電話で高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821へ(区 ☎からも申込可)
14:00～15:30	シビックホール3階会議室	認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る「応援者」になる高齢者あんしん相談センター駒込職員町どなたでも30人(申込順) 105円(テキスト代) 電話で高齢者あんしん相談センター駒込 ☎03-3827-5422へ

8月10日時点の情報 新型コロナウイルスワクチン接種

令和5年秋開始接種について

新型コロナウイルスのオミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを、1人1回接種できます。



▲詳細は区 ☎へ

- 接種開始日 9月20日(水)予定
- 接種券発送日 8月下旬～9月上旬



！ 詳細は、9月上旬発行予定の区報特集号にてお知らせします。

問合せ **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)

区議会 9月定例議会

今回の定例議会で審議する請願の締切は、9月1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終了後3日以内に、区議会 ☎ で公開します。

インターネット生中継を行います

本会議(一般質問)の生中継を行います。詳細は、区議会 ☎ をご覧ください。

月日	開会時間	会議名等
9/5(火)	10:00	議会運営委員会
	13:00	全員協議会
	14:00	本会議(付託)
7(休)		
8(金)	14:00	本会議(一般質問)
11(月)		
12(火)	10:00	子ども・子育て支援調査特別委員会
13(水)		自治制度・地域振興調査特別委員会
14(木)		災害対策調査特別委員会
15(金)		議会運営委員会
19(火)		厚生委員
20(水)		文教委員
21(木)		建設委員
22(金)	総務区民委員	
25(月)		
27(水)	10:00	議会運営委員会
	13:00	全員協議会
	14:00	本会議(中間議決)
29(金)		
10/2(月)		
3(火)	10:00	決算審査特別委員会
5(木)		
6(金)		
10(火)		
11(水)		
13(金)	10:00	議会運営委員会
	13:00	全員協議会
	14:00	本会議(議決)

区議会事務局 ☎03-5803-1313

入場無料 図書館



図書館 ☎

会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象・定員等
男女平等センター 真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	9/18(祝・月) 15:00～16:00	子ども落語会 ▶出演 山柳山柳、まねき家ねこ太 小学生以上 80人(申込順) 9/4(月)9:00から電話又は直接真砂中央図書館へ(図書館 ☎からも申込可)
本郷図書館 ☎03-3828-2070	9/23(祝・土) 14:00～15:30	講演会「藩校『日新館』が育んだ会津人の気概」 岡真樹子 大人 30人(申込順) 9/1(金)9:00から電話又は直接本郷図書館へ(図書館 ☎からも申込可)
本駒込図書館 ☎03-3828-4117	9/19(火)～22(金)	館内特別整理のため休館
湯島図書館 ☎03-3814-9242	9/23(祝・土) 14:00～16:00	湯島図書館ドキュメンタリー映画会 「グレース・ケリー」「ココ・シャネル」中学生以上 20人(申込順) 9/9(土)9:00から電話又は直接湯島図書館へ(図書館 ☎からも申込可)

(一社)日本承継寄付協会と 遺贈寄附に関する連携協定を締結しました

7月25日(火)に(一社)日本承継寄付協会との間に遺贈寄附に関する協定を締結しました。

社会貢献の一つの手段として注目されている遺贈寄附について、相互に情報発信を行うとともに、遺贈寄附に関する相談に(一社)日本承継寄付協会にて専門性をもって対応していきます。

高年齢福祉課 ☎03-5803-1201 ※詳細は区 ☎ 参照



「防災用品あっせん事業」取扱品を更新しました

非常食や簡易トイレ等に加え、マンションにお住まいの方向けの製品も定価から2割引きとなります。ご自宅の備蓄品を見直してみませんか？

区内在住・在勤者 ☎ チラシの申込書を郵送・ ☎ 又は ☎ で 〒125-0042 葛飾区金町2-8-20 東京都葛飾福祉工場 ☎03-3608-3541 ☎03-3608-5200 bunkyouku-tkf@tocolo.or.jpへ ▶ 申込書配布 防災課・地域活動センター・図書館ほか(区 ☎ にも掲載) 防災課 ☎03-5803-1745

各種無料相談

司法書士無料相談

9月7日(木)午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで) 区民センター ☎ 相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社法人の登記、遺言、成年後見、空家等に関する相談 ☎ 町どなたでも 当日直接会場へ 東京司法書士会文京支部 ☎03-5940-0015、大野 ☎090-6028-9881

無料不動産相談会

9月13日(水)午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで) 区民ひろば ☎ 弁護士、税理士、不動産鑑定士、建築士、司法書士、宅地建物取引士による不動産相談 ☎ 町どなたでも 当日直接会場へ 東京都宅地建物取引業協会第四ブロック(文京区・荒川区・豊島区) ☎03-3984-2977

特別相談(無料電話相談)

平日に行っている相談を日曜に開設します。日常生活の中で起こる問題や悩みごとに専門家が助言します。

9月3日(日)午後1時～4時 区内在住・在勤・在学者 無料 ☎ 8月30日(水)午前9時から広報課 広聴・相談担当 ☎03-5803-1129へ

※予約制 ※秘密は厳守 ※当日の問合せは行政情報センター ☎03-5803-1132へ

	内容	相談員	定員(申込順)
法律	法律に関する事	弁護士	12人
税務	税金に関する事	税理士	各6人
不動産	不動産売買、賃貸借に関する事	宅地建物取引士	

☆自筆証書遺言書保管制度をご利用ください

ご自身で書いた遺言書を法務局で保管できる制度です。保管場所にお困りの方や、書き替えられたりするといったトラブルが心配な方、その存在に相続人などが気付いてくれるか不安という方におすすです。

東京法務局供託課(遺言書保管担当) ☎03-5213-1441(直通) ※詳細は法務省 ☎ 又はパンフレット参照

法務省 ☎



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

住宅・土地統計調査を実施します

住宅・土地統計調査は、10月1日を基準日とした、住生活に関する最も基本的かつ重要な調査です。調査員は、都知事が交付する調査員証を携帯しています。



▶調査期間 9月上旬～10月中旬 ▶調査方法 調査員が対象世帯を訪問し調査書類を配布 令和2年国勢調査の調査区の中から抽出された、区内359の地域とマンションに居住する約6,100世帯 区民課調査統計係 ☎03-5803-1172



▲総務省統計局

※調査書類の提出方法等詳細は区☎参照

ぶんきょう坂道ミステリー

期間中に対象店舗で500円以上の買い物をするともらえる「謎解きファイル」をもとに、区内各エリアの坂道や史跡、商店街を巡りながら謎を解き、正解すると区内商店の素敵な商品の抽選にWebから応募できます。



9月1日(金)～10月22日(日) 何日でも 10月31日(火) 文京区商店街連合会 ☎03-3811-4231



※対象店舗等詳細は、文京区商店街連合会特設ページ参照
※「謎解きファイル」がもらえるのは、10月21日(出まで)

