



文京区  
シンボルマーク



文の京  
(ふみのみやこ)

# 区報 ふんきょう

令和3年  
(2021)

# 11/10

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 ☎ (3812) 7111  
https://www.city.bunkyo.lg.jp/

▲区制70周年を契機に  
制定した区のシンボル  
マークです。

No.1775

## ■主な内容

新型コロナウイルスワクチン接種について… 2面  
11月25日は、「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です… 2面

新エネルギー・省エネルギー設備設置費助成… 3面  
年末調整・法定調書及び給与支払報告書について… 3面  
第15回文京区国際交流フェスタ… 5面

## 認可保育園(区立・私立)・認定こども園・柳町幼稚園(長時間保育)

令和  
4年度

# 入園児童募集



☎ 112-8555 文京区幼児保育課入園相談係 ☎ (5803) 1190

認可保育園とは、保護者の就労や病気などの理由により保育を必要とする子どもを、保護者に代わって預かり、保育する施設です。  
手続き方法・募集予定人数などの詳細は、区☎又は「2022(令和4)年度保育所等利用のご案内」(申込案内)をご覧ください。

区☎▶



▶申込案内配布 幼児保育課(区☎にも掲載) \*3~5歳児クラスの子ども、区民税非課税世帯の0~2歳児クラスの子どもは、幼児教育・保育の無償化の対象

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

## 春日臨時保育所 春日1-15-1 ☎(3812)5922

対象	次のいずれかの事由に該当するために、保育を必要とする子ども ●保護者が働いている又は求職している ●保護者が出産や病気又は心身に障害がある ●保護者が同居している病気の親族又は心身に障害のある親族の介護をしている ●保護者が就学等している ●その他 ※柳町幼稚園(長時間保育)は区内在住者に限る ※4年4/1時点の年齢で児童のクラスが決定
費用	条例に基づく保育料(3歳児クラス以上は、月額基本保育料は無償)
申込	必要書類を幼児保育課に郵送又は持参 ※必要書類等詳細は申込案内を参照
申込期間	[一次受付] 11/11(木)~30(火)必着 11/24(水)・26(金)・30(火)は20:00まで幼児保育課窓口で受付 ※4年2/28(月)までに出生予定のお子さんは、未出生でも一次受付期間に申込可 [二次受付] 12/7(火)~4年2/9(水)必着 ※一次受付で定員に達しなかった保育園のクラスを募集
決定	[一次選考] 希望する園に募集数を超える申込があった場合は、選考基準により選考を行い、4年2/9(水)に結果を通知(その後、各園で健康診断・面接を実施) [二次選考] 一次選考で定員枠に空きがでた場合、入所選考を行い、4年3/9(水)に結果を通知

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

### ●0~2歳児クラス(進級なし) ※必要書類等詳細は申込案内を参照

対象	①4年4/1時点で生後43日経過児~2歳児 ②文京区認可保育園に4年度入所申請をし、入所保留となった子ども
費用	月額基本保育料: 34,300円(給食費含む)、月極延長保育料: 2,800円* スポット延長保育料: 400円(1回)*
申込	必要書類を幼児保育課に郵送又は持参
申込期間	11/11(木)~4年2/25(金)必着 11/24(水)・26(金)・30(火)は20:00まで幼児保育課窓口で受付
決定	選考基準により選考を行い、4年3/9(水)に結果を通知(その後、健康診断・面接を実施)

※月極延長保育及びスポット延長保育ともに満1歳となる日から利用可

### ●4~5歳児クラス(進級あり) ※必要書類等詳細は申込案内を参照

対象	4年4/1時点で4~5歳児
費用	月額基本保育料: 無償(給食費含む)、月極延長保育料: 住民税額に応じて区が定める額 スポット延長保育料: 400円(1回)
申込	必要書類を幼児保育課に郵送又は持参
申込期間	[一次受付] 左表「認可保育園(区立・私立)・認定こども園(保育所部分)・柳町幼稚園(長時間保育)」と同じ [二次受付] 12/7(火)~4年2/25(金)必着 ※一次受付分を考慮し、空きがあった場合に選考対象
決定	入所選考にあたっては地域型保育事業(家庭的保育事業、小規模保育所、事業所内保育所)及び3歳児までの認可保育園卒園児を優先的に入所とする 選考基準により選考を行い、一次は4年2/9(水)、二次は4年3/9(水)に結果を通知(その後、健康診断・面接を実施)

