



文京区  
シンボルマーク



# 区報 ふんきよ

令和2年 (2020) **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.1734

## ■主な内容

町会・自治会をご存知ですか …… 2面 銭湯へ行こう …… 3面  
感染症予防のためにご協力ください …… 3面 元年度介護予防展 …… 4・5面

# 3～4月の戸籍住民課窓口のご案内

☎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29日、4月5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。

## ▶日曜窓口をご利用ください

3月8日・29日と4月5日・12日の日曜午前9時～午後5時に窓口を開設します。なお、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。

### 日曜窓口受付事務一覧

受付事務	日時		問合せ
	3/8、4/12	3/29、4/5	
転入・転出・転居届(※)	9:00～17:00		戸籍住民課住民記録係 ☎(5803)1177
印鑑登録申請	受付		
公的個人認証(電子証明書) 特別永住者証明書等	受付		
マイナンバーカード(個人番号カード)交付	受付	受付を行いません	
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	戸籍住民課証明係 ☎(5803)1176
戸籍証明書の請求	受付 (一部取扱いできない証明書あり)	本人の現在戸籍の取次のみ 区民サービスコーナーで受付	
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		戸籍住民課戸籍係 ☎(5803)1183

※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

受付時間は、平日は午前8時30分～午後5時、日曜は午前9時～午後5時です。ただし、混雑状況によって転入届など一部の手続きについて、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。ご協力をお願いします。

## ▶混雑状況等のリアルタイムでの確認

区☎「戸籍住民課 窓口混雑状況」から「文京区役所窓口情報案内ページ」でリアルタイムの待ち人数、待ち時間など混雑状況の目安が確認できます。右記二次元コード又は☎<http://bunkyo.madoguchi.website/>へアクセスし、メールアドレスを登録すると受付番号が近づいた際や、証明書等の交付準備が完了した際にメールでお知らせが届きます。



▲二次元コード

## ▶その他お知らせ

### ●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。下記の書類を同封のうえ、〒112-8555文京区戸籍住民課住民記録係までお送りください。詳細は、区☎をご覧ください。

- ①転出届(郵送用)
- ②本人確認書類の写し(下記注意事項参照)
- ③返信用封筒(84円切手を貼り、文京区の住所又は新住所と本人の氏名を記入)



▲区☎

※3月16日(月)～4月5日(日)(消印有効)に届いた転出届については、返信用封筒の切手は不要

### ●水曜夜間延長の中止

3月25日、4月1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。

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発行は午後8時まで受付

### ●マイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの方で、電子証明書の更新等をお考えの方へ

更新手続は戸籍住民課窓口で行います。3月23日(月)～4月6日(月)は戸籍住民課窓口が大変混雑しますので、誠に恐れ入りますが、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28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。

## 開庁日カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

□日曜開庁日(毎月第2日曜9:00～17:00)

◇臨時開庁日

■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)交付のみ実施(9:00～16:30、予約制)

月曜及び祝日明けは、大変混雑が予想されます。3月23日～4月6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。

## ☆国保年金課の窓口について

3～4月の国保年金課国保資格係☎(5803)1192の窓口は大変混雑し、長時間お待ちいただく場合がございますので、お時間に余裕をもってお越しください。



ごみ量

Table with 5 columns: Category, 31年 4月~12月, 30年 4月~12月, 増減量, 増減率. Rows include 可燃ごみ, 不燃ごみ, 粗大ごみ, 合計.

資源回収量(集団回収を含む)

Table with 5 columns: Category, 31年 4月~12月, 30年 4月~12月, 増減量, 増減率. Rows include 粗大ごみ, 古紙, 缶, びん, ペットボトル, その他, 合計.

※端数処理の関係で合計値等が合わない場合あり
「その他」は、トレイ・乾電池・衣類(古布)・プラスチック製ボトル容器・ペットボトルキャップ・蛍光管・小型家電等の合計
※粗大ごみ資源化分は、ごみとして処分していないため、粗大ごみ量に含めない

元年度第3四半期までのごみ量は、前年度に比べ、173t(0.5%)の増量となりました。また、資源回収量(集団回収を含む)は、前年度に比べ、215t(2.2%)の減量となりました。今後とも、清掃リサイクル事業へのご協力をよろしくお願いたします。

元年度第3四半期までのごみと資源の回収量(速報値)をお知らせします

☎リサイクル清掃課 ☎(5803)1184

歩行者の安全確保及び地域環境美化の観点から、区内全域における歩きタバコ



歩行者の安全確保及び地域環境美化の観点から、区内全域における歩きタバコを禁止し、重点地域での路上喫煙を禁止しています。このキャンペーンにボランティアとして参加いただける方は、集合場所まで直接お集まりください。

Table with 3 columns: 日時, 実施場所, 集合場所. Date: 3/10(火) 8:30~9:00. Location: 御茶ノ水駅周辺(順天堂医院、聖橋). Meeting place: 順天堂医院前(外堀通り沿い) 聖橋階段上広場

※キャンペーン用の青いキャップを着用している職員にお声がけください
※キャンペーン終了後、15分程度の吸い殻拾いを行います
※雨天の場合は、区職員のみで実施
※荒天時は中止する場合があります

町会・自治会を告知ですか

町会・自治会とは

わたしたちの生活に関わりのある、地域の防災・防犯、ごみ収集、高齢者や子どもたちの見守りなど、家族や個人の力で解決困難な課題も、地域で協力し合い、支え合いながらこれらの課題を解決し、明るく住みよい豊かなまちづくりをめざして自主的に活動しているのが町会・自治会です。

町会・自治会の主な活動

町会の掲示板では、地域のイベント等の情報を提供しています。また、朝の清掃・リサイクル活動、登下校の見守りのパトロールや交通安全運動などに協力しています。季節ごとに行われる地域の交流イベント ラジオ体操や盆踊り大会、バス旅行等を行い、地域で人と人がつながり、相互交流を深めています。

地域の福祉・ごきょうごきょうのために

日赤・赤い羽根共同募金 高齢者の見守りなどの福祉活動、防犯パトロールや災害時の避難所運営訓練等を実施しています。町会・自治会によっては行っていない活動もあります。町会・自治会に加入するにはお住まいの地域の町会・自治会の会長、役員などにお尋ねください。地域の町会・自治会の連絡先

地域活動センター

Table with 2 columns: センター名, 電話. Rows include 礪川, 大原, 大塚, 音羽, 湯島, 向丘, 根津, 汐見, 駒込.

安全・安心まちづくり推進地区について

町会など地域活動団体の申請により、安全・安心まちづくり協議会での審議を経て、防犯対策など特定の施策を推進する地区を「安全・安心まちづくり推進地区」に指定しています。防犯対策の推進地区に指定されると、区から様々な活動支援を受けることができます。一例として、防犯のための見守り活動

動に必要なとなるベスト等の装備品の購入経費や、落書き消去活動をはじめとした防犯環境改善に必要となる資器材等の購入経費などが補助の対象になります。地区指定の条件や手続きなど詳細は左記へ。
☎危機管理課 ☎(5803)1280

毎月7日は文京版クールアース・デー

3月のテーマは「照明の工夫」
●長時間使わないときはリモコンよりも壁スイッチをオフする
●リモコンでオフにしても、リモコンからの指示待ちなどのために、電気が使われています。これを待機時消費電力といえます。壁スイッチをオフして更なる節電に取り組みましょう。

●照明のカバーは定期的に掃除する
●白熱電球をLED電球に交換する
●長くつけておくことが多いリビングや玄関から交換すると、よりお得で省エネです。また、人感センサー機能を使用すると、消し忘れを防ぐことができます。



●照明のカバーは定期的に掃除する
●白熱電球をLED電球に交換する
●長くつけておくことが多いリビングや玄関から交換すると、よりお得で省エネです。また、人感センサー機能を使用すると、消し忘れを防ぐことができます。

●照明のカバーは定期的に掃除する
●白熱電球をLED電球に交換する
●長くつけておくことが多いリビングや玄関から交換すると、よりお得で省エネです。また、人感センサー機能を使用すると、消し忘れを防ぐことができます。

