



# 文京区

# 都市交流 フェスタ



**入場無料**  
(一部の体験を除く)  
Admission Free



## 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。  
また、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。



ステージパフォーマンス  
Stage Performance



体験コーナー  
Activities



国際交流コーナー  
International Cultural Exchange



交流自治体物産展  
Product Fair



キッチンカー  
Food Truck

**日時**  
Date Time

# 3/7 (金) 16:00 ~ 20:00

# 3/8 (土) 10:00 ~ 16:00

※会場は礫川公園のみ  
※出展内容はキッチンカー・物産展のみ

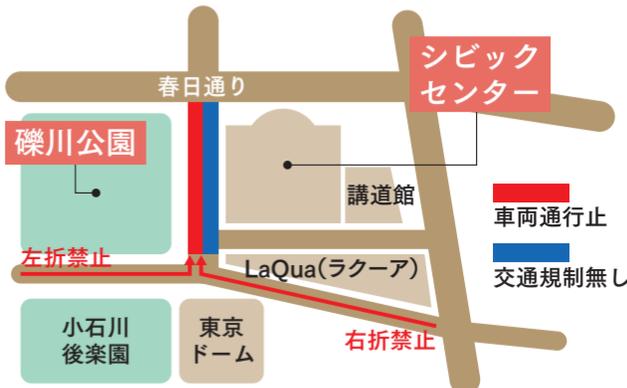


▲詳細はこちら

文京区国内・国際交流 🔍 検索

**会場**  
Venue

アートサロン、ギャラリーシビック、アカデミー文京、区民ひろば、礫川公園  
Bunkyo Civic Center B2F・B1F・1F, Rekisen Park



### ⚠️ 一部交通規制のご案内 Traffic Restrictions

文京区都市交流フェスタの開催に当たり、「後樂園駅前交差点」から「富坂下交差点」に向かう道路を通行止めになります。

**日時: 3/8(土) 6:00 ~ 18:30**

※「富坂下交差点」から「後樂園駅前交差点」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-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 ※規制時間は目安のため、変更となる場合あり

**問合せ**  
Inquiry

都市交流フェスタ事務局(TOPPAN株式会社) ☎03-6820-3127  
アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310



入場無料 図書館

詳細はこちら▶



Table with columns: 会場・問合せ, 日時, 内容・講師(敬称略)・対象・定員等. Lists various library events like 'Bariafree Movie', 'Spring Children's Meeting', etc.

高齢者・障害者・ひとり親世帯の方へ 民間賃貸住宅への入居支援をご利用ください

次の全てに該当する高齢者・障害者・ひとり親世帯①区内に引き続き1年以上居住②前年の世帯の所得が一定基準以下③生活保護法に基づく住宅扶助を受けていない



Table with columns: 助成内容, すみかえサポート事業, あんしん居住制度助成. Details support amounts and conditions for private rental housing.

委員公募

文京区障害者地域自立支援協議会

専門部会

障害のある方の立場から、地域の障害福祉等について、各専門部会に分かれて話し合いを行います。任期 4月から3年間... 選考 申込書・面接(3月上旬予定)...

Table with columns: 部会名, 内容, 開催頻度, 定員. Lists sub-committees like '就業支援専門部会' and '障害当事者部会'.

教育センター

詳細はこちら▶



Table with columns: 第6回 親子理科教室, 第23回 子どもパソコン教室, 第24回 子どもパソコン教室. Details dates, times, and content for various classes.

※車での来場は不可 ※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 03-5800-2591

4月1日(火)から 高齢者あんしん相談センター富坂が移転

高齢者あんしん相談センター富坂は、特別養護老人ホーム文京白山の郷の大規模改修工事に伴い、4月1日(火)から一時移転します。



3月29日(土)～31日(月)は移転作業のため閉所 閉所期間中は、高齢者あんしん相談センター富坂分室(03-5805-5032)が、開設日・時間を一部変更して対応します。

若者が悪質商法の被害に遭っています ~悪質商法かも!?勧誘されたら188番~

1~3月 若者向け悪質商法被害防止キャンペーン期間 消費者被害は自分には関係ない、と思っていませんか。最近ではSNSを悪用して近づき、親しくなったと思込ませて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えて...



相談先(無料) 消費生活センター消費者相談室(相談専用) 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)]

6年度 各種募金へのご協力ありがとうございました

赤い羽根共同募金(文京地区) 募金額は、3,831,754円でした。募金は東京都共同募金会に納付し、同会を通じて地域福祉活動等に配分されます。

歳末・地域福祉たすけあい募金 募金額は、10,104,749円でした。募金は、5つの活動[①ふれあいいきいきサロン/サロンぶらす②こども食堂③つどい~の(常設型の居場所)④福祉学習⑤ボランティア・NPO活動の基盤整備等]に活用し、地域福祉活動の促進に役立たせていただきます。

### 7年度募集 未就園児の定期的な預かり事業

後楽幼稚園内にあるグループ保育室こうらくで実施している、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「未就園児の定期的な預かり事業」について、7年度の利用者を募集します。

4月1日(火)～8年2月末(会)グループ保育室こうらく(区)区内在住の保育園や幼稚園等に通っていない生後6か月～2歳児クラスの児童(定)下表のとおり(費)5,000～8,800円の範囲において、世帯の住民税額に応じて決定(生活保護受給世帯・住民税非課税世帯・同一生計で2人以上の子を扶養している世帯のうち、第2子以降の児童が利用する場合は利用料を免除)申原則、電子申請▶申込期間 2月17日(月)午前9時～25日(火)午後5時

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、3月3日(月)に区職員による抽選を実施予定(日程等は変更する場合があります)

※給食の提供がないため、利用時は弁当・補食を持参すること

問 幼児保育課保育施設支援担当 ☎03-5803-1857



▲詳細はこちら

### 介護予防展

～今からでも早くない！遅くない！見つけよう自分にあったヘルスケア～

体験・相談・展示など、様々なコーナーを通じて健やかな生活を続けていくヒントが見つかります。景品がもらえるスタンプラリーも実施します。

2月28日(金)午前10時～午後4時(会)下表のとおり(申)当日直接会場へ



#### 体験コーナー一覧

会場	イベント	内容
ギャラリーシビック	歩行による身体機能分析	歩行姿勢をAIが判定
	東京科学大学病院リハビリ相談	介護予防の相談、福祉用具や自助具の体験
	スマホ操作相談会	シニア講師にスマホの疑問を相談
	転倒骨折予防体操	「転ばない身体」のための体操を体験
アートサロン	血管年齢測定	血管年齢を機械で測定
	口腔機能向上	歯科衛生士によるお口の筋力測定
	栄養改善	体重測定
区民ひろば	ストップ！ザ・フレイル文京	握力測定

