



文京区  
シンボルマーク



# 区報 ぶんきょう

令和2年 (2020) 8/25

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.1746

■主な内容  
国勢調査2020  
10月1日を期日として実施します… 2面

区議会9月定例議会 …… 3面  
リサイクル清掃課からのお知らせ… 3面  
文京区スマホDEスタンプラリー … 5面

## 認知症になっても人として尊重され、 希望をもって自分らしく生きることができる文京区



### 文京区 認知症施策総合推進事業

9月21日は  
「世界アルツハイマーデー」

様々な認知症についての事業をすすめています。ぜひご活用ください!

☎ 高齢福祉課 認知症施策担当 ☎ (5803) 1821

#### 「最近もの忘れが心配で…」 「家族が認知症と診断されたけど…」

➡ 相談のはじめの一步をふみだしてください  
もの忘れ医療相談・認知症初期集中支援推進事業

面接相談	訪問相談	調整	支援
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)が困り事や心配事を伺います。	状況に応じてご家庭を訪問し、認知機能の低下によりどのような生活の困難さがあるのかを伺います。	医療や介護保険サービス等の検討、かかりつけ医や認知症専門医との連携を行います。	症状に応じて、認知症サポート医・専門医・看護師・保健師・社会福祉士等の専門職が、チームを組んで最長6か月を日々に支援を行います。

#### 「認知症の方や家族と交流したい」

➡ 気軽に集まれる居場所があります  
● 文京区認知症カフェ(愛称:ぶんにこ)  
● 家族交流会 ● 家族介護者教室

#### 「認知症の事を知りたい」

➡ 認知症の理解を深めるための講演会やイベントの企画があります  
● 認知症講演会 ● 認知症サポーター養成講座  
● 認知症サポーターステップアップ講座  
● 認PAKU～認知症に寄り添う機器展～  
● VR認知症体験会など

2面で今後の催し物を紹介

#### 「認知症の症状による行方不明が心配…」

➡ **ただいま! 支援登録**

認知症により行方不明になるおそれのある方の情報を登録し、区・警察署・高齢者あんしん相談センターで情報共有することで、保護された際の迅速な身元確認につなげます。

**協力サポーター募集のご案内**

『ただいま! 支援登録』の登録者などの行方が分からなくなった時に一斉メールを受信していただく、地域の「協力サポーター」を募集しています。

- 登録用アドレスに空メールを送信 tadaima@req.jp (右記二次元コードからもアクセス可)
- 登録フォームに入力して送信
- 登録完了

**ただいま! 支援 SOS メールの流れ**

**靴用ステッカー・衣服用アイロンシールの配布**

保護された際の身元判明に役立つ靴用ステッカーや衣服用アイロンシールを配布します。

靴用ステッカー見本

**GPS探索サービス**

民間事業者が運営する探索システム(GPS端末)の利用に対して、申込にかかる初期費用を助成します。月額基本料金や対象者の位置探索・保護等にかかる料金は利用者負担となります。

※2年度より、靴収納型GPS端末が加わりました。(日常生活賠償特約付帯)

靴収納型GPS端末  
高さ 4.6cm  
幅 3.9cm  
厚さ 1.2cm

## 認知症とともに☆みんなとともに

### 認知症とともにフォローアッププログラム(全3回)

今、認知症とともにある方も、今はまだそうではない方も参加できるプログラムです。ご自身の脳と身体をマネジメントする事の大切さについて一緒に学んでみませんか？会場での参加と自宅での参加をすることができます！



#### ● 会場で参加するプログラム(回100人(申込順))

回	日時	会場
1	9/25(金)	区民センター
2	12/18(金)	
3	3年3/16(火)	

脳健康度測定(のうKNOWを使用)、体力測定、シナプソロジー®体験、医師や健康運動指導士・管理栄養士の講話、健康習慣セルフチェックを行います。  
※各回内容が異なる  
※可能な限り全ての回に参加のこと

#### ● 自宅で参加するプログラム(回100人(申込順))

健康習慣セルフチェック及び脳健康度測定を実施したのち、スコアを参考にしながら、ご自身に必要な生活習慣改善に取り組めます。  
④パソコンかタブレット端末があり操作ができる方(スマートフォン、フィーチャーフォンは不可)  
※申込み後、脳健康度測定実施URLをご登録いただいたE-mailアドレスに送信。自宅に健康習慣セルフチェックシート等を郵送  
※来場者向けに提供される一部の内容について、CATVやYouTubeで配信予定

#### 申込方法

直接・電話又は④に住所・氏名(ふりがな)・電話番号・参加方法(自宅参加の場合はメールアドレスも)を明記し、高齢福祉課認知症施策担当☎(5803)1821④(5803)1350へ(区④からも申込可)☑9月4日(金)必着  
※申込後の参加方法の変更不可



▲区④

～認知症とともに☆みんなとともに～

### 認知症とともにフォローアッププログラム

認知症のご本人もご家族も、今はまだ認知症ではない方も参加できる脳と身体健康習慣改善プログラムです。  
会場での参加と自宅での参加をすることができます！

**① 会場で参加するプログラム(全3回)**  
事前申込制 定員100名  
※可能な範囲で全ての回にご参加ください。④会場までの送迎はありません。

日時	会場・時間	主な内容
第1回 2020年 9月25日(金)	区民センター 2A・3A (各会場 定員50名)	●脳健康度測定 脳の健康状態をスコア化します 「あなたの脳年齢がわかるかも?」 ●体力測定 「握力測定、椅子からの立ち上がりテスト」など
第2回 2020年 12月18日(金)	同会場	●シナプソロジー®体験 「みんなで楽しく脳と体のエクササイズ」
第3回 2021年 3月16日(火)	13:15～16:30	●医師・健康運動指導士・管理栄養士からのお話 ●健康習慣のセルフチェック

**② 自宅で参加するプログラム** 事前申込制 定員100名  
④パソコンかタブレット端末があり、操作可能な方が申し込みます。(スマートフォン・フィーチャーフォンは不可)  
④脳健康度測定・健康習慣のセルフチェックを全3回行い、スコアを参考にしながらご自身に必要な健康習慣の改善に取り組んでいただくプログラムです。  
申込期間:8月17日(月)～9月4日(金)

電話、FAX、来庁にてお申込みください。(FAX申込用紙:チラシ裏面) 下記メールアドレスからもお申込みいただけます。  
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/koshha/ninchisho/ninpaku/mail.html>  
定員に達し次第受付を終了し、後日参加決定通知をお送りします。  
※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、やむを得ず中止または延期する可能性があります。予めご了承ください。

【問合せ・申込み】文京区高齢福祉課 認知症施策担当  
(電話:03-5803-1821 / FAX:03-5803-1350) 文京区春日1-16-21 9階南側

## 認PAKU 2020

～認知症に寄り添う機器展～  
日9月18日(金)午前10時～午後5時

認知症の方の手助けとなる機器などを集めた展示会を開催。工夫をこらした商品をぜひご覧ください。  
④ギャラリーシビックほか④どなたでも④無料④当日直接会場へ④高齢福祉課認知症施策担当☎(5803)1821

