

国勢調査2025はじまります!

国勢調査は、10月1日現在、日本に住んでいる全ての人と世帯を対象とする国の最も重要な統計調査です。「日本に住む人や世帯」を知ることで、生活環境の改善や防災計画など、私たちの生活に欠かせない様々な施策に役立てられています。大正9年(1920年)の第1回調査以来5年ごとに実施され、今年で第22回を迎えます。国勢調査へのご協力をよろしくお願いいたします。



5年に一度、全員参加の統計調査
国勢調査2025

調査期日 10.1水

⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。

<https://www.kokusei2025.go.jp/>
国勢調査2025 検索

総務省統計局・都道府県・市区町村

調査方法	インターネットでの回答が便利です!
<p>9月下旬から順次、調査員が皆様のご自宅に調査票を配布します。 インターネットや郵送等で回答できます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 調査書類配布 9月下旬~順次 ● 回答期限 10月8日(水)必着 	<p>パソコンやスマートフォンから回答できます。インターネット回答は直接国に送付され、通信は全て暗号化(SSL/TLS方式)し、不正アクセス防止の対策を24時間行っているため、秘密保持は万全です。</p>

国勢調査 Q & A

Q どんなことを調査するの?

A 男女の別、出生の年月、配偶者の有無、就業状態、従業地又は通学地など人の事項や、世帯員の数、住居の種類など世帯の事項を調査します。

Q どうしても国勢調査に答えなければいけないの?

A 国勢調査の調査項目は、我が国の人口・世帯の実態を把握するために必要不可欠であるため、統計法によって、調査対象者に回答していただく義務(報告義務)を課して行っているものです(統計法第13条)。国勢調査は大変重要な調査であり、統計法によって調査票の記入内容が厳重に保護され、国や地方公共団体は適正に管理していますので、安心してご回答ください。

国勢調査実施を記念した広報グッズを配布

ウェットティッシュと冷却シートをシビックセンター1階受付・各地域活動センター・各交流館で配布しています。熱中症対策にご活用ください(1種類につき1人1つまで、なくなり次第終了)。



問合せ内容	問合せ先
国勢調査全般	9/16(火)から設置する「国勢調査コンタクトセンター」にお問い合わせください。 詳細は、紙面上部「国勢調査2025」キャンペーンサイト又は調査員が配布した調査書類をご確認ください。
インターネット・郵送以外の回答方法を希望する、調査員と約束した訪問日時を変更したい場合等	<p>文京区国勢調査実施本部 ☎ 03-5803-1989 (10/27(月)以降 ☎ 03-5803-1172)</p> <p>平日 9/22(月)~10/17(金) 9:00~19:00 (左記以外の期間=8:30~17:00)</p> <p>土・日曜、祝日 9/20(土)~10/13(祝・月) 9:00~17:00 (10/18(土)以降は休止)</p> <p>※受付時間・期間は変更する場合あり</p> <p>▲詳細はこちら</p>

小・中学校でかかる学用品等の援助

7年度の就学援助を希望する方は、早急に申請をお願いします。

对生活保護を受けている又はこれに準ずると教育委員会が認める区内在住者**①**問申請書を郵送又は直接〒112-8555文京区学務課学事係**②**03-5803-1295若しくは在籍する区立小・中学校へ**③**申請書配布 学務課、区立小・中学校(区にも掲載)

※6年度申請者も申請が必要
※受付月からの援助



▲詳細はこちら

世帯人員	認定基準所得額(例)
2人	約350万円
3人	約436万円
4人	約476万円
	約507万円
5人	約567万円

※掲載している認定基準所得額はあくまでも例であり、世帯構成や年齢等により前後する

みんなで防ごう 悪質商法にレッドカード

悪質商法による手口は年々巧妙になっており、高齢者の消費者被害が後を絶ちません。少しでもおかしいと感じたときや、すでに被害に遭われた方も、消費生活センターにご相談ください。周囲の皆さんの見守りも大切です。未然防止・早期発見にご協力ください。



悪質商法事例

● 架空・不当請求

「身に覚えのない請求」がきた
⇒見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。安易に個人情報を教えない。

● 電話勧誘トラブル

「海産物購入」をしつこく勧められた
⇒不要ならきっぱりと断る。一方的に商品が届いても、受け取りを拒否し、代金は絶対に支払わない。

▶相談専用電話 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)]**①**区内在住・在勤・在学者**②**消費生活センター**③**03-5803-1105

9月21日～30日 秋の文京区交通安全運動

たくさんの笑顔が走る 首都東京

運動の重点

● 歩行者の安全な道路横断方法等の実践と、反射材用品や明るい目立つ色の衣服等の着用促進

- ①横断歩道を渡るなどの基本的な交通ルールを確認し、交通安全意識の向上に努める
- ②外出時には、明るい目立つ色の服装や反射材用品の着用を心掛ける

● ながらスマホや飲酒運転等の根絶と、夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進

- ①自動車や自転車を運転しているときはスマホを操作しないようにする
- ②飲酒運転が重大な事故に直結する悪質な犯罪であることを自覚し、「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない」を徹底
- ③夕暮れ時には早めにライトを点灯し、自動車や自転車が近づいていることを他の車両や歩行者に知らせる

