



No.1830

■主な内容

意見募集(パブリックコメント) …… 2面 3~4月 戸籍住民課窓口のご案内… 2・3面
5年度住民税非課税世帯等に対する家計支援臨時給付金(こども加算)… 2面 高額医療・高額介護合算療養費の申請… 5面



都市交流フェスタ

City Cultural Exchange Festival in Bunkyo City

生け花をはじめとした文化体験や、交流自治体の特産品販売、区内団体等によるステージパフォーマンス、キッチンカー等による国内外の料理提供など、日本人も外国人も楽しめるイベントです。各会場をめぐるクイズスタンプラリーや交流自治体のご当地キャラクターも登場します。ぜひ、ご参加ください！



ステージパフォーマンス Stage Performance



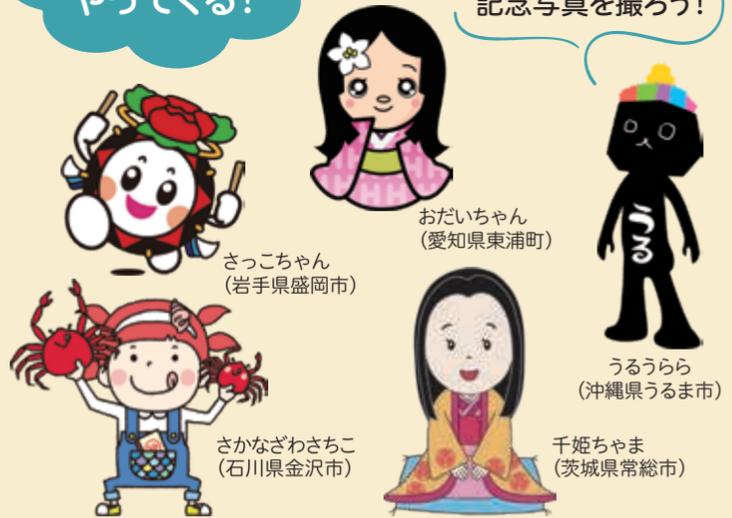
(写真は昨年度の様子)

文化体験コーナー Activities



ご当地キャラも やってくる!

いっしょに 記念写真を撮ろう!



3/16(土) 10:00 ~ 16:00

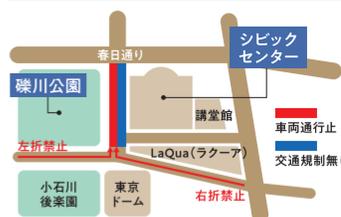
入場無料(一部の体験を除く) Admission Free

会場 Venue

シビックホール小ホール、アートサロン、
観光インフォメーション、アカデミー文京、区民ひろば
Bunkyo Civic Center B2F・B1F・1F・2F

礪川公園(春日1-15) **Rekisen Park**

一部交通規制のご案内



文京区都市交流フェスタの開催に当たり、「後楽園駅前交差点」から「富坂下交差点」に向かう道路を通行止めいたします。

日時: **3月16日(土)**
6:30~18:30

※「富坂下交差点」から「後楽園駅前交差点」に向かう道は通常通り運行
※都バス02「春日駅前」、コミュニティバスBーぐる「文京シビックセンター(春日駅前)」は通常通り運行
※シビックセンター駐車場は通常通り利用可

問合せ

アカデミー推進課都市交流担当 ☎ 03-5803-1310
Bunkyo City, Academy Promotion Division, City Exchange Section
都市交流フェスタ事務局(プラウドウ・ジャパン) ☎ 03-5470-4401

詳細は
区☒参照
Further
Information▶





意見募集(パブリックコメント)

文京区都市マスタープランの見直しにおける素案について

見直しを行っている文京区都市マスタープランについて、素案を作成しましたのでご意見を募集します。

▶ 閲覧場所 都市計画課・行政情報センター・地域活動センター・図書館・区民センター

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・FAX又は申込フォームから都市計画課へ

▶ 閲覧・募集期間 3月4日(月)～4月2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、区民センター等で公開する予定です。
 なお、いただいたご意見に対しての個別の回答は行いません。

オープンハウス型説明会の開催

開催日時の好きな時間に来場し、自由にパネルや映像などの展示をご覧いただき、不明な点は担当者が説明します。

☎3月9日(土)・10日(日)・14日(木)午前10時～午後4時 区民センター

無料 当日直接会場へ
 ☎〒112-8555 文京区都市計画課都市計画担当 ☎03-5803-1239
 ☎03-5803-1358



▲申込フォーム

2月14日時点の情報 新型コロナウイルスワクチン接種

特例臨時接種による無料接種は、3月31日(日)で終了します。

● 特例臨時接種期間内は、区内の指定されたクリニック・診療所で無料で接種できます。区内指定医療機関一覧は、区民センターをご確認ください。

❗ 接種間隔を確認のうえ、時間に余裕をもって予約をお取りください。

● 接種には接種券が必要です。接種券を紛失した又は届かない方は、区民センターの「電子申請」又はコールセンターから再発行をお願いします。

● 6年度からは、定期接種として65歳以上の方及び重い障害のある60～64歳の方を対象に、年1回、重症化予防を目的として秋冬に実施予定です。



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 (日曜、祝日を除く午前9時～午後6時)
 ▶ IP電話等 ☎03-6747-4593 (有料)

詳細は区民センターへ▶



子ども一人あたり5万円 5年度住民税非課税世帯等に対する家計支援臨時給付金(こども加算)

5年度における住民税非課税世帯及び均等割のみ課税世帯への給付の加算として、世帯員である18歳以下の児童一人当たり5万円を給付します。

▶ 給付額 児童一人当たり5万円(右表のとおり)

▶ 申請書配布 シビックセンター5階区民会議室(区民センターにも掲載) 区民センター ☎0120-367-531 (平日午前9時～午後5時) ▲区民センター



▲区民センター

対象	申請
<ul style="list-style-type: none"> ● 基準日 5年12/1(金) ● 支給対象 5年度住民税非課税世帯及び均等割のみ課税世帯に対する文京区家計支援臨時給付金(追加給付)7万円を受給した世帯主 ● 支給対象児童 平成17年4/2以降に生まれた児童 	支給通知書が届いた世帯 [3/6(水)以降文京区家計支援臨時給付金(追加給付7万円)を受給した世帯主へ順次発送予定] 5年12/2以降生まれの児童分 ● 対象世帯とは別世帯だが扶養している児童分
	手続不要 ※3/29(金)以降順次振込 ※振込口座変更及び受給辞退を希望する場合は、コールセンターへ要連絡(受給辞退は申込フォームからも申込可) 支給通知書による支給分とは別に申請が必要 ※申請方法は区民センターを要確認

※詳細は区民センター参照

3～4月 戸籍住民課窓口のご案内

3～4月は、住所変更手続(転入・転出・転居届等)の窓口が大変混み合います。これを緩和するため、3月31日、4月7日の日曜に臨時の住所変更手続、マイナンバーカード関連手続及び住所変更手続に伴う国民健康保険の手続(前住所地で国保有りの方の加入・国外転入による加入・保険証の書き換え)の窓口を開設します。

