



# 区報 ふんきよ

令和5年 (2023) **9/25**

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

No.1820

### ■主な内容

- 新型コロナウイルスワクチン接種 … 2面
- 6年度予算の編成方針を定めました …… 3面
- 食めぐりスタンプラリー ……………… 2面
- 幼児保育課から補助金額変更のお知らせ … 3面
- 10月は食品ロス削減月間です …………… 3面



# Bunkyo Sports Park

## みんなで楽しむ体験型スポーツイベント「Bunkyo Sports Park」

だれもが知っているスポーツだけでなく、アーバンスポーツ、パラスポーツ、VR・ARスポーツ体験ブースなど、たくさんのスポーツに挑戦しよう！アスリートの圧倒的なパフォーマンスも間近で体感。さあ、スポーツを思いっきり楽しもう！



### パフォーマンスイベント

- アルバルク東京チアリーダーによるパフォーマンス
- スケートボードのエキシビション等
- 明治大学男子チアリーダーディングANCHORSによるパフォーマンス

### 競技体験ブース

- 卓球
- ラグビー
- トランポリン
- バレーボール

### パートナーブース

- バasketボール(アルバルク東京)
- モルック・ボッチャ(文京区スポーツ推進委員会)
- ストラックアウト、ティーバッティング(読売巨人軍)
- キックターゲット、スピードガン(東京ユナイテッドFC/文京LBレディース)
- Sport Communication in English!(筑波大学)

### パラスポーツブース

- 車いすバスケットボール
- 車いすフェンシング
- 競技用義足体験
- サウンドテーブルテニス

### アーバンスポーツブース

- スケートボード
- ボルダリング
- パルクール

### デジタルコンテンツブース

- HADO (ARシューティングスポーツ)
- VR車いすマラソン

# 10月21日(土) 午前10時～午後4時

会教育の森公園、スポーツセンター **無料**

※雨天時は一部内容を変更し、スポーツセンターにて実施(室内用シューズを持参)

問スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308

- ▶ 協力 アルバルク東京・筑波大学・東京ユナイテッドFC/文京LBレディース・読売巨人軍・文京区スポーツ推進委員会

街の鼓動に敏感です この事業は朝日信用金庫 創立100周年記念事業  
**朝日信用金庫** 『地元応援団』の寄附金を活用しています。



▲詳細は区☎参照

## 10月9日(祝・月)はスポーツの日 区立スポーツ施設を 無料開放します!



施設☎▶

プールやトレーニングルームの無料開放のほか、トップアスリートによる特別教室等、初めての方も安心して参加できるイベントがありますので、ぜひご利用ください!

日10月9日(祝・月)午前9時～午後5時 ※全施設午後5時閉館(場)

会園総合体育館☎03-3814-4271、スポーツセンター☎03-3944-2271、江戸川橋体育館☎03-3945-4008、六義公園運動場☎03-3947-4438、小石川運動場・後楽公園少年野球場☎03-3811-4507、竹早テニスコート☎03-3814-0427、目白台運動公園 ☎03-3941-6153

※申込は各施設へ(申込順) ※詳細は施設☎参照

### トップアスリートによる特別教室開催!

①2021年東京オリンピック出場!  
長谷川涼香選手の水泳教室  
会スポーツセンター



②元バドミントンオリンピック選手  
須賀泰子氏のバドミントン教室  
会スポーツセンター



元Jリーガー 永島昭浩氏×  
東京ユナイテッドFCの

③親子サッカー  
ひろば



会小石川運動場

④ジュニア  
サッカー  
ひろば



## 赤い羽根共同募金運動にご協力を

### 地域の福祉、みんなで参加

10月1日(日)から第77回赤い羽根共同募金運動が始まります。募金は、地域福祉活動の充実のため、高齢者や障害のある方、児童・青少年等の社会福祉施設・団体等への活動支援として役立ちます。地域の实情に合わせ、ご無理のない範囲でご協力をお願いします。なお、キャッシュレス決済でもご寄付いただけます。

圖共同募金文京地区協会事務局(福祉政策課) ☎03-5803-1202

※募金の使い道など詳細は赤い羽根共同募金☎参照



## 高齢者が悪質商法の被害に遭っています

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。少しでもおかしいと感じた時や、すでに被害に遭われた方も、隠したり泣き寝入りしたりせずに、消費生活センターにご相談ください。周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

### 消費者相談室(無料)

▶相談専用電話 ☎03-5803-1106[月～金曜午前9時30分～午後4時(祝日、12月29日～1月3日を除く)] 圖区内在住・在勤・在学者圖消費生活センター ☎03-5803-1105