● 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

- 「自転車安全利用五則」を守り、交通事故を防ぐ
- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止 ⑤ヘルメットを着用

● 二輪車の交通事故防止

- ①二輪車の事故は死亡に繋がる危険性が高いため、安全運転を心掛ける
- ②悪天候時の運転はなるべく控える

問管理課交通安全係 03-5803-1244

選挙管理委員長の交代

8月1日付けで選挙管理委員会委員長及び同職務代理者が変わりました。選挙管理委員会では、各種選挙の管理執行のほか、明るい選挙推進委員と協力して明るい選挙の普及啓発活動を行っています。

職名	新		旧	
	委員長	同職務代理者	委員長	同職務代理者
氏名	渡邊智子	田中和子	鈴木利廣	渡邊智子
就退任の日	8/1 就任		7/31 退任	

問選挙管理委員会事務局 03-5803-1287

8年4月に区立小学校へ入学予定の方へ

就学時健康診断

各通学区域の小学校

対来春小学校に入学予定の児童(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)

実施日	小学校名	実施日	小学校名
10/28(火)	本郷小	11/12(水)	柳町小・昭和小
29(水)	林町小・関口台町小・小日向台町小・根津小	13(木)	青柳小・鶯籠町小
		20(木)	湯島小・汐見小
30(木)	明化小・窪町小・駒本小	26(水)	指ヶ谷小・金富小
11/6(木)	大塚小	27(木)	礪川小・誠之小・千駄木小

問学務課学事係 03-5803-1295

※対象者には通知書を10月上旬より順次送付
※指定日に受診できない場合は、各通学区域の小学校へ要連絡

外国籍で区立小・中学校に入学を希望する方へ

外国籍のお子さんがある家庭に、区立学校新入学の案内を送付しました。内容を確認いただき、手続きをお願いします。

問必要書類を郵送又は直接〒112-8555文京区学務課学事係 03-5803-1295へ
※中学校に新入学できるのは、学校教育法で定められた小学校を卒業する児童に限る

Bunkyo Sports Park 2025

定番スポーツやパラスポーツ、eスポーツなど様々なスポーツが体験できる一大スポーツイベント「Bunkyo Sports Park」を今年も開催します。子どもからお年寄りまでどなたでも楽しめるイベントです。

日10月13日(スポーツの日・月)午前10時～午後4時**①**教育の森公園、スポーツセンター**②**どなたでも**③**当日直接会場へ**④**スポーツ振興課 03-5803-1308



▲詳細はこちら



図書館イベント

詳細はこちら▶



会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象等
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	10/12(日) 14:00～15:30	レコードコンサート 内レコードで聴くジャズ・バラードの世界(終演後に感想会あり) ① どなたでも ② 50人(申込順) ③ 9/26(金)13:00から電子申請・電話又は直接小石川図書館へ
目白台図書館 03-3943-5641	10/11(土) 14:00～15:30	ひきこもりってなんだろう?～知ることからはじまる支援～ 内ひきこもりの理解と関わり方のヒントを学ぶ ① 川崎可南子(メンタルトレーナー) ② 中学生以上 ③ 20人(申込順) ④ 9/26(金)13:00から電子申請・電話又は直接目白台図書館へ
湯島図書館 03-3814-9242		丸芝に聞く100年続く会社のはなし 内湯島で創立101年を迎えた企業の社長を招き、歴史を振り返り会社の歩み・地域との関わりを知る ① 松岡敬子(丸芝代表取締役) ② 中学生以上 ③ 25人(申込順) ④ 9/27(土)13:00電子申請・電話又は直接湯島図書館へ

各種相談をご利用ください

特別区民税・都民税の夜間相談窓口(午後8時まで)

日10月3日(金)・10日(金)**①**税務課(シビックセンター10階)**②**経済的な事情等で、税金の納付が困難な方**③**税務課納税係 03-5803-1156
※午後6時以降は、業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

住み替え相談会

日10月7日(火)午後1時～4時**①**シビックセンター内会議室▶相談員 東京都宅地建物取引業協会第四ブロック文京区支部会**②**区内の民間賃貸住宅への住み替えを希望する区内在住の世帯(公営住宅への入居相談及び具体的な物件の紹介は対象外)**③**10人(申込順)**④**問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30分程度 申込はこちら▶

福祉法律相談・成年後見相談

日①毎月第4水曜午後1時30分～3時30分②毎月第1・3水曜午後2時～4時**③**①弁護士による福祉法律相談(1人30分)②弁護士・司法書士による成年後見制度の相談(1人1時間)**④**区内在住・在勤・在学者**⑤**①4人②2人(申込順)**⑥**問電話で社会福祉協議会権利擁護センター(あんしんサポート文京) 03-3812-3156へ**⑦**相談日の前週金曜

