



文の京
(ふみのみやこ)

区報 ふんきょう

令和5年 (2023) 9/10

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

No.1819

■主な内容

- 新型コロナウイルスワクチン接種…………… 2面
- 区内学童野球チーム「レッドサンズ」を表彰しました… 2面
- 都事業「018サポート」給付金が始まりました… 2面
- 秋の文京区交通安全運動…………… 3面
- 文京区秋の文化祭…………… 3面

第20回 全国藩校サミット文京大会

～近代教育発祥の礎～

11月18日(土) シビックホール大ホール



全国藩校サミットとは、各地域に息づいている藩校の伝統や精神を現代の視点で見直し、次代に生かしていくため平成14年に文京区の湯島聖堂(旧昌平坂学問所)で開催されたのがはじまりで、それ以降毎年、旧藩校所在地で開催されています。記念すべき第20回大会は、初回開催地でもある文京区で開催されます！全国から旧藩主及び藩校関係者が集うイベントです。

「第20回全国藩校サミット文京大会」 観覧者募集 **無料**

回11月18日(土)午後1時30分(1時間前から開場)回シビックホール大ホール
定500人(抽選)回無料申込復はがき(1枚2人まで)に①「全国藩校サミット文京大会」、申込者全員の②住所③氏名(ふりがな)④電話番号と返信用にあて先を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係へ(申込フォームからも申込可)回10月6日(金)(必着)回第20回全国藩校サミット文京大会実行委員会事務局(アカデミー推進課内) ☎03-5803-1120



主なプログラム(予定)

- 江戸消防記念会による木遣り等の披露
- 旧藩主紹介
- 藩校活動発表
- 子ども論語塾で学ぶ子どもたちによる発表 師安岡定子氏
- 記念講演 師島田昌和氏
- 文京区ゆかりの旧藩主様によるトークセッション



▲安岡定子氏 ▲島田昌和氏

有料チケット

▶販売期間 9月5日(火)午前10時～10月6日(金)回1,000円(全席指定・大会冊子付)回チケットぴあ回又はシビックチケット(窓口販売のみ: 午前10時～午後7時)で発売回シビックチケット ☎03-5803-1111 ※特典の大会冊子は当日会場でのお渡し



チケットぴあ

[主催]第20回全国藩校サミット文京大会実行委員会、一般社団法人 漢字文化振興協会 [後援]東京都

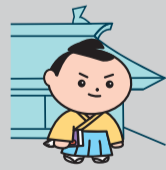
「全国藩校サミット文京大会」記念事業

日時	内容	会場	問合せ
10/28(土)～12/10(日)	特別展 「湯島の地に聖堂あり —江戸・東京の学び舎と文京—」	ふるさと歴史館	ふるさと歴史館 ☎03-3818-7221
11/3(祝・金)	時代まつりin文京 (時代まつり行列・物産展等)	傳通院・礪川公園ほか	アカデミー推進課観光担当 ☎03-5803-1174
11/14(火)～21(火)	企画展 「ぶんきょうの学び舎展 ～昌平坂学問所が未来に紡ぐもの～」	ギャラリーシビック	アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

※実施内容等については、変更の場合あり ※そのほかの記念事業については、区☎参照

協賛金募集

文京大会では、大会の趣旨に賛同し、協賛いただける方を募集しています。
[特典]
大会冊子への名前の掲載・観覧ご招待等
※申込方法等、詳細は区☎参照
回アカデミー推進課文化事業係
☎03-5803-1120



▲全国藩校サミット文京大会公式キャラクター「ゆしまる」

文京大会会長ご挨拶

幕藩体制下の日本が、偉大な中国文明の精髓を摂取するべく興したのが湯島聖堂であり、各地の藩校でした。この努力が実り、さらに西洋の文物をも吸収して、日本は今日見る独自の文明を築くにいたりしました。こう思うと、藩校サミットは、まさしく現代日本の原点を顕彰する行事といえます。



▲徳川宗家19代当主 徳川 家広氏

藩校とは

江戸時代、主に藩士の子弟の教育のために建てられた塾が「藩校」で、全国に約270校が開校されました。漢学を中心として、論語や儒教の古典などを学ぶことができ、藩校で学んだ秀才は主に藩の政治・文化・教育の指導者となりました。
「昌平坂学問所」は、寛政9(1797)年に幕府直轄学校として湯島聖堂内に設立され、全国の藩校教育の中心となりました。

