



文京区
シンボルマーク



区報 ぶんきょう

令和3年 (2021) **2/25**

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.1758

■主な内容

3～4月の戸籍住民課窓口のご案内

…………… 2・3面

おうちでの過ごし方のヒントをお届け

…………… 4面



区民の
皆さまへ

大切な命と医療体制を守るために

引き続き、感染予防にご協力ください

▲区長のメッセージ動画はこちらから

現時点での予定の情報です
新しい情報は順次お知らせします

新型コロナウイルスのワクチン接種に 向けて準備を進めています



区では、安全性と有効性が承認されたワクチンが国から供給されるようになった時に、円滑に接種を開始できるよう、準備を進めております。現在、国の接種順位に基づき、高齢者の接種に向けて準備を進めています。高齢者以外の方の接種についても、詳細が決まり次第、お知らせします。

なお、医療従事者等への接種は、都の調整に基づき実施されます。詳細については、国の決定があり次第、お知らせしてまいりますので、今しばらくお待ちください。

☎文京区保健衛生部新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎ (6747) 4593

■接種順位

国が検討している接種順位は、次のとおりです。詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。

- ①医療従事者等
- ②高齢者
- ③高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- ④それ以外の方



▲厚生
労働省

■高齢者のワクチン接種(予定)

対象

3年度中に
65歳以上に達する
区内在住者
(昭和32年4月1日以前に生まれた方)

費用 **無料**

接種体制 **集団接種
(2回接種)**

ワクチン **ファイザー社製
(予定)**

会場
(予定)

- ・保健サービスセンター
- ・同友会 春日クリニック、同友会本部ビル
- ・同大坪会 小石川東京病院
- ・順天堂大学7号館
- ・(-)慈愛会 慈愛病院
- ・同大坪会 東都文京病院
- ・日本医科大学付属病院サテライト接種会場
- ・保健サービスセンター本郷支所

※更なる接種会場の確保や個別接種については、今後順次検討してまいります。

⚠各接種会場への直接の問合せはご遠慮ください。

今後の
スケジュール

3月下旬以降(予定)～

✉ 接種券の郵送

4月以降～

📄 接種開始

コールセンターや予約サイトから接種日時、会場等の予約が必要。接種券に同封の案内をよくご覧ください。

⚠予約ができるようになる時期、接種会場、接種できる日などは、ワクチンの流通・供給状況により異なります。決まり次第、区ホームページや区報等でお知らせします。

📞 **詐欺にご注意
ください**

「ワクチン接種ができるので予約金を振り込んでください」などの電話は詐欺です。



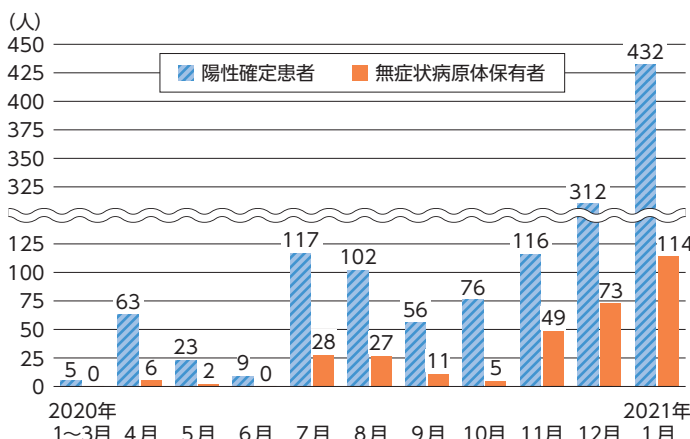
高齢者以外の方の接種については、ご案内をお待ちください。

75歳以上の方へ 応援メッセージ(第2弾)を お届けします

区内在住の75歳以上の方に、新型コロナウイルス感染症を正しくおそれながら、フレイル(心身の活力の低下)を予防するための情報を掲載した応援メッセージをお送りします。ぜひご覧いただき、ご活用ください。

☎高齢福祉課地域包括ケア推進係
☎ (5803) 1843

新型コロナウイルス感染症に関する区内統計情報



月別陽性者数* (1月31日時点)