6月支給分から 児童育成手当所得制限限度額が変更

児童育成手当の所得制限限度額が引き上げられます。申請方法等は、下記までお問い合わせください。

所得制限限度額表

扶養人数	所得制限限度額	
	改正前	改正後
0人	3,604,000円	3,661,000円
1人	3,984,000円	4,041,000円
2人目以降	※扶養が1人増えるごとに38万円を加算	

子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

9月1日から

心身障害者医療費助成 所得制限限度額が変更

医療費助成を受けるには、受給者証交付申請が必要です。

次の全てに該当する区内在住者①身体障害者手帳1・2級(内部障害を含む3級)、愛の手帳1・2度又は精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを所持②健康保険に加入している③6年中の所得額が右表の所得制限限度額以内

9月は受給者証の更新時期です

8月末までの受給者証をお持ちの方(精神障害者保健福祉手帳の更新中の方を除く)に、新しい受給者証又は通知書を送付しました。届いていない場合は、下記へご連絡ください。

次の方は対象となりません

- 新規申請時に年齢が65歳以上
- 後期高齢者医療制度の受給者で住民税が課税されている
- 生活保護受給中

身体障害者手帳又は愛の手帳の方 障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 ☎03-5803-1352、精神障害者保健福祉手帳の方 予防対策課精神保健担当 ☎03-5803-1230

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。ぜひ実際に商品を見て、触れて、体験してみてください。

9月30日(火)午前10時～午後5時 会館ギャラリーシビック、シルバーセンター 認知症とともに生きる方の写真と手紙の展示、歩行分析測定や血管年齢測定等 当日直接会場へ 高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821

VR認知症体験会

9月30日(火)午前10時～11時30分 会館シルバーホール 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 原則13歳以上の方(13歳未満の方や乗り物酔いしやすい方等は、別の方法でVRの映像を視聴できるため要相談) 講師 シルバーウッド 定員 30人(申込順) 申込 電子申請又は電話で高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821へ
 ※VR体験中に乗り物酔いに似た症状等が出る場合あり ▲申込はこちら

認知症サポーター養成講座

9月30日(火)午後2時～3時30分 会館シルバーホール 認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を地域で見守るサポーターを養成 講師 高齢者あんしん相談センター大塚職員 定員 30人(申込順) 費用 ¥121円 申込 電話で高齢者あんしん相談センター大塚 ☎03-3941-9678へ

第30回 コミュニティプラザ出演者募集

8年2月1日(日) 会館シビックホール小ホール 青少年によるダンス等の活動の発表(基準あり、1組7分程度) 対象 3～25歳の区内在住・在勤・在学の個人又はグループ 定員 13組(抽選) 申込 電子申請・はがき・FAX又は 区民センターに記入例 ①～⑥と⑦発表内容を明記し、〒112-8555文京区児童青少年課 ☎03-5803-1368 b.seishounen.committee@gmail.comへ 10月17日(金)必着 区民センター青少年委員会・篠崎 ☎080-2093-2044
 ※集合時間は団体ごとに通知 ※1人1団体での出演(1団体30人程度、相談可)
 ※中止・変更になる可能性あり ※詳細は文京区青少年委員会参照 申込はこちら

白山四丁目国有地 地域密着型サービス整備・運営事業者の募集

整備予定地 白山四丁目126番7(地番) 整備手法 国有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 シビックセンター18階介護保険課(区報にも掲載) 介護保険課高齢者施設担当 ☎03-5803-1208 ※公募条件、手続等の詳細は、公募要項参照 ▲詳細はこちら

重度心身障害者手当(都制度)所得制限限度額が変更

次のいずれかに該当する区内在住者①重度の知的障害(精神障害及び認知症を除く)と著しい精神症状が重複②重度の知的障害と重度の身体障害が重複③重度の四肢機能障害で、座っていることが困難

▶支給月額 60,000円

所得制限限度額表

扶養家族等の人数	所得制限限度額	
	10月までの申請 ※5年中の所得で判定	11月以降の申請 ※6年中の所得で判定
0人	3,604,000円	3,661,000円
1人	3,984,000円	4,041,000円
2人目以降 (1人につき)加算額	380,000円	

次の方は対象となりません

- 新規申請時に65歳以上
- 施設に入所中
- 病院又は診療所(介護老人保健施設を含む)に継続して3か月を超えて入院中
- 所得が上表の所得制限限度額を超える

※20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は扶養義務者等の所得。申請時に本人が19歳の場合、本人と扶養義務者等両者の所得を判定対象とする場合あり

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

※東京都心身障害者福祉センターの医師による障害の程度の判定後、支給
 ※申請方法等、詳細は上記へ

8月1日から

特別障害者手当等(国制度)所得制限限度額が変更

特別障害者手当

重度障害のため、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳以上の方[病院又は診療所(介護老人保健施設を含む)に継続して3か月を超えて入院中、施設に入所中の方を除く] ▶支給月額 29,590円