女子中学生のための科学への招待席

「キッチンのみわたせばいたるところにサイエンス」
3月29日(日)午前10時~正午
会場 男女平等センターV出演 森義仁氏(お茶の水女子大学理学部教授)、お茶の水女子大学環境科学倶楽部中学生又は小学校高学年の女子(保護者も参加可)定20人申込順 無料
☎はがき又は☎に参加者全員

意見募集

都と区市町村が改定に取り組んでいる①「都市計画公園・緑地の整備方針」及び②「緑地の総合的な方針」の改定案を公表し、ご意見を募集します。

パブリックコメント

ご意見をお寄せください
ご意見は、住所・氏名を記入のうえ、郵便又は☎で
☎0000169@section.metro.tokyo.jp
3月19日(木)消印有効
☎03-3315-みどり公園課
計画担当 ☎(5803)1255

凡例 日日時 会場 内容 師講師 対象 定員 費用 申込 締切 問問合 ☎ホームページ

3月1日~7日は建築物防災週間です

建物もあなたと同じ健康診断

建築物は、皆さんの生命と健康を守る大切な財産です。建築物をいつまでも安全で快適に使用するには、定期的に建築士などの専門家による調査・点検が必要です。

特に、劇場・ホテル・店舗・学校・病院や共同住宅など、多くの人が利用する建築物(特殊建築物)は、廊下階段や出入口などの避難施設や防火区画に不備や欠陥があると、思わぬ災害につながります。万一の災害に備え、避難施設・防火区画の安全性の確保や窓ガラス・外壁などの落下防止を常に心がけ、維持管理していくことが大切です。特殊建築物は、建築基準法で建築物を定期的に調査し、区に報告することが義務づけられています。この防災週間を機会に、皆さんの建築物について、もう一度見直してください。
☎建築指導課監察担当 ☎(5803)1267

道路への不法投棄は法律で禁じられています

3~4月は引越の時期です。引越の際に、不用になり処分した家具等を道路上に「不法投棄」していく例が見受けられます。不要になった家具等は粗大ごみなどとして適正に処分してください。
なお、不法投棄物を含めて、道路上に物を置くことは、歩行者や緊急車両の安全な通行の妨げとなります。
道路で次のような行為を行わないでください(道路法により禁止されています)。
●バイクや自転車を放置する
●植木鉢等を置く
●お店の立て看板や商品台を置く
●車の乗り入れステップを置く
●視覚障害者誘導用ブロックの上に物が置かれていると目の不自由な人にとって大変危険です
※道路はアスファルト舗装の部分だけでなく、水が流れる側溝部分なども含む
☎土木部管理課道路監察係 ☎(5803)1245



☆3月1日(日)~7日(土)は、春の火災予防運動週間です。この機会に、住宅用火災警報器の確認や電気製品の使い方の見直しを行きましょう。

☎東京消防庁企画調整部広報課広報係 ☎(3212)2111



ふるさと歴史館・森鷗外記念館

展示ガイドを聞きながら

楽しく見学しませんか？

両館ではボランティアガイドを実施しています。ガイドのわかりやすい解説によって、更に楽しく、新たな発見が得られますので、ぜひご利用ください。

日ふるさと歴史館 毎週土・日曜午後1時～5時(随時)、森鷗外記念館 毎週土・日曜、祝日午後1時～3時(各30分程度) ※どなたでも

無料(入館料別途必要)

※当日直接各館へ

ふるさと歴史館 ☎(3818)7221、森鷗外記念館 ☎(3824)5511



▲ガイドの様子

区民葬儀を利用した方に対する助成事業を行っています

区民葬儀券を利用し葬儀を行った喪主で、次のいずれかに該当する方①喪主が、葬儀の日において区内に住所を有している②死亡者が、死亡の日において区内に住所を有している▽助成内容 葬儀1件につき1万円③区民葬儀を行った日から1年以内に、福祉政策課地域福祉係 ☎5803(1202)へ ※詳細は右記又は区HPを参照

区民葬儀取扱指定店

Table with 3 columns: 葬儀店名, 所在地, 電話番号. Includes 山崎葬儀社, 本郷金子商店, etc.

プレミアムお買物券の使用期間が終了します

プレミアムお買物券の使用期限は、2月29日(土)までです。使用期限を過ぎたプレミアムお買物券の使用は一切できませんので、ご注意ください。

経済課 ☎(5803)1964 ※期限にかかわらず、お買物券の払戻しはできません

国の風しんの追加的対策のお知らせ

昭和37年4月2日、54年4月1日生まれの男性は、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(おおむね90%以上)に比べて低く(約80%)なっています。そのため、令和4(2022)年3月31日までの間に限り、風しんの抗体価がない方又は低い方に対して、定期予防接種を実施しています。なお、対象の方には「2020年3月」まで有効期限として、抗体検査や予防接種を受けるためのクーポン券をお送りしていますが、国が有効期限の延長を決めたため、令和3(2021)年3月末までお使いいただけることとなりました。

感染症予防のため「手洗い」が大切です

人々や物質など国内外の交流が様々な分野で広がるなか、感染症も同じように身近に存在しています。風邪やインフルエンザなど一般的な感染症予防のためにも「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの感染症予防対策に努めましょう。ウイルスを体内に侵入させないこと、周囲に広げないことが大切です。

「かからない」手洗いのために

帰宅時、食事の前などは石鹸と流水で30秒しっかり手を洗う



くしゃみや咳が出ている間はマスクを鼻と口の両方を確実に覆うよう着用し、使用後は放置せずに捨てる



●感染症流行時には、人込みや繁華街への外出を控える

●睡眠と栄養をしっかりととり免疫力を高める

3) 1836 予防対策課保健指導係 ☎(580)1836

3月は明るい選挙 話しあい強調月間です

明るい選挙推進委員は、政治意識の向上と選挙に対する関心を深めていただくため、日頃から地域の皆さんと話しあい活動を行っています。特に、3月を「明るい選挙話しあい強調月間」とし、活動を重点的に行っています。区内139人の明るい選挙推進委員の呼びかけに気軽に応じ、話しあいに参加してください。

みどりのサポート ボランティア募集

みどりに関する各事業にご協力いただけるボランティアを募集します。

区内在住・在勤・在学の個人・団体事業の複数登録可 ①園みどり公園緑化係 ☎(5803)1254(随時受付)

Table with 2 columns: 事業名, 内容. Lists activities like 公園ガーデナー and 緑化事業サポート.

国勢調査2020を実施します

国勢調査は、未来をつくる日本で最も重要な統計調査です。国や地方公共団体だけでなく、企業や学術・研究機関など様々な分野で活用されています。

国勢調査員になりませんか

調査の対象は、日本に住んでいる全ての方です。調査へのご理解とご協力をお願いします。

国勢調査2020



国勢調査ここがポイント

- 必ず回答しましょう
8~10月頃に、調査員が皆さんのご自宅に調査票を配布します。インターネット郵送・調査員への手渡し等により回答することができます。

●インターネット回答がオススメ!

いつでも好きな時間に回答でき、暗号化されたデータで直接国に送信されるので安心です。

銭湯へ行く

湯遊入浴デー

日第2・4日曜午後4時～11時 区内在住者 ¥100円(小学生以下無料) ※当日は住所等を確認できるもの(はがきなど)を持参

シニア入浴事業

「シニア入浴カード」を下表の実施浴場に持参すると、年52回(月4回程度)、100円で銭湯を利用することが出来ます。

対65歳以上の区内在住者 問1125文京区生活衛生課管理計画係 ☎(5803)1223

2年度シニア入浴カード申請方法

Table with 2 columns: 2019年度入浴カードを持っている方, 2019年度入浴カードを持っていない方(紛失した場合含む)

実施浴場(湯遊入浴デー、シニア入浴事業)

Table with 3 columns: 浴場名, 所在地, 電話. Lists 富士見湯, 白山浴場, etc.