*陽性者数：医療機関等から報告を受けた区民の人数

※数値は統計作成日時点の数値のため、後日訂正される場合があります。
※発生状況等により更新は不定期となります。
ご理解の程お願い申し上げます。



▲区



区

3~4月の戸籍住民課窓口のご案内

区戸籍住民課住民記録係 ☎(5803)1177

3~4月は、住所変更手続(転入・転出・転居届等)の窓口が大変混み合います。これを緩和するため、3月28日、4月4日の日曜に臨時に住所変更手続の窓口を開設します。なお、一部の手続については、日時によって受付場所や手続の流れが変わります。

開庁日カレンダー

月曜及び祝日明けは、大変混雑が予想されます。3月22日~4月7日は2時間以上お待ちいただくことが見込まれます。混雑予想については、区☎をご覧ください。	3月						4月							
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6					1	2	3
	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

- 日曜開庁日(毎月第2日曜9:00~17:00)
- 臨時住所変更手続窓口開庁日
- 20:00まで受付を延長(ただし、電子証明書の発行及び更新は19:00まで)
- 住所変更手続(転出入等)は17:00まで受付(早期発券終了の場合あり)。住民票の写しや戸籍謄本等の証明書発行に限り20:00まで受付を延長。
- ☒ 閉庁日
- ◇ マイナンバーカード(個人番号カード)交付の実施(9:00~16:40、予約制)

日曜窓口をご利用ください

3月14日・28日と4月4日・11日の日曜午前9時~午後5時に窓口を開設します。

⚠ 混雑状況により受付終了時間を早める場合があるため、できるだけ午後3時までに受付発券機の番号札をお取りください。

受付事務	日時	3/14・4/11	3/28・4/4	問合せ
転入・転出・転居届(※)	受付	9:00~17:00	9:00~17:00	戸籍住民課住民記録係 ☎(5803)1177
印鑑登録申請 公的個人認証(電子証明書)・特別永住者証明書等				
マイナンバーカード(個人番号カード)交付	受付(事前予約制)		受付をしません	文京区個人番号カードコールセンター ☎0570(02)8585
住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明等の請求	受付		区民サービスコーナーで受付 本人の現在戸籍の取次のみ	戸籍住民課証明書係 ☎(5803)1176
戸籍証明書の請求	受付 (一部取扱できない証明書あり)		区民サービスコーナーで受付	戸籍住民課戸籍係 ☎(5803)1183
戸籍の届出	時間外受付(シビックセンター1階裏口)でお預りのみ			

※他の区市町村に確認が必要な場合等、届出内容により受付できない場合あり

受付時間のお知らせ

▷月~金曜 午前8時30分~午後5時 ▷日曜 午前9時~午後5時 ※その他、夜間延長等あり。詳細は上記開庁日カレンダーを確認のこと

- ⚠ 混雑状況によって転入届など一部の手続について、受付発券機の番号札発券終了時間を早める場合があります。
- 住所変更手続・印鑑登録等の方は、午後3時までに受付発券機の番号札をお取りください。



水曜夜間延長の中止

3月24日・31日、4月7日の水曜は窓口混雑のため、住所変更手続の夜間延長は行いません。※住民票の写しや戸籍謄本、印鑑登録証明書等の証明書類の発行は午後8時まで受付

郵送による転出届が便利です

世帯主又は転出者本人による転出届は、郵送でも受付しています。※詳細は、区☎を参照



3月1日(月)~4月12日(月)(消印有効)に届く転出届については、返信用封筒の切手は不要

1 転出届の記入

▷用紙配付 戸籍住民課 (区☎からもダウンロード可)

2 書類を同封

- 本人確認書類の写し
- 返信用封筒

3 郵送

▷あて先 〒112-8555文京区 戸籍住民課 住民記録係へ

4 審査後、転出証明書返送

郵送から返送まで1週間程度かかる場合があります。

- ### 注意事項
- 手続の際には、マイナンバーカード(個人番号カード)・運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード(写真付)・在留カード等、本人を確認できるものが必要です。なお、住所変更手続の際は、上記本人確認書類に加え、マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの方は必ず持参してください。
 - 代理人による届出・申請には、委任状などの書類が必要となります。
 - 新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、開庁日、開庁時間等変更になる可能性があります。最新情報は、電話や区☎にてご確認ください。
 - 必要書類等、ご不明点があれば戸籍住民課住民記録係☎(5803)1177までお問合せください。

