



文京区  
シンボルマーク



文の京  
(ふみのみやこ)

# 区報 ふんきよ

令和3年  
(2021)

8/10

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.1769

### ■主な内容

新型コロナウイルスワクチンの予約・接種について… 2面  
9月1日から水害・土砂災害時避難所の指定が一部変わります… 2面

東京2020パラリンピック聖火リレー

交通規制のお知らせ…………… 5面  
熱中症講座③…………… 8面

認知症になっても人として尊重され、希望を持って自分らしく生きることができる文京区 /

## 文京区 認知症施策総合推進事業のご紹介

☎ 高齢福祉課認知症施策担当 (5803) 1821



★9月21日は世界アルツハイマーデー★

区では、様々な認知症についての事業を推進しています。

『最近もの忘れが心配で…』『家族が認知症と診断されたけど…』  
～相談のはじめの一歩～

### もの忘れ医療相談・認知症初期集中支援推進事業

認知症サポート医と認知症支援コーディネーター（看護師）が困り事や心配事を伺います。その後、医療や介護サービスの調整及び必要に応じて認知症専門医と連携し、支援を行います。



面接・訪問相談

調整

支援



NEW

### あらたな取り組み ～脳の健康度測定～

50歳代から認知機能の変化は始まると言われています。カラダの健康と同じように、今から脳の健康づくりをはじめませんか。

#### ●脳の健康度測定(認知症検診事業)

今年度から、「脳の健康度測定」事業を開始しました。タブレット端末を活用した脳の健康度測定を行い、医師からの助言を受けるとともに、必要に応じて個別の健康相談、脳の健康に係るミニ講座等を行います。

対象 当該年度中に、55・60・65・70・75歳を迎える区内在住者  
※詳細は対象者に個別に通知済

⚠ 今年度実施分は申込受付を終了しました。



### 『認知症のご本人や家族と交流したい!』

どなたでも気軽に集まれる場所があります。

- 文京区認知症カフェ（愛称：ぶんにご）
- 家族交流会
- 家族介護者教室



### 『認知症の事を知りたい!』

年間を通して、認知症の理解を深めるための講演会やイベントの企画があります。是非ご参加ください!

- 認知症講演会
- 認知症サポーター養成講座
- 認知症サポーターステップアップ講座
- 認PAKU～認知症に寄り添う機器展～
- VR認知症体験会など



### 「自分でできる認知症気づきチェックリスト」 (WEB版)

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。  
ご家族や身近な方がチェックすることもできます。



### 検診後の支援事業

- 認知症ともにパートナー事業  
(訪問看護師による最長6か月の伴走型支援)
- 認知症ともにフォローアップ事業  
(脳の健康と生活習慣を考える複合的プログラム)

### 『認知症の症状による行方不明が心配…』

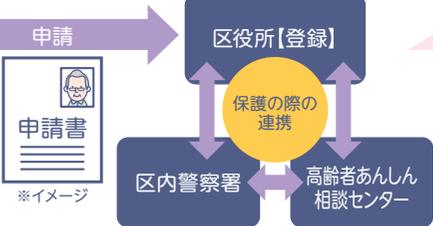
サポート体制があります。

#### ただいま!支援登録

申請により、区・警察署・高齢者あんしん相談センターで情報共有する事で、保護された際の迅速な身元確認につなげます。



行方不明になる  
おそれのある方



#### ただいま!支援SOSメール

登録者の行方不明時に、協力サポーターへメールを配信し、可能な範囲での検索にご協力いただくものです。

ただいま!支援SOSメールを受信していただく  
協力サポーター募集中!

