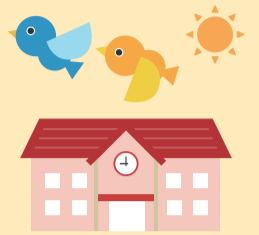


認可保育園(区立・私立)・認定こども園・柳町幼稚園(長時間保育)

令和  
**7**  
年度

# 入園児童募集



認可保育園とは、保護者の就労や病気などの理由により保育を必要とする子どもを、保護者に代わって預かり、保育する施設です。

▶ 申込案内配布 幼児保育課(区にも掲載)

※3~5歳児クラスの子ども及び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・保育の無償化の対象  
※0~2歳児クラスの第2子以降の子どもは、保育の無償化の対象



## ● 認可保育園(区立・私立)・ 認定こども園(保育所部分・2・3号認定利用)・ 柳町幼稚園(長時間保育)

対象	以下のいずれかの事由に該当するために、保育を必要とする子ども ● 保護者が就労又は求職している ● 保護者が出産や病気又は心身に障害がある ● 保護者が同居している病気の親族又は心身に障害のある親族の介護をしている ● 保護者が就学等している ● その他 ※区立幼稚園型認定こども園の3~5歳児クラス及び柳町幼稚園(長時間保育)は区内在住者に限る ※7年4/1時点の年齢で児童のクラスが決定
費用	条例に基づく保育料(3歳児クラス以上の子ども・第2子以降の子どもは、月額基本保育料は無償)
申込方法	以下のいずれかの方法 ● 電子申請 ● 必要書類を郵送又は直接幼児保育課へ ※電子申請は区内在住者、区内転入予定者に限る(区外在住で7年4/1までに転入予定がない方は電子申請不可) ※必要書類は各家庭によって異なる
申込期間	【一次受付】 11/12(火)~29(金)必着 ※電子申請は11/29(金)23:59まで受付 ※7年2/28(金)までに出生予定の子どもは、未出生でも一次受付期間に申込可 【二次受付】 12/2(月)~7年1/31(金)必着 ※一次受付で定員に達しなかった保育園のクラスを募集 ※電子申請は7年1/31(金)23:59まで受付
決定	【一次選考】 希望する園に募集数を超える申込があった場合、選考基準により選考を行い、7年1/31(金)に結果通知を発送。区でも結果を公開(その後、各園で健康診断・面接を実施) 【二次選考】 一次選考で定員枠に空きがでた場合、入所選考を行い、7年2/28(金)に結果通知を発送

※配慮を必要とする児童の受入れは、申込案内参照  
※延長保育は1歳児クラス(根津保育園は満1歳)から実施  
※区外の保育園へ入園・転園を希望する場合、申込書類や申込期間は当該市区町村に確認

## ● 電子申請での受付

スマートフォン及びパソコンで入園・転園等の申込ができます。

対象となる申請	認可保育園(区立・私立)・認定こども園(保育所部分・2・3号認定利用)・柳町幼稚園(長時間保育)の申請等に関する以下の手続 ● 入園・転園申込 ● 延長保育申込(区立保育園・認定こども園) ● その他入所に関する手続(希望施設の変更等)
注意点	● 電子申請が可能な方は、区内在住者・区内転入予定者(区外在住かつ7年4/1までに転入予定がない方は在住している自治体へ申請書提出) ● 受付は申込締切日の23:59まで ● 就労証明書等別途必要書類あり

## 子育て応援団 家庭的保育事業の 7年度受託児・入園児童募集

保育が必要と認められる3歳未満の児童を、家庭的保育事業者の自宅などで保育します。申込方法等は左記認可保育園と同様です。

事業所名	家庭的保育者	所在地	電話番号
家庭的保育室プチ・アンジュ	白石真利子	春日2-4-15	03-3812-2568
とことこ保育ルーム	吉成純子	白山4-26-10 ラポール白山103	080-5888-3364
Nursery room Coco	金井朝子	白山5-17-25	080-6636-6082
ぽっかぽか保育室	岩瀬昌子	本駒込3-38-9	090-2635-7156
家庭的保育室Sandy's	小堀奈央	本駒込4-27-3-103	03-3822-8488

## 区立幼稚園型認定こども園(2・3号認定利用)入園児募集

7年度に区内初の幼稚園型認定こども園「認定こども園元町幼稚園」(現名称:湯島幼稚園)を開設します。幼稚園型認定こども園とは、学校教育法第1条に規定する幼稚園が保育機能を併せ持ち、幼児期の教育・保育を一体的に行う施設です。2・3号認定利用は、区内の認可保育園と同様に募集・選考を行います。

※1号認定利用は「令和7年度文京区立幼稚園・幼稚園型認定こども園入園児(3歳児、4歳児、5歳児)募集要項」参照

施設名	所在地	電話番号	募集予定人数(11/1現在)					
			1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	延長保育
認定こども園元町幼稚園(2・3号認定利用) ※現名称:湯島幼稚園	本郷1-1-19 (本郷3-10-18から移転予定)	03-3814-9243	10	11	14	14	14	18

※募集予定人数は今後変動する可能性あり

## 1分でまわれちゃう! おうちで ぶんきょう園見学

保育園選びや園見学をご検討中の方に向けて、保育園等の紹介映像を公開しています(一部対象外の園あり)。



※詳細は、区にも又は「ぶんきょう保育パンフレット2025」(申込案内)参照  
問合せ ☎ 112-8555 文京区幼児保育課入園相談係 ☎ 03-5803-1190



### 衆議院議員選挙結果

10月27日(日)に衆議院議員選挙及び最高裁判所裁判官国民審査が行われました。文京区の結果は、以下のとおりです。

#### ●衆議院(小選挙区選出)議員選挙【東京都第10区】

候補者名 (得票順)	党派名	得票数		
		文京区	豊島区	合計
鈴木 隼人	自由民主党	46,221.355	47,269.200	93,490.555
鈴木 ようすけ	立憲民主党	45,525.536	47,374.310	92,899.846
永野 ひろ子	日本維新の会	17,949.107	21,606.489	39,555.596
安田 しん	参政党	7,099	8,871	15,970
合計		116,794.998	125,120.999	241,915.997

