文京区シンボルマーク
文の京（ふみのみやこ）
区報ぶんきょう
No.1795
令和4年（2022） 9/10
毎月10・25日発行
発行／文京区　編集／企画政策部広報課
〒112-8555　文京区春日1-16-21
代表☎03-3812-7111
https://www.city.bunkyo.lg.jp/

■主な内容

高齢者の皆さんへ～元気高齢者の社会参画支援事業～…　2面
新型コロナウイルスワクチン接種について…　3面
スポーツの日 区立スポーツ施設等無料開放…　4面
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　…　4面

おいしく楽しく 食べきろう！

10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日

食品ロスとは… 買い過ぎ・期限切れ・食べ残し・過剰な除去（野菜の皮など）等により、本来食べられたはずなのに廃棄されてしまう食品のこと

日本の食品ロスの現状

日本の1年間の食品ロス
約522万トン

国民1人あたりに換算すると
毎日お茶碗1杯分の食品
を捨てていることに！

➡ **一人ひとりの心がけが大切！**

出典：農林水産省・環境省「令和2年度推計」

食品ロスと地球温暖化問題

日本は、多くの食料を海外から輸入しています。遠く離れた生産地から届く食料は、輸送などに多くのエネルギーを使い、その分多くのCO_2を排出しています。
それらの食品を廃棄すると、焼却をする際に、さらにCO_2が排出されることになります。

日本の食料自給率
38%（カロリーベース）

➡ **毎日の食事を意識することでCO_2削減に！**

出典：農林水産省・環境省「令和3年度食料需給表」（概算値）

身近のできることから始めよう

買い物
- 余らせないよう、食べる分だけ買う
- 賞味期限・消費期限が近い物から選ぶ（てまえどり）
- 量り売り・ばら売りを活用する

整理・保存
- 冷蔵庫の中身を見える化し、詰め込みすぎない
- 食べられる期限を定期的に確認する
- 食べきれない未開封の食品は「フードドライブ」へ提供する

外食
- 食べきれる量を注文する
- アレルギーや苦手なものを事前にお店に相談する
- 区内の「ぶんきょう食べきり協力店」を利用する

区でも「食品ロス対策事業」を実施しています

フードドライブ（未利用食品の回収）

回収対象　賞味期限まで
2か月以上ある常温保存可能な食品

▲区HP

（例）缶詰、インスタント・レトルト食品、乾麺、米（国産米で精米から2年以内のもの）、調味料（塩、砂糖は賞味期限の表示がなくても可）、飲料（アルコール飲料を除く）、菓子、乳幼児食品、健康食品等
※開封済みの食品、包装や外装が破損している食品は回収不可

受付窓口
- リサイクル清掃課（シビックセンター17階）
  月～金曜午前8時30分～午後5時（祝日、12月29日～1月3日を除く）
- イベント回収
- 自宅訪問受取サービス（指定の着払い伝票で食品を郵送）
  対 リサイクル清掃課窓口等へ食品の持参が困難な区内在住者

ぶんきょう食べきり協力店

8月現在、区内で65店舗が「ぶんきょう食べきり協力店」に登録し、食品ロス削減に取り組んでいます。積極的にご利用いただき、「おいしく食べきる生活」を始めましょう。

▲区HP

主な取組例
- 小盛メニューの提供
- 量り売り・ばら売りの実施
- 一人前の惣菜等の販売
- 食べ残した料理の持ち帰り
- 賞味期限間近による値引き販売

※随時登録店舗募集（登録店舗は、「脱プラスチック製容器等購入費補助金」の利用可能）
※詳細は区HP参照

このステッカーが目印！

リサイクル清掃課☎03-5803-1135

☆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。

★本号は、8月31日時点の情報で作成しています。

高齢者の皆さんへ ～元気高齢者の社会参画支援事業～

介護施設就業体験セミナー（有償インターン募集）

インターンとして働くことで、介護補助の実務を体験できるセミナーです。介護に関する知識や、仕事として介護現場に携わるための留意点に関する講座があり、初めての方でも安心です。セミナー終了後、シルバー人材センター会員として、継続してご活躍いただけます。
対原則60歳以上の区内在住者（受講後、シルバー人材センター会員として働く希望のある方を優先。すでに会員の方はシルバー人材センター事務局へ問合せ。50歳代の区内在住者及び受講後に区内介護施設での就業を希望する方も応募可）定15人（抽選）¥無料（シルバー人材センター会員登録は、年会費1,000円が必要）申問はがき・FAX又はメールにセミナー名・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・シルバー人材センター会員登録希望の有無を明記し、〒113-0024文京区西片2-4-34竹箒（たけぼうき）の会☎080-1097-1877FAX03-3321-6050メールbunkyokaigo@gmail.comへ〆10月3日㈪必着

日時	会場	主な内容
10/22㈯ 9:30～16:00	シルバーセンター	●講演「社会参画の重要性～いきがい就労の効果について～」
		●認知症サポーター養成講座
		●コミュニケーション及びコンプライアンスに関する講座
10/29㈯ 13:00～16:40		●シーツ交換体験及び安全対策に関する講座
		●車椅子の操作方法及び介護施設における就業の注意点に関する講座
		●シルバー人材センターの紹介
11/2㈬～11㈮のいずれか1日（1時間程度）	区内特別養護老人ホーム、高齢者在宅サービスセンター	●実習の体験（無償）
実習体験後～5年1/31㈫のうち20時間		●インターン（有償）洗濯・清掃・見守り等の補助的業務の現場実習

※内容等詳細は上記へ　※シルバーセンター内では昼食不可
※インターンシップ先の施設は選択不可、予定が変更になる場合あり
※インターン終了後、謝礼を支給

地域に貢献する働き方を！ シルバー人材センター

区内の60歳以上の方約1,200人が、お仕事を通じて地域社会で活躍しています。就業先は保育園から高齢者施設、一般の企業や家庭など多岐にわたり、ライフスタイルにあったお仕事を選べるのが魅力です。10月1日からは、新規入会キャンペーンとしてノベルティをプレゼントします。
対60歳以上の区内在住者¥1,000円（年会費）申問電話でシルバー人材センター☎03-3814-9248へ

お近くに伺います！ スマートフォン出張講習会

スマートフォンをお持ちでない方向けに、電源の入れ方から丁寧に説明する講習会を皆さんのお近くに出向いて実施します。
日10月～5年3月の間で申込者と調整（原則全5時間、複数日の開催可）会原則、申込者が手配する区内の会場対スマートフォンをお持ちでない60歳以上の区内在住者のグループ（4～8人）定6組（申込順）¥無料申問電話でシルバー人材センター☎03-3814-9248へ〆9月30日㈮
※当日貸し出すスマートフォン（Android）を使用

スマホ操作の困った！を解決 スマートフォン相談窓口

スマートフォンに不慣れな方向けに、操作方法等についての相談にお答えする窓口を開設します（当日予約制）。
日10月～5年3月の火曜（5年1月3日、3月21日を除く）午後1時～4時30分会シルバーセンター対60歳以上の区内在住者定6人（申込順）¥無料申開催日当日午前9時～11時30分に電話で専用窓口☎080-7957-0989へ
問シルバー人材センター☎03-3814-9248

後期高齢者医療制度 10月から使用する「新しい保険証（水色）」を送付します

現在お使いの保険証（藤色）は、9月30日が有効期限です。10月1日から使用する新しい保険証（水色）は、全ての被保険者の方に9月中旬以降に簡易書留郵便で送付します。有効期限が過ぎた保険証はご自身で破棄するか、国保年金課へご返却ください。

一定以上の所得のある方の医療費の自己負担割合が変わります

10月1日から、医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合が、現行の「1割」又は「3割」に、新たに「2割」が追加され、「1割」「2割」「3割」の3区分となります。一定以上の所得のある方は、現役並み所得者（3割負担）を除き、医療費の自己負担割合が「2割」になります。