なお、一部の手続は、日時によって受付場所や手続の流れが変わります。

開庁日カレンダー

3月	日	月	火	水	木	金	土	4月	日	月	火	水	木	金	土
						1	2			1	2	3	4	5	6
	3	4	5	6	7	8	9		7	8	9	10	11	12	13
	10	11	12	13	14	15	16		14	15	16	17	18	19	20
	17	18	19	20	21	22	23		21	22	23	24	25	26	27
	24	25	26	27	28	29	30		28	29	30				
	31														

3月下旬～4月上旬・月曜・ゴールデンウィークの前後は、大変混雑すると予想されます。
 3月25日(月)・31日(日)、4月1日(月)は特に混雑し2時間以上お待ちいただく可能性があります。

受付時間

- 平日 午前8時30分～午後5時
- 日曜 午前9時～午後5時

※混雑状況により、転入届など一部の手続について、受付発券機の番号札発券終了時間を早める場合あり



水曜夜間延長の中止

3月27日、4月3日の水曜は窓口混雑のため、住所変更手続・印鑑登録手続・マイナンバーカード(個人番号カード)関連手続の夜間延長は行いません。
 ※住民票の写し・戸籍謄本・印鑑登録証明書等の証明書類の発行は午後8時まで受付

混雑状況をリアルタイムで確認できます

区民センター「戸籍住民課 窓口混雑状況・マイナンバーカード関連」から「窓口情報案内」のページでリアルタイムの待ち人数、現在受付している番号など混雑状況の目安が確認できます。

※月曜及び祝日明けは、大変混雑が予想されます。 ※混雑予想は区民センター参照



▲混雑状況の確認はこちら

日曜窓口をご利用ください 3/10・31、4/7・14 午前9時～午後5時

! 混雑状況により、受付終了を早める場合があります。できるだけ午後3時までには受付発券機の番号札をお取りください。

受付事務	日時		問合せ
	3/10、4/14	3/31、4/7	
転入・転出・転居届 ^{※1}	9:00～17:00		戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177
印鑑登録申請	受付		
特別永住者証明書等			
マイナンバーカード(個人番号カード)交付	受付(事前予約制)		文京区マイナンバーカード コールセンター ☎03-5803-1666
電子証明書・継続利用等マイナンバー関連手続	受付		
住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明等の請求	受付	区民サービスコーナーで受付	戸籍住民課証明係 ☎03-5803-1176
戸籍証明書の請求	受付 (一部取扱いできない証明書あり)	本人の現在戸籍の取次のみ 区民サービスコーナーで受付	
戸籍の届出	時間外受付窓口(1階)でお預かりのみ		戸籍住民課戸籍係 ☎03-5803-1183

※1 他の区市町村に確認が必要な場合等、届出内容により受付できない場合あり

オンライン・郵送による転出届が便利です

国内の他の区市町村に転出する方で、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで転出手続きができます。世帯主又は転出者本人による転出届は、郵送でも受け付けています。



▲詳細はこちら

3月1日(金)～4月15日(月)(当日消印有効)に届いた転出届は、返信用封筒の切手は不要

1 転出届の記入

▶届出用紙 区☎からダウンロード

2 書類を同封

- 本人確認書類の写し
- 返信用封筒(84円切手を貼り、文京区の住所又は新住所と本人氏名を明記)
- 転出届

3 郵送

▶あて先 〒112-8555文京区
戸籍住民課住民記録係へ

4 審査後、転出証明書を返送

郵送から返送まで1週間程度かかる場合があります。

コンビニエンスストアで住民票の写し等がとれます



▲詳細はこちら

文京区に住民登録があり、利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの15歳以上の方は、全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップのマルチコピー機で、住民票の写し、印鑑登録証明書(印鑑登録をしている方のみ)、住民納税・課税証明書が取得できます。

転入等の手続後1～2日後からご利用いただけます。

▶利用時間 午前6時30分～午後11時

※利用には暗証番号(4桁)の入力が必要 ※戸籍証明書・住民票の除票の写し等、一部発行できない証明書もあり ※詳細は区☎参照

マイナンバーカード(個人番号カード)関連の手続

3月19日(火)～4月11日(木)は1階アートサロンにて手続を行います

マイナンバーカード(個人番号カード)の受取・電子証明書の更新・パスワード再設定・申請書の請求・マイナンバーカードの住所変更手続が可能です。

※申請サポート窓口(予約制)は、2階申請サポート室で実施 ※転出等住民異動手続・証明発行・戸籍届出等は通常どおり2階戸籍住民課で受付

! マイナンバーカード交付に係る
第4土曜窓口を中止します

3月23日(土)はマイナンバーカード交付を行わないため、
3月31日(日)、4月7日(日)・14日(日)に窓口を開庁します。

! マイナンバーカードをお持ちで、
電子証明書の更新等をお考えの方へ

3月19日(火)～4月11日(木)は、混雑緩和のため、
時期をずらしてのご来庁に、ご協力お願いします。

マイナンバーカード問合せ 文京区マイナンバーカードコールセンター ☎03-5803-1666



注意事項

- 手続の際には、マイナンバーカード(個人番号カード)・運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード(写真付)・在留カード等、本人確認できるものが必要。なお、マイナンバーカード(個人番号カード)又は住民基本台帳カードをお持ちの方は、住所変更の際に必ず持参
- 代理人による届出・申請には、委任状・代理人の本人確認書類が必要
- 開庁日・開庁時間等変更になる可能性あり。最新情報は、電話や区☎で確認

