



文の京
(ふみのみやこ)

区報アソシキみやこ

令和7年(2025)
12月25日
No.1874

ぶんきょう 健康フェスタ

8年1月30日(金) 10:00~18:00 in シビックセンター



スタンプラリーと
アンケートの
回答で、
エコバッグ等が
もらえるよ♪
(1人1つ。数に限りあり)

◀ふーみー

ギャラリーシビック会場

申当日直接会場へ

- 筋肉・脂肪バランス
- 隠れ老化チェック
- カラダのゆがみ未来予測
- サッと確認!
栄養バランス など



区民ひろば会場

申当日直接会場へ

- カラダ改善プログラム体験
- スイカゲーム体験
(エクササイズ版)
- カラダ年齢チェック

軽食販売もあるよ♪



小ホール会場

●講演

内「スポーツを通じて社会と世界の「善き未来」の創造をめざして」
師室伏広治氏(東京科学大学副学長)

内「若返りの医学 健康寿命の新しい可能性を拓く」
師堀江重郎氏(順天堂大学大学院教授)

※講演の順番は前後する場合あり

●対談「室伏広治氏×堀江重郎氏」

「一流が実践する、健康のルール」

日午後2時~4時30分対などなたでも定200人(申込順)申1月5日(月)から電子申請

問保健サービスセンター☎03-5803-1807



▲室伏広治氏
Koji Awareness™



▲堀江重郎氏



▲申込はこちら



運動習慣の定着化を促し、健康づくりを支援する
文京健康アプリ「ふーみー」も、ぜひ活用してね!

1日8,000歩を90回達成で
オリジナルグッズをプレゼント!
【在庫がなくなり次第終了】

アプリの機能

- 歩数表示機能
- モード選択機能
- 5分間のエクササイズ機能
- スタンプラリー
- ランキング

問合せ 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106



文京健康アプリ
「ふーみー」の
詳細はこちら



ぶんきょう 健康
フェスタの
詳細はこちら

意見募集(パブリックコメント)

「東京における都市計画道路の整備方針(案)」

東京都と特別区及び26市・2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(案)」を取りまとめましたので、意見を募集します。

▶閲覧場所 東京都・特別区・26市・2町のHP、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、文京区都市計画課▶閲覧・募集期限 8年1月30日(金)消印有効

▶意見提出方法 電子申請・郵送・FAX・E-mail又は直接東京都街路計画課へ



▲詳細はこちら

オープンハウス型説明会		パネル内容の窓口展示
日時	1/16(金)・17(土) 10:00~18:00 (17(土)は16:00まで)	1/18(日)・19(月) 11:00~19:00
会場	新宿西口広場	GREEN SPRINGS (立川市緑町3-1)
申込	当日直接会場へ	

問文京区都市計画課 03-5803-1239、〒163-8001東京都街路計画課 03-5388-3379 FAX 03-5388-1354 E-mail 0000179@section.metro.tokyo.jp

学校給食費支援給付金の初回申請はお済みですか?

区立以外の小・中学校等に通う児童・生徒の保護者に対し、給食費相当額を給付しています。8年1月16日(金)の最終締切を過ぎると、7年上半期(4~9月)分を受け取ることができませんのでご注意ください。なお、継続支給の場合、申請は不要です。

申11月上旬に対象者へ送付した案内を確認し、LINE申請又は郵送で申請書を学校給食費支援給付金事務処理センター〒330-9890日本郵便株式会社さいたま新都心私書箱150号へ(事務の一部を事業者に委託して実施) 1月16日(金)必着問学校給食費支援給付金センター 0120-880-098

※給食費の無償化等、他の制度により給食費全額の補助・免除等を受けている方は対象外
※案内を紛失した又は届いていない場合は、コールセンターへ問合せ

▲詳細はこちら

区立小学校新入学説明会

会各区立小学校対8年4月に区立小学校へ入学予定の児童(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)の保護者

小学校名	日時(8年)	持ち物
礒川	1/27(火) 14:30	
柳町	2/12(木) 14:15	
指ヶ谷	14(土) 13:00	上履き、筆記用具、靴袋
林町	12(木) 14:00	
明化	5(木)	
青柳	5(木) 15:00	
関口台町	2(月)	上履き、筆記用具、靴袋
小日向台町	1/26(木) 14:45	上履き、筆記用具、靴袋、郵便局の通帳と届出の印鑑
金富	30(金) 14:30	
窪町	2/10(火) 15:00	上履き、筆記用具、靴袋
大塚	3(火) 14:00	
湯島	20(金) 14:20	上履き、筆記用具、靴袋、郵便局の通帳と届出の印鑑
誠之	9(月)	
根津	5(木) 15:00	上履き、筆記用具、靴袋