▲文京区商店街連合会特設ページ

認可保育施設

10月1日から第2子の保育料無償化が始まります

認可保育施設を利用する多子世帯の保育料について負担軽減を行っています。10月1日から軽減内容が拡大します。

- 9月30日まで=0～2歳児クラスの第2子半額、第3子以降無償
- 10月1日から=0～2歳児クラスの第2子以降無償

※3～5歳児クラスの子ども、区民税非課税世帯の0～2歳児クラスの子どもは、幼児教育・保育無償化の対象

対象施設

- ・認可保育所、認定こども園
- ・地域型保育事業(小規模保育所、事業所内保育所、家庭的保育事業)
- ・居宅訪問型保育事業

☎幼児保育課入園相談係 ☎03-5803-1190

10月1日から粗大ごみ処理手数料が変わります

主要品目の手数料は、下表のとおりです。その他の品目については、申込時にご確認ください。

▶粗大ごみ申込 粗大ごみ受付センター ☎03-5296-7000 (☎https://sodai.tokyokankyo.or.jp/からも申込可)

主な例	現行	改定後
ふとん・スーツケースなど	400円	400円
ベビーベッド・ストーブ(ファンヒーター)など	800円	900円
机・シングルベッドなど	1,200円	1,300円
ステレオセット・ランニングマシンなど	2,000円	2,300円
両袖机	2,800円	3,200円

※A券200円、B券300円は現行どおり ※お手持ちのA券・B券は、そのまま使用可
※粗大ごみの収集は、事前申込制

☎リサイクル清掃課 ☎03-5803-1184、文京清掃事務所 ☎03-3813-6661

成人の日記念 はたちのつどい

皆様のご参加をお待ちしています

シビックホールリニューアルオープンに伴い、5年度は、会場及び時間帯が変更となります。

9月6日(日) 午前11時開式(午前10時開場)、正午閉式(午後1時閉場)
シビックホール大ホール 平成15年4月2日～16年4月1日生まれの区内在住者

※詳細は区報12月10日号に掲載予定
※区内小・中学校を卒業された方、以前区内にお住まいだった方は、現在区内に住民登録がなくても参加可(10月2日(月)から申込開始)
※詳細は区☎参照

☎区民課 地域振興・協働推進担当 ☎03-5803-1170



▲区☎

毎月7日は文京版クールアース・デー

9月のテーマは「節水の工夫」

水を使うときも省エネルギーに取り組みましょう。



お風呂

- お風呂は間隔をあけずに続けて入り、こまめにシャワーを止める。

洗濯機

- 軽い汚れならスピードコースでも十分きれいになり、水道代、電気代が節約できる。

トイレ

- 水を流す際は「大」と「小」のレバーを使い分ける(1L程度の水量の差あり)。

出典:東京都「家庭の省エネハンドブック2023」

☎環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

「文の京」総合戦略の改定に伴うオープンハウス型説明会*の開催

「文の京」総合戦略の改定にあたり、区の現状や課題等に関するパネル展示を行います。

何日でも 無料 当日直接会場へ

*オープンハウス型説明会:開催日時の好きな時間に来場し、自由にパネルや映像等の展示をご覧いただき、不明な点は担当者が説明します。

日時	会場
9/17(日)10:00～16:00	ギャラリーシビック
27(水)10:00～16:00	アートサロン

※上記期間のほか、9/18(祝・月)～25(月)(最終日は16:00まで)の間、区民ひろば(シビックセンター地下2階)においてパネル展示を実施(ただし、担当者による説明はなし)

※「文京区公共施設等総合管理計画の見直し」に伴うオープンハウス型説明会も同時開催

区報「『文の京』総合戦略特集号」を発行します

9月12日(火)に新聞折込するほか、図書館・地域活動センター等区施設で配布

☎企画課 ☎03-5803-1126

地域密着型サービス事業実施予定者 公募

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を続けていくために、「地域密着型サービス」事業を実施する運営事業者を募集します。

▶サービスの種類 認知症対応型共同生活介護▶募集数 1▶募集圏域 区内全域 事前相談のうえ、11月30日(木)までに応募意向書(区☎にも掲載)を直接介護保険課事業指導係 ☎03-5803-1204へ

※事前相談の際は電話予約が必要 ※詳細は区☎参照

追加実施

未就園児の定期的な預かりモデル事業



▲区☎

7月より春日臨時保育所において、保育園や幼稚園等に通っていない児童を週1回定期的に預かるモデル事業を実施していますが、10月より、後楽幼稚園内にある「グループ保育室こうらく」においても実施します。

9月10日(月)～6年3月29日(金) 区内在住の保育園や幼稚園等に通っていない生後4か月～2歳児クラスの児童 下表の通り 週1回利用=月額5,000円(生活保護受給世帯と住民税非課税世帯は利用料を免除) 原則、申込フォームから申込▶申込期間 8月30日(水)午前9時～9月6日(水)午後5時 園児保育課 保育施設整備担当 ☎03-5803-1857

クラス	月	火	水	木	金	合計
0歳児	5人	2人	—	5人	—	12人
1歳児	—	2人	6人	—	—	8人
2歳児	—	2人	—	—	6人	8人

※応募者多数の場合は9/12(火)に区職員による代理抽選を実施(日程等は変更する場合あり)
※給食の提供がないため、利用時は弁当を持参すること ※申込方法等詳細は区☎参照

委員公募

特別職報酬等審議会

区議会議員の議員報酬の額及び区長等の給料の額について審議します。

20歳以上の区内在住者(区議会議員、区職員及びこれらの者の配偶者若しくは2親等内の血族、応募時に区の審議会等委員に2つ以上在籍している方を除く) 2人(申込順)▶任期 2年間(11月1日～7年10月31日)▶選考 書類審査・面接▶会議 年1、2回程度▶謝礼 1回2,000円▶申込書を郵送・☎又は直接〒112-8555文京区総務課総務係 ☎03-5803-1139☎03-5803-1334へ▶申込書配布 総務課・地域活動センター・シビックセンター1階及び地下2階パンフレット台(区☎にも掲載)9月15日(金)必着

☆【追加募集】交流自治体産の食材を活用した区内飲食店等に補助を行います

区内飲食店等が、区と交流のある11自治体産の食材を使用し、料理又は商品を提供・販売(テイクアウト含む)した場合、その食材購入にかかる費用の一部を区が補助▶料理提供期間 10月1日(日)～12月31日(日)▶補助内容 食材購入にかかる経費の2分の1(上限10万円、1申請につき1件まで)

▶補助予定件数 14店舗▶9月8日(金)文京区アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310 ※詳細は区☎参照



区☎

凡例 日誌 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



こまめな水分摂取を！

気温が高く暑い日には、体温を下げるためにしっかりと汗をかくことが重要です。また、体温調節のために、汗で失った水分や塩分を適切に補給する必要があります。

健康推進課 ☎03-5803-1231

水分補給のポイント

- のどが渇く前に水分補給(1日1.2ℓが目安)
- アルコールでの水分補給は行わない
- 起床時・入浴時・就寝前にも水分補給
- 大量に汗をかいたときには塩分も補給



令和5年8月25日

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、在園・学者は園名・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)