問合せ 戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177

11ch 3月の番組表

各番組の紹介はこちら▶

時間	番組
8:30	くらしのSafety(1~3日)赤ちゃんとお母さんを守る「妊産婦・乳児教室」くらしのSafetyミニ(4~10日、18~24日)火の用心！住宅火災の防止対策(11~17日)あなたにも被ってほしい 自転車用ヘルメット
35	くらしのSafetyミニ(4~10日、18~24日)正しく使おう！モバイルバッテリー(11~17日、25~31日)110番の適正利用・巡回連絡
40	Let'sポーズ！(1~3日、11~17日、25~31日)楽しく取り組もう・リフレッシュストレッチ編②(4~10日、18~24日)楽しく取り組もう・リフレッシュストレッチ編①(11~17日、25~31日)
50	文京インフォメーション(～59)(1~31日)
9:00	介護予防体操(1~31日)
10	ファイブセンスB(1~3日)メディアパートナー 制作番組 伊勢ノ海部屋に密着スマイルらいふ(4~10日、18~24日)梅毒について(11~17日、25~31日)子どもといっしょに作る休日ランチ
20	ファイブセンスB(1~3日)小石川植物祭(1)(11~17日、25~31日)メディアパートナー 制作番組 伊勢ノ海部屋に密着スマイルらいふ(4~10日、18~24日)朝食で元気に！～栄養満点簡単レシピ～
30	ファイブセンスB(1~3日)小石川植物祭(2)Myストーリー(4~10日、18~24日)文京区芸術監督 彫刻家・宝飾品作家 角江千代治さんすくすくカレンダー(11~17日、25~31日)いつ？どう？卒乳クイズQ&A
40	(手)ライフサポートナビ(1~3日)子どもへの薬の使い方【飲み薬編】(18~24日)子どもへの薬の使い方【外用薬編】(手)Myストーリー(4~10日)東京ケルネットワーカー 社長 大坪龍太さん(手)スマイルらいふ(11~17日、25~31日)あなたは大丈夫？正しいお通との付き合い方
50	文京インフォメーション(～57)(1~31日)
12:00	ナイスキャッチぶんきょう(1~3日、11~17日、25~31日)Myストーリー(4~10日、18~24日)文京区生涯学習司の会長 増田 純さん
10	介護予防体操(1~31日)
20	Myストーリー(1~3日、25~31日)アルビルク東京 トップチームGM 伊藤 大司さんぶんきょう浪遊紀行(4~10日)ふるさと歴史館収蔵品展「はれ あめくもりぶんきょうの空模様」(11~17日)海鳥聖堂～昌平坂学問所、近代教育の源流を訪ねて～(18~24日)藩校サミットダイジェスト
30	ぶんきょう浪遊紀行(4~10日)藩校サミットダイジェスト(11~17日)ふるさと歴史館収蔵品展「はれ あめくもりぶんきょうの空模様」ライフサポートナビ(18~24日)子どもたちの未来をなく ふるさと納税で子ども宅食
35	すくすくカレンダーミニ(1~3日)理科実験教室⑥「ピタゴラスの多いものをそろう」(25~31日)理科実験教室④「科学マジック！光の不思議」
40	(手)ライフサポートナビ(1~3日)薬の飲み方(応用編)(11~17日、25~31日)子どもへの薬の使い方【飲み薬編】(手)すくすくカレンダー(4~10日、18~24日)親子で楽しむ「子育てのはぴはぴはらひらひら」
50	文京インフォメーション(～57)(1~31日)
16:00	文の京セレクション(1~3日、25~31日)第20回全国藩校サミット文京大会(4~10日)家庭教育講座「思春期の子どものかん見えていますか？」(11~17日)文の京ゆかりの文化人顕彰事業 朗読コンテスト 青少年の部(18~24日)子育て講座「頑張りすぎない子育て～ママも/パパも/子どもも」
18:00	(1~31日)(8:30の番組再放送)
10	(1~31日)(9:10～9:57の番組再放送)
19:00	(1~10日、18~31日)(16:00の番組再放送)(11~17日)文の京ゆかりの文化人顕彰事業 朗読コンテスト 一般の部
21:00	(1~31日)(12:00の番組再放送)
10	(1~31日)(8:40の番組再放送)
20	(1~31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。

3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(㈬)	ふれあい遊びを楽しむ	03-3828-5509
久 堅	5(㈬)	栄養士さんの話を聞こう	03-3811-0712
青 柳	6(㈬)	ホールで遊ぼう	03-3941-4518
さしがや	12(㈬)	保育園の遊具で遊ぼう	03-3811-3474
駒 込	15(㈬)	保育園のお庭で遊ぼう	03-3821-8800
こひなた			03-3943-4457
本 郷	5(㈬)	保育園で遊びましょう	03-3812-2394
大 塚	6(㈬)	楽器と歌のコンサートようこそ	03-3943-1631
しおみ	7(㈬) 10:00	保育園で遊ぼう	03-3827-8229
千 石		パネルシアターを楽しむ	03-3947-9220
向 丘		保育園で遊ぼう	03-3814-6755
水 道	13(㈬)	保育園であそぼう	03-3812-2237
本 駒込	14(㈬)	保育園のホールで遊ぼう	03-3822-3659
本駒込南	6(㈬)	ふれあい遊びを楽しむ	03-3823-3247
千石西	13(㈬)	保育園であそぼう	03-3944-4688
本駒込西	14(㈬)	お庭で遊ぼう	03-3947-2906
目 白 台	7(㈬)	体操、触れ合い遊びをしよう	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

介護予防体操 リニューアル



放送日▶ 3月11日(月)～(毎日放送) 9:00～/12:10～(10分番組)
毎日放送中の介護予防体操の映像が新しくなります。より分かりやすくなった映像で、文の京介護予防体操推進リーダーの動きを参考に体操を行い、介護予防・健康増進につなげましょう。

銭湯へ行こう



湯遊入浴デー(3浴場)
回第2・4土曜午後4時～11時(区内在住者)1回100円(小学生以下無料)
※当日は住所確認できるもの(はがきなど)を持参
シニア入浴事業(4浴場)
「シニア入浴カード」を実施浴場に持参すると、年52回(月4回程度)、1回100円で利用することができます。
文京区に住民登録のある65歳以上の方

6年度シニア入浴カード申請方法

5年度入浴カードをお持ちの方	5年度入浴カードをお持ちでない方(失くした方も含む)
3/4月以降、「5年度シニア入浴カード」と本人確認書類(保険証等)を本人が実施浴場へ持参	申請書を郵送▶又は直接生活衛生課へ▶申請書配布 実施浴場(区)にも掲載 ※3月末までに、シニア入浴カードを本人へ送付 ※代理人への送付不可

実施浴場

浴場名	湯遊入浴	シニア入浴	所在地	電話
白山浴場	○	○	白山2-7-1	03-3811-1052
大黒湯	○	○	大塚3-8-6	03-3941-5826
豊川浴泉	○	○	目白台1-13-1	03-3941-7856
ふくの湯	×	○	千駄木5-41-5	03-3823-0371

※休日等は各浴場へ問合せ
〒112-8555 文京区生活衛生課管理計画係 ☎03-5803-1223 ☎03-5803-1386

高額医療・高額介護合算療養費の申請

5年7月31日現在、世帯内で同じ医療保険に加入している方々の、1年間(対象期間=4年8月1日～5年7月31日)に支払った医療保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額の合計額が、右表の自己負担限度額を超えた場合、超えた部分の金額が申請により支給されます(支給額500円以下を除く)。

申請受付
5年7月31日現在加入していた医療保険窓口
申請方法

①対象期間中に後期高齢者医療制度に加入していた世帯
支給が見込まれる世帯には、3月中旬に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します。

②対象期間中に文京区国民健康保険に加入していた世帯
支給が見込まれる世帯には、2月下旬～3月上旬に区から申請書を送付します。

③対象期間中に社会保険・共済組合・国民健康保険組合に加入していた世帯
④対象期間中に加入していた医療保険に変更があった世帯

③④は、5年7月31日現在加入の医療保険へ問合せください。
国保年金課高齢者医療係 ☎03-5803-1205
国保年金課国保給付係 ☎03-5803-1193
介護保険課給付係 ☎03-5803-1388

毎月7日は文京版クールアース・デー
3月のテーマは「照明の工夫」

都内の家庭が1年間に使う電気の使用量の中で、最も多い割合を占める家電製品は照明です。

- 照明はこまめに消灯(短い時間でも消灯したほうが省エネ)
- 白熱電球はLED電球に交換(LED電球は省エネで長寿命)
- 寒い季節は照明の色を暖色系の電球色にして視覚的な効果をとる入れる