※定休日等の問合せは直接浴場へ

バイク・軽自動車の廃車手続きをお忘れなく

軽自動車税は4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に納めていただく税金です。

3月31日(火)までに廃車等の届出をすることで、次年度以降の軽自動車税種別割がからなくなります。

- 盗難にあつて車両が見つからない方(警察に盗難届を出していても、廃車手続きは必要)
破損等で車両が使用できなくなった方

●亡くなられたご家族の車両をお持ちの方

●すでに車両を他の方に譲渡している方(譲受人が名義を変更しないことによるトラブルが増えています。車両を譲渡する場合は引渡し前に廃車手続きされることをお勧めします。)

●なお、軽自動車税は2年度分より軽自動車税(種別割)と名称が変わります。

問1125文京区生活衛生課管理計画係 ☎(5803)1152 税務課納税係 ☎(5803)1156

Table with 2 columns: 車種, 手続き・問合せ先. Lists 原動機付自転車, 小型特殊自動車, etc.





11ch 3月の番組表

時間	番組
8:30	特別番組(1日、9~15日、23~29日) 区民参加型 文京区公式PR動画 区長に聞く(2~8日) 令和2年度予算案 (30~31日) 禁煙を応援する区取組 くらしの情報室(16~22日) 組み処理に関連する新しい施策
40	ぶんきょう渡邊紀行(1日) 江戸屋敷に開いた家臣 (23~29日) 泰平の世を願った女性 春日局 (9~15日) 東京ユナイテッドFC(文京区職員 (16~22日) スポーツひろばのご案内 (30~31日) メディアパートナーとの共同制作番組
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日) 避難所開設キットを使った訓練 (2~8日、23~31日) あなたを助ける特殊詐欺から身を守る (9~15日) 防災行動はあひすずはやく正解に〜避難先コングレ〜 (16~22日) 災害時の協力の仕組み
20	すこやかCooking(1日) 冬は身体をあたためよう! おいしいお鍋レシピ (2~8日、16~22日、30~31日) 野菜がたくさん! とれる朝ごはん! スマイルらいふ(9~15日、23~29日) 選挙に関わる人々
30	文の京こどもくらぶ(1日) 第一幼稚園 (23~29日) モニカ本駒込園 (30~31日) 瑞穂幼稚園
40	乳幼児期の子育て応援番組(2~8日) 文京区版 ステータリングプロジェクト part2 1x1(ワンバイワン)(9~15日) 競技かるた界のホープ 東友則さん、おしえて! ぶんきょう子育て先生(16~22日) BUNKYO2020サーキットトレーニング
50	文京インフォメーション(〜57)
12:00	文の京こどもくらぶ(1日) 第一幼稚園 (23~29日) モニカ本駒込園 (30~31日) 瑞穂幼稚園
16:00	プレミアムステーション(1日) 石見神楽 後編 (2~8日、23~29日) コミュニティプラザ (9~15日) 認知症講演会 前編 (16~22日) 認知症講演会 後編 (30~31日) 石見神楽 前編
18:00	文の京こどもくらぶ(1日) 第一幼稚園 (23~29日) モニカ本駒込園 (30~31日) 瑞穂幼稚園
19:00	文の京こどもくらぶ(1日) 第一幼稚園 (23~29日) モニカ本駒込園 (30~31日) 瑞穂幼稚園
21:00	文の京こどもくらぶ(1日) 第一幼稚園 (23~29日) モニカ本駒込園 (30~31日) 瑞穂幼稚園

\*番組は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

文京区の情報をお知らせしています ☆ 図広報課 ☎(5803)1128

区報や区図のほか、各SNSでも情報を発信していますので、ご活用ください。

**区報ぶんきょう**  
区報は、毎月10日・25日に町会・自治会などをおとしてお届けしています。そのほか、以下インターネットやアプリでも配信しています。

**Facebook・Twitter**  
▷アカウント名 文京区  
区からのお知らせや催し物、危機管理などの情報を発信しています。

**カタログポケット (インターネット・アプリ)**  
区報ぶんきょう等を英語・中国語・ベトナム語など日本語を含む10言語で読むことができます。拡大表示や音声読み上げ機能もあり。

**マイ広報紙 (インターネット)**  
区報ぶんきょうに限らず、調べたいキーワードで検索すると、関連する記事を一覧でまとめて読むことができます。

**区ホームページ**  
催し物や観光案内など区政に関する情報を提供しています。

**CATV・YouTube**  
区の手続きや区内の行事に関する広報番組を、デジタル放送11chの区内ケーブルテレビ(東京ケーブルネットワーク)で放送しています。一部を除き、YouTubeでも番組を配信しています。平成30年度には開局30周年を記念し、区民参加型の文京区PR動画を制作しました。区の魅力を再発見してみてください。

文の京文化発信プロジェクト

**新潟県・魚沼市 友好都市交流事業**  
キッズミュージカル集団「魚沼産☆夢ひかり」が繰り広げる歌と踊りの舞台です。  
④4月19日(日)①午後1時②午後5時(2回公演) ⑤シビックホール小ホール ⑥中学生以下(2人1組、小学5年生以下は保護者同伴) ⑦各40組(抽選) ⑧無料 ⑨往復はがき(1枚1組)に「おもちゃ箱の奇跡」・希望公演(①又は②)・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、〒946-0023新潟県魚沼市千溝1848-1魚沼市小出郷文化会館内 魚沼産☆夢ひかり事務局 ☎025(792)8811へ ☑3月19日(木)必着 ※当落の発送は3月下旬を予定

日帰りバスツアー

**春まだ浅い東信地方を訪ねて ~軽井沢と小諸散策~**  
時代を超えて著名人や文人に愛されてきた万平ホテルでの昼食をメインに、残雪を望める浅間山周辺を巡りませんか。  
④4月9日(木)午前7時10分シビックセンター1階南側駐車場集合 ⑤18歳以上 ⑥45人(抽選) ¥12,500円(昼食・見学・保険料込) ⑦往復はがき(1枚2人)に「日帰りバスツアー」・参加者全員の住所・氏名・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シビックセンター1階文京区観光協会事務局 ☎(3811)3321へ ☑3月5日(木)必着▷旅行実施・費用支払先 東京バスワールド

小学生ボール投げ&走り方教室(全2回) ~読売巨人軍 ジャイアンツアカデミー講師陣による指導~

⑤総合体育館 ⑥区内在住・在学の小学1~4年生(学年は2年4月現在のもの)とその保護者(2人1組) ⑦各40組(抽選) ⑧2,000円(保険料込) ⑨図区図・携帯版の「電子申請」又は往復はがきに「小学生ボール投げ&走り方教室」・希望コース・該当の部・児童及び保護者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308へ ※保護者も一緒に参加するので、上履きと運動着を着用で参加のこと

コース	前期	後期
部	小学1・2年生親子 小学3・4年生親子	小学1・2年生親子 小学3・4年生親子
日時	4/4(土)・11(土) 13:30~15:00 15:30~17:00	4/18(土)・25(土) 13:30~15:00 15:30~17:00
申込締切(必着)	3/16(月)	3/30(月)

※前期コースと後期コースの重複申込不可。ただし、前期コースに落選した場合は後期コースに申込可

3x3バスケットボール体験 in 東京ドームシティ

女子バスケットボール3x3プレイヤー矢野 良子選手を招き、3x3バスケットボール体験会を開催します。東京2020オリンピック競技大会の新種目の魅力に触れてみましょう!  
④3月8日(日)午前9時~午後3時(雨天決行・荒天中止) ⑤東京ドーム22ゲート前(後楽1-3-61) ⑥どなたでも(競技経験不問) ⑦なし ⑧無料 ⑨当日直接会場へ ⑩スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308▷協力 トヨタ自動車、東京ドーム

内容	1回目	2回目	3回目
シューティングチャレンジ 12秒間に入るシュートの本数を競うゲーム	10:00	12:00	14:00
スキルチャレンジ ドリブル、パス、シュートの一連のプレーの精度をタイムで競うゲーム	10:30	12:30	14:30
	10:30	12:30	14:30
	11:00	13:00	15:00

地域子育てステーション(3月)