問学務課学事係 03-5803-1295

▲詳細はこちら



※詳細は各小学校へ

小学校名	日時(8年)	持ち物
千駄木	1/21(水) 15:00	上履き、筆記用具、靴袋
汐見	26(月)	
昭和	2/ 3(火) 14:20	上履き、筆記用具、靴袋、アレルギー管理指導票(必要な場合のみ)
駒本	2(月) 14:30	上履き、筆記用具、靴袋
駒籠町	12(木) 14:30	上履き、筆記用具、靴袋、アレルギー管理指導票(必要な場合のみ)
本郷	2(月) 14:00	上履き、筆記用具、靴袋、郵便局の通帳と届出の印鑑

▲詳細は各小学校へ

区立中学校希望校調査票の集計結果

8年4月に区立中学校へ入学する方の希望校調査票の集計結果をお知らせします。

なお、集計表の人数の中には、これから国・都・私立中学校の受験を予定している方などが含まれており、過去の区立中学校への入学率、教室の確保等を考慮して検討した結果、第六・第九・音羽中学校で抽選を実施しました。その他の中学校は受け入れ可能と判断し、抽選を実施しないこととしました。

中学校名	希望者数 (未提出者を含む)	受け入れ可能 人数
第一	192人	
第三	101人	
第六	308人	
第八	108人	70人
第九	336人	105人

※希望校調査票提出締切時点

問学務課学事係 03-5803-1295

8年度 定期利用制自転車駐車場 利用者募集

8年度利用から、申込方法が変わります。受付専用サイトからお申し込みください(申込の際、防犯登録番号が必要)。また、東京都の条例で自転車保険加入が義務付けられています。自転車を利用する際は、必ず自転車保険へ加入してください。

▶利用期間 4月1日~9年3月31日(春日自転車駐車場は12月29日~1月3日を除く)

▶対象者 通勤・通学等で自転車を利用する6歳以上の方▶使用料 年額24,000円[(1回払いのみ、分納不可)、生活保護受給者は免除、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方は5割減額、区内在住で通学のために自転車を利用する学生は3割減額]▶申請期間 1月9日(金)午前8時~30日(金)午後2時59分

※応募数が募集数を超えた場合、区内在住で自転車利用距離の遠い方から順に承認

※利用の承認・不承認は2月13日(金)に受付専用サイトでお知らせ予定



▲申込はこちら

募集する自転車駐車場

場所	名称	台数
JR・都営 水道橋駅	JR東口改札側	80
	JR東口改札反対側	80
東京メトロ 湯島駅	1番出入口付近	20
	3番出入口側	50
東京メトロ 江戸川橋駅	高速道路側	171
	茗荷谷駅前交番横	80
東京メトロ 茅荷谷駅	窪町東公園内	90
	駅構内	150
JR・都営・東京メトロ 飯田橋駅	中央大学茗荷谷キャンパス内	48
	後楽交番横	37
東京メトロ 東大前駅	神田川沿い	73
	1番出入口側	80
東京メトロ 根津駅	八重垣第一児童遊園内	40
	根津一丁目交差点付近	20
都営・東京メトロ 本郷三丁目駅	大江戸線5番出入口前	70
	丸ノ内線出入口付近	55
東京メトロ 本駒込駅	大江戸線3番出入口前	100
	駒本小学校側	84
都営 白山駅	浅嘉交番側	15
	A3出入口付近	97
都営 千石駅	白山下交差点付近	70
	白山京華高校付近	70
都営 春日駅・東京メトロ 後楽園駅	千石南	130
	シビックセンター1階	30
	春日町交差点地下	96

※子どもを区内の幼稚園・保育園に自転車で送迎している区内在住者が対象(1世帯1台まで)

一時利用制自転車駐車場

対象者 どなたでも 2時間まで無料、以降10時間ごとに100円

春日・後楽園・礒川公園前・後楽園駅前・千石東・千石西・千石南・護国寺駅西・東大前・本駒込A・本郷三丁目・江戸川橋交番横・江戸川橋新白通り・江戸川橋B・中央大学茗荷谷キャンパス内・茗荷谷中央第一・茗荷谷中央第二(事前に車体検査が必要)・湯島

問サポートセンター 03-3817-0766

もの忘れ医療相談

「最近、もの忘れが増えてきた」「家族が認知症と診断され、この先どうしたらよいのか」などの心配ごとを、認知症サポート医と認知症支援コーディネーター(看護師)が面接や訪問で伺います。状況に応じて認知症サポート医や看護師、社会福祉士等の専門職がチームを組み、最長6か月間を目標に支援します。



▲詳細はこちら

地区	名称	開設時間	電話
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂	月~金曜 = 9:00~19:00	03-3942-8128
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚	土・日曜・祝日 = 9:00~17:30 (12/29~1/3は休み)	03-3941-9678
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込		03-3827-5422
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士分室	月~土曜 = 9:00~17:30 (日曜・祝日・12/29~1/3は休み)	03-3813-7888