出典:家庭の省エネハンドブック(東京都)
環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

入場無料 図書館

会場・問合せ	日時	内容・出演(敬称略)・対象・定員等
男女平等センター 眞砂中央図書館 ☎03-3815-6801	3/16(出) 14:00 ～16:00	パリアフリー映画会「癒しのこころみ」(音声ガイド日本語字幕) ▶出演 松井愛利(中学生以上)70人(申込順) 3/4月9:00から電話又は直接眞砂中央図書館へ(図書館からも申込可)
小石川図書館 ☎03-3814-6745 ※会場は4階(エレベーターなし)	3/10(日) 13:30 ～15:30	小石川図書館レトロ・シネマ「オズの魔法使い」 ▶出演 ジュディ・ガーランド▶解説 志田一穂(国)どなたでも50人(先着順) 当日直接会場へ
水道端図書館 ☎03-3945-1621	3/23(出) 13:30 ～15:00	YA向け映画会「ザ・スーパーマリオブラザーズ・ムービー」 小学生4年生以上40人(申込順) 3/8(出)9:00から電話又は直接水道端図書館へ(図書館からも申込可)
湯島図書館 ☎03-3814-9242	3/16(出) 14:00 ～15:00	春の子ども会 人形劇「3びきのくま」とパネルシアター▶出演 人形劇団ひとみ座 幼児劇場4歳～小学生24人(申込順) 3/2(出)9:00から電話又は直接湯島図書館へ
大塚公園 みどりの図書館 ☎03-3945-0734	3/20(※休) 14:00 ～15:00	iPadで絵本をつくらう 園アプリを使ってオリジナル絵本作成(小学生10人(申込順) 3/2(出)13:00から電話又は直接大塚公園みどりの図書館へ(図書館からも申込可)

スポーツ

小学生水泳教室(総合体育館4月コース)

回4月1日～25日の月・木曜(全8回)午後4時45分～6時(総合体育館)6年4月時点で区内在住・在学の小学生(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)回67人[抽選(介助者同伴の小学生は7人)]¥1,840円(保険料込、介助者を必要とする小学生とその同伴者は無料)回往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別・泳力・過去参加時期(初めての場合は「初回」)・学校名・学年・保護者名・介助者の有無と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ 3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4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

シニア健康体操教室(4月コース)

回4月4日～25日の木曜(全4回)午後3時30分～4時30分(江戸川橋体育館)リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ(医師から運動制限を受けていない)60歳以上の区内在住・在勤者回40人(抽選)¥1,240円(保険料込)回往復はがき(1人1枚)に教室名・住所(在勤者は勤務先名・所在地)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別と返信用にもあて先を明記し、〒112-0006文京区小日向1-7-4江戸川橋体育館 ☎03-3945-4008へ 3月8日(金)必着

第5回「文の京ガイドツアー」
～播磨坂から桜を追いかけて～

播磨坂さくら並木を出発し、小石川エリアにある文人の足跡を巡るコースを、区公認の観光ガイドと散歩してみませんか。
回3月23日(出)午前10時(全行程約2.3km)歩ける方回40人(抽選)
※無料(回往復はがき(1枚2人まで)にツアー名・参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・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文京シビックセンター1階文京区観光インフォメーション ☎03-5803-1941へ(申込フォームからも申込可) 3月11日(月)必着

コース(1時間30分程度)
(集合)播磨坂さくら並木→石川啄木終焉の地歌碑・顕彰室→旧磯野家住宅・銅御殿(外観)→漢詩碑→占春園→湯立坂→播磨田圃→旧東京医学校本館(外観)→小石川植物園正門前(解散、入園は任意)
※1グループ2人まで
※事前に申込フォームの「ご利用にあたってのお願い」を確認のこと
※天候等により中止の場合あり
申込フォーム▶

6年度 福祉タクシー券・自動車燃料費助成

外出困難な方の積極的な社会参加に寄与するため、福祉タクシー券の交付又は自動車燃料費の一部を助成しますので、対象の方は申請してください。ただし、現在受給している方は申請不要です。
回1月単位4,100円分の福祉タクシー券の交付又は自動車燃料費助成(自動車燃料費は四半期ごとに領収書を提出)回所得が限度額(下表)以内で、次のいずれかに該当する区内在住者①愛の手帳1・2度②視覚障害1・2級③下肢・体幹障害1～3級④内臓障害1・2級⑤移動機能障害1・2級⑥平衡機能障害3級⑦脳性麻痺⑧進行性筋萎縮症⑨スモン⑩プリオン病⑪先天性血液凝固因子欠乏症等⑫人工透析を必要とする腎不全(⑨～⑫の方は医療券の写しが必要)

扶養人数	所得限度額	5年度課税状況(4年中所得)にて判定
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

※4/1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で判定
※複数の障害が重複している方は、総合等級ではなく個別の障害等級で該当するか判断
※申請方法等詳細は下記へ

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

アートウォール・シビック
リアン文京 きずな一と展

リアン[絆]×作品[アート]、一人ひとりの世界をぜひお楽しみください。
回3月2日(出)～27日(休)午前9時～午後8時(シビックセンター)地下1階吹き抜け周回(無料)当日直接会場へ(アカデミー)推進課文化事業係 ☎03-5803-1120 昨年度展示風景▶



教室

チャレンジスポーツ教室塾(ヒップホップ)

回4月2日～23日の火曜(全4回)小学1・2年生 = 午後3時30分～4時15分、小学3年生以上 = 午後4時30分～5時30分(総合体育館)音楽に合わせて体を楽しく動かすリズム体操園区内在住・在学の小・中学生回各20人予定(抽選) ¥640円(保険料込)回往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別・学校名・学年・保護者名と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ 3月8日(金)必着

高齢者水中ウォーキング教室(4月水曜コース)

回4月3日～5月8日の水曜(全6回)午前10時～11時30分(総合体育館)水中ウォーキング、ストレッチ等回60歳以上の区内在住・在勤者回50人(抽選) ¥4,500円(保険料込)回往復はがき(1人1枚)に教室名・住所(在勤者は勤務先名・所在地)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ 3月8日(金)必着

アクアエクササイズ(4月日曜コース)

回4月7日～28日の日曜(全4回)午前10時～11時30分(総合体育館)アクアダンス、筋力トレーニング等(医師から運動制限を受けていない)18歳以上の区内在住・在勤・在学者回50人(抽選) ¥2,200円(保険料込)回往復はがき(1人1枚)に教室名・住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎03-3814-4271へ 3月8日(金)必着

魚沼残雪

スノーシュートレッキング
3メートルの雪壁をみよう



日時	内容
4/6(出) 12:00	やまびこ荘集合→昼食→小出スキー場付近でカタクリ・フキノトウ観察トレッキング→夕食
7(日)	銀山平スノーシュー体験→昼食(蕎麦予定)→入浴・買い物後、解散 ※体験メニュー・会場は天候等により変更になる場合あり

【送迎】高速バス 11:26 小出インターチェンジ着 高速バス 14:51 小出インターチェンジ発 新幹線 11:43 浦佐駅着 新幹線 15:01 浦佐駅発

※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
※送迎は、交通機関のダイヤ改正等により、多少変更の可能性あり

定員 25人程度(抽選)