## 「子ども・子育て支援に関する実態調査」にご協力を

6年度に予定する子育て支援計画の改定に向け、子育て家庭の生活実態やサービスの利用状況・ニーズ等を把握するため、実態調査を行います。



対象※1	①就学前児童の保護者②小学生の保護者・本人※2③中学生の保護者・本人④高校生世代の保護者・本人⑤児童扶養手当受給者(保護者)⑥就学援助受給者(保護者、小・中学生本人※2)
期間	10月中旬～11月中旬
調査方法	無記名方式で、回答用二次元コードを郵送で配付・インターネット回収(紙での回答希望者には調査票を郵送)

※1 対象者①～④=無作為抽出、⑤・⑥=全数調査 ※2 小学生本人は4～6年生

圖子育て支援課子育て支援推進担当 ☎03-5803-1256

## 9月13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

初回接種を完了している生後6か月以上の方を対象に、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。

接種期間 6年3月31日(日)まで

接種券発送	対象	接種券発送日	予約開始日	予約可能時期
12歳以上	5年6月までに前回接種を受けた方	9/1(金) 発送済	受付中	9/20(水)～
	5年7月に前回接種を受けた方	9/19(火) 発送済	接種券が届き次第	10月以降

詳細は区☎へ



※12歳未満の方は9月中旬に発送しています。

※これまで発送した接種券を使用していない方には今回接種券を発送しません。お持ちの接種券を引き続き使用できます。

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)

## 心身障害者(児)紙おむつ支給

寝たきり又は失禁の状態にあり、現におむつを使用している方に紙おむつを支給します。

圖次のいずれかに該当する4～64歳の区内在住者①身体障害者手帳所持者②愛の手帳所持者▶支給額 月額6,500円(上限)▶支給方法 ①カタログ注文による現物支給②費用助成(入院等のため紙おむつの持ち込みができない場合は、紙おむつ購入費用を後日請求)

### 次の方は対象となりません

- 生活保護法の規定により、紙おむつの一時扶助の適用を受けている方
- 日常生活用具としての紙おむつ給付対象者
- 他制度での紙おむつ受給認定者
- 障害者支援施設等の入所者
- 介護保険施設等の入所者
- 介護保険の認定を受けて介護保険適用の病院に入院している方

圖障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 圖03-5803-1352

※詳細は上記へ

## 食めぐりスタンプラリー ～交流都市のおいしさ発見の旅に出かけよう～



10月1日(日)～12月31日(日) [応募締切6年1月15日(月)]

交流のある都市の食材を活用した料理や商品を提供・販売する店舗を巡るスタンプラリーを実施します。食欲の秋に、文京区にしながら交流都市で作られた美味しい食材を味わってみませんか。

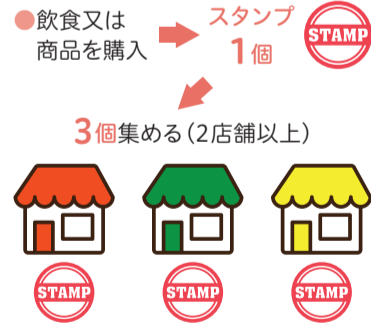


▲詳細は区☎参照

### STEP 1 スタンプ台紙を手に入れる

- パンフレット(スタンプ台紙付き)配布(10月1日から)
- 下記店舗
- アカデミー推進課
- シビックセンター地下2階・1階パンフレット台
- 地域活動センター
- 図書館ほか(区☎にも掲載)

### STEP 2 2店舗以上を巡り、スタンプを3個集める



### STEP 3 3個集めたら、スタンプ台紙に必要事項を記入して応募

- 応募方法
- ①～③のいずれかの方法で応募
  - ①63円切手を貼って郵送でアカデミー推進課へ
  - ②応募箱へ投函(シビックセンター17階アカデミー推進課窓口に設置)
  - ③応募専用☎b-syokustamp@city.bunkyo.lg.jpへ送信(スタンプ台紙を写した画像又はスキャンで取り込んだものを添付)
- ☑6年1月15日(月) (必着)



▲当選賞品の一例

※応募は何回でも可、1店舗のスタンプのみでの応募やスタンプの合算は不可  
 ※提供された個人情報は本事業の運営管理の目的のみに使用  
 ※当選発表は賞品(交流都市の特産品)の発送をもってかえさせていただきます。  
 当選賞品は賞品提供事業者から直接配送します。

## スタンプラリー参加店

交流都市の食材を活用したメニュー・商品・料理提供期間については区☎をご確認ください。

エリア	飲食店名	エリア	飲食店名	エリア	飲食店名
小石川・水道・大塚地区	タンタローバ	本郷・湯島地区	北海道すなお水産	音羽・関口地区	パーネ・エ・オリオ
	レストランテ・ラ・バリックトウキョウ		御殿		炭火焼鳥そかる
	BAOZI		かつ進 菜肴(さいこう)ますだ店		ITALIAN GRILL 芹
千駄木地区	モリキネカフェ		湯島ワイン食堂パパン		そば匠もみじ
Apple Pockets	Apple Pockets	寄り処つむぎ	我楽田工房 Ayu's Kitchen		
			タベルナ・アイ		