確定申告は、自宅から

マイナンバーカードとスマホ又はパソコンで作成コーナーへアクセスして申告書を作成し、e-Taxで送信できます。



作成コーナー 検索



▲詳細はこちら

高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス定期予防接種

対象のいずれかに該当する文京区に住民登録がある方①65歳以上②60~65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害(身体障害者手帳1級)がある▶予診票 9月下旬に送付済(再発行は電話又は直接下記へ)

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
接種費用 (期間中1回のみ)	無料	2,500円
助成期限(8年)	1/31(土)	3/31(火)
詳細はこちら		

問 予防対策課 03-5803-1834 ※対象年齢になる誕生日前日から接種可

委員公募

①文京区地域福祉推進協議会

区の地域福祉保健に関する総合的な協議・意見具申等を行います。

▶任期 8年4月1日~10年3月31日 定3人▶会議 年1~5回程度(平日昼間に2時間程度)申問電子申請又は申込書を郵送・FAX・■若しくは直接〒112-8555文京区障害福祉課 03-5803-1211 FAX 03-5803-1352へ 1月23日(金)必着
※分野別計画に係る検討を行うため、本協議会の下に「子ども・若者部会」、「高齢者・介護保険部会」、「障害者部会」、「保健部会」の4つの部会を設置。本募集の委員は「障害者部会」に所属予定



▲詳細はこちら

①環境基本計画改定協議会

「文京区環境基本計画」に基づき、計画改定や区の環境保全施策の推進等の検討・協議をします。

▶任期 8年4月1日~9年3月31日 定5人以内▶会議 年4回程度 申問電子申請又は申込書及び作文を郵送若しくは直接〒112-8555文京区環境政策課脱炭素担当 03-5803-1954へ 1月16日(金)必着



▲詳細はこちら

②文京区地域包括ケア推進委員会

区における高齢福祉の推進に関する協議・意見具申等を行います。

▶任期 8年4月1日~10年3月31日 定5人▶会議 年5~7回程度(平日昼間に2時間程度)申問申込書を郵送又は直接〒112-8555文京区高齢福祉課地域包括ケア推進係 03-5803-1843へ 1月26日(月)必着
※地域福祉推進協議会委員を兼務する場合あり



▲詳細はこちら

共通事項

対①=18歳以上(8年4月1日時点)の区内在住・在勤・在学者②=40歳以上の区内在住者(区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等委員に2つ以上在籍している方を除く)▶謝礼 1回2,000円▶選考 書類審査・面接▶申込書配布 各担当課・地域活動センターほか(区HPにも掲載)

8・9年度 第21回文京区ホームステイ生徒交換事業

姉妹都市カイザースラウテルン市とホームステイ生徒の交換を行います。8年度に生徒をドイツへ派遣し、9年度にドイツ生徒を受入れる家庭を募集します(日常会話は英語で行う)。

▶派遣予定期間 8年7月下旬~8月上旬(約2週間)▶選考 書類選考・面接▶次の全てに該当する方①生徒及び受入れ家庭が区内在住②8年4月現在、中学2・3年生又は高校1・2年生③9年7月下旬~8月下旬(約2週間)にカイザースラウテルン市から派遣される生徒を受入れられる定4人 ￥100,000円 申問電子申請又は申込書を郵送若しくは直接〒112-8555文京区アカデミー推進課都市交流担当 03-5803-1310へ



▲申込はこちら

▶申込書 区HPからダウンロード 1月30日(金)必着

中学2・3年生の保護者の方へ

学校外学習費用助成事業(塾代助成)

中学2・3年生の学習塾授業料等を助成します。

▶助成額(年間上限) 100,000円▶次の全ての要件に該当する区内在住の保護者①中学2・3年生の子がいる②就学援助費補助対象者である③学習塾等の費用を実際に支払っている(7年度中に行われたもの)④同種の助成金等の交付を受けていない▶申請書・学習塾等費用の領収書・振込先確認書類を郵送又は直接〒112-8555文京区教育総務課庶務係 03-5803-1291へ▶申請書配布 教育総務課(区HPにも掲載)▶申請期間 8年1月5日(月)~3月13日(金)必着



▲詳細はこちら



中学3年生の保護者の方へ

「学校外学習費用助成事業」と「受験生チャレンジ支援」の塾代を併用することはできません。内容を確認し、選択して申請してください。

子どもインフルエンザ予防接種



▲詳細はこちら

▶実施場所 区内指定医療機関▶予診票 区内指定医療機関に配置

▶助成期限 8年1月31日(土)

対象	接種日時点で文京区に住民登録がある以下の年齢の方		
	注射ワクチン	経鼻ワクチン	経皮ワクチン
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	6,000円/回	

問 予防対策課 03-5803-1834 ※区内指定医療機関以外で接種する場合、助成対象外

明るい選挙啓発ポスターコンクール審査結果

区内の小・中・高校生を対象に、明るい選挙啓発ポスターを募集したところ、20校から212点の応募があり、入賞者と協力校が決まりました。(敬称略)