※運営予定期間が6年3/31までのため、4年度の3歳児クラスの募集はなし

## 新規開設の保育園

4年度から新規に開設される保育園も含めて125園の認可保育園があります。既存園は、申込案内や、区☎をご覧ください。

### ●4年4月の新規開設園(募集予定人数は、今後変動の可能性あり)

園名	所在地	保育開始年齢	募集予定人数(11/1現在)						
			0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	延長保育
私立 小石川ここわ保育園*	小石川3-19-7	生後43日	9	15	16	20	20	*1	実施

\*1 5年度から5歳児クラスを設置予定(4年度は5歳児の募集なし) ※園への事前見学の希望は、各保育園に直接申込  
※私立保育園の延長保育は、入所内定後、各保育園に直接申込

## 子育て応援団 家庭的保育事業、文京区保育 ママの新年度受託児・入園児童募集

### 家庭的保育事業

保育が必要と認められる3歳未満の児童について、家庭的保育事業者の自宅などで保育します。

事業所名(家庭的保育者)	住所	電話
土屋家庭的保育室(土屋美紀子)	白山4-23-2	(3946)4826
家庭的保育ぽっかぽか保育室(岩瀬昌子)	本駒込3-38-9	090(2635)7156
家庭的保育室Sandy's(小堀奈央)	本駒込4-27-3-103	(3822)8488
Nursery room Coco(金井朝子)	白山5-17-25	080(6636)6082
家庭的保育室プチ・アンジュ(白石真利子)	春日2-4-15	(3812)2568

※詳細は、区☎又は「2022(令和4)年度保育所等利用のご案内」(申込案内)参照

### 文京区保育ママ

就労などにより保育ができない保護者に代わり、保育経験があり保育士等の資格をもつ区認定の保育ママが、自宅等で家庭的な保育をします。

施設名	資格	住所	電話
根津家庭的保育室	保育士	根津1-15-12	(5834)7030

※4年度に運営事業者の再選定を行うため、原則、5年3月末日までの単年度での保育

## 1分でまわれちゃう!おうちでぶんきょう園見学

保育園選びや園見学を検討中の方向けの、保育園等の紹介映像です(一部対象外の園あり)。

区☎▶



## 4年度「保育の必要性」の認定申請受付開始

☎ 幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎ (5803) 1823

幼児教育・保育の無償化に伴い、国立・私立幼稚園等及び認可外保育施設を利用する児童の保護者が補助を受けるためには、「保育の必要性」の認定が必要です。認定日は申請書を受取した日又は施設利用開始日のいずれか遅い方となり日付を遡ることは出来ません。また、認定を受けていない期間は補助金の支給対象外となります。  
※施設の利用開始日は必ず記載のこと

### 国立幼稚園・私立幼稚園等

区☎・窓口又は各幼稚園から配布の「子育てのための施設等利用給付認定(変更)申請書」及び必要書類を各園へ提出

### 認可外保育施設

#### ●0~2歳児クラスまでの区市町村民税課税世帯

区☎又は窓口で配布の「施設型給付費・地域型保育給付費等 教育・保育給付認定(変更・再交付)申請書」を必要書類とともに区へ直接提出

#### ●0~2歳児クラスまでの区市町村民税非課税世帯及び3~5歳児クラスまでの児童の保護者

区☎又は窓口で配布の「子育てのための施設等利用給付 認定(変更)申請書」を、必要書類とともに区へ直接提出

※詳細は区☎を参照

区☎▶



☆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、10月28日時点の  
情報で作成しています



区☎▶

# 新型コロナウイルスワクチン接種について



詳細は  
こちら▶



## 1・2回目接種のご案内

### 接種スケジュール(予定)

	1回目接種日	予約開始日
12月分	12/3(金)・4(土)・17(金)・18(土)・24(金)・25(土)	11/17(水)
4年1月分	1/7(金)・8(土)・14(金)・15(土)	決まり次第 お知らせします

**集団接種会場** 文京シビックセンター 25階(春日1-16-21)

**使用ワクチン** ファイザー社製

※予約枠数等最新情報は、区ホームページでご確認ください。  
 ※2回目接種日は、1回目接種の3週間後に同一会場・時刻に割り当てられます。  
 ※12~15歳の方のワクチン接種は、保護者の同伴が必要です。  
 新たに12歳を迎える方には、誕生日の前月に接種券を郵送します。