★区民大会は全て、健康保険証持参を推奨

9月の番組表

11ch 園広報課CATV担当 各番組の紹介はこちら ▶ ☎03-5803-1130

時間	番組
8:30	ライフサポートナビ(1~3日)地球にやさしい次世代自動車ZEVに乗ろう！(18~24日)こどもの薬の飲み合わせ方②(25~30日)「文の京」総合戦略 ぐららのSafety(4~10日)都市部でも起こりうる！土砂災害に備えて(11~17日)夏休み 防災フェスタ
40	Let'sスポーツニ(1~3日、11~17日、25~30日)スポーツ万能者への道①(なつとび編) Let'sスポーツ!!(4~10日、18~24日)逆上がりるるの道①第1-鉄棒を使った感覚づくり~
45	Let'sスポーツニ(1~3日、11~17日、25~30日)スポーツ万能者への道②(ボール投げ編)
50	文京インフォメーション(~59)(1~30日)
9:00	介護予防体操(1~30日)
10	ファイブセンスB(1~3日、11~16日)区内にできた新たな居場所 ふたねこいし和スイーツらいふ(4~10日、20~24日)井澤由美子の食卓ごはん！(20分)(25~30日)井澤由美子 保存食・発酵食
20	ファイブセンスB(1~3日)見て・聞いて・知る「世界の難民」スマイルらいふ(11~16日)作ろう！ベジタブルおやつ(25~30日)井澤由美子 おつまみ
30	すくすくカレンダー(1~3日、11~16日)区内の子育て支援施設(子育てひろば・びびよひろば)(4~10日、20~24日)いつ？どうする？卒乳クラスQ&A(25~30日)あなたの子育て応援します！〜びびよひろば〜
40	(手)Myストーリー(1~3日)東京都水産歴史館 学芸員 金子智さん(4~10日、20~24日)文の京地域文化インテグリティの会 代表理事 柳澤聡さん(手)ぐららのSafety(11~16日、25~30日)本郷消防署の一日に密着 後編
50	文京インフォメーション(~57)(1~30日)
12:00	ナイスキャッチぶんきょう(1~3日、11~16日、25~30日) Myストーリー(4~10日、20~24日)文京区 技能名匠 彫刻家・宝飾作家 角江千代治さん
20	ライフサポートナビ(1~3日、11~16日、25~30日) Cheer Up!みんなであつくる文京みやげぶんきょう渡邊紀行(4~10日、20~24日)園指定特別展示・特別名画 小石川後樂園を歩く
30	ぶんきょう渡邊紀行(1~3日、11~16日、25~30日)園口一葉が導いた風景をたどるぐららのSafetyミニ(4~10日、20~24日)あなたにも被ってほしい 自転車用ヘルメット
35	ぐららのSafetyミニ(4~10日、20~24日)〜新たな犯罪実行者を生まないために〜#8A編/イト
40	(手)ファイブセンスB(1~3日)街や人のつながりに新たな価値を見出す 小石川博物館(11~16日、25~30日)文京シビックホール リニューアル(手)ぐららのSafety(4~10日、20~24日)本郷消防署の一日に密着 前編
50	文京インフォメーション(~57)(1~30日)
16:00	文の京セレクション(1~3日)文京シビック合同園 第18回定期演奏会(4~10日)プラスワンセミナー「解読するダブルケア!」〜多量ケアの実践と地域支援〜 前編(11~16日、25~30日)「令和5年度 啄木学級 文の京講座」講演(20~24日)「令和5年度 啄木学級 文の京講座」対談
18:00	(1~16日、20~30日)(8:30の番組再放送)
10	(1~16日、20~30日)(9:10~9:57の番組再放送)
19:00	(1~3日、11~16日、20~30日)(16:00の番組再放送) 文の京セレクション(4~10日)プラスワンセミナー「その時どうするダブルケア!」〜多重ケアの実態と地域支援〜 後編
21:00	(1~16日、20~30日)(12:00の番組再放送)
10	(1~16日、20~30日)(8:40の番組再放送)
20	(1~16日、20~30日)(12:20~12:57の番組再放送)

*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 9/17(日)~19(日)期間中は特別編成で放送します。
放送時間: 9:10~/12:00~/16:00~/18:00~/19:00~/21:00~

9月 地域子育てステーション

事前連絡が必要です [受付時間]9:00~17:00

保育園名	日時	主な内容	電話
藍 染	12(火)	ホールで体を動かそう	03-3828-5509
久 堅	13(水)	保育園で遊ぼう	03-3811-0712
青 柳	6(木)	保育園のおもちゃで遊ぼう	03-3941-4518
さしがや	7(金)	木のおもちゃで遊ぼう	03-3811-3474
駒 込	20(火)	ホールで遊ぼう	03-3821-8800
こひなた	6(水)	保育園で遊ぼう	03-3943-4457
本 郷	5(木)	手作り玩具で遊ぼう	03-3812-2394
大 塚	14(水)	保育園で遊ぼう	03-3943-1631
し お み	7(金)	保育園で遊ぼう	03-3827-8229
千 石	5(火)	みんなで踊ろう	03-3947-9220
向 丘	21(水)	保育園で遊ぼう	03-3814-6755
水 道	6(木)	楽器を作ろう	03-3812-2237
本 駒 込	20(火)	園庭で砂遊びを楽しもう(雨天時⇒はしりアケを見よう)	03-3822-3659
本駒込南	6(木)	エロシアンターを楽しもう	03-3823-3247
千 石 西	13(水)	保育園であそぼう	03-3944-4688
本駒込西	12(火)	栄養士と話そう	03-3947-2906
目 白 台	13(水)	保育園の運動道具で遊ぼう(栄養士と話そうコーナー)	03-3945-4220

※開催時間はおおむね30分~1時間
※申込後、不参加の場合は園に連絡のこと

4か月連続企画 能楽動画視聴権プレゼント 第1弾

宝生会の人気能楽動画視聴権を申込者全員にプレゼントします。
▶ 演出 「いとうせいこうの能楽紀行〜旅する殺生石〜」
園区内在住・在勤・在学者[※]無料^園応募フォームから申込^園9月10日(日)園アカデミー推進課 文化事業係 ☎03-5803-1120
※動画視聴には「宝生会総合サイト 能LIFE Online」へのアカウント登録(無料)が必要
▲応募フォーム

森鷗外記念館で論語塾(全2回)

区で開催される藩校サミットに関連し、論語塾を開催します。
9月23日(祝・土)・30日(出)午前10時30分~正午^園森鷗外記念館園岡定子氏(論語塾講師) 園45人(抽選) 園3,000円(初回納入) 園往復はがき又は^園に講座名・住所・氏名(ふりがな)・メールアドレスを明記し、〒113-0022文京区千駄木1-23-4森鷗外記念館 ☎03-3824-5511 ^園bmk-event@moriogai-kinenkan.jpへ^園9月8日(金)必着
※詳細は募集要項参照

文京区民踊のついで出演者募集

9月12日(日)午前11時~午後2時30分予定^園シビックホール小ホール^園民謡(民謡舞踊)ノ新舞踊^園区内在住・在勤・在学者及び区内を活動拠点とするグループ^園50番(抽選) 園1番組500円^園園申込書を郵送又は直接〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120へ▶ 申込書配布 アカデミー推進課・アカデミー文京・地域アカデミー(区^園にも掲載) 9月20日(火)必着
※詳細は募集要項参照