事前連絡が必要です [受付時間] 9:00~17:00

保育園名・電話	日時	主な内容
藍染 (3828)5509	18日(水) 10:00	雛飾りを作ろう
久堅 (3811)0712	18日(水) 10:00	なりきってあそびましょう
青柳 (3941)4518	12日(水) 10:00	きらきら星コンサート
さしがや (3811)3474	11日(水) 10:00	ゆめ組(0歳)と一緒に遊ぼう
駒込 (3821)8800	12日(水) 10:00	保育園のお庭で遊ぼう
こひなた (3943)4457	11日(水) 10:00	お庭で遊ぼう
本郷 (3812)2394	18日(水) 10:00	パネルシアターを楽しもう
大塚 (3943)1631	18日(水) 10:00	保育園で遊ぼう
しおみ (3827)8229	12日(水) 10:00	保育園の庭やベランダで遊ぼう
千石 (3947)9220	24日(火) 10:00	ホールで遊ぼう
向丘 (3814)6755	13日(水) 10:00	保育園のお子さん・お姉さんと遊ぼう
水道 (3812)2237	11日(水) 10:00	ちょうちょを作ろう
本駒込 (3822)3659	17日(水) 10:00	音楽会を楽しもう
本駒込南 (3823)3247	18日(水) 10:00	ひよこ組(0歳児クラス)と遊ぼう
千石西 (3944)4688	25日(水) 10:00	人形劇を楽しもう
本駒込西 (3947)2906	6日(金) 10:00	お話会に参加しませんか
目白 (3945)4220	16日(水) 10:00	保育園で遊ぼう
柳町 (3811)0978	10日(水) 10:20~11:40	パネルシアター *事前連絡不要

※開催時間はおおむね1時間  
※申込後、不参加の場合は園に連絡のこと

魚沼残雪スノーシュートレッキングと早春の植物観察をしよう ~日本有数の豪雪地帯・銀山平の雪壁を見よう~

四季の郷 薬師温泉 やまびこ荘 (新潟県魚沼市七日市1173)に泊まって、スノーシュートレッキングと早春の植物観察を楽しませてください。東京では見ることのできる美しい景色を堪能できます。

日時	内容
4/8(水)	やまびこ荘にて昼食(おにぎり・味噌汁など軽食) - カタクリ、フキノトウ観察トレッキング
4/9(木)	朝食 - 銀山平スノーシュー - 昼食(湖山荘手打ちそば) - 14:00 下山
4/10(金)	午前 解散予定 ※体験メニューは天候等により変更の場合あり

**送迎**  
【迎え】 新幹線 11:48 浦佐駅着 高速バス 12:26 小出インターチェンジ着  
【送り】 高速バス 10:51 小出インターチェンジ発 新幹線 11:55 浦佐駅発  
※魚沼までの往復の交通手段については、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

**定員** 20人程度(抽選)

**費用 (2泊分)**  
①区内在住者 大人17,100円 子ども13,600円  
②区内在住・在学者  
③区内在住者と同行する区外在住の家族 } 大人 19,500円 子ども15,200円  
④区内在住者と同行する同居の家族  
※上記金額は宿泊費、参加費5,800円(各種体験料、昼食料、保険料等)、大人・子ども同額、入湯税300円(大人のみ)の合計分、支払いは現金のみ・カード不可

**持ち物** 防寒着、手袋、帽子、スノーブーツなど

**ツアー申込問合せ**  
やまびこ荘フリーダイヤル ☎0120(801)523(毎日8:00~21:00)で3/14日まで抽選申込を受付、3/15日から結果発表。  
※抽選結果の確定は3/15日以降、自身でやまびこ荘へ問合せ。やまびこ荘から抽選結果の連絡はなし

**主催** 湯の谷業師スキー場管理組合(やまびこ荘運営事業者)

※当日、区内在住を証明できる健康保険証・運転免許証等、区内在住・在学者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。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)  
※送迎については、交通機関のダイヤ改正等により、多少変更の可能性あり  
④区民課庶務係(5803)1169

元年度介護予防展 ~始めよう! 元気なうちからフレイル予防~

いつまでも元気に自分らしく生活していくために、介護予防を始めましょう!  
④3月13日(金)午前10時~午後5時(受付は午後4時30分まで) ⑤無料

**ギャラリーシビック**  
◆血管年齢測定  
◆文の京介護予防体操会場紹介 あなたの地域にも体操会場がありますよ!  
◆転倒骨折予防コーナー  
◆転倒骨折予防体操ミニ実演  
◆尿失禁予防コーナー  
◆理学療法士による膝腰チェック  
◆高齢者あんしん相談センター 介護、福祉、健康、医療など地域の高齢者の総合的な相談窓口です。  
◆文京区社会福祉協議会 介護予防と地域の支えあいの場「かよい〜の」へ参加してみませんか?

**アートサロン**  
◆口腔機能向上コーナー  
- お口の筋力測定(嚙む力・飲み込む力)  
- お口の健康相談  
- 吹き矢体験  
◆栄養改善コーナー  
- 低栄養予防レシピ配布  
- 栄養相談

**区民ひろば(シビックセンター地下2階)**

時間	内容等
10:00~10:25	文の京介護予防体操実演+体操実演+レクリエーション
10:35~12:00	パワーアップマシン教室体験&カーレット体験
12:10~12:50	講演と実演 お口の健康体操
13:00~14:00	介護予防講演会「高齢者が自立していく「介護予防」のポイント~フレイルに気づいて健康寿命を延ばしましょう~」 ④望月修氏(高齢者あんしん相談センター富坂センター長) ⑤当日直接会場へ ※手話通訳あり
14:10~14:20	文の京介護予防体操実演
14:30~16:30	パワーアップマシン教室体験&カーレット体験

スポーツ

**高齢者水中ウォーキング教室(4月水曜コース)**  
④4月1日~5月6日の水曜(全6回) 午前10時~11時30分 ⑤総合体育館 ⑥水中ウォーキング・ストレッチ等 ⑦60歳以上の区内在住・在勤者 ⑧50人(抽選) ⑨4,500円(保険料込) ⑩往復はがき(1人1枚)に「高齢者水中ウォーキング教室4月水曜コース」・住所・在勤者は勤務先所在地も・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎(3814)4271へ ☑3月10日(火)必着

シニア健康体操教室(4月コース)

④4月2日~23日の木曜(全4回) 午後3時30分~4時30分 ⑤江戸川橋体育館 ⑥リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ ⑦60歳以上で医師から運動制限を受けていない ⑧区内在住・在勤者 ⑨40人(抽選) ⑩1,240円(保険料込) ⑪往復はがき(1人1枚)に「シニア健康体操教室(4月コース)」・住所・在勤者は勤務先所在地も・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別と返信用にもあて先を明記し、〒112-0006文京区小日向1-7-4江戸川橋体育館 ☎(3945)4008へ ☑3月10日(火)必着

ジュニアローラースポーツ教室

④3月26日(木)・27日(金) 東京ドームローラースケートアリーナ(後楽1-3-61) ⑤区内在住・在学の小・中学生 ⑥40人(抽選) ⑦2,000円(保険料・レンタルシューズ代) ⑧図区図・携帯版の「電子申請」又は ▲携帯版電子申請 往復はがき(1枚3人まで)に「ジュニアローラースポーツ教室」・参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別・学校名・学年・ローラースケート経験の有無・靴のサイズと返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308へ ☑3月9日(月)必着

アクアエクササイズ(4月日曜コース)

④4月5日~26日の日曜(全4回) 午前10時~11時30分 ⑤総合体育館 ⑥アクアダンス・筋力トレーニング等 ⑦18歳以上で、医師から運動制限を受けていない ⑧区内在住・在勤者 ⑨50人(抽選) ⑩2,200円(保険料込) ⑪往復はがき(1人1枚)に「アクアエクササイズ4月日曜コース」・住所・在勤者は勤務先所在地、在学者は学校名も・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎(3814)4271へ ☑3月10日(火)必着

小学生水泳教室 総合体育館(4月コース)

④4月2日~27日の月・木曜(全8回) 午後4時45分~6時 ⑤総合体育館 ⑥区内在住・在学の小学生 [障害(知的・情緒・難聴・言語等支援の必要な方)のある等で、介助者が必要な方は介助者(高校生以上)同伴] ⑦67人 [抽選(うち介助者同伴の小学生は7人)、初めての方・泳力の低い方を優先] ⑧1,840円(保険料込、介助者を要する小学生とその同伴者は無料) ⑨往復はがき(1人1枚)に「小学生水泳教室総合体育館4月コース」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・泳力・過去に参加経験がある場合は参加した時期(初めての場合は「初回」と泳力も)・介助者の有無と学校名・学年・保護者名と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎(3814)4271へ ☑3月10日(火)必着 ※必ず6回以上出席すること ※小学生水泳教室スポーツセンター4月コースとの同時申込は不可