#### 区民ひろばイベントスケジュール

開催時間	内容
10:05～10:30	文の京介護予防体操+ストレッチ
10:35～10:55	フレイルチェック
11:00～11:25	転倒骨折予防教室
11:30～11:50	フレイルチェック
12:00～12:50	お口の健康教室
13:20～15:45 (同時開催)	ボッチャ体験(随時開催) パワーアップマシン教室体験(5回実施、各25分)

問 高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209



▲詳細はこちら

### 国勢調査2025 調査員募集中

2025年は、国勢調査の実施年です。

国勢調査は、日本の未来をつくるために必要不可欠な、最も重要な統計調査です。第1回調査は1920年(大正9年)に実施され、2025年(令和7年)調査は22回目にあたります。



区では、国勢調査をはじめ、各種統計の調査に従事していただける統計調査員を募集しています。

▶調査実施期間 9～10月頃▶応募資格 次の全てに該当する方①20歳以上(大学生も可)②区内で調査活動ができる③警察官・税務事務・選挙事務に従事していない④暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない⑤電話で区民課調査統計係へ(面接の日時調整)▶面接時の必要書類 履歴書(顔写真付)⑥6月末

#### ● 仕事内容

調査の最前線であり、統計の最も基本的かつ大切な部分を担っています。①調査員説明会への出席②担当する調査地域や世帯の把握(1調査区につき40～90世帯)③調査票の配布④回答確認リーフレットの配布⑤調査書類の確認と区への提出

※1又は複数の調査区を担当

#### ● 報酬

統計調査終了後、報酬・費用弁償(旅費など)をお支払いします。▶報酬額 1調査区あたり3～5万円程度(世帯数に応じて異なる)

※年間を通しての仕事ではありません

問 区民課調査統計係 ☎03-5803-1172



▲詳細はこちら

#### 3/2(日)開催

### 東京マラソン2025・千駄木マラソン大会 開催に伴うBーぐるの迂回・運休

当日、コース周辺では交通規制があります。コース周辺道路は混雑が予想されますので、車でのお出かけはご遠慮ください。また、自転車、歩行者のコース横断も規制されます。皆様のご協力をお願いします。

交通規制区間	規制時間
飯田橋～水道橋:外堀通り	8:45～11:10
水道橋～神保町:白山通り	8:45～11:20

※規制時間は目安。変更の場合あり



▲詳細はこちら

#### Bーぐるの迂回・運休

路線	千駄木・駒込ルート	本郷・湯島ルート
迂回時間	始発～「6.ラクーア」11:31発まで	始発～11:33発まで
停車しないバス停及び運休時間	2.小石川後楽園入口 始発～11:32発まで 3.後楽一丁目 始発～11:34発まで 4.東京ドームホテル 始発～11:36発まで 5.ミーツポート 始発～11:39発まで 19.特養ホーム千駄木の郷 8:35発～11:55発まで 20.千駄木小学校 8:36発～11:56発まで	始発～11:33発まで 全区間運休
再開時間	「6.ラクーア」11:51発～通常運行	「2.春日一丁目」11:53発～通常運行

※目白台・小日向ルートは通常運行

問 日立自動車交通 ☎03-5682-1122、  
区民課 ☎03-5803-1387

Bーぐるの運行情報  
はこちら▶



### 区民交通傷害保険募集



#### 区民交通傷害保険

日本国内外を問わず、自動車や自転車などの車両による交通事故によりケガをした場合に、入院や通院の治療日数と治療期間に応じて保険金を支払います。

[保険期間1年間]

コース	一時払保険料	補償内容(最高保険金額)	
		交通傷害	自転車賠償
区民交通傷害 + 自転車賠償責任プラン	XJ	1,500円	35万円
	AJ	2,200円	150万円
	BJ	3,000円	350万円
	CJ	4,300円	600万円
区民交通傷害	A	1,200円	150万円
	B	2,000円	350万円
	C	3,300円	600万円

※全コースに被害事故補償\*(最高保険金額600万円)を自動セット

※被害事故補償:右記の事故により、死亡や所定の重度の後遺障害を被ったときに保険金を支払う制度

#### 自転車賠償責任プラン

日本国内において、自転車(身体障害者用車いすを含む)の使用により他人にケガを負わせる、他人の財物を壊す、誤って線路に立ち入るなどにより電車等を運行不能にさせたこと等によって法律上の損害賠償責任を負った場合に、被保険者(保険の対象となる方)が負担する損害賠償金及び費用(訴訟費用など)の合計金額を支払います。

犯罪行為による被害事故(交通傷害以外の原因も含む)	人の生命又は身体を害する意図をもって行われた行為により、被保険者の生命又は身体が害される事故 ※加害者の過失による行為の事故は対象外
ひき逃げによる被害事故	運行中の自動車等に搭乗していない被保険者が、運行中の自動車等との衝突、接触等の交通事故又は運行中の自動車等の衝突、接触、火災、爆発等の交通事故により、その生命又は身体を害される事故で、その事故を生じさせた自動車等の運転者及びその他の搭乗者の全員が、被保険者の救護、警察への報告等の必要な措置を行わずにその事故の現場を去った場合

承認番号:SJ24-09534 承認日:令和6年10月25日

#### 共通事項

対 保険開始時点で区内在住者(外国人を含む)申 申込書と保険料を直接区民課又は区内金融機関(ゆうちょ銀行・郵便局を含む)へ▶ 申込書配布 区民課・区内金融機関③3月31日(月)▶ 保険期間 4月1日(火)午前0時～8年3月31日(火)午後12時▶ 引受保険会社 損害保険ジャパン株式会社 ☎03-3349-9666 問 区民課区民交通傷害保険担当 ☎03-5803-1384

※上記案内は概要を説明したもの。詳細は受付窓口で配布のリーフレット参照又は区民課・損保ジャパンへ ※受付期間終了後の加入は不可

※10人以上の団体加入には区の制度として報奨金あり



▲詳細はこちら

### チャットボットによる「ごみ分別案内サービス」利用者アンケート

※どなたでも(プレゼントキャンペーンに応募できるのは、アンケートに回答した区内在住・在勤・在学者)※2月22日(出)

**● 回答方法**  
①リサイクル清掃課LINE公式アカウントを友だち追加②トーク画面下部のメニューパネルの「利用者アンケート&プレゼントキャンペーン」をタップし、アンケートに回答

**● 保冷バッグ(ポーチ)をプレゼント**  
アンケートに回答いただいた区内在住・在勤・在学者の中から、抽選で45人にひとつのショーンデザインの保冷バッグ(ポーチ)をプレゼントします。

※リサイクル清掃課☎03-5803-1135  
※当選者の発表は、保冷バッグ(ポーチ)の発送をもって代えさせていただきます  
▲友だち追加はこちら ▲詳細はこちら