☆確定申告は、自宅からe-Taxで！ e-Taxは国税庁☎の「確定申告書等作成コーナー」から利用できます。 ☎小石川税務署☎(3811)1141、本郷税務署☎(3811)3171

確定申告 検索

スマホはこちら▶



マイナンバーカード関連手続の窓口について

3月22日(月)~4月7日(水)の期間は、マイナンバーカード(個人番号カード)の受取・電子証明書の更新・パスワード再設定・申請書の請求については、1階アートサロンにて手続を行います。 ※転出入・印鑑登録・証明発行・戸籍届出等は通常通り戸籍住民課で受付

●マイナンバーカード交付(事前予約制)窓口の土・日曜開庁日を増やします

混雑緩和のため、マイナンバーカード交付窓口を追加で開庁します。なお、事前予約制ですので、個人番号カードコールセンター又は区☎から予約のうえ、ご来庁ください。

☎3月7日(日)・14日(日)・20日(祝・土)、4月11日(日)・24日(土)午前9時~午後4時40分

☎文京区個人番号カードコールセンター☎0570(02)8585

●マイナンバーカード(個人番号カード)交付に係る第4土曜窓口の中止

3月27日(土)のマイナンバーカード(個人番号カード)の交付は、住民異動窓口混雑のため行いません。

●マイナンバーカードをお持ちの方で、電子証明書の更新等をお考えの方へ

3月22日(月)~4月7日(水)は戸籍住民課窓口が大変混雑しますので、混雑緩和のため時期をずらしてご来庁くださいますよう、ご協力お願いいたします。



マイナンバー

戸籍住民課の混雑緩和対策

混雑状況等をリアルタイムで確認できます

区☎「戸籍住民課 混雑状況・マイナンバーカード関連」から「窓口情報案内ページ」でリアルタイムの待ち人数、現在受付している番号などの混雑状況の目安が確認できます。下記二次元コード又は ☎https://www.w61.voicell.jp/vcneo/index.php?sid=11356118004からアクセスできます。

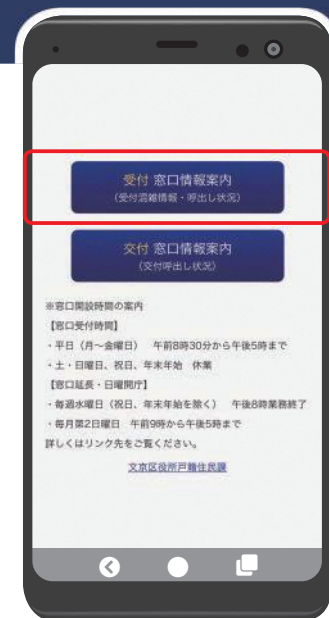


確認はこちらから!



▲区☎

▲二次元コード



待ち人数・現在受付中の番号がわかる!

受付内容 現在の待ち人数 現在受付番号
戸籍の届出等の合計待ち人数 5人
戸籍届出 5 225 詳細を見る

ギャラリーシビックを臨時待合室として開放します(3月24日(水)~4月7日(水))

新型コロナウイルス感染症拡大防止のための混雑緩和対策として、1階ギャラリーシビックを戸籍住民課窓口の臨時待合室として開放します。

また、発券した番号札に印字された二次元コードを読み取り、「順番お知らせメール」システムにお客様のメールアドレスを登録していただくと、呼び出しの順番が近づいた際にメールでお知らせしますので、密集を避けた場所でお待ちいただけます。