9月30日まで

区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者等	1割

10月1日から

区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者等	1割

※ 現役並み所得者（3割負担）の条件の変更はなし

10月1日からの自己負担割合の判定方法

4年度住民税課税所得や年金収入・所得などをもとに、世帯単位で判定します。

スタート ①「現役並み所得者」に該当しますか。
- はい → 世帯全員が3割
- いいえ → ②世帯内の被保険者のうち住民税課税所得※1が**28万円以上**の方がいますか。
  - いいえ → 世帯全員が1割※4
  - はい → ③世帯内の被保険者の「**年金収入**※2＋**その他の合計所得金額**※3」が以下に該当しますか。
    - ・被保険者1人…200万円以上
    - ・被保険者2人以上…合計320万円以上
    - いいえ → 世帯全員が1割※4
    - はい → 世帯全員が2割

※1 住民税納税通知書の課税標準額［前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除（基礎控除や社会保険料控除等）を差し引いた後の金額］
※2 遺族年金や障害年金は含まない
※3 事業収入や給与収入等から必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額
※4 住民税非課税世帯の方は1割負担

自己負担割合が「2割」になる方への負担軽減（配慮措置）

急激な自己負担額の増加をおさえるため、2割負担の影響による外来医療の1か月あたりの負担増加額の上限額を3,000円までとします。
▶期間　10月1日～7年9月30日▶支給　自己負担限度額を超えた金額は、高額療養費として後日登録済みの金融機関口座に支給（自己負担割合が「2割」となり、高額療養費の口座が未登録の方は東京都広域連合から届く「高額療養費事前申請書」を記入のうえ、返送）

書類は必ず郵送でお届けします（9月下旬頃）

厚生労働省・広域連合・市区町村が電話や訪問で、口座情報登録やATMの操作をお願いすること、キャッシュカードや通帳等をお預かりすることは**絶対にありません**。不審な電話や訪問があったときは、警察署（#9100）又は消費生活センター（188）へ。

問国保年金課高齢者医療係☎03-5803-1205

耐震セミナー

いつか襲い来る大地震にそなえて

日10月6日㈭午後1時～2時内一級建築士による耐震化に関する講演会師谷垣正治氏（耐震化アドバイザー）定32人（申込順）

耐震個別相談会

日10月6日㈭午後2時20分～4時内建築士・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）定20組（申込順）

共通事項
会アカデミー茗台対どなたでも申問9月16日㈮から電話で地域整備課 耐震・不燃化担当☎03-5803-1846へ

生活福祉課からのお知らせ

「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」申請期限延長

総合支援資金の再貸付等を終了した方等で、一定の要件を満たす生活困窮世帯を対象に支給する新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金の申請期限を9月30日㈮まで延長します。
問自立支援金フリーダイヤル
☎0120-070-668
※申請方法等詳細は区HP参照
▲区HP

「住居確保給付金」再支給申請期限延長

住居確保給付金の支給が終了した方で、解雇以外の離職や休業に伴う収入減少等の場合の3か月間の再支給について、申請期限を9月30日㈮まで延長します。
問生活福祉課自立支援担当
☎03-5803-1917
※申請方法等詳細は区HP参照
▲区HP

☆9月は固定資産税・都市計画税第2期分の納期です（23区内）
9月30日㈮までに金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。スマートフォン決済アプリでの納付もご利用ください。
問文京都税事務所徴収課徴収管理班☎03-3812-3241

8月31日時点の情報

新型コロナウイルスワクチン接種について

詳細は区HPへ▶

重症化を防ぐため 早めの4回目接種を

4回目接種により高い重症化予防効果が得られます。
ご自身が接種対象になるかご確認のうえ、早めの接種をご検討ください。

●4回目接種の対象

18歳以上60歳未満の方

接種券の発行申請が必要です[精神障害者保健福祉手帳又は療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方を除く]。申請方法は区HPをご確認ください。

- 基礎疾患を有する方
  (1)基礎疾患があり、通院／入院している方
  (2)BMIが30以上の方

基礎疾患の範囲等 詳細は区HPへ▶

- 重症化リスクが高いと医師が認める方
  妊娠している方、喫煙や身体不活動(いわゆる運動不足)といった生活習慣がある方も重症化しやすいとされています。
- 医療従事者等及び高齢者施設等の従事者
  重症化リスクが高い多くの方にサービスを提供する従事者の方も対象に追加されました。

従事者の範囲等 詳細は区HPへ▶

60歳以上の方

接種券は、3回目の接種完了から概ね4か月後に発送しています。
65歳以上の方には、区があらかじめ指定した接種日時と会場が印字された接種券を発送しており、ご自身での予約は不要です。

ワクチン接種予約サイトのメンテナンスを行います
メンテナンス期間(9月13日㈫午前2時～6時)は予約サイトにアクセスできませんので、ご注意ください。

オミクロン株に対応した新型コロナウイルスワクチン接種について
現在、国においてオミクロン株に対応したワクチン接種実施についての審議が継続的に行われています。区では、接種の実施が正式に決定された場合に速やかに接種を開始できるよう準備を進めています。接種時期など詳細が決まり次第、順次お知らせします。

予約問合せ

新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト
24時間受付
(予約開始日は午前9時から)
予約サイト▶

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(毎日午前9時～午後8時)
IP電話等☎03-6747-4593(有料)

かけ間違いに注意

5年4月に区立小学校入学予定の方へ

就学時健康診断を行います

会各通学区域の小学校対5年4月に小学校入学予定の児童(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)問学務課学事係☎03-5803-1295

実施日	小学校名	実施日	小学校名	実施日	小学校名
10/20㈭	明化・窪町・千駄木・汐見	11/ 1㈫	本郷	11/10㈭	青柳・大塚・誠之
26㈬	林町・関口台町・小日向台町	2㈬	柳町・根津	17㈭	指ヶ谷・湯島・駕籠町
27㈭	昭和	4㈮	金富	24㈭	礫川・駒本

※対象者には通知書を送付　※実施日に受診できない場合は、各小学校へ問合せ

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いるご家庭に、区立学校新入学についての案内を送付しました。内容を確認のうえ、手続きをお願いします。
申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
※中学校に新入学可能な児童は、学校教育法で定められた小学校を卒業する場合に限る

特別障害者手当等(国制度)

●特別障害者手当
対重度障害のため、日常生活に常時特別な介護が必要な20歳以上の方(病院等に継続して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　27,300円
▲区HP

●障害児福祉手当
対重度障害のため、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　14,850円
▲区HP

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。

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	3,604,000円	6,287,000円
1人	3,984,000円	6,536,000円
2人目以降(1人につき)加算額	380,000円	213,000円

※3年中の所得で判定

問障害福祉課障害者在宅サービス係☎03-5803-1212FAX03-5803-1352
※認定基準等、詳細は区HP参照

心身障害者医療費助成

医療費助成を受けるには、障受給者証交付申請が必要です。
対次の要件全てに該当する区内在住者①身体障害者手帳1・2級(内部障害を有する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③3年中の所得額が右表の所得制限限度額以内

所得制限限度額表

扶養家族等の人数	所得限度額
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

※20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は被保険者又は世帯主の所得で判定

9月は障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

問[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☎03-5803-1212FAX03-5803-1352
[精神障害者保健福祉手帳の方]
予防対策課精神保健係☎03-5803-1230FAX03-5803-1355
※詳細は上記へ

重度心身障害者手当(都制度)

対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は除く)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

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
- 病院又は診療所に継続して3か月を超えて入院中
- 所得が右表の所得制限限度額を超える

所得制限限度額表

扶養家族等の人数	所得限度額
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

※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
※10月までの申請は2年中の所得、11月以降は3年中の所得で判定

問障害福祉課障害者在宅サービス係☎03-5803-1212FAX03-5803-1352
※東京都心身障害者福祉センターの診断及び障害の判定後、支給
※申請方法等、詳細は上記へ

夜間納税相談

特別区民税・都民税の納付を忘れていませんか？
日9月28日㈬・29日㈭、10月4日㈫～6日㈭午後5時15分～8時会税務課(シビックセンター10階)対経済的な事情等で税の納付が困難な方、納付する機会がなかった方問税務課納税係☎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4日㈫午後1時～4時会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文京区支部会員対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)定10人(申込順)¥無料申問電話又は直接福祉住宅サービス☎03-5803-1238へ
※相談時間は30分程度