障害児福祉手当

重度障害のため、日常生活に常時介護が必要な20歳未満の方(施設に入所中、障害を理由として公的年金を受給中の方を除く) ▶支給月額 16,100円

所得制限限度額表

扶養家族等の人数	本人所得額	扶養義務者等所得額
0人	3,661,000円	6,287,000円
1人	4,041,000円	6,536,000円
2人目以降 (1人につき)加算額	380,000円	

※6年中の所得で判定

現況届を提出してください

区内在住の特別障害者手当、障害児福祉手当、経過措置の福祉手当の各受給資格者の方へ、7月下旬に現況届を送付しました。現況届未提出の方は、至急下記へ提出してください。

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

※申請方法等、詳細は上記へ

9月10日～16日 自殺予防週間

自殺防止！東京キャンペーン

東京都と連携し、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。

9月12日(金)午後5時30分～6時30分(予定)

会館後楽園駅・春日駅周辺



▲詳細はこちら



▲キャンペーン配布物

自殺対策講演会

「自分が嫌い病」で苦しむあの子のこころといのちの守り方

10月31日(金)午後6時～7時30分 会館区民センター 講師 成重竜一郎氏(児童精神科医) 対象 区内在住・在勤・在学者 定員 80人(申込順) 申込 電子申請 10月24日(金)



▲申込はこちら



▲成重竜一郎氏

区民向けゲートキーパー*養成講座

ゲートキーパーになるために特別な資格は必要ありません。身近な人、大切な人など、誰かの支えになってみませんか。修了者には、修了証とピンバッジを贈呈します。

11月5日(水)午後2時～4時30分 会館シビックセンター5階区民

会議室 講師 村明子氏(国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター理事) 対象 区内在住・在勤・在学者 定員 30人(申込順) 申込 電子申請 10月26日(日)

*ゲートキーパー:こころの不調に悩んでいる方に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげる見守り方



▲申込はこちら



▲ゲートキーパー修了証とピンバッジ

予防対策課精神保健担当 ☎03-5803-1230

第3回 ぶんきょう歌壇・俳壇 作品募集

～毎日の生活のひとこまを短歌や俳句で表現してみませんか～

対区内在住・在勤・在学者
申電子申請又は、はがきに**記入例**①～⑥と⑦種別(歌壇・俳壇を明記)・作品(1枚に2首・句以内、題材は自由、未発表作品に限る、楷書で記入、漢字には必ずふりがなを振る)(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)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

必10月10日(金)必着
※種別ごとに10作品入選 ※歌壇・俳壇の両方を投句の場合は、それぞれ申込すること
※入選のうち特選各3作品を広報紙に掲載(入選者へは別途通知)

 ▲詳細はこちら

ステージ・エコ イン 区民ひろば フリーマーケット出店者募集

日11月8日(出)午前10時～午後3時
内資源の有効活用に寄与するイベント「ステージ・エコ」でフリーマーケットを実施[出品できるものは家庭で不用となった生活用品に限る。食料品及び販売用に作った物・販売用に仕入れた物を除く(営利目的の出店不可)]

定18歳以上の区内在住者**定**20組(抽選)**料**1組2,000円
申電子申請・はがき又は**必****記入例**①～⑥と⑦過去にステージ・エコでのフリマ出店の有無を明記し、〒112-8555文京区リサイクル清掃課リサイクル推進係(ステージ・エコ実行委員会事務局)☎03-5803-1135**必**03-5803-1362へ

必10月6日(月)必着
※文京エコ・リサイクルフェア、各種資源回収、陶磁器製食器類の無料頒布等も同時開催
※無断欠席した方は、次回以降出店できない場合あり

 ▲詳細はこちら

大学プロデュース特別公開講座(学長講演会)

日本政治を「見える化」する

—世界15か国との比較で考える市民社会と政治—

日11月8日(出)午後1時～2時30分(30分前から開場)
会東洋学園大学フェニックスホール(本郷1-26-3)
師辻中豊氏(東洋学園大学学長) **定**15歳以上の方(中学生を除く)
定270人(抽選)

申電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑥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

必10月24日(金)必着 ※入場は当選者本人に限る

 ▲辻中豊氏 ▲詳細はこちら

資格取得キャリアアップ講座

内区内大学で開講する講座に区民の受講率を確保し、資格取得やキャリアアップを支援(文京アカデミーからの申込者に限り、受講料の一部助成あり)
定15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)**定**各10人(抽選)

料文京アカデミー**必**参照**申**電子申請
必[申込](公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119、[講座]日本女子大学生涯学習センター☎03-5981-3755