投票率(%)	文京区	
		文京区
	東京都	56.06

#### ●衆議院(比例代表選出)議員選挙

名簿届出政党等名称(得票順)	文京区	東京都
自由民主党	30,186	1,498,632
立憲民主党	25,577.581	1,298,166.012
国民民主党	20,054.418	945,460.918
日本維新の会	10,325	516,610
日本共産党	10,303	498,565
れいわ新選組	6,115	451,865
公明党	5,510	573,191
参政党	4,095	237,271
日本保守党	4,047	201,770
社会民主党	1,803	96,302
みんなで作る党	317	23,784
各政党等の得票数計	118,332.999	6,341,616.930

※小数点以下の数字は、あん分による得票端数

問選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

### 文京共創フィールドプロジェクト(B+) クラウドファンディング実施中

ふるさと納税で、社会的課題等の解決に向けた実証事業を応援しませんか



社会的課題等の解決に向け、2つの事業を採択しました。

ふるさと納税を活用したクラウドファンディングを12月13日(金)まで実施しています。皆様のご支援をお願いします。

▶寄附方法 クラウドファンディングサイト「ふるさとチョイス」によるクレジットカード決済、コンビニ支払いほか

実施企業・法人	実証事業概要
(株)COUNTER WORKS	区内商店街の空きスペースで短期レンタルを実施し、事業収益をもとに商店街をリブランディングする
(株)たびふあん	様々な作品のロケ地になっている文京区で、観光客などにおすすめのロケ地を探せるポットを提供し、満足度向上とエリア内の回遊性の向上を図る

※寄附に対する返礼品等の特典なし

問企画課 ☎03-5803-1126



▲詳細はこちら

### 11月「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」



#### 189(いちちはやく) 気づいてあげて そのサイン(6年度標語)

児童虐待に関する相談対応件数は増加しており、子どもの生命が奪われる重大な事件も後を絶ちません。そのため、地域社会が児童虐待に対する深い関心と理解を持ち、子どもや親のSOSのサインを見逃さずにキャッチすることが大切です。

区では、子ども家庭支援センターで子どもと家庭、子育てに関する総合相談を行っています。「つらい」「苦しい」ときは、まずは相談してください。また、地域で子どもの様子などが「おかしい」と感じた場合もご連絡ください。

▶子ども家庭支援センター相談専用ダイヤル ☎03-5803-1109

#### 児童虐待防止推進月間・里親月間企画展

児童虐待防止のための取組や、親のもとで生活できない子どもたちを公的に育てる社会的養護の内容等に関する展示を行います。27日(水)には養育家庭(里親)アドバイザーが里親制度について案内します。

日①11月27日(水)正午～午後6時②28日(木)午前10時～午後3時 会ギャラリーシビック 対どなたでも 申当日直接会場へ

問子ども家庭支援センター ☎03-5803-1894

### 伝統工芸・技能名匠者紹介ウェブサイト「文京匠ギャラリー」を開設

区内伝統工芸の魅力発信のため、「来て見て体験」文京の伝統工芸の演者や技能名匠者を紹介するウェブサイトを開設しました。サイトでは、演者のインタビュー記事・作品をご覧いただけます。

問経済産業振興係 ☎03-5803-1173



▲詳細はこちら



### 年末調整等に関する各種資料のご案内

内容	確認方法等
年末調整の各種情報	国税庁☎(年末調整がよくわかるページ)参照
扶養控除等申告書などの各用紙	国税庁☎からダウンロード
年末調整の方法	インターネット番組「Web-TAX-TV」、YouTube「国税庁動画チャンネル」参照
給与支払報告書の提出	区☎参照

※住民税の特別徴収関係の手続・申告には、eLTAXが便利。詳細はeLTAX☎参照

問[源泉所得税・法定調書]小石川税務署 ☎03-3811-1141、本郷税務署 ☎03-3811-3171(自動音声案内に従い、「2」を押す)、[給与支払報告書]税務課課税係 ☎03-5803-1154



▲国税庁☎



▲区☎

### 看護小規模多機能型居宅介護施設 整備・運営事業者募集

高齢者・介護保険事業計画に基づき、区有地等に看護小規模多機能型居宅介護施設を整備・運営する事業者を募集します。

問介護保険課高齢者施設担当 ☎03-5803-1208



▲詳細はこちら

整備予定地	本郷6丁目115番2・3・4・15(地番)
整備手法	区から土地を借受けた事業者が、自ら施設の整備及び運営を行う
公募要項配布	介護保険課高齢者施設担当(区☎にも掲載)
締切	12/16(月)

※公募条件、手続等詳細は、公募要項参照

### 沖縄県うるま市と友好都市協定を締結

10月13日(日)、区は沖縄県うるま市と友好都市協定を締結しました。区とうるま市は、両都市の友好都市である盛岡市を縁として、現代版組踊「肝高の阿麻和利」公演や平和特派員事業を実施するなど、様々な交流を重ねてきました。今回の友好都市協定締結により、両都市の各種施策及び事業の更なる相互協力を推進していきます。

問アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310



### 区議会 11月定例議会

今回の定例議会で審議する請願の締切は、11月15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開会1時間前に、区議会☎で公開します。

#### インターネット議会中継

本会議一般質問では、インターネットで生中継・録画中継をご覧いただけます。

議会中継はこちら▶



#### 本会議リアルタイム字幕

本会議では、傍聴席でリアルタイム字幕を、本会議一般質問では、生中継でもリアルタイム字幕をご覧いただけます。

月日	開会時間	会議名等
11/19(火)	10:00	議 会 運 営 委 員 会
	13:00	全 員 協 議 会
	14:00	本 会 議 ( 付 託 )
21(木)	14:00	本 会 議 [一般質問(生中継あり)]
22(金)		
26(火)		
27(水)		子 ども・子 育 て 支 援 調 査 特 別 委 員 会
28(木)		自 治 制 度・地 域 振 興 調 査 特 別 委 員 会
29(金)	災 害 対 策 調 査 特 別 委 員 会	
12/ 2(月)	10:00	議 会 運 営 委 員 会
3(火)		厚 生 委 員 会
4(水)		文 教 委 員 会
5(木)		建 設 委 員 会
9(月)		総 務 区 民 委 員 会
12(木)		10:00
	13:00	全 員 協 議 会
	14:00	本 会 議 ( 議 決 )

問区議会事務局 ☎03-5803-1313



## 第2弾 Sky View Lounge BAR

8月に5年ぶりの復活を果たした大  
人気イベントの第2弾を開催します。

普段はお酒が飲めないシビックセ  
ンター25階展望ラウンジで行われる  
2日間だけの特別なイベントです。  
美しい眺望と美味しいお酒を一度に  
楽しめます。同日昼間開催の「ぶんぱく2024」と併せてご来場お待ちしております。