#### 同日開催イベント

内容	時間	会場	対象・定員・費用・申込等
認知症サポーター養成講座 ～基礎知識や対応方法を学ぶ～ ④ギャラリーシビックほか④どなたでも④無料④当日直接会場へ④高齢福祉課認知症施策担当☎(5803)1821	10:00 ～ 11:30	区民ひろば(シビックセンター地下2階)	④認知症の理解を深めるための講座④区内在住・在勤・在学者④40人(申込順)④105円(テキスト代)④④電話で高齢者あんしん相談センター富坂☎(3942)8128へ *支払いはお釣りのないようにご用意ください
VR認知症体験会 ～認知症の人の世界を体験しよう～	14:00 ～ 15:30	同会場	④VR(バーチャルリアリティ)の技術を活用し、認知症の症状の一部を疑似体験④シルバーウッドVR事業部④区内在住・在勤・在学者④40人(申込順)④無料④④8/31(月)から電話で高齢福祉課認知症施策担当☎(5803)1821へ

## 認知症家族交流会

日9月19日(土)午後2時～3時30分  
④白山の郷④介護者同士の情報交換会「いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう」師土屋久美子氏(管理栄養士)④認知症の家族を介護している区内在住者④5人(申込順)④無料④④電話で高齢者あんしん相談センター富坂☎(3942)8128へ

## 国勢調査2020

10月1日を期日として実施します

問文京区国勢調査実施本部(区民課調査統計係)☎(5803)1172



▲区④

国勢調査は、開始から100年、日本で最も重要な統計調査です。

9月から国勢調査員が皆様のお宅に伺い、原則、面談することなく調査関係書類を郵便受に配布してまいります。

#### ● 調査の役割

国勢調査の結果は、衆議院議員の小選挙区の画定基準、地方交付税の算定基準など、多くの法令でその利用が明記されています。また、国や地方公共団体における様々な施策の立案・推進に利用されるだけでなく、学術、教育、民間など各方面で利用されています。

#### ● 調査の方法

インターネット又は郵送のどちらかで回答してください。インターネット回答用と郵送回答用の書類は同封されています。

▷インターネットで回答する場合 パソコンやスマートフォンなどから

▷郵送で回答する場合 調査票にご記入後、「郵送提出用封筒」に入れ、ポストに投函

※1枚の調査票で、4人まで記入可

#### ● 調査事項

①氏名・性別・出生の年月などに関する事項

②勤め先や、住居の種類などに関する事項

#### ● 国勢調査員

国勢調査員は、総務大臣に任命された非常勤の国家公務員です。また、国勢調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、統計法によって、個人情報保護のための厳格な守秘義務が課せられています。

#### ● 個人情報の保護について

調査票に記入していただいた内容は、統計調査の作成以外に使用することはありません。また、提出していただいた調査票は、外部に漏れないよう厳重に管理します。

#### ● かたり調査にご注意ください

国勢調査員を名乗る「かたり調査」にご注意ください。国勢調査員が電話で世帯の状況(預金・収入等)をお聞きすることはありません。

また、調査活動の際には国勢調査員は顔写真付きの「調査員証」を必ず身に付けて活動します。

調査へのご理解とご協力をお願いします。

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



# 国勢調査

## 2020

### ☆新型コロナウイルス感染症に伴い、中止・延期になった催し物等について

今後、感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。詳細は区④へ(右記二次元コードからもアクセス可) 区④▶





各番組の紹介はこちら▶

時間	番組
8:30	36 区民に聞く(1~6日)新型コロナウイルスの感染予防について ゲスト 堀賢氏(文京区専門委員)(20分番組) くらしの情報室(14~20日)家庭的保育事業のご紹介(28~30日)創業機運醸成プロジェクト
40	ぶんきょう浪漫紀行(7~13日)時を感じる写真 Bサーチャーズ(14~20日)東京ユナイテッドFC選手とトレーニングしよう!(21~27日)スマホDEスタンプラリー(文京区×啄木鳥探偵處)(28~30日)ラグビーと教育
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(1~6日、16~20日)水防用土のうを利用しよう(7~12日)危険物による火災を防ぐ/まちかど防災訓練車(21~30日)「新しい日常」に照らした防火防災訓練
20	すこやかCooking(1~6日)かぼちゃで作るお弁当と、人ごみを一緒に食べられる幸せおやつ(28~30日)日本の秋の食卓で元気になるよ! スマイルららいふ(7~12日)母親学級(おむつ交換・抱っこ仕方)(16~20日)転倒骨折予防体操 前編「日常生活動作の見直し」(21~27日)転倒骨折予防体操 後編「イスを使ったストレッチ運動」
30	おしえて!ぶんきょう子育て先生(1~6日)子育てに活かせるコミュニケーション(16~20日)子育てが楽しくなるちょっとしたコツ!(28~30日)甘えさせ上手になろう 1X1(ワンバイワン)(7~13日)文京区技能名匠者認定者 和菓子製造 池田功さん(21~27日)文京区技能名匠者認定者 江戸木版画 高橋由貴子さん
40	手話付番組(1~6日、16~20日)新型コロナウイルス感染症にいての区からのお知らせ(7~12日、21~27日)特別養護老人ホームのご紹介(28~30日)選挙にかかわる人々
50	文京インフォメーション(〜57)
12:00	旬感!ぶんきょうタイム
10	区民に聞く(1~6日)新型コロナウイルスの感染予防について ゲスト 堀賢氏(文京区専門委員)(20分番組) 文の京介護予防体操(7~30日)
20	(8:40からの番組再放送)
30	1X1(ワンバイワン)(1~6日)健康長寿の秘訣(7~12日)文京区技能名匠者認定者 江戸木版画 高橋由貴子さん(21~27日)文京区技能名匠者認定者 和菓子製造 池田功さん(28~30日)地域の力が世界を変える おしえて!ぶんきょう子育て先生(16~20日)子育てに活かせるコミュニケーション(28~30日)「遊び」を通して子どもの感覚を育む
40	手話付番組(1~6日)選挙にかかわる人々(7~12日、21~27日)ごみ処理に関する新しい施策(16~20日)江戸屋敷に暮らした家臣(28~30日)新型コロナウイルス感染症についての区からのお知らせ
50	文京インフォメーション(〜57)
16:00	プレミアムステージ(1~6日、16~20日)ひざ痛予防教室(21~27日)腰痛予防教室 特別番組(12日)文京シビックホール リモートコンサートシリーズ サクソフォックスコンサート(28~30日)文京シビックホール リモートコンサートシリーズ 響きの森さすプログラム 東京フィル 親子で楽しむはじめてのオーケストラ
18:00	旬感!ぶんきょうタイム
10	(9:10から9:57までの番組再放送)
19:00	(16:00から16:57の番組再放送)
21:00	(12:00から12:57の番組再放送)※21:10~21:20は8:30~8:40の番組再放送

区議会一般質問9/13日(火)15分(期間中は特別編成で放送します。放送時間 9:10~12:00~/16:00~/18:00~/19:00~/21:00~ ※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。

## アートウォール・シビック

### 「地平展」(水彩画)

擬人化したアクリク達が繰り広げる制作者のオリジナルの冒険物語を水彩画で表現しています。

9月2日(水)~28日(月)アートウォール・シビック(シビックセンター地下1階吹きぬけ周囲)無料アカデミー推進課文化事業係(5803)1120 ▲「来たぜ!僕らのシンドバット」