 ▲詳細はこちら

交流館の教室

	カーレット教室	着付け教室(袋帯)	ママとベビーのふれあいヨガ教室	
日時	10/1(水)・22(水) 14:00～16:00(全2回)	10/4(出) 10:00～12:00	10/5(日) 14:00～15:00	
会場 問合せ	千駄木交流館☎03-3821-6695			
講師 (敬称略) 対象等	定 区内在住・在勤・在学者 必 ①合地ケイ子 必 着物一式を用意できる区内在住・在勤・在学者 定 1回100円 必 意できる区内在住・在勤・在学者 定 9/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	定 区内在住の首の据わった12人(申込順) 必 1回100円 必 意できる区内在住・在勤・在学者 定 9/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	定 区内在住の子と母親 定 12組(申込順) 料 1組200円 必 9/15(金)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	
	ボールDE若返りウォーキング	安楽座禅法入門	コーヒーマスター	スロージョギング
日時	10/7(水) 13:00～15:00	10/8(水) 13:30～15:00	10/14(水) 13:30～15:00	10/16(金) 13:00～14:15
会場 問合せ	根津交流館☎03-3828-5269			
講師 (敬称略) 対象等	定 小野富雄 定 区内在住・在勤・在学者 必 当日直接会場へ	定 藤井隆英 定 区内在住・在勤・在学者 必 当日直接会場へ	定 篠崎敦夫 定 区内在住・在勤・在学者 必 9/18(水)9:00から電話又は直接根津交流館へ	定 近藤弘之 定 区内在住・在勤・在学者 必 当日直接会場へ

Bーぐる洗車ツアー

日10月11日(出)午前8時45分シビックセンター1階駐車場集合
会日立自動車交通(足立区綾瀬6-11-22)
内洗車体験、車両見学、ドライバーとの交流、記念撮影などを通じて、文京区コミュニティバス「Bーぐる」と身近に触れ合う

定区内在住・在学の子3歳～小学生の子どもと保護者(1組につき子ども・保護者各2人まで)
定20組(抽選)

申電子申請又は往復はがきに**記入例**①～④・⑥を明記し、〒113-0023文京区向丘1-13-1KRDビルBーぐるの友の会☎03-6240-0988へ

必9月26日(金)必着
※子どものみ参加不可 ※水にぬれてもよい服装で参加(会場に更衣室なし)
※荒天により中止の可能性あり

 ▲詳細はこちら

特別公開講座

細川家700年の歴史と永青文庫コレクション

～文京区・熊本・細川家のきずな～

熊本県・熊本市・新宿区・文京区の4者による「文化と歴史を縁とする包括連携に関する覚書」の締結から、本年で10周年を迎えます。これを記念して、肥後熊本54万石の大名細川家の目白台下屋敷跡に設立され、細川家ゆかりの美術工芸品や歴史資料を所蔵する永青文庫の主だったコレクションを紹介し、文京区と熊本・細川家の文化ときずなの歴史を紐解きます。

日11月11日(出)午後2時～4時(30分前から開場)**会**区民センター
師有木芳隆氏(公)永青文庫副館長)
定15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)
定100人(抽選)

申電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤と⑦在勤者は勤務先名、在学者は学校名を明記し、〒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

必10月20日(月)必着
▶協力 文の京地域文化インタープリターの会
※入場は当選者本人に限る

 ▲有木芳隆氏 ▲詳細はこちら

里親体験発表会

里親、里親家庭で育った方にお話をさせていただきます。

日10月5日(出)午前10時～正午**会**シルバーホール
定里親制度に興味のある方**定**70人(先着順)**申**当日直接会場へ
定児童相談所フォスタリング機関二葉乳児院☎03-3811-5241
※保育**定**5人程度(申込順)希望者は、9月19日(金)までに電話で上記へ

 ▲詳細はこちら

もとまちキッズスポーツフェス

申込はこちら▶ 

	もっとはやく走りたい! 「かけっこ教室」	キミは何点取れるかな? 「キックターゲット& シュートチャレンジ」	保護者のためのミニ講義(座学) 「子どもの頃にやっておきたい スポーツトレーニング」
日時	9/21(日)		
日時	①10:00～11:00 ②11:15～12:15	9:30～14:30	13:00～14:00
会場	順天堂スポーツホール(体育館) (元町ウエルネスパーク西館地下2階)		元町多目的室(西館1階)
講師 (敬称略) 対象等	定 学校法人順天堂 定 ①小学3～6年生②未就学児～小学2年生(保護者同伴) 定 ①30人②20人(抽選) 申 電子申請☎9/17(水)		定 青木和浩(陸上日本代表コーチ) 定 保護者 定 70人(抽選) 申 電子申請☎9/17(水)

必元町ウエルネスパーク管理事務局**必**motomachi@juntendo.ac.jp

シビックシネマサロン

『ザ・ビートルズ・アンド・インディア』(日本語字幕)

日10月17日(出)午後1時30分～3時15分(20分前から開場)**会**アカデミー文京
内ザ・ビートルズのメンバーが映画の撮影に使った楽器(シタール)を学ぶためインドを訪問し、現地での貴重なロケーション映像等を収めたドキュメンタリー映画

定15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)**定**80人(抽選)

申電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤と⑦在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名を明記し、〒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