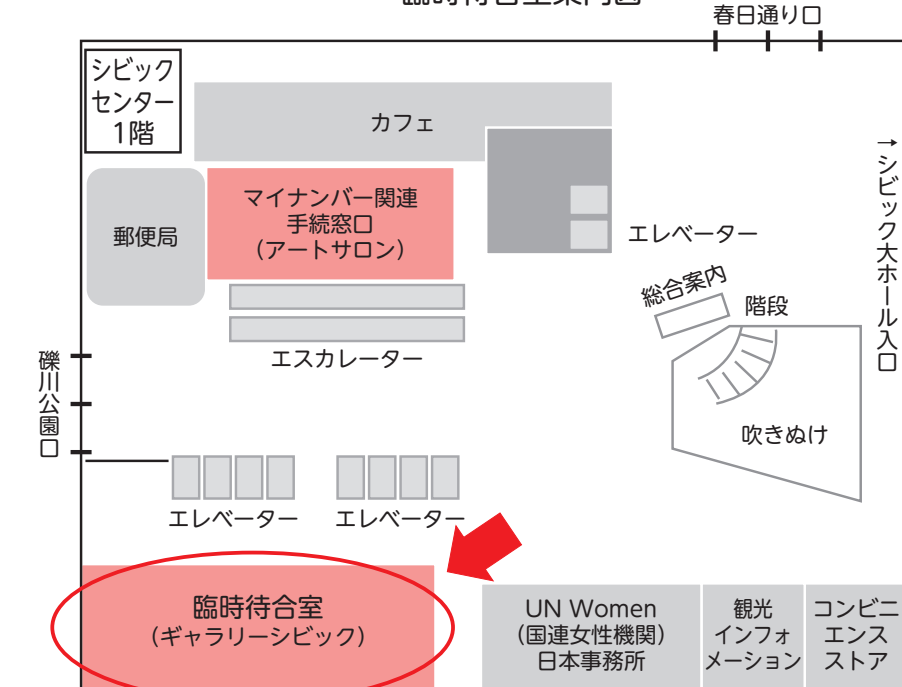
番号札(見本)



順番お知らせメール

- ① 番号札右側の二次元コードを読み込む
- ② 空メールを送信
- ③ 呼び出しの順番が近づくとメールでお知らせ!

臨時待合室案内図



3月1日(月)から国保年金課窓口の受付・呼出システムを利用開始します

☎国保年金課管理係☎(5803)1191

国民健康保険・後期高齢者医療制度・国民年金の手続で、来庁される方が待ち時間を有効に活用できるよう、リアルタイムの窓口の混雑状況を区☎から確認できるようになります。

①リアルタイムの混雑状況をWeb公開します

来庁する前に区☎から混み具合を確認できるので、混雑回避ができます。右記二次元コード又は ☎https://www.city.bunkyo.lg.jp/tetsuzuki/kokuho/konzatsu.htmlからアクセスできます。

②番号札の二次元コードで窓口混雑状況の確認ができます

国保年金課の番号発券機をタッチすると二次元コードを印字した番号札が発券されます。これを読み込むと待ち状況がわかります。また、メールアドレスを登録していただくと、呼び出しの順番が近づいた際にメールでお知らせします。



▲区☎

check!



☆新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、掲載記事は、内容(日時や開催方法等)が変更、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☎へ(右記二次元コードからもアクセス可)





区報ふんきょうを多言語版アプリ(Catalog Pocket)で配信!

LINEで文京区と友だちになろう!



「文京区LINE公式アカウント」では、区の広報に関することや防災・危機管理に関する情報を中心に配信していきます。情報を受け取るには、右記二次元コード又はID検索「@bunkycity」から、ぜひご登録ください(事前にアプリのダウンロードが必要です)。

- 登録方法
- ①右記二次元コード
- ②ID検索「@bunkycity」



ライフシーンから探す

引っ越し、就職、結婚、出産など、ライフシーンごとに区役所で必要な手続きを確認できます。

ごみの分別案内

ごみの分別方法をAIがお答えするほか、地域別のごみ出しカレンダーを確認できます。※リサイクル清掃課が運用するLINEアカウントにつながります。

催し・イベント

観光情報やスポーツに関する情報が確認できるほか、「イベントカレンダー」から区のイベントを開催日ごとにお調べいただけます。



メッセージ配信機能

区の広報に関することや、防災・危機管理情報などをプッシュ通知により配信します。

安心・安全情報

災害の備えとして、災害情報の取得方法、ハザードマップや避難所等に関する情報を確認できるほか、休日夜間に診療を行っている医療機関を確認できます。

広報メディア

区が運営する各種SNS(Twitter・Facebook・YouTube)のほか、電子版「区報ふんきょう」をご覧ください。

皆さまからの友だち登録をお待ちしています!