※年末の繁忙期など、店舗で対応できない場合あり ※参加店舗は変更になる場合あり

圖☎112-8555文京区アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310

### ☆東京都最低賃金改正のお知らせ

東京都最低賃金は、5年10月1日から時間額1,113円に改正されます。都内で働く全ての労働者に適用されます。

圖東京労働局労働基準部賃金課 ☎03-3512-1614、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

### 6年度予算の編成方針を定めました

課税所得水準の堅調な推移及び納税義務者数の増加等により、特別区税収入の増加が続く一方、ふるさと納税による税流出は拡大傾向にあります。

また、都区財政調整交付金は景気変動の影響を受けやすく、不合理な税制改正による影響を踏まえると、区財政の先行きは楽観視できない状況にあります。

しかしながら、このような状況にあっても、コロナ禍を脱した新たな時代においては、区民一人ひとりが輝く明るい未来に力強く踏み出すため、すべての世代を支える施策を積極的に展開していかねばなりません。

次期「文の京」総合戦略の下においては、主要課題の着実な解決に向け、バックカastingによる戦略的な事業展開を図りながら、各施策を推進していく必要があります。とりわけ、デジタルの力を活用し、区民の利便性を高めるとともに、区職員の新しい仕事の進め方への転換による行政サービスの向上を図るため、デジタルトランスフォーメーションを進めていきます。

また、「文京区公共施設等総合管理計画」の基本的な方針に基づき、多額の費用を要する公共施設整備等についても、将来の財政負担を考慮しながら計画的に実施していきます。

#### 予算編成における主な取組

新たな時代において、区民一人ひとりが輝く明るい未来に力強く踏み出すため、すべての世代を支える施策を積極的に展開するとともに、区民の利便性と行政サービスの向上を図るため、デジタルトランスフォーメーションを推進する予算を編成します。

また、「文の京」総合戦略に掲げる主要課題の解決等に邁進するため、現場の視点を重視し、職員の創意と工夫により、効率的・効果的で質の高い行政サービスを提供するための予算を編成します。

その他、多額の費用を要する公共施設整備等においては、財政調整基金等の各基金を適切に管理するとともに、起債による財源確保を計画的に行います。

#### 予算の重点施策

次に掲げる重点的に推進すべき優先度の高い施策を重点施策として展開する予算を編成します。

①「文の京」総合戦略に掲げる主要課題の解決につながる施策②持続可能な行政財政運営を推進する施策③個別計画等に掲げる取組の推進につながる施策④その他重要性の高い施策

#### 今後の主な日程

6年2月 予算案発表(予定)、3月 区議会予算審査特別委員会  
区財政課 ☎03-5803-1127

※予算編成方針は、区に掲載



### 選挙管理委員会事務局からのお知らせ

#### 文京区の有権者

9月1日現在の選挙人名簿登録者数は、以下のとおりです。

	男	女	計
選挙人名簿登録者数	87,046人 (3,080人)	98,778人 (3,008人)	185,824人 (6,088人)
前年同月比較	127人	105人	232人

※( )内の数字は前回定時登録(6/1)後に新しく登録された方の人数

#### 10月は明るい選挙話しあい強調月間です

明るい選挙推進委員は、政治意識の向上と選挙に対する関心を深めていただくため、日ごろから地域の皆さんと話しあい活動を行っています。

区内129人の明るい選挙推進委員の呼びかけに気軽に応じ、話しあいに参加してください。

#### 地区別座談会

①10月11日(水)午後2時～4時②16日(月)午後2時～4時③①汐見地域活動センター②区民センター③明るい選挙推進協議会と協働で区民の皆さんと明るい選挙などについて話し合う④区内在住者⑤無料⑥当日直接会場へ

区選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

### 幼児保育課から補助金額変更のお知らせ

#### 10月から認証・認可外保育施設保護者補助制度の補助金額が変わります

認証・認可外保育施設に在籍する園児の保護者に対する補助金のうち、第2子に対する補助金額を変更します。

##### 【第2子】認証保育所

クラス	世帯の区市町村民税所得割額	補助金額	
		変更前	変更後
0～2歳児	48,000円以上	54,000円	67,000円
	48,000円未満	54,000円	70,000円
	非課税	67,000円	70,000円
3～5歳児	157,000円以上	57,000円	
	48,000円以上 157,000円未満	57,000円	60,000円
	48,000円未満	57,000円	70,000円

##### 【第2子】認可外保育施設(証明書あり)

クラス	世帯の区市町村民税所得割額	補助金額	
		変更前	変更後
0～2歳児	課税	54,000円	67,000円
	非課税	67,000円	
3～5歳児		57,000円	

#### 10月から私立幼稚園の補助金の算定方法が変わります

私立幼稚園に在籍する園児の保護者に対する補助金について、補助金額の算定に用いる多子の考え方を変更します。

- 区市町村民税所得割額が77,100円以下の世帯  
変更なし(長子から順に第1子、第2子、第3子以降と算定)
- 区市町村民税所得割額が77,101円以上の世帯  
[変更前]  
小学校3年生までの兄弟がいる場合は、上から順に第1子、第2子、第3子以降と算定  
[変更後]  
生計を一にする兄弟がいる場合は、上から順に第1子、第2子、第3子以降と算定

※区から施設等利用給付認定を受けていない期間は補助対象外、認定日の遡りは不可

#### 注意事項

- 変更に伴う申請はありません。
- 5年度の補助金申請がお済みでない方は、速やかに手続が必要です。

※詳細は区に参照

区幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823



#### 重要なお知らせ

### 10月8日(日)は窓口でマイナンバーカード及び住民異動手続の一部ができません

国によるマイナンバーカード管理システムの機器更改作業を行うため、10月8日(日)は、窓口においてマイナンバーカードの全ての手続及び住民異動の一部の手続ができません。

▶運用停止期間 10月6日(金)午後6時～10日(火)午前7時30分

#### 来庁者は以下の点にご注意ください

- 転入者(他市区町村から文京区へ引っ越しをする方)は、マイナンバーカードの住所変更手続ができません。手続期限(転入届出日から90日)を超えるとマイナンバーカードが失効するため、期間内に再度手続にご来庁ください。
- 外国人で在留期限に更新のある方は、必ず現在のマイナンバーカードの期限内に更新手続にご来庁ください。

区戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177

※詳細は区に参照



### 10月は食品ロス削減月間です

3年度日本の食品ロス発生量は約523万トン\*、うち家庭系約244万トン、事業系約279万トンとなりました。

食品ロスを減らすためには、家庭の皆さんや事業者一人ひとりの心がけが大切です。区では、10月2日(月)から区内飲食店舗等において、廃棄となりそうな食品を割引価格でWEBサイト上に出品し、お得に食品を購入したい消費者とマッチングする「文京×タベスケ」をスタートします。

※登録・利用料は無料

\*出典:農林水産省、環境省「食品ロス量(3年度推計値)」

#### 文京区食品ロス削減の取組

- 食べきり協力店…食品ロス削減に取り組む区内店舗を登録・紹介しています。積極的にご利用いただき、おいしく食べきる生活を始めてみませんか。
- フードドライブ…ご家庭で余っている未利用の食品を持ち寄り、広く地域の福祉団体・施設等に寄付するボランティア活動です。

区リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎03-5803-1135 ※詳細は区に参照

区に参照



☆「油・断・快適! 下水道」キャンペーン～下水道に油を流さないで!～

下水道に油を流すと下水道管内で冷えて固まり、つまりや臭気の原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり川や海に流出してしまふことがあります。下水道管のつまりを防ぐため、川や海の良好な水環境を保つためにも、皆さんのご協力をお願いします。

区都・下水道局北部下水道事務所お客さまサービス課 ☎03-5820-4347

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



9月も熱中症に注意しましょう

9月は季節の変わり目で体への負担も大きくなります。また、涼しい日が続いた後に晴れて気温が上がった日や、曇りでも湿度が高い日には熱中症に注意が必要です。気候が安定しにくいこの時期も、熱中症予防に努めましょう。

健康推進課 ☎03-5803-1231

- 熱中症予防のポイント
●適切な室温を保つ
●こまめな水分補給をする
●生活リズムを整える



令和5年9月25日

10月の番組表

Table with columns: 時間, 番組. Lists various TV programs including 'ライフサポートナビ', 'Let'sスポーツ', '安全情報', etc.

\*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。

10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 local childcare events and contact info.

※開催時間はおおむね30分〜1時間
※申込後、不参加の場合は圏に連絡のこと

スポーツ

アクアエクササイズ(11月日曜コース)

11月5日～26日の日曜(全4回) 午前10時～11時30分 総合体育館...

みんなで楽しむ! フライングディスク体験教室

区に本社を構える文化シャッターには日本屈指のアルティメットチームがあります。...

チャレンジスポーツ教室塾(フライングディスク)

11月10日～12月1日の金曜(全4回) 午後4時30分～6時 江戸橋体育館...

「来て見て体験」文京の伝統工芸イベント

Table with columns: 日時, 伝統工芸士(敬称略), 品目, 制作体験内容, 参加費. Lists traditional crafts events.

※製作体験の詳細は区参照

10/15日開催 東京レガシーハーフマラソン2023開催に伴う交通規制のお知らせ

Table with columns: 交通規制区間, 規制時間. Details traffic regulations for the marathon.

Bーぐる運休及び迂回運行のお知らせ

Table with columns: 路線, 千駄木・駒込ルート, 本郷・湯島ルート. Details bus route changes.