▲文京区最優秀賞・
東京都入選
伊藤 明音
(第九中学校)



▲文京区優秀賞・
東京都最優秀賞・
みんなのいいね♪賞
江渡 茜
(都立工芸高等学校)



▲文京区優秀賞・
東京都優秀賞
大塚 うらら
(都立工芸高等学校)



▲文京区優秀賞・
東京都優秀賞
大倉 有紗
(都立工芸高等学校)

審査結果

文京区最優秀賞	伊藤 明音(第九中学校)
文京区優秀賞	福村 珠月(金富小学校) 小原 智美(文林中学校) 宮島 玲子(本郷台中学校) 下瀬 佳央(本郷台中学校) 鈴木 皓斗(都立飛鳥高等学校) <以下、都立工芸高等学校在学の受賞者> 徳田 彩那、小泉 京吾、佐藤 ひかり、清水 葵、鈴木 蒼、 須藤 恵太、高井 美空、蜂谷 百花、御神本 百香、大塚 うらら、 穂苅 果宝、江渡 茜、大倉 有紗、小早川 美袖、川畠 希羽
東京都最優秀賞	江渡 茜(都立工芸高等学校)
東京都優秀賞	大塚 うらら(都立工芸高等学校) 大倉 有紗(都立工芸高等学校)
東京都入選	伊藤 明音(第九中学校) 小原 智美(文林中学校) 鈴木 皓斗(都立飛鳥高等学校) <以下、都立工芸高等学校在学の受賞者> 清水 葵、御神本 百香、川畠 希羽
みんなのいいね♪賞	江渡 茜(都立工芸高等学校)
ポスタークール協力校	窪町小学校、第十中学校、貞静学園高等学校、都立工芸高等学校

※ほかに、文京区入選に11人、文京区佳作に20人の作品が入賞

展示会

8年1月26日(月)~29日(木)午前9時~午後6時(26日は午後2時から、29日は午後3時まで)会アートサロン申当日直接会場へ

問 選挙管理委員会事務局 03-5803-1287

区報「特別区民税・都民税特集号」を発行

8年1月18日(日)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。

問 税務課課税係 03-5803-1154・1155

中学・高校3年生の保護者の方へ

受験生チャレンジ支援

中学3年生・高校3年生等の学習塾授業料、受験料の貸付を行っています。進学により、返済は免除となります。

▶貸付額(年間上限) 学習塾の費用=300,000円、受験料=27,400円(中学3年生)、120,000円(高校3年生) ▶中学3年生又は高校3年生の受験生の子どもがいる一定所得以下の区内在住の保護者申間電話で社会福祉協議会貸付担当 03-5615-8017へ 8年1月30日(金)

※貸付の相談には生活状況の聞き取り等が必要。希望者は電話で上記へ(事前予約制)

中学2・3年生の保護者の方へ

学校外学習費用助成事業(塾代助成)

中学2・3年生の学習塾授業料等を助成します。

▶助成額(年間上限) 100,000円▶次の全ての要件に該当する区内在住の保護者①中学2・3年生の子がいる②就学援助費補助対象者である③学習塾等の費用を実際に支払っている(7年度中に行われたもの)④同種の助成金等の交付を受けていない▶申請書・学習塾等費用の領収書・振込先確認書類を郵送又は直接〒112-8555文京区教育総務課庶務係 03-5803-1291へ▶申請書配布 教育総務課(区HPにも掲載)▶申請期間 8年1月5日(月)~3月13日(金)必着



▲詳細はこちら



GET IT ON

Google Play

iPhone

App Store

カタログポケット



「区報ぶんきょう」を多言語版アプリ(Catalog Pocket)で配信中!

梅まつりガイドツアー

湯島天満宮から麟祥院・無縁坂を区公認の観光ガイドがご案内します。
日8年2月8日(日)①午前11時②午後1時30分坂道や階段を含む全行程(約1.5km)を歩ける方定①20人②10人(抽選)申問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1月18日(日)必着

予定コース(1時間程度)

[集合]湯島天満宮一切通坂-麟祥院-鉄門-無縁坂-旧岩崎邸庭園前[解散]

※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

※ツアーには旧岩崎邸庭園の見学は含まれない

雪国魚沼 大人のスノーシュートラベル
地元の雪まつり見学と酒蔵見学

日時	3/1回昼食-酒蔵見学(玉川酒造)-日黒邸見学-雪流れ見学-夕食-地元のお祭り百八灯見学-奉納花火 2回スノーシュートラベル(蔵美予定)-酒蔵見学(朝日酒造) 3回解散 ※体験メニューは天候等により変更の場合あり
定員	20人程度(抽選)※5人以下の場合、内容変更の可能性あり
費用	区間参照(現金のみ、カード不可)
申込 問合せ等	申込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 1/23金 ※抽選結果の確認は1/25日以降、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)