問合せ アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

事業の詳細は 区☎参照



☆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。

★本号は、8月30日時点の情報で作成しています。

各種相談をご利用ください

住み替え相談会

10月3日(火)午後1時～4時 シビックセンター内会議室 ▶相談員 東京都宅地建物取引業協会文京区支部会員区内での民間賃貸住宅への住み替えを希望する世帯(公営住宅への入居相談は対象外) 10人(申込順) 無料 電話又は直接福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ ※相談時間は30分程度

納税相談(夜間窓口開設)

特別区民税・都民税の納付を忘れていませんか? 9月27日(水)・28日(木)、10月3日(火)～5日(木)午後5時15分～8時 税務課(シビックセンター10階) 経済的な事情等で税金の納付が困難な方、納付する機会がなかった方 税務課納税係 ☎03-5803-1156 ※午後6時以降は業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

都事業「018サポート」給付金が始まりました

都内に在住する18歳以下の子どもに対し、一人当たり月額5,000円を支給し、学びなど子どもの育ちを切れ目なくサポートします。受給には申請が必要となりますので、手続の詳細等は、都庁をご覧ください。原則都内に住所を有する平成17年4月2日～令和6年3月1日に生まれた子ども 12月15日(金) 018サポート給付金コールセンター ☎0570-082-018

特別障害者手当等(国制度)

特別障害者手当 重度障害のため、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳以上の方(病院等に継続して3か月を超えて入院中、施設に入所中の方を除く) ▶支給月額 27,980円
障害児福祉手当 重度障害のため、日常生活に常時介護が必要な20歳未満の方(施設に入所中、障害を理由として公的年金を受給中の方を除く) ▶支給月額 15,220円
現況届を提出してください 所得制限限度額表
区内在住の特別障害者手当、障害児福祉手当、経過措置の福祉手当の各受給資格者の方へ、7月下旬に現況届を送付しました。現況届未提出の方は、至急下記へ提出してください。 ※4年中の所得で判定
障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352 ※申請方法等、詳細は上記へ

重度心身障害者手当(都制度)

次のいずれかに該当する区内在住者 ①重度の知的障害(精神障害及び認知症は除く)と著しい精神症状が重複 ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複 ③重度の四肢機能障害で、座っていることが困難 ▶支給月額 60,000円
次の方は対象となりません
・新規申請時に65歳以上
・施設に入所中
・病院又は診療所に継続して3か月を超えて入院中
・所得が右表の所得制限限度額を超える
所得制限限度額表
扶養家族等の人数 本人所得額 扶養義務者等所得額
0人 3,604,000円 6,287,000円
1人 3,984,000円 6,536,000円
2人目以降(1人につき)加算額 380,000円 213,000円
※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。申請時に本人が19歳の場合、本人と扶養義務者等両者の所得を判定対象とする場合あり
※10月までの申請は3年中の所得、11月以降は4年中の所得で判定
障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352 ※東京都心身障害者福祉センターの医師による障害の程度の判定後、支給 ※申請方法等、詳細は上記へ

動物愛護週間イベント

9月20日～26日は動物愛護週間
動物愛護週間は、動物を愛する気持ちと正しい飼い方について、多くの方に関心を持ってもらうために設けられています。この機会に人と動物が共生していくために必要な知識を身につけましょう。
9月19日(火)～21日(木)午前9時30分～午後5時(19日は午後1時30分から、21日は午後3時30分まで) ギャラリーシビック パネル展示、我が家のペット写真展 当日直接会場へ 生活衛生課環境衛生担当 ☎03-5803-1227

8月30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 9月20日(水)～6年3月31日(日)
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 9/11(月)9:00 9/20(水)～
5年7月に前回接種を受けた方 9/19(火) 接種券が届き次第 10月以降

※12歳未満の方は9月中旬に発送します。
※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。

詳細は、9月8日(金)までに配布した区報特集号をご確認ください。

新型 coronavirus ワクチン接種コールセンター
問合せ ☎0120-168-185 (毎日午前9時～午後6時)
▶IP電話等 ☎03-6747-4593 (有料)