必10月3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

区民大会

区民大会の共通事項

▶申込書 文京区スポーツ協会**必**からダウンロード
区民大会の詳細はこちら▶ 

区民クレー射撃大会

日10月18日(出)午前9時(30分前から受付)**会**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個撃ち)
定区内在住・在勤・在学の散弾銃所持者**定**36人(申込順)**料**4,000円(当日納入)
申電子申請書を**必**又は**必**で文京区クレー射撃連盟事務局・浜田☎03-3831-5304
必03-3832-2154**必**info@hamada-and-son.comへ

▶申込期間 9月20日(出)～10月4日(出) ※雨天決行

第22回区民ゴルフ大会

日10月19日(出)午前9時**会**鹿沼カントリー倶楽部(栃木県鹿沼市藤江町1545-2)
▶種目 個人戦、団体戦(1組4人)**定**区内在住・在勤・在学者**定**48人(申込順)
料19,000円(当日現金払い)
申電子申請書を**必**で文京区ゴルフ協会事務局☎03-3814-2341**必**matsubara531@yamato-kisho.co.jpへ

▶申込期間 9月15日(金)～29日(月) ※各自でゴルフ保険等に加入のこと

区民なぎなた大会

日10月26日(出)午前10時
会スポーツセンター**定**区内在住・在勤・在学者(学連登録者を除く)**定**40人(申込順)
料一般=1,000円、小学生=500円(当日納入)
申電子申請書を**必**で文京区なぎなた連盟・高浜☎090-2464-8646
必bunkyoku.naginata@gmail.comへ

▶申込期間 9月16日(火)～10月10日(金) ※スポーツ傷害保険加入必須

区民卓球大会

日スリーミックス団体戦=11月2日(日)、男女シングル団体戦=16日(日)午前9時受付
会スポーツセンター**定**区内在住・在勤・在学者及び文京区卓球連盟登録者
料1人500円(連盟事務所持参又は現金書留)
申電子申請書を郵送・**必**又は直接〒112-0012文京区大塚3-37-4文京区卓球連盟事務所・小谷☎03-5976-8967へ(申込書は実力順に記載)

▶申込期間 9月20日(出)～27日(出)必着
※スリーミックス団体戦は1チーム6人以上(女性同士のペア可)
※男女シングルス団体戦は3人1組。3人以上で申込の場合でも1試合は3人まで
※男子シングル団体戦に女子参加可

区民サッカー大会

日11月9日～8年2月21日の土・日曜
会11月=小石川運動場、12月以降=目白台運動公園
定区内在住・在勤・在学者で構成及び区内で活動しているチームで文京区サッカー協会に認められたチーム
定一般=24チーム、シニア=8チーム(申込順)
申電子申請書を**必**又は**必**で文京区サッカー協会☎090-2323-4690**必**03-3941-1151
必league@bunkyofa.comへ

▶申込期間 9月15日(金)～25日(木)
※全参加登録選手のスポーツ傷害保険への加入及び、初めて参加するチームはS4級以上の審判員3人以上必須

根津・千駄木下町まつりガイドツアー

～森鷗外など文豪が歩いた道をたどる～

森鷗外旧居「舞姫の家」が移築された根津神社を出発し、森鷗外記念館まで区公認ガイドと一緒に歩いてみませんか。

日10月11日(出)①午前11時②午後1時30分
定全行程(約1.5km)を歩ける方**定**各20人(抽選)

申電子申請又は往復はがきに**記入例**①～⑤と⑦希望時間を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21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

必9月18日(水)必着

コース(1時間程度)
[集合]根津神社一聖テモテ教会一猫の家一数下通り一千駄木ふれあいの杜一森鷗外記念館(希望者のみ自由見学)

 ▲申込はこちら

区民柔道大会

日11月3日(出)午前10時**会**講道館(春日1-16-30)
定区内在住・在勤・在学者及び区内道場・クラブチーム所属者**料**1人1,000円(現金書留)
申電子申請書と参加費を現金書留で〒113-0033文京区本郷1-11-14文京区柔道会事務局・小倉☎090-2451-5068へ

必9月24日(水)必着

イベント

東京ユナイテッドBC 有明アリーナ試合観戦招待・優待

日①10月4日(出)午後5時②5日(出)午後3時(時間は変更の場合あり)
定区内在住・在勤・在学者**定**8,000人(申込順)**料**通常価格より1,000円引き
申電子申請**必**9月24日(水)東京ユナイテッドBC☎03-6897-3578 詳細はこちら▶ 

教室

障害のある方向け おでかけスポーツ(10月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～

日①10月3日(出)午後1時15分～2時30分②24日(出)午後1時45分～3時
内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)
定区内在住・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)
申電子申請書又は直接①総合体育館☎03-3814-4271②スポーツセンター☎03-3944-2271へ

元気ニコニコ体操(10月コース)

日10月6日～27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
内ストレッチ、軽度のシェイプアップ体操等
定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
定各45人(申込順)**料**1,240円(保険料込)
申電子申請書又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ

▶申込期間 9月15日(金)午前10時30分～10月5日(日)