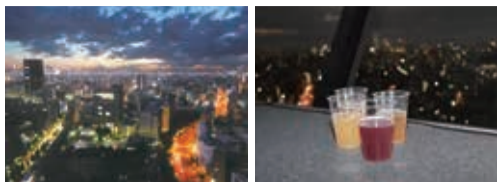
①11月15日(金)午後5時～8時30分②16日(土)午後4時～8時30分(ラストオーダー  
=両日とも午後8時)シビックセンター25階展望ラウンジどなたでも

文京区観光インフォメーション ☎03-5803-1941

※混雑状況によって入場制限あり

※飲食物の持込不可(シビックセンター内で販売しているものを除く)

※椅子の用意なし(立食形式) ※予約不可



▲詳細はこちら

## 開催まであと1年! 東京2025デフリンピック

デフリンピックは、4年に1度開催される、デフ(きこえない、きこえにくい)ア  
スリートのための国際スポーツ大会で、2025年に開催される東京大会は、日本初  
開催、第1回大会から100周年となる歴史に残る大会です。

大会期間中、様々な競技が行われ、選手たちの熱い戦いが繰り広げられます。  
また、デフリンピックはスポーツを通じて多様性を知り、共生社会を理解する素  
晴らしい機会でもあります。皆さんもぜひ、この歴史的なイベントに参加し、選手  
たちを応援しましょう!

▶競技数 21競技▶参加国 70～80か国・地域▶選手数 約3,000人

7年11月15日(土)～26日(水)東京都(東京体育館ほか)、福島県、静岡  
県内会場 文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎03-5803-1308



▲詳細はこちら

## 入場無料 図書館

詳細はこちら▶

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 真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	12/8(日) 10:30～11:10	クリスマスちびっこ子ども会 人形劇『まるばんころころ』ほか▶出演 コロン団 0 ～3歳と家族定100人(申込順) 11/19(火)9:00から電 子申請・電話又は直接真砂中央図書館へ
	12/8(日) 15:00～16:00	クリスマス子ども会 人形劇『おむすびころりん』ほか▶出演 オフィスや まいも 4歳～小学生と保護者定100人(申込順) 11/19(火)9:00から電 子申請・電話又は直接真砂中央図書館へ
小石川図書館 ☎03-3814-6745 ※会場は4階 (エレベーターなし) ※介助が必要な方は事前 に申請のこと	11/30(土) 15:00～15:40	子ども映画会 『もたろう』ほか▶出演 4歳～小学生と保護者定30人(先 着順) 当日直接会場へ
福祉センター江戸川橋 水道端図書館 ☎03-3945-1621	12/14(土) 15:00～16:00	クリスマス子ども会 親子コンサート▶出演 木原聡(音楽家) 小学生以 上と保護者定60人(申込順) 12/1(日)9:00から電 子申請・電話又は直接水道端図書館へ
目白台図書館 ☎03-3943-5641	11/25(月) ～28(木)	館内特別整理のため休館
湯島児童館 湯島図書館 ☎03-3814-9242	12/14(土) 14:00～15:00	冬の子ども会 内歌とピアノの参加型コンサート「歌とリズムで世界の クリスマスを盛り上げよう」▶出演 歌詩の樹 0歳～ 小学生と保護者定50人(先着順) 当日直接会場へ
根津図書室 ☎03-3824-2608	12/8(日) 15:00～16:00	クリスマス工作会 魔法の杖をつくる 3歳～小学生定20人(申込順) 11/17(日)9:00から電 子申請・電話又は直接根津図書室 へ
大塚公園みどりの図書室 ☎03-3945-0734	12/11(火) 15:00～16:00	クリスマス子ども会 人形劇『さんびきのこぶた』ほか▶出演 オフィス やまいも 0歳～小学生と保護者定40人(申込順) 12/1(日)13:00から電 話又は直接大塚公園みどりの図書 室へ

## 子ども宅食プロジェクト

～とどく、つながる、みらいのために～



経済的に厳しい子育て世帯に、企業等からの寄附食品等を隔月で配送しています。

就学援助、児童扶養手当受給世帯等

※対象者に申請書を郵送済み、届かない方は以下問合せ先へ

この活動を支援してください～区民の方からの寄附も受け付けています～

本事業の運営のため、ふるさと納税を活用し、全国から寄附を募集しています。  
寄附金を最大限に活用するため返礼品はありません。

▶寄附方法 ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」によるクレジット  
カード決済ほか

子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288



▲詳細はこちら

## 11月25日は 「女性に対する暴力撤廃の国際デー」

日本では、配偶者から暴力を受けたことがある女性は  
約4人に1人、交際相手からは約5人に1人と、今なお多  
くの女性が暴力を受けている現状です。

出典:5年度内閣府調査



▲詳細はこちら



▲女性に対する  
暴力根絶のための  
シンボルマーク



### オレンジデーキャンペーン

女性に対する暴力のない明るい未来を象徴する色「オレ  
ンジ」をシンボルカラーとし、暴力撤廃を呼び掛けます。

	日時	会場	内容	申込
犯罪被害者支援 出張相談所	11/25(月) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00		暴力などの被害を受けた方やその家族・知人な ど、犯罪被害者のための簡易相談会 ▶協力 区内警察4署	
パネル展示	11/25(月) 10:00～15:00	区民 ひろば	人権及び暴力防止に関するパネルやポスター の展示 ※来場者には啓発グッズをプレゼント	当日直接 会場へ
DV等関連書籍 コーナーの設置			DV関連書籍の閲覧コーナーを設置	
オレンジ ライトアップ	11/25(月) ～12/10(火)	—	シビックセンター25階三角の屋根をオレンジ 色にライトアップ	—

### 交際相手やパートナーからの暴力に悩んでいませんか?

相談窓口	電話番号等	受付時間	
男女平等センター 相談室	電話・面談 [要予約(受付時間内に 電話で右記へ)]※1	03-3812-7149 月・水・金曜 10:00～20:00 (19:00まで受付)	
	LINE※1	ID: @bunkyo_soudan 火・木・土曜 14:00～20:00 (19:30まで受付)	
東京都女性相談センター	03-5261-3110	月～金曜9:00～21:00、 土・日曜、祝日、年末年始 9:00～17:00	
文京区配偶者暴力相談センター※2	03-5803-1945	8:30～17:15	
文京区福祉事務所(生活福祉課)※2	03-5803-1915	9:00～17:00	
最寄りの警察署	富坂警察署生活安全課	03-3817-0110	—
	大塚警察署生活安全課	03-3941-0110	
	本富士警察署生活安全課	03-3818-0110	
	駒込警察署生活安全課	03-3944-0110	
内閣府	DV相談※3	0120-279-889	24時間受付