※送迎あり(時刻の詳細は区間参照。魚沼までの往復の交通手段は各自で手配)
※キャンセル時は早めに連絡のこと(キャンセル料が発生する場合あり)
※山村体験交流事業の問合せは、区民課03-5803-1171へ第314回シビックコンサート
早春を告げる木管五重奏コンサート

日8年1月28日(日)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 ダンツィ/木管五重奏曲変口長調より第1楽章、TVドラマメドレーほか^出演 尚美ミュージックカレッジ専門学校 SHOBI木管五重奏団などなたでも申当日直接会場へ文京アカデミーホール事業係03-5803-1103

文京区民チャンネル8年1月の番組ピックアップ

11ch [区が制作した番組]広報戦略課CATV担当
03-5803-1130、
[ケーブルテレビ加入等]東京ケーブルネットワーク
(フリーコール)0800-123-2600

新春対談(47分番組)
「子どもの権利推進リーダー×成澤区長」

放送時間
1月1日(祝)~3日(土)
9:10~、12:10~、18:10~、21:10~
1月5日(月)~11日(日)
16:00~、19:00~

子どもの権利条約の理念に則り、4月施行予定の「(仮称)文京区子どもの権利に関する条例」の前文を作成した、子どもの権利推進リーダーの中・高生4人と区長が語り合います。条例前文に込めた思い、頑張った点、苦労した点など、未来を担う当事者の声を区長とともに伝えています。

発見! Bスイッチ(10分番組)
「Bunkyo Sports Park 2025」

放送時間
1月5日(月)~11日(日)
9:20~、18:20~

10月13日(祝)にスポーツセンター・教育の森公園で開催された「Bunkyo Sports Park 2025」の当日の様子を特集します。バスケットボール、アーバンスポーツ、eスポーツの体験ブースやアスリートのパフォーマンスを振り返り、会場の熱気を映像でお届けします。



文京区都市交流フェスタ*2026ボランティア募集

日8年3月7日(土)午前9時30分~午後4時(うち4時間程度)休憩あり。都市交流フェスタは午前10時~午後4時)会シビックセンター内受付・案内・チラシ配布・アンケート回収・イベント補助等対事前説明会(2月13日(金)予定)に参加できる区内内在住・在勤・在学者定30人(選考)申電子申請1月15日(木)3817-6281

*文京区都市交流フェスタ:文化体験や、交流自治体の特産品販売、区内団体によるステージパフォーマンス、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

※選考結果は、1月下旬に区に通知

※天候等により中止の場合あり

※ツアーには旧岩崎邸庭園の見学は含まれない

凡例 日時 会会場 内内容 師講師 対対象 定定員 ￥費用 申申込
締切 問問合せ ホホームページ FAX メール

令和7年12月25日

区報ぶんきょう

5

史跡めぐり

「近代の女子高等教育と文京」展関連事業として、文京の女子教育の足跡を辿ります。日8年2月19日(木)午後1時▶ガイド 文京ふるさと歴史館の会「文京まち案内」ボランティア対階段・急坂・未舗装の通路等を自身で歩ける高校生以上の方(介助の必要な方は、介助者と2人1組)定50人(抽選)￥40円(行事保険料)申電子申請文京区本郷4-9-29ふるさと歴史館03-3818-7221へ1月16日金必着

▲申込はこちら

コース(3時間程度)

[集合]JR御茶ノ水駅聖橋口-近代教育発祥の地碑-女子高等師範学校跡(現お茶の水女子大学)-東京裁縫女学校跡(現東京家政大学)-済生会舍跡(現日本医科大学)-女子経済専門学校跡(現新渡戸文化短期大学)-東洋学園大学東洋学園史料室-女子美術学校跡(現女子美術大学)-ふるさと歴史館-錦秋高等女学校跡シビックセンター(「近代の女子高等教育と文京」展)[解散]

※雨天決行

ふれあいサロン

対区内内在住・在勤・在学者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、郵送若しくは直接(85円はがき持参)各地域活動センターへ

日時(8年)	話すためのポイストレーニング講座 ~声出して、すっかり心も柔軟やかに~ 1/26~2/16の月曜(全4回) 14:00~16:00	スマホ初心者講座 ~超初心者からのスマホ教室~ 1/29木~30金(全2回) 13:30~16:00
会場問合せ	〒113-0033文京区本郷7-1-2 湯島地域活動センター 03-3813-6554	〒113-0021文京区本郷込3-22-4 駒込地域活動センター 03-3824-5801
講師(敬称等)	國世弥きくよ(舞台俳優)15人(抽選)￥300円(初回納入)1/14木必着	竹篠の会16人(抽選)￥300円(初回納入)1/16金必着