### 予約方法



**予約サイト**  
(24時間受付)

区ホームページ  
からアクセス▶



**コールセンター**  
(毎日午前9時~午後8時)

☎03(6747)4593

### 今後の1・2回目接種について

区民の皆さんの接種が進み、接種数が減少していることから、集団接種(1・2回目)は今後も縮小していく予定です。未接種で接種を希望の方は、お早めにご予約ください。

## 追加接種(3回目接種)のご案内

新型コロナウイルスワクチンの追加接種の実施について、国から方針が示されました。これを受け、区では現在、関係機関と連携を行いながら、追加接種の準備を進めているところです。スケジュール、予約方法等は決まり次第、区報・区ホームページ等でお知らせします。

**開始時期** 12月以降(2回目接種完了から概ね8か月以上後)

※対象は、今後、科学的知見や諸外国の対応状況を踏まえて国から示されますが、2回の接種を受けた方になることが想定されています。

**回数** 1回の追加接種

## 予防接種証明書のデジタル化

現在、「予防接種証明書(ワクチンパスポート)」のデジタル(電子)化については、年内を目途に実施が検討されています。国から方針が出され次第、区報・区ホームページ等でお知らせします。

なお、接種時にメーカーシールの貼付と接種年月日等が記載された「予防接種済証」等は、主に国内での接種証明になりますので、大切に保管してください。

☎新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎03(6747)4593

※予防接種済証を紛失された場合は、再発行申請できます。(詳細は、区ホームページ参照)



### デジタル化後の予防接種証明書の取得はマイナンバーカードが便利です

現在、国において、予防接種証明書の電子交付を検討しており、マイナンバーカードによる本人確認を前提に、スマートフォンアプリ(国が開発予定)から行う仕組みと示されています。

## マイナンバーカードの申請はお早めに！



マイナンバーカードは、申請から受取りまで約2か月かかりますので、お早めの申請をお願いします。

### 交付時来庁方式

- ①ご自身にてインターネット・郵送等で申請
- ②約2か月後、カードが出来上がり次第、区から「交付通知書」を郵送
- ③電話又は区☎から受取日を予約
- ④区役所で直接受取り



☎文京区個人番号カードコールセンター☎0570(02)8585 [月~金曜(祝日除く)午前8時30分~午後5時]

### 申請サポート

- ①区役所にて本人確認書類の提示等を行い、申請  
※顔写真の無料撮影あり(予約制)
- ②約2か月後、本人限定受取郵便でカード受取り  
※①で提示した本人確認書類等によって、受取時に再来庁が必要な場合あり  
※詳細は区☎へ



## 11月25日は、「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です

☎総務課ダイバーシティ推進担当 ☎(5803)1187



▲女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

日本では、配偶者から暴力を受けたことがある女性は約4人に1人、交際相手からは約6人に1人と、今なお多くの女性が暴力を受けている現状です。(出典：2年度内閣府調査)

### 交際相手やパートナーからの暴力に悩んでいませんか？

現在、コロナ下の生活不安やストレス、外出自粛による在宅時間の増加等により、暴力の増加や深刻化が懸念されています。また、性犯罪や性暴力は、被害者にとって、身体面のみならず精神面にも長期にわたって傷跡を残す、人権を著しく侵害するものです。

### オレンジデーキャンペーン「パネル展示」

☎11月24日(水)午前11時~午後3時  
☎ギャラリーシビック☎犯罪被害者支援等、人権に関するパネルやポスターの展示

### 犯罪被害者支援出張相談所

☎11月24日(水)午前10時~正午、午後1時~3時☎ギャラリーシビック  
☎どなたでも☎無料☎当日直接会場へ▷協力 区内警察4署

### オレンジライトアップ

シビックセンター25階三角の屋根をオレンジ色に照らします。  
☎11月25日(木)~12月10日(金)午後6時~8時



▲昨年の様子

### 対等に、さわやかに！

パートナーに素直な気持ちを伝えるコミュニケーションを学ぼう(オンライン開催)

☎12月19日(日)午前10時~正午☎アサーティブ・コミュニケーションについて☎花崎晶氏(公認心理士)☎どなたでも☎定30人(申込順)☎無料☎区☎の「電子申請」から申込☎12月14日(火)  
※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要

### お悩みをひとりで抱えていませんか？ —各種相談窓口をご利用ください—

#### ●男女平等センター相談室

夫婦や親子などの家族関係、職場や地域での人間関係、自分自身の生き方、性(性被害)に関することなどの相談に、専門のカウンセラー(女性)が応じます。  
※相談は要予約☎(3812)7149  
※男性からの相談も受付

曜日	時間
月曜	10:00~16:00 受付15:00まで
水曜	14:00~20:00 受付19:00まで
金曜	10:00~20:00 受付19:00まで

※祝日、12/28~1/4、男女平等センター休館日を除く



#### ●その他の相談窓口

配偶者やパートナーからの暴力に関する相談を受付しています。

相談窓口	電話・受付時間
東京ウィメンズプラザ <sup>※2</sup>	(5467)1721 9:00~21:00
配偶者暴力相談支援センター 東京都女性相談センター <sup>※1</sup>	(5261)3110 9:00~20:00
文京区配偶者暴力相談支援センター <sup>※1</sup>	(5803)1945 8:30~17:15
文京区福祉事務所 <sup>※1</sup> (生活福祉課)	(5803)1216 9:00~17:00
警視庁総合相談センター <sup>※1</sup>	(3501)0110 8:30~17:15
最寄りの警察署	富坂警察署生活安全課 (3817)0110 大塚警察署生活安全課 (3941)0110 本富士警察署生活安全課 (3818)0110 駒込警察署生活安全課 (3944)0110
内閣府	DV相談+(24時間受付) 0120(279)889

※1 土・日曜、祝日、12/29~1/3を除く  
※2 12/29~1/3を除く

### LINE、Twitterでも相談できます

区☎又はID検索「@bunkyo\_soudan」から、LINEは「友だち追加」、Twitterは「フォロー」をして、ご活用ください。  
☎毎週火・木・土曜午後2時~8時(受付は午後7時30分まで)  
※祝日、12月28日~1月4日を除く

☆第2日曜(午前9時~午後5時)に戸籍住民課で転出入、転居、印鑑登録等の手続き及び各種証明書の取得ができます。

凡例  
日時  
会場  
内容  
講師  
対象  
定員  
費用  
申込  
締切  
問合せ  
ホームページ

### 文京ecoカレッジ公開講座

#### リサイクルの優等生 段ボールってすごい！ ～私たちの日々の行動で地球環境を守ろう～



▲電子申請



▲端山亮氏

12月10日(金)午前10時～正午 区民センター 端山亮氏(段ボールリサイクル協議会事務局長) 区内在住・在勤・在学者 24人(抽選) 無料 区民センターの「電子申請」はがき又は「公開講座」住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名・所在地も)・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、〒112-8555文京区リサイクル清掃課 ☎(5803) 1135 FAX(5803) 1362へ 11月26日(金)必着  
▶共催 リサイクルイン文京

### 4・5年度スポーツ推進委員公募

区のスポーツ活動に積極的に関わるとともに、スポーツ事業に参画し、企画・運営などを行います。また、スポーツの実技指導を行います。  
対 25～55歳で区内に生活拠点を有する方 33人 ▶身分 非常勤公務員  
▶任期 4年4月1日～6年3月31日 ▶報酬 月額10,900円程度 ▶選考 書類審査・面接(1月下旬) 申請書・作文「私が考えるスポーツ推進委員の活動」(600～800字)を〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803) 1308へ郵送又は持参 12月20日(月)必着  
▶申込書配布 区立スポーツ施設・スポーツ振興課(区民センターにも掲載)  
※委員となった方の作文は氏名を含めて公開対象



▲区民センター

### 知的障害者・児移動支援従事者養成研修

12月11日(土)午前10時15分～午後5時15分(30分前から受付)・12日(日)午前9時30分～午後4時 障害者会館 知的障害者・児に対する移動支援サービスに従事する意思のある方 20人(申込順) ¥3,000円(修了後、区への申請で返金) 申請書・郵送又は「移動支援従事者養成研修」住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒112-0012文京区大塚4-21-8槐の会 ☎(3943) 4300 FAX(3943) 4330へ http://www.enjunokai.com/からも申込可 12月8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

### 新エネルギー・省エネルギー設備設置費助成

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。  
▶助成対象設備 住宅用太陽光発電システム・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 助成対象設備の設置完了後、申請書に必要書類を添えて設備設置日に応じた申請期間内に環境政策課へ持参(郵送不可)▶パンフレット配布 環境政策課・地域活動センター等(区民センターにも掲載)

#### 申請期間

	設備設置日	申請期間
第2期	7/1(木)～10/31(日)	8/2(月)～11/30(火)
第3期	11/1(月)～4年1/31(月)	12/1(水)～4年2/28(月)

※土・日曜、祝日、12/29～1/3を除く  
※詳細は区民センターを参照、各種併用可能  
※同一世帯・住宅等で、住宅用太陽光発電システム・家庭用燃料電池(エネファーム)・家庭用蓄電システム・雨水タンクを設置するときは初期導入時の1基限りとし、断熱窓を設置する場合は1回限り  
※申請者=建物所有者=領収書の名義人=助成金の振込み名義人であること



▲区民センター

環境政策課環境調整係 ☎(5803) 1259

### 子ども宅食プロジェクト ～とどく、つながる、みらいのために～



経済的に厳しい子育て世帯に企業等からの寄附食品等を隔月で宅配しています。  
就学援助、児童扶養手当受給世帯等(対象者に申請書を郵送済み。届かない方は下記へ)  
この活動を支援してください



▲二次元コード

本事業は、ふるさと納税を活用し、全国から寄附を募集しています。寄附金を最大限に活用するため返礼品はありません。  
▶支払方法 ①クレジットカード決済等(上記二次元コードを読み取り、ふるさとチョイスから申込) ②納付書払い・現金書留・現金持参(下記へ) 子育て支援事業コールセンター ☎(5803) 1288

### 道路に物を置かないでください

道路上に自転車やバイクの放置、置き看板、のぼり旗、車の乗り入れステップ、商品や植木鉢等の物を置くことや宅地内の植栽から伸びた枝が道路に出ていることで、通行する人に不便な思いをさせることがあります。  
道路上に置かれている物件や道路上にはみ出た枝で事故が発生した場合、その物件の所有者が責任を問われることがあります。  
土木部管理課道路監察係 ☎(5803) 1245

### 年末調整・法定調書及び 給与支払報告書について



▲国税庁HP ▲区民センター

▶年末調整の各種情報 国税庁(年末調整特集ページ)を参照  
▶扶養控除等申告書などの各用紙 国税庁からダウンロード  
▶年末調整の方法 インターネット番組「Web-TAX-TV」、YouTube「国税庁動画チャンネル」を参照  
▶給与支払報告書の提出 区民センターを参照  
源泉所得税・法定調書関係 小石川税務署 ☎(3811) 1141、本郷税務署 ☎(3811) 3171(自動音声案内に従い、「1」を押す)  
[給与支払報告書] 税務課課税係 ☎(5803) 1154  
※住民税の特別徴収関係の手続・申告には、eLTAXが便利です。詳細は、eLTAXを参照

### よくわかる政治と選挙のはなし (白ばらセミナー)

12月11日(土)午後1時30分～4時(開場午後1時) 区民センター 誰でも95人予定(先着順) 当日直接会場へ 選挙管理委員会事務局 ☎(5803) 1287



▲村尾信尚氏



▲林大介氏

第一部 基調講演	『私たちの暮らしと政治』 村尾信尚氏(関西学院大学教授)
第二部 パネル ディスカッション	若者フォーラム『私が創る、日本の未来!』 林大介氏(模擬選挙推進ネットワーク事務局長)ほか

### 特別区民税・都民税 夜間・休日納付相談及び納付窓口の開設

—納付を忘れていませんか?—

夜間窓口(午後8時まで)  
11月26日(金)・29日(月)、12月2日(木)・3日(金)・6日(月)  
休日窓口(午前9時～午後4時)  
12月4日(土)・5日(日) 税務課(シビックセンター10階) 経済的な事情等で、税金の納付が困難な方、納付する機会がなかった方  
※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  
税務課納税係 ☎(5803) 1156

### 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  
▶掲載方法 区のトップ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10キロバイト以内の静止画像バナー広告を掲載し、広告主のHPにリンクする▶掲載単位 月単位(最大12か月、再申込可) ¥月額2万円(長期申込の場合は割引あり) 申請書  
を〒112-8555文京区広報課 報道・ホームページ担当 ☎(5803) 1128へ郵送又は持参(掲載上限枠は15枠、1事業者1枠のみ)▶申込書配布 広報課(区民センターにも掲載)▶掲載希望月の前々月の末日必着▶掲載決定 要領に基づき内容を審査のうえ決定