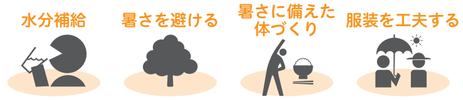
☆4年度住民税非課税世帯等への臨時特別給付金(1世帯10万円)の申請締切は9月30日㈮です
申請がお済でない対象の方は、お早めの申請をお願いします。
問臨時特別給付金コールセンター☎0120-058-150(平日午前9時～午後5時)　※対象・申請方法等詳細は区HP参照
▲区HP

熱中症にご注意を！

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、健康被害を防ぎましょう。

問健康推進課☎03-5803-1231

詳細はこちら▶



医報 ぶんきょう
令和4年9月10日

スポーツの日 区立スポーツ施設等無料開放

日10月10日(祝・月)午前9時～午後5時会総合体育館、スポーツセンター、江戸川橋体育館、小石川運動場、後楽公園少年野球場、竹早テニスコート、六義公園運動場、目白台運動公園園スポーツ振興課施設等担当☎03-5803-1850

※当日スケジュール、イベント内容、教室の事前予約受付など、詳細は区HP参照

▲区HP

森鷗外没後100年記念事業 史跡めぐり

区の歴史・民俗等について、ゆかりの文化人が過ごした時代背景や功績を考えながら区内史跡を探訪します。

日11月17日(木)午後1時30分～3時30分（雨天決行）▶ガイド　文京ふるさと歴史館友の会「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組申込可）定30人（抽選）¥30～300円程度（保険料等）申問区HPの「電子申請」又は往復はがき（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）・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷4-9-29文京ふるさと歴史館☎03-3818-7221へ〆9月17日(土)必着

▲電子申請

コース（予定）
（集合）東大前駅ーS坂ー根津神社ー薮下通りー団子坂ー森鷗外記念館（解散）

シンポジウム 文京歴史探訪 ～柳町から発掘された文京の歴史～

日10月22日(土)午後1時（30分前から開場）会跡見学園女子大学文京キャンパス（大塚1-5-2）内柳町遺跡（小石川一丁目）発掘調査の成果▶出演　泉雅博氏（跡見学園女子大学名誉教授）ほか対どなたでも定200人（申込順）¥無料申9月15日(木)から申又はFAXに講座名・住所・氏名（ふりがな）・電話番号・メールアドレス・参加人数を明記し、跡見学園女子大学地域交流センターFAX03-3941-8333 mail d-chiiki@atomi.ac.jpへ（申込フォームからも申込可）〆10月14日(金)

▲申込フォーム

同時開催 発掘成果展「発掘された跡見女学校」 ～明治・大正・昭和の女学校生活～

日10月17日(月)～22日(土)午前9時～午後4時会跡見学園女子大学文京キャンパス（大塚1-5-2）内小石川一丁目に所在した女学校の歴史を出土品やパネル等で紹介¥無料申当日直接会場へ問跡見学園女子大学地域交流センター☎03-3941-7420、教育総務課文化財保護係☎03-5803-1305

根津・千駄木下町まつりガイドツアー ～没後100年 森鷗外が歩いた道をたどる～

日10月16日(日)①午前11時②午後1時対自身で全行程（約2km）歩ける方定各20人（抽選）¥無料申問往復はがき（1枚2人まで）にツアー名・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階文京区観光協会☎03-5803-1941へ（申込フォームからも申込可）〆9月28日(水)必着

コース（1時間程度）
（集合）根津神社ー聖テモテ協会ー一炉庵ー猫の家ー解剖坂ー薮下通りー千駄木ふれあいの杜ー森鷗外記念館（解散）

※事前に申込フォームの「文京区観光ガイド感染予防ガイドライン」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

第24回根津・千駄木下町まつり フリーマーケット出店者募集

日10月15日(土)・16日(日)午前10時～午後3時（雨天中止）会根津神社境内（根津1-28-9）対区内在住・在勤・在学者（根津・汐見地域活動センター管内在住者を優先）定各日50店（抽選）▶1店の面積　約3.3㎡¥各日1,000円申問往復はがきに希望日・住所・氏名・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒113-0022文京区千駄木3-2-6汐見地域活動センター内下町まつり実行委員会事業部会事務局☎03-3827-8149へ〆9月21日(水)必着

※営利目的の参加は不可
※当選者は10月5日(水)開催の出店者説明会に参加のこと

BUNKYO SIENA POPS 2023 わが青春のポピュラーミュージック！〈Part.4〉

日5年2月11日(祝・土)午後3時会シビックホール大ホール▶出演　藤岡幸夫（指揮）、須川展也（サクソフォン）、中野翔太（ピアノ）、シエナ・ウインド・オーケストラ（吹奏楽）、朝岡聡（ナビゲーター）▶曲目　タラのテーマ、トゥ・ラヴ・アゲイン、ビギン・ザ・ビギンほか¥全席指定S席5,500円、A席4,500円、B席3,500円申問9月24日(土)午前10時からシビックチケット☎03-5803-1111（窓口・電話）で発売［学生割引（S・A席各3,000円引き）あり。10月24日(月)からシビックチケットで発売］

区民先行予約（1日限り）
日9月17日(土)午前10時～午後7時（電話予約のみ、数に限りあり）対区内在住・在勤・在学者

メンバーズ先行発売
日9月18日(日)午前10時～19日(祝・月)受信有効

※発売初日・区民先行予約日のチケット購入・予約は、1人4枚まで（席の選択不可）。メンバーズ先行発売はシビックホールメンバーズHPから会員登録のうえ購入。1人4枚まで、席の選択可
※未就学児入場不可

▲シビックホールメンバーズHP

▲シエナ・ウインド・オーケストラ　©K. Miura

やまびこ荘 魚沼車窓の旅 ローカル列車只見線の紅葉を楽しもう

日時	10/19(水)やまびこ荘集合ー星空見学天体観測 20(木)只見線乗車ー只見町散策・紅葉トレッキング 21(金)JA百菜花又は八色アグリパーク野菜直売所で買い物ー11:00頃解散
送迎	【迎え】各自希望の時間で対応、直接やまびこ荘へ問合せ 【送り】高速バス 10:51 小出インターチェンジ発 新幹線　10:57 浦佐駅発
定員	15人程度（抽選）
費用	① 区内在住者　大人21,800円 ② 区内在勤・在学者 ③ 区内在住者と同行する区外在住の家族 ④ 区内在勤者と同行する同居の家族 } 大人24,200円 ※上記金額は宿泊費、参加費10,500円（各種体験料、昼食料、保険料等）、入湯税300円の合計分 ※子どもは要相談
持ち物	雨具、スニーカー、トレッキングシューズ、タオル、着替え、帽子、カメラ等
ツアー申込問合せ	申電話でやまびこ荘フリーダイヤル☎0120-801-523（毎日8:00～21:00）へ〆9/28(水) ※抽選結果の確認は9/29(木)以降、自身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）

魚沼市観光協会 鮭つかみどり体験と秋の魚沼食体験

日時	10/15(土)11:20道の駅ゆのたに（深雪の里）集合ー笹団子作り体験ー昼食ーコスモス畑見学 16(日)鮭のつかみどり体験ー昼食ー道の駅ゆのたにで買い物ー13:00頃解散
送迎	【迎え】高速バス 10:26 小出インターチェンジ着 新幹線　10:33 浦佐駅着 【送り】高速バス 13:51 小出インターチェンジ発 新幹線　14:56 浦佐駅発
定員	20人程度（抽選）
ツアー参加費	大人8,500円　子ども8,000円 ※申込後、参加者に郵送される払込取扱票にて振込み（現金振込の場合は手数料110円）
宿泊費	宿泊施設は魚沼市観光協会の取扱う宿泊施設又はやまびこ荘を選択のうえ、各自予約のこと ● 魚沼市観光協会の取扱う宿泊施設に宿泊する場合 宿泊費は、大人1人7,700円～（宿泊施設により異なる） 詳細は、魚沼市観光協会HP参照又は電話で観光協会へ ● やまびこ荘に宿泊する場合 ① 区内在住者　大人5,500円　子ども3,900円 ② 区内在勤・在学者 ③ 区内在住者と同行する区外在住の家族 ④ 区内在勤者と同行する同居の家族 } 大人6,700円　子ども4,700円 ※別途入湯税150円（大人のみ）あり
ツアー申込問合せ主催	申はがきにイベント名・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒946-0075新潟県魚沼市吉田1144(一社)魚沼市観光協会☎025-792-7300（毎日9:00～17:00）へ（魚沼市観光協会HPからも申込可）〆9/20(火)必着 ※9/24(土)から郵送で結果発表