### 第2回 介護予防講演会 心身の健康とねむり～睡眠障害の予防と対応～

☎3月14日(金)午後2時～3時30分☎区民センター☎井上雄一氏☎区内在住者☎150人(申込順)☎2月17日(月)から電子申請・電話又は☎に**記入例**①～③・⑤を明記し、高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209☎03-5803-1350へ  
※手話通訳あり ▲詳細はこちら ▲井上雄一氏

### スクール・モバイルミュージアム隕石展 講演会「砂漠は隕石の宝庫」

☎3月1日(土)午後2時～3時☎教育センター☎三河内岳氏(東京大学総合研究博物館教授)☎どなたでも☎90人(先着順)☎当日直接会場へ☎教育センター☎03-5800-2591

### 文京アカデミー生涯学習フェア 一聞こえてくる春の風。出会いの季節の訪れとともに新しい楽しみを見つけてみませんか。—

☎3月4日(火)・5日(水)午前10時30分～午後5時(舞台発表は午前10時45分から開場)☎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☎区内の活動サークルによる絵画・彫刻等の作品展示や、ダンス・楽器演奏等の舞台発表☎当日直接会場へ☎[展示・サークル紹介]☎文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119、[舞台発表]☎文京アカデミー施設管理係☎03-5803-1100

### シビックシネマサロン 『鉄道員(ぼっぼや)』

☎3月21日(金)午後1時30分～3時50分(20分前から開場)☎アカデミー文京▶監督 降旗康男▶出演 高倉健ほか☎真っ直ぐに鉄道員一筋の人生を送ってきた主人公の愛と奇跡の物語☎15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)☎80人(抽選)☎電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤と☎生年月日を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21☎文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ☎3月7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 ▲詳細はこちら

### 発行日に通知 いつでもどこでもスマホで読める「区報ぶんきょう」をカタログポケットで配信中

「区報ぶんきょう」をカタログポケット(アプリ・インターネット)で読むことができます。ぜひご利用ください。

**ここが便利!**

- 英語・中国語・ベトナム語を含む10言語に対応
- 本文をタップすると、文字が大きく表示される
- 音声での読み上げ機能
- 区報ぶんきょうを「マイコンテンツに登録」すると発行日に通知

iPhone / Android / ブラウザ版(インターネット)

☎広報課広報担当☎03-5803-1128 ▲詳細はこちら

### 第23回 文の京景観賞決定

区内の優れた景観を形成している建築物、まち並み、広告物などや美しいまちづくりに貢献している活動、及び児童が撮影した景観に係る写真を表彰しており、このたび、各部門の受賞物件等が決定しました。

☎住環境課景観担当☎03-5803-1240 (敬称略)

#### 都市景観部門

受賞者 **長倉康夫**

講評 急な斜面に築かれた緩やかな階段の趣は、「坂のまち文京」の風情を伝える景観を生み出しています。

庚申坂(小日向4-1)

#### 景観づくり活動部門

千駄木二丁目東町会 喫煙マナー向上委員会の活動 (千駄木2-48の先)

受賞者 **千駄木二丁目東町会(応募者:小山内啓介)**

講評 観光客が多く訪れる“下町・千駄木”で続けられてきた住民の活動は、身の回りの生活環境を守り景観を育てる上で貢献しています。

#### 子ども景観写真部門

きれいにさきますように [傳通院(小石川3-14-6)]

受賞者 **山口穰士**

講評 朝顔に差し込む光によって、写真にやわらかい印象を与える構図となっています。こどもの素直な願いをのせたタイトルは、この写真をストーリー性あふれるものとしています。

### 第303回シビックコンサート トロンボーン・アンサンブル コンサート

☎2月26日(水)午後0時15分～0時45分☎区民ひろば(シビックセンター地下2階)  
▶曲目 高嶋圭子/四季の詩より「秋から冬、そして春へ」、久石譲/組曲「心色—HISAISHI—」より「君をのせて」ほか▶出演 東邦音楽大学トロンボーン専攻生☎どなたでも☎当日直接会場へ☎☎文京アカデミー ホール事業係☎03-5803-1103

### ハッピーベジタブルフェスタ2025 出展者募集

野菜に関する「おいしい」「楽しい」「健康に役立つ」情報を発信し、一緒にイベントを盛り上げてくださる方の応募をお待ちしています。

☎パネル展示、クイズ・ゲーム等の体験コーナー、食育講座等☎電子申請☎3月14日(金)

**ハッピーベジタブルフェスタ**  
☎9月10日(水)午前10時～午後4時☎ギャラリーシビック、アートサロン  
☎健康推進課保健係☎03-5803-1124 ▲申込はこちら

### 「来て見て体験」文京の伝統工芸 in シビック

文京区伝統工芸会による作品展示や、7業種の制作体験を実施します。制作体験は、匠の技を間近で体感できる機会です。この機会に区内の伝統工芸に触れてみませんか。

☎3月15日(土)午前10時～午後5時(制作体験は午後4時30分まで受付)・16日(日)午前10時～午後4時(制作体験は午後3時30分まで受付)☎アートサロン☎どなたでも☎当日直接会場へ☎経済産業振興係☎03-5803-1173  
※体験には材料費がかかる ▲詳細はこちら

### 教室 元氣ニコニコ体操(3月コース)

☎3月3日～24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☎江戸川橋体育館☎ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等☎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☎各45人(申込順)¥1,240円(保険料込)☎2月17日(月)午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ☎3月2日(日)

### 障害のある方向けおでかけスポーツ(3月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～  
☎①3月7日(金)午後1時15分～2時30分②28日(金)午後1時45分～3時☎①総合体育館②スポーツセンター☎肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳(どちらか1日のみの参加も可)☎区内在住・在勤・在学の肢体及び視覚障害者(介助者ありの場合は要相談)☎各実施日の前日までに電話又は直接①総合体育館☎03-3814-4271②スポーツセンター☎03-3944-2271へ

### 小学生水泳教室(スポーツセンター4月コース)

☎4月1日～25日の火・金曜(全8回)午後4時45分～6時☎スポーツセンター☎4月時点で区内在住・在学の小学生(クロールで25m泳げない方及び初めて参加する方を優先)☎60人(抽選)¥1,840円(保険料込)☎往復はがき(1人1枚)に**記入例**①～⑤(③は保護者分も)と☎性別・泳力・過去に参加した時期(初めての場合は「初回」)・学校名・学年を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター☎03-3944-2271へ☎2月21日(金)必着  
※必ず6回以上参加のこと ※小学生水泳教室総合体育館4月コースとの同時申込は不可