※当日の状況により変更の場合あり
※目白台・小日白ルートは通常運行
目立自動車交通 ☎03-5682-1122、区民課 ☎03-5803-1387

区民大会

第70回区民相撲大会

11月26日(日)午後1時30分 スポーツセンター 国技である相撲を通じ、心身の鍛練と体力の向上を図るとともに、...

区民空手道大会

12月3日(日)午前10時 総合体育館 全空連ルールに基づく競技ができる区内在住・在勤・在学者...

Table with columns: 対象, 形, 組手. Details for the Karate competition.

健康保険証持参推奨
競技は全日本空手道連盟審判規定に基づいて実施

第25回根津・千駄木下町まつり 下町の粋とにぎわい再び!

根津・千駄木地域で秋恒例のまつりが開催されます。メイン会場の根津神社をはじめ、サブ会場9か所にて模擬店や和太鼓、フリーマーケット、スタンプラリーなどが催されます。



史跡めぐり 小石川植物園を訪ねて 播磨坂から千川通り一帯を歩く

日本で一番古い植物園である小石川植物園を中心に周辺の史跡をめぐります。11月16日(日)午後1時～3時30分(雨天決行)...

入場無料 図書館

Table with columns: 会場・問合せ, 日時, 内容・講師(敬称略)・対象・定員等. Lists library events.

響きの森クラシック・シリーズ Vol.79

6年3月9日(土)午後3時 シビックホール大ホール ▶ 曲目 ラフマニノフ/ピアノ協奏曲第3番、ラフマニノフ/ヴォカリーズ、ラヴェル/ボレロ...

4か月連続企画 能楽動画視聴権プレゼント 第2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。▶ 演目 「復活のキリスト」▶ 出演 宝生和英氏...

第38回 男女平等センターまつり きのうきょうあしたへ “今こそ平和と平等を、この地から”

10月28日(土)午前9時30分～午後4時、29日(日)午前10時～午後4時 男女平等センター...

Table with columns: 10/28(土), 10/29(日). Details for the festival activities.

\*1 参加申込(園どなたでも)、手話通訳・保育(園区内在住・在勤・在学者(保育は1歳～就学前児))...

毎月7日は文京版クールアース・デー 10月のテーマは「グリーンコンシューマーになろう」

グリーンコンシューマーとは、商品・サービスを選ぶ際に環境を重視する消費者のことをいいます。10月は3R推進月間でもあります。...

催し物等に参加する際はご協力ください
手洗い 咳エチケット 体調不良の方はご遠慮ください

掲載内容は変更・中止・延期になる可能性があります
新型コロナウイルスの感染状況により、掲載内容(日時や開催方法等)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。



## 講座・教室

### フミコム朝活

「話す力」でコミュニケーションを豊かにする！プレゼン基礎講座  
10月14日(出)午前10時～正午 社会福祉協議会(区民センター内) 町正木早紀氏(アルパ・エデュ) 区内在住・在勤・在学者等 15人(申込順) 500円 03-3812-3044 fumikomu@bunsyakyu.or.jp  
https://x.gd/81Gui 10月12日(休) ※詳細は上記参照

### ふれあいサロン ペン画教室

10月31日～11月28日の火曜(全5回) 午前10時～正午 汐見地域活動センター 園千駄木の街を描く 園杉山浩一氏(細密ペン画杉山流2代目) 区内在住・在勤・在学者 10人(抽選) 1,500円 03-3827-8149 10月12日(休) 必着 ※完成した作品を汐見地域活動センターに展示

### 元気できいき教室

楽しく踊りましょう はじめての日常英会話	11/1～29の水曜(全5回) 14:00～15:30	11/13～12/11の月曜(全5回) 10:00～11:30
日時		
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	各20人(抽選)	
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	10/25(休)	

※各福祉センターからも申込可

### 教育センター

	第1回親子タブレット教室	第8回科学教室	第15回子どもパソコン教室	第10回子ども科学カレッジ
日時	10/28(出) ① 9:20～10:20 ② 10:40～11:40	10/28(出) ① 10:00～12:00 ② 14:00～16:00	10/28(出)、11/4(出)(全2回) 13:30～15:00	11/4(出) 14:00～16:00
会場	教育センター			
内容	知育アプリを体験しよう	岩石標本をつくろう	はじめてのスクラッチ	地球温暖化が自然生態系に及ぼす影響
講師(敬称略)	教育センター専門指導員			
対象	区内在住・在園の年長児と保護者1人	区内在住・在学の小学3年生～中学生	区内在住・在学の小学3・4年生	区内在住・在学の小学4年生～中学生
定員	各10組(抽選)	各24人(抽選)	14人(抽選)	30人(抽選)
費用	無料	200円	無料	
申込	往復はがきに(申込用紙)を明記し、教育センターへ(二次元コードから) 希望時間帯も(第2希望記入可))を明記し、教育センターへ(二次元コードから) 10/16(必着)			
締切				10/23(必着)