## 男女平等 いま・むかし展

第4回世界女性会議における北京宣言・行動綱領採択から25年を迎える節目を記念し、男女平等を参画に関する歴史を振り返るパネル・写真展を開催します。

9月10日(水)・11日(金)午前10時~午後6時(11日は午後3時まで)アートサロン 総務課ダイバーシティ推進担当(5803)1187

共催 UN Women(国連女性機関)日本事務所・文京区女性団体連絡会

## 文京区スマホDEスタンプラリー

開催期間: 9/1(火)~10/31(土)

### 区内観光施設等を巡り、スタンプを集めて豪華景品を当てよう!

今回は、アニメ「啄木鳥探偵處」とのコラボレーション企画。該当スタンプを集めた方へ、描き下ろしイラストを使用した景品をプレゼントします(先着順)。

アカデミー推進課観光担当(5803)1174 ※詳細は区民課を参照 ※景品の発送は11月下旬(予定)

#### 参加方法

- スマートフォンで下記二次元コードを読み取ろう
- スタンプポイントへ出かけよう
- GPS機能をONにし、スタンプを取得しよう

※参加二次元コード

※開催期間前の登録は無効

### 景品一覧

- スタンプ36個で応募(抽選)
  - 1本 盛岡市内ホテル宿泊券&旅行券(ペア) [景品]公開観光コンベンション協会▶
  - 1本 文京区伝統工芸品 [50,000円相当]
  - 1本 盛岡市南部鉄器セット [50,000円相当]
  - 10本 男子プロバスケットチーム「ALVARK東京」選手サイン入りユニフォーム
  - 20本 交流都市物産品 [5,000円相当]
- スタンプ12個で応募(抽選)
  - 15本 文京区内旅館ホテル宿泊クーポン [10,000円分]
  - 100本 交流都市物産品 [3,000円相当]
  - 850本 エールをお届け!あなたとお店の架け橋クーポン\*
    - \*架け橋クーポン(区内飲食店補助券):抽選申込画面でおすすめ飲食店情報を入力。キャンペーン終了後、当選者へ協力店舗が掲載された500割引クーポンを郵送 ※景品は変更の可能性あり
- 啄木鳥ポイント10ヶ所達成でプレゼント(先着1,000人)
  - 文京区「啄木鳥探偵處」コラボヘルティ(メモ帳)▶

### 「啄木鳥探偵處」特別イラスト展示

キャラクター原案の佐木郁氏が今回のために描き下ろしたイラストのほか、文京区とアニメに登場するキャラクターのつながり等をご紹介します。

■東京シティアイ(千代田区丸の内2-7-2 KITTE地下1階)

9月1日(火)~30日(水)

■シビックセンター1階

10月1日(火)~31日(土)

啄木鳥探偵處とは?

伊井圭による第3回創元推理短編賞を受賞した同名小説のアニメ化。明治時代の日本を舞台に、文京区ゆかりの歌人・石川啄木が探偵役、啄木と交流があった文京区ゆかりの言語学者・金田一京助がその助手役となり、「史上最も「文学的」な探偵(パティ)」として活躍する。

公式 https://kimikoe.com/kitsutsuki/

公式Twitter @kitsutsuki\_DO

## 文の京生きもの写真館

夏の生きもの写真を募集中!

区内の生きもの写真を区民に掲載しています。

環境政策課地域環境係(5803)1276

例)トンボ、セミ、コガラ(鳥)、ヒマワリなど

詳しくはこちら▶

## スポーツ

### 第26回区民ソフトボール大会 (トーナメント方式)

10月4日(日)・18日(日)午前8時(予備日11月1日(日))小石川運動場区内在在・在勤・在学者で構成するチーム(混合含む)16チーム・女子4チーム(申込順)1チーム10,000円(傷害保険料込、代表者会議時に納入)必要事項を記入した申込用紙を郵送又は区民課(5803)1276で113-0021文京区本駒込2-28-26文京区ソフトボール連盟事務局・梨本(5981)5250へ▶申込書 区民課からダウンロード▶申込期間 9月1日(火)~18日(金)(午前10時~午後5時)区民課(5803)1308

\*代表者会議を9月27日(日)午後7時30分からスポーツセンターで開催

\*中止の場合あり

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### 区民サッカー大会

11月15日~3月21日の日曜・祝日午前7時30分小石川運動場区内在在・在勤・在学者で構成されるチーム又はサッカー協会登録チーム32チーム(申込順)1試合につき2,500円(トーナメント方式)申込用紙又は区民課(5803)1151に1151@league@bunkyofa.comへ▶申込期間 9月1日(火)~22日(祝・火)区民課(5803)1308

\*受付後、大会規則書を送付

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### 初心者合気道教室★

10月6日~11月17日の火曜(11月3日除く、全6回)午後7時~8時30分総合体育館小学生以上の区内在在・在勤・在学者30人(抽選)2,000円(保険料、施設使用料等)申込用紙又は区民課(5803)1151に1151@league@bunkyofa.comへ▶申込期間 9月1日(火)~22日(祝・火)区民課(5803)1308

\*受付後、大会規則書を送付

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### 第20回区民ゴルフ大会 (新ペリア方式)

10月10日(土)午前8時(現期)区民課(5803)1276(本庁舎)集合南摩城カントリークラブ(中野区南摩町982-2)区内在在・在勤者50人(抽選)22,500円(参加費・プレー代・昼食代等込)区民課(5803)2100

### 区民ボウリング大会

10月25日(日)午前9時30分東京ドームボウリングセンター3ゲームタビタビ(年齢別・ディキャップあり)小学生以上の区内在在・在勤・在学者60人(抽選)小学生1,000円、中学生1,500円(当日納入)区民課(5803)090(7717)7374

\*一般の部、小・中学生の部それぞれ3位まで表彰

### 毎月7日は文京版クールアースデー

## 9月のテーマは「節水の工夫」

水を使うときも省エネルギーに取り組みましょう。

洗濯

- お風呂の残り湯で洗濯する
- 洗濯物はまとめて洗う

お風呂

- こまめにシャワーを止める

洗面所

- 洗顔や歯磨き中は水の流しっぱなしをやめる

(出典:都「家庭の省エネハンドブック2020」より作成)

環境政策課地域環境係(5803)1828

### やまびこ荘主催

## ひと昔前の日本にタイムスリップ体験

区民課庶務係(5803)1169

日時	10/26(月) 13:00 27(火) 28(水) 10:00	やまびこ荘集合一昔の遊び体験(ガイドあり) 一焚火を囲む会 昭和が残る景色、酒蔵見学一夕日見学 やまびこ荘解散
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】新幹線 10:53 浦佐駅発 高速バス 10:51 小出インターチェンジ発	※上記到着時刻の公共交通機関に合わせて送迎 ※魚沼までの往復の交通手段については、各自で手配(自家用車可)
定員	15人程度(抽選)	
費用(2泊分)	①区内在住者 大人16,300円 子ども11,800円 ②区内在勤・在学者 大人18,700円 子ども13,400円 ③区内在住者と同行する区外在住の家族 大人18,700円 子ども13,400円 ④区内在勤者と同行する同居の家族 大人18,700円 子ども13,400円	※上記金額は、参加費(大人5,000円、子ども4,000円)、宿泊費、入湯税(大人300円)の合計額。現金のみ、カード不可
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	
ツアー申込問合せ	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▶申込期間 8/25(火)~9/13(日) ※結果の確認は9/16(水)以降、自身でやまびこ荘へ問合せ	
主催	湯之谷楽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