共通事項

- 体験メニューは変更の場合あり
- 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。ダイヤ改正等により変更の可能性あり
- 当日、区内在住を証明できる健康保険証・運転免許証等、区内在勤・在学を証明できる社員証・学生証等を必ず提示（いずれもコピー可）
- 料金は全て税込み。大人は中学生以上、子どもは3歳～小学生
- 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）
- 現金のみ、カード不可

▲魚沼市観光協会HP

スポーツ

記入例（はがき・FAX）

①教室名・大会名　②住所（在勤者は勤務先名、在学者は学校名も）
③氏名（ふりがな）　④年齢　⑤電話番号　⑥その他（各記事に明示）

★区民大会は全て、健康保険証持参を推奨

区民大会

▲区HP

区民アーチェリー大会

日10月30日(日)午前9時会総合体育館▶種目　一般・学生・高校生=30m（72射）、初心者・ジュニア（小学4年生～中学生）=18m（72射）対全日本アーチェリー連盟発行のグリーンバッチ以上を所有する小学4年生以上の区内在住・在勤・在学者（学連登録者を除く）定25人（申込順）¥300円（当日納入、ジュニア・高校生は無料）申問電話又は申込書をmailで文京区アーチェリー協会・笠原☎090-4703-7288 mail kunichan0511@gmail.comへ▶申込書　区HPからダウンロード▶申込期間　9月20日(火)～10月20日(木)

※弓具は各自持参

区民なぎなた大会

日10月30日(日)午前10時会スポーツセンター▶試合方法　全日本なぎなた連盟競技規則を準用対区内在住・在勤・在学者（学連登録者を除く）定40人（申込順）¥500円（当日納入）申問はがき又はFAXに記入例①～⑤を明記し、〒113-0022文京区千駄木5-23-3文京区なぎなた連盟・髙橋☎・FAX03-3821-1937へ▶申込期間　9月20日(火)～10月14日(金)必着

区民柔道大会

日11月3日(祝・木)午前9時会講道館（春日1-16-30）対区内在住・在勤・在学者、道場所属・クラブチーム所属者¥1,000円申問申込書と参加費を現金書留又は直接〒113-0033文京区本郷1-11-14文京区柔道会大会事務局・小倉☎090-2451-5068へ▶申込書　区HPからダウンロード〆9月28日(水)必着

※「健康記録表兼同意書」を記入し、当日受付で提出　※団体戦は中止
※詳細は、区HP掲載の募集要項参照

区民卓球大会

日ミックス団体戦=11月6日(日)、男女シングルス団体戦=11月20日(日)午前9時会スポーツセンター対区内在住・在勤・在学者、卓球連盟登録者¥1種目500円申問申込書と参加費を現金書留又は直接〒112-0012文京区大塚3-37-4文京区卓球連盟事務所（プロショップ T&T内）・小谷☎03-5976-8967へ▶申込書配布　文京区卓球連盟事務所（区HPにも掲載）▶申込期間　9月23日(祝・金)～10月1日(土)必着

※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人以上の申込でも1試合3人まで
※男子シングルス団体戦に女子は参加可能　※感染防止対策チェックリストを当日受付で提出

区民合気道演武大会

日11月6日(日)午後1時会スポーツセンター対小学生以上の区内在住・在勤・在学者定40人（申込順）¥無料申問申込書をFAXまたはmailで文京区合気道連盟・雪垣☎03-3946-9446FAX03-3946-9449 mail bunkyoaikikai@gmail.comへ▶申込書　区HPからダウンロード▶申込期間　9月17日(土)～30日(金)

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

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- 夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止及び飲酒運転の根絶
- 自転車の交通ルール遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止
- 電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底

問土木部管理課交通安全係☎03-5803-1244

「自転車安全利用五則」
を守り、事故を防ぎましょう。

1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
2 車道は左側を通行（右側通行禁止）
3 歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行
4 安全ルールを守る
5 子どもはヘルメットを着用

教室

元気ニコニコ体操 10月コース

日10月3日～31日の月曜（10月10日を除く、全4回）①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分会江戸川橋体育館内ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等対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35人予定（申込順）¥1,240円（保険料込）申問9月19日(祝・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へ〆10月2日(日)

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10月7日(金)午後1時15分～2時30分会スポーツセンター内肢体及び視覚障害者向けの軽体操対区内在住・在勤・在学で介助者なしで来館できる肢体及び視覚障害者（介助者有の場合は要相談）¥無料申問前日までに電話又は直接スポーツセンター☎03-3944-2271へ

※10月は水泳なし
※10月～5年3月はスポーツセンターで実施

イベント

ぶんきょうウォーキング教室 ～森鷗外没後100年記念事業～

正しいウォーキングの手法を学びながら鷗外の歴史を感じることができます。

日11月3日(祝・木)①午前9時30分②午前10時講文京区スポーツ推進委員対小学生以上の区内在住・在勤・在学者（小学生は保護者同伴）定各40人（抽選）¥100円（保険料）申問区HPの「電子申請」又は、はがき（1グループ1枚）に参加者全員の記入例①～⑤と⑥代表者のメールアドレス（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文京区スポーツ振興課スポーツ振興係☎03-5803-1308へ〆9月30日(金)必着

コース
根津神社（集合）ー東京大学ー東京藝術大学ー森鷗外記念館（解散）

※詳細は区HP参照　※時間は選択不可

▲区HP

文京区民デー

東京武蔵野ユナイテッドFC ホームゲーム観戦

文京区と相互協力に関する協定を締結している(一社)CLUB LB＆BRBが運営し、区を本拠地とし、JFL（日本フットボールリーグ）で活躍する「東京武蔵野ユナイテッドFC」のホームゲームに招待します。

日9月19日(祝・月)午後3時▶対戦　MIOびわこ滋賀戦会味の素フィールド西が丘（北区西ヶ丘3-15-1）対区内在住・在勤・在学者¥無料申当日直接会場へ問スポーツ振興課スポーツ振興係☎03-5803-1308

※当日、区内在住・在勤・在学が確認できるものを提示
※詳細は、東京武蔵野ユナイテッドFC公式HP参照

東京武蔵野ユナイテッドFC公式HP▶

ぶんきょう歌壇・俳壇

第2回 特選作品発表

歌壇　寺尾登志子　選

マチュピチュもシギリヤロックも踏みし靴　三年眠る靴箱の隅　小石川　中野千鶴子

病みし手を每夜グーパー百十回　湯の中で煩悩に勝ち越し　本駒込　岡本千晶

新しき簾をかけて夏を待つ　引越騒ぎの喧騒去りて　千駄木　上杉紀世子

俳壇　佐怒賀正美　選

糸蜻蛉（いとどんぼ）また振りだしの草の先　向丘　丸岡正児

七夕やビデオ通話の母笑顔　千石　菊地正矩

ただならぬ梅雨最短の列島熱　本駒込　横塚敏子

第3回 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・在学者申問はがきに種別（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）・住所（在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も）・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・メールアドレスを明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公財)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ〆10月7日(金)必着

※種別ごとに10作品入選
※入選のうち特選各3作品を区報・財団広報紙「スクエア」に掲載（入選者へは別途通知）

凡例　日日時　会会場　内内容　師講師　対対象　定定員　¥費用　申申込　〆締切　問問合せ　HPホームページ

催し物等に参加する際はご協力ください　マスク着用　手洗い　咳エチケット　体調不良の方はご遠慮ください

掲載内容は変更・中止・延期になる可能性があります　新型コロナウイルスの感染状況により、掲載内容（日時や開催方法等）は変更・中止・延期になる可能性があります。休止（中止）・縮小・休館等を行う窓口・事務・施設・行事（イベント）について、詳細は区HP参照