※1 祝日、12/28～1/4を除く(電話・面談は、男女平等センター休館日も除く)

※2 土・日曜、祝日、12/29～1/3を除く

## 講座「人間関係で傷ついたあなたへ ～自分らしさを取り戻すために～」

人間関係やDVなどで、傷ついた心を抱えている方へ

心身を回復させ、自分らしく生きるための一歩を踏み出しませんか。自分の  
心と向き合うためのヒントをお伝えします。

11月28日(休)午後3時～4時30分 スカイホール 師 西山さつき氏  
(NPO法人レジリエンス代表理事) 対 だなたでも 定30人(申込順) 申  
電子申請 11月26日(火)

※託児(1歳～就学前児)希望者は、11月18日(月)までに申込(申込順、定員あり)



▲詳細はこちら

総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187

## 姉妹都市カイザーラウテルン市 「ガラップミュレ」寄附金

### 寄附金を送金しました

5年度に寄せられたドイツ連邦共和国カイザーラウ  
テルン市の難民支援施設「ガラップミュレ」への寄附金  
48,200円を7月22日(月)に送金しました。

寄附にご協力いただいた皆さんの温かいご支援に感謝  
申し上げます。

アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310



▲ガラップミュレ

### 寄附金を募集しています

「ガラップミュレ」では、若い避難民が、地元の若者との交流を通してドイツ  
語を学び、ドイツ社会になじむために様々な活動に励んでいます。この地で新た  
なスタートを目指す若者のため、皆様のご協力をお願いします。

▶寄附方法 ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」によるクレジット  
カード決済ほか

※寄附に対する返礼品等の特典なし

総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187



▲詳細はこちら





第43回 文京一葉忌
区ゆかりの文人である明治の女流作家樋口一葉。命日である11月23日に、文京一葉忌を開催します。
会場 法真寺(本郷5-27-11) 30人(先着順) 当日直接会場へ

文京区民能楽鑑賞会へご招待
宝生会の協力により、区民限定の能楽公演を開催します。
7年2月2日(日)午後1時(正午から開場) 宝生能楽堂(本郷1-5-9)
内容 能「小鍛冶」(シテ:朝倉大輔氏、ワキ:館田善博氏)、狂言「蝸牛」(野村太一郎氏)
解説 佐野登氏(シテ方宝生流)
小学生以上の区内在住・在勤・在学者 450人(抽選)

肥後細川庭園 秋の紅葉ライトアップ
日本庭園の紅葉ライトアップや、熊本の竹あかりによる幻想的な世界をお楽しみください。
11月27日(水)～12月1日(日)午後5時30分～8時(最終入場=午後7時30分)
会場 肥後細川庭園
当日直接会場へ

第4回 文の京ガイドツアー
徳川家ゆかりの地を歩く～学問と水の道～
徳川家の学問所があった湯島聖堂をスタートし、江戸時代の水関連の痕跡が残る神田川に沿って、区公認の観光ガイドが案内します。
12月7日(日)午前10時 全行程(約2km)を歩ける方 60人(抽選)

教育センター
第10回 科学教室
第4回 体力向上イベント
第10回 子ども科学カレッジ
第11回 子ども科学カレッジ

教育センター
11/25日必着
※車での来場は不可
※詳細は教育センターへ
※キャンセルによる空き状況の確認をする場合は、電話で教育センターへ

文の京ハートフル工房(障害者施設商品販売会)
障害者就労支援の一環として行っている事業です。
11月～7年3月までの開催日程(予定)
日時 11/26(火)、12/9(月)・24(火)、7年1/28(火)、2/25(火)、3/18(火)
会場 区民ひろば

第300回シビックコンサート
屋下がりのジャズコンサート
11月27日(水)午後0時15分～0時45分
会場 区民ひろば

「文京区×ちはやふる展(仮称)」特別企画
漫画『ちはやふる』みんなの一番感動した試合シーン投票キャンペーン
競技かるたを題材とした人気漫画『ちはやふる』で描かれた3つの試合シーンの中から、一番感動した試合シーンの投票キャンペーンを行います。

全国競技かるた 文の京アゼリア・カップ 観覧者募集
「競技かるたの発祥の地」である文京区で、小倉百人一首競技かるたの大学対抗の団体戦(5人制)を開催します。
12月1日(日)午前9時～午後5時(予定)

第13回 シエナdeアン・コン!
～アンサンブルコンテスト～
12月7日(日)高等学校部門=午前10時30分～正午、小・中学校部門=午後1時30分～5時30分、大学・一般部門=午後7時～8時20分

大学プロデュース特別公開講座(学長講演会)
「AIは医療をどう変えるか」
人口知能(AI)の発達は、医学・医療の世界でも大きな変革をもたらしつつあります。医療現場での実例を示しながら、AIが活躍する医療の未来像を紹介いたします。

文京区・ベイオウル区交流事業
～トルコ人による、イスタンブールのおすすめスポット紹介～
文京区にいながら、海外旅行気分を味わいませんか?トルコを訪れたことのない方に向けて、トルコ人が日本人に見せたい、イスタンブールの見どころスポットを日本語で紹介します。

障害者週間記念事業「ふれあいの集い」
12月3日～9日は障害者週間
小・中学校の特別支援学級や障害者施設・個人・団体などの作品展示のほか、「ポッチャ競技体験」などを行います。
当日直接会場へ