広報課 報道・ホームページ担当 ☎(5803) 1128

3月の番組表

時間	番組
8:30	スマイルらいふ(1~7日、29~31日)ストップコロナフレイル 専門医からのメッセージ(8~14日)チャレンジショップ認定店舗のご紹介 Part3(15~21日)チャレンジショップ認定店舗のご紹介 Part4(22~28日)令和3年度予算案
40	Bサーチャーズ(1~7日)文の京ガイドツアー(春日局編)(15~21日)文の京ガイドツアー(文京の坂編)ふんきょう液断行(8~14日、22~28日)コンドル博士と若崎家四代(29~31日)海外都市交流写真展
50	文京インフォメーション(〜59)
9:00	文の京介護予防体操
10	くらしのSafety(1~7日)新しい日常に照らした防火防災訓練(8~14日)健康推進!かんたん・ヘルシー養生井スマイルらいふ(8~14日)産後の骨盤ケア教室(15~21日、29~31日)分かっていてもたまに!それが特殊詐欺です
20	すてじやCooking(1~7日)卵・小麦・牛乳を使わない春のいちごやつ(22~28日)健康推進!かんたん・ヘルシー養生井スマイルらいふ(8~14日)産後の骨盤ケア教室(15~21日、29~31日)生活習慣病予防教室
30	おんえ!ふんきょう子育て先生(1~7日、29~31日)たのしくあそんでこどもはだつ(8~14日)子育てに大切な 甘えさせ上手になろう(22~28日)スマホ時代を生きる子どもたちと大人ができること1X1(ワケバウ)(15~21日)グッドネイバースカンパニー 清水愛子さん
40	手話付番組(1~7日、15~21日、29~31日)BUNKYO 2020年キックオフイベント(8~14日、22~28日)新型コロナウイルス感染症に関する区からのお願い
50	文京インフォメーション(〜57)
12:00	旬感!ふんきょうタイム
10	スマイルらいふ(1~7日、29~31日)ストップコロナフレイル 専門医からのメッセージ(8~14日)健康推進!かんたん・ヘルシー養生井スマイルらいふ(15~21日)産後の骨盤ケア教室(15~21日、29~31日)生活習慣病予防教室
20	(8:40からの番組再放送)
30	1X1(ワケバウ)(1~7日)健康長寿の秘訣、田邊博二さんと大和田裕美さん(29~31日)グッドネイバースカンパニー 清水愛子さん特別番組(8~14日)教育センター子育て番組 パート1(15~21日)教育センター子育て番組 パート2(22~28日)教育センター子育て番組 パート3
40	手話付番組(1~7日、15~21日、29~31日)あなたを思う特殊詐欺から身を守る(8~14日、22~28日)新型コロナウイルス感染症に関する区からのお願い
50	文京インフォメーション(〜57)
16:00	プレミアムステージ(1~7日)白ばらセミナー 若者フォーラム(8~14日)ひざ痛予防教室 前編(15~21日)介護予防講座 前編(22~28日)文京ふるさと歴史館講演会 前編(29~31日)腰痛予防教室 前編
18:00	旬感!ふんきょうタイム
10	(9:10から9:57までの番組再放送)
19:00	(1~7日、15~21日)(16:00から16:57の番組再放送)プレミアムステージ(8~14日)ひざ痛予防教室 後編(22~28日)文京ふるさと歴史館講演会 後編(29~31日)腰痛予防教室 後編
21:00	(12:00の番組再放送)※21:10~21:20は8:30~8:40の番組再放送

4月からは新番組も順次放送予定!お見逃しなく!

広報課CATV担当 ☎(5803) 1130

11ch 文京区民チャンネルをぜひご覧ください!