区HP▶

知っトク Bunkyo

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（各記事に明示）

1人（組）1枚

※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

◀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）

講座・教室

文京区在宅医療講演会

「在宅医療をご存じですか」

日10月1日(土)午後1時30分～3時30分 会スカイホール 師矢島俊氏（(医)鉄祐会祐ホームクリニック千石院長）対区内在住・在勤・在学者 定50人（申込順）¥無料 申問9月12日(月)から電話又は FAX に 6面記入例▶1・3・5と6を住在・在勤・在学の別・FAX番号を明記し、高齢福祉課地域包括ケア推進係☎03-5803-1843 FAX 03-5803-1350へ（区HPからも申込可）

※手話通訳あり　区HP▶

ひきこもり等自立支援事業 講演会 電子

日10月15日(土)午前10時～正午 内ひきこもりが長期化しないためのポイントを学ぶ 師斎藤環氏（精神科医）定80人（申込順）

同時開催「個別相談会」

日10月15日(土)午後1時～3時15分 内①臨床心理士による個別相談②ファイナンシャルプランナーによる個別相談 定①6組②2組（申込順）

※相談時間は45分

共通事項

会区民センター 対ひきこもり等の状態にある子の家族、ひきこもりの方の支援に関心のある方（文京・千代田・台東区内在住の方を優先）¥無料 申問電話・FAX又は FAX に 6面記入例▶1～3・5を明記し、生活福祉課自立支援担当☎03-5803-1917 FAX 03-5803-1354 E-mail b-hikikomori@city.bunkyo.lg.jp へ〆10月11日(火)

※詳細は、上記又は区HP参照

ベナン共和国講座

～ベナン王家の至宝の返還～

日10月15日(土)午後2時～4時 会区民センター 内区内唯一の大使館「ベナン共和国」の講師が同国の文化や歴史を紹介 師モルジェアン・アルビヌ氏（駐日ベナン共和国大使館参事官）対小学生以上の区内在住・在勤・在学者 定100人（抽選）¥無料 申問はがきに 6面記入例▶1～5と6メールアドレス（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文京区アカデミー推進課都市交流担当☎03-5803-1310へ（区HPからも申込可）〆9月26日(月)必着

▲ベナンの至宝

※当落通知は9月28日(水)に通知予定

※フランス語の逐次通訳により実施

※詳細は区HP参照　▲区HP

創業支援セミナー入門編（オンライン開催）

日9月25日(日)午前10時～午後1時 内起業に向けた心構えやノウハウを学ぶ（創業相談あり）対区内で創業を希望する方、創業後5年未満の方 定25人（申込順）¥無料 申問はがき又は FAX に 6面記入例▶1～3・5と6 FAX 番号を明記し、〒112-8555文京区経済課産業振興係☎03-5803-1173 FAX 03-5803-1936へ（区HPからも申込可）

※Zoom（オンライン会議ツール）の接続環境が必要　▲区HP

軽体操教室　10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9月25日(日)午前10時から電話又は直接各交流館へ

会場・問合せ	曜日	時間	定員（申込順）
白山交流館 ☎03-3813-8500	月	10:30～11:30	30人
	火	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	各30人
千駄木交流館 ☎03-3821-6695	水	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	各20人
	木	10:00～11:00	20人

※1人1館の利用に限る

障害者対象講座

対区内在住・在勤・在学の各障害者 定各8人（抽選）申問電話又は FAX に 6面記入例▶1～3・5を明記し、リアン文京☎03-5940-2822 FAX 03-5940-2823へ

講座名	日時	会場	費用	締切	持ち物
視覚障害者対象音楽講座	10/12(水) 13:30～15:30	福祉センター江戸川橋	無料	10/4(火)	―
内部障害者対象ストレッチ講座	17(月) 13:30～15:00	障害者会館		7(金)	運動靴・汗拭きタオル ※動きやすい服装で参加
精神障害者対象英会話講座（オンライン同時開催）	21(金) 18:00～19:30	福祉センター江戸川橋		13(木)	ノート・筆記用具

※オンライン希望者は、Zoom（オンライン会議ツール）の接続環境が必要

ふれあいサロン

	職場や地域活動で活かすポイストレーニング講座	おりがみ会館の折り紙講座（初級編）	iPad講座 ～Zoomでもっと楽石を知ろう～
日時	10/1～22の土曜（全4回）13:30～15:30	10/6～27の木曜（全4回）14:00～16:00	10/21～11/11の金曜（全4回）13:30～16:00
会場問合せ	湯島地域活動センター 〒113-0033文京区本郷7-1-2 ☎03-3813-6554		駒込地域活動センター 〒113-0021文京区本駒込3-22-4 ☎03-3824-5801
内容 講師（敬称略） 対象等	内職場や地域活動で役立つ、話すための発声や滑舌方法のコツを学ぶ 師世弥きくよ（舞台女優）対区内在住・在勤・在学者 定10人（抽選）¥500円 申往復はがきに 6面記入例▶1～5を明記し、湯島地域活動センターへ〆9/20(火)必着	内上質な紙を使い、季節感のある折り紙を楽しむ 師お茶の水おりがみ会館講師 対区内在住・在勤・在学者 定10人（抽選）¥1,700円 申往復はがきに 6面記入例▶1～5を明記し、湯島地域活動センターへ〆9/27(火)必着	内電源の入れ方からタッチパネル操作・インターネット等、日常に役立つ題材をもとにアプリの活用法などを学ぶ 師タップタップラボ 対区内在住・在勤・在学者 定16人（抽選）¥600円 申往復はがきに 6面記入例▶1～5を明記し、駒込地域活動センターへ〆10/7(金)必着 ※お持ちのiPadを持参

教育センター 電子

	第10回子ども科学カレッジ	第4回やってみましょう楽しい実験
日時	10/8(土) 10:00～12:00	10/15(土) ①10:00～12:00②14:00～16:00
会場	中央大学後楽園キャンパス（春日1-13-27）	教育センター
内容	エネルギーどう使う？ 太陽・熱・電気？	タネの不思議／風車をつくろう／チリメンモンスターを見つけよう
講師（敬称略）	片山建二 中央大学理工学部応用化学科教授	教育センター専門指導員
対象	区内在住・在学の小学4年生～中学生	区内在住・在学の5歳～小学生
定員	16人（抽選）	各30人（抽選）
費用	90円（保険料）	無料
申込	往復はがきに 6面記入例▶1～3・5（3は保護者分も）と6学校名・学年［「やってみましょう楽しい実験」は希望時間も（第2希望記入可）］を明記し、教育センターへ	
締切	9/26(月)必着	10/3(月)必着

※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、前日までに電話で教育センターへ

※電子申請申込時に表示される「問合せ番号」は、当落確認の際に必要となるため、必ず控えること

※受講者が小学3年生以上の場合、保護者及び申込以外の子どもの入室・見学不可

問〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター☎03-5800-2591

交流館の教室

	親子ふれあい体操教室	カービング教室	フラワーアレンジメント教室	カーレット教室
日時	9/24(土) 10:00～11:00	9/25(日) ①13:30～14:40 ②15:10～16:20	9/29(木) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30 ③15:30～17:00	10/5(水・19(水) 14:00～16:00
会場問合せ	白山交流館 ☎03-3813-8500	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	目白台交流館 ☎03-5395-9141	千駄木交流館 ☎03-3821-6695
内容 講師（敬称略） 対象等	内体操、ZUMBA等でふれあう 対区内在住の1・2歳児と保護者1人 定20組（申込順）¥200円 申9/15(木)10:00から電話又は直接白山交流館へ ※運動しやすい服装で、バスタオル1枚と飲み物持参	内香りのよい石けんに専用のイフで美しく彫刻 師丹後友香理 対区内在住・在勤・在学者 定各7人（申込順）¥1,000円（材料費含）申9/15(木)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	内初秋アレンジメント 師水野エイジ（フラワーデザイナー）対区内在住・在勤・在学者 定各32人（申込順）¥2,000円（教材費）申9/15(木)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	内卓上カーリングで多世代交流をはかる 対区内在住・在勤・在学者 定各12人（申込順）¥100円 申9/15(木)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ

知的障害者・児移動支援従事者養成研修

日10月8日(土)午前10時15分～午後5時15分（30分前から受付）・9日(日)午前9時30分～午後4時 会障害者会館 定20人（申込順）¥3,000円（修了後、区への申請で返金）申問電話・郵送又は FAX に 6面記入例▶1～5を明記し、〒112-0012文京区大塚4-21-8文京槐の会☎03-3943-4300 FAX 03-3943-4330へ（槐の会HPからも申込可）〆10月5日(水)必着

※ほかに施設実習が1日あり（日時相談可）

※研修修了後、修了証を発行し、区内で知的障害者・児の移動支援サービスに従事することが可能　槐の会HP▶

マンション管理セミナー

日10月22日(土)午後1時30分～4時30分 会スカイホール 内①講演「目で見てわかる大規模修繕」②マンション管理に関する事前質問に回答（質問は申込時に受付）師マンション管理士ほか 対分譲マンションの区分所有者・居住者等 定40人（申込順）¥無料 申問電話又は申込書を郵送・直接若しくは FAX で〒112-8555文京区住環境課管理担当☎03-5803-1374 FAX 03-5803-1376へ（区HPからも申込可）▶申込書配布　住環境課・地域活動センターほか（区HPにも掲載）〆10月14日(金)必着

※当日は、区民チャンネル（デジタル11ch）撮影予定　▲区HP

文の京介護予防体操地域会場

10月分（1か月単位、事前申込制）

内高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操 対区内から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者¥無料 申問各申込開始日午前8時30分から本人が電話で高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209へ

申込開始日	会場	日時		定員（申込順）
9/15(木)	アカデミー茗台	10/7(金) 14(金) 21(金) 28(金)	①10:00～10:45 ②11:00～11:45	各20人
	駒込地域活動センター		①9:20～10:05 ②10:20～11:05 ③11:20～12:05	各20人
	アカデミー音羽	10/4(火) 11(火) 18(火) 25(火)	①9:20～10:05 ②10:20～11:05 ③11:20～12:05	各12人
9/16(金)	不忍通りふれあい館	10/4(火) 11(火)	①14:00～14:45 ②15:00～15:45	各20人
	シルバーセンター	10/6(木) 13(木) 20(木) 27(木)	①9:00～9:45 ②10:00～10:45 ③11:00～11:45	各22人
9/20(火)	動坂会館	10/5(水) 12(水) 19(水) 26(水)	①10:20～11:05 ②11:20～12:05	各8人
	湯島地域活動センター		①13:15～14:00 ②14:15～15:00 ③15:15～16:00	各10人
9/21(水)	大原地域活動センター	10/3(月) 17(月) 24(月) 31(月)	①9:20～10:05 ②10:20～11:05 ③11:20～12:05	各10人
	福祉センター江戸川橋			各12人
9/22(木)	汐見地域活動センター	10/3(月) 17(月) 24(月) 31(月)	①9:20～10:05 ②10:20～11:05	各6人
	千駄木高齢者在宅サービスセンター		①10:00～10:45 ②11:00～11:45	各15人
	音羽地域活動センター			各7人
9/26(月)	向丘地域活動センター	10/6(木) 13(木) 20(木) 27(木)	①13:30～14:15 ②14:30～15:15	各9人
	福祉センター湯島 ※上履きを持参		①10:00～10:45 ②11:00～11:45	各12人
	礫川地域活動センター		①13:15～14:00 ②14:15～15:00 ③15:15～16:00	各14人

※1人1会場の利用に限る

第5回家庭教育講座

SDGsって何？

日10月6日(木)午前10時～11時30分（15分前から受付）会アカデミー文京 師星野智子氏（環境パートナーシップ会議副代表理事）対年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者 定100人予定（先着順）¥無料 申当日直接会場へ問教育総務課地域教育支援担当☎03-5803-1302 FAX 03-5803-1366

※保育［対2歳以上定10人（申込順）］希望者は、9月29日(木)までに電話又は FAX に 6面記入例▶3～5（3は子ども分も、4は子ども分のみ）を明記し、上記へ

※手話通訳希望者は、9月21日(水)までに電話又は FAX に 6面記入例▶3～5を明記し、上記へ

消費生活研修会

「終のすみかを考える」

日10月6日(木)午後2時～4時 会産業とくらしプラザ 内老後の住まいの選び方、トラブル事例の紹介等 師新堀季之氏（高齢者あんしん相談センター駒込センター長）対区内在住・在勤・在学者 定30人（申込順）¥無料 申問電話で消費生活センター☎03-5803-1105へ（区HPからも申込可）　▲区HP

認知症サポーター養成講座

日10月15日(土)午後2時～3時30分 会千駄木の郷 内認知症を正しく理解し、地域で認知症の方や家族を温かく見守るためにできることを考える 師高齢者あんしん相談センター駒込職員 対区内在住・在勤・在学者 定30人（申込順）¥105円（テキスト代）申問電話又は E-mail に 6面記入例▶1～5と6メールアドレスを明記し、高齢者あんしん相談センター駒込☎03-3827-5422 E-mail komagome-houkatsu@bz03.plala.or.jp へ

勤労福祉会館の教室

フラワーアレンジメント教室

日10月19日(水)①午後1時～2時②午後3時～4時 師風間弘子氏¥1回2,000円

※花ばさみ（キッチンバサミ）を持参

スマホ写真教室

日10月22日(土)午後3時～4時30分 師小坂仁都美氏（プロカメラマン）¥1,000円

共通事項

会勤労福祉会館 対どなたでも 定各10人（抽選）申問9月15日(木)から電話又は直接勤労福祉会館☎03-3823-6711へ

催し物

ぶんにこ本富士（認知症カフェ）

日10月15日(土)午後2時～4時 会区民センター 内昭和の歌謡曲や映像を楽しみながら交流 師龍岡会アート部 対区内在住者 定10人（申込順）¥100円 申問9月15日(木)から電話で高齢者あんしん相談センター本富士分室☎03-3813-7888へ

ぶんにこ富坂

日10月8日(土)午後2時～3時 会礫川地域活動センター 内昭和の映像を楽しみながら交流、認知症に関する情報交換 対区内在住・在勤・在学者 定10人（申込順）¥100円（参加費）申問電話で高齢者あんしん相談センター富坂分室☎03-5805-5032へ

第3回文京SOGI*にじいろサロン（オンライン開催）

人それぞれ違う性のあり方やお悩みについて、どなたでも気軽に語り合えます。

日9月25日(日)午後2時～4時 師原ミナ汰氏（共生社会をつくるセクシュアル・マイノリティ支援全国ネットワーク）対原則、区内在住・在勤・在学者 定20人（申込順）¥無料 申区HPから申込〆9月21日(水)問総務課ダイバーシティ推進担当☎03-5803-1187

※Zoom（オンライン会議ツール）の接続環境が必要

＊SOGI：Sexual Orientation と Gender Identity の頭文字をとったもので、「性的指向」と「性自認」を意味する　▲区HP

フミコム朝活

プレゼン基本講座

日10月1日(土)午前10時～正午 会区民センター 師正木早紀氏（アルバ・エデュ）対主に区内在住・在勤・在学者 定15人（申込順）¥500円 申問電話又は E-mail に 6面記入例▶1～3・5と6メールアドレスを明記し、社会福祉協議会地域連携ステーションフミコム☎03-3812-3044 E-mail fumikomu@bunsyakyo.or.jp HP https://fumicom.tokyo へ〆9月29日(木)