※車での上場は不可 ※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、前日までに電話で教育センターへ  
113-0034 文京区湯島4-7-10 教育センター ☎03-5800-2591

### 交流館の教室

	着付け教室	フラワーアレンジメント教室	自宅できる堆肥作り	ズンパ体操教室	カーピング教室	スロージョギング	ボールウォーキング教室
日時	10/15(日) 10:00～12:00	10/19(木) ① 10:00～11:30 ② 13:00～14:30 ③ 15:30～17:00	10/20(金) 13:00～14:30	10/21(土) 10:00～11:00	10/22(日) ① 13:30～14:40 ② 15:10～16:20	10/24(火) 10:00～11:30	10/24(火) 14:00～16:00
会場問合せ	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	目白台交流館 ☎03-5395-9141	根津交流館 〒113-0031 文京区根津1-14-3 ☎03-3828-5269	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	目白台交流館 ☎03-5395-9141		
内容(敬称略)対象等	着物着付け(袋帯)をマスターする園地ケイ子園着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) 2,500円(教材費) 10/3(休)9:30～10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	ハロウィンアレンジメント園水野エイジ(フラワーデザイナー) 区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) 2,500円(教材費) 10/3(休)9:30～10:00から電話又は直接目白台交流館へ	野菜くずと米ぬかを使った堆肥作り 園松本美智子 区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) 無料 往復はがきに(申込用紙)を明記し、根津交流館へ 10/9(休)必着 ※定員に満たない場合、開催しない場合あり	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) 200円 9/30(出)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・すべり止め付くつ下持参	香りよい石けんに、専用のナイフで美しく、園近藤弘之(日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター) 区内在住・在勤・在学者 7人(申込順) 1,000円(材料費) 9/30(出)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	体力アップで健康的な身体づくりを目指す 園近藤弘之(日本スロージョギング協会アドバンスインストラクター) 区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) 200円(ボール貸出料) 10/2(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	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 園小野富雄(日本ノルディック連盟 東京都指導員) 区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) 200円(ボール貸出料) 10/2(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

## 文京アカデミーの催し(生涯学習関連)

「文の京・最先端生命科学講座第35回(オンライン開催)」  
東京医科歯科大学難治疾患研究所  
10月27日(出)午後7時～9時 園AIで解き明かす！微小世界のスリリングな細胞の戦いと協力の物語 ② 新型コロナウイルスとその先にあるmRNAワクチンの未来 ① 園島村徹平氏 ② 園内田智士氏(①②ともに東京医科歯科大学難治疾患研究所教授) 15歳以上の方(中学生を除く) 50人(抽選) 無料 10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

10月23日(月) ※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

## 催し物

### 日本舞踊のついで出演者募集

6年1月28日(出)午後1時30分～6時(予定) シビックホール小ホール 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 50番程度(抽選) 1番組500円 申込書を郵送で〒113-0034 文京区湯島4-6-11-510 藤方文 文京区日本舞踊普及会事務局へ ▶ 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(区にも掲載) 10月20日(出)消印有効 園アカデミー推進課 文化事業係 ☎03-5803-1120

### 白山交流館まつり

白山交流館 園どなたでも 無料 10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

	日時	定員(先着順)
ゲーム・手芸コーナー	① 10:00～12:00 ② 13:00～15:00	—
体験！ピラティス(姿勢や身体機能の改善)	10/14(出) ① 10:00～10:30 ② 11:00～11:30	各20人
リコーダーアンサンブル	13:00～13:30	—
十中演奏交流会	14:00～15:00	—

### フミコムcafe(オンライン同時開催)

区内でアート体験を楽しむ秋！

～Bチャレ助成団体イベント紹介～

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

10月14日(出)午後1時30分～3時 社会福祉協議会(区民センター内) 園小松一世氏(文京アートプロジェクト)ほか 区内在住・在勤・在学者等 20人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

### 文化財講演会

「小石川植物園と近現代考古学」 園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司氏(東京大学埋蔵文化財調査室)ほか 園どなたでも 園80人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司氏(東京大学埋蔵文化財調査室)ほか 園どなたでも 園80人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司氏(東京大学埋蔵文化財調査室)ほか 園どなたでも 園80人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司氏(東京大学埋蔵文化財調査室)ほか 園どなたでも 園80人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司氏(東京大学埋蔵文化財調査室)ほか 園どなたでも 園80人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司氏(東京大学埋蔵文化財調査室)ほか 園どなたでも 園80人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司氏(東京大学埋蔵文化財調査室)ほか 園どなたでも 園80人(抽選) 無料 03-3812-8609(32#) ※対象者を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲ハローワーク飯田橋

園11月11日(出)午後1時(30分前から開場) 園区民センター 園江戸時代の小石川御薬園から近現代の小石川植物園への変遷をたどり、東京の近現代遺跡について考える(当日会場に出土遺物も展示) 園成瀬晃司

