



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)
☎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)☎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)☎☎はがき☎☎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☎03-3321-6050☎
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☎各回6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・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☎03-3811-9100☎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 10/21, 10/28, 11/1-10, and 12/1-31 with 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 2F 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	VR認知症体験会 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VRバーウッドどなたでも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		認知症サポーター養成講座 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

入場無料 図書館



図書館 ☎

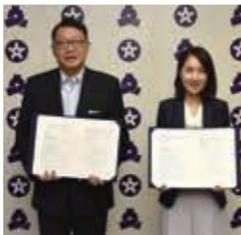
会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象・定員等
男女平等センター 真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	9/18(祝月) 15:00～16:00	子ども落語会 出演 山柳山柳、まねき家ねこ太 小学生以上 80人(申込順) 9/4(月)9:00から電話又は直接真砂中央図書館へ(図書館 ☎からも申込可)
本郷図書館 ☎03-3828-2070	9/23(祝土) 14:00～15:30	講演会「藩校『日新館』が育んだ会津人の気概」 岡真樹子 大人 30人(申込順) 9/1(金)9:00から電話又は直接本郷図書館へ(図書館 ☎からも申込可)
本駒込図書館 ☎03-3828-4117	9/19(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 ☎ 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

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

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 ☎ 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

☆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 ☎



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)		厚生委員会
20(水)		文教委員会
21(木)		建設委員会
22(金)	総務区民委員会	
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

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画参照

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) 〆どなたでも 〆10月31日(火) 〆文京区商店街連合会 ☎03-3811-4231



▲文京区商店街連合会特設ページ

※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)

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

〆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 (〆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

〆リサイクル清掃課 ☎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。

〆6年1月8日(成人の日)午前11時開式(午前10時開場)、正午閉式(午後1時閉場)
〆シビックホール大ホール 〆平成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)
※詳細は区画参照

〆区民課 地域振興・協働推進担当 ☎03-5803-1170



▲区画

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」

〆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。

〆どなたでも 〆無料 〆当日直接会場へ

*オープンハウス型説明会:開催日時の好きな時間に会場へ、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

〆企画課 ☎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 〆事前相談のうえ、11月30日(木)までに応募意向書(区画にも掲載)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 ※詳細は区画参照

追加実施

未就園児の定期的な預かりモデル事業



▲区画

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。

〆10月2日(月)～6年3月29日(金) 〆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 〆下表の通り 〆週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) 〆原則、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 〆幼児保育課 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画参照

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。

〆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) 〆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 〆申込書を郵送・ 〆又は直接 〒112-8555 文京区総務課総務係 ☎03-5803-1139 〆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(区画にも掲載) 〆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

〆区内飲食店等が、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 〆9月8日(金) 〆文京区アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310 ※詳細は区画参照



区画

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)逆上がりある道の道①第一-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(初)スマイルらいふ(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ラーの会 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みないために〜#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

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(木)	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〜」 区内在住・在勤・在学者無料申込フォームから申込 ☎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 森鷗外記念館岡岡定子氏(論語塾講師) 45人(抽選) 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 bmk-event@moriogai-kinenkan.jp へ ☎9月8日(金)必着

文京区民踊のついで出演者募集

☎12月3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 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(抽選) 1番組500円 園申込書と郵送又は直接 〒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 ー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 大人29,700円 ③区内在住者と同行する区外在住の家族 } ④区内在勤者と同行する同居の家族 } 大人29,700円 ※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 ☎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 ☎10月3日~24日の火曜(全4回)午後3時30分~5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) 園往復はがき(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 ☎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 周田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 無料 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

野菜の魅力を楽しく学べるイベント 「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 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) 仕道の駅ゆのたに集合ー昼食ー炭焼き体験・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 浦佐駅着
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 ☎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 大人6,700円 子ども4,700円 ③区内在住者と同行する区外在住の家族 } ④区内在勤者と同行する同居の家族 } ※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 ☎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)

☎10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 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 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 ☎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

☎10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 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 30人(抽選) ¥3,440円(保険料込) 園往復はがき(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 ☎9月8日(金)必着

初心者合気道教室

☎10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 小学生以上の区内在住・在勤・在学者 30人(抽選) ¥2,000円(保険料込) 園往復はがき(1人1枚)に 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 ☎9月8日(金)必着

障害児フットサル教室

☎10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) 20人(抽選) 無料 園往復はがき(1人1枚)に 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 ☎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)

☎10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) 30組(抽選) 無料 園往復はがき(1人1枚)に 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 ☎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)

☎10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 50人(抽選) ¥4,500円(保険料込) 園往復はがき(1人1枚)に 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 ☎9月8日(金)必着

区民クレー射撃大会

☎10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 36人(申込順) ¥6,000円(当日納入) 園申込書と ☎又は ☎で文京区クレー射撃連盟事務局・浜田 ☎03-3831-5304 ☎03-3832-2154 ☎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

☎10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 各200人(申込順) ¥1人1,000円 園申込書と ☎又は ☎で文京区剣道連盟・内木 ☎090-8892-1412 ☎03-3944-7403 ☎bunkenren@gmail.com へ ▶申込書 文剣連 ☎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 ラグビーワールドカップ 2023 パブリックビューイング

☎10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 各第1会場=340人、第2会場=600人(申込順) 無料 園往復はがき(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 ☎03-5803-1308 ※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) 100人(1組6人まで、抽選) 無料 園往復はがき(1枚6人まで)に 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) 園コース 磗川公園ー源覚寺ー西片公園ー安田講堂ー湯島天満宮ー湯島聖堂 ▲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

☎10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 各60人(申込順) ¥1人18,000円(当日納入) 園申込書と ☎又は ☎で文京区ゴルフ協会事務局 ☎03-3814-2341 ☎03-3818-2581 ☎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

☎10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) 各60人(申込順) 無料 園申込書と郵送又は ☎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 ☎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

☎10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 各60人(抽選) ¥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 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 ☎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

☎10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) 300人(申込順) ¥1種目につき、小・中学生=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						25m	
	50m						50m	
背泳ぎ	50m							
	25m							
バタフライ	25m							
	リレー							
メドレーリレー	100m	200m	200m*	100m*				

※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 ☎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



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。

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: 日時, 会場方法, 定員(抽選)

※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

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園小林睦子氏(ヨガインストラクター)0~2歳児と保護者10組(申込順)無料申込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園どなたでも70人(先着順)無料当日直接会場へ園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園講義と実演「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)無料申込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 11月18日(土)午前10時~正午 6年1月28日(日)午前10時~正午 園親としての心構えや育児の知識等を学ぶ園①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)②野崎聡司氏(ファザリング・ジャパン多摩支部代表)園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)園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)園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 with columns: 日時, 会場, 内容, 講師(敬称略), 対象, 定員, 費用, 申込問合せ

保健サービスセンターの健康相談(9月)

Table with columns: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間

※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)

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園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 with columns: 日時, 会場問合せ



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。 健康センター園往復はがき(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 with columns: 日時, 内容, 対象, 定員, 費用

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

Table with columns: 医療機関名, 調剤, 所在地, 電話

※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 with columns: 薬局名, 調剤, 所在地, 電話

※マンション名・ビル名等は省略

医療機関案内

Table with columns: 機関名, 電話, 受付時間