### ぜん息児水泳教室(前期)

☎5月7日～6月25日の水曜(全8回)午後3時15分～5時15分(入水時間はおおむね午後4時～5時まで)☎スポーツセンター☎基礎体力や心肺機能を高め、ぜん息の発作を軽減する☎区内在住で4歳～小学3年生(7年4月2日時点)のぜん息等をもつ児童(保護者同伴)☎25人[抽選(優先事項あり)]☎電子申請・はがき・又は申込書を郵送で**記入例**①～③・⑤(③は保護者分も)と☎生年月日・新学年・かかりつけ医療機関名・疾病名・過去に参加した回数を明記し、〒112-8555文京区予防対策課☎03-5803-1225☎03-5803-1355へ▶申込書配布 予防対策課・保健サービスセンターほか(区☎にも掲載)▶申込期間 2月17日(月)～3月10日(月)必着  
※申込受付後、主治医意見書(費用負担)等の提出の依頼あり ▲申込はこちら

### ハイスクールアカデミア講座

☎将来の職業選択の一助となるよう勉強方法や経験を講話☎区内在住・在学の新中学1年生～新高校3年生☎各30人(抽選)☎電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤と☎生年月日を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21☎文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ☎3月12日(水)必着 ▲詳細はこちら

講座名	日時	会場	講師(敬称略)
新聞記者	3/22(土) 14:00～15:00	アカデミー文京	大石暁 (読売新聞東京本社)
伝統芸能の伝承者	25(火) 11:00～12:00		国立劇場伝統芸能伝承者養成所職員
テレビディレクター	25(火) 14:00～15:00	読売理工医療福祉専門学校(小石川1-1-1 文京ガーデンゲートタワー)	環真吾 (日本テレビ放送網社員)

### 6年度 文京区中学生俳句大会特選作品発表

区内の中学生を対象に俳句を募集し、合計1,176句の中から特選が選ばれました。

夜遅くかすかに聞こえる月の音	赤とんぼ眠気をさそう羽音かな	秋桜や揺れに揺られて道しるべ	名月に驕り焦りも照らされて	紅葉狩り時間がゆっくり進んでる	松澤雅世 選
獨協中学校 佐藤 駿平	第一中学校 横山 史菜	第一中学校 加藤 泰礼	第三中学校 寺町 陽歩	第八中学校 小川奈那子	
朝でも星光るグラウンド ざくっ	母編んだマフラー 握り絶対合格	手袋に息を吐きかけ照れ隠し	新米の子の前に立つ親菜山子		
第八中学校 中濱次多朗	第八中学校 山口 実優	獨協中学校 吉田 知生	獨協中学校 山根 瑛介		

※入選作品は財団☎に掲載  
☎☎文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119

### 区民大会 スポーツ 区民ローラースポーツ大会

☎3月2日(日)☎成増北第一公園ローラースケート場(板橋区成増5-19)▶実施競技 スピード競技、ホッケー競技、フィギュア競技(フリー競技)☎区内在住・在勤・在学のローラー・インラインスケート経験者[初級以上(スピード競技は初心者も参加可)] ¥中学生以上 = 500円、高校生以上 = 1,000円(当日徴収)☎申込書☎又は☎で文京区ローラースポーツ連盟・小泉☎070-8553-9503☎03-3943-7190☎infochallenge17@gmail.comへ▶申込書 文京区体育協会☎からダウンロード☎2月28日(金)  
※スケート靴・防具・ヘルメットは各自準備 ※リンクホッケー競技はチームで申込のこと ※時間は要項参照 ▲詳細はこちら

### 区民ソフトテニス大会 ジュニアの部

☎3月23日(日)午前9時(予備日26日(水)、午前8時から受付)☎竹早テニスコート▶試合方法 男子ダブルス・女子ダブルス☎区内在住・在学の中学生(中高一貫校は中学生相当)☎70組(申込順)☎申込書を郵送又は☎で文京区ソフトテニス連盟・山田〒170-0003豊島区駒込4-1-8☎yamada@nms.ac.jpへ▶申込書配布 ☎各中学校(文京区体育協会☎にも掲載)▶申込期間 2月17日(月)～3月14日(金)必着☎文京区ソフトテニス連盟・直居☎090-8514-5052☎atsushi.naoi1965@gmail.com ▲詳細はこちら

### 第2回 全国競技かるた 文の京アゼリア・カップ大会結果発表

6年12月1日(日)に開催した小倉百人一首競技かるたの大学対抗団体戦「第2回 文の京アゼリア・カップ」において、出場全16大学の中から優勝校が決まりました。

順位	大学名
優勝	早稲田大学
準優勝	慶應義塾大学
第3位	東京大学
第4位	中央大学
第5位	立命館大学

☎アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120 ▲詳細はこちら

### ワンポイント手話コーナー

6年4月に「文京区手話言語条例」が施行されました。手話は、手、指、体の動きや、顔の表情などにより視覚的に表現する言語です。皆さんも一緒に手話でお話してみませんか。

「こんにちは」  
右手の人差し指と中指を重ねて自分の額に当てます。両手の人差し指を向かい合わせ、人がお辞儀をするように曲げます。

「ありがとう」  
左手を水平におき、甲の上に右手を垂直に乗せ、右手だけ上げ、軽く頭を下げます。

「文京区」  
両手を親指のつけ根で組み合わせ、「L」にした両手を下に下げます。親指だけ上向きにして、手の平を自分に向けます。

▶協力 文京区聴覚障害者協会  
☎障害福祉課☎03-5803-1211☎03-5803-1352 動画でご覧になりたい方はこちら▶

# 知っトク Bunkyo

## 講座・催し物

### 第2回統計パネル展 ～国勢調査2025へ向けて～

2月18日(火)～20日(休)午前9時30分～午後6時  
 絵ギャラリーシビック  
 統計データから見る文京区の姿や東京都統計グラフコンクール入賞作品など様々な展示を通して、統計の面白さを体感する  
 2)どなたでも 3)当日直接会場へ  
 4)区民課調査統計係 ☎03-5803-1172

### Choice FES BUNKYO ～自分の人生を自分で選択できる世界～

2月22日(出)正午～午後6時30分  
 東京ドームシティ ラクーア(春日1-1-1)  
 1)LADY.ピア・アクティビスト\*がミニワークを通して、自分らしい生き方のヒントを届け、人生のチョイスを考える  
 2)どなたでも 3)当日直接会場へ  
 4)総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187  
 \*I.LADY.ピア・アクティビスト:SRHR(セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ)を学び、自分らしく生きることを同世代に啓発する若者

