



文京区
シンボルマーク



文の京
(ふみのみやこ)

区報 ふみんきよ

平成31年
(2019) **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.1710

■主な内容

委員公募…………… 2面 後楽園駅前に一時利用制自転車駐車場がオープンします… 3面
「マイ広報紙」をご利用ください… 3面 平成30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

問 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、毎月実施している第2日曜の開庁に加え、臨時窓口を開設します。なお、一部の手続について、特定の期間には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10日・31日と4月7日・14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、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	第2日曜	日曜臨時窓口	問合せ先
		3/10・4/14	3/31・4/7	
転入・転出・転居届(※1)		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		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		受付	受付を行いません	
住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明等の交付		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
戸籍証明書の交付(※2)		受付	受付を行いません	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		

※1 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。
※2 一部取扱いできない証明書あり。

開庁日カレンダー (3月～4月中旬)

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

- 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発行に限り20:00まで受付を延長。
- × 閉庁日

月曜日及び祝日明けは、大変混雑が予想されます。3月25日～29日、4月1日～5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、区ホームページをご覧ください。

混雑に伴う番号札発券時間のお知らせ

3月25日(月)～4月5日(金)は、特に混雑が予想されます。転入手続など一部の番号札発券終了時間を早めることがあります。

住所変更手続・印鑑登録等の方は、午後3時までに番号札をお取りください。ご協力をお願いします。

転入・転居・世帯変更届の事前チェック

3月25日(月)～4月5日(金)の期間は、転入・転居・世帯変更届については書類の事前チェックをアートサロン(シビックセンター1階)で行い、事前チェック後、戸籍住民課(シビックセンター2階)にて手続を行います。

※転出・印鑑登録・証明発行・戸籍届出等の手続は通常どおり戸籍住民課で受付

●水曜夜間延長の中止

3月27日、4月3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

●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23日(土)のマイナンバーカード(個人番号カード)の交付は、混雑期準備作業等のため行いません。

●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、区ホームページをご覧ください。

- ① 転出届(郵送用)
 - ② 本人確認書類の写し(右記の注意事項を参照)
 - ③ 返信用封筒(82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)
- ※3～4月の郵送による転出届については、返信用封筒は不要



混雑状況等のリアルタイムでの確認

区ホームページ「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、交付準備が完了した際にメールでお知らせします。



▲二次元コード



【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)又はマイナンバー通知カードを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。
- 内容によっては再度お越しいただく場合もありますので、事前に電話などで問合せください。

「動画でわかる文京区の手続き」を区ホームページで公開しています

区役所窓口での手続きを円滑に行っていただくため、手続きの方法などが目で見てわかりやすい「動画でわかる文京区の手続き」を区ホームページで公開しています。今回、新たに「赤ちゃんが生まれたら(届出編)」「マイナンバーカード 申請から受取まで」を追加しました。

また、「3～4月の戸籍住民課窓口のご案内」についての動画も公開しています。

区役所に行く前に準備するものや着いてからの流れ、各手続きの際の留意点などを、動画でわかりやすく説明しています。

動画は、区ホームページ又は下記二次元コードからもアクセスできます。



◀「赤ちゃんが生まれたら(届出編)」
▶「ライフシーンから探す」
「妊娠・出産」



◀「マイナンバーカード 申請から受取まで」
▶「手続き・くらし」
「戸籍・住民登録・印鑑登録」
「通知カード・マイナンバーカード(個人番号カード)」



◀「3月・4月の
戸籍住民課
窓口のご案内」

問 ● 手続きについて 動画内の各担当課 ● 動画について 広報課CATV担当 ☎(5803)1130

委員公募

文京区立図書館改修に伴う機能向上検討委員会

●委員の仕事

文京区立図書館の機能向上、小石川図書館の改築及びその他の老朽化した図書館の改修について検討します。

18歳以上の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く)定3人▽任期 委員会(32(2020)年度中)終了まで▽謝礼 1回2千円▽会議 年8回程度(平日夜間)▽選考 書類審査・面接(4月中旬予定)甲 申込書に応募動機等必要事項を記入し、真砂中央図書館へ郵送又は持参 乙 3月22日(金)必着▽申込書配布 各図書館(図書館ホームページにも掲載) 丙 文京区本郷4-8-15 真砂中央図書館 (3815)6801

文京区緑の基本計画改定協議会委員

●委員の仕事

31年度に予定している「文京区緑の基本計画」の改定について検討・協議します。18歳以上の区内在住・在勤・在学者(区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く)定4人以内▽任期 5月(2020)年3月31日(予定)▽会議 年4回程度(平日昼間又は夜間)▽謝礼 1回2千円▽選考 書類審査・面接(4月予定)甲 申込書に作文(応募動機と文京区のみどりについて私の意見(400字程度)を添えてみどり公園課へ郵送又は持参▽申込書配布 みどり公園課(区ホームページに掲載)各地域活動センター 乙 3月22日(金)必着 丙 文京区みどり公園課計画担当 (5803)1255 ※作文は公開の対象

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

区民葬儀とは、葬儀費用の負担軽減などの区民要望に応えるため、全東京葬祭業連合会に加盟する区民葬儀取扱業者が行っている葬儀のことです。区民葬儀を利用した場合に、助成を行います。

詳細は、区ホームページ又は左記へ問合せください。

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喪主の方が、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1万円甲 葬儀を行った日から1年以内に左記へ▽申請書配布 左記(区ホームページ)にも掲載 乙 福祉政策課地域福祉係 (5803)1202