#### 登録方法

- ①登録用アドレスに空メールを送信  
tadaima@req.jp  
(二次元コードからもアクセスできます)
- ②登録フォームに入力して送信
- ③登録完了



### おでかけ見守りシールの配付(ただいま!支援登録済みの方)

衣服等に貼った二次元コードを発見者が読み取ると、ご家族等へ通知メールが届きます。

※利用には、スマートフォン等をお持ちで操作ができ、メールを受け取る方(発見時にお迎えに行ける方)の登録が必要です。



### 靴用ステッカー・衣服用アイロンシールの配付

保護された際の身元判明に役立つ靴用ステッカーとアイロンシールを配付します。(名前を記入して使用)

文京区

▲靴用ステッカー見本

### GPS探索サービスの初期費用助成

民間事業者が運営するGPS探索システム(専用シューズ型・持ち運び型)の利用に対して、申込にかかる初期費用を助成します。

文京区

▲衣服用アイロンシール見本



▲専用シューズ収納型 ▲持ち運び型

利用方法・条件等、各事業の詳細は、高齢福祉課へお問い合わせください。



本号は、7月29日時点の情報  
で作成しています



区印

☆区報は、町会・自治会などを通して配付しています。  
そのほか区内の駅・区の施設・郵便局などに置いてあります。

# 新型コロナウイルスワクチンの予約・接種について



詳細はこちら▶

## 集団接種 8・9月分の予約枠を追加します

集団接種会場に東京ドーム・文京学院大学等が加わりました。

右記集団接種会場(7会場)において8・9月分の予約枠を追加します。下記予約開始日(予約サイトは午前8時、コールセンターは午前9時)から予約できます。

予約開始日	1回目接種日
8/10(火)	8月分(8/16(月)~31(火))
8/23(月)	9月分(9/1(水)~13(月))

※使用ワクチンはファイザー社製となり、2回目接種は1回目接種の3週間後(東京ドームは4週間後)に同一会場・時刻で自動的に割り当てられます。

### ●予約方法(予約サイト又はコールセンター)

**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8時から)

区ホームページからアクセス▶

**新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター**  
毎日午前9時~午後8時

☎ **03(6747)4593**

⚠ 予約枠数は、区ホームページでご確認ください。

集団接種会場(7会場)	住所
文京シビックセンター 25階	春日1-16-21 文京シビックセンター 25階
保健サービスセンター	春日1-16-21 文京シビックセンター 3階
文京スポーツセンター	大塚3-29-2
順天堂大学7号館	本郷2-2-5
文京学院大学本郷キャンパス	向丘1-19-1
ファーストキャビン東京ドームシティ	後楽1-3-61 黄色いビル1階
東京ドーム2階コンコース	後楽1-3-61 東京ドーム ※入口は22ゲート

### ⚠ 東京ドームでの接種について

- 新宿区・港区と合同で実施します。
- 使用ワクチンはファイザー社製ですが、2回目接種は1回目接種の4週間後の同時刻となります。



## 個別接種 8月10日(火)から新規予約受付を再開します

区内医療機関での個別接種について、8月10日(火)から新規予約受付を再開します。予約方法等詳細は、各医療機関(区ホームページ参照)へ直接お問い合わせください。

ワクチン供給の状況により、集団接種・個別接種とも引き続き予約が取りづらい状況となっています。ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。なお、1回目のワクチン接種を予約されている方の、2回目接種分のワクチンは確保しておりますので、ご安心ください。

ワクチン接種 予約・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  
毎日午前9時~午後8時 ☎ **03(6747)4593**

文京区

ワクチン接種 全般問合せ  
新型コロナワクチンコールセンター  
毎日午前9時~午後9時 ☎ **0120(761)770**

厚生労働省

## 9月1日から水害・土砂災害時避難所の指定が一部変わります

指ヶ谷小学校の敷地の一部が土砂災害警戒区域に含まれていることから水害・土砂災害時の避難所を変更します。

	水害・土砂災害時	住所
解除	指ヶ谷小学校	白山2-28-4
指定	誠之小学校 第一中学校	西片2-14-6 小石川5-8-9

※地震時は引き続き「指ヶ谷小学校」も避難所になります。



☎ 防災課 (5803) 1744

## 人材育成講座

### ふみ みやこ 文の京地域文化インタープリター養成講座(全14回)受講生募集

習得した知識や経験を活かし、文京区の文化遺産と区民の間をとりもつインタープリター(通訳者・解説者)の養成講座を行います。7割以上出席し、最終レポートを提出した方に、区から「文の京地域文化インタープリター」の認定証を交付します。