### 紙のお花を咲かせてみよう

2月3日(日)①午後0時30分～1時30分  
 ②午後1時50分～2時50分③午後3時10分～4時10分(各回同内容)  
 大塚地域活動センター  
 紙を花の形に切り取り水に浮かばせると開く工作を大学生の皆さんと一緒に作り、植物に少し詳しくなれる実験企画  
 1)おちゃっくLab.(お茶の水女子大学サイエンスコミュニケーション団体)  
 2)区内在住・在学の小学生(主に3・4年生)  
 3)各20人(申込順) 4)電子申請  
 5)大塚地域活動センター ☎03-3947-2624

### ふれあいサロン LINE講座～SNSを始めよう～

2月27日(休)28(金)午後1時30分～4時(全2回)  
 駒込地域活動センター  
 1)オンラインで「会話」すること、音声通話、PayPay等の便利機能を楽しむ学ぶ  
 2)竹箒の会 3)区内在住・在勤・在学者  
 4)16人(抽選) 5)300円(初回納入)  
 6)申込後はがきに 7)記入例 ①～⑤を明記し、〒112-0021文京区本駒込3-22-4駒込地域活動センター ☎03-3824-5801へ  
 8)3月14日(金)必着

### 交流館の教室

	百人一首体験教室	ボールDE若返りウォーキング	カーレット教室	ニューススポーツ体験会	安楽座禅法入門	ズンパ体操教室
日時	3/1(出)・15(出) ①10:00～11:00 ②11:10～12:10	3/4(火) 14:00～15:30	3/5(水)・19(水) 14:00～16:00(全2回)	3/11(火)・25(火) 10:00～12:00(全2回)	3/11(火) ①13:30～15:00(シニア) ②15:30～16:30(児童)	3/15(出) 10:00～11:00
会場 問合せ	白山交流館 ☎03-3813-8500	根津交流館 ☎03-3821-5269	千駄木交流館 ☎03-3813-6695	白山交流館 ☎03-3813-8500	根津交流館 ☎03-3828-5269	千駄木交流館 ☎03-3821-6695
内容 講師 (敬称略) 対象等	百人一首を楽しく覚える 4)小学生以上の区内在住者(親子での参加も可) 5)各20人(申込順) 6)2/15(出)10:00から電話又は直接白山交流館へ	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)小野富雄 5)区内在住・在勤・在学者 6)当日直接会場へ	4)卓上カーリングで多世代交流をはかる 5)区内在住・在勤・在学者 6)各12人(申込順) 7)100円 8)2/15(出)10:00から電話又は直接各交流館へ	4)モルックを通して世代間交流をはかる 5)小林敦子 6)区内在住・在勤・在学者 7)各15人(申込順) 8)2/17(出)9:00から電話又は直接根津交流館へ	4)毎日の座禅で落ち着いた気持ちになり、心を豊かにする 5)藤井隆英 6)区内在住・在勤・在学者 7)当日直接会場へ	4)ズンパ体操でふれあい、交流をはかる 5)区内在住・在勤・在学者 6)15人(申込順) 7)200円 8)2/15(出)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ

★区報ふんぎょうの記事で、費用の記載のないものは全て「無料」です。

### 日中友好会館美術館 2025年新春展

希望の野原で—貴州水彩絵画展  
 2月8日(出)～3月16日(日)午前10時～午後5時[毎週月曜は休館(24日(休)別は開館、25日(火)は休館)]  
 3)日中友好会館美術館(後楽1-5-3)  
 4)中国貴州省の少数民族や日常の風景が鮮やかな色使いと素朴なタッチで描かれた水彩絵画約40点を展示  
 5)どなたでも 6)当日直接会場へ  
 7)公開日 8)日中友好会館文化事業部 ☎03-3815-5085  
 ※関連イベントは、本展特設サイト確認のこと

### 和歌の浦1300年記念 ～和歌の庭 六義園～

2月18日(火)～24日(休)月  
 6)六義園(本駒込6-16-3)  
 7)庭園ガイド、日替わり講座、和歌の書写体験、ワークショップ、パードウォッチングなど  
 8)どなたでも 9)300円(入園料)  
 10)当日直接会場へ  
 11)3月4日(火)  
 12)東京商工会議所研修センター ☎03-3283-7650  
 ※Zoom(オンライン会議ツールの)接続環境が必要

### デザインを変えれば、こんなに売れる。セミナー

2月3日(日)午後3時～4時30分  
 4)産業とくらしプラザ  
 5)売れるデザインの重要性、時代を超えて売れるものを見極める力などを解説  
 6)島村卓実氏(プロダクトデザイナー)  
 7)主に区内中小・小規模事業者  
 8)30人(申込順) 9)電子申請  
 10)2月21日(金)  
 11)東京商工会議所文京支部 ☎03-3811-2683

### 区民と区長のダイアログ(対話)カフェ

2月19日(出)午後7時～8時30分  
 4)そば処ひいふう  
 5)「活力と魅力あふれる、住み続けたいまちを創っていくためにできることは」をテーマに、区民の皆さんが普段考えていることや実際の活動実績などを持ち寄って、区民としてできることを一緒に考える  
 6)区内在住・在勤・在学者 7)6人(抽選)  
 8)電子申請・はがき又は 9)記入例 ①～⑤と⑥メールアドレスを明記し、〒112-8555文京区広報課 ☎03-5803-1129 10)03-5803-1331へ  
 11)2月25日(火)必着

### 34歳以下対象合同就職面接会

2月3日(日)午後1時～4時30分(午後0時30分～3時30分まで受付)  
 4)東京しごとセンター地下2階講堂(千代田区飯田橋3-10-3)  
 5)企業と面接(10社予定)  
 6)正社員での就職を希望する34歳以下の方  
 7)当日直接会場へ  
 8)ハローワーク飯田橋U-35 ☎03-5212-8609

### 防災士スキルアップ講座

2月7日(金)午後6時～8時  
 4)日本女子大学(目白台2-8-1)  
 5)防災士資格取得後2年目までの防災士を主な対象として、区の災害対策や過去の災害を学び、地域での防災活動に必要な知識を身に付ける  
 6)平田京子氏(日本女子大学教授)  
 7)区内在住・在勤・在学の防災士資格取得者又は防災士資格取得を予定している方  
 8)100人(申込順) 9)電子申請  
 10)防災課地域防災担当 ☎03-5803-1746

### 小学生のための「お金のちしき」 ～楽しく学んで身につけよう～

2月3日(日)午前10時～11時30分  
 4)産業とくらしプラザ  
 5)お金の歴史と役割、お金のルール、おこづかいの管理など基本的な知識、社会のつながりや投資の仕組みなどを楽しむ学ぶ  
 6)小川智貴氏(ゆうちょ銀行社員)  
 7)区内在住・在学の小学生(中・高学年向け)  
 8)36人(抽選) 9)電子申請  
 10)2月25日(火)  
 11)消費生活センター ☎03-5803-1105