魚沼車窓の旅 ローカル列車只見線の紅葉を楽しもう 会津柳津町を散策しよう

日時	内容
10/24(火)やまびこ荘集合 25(水)只見線利用一会津柳津観光・赤へこ絵付け体験 26(木)JA百菜花又は八色アグリパーク野菜直売所に買い物 —11:00頃解散	
送迎	【迎え】各自希望の時間で対応、直接やまびこ荘へ問合せ 【送り】 高速バス 10:51 小出インターチェンジ発 11:01 浦佐駅発 新幹線 11:01 浦佐駅発
定員	15人程度(抽選)
費用	① 区内在住者 大人27,300円 ② 区内在住・在学者 ③ 区内在住者と同行する区外在住の家族 } 大人29,700円 ④ 区内在勤者と同行する同居の家族 } ※上記金額は宿泊費、参加費大人16,000円(各種体験料、屋食料、保険料等)、入湯税300円(大人のみ)の合計分 ※子どもは要相談 ※現金のみ、カード不可
持ち物	雨具、スニーカー、トレッキングシューズ、タオル、帽子、カメラ、常備薬等
ツアー申込問合せ	☎電話でやまびこ荘フリーダイヤル ☎0120-801-523(毎日8:00~21:00)へ ^園 9/13(火) ※抽選結果の確認は9/15(金)以降、自身でやまびこ荘へ問合せ(抽選結果の連絡なし)
主催	湯之谷業師スキー場管理組合(やまびこ荘運営事業者)

- 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、区内在住・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)

教室 チャレンジスポーツ教室塾(屋内トレーニング)

室内の運動で体力や運動能力向上を目指す
9月3日~24日の火曜(全4回)午後3時30分~5時^園総合体育館園区内在住・在学の小・中学生^園30人(抽選) 園640円(保険料込) 園往復はがき(1人1枚)に^園記入例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^園9月8日(金)必着

アートウォール・シビック 徳田真奈美展一風味絶佳一(書道)

9月5日(火)~28日(木)午前9時~午後8時^園シビックセンター地下1階吹き抜け^園周園書いてある文字が読めない場合、書はどう楽しむのか、様々な作品からその可能性を探る作品展^園無料^園園アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

ハッピーベジタブルフェスタ 2023

野菜の魅力を楽しむイベント
「野菜を食べてしあわせになろう」を合言葉に、野菜の情報・レシピなどを展示や体験、講座で紹介。健康を維持・増進するために野菜は大切な食品の一つです。今年は、野菜×和食で新たな魅力やおいしさが再発見できるかも！ぜひ、お立ち寄りください。
9月13日(水)午前10時~午後4時^園ギャラリーシビック、アートサロン^園無料^園健康推進課 ☎03-5803-1124

魚沼でにんじん掘り & 炭焼き体験

日時	内容
11/4(土)出道の駅ゆのたに集合一昼食一炭焼き体験・炭風鈴づくり体験 5(日)宿迎えーにんじん掘りー昼食ー深雪の里で買い物ー解散	
送迎	【迎え】 高速バス 11:26 小出インターチェンジ発 10:32 浦佐駅着 新幹線 10:32 浦佐駅着 【送り】 高速バス 13:51 小出インターチェンジ発 15:01 浦佐駅発 新幹線 15:01 浦佐駅発
定員	40人程度(抽選)
ツアー参加費	大人9,000円 子ども8,000円 ※申込後、参加者に郵送される払込取扱票にて振込み[手数料不要(現金払込の場合、手数料110円が必要)]
宿泊費	魚沼市観光協会取扱いの宿泊施設又はやまびこ荘を各自予約のこと ● 魚沼市観光協会の取扱う宿泊施設に宿泊する場合 宿泊費は、大人1人7,200~17,900円程度(宿泊施設により異なる) 詳細は、魚沼市観光協会 ^園 参照又は電話で観光協会へ ● やまびこ荘に宿泊する場合 ① 区内在住者 大人5,500円 子ども3,900円 ② 区内在住・在学者 ③ 区内在住者と同行する区外在住の家族 } 大人6,700円 ④ 区内在勤者と同行する同居の家族 } 子ども4,700円 ※別途入湯税150円(大人のみ)あり ※現金のみ、カード不可 ※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
ツアー申込問合せ	☎はがきにイベント名・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒946-0075新潟県魚沼市吉田1144-(出)魚沼市観光協会 ☎025-792-7300(毎日9:00~17:00)へ(魚沼市観光協会 ^園 からも申込可) 9/15(金)必着 ※9/20(火)から郵送で結果発表
主催	魚沼市観光協会

- 料金は全て税込み。大人は中学生以上、子どもは3歳~小学生
- 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)
- 山村体験交流事業についての問合せは 区民課 ☎03-5803-1171へ

小学生水泳教室(総合体育館10月コース)

9月2日~30日の月・木曜(10月9日を除く、全8回)午後4時45分~6時^園総合体育館園区内在住・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) 園67人[抽選(介助者同伴の小中学生は7人)] 園1,840円(保険料込、介助者を必要とする小学生と同伴者は無料) 園往復はがき(1人1枚)に^園記入例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^園9月8日(金)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10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

高齢者水泳+健康体操教室10月コース

9月3日~27日の火・金曜(全8回)午後2時10分~3時^園スポーツセンター^園火曜=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^園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^園30人(抽選) 園3,440円(保険料込) 園往復はがき(1人1枚)に^園記入例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^園9月8日(金)必着

初心者合気道教室

9月3日~11月7日の火曜(全6回)午後7時~8時30分^園総合体育館^園小学生以上の区内在住・在勤・在学者^園30人(抽選) 園2,000円(保険料込) 園往復はがき(1人1枚)に^園記入例①~⑥を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2 総合体育館 ☎03-3814-4271へ^園9月8日(金)必着

障害児フットサル教室

9月4日~25日の水曜(全4回)午後4時30分~5時30分^園スポーツセンター^園ボールを蹴る、止める、ボールを使ったゲーム^園障害(知的・情緒・視覚・難聴・言語等)のある区内在住・在学の小中学生(介助者の同伴が難しい場合は相談のこと) 園20人(抽選) 園無料^園園往復はがき(1人1枚)に^園記入例①~⑥と⑦保護者名・学年・介助者の有無を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター ☎03-3944-2271へ^園9月8日(金)必着

障害者プールレクリエーション(10月コース)

9月22日(日)・29日(日)(全2回)午前9時45分~11時45分^園総合体育館^園水中ゲームなどで楽しく身体を動かす^園区内在住・在学・在園の知的障害のある幼児、小・中学生(幼児は介助者同伴でおむつが取れていること。小・中学生で介助者の同伴が難しい場合は相談のこと) 園30組(抽選) 園無料^園園往復はがき(1人1枚)に^園記入例①~⑥と⑦保護者名・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^園9月15日(金)必着

高齢者水中ウォーキング教室(11月水曜コース)

9月25日~11月29日の水曜(全6回)午前10時~11時30分^園総合体育館^園水中ウォーキング・ストレッチ等^園60歳以上の区内在住・在勤者^園50人(抽選) 園4,500円(保険料込) 園往復はがき(1人1枚)に^園記入例①~⑥を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2 総合体育館 ☎03-3814-4271へ^園9月8日(金)必着

区民クレー射撃大会

9月14日(土)午前9時(8時30分から受付、雨天決行)^園成田射撃場(千葉県印西市山田166)▶ 種目 トラップ射撃(国際ルールに準ずる)▶ 個数 4ラウンド(100発撃ち) 園区内在住・在勤・在学の散弾銃所持者^園36人(申込順) 園6,000円(当日納入) 園申込書を^園又は^園で文京区クレー射撃連盟事務局・浜田 ☎03-3831-5304^園03-3832-2154^園info@hamada-and-son.comへ▶ 申込書 区^園からダウンロード▶ 申込期間 9月16日(土)~30日(土)