心身障害者医療費助成

医療費助成を受けるには、受給者証交付申請が必要です。
次の要件全てに該当する区内在住者
①身体障害者手帳1・2級(内部障害を含む3級)、愛の手帳1・2度又は精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持
②健康保険に加入している
③4年中の所得額が右表の所得制限限度額以内
9月は受給者証の更新時期です
8月末までの受給者証をお持ちの方(精神障害者保健福祉手帳の更新中の方を除く)に、新しい受給者証又は通知書を送付しました。届いていない場合は、下記へご連絡ください。
身体障害者手帳又は愛の手帳の方
障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352
精神障害者保健福祉手帳の方
予防対策課精神保健係 ☎03-5803-1230 ☎03-5803-1355
※詳細は上記へ
所得制限限度額表
扶養家族等の人数 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
※20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は被保険者又は世帯主の所得で判定
次の方は対象となりません
・新規申請時に年齢が65歳以上
・後期高齢者医療制度の受給者で住民税が課税されている
・生活保護受給中

区内学童野球チーム「レッドサンズ」を表彰しました

8月21日(月)、高円宮賜杯第43回全日本学童軟式野球大会マクドナルド・トーナメントに出場した区内で活動する学童野球チーム「レッドサンズ」が区長を訪れ、報告しました。区は本大会で第3位となったレッドサンズを称え表彰しました。
スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308

入場無料 図書館

Table with 3 columns: 会場・問合せ, 日時, 内容・講師(敬称略)・対象・定員等. Includes events at 本郷図書館, 小石川図書館, 水道端図書館, 目白台図書館.

6年4月に区立小学校入学予定の方へ

就学時健康診断を行います

各通学区の小学校(来春)小学校に入学予定の児童(平成29年4月2日～30年4月1日生まれ)
区学務課学事係 ☎03-5803-1295

実施日	小学校名	実施日	小学校名
10/25(水)	林町小・関口台町小	11/ 9(木)	青柳小・大塚小・誠之小
31(火)	本郷小	24(金)	金富小
11/ 2(木)	指ヶ谷小・窪町小・駒本小・鷺籠町小	29(水)	昭和小
8(水)	柳町小・小日向台町小・根津小	30(木)	礪川小・明化小・湯島小・千駄木小・汐見小

※対象者には通知書を順次送付 ※指定日に受診できない場合は、各小学校へ問合せ

外国籍で区立小・中学校に入学を希望する方へ

外国籍のお子さんがある家庭に、区立学校新入学についての案内を送付しました。内容を確認のうえ、手続きをお願いします。

必要書類を郵送又は直接〒112-8555文京区学務課学事係 ☎03-5803-1295へ

※中学校に新入学できるのは、学校教育法で定められた小学校を卒業する場合に限る

文京区秋の文化祭

無料(茶会は1席200円)区アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

	日時	会場
華道展	9/29(金)～10/1(日) 10:00～18:00 (最終日は15:00まで)	ギャラリーシビック、アートサロン
茶会	9/30(土) 10/1(日) 10:00～15:00 [各150人(先着順)]	アカデミー文京茶室「同心庵」
書道展	10/6(金)～14(土) 10:00～18:00 (最終日は17:00まで)	ギャラリーシビック、アートサロン
絵画展	10/21(土)～29(日)	

青少年の社会参加推進事業補助金

青少年が社会の一員であることを実感し、主体的に社会参加するきっかけとなる事業や、地域社会において自主的に活動できる青年の育成を図る事業に対し、補助金を交付します。

区内で非営利活動を行う団体が実施する「文京区青少年の社会参加推進事業補助金交付要綱」に掲げる要件を満たす事業(世代間交流、野外活動、青年リーダー育成講習、高校生企画イベント等)▶補助金額 補助対象経費の2分の1以内(1団体あたり上限40万円)▶申請書郵送又は直接〒112-8555文京区児童青少年課 ☎03-5803-1186へ▶申請書配布 児童青少年課(区にも掲載)▶10月13日(金)必着 ※選考委員会にて補助事業を決定

耐震セミナー

進めよう！住まいの耐震～今から始める耐震対策～

10月6日(金)午後1時～2時(講師)庫川尚益氏(木造住宅耐震診断技術者)▶当日直接会場へ

耐震個別相談会(オンライン同時開催)

10月6日(金)午後2時20分～4時(講師)建築士・弁護士・税理士による建物の耐震化に関する相談、職員による耐震化促進事業の助成金制度等の相談(1組20分程度)▶各ブース5組(申込順)▶9月15日(金)から電話で地域整備課 耐震・不燃化担当へ▶10月6日(金)(オンラインは4日(水))