チャレンジスポーツ教室塾(ヒップホップ)

④4月7日~28日の火曜(全4回) ①午後3時30分~4時15分(小学1・2年生) ②午後4時30分~5時30分(小学3年生以上) ③総合体育館 ④音楽に合わせて体を楽しく動かすリズム体操(初心者向け) ⑤区内在住・在学の小・中学生 ⑥各20人(抽選) ⑦640円(保険料込) ⑧往復はがき(1枚)に「チャレンジスポーツ教室塾(ヒップホップ)」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別・学校名・学年・保護者名と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館 ☎(3814)4271へ ☑3月10日(火)必着

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

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





**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(必要)

※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

1人(組)1枚

区ホームページ・携帯版の「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

### 前期文京アカデミア講座 受講生募集

15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 往復はがきに ⑥記入欄 ①～⑤と⑥講座番号(在勤者は勤務先名・所在地・電話番号、在学者は学校名も)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 ☎(5803)1119 <https://www.b-academy.jp/>へ(左記電話からも申込可) 3月27日(金)必着

番号	講座名	日時	曜	時間	定員	受講料(教材費)
1	文京十八の町物語を聞く ～後楽・本郷・音羽編～	5/9、6/6・20	土	10:30～12:00	1,500	
2	『万葉集』大伴旅人の大宰府の日々	5/11、6/1・15	月	13:20～14:50	30人	1,700
3	東京の文学空間～小説から辿る～	5/12・19・26、6/2・9・16・23	火	13:00～14:30	4,700	
4	初めての俳句～夏期～	5/14、6/11・7/9	木	13:00～14:30	20人	3,900
5	江戸庶民の文化と文学	6/2・9・16	火	14:00～15:30	40人	1,700
6	『マリナー・アソシエーションの衣裳部屋』をひもとく	4/27、5/18、6/22	月	13:20～14:50	30人	1,700
7	イギリス王室1000年史 ～女性によって継承されてきた王位～	5/1・8、6/5・26、7/3	金	13:30～15:00	3,300	
8	『東京大学史料編纂所協力講座』 日記からよみとく、日本の歴史	5/9、16・23、6/6・13	土	10:30～12:00	40人	3,000
9	ロンドン・ナショナル・ギャラリーの 名品からたどる西洋美術史	5/11、6/1・8・29、7/13	月	10:00～11:30	3,500	
10	文化の違いから見る日本人と中国人 フェニキア・カルタゴ史からみた 古代地中海世界	5/14・21・28、6/4	木	16:30～18:00	30人	2,700
11	中国を知る一ことばと文化～ 13「推測」統計の原理と最前線	5/15・22・29、6/12・19	金	13:30～15:00	30人	4,100
12	『数算抄』を読む～親鸞の弟子・唯円の覚書～	5/19・26、6/2・9・23	火	10:30～12:00	40人	3,500
13	世界遺産と無形文化遺産からみるメキシコ ～ピラミッドとサボテンとガイコツ～	6/25、7/2・9・16	木	10:00～12:00	30人	2,400
14	天文学の最前線	5/27、6/3・10・24、7/1	水	13:30～15:00	40人	3,600
15	生命を支える窒素(N)のはなし	7/2・9・16・30	木	15:30～17:00	30人	3,300
16	17私も書ける「録書」に挑戦!	5/12・19・26、6/2・9・16、7/7	火	10:40～12:10	24人	6,500
17	オペラの世界へようこそ!	5/12・26、6/9・23、7/7	火	13:30～15:00	30人	4,000
18	バッハで学ぶドイツのバロック音楽	5/13・20・27、6/3・10	水	10:30～12:00	40人	3,000
19	『彩墨書』入門 ～墨と色彩のハーモニー～	5/13・20・27、6/3・10・17	水	14:00～16:00	20人	6,800 又は 10,300
20	健康的な発声で歌おう	5/15・29、6/12・26、7/10・17	金	10:30～12:30	30人	5,900
21	眼で・頭で・心で味わう美術の世界	5/15・22・29	金	13:30～15:00	20人	3,000
22	ジャズ・ヴォーカスを楽しむ	5/20、6/3・24、7/8	水	14:00～16:00	30人	2,400
23	25フィーズで始める フルート・リッソンの初歩	6/8・15・22・27、7/6・13・20	火	14:30～16:00	15人	10,700
24	親子deトリトミック+子どもの五感を育てる～	5/16・23・27、7/13・27	土	A10:00～11:40 B11:00～11:40	各12組	3,500
25	『ふだんのご飯で薬膳入門』初夏から夏編	5/22、6/26、7/17	金	13:00～15:30	16人	7,500
26	Excel基礎講座	5/23・30、6/6・13・20	土	10:00～12:00	4,100	
27	29成人発達心理学 一人の成長と変化～	6/3・10・17・24	水	10:30～12:00	2,200	
28	現代に活かす和の行事 ～正しく知って心を豊かに育む～	6/20・27、7/4・18	土	10:00～12:00	3,300	
29	旅のドイツ語会話入門	5/8・22、6/5・19、7/3・17・31	金	10:30～12:00	18人	5,300
30	～1日のおわりに気分転換～ 楽しいフラ講座	5/13・20・27、6/3・17、 7/1・8・15	水	18:30～20:00	4,800	
31	Let'sミュージカルダンス ～ミュージカルの世界へようこそ～	5/18・25、6/1・8・15	月	10:30～12:00	20人	5,000
32	外国人おもてなし英会話講座・姉見学園女子大学	5/9・16・23・30、6/6・20・27、7/4	土	13:00～14:30	3,000	
33	外国人おもてなし英会話講座・中央大学	5/13・20・27、6/3・10・17・24、7/1	水	15:10～16:40	3,000	
34	カップスでリズム遊び	5/15・22・29、6/5	金	10:30～12:00	2,000	
35	春でも楽しめる！編み物 ～ミニバッグとミニストールを作ろう～	5/15・29、6/12・26、7/10	金	10:00～12:00	10人	6,000
36	尺八、はじめてみよう! ～今日から楽しむ伝統楽器～	5/26、6/2・16・23・30	火	14:00～15:30	10人	5,500
37	美しい姿勢を作るフィットネス ～ベリーグランズの動きを使って～	5/29、6/5・12・26	金	14:00～15:30	15人	2,000
38	用具を使ってだれでもカンタン!体操 コツさえつかめば効果的! 身体のポテンシャルを引き出すエクササイズ	6/18・25、7/2・9	木	10:30～12:00	15人	2,000
A1	A2 Debating Social Issues	4/24、5/1・8・15	金	7:15～8:15	20人	4,800
A2	B1 バレエエクササイズ入門	5/8・15・22・29、6/5・12・19・26	金	7:20～8:20	12,000	
B1		5/15・22・29、6/5・19・26	金	18:30～20:00	16人	11,200

※講座番号26・28・37は受講対象あり、詳細は上記へ確認  
※カリキュラムや応募に関する詳細は、地域アカデミー・図書館・地域活動センターなどで配布する「講座案内」(又は上記)で必ず確認、応募者が定員に達しない時は開講しない場合あり  
※3～6歳(開講日時点、回3人)の就学前児の無料保育あり(月～金曜の午前・午後とのシビックセンター会場の講座に限る)・希望者は、はがき応募の場合、朱書きで「保育希望」、幼児の氏名(ふりがな)・性別・生年月日を明記  
※手話通訳希望者は申込時に上記へ(対象外となる講座あり)  
※受講は当選者本人に限る ※当落通知は4/3金曜発送

## ふれあいサロン

区内在住・在勤・在学者 往復はがきに ⑥記入欄 ①～⑤を明記し、各地域活動センターへ郵送又は持参(「ゴムホースのらっぱを作って鳴らそう」は区 からも申込可)