\*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)

\*新型コロナウイルス感染症対策は徹底するが、中止の場合あり

### 区民弓道大会

10月18日(日)参段以下=午前9時40分開始、四段以上=午後1時開始総合体育館区内在在・在学小学生[障害(知的・情緒・難聴・言語等支援の必要な方)のある等]、介助者が必要な方は介助者(高校生以上)同伴]67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]1,840円(保険料込、介助者を要する小学生とその同伴者は無料)申込用紙又は区民課(5803)090(4064)2907kyudo.bunkyofa@gmail.comへ▶http://bunkyokyudo.wp.xdomain.jp/▶申込期間 9月12日(土)~10月3日(土)

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### 記入例(はがき)

- ①教室名・大会名
- 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)

※往復はがきの場合は返信用にもあて先を明記

1人(組)1枚

### 障害児フットサル教室★

10月7日~28日の水曜(全4回)午後4時30分~5時30分総合体育館ボールを蹴る、止める、ボールを使ったゲーム障害(知的・情緒・難聴・言語等)のある区内在在・在学小学生[介助者が必要な方は介助者(高校生以上)同伴]20人(抽選)無料

申込用紙又は区民課(5803)090(4064)2907kyudo.bunkyofa@gmail.comへ▶申込期間 9月12日(土)~10月3日(土)

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### 高齢者水中ウォーキング教室★

#### 10月水曜コース

10月21日~11月25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歳以上の区内在在・在勤者50人(抽選)4,500円(保険料込)申込用紙又は区民課(5803)090(4064)2907kyudo.bunkyofa@gmail.comへ▶申込期間 9月12日(土)~10月3日(土)

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### 小学生水泳教室 総合体育館10月コース★

10月1日~26日の月・木曜(全8回)午後4時45分~6時総合体育館区内在在・在学小学生[障害(知的・情緒・難聴・言語等支援の必要な方)のある等]、介助者が必要な方は介助者(高校生以上)同伴]67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]1,840円(保険料込、介助者を要する小学生とその同伴者は無料)申込用紙又は区民課(5803)090(4064)2907kyudo.bunkyofa@gmail.comへ▶http://bunkyokyudo.wp.xdomain.jp/▶申込期間 9月12日(土)~10月3日(土)

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### 高齢者水泳+健康体操教室★

#### 10月コース

10月2日~27日の火・金曜(全8回)午後2時10分~3時総合体育館水中ウォーキング・水泳、室内で簡単にできる体操・ストレッチ医師から運動制限を受けていない60歳以上の区内在在・在勤者30人(抽選)3,440円(保険料込)申込用紙又は区民課(5803)090(4064)2907kyudo.bunkyofa@gmail.comへ▶申込期間 9月12日(土)~10月3日(土)

\*緊急時に「健康保険証」を持参

### チャレンジスポーツ教室塾★

#### 屋内トレーニング

10月6日~27日の火曜(全4回)午後3時30分~5時総合体育館室内の運動で体力や運動能力向上を目指そう区内在在・在学小・中学生30人(抽選)640円(保険料込)申込用紙又は区民課(5803)090(4064)2907kyudo.bunkyofa@gmail.comへ▶申込期間 9月12日(土)~10月3日(土)

\*緊急時に「健康保険証」を持参

## シビックホール

文京アカデミー▶

シビックチケット係(5803)1111

公開文京アカデミーホール事業係(5803)1103

https://www.b-academy.jp/hall/

### 鼓童ワン・アース・ツアー2020「鼓」

12月17日(土)午後7時、18日(日)午後2時、19日(月)午前11時②午後4時、20日(火)午後2時シビックホール大ホール▶出演 太鼓芸能集団 鼓童▶演出 船橋裕一郎▶小学生以上7,000円(全席指定)

区民先行予約日(1日限り)

9月13日(日)午前10時~午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)区内在在・在勤・在学者

メンバーズ先行発売

9月14日(月)午前10時~15日(火)午後11時59分(インターネットのみ)

※発売初日・区民先行予約日のチケット購入・予約は、1公演1人4枚まで、席の希望不可

※メンバーズ先行発売はhttp://b-civichall.pia.jpから会員登録のうえ購入。1人4枚まで、席の希望可

岡本隆史



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(色紙)

※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

### ふれあいサロン

ウィズコロナの中、地域のつながりを守り、広げる方法を考えよう

①9月12日(土)午後2時～4時②10月3日(土)午後2時～3時40分(全2回)③根津地域活動センター④イベントや交流の場の開催が難しい中、地域のつながりをどう守り広げていくか。オンライン交流の可能性も考える⑤田代拓司氏(エンパブリック代表取締役)⑥区内在住・在勤・在学者⑦30人(抽選)⑧無料⑨電話・直接又は⑩に⑪記入⑫～⑬を明記し、根津地域活動センター ☎(3822)3653へ(区からも申込可)⑭9月8日(火)必着 ※入退場自由 ※オンライン参加可

### 特別公開講座 「江戸図屏風」と春日局

寛永の江戸を描いた唯一の絵画史料である「江戸図屏風」(国立歴史民族博物館蔵)をめぐる研究の流れを紹介しつつ、江戸の地図を重ね合わせた「読解」を試みます。 9月24日(木)午後2時～4時シビック

### 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)①無料②本人が電話で高齢福祉課介護予防係 ☎(5803)1209へ▷申込期間 8月31日(月)～9月11日(金)

### 交流館の教室

教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
パワーアップマシン教室	10/6～12/22(全12回)	14:00～16:00	駒込地域活動センター	20人
文の京介護予防体操教室	10/11～12/10(木曜)(10/15、11/19、26を除く、全8回)	10:00～11:30	区民センター	20人

### 教育センター

日時	会場	内容	講師(敬称略)	対象	定員	費用
9/4(金) 10:00～11:00	千駄木交流館 ☎(3821)6695	ママとベビーの体操教室				
9/18(金) 10:00～11:00		親子ふれあい体操教室				
9/25(金) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30		フラワーアレンジメント教室				

### 健康センター「心電図等コース」

健康センター利用券の有効期限が近づいている方は、心電図等コースを受けましょう。(基礎コースは、当面の間中止) 健康センター④利用券を手元に準備し、電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎(5803)1805へ▷申込期間 9月9日(水)～18日(金)

### ミニ就職面接会

9月17日(木)午後1時30分～4時30分 区民センター④区内事業所に正社員で就職を希望する方⑤無料⑥直接都内各ハローワークへ⑦ハローワーク飯田橋事業所第二部門 ☎(3812)8609(自動音声に従い「32」を押す) ※対象求人を開催日の1週間前頃までにハローワーク飯田橋 ☎https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi.htmlに掲載

### 文京区民踊のつどい

9月20日(日)午前11時～午後2時30分 区シビックホール小ホール④区内で活動する民踊愛好者の発表⑤どなたでも⑥166人(予定)⑦無料⑧当日直接会場へ⑨アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803)1120

### 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等④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⑤無料⑥往復はがきに⑦記入⑧～⑨を明記し、各会場へ⑩9月13日(日)必着