※オンラインはTeams(オンライン会議ツール)の接続環境が必要
※詳細は区☎参照

共通事項

シビックホール小ホール▶どなたでも▶無料▶地域整備課 耐震・不燃化担当 ☎03-5803-1846

「フレイル*チェック」しませんか？

「フレイルチェック」では、筋力量等の測定や質問票などでフレイルの兆候を気軽にチェックすることができます。また、フレイル予防について楽しく話し合うグループワークも行います。

区内内在住者▶各12人(抽選)▶無料▶はがき又は☎に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・生年月日・希望日(第2希望まで記入可)・過去の参加回数を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203 ☎03-5803-1350へ(区からも申込可)▶9月25日(月)必着

※各日同内容
※初めて参加する方を優先(2回目以降の方は、前回から6か月以上空けて申込)
※5人以上のグループには出張でフレイルチェック(又は簡易版フレイルチェック)を実施可(内容・日程等は相談)
*フレイル:「健康」と「要介護」の間にあたる段階で、年齢とともに心身の活力が低下した状態



▶区☎参照

9月21日～30日 秋の文京区交通安全運動

たくさんの笑顔が走る 首都東京

運動の重点

- 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 夕暮れ時と夜間の交通事故の防止及び飲酒運転等の根絶
- 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- 特定小型原動機付自転車(電動キックボード等)の交通ルール遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止

区管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

「自転車安全利用五則」を守り、事故を防ぎましょう。

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用

「(仮称)後楽二丁目南地区第一種市街地再開発事業」に関する環境影響評価調査計画書の縦覧と意見書の提出

縦覧・閲覧

▶縦覧期間 9月22日(金)～10月2日(月)午前9時30分～午後4時30分▶縦覧場所 環境政策課、都・環境局総務部環境政策課、都・多摩環境事務所管理課▶閲覧場所 礪川地域活動センター、大塚地域活動センター、音羽地域活動センター

意見書の提出

▶提出方法 事業名・氏名・住所(法人その他の場合は名称・代表者の氏名・東京都の区域内に存する事務所又は事業所の所在地)・環境保全の見地からの意見を明記し、郵送又は直接〒163-8001新宿区西新宿2-8-1都・環境局総務部環境政策課へ▶10月11日(水)消印有効
区環境政策課指導担当 ☎03-5803-1260

第3回文京区地域福祉推進協議会保健部会

9月26日(火)午後1時30分～3時30分▶シルバーセンター▶保健医療計画の中間のまとめについて▶8人(先着順)▶傍聴希望者は当日15分前までに直接会場へ▶生活衛生課 ☎03-5803-1223

産後ケア事業 宿泊型ショートステイ「愛育産後ケア子育てステーション」開設しました

9月1日(金)より、宿泊型ショートステイの利用施設に1施設加わり「愛育産後ケア子育てステーション」が利用できるようになりました。

区内に住民登録のある産後4か月未満の母親と赤ちゃん▶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

※上記事業を利用の場合、妊娠28週以降に事前の利用登録申請が必要
※利用登録申請は、管轄の保健サービスセンター窓口にて、原則利用を希望する妊婦本人が申請すること
※詳細は区☎参照

文京区青少年委員会 × b-lab

第28回コミュニティプラザ出演者募集

6年2月4日(日)▶シビックホール小ホール▶青少年によるダンス等の活動発表(基準あり、1組7分程度)▶区内在住・在勤・在学の3～25歳の個人又はグループ(人数制限あり)▶15組(抽選)▶無料▶はがき・☎又は☎にイベント名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレス・発表内容を明記し、〒112-8555文京区児童青少年課 ☎03-5803-1368 ▶b.seishounen.committee@gmail.comへ(申込フォームからも申込可)▶10月20日(金)必着▶文京区青少年委員会・那須 ☎090-3133-6028

※中止・変更になる可能性あり ※集合時間は団体ごとに通知
※詳細は文京区青少年委員会☎参照



▶申込フォーム



子育て

母親学級(2日制)

圖出産・育児の話、歯科・栄養の話 圖20週以降の区内在住の初妊婦 圖無料 保健サービスセンター

日時	10/6(金)・13(金) 13:30～15:00(10分前から受付)
定員	各30人(申込順)
申込問合せ	9/20(水)から電話で 保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

保健サービスセンター本郷支所

日時	10/10(火)・17(火) 13:30～15:00(10分前から受付)
定員	各10人(申込順)
申込問合せ	9/20(水)から電話で 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