会 跡見学園女子大学文京キャンパス(大塚1-5-2)ほか 師 小仲信孝氏(跡見学園女子大学教授)ほか 定 15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 定 30人(抽選) 費 ¥9,000円 申 往復はがきに「地域文化インタープリター」・住所(在勤者は勤務先の名称・所在地・電話番号、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・インタープリターとしてやってみたいことと返信用にもあて先を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公)文京アカデミー学習推進係 ☎(5803)1119へ(HP)https://www.b-academy.jp/からも申込可) 日 9月8日(水)必着

日時(全て土曜)	内容
10/2	開講式
10/9・16・23・30	基礎講座(博物館と展覧会①~④)
11/6・13・27、12/4	基礎演習(文学①~④)
12/18、4年1/22、2/12・19、2/26	実践演習(プレゼンテーション①~④)
	修了式

※受講は当選者本人に限る

## 用途地域等変更(素案)説明会

現在の用途地域等の指定状況と現況との不整合がみられる箇所について、都内に一括して変更することとなりました。このたび、区の変更(素案)について説明会を行います。

なお、今回の変更は個別の敷地内の不整合について変更するものであり、用途地域等の範囲を大きく変更するものではありません。

▷変更箇所(2箇所) ①音羽一丁目8番付近②本郷一丁目6番、9番  
日 ①9月10日(金)午後7時②11日(土)午後3時 会 ①福祉センター江戸川橋②シルバーセンター 定 各35人(申込順) 申 電話又はHPに希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、都市計画課都市計画担当 ☎(5803)1239 FAX(5803)1358へ(区HPからも申込可) 日 9月8日(水)  
※手話通訳の希望者は、8月31日(火)までに電話又はHPで上記へ  
※詳細は区HP参照



## 特別公開講座

### 凹凸地形が奏でる文京区の魅力と、江戸・東京のひみつ

魅力的な坂道が多いことで有名な文京区。区内の地形を見ると、とても複雑な凹凸地形をしていることが分かります。NHKプラタモリ等でおなじみの講師が、文京区ならではの凹凸地形に着目し、土地固有の魅力や文化を紐解き、江戸・東京の発展のひみつにも迫ります。

日 9月11日(土)午後2時~3時30分 会 スカイホール 師 皆川典久氏(東京スリパチ学会会長) 定 15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 定 45人(抽選) 費 無料 申 往復はがきに「特別公開講座・スリパチ」・住所(在勤者は勤務先名・所在地・電話番号、在学者は学校名も)・氏名・年齢・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公)文京アカデミー学習推進係 ☎(5803)1119へ(HP)https://www.b-academy.jp/からも申込可) 日 8月31日(火)必着

▷協力 文京アカデミア生涯学習司の会  
※受講は当選者本人に限る

### 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、かつ所得が限度額以内の区内在住者①身体障害者手帳1～3級・愛の手帳1～4度を取得した年齢が64歳以下の方②脳性麻痺・進行性筋萎縮症の方③特定医療費(指定難病)受給者証の申請をした年齢が64歳以下の方▷支給額 身体障害者手帳3級及び愛の手帳4度の方は月額13,500円、それ以外の方は月額15,500円 ※施設入所者、児童育成手当の障害手当受給者は除く