### 認知症サポーター養成講座

2月11日(火)午前10時～11時30分  
 4)大塚みどりの郷  
 5)認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る認知症サポーターとなって、地域でどのような活動ができるかを学ぶ  
 6)高齢者あんしん相談センター大塚職員  
 7)区内在住・在勤者 8)10人(申込順)  
 9)電子申請 ☎03-3941-9678へ

### ぶんにこ本富士(もとふじカフェ)

2月15日(出)午後1時～3時  
 4)グッドライフケアセンター向丘(西片2-19-15)  
 5)音楽やものづくりを通して交流(今回の音楽コーナーはリクエスト大会)  
 6)師範国会アート部 7)区内在住者と家族  
 8)100円 9)当日直接会場へ  
 10)高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎03-3813-7888  
 ※感染防止対策に協力のこと

### 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に説明する講習会と初心者向けLINE講習会  
 5)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  
 6)各回4人(抽選)  
 7)電話・はがき・又は 8)記入例 ①～③・⑤と⑥希望日(①～⑤)(第3希望まで記入可)]を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21シルバール材センター ☎03-3814-9248 9)03-3811-9100 10)bunkyo@sjc.ne.jpへ  
 11)2月25日(火)必着

	日時	会場
操作全般	① 3/3・10(月)	湯島総合センター
	② 6・13(木)	13:30～16:30 富坂生活あんしん拠点
	③ 21・28(金)	湯島総合センター
LINE講習	④ 18(火)	13:30～
	⑤ 25(火)	15:30

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

### ミニ就職面接会

2月13日(日)午後1時30分～4時30分  
 4)産業とくらしプラザ  
 5)企業と面接(区内の企業1～2社)  
 6)正社員での就職を希望する方  
 7)電話又は直接都内各ハローワークへ  
 8)ハローワーク飯田橋事業所第2部門 ☎03-3812-8609(32号)  
 ※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

### 7年度中小企業向け 支援制度説明会

2月19日(出)午後2時～4時30分  
 4)区民センター  
 5)7年度に国・都・区等が実施予定の中小企業向けの中各種支援制度の説明  
 6)区内中小企業  
 7)100人(1企業1人まで、申込順)  
 8)電子申請  
 9)経済課 ☎03-5803-1173

## お知らせ

### シビックセンター 展望ラウンジの一時閉鎖

シビックセンター25・26階改修工事のため、3月1日(出)以降、25階展望ラウンジを閉鎖します。  
 1)施設管理課 ☎03-5803-1162  
 ※再開時期は未定

### 転出の届出はオンライン 及び郵送で混雑回避を

3・4月の窓口は、非常に混雑します。  
 マイナンバーカードをお持ちの方で国内のほかの市区町村に転出する方は、マイナンバーカードからオンラインで転出手続ができます。マイナンバーカードをお持ちでない場合や国外に転出する場合でも、郵送での転出手続ができます。  
 1)郵送手続 様式に必要事項を記入のうえ、戸籍住民課へ  
 2)様式 3)区からダウンロード  
 4)〒112-8555文京区戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177

### 区ホームページへの バナー広告掲載者募集

区ホームページで企業や学校・団体のPRをしてみませんか。  
**募集概要**  
 1)掲載方法 区ホームページ下部に設置する広告欄に縦60ピクセル、左右180ピクセル(縦横サイズは固定)、ファイルサイズ10KB以内の静止画像バナー広告を掲載し、広告主のリンクする  
 2)掲載単位 月単位(最大12か月、再申込可)  
 3)月額20,000円(申込が6か月以上の場合は割引あり)  
 4)電子申請又は申込書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区広報課 報道・ホームページ担当 ☎03-5803-1128へ(掲載上限枠は30枠、1事業者1枠まで)  
 5)申込書配布 広報課(区にも掲載)  
 6)掲載希望月の前々月の末日(必着)  
 7)掲載決定 要領に基づき内容を審査のうえ決定

### 新エネルギー・ 省エネルギー設備設置費 助成第5期受付中

地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出削減に効果的な設備の利用促進を図るため、設置経費の一部を助成します。  
 1)助成対象設備 住宅用太陽光発電システム(パワーコンディショナ単体の場合は機器更新のみ)・家庭用燃料電池(エネファーム)・家庭用蓄電システム・雨水タンク・断熱窓・自然冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)・高日射反射率塗料  
 2)助成対象設備の設置等完了後、申請書と必要書類を郵送又は直接〒112-8555文京区環境政策課 ☎03-5803-1276へ  
 3)パンフレット配布 環境政 策課・各地域活動センター(ほか) (区にも掲載) 詳細はこちら ▶

	設備設置日	申請期限(消印有効)
第5期	1/1(仮)～31(金)	2/28(金)

※来庁による提出は、土・日曜、祝日を除く ※各種類併用可

### 「オラキオの介護すてき発見!」 配信中

介護に携わるオラキオさんたちお笑い芸人として若手介護職員とのトークセッションをYouTube「文京区公式チャンネル」で配信しています。介護の魅力を語り合っています。ぜひご覧ください。  
 1)介護保険課介護保険相談係 ☎03-5803-1383 詳細はこちら ▶

### 国・都・私立小・中学校へ入学 する場合は手続が必要です

入学先決定後、入学先の小・中学校が発行する証明書(入学許可書等)を早急に下記へ提出してください(郵送・コピー可)。  
 1)〒112-8555文京区学務課学事係 ☎03-5803-1295

### 大原地域活動センター休館

館内定期清掃のため、会議室の貸出及び区民サービスコーナーを休止します。  
 1)3月1日(出)午前9時～午後9時30分  
 2)大原地域活動センター ☎03-3946-8594  
 ※施設利用の取消及び資源回収庫は午後5時まで

## 官公庁など

### 2月は固定資産税・都市計画税第4期分の納期(23区内)

2月28日(金)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。  
 1)文京区税務事務所徴収課徴収管理班 ☎03-3812-3241

### 税務署の納税窓口受付時間を変更

4月14日(月)以降、税務署の納税窓口受付時間を午前9時～午後3時に変更します。納税は、便利で安全なキャッシュレス納付の利用をお願いします。  
 1)小石川税務署 ☎03-3811-1141、本郷税務署 ☎03-3811-3171

## 相談

### 行政書士無料相談

2月18日(火)正午～午後4時 区民ひろば 借地・借家、空家、遺言・相続、内容証明、外国人の在留・帰化、起業・許認可等の書類作成と手続の相談(30～50分以内) 2)どなたでも 3)電子申請又は電話で障害福祉課障害福祉係 ☎03-5803-1211 4)03-5803-1352へ ▲申込はこちら