第3回 未来につなぐ! 文京おまつり発信プロジェクト
梅まつりの魅力を発信しませんか

広報を学ぶ座学やまつり会場を取材して、文京梅まつりの魅力を届ける広報紙を作ります。広報紙は区有施設等に掲出し、参加者にはオリジナルマイボトルをプレゼントします。

日8年2月8日(土)午前9時30分~午後3時30分(予定)会シビックセンター、梅まつり会場区小学4年生~中学生定16人(抽選)￥交通費実費分申電子申請1月18日(日)文京区観光協会03-3811-3321

※座学場とまつり会場間は公共交通機関を利用して移動

※広報紙に子どもの氏名(苗字のみ)・学年・写真を掲載



▲詳細はこちら

文京区・甲州市協定締結10周年記念事業
「甲州市まるごと満喫バスツアー」

文京区と山梨県甲州市の協定締結10周年を記念し、地元の特産品を活かした「ほうとう作り体験」や季節の恵みを味わえる「いちご狩り体験」など、甲州市の魅力を体験できるバスツアーを実施します。

日8年2月14日(土)午前6時45分~午後6時(予定)会山梨県甲州市地域周辺小学生以上の区内在住者(小学生は保護者同伴)定30人(抽選)￥中学生以上=5,000円、小学生=4,000円申電子申請又は申込書を郵送(1グループ最大4人まで)〒160-0022 東京都新宿区新宿2-3-10新宿御苑ビル2階京王観光㈱東京第1支店(文京区・甲州市バスツアーデスク)03-5312-6540へ(平日午前9時30分~午後5時30分、12月30日(火)~1月4日(日)を除く)1月23日(金)必着

※郵送申込希望の場合は、上記へ問合せ

※「ほうとう作り体験」は個別のアレルギー対応不可

※抽選結果は、当選者のみ1月30日金以降にお知らせ予定



▲詳細はこちら

スクール・モバイルミュージアム
「食の貝」講演会

対などなたでも定各90人(先着順)申当日直接会場へ会問教育センター03-5800-2591

日時(8年)	1/10(土)	1/17(土)	1/24(土)	2/14(土)
14:00~15:00				
内容	食べられる貝、食べられない貝ホタテガイ	アサリの色や模様	貝から進化したイカとタコ	
講師	佐々木智氏(東京大学総合研究博物館准教授)	山崎友氏(東洋食品研究所研究員)	大越健嗣(東洋食品研究所研究員)	佐々木智氏(東京大学総合研究博物館准教授)
※車での来場は不可				

★Logoフォーム・各種申込フォームなどオンラインから申込可能な場合、「電子申請」と記載しています。

教室

元気ニコニコ体操(8年2月コース)

日2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分内ストレッチ、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)会申問1月19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2月1日(日)

チャレンジスポーツ教室塾(チアダンス)

日8年2月3日~24日の火曜(全4回)①小学1・2年生=午後3時30分~4時15分②小学3年生以上=午後4時30分~5時30分内チアダンスを通して協調性・創造性を身につける区内在住・在学の小・中学生定各20人(抽選)￥640円(保険料込)会申問往復はがき(1人1枚)に記入例①~⑤(③は保護者分も)と⑦性別・学校名・学年を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館03-3814-4271へ1月8日(木)必着

アクアエクササイズ(8年2月水曜コース)

日2月4日~25日の水曜(全4回)午前10時~11時30分内アクアダンス、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・在学者定50人(抽選)￥2,200円(保険料込)会申問往復はがき(1人1枚)に記入例①~⑤(③は保護者分も)と⑦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、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館03-3814-4271へ1月8日(木)必着

障害のある方向け おでかけスポーツ(8年2月)

~体育館でからだを動かしてみませんか~
日①2月6日(金)午後1時5分~2時30分②27日(金)午後1時45分~3時内肢体及び視覚障害者の方向けの軽体操水泳(どちらかの参加も可)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)会申問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

障害者プールレクリエーション(8年2月コース)

日2月15日(日)~22日(日)(全2回)午前9時45分~11時45分内水中ゲームなどで楽し身体を動かす区内在住・在園・在学の知的障害のある幼児・小・中学生(幼児は介助者同伴であり、おむつが取れること)。小・中学生で介助が必要な方も参加可。介助者の同伴が難しい場合は要相談)定30組(抽選)会申問往復はがき(1人1枚)に記入例①~⑤(③は保護者分も)と⑦性別・介助者の有無(在園・在学者は園名・学校名も)を明記し、〒113-003



講座・催し物

日本舞踊のつどい

8月1月25日(日)午前11時~午後4時30分
[予定(30分前から開場)]会シビックホール小ホール内区内で活動する日本舞踊愛好者が集う会(「さくらさくら」)を会場全員で踊る演目あり)対などたでも定299人(先着順)申当日直接会場へアカデミー推進課文化事業係03-5803-1120