会場・問合せ	講座名	日時	内容・講師(敬称略)・定員等
磯川地域活動センター 〒112-0002 文京区小石川12-18-18 ☎(3813)3638	《春休み企画》 ゴムホースのらっぱを作って鳴らそう (全2回)	3/27(金)・ 30(月) 10:00 ～ 11:30	①金管楽器の音が仕組みに興味を持ってもらい、ゴムホースの「らっぱ」を作成して音を出す体験 ②山田枝理子(元国立音楽大学非常勤講師) 園小学4年生以上10組8人(抽選) 1,500円(教材費込、初回納入) 3/17日必着 ※はさみ、ビニールテープ、持ち帰り用袋を持参
駒込地域活動センター 〒113-0021 文京区本駒込3-22-4 ☎(3824)5801	写生講座 絵具を持って街に出よう! ～日本画家・吉野久幸先生と描く文京～ (全4回)	4/3～ 24の 金曜 10:00 ～ 12:00	①水彩絵具又は色鉛筆などの身近な画材を使ってスケッチを楽しむ(日本画の指導なし) 初回は室内で静物画、4/10～24は吉祥寺にて写生(雨天時は室内で静物画) ②吉野久幸(文京美術会) 園10人(抽選) 800円(初回納入) 3/20(祝・金)必着 ※水彩絵具と筆又は色鉛筆、スケッチブック(4号以下)を持参

☆3月16日(月)まで2年度特別区民税・都民税の申告受付会場を開設しています。会場に来られない方は、郵送でも受付していますのでご利用ください。

☎ 税務課 ☎(5803)1154・1155

## 消費生活研修会

### キャッシュレス使い方講座

3月13日(金)午後3時～4時 産業とくらしプラザ 消費税率引き上げに伴うポイント還元の仕事や申請についての知識 ①ポイント還元事務局説明員 区内在住・在勤・在学者 30人(申込順) 往復はがきに ⑥記入欄 ①～⑤を明記し、〒112-0006文京区春日1-16-21(公財)文京アカデミー学習推進係 ☎(5803)1105へ

### からだコンディショニング

高齢者の食事(栄養・嚥下)と健康を維持する腰痛・膝痛改善のいすを使った体操等 園65歳以上で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区内在住者 各15人(抽選) 往復はがきに ⑥記入欄 ①～⑤を明記し、各会場へ 3月16日(月)必着

日時	会場	問合せ
4～6月の水曜 10:30～12:00 13:30～15:00	〒112-0006 小日向2-16-15 福祉センター 江戸川橋 ☎(5940)2901	〒113-0033 本郷3-10-18 福祉センター 湯島 ☎(3814)9245

### 健康マージャン教室(全15回)

4月9日～7月16日の木曜午後1時～3時 園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

### 教育センター

	第3回 体力向上イベント	第15回 子ども科学カレッジ	春休み 特別体験科学教室
日時	3/28(土) 10:00～12:00	3/28(土) 14:00～16:00	3/29(日) ①午前②午後 3/30(月) ③午前④午後 3/31(火) ⑤午前⑥午後 ※午前 9:30～12:00 午後13:30～16:00
会場	総合体育館及び東京大学	教育センター	電子顕微鏡で ミクロの世界を探索!
内容	歩く歩こう親子で歩こう	細胞内をお掃除するしくみ	
講師(敬称略)	お茶の水女子大学 文教育学部 芸術・表現行動学科 教授 水村真由美	日本女子大学 理学部物質生物科学科 教授 永田典子	医学生物学電子顕微鏡技術学会
対象	区内在住・在学 の2年度就学予定の幼児 及び小学1・2年生と保護者	区内在住・在学 の小学4年～中学生	区内在住・在学 の小学生～高校生 (小学2年生以下は保護者同伴)
定員	40組(申込順)	50人(申込順)	各20人(抽選)
費用	無料	無料	無料
申込	3/13(金)8:30より電話で教育センターへ	往復はがきに ⑥記入欄 ①～⑤(③は保護者分も)と⑥学校名・学年を明記し、教育センターへ(第2希望記入可)	
締切	—	—	3/16(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なため、必ず控えること

## 交流館の教室

	一閑張り教室	親子ふれあい 体操教室	着付け教室	フラワーアレンジ メント教室	古典に親しむ 「投擲篇」	キッチンハーブの 寄せ植え
日時	3/14(土) 13:30～15:30	3/19(木) 14:00～15:00	3/20(祝・金) 10:00～12:00	3/26(木) ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	3/30(日/月) 14:00～15:30	4/7(火) 13:30～15:00
会場・問合せ	白山交流館 ☎(3813)8500	目白台交流館 ☎(5395)9141	根津交流館 〒113-0031 文京区根津1-14-3 ☎(3828)5269	園早春アレンジ・イースター・園水野エイジ 区内在住・在勤・在学者 各40人(申込順) 3/5(当日納入) 800円 3/2月9日 09:00から電話で白山交流館へ ※バスタオル1枚と飲み物持参(動きやすい服装で参加)	園古式ゆかし日本の風流な遊戯園 本役員興保存在住者 園区内在住・在勤・在学者 各20人(申込順) 3/2月9日 09:00から電話又は直接目白台交流館へ	園料理に使えるハーブの寄せ植え 園 椿澤野江 園区内在住者 園12人(抽選) 2,000円(花材館長) 園小学生以上 園30人(申込順) 3/1日 9:00から電話又は直接湯島図書館へ ※お茶の水おがみ会館への問合せは控えてください
内容 講師(敬称略) 対象等	園竹ざらに和紙を張り、その上から橋流を巻く 園区内在住・在勤・在学者 各15人(申込順) 700円(教材費) 3/2月9日 09:00から電話で白山交流館へ ※ハンドタオル2枚、飲み物持参(動きやすい服装で参加)	園体操・ZUMBA等でふれあう 園区内在住・在勤の1～2歳児と母親 園20組(申込順) 園200円(当日納入) 800円 3/2月9日 09:00から電話で白山交流館へ ※バスタオル1枚と飲み物持参(動きやすい服装で参加)	園着まわりの着付けをマスターする 園合地ケイ子園着物一式を用意できる 区内在住・在勤・在学者の女性 園12人(申込順) 800円 3/2月9日 09:00から電話又は直接目白台交流館へ	園古式ゆかし日本の風流な遊戯園 本役員興保存在住者 園区内在住・在勤・在学者 各20人(申込順) 3/2月9日 09:00から電話又は直接目白台交流館へ	園料理に使えるハーブの寄せ植え 園 椿澤野江 園区内在住者 園12人(抽選) 2,000円(花材館長) 園小学生以上 園30人(申込順) 3/1日 9:00から電話又は直接湯島図書館へ ※お茶の水おがみ会館への問合せは控えてください	園料理に使えるハーブの寄せ植え 園 椿澤野江 園区内在住者 園12人(抽選) 2,000円(花材館長) 園小学生以上 園30人(申込順) 3/1日 9:00から電話又は直接湯島図書館へ ※お茶の水おがみ会館への問合せは控えてください

## 若年者合同就職面接会

3月6日(金)午後1時～4時30分(受付は午後4時まで) 園東京しごとセンター(千代田区飯田橋3-10-3) 園複数の企業と面接 園34歳以下 園無料 園履歴書を数通持参し、当日直接会場へ 園ハローワーク飯田橋 U-35 ☎(5212)8609

### 第34回アカデミー向丘まつり

3月8日(日)午前10時～午後4時30分 園アカデミー向丘 園アカデミー推進課アカデミー推進係 ☎(5803)1307

発表内容	子ども映画会・ストレッチ体操・レクダンス・ピアノ演奏・合唱・フラダンス・詩吟・ジャズダンス・三味線
展示等	書道・手芸 ※わたあめ無料配布11:00～15:00

## お知らせ

### 3月1日～7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を確認し、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。  
園予防対策課 ☎(5803)1834

### スポーツセンターの利用制限

スポーツセンターは東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の公式練習会場となる予定のため、一部エリアの利用及び入場が制限されます。  
園スポーツセンター ☎(3944)2271

対象エリア	期間
1階 全域 2階 観覧席 4階 館内でもトイレ	6/29(月)～9/11(金)

## 六義公園運動場の休場及び一部利用制限について

六義公園運動場管理事務所棟改築

図書館	入場無料	休館のお知らせ
小石川図書館 ☎(3814)6745 ※会場は4階(エレベーターなし)	3/9(月)～13(金) 館内特別整理のため	3/9(月)～13(金) 館内特別整理のため