### シビックシネマサロン

オーケストラの少女(日本語吹替) 9月18日(金)午後1時30分～3時10分(20分前から受付)④アカデミー文京▷監督 ヘンリー・コスター▷出演 ディアナ・ダービン/アドルフ・マンジューほか⑤15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)⑥30人(抽選)⑦無料⑧往復はがきに⑨記入⑩～⑪を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(※文京アカデミー学習推進係 ☎(5803)1119へ(☎https://www.b-academy.jp/からも申込可)⑫9月11日(金)必着 ※全席指定、検温、途中休憩あり

### お知らせ

総合福祉センター臨時休館 受電設備点検のため、休館します。

### 高齢者緊急連絡カードを作成しませんか?

緊急連絡カードとは、緊急時に適切な対応ができるよう、緊急連絡先やかかりつけ医などの情報を記入したカードを作成し、自宅に保管しておくものです。 カードの情報は、区と民生委員、話し合い員、高齢者あんしん相談センターが共有し、緊急時に備えます。▷調査期間 9月8日(火)～10月16日(金)

### 2年度特別区民税・都民税(普通徴収・第2期分)納期限は、8月31日(月)です

口座振替をご利用の方は、振替口座の残高不足がないようご注意ください。 口座振替をご利用ください ④口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、口座のある金融機関又は税務課へ提出▷口座振替依頼書 電話

### わが家の省エネチャレンジ! 参加者募集

ご家庭の電気やガスの使用量を見直してCO<sub>2</sub>削減につながる省エネ生活にチャレンジしてみませんか。 ④①電気やガスの使用量削減に3か月間取組む②取組後、報告書と電気・ガスの使用量が分かる書類を提出③前年同月(1日当たり)と比べ1か月でも電気又はガスの使用量が削減できた世帯には、啓発グッズを贈呈④昨年と同じ住所で世帯の構成人数が昨年と同等又はそれ以上の区内に住所を有する世帯⑤100世帯(申込順) ⑥無料⑦申込書を〒112-8555文京区環境政策課地域環境係 ☎(5803)1276へ郵送又は持参▷申込書配布 環境政策課(区にも掲載)⑧12月15日(火) ※省エネチャレンジ開始月の前月15日までに申込(必着) ※詳細は区 ☎又は環境政策課へ

### 大学発ベンチャー支援事業

大学発ベンチャー企業が取り組む新製品・新技術の開発に要する経費の一部を補助します。 区内に所在する大学発ベンチャー企業(設立10年未満)▷対象事業 新製品・新技術の開発で4年2月28日まで完了する見込みのあるもの▷対象経費 2年4月1日～4年2月28日に補助対象事業に支出した経費▷補助額 区が認定した経費の3分の2(上限100万円、Society5.0\*の実現を推進する事業上限200万円)④申請書を直接経済課産業振興係 ☎(5803)1173へ持参▷申請書配布 経済課(区にも掲載)▷申込期間 9月1日(火)～10月30日(金) \*Society5.0:IoT、ロボット、AI等の先端技術を導入し、経済発展と社会的課題の解決を両立していく新たな社会 ※補助対象者は審査のうえ決定

### 自転車安全利用の推進

自転車のルール違反による交通事故が多発しています。「自転車安全利用五則」を守り、事故を防ぎましょう。 自転車安全利用五則 ①自転車は、車道が原則、歩道は例外 ②車道は左側通行(右側通行禁止) ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 ④安全ルールを守る ・飲酒運転・二人乗り・並進禁止 ・夜間はライトを点灯 ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認 ⑤子どもはヘルメットを着用 ④土木部管理課交通安全係 ☎(5803)1244

### 司法書士無料相談

9月8日(火)午前10時～午後4時 区民ひろば(シビックセンター地下2階) ④相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社法人の登記、遺言、成年後見等に関する相談⑤どなたでも⑥当日直接会場へ(受付は午後3時まで) ⑦東京司法書士会文京支部 ☎(5940)0015(前日まで)、☎090(8603)4020(当日限り)

### 不動産無料相談(電話相談)

宅地建物取引士が不動産に関する相談に電話で応じます。 9月9日(水)午前10時～正午、午後1時

## 催し物

### 東京大学総合研究博物館 スクール・モバイルミュージアム

「生きている骨」 骨そのものをじっくり見ることができるよう、展示を考えてみました。骨には、骨の「いま」と「昔」が記録されています。「いま」とは、動物が厳しい自然を生き抜いてきた工夫のことであり、「昔」とは、動物が歩んだ何億年もの長い歴史のことです。 9月8日(火)～11月7日(土)午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)④教育センター▷展示監督 遠藤秀紀氏(東京大学総合研究博物館教授)⑤どなたでも⑥無料⑦当日直接会場へ⑧教育センター ☎(5800)2591 ※車での来場不可 ※会場内の人数制限を行う場合あり ※展示期間等変更の場合あり、詳細は教育センター ☎へ

### 食べる喜びをいつまでも ～看取る歯科医療を通じて～

9月26日(土)午後1時30分～3時30分 区スカイホール④寺本浩平氏(医療法人社団LSM寺本内科歯科クリニック理事長)⑤区内在住・在勤・在学者⑥50人(申込順)⑦無料⑧9月1日(火)から電話又は⑨に⑩記入⑪～⑬を明記し、高齡福祉課地域包括ケア推進係 ☎(5803)1843⑭(5803)1350へ ※講演時のみ手話通訳あり

### 特別公開講座 「江戸図屏風」と春日局

寛永の江戸を描いた唯一の絵画史料である「江戸図屏風」(国立歴史民族博物館蔵)をめぐる研究の流れを紹介しつつ、江戸の地図を重ね合わせた「読解」を試みます。 9月24日(木)午後2時～4時シビック

### 介護予防教室

教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
パワーアップマシン教室	10/6～12/22(全12回)	14:00～16:00	駒込地域活動センター	20人
文の京介護予防体操教室	10/11～12/10(木曜)(10/15、11/19、26を除く、全8回)	10:00～11:30	区民センター	20人

### 交流館の教室

日時	会場	内容	講師(敬称略)	対象	定員	費用
9/4(金) 10:00～11:00	千駄木交流館 ☎(3821)6695	ママとベビーの体操教室				
9/18(金) 10:00～11:00		親子ふれあい体操教室				
9/25(金) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30		フラワーアレンジメント教室				

### 健康センター「心電図等コース」

健康センター利用券の有効期限が近づいている方は、心電図等コースを受けましょう。(基礎コースは、当面の間中止) 健康センター④利用券を手元に準備し、電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎(5803)1805へ▷申込期間 9月9日(水)～18日(金)

### ミニ就職面接会

9月17日(木)午後1時30分～4時30分 区民センター④区内事業所に正社員で就職を希望する方⑤無料⑥直接都内各ハローワークへ⑦ハローワーク飯田橋事業所第二部門 ☎(3812)8609(自動音声に従い「32」を押す) ※対象求人を開催日の1週間前頃までにハローワーク飯田橋 ☎https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi.htmlに掲載

### 文京区民踊のつどい

9月20日(日)午前11時～午後2時30分 区シビックホール小ホール④区内で活動する民踊愛好者の発表⑤どなたでも⑥166人(予定)⑦無料⑧当日直接会場へ⑨アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803)1120