※申請等の詳細は下記へ

#### 手当を受給中の方

「現況届」の提出が必要です。対象者には書類を送りましたので、8月17日(火)までに提出してください。

障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎(5803)1212 ☎(5803)1352

#### 所得限度額表

扶養人数	所得限度額
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

### 特別児童扶養手当の申請

次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1～3級程度の児童②愛の手帳1～3度程度の児童③上記①②と同程度の障害(身体又は精神)又は疾病のある児童▷手当月額 1級認定52,500円、2級認定34,970円▷必要書類[戸籍謄本(請求者及び対象児童)、認定診断書(障害に応じた指定の診断書)、障害者手帳(お持ちの方のみ)、請求者の通帳、請求者・配偶者・児童及び扶養義務者のマイナンバーがわかるもの、請求者の身元確認書類]を子育て支援課児童給付係へ持参▷子育て支援事業コールセンター ☎(5803)1288

※障害の程度により必要書類が異なる場合あり。詳細は上記へ

#### 所得限度額(3年度)

扶養人数	請求者	配偶者及び扶養義務者
0人	4,596,000円	6,287,000円
1人	4,976,000円	6,536,000円
2人目以降 (1人につき)加算額	380,000円	213,000円

### 成人の日記念 はたちのつどい

#### 新成人の皆さんのご参加をお待ちしています

3年度は、シビックホール改修に伴い、会場及び時間帯が変更になります。▷4年1月10日(成人の日・月) ☎スポーツセンター▷平成13年4月2日～14年4月1日生まれの区内在住者

	日時	地区	地域
第1部	11:00～11:40 (10:30開場)	小石川地区 (郵便番号上3桁が112)	後楽、春日、小石川、白山2～5丁目、千石、水道、小日向、大塚、関口、目白台、音羽
第2部	13:00～13:40 (13:00開場)	本郷地区 (郵便番号上3桁が113)	白山1丁目、本郷、湯島、西片、向丘、弥生、根津、千駄木、本駒込

※区報12/10号に詳細を掲載予定  
※やむを得ず、該当の部に出席できない場合は、他方の部に出席可  
※区内の小・中学校を卒業された方は、現在区内に住居登録がなくても参加可  
※詳細は区☎を参照

☎区民課 地域振興・協働推進係 ☎(5803)1170

### 参加店舗募集

### 新型コロナウイルスワクチン接種に伴う区内店舗支援事業

新型コロナウイルスの影響を受けている区内店舗の利用促進と活性化につなげるため、新型コロナウイルスワクチン接種を完了した65歳以上の方に「値引き・おまけ」などのサービス(消費者還元サービス)を提供する店舗に対し、サービスにかかる費用(8月16日(月)～9月30日(木)実施分)を補助します(要事前申請)。現在、本補助金を活用し消費者還元サービスを実施する店舗を募集しています。

☎区内店舗支援事業コールセンター(店舗向け) ☎080(1983)0139(平日午前10時～午後5時)

※詳細は区☎を参照



### 公の施設の指定管理者を募集します

4年4月から、公の施設の管理・運営等を行う指定管理者を募集します。

施設名	少年自然の家八ヶ岳高原学園	文京区営住宅等
所在地	長野県南佐久郡南牧村大字野辺山宇喜峯ヶ丘19番1	本駒込二丁目アパート(本駒込2-12-29) 白山四丁目アパート(白山4-4-1～3) 関口二丁目アパート(関口2-2-11) シルバーピアおおつか(大塚4-18-1) シルバーピア千石(千石3-36-11) シルバーピア向丘(向丘2-22-9) シルバーピア根津(根津1-15-12) シルバーピアはくさん(白山2-17-3) シルバーピアはくさん台(白山4-31-4) シルバーピア坂下通り(大塚5-14-2) シルバーピア千石二丁目(千石2-26-3) シルバーピア湯島(湯島3-2-3) 根津一丁目障害者住宅(根津1-15-12)
指定期間	4年4/1～9年3/31(5年間)	
募集要項	8/10(火)から区☎に掲載	
質問受付期間	8/10(火)～27(金)	
応募受付期間	9/7(火)～13(月)	9/13(月)～17(金)
施設見学会	☎8/25(水)12:00(予定) ☎少年自然の家八ヶ岳高原学園 ☎8/17(火) ※要申込、詳細は区☎を参照	なし
問合せ	学務課施設担当 ☎(5803)1296	福祉政策課福祉住宅係 ☎(5803)1220