第70回区民剣道大会

9月22日(日)午前=団体戦、午後=個人戦^園スポーツセンター▶ 団体戦=小学生5人制・中学生3人制、個人戦=高校(男子・女子)・大学一般(男子・女子) 園区内在住・在勤・在学者及び文剣連加盟団体所属者^園各200人(申込順) 園1人1,000円^園園申込書を^園又は^園で文京区剣道連盟・内木 ☎090-8892-1412 ^園03-3944-7403^園bunkenren@gmail.comへ▶ 申込書 文剣連^園からダウンロード▶ 申込期間 9月1日(金)~22日(金)
※試合においては面マスク及びシールド(マウスガード)を必ず着用
※スポーツ傷害保険等に加入のこと

文剣連▶

イベント スポーツ ラグビーワールドカップ 2023 パブリックビューイング

9月8日(日)午後8時試合開始^園東京ドームシティ(第1会場=ラクアガーデンステージ、第2会場=クリスタルアベニュー) 園日本×アルゼンチン 園区内在住・在勤・在学者^園第1会場=340人、第2会場=600人(申込順) 園無料^園園往復はがき(1人1枚)に^園記入例①~⑥と⑦メールアドレスを明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308へ(申込フォームからも申込可) 9月10日(日)
※天候等により中止の場合あり ※詳細は特設サイト参照
▲特設サイト

文京ストーリーマーチ ~近代教育発祥の礎~

第20回全国藩校サミット文京大会事業の一つとして、区内の藩校・藩邸及び徳川家ゆかりの地を巡ります。ウォーキングのほか、家族で楽しめるサバイベントも企画しています。
9月23日(土)止(予備日24日(日)) 園区内在住・在勤・在学者(小学生以下は保護者同伴) 園100人(1組6人まで、抽選) 園無料^園園はがき(1枚6人まで)に^園記入例①~⑤と⑥メールアドレスを明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308へ(申込フォームからも申込可) 9月10日(日)
コース
磯川公園→源覚寺→西片公園→安田講堂→湯島天満宮→湯島聖堂
▲申込フォーム

※詳細は区^園参照

区民大会 第20回区民ゴルフ大会

9月9日(祝・月)午前8時^園佐野ゴルフクラブ(栃木県佐野市赤見町5170)▶ 種目 個人戦、団体戦(1組4人) 園区内在住・在勤・在学者^園60人(申込順) 園1人18,000円(当日納入) 園申込書を^園又は^園で文京区ゴルフ協会事務局 ☎03-3814-2341^園03-3818-2581^園matsubara53@yamato-kisho.co.jpへ▶ 申込書 区^園からダウンロード▶ 申込期間 8月31日(木)~9月13日(火) ※スポーツ傷害保険等に加入のこと

区民弓道大会

9月15日(日)午前9時40分^園スポーツセンター▶ 種目 近的競技(的中制・36cm震的) 園区内在住・在勤・在学者(経験者に限る) 園60人(申込順) 園無料^園園申込書を郵送又は^園で〒112-0012文京区大塚2-14-9文京区弓道連盟事務局・宮脇 ☎090-4064-2907^園kyudo.bunkyo@gmail.comへ▶ 申込書 区^園からダウンロード▶ 申込期間 9月1日(金)~25日(月)必着
※スポーツ傷害保険に加入のこと

区民ボウリング大会

9月22日(日)午前9時15分^園東京ドームボウリングセンター(後楽1-3-61) 園3ゲーム・年齢別ハンデ戦^園小学生以上の区内在住・在勤・在学者及び文京区ボウリング連盟の会員^園60人(抽選) 園一般=1,000円、小・中学生=500円(京靴代含む) 園往復はがき(1枚4人まで)に^園記入例①~⑤と⑦生年月日(小・中学生は学年も)を明記し、〒160-0022新宿区新宿7-6-21文京区ボウリング連盟・青山 ☎090-7717-7374へ^園10月10日(火)必着
※ハンデは連盟規定を採用、ヨーロッパ方式
※同じレーンで3ゲーム打球(ハンデは当日プログラムに掲載) ※スポーツ傷害保険に加入のこと

第48回 区民水泳大会

9月29日(日)午前10時15分から受付^園スポーツセンター^園25m泳げる区内在住・在勤・在学者(小学4年生以下は保護者同伴) 園300人(申込順) 園1種目につき、小・中学生は=500円、高校生以上=700円、リレー種目1組=1,000円 園①申込フォーム又は②直接スポーツセンターへ▶ 申込期間 ①9月13日(水)~17日(日)②9月24日(日)午後3時30分~6時30分

種目	対象	小学生	中学生	一般A (16~29歳)	一般B (30~39歳)	一般C (40~49歳)	一般D (50~59歳)	一般E (60歳以上)
自由形	25m		50m				25m	
	50m		100m				50m	
背泳ぎ			50m					25m
平泳ぎ								25m
バタフライ	25m		50m					
リレー								100m*
メドレーリレー	100m	200m	200m*					

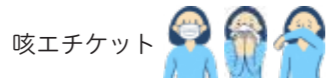
※個人種目は1人2種目まで。ただし個人種目申込者に限り、リレー各1種目申込可
※詳細は区^園及び水泳連盟^園参照
*リレー種目区分(4人の合計年齢): 一般A(119歳以下)、一般B(120~159歳)、一般C(160~199歳)、一般D(200~239歳)、一般E(240歳以上)
園文京区水泳連盟・遠藤 ☎090-3525-8695

▲申込フォーム

催し物等に参加する際はご協力ください



手洗い





講座・教室

高齢者のための口腔機能向上教室

9月20日(水)午前10時～11時30分
福祉センター江戸川橋講義、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、飲み込む力などの機能測定
65歳以上の区内在住者 10人(申込順) 無料
9月1日(金)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

ふれあいサロン 超初心者スマホ体験教室(全2回)

9月25日(月)・27日(水)午後2時～4時
大原地域活動センター
スマホの基礎機能や基本操作を学ぶ
ソフトバンクスマホアドバイザー 全回参加できる区内在住・在勤・在学者 12人(抽選) 無料
往復はがきに 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-3946-8594へ
9月11日(月)必着
当日貸し出すスマートフォン(iPhone)を使用

文京ecoカレッジ 第5回親子環境教室

9月30日(土)午前10時～正午
区民センター
地球温暖化について学び、ソーラーカーの組み立てを行う
区内在住・在学小学生と保護者 30組(抽選) 無料
「電子申請」から申込
9月6日(水)環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1276
※筆記用具、工作を入れる袋、はさみを持参

介護に関する入門的研修

10月1日(日)・7日(土)・28日(土)、11月4日(土)・18日(土)(全5回) 午前10時～午後4時30分
全労連会館(湯島2-4-4)
介護に関する基礎知識、介護の基本を学ぶ
介護の仕事に興味のある方 20人(抽選) 無料
申込フォーム又はチラシ裏面の申込書を、6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター(抽選) 無料
往復はがきに 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-3946-8594へ
9月11日(月)必着
※全回受講した方に修了証明書を送付
※研修修了後、区内の介護施設等への就労支援を実施
※詳細は区参照