正しく知って安全に使うAIメンタルセルフケア

ここを守る新しい選択肢

8月2月6日(金)午後2時30分~4時会障害者会館益田裕介氏(早稲田メンタルクリニック院長)区内在住・在勤・在学者定40人(申込順)申1月6日(火)から電子申請回保健サービスセンター本郷支所03-3821-5106 詳細はこちら

肩腰スッキリ&FUMIFUMI

8月2月7日~28日の土曜(全4回)午後2時30分~4時会健康センター内ストレッチボールやFUMIFUMIを使いバランス力・体幹力・集中力向上を目指す区内在住・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①~④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△1月20日(火)必着

~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

8月2月14日(土)午後1時30分~3時30分会区民センター内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対ピアサポート活動に興味がある方(当事者・家族・病院職員等)定80人(申込順)申電子申請又は電話で予防対策課03-5803-1847へ△申込期間 1月5日(月)~2月5日(木)△ピアサポート:同じような経験や境遇をもつ仲間がお互いに支え合うこと

交流館の教室

ズンバ体操教室	ママとベビーのふれあいヨガ教室	盆踊りエクササイズ	誰でもピラティス	音楽脳トレ体操教室
日時(8年) 1/17(土) 9:45~10:45	1/18(日) 10:00~11:00	1/20(火) 13:00~14:30	1/22(木) 13:30~14:30	1/23(金) 10:00~11:30
会場問合せ 03-3821-6695	03-3813-8500	03-3828-5269	03-5395-9141	03-3828-5269
講師(教員)対象等 内区内在住・在勤・在学者18人(申込順)と母親20組(申込順)申200円申1/5月10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	内区内在住の子の握った1歳未満児在勤・在学者申直接会場へ	白山交流館在勤・在学者申直接会場へ	内田藍子区内在住・在勤・在学者16人(申込順)申1/5月9:00から電話又は直接白山交流館へ	白台交流館在勤・在学者申直接会場へ

着付け教室(袋帯)	カービング教室	スマホタブレットなんでも相談会	うた・絵本であそぼう	認知症予防教室
日時(8年) 1/24(土) 10:00~12:00	1/25(日) ①13:30~14:40 ②15:00~16:10	1/28(水) 10:00~12:00	1/31(土) 10:30~12:00	2/2(日) 13:30~15:00
会場問合せ 03-3821-6695	千駄木交流館	根津交流館 03-3828-5269	白台交流館 03-5395-9141	白台交流館

合地ケイ子対着物一式を用いた丹後友香理区内在住・在勤・在学者各7人(申込順)の女性12人(申込順)¥800×1,000円(料金込)申1/7月9:00から10:00から電話又は直接千駄木交流館へ

竹篭の会区内在住・在勤・在学者各8人(申込順)申1/7月9:00から10:00から電話又は直接根津交流館へ

高齢者あんしん相談センター大塚職員区内在住・在勤・在学者20人(申込順)申1/13月9:00から10:00から電話又は直接白台交流館へ

竹篭の会区内在住・在勤・在学者各7人(申込順)申1/7月9:00から10:00から電話又は直接根津交流館へ

高齢者あんしん相談センター大塚職員区内在住・在勤・在学者20人(申込順)申1/13月9:00から10:00から電話又は直接白台交流館へ

竹篭の会区内在住・在勤・在学者各8人(申込順)申1/7月9:00から10:00から電話又は直接根津交流館へ

高齢者あんしん相談センター大塚職員区内在住・在勤・在学者20人(申込順)申1/13月9:00から10:00から電話又は直接白台交流館へ

竹篭の会区内在住・在勤・在学者各7人(申込順)申1/7月9:00から10:00から電話又は直接根津交流館へ

文京
(ふみのみやこ)

区報 ふみやう

令和7年(2025)
12月25日

No.1874

1月は、1日号(新聞折込)と25日号の発行となります。
10日号の発行はありません。

8

子育て

はじめての離乳食講習会

8年1月15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)内講義と実演「5・6ヶ月児の離乳食づくりのポイント」
初めて参加する区内在住で7・8月生まれの第1子の保護者定各15人(申込順)申
1月6日(火)から電子申請会問
保健サービスセンター☎03-5803-1805
▲申込はこちら



ステップ・アップ離乳食講習会

8年1月22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)内講義と実演「7・8ヶ月児の離乳食づくりのポイント」
初めて参加する区内在住で5・6月生まれの子の保護者定各15人(申込順)申
1月13日(火)から電子申請会問保
健サービスセンター☎03-5803-1805
▲申込はこちら



幼児食講習会

8年2月6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)内講義「幼児の食生活・むし歯予防のポイント」
対区内在住の1歳児の保護者(初めて参加する方を優先)定各10人(申込順)申
1月8日(木)から電子申請会問保
健サービスセンター☎03-5803-1805
▲申込はこちら



母親学級(2日制)