### 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等④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⑤無料⑥往復はがきに⑦記入⑧～⑨を明記し、各会場へ⑩9月13日(日)必着

### シビックシネマサロン

オーケストラの少女(日本語吹替) 9月18日(金)午後1時30分～3時10分(20分前から受付)④アカデミー文京▷監督 ヘンリー・コスター▷出演 ディアナ・ダービン/アドルフ・マンジューほか⑤15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)⑥30人(抽選)⑦無料⑧往復はがきに⑨記入⑩～⑪を明記し、各会場へ⑫9月13日(日)必着

### お知らせ

総合福祉センター臨時休館 受電設備点検のため、休館します。

### 高齢者緊急連絡カードを作成しませんか?

緊急連絡カードとは、緊急時に適切な対応ができるよう、緊急連絡先やかかりつけ医などの情報を記入したカードを作成し、自宅に保管しておくものです。 カードの情報は、区と民生委員、話し合い員、高齢者あんしん相談センターが共有し、緊急時に備えます。▷調査期間 9月8日(火)～10月16日(金)

### 2年度特別区民税・都民税(普通徴収・第2期分)納期限は、8月31日(月)です

口座振替をご利用の方は、振替口座の残高不足がないようご注意ください。 口座振替をご利用ください ④口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、口座のある金融機関又は税務課へ提出▷口座振替依頼書 電話

### わが家の省エネチャレンジ! 参加者募集

ご家庭の電気やガスの使用量を見直してCO<sub>2</sub>削減につながる省エネ生活にチャレンジしてみませんか。 ④①電気やガスの使用量削減に3か月間取組む②取組後、報告書と電気・ガスの使用量が分かる書類を提出③前年同月(1日当たり)と比べ1か月でも電気又はガスの使用量が削減できた世帯には、啓発グッズを贈呈④昨年と同じ住所で世帯の構成人数が昨年と同等又はそれ以上の区内に住所を有する世帯⑤100世帯(申込順) ⑥無料⑦申込書を〒112-8555文京区環境政策課地域環境係 ☎(5803)1276へ郵送又は持参▷申込書配布 環境政策課(区にも掲載)⑧12月15日(火) ※省エネチャレンジ開始月の前月15日までに申込(必着) ※詳細は区 ☎又は環境政策課へ

### 大学発ベンチャー支援事業

大学発ベンチャー企業が取り組む新製品・新技術の開発に要する経費の一部を補助します。 区内に所在する大学発ベンチャー企業(設立10年未満)▷対象事業 新製品・新技術の開発で4年2月28日まで完了する見込みのあるもの▷対象経費 2年4月1日～4年2月28日に補助対象事業に支出した経費▷補助額 区が認定した経費の3分の2(上限100万円、Society5.0\*の実現を推進する事業上限200万円)④申請書を直接経済課産業振興係 ☎(5803)1173へ持参▷申請書配布 経済課(区にも掲載)▷申込期間 9月1日(火)～10月30日(金) \*Society5.0:IoT、ロボット、AI等の先端技術を導入し、経済発展と社会的課題の解決を両立していく新たな社会 ※補助対象者は審査のうえ決定

### 自転車安全利用の推進

自転車のルール違反による交通事故が多発しています。「自転車安全利用五則」を守り、事故を防ぎましょう。 自転車安全利用五則 ①自転車は、車道が原則、歩道は例外 ②車道は左側通行(右側通行禁止) ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 ④安全ルールを守る ・飲酒運転・二人乗り・並進禁止 ・夜間はライトを点灯 ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認 ⑤子どもはヘルメットを着用 ④土木部管理課交通安全係 ☎(5803)1244

### 司法書士無料相談

9月8日(火)午前10時～午後4時 区民ひろば(シビックセンター地下2階) ④相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社法人の登記、遺言、成年後見等に関する相談⑤どなたでも⑥当日直接会場へ(受付は午後3時まで) ⑦東京司法書士会文京支部 ☎(5940)0015(前日まで)、☎090(8603)4020(当日限り)

### 不動産無料相談(電話相談)

宅地建物取引士が不動産に関する相談に電話で応じます。 9月9日(水)午前10時～正午、午後1時

## 催し物

### 東京大学総合研究博物館 スクール・モバイルミュージアム

「生きている骨」 骨そのものをじっくり見ることができるよう、展示を考えてみました。骨には、骨の「いま」と「昔」が記録されています。「いま」とは、動物が厳しい自然を生き抜いてきた工夫のことであり、「昔」とは、動物が歩んだ何億年もの長い歴史のことです。 9月8日(火)～11月7日(土)午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)④教育センター▷展示監督 遠藤秀紀氏(東京大学総合研究博物館教授)⑤どなたでも⑥無料⑦当日直接会場へ⑧教育センター ☎(5800)2591 ※車での来場不可 ※会場内の人数制限を行う場合あり ※展示期間等変更の場合あり、詳細は教育センター ☎へ

### 食べる喜びをいつまでも ～看取る歯科医療を通じて～

9月26日(土)午後1時30分～3時30分 区スカイホール④寺本浩平氏(医療法人社団LSM寺本内科歯科クリニック理事長)⑤区内在住・在勤・在学者⑥50人(申込順)⑦無料⑧9月1日(火)から電話又は⑨に⑩記入⑪～⑬を明記し、高齡福祉課地域包括ケア推進係 ☎(5803)1843⑭(5803)1350へ ※講演時のみ手話通訳あり

### 特別公開講座 「江戸図屏風」と春日局

寛永の江戸を描いた唯一の絵画史料である「江戸図屏風」(国立歴史民族博物館蔵)をめぐる研究の流れを紹介しつつ、江戸の地図を重ね合わせた「読解」を試みます。 9月24日(木)午後2時～4時シビック

### 介護予防教室

教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
パワーアップマシン教室	10/6～12/22(全12回)	14:00～16:00	駒込地域活動センター	20人
文の京介護予防体操教室	10/11～12/10(木曜)(10/15、11/19、26を除く、全8回)	10:00～11:30	区民センター	20人

### 交流館の教室

日時	会場	内容	講師(敬称略)	対象	定員	費用
9/4(金) 10:00～11:00	千駄木交流館 ☎(3821)6695	ママとベビーの体操教室				
9/18(金) 10:00～11:00		親子ふれあい体操教室				
9/25(金) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30		フラワーアレンジメント教室				

### 健康センター「心電図等コース」

健康センター利用券の有効期限が近づいている方は、心電図等コースを受けましょう。(基礎コースは、当面の間中止) 健康センター④利用券を手元に準備し、電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎(5803)1805へ▷申込期間 9月9日(水)～18日(金)

### ミニ就職面接会

9月17日(木)午後1時30分～4時30分 区民センター④区内事業所に正社員で就職を希望する方⑤無料⑥直接都内各ハローワークへ⑦ハローワーク飯田橋事業所第二部門 ☎(3812)8609(自動音声に従い「32」を押す) ※対象求人を開催日の1週間前頃までにハローワーク飯田橋 ☎https://site.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi.htmlに掲載

### 文京区民踊のつどい

9月20日(日)午前11時～午後2時30分 区シビックホール小ホール④区内で活動する民踊愛好者の発表⑤どなたでも⑥166人(予定)⑦無料⑧当日直接会場へ⑨アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803)1120