費用 ① 区内在住者 大人(中学生以上)13,350円 子ども(小学生以上)10,500円 未就学児(3歳以上)10,000円
② 区内在勤・在学者 } 大人(中学生以上)17,050円
③ 区内在住者と同行する区外在住者 } 子ども(小学生以上)13,100円
④ 区内在勤者と同行する同居の家族 } 未就学児(3歳以上) 12,600円
※上記金額は宿泊費、参加費 大人7,700円・子ども6,600円(各種体験料、昼食料、保険料等)、入湯税150円(大人のみ)の合計分
※大人1人で利用の場合、別途500円必要
※料金は全て税込。現金のみ、カード不可

ツアー申込 回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 3/13(休) 問合せ 回電話でやまびこ荘宿泊料金の改定あり。詳細は区参照
※抽選結果の確認は3/14(休)以降、各自でやまびこ荘へ問合せ。抽選結果の連絡なし

主催 湯之谷薬師スキー場管理組合(やまびこ荘運営事業者)
※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)
※6年度より、やまびこ荘宿泊料金の改定あり。詳細は区参照
※山村体験交流事業の問合せは区民課 ☎03-5803-1171へ

「子育て応援メールマガジン」にご登録を

妊婦や6歳未満の乳幼児の保護者が、安心して出産や子育てができるように、おなかの赤ちゃんの様子や産後の子どもの成長の様子、区の子育てサービス情報等をメールマガジン形式・LINE形式でお届けします。

登録方法
メルマガ 右記二次元コードに空メールを送付
LINE版 区公式LINEを「友だち追加」し、子育て応援メールマガジンの受信設定を行う
▲産前 ▲産後

※配信は、きずなメールとの協働で実施
回子育て支援課子育て支援推進担当 ☎03-5803-1256

凡例
日時
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

凡例
日時
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

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



講座・教室

春の文京アカデミア講座

15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 申込方法は「[区ホームページ](#)」の「電子申請」は左記二次元コードへ (電子マークがある記事に限る)

番号	講座名	日時	
1	文京区の坂と階段	5/17・24・31、6/7	金 14:00～15:30
2	『論語』のキャラクター学 —人物で学ぶ『論語』の世界—	5/15・22、6/5・19、7/3	水 11:00～12:30
3	『源氏物語』の主題を探る	5/16・30、7/4・18	木 15:00～16:30
4	【金沢市協定締結5周年記念事業】 西田哲学を読み解く	5/23、6/6・20、7/4・11	木 10:30～12:00
5	江戸時代のこども絵本の世界	6/5・12・19	水 13:30～15:00
6	アジアの将来を考える	5/11・18・25	土 10:00～11:30
7	【東京大学史料編纂所協力講座】 日本史のなかの戦争	6/1・8・15・22・29	土 10:30～12:00
8	自然界の多様性をつくった鳥たち	5/14、6/11・25、7/9	火 14:00～15:30
9	光合成の仕組み	6/6・20、7/4・18	水 13:30～15:00
10	今知りたいう宇宙の謎	6/14・21・28、7/5・19	金 10:30～12:00
11	私も書ける「木簡」に挑戦!	5/9・16・23・30、6/6・13、7/4	木 10:30～12:00
12	初歩から楽しめる アコースティックギター入門	5/11・18・25、6/8・15・29、 7/6・20	土 13:30～15:00
13	気軽に始める 色鉛筆画	5/13・20、6/10・17、7/8	月 13:30～15:30
14	発声の基礎から丁寧に学ぶ ア・カペラ合唱講座	5/14・21・28、6/4・11・18	火 10:30～12:00
15	ミラクルな江戸絵画 —シン・奇想の絵師たち	5/16・30、6/13・27、7/11	木 10:00～12:00
16	伝統芸能へのいざない	5/16・23・30、6/6・13	木 14:00～15:30
17	ココロのアトリエ —アートを通して自分らしさを味わう時間—to	5/25、6/1・15	土 10:00～12:00
18	西洋美術史 —ヘルネサンスから19世紀まで—	6/4・11・18、7/2・16	火 10:00～12:00
19	木曾繪でつくる仏像 —自分を見つめて円空仏を彫る—	6/27、7/4・11	木 13:30～16:00
20	臨床人生心理学への招待 —人生の棚おろしワークショップ	5/13・27、6/10	月 10:30～12:00
21	「香書」について考える	5/14・21・28	火 14:30～16:00
22	人生設計と資産運用	5/22・29、6/5・12・26	水 10:30～12:00
23	季節の和菓子を知る・和菓子の歳時記	6/7・14・21、7/5・19	金 14:00～15:30
24	未来の為に体力アップ —少し頑張る筋力トレーニング—	5/10・17・24・31、6/7・14	金 10:30～11:30
25	初めての方も大歓迎 ミュージカルナンバーを踊ってみましょう!	5/13・27、6/3・10・17	月 10:30～12:00
26	楽に身体を動かすコツ —古武術に学ぶ姿勢と筋のゆるめ方—	5/13・20・27、6/3・10	月 14:00～15:30
27	心と身体にやさしいピラティス	5/21・28、6/11・18	土 14:00～15:30
28	ゆっくり楽しくハンブルク講座(入門)	5/11・18・25、6/1・8・15	水 10:30～12:00
29	ジパングタイムズ ネイティブによる 旅行に役に立つ英会話講座	5/13・20・27、6/3・10・17、 7/1・8	月 14:00～15:30
30	日常英会話初級編 —会話の広げ方を学ぼう—	5/15・22・29、6/5・12・19・26、 7/3	水 18:30～20:00
31	旅に役立つフランス語	5/17・24・31、6/7・14・21	金 14:00～15:30
32	闘外の中のニーチェ —東の巨人と西の超人との出会い—	5/17・24・31、6/7	火 10:30～11:30
33	中国の切り絵(剪紙)に挑戦	5/21・28、6/4・11	火 10:30～12:00
34	からだを使ってうたうミュージカルソング	5/28、6/4・18・25	火 10:30～12:00
35	社交ダンスを通してリフレッシュ	6/5・12・19・26	水 14:00～15:30
36	知られざるサーカスの世界	6/28、7/12・26	金 14:00～15:30
M1	日常英会話中級編 —理由も含めた意見の伝え方を学ぼう—	5/16・23・30、6/6・13・20・27、 7/4	木 18:30～20:00

*カリキュラムや応募に関する詳細は、地域アカデミー 図書館・地域活動センター等で配布する「講座案内」、又は右記☎で必ず確認のこと
*定員を超えた場合は抽選。応募者が定員に達しない時は開講しない場合あり
*当落通知は4/5(金)発送予定
*無料保育・手話通訳を付けられる講座あり。詳細は申込時に問合せのこと
*受講は当選者本人に限る

交流館の教室

	カーレット教室	誰でもピラティス	ズンパ体操教室	フラワーアレンジメント教室	古典に親しむ「投扇興」	ポールウォーキング教室	朗読会を楽しむ会
日時	①3/12(火)②26(火) 10:00～12:00	3/14(木) 13:30～15:00	3/16(土) 10:00～11:00	3/21(木) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:30～17:00	3/25(月) 14:00～15:30	3/26(火) 14:00～16:00	3/29(金) 13:30～15:00
会場 問合せ	白山交流館 ☎03-3813-8500	目白台交流館 ☎03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	目白台交流館 ☎03-5395-9141			
内容 講師 (敬称略) 対象等	園卓上カーリングが多 世代交流をはかる園 区イベント。区内在住 在勤・在学者 園 12人(申込順) 園 1,000円 園3/2(土)10:00 から電話又は直接白 山交流館へ	園インナーマッスルを鍛 えて、交流をはかる園 区イベント。区内在住 在勤・在学者 園 12人(申込順) 園 200円 園3/4(月)9:00から 電話又は直接目白台交 流館へ	園ズンパ体操でふれあ う。交流をはかる園 区イベント。区内在住 在勤・在学者 園 12人(申込順) 園200 円 園3/2(土)10:00から 電話又は直接千駄木交 流館へ	園古式ゆかしい日本の 風流度歩き、安定した 歩行を目指す園 区イベント。区内在住 在勤・在学者 園32人 (申込順) 園2,500円(教 材費) 園3/6(火)9:00から 電話又は直接目白台交 流館へ	園2本のポールを使用 して3km程度歩き、安 定した歩行を目指す園 区イベント。区内在住 在勤・在学者 園12人 (申込順) 園200円(ポ ール貸出料) 園3/4(月) 9:00から電話又は直接 目白台交流館へ	園第一部 = 安房直子作 「きつねの窓」、第二部 = 先生と参加者による朗 読園区イベント。区内 在住・在勤・在学者 園 15人(申込順) 園無料 又は直接目白台交流館 へ	園朗読会を楽しむ会

ふれあいサロン 「あんしん生活」講座

3月13日(水)午後1時30分～3時 園音羽地域活動センター 園詐欺・悪徳商法の窓口と対処法を最新の事例等を通じて学ぶ 園消費生活相談員 園区内在住・在勤・在学者 園24人(申込順) 園無料 園電話又は直接音羽地域活動センター ☎03-3943-0621へ

フミコム団体運営支援講座

3月16日(土)午前10時～正午 園社会福祉協議会(区民センター内) 園団体の運営や活動を継続するための資金獲得手段、ファンドレイジング手法を学ぶ 園瀬上倫弘氏(JCNEマネージャー) 園区内を对象に非営利活動をしている団体 園15人(申込順) 園500円 園電話又は「[区ホームページ](#)」の「電子申請」は左記二次元コードへ (電子マークがある記事に限る)

春休み特別体験科学教室

3月27日(水)・28日(木) ①午前9時30分～正午 ②午後1時30分～4時 園教育センター 園電子顕微鏡でミクロの世界を探索 園医学生物学電子顕微鏡技術学会 園区内在住・在学の小1年生～高校生(小学2年生以下は保護者1人同伴) 園各20人(抽選) 園無料 園往復は「[区ホームページ](#)」の「電子申請」は左記二次元コードへ (電子マークがある記事に限る)

からだコンディショニング

園高齢者の食事(栄養)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) 園各15人(抽選) 園無料 園電話又は直接下記へ(各福祉センター☎からも申込可) 園3月20日(祝・水)

4～6月の水曜

日時	実施場所	集合場所
3/14(水) 8:30～9:00	春日駅・後楽園駅周辺	磯川公園(後楽園駅4b出入口前)
4～6月の水曜 10:30～12:00	福祉センター 江戸川橋	福祉センター 湯島
13:30～15:00	福祉センター 江戸川橋	福祉センター 湯島

*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かけください
*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
園環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

健康マージャン教室

4月4日～7月11日の水曜(全15回) 午後1時30分～3時30分 園千駄木高齢者在宅サービスセンター 園認知症予防を目的とした「賭けない・飲まない・吸わない」マージャン、マージャンの歴史やルールを基礎から学ぶ 園文京区に住民登録のある65歳以上の方(初めて参加する方を優先) 園20人(抽選) 園無料 園電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ(申込フォームから申込可) ▶ 申込期間 3月4日(月)～12日(火) ▲申込フォーム

催し物

地域大学との連携企画 学生が深掘りする地域の銭湯の魅力

3月8日(金)午後7時～8時30分 園大塚地域活動センター 園大学生が地域の銭湯の魅力を語るトークイベント 園古澤実怜氏(行こうよ文京浴場学生プロジェクト代表) 園区内在住・在勤・在学者 園30人(申込順) 園無料 園申込フォームから申込可 園大塚地域活動センター ☎03-3947-2624 ▲申込フォーム

地域企業との連携企画 映画音楽のレコードを聴く会

3月20日(祭・水) 午後2時～4時 園大塚地域活動センター 園志田一穂氏(ラジオDJ) 園区内在住・在勤・在学者 園30人(申込順) 園無料 園申込フォームから申込可 園大塚地域活動センター ☎03-3947-2624 ▶ 協力 バイオニア ▲申込フォーム

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、区内全域の屋外の公共の場所において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。

ボランティアとして参加いただける方は、当日集合場所へ直接お集まりください。

日時	実施場所	集合場所
3/14(水) 8:30～9:00	春日駅・後楽園駅周辺	磯川公園(後楽園駅4b出入口前)

*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かけください
*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
園環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

園環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1828

はがき・FAX
などの記入例

- 1 希望講座・教室
- 2 住所
- 3 氏名(ふりがな)
- 4 年齢
- 5 電話番号
- 6 その他(任意記載)

1人(組)1枚

*往復はがきの場合、返信用にもめて先を明記

お知らせ

フードドライブ(未利用食品の回収)出張回収臨時窓口の開設

3月7日(木)午前10時～午後3時 園大塚地域活動センター ▶ 回収対象 家庭で余った賞味期限まで2か月以上ある常温保存可能な食品 園リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎03-5803-1135 ※詳細は区☎参照 ▲区☎

5年度第3四半期までのごみ収集量と資源回収量(速報値)

5年度第3四半期までのごみ収集量は、前年度に比べて、933t(2.9%)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、580t(5.7%)の減量となりました。

	5年 4～12月	4年 4～12月	増減量	増減率
可燃ごみ	29,083t	29,943t	▲860t	▲2.9%
不燃ごみ	972t	1,024t	▲52t	▲5.1%
粗大ごみ	934t	955t	▲21t	▲2.2%
合計	30,989t	31,922t	▲933t	▲2.9%

*端数処理の関係で合計値等が合わない場合があります

資源回収量(集団回収を含む)

	5年 4～12月	4年 4～12月	増減量	増減率
粗大ごみ	303t	310t	▲7t	▲2.3%
古紙	6,205t	6,664t	▲459t	▲6.9%
缶	433t	448t	▲15t	▲3.3%
びん	1,786t	1,897t	▲111t	▲5.9%
ペットボトル	769t	752t	17t	2.3%
その他	187t	192t	▲5t	▲2.6%
合計	9,683t	10,263t	▲580t	▲5.7%

*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

園リサイクル清掃課 ☎03-5803-1184

道路に物を放置しないでください

3～4月は引越の時期です。引越の際に、不要になった家具等を道路上に放置することは違法です。不要になった家具等は適正な手続を行い、廃棄してください。

また、道路上に自転車やバイクの放置、置き看板、のぼり旗、車の乗り入れステップ、商品や植木鉢等の物を置くことや、宅地内の植栽から伸びた枝等が道路上に出ていることで、通行する人に不便な思いをさせることがあります。道路上に置かれている物や、道路路にはみ出した枝等で事故が発生した場合、その物件の所有者が責任を問われることがあります。

園管理課道路監察係 ☎03-5803-1245

アカデミー千石学習室の貸出中止

空調設備等改修工事のため、6月17日(月)～7月12(金)までの間、貸出を中止します。

園アカデミー推進課 ☎03-5803-1307

バイク・軽自動車の廃車手続をお忘れなく

軽自動車税(種別割)が未納の方は納めてください

軽自動車税(種別割)は4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に納めていただく税金です。以下のいずれかの条件に該当する方は、3月29日(金)までに廃車等の届出をすることで、次年度以降の軽自動車税(種別割)がからなくなります。

▶条件 ①車両を譲渡する(譲受人が名義を変更しないことによるトラブルが増加。車両を譲渡する場合は引渡し前に廃車手続が必要)②亡くなられた家族の車両を持っている③盗難に遭って車両が見つからない(警察に盗難届を出していても、廃車手続は必要)④破損等で車両を廃棄する

車種	手続	税申告先
原動機付自転車(125cc以下)		税務課税務係 ☎03-5803-1152
小型特殊自動車(フォークリフト等)		税務課税務係 ☎03-5803-1152
軽二輪・二輪小型自動車	練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032	税務課税務係 ☎03-5803-1152
軽三輪・軽四輪	軽自動車検査協会 東京主管事務所 練馬支所 ☎050-3816-3101	税務課税務係 ☎03-5803-1152

園税務課税務係 ☎03-5803-1152、税務課納税係 ☎03-5803-1156

区民葬儀*を利用した方への助成事業を実施

園区民葬儀券を利用し葬儀を行った喪主で、次のいずれかに該当する方①喪主が葬儀の日に文京区に住民登録がある▶助成金額 葬儀1件につき1万円▶申請に必要なもの ①文京区区民葬儀利用助成申請書兼請求書(区☎からダウンロード)②葬儀の領収書(写し可)③印鑑(①で使用したもの)④振込先の通帳⑤委任状(申請者と助成金を振り込む口座の名義が異なる場合のみ) 園葬儀を行った日から1年以内に、申請に必要なものを直接福祉政策課地域福祉係 ☎03-5803-1202へ

区民葬儀取扱指定店

葬儀店名	所在地	電話
本郷金子商店	本郷2-14-9	0120-18-7837
杉元	本郷4-34-17	03-3813-5601
神谷商店	根津2-20-4	03-3821-4215
矢口葬祭	大塚5-18-1	03-3941-7222
鈴木商店	小石川1-22-8	03-3811-6818
磯辺葬儀社	目白台2-9-6	03-3941-0983

※詳細は区☎参照
*区民葬儀:全東京葬祭業連合会に加盟する区民葬儀取扱業者が行っている葬儀

3月1日(金)～7日(木)は「建築物防災週間」

共同住宅等の多くの方が利用する建築物は、避難階段等に不備があると思われぬ災害につながるため、皆さんの建築物を改めて見直してください。

園建築物指導課監察担当 ☎03-5803-1267

みどりのサポートボランティア募集

園区内在住・在勤・在学者 園電話でみどり公園緑化係 ☎03-5803-1254へ

事業名	内容
公園ガーデナー・平日(火曜)コース・休日(日曜)コース	磯川公園の花壇で草花等の植栽及び維持管理活動
緑化事業サポート	イベント(クイズラリーなど)のサポート(10～11月の日曜予定)

転倒骨折予防体操 ボランティア指導員募集

園シビックセンター内会議室 園転倒骨折予防体操を学び、高齢者の転倒骨折予防体操自主グループや区が実施する教室で体操の助言を行う 園区の全ての要件に該当する64歳以下の区内在住者①介護予防や高齢者自主グループに関心がある②講習終了後、自主グループや区が実施する体操教室で体操の助言ができる 園6人(抽選) 園無料 園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 3月4日(月)～18日(月) ▲申込フォーム

日時(全て金曜)	内容(講師)
4/12	講義「高齢者の身体機能の特性」(医師)、オリエンテーション(保健師・看護士)
5/17・31、7/19、8/2、10/18	実技講習「高齢者の運動指導」(作業療法士・健康運動指導士・保健師・看護士)
9/6	講義「ボランティア活動について」

※全ての講習の参加及び1年間を通しての実習参加が必要



会員募集

太極拳 弥生会 茗茶クラブ

①水曜12:45～14:30②スポーツセンターほか③太極拳(簡化・88式・32式)④園枝優子氏 ☎1,000円⑥月2,000円⑦初心者歓迎、体験無料⑧河原 ☎090-8500-8863

だんだん会

①第4土曜13:30～

住民基本台帳	世帯…128,508世帯(126,369)	うち外国人住民	計…14,089人(12,427)
	人口…232,281人(229,617)		男…6,938人(6,138)
	男…110,621人(109,216)		女…7,150人(6,289)
	女…121,659人(120,401)		

※人口総数はその他を含むため、男女の計と一致しない場合あり ()内は前年同期 令和6年2月1日現在

子育て

3月「ベビーヨガ」

3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かかわりを深め、リラックス効果や安心感を高める 小林睦子氏(ベビーヨガインストラクター) 0～2歳児と保護者 12組(申込順) 無料 電話で子育てひろば水道 03-3812-2345へ(日曜、祝日を除く午前9時～10時30分、午後1時～2時30分のみ受付)▶申込期間 3月4日(月)～15日(金)

ステップ・アップ! 離乳食講習会

4月10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8～9月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先) 各18人(申込順) 無料 3月12日(火)から申込フォームから申込 保健サービスセンター本郷支所 03-3821-5106

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 区から申込▶申込期間 4月1日(月)～10日(水)

	4/20(土)	4/21(日)	4/30(火)
日時	①10:00～11:30 ②13:15～14:45	①10:00～12:00 ②13:15～15:15	9:30～11:30
会場	保健サービスセンター本郷支所	保健サービスセンター	
定員(抽選)	各12組	各25組	

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

精神障害回復途上者のデイケア*事業

月・水・木曜午前10時～午後3時 保健サービスセンター本郷支所 原則統合失調症の回復初期かつ通院治療中の50歳以下の区内在住者 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
*デイケア:創作、対人技能訓練、ディスカッションなどのグループ活動を通して、仲間作りや社会復帰への準備をすすめていく場

3月は「自殺対策強化月間」自殺防止! 東京キャンペーン

都と連携し、自殺対策の普及啓発活動としてチラシ等の配布を行います。 3月8日(金)午後5時30分～6時30分 後楽園駅周辺 予防対策課精神保健係 03-5803-1847

※詳細は区参照

寿カラオケ教室(前期)

4～8月の第1・3火曜(全10回)午後1時30分～3時30分 福祉センター江戸川橋 演歌・歌謡曲を学ぶ(全5曲予定) 五十嵐信子氏 65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先) 20人(抽選) 2,000円(初回納入) 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) 3月15日(金)