### 委員公募

### 地球温暖化対策地域推進協議会

#### 委員の仕事

「文京区地球温暖化対策地域推進計画」に基づき、気候変動対策に係る区の施策の推進等について、検討・協議します。

### 生物多様性地域戦略協議会

#### 委員の仕事

「文京区生物多様性地域戦略」に基づき、区の生物多様性や、生物多様性に係る施策の推進等について検討・協議します。

#### 共通事項

▷18歳以上の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く)▷5人以内▷任期 11月4日～5年11月3日(予定)▷会議 年2～3回程度▷謝礼 1回2,000円▷選考 書類審査・面接(9月下旬予定)▷☎☎申込書と作文を〒112-8555文京区環境政策課 ☎(5803)1276へ郵送又は持参▷申込書配布(8月16日(月)から) 環境政策課・地域活動センター・図書館(区☎にも掲載)▷9月6日(月)必着  
※委員となった方の作文は氏名を含め公開対象

### 意見募集

#### パブリックコメント

### 「個人住民税の賦課・徴収に関する事務」に関する特定個人情報保護評価書(全項目評価)について

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の導入に伴い、個人番号をその内容に含む個人情報(特定個人情報)を保有する事務については、特定個人情報の保有・利用に伴って生じるリスクを分析し、そのようなリスクを軽減するための適切な措置等を、特定個人情報保護評価書により公表することとされています。この評価書案についてご意見を募集します。

▷閲覧場所 税務課・行政情報センター・地域活動センター・図書館(区☎にも掲載)▷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・☎又は☎(区☎から送信可)で下記へ

▷募集期間 8月16日(月)～9月14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☎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。

☎〒112-8555文京区税務課課税第一係 ☎(5803)1155 ☎(5803)1337

### 第2回文京区自転車活用推進計画等策定協議会

☎8月24日(火)午後2時～4時 ☎シビックセンター24階委員会室 ☎文京区自転車活用推進計画(骨子)について、自転車ネットワーク計画の基本方針について等▷25人(申込順)▷☎☎傍聴希望者は8月23日(月)に電話で土木部管理課交通安全係 ☎(5803)1244へ

### 司法書士無料相談

☎9月1日(水)午前10時～午後4時 ☎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、成年後見等に関する相談▷どなたでも▷☎当日直接会場へ(午後3時まで受付) ☎東京司法書士会文京支部 ☎(5940)0015又は090(6028)9881(担当:大野)





**健康 医療 介護**

**プレママクッキング**

～たまごママのお料理始め～

9月30日(木)午後1時30分～2時30分  
保健サービスセンター  
講義とデモンストレーション「妊娠中の栄養と簡単マタニティご飯」  
区内在住の妊婦 12人(申込順)  
無料 8月18日(水)午前8時30分から電話で保健サービスセンター(5803)1805へ  
※筆記用具を持参



**はじめての離乳食講習会**

9月16日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時  
保健サービスセンター  
講義とデモンストレーション「5～6か月児の離乳食づくりのポイント」  
3年3～4月生まれで区内在住の第一子の保護者(初めて参加する方を優先) 各12人(申込順)  
無料 8月20日(金)午前8時30分から電話で保健サービスセンター(5803)1805へ  
※筆記用具を持参

**ステップ・アップ離乳食講習会**

9月9日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時  
保健サービスセンター  
講義とデモンストレーション「7～8か月児の離乳食づくりのポイント」  
3年1～2月生まれで区内在住の子をもつ保護者(初めて参加する方を優先) 各12人(申込順)  
無料 8月17日(火)午前8時30分から電話で保健サービスセンター(5803)1805へ  
※筆記用具を持参

**依存症専門相談**

9月2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(予約制、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(5803)1807へ