内出産・育児、歯科・栄養の話
対区内在住で初めて赤ちゃんが生まれる20週以降の妊婦申
8年1月20日(火)から電子申請
▲申込はこちら



日時(15分前から受付)	2/6(金)・13(金)	2/10(火)・17(火)
①13:30～15:30	①13:30～15:10	
②13:30～15:15	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

※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HPで確認のこと

両親学級

内沐浴、育児(着替え、おむつ替えなど)
デモ、産後の話等対区内在住で初めて赤ちゃんを迎える24週以降(実施日時点)の妊婦とパートナー申電子申請▶申込期間
8年1月5日(月)～15日(木)
▲申込はこちら



日時	2/8(日)	2/13(金)	2/14(土)
①10:00～12:00	9:30	①10:00～11:30	②13:15～14:45
②13:30～15:30		②13:30～15:30	
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(抽選)	各25組	各12組	

※13(金)のみ、第2子以降の赤ちゃんを迎える妊婦とパートナーも対象

地域子育てステーション8年1月

内保育園が持っている子育てのノウハウで子育ての悩み・不安やストレスを軽減し、子育ての喜びを実感してもらう対区内在住の就学前児と保護者申問開催日1週間前から電話で各保育園へ(平日午前9時～午後5時)

▲詳細はこちら



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0～5ヶ月の第1子と保護者申8年1月15日(木)から電子申請

▲詳細はこちら

日時(15分前から受付) 2/14(土) 2/28(土)
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

健 康



専門医による骨粗しきょう症健診

8年2月19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(現在骨粗しきょう症で治療中の方を除く)定30人(申込順)￥700円会申1月15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

健康づくり栄養教室
「パパッとパパごはん」

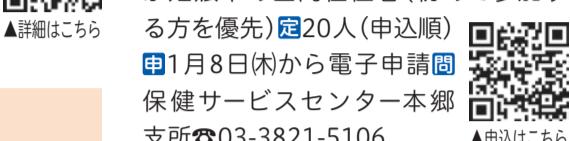
8年1月24日(土)午前11時～正午内保健サービスセンター内講義と料理実演

「生活習慣病予防のための食の基礎力」
対1歳未満の子の父親又はパートナーが妊娠中の区内在住者(初めて参加する方を優先)定20人(申込順)

申1月8日(木)から電子申請会

保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106

▲申込はこちら

健康づくり栄養教室
「食から始める健康生活」

8年1月29日(木)午前11時～正午内講義と健康測定対7年度「カラダ改善プログラム」に参加した方(初めて参加する方を優先)定20人(申込順)

申1月8日(木)から電子申請会問保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106

▲申込はこちら



住民基本台帳

世帯と人口	うち外国人住民
世帯…132,550世帯(-99)	世帯…12,191世帯(-8)
人口…236,991人(-48)	人口…17,172人(+10)
男…112,768人(-37)	男…8,578人(-6)
女…124,222人(-11)	女…8,593人(+16)

※人口総数はその他を含むため、男女の計が一致しない場合あり
()内は前月比

7年12月1日現在

保健サービスセンターの健康相談(8年1月)

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

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	7(水) 21(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)	28(水)	13:30～14:00	8(木)	13:15～14:30
歯科保健相談※2	乳幼児(予約制)	8(木)・15(木) 22(木)・29(木)	13:00～14:30	15(木) 22(木)	13:00～14:30
HIV抗体検査※3(即日検査)	検査を希望する方(予約制) 申電子申請	7(水)	13:00～13:50		—
ハッピーベイビー健康相談	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※4	妊娠・出産・子育ての相談を希望する方				

※1 骨密度測定可

※2 2歳児の定期歯科健診も実施

※3 HIV抗体検査と合わせて梅毒の即日検査及びクラミジア、淋菌感染症の検査も実施

※4 八千代助産院でも実施☎03-5940-2102 9:00～17:00(通年対応)
来所相談10:00～16:00(予約制)

▲詳細はこちら

(HIV抗体検査)

医療機関案内

機関	電話	受付時間
東京都子供の健康相談室(小児救急相談)	短縮#8000 03-5285-8898	月～金曜(祝日、12/29～1/3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	24時間(年中無休)
東京消防庁救急相談センター	短縮#7119 03-3212-2323	月～金曜(祝日、12/29～1/3を除く) 10:00～16:00
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、8/13～16、12/29～1/4を除く) 11:00～16:00
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) 20:00～23:00
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

☆区報は、町会・自治会などを通して配付しています。そのほか区内の駅・区の施設・郵便局などに置いてあります。
配付が不要な方は、電子申請又は電話で広報戦略課へご連絡ください。 開広報戦略課広報担当☎03-5803-1128

1月 休日医療・調剤薬局

※12月12日金
時点の情報

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

※受診の際は、マイナ保険証(又は有効期限内の資格確認書)を持参(医療受給者証等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	周間	準夜	所在地	電話
1	保坂こどもクリニック	小	○	白山5-27-12	03-39