交流館の教室

	くろみ絵教室	ズンパ体操教室	リズムダンス&ストレッチ	カービング教室	ふまねっと体験会	ボールウォーキング教室	シニアリトミック
日時	9/10(日) 14:00～16:00	9/16(土) 10:00～11:00	9/21(木) 13:30～15:00	9/24(日) ①13:30～14:40 ②15:10～16:20	9/26(火) 13:00～14:30	9/26(火) 14:00～16:00	9/28(木) 13:30～15:00
会場	千駄木交流館 ☎03-3821-6695		目白台交流館 ☎03-5395-9141		千駄木交流館 ☎03-3821-6695	根津交流館 ☎03-3828-5269	目白台交流館 ☎03-5395-9141
内容(講師・講師対象等)	図トルコキキョウを作る 区内在住・在勤・在学者 10人(申込順) ①1,650円 ②200円 9/30(水)10:00から8/30(水)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ ※はさみ・目うち持参	ズンパ体操でふれあい、交流をはかる 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ①200円 ②30(水)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ ※運動しやすい服装で、飲み物・タオル・すべり止め付くつ持参	ズンパやエアロの動きを取り入れたダンス 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ①200円 ②30(水)10:00から電話又は直接目白台交流館へ ※運動しやすい服装で、飲み物持参	図香りのよい石けんに彫刻 区内在住・在勤・在学者 7人(申込順) ①1,000円(材料費含) ②8/30(水)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	図歩行時のバランス改善及び認知機能改善を目指す 区内在住・在勤・在学者 20人(申込順) ①9/4(月)9:00から電話又は直接根津交流館へ	図2本のボールを使用して3km程度歩き、安定した歩行を目指す 区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) ①200円(ボール貸出料) ②9/4(月)9:00から電話又は直接目白台交流館へ ※運動しやすい服装で、飲み物持参	図音楽に合わせて楽しく身体を動かす 区内在住・在勤・在学者 16人(申込順) ①9/5(火)9:00から電話又は直接目白台交流館へ ※運動しやすい服装で、飲み物持参

☆ふるさと歴史館バリアフリートイレ使用中止及び臨時休館のお知らせ
トイレ洋式化工事に伴い、ふるさと歴史館のバリアフリートイレは9月1日(金)～30日(土)まで利用できません。また、9月5日(火)及び27日(水)は臨時休館とします。
ふるさと歴史館 ☎03-3818-7221

教育センター

第7回科学教室	
日時	9/30(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00
会場	教育センター
内容	磁石の科学
講師	教育センター専門指導員
対象	区内在住・在学の小学3年生～中学生
定員	各24人(抽選)
費用	無料
申込問合せ	往復はがきに 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-5800-2591へ
締切	9/18(金)必着

※車での来場は不可
※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、前日までに電話で上記へ

高齢者施設ボランティア講座(全3回)

～ミドル・シニアの実践講座～
図おおむね50歳以上の区内在住・在勤者 30人(抽選) ①100円(テキスト代)
図電話で福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ(福祉センター江戸川橋からも申込可) 9月28日(水)

日時	会場	内容
10/14(土) 9:00～15:30	福祉センター江戸川橋	・ボランティアに関する講義 ・傾聴に関する講義 ・車いす操作体験と介助の方法に関する講義
10/21(土) 9:00～16:15	福祉センター江戸川橋	・認知症サポーター養成講座 ・ボランティア体験・実践報告 ・これからのボランティア活動について
10月下旬～11月下旬の希望する半日	区内福祉施設等	福祉施設等でのボランティア体験(2～3時間程度) ※日程・受入先が変更になる場合あり

※交通費は各自負担
※ボランティア保険未加入の方のみ保険料の負担あり(300円～)
福祉センター江戸川橋 ▶

尿失禁予防教室

10月27日(金)午後2時～4時
アカデミー文京
図下部の筋力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す
図半田瞳氏
区内在住の65歳以上の女性 20人(抽選) 無料
図電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ ▶ 申込期間 8月30日(水)～9月11日(月)

催し物

マンション管理セミナー

10月7日(土)午後1時30分～4時30分
図シビックセンター内会議室
①講演「管理組合運営における外部専門家の起用」
②マンション管理に関する事前質問に回答(質問は申込時に受付)
図マンション管理士(ほか)分譲マンションの区分所有者・居住者等 60人(申込順) 無料
図電話又は申込書を郵送・直接若しくは 6月24日～5月12日(金)まで 112-8555文京区住環境課管理担当 ☎03-5803-1374
③03-5803-1376へ(区からも申込可) ▶ 申込書配布 住環境課・地域活動センター(ほか)にも掲載
9月29日(金)必着(事前質問は9月15日(金)まで)
※当日は、区民チャンネル(デジタル11ch)撮影予定 区 ▶

図大塚地域活動センター
図子ども服無料頒布会
区内で集めた再利用可能な子ども服を頒布します。
9月20日(土) ①午後1時30分～2時 ②午後2時30分～3時 ③午後3時30分～4時
図シルバーセンター ▶ 頒布 160cm以下の子ども服[1世帯5点まで(予定)]
区内在住・在勤・在学者(未就学児の同伴可) 各30人(抽選) 無料
図はがき又は 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-3946-8594へ
9月11日(月)必着
※手話通訳あり

寿カラオケ教室(後期)

10月～6年2月の第1・3・5火曜(6年1月のみ第3・5火曜、全10回) 午後1時30分～3時30分
図福祉センター湯島
50歳以上の女性 20人(抽選、初めに参加する方を優先) ①2,000円
図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) 9月16日(土)

任意後見契約等の活用

10月12日(土)午後2時～4時
区民センター
図任意後見制度や死後事務委任、遺言について学ぶ
吉田久氏(文京公証役場公証人)
区内在住・在勤・在学者 50人(申込順) 9月14日(水)から電話又は 6月24日～5月12日(金)まで 112-0003 文京区春日1-16-21文京シビックセンター1階文京区観光インフォームからも申込可) 9月10日(日)必着
コース(2時間程度)
(集合)湯島聖堂一昌平坂一聖橋下ー東京都水道歴史館(入館)ー御茶ノ水坂一高林寺跡一懸樋跡ー水道橋一市兵衛河原一小石川後楽園(希望者のみ入園)(解散)

防災キャンプ(指ヶ谷小学校避難所総合訓練)

10月14日(土)午後4時～15日(日)午前9時
指ヶ谷小学校
図備蓄資器材を活用した宿泊、非常食の試食、サバイバルスキルの習得、レクリエーション等
区内在住者 20組(抽選) 無料
区からも申込可) 9月10日(日)必着
コース(2時間程度)
(集合)湯島聖堂一昌平坂一聖橋下ー東京都水道歴史館(入館)ー御茶ノ水坂一高林寺跡一懸樋跡ー水道橋一市兵衛河原一小石川後楽園(希望者のみ入園)(解散)

防災キャンプ(指ヶ谷小学校避難所総合訓練)

10月14日(土)午後4時～15日(日)午前9時
指ヶ谷小学校
図備蓄資器材を活用した宿泊、非常食の試食、サバイバルスキルの習得、レクリエーション等
区内在住者 20組(抽選) 無料
区からも申込可) 9月10日(日)必着
コース(2時間程度)
(集合)湯島聖堂一昌平坂一聖橋下ー東京都水道歴史館(入館)ー御茶ノ水坂一高林寺跡一懸樋跡ー水道橋一市兵衛河原一小石川後楽園(希望者のみ入園)(解散)

はがき・FAX などの記入例

- 希望講座・教室
- 住所
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号
- その他(任意)

※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

地域大学との連携企画 全国大学書道学会会員による現代書芸術の探求展

9月13日(水)～20日(水)午前9時～午後9時30分(13日は午後1時から、20日は午後4時30分まで)
図当日直接会場へ
ギャラリートーク
9月13日(水)午後7時～8時
図展示作品の解説
図横田恭三氏(跡見学園女子大学文学部教授) 申込フォームから申込
共通事項
図大塚地域活動センター
図子ども服無料頒布会
区内で集めた再利用可能な子ども服を頒布します。
9月20日(土) ①午後1時30分～2時 ②午後2時30分～3時 ③午後3時30分～4時
図シルバーセンター ▶ 頒布 160cm以下の子ども服[1世帯5点まで(予定)]
区内在住・在勤・在学者(未就学児の同伴可) 各30人(抽選) 無料
図はがき又は 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-3946-8594へ
9月11日(月)必着
※手話通訳あり

子ども服無料頒布会

区内で集めた再利用可能な子ども服を頒布します。
9月20日(土) ①午後1時30分～2時 ②午後2時30分～3時 ③午後3時30分～4時
図シルバーセンター ▶ 頒布 160cm以下の子ども服[1世帯5点まで(予定)]
区内在住・在勤・在学者(未就学児の同伴可) 各30人(抽選) 無料
図はがき又は 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-3946-8594へ
9月11日(月)必着
※手話通訳あり

史跡めぐり

賢治・啄木が暮らした街を辿る
文の京ゆかりの文化人を顕彰し、区内の史跡を訪ねて歩きます。
10月19日(水)午後1時(雨天決行) ▶ ガイド 文京ふるさと歴史館友の会「文京まち案内」ボランティア
図階級・急坂・未舗装の道路等を自身で歩ける高校生以上の方(介助の必要な方は、介助者と2人1組申込可) 50人(抽選) ①1人40円程度(行事保険料) ②往復はがき(1枚2人まで)に 6月24日～5月12日(金)まで 112-0003 文京区春日1-16-21文京シビックセンター1階文京区観光インフォームからも申込可) 9月10日(日)必着
コース(2時間程度)
(集合)湯島聖堂一昌平坂一聖橋下ー東京都水道歴史館(入館)ー御茶ノ水坂一高林寺跡一懸樋跡ー水道橋一市兵衛河原一小石川後楽園(希望者のみ入園)(解散)

第2回「文の京」ガイドツアー

徳川家ゆかりの地を歩く
～学問と水の道～
区にゆかりのある徳川家をテーマとしたガイドツアーを実施します。
9月30日(土)午前10時
図徒歩で全行程(約2km) 歩ける方 40人(抽選) 無料
図往復はがきに 6月24日～5月12日(金)まで 112-0003 文京区春日1-16-21文京シビックセンター1階文京区観光インフォームからも申込可) 9月10日(日)必着
コース(2時間程度)
(集合)湯島聖堂一昌平坂一聖橋下ー東京都水道歴史館(入館)ー御茶ノ水坂一高林寺跡一懸樋跡ー水道橋一市兵衛河原一小石川後楽園(希望者のみ入園)(解散)

企業力向上オンラインセミナー

区内中小企業 各60人(申込順) 無料
申込フォーム又は申込書
9月10日(日)必着
日時(全て木曜) 内容 講師
10/12: 13:30 SDGs・society5.0 濱本隆太氏
19: 事業承継 久保大氏
26: 15:00 BCP 渡嘉敷唯之氏
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

消費生活研修会

終活への上手な関わり方
10月21日(土)午前10時～正午
図産業とくらしプラザ
自分・身内の終活で知っておくべきこと等
図石崎公子氏(終活カウンセラー)
区内在住・在勤・在学者 46人(申込順) ①無料
図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 8月30日(水)～9月11日(月)

東京ピエンナーレ2023 リンケージ つながりをつくる

図夏会期＝7～9月、秋会期＝9月23日(土)～11月5日(日)
千代田・中央・文京・台東区の歴史的建築物、公共空間、学校、店舗屋上、遊休化した建物等
図世界中のクリエイターと地域住民が一緒に作り上げる国際芸術祭
無料(一部プログラムは有料)
図電話で東京ピエンナーレ事務局 ☎03-03-5816-3220へ(公式サイトからも申込可) ▶ 申込書 文京区観光協会 からダウンロード
※申込フォーム、コース等詳細は 文京区観光協会 参照

文京区在宅医療講演会

「人生会議をご存じですか」
9月23日(土) 午後1時30分～3時30分
区民センター
図山岸暁美氏(コミュニティヘルス研究機構機構長)
区内在住・在勤・在学者 100人(申込順) 無料
図8月30日(水)から電話又は 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-3946-8594へ
9月11日(月)必着
※手話通訳あり

史跡めぐり

賢治・啄木が暮らした街を辿る
文の京ゆかりの文化人を顕彰し、区内の史跡を訪ねて歩きます。
10月19日(水)午後1時(雨天決行) ▶ ガイド 文京ふるさと歴史館友の会「文京まち案内」ボランティア
図階級・急坂・未舗装の道路等を自身で歩ける高校生以上の方(介助の必要な方は、介助者と2人1組申込可) 50人(抽選) ①1人40円程度(行事保険料) ②往復はがき(1枚2人まで)に 6月24日～5月12日(金)まで 112-0003 文京区春日1-16-21文京シビックセンター1階文京区観光インフォームからも申込可) 9月10日(日)必着
コース(2時間程度)
(集合)湯島聖堂一昌平坂一聖橋下ー東京都水道歴史館(入館)ー御茶ノ水坂一高林寺跡一懸樋跡ー水道橋一市兵衛河原一小石川後楽園(希望者のみ入園)(解散)

企業力向上オンラインセミナー

区内中小企業 各60人(申込順) 無料
申込フォーム又は申込書
9月10日(日)必着
日時(全て木曜) 内容 講師
10/12: 13:30 SDGs・society5.0 濱本隆太氏
19: 事業承継 久保大氏
26: 15:00 BCP 渡嘉敷唯之氏
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

消費生活研修会

終活への上手な関わり方
10月21日(土)午前10時～正午
図産業とくらしプラザ
自分・身内の終活で知っておくべきこと等
図石崎公子氏(終活カウンセラー)
区内在住・在勤・在学者 46人(申込順) ①無料
図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 8月30日(水)～9月11日(月)

【随時受付中】区公認観光ガイドと巡る文の京の旅

9月1日(金)～6年3月31日(日)午前10時～午後4時(年末年始を除く)
図歴史と文化、緑と坂のまち「文の京」を区公認の観光ガイドと散策(全10コース)
図徒歩で全行程歩ける2人以上の団体
無料
図希望日の1か月前～2週間前までの間に電話又は申込書を 若しくは直接文京区観光インフォメーション ☎03-5803-1941
③03-3811-3459へ(申込フォームからも申込可) ▶ 申込書 文京区観光協会 からダウンロード
※申込フォーム、コース等詳細は 文京区観光協会 参照

喫煙等禁止周知・啓発キャンペーン

安全で清潔な地域環境を確保するため、区内全域において屋外の公共の場所での喫煙が禁止されています。
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実施します。
ボランティアで参加いただける方は、集合場所へ直接お集まりください。

日時	実施場所	集合同所
9/7(水)	新大塚駅周辺	新大塚駅2番出入口付近
14(水)	8:30～9:00 東大前駅周辺	東大前駅エレベーター出入口付近
28(水)	本駒込駅周辺 南北線駒込駅周辺	本駒込駅1番出入口付近 南北線駒込駅2番出入口付近

※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分程度の吸い殻拾いを実施
※雨天の場合は中止
図環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

仕事と家庭の両立支援 ミニ就職面接会(託児付)

9月29日(金)午後1時30分～4時30分
図産業とくらしプラザ
区内企業と面接(1～2社)
区内事業所に就職を希望する方
無料
図電話又は直接都内各ハローワーク
図ハローワーク 飯田橋事業所第二部門 ☎03-3812-8609(32#)
※対象求人を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載

お知らせ

心身障害者(児)短期保護事業

常時介護を必要とする心身障害者・児(3歳以上)の方のご家族が、疾病・休養等の理由で介護を行うことが困難な時に、施設で預かります。利用には事前登録が必要です。
図次のいずれかに該当する方
①身体障害者手帳1～3級又は愛の手帳を持っている
②脳性麻痺
③進行性筋萎縮症に罹患している
④区内障害者(児)通所施設を利用している
④4時間以内＝400円(以後1時間ごとに100円、食費等実費負担あり)
図電話又は 6月24日～5月12日(金)まで 112-0011文京区千石1-4-3大原地域活動センター ☎03-3943-4330へ

5年度第1四半期までのごみ収集量と資源回収量(速報値)

5年度第1四半期までのごみ収集量は、前年度に比べて、276t(2.6%)の減量となりました。また、資源回収量(集団回収を含む)は、前年度に比べて、253t(7.2%)の減量となりました。
ごみ収集量

	5年 4～6月	4年 4～6月	増減量	増減率
可燃ごみ	9,888t	10,145t	▲257t	▲2.5%
不燃ごみ	322t	348t	▲26t	▲7.4%
粗大ごみ	329t	322t	7t	2.2%
合計	10,538t	10,814t	▲276t	▲2.6%

資源回収量(集団回収を含む)

	5年 4～6月	4年 4～6月	増減量	増減率
粗大ごみ	101t	105t	▲4t	▲3.8%
古紙	2,093t	2,303t	▲210t	▲9.1%
缶	146t	150t	▲4t	▲2.7%
びん	604t	642t	▲38t	▲5.9%
ペットボトル	243t	236t	7t	3%
その他	68t	73t	▲5t	▲6.8%
合計	3,255t	3,508t	▲253t	▲7.2%

※端数処理の関係で合計値等が合わない場合があります
※「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・小型家電等の合計
※粗大ごみ資源化率は、ごみとして処分していないため、粗大ごみ量に含めない

図リサイクル清掃課 ☎03-5803-1184

敬老のお祝い

9月上旬～下旬に地区の民生委員(喜寿祝は茶協同組合)がご自宅にお届けします。

	対象者(9/15現在の満年齢)	贈呈内容
喜寿祝	77歳	緑茶セット
米寿祝	88歳	扇子・敬老金
敬老祝	80歳及び85歳以上100歳未満	敬老金
百歳以上祝	100歳以上(今年度新100歳を除く)	祝金
	6年3/31(日)までに新たに100歳に達する方には、誕生日前後に祝状・祝金をお届けします。	

図高齢福祉課高齢福祉推進係 ☎03-5803-1213

東京都シルバーパス更新手続き

今年度は臨時対応として、更新手続を郵送方式により行います。
現在シルバーパスをお持ちの方に、8月中旬に東京バス協会から「シルバーパス更新手続のご案内」を送付しました(赤い封筒又は青い封筒)。更新を希望される方は、「ご案内」を必ず読み、手続をしてください。
また、更新手続後、1,000円バスの紛失等により再発行を受ける時などに、「介護保険料納入通知書」等の所得確認書類の提示が必要になりますこととなりますので、所得確認書類はお手元で大切に保管してください。
図東京バス協会 ☎03-5308-6950

相談

スマートフォン無料相談窓口

6年3月までの火曜(祝・休日を除く) 午後1時～4時30分
図シルバーセンター
60歳以上の区内在住者 1日6人(申込順) 図電話でシルバー人材センター ☎080-7957-0989へ
※事前予約制、不在の場合は当日中に折返し

子育て

両親学級

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)の夫婦無料往復はがきに「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(区からも申込可)▶申込期間 9月5日(火)~15日(金)必着

Table with columns for date (10/11, 10/15, 10/22, 10/29), time, venue, and enrollment details.

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 保健サービスセンター 03-5803-1805

9月ベビーヨガ

9月16日(土)午前10時30分~11時30分水道保育園園スキップを通じて、親子のコミュニケーションを深める小林睦子氏(ヨガインストラクター)0~2歳児と保護者10組(申込順)無料9月4日(月)から電話で子育てひろば水道03-3812-2345へ

養育家庭(里親)*体験発表会

養育家庭(里親)制度の紹介と体験発表会を開催します。9月24日(日)午前10時~11時45分シルバーセンターなどなたでも70人(先着順)無料当日直接会場へ子ども家庭支援センター03-5803-1894▶共催 都・児童相談センター

ステップアップ! 離乳食講習会

10月11日(水)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講義と実演「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」区内在住で5年2~3月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先)各15人(申込順)無料9月12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

ぶんきょうプレパパ・ママ講座(オンライン開催)

9月29日(金)午後7時~9時②11月18日(土)午前10時~正午③6年1月28日(日)午前10時~正午(親としての心構えや育児の知識等を学ぶ)佐野崇之氏(ファザリング・スクール乳児期クラスリーダー)②③野崎聡司氏(ファザリング・ジャパン多摩支部代表)パートナーが妊娠中の区内在住・在勤・在学者(妊婦も同伴可)各30人(抽選)無料申込フォームから申込9月19日(火)②11月8日(水)③6年1月18日(木)健康推進課健康増進係03-5803-1961

Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要 申込フォーム▶

健康

精神保健相談

保健サービスセンター=9月7日(木)・20日(水)、保健サービスセンター本郷支所=9月8日(金)・25日(月)精神科医による個別相談(家族からの相談も可)無料電話で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へ

呼吸器健康講座

Table for respiratory health lecture with columns for date, time, venue, content, and target audience.

保健サービスセンターの健康相談(9月)

Table for health consultation at the health service center with columns for category, target audience, date, and time.

からだコンディショニング

高齢者の食事(栄養・嚥下)や健康を維持する腰痛・膝痛改善のいすを使った体操等医師から運動制限を受けておらず、1人で会場に来られる65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先)各15人(抽選)無料電話又は直接下記へ(各福祉センターからも申込可)9月20日(水)

Table for conditioning with columns for date, time, and venue.



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。健康センター申込往復はがき(1人1枚)にコース名・希望日(基礎コースは第3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9月11日(月)必着

Table for health center activities with columns for course type, date, time, content, and target audience.

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)

9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) 内科、小児科、歯科 (診療時間) 昼 9:00~17:00 準夜間 17:00~22:00

Table of weekend medical services with columns for clinic name, location, and phone number.

※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

Table of weekend pharmacies with columns for pharmacy name, location, and phone number.

※マンション名・ビル名等は省略

医療機関案内

Table of medical facilities with columns for facility name, phone number, and hours.