### 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)。

1)申請書を直接広報課 ☎03-5803-1128へ 2)申請書配布 広報課(区にも掲載) 3)日時が決定している催し物の申込は、掲載希望の発行日の40日前まで。その他要件あり 4)掲載内容の責任は各団体が負う

### 催し物

**第10回カーレット教室**  
 2/25(火)①10:00～12:00②13:00～15:00(各回同内容) 3)シニアと家族のみらいサポート(小石川1-13-11 5階) 4)カーレット指導員 5)100円 6)どなたでも(初心者歓迎) 7)電子申請又は電話で(〒)シニアと家族のみらいサポート ☎03-5843-3801 8)2/25(火) ▲申込はこちら  
**Happy Kampo!**漢方であらだの不調を整えて、楽に、幸せに暮らす  
 2/3(日)10:00～11:30 3)全水道会館(本郷1-4-1) 4)市民公開講座 5)師長瀬眞彦氏(日本東方医学会会長) 6)1,000円 7)どなたでも 8)電子申請 9)日本東方医学会 ☎03-6264-3015 10)2/26(水) ▲申込はこちら

### 会員募集

**文京気功太極拳**  
 2/土曜12:30～14:30 3)スポーツセンター(ほか) 4)気功・十式・二十四式太極拳 5)藤本まどか氏 ▶入会金 2,000円 ▶会費 月2,000円 6)どなたでも(初心者歓迎) 7)相川 ☎090-4937-1415  
**茶の湯を楽しむ会**  
 2/月2回・土曜午前 ☎03-5803-1188  
**空手道無相会**  
 2/水曜18:30～21:00 3)茗台中学校(ほか) 4)空手の稽古 5)葛原徳昭氏 ▶会費 月1,500円 6)主に中高年男女 7)葛原 ☎090-7630-8433

### 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)  
 2/3月6日(休)・7日(金)・10日(月)・12日(水)・13日(木)  
 休日窓口(午前9時～午後4時)  
 2/3月8日(出)・9日(日)  
 3)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  
 5)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

## 傍聴

### 障害者地域自立支援協議会 全体会

自立支援協議会では、障害のある方が地域で安心して生活するための議論を行っています。全体会では、各専門部会からの活動報告やトークセッションを実施します。  
 2/2月17日(月)午前10時～午後0時30分(15分前から受付)  
 3)区民センター 4)どなたでも 5)電子申請又は電話で障害福祉課障害福祉係 ☎03-5803-1211 6)03-5803-1352へ ▲申込はこちら

### 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、掲載希望の発行日の40日前まで。その他要件あり ※掲載内容の責任は各団体が負う

1)申請書を直接広報課 ☎03-5803-1128へ 2)申請書配布 広報課(区にも掲載) 3)日時が決定している催し物の申込は、掲載希望の発行日の40日前まで。その他要件あり 4)掲載内容の責任は各団体が負う

### けやきクラブ(しゃべる英語)

2/月3回 金曜 13:00～14:10 ②14:30～15:40 3)アカデミー文京(ほか) 4)バイリンガル女性 ▶会費 月6,000円 5)女性(初級は特別指導あり) 6)塩井 ☎03-3945-2236(9:00～12:00)  
**ボイストレーニングと歌の指導教室**  
 2/火～金曜 ①10:00～11:30 ②14:00～15:30 3)アカデミー文京(ほか) 4)声のみらいサポート ☎03-5843-3801 5)2/25(火) ▲申込はこちら  
**Happy Kampo!**漢方であらだの不調を整えて、楽に、幸せに暮らす  
 2/3(日)10:00～11:30 3)全水道会館(本郷1-4-1) 4)市民公開講座 5)師長瀬眞彦氏(日本東方医学会会長) 6)1,000円 7)どなたでも 8)電子申請 9)日本東方医学会 ☎03-6264-3015 10)2/26(水) ▲申込はこちら

### CGグリーン

2/月2回 土曜 13:00～17:00 3)不忍通りふれあい館 4)ビートルズバンドの練習 5)ギター・キーボードができる方 ▶会費 月1,000円 6)電話で斉藤 ☎090-4919-3368へ  
**文京ハイキングクラブ**  
 2/月2回 程度(日帰りが中心) 3)アカデミー文京(ほか) 4)1,000m程度の山、夏はアールプスを登る、冬はスキーも ▶入会金 1,000円 ▶会費 月200円 5)60歳程度の方 6)森 ☎03-3910-2495

### GnGガイド会

2/毎月第1～3水曜 13:00～14:30 3)区民センター(ほか) 4)英字新聞を介し日本文化、時事問題を学ぶ ▶会費 月1,000円 5)中級以上の英語力のある方 6)電話で石橋 ☎03-6914-8717へ

★ 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



## 子育てひろば水道2月「おはなし会」

日2月22日(土)①午前10時～10時30分②午前11時～11時30分  
会水道保育園  
内手遊び、パネルシアター、ふれあい遊びなどを楽しむ  
師山内玲子氏(おはなし“はなみずき”)  
対0～2歳児と保護者  
定各10組(申込順、1組3人まで)  
申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 2月15日(土)～21日(金)  
※2月に3歳の誕生日を迎える子まで参加可(就学前の兄弟も可)  
※新規利用者は、ひろば登録申請書が必要

## ステップ・アップ! 離乳食講習会

日3月6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)  
会保健サービスセンター  
内講義と実演「7・8か月児の離乳食づくりのポイント」  
対区内在住で6年7・8月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先)  
定各15人(申込順)  
申2月25日(火)から電子申請  
会保健サービスセンター☎03-5803-1805



## 母親学級(2日制)

内出産・育児の話、歯科・栄養の話  
対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  
申2月20日(木)から電子申請

日時 (15分前から受付)	①3/7(金)②14(金) ①13:30～15:30 ②13:30～15:00	①3/11(火)②18(火) ①13:30～15:00 ②13:30～15:15
会場 問合せ	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
定員 (申込順)	各30人	各12人

※1日だけの参加も可  
※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 詳細はこちら▶



## はじめての離乳食講習会

日3月14日(金)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)  
会保健サービスセンター本郷支所  
内講義と実演「5・6か月児の離乳食づくりのポイント」  
対区内在住で6年9・10月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先)  
定各18人(申込順)  
申2月18日(火)から電子申請  
会保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106



## パパママタイム

日3月22日(土)午前10時15分～11時30分(15分前から受付)  
会子育てひろば千石  
内子育てを始めたばかりのパパママの交流会  
対区内在住の生後5か月以下(実施時点)の第1子と保護者  
定10組(申込順)  
申2月15日(土)から電子申請  
会保健サービスセンター☎03-5803-1807