※1日だけの参加も可
※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図で確認のこと

幼児食講習会

圖10月12日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時 圖保健サービスセンター 圖講義「幼児の食生活とむし歯予防のポイント」 圖区内在住の1歳児の保護者(初めて参加する方を優先) 圖各15人(申込順) 圖無料 圖9月15日(金)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ
※筆記用具を持参

サタデーパママタイム

圖子育てを始めたばかりのパママの交流会 圖区内在住の生後5か月以下(実施日現在)の第1子と保護者 圖無料 圖9月15日(金)から区図から申込

日時	10/19(木)	10/28(土)
	10:00～11:00(15分前から受付)	
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
定員	10組(申込順)	8組(申込順)
問合せ	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

はじめての離乳食講習会

圖10月19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) 圖保健サービスセンター 圖講義と実演「5～6か月児の離乳食づくりのポイント」 圖区内在住で5年4～5月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 圖各15人(申込順) 圖無料 圖9月26日(火)から申込フォームから申込 圖保健サービスセンター ☎03-5803-1805
※筆記用具を持参

ぶんきょう初孫講座

圖10月24日(火)午後2時～3時30分 圖アカデミー文京 圖講演「どう違う? 子育て今・昔」 圖内海裕美氏(吉村小児科院長) 圖生後1歳未満の孫を迎える祖父母(本人又は孫が区内在住) 圖40人(申込順) 圖無料 圖9月15日(金)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

健康

高齢者インフルエンザ予防接種

圖12月31日現在、次のいずれかに該当する区内在住者①65歳以上②60～65歳未満で心臓・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病気(身体障害者手帳1級)がある 圖無料(期間中1回に限る) ▶ 予約票 9月下旬に送付 ▶ 助成期間 10月1日(日)～6年1月31日(水) 圖予防対策課 ☎03-5803-1834

※5年度は季節性インフルエンザで重症化リスクのある高齢者の健康を守るとともに、医療体制のひっ迫を防ぐため全額助成

健康スキルアップクラス

圖64歳以下の区内在住者(初めて参加する方、全回参加できる方を優先) 圖無料

日時	10/11・18、11/8・15 (全て水曜、全4回) 14:00～15:30	10/6・20、11/10・17 (全て金曜、全4回) 10:00～11:30
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
講師	門田公子氏 (健康運動指導士)	殿塚有希子氏 (健康運動指導士)
内容	筋膜ほぐし、骨盤調整、筋力トレーニング、ストレッチを組み合わせた運動	有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニングなど日々の生活に取り入れやすい運動
定員	15人(申込順)	8人(申込順)
申込問合せ	9/15(金)から電話で 保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ	9/15(金)から電話で 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

健康づくり栄養教室「パパッとパパごはん」

圖10月21日(土)午前11時～正午 圖保健サービスセンター 圖講義と料理実演「パパの作るごはんが家族を元気に」 圖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) 圖20人(申込順) 圖無料 圖9月20日(水)から申込フォームから申込 圖保健サービスセンター ☎03-5803-1805
※筆記用具を持参

5年度子どもの定期予防接種 圖予防対策課 ☎03-5803-1834

接種の際は、区の予約票が必要となります。予約票がお手元ない対象者は予防対策課までお問い合わせください。

種類	接種回数	接種対象者	予約票送付時期
ロタウイルス	2～3回	生後2～5か月又は8か月に至るまでの間	生後1か月半頃
B型肝炎	3回	1歳に至るまでの間	
BCG	1回		
Hib(インフルエンザ菌b型)	4回	生後2～60か月に至るまでの間	
小児用肺炎球菌(13価肺炎球菌)	※接種開始月齢によって異なる		
四種混合(DPT-IPV)	4回	生後2～90か月に至るまでの間	
MR(麻しん・風しん)第1期	1回		
水痘(みずぼうそう)	2回	生後12～36か月に至るまでの間	
日本脳炎第1期	3回		
MR(麻しん・風しん)第2期	1回	小学校就学前の1年間	
日本脳炎第2期	1回	9～13歳未満(特例あり)	9歳頃
DT(ジフテリア・破傷風)第2期	1回	11～13歳未満	11歳頃
ヒトパピローマウイルス感染症(HPVワクチン)	2回	小学6年生～15歳未満※1	中学1年生になる前年度の3月下旬(区内指定医療機関にも配置)
	3回	15歳以上～高校1年生相当の女子※2	

※1 9価HPVワクチンの場合。2回目の接種が初回接種から5か月未満の場合や、2価・4価HPVワクチンの場合は、3回接種が必要
※2 HPVワクチンの積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した平成9年4/2～19年4/1生まれの女性も接種可能
※対象者は無料で接種可能
※区内指定医療機関で個別接種(東京23区内の契約医療機関でも接種可)
※詳細は、予防対策課又は区図参照