▲区民センター

凡例 日 日時 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ ホームページ





**健康 医療 介護**

**文の京介護予防体操地域会場**

12月分(1か月単位、事前申込制)  
 高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操  
 医師から運動制限を受けておらず、一人で会場に来られる65歳以上の区内在住者  
 無料  
 各申込開始日午前8時30分から必ず本人が電話で高齢福祉課介護予防係(5803)1209へ

申込開始日	会場	日時	定員(申込順)
11/15(月)	動坂会館	12/1水: ①9:20~10:05 ②10:20~11:05 ③11:20~12:05	各6人
	湯島地域活動センター	15水: ①13:15~14:00 22水: ②14:15~15:00 ③15:15~16:00	各6人
11/16(火)	福祉センター湯島 ※上履きを持参	12/2火: ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	各7人
	礪川地域活動センター	9水: ①13:00~13:45 16水: ②14:00~14:45 ③15:00~15:45	各12人
11/17(水)	アカデミー茗台	12/3水: ①9:20~10:05 10水: ②10:20~11:05 17水: ③11:20~12:05	各16人
	駒込地域活動センター	24水: ①9:20~10:05 ②10:20~11:05 ③11:20~12:05	各14人
11/18(木)	汐見地域活動センター	12/6木: ①9:00~9:45 ②10:00~10:45 13木: ③11:00~11:45	各4人
	大原地域活動センター	20木: ①9:20~10:05 27木: ②10:20~11:05 ③11:20~12:05	各20人
11/19(金)	福祉センター江戸川橋	12/6金: ①9:00~9:45 ②10:00~10:45 ③11:00~11:45	各12人
	音羽地域活動センター	13金: ①10:00~10:45 20金: ②11:00~11:45	各7人
	千駄木高齢者在宅サービスセンター	27金: ①10:00~10:45 ②11:00~11:45	各9人
11/22(月)	アカデミー音羽	12/7月: ①9:20~10:05 14月: ②10:20~11:05 ③11:20~12:05	各12人
	不忍通りふれあい館	21月: ①14:00~14:45 28月: ②15:00~15:45	各16人
11/24(水)	シルバーセンター	12/9水: ①9:00~9:45 16水: ②10:00~10:45 23水: ③11:00~11:45	各20人

※1人1会場の利用に限る

**肺がん検診指定医療機関の追加**

医療機関名	所在地	電話
岡崎ハートクリニック	関口1-21-15	☎(6280)8234

※区の健康診査と同時に実施可

健康推進課保健係(5803)1229

**母親学級(2日制)**

区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる24週以降の妊婦  
 出産・育児の話、歯科・栄養の話  
 無料  
 保健サービスセンター

日時(10分前から受付)	定員
12/3(金)・10(金) ①13:25~14:30 ②15:20~16:25	各15人(申込順)
11/22(月)から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1805へ	

**保健サービスセンター本郷支所**

日時(10分前から受付)	定員
12/14(火)・21(火) ①13:25~14:30 ②15:20~16:25	各10人(申込順)
11/22(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(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で確認のこと

**骨髄移植ドナーに対する助成金を交付**

骨髄又は末梢血幹細胞の提供者(ドナー)及びそのドナーが勤務する事業所等に対し助成金を交付します。

	ドナー	ドナーが勤務する事業所
対象	骨髄等の提供が完了した区内在住者	骨髄等の提供時にドナーが勤務する事業所(国・地方公共団体・独立行政法人を除く)
助成金額(上限7日間)	日額2万円	日額1万円
申請方法	申請書及び次の①・②を下記へ郵送又は持参	申請書及び次の①・③・④を下記へ郵送又は持参
申請期限	骨髄の提供完了の翌日から1年以内	

☎112-8555文京区予防対策課保健予防係(5803)1225

**介護者教室 老い支度講座(オンライン同時開催)**

12月11日(土)午後2時~3時30分  
 千駄木の郷自らが望む老後の暮らし方、介護保険について学ぶ  
 堀季之氏(高齢者あんしん相談センター駒込センター長)区内在住・在勤・在学者20人(申込順) 無料  
 ☎電話又はで高齢者あんしん相談センター駒込☎(3827)5422 koma.gome-houkatsu@bz03.plala.or.jpへ(上記二次元コードからも送信可)  
 ※詳細は上記へ