会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象・定員等
真砂中央図書館 ☎(3815)6801	3/4(水) 15:00～16:00	春の子ども会 園人形劇『こうしとおおかみ』ほか▷出演 人形劇場 花かご園4才～小学生 園80人(先着順) 园当日直接会場へ
小石川図書館 ☎(3814)6745 ※会場は4階(エレベーターなし)	3/8(日) 14:00～16:30	小石川図書館シネマ映演 園『トキワ荘の青春』▷出演 本木雅弘ほか 園坂根行園 園なたでも園50人(先着順) 园当日12:30から会場にて整理券を配布
本駒込図書館 ☎(3828)4117	3/18(土) 15:00～16:00	春の子ども会 園『わけちゃんのお楽しみげきょう』人形劇▷出演 わげちゃん園幼児・小学生 園50人(先着順) 园当日直接会場へ
	3/8(日) 15:00～16:00	春の子ども会 園人形劇『カラスとおともだち』『トラの子ウーちゃん』▷出演 人形劇団ひとみ座園幼児・小学生 園80人(先着順) 园当日直接会場へ
	3/15(日) 14:00～15:20	シネマ本駒込 園『隣の八重ちゃん』 園なたでも園50人(先着順) 园当日直接会場へ
水道端図書館 ☎(3945)1621	3/14(土) 15:00～16:00	春の子ども映画会 園『楽しいムーミン一家』『ねずみくんのチョコッキ』 園幼児・小学生 園80人(先着順) 园当日直接会場へ
目白台図書館 ☎(3943)5641	3/14(土) 14:00～15:00	弥生の講談会 園『女流講談師による口演』▷出演 宝井琴鶴 園小学生以上 園25人(申込順) 园3/1日13:00から電話又は直接会場へ
湯島図書館 ☎(3814)9242	3/28(土) 14:00～15:30	おりがみ教室 園学園のおりがみ(チュリップ、チョウチョ)と、染め工場見学会お茶の水おがみ会館 園小林一夫(お茶の水おがみ会館) 園2,000円(花材館長) 園小学生以上 園30人(申込順) 园3/1日 9:00から電話又は直接湯島図書館へ ※お茶の水おがみ会館への問合せは控えてください
根津図書室 ☎(3824)2608	3/14(土) 15:00～16:00	春の子ども会 園とことこ人形劇『だいぶくみっつ』ほか▷出演 人形劇団ロコン 園幼児・小学低学年 園100人(先着順) 园当日直接会場へ

## 相談

### 無料相談

不動産街頭  
3月4日(水)午前10時～午後4時 園弁護士・税理士・宅地建物取引士が個別に相談(一人30分程度) 園(公)社全日本不動産協会豊島文京支部 ☎(5940)8151

## 東京都計画道路幹線街路補助線街路第178号線の都市計画法案の縦覧について

東京都計画道路補助線街路第178号線の都市計画の案を縦覧します。ご意見のある方は、縦覧期間内に意見書を提出することができます。  
▷縦覧場所 都・都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎12階)・文京区都市計画課[午前9時～午後5時(正午～午後1時、土・日、祝祭日を除く)]  
▷縦覧・意見書提出期間 3月4日(水)まで 園〒163-8001都・都市整備局街路計画課 ☎(5388)3291  
※意見書は、⑥記入欄 ②・③と⑥日付・意見を明記し、上記に持参又は郵送(書式の指定なし)  
※縦覧期間中、都市計画案の資料は東京都公式 [http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/jouhou\\_ichiran.htm](http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/keikaku/shingikai/jouhou_ichiran.htm)で閲覧可

### 共通事項

区民ひろば(シビックセンター地下2階) 園なたでも 园当日直接会場へ

## 官公庁など

### シルバー人材センター会員募集

昨年より派遣事業を開始し、新たな就業機会も増えてきています。地域貢献したい、いつまでも元気で仕事をしたい、仕事を通して仲間作りしたいなど、地域社会への一歩を踏み

①日時 ②会場 ③内容 ④講師 ⑤入金金 ⑥会費 ⑦対象その他 ⑧問合せ	区内サークル・公共性のある団体の情報を掲載します。紙面の都合で掲載できないこともあります。なお、資料や形を目的とするもの、前回の掲載から1年以上経過していないもの、会費が多額なものも掲載できません。
--------------------------------------	---

## 催し物

健康マージャン講座(全4回)  
①3/23～4/13(水)月曜10:00～12:00②シビックセンター④健康麻将全国会認定講師⑥1回1,000円⑦⑧回電話で青沼 ☎070(6454)8141へ  
第5回



## 健康医療介護

### 精神保健相談

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。  
 保健サービスセンター=3月5日(木)・18日(水)、本郷支所=3月12日(木)・23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

### 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と~  
 3月16日(月)午前10時~正午保健サービスセンター本郷支所講義、飲み込む力などの機能測定、お口の機能向上のための舌・顔面体操など65歳以上の区内在住者20人(申込順) 無料 電話で保健サービスセンター本郷支所(3821)5106へ

### 健康センターで運動を始めませんか

健康センターで運動をするためには、基礎コース・心電図等コースのいずれかを受けてください。  
 健康センター往復はがき(1人1枚)に、コース名・希望日(1日のみ)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号(在勤者は勤務先・所在地、在学者は学校名、以前利用していた方は承認番号も)と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係(5803)1805へ  
 3月16日(月)必着

	基礎コース	心電図等コース
日時	4/1(水)・4(土)・15(水)	4/18(土)
	8:40~13:00(受付は10:00まで)	
対象	区内在住・在勤・在学者で以下の条件を満たす方(医師から運動をとめられている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く)	
	・74歳以下 ・基礎疾患がない	・75歳以上 ・心疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常などで加療中
内容	身体測定・体力測定・運動指導 ※心電図等コースは安静時心電図検査あり	
定員(抽選)	各16人	12人
費用	在勤者=1,700円 在学者=2,000円	在勤者=3,600円 在学者=4,300円

※健康診断結果記録(血圧・血液検査(血清脂質・肝機能・血糖・貧血)1年以内で直近のもの)が必要。当日持参しない場合は利用不可  
 ※服薬されている方は「お薬手帳」を持参  
 ※コース修了者は2年間トレーニング室を利用可(有料)

### 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~3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・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、1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④各会場10~20人程度(抽選、初めて参加する方を優先) 無料 往復はがき(1人1枚)又はに希望会場(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、〒112-8555文京区健康推進課地域保健担当(5803)1231(5803)1355へ 3月16日(月)必着

コース	会場	曜日	時間
月2回	保健サービスセンター本郷支所	第1・3月曜	14:00~15:30
	不忍通りふれあい館	第2・4月曜	10:00~11:30
	区民センター	第1・3火曜	14:00~15:30
	文京福祉センター湯島	第1・3水曜	10:00~11:30
	目白台交流館	第1・3木曜	14:00~15:30
月4回	駒込地域活動センター	第1・3木曜	10:00~11:30
	白山東会館	第2・4木曜	10:00~11:30
	文京福祉センター江戸川橋	第2・4木曜	14:00~15:30
月4回	洛和ヴィラ文京春日	毎週火曜	10:00~11:30

### 春休み! 歯っぴー教室

~元気な大人の歯のつくり方~  
 3月26日(木)午前10時~正午保健サービスセンター大人の歯についてのミニ講話、むし歯菌の簡易検査、お口を使ったゲームや歯医者さん体験等4~6歳の未就学児と保護者10組(申込順) 無料 電話で保健サービスセンター歯科保健担当(5803)1805へ

### 精神障害回復途上者のデイケア事業

デイケアは、料理、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。  
 毎週月・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

### 春の食中毒予防

生活衛生課食品衛生担当 (5803)1228

#### お弁当に注意

お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長いため、食中毒の原因となることがあります。お弁当を作るときは、次のことに注意しましょう。  
 ①調理、盛り付けの前にはよく手を洗う  
 ②おにぎりはラップに包んで直接手が触れないように握る  
 ③肉類・卵を調理するときは、中までよく火を通す  
 ④ご飯、おかずはよく冷ましてから詰める  
 ⑤お弁当は涼しいところに保管し、できるだけ早くに食べる