ぶんきょうウォーキング教室

日11月3日(出)前半の部=午前9時30分、後半の部=午前10時
定小学生以上の区内在住・在勤・在学者で、3時間程度歩く体力がある方(小学生は保護者同伴)
定各50人(抽選)**料**1人100円**申**電子申請**必**10月3日(金)
▶神田上水コース シビックセンター→小石川後楽園→印刷博物館→肥後細川庭園(現地解散)
必スポーツ振興課スポーツ振興係☎03-5803-1308
※前半・後半の部の選択不可 ※小雨決行、荒天中止

 ▲詳細はこちら

親子すくすく教室(第3期)

日11月4日～12月9日の火曜(予備日12月16日、全6回)午前10時40分～11時40分
会後楽公園少年野球場
内親子の遊びにスポーツの要素を取り入れ、運動することの楽しさ・面白さを体験
定3歳以上の未就学児(12月末時点)と区内在住・在勤の保護者(2人1組)**定**20組(抽選)
料1組500円(保険料込)**申**電子申請**必**9月24日(水)
必小石川運動場☎03-3811-4507
※天候や行事等により、中止・延期となる場合あり

申込はこちら▶ 

フレイル*チェック(10～12月)

内筋肉量の測定や質問票などでフレイルの兆候をチェック、フレイルサポーターとフレイル予防を話し合うグループワーク
定区内在住者**定**各16人(抽選)
申電子申請・電話又は、はがきに**記入例**①～④と⑦生年月日・希望日(第2希望まで記入可)を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係☎03-5803-1203へ

必9月29日(月)必着
※5人以上のグループには、出張でフレイルチェックを実施可(内容・日程等は相談)
*フレイル:健康と要介護の状態の間にあたる段階で、年齢とともに心身の活力が低下した状態

日時(各日同内容)	会場
10/21(水) 25(出)	シビックセンター内会議室
11/13(水)	不忍通りふれあい館
12/10(水)	シビックセンター内会議室

 ▲申込はこちら

子育て



おうち家事・育児サポート事業 提携事業者を追加します

新たに5事業者を追加し、現行事業者と合わせて9事業者の利用が可能となります。

新規事業者は、原則9月16日(火)から登録・申込が開始となり、10月7日(火)からサービスを利用できます。

対 満3歳未満の乳幼児(多胎児を養育する世帯を除く)

問 子育て支援事業コールセンター ☎03-5803-1288

※事業者への登録にはサポート券が必要。券をお持ちでない方は事前に申請のこと ▲詳細はこちら



子育てひろば水道 9月「親子体操」

日 9月27日(土)午前10時30分～11時30分
会 水道保育園

内 親子でからだを動かして遊ぶ

師 齊藤照氏(体操指導員)

対 0～2歳児と保護者(各1人)

定 12組(申込順)

問 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 9月16日(火)～26日(金)

※新規利用者は、ひろば登録申請書が必要
※9月に3歳の誕生日を迎える子まで参加可

ステップ・アップ 離乳食講習会

日 10月8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)

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2・3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 9月16日(火)から電子申請

問 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106 ▲申込はこちら



パパママタイム

内 子育てを始めたばかりのパパママの交流会

対 0～5か月の第1子と保護者

申 9月15日(祝・月)から電子申請 ▲詳細はこちら



日時(15分前から受付)	10/16(木) 14:00～15:00	10/21(火) 10:00～11:00
会場問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1807	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106
定員(申込順)	15組	8組

BP1 ベビープログラム* あかちゃんがきた!(全4回)

日 11月4日～25日の火曜午前10時～正午
師 児童館職員

対 初めて参加する生後2～5か月の第1子(6月5日～9月4日生まれ)と母親

定 10組(抽選)

申 問 電子申請又は電話で小日向台町児童館BPプログラム担当 ☎03-3941-1740へ

☑ 10月22日(水)

*BP1 ベビープログラム:初めて赤ちゃんを育てている母親のための、絆・仲間づくり、学びのプログラム ▲申込はこちら



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 9月20日(土)から電子申請

日時(15分前から受付)	10/3(金)・10(金)	10/14(火)・21(火)
	①13:30～15:30 ②13:30～15:15	①13:30～15:10 ②13:30～15:15
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日のみの参加も可
※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☒で確認のこと ▲詳細はこちら



健康



精神保健指導講演会

日 10月17日(金)午後2時～3時30分

会 シビックセンター5階 区民会議室

内 精神科医が教える心に効く食事・運動・睡眠の整え方

師 功刀浩氏(帝京大学医学部精神神経科学講座主任教授)

対 区内在住・在勤・在学者定50人(申込順)

申 問 電子申請又は電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ

▶ 申込期間 9月16日(火)～10月15日(水) ▲申込はこちら



▲功刀浩氏

歯科保健教育講演会 口の中にもがんができます 知っていてほしい口腔がんの知識

日 10月30日(木)午前10時～11時30分

会 区民センター

内 口腔がんの正しい知識、口腔がんの見分け方やセルフチェックの方法等

師 大金覚氏(帝京大学医学部附属病院歯科口腔外科科長)

対 区内在住・在勤者定100人(申込順)