ウォーキング教室

圖64歳以下の区内在住者(初めて参加する方、全回参加できる方を優先) 圖無料

日時	10/2(月)・20(金)・27(金)(全3回) 14:00～15:30	10/4・18、11/1・15 (全て水曜、全4回) 13:30～15:00
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
講師	加藤有里氏 (健康運動指導士)	寺田憲生氏 (健康運動指導士)
内容	歩く前の準備、ストレッチ、体を痛めない効果的な歩き方と正しい姿勢を学ぶ(初心者向け)	ウォーキングフォームレッスン、姿勢矯正のための筋肉メンテナンス、筋力トレーニング、安全ウォーキングのミニ講座など
定員	15人(申込順)	8人(申込順)
申込問合せ	9/15(金)から電話で 保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ	9/20(水)から電話で 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

子どものインフルエンザ予防接種

対象	接種日時時点で文京区に住民登録があり、次の年齢の子	
	生後6か月～13歳未満	13歳～中学3年生
助成回数(年度)	2回	1回
接種費用	無料/回	
実施場所	区内指定医療機関	
予約票	区内指定医療機関に配置	
実施期間	10/1(日)～6年1/31(水)	

※区内指定医療機関以外で接種する場合は、助成対象外
※予防接種の区内指定医療機関及び詳細は、予防対策課又は区図参照
※5年度は季節性インフルエンザによる感染拡大を予防し、小児の健康を守るとともに、医療体制のひっ迫を防ぐため全額助成
圖予防対策課 ☎03-5803-1834

健康診査等実施医療機関の追加

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
白山内科外科クリニック	白山5-36-13 2階	03-3868-3676

※健康診査・大腸がん・肺がん・胃がん(胃内視鏡検査)・肝炎ウイルス検査を実施
圖健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

9月は健康増進普及月間・がん制圧月間

健康増進普及月間

健康寿命*の延伸には、糖尿病・がん・脳卒中等の生活習慣病を予防することが重要です。この機会に、運動・食事・禁煙などご自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。区では、各種検診や健康教室等を実施しています。ぜひご活用ください。

※詳細は区図参照
*健康寿命:健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

がん征圧月間

がんは、一生のうちに2人に1人はかかるといわれている身近な病気です。がんは禁煙・節酒・食生活・身体活動・適正体重の維持の5つの生活習慣を実践することで、「なりにくくする(予防する)」ことができ、早期発見すれば90%以上が治ります*。

日頃の生活習慣改善による予防や、検診受診による早期発見を心がけ、早期治療につなげましょう。

*「治る」:診断時からの5年生存率
圖健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

文の京介護予防体操地域会場(10月)

圖高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操 圖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 圖無料 圖当日直接会場へ 圖高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209

会場	日時 (10分前から受付)	定員 (先着順)
汐見地域活動センター	① 9:20～10:05 ② 10:20～11:05	各8人程度
千駄木高齢者在宅サービスセンター	10/2(月)・16(月)・23(月)・30(月) ① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	各20人程度
音羽地域活動センター	① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	各12人程度
福祉センター江戸川橋	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各20人程度
大原地域活動センター	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各35人程度
アカデミー音羽	10/3(火)・10(火)・17(火)・24(火)・31(火) ① 9:40～10:25 ② 10:40～11:25	各25人程度
不忍通りふれあい館	10/3(火)・10(火)・17(火) 14:00～14:45	35人程度
動坂会館	10/4(水)・11(水)・18(水)・25(水) ① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	各10人程度
湯島地域活動センター	① 13:15～14:00 ② 14:15～15:00 ③ 15:15～16:00	各12人程度
シルバーセンター	施設都合により実施なし	
福祉センター湯島 ※上履きを持参	10/5(木)・12(木)・19(木)・26(木) ① 10:00～10:45 ② 11:00～11:45	各15人程度
磯川地域活動センター	① 13:15～14:00 ② 14:15～15:00	各20人程度
向丘地域活動センター	① 13:30～14:15 ② 14:30～15:15	各15人程度
駒込地域活動センター	10/6(金)・13(金)・20(金)・27(金) ① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各30人程度
アカデミー茗台	① 9:30～10:15 ② 10:30～11:15	各35人程度

※各週1人1会場の利用に限る