#### 山菜採りに注意

山菜採りの際は、次のことに気を付けましょう。  
 ①食用と確実に判断できない場合は、「採らない」「食べない」「人にあげない」「売らない」を徹底する  
 ②有毒植物が混入しないようにし、調理の前にもう一度確認する  
 ③山菜を食べて体調が悪くなった場合は、早急に病院に行く



#### 家庭菜園に注意

家庭菜園では、ニラ(食用)とスイセン(有毒)を間違える等の事故が発生しています。食用と観賞用は区分けし、何を植えたかわかるようにしましょう。



#### 有毒植物に注意

植物の中には食用になるものがある一方、毒をもつ植物も多くあり、食べたことで死亡することもあります。

### 保健サービスセンターの健康相談(3月)

区分	対象	日(曜)	受付時間	日(曜)	受付時間
健康相談(有料) ※骨密度測定可	義務教育を終了している15歳以上の区内在住者	11日(水) 25日(水)	9:00~9:30	—	—
アレルギー相談	15歳未満で小児ぜん息などの心配のある方(予約制)	25日(水)	13:30~14:00	19日(水)	9:30~10:00
母親学級	はじめて妊娠した方(3日制)	6日(金) 13日(金) 27日(金)	13:15~13:30	3日(火) 10日(火) 17日(火)	13:15~13:30
歯科保健相談 ※2歳児の定期歯科健診も実施	乳幼児(予約制)	5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)	13:00~14:30	5日(木) 19日(木)	13:00~14:30
歯みがき教室	1歳6か月未満の乳幼児(予約制)	19日(木)	①9:45~ ②10:45~	12日(木)	14:00~
HIV抗体検査(即日検査)	検査を希望する方(予約制)	4日(水)	13:00~13:45	—	—
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※1	妊娠・出産・子育てについて相談を希望する方	月~金曜	8:30~17:00	月~金曜	8:30~17:00

※1 八千代助産院でも実施。(5940)2102 9:00~17:00(通年対応)

### 3月の休日医療のご案内

日	医療機関名	昼間	準夜	所在地	電話
1	近藤クリニック(内小)	○	—	千石4-3-16	(3944)1820
	吉村小児科(小)	○	○	大塚2-18-6	(3943)3806
	タツノ内科・循環器科(内小)	○	—	本郷5-1-16	(5800)0203
8	西片クリニック(内小)	○	—	西片2-25-8	(5803)7080
	文京区医師会付属診療所(内)	○	—	千駄木2-26-8	(3823)2217
	ファミリー歯科医院(内)	○	—	本郷2-26-11	(3816)6474
15	コバズ茗荷谷クリニック(内)	○	—	小日向4-7-20	(5976)2207
	すずき医院(内小)	○	—	目白台1-23-7	(3941)1590
	田代医院(内小)	○	—	向丘2-20-3	(3823)0871
20	団子坂ひろせ小児科(小)	○	—	千駄木1-23-6	(3823)4970
	文京区医師会付属診療所(内)	○	—	千駄木2-26-8	(3823)2217
	西村歯科医院(内)	○	—	大塚6-17-2	(5940)2021
29	ゆかりデンタルクリニック(内)	○	—	湯島3-14-8	(3837)8784
	須田整形外科クリニック(内)	○	—	後楽2-23-15	(3811)0881
	澤田こどもクリニック(小)	○	—	白山1-33-16	(5840)7838
22	細部小児科クリニック(小)	○	—	根津2-14-11	(6303)3162
	文京区医師会付属診療所(内)	○	—	千駄木2-26-8	(3823)2217
	にわ医院(内小)	○	—	千駄木4-8-12	(3824)0482
29	のぶもり歯科(内)	○	—	小石川1-12-10	(3815)6788
	北村歯科医院(内)	○	—	湯島1-7-9	(3813)8194
	セツメント菊坂診療所(内)	○	—	小石川1-24-3	(3811)0016
20	白土内科(内)	○	—	大塚1-5-18	(5976)2100
	文京区医師会付属診療所(内)	○	—	千駄木2-26-8	(3823)2217
	小児科佐藤医院(小)	○	—	千駄木2-28-12	(3828)1500
22	動坂クリニック(内)	○	—	本駒込4-42-4	(3822)5605
	はせがわ歯科(内)	○	—	音羽1-5-11	(3942)8052
	根津すずらん歯科(内)	○	—	根津2-28-5	(5834)8882
29	後楽園駅前診療所(内)	○	—	小石川2-6-5	(6801)8191
	田中医院(内)	○	—	関口1-1-3	(3266)1407
	文京区医師会付属診療所(内)	○	—	千駄木2-26-8	(3823)2217
22	文京内科・循環器クリニック(内)	○	—	本駒込2-10-3	(6304)1567
	駒込せだクリニック(内)	○	—	本駒込4-19-16	(5832)5665
	橋口歯科医院(内)	○	—	白山1-33-27	(5615)8320
29	辻村歯科医院(内)	○	—	根津1-22-10	(5814)8148
	千葉医院(内小)	○	—	千石1-6-16	(3941)1340
	寺田医院(内)	○	—	西片1-2-3	(3812)1821
29	相田医院(内)	○	—	本郷2-39-13	(3811)4859
	大森内科医院(内)	○	—	湯島4-9-8	(3811)0888
	文京区医師会付属診療所(内)	○	—	千駄木2-26-8	(3823)2217
29	広野歯科クリニック(内)	○	—	白山1-33-8	(3813)1182
	向丘歯科医院(内)	○	—	向丘2-3-8	(3812)0029

### 休日調剤薬局

日	薬局名	昼間	準夜	所在地	電話
1	丸山町薬局	○	—	千石3-37-14	(5978)9333
	あかね薬局	○	—	大塚4-45-10	(3945)4308
	芙蓉堂薬局	○	—	本郷4-2-1	(3816)2410
8	不二薬局	○	—	西片2-25-8	(3811)4451
	日本調剤根津薬局	○	—	弥生1-2-16	(5805)9331
	鈴業茗荷谷店	○	—	小日向4-7-20	(6304)1423
15	本田薬局一丁目店	○	—	目白台1-23-6	(3944)5474
	雄飛堂薬局千駄木店	○	—	向丘2-14-6	(3823)8551
	日生薬局根津店	○	—	千駄木2-2-17	(3823)9181
20	薬局文京ファーマシー	○	—	春日2-24-12	(3811)0196
	たかしん薬局白山店	○	—	白山1-33-16	(5801)0752
	日本調剤根津薬局	○	—	弥生1-2-16	(5805)9331
22	ダルマ薬局	○	—	根津2-15-15	(3828)1159
	くみ薬局	○	—	小石川3-29-1	(5684)3345
	紫山堂薬局	○	—	大塚1-4-8	(3945)4310
29	にしすが水野薬局	○	—	弥生1-5-8	(5684)7755
	パイン薬局	○	—	本駒込4-20-11	(3823)8487
	キリン堂薬局江戸川橋店	○	—	関口1-1-3	(3269)8910
22	日本調剤根津薬局	○	—	弥生1-2-16	(5805)9331
	谷根千薬局	○	—	千駄木2-34-6	(5842)1455
	なぎさ薬局千石駅前店	○	—	本駒込2-10-4	(6902)2477
29	パイン薬局	○	—	本駒込4-20-11	(3823)8487
	よつば薬局	○	—	千石1-6-17	(6912)2555
	芙蓉堂薬局	○	—	本郷4-2-1	(3816)2410
29	水野薬局	○	—	湯島4-1-24	(5684)7755
	日本調剤根津薬局	○	—	弥生1-2-16	(5805)9331

### 医療機関案内

機関名	電話	受付時間
東京都子供の健康相談室(小児救急相談)	(5285)8898 短縮#8000	月~金曜(休日を除く)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」	(5272)0303 https://www.himawari.metro.tokyo.jp/	24時間(年中無休)
東京消防庁救急相談センター	(3212)2323 短縮#7119	24時間(年中無休)
小石川消防署	(3812)0119	24時間(年中無休)
本郷消防署	(3815)0119	24時間(年中無休)
文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口	(6912)0810	月~金曜(祝日・12/29~1/3を除く) 9:00~17:00
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) 11:00~16:00
豊島文京(平日準夜間)こども救急	(3941)3211	月~金曜(祝日・12/29~1/4を除く) 20:00~23:00