よくわかる政治と選挙のはなし(白ばらセミナー)
12月8日(日)午後1時30分～4時(30分前から開場)
会場 シビックホール小ホール

区民参加オペラ CITTADINO 歌劇団 第23期生公演「トゥーランドット」
7年2月16日(日)午後2時
会場 シビックホール大ホール

牧阿佐美バレエ団「ダンス・ヴァンドゥⅢ」
7年3月8日(土)29日(日)午後3時
会場 シビックホール大ホール

教室
元氣ニコニコ体操(12月コース)
12月2日～23日の月曜(全4回)
①午前9時30分～10時30分 ②午前10時50分～11時50分

障害のある方向けおでかけスポーツ(12月)
～体育館でからだを動かしてみませんか～
12月6日(金)午後1時15分～2時30分
27日(金)午後1時45分～3時

ジュニアサッカー教室
12月7日(日)午後1時30分～3時30分(30分前から受付)
会場 小石川運動場

親子すくすく教室(6年度第4期)
7年1月7日～2月18日の火曜(2月11日を除く全6回、予備日2月25日)
午前10時40分～11時40分

「来て見て体験」文京の伝統工芸イベント
12/7(日)・8(日)
品目 三井芳子 染織
山越けい子 木目込み人形
眞栄田とも子 彫金アクセサリー

冬の文京アカデミア講座 受講生募集
7年1月からはじまる文京アカデミア講座では、芸術・文学・歴史・語学などの22講座を開講します。
15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)

やさしい日本語で留学生と区内おすすめスポットを紹介しよう(全2回)
基礎編 = 12月21日(日)午前10時～正午、発展編 = 7年1月18日(日)午前10時～正午



# 知っく Bunkyo

## 講座・催し物

### ファミリー・サポート・センター講演会 子育てに防災の視点を ゆるアウトドアの知恵を体験する子育て防災講座

11月28日(休)午前10時～正午 区民センターあんどうす氏(アウトドア防災ガイド) 親子子どもの防災に関心のある方 70人(申込順) ④電子申請又は電話で社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター ☎03-3812-3043へ 11月21日(休) ▲申込はこちら

### ふれあいサロン 知って得する健康講座

12月5日～19日の木曜(全3回) 午後2時～4時 音羽地域活動センター ①介護保険のしくみ(音羽えびすの郷施設見学を含む) ②転倒リスクを防ぐため身体に良いことを学ぶ ③目指し！8020！(口腔ケアの大切さ・咀嚼嚥下機能を高める) ④音羽えびすの郷 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ④11月10日(日)午前9時から電子申請又は電話で音羽地域活動センター ☎03-3943-0621へ ▲詳細はこちら

### リカレント教育セミナー

12月8日(日)午前10時～正午 産業とくらしプラザ 第1部=基調講演「リカレント教育の活用法～理想のキャリアを構築しよう～」第2部=パネルディスカッション 出演 第1部=栗原雄輝氏、第2部=金澤恵子氏 区内在住・在勤者 50人(申込順) ④電子申請 ☎12月2日(月) OMEGA HIGH ☎03-6869-1104 ▲申込はこちら

### 仕事と家庭の両立支援 ミニ就職面接会(託児付き)

12月12日(休)午後1時30分～4時30分 産業とくらしプラザ 区内企業と面接(1・2社) 仕事と家庭(子育て等)を両立して就労を希望する方 ④電話で直接都内各ハローワークへ ④ハローワーク飯田橋事業所第二部門 ☎03-3812-8609(32#) ※対象求人を開催日の2週間前頃にハローワーク飯田橋に掲載 ▲詳細はこちら

### 交流館の教室

	水引教室	親子ふれあい体操教室	カービング教室	ふまねっと体験会	フラワーアレンジメント教室	親子ふれあい体操教室
日時	11/22(金)・28(木) 13:30～15:30(全2回)	11/23(土) 10:00～11:00	11/24(日) ①13:30～14:40 ②15:00～16:10	11/28(木) 10:00～11:30	11/29(金) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③16:00～18:00	11/30(土) 10:00～11:00
会場 問合せ	目白台交流館 ☎03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	白山交流館 ☎03-3813-8500	目白台交流館 ☎03-5395-9141	白山交流館 ☎03-3813-8500	白山交流館 ☎03-3813-8500
内容 講師 (敬称略) 対象等	水引の基本を学び、来年の干支を作る ④深川つるかめ 区内在住・在勤・在学者で ④12歳児と保護者1人 ④1組20名(申込順) ④1,800円(教材費) ④11/16(土)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	体操、ズンパ等でふれあう ④区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) ④100円 ④11/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	香りのおいし石鹸に専用のナイフで美しく彫刻 ④丹後 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ④1,000円(材料費) ④11/15(金)10:00から電話又は直接白山交流館へ	歩行時のバランス改善及び認知機能改善を目指す ④染井 区内在住・在勤・在学者 16人(申込順) ④1,500円(材料費) ④11/18(月)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	クリスマスリースを作る ④水野エイジ(フラワーデザイナー) 区内在住・在勤・在学者 32人(申込順) ④2,500円(教材費) ④11/15(金)10:00から電話又は直接目白台交流館へ	体操、ズンパ等でふれあう ④区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) ④100円(教材費) ④11/15(金)10:00から電話又は直接目白台交流館へ

	ボールDE返りウォーキング	カーレット教室	口腔ケア	季節の寄せ植え講座	フラワーアレンジメント教室	安楽座禅入門
日時	12/3(火) 14:00～15:30	12/4(水)・18(水) 14:00～16:00(全2回)	12/5(木) 13:00～15:00	12/6(金) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	12/7(土) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③16:00～18:00	12/11(水) 13:30～15:00
会場 問合せ	根津交流館 ☎03-3828-5269	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	根津交流館 ☎03-3828-5269	根津交流館 ☎03-3828-5269	目白台交流館 ☎03-5395-9141	根津交流館 ☎03-3828-5269
内容 講師 (敬称略) 対象等	室内体操と屋外歩行を行い姿勢を改善し、安定した歩行を目指す ④小野 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ④100円(教材費) ④11/18(月)9:00から電話又は直接千駄木交流館へ	卓上カーリングで多世代交流をはかる ④区内在住・在勤・在学者 12人(申込順) ④100円(教材費) ④11/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	歯磨き方法やお口の清潔を楽しむ ④古 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ④1,000円(材料費) ④11/15(金)10:00から電話又は直接根津交流館へ	季節の草花を使ったリース型寄せ植え ④津澤智江 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ④3,500円(花材費) ④11/18(月)9:00から電話又は直接根津交流館へ	クリスマスリースを作る ④水野エイジ(フラワーデザイナー) 区内在住・在勤・在学者 32人(申込順) ④2,500円(教材費) ④11/15(金)10:00から電話又は直接目白台交流館へ	毎日の座禅で落ち着いた気持ちになり、心を豊かにする ④藤 区内在住・在勤・在学者 15人(申込順) ④1,000円(教材費) ④11/15(金)10:00から電話又は直接目白台交流館へ