区では、区の施策や行事などをお伝えする広報番組を制作し、文京区民チャンネル(地上デジタル11ch)及びYouTubeチャンネル「文京区公式チャンネル」で放送・配信しています。区内で活動する方のいきいきとした姿や、区の注目の施策を映像でわかりやすくご紹介いたします!

番組を視聴するには?

方法1. ケーブルテレビで見ると

東京ケーブルネットワーク(TCN)対応住宅にお住まいの方は地デジ11chにてご視聴いただけます。ご加入についてのご相談や視聴に関してはTCNお客様センターへお問い合わせください。

●お客様センター

☎0800(123)2600(フリーコール)

受付時間 10:30~17:00(日曜、祝日を除く)

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、営業時間が変更となる場合があります

方法2. インターネットで見ると

テレビで放送した番組は、初回放送日から数日後にYouTubeチャンネル「文京区公式チャンネル」にて配信します。(一部番組を除く)YouTubeでご覧いただくと「いつでも!何度でも!」ご覧いただけます。文京区公式チャンネル

文京区民チャンネル公式Facebook最新情報を発信中!

毎週更新される新作番組や各月の見どころ番組のダイジェストを紹介しています。

番組ピックアップ

文京区の魅力、区内の方のいきいきとした姿を見たい!

●区民参加型文京区公式PR動画(平成31年放送開始)

●ようこそ文の京へ(文京区紹介映像)(平成24年放送開始)

●フレイル予防など健康になる運動や子育てに関する話題を見たい!

●スマイルらいふ

ご高齢の方向けの運動や健康講座、母親学級等

●おしえて!ふんきょう子育て先生

子育てに関するアドバイス

●防災や防犯に関する情報を知りたい!

●くらしのSafety

防災や防犯についての情報発信

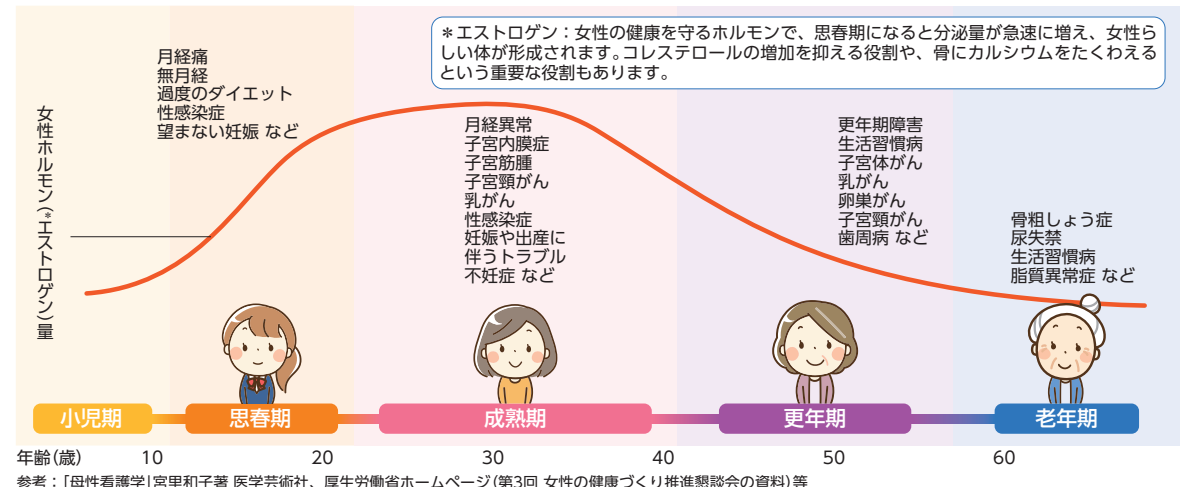
●その他にもさまざまな番組があります!詳しくは区画をご覧ください!

3/1~8は女性の健康週間です

女性のライフステージと健康

~すべての女性が輝き続けるために~

女性ホルモンの変動によって、女性の心と体は各世代ごとに大きく変化していきます。いつまでも健康で素敵なあなたでいられるよう、自分の体と向き合ってみませんか?



+1(プラスワン)の健康づくりを始めましょう!

- 運動&日常生活の活動量を増やそう!
- 今より10分多く体を動かそう
- 階段の利用、一駅手前で降りて歩こう
- 食事は「おいしく」「楽しく」「バランスよく!」
- 毎日3食、おいしく食べよう
- 食事はゆっくりよく噛んで
- 女性がかかりやすい病気を知っておこう!
- かかりつけ医を持ち、気になる不調は専門医に相談を
- 子宮頸がん検診、乳がん検診を受けよう

女性のメンタルヘルス

女性は男性の2倍以上うつ病にかかりやすいと言われています。特に今年、新型コロナウイルス感染症の影響で健康や経済に不安を感じる人が多いと思います。不調を感じたらすぐに相談しましょう。

【相談・問合せ先】女性の健康ホットライン ☎(5339)1155 文京保健所健康推進課 ☎(5803)1231 女性の健康ホットライン

おうちでの過ごし方のヒントをお届け



おうちで料理を作る機会が増えたあなたも... 普段料理を作るあなたも...

「野菜おうちレシピ」を公開しています



あなたの好きな食べ方は? キャベツ★白菜総選挙の結果も掲載中!(健康推進課調べ)



健康推進課 ☎(5803) 1229

姉妹都市

ドイツ・カイザースラウテルン市

区ホームページで「姉妹都市通信」発行!

1988年、文京区はカイザースラウテルン市(ドイツ連邦共和国)と姉妹都市提携協定を締結し、30年以上にわたり交流を重ねてきました。新型コロナウイルスの影響を受け、人の往来ができにくい中でもカイザースラウテルン市を身近に感じていただけるよう、現地から送られた市内の様子などをお伝えします。ぜひご覧ください。

カイザースラウテルン市とは

- ▷位置 ドイツ連邦共和国の南西部ラインラント・プファルツ州の中心に位置。フランクフルトから南西へ約100キロメートル。
- ▷面積 約130km²(文京区の約12倍)
- ▷人口 約10万人(文京区の約半分)
- ▷特徴 大学や研究機関が数多くあり、欧州最大規模の日本庭園(区立肥後細川庭園とは姉妹庭園)が憩いの場。フリッツ・ワルター・スタジアムは、2006年サッカーワールドカップドイツ大会会場で、日本対オーストラリア戦が行われました。



友好都市

トルコ・イスタンブール市ベイオウル区

駐日トルコ共和国大使から絵本が寄贈されました

日本での任務を終え離日する駐日トルコ共和国大使のハサン・ムラット・メルジャン閣下から、日本とトルコ共和国が友好を深めるきっかけとなったと言われている「エルトゥール号遭難事件」を題材にした歴史絵本「タイヨウのくにとツキのふね」(やまぐちさゆり著)の寄贈を受けました。寄贈された本は、区立図書館でご覧いただけます。区アカデミー推進課都市交流担当 ☎(5803)1310



☆新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、掲載記事は、内容(日時や開催方法等)が変更、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 詳細は区画(右記二次元コードからもアクセス可)

住民基本台帳 世帯と人口 世帯…123,493 世帯 (123,862) 人口…226,578 人 (226,231) うち外国人住民 男…5,013 人 (5,563) 女…5,478 人 (6,034)

健康 医療 介護

高齢者水中ウォーキング教室(4月水曜コース)

4月7日～5月12日の水曜(全6回)午前10時～11時30分 総合体育館 水中ウォーキング・ストレッチ等 60歳以上の区内在住・在勤者 50人(抽選) ¥4,500円(保険料込)

からだコンディショニング

高齢者の栄養・嚥下、腰痛・膝痛改善のいすを使った体操・学習 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 3月17日(水)までに電話又は直接下記窓口へ

Table with 2 columns: 日時 (10:30~12:00, 13:30~15:00), 定員 (15人, 14人), 会場 (福祉センター 江戸川橋, 福祉センター 湯島)