**専門医による骨粗しょう症健診**

9月16日(木)午後1時～4時(受付は2時30分まで)  
保健サービスセンター

**定期高齢者用肺炎球菌予防接種及び  
区の任意高齢者用肺炎球菌予防接種費用助成制度について**

新型コロナウイルス感染症の流行に鑑み、重症患者発生を抑制して医療機関の負担を軽減するため、10月1日(金)～4年3月31日(木)までに指定医療機関で予防接種した分の自己負担額を一部助成します。

	対象	回数	自己負担額	予診票
定期高齢者用肺炎球菌予防接種	①3年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 ②60～65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)がある方	1回	1,500円 (23区内の指定医療機関にて接種)	①の方 = 3月末に対象者へ送付した予診票を指定医療機関へ ②の方 = 身体障害者手帳を持参のうえ、予防対策課へ申請後、予診票を交付
任意高齢者用肺炎球菌予防接種	3年度に75歳以上になる方で、定期予防接種対象外の方	1回	1,500円 (区内の指定医療機関にて接種)	予防対策課で交付

※過去に文京区の高齢者用肺炎球菌予防接種をしたことがある方は対象外  
※9/30(木)までに予防接種した分については、自己負担額の一部助成対象外  
[予診票に関すること] 予防対策課(5803)1834、[接種費用に関すること] 福祉政策課(5803)1201

ター身体測定・骨密度測定・医師の結果説明・保健指導・栄養指導  
20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日～4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) 28人(申込順) 700円 8月19日(木)午前8時30分から電話で保健サービスセンター健康相談係(5803)1805へ

**文の京介護予防体操地域会場**

9月分(1か月単位、事前申込制)  
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おらず、一人で会場に来られる65歳以上の区内在住者 無料  
各申込開始日午前8時30分から必ず本人が電話で高齢福祉課介護予防係(5803)1209へ

申込開始日	会場名	日時(入替制)	定員(申込順)
8/17(火)	動坂会館	9/1水 9:20～10:05 8水 10:20～11:05 15水 11:20～12:05	各5人
	湯島地域活動センター	22水 13:15～14:00 29水 14:15～15:00 30水 15:15～16:00	各6人
8/18(水)	福祉センター湯島 ※上履きを持参	9/2木 10:00～10:45 9木 11:00～11:45	各7人
	礪川地域活動センター	9/2木 13:00～13:45 9木 14:00～14:45 16木 15:00～15:45 30木 13:15～14:00	各10人
	向丘地域活動センター	14木 14:15～15:00 15木 15:15～16:00	各6人
8/19(木)	アカデミー茗台	9/3金 9:20～10:05 10金 10:20～11:05 17金 11:20～12:05 24金 9:20～10:05	各16人
8/20(金)	シルバーセンター	9/2木 9:00～9:45 9木 10:00～10:45 16木 11:00～11:45 30木 9:00～9:45	各16人
8/23(月)	駒込地域活動センター	9/3金 9:20～10:05 10金 10:20～11:05 17金 11:20～12:05 24金 9:20～10:05	各12人
	汐見地域活動センター	9/6月 9:00～9:45 10月 10:00～10:45 13月 11:00～11:45	各4人
8/24(火)	大原地域活動センター	9/6月 9:20～10:05 13月 10:20～11:05 27月 11:20～12:05	各16人
	福祉センター江戸川橋	9/6月 9:00～9:45 13月 10:00～10:45 27月 11:00～11:45	各12人
8/25(水)	音羽地域活動センター	9/6月 10:00～10:45 13月 11:00～11:45	各7人
	千駄木高齢者在宅サービスセンター	9/6月 10:00～10:45 13月 11:00～11:45	各7人
8/26(木)	アカデミー音羽	9/7火 9:20～10:05 14火 10:20～11:05 21火 11:20～12:05	各12人
	不忍通りふれあい館	28火 14:00～14:45 29火 15:00～15:45	各16人