## 子育て

### ステップ・アップ! 離乳食講習会

11月9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「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」区内在住で5年3~4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10月10日(火)から申込フォームから申込保健サービスセンター

### 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 10月5日(木)~15日(日)必着

日時	11/12(日)・20(日)	11/22(水)	11/26(日)
①10:00~11:30 ②13:15~14:45	①10:00~12:00 ②13:15~15:15	13:30~15:00	
会場方法	保健サービスセンター本郷支所	シビックホール会議室	Zoom(オンライン会議ツール)
定員(抽選)	各12組	各25組	50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

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

## 健康

### 健康づくり栄養教室

食から始めるフレイル予防  
11月10日(金)午後1時30分~3時保健サービスセンター講義と調理実演「フレイル予防のポイント」について吉田美代子氏(管理栄養士)60歳以上の区内在住者16人(申込順)無料10月10日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所

### 生活習慣病予防教室

目からうろこの血圧の話  
11月30日(木)午後2時~4時シビックホール多目的室医師による高血圧予防に関する話高沢謙二氏(東京医科大学名誉教授)18~64歳の区内在住・在勤・在学者50人(申込順)無料申込フォームから申込▶申込期間 10月1日(日)~11月15日(水)保健サービスセンター保健指導係

### 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医療機関を受診しましょう。受診の際は事前に電話連絡のうえ受診しましょう。  
かかりつけ医がない場合は、外来対応医療機関マップでお近くの医療機関を検索できます。  
※高齢者、基礎疾患のある方、妊婦の方は医療機関を受診を推奨

### 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)  
※最新情報は区参照

### 10月は乳がん月間です

~2年に1回乳がん検診を受けましょう~  
乳がんは女性がかかるがんの割合で最も多くなっています。まだ受診していない方は、ぜひ受診しましょう。  
6年3月30日(土)まで問診・マンモグラフィ検査5年度に40歳以上の偶数年齢になる女性無料直接指定医療機関へ健康推進課保健係

医療機関名	検診時間	所在地・電話
春日クリニック	月~土曜の午後	小石川1-12-16 TGB5階 03-3816-5840
富坂診療所	月~金曜の午前	本郷1-33-9 ドン・キホーテ後楽園店3階 03-3814-2661
東都文京病院	詳細は医療機関に問合せ	湯島3-5-7 03-3831-2180
山田胃腸科外科医院	月~土曜の午前・午後	根津1-16-10 イトピア根津 03-3821-3381
いながき乳腺クリニック	月・火・水・金曜の午前・午後 木・土曜の午前	向丘1-2-5 03-3830-0407
茗荷谷乳腺クリニック	火~土曜の午前・午後	大塚1-5-18 大伴ビル4階 03-5981-8288
こころとからだの元氣プラザ	月~金曜の午前・午後	千代田区神田神保町1-105神保町三井ビルディング1・2階 03-5645-8371
東京都予防医学協会	月~金曜の午前・午後 土曜の午前	新宿区市谷砂土原町1-2 03-3269-4752

※受診の際は健康保険証を持参  
※乳がん検診対象者には、無料受診券を送付済  
※4年度未受診で5年度奇数年齢になる40歳以上の女性は健康推進課へ問合せ

### 保健サービスセンターの健康相談(10月)

区分	対象	日(曜)	受付時間	保健サービスセンター(日曜)	保健サービスセンター(日曜)
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	11(水) 25(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)	25(水)	13:30~14:00	19(木)	9:15~10:30
歯科保健相談*2	乳幼児(予約制)	5(木) 12(木) 19(木) 26(木)	13:00~14:30	5(木) 19(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)	26(木)	① 9:45~10:30 ② 10:45~11:30	12(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)	4(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)

### 高齢者のための口腔機能向上教室

いつまでもおいしく食べてはつらつと  
10月23日(月)午前10時~11時30分  
駒込地域活動センター講義、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10月2日(月)から電話で保健サービスセンター

### 糖尿病予防講座

10月24日(火)午後2時~4時シビックセンター5階区民会議室加賀英義氏(順天堂大学准教授)ほか65歳未満の区内在住・在勤・在学者50人(申込順)10月2日(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所

### 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

	基礎コース	心電図等コース
日時	11/4(土)・15(水)・25(土)	11/18(土)
内容	8:40~13:00 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	①74歳以下 ②基礎疾患がない	①75歳以上 ②心疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常などで加療中
定員	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)