申 問 電子申請又は電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

▶ 申込期間 9月16日(火)～10月20日(月) ▲申込はこちら



▲大金覚氏

生活習慣病予防教室③ 血糖値が気になるあなたへ! 今日から始める健康習慣

日 10月30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・健康運動士の講義と実技

師 林道夫氏(NTT東日本関東病院医師)ほか ▲林道夫氏

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

▶ 申込期間 9月15日(祝・月)～10月29日(水)

問 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106 ▲詳細はこちら



▲林道夫氏

「ピンクリボン*の湯」

自身の身体と向き合ってみませんか



乳がんは日本人女性の9人に1人がかかるとされていますが、早期発見・早期治療により、高い確率で治る疾患です。区では乳がんの早期発見・早期治療の大切さを呼びかけるため、文京浴場組合ご協力のもと、ピンクリボンの湯を実施します。

日 10月1日(水)及び10月の土曜

内 ①ピンク色の湯 ②自己検診用プレストセルフチェッカー等の配布 ③自己検診法ポスターを浴室内に掲出

▶ 実施浴場 白山浴場、大黒湯、ふくの湯
問 健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

※公衆浴場入浴料金[大人(12歳以上)=550円、中人(6歳以上12歳未満)=200円、小人(6歳未満)=100円]が必要

*ピンクリボン:乳がんの正しい知識の啓発、早期発見・早期治療の大切さを伝えるシンボルマーク ▲詳細はこちら



子どもインフルエンザ予防接種

対象	接種日時点で文京区に住居登録がある以下の年齢の方	注射ワクチン	経鼻ワクチン
	生後6か月～13歳未満	13歳～高校3年生相当	2歳～高校3年生相当
助成回数(年度)	2回	1回	
助成額	3,000円/回	3,000円	6,000円
実施場所	区内指定医療機関		
予約	区内指定医療機関に配置		
助成期間	10/1(水)～8年1/31(土)		

問 予防対策課 ☎03-5803-1834 ▲詳細はこちら

※区内指定医療機関以外で接種する場合、助成対象外



COPD(慢性閉塞性肺疾患)啓発イベント 肺と向き合う1日に

COPD講演会

COPDを知って、肺活トレーニング

日 10月16日(木)午前10時～正午(30分前から受付)

会 シビックセンター5階区民会議室

内 COPDの症状や最新の治療法を専門医から学び、肺のための運動を行う

師 茂木孝氏(呼吸ケアクリニック東京所長)ほか

対 区内在住・在勤・在学者定40人(申込順)

申 問 9月17日(水)から電子申請・電話又は、はがきに記入例①～⑤を明記し、郵送若しくは直接〒112-8555文京区予防対策課 ☎03-5803-1225へ

☑ 10月8日(水)必着

ラング・ウォーク2025

ちょっと肺検(ハイケン)in文の京

日 10月16日(木)午後0時20分～4時

会 区民ひろば

内 肺年齢測定の実験(体験者にはプレゼントあり)

対 どなたでも定150人(申込順)

申 電子申請 ☑ 10月14日(火)

問 日本呼吸器障害者情報センター

J-BREATH(ジェイ・ブレス) ☎03-5981-1181

※若干の当日枠あり(事前予約優先)

※所要時間は1人10分間程度

※同日の午後0時20分～0時50分に鍵盤ハーモニカを使った音楽呼吸法ステージあり(申込不要) ▲詳細はこちら



チェアエクササイズ& 筋力コンディショニング

日 10月4日～25日の土曜(全4回)午後2時30分～4時

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目指す

対 区内在住・在勤・在学者定12人(抽選)

定 ¥2,800円(初回納入)

申 問 はがき(1人1枚)に記入例①～④と⑦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

☑ 9月19日(金)必着

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～

日 10月8日(水)午前10時～11時30分

会 湯島地域活動センター

内 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

対 65歳以上の区内在住者定10人(申込順)

申 問 9月16日(火)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

カラダ改善プログラム

内 集合形式でカラダの癖を確認、アプリ内AI診断でパーソナルメニュー提案、オンラインプログラムで運動習慣定着

申 9月16日(火)から電子申請 ▲詳細はこちら



日時(全て水曜・全3回)	10/15: 10:00～12:00	10/19: 14:00～14:30 ※オンライン開催	10/23: 10:00～12:00	10/27: 14:00～16:00
定員(申込順)	各30人			
会場	保健サービスセンター			
問合せ	保健サービスセンター ☎03-5803-1807	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106		

※各管轄は申込フォーム又は区☒参照
※オンラインは、Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

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か月未満の保護者

申 9月15日(祝・月)から電子申請 ▲詳細はこちら



日時(全て水曜)	10/16: 10:00～10:45	10/23: 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
定員(申込順)	5組	各10組

問 保健サービスセンター ☎03-5803-1805
※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☒で確認

専門医による骨粗しょう症健診

日 10月16日(木)午後1時～4時(午後2時まで受付)

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(4月2日～8年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 問 9月18日(水)から電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ