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 3月18日(月)午前10時～11時30分 福祉センター湯島 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 3月1日(金)から電話で保健サービスセンター 03-5803-1805へ

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

この機会に母子健康手帳等を確認し、まだ受けていない定期予防接種があるか確認しましょう。 予防対策課 03-5803-1834

精神保健相談

保健サービスセンター = 3月1日(金)・27日(水)、保健サービスセンター本郷支所 = 3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

春休み! 歯っぴー教室

元気な大人の歯の作り方 3月28日(木)午前10時～11時 保健サービスセンター 大人の歯についてのミニ講話、お口を使ったゲームや歯医者体験等 4～6歳の未就学児と保護者 10組(申込順) 無料 3月1日(金)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の健康相談(3月)

区分	対象	日(曜)	受付時間	日(曜)	受付時間
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	13(水) 27(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)	6(水)	13:30～14:00	21(木)	9:15～10:30
歯科保健相談※2	乳幼児(予約制)	7(木) 14(木) 21(木) 28(木)	13:00～14:30	7(木) 21(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)	21(木)	① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30	14(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)	13(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・子育ての相談を希望する方	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)

文京かかりつけマップをご活用ください

区内の医院・歯科医院・薬局の基本情報を掲載した地域医療連携情報誌「2024年版文京かかりつけマップ」を区の施設で配布しています。

配布場所 高齢福祉課・図書館・地域活動センターほか(介護・医療機関情報検索システムにも掲載) 高齢福祉課地域包括ケア推進係 03-5803-1843

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(はがぎ(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)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 3月11日(月)必着

	基礎コース	心電図等コース
日時	4/6(土)・17(水)	4/20(土)
内容	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	各コース以下の全ての条件に該当する区内在住・在勤・在学者(医師から運動制限を受けている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く)	
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)

3月 休日医療のご案内

休日診療当番医

①必ず、事前に受診希望の医療機関に電話で開院・待ち時間を確認、受診希望の旨を連絡したうえで受診
②診療の受付状況によっては受付時間前に受付を終了する場合あり
③受診する医療機関や時間帯によっては、対応の薬局が受診医療機関から遠方になる場合あり
※医療機関を受診の際は、健康保険証を持参(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) 昼間 9:00～17:00(受付は16:30まで)
準夜間 17:00～22:00(受付は21:30まで)

日	医療機関名	調剤	所在地	電話
3	光永クリニック	内小	千石4-4-1	03-3943-0270
	松平小児科	内小	関口1-15-9	03-3267-4077
	根津宮永町診療所	内	根津2-13-6	03-3824-2588
10	ダイナメディカル根津クリニック	内	根津2-14-9	03-5815-8687
	文京区医師会付属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	ヒトミ歯科	内	関口1-24-6	03-6280-8779
17	三羽歯科医院	内	本郷1-19-6	03-3811-6487
	中村クリニック	内	小石川3-27-6	03-3818-7677
	森こどもクリニック	内小	小石川5-40-21	03-5803-7887
24	相田薬局	内	本郷2-39-13	03-3811-4859
	うすだクリニック	内	本郷4-36-5	03-5840-8250
	文京区医師会付属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
31	広野歯科クリニック	内	白山1-33-8	03-3813-1182
	松岡歯科医院	内	本郷5-28-5	03-3811-7682
	小石川医院	内	春日2-10-18	03-3816-3151
3	保坂こどもクリニック	内小	白山5-27-12	03-3946-0641
	大塚診療所	内小	湯島3-31-6	03-3831-2294
	文京区医師会付属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
10	団子坂くろぎクリニック	内	千駄木5-21-12	03-5834-7702
	タク歯科クリニック	内	本郷4-1-3	03-6801-5584
	フジサキ歯科・矯正歯科	内	本郷4-29-17	03-5319-7030
17	三橋医院	内小	小石川4-20-1	03-3816-3284
	茗荷谷キッズクリニック	内小	大塚3-1-6	03-5976-3077
	文京動坂診療所	内	千駄木4-15-3	03-3822-9680
24	餅ノ水ファミリークリニック	内小	湯島1-9-14	03-5844-1401
	文京区医師会付属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	三井歯科クリニック	内	目白台1-23-7	03-5395-1945
31	団子坂歯科医院	内	千駄木2-28-4	03-3823-8148
	祐ホームクリニック千石	内	千石4-25-5	050-3784-2001
	吉村小児科	内小	大塚2-18-6	03-3943-3806
3	大森内科医院	内	湯島4-9-8	03-3811-0888
	団子坂ひろせ小児科	内小	千駄木1-23-6	03-3823-4970
	文京区医師会付属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
10	もりた歯科クリニック	内	音羽1-21-12	03-3943-8241
	丸山歯科医院	内	本郷5-44-2	03-3821-2294
	八千代診療所	内小	白山1-5-8	03-3811-4519
17	森内科	内	大塚3-35-8	03-3945-8188
	細部医院	内	根津1-1-15	03-3822-6858
	文京区医師会付属診療所	内	千駄木2-26-8	03-3823-2217
24	吉行医院	内	千駄木2-34-10	03-3821-7994
	山口歯科医院	内	音羽1-17-13	03-5395-5553
	湯島歯科医院	内	湯島2-33-1	03-3836-2031

休日調剤薬局

(受付時間) 昼間 9:00～17:00 準夜間 17:00～22:00

日	薬局名	調剤	所在地	電話
3	みよの台薬局丸山町店	内	千石3-37-14	03-5978-9333
	日本調剤根津薬局	内	弥生1-2-16	03-5805-9331
10	ダイエー小石川店薬局	内	小石川3-27-16	03-3817-0155
	紫山堂薬局小日向店	内	小日向4-5-11	03-5981-9790
	芙蓉堂薬局	内	本郷4-2-1	03-3816-2410
17	今尾薬局	内	本郷4-6-3	03-3811-4033
	日本調剤根津薬局	内	弥生1-2-16	03-5805-9331
	CMS春日薬局	内	春日2-10-19	03-6801-6322
24	日本調剤根津薬局	内	弥生1-2-16	03-5805-9331
	CMS茗台薬局	内	小石川4-20-3	03-3816-8201
	はりま坂薬局	内	小石川5-40-16	03-3830-0393
31	紫山堂薬局	内	大塚1-4-8	03-3945-4310
	ケイワ薬局湯島店	内	湯島1-9-14	03-5805-7898
	雄飛堂薬局千駄木店	内	向丘2-14-6	03-3823-8551
3	アイン薬局動坂店	内	千駄木4-16-2	03-5814-0006
	あかね薬局	内	大塚4-45-10	03-3945-4308
	日本調剤根津薬局	内	弥生1-2-16	03-5805-9331
10	はりま坂サンテ薬局	内	小石川4-21-1	03-3814-0768
	カテイ堂薬局	内	白山1-8-6	03-3811-5843
	よつば薬局	内	千石1-6-17	03-6912-2555
17	日本調剤根津薬局	内	弥生1-2-16	03-5805-9331

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]	24時間(年中無休)
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
豊島文京(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

区の情報はこちらをチェック!