★区報ぶんきょうの記事で、費用の記載のないものは全て「無料」です。

### ほんわかまつり

11月16日(出)午前10時45分～午後2時30分 本郷福祉センター ④「ほんわかと地域にとけこむ」をコンセプトに、地域の方に向けたお祭り ④どなたでも ④当日直接会場へ ④本郷福祉センター ☎03-3823-8091

### HOPEWITH II クリスマスチャリティコンサート

12月2日(月)午後7時(30分前から開場) 東京カテドラル聖マリア大聖堂(関口3-16-15) 出演 樋口達哉氏(テノール)、東儀秀樹氏(雅楽師)ほか ④どなたでも ④6,000円(区民割引有り) ④電話で ☎080-2488-3696(平日午後1時～5時)へ ④ホープウィズチャリティコンサート実行委員会 ☎090-4169-8196 ④主催ホープウィズチャリティコンサート実行委員会 ※コンサートの収益は、子どもの貧困支援に取り組むNPOに寄附

### スクール・モバイルミュージアム 隕石展 講演会「隕石が語る太陽系が生まれたころの話」

12月14日(出)午後2時～3時 教育センター ④三河内岳氏(東京大学総合研究博物館教授) ④どなたでも ④90人(先着順) ④当日直接会場へ ④教育センター ☎03-5800-2591

### 女性しごと応援キャラバンin文京

ホテル東京ガーデンパレス(湯島1-7-5) ④滝澤理砂氏(国家資格キャリアコンサルタント) ④就職を希望している女性 ④11月15日(金)から電子申請又は電話で女性しごと応援キャラバン運営事務局 ☎03-6734-1346(平日午前9時～午後5時)へ ④総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187 ▲詳細はこちら

	セミナー	個別相談会
日時	12/17(水) 10:00～12:00	12:20～13:25
内容	明日から使える就活ノウハウ「適る書類・受かる面接」	キャリアカウンセラーによる相談会(1人30分程度)
定員(申込順)	50人	12人

※本イベントに参加するに当たり、東京しごとセンターの利用登録が必要 ※保育 ④6か月～就学前児 ④10人(申込順) 希望者は、12月11日(休)正午までに電子申請又は電話で女性しごと応援キャラバン運営事務局へ

### アクティブ介護文京2024 ～文京みんなのつどい～

「いつまでも安心して暮らせる地域社会を目指して」をテーマに、介護の魅力を伝えます。施設・事業所の活動紹介や車いすなどの福祉用具を見て触れる体験、オラキオ氏の健康体操ができます。 11月20日(休)午前10時～午後4時 ④ギャラリーシビック、アートサロン、シビックホール小ホール ④介護の仕事に興味のある方 ④当日直接会場へ ④介護保険課 ☎03-5803-1383

### ～売上アップの秘訣！～ WEBツールを駆使したHP・SNS活用法

12月5日(休)午後2時～4時 産業とくらしプラザ 佐川博樹氏(中小企業診断士) ④主に区内中小・小規模事業者 ④20人(申込順) ④電子申請 ☎12月4日(休) ④東京商工会議所文京支部 ☎03-3811-2683 ▲詳細はこちら

### 第7回家庭教育講座 家庭で性教育をどう伝えるか

12月10日(火)午前10時～11時30分(15分前から受付) ④アカデミー文京 ④保護者から子どもに健やかな人生を育む知識を伝え、家庭での性教育を考える ④染染明日香氏(ピルコン理事) ④年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者 ④100人予定(先着順) ④当日直接会場へ ④教育総務課地域教育支援担当 ☎03-5803-1302 ④03-5803-1366

※保育 ④2歳以上 ④10人(申込順) 希望者は、12月3日(火)までに電話又は ④に ④記入例 ④3～④5 ④3は子どもも、④4は子ども分のみ)を明記し、上記へ ※手話通訳希望者は、11月25日(月)までに電話又は ④に ④記入例 ④3～④5を明記し、上記へ

### マネー講座 資産形成商品の紹介

12月14日(出)午後1時30分～3時30分 ④勤労福祉会館 ④J-FLEC(金融経済教育推進機構) ④どなたでも ④20人(申込順) ④電話で勤労福祉会館 ☎03-3823-6711へ

### シビックシネマサロン 『チャップリンの偽牧師』ほか

12月20日(金)午後1時30分～3時25分(20分前から開場) ④アカデミー文京 ④チャップリンの偽牧師』と『チャップリンの犬の生活』の2作品を上映 ④15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) ④80人(抽選) ④電話で電子申請又は往復はがきに ④記入例 ④1～④5 ④5と④6生年月日を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119へ ▲詳細はこちら

### シビックシネマサロン 『チャップリンの偽牧師』ほか

12月6日(金)必着 ※入場は当選者本人に限る ※全席指定、途中休憩あり

### 権利擁護入門講座 想いや意思を知ることが権利擁護の第一歩

7年1月20日(月)午前10時～午後4時 ④アカデミー文京 ④意思決定支援を講義・グループワーク・当事者との係わりを通じて学ぶ ④区内在住・在勤・在学者、区内で地域活動・ボランティア活動などを行っている方 ④30人(抽選) ④電話で電子申請又は電話で社会福祉協議会権利擁護センター ☎03-3812-3156へ ④12月12日(休) ▲申込はこちら

### プラスワンセミナーⅣ 応援！理工系女子 ～数学と音楽：創造の醍醐味～

12月7日(出)午後2時～4時 ④男女平等センター ④内閣府・男女共同参画局主催「理工系チャレンジ」理工系女子支援大使に応募し企画した事業 ④中島さち子氏(数学者) ▲中島さち子氏 ④どなたでも ④50人(先着順) ④当日直接会場へ ④〒113-0033文京区本郷4-8-3男女平等センター ☎03-3814-6159 ④03-5689-4534

※手話通訳・保育 ④1歳～就学前児) 希望の区内在住・在勤・在学者は、11月22日(金)までに電子申請、はがき又は ④に ④記入例 ④1～④5を明記し、上記へ ▲詳細はこちら

### Oos トーク 福祉のしごとを始めて感じた魅力

12月12日(休)午後7時～8時30分 ④大塚地域活動センター ④現場で働くスタッフの魅力を伝える ④林家久蔵氏(落語家)ほか ④区内在住・在勤・在学者 ④30人(申込順) ④電子申請 ④大塚地域活動センター ☎03-3947-2624