高齢者にマッサージのサービス

3月17日(水)午前10時～午後1時10分 60歳以上の区内在住者 各20人程度(申込順) ¥500円

Table with 2 columns: 会場 (シルバーセンター, 福祉センター 湯島), 申込問合せ (電話で高齢福祉課 社会参画支援係)

※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

精神障害回復途上者のデイケア事業

デイケアは、創作、対人技能訓練、ディスカッションなどのグループ活動を通して、仲間作りや社会復帰への準備をすすめていく場です。 月・水・木曜の午前10時～午後3時 保健サービスセンター本郷支所 50歳までの主として統合失調症の回復初期かつ通院治療中の区内在住者 電話で保健サービスセンター本郷支所 (3821) 5106へ

転倒骨折予防教室

日頃から筋力やバランス能力を鍛え、転ばない身体づくりを始めましょう。

4月～4年3月 専門職による介護予防に効果的な体操指導、保健師・看護師による血圧測定・健康相談(管理栄養士と歯科衛生士の講話もあり) 区内在住で次の要件を全て満たす方 ①65歳以上で医師に運動を止められていない ②1年間、一人で教室に通うことができる ③要介護認定を受けていない 各会場10人程度(抽選、本教室への参加が初めての方を優先) ¥無料 申込はがき(1人1枚)又は 希望会場(第2希望まで)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号を明記し、高齢福祉課介護予防係 (5803) 1209 (5803) 1350へ 3月15日(月)必着

Table with 4 columns: コース, 会場, 曜日, 時間. Includes details for 月2回 and 月4回 courses.

精神保健相談

精神的な悩みで困っている方に 精神科医による個別相談(予約制)です。 家族からの相談も可能です。 会保健サービスセンター=3月4日(水)・17日(水)、本郷支所=3月11日(水)・22日(月) 区内在住者 ¥無料 電話で保健サービスセンター (5803) 1807、保健サービスセンター本郷支所 (3821) 5106へ

幼児食講習会

4月8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本郷支所 (3821) 5106へ

保健サービスセンターの健康相談(3月)

Table with 6 columns: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間, 日(曜), 受付時間. Lists various health consultation services.

ビスセンター 講義「幼児の食生活とむし歯予防のポイント」 区内在住の1歳児の保護者(初めて参加する方を優先) 各12人(申込順) ¥無料 3月9日(火)午前8時30分から 電話で保健サービスセンター (5803) 1805へ ※筆記用具を持参

健康マージャン教室

4月8日～7月29日の木曜(全15回) 午後1時～3時 千駄木高齢者在宅サービスセンター 認知症予防を目的とした「賭けない・飲まない・吸わない」麻雀、麻雀の歴史、牌の並べ方、点数計算等を学ぶ講義 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) 8人(抽選) ¥無料 必ず本人が電話で高齢福祉課介護予防係 (5803) 1209へ 申込期間 3月2日(火)～12日(金)

3月1日(月)～7日(日)は「子ども予防接種週間」です

この機会に母子健康手帳等でまだ受けていない定期予防接種があるか確認しましょう。 区予防対策課 (5803) 1834

2年度定期高齢者用肺炎球菌予防接種事業終了

2年度に対象者が、定期接種として高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種できるのは3月31日(水)までです。 4月1日以降は、定期接種の対象にはなりませんので、接種を希望される方はお早めに接種をお願いします。

Table with 3 columns: 対象, 回数, 費用. Details about vaccination fees and eligibility.

※②の方は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申請後、予診票を交付 区予防対策課 (5803) 1834

3月の休日医療のご案内

休日診療当番医 電話で待ち時間等を確認のうえ、健康保険証を持参して受診(医療受給者証などの交付を受けた方は、あわせて持参)。 圏は内科、内は小児科、外は歯科。 (診療時間) 昼間 9:00～17:00 準夜間 17:00～22:00

Large table listing medical facilities (医院名, 調剤, 所在地, 電話) for various districts.

休日調剤薬局

Table with 5 columns: 日, 薬局名, 調剤, 所在地, 電話. Lists weekend pharmacy services.

医療機関案内

Table with 3 columns: 機関名, 電話, 受付時間. Lists hospital and clinic information.