**禁煙外来治療費の助成**

がんや生活習慣病の予防をサポートするために、禁煙外来治療費の一部を助成します。

助成内容	医療機関の禁煙外来治療費及び薬剤費の本人負担額のうち1万円を上限に助成
対象	これから禁煙外来治療を受ける20歳以上の区内在住者
定員	80人(申込順)
申込	登録申請書を郵送又は直接健康推進課へ
申込書配布	健康推進課(区にも掲載)
申込締切	11/30(火)消印有効

※治療開始前に申込登録のうえ、禁煙外来治療を終了された方に助成

☎112-8555文京区健康推進課(5803)1231 ☎(5803)1355

**健康講座**

~コロナ禍における健康づくり~

	第1回身体の内側から健康づくり~腸内環境を整える~	第2回自粛生活での不調改善~あなたの身体こり固まっていますか?~
日時	12/6(月) 14:00~15:00	12/13(月) 14:30~15:30
会場	スカイホール	
講師	順天堂大学大学院 医学研究科教授 小林弘幸氏	東京医科大学病院 准教授 遠藤健司氏
対象	18~74歳の区内在住・在勤・在学者	
定員	各30人(申込順)	
費用	無料	
申込問合せ	11/15(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ	11/17(水)から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1807へ

※当日は区民チャンネル撮影予定

**専門医による骨粗しょう症健診**

12月16日(木)午後1時~4時(受付は2時30分まで)  
 保健サービスセンター  
 身体測定・骨密度測定・医師の結果説明・保健指導・栄養指導  
 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日~4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)  
 28人(申込順) 700円  
 11月18日(木)から電話で保健サービスセンター健康相談係(5803)1805へ

**ステップ・アップ離乳食講習会**

12月10日(金)①午前10時30分~11時30分②午後1時~2時  
 保健サービスセンター本郷支所  
 講義とデモンストレーション「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」  
 3年4~5月生まれで区内在住の子をもつ保護者(初めて参加する方を優先) 各12組(申込順) 無料  
 11月16日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎(3821)5106へ  
 ※筆記用具を持参

**はじめての離乳食講習会**

12月16日(木)①午前10時30分~11時30分②午後1時~2時  
 保健サービスセンター  
 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」  
 3年6~7月生まれで区内在住の第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 各12組(申込順) 無料  
 11月16日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎(3821)5106へ  
 ※筆記用具を持参

**介護予防教室**

医師から運動制限を受けておらず、一人で会場に来られる65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先) 無料  
 本人が電話で高齢福祉課介護予防係(5803)1209へ  
 申込期間 11月16日(火)~30日(火)

教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
脳活エクササイズ教室(全6回)	4年1/5~2/9の水曜 10:00~11:30	東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12)	デュアルタスクプログラムにより脳を活性化させ、認知症のメカニズムや予防法について学ぶ	各20人
転ばない教室(全6回)	14:00~15:30		転倒による骨折等が原因で要介護状態になるのを防ぐため、転ばない、骨折しないカラダづくりについて学ぶ	
パワーアップマシン教室(全12回)	4年1/6~3/24の木曜 10:00~12:00	福祉センター江戸川橋	ゴムの弾性を利用した筋力向上マシンによる運動、口腔機能の向上及び低栄養状態や認知症の予防について学ぶ	15人

**11月10日(水)~16日(火)はアルコール関連問題啓発週間です**

お酒は私たちの生活に豊かさや潤いを与えるものである一方、適量を超えて飲みすぎる日々が続くことで、がんや生活習慣病、アルコール依存症などの健康障害を引き起こす場合があります。適切な飲酒量を守って、正しくお酒と付き合いましょう。

飲料の種類・量	ビール	酎ハイ	清酒	ウイスキー	焼酎	ワイン
中瓶1本 500ml	1缶 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	0.6合 約110ml	1/4本 約180ml	
度数	5%	5%	15%	43%	25%	14%
純アルコール量	20g(=2ドリンク)					

参考: (公)アルコール健康医学協会

節度ある適切な飲酒量は1日平均純アルコールにして約20g(=2ドリンク)程度です。女性や高齢者、フラッシング反応(飲酒後に顔が赤くなる、動悸がするなど)を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきと推奨されています。

健康推進課(5803)1231