※詳細は上記HP参照

子ども服無料頒布会 電子

区内で集めた再使用可能な子ども服を頒布します。

日10月15日(土)①午前10時～11時30分②午前11時～11時30分③正午～午後0時30分 会区民センター▶頒布　160㎝以下の子ども服［1世帯5点まで（予定）］対区内在住・在勤・在学者（1世帯1人、未就学児の同伴可）定各30人予定（抽選）¥無料 申問はがき又は FAX に 6面記入例▶1～3・5と6頒布希望の子ども服のサイズ・同伴の未就学児の人数（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文京区リサイクル清掃課☎03-5803-1135 FAX 03-5803-1362へ〆9月26日(月)必着

※時間は選択不可

※衣類や絵本の交換、回収はなし

※靴・おもちゃ・絵本等の頒布はなし

2022COPD啓発ラング・ウォーク in 文の京

日10月29日(土)午前9時～午後2時 会文京グリーンコート地下1階ピーコックストア前（本駒込2-28-10）内COPD（慢性閉塞性肺疾患）を中心とした呼吸器疾患の理解・禁煙・予防啓発のためのウォーキングイベント 対どなたでも 定200人（申込順）¥区内在住者＝500円、一般参加＝1,000円 申問電話又は申込書を郵送で〒113-0021文京区本駒込2-28-1 B-1211日本呼吸器障害者情報センター☎03-5981-1181へ（申込サイトからも申込可）▶申込書配布　予防対策課・地域活動センター・図書館ほか〆10月15日(土)必着

※参加者にオリジナルTシャツ・飲み物をプレゼント　▲申込サイト

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20人（申込順）¥500円

日時	10/5(水)・19(水) 10:00～13:10	
会場	福祉センター江戸川橋	根津交流館
申込問合せ	電話で 福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ	電話で高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ
申込期間	9/22(木)9:00～各回前日	9/22(木)8:30～各回2日前
	※1人1回の利用に限る。ただし19(水)分のみ10/7(金)から2回目の申込可（空きがある場合に限る）	

※1回の電話で1人まで申込可

※マスクを着用し、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

スクール・モバイルミュージアムギャラリートーク5 電子

キラキラ輝くジャングルのセセリチョウ

日10月8日(土)午後3時～4時 会教育センター 内日本では地味な模様のセセリチョウが、熱帯のジャングルで金属光沢をもつ種が多くなる理由を考える 師築山洋氏（東京大学総合研究博物館研究事業協力者）対どなたでも 定30人（抽選）¥無料 申問往復はがきに 6面記入例▶1～5と6メールアドレス（在学者は学校名も）を明記し、〒113-0034文京区湯島4-7-10教育センター☎03-5800-2591へ〆9月26日(月)必着

秋の自然散策会 電子

日10月22日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時▶コース　本郷給水所公苑～礫川公園 師杉崎光明氏（樹木医）対区内在住者 定各10人（抽選）¥無料 申問往復はがきに 6面記入例▶1～3・5を明記し、〒112-8555文京区みどり公園課緑化係☎03-5803-1254へ〆9月24日(土)消印有効

シビックシネマサロン

百万長者と結婚する方法

日10月21日(金)午後1時30分～3時35分（20分前から開場）会アカデミー文京 内ハリウッドの美女3人によるハートフルなロマンティック・コメディ▶監督　ジーン・ネグレスコ▶出演　マリリン・モンローほか 対15歳以上の区内在住・在勤・在学者（中学生を除く）定50人（抽選）¥無料 申問往復はがきに 6面記入例▶1～5と6在勤者は勤務先名・所在地・電話番号、在学者は学校名を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公財)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ（HPhttps://www.b-academy.jp/からも申込可）〆10月7日(金)必着

※入場は当選者本人に限る

※全席指定。検温、途中休憩あり

お知らせ

今こそストップ！薬物乱用

麻薬・覚醒剤等薬物乱用防止キャンペーン（ポスター・標語展示会）

大麻や覚醒剤などの使用が深刻な社会問題となっています。

薬物は一度でも手を出すと、抜け出すことは難しく、犯罪や重大な事故を引き起こすことにつながります。正しい知識を持って、薬物の誘惑を断りましょう。

日9月26日(月)午後1時～5時、27日(火)午前10時～午後4時 会アートサロン問東京都薬物乱用防止推進文京区地区協議会事務局（生活衛生課）☎03-5803-1226

▶協力　富坂・大塚・本富士・駒込警察署生活安全課

傍聴

第3回文京区地域包括ケア推進委員会

日9月27日(火)午後1時30分～3時30分 会障害者会館 内高齢者等実態調査の調査項目について等 定10人（先着順）申傍聴希望者は当日直接会場へ問高齢福祉課地域包括ケア推進係☎03-5803-1843

官公庁など

神田川流域河川整備計画（変更原案）に対する意見募集を行います

対区内在住・在勤・在学者▶意見箱設置・閲覧　みどり公園課、都・建設局河川部（都・建設局HPにも掲載）、都・第六建設事務所▶応募方法　ご意見を意見箱に投函・郵送又は E-mail で都・建設局河川部計画課☎03-5320-5414 E-mail S0000384@section.metro.tokyo.jp へ▶応募期間　10月4日(火)まで

※電話での応募不可　都・建設局HP▶

図書館 入場無料

会場・問合せ	日時	内容・講師（敬称略）・対象等
全区立図書館（室）	10/16(日)まで	内破損した図書館資料の展示 対どなたでも 内展示啓発ポスター募集 対小学生～高校生 申直接各図書館へ〆9/30(金)
本郷図書館 ☎03-3828-2070	10/10(祝・月) 14:00～15:30	朗読会 樋口一葉「たけくらべ」の周辺 内「たけくらべ」が書かれた頃の時代背景の話、「一葉の日記」「たけくらべ」の一部朗読▶出演　奥山眞佐子 対中学生以上 定20人（申込順）申9/20(火)9:00から電話又は直接本郷図書館へ（図書館HPからも申込可）
水道端図書館 ☎03-3945-1621	9/22(木)～24(土) 10:00～16:00	知里幸恵没後100年記念展示会「アワヲキ アイヌと植物のくらし」 内自然と共にあったアイヌの暮らしを「植物」をテーマに紹介 対どなたでも 申当日直接会場へ
湯島図書館 ☎03-3814-9242	10/8(土) 14:00～15:30	講座「図書館員と考える整理収納」 内図書館資料の紹介、整理収納のコツ 師浅野博美（整理収納アドバイザー1級）対中学生以上 定15人（申込順）申9/24(土)9:00から電話又は直接湯島図書館へ（図書館HPからも申込可）

催し物等に参加する際はご協力ください　マスク着用　手洗い　咳エチケット　体調不良の方はご遠慮ください

掲載内容は変更・中止・延期になる可能性があります　新型コロナウイルスの感染状況により、掲載内容（日時や開催方法等）は変更・中止・延期になる可能性があります。休止（中止）・縮小・休館等を行う窓口・事務・施設・行事（イベント）について、詳細は区HP参照　区HP▶

文の京 区報ぶんきょう
令和4年(2022) 9/10

9月24日～30日は結核予防週間

2週間以上続く咳、痰などの症状がある場合、結核を疑って早めに医療機関を受診しましょう。
問予防対策課☎03-5803-1836

健康・子育て

高齢者のための口腔(こうくう)機能向上教室

日10月3日(月)午前10時～11時会保健サービスセンター本郷支所内講義、お口の機能向上のための舌・顔面体操対65歳以上の区内在住者定10人(申込順)¥無料申問9月15日(木)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ
※歯科医師の個別相談あり(希望者のみ、先着順)

健康スキルアップ教室

日10月7日・21日、11月4日・18日(全て金曜、全4回)午前10時～11時30分会保健サービスセンター本郷支所内日々の生活に取り入れやすい有酸素運動やストレッチ師殿塚有希子氏(健康運動指導士)対全回参加できる18～64歳の区内在住者(初めて参加する方を優先)定5人(申込順)申問9月15日(木)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ

健康づくり栄養教室 パパッとパパごはん

日10月29日(土)午前11時～正午会保健サービスセンター内講義とデモンストレーション「パパの作るごはんで家族を元気に」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16人(申込順)¥無料申問9月27日(火)から電話で保健サービスセンター☎03-5803-1805へ
※筆記用具を持参