### 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等④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⑤無料⑥往復はがきに⑦記入⑧～⑨を明記し、各会場へ⑩9月13日(日)必着

### シビックシネマサロン

オーケストラの少女(日本語吹替) 9月18日(金)午後1時30分～3時10分(20分前から受付)④アカデミー文京▷監督 ヘンリー・コスター▷出演 ディアナ・ダービン/アドルフ・マンジューほか⑤15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)⑥30人(抽選)⑦無料⑧往復はがきに⑨記入⑩～⑪を明記し、各会場へ⑫9月13日(日)必着

### お知らせ

総合福祉センター臨時休館 受電設備点検のため、休館します。

### 高齢者緊急連絡カードを作成しませんか?

緊急連絡カードとは、緊急時に適切な対応ができるよう、緊急連絡先やかかりつけ医などの情報を記入したカードを作成し、自宅に保管しておくものです。 カードの情報は、区と民生委員、話し合い員、高齢者あんしん相談センターが共有し、緊急時に備えます。▷調査期間 9月8日(火)～10月16日(金)

### 2年度特別区民税・都民税(普通徴収・第2期分)納期限は、8月31日(月)です

口座振替をご利用の方は、振替口座の残高不足がないようご注意ください。 口座振替をご利用ください ④口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、口座のある金融機関又は税務課へ提出▷口座振替依頼書 電話

### わが家の省エネチャレンジ! 参加者募集

ご家庭の電気やガスの使用量を見直してCO<sub>2</sub>削減につながる省エネ生活にチャレンジしてみませんか。 ④①電気やガスの使用量削減に3か月間取組む②取組後、報告書と電気・ガスの使用量が分かる書類を提出③前年同月(1日当たり)と比べ1か月でも電気又はガスの使用量が削減できた世帯には、啓発グッズを贈呈④昨年と同じ住所で世帯の構成人数が昨年と同等又はそれ以上の区内に住所を有する世帯⑤100世帯(申込順) ⑥無料⑦申込書を〒112-8555文京区環境政策課地域環境係 ☎(5803)1276へ郵送又は持参▷申込書配布 環境政策課(区にも掲載)⑧12月15日(火) ※省エネチャレンジ開始月の前月15日までに申込(必着) ※詳細は区 ☎又は環境政策課へ

### 大学発ベンチャー支援事業

大学発ベンチャー企業が取り組む新製品・新技術の開発に要する経費の一部を補助します。 区内に所在する大学発ベンチャー企業(設立10年未満)▷対象事業 新製品・新技術の開発で4年2月28日まで完了する見込みのあるもの▷対象経費 2年4月1日～4年2月28日に補助対象事業に支出した経費▷補助額 区が認定した経費の3分の2(上限100万円、Society5.0\*の実現を推進する事業上限200万円)④申請書を直接経済課産業振興係 ☎(5803)1173へ持参▷申請書配布 経済課(区にも掲載)▷申込期間 9月1日(火)～10月30日(金) \*Society5.0:IoT、ロボット、AI等の先端技術を導入し、経済発展と社会的課題の解決を両立していく新たな社会 ※補助対象者は審査のうえ決定

### 自転車安全利用の推進

自転車のルール違反による交通事故が多発しています。「自転車安全利用五則」を守り、事故を防ぎましょう。 自転車安全利用五則 ①自転車は、車道が原則、歩道は例外 ②車道は左側通行(右側通行禁止) ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 ④安全ルールを守る ・飲酒運転・二人乗り・並進禁止 ・夜間はライトを点灯 ・交差点での信号遵守と一時停止・安全確認 ⑤子どもはヘルメットを着用 ④土木部管理課交通安全係 ☎(5803)1244

### 司法書士無料相談

9月8日(火)午前10時～午後4時 区民ひろば(シビックセンター地下2階) ④相続・贈与・財産分与などの不動産登記、会社法人の登記、遺言、成年後見等に関する相談⑤どなたでも⑥当日直接会場へ(受付は午後3時まで) ⑦東京司法書士会文京支部 ☎(5940)0015(前日まで)、☎090(8603)4020(当日限り)

### 不動産無料相談(電話相談)

宅地建物取引士が不動産に関する相談に電話で応じます。 9月9日(水)午前10時～正午、午後1時

## 6面 区報いんきょう 令和2年8月25日

### 官公庁など

8月28日(金)～9月3日(木)は全国一斉「子どもの人権110番」強化週間です

住民基本台帳	世帯…124,281 世帯 (123,072)	うち外国人住民	計…10,612 人(11,037)
世帯と人口	人口…227,465 人 (224,431)	男…5,085 人 (5,341)	女…5,527 人 (5,696)
	男…108,213 人 (106,781)		
	女…119,252 人 (117,650)		

( )内は前年同期 令和2年8月1日現在

## 健康 医療 介護

### 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。



保健サービスセンター=9月16日(水)、本郷支所=9月10日(木)・28日(月)区内在住者<sup>※</sup>無料<sup>※</sup>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

### 高齢者にマッサージのサービス

9月16日(水)午前10時～午後1時10分<sup>※</sup>60歳以上の区内在住者<sup>※</sup>各20人程度(申込順) ¥500円

会場	シルバーセンター	福祉センター湯島
申込問合せ	9/16(水)8:30から前日までに電話で高齢福祉課社会参画支援係☎(5803)1203へ	9/16(水)9:00から前日までに電話で福祉センター湯島☎(3814)9245へ

※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、タオル又は手ぬぐいを2本持参  
※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

### 転倒骨折予防教室修了生の集い

転倒骨折予防教室を修了された方へ、転倒骨折予防体操の復習を行います。当日は自主グループ活動をされている方も参加します。



10月2日(金)午後1時30分～3時<sup>※</sup>区民センター<sup>※</sup>転倒骨折予防体操<sup>※</sup>門田公子氏<sup>※</sup>転倒骨折予防教室修了生で次の要件を全て満たす方  
①要介護認定を受けていない②1人で会場に来れる③医師から運動を止められていない<sup>※</sup>50人(申込順)  
<sup>※</sup>無料<sup>※</sup>電話9月1日(火)午前9時から電話で高齢福祉課介護予防係☎(5803)1209へ  
※当日は動きやすい服装で参加

### 保健サービスセンターの健康相談(9月)

区分	対象	保健サービスセンター ☎(5803)1805		保健サービスセンター 本郷支所 ☎(3821)5106	
		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	未定 ※再開については区 <sup>※</sup> を確認	—	—	—
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)	23(水)	13:30～14:30	—	—
歯科保健相談 <sup>※1</sup> ※2歳児の定期歯科健診も実施	乳幼児(予約制)	3(木) 10(木) 17(木) 24(木)	13:00～14:30	3(木) 17(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)	3年3/31まで中止			
HIV抗体検査(即日検査)	検査を希望する方(予約制)	2(水)	13:00～13:50	—	—
ハッピーベビー健康相談	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 <sup>※2</sup>	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
母親学級	はじめて妊娠した方(3日制)	未定 ※再開については区 <sup>※</sup> を確認			

※1 フッ素塗布中止。歯科健診のみ実施  
※2 八千代助産院でも実施。☎(5940)2102 9:00～17:00(通年対応)