### 地域企業連携企画 オカピぼうやのちいさなぼうけん ～読み聞かせとアフリカ音楽～

12月14日(出)①午後2時～2時②午後3時～4時 ④大塚地域活動センター ④区内の出版社「ひさかたチャイルド」との連携による読み聞かせイベント ④岸本真理子氏(『オカピぼうやのちいさなぼうけん』著者) ④区内在住・在学3歳～小学3年生と保護者 ④各回20組(申込順) ④11月15日(金)から電子申請 ④大塚地域活動センター ☎03-3947-2624 ▲申込はこちら

### Z世代社員の定着率アップ 対策のポイント セミナー

12月3日(火)午後2時～4時 ④産業とくらしプラザ ④若手社員の定着率向上と成長を促す効果的なコミュニケーションを講師がわかりやすく説明 ④千葉みどり氏(YOHAKU代表取締役) ④主に区内中小・小規模事業者 ④30人(申込順) ④電子申請 ☎11月20日(休)午後4時 ④東京商工会議所文京支部 ☎03-3811-2683 ▲詳細はこちら

### 白山交流館まつり

11月23日(土) ④白山交流館 ④どなたでも ④当日直接会場へ

時間	内容等	定員(申込順)等
10:00～12:00 13:00～15:00	手芸コーナー	—
11:00～11:30	十中演奏交流会	—
11:40～12:30	高齢者クラブによる合唱	—
13:00～15:00	楽しいエコガーデニング ④松本美智子氏 ※1人1つ花の苗をプレゼント	15人 ④11/15(金)10:00から電話又は直接白山交流館 ☎03-3813-8500へ

### シニア

### 高齢者クラブに入りませんか？

新しい仲間との出会い、地域での社会貢献、楽しい生き甲斐と健康づくりを実践している「高齢者クラブ」に加入しませんか。 ④60歳以上の区内在住者 ④高齢者クラブ活動室 ☎03-5803-1114

### いきいきシニアの集い

11月23日(土)・24日(日)午前10時～午後4時(24日は午後3時まで) ④当日直接会場へ ④高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203

内容	会場
作品展示 高齢者クラブ会員、高校生、大学生、福祉施設利用者等の作品展示	ギャラリーシビック、アートサロン
体験 輪投げ体験、TVゲームDEボウリング(23日(休)のみ)	シルバーセンター
即売コーナー 高齢者の手作り作品の販売(小物等)	シルバーセンター
その他 スマホ操作相談会(13:30まで)、クイックサークル(24日(日)のみ13:00まで)	シルバーセンター

### 初めてでも安心！ スマートフォン講習会

④電源の入れ方から丁寧説明する講習会と初心者向けLINE講習会 ④スマートフォンをお持ちでない又は操作に不慣れな60歳以上の区内在住者 ④各回4人(抽選) ④電話：はがき・ ④又は ④に ④記入例 ④1～④3と④6希望日 ④①～④⑤(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 ④03-3811-9100 ④bunkyo@sjc.ne.jpへ ④11月21日(休)必着

日時	会場
① 12/2・9(月)	湯島総合センター
② 5・12(木) ③ 13:30～16:30	富坂生活 あんしん拠点
④ 18・25(木)	湯島総合センター
⑤ 10(月) ⑥ 13:30	千駄木の郷
⑦ 17(水) ⑧ 15:30	千駄木の郷

※①～③は、各回2日間とも参加、当日貸し出すスマートフォン(Android)を使用

### お知らせ

### 防災アドバイザー派遣事業

④防災訓練の企画提案やサポートをする防災アドバイザーを派遣 ④町会・自治会やマンション等 ④防災課 ☎03-5803-1745 ▲詳細はこちら

### 全国瞬時警報システム(Jアラート\*) の全国一斉放送試験を実施

11月20日(休)午前11時に防災行政無線(屋外スピーカー・戸別受信機)を使用した全国一斉の緊急情報伝達手段の放送試験を行います。

防災行政無線を通じて「これは、Jアラートのテストです」という内容の試験放送が流れます。放送の内容は、「電話応答システム」で確認できます。 ④電話応答システム電話番号 ☎03-6801-5629

④危機管理課 ☎03-5803-1280 \*Jアラート：地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に伝達するシステム

### 区報ぶんきょう「文京区地域防災計画(令和6年度修正)特集号」を発行

文京区地域防災計画の修正内容をまとめた特集号を発行します。11月19日(火)に新聞折込するほか、図書館・地域活動センターなどの区施設で配布します。 ④防災課本部整備担当 ☎03-5803-1179

### 11月19日は「備蓄の日」

区の防災用品あっせん事業を活用して、備蓄の見直しをしませんか。 ④防災課 ☎03-5803-1745 ▲詳細はこちら

### 中小企業ダイバーシティ 人材採用促進事業

マッチング支援 ④区内中小企業への就職を希望する求職者と企業とのマッチング支援 ▶求職者 就職氷河期世代、女性(年齢制限なし)、日本女子大学のリカレント教育課程受講者 ④人材の採用を希望する区内中小企業 ④30～50社程度(申込順) ④電話でパーソルビジネスプロセスデザイン ☎03-6838-9145へ ※中小企業採用戦略セミナー(オンライン視聴)・インターンシップ支援あり ▲詳細はこちら

### 官公庁など

### 11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」

労働者を1人でも雇っている事業主は、法人・個人を問わず、労働保険に加入することが法律で義務付けられています。労働者が安心して働ける職場となるよう、労働保険に加入していない事業主は、速やかに労働基準監督署ならびにハローワークで加入手続を行ってください。 ④中央労働基準監督署 ☎03-5803-7383 ④ハローワーク飯田橋 ☎03-3812-6132

### 11月は個人事業税第2期の納期

12月2日(月)までにお納めください。口座振替やスマホ決済アプリでの納付も大変便利です。ぜひご利用ください。 ④千代田都税事務所個人事業税班 ☎03-3252-7141

### 11月は「人材開発促進月間」

希望する仕事に就くための知識・技術を生につけたい方は、ハロートレーニング(公的職業訓練)を受講してみませんか。 ▶受講コース 電気工事・造園・パソコン・WEB・IT・ネイルほか ④原則無料(テキスト代は自己負担) ④ハローワーク飯田橋専門援助第一部門職業訓練担当 ☎03-3812-8609(部門コード43#) ※詳細は「東京労働局ハロトレ」で検索

### 相 談

### 社会保険労務士無料相談

11月28日(休)午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで) ④区民ひろば(シビックセンター地下2階) ④年金や雇用、労災、健康保険、成年後見等の相談 ④どなたでも ④当日直接会場へ ④東京都社会保険労務士会文京支部 ☎03-3868-2807