高齢者インフルエンザ予防接種

対12月31日現在、次のいずれかに該当する区内在住者①65歳以上②60～64歳で心臓・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病気(身体障害者手帳1級)がある¥無料(期間中1回に限る)▶予診票　①9月下旬に予診票を送付②身体障害者手帳を持参のうえ、予防対策課又は保健サービスセンター本郷支所へ▶助成期間　10月1日(土)～5年1月31日(火)問予防対策課☎03-5803-1834
＊今年度は季節性インフルエンザで重症化しやすい高齢者の健康を守るとともに、医療体制のひっ迫を防ぐため全額助成を行います。
▲区HP

国の風しん追加的対策のお知らせ

昭和37年4月2日～54年4月1日までに生まれた男性は、定期予防接種として風しんの予防接種を受ける機会がなかったため、抗体保有率が他の世代に比べて低くなっています。区では十分な量の風しんの抗体がない方に対して、定期予防接種を実施しています(無料)。対象者にお送りしている抗体検査や予防接種を受けるためのクーポン券の有効期限が7年2月28日まで延長になりました。クーポン券未使用の方へクーポン券を新たに発行し、送付します(9月15日頃発送予定)。
問予防対策課☎03-5803-1834　▲区HP

9月は健康増進普及月間・がん征圧月間

健康増進普及月間

高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中等の生活習慣病の増加が大きな問題となっています。この機会に、ご自身の生活習慣を見直してみましょう。区では、区民健診・がん検診、Happy Vegetable(ハピベジ)大作戦、ぶんきょうウォーキングガイドブック＆コースマップの紹介等、健康づくりに役立つ情報を提供しています。
※詳細は区HP参照　区HP▶

がん征圧月間

がんは日本人の死因第1位であり、一生のうちに2人に1人はがんにかかるといわれています。

がんは自分自身の行動で「なりにくくする(予防する)」ことができ、早期発見すれば90%以上が治ります*。

日頃の生活習慣改善による予防や、検診受診による早期発見を心がけ、早期治療につなげましょう。
＊治る:診断時からの5年生存率
問健康推進課福祉保健政策推進担当☎03-5803-1231

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民登録があり、次の年齢の子	
	生後6か月～13歳未満	13歳～中学3年生
助成回数(年度)	2回	1回
助成上限額	2,000円/回	
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	
助成期間	10/1(土)～5年1/31(火)	

※区内指定医療機関以外で接種する場合は、助成対象外
※予防接種の区内指定医療機関及び詳細は、下記又は区HP参照
問予防対策課☎03-5803-1834　▲区HP

サタデーパパママタイム(オンライン開催)

日10月1日(土)午前10時～11時内保護者同士の交流、助産師からのアドバイス対0～3か月の子と保護者定15組(抽選)¥無料申区HPから申込▶申込期間9月15日(木)～25日(日)問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
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要
※終了後、参加者同士の交流会あり(希望者のみ、30分)
▲区HP

幼児食講習会

日10月13日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時会保健サービスセンター内講義「幼児の食生活と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12人(申込順)¥無料申問9月16日(金)から電話で保健サービスセンター☎03-5803-1805へ
※筆記用具を持参

母親学級(2日制)

内出産・育児の話、歯科・栄養の話対20週以降の区内在住の初妊婦¥無料

保健サービスセンター

日時	10/7(金)・14(金) ①13:25～14:30②15:00～16:05(10分前から受付)
定員	各15人(申込順)
申込問合せ	9/20(火)8:30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本郷支所

日時	10/11(火)・18(火) ①13:25～14:30②15:00～16:05(10分前から受付)
定員	各10人(申込順)
申込問合せ	9/20(火)8:30から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ

※1日のみの参加も可
※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参
※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

4年度子どもの定期予防接種 問予防対策課☎03-5803-1834

接種の際は、区の予診票が必要となります。予診票がお手元にない対象者は予防対策課へお問い合わせください。

種類	接種回数	接種対象者	予診票送付時期
ロタウイルス	2～3回	生後2～5か月又は8か月に至るまでの間	生後1か月半頃
B型肝炎	3回	1歳に至るまでの間	
BCG	1回		
Hib(インフルエンザ菌b型)	4回※接種開始月齢によって異なる	生後2～60か月に至るまでの間	
小児用肺炎球菌(13価肺炎球菌)			
四種混合(DPT-IPV)	4回	生後3～90か月に至るまでの間	
MR(麻しん・風しん)第1期	1回	生後12～24か月に至るまでの間	
水痘(みずぼうそう)	2回	生後12～36か月に至るまでの間	
日本脳炎第1期※1	3回	生後6～90か月に至るまでの間	
MR(麻しん・風しん)第2期	1回	小学校就学前の1年間	接種時期直前の3月下旬
日本脳炎第2期※1	1回	9～13歳未満	9歳頃
DT(ジフテリア・破傷風)第2期	1回	11～13歳未満	11歳頃
ヒトパピローマウイルス感染症(HPVワクチン)	3回	小学6年生～高校1年生相当の女子※2	中学1年生になる前年度の3月下旬

※1 日本脳炎特例として、次の方は無料で接種可能①平成19年4/1以前生まれで、20歳の誕生日前日まで第1期及び第2期を未接種の方②平成19年4/2～21年10/1生まれで、第2期接種期間に第1期を未接種の方
※2 HPVワクチンの積極的勧奨の差控えにより接種機会を逃した平成9年4/2～18年4/1生まれの女性も接種可能
※対象者は無料で接種可能
※区内指定医療機関で個別接種(東京23区内の契約医療機関でも接種可)
※詳細は、上記又は区HP参照
▲区HP

体幹から鍛える ウォーキングメソッド

日10月5日・19日、11月9日・30日(全て水曜、全4回)午後1時30分～3時会保健サービスセンター本郷支所内ストレッチ・筋トレ・ウォーキングを組み合わせたプログラム師寺田憲生氏(健康運動指導士)対全回参加できる18～64歳の区内在住者(初めて参加する方を優先)定5人(申込順)申問9月20日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ

健康スキルアップクラス

日10月12日・26日、11月9日・16日(全て水曜、全4回)午後2時～3時30分会保健サービスセンター内筋膜ほぐし、骨盤調整、筋肉トレーニング、ストレッチを組み合わせた運動師門田公子氏(健康運動指導士)対64歳以下の区内在住者(全回参加できる方を優先)定12人(申込順)¥無料申問9月15日(木)から電話で保健サービスセンター保健指導係☎03-5803-1807へ

はじめての離乳食講習会

日10月20日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時会保健サービスセンター内講義とデモンストレーション「5～6か月児の離乳食づくりのポイント」対区内在住で4年4～5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12人(申込順)¥無料申問9月20日(火)から電話で保健サービスセンター☎03-5803-1805へ
※筆記用具を持参

専門医による骨粗しょう症健診

日10月20日(木)午後1時～4時(2時30分まで受付)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(4月2日～5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28人(申込順)¥700円申問9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
※筆記用具を持参

ぶんきょう初孫講座

日10月27日(木)午後2時～3時30分会アカデミー文京内講義「どう違う？子育て今・昔」師内海裕美氏(小児科医)対生後1歳未満の孫がいる祖父母(本人又は孫が区内在住)定30人(申込順)¥無料申問9月16日(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎03-3821-5106へ
※筆記用具を持参

腰痛予防教室

日11月9日(水)午後2時～3時30分会東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12)内腰痛の予防法に関する講義、痛みの発生を予防するための体操対医師から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者(現在腰痛で治療中の方、重度の腰痛の症状がある方を除く)定20人(抽選)¥無料申問電話で高齢福祉課介護予防係☎03-5803-1209へ▶申込期間　9月16日(金)～10月5日(水)

凡例　日日時　会会場　内内容　師講師　対対象　定定員　¥費用　申申込　〆締切　問問合せ　HPホームページ　電電子申請

区の情報はこちらをチェック！
区ホームページ　フェイスブック　ツイッター　YouTube(区民チャンネル)　LINE

印刷物番号 A0322001