## 9月は健康増進普及月間・がん征圧月間です

### 健康増進普及月間

人口の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・脳卒中等に代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。厚生労働省は、生活習慣病や運動・食事・禁煙などの生活習慣改善について理解を深め、実践を促すため、毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。区では、区民健診・がん検診の実施、HappyVegetable(ハピベジ)大作戦、ふ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<sup>※</sup>又はトーキョーウォーキングマップ<sup>※</sup><https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/walkmap/index.html>へ



健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎(5803)1231

### がん征圧月間

約40年間、がんは日本人の死因第1位であり、一生のうち2人に1人は何らかのがんにかかるといわれています。  
がんは「ならないようにする」ことはできませんが、自分自身の行動で「なりにくくする(予防する)」ことができます。以下の5つの健康習慣に気をつけている人は、0又は1つを実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなるという推計が示されました。がんは早期発見すれば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  
※詳細は区<sup>※</sup>へ

#### 健康習慣

- ①禁煙
- ②節酒
- ③食生活の見直し
- ④身体活動
- ⑤適正体重の維持



(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター<sup>※</sup><http://ganjoho.jp/public/index.html>、<sup>※</sup>がん研究振興財団「がんの統計2018」<sup>※</sup><https://www.fpcr.or.jp/>)

## 9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)。  
☎は内科、☎は小児科、☎は歯科。



(診療時間)昼 間 9:00～17:00  
準夜間17:00～22:00 ▲二次元コード

日	医療機関名	調 類	所在地	電話
6	千葉医院	内小	千 石1-6-16	(3941)1340
	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
	文京内科・循環器クリニック	内	本 駒込2-10-3	(6304)1567
	松本医院	内小	本 駒込5-41-11	(5832)9518
	佐藤歯科医院	歯	白 山3-6-3	(5689)3010
	近藤歯科クリニック	歯	向 丘1-10-2	(3816)4118
	友成第二医院	内	大 塚5-40-18	(3941)8583
	寺田医院	内	西 片1-2-3	(3812)1821
	団子坂ひろせ小児科	内小	千 駄木1-23-6	(3823)4970
13	文京区医師会付属診療所	内	千 駄木2-26-8	(3823)2217
	クマモトクリニック	内	千 駄木3-37-17	(5685)0811
	志賀歯科医院	歯	音 羽1-23-22	(3941)5478
	さとう歯科医院	歯	本 郷3-39-3	(3815)0118
	中野小児科内科	内小	白 山1-33-23	(5805)8551
	伝通院クリニック	内小	小 日向4-6-18	(6912)1565
	坂口医院	内	本 郷4-9-22	(3811)1560
	文京区医師会付属診療所	内	千 駄木2-26-8	(3823)2217
	駒込かせだクリニック	内	本 駒込4-19-16	(5832)5665
	柴田歯科医院	歯	目 白台3-7-5	(3941)8250
20	サカハ通りなみデンタルオフィス	歯	本 郷3-12-9	(6801)5495
	はとり内科クリニック	内	白 山5-33-3	(5800)2210
	橋本こどもクリニック	内小	本 駒込6-4-2	(3943)6333
	谷根千クリニック	内	根 津2-33-14	(3827)2731
	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	内小	千 駄木2-28-12	(3828)1500
	小日向歯科医院	歯	小 日向2-10-21	(3946)4013
	東大前ひろた歯科クリニック	歯	西 片2-1-4	(3817)7077
	水間クリニック	内小	千 石4-8-1	(5976)7350
	松平小児科	内小	関 口1-15-9	(3267)4077
21	文京区医師会付属診療所	内	千 駄木2-26-8	(3823)2217
	吉行医院	内	千 駄木2-34-10	(3821)7994
	加藤診療所	内	本 駒込2-18-2	(3941)7522
	鈴木歯科医院	歯	目 白台1-9-9	(3941)2539
	ニコライ歯科	歯	根 津1-23-9	(3827)9823
	中村クリニック	内	小 石川3-27-6	(3818)7677
	光永クリニック	内小	千 石4-4-1	(3943)0270
	田代医院	内小	向 丘2-20-3	(3823)0871
	文京区医師会付属診療所	内	千 駄木2-26-8	(3823)2217
	きたなかこども成長クリニック	内小	本 郷2-37-6	(3817)0976
27	鈴木歯科医院	歯	大 塚6-35-5	(3943)8868
	中島歯科医院	歯	千 駄木2-43-3	(3823)2663

### 休日調剤薬局

(受付時間)昼間9:00～17:00 準夜間17:00～22:00

日	薬局名	調 類	所在地	電話
6	よつば薬局	調	千 石1-6-17	(6912)2555
	キリン堂薬局江戸川橋店	調	関 口1-1-3	(3269)8910
	なぎさ薬局千石駅前店	調	本 駒込2-10-4	(6902)2477
	ウイング薬局	調	本 駒込4-34-5	(5832)5757
13	小石川薬局	調	小 石川11-13-9	(3815)4182
	恵愛堂薬局	調	大 塚5-40-18	(5319)4193
	谷根千薬局	調	千 駄木2-34-6	(5842)1455
20	白山駅前薬局	調	白 山5-36-9	(5805)1886
	紫山堂薬局	調	大 塚1-4-8	(3945)4310
	今尾薬局	調	本 郷4-6-3	(3811)4033
	バイン薬局	調	本 駒込4-20-11	(3823)8487
21	白山駅前薬局	調	白 山5-36-9	(5805)1886
	EDOゆしま調剤薬局	調	本 郷3-3-1	(3830)2121
	テート薬局	調	根 津2-34-23	(3821)4176
	なの花薬局さつき店	調	千 駄木2-2-16	(5834)8170
	といだ薬局	調	千 石4-22-15	(3942)5041
22	日生薬局根津店	調	千 駄木2-2-17	(3823)9181
	谷根千薬局	調	千 駄木2-34-6	(5842)1455
	グッド薬局小石川店	調	小 石川11-24-1	(6801)5153
27	丸山町薬局	調	千 石3-37-14	(5978)9333
	今尾薬局	調	本 郷4-6-3	(3811)4033
	雄飛堂薬局千駄木店	調	向 丘2-14-6	(3823)8551

### 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	24時間(年中無休)
https://www.himawari.metro.tokyo.jp/		
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	
本郷消防署	(3815)0119	
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・8/13～8/16・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

## 数字から見る熱中症

健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎(5803)1231

### マスクに潜む危険!!

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用は効果的ですが、一方で、熱中症のリスクを高める一因にもなるといわれています。特に運動を行う際には注意しましょう。



マスクなし



マスクあり



5km/時間  
室内でランニングをしたとき…  
「マスクあり」は「マスクなし」に比べて  
•心拍数、呼吸数は1割増  
•二酸化炭素の増加  
•マスクを付けている部分の皮膚温度が1.76℃上昇(深部体温には差はなし)

### 「3つの取る」を意識して熱中症を防ごう

新型コロナウイルス対策に対応しつつ、熱中症を予防するためには  
①人と2m距離を取り、②マスクを取る ③水分を取るの、「3つの取る」を実践することが必要です。新しい生活様式における熱中症予防を実践しましょう!



出典:「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」、「教えて!『かくれ脱水委員会』」