### 耐震個別相談会

12月1日(日)正午～午後2時 ④教育の森公園 ④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) ④各プーアス組(申込順) ④11月15日(金)から電話で地域整備課 耐震・不燃化担当 ☎03-5803-1846へ ④11月29日(金)(弁護士・税理士は22日(金)) ※詳細は区 ④参照 ※弁護士・税理士は完全予約制

### 特別区民税・都民税 夜間・休日納税相談及び 納付窓口の開設

夜間窓口(午後8時まで) ④12月2日(月)・4日(水)～6日(金)・9日(月) 休日窓口(午前9時～午後4時) ④12月7日(土)・8日(日) ④共通事項 ④税務課(シビックセンター10階) ④経済的な事情等で、税金の納付が困難な方 ④税務課納税係 ☎03-5803-1156 ※午後6時以降及び休日は、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

### 住み替え相談会

12月3日(火)午後1時～4時 ④シビックセンター ④内会議室 ▶相談員 東京都宅地建物取引業協会第四ブロック文京区支部会員 ④区内の民間賃貸住宅に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) ④10人(申込順) ④電子申請又は電話で福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ ※相談時間は1人30分程度 ▲申込はこちら

### 傍 聴

### 第3回文京区地域福祉推進協議会

11月20日(休)午後2時 ④シビックセンター ④24階委員会室 ④子育て支援計画の中間のまとめ、若者の生活と意識に関する調査の調査項目(案) ④8人(先着順) ④傍聴希望者は当日直接会場へ ④福祉政策課 ☎03-5803-1201

## タウン

5783 区HPID

区内サークル・公共性のある団体の催し物や会員募集を掲載します(営利や売名目的、会費が多額、前回の掲載から1年を経過していないものは掲載不可)。

申請書を直接広報課 ☎03-5803-1128へ ▶申請書配布 広報課(区にも掲載) ※日時が決定している催し物の申込は、掲載希望者の発行日の40日前まで。その他要件あり

### 催し物

ブリザードフワワーで作るクリスマススワッグ ④11/22(金)10:00～12:00 ④シビックセンター5階区民会議室 ④フラワーアレンジメント ④堀としえ氏 ④どなたでも ④¥3,000円(材料費) ④電話で堀専門援助第一部門職業訓練担当 ☎03-3812-8609(部門コード43#) ※詳細は「東京労働局ハロトレ」で検索

### 相 談

11/22(金)～24(日)10:00～17:00(24(日)は16:00まで) ④東京大学仏教青年会ホール(本郷3-33-5) ④会員による仏像彫刻・仏画等の展示、写経体験、名品鑑賞と太華実演体験 ④どなたでも ④当日直接会場へ ④東京大学仏教青年会 ☎03-3813-5903(受付10:30～16:30)

### 講演会

「発達に気になる子どもの理解と支援」 ④12/7(土)9:30～12:00 ④日本女子大学桜楓2号館305・306(目白台1-16-20分程度) ④各プーアス組(申込順) ④11月15日(金)から電話で地域整備課 耐震・不燃化担当 ☎03-5803-1846へ ④11月29日(金)(弁護士・税理士は22日(金)) ※詳細は区 ④参照 ※弁護士・税理士は完全予約制

★ 0000 区HPID : 区ホームページのトップページにある検索窓に番号を入力すると、該当ページの詳細情報を閲覧できます。



子育て



母親学級(2日制)

出産・育児の話、歯科・栄養の話... 区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる20週以降の妊婦...

Table with columns: 日時, 会場, 定員. Details for Mother's Class sessions.

※1日だけの参加も可... 会場は居住地域によって異なる...

パパママタイム

子育てを始めたばかりのパパママの交流会... 区内在住の生後5か月以下(実施日時)の第1子と保護者...

Table with columns: 日時, 会場, 定員. Details for Papa Mama Time sessions.

幼児向け消費者教育 人形劇「チップとチョコ」

12月15日(日)①午前11時40分②午後2時50分... シビックホール小ホール...



※上映時間は45分程度... 重複申込は無効

ステップ・アップ! 離乳食講習会

12月20日(金)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本郷支所...

健康



ウォーキング教室

12月4日・18日、7年1月8日・22日... 水曜、全4回... 午後1時30分~3時...

~精神障害者にもやさしいまちを目指して~ ピアサポート\*を知ってつながろう

11月30日(土)午後1時30分~3時30分... スカイホール... 区内の精神障害に関するピアサポート活動の発表と交流...

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24人(申込順) ¥500円

Table with columns: 日時, 会場, 申込問合せ. Details for massage service.

※1回の電子申請・電話で1人まで申込可... ※1人1回の利用に限る...



専門医による骨粗しょう症健診

12月19日(木)午後1時~4時(午後2時まで受付)... 保健サービスセンター... 身体測定・骨密度の測定...

文の京介護予防体操地域会場

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いない文京区に住民登録のある65歳以上の方...

Table with columns: 会場, 曜日, 時間, 定員. Details for exercise sessions across various locations.

※詳細は各会場で配布している日程一覧又は区参照... ※1人各週に1会場の利用に限る

ぶんにこ 老い支度講座 「エンディングノート」

12月7日(土)午後2時~3時30分... 千駄木の郷... エンディングノートを作成しながら、エンディングノートを作成...

ぶんにこ大塚 クリスマス会

12月10日(火)午後2時~4時... 大塚公園集会所... 体を動かすゲームやハンドメイドを行う...

ぶんにこ本富士(認知症カフェ)

12月21日(土)午後2時~3時30分... 区民センター... 手作りフォトフレームで思い出を飾る...

高齢者の宅配食を学ぼう

12月21日(土)午後2時~4時... シルバーホール... 高齢者専門宅配弁当の特色やお弁当業者の選び方...

11月10日~16日はアルコール関連問題啓発週間

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与える一方、不適切な飲み方をすると身体と心の健康を害します...



また、1週間のうち飲酒しない日を設ける等健康に配慮した飲酒の仕方も大切です...

純アルコール量20gの目安

Table showing alcohol intake guidelines for different types of alcohol (Beer, Wine, etc.).

※純アルコール量: お酒に含まれるアルコールの量... ※純アルコール量の算出方法...

健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

介護予防教室

医師から運動制限を受けていない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)...

Table with columns: 教室名, 日時, 会場, 内容, 定員. Details for care prevention classes.