## 第17回日向ぼっこ展覧会

日2月23日(祝)午後1時～5時  
会ギャラリーシビック  
内児童養護施設や里親などの社会的養護等、様々な経験を持つ方々による作品展示  
対どなたでも申当日直接会場へ  
向日向ぼっこ☎03-5834-7433、子ども家庭支援センター☎03-5803-1894

# 健康



## 3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性の健康は、女性ホルモンの影響でライフステージごとに大きく変化するため、身体や心にかかる変化を理解し、上手に付き合うことが大切です。区では、女性の健康を学べるイベントや講演会を開催します。女性に限らず家族や職場等、周囲の皆さんもぜひご参加ください。

女性の健康啓発イベント  
Women's Health in Bunkyo  
～わたしたちの健康を考えよう～  
日3月11日(火)・12日(水)午前10時～午後6時  
会アートサロン  
内各ライフステージにおけるパネル展示、骨密度測定※(午前10時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分、午後4時～5時30分)、血管年齢測定※(午前10時～午後6時)、食と栄養コーナー(午前10時～午後1時、午後2時～5時)など  
対どなたでも  
申当日直接会場へ  
会健康推進課福祉保健政策推進担当☎03-5803-1231  
※混雑時は人数制限あり



健康教育講演会  
「若年・大人女性のための骨活のススメ」  
日3月11日(火)午後1時30分～3時45分  
会シビックホール会議室  
内骨の健康を維持し、骨粗しょう症予防を学ぶ  
師東浩太郎氏(東京大学医学部附属病院老年病科助教)ほか  
対区内在住・在勤・在学者  
定50人(申込順)申電子申請  
日3月3日(月)  
会保健サービスセンター☎03-5803-1807



## 専門医による骨粗しょう症健診

日3月27日(木)午後1時～4時(午後2時まで受付)  
会保健サービスセンター  
内身体測定・骨密度の測定・医師の結果説明・保健指導・栄養指導  
対20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(6年4月2日～4月1日に誕生日を迎える方)の区内在住の女性(現在骨粗しょう症で治療中の方を除く)  
定30人(申込順)¥700円  
申2月20日(木)から電話で保健サービスセンター健康相談係☎03-5803-1805へ

## お楽しみ講座「童謡となつかしい歌の会」

日3月28日(金)午前10時～11時30分  
会福祉センター湯島  
対60歳以上の区内在住者定25人(抽選)  
申電子申請又は電話で福祉センター湯島☎03-3814-9245へ  
日3月12日(水)



## 軽体操・ピラティス教室 3月

対医師に運動を止められていない18歳以上の区内在住・在勤・在学者  
¥200円(当日納入)  
申2月25日(火)午前10時(千駄木交流館ピラティスは、同日午後1時)から電話又は直接各交流館へ

会場・問合せ	教室名	曜日	時間	定員 (申込順)
白山交流館 ☎03-3813-8500	軽体操	月	10:30～11:30	各30人
		火	13:30～14:30	
千駄木交流館 ☎03-3821-6695	ピラティス	水	10:30～11:30	20人
		水	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	
	軽体操	木	10:00～11:00	各20人
		日	10:30～11:30	

## チェアエクササイズ&筋力コンディショニング

日3月1日～22日の土曜(全4回)午後2時30分～4時  
会健康センター  
内椅子に座ってできる膝や足に負担が少ない運動で全身の筋肉を引き締め、正しい身体の使い方を旨す  
対区内在住・在勤・在学者定12人(抽選)  
¥2,800円(初日納入)  
申(はがき(1人1枚)に記入例▶①～③・⑤と⑥生年月日・性別(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)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  
日2月20日(木)必着

## 歯みがき教室

内むし歯予防や事故予防・お口の発達の話・仕上げ磨きの話  
対区内在住で歯が生え始めた1歳6か月未満の乳幼児と保護者  
定各10組(申込順)  
申2月15日(土)から電子申請  
会保健サービスセンター☎03-5803-1805



日時	3/6(木) 10:00～10:45	3/13(木) 14:00～14:45
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

※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

## Let's Keep 転ばない身体! 転倒骨折予防教室

日4月～8年3月  
内1年間で筋力トレーニングやミニ講話等を通して、転ばない身体づくりを目指す  
対次の全ての条件に該当する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)①医師に運動を止められていない②要介護認定を受けていない  
定各10人程度(抽選)  
申電子申請・電話又は、はがき(1人1枚)・区に記入例▶①～③・⑤と⑥生年月日・希望する会場(第2希望まで)を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209☎03-5803-1350へ  
日3月5日(水)必着



コース	会場	種類	曜日	時間
月2回	シビックセンター5階区民会議室 ※体操の強度強め	座※1	第1・3火曜	10:00～11:30
			第2・4火曜	①10:00～10:45 ②11:00～11:45
	湯島地域活動センター 向丘地域活動センター 駒込地域活動センター 福祉センター江戸川橋	寝※2	第1・3木曜	①14:00～14:45 ②15:00～15:45
		第2・4木曜	①14:00～14:45 ②15:00～15:45	
月3回	区民センター	座※1	第1～3水曜	①14:00～14:45 ②15:00～15:45
月4回	スポーツセンター	座※1	毎週月曜	①10:00～10:45 ②11:00～11:45

※1「座って行う体操」(座) ※2「寝て行う体操」(寝) ※時間の選択不可

## 認知症家族交流会

日3月1日(土)午後2時～3時30分  
会礫川地域活動センター  
内介護者同士の情報交換と高齢者の防犯対策に関するミニ講座  
師富坂警察署生活安全課防犯係職員  
対認知症の家族を介護している区内在住者  
定10人(申込順)  
申電話で高齢者あんしん相談センター富坂☎03-3942-8128へ

## 高齢者にマッサージのサービス

対60歳以上の区内在住者  
定各24人(申込順)¥500円

日時	①3/5(水)②19(水) 10:00～13:10	
会場	目白台交流館	福祉センター湯島
申込 問合せ	2/21(金)8:30から 電子申請又は電話で 高齢福祉課 社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ	2/21(金)9:00から 電子申請 又は電話で 福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ

※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  
※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐいを2本持参(1本はタオル可)、住所と年齢の確認できるものを持参  
※1回40分程度、施術師の指名は不可



## 生活習慣病予防教室「甘く見ないで! 脂質異常症」

日3月6日(木)午後2時30分～4時30分  
会汐見地域活動センター  
内医師・栄養士・健康指導士の講義と実技  
師林道夫氏(医師)ほか  
対18～64歳の区内在住・在勤・在学者  
定30人(申込順)  
申電子申請又は電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ  
日3月5日(水)午後5時



## 麻しん・風しん混合(MR)ワクチン 第2期定期予防接種

▶接種期限 3月31日(月)まで  
対平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方  
申予防対策課☎03-5803-1834  
※対象者には6年3月に予診票を送付済(予診票がない方は予防対策課へ)