### 10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)  
☎は内科、☎は小児科、☎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 報	所在地	電話	
1	水間クリニック	☎	千石4-8-1	03-5976-7350	
	松平小児科	☎	関口1-15-9	03-3267-4077	
	文京区医師会付属診療所	☎	千駄木2-26-8	03-3823-2217	
	文京動坂診療所	☎	千駄木4-15-3	03-3822-9680	
	森谷医院	☎	千駄木5-43-11	03-3821-0128	
	かなデンタルクリニック	☎	向丘1-10-6	03-5800-6480	
	吉野歯科クリニック	☎	向丘1-13-5	03-3813-7747	
	中村クリニック	☎	小石川3-27-6	03-3818-7677	
	光永クリニック	☎	千石4-4-1	03-3943-0270	
	相田医院	☎	本郷2-39-13	03-3811-4859	
	8	うすだクリニック	☎	本郷4-36-5	03-5840-8250
		文京区医師会付属診療所	☎	千駄木2-26-8	03-3823-2217
		石川歯科医院	☎	大塚3-38-4	03-3946-8697
		安東歯科医院	☎	本駒込3-17-5	03-3823-0542
		山村クリニック	☎	小石川5-37-6	03-3818-5767
保坂こどもクリニック		☎	白山5-27-12	03-3946-0641	
根津診療所		☎	根津1-27-3	03-3823-0096	
日原内科クリニック		☎	千駄木2-13-1	03-3822-6262	
文京区医師会付属診療所		☎	千駄木2-26-8	03-3823-2217	
堀江歯科クリニック		☎	本郷2-13-10	03-3811-8844	
市田歯科医院		☎	本駒込2-10-3	03-3947-8041	
三橋医院		☎	小石川4-20-1	03-3816-3284	
森こどもクリニック		☎	小石川5-40-21	03-5803-7887	
西岡クリニック		☎	向丘1-10-2	03-3812-1421	
15		文京区医師会付属診療所	☎	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	むらい内科・循環器クリニック	☎	千駄木3-43-3	03-3822-8010	
	いなだ歯科医院	☎	千石4-44-9	03-3942-8148	
	マミ歯科クリニック	☎	根津1-27-4	03-3828-3888	
	祐ホームクリニック	☎	千石4-25-5	050-3784-2001	
	茗荷谷キッズクリニック	☎	大塚3-1-6	03-5976-3077	
	ダイメディカル根津クリニック	☎	根津2-14-9	03-5815-8687	
	文京区医師会付属診療所	☎	千駄木2-26-8	03-3823-2217	
	藤原クリニック	☎	千駄木3-2-7	03-3821-3767	
	歯科医院デンタル小石川	☎	小石川4-5-6	03-3817-0888	
	醍醐歯科医院	☎	本駒込2-27-15	03-3946-6060	
	吉村小児科	☎	大塚2-18-6	03-3943-3806	
	森内科	☎	大塚3-35-8	03-3945-8188	
	細部医院	☎	根津1-1-15	03-3822-6858	
	29	文京区医師会付属診療所	☎	千駄木2-26-8	03-3823-2217
団子坂くろぎクリニック	☎	千駄木5-21-12	03-5834-7702		
文京歯科医院	☎	小石川4-20-5	03-3811-3994		
三羽歯科医院	☎	本郷1-19-6	03-3811-6487		

※マンション名・ビル名等は省略

#### 休日調剤薬局

日	薬局名	調 報	所在地	電話		
1	といた薬局	☎	千石4-22-15	03-3942-5041		
	日本調剤根津薬局	☎	弥生1-2-16	03-5805-9331		
	アイン薬局動坂店	☎	千駄木4-16-2	03-5814-0006		
	ダイエー小石川店薬局	☎	小石川3-27-16	03-3817-0155		
	みよの台薬局丸山町店	☎	千石3-37-14	03-5978-9333		
	8	紫山堂薬局小日向店	☎	小日向4-5-11	03-5981-9790	
		芙蓉堂薬局	☎	本郷4-2-1	03-3816-2410	
		今尾薬局	☎	本郷4-6-3	03-3811-4033	
		日本調剤根津薬局	☎	弥生1-2-16	03-5805-9331	
		はりま坂薬局	☎	小石川5-40-16	03-3803-0393	
		9	スマレ薬局茗荷谷店	☎	白山3-3-4	03-5840-7567
			にしすが水野薬局	☎	弥生1-5-8	03-5684-7755
			なぎさ薬局せんだぎ店	☎	千駄木2-13-1	03-5834-1280
			CMS茗台薬局	☎	小石川4-20-3	03-3816-8201
			日本調剤根津薬局	☎	弥生1-2-16	03-5805-9331
竹内薬局千駄木店			☎	千駄木3-28-9	03-5842-1216	
紫山堂薬局			☎	大塚1-4-8	03-3945-4310	
日本調剤根津薬局			☎	弥生1-2-16	03-5805-9331	
はりま坂サンテ薬局			☎	小石川4-21-1	03-3814-0768	
29			よつば薬局	☎	千石1-6-17	03-6912-2555
	あかね薬局		☎	大塚4-45-10	03-3945-4308	
	日本調剤根津薬局		☎	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」	—
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
豊島区(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