※1人1会場の利用に限る

**母親学級(オンライン開催)**

9月17日(金)午後2時～3時35分  
沐浴デモ・妊娠中の口腔ケア・妊娠中の食事の話・助産師の話・産後の話  
妊娠24週以降の区内在住の初妊婦(集合型の母親学級に参加している方は不可) 15人(抽選) 無料  
8月20日(金)～30日(月) 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  
※Zoom(オンライン会議ツール)を使用、接続環境が必要



**母親学級(2日制)**

区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる24週以降の妊婦  
出産・育児の話、歯科・栄養の話 無料



**保健サービスセンター**

日時(受付は10分前から)	定員
9/3(金) 10:00 ①13:25～14:30 ②15:20～16:25	各15人(申込順)
申込問合せ	8/20(金)8:30から電話で保健サービスセンター(5803)1805へ

**保健サービスセンター本郷支所**

日時(受付は10分前から)	定員
9/14(火)・21(火) ①13:25～14:30 ②15:20～16:25	各10人(申込順)
申込問合せ	8/20(金)8:30から電話で保健サービスセンター本郷支所(3821)5106へ

※1日のみの参加も可  
※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参  
※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

**ぶんにご駒込～老い支度ミニ講座～**

9月4日(土)午後2時～3時30分  
千駄木の郷 もしも認知症になったら?人生会議について、意見交換  
区内在住・在勤・在学者 10人(申込順) 無料  
又は電話で高齢者あんしん相談センター駒込(3827)5422 koma-gome-houkatsu@bz03.plala.or.jp (上記二次元コードからも送信可)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20人程度(申込順) 500円

日時	会場	申込問合せ	申込期間
9/8(水) 15:00～13:10	シルバーセンター 福祉センター湯島	電話で高齢福祉課社会参画支援係(5803)1203へ	8/20(金)8:30～各回前日
		電話で福祉センター湯島(3814)9245へ	8/20(金)9:00～各回前日

※1回の電話で1人まで申込可  
※マスクを着用し、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  
※1回40分程度、施術師の指名は不可

**健康診査等実施指定医療機関の追加**

新たに指定医療機関として登録しました。

医療機関名	所在地	電話
岡崎ハートクリニック	関口1-21-15	(6280)8234
春日後楽園しのぶクリニック	小石川1-1-7 文京ガーデンセンターテラス202	(3813)0022

※健康診査・大腸がん・肝炎ウイルス検査を実施  
健康推進課保健係(5803)1229

**夏の食中毒予防** 生活衛生課食品衛生担当 (5803)1228

夏期における食品の安全を確保するため、食品関係事業者及び区民の皆さんに対し、8月31日(火)まで食品衛生夏期対策事業を行っています。高温多湿の夏には細菌の活動が活発になるため、家庭の調理でも食中毒になる可能性があります。次のポイントに気をつけて、食中毒を予防しましょう。

- 購入した食品はきれいな袋に入れて運び、すぐに冷蔵庫等に保管する
- 調理前後、食事の前、トイレの後は石鹸で十分に手を洗う
- 食材は水でよく洗う
- 食品は中心部までしっかり加熱する
- 使った器具類はよく洗浄する

**熱中症講座③**

**屋内での熱中症に気を付けましょう**

熱中症は、屋外や炎天下で発生するものと思いがちですが、近年は家の中での発生が多くなっています。屋内は昼間の熱がこもるため、夜間でも熱中症に注意してください。室内での熱中症を予防するために、次のポイントに注意して効果的にエアコンを使用しましょう。

**空調設備(エアコン)使用時のポイント**

- 室温「28℃」になるよう冷房の設定温度を調整する
- エアコンの気流の流れや風量を工夫する
- 扇風機と一緒に利用する
- 窓からの直射日光を避ける
- 湯沸かし器やガスコンロなど熱を発生する機器を居室から避ける

凡例 日 日 時 会 会 場 内 内 容 師 講 師 対 対 象 定 定 員 費 費 用 申 申 込 締 締 切 問 問 合 合 せ 電 電 子 子 申 申 請