区民葬儀取扱指定店

葬儀店名	所在地	電話番号
山崎葬儀社	千駄木5-49-5	(3821)0687
本郷金子商店	本郷2-14-9	0120(18)7837
杉元	本郷5-7-7	(3813)5601
神谷商店	根津2-20-4	(3821)4215
矢口葬祭	大塚5-18-1	(3941)7222
東都博善社	白山1-14-10	(3812)1411
鈴木商店	小石川1-22-8	(3811)6818
磯辺葬儀社	目白台2-9-6	(3941)0983

30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

30年度第3四半期までのごみ量は、前年度に比べ、266t(0.8%)の減量となりました。また、資源回収量(集団回収を含む)は、前年度に比べ、534t(5.2%)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いたします。

ごみ量	30年 4~12月	29年 4~12月	増減量	増減率
可燃ごみ	29,892t	30,141t	▲249t	▲0.8%
不燃ごみ	1,129t	1,139t	▲10t	▲0.9%
粗大ごみ	995t	1,003t	▲8t	▲0.8%
合計	32,016t	32,282t	▲266t	▲0.8%

資源回収量(集団回収を含む)	30年 4~12月	29年 4~12月	増減量	増減率
粗大ごみ	270t	281t	▲11t	▲3.9%
古紙	6,362t	6,901t	▲539t	▲7.8%
缶	401t	403t	▲2t	▲0.5%
びん	1,805t	1,829t	▲24t	▲1.3%
ペットボトル	710t	668t	42t	6.3%
その他	150t	150t	0t	0.0%
合計	9,698t	10,232t	▲534t	▲5.2%

※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 ※粗大ごみ資源化率は、ごみとして処分していないため、粗大ごみ量に含めない。 丙 リサイクル清掃課 (5803)1184



凡例 日 時 会 場 内 容 師 講 師 対 象 定 員 費 用 申 込 締 切 問 合

歩行喫煙等禁止周知・啓発キャンペーンを実施します

区では、歩行者の安全確保およ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やポイ捨て、および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、集合同所まで直接お集まりください。

日時	実施場所	集合同所
3/12(火) 8:30~9:00	御茶ノ水駅周辺 (順天堂医院、聖橋)	・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実施 ※雨天の場合は、区職員のみで実施場所等で実施 ※荒天時は中止する場合があります。

丙 環境政策課地域環境係 (5803)1828

3月1日(金)~7日(木)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。

丙 建築指導課監察担当 (5803)1267

訪問型病児・病後児保育利用料助成制度をご活用ください

ベビーシッターの派遣等による病児・病後児保育サービスを利用した際に、利用料の一部を助成します。

丙 生後4か月から小学校3年生までの児童(丙)保育利用料の半額を助成。ただし住民税非課税世帯等の場合は全額を助成(児童一人につき年間4万円が上限、入会金・年会費等は助成対象外) 丙 病児・病後児保育のベビーシッターサービスを利用した領収書等の必要書類を〒112-8555文京区子育て支援課子育て支援推進担当 (5803)1256へ郵送又は持参 ※詳細は上記又は区ホームページを参照

戦災死没者の慰霊と平和祈念のため黙とうを

3月10日(日)は東京都平和の日です

東京大空襲をはじめ戦災で亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を祈念して、同日の午後2時から家庭や職場等で1分間の黙とうをささげてくださいようお願いします。

丙 総務課総務係 (5803)1139

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、日ごろ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」と設定し、活動を重点的に行っています。区内135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。

文京区議会議員選挙・ 文京区長選挙

投票日 **4月21日(日)**

投票時間 **午前7時～午後8時**

若年層の投票立会人募集

若い方々の投票参加を推進するため、体験型学習の一環として、投票立会人の登録制度を設けています。ご応募をお待ちしています。

☑投票所区域の選挙人名簿登録者(18歳～29歳) ☑52人(各投票所2人)▷従事時間 ①前半=午前6時30分～午後1時30分②後半=午後1時30分～8時30分▷謝礼 7,500円(税込)
☎電話で下記へ

☎選挙管理委員会事務局 ☎(5803)1287

消費生活展

消費者団体や外部の協力団体による、暮らしに役立つ情報を発信します。スタンプラリーのスタンプを必要数以上集めた方には、景品を差上げます。



☎3月13日(水)・14日(木)午前10時～午後3時 ☎ギャラリーシビック・アートサロン ☎パネル展示、スタンプラリー、手作り体験コーナー、ふるしきの包み方講座、安心・安全商品や野菜等の販売等 ☎無料 ☎当日直接会場へ ☎消費生活センター ☎(5803)1105

第六中学校の生徒が 救助活動に協力しました

第六中学校の生徒5人が、1月10日に西片2丁目で発生した火災で救助活動に協力したとして、本郷消防署から感謝状を授与されました。5人は、下校途中に火災現場に遭遇し、現場付近の住宅一軒一軒をまわり火災の発生を知らせるとともに避難を促しました。また、付近を通りかかった大人に消防署への通報を依頼しました。

☎教育指導課 ☎(5803)1300



3月10日から 配信開始 「マイ広報紙」をご利用ください

マイ広報紙は、自治体などが発行する広報紙を記事ごとにデータ化し、インターネットで無料配信するサービスです。3月10日号から「区報ぶんきょう」を配信し、パソコンやスマートフォンから簡単に記事を閲覧できるようになります。



便利な機能

- 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。
- 事前にユーザー登録しておく、読みたい広報紙(自治体)やカテゴリの記事をマイページで見ることができます。
- 自分の住む地域だけでなく、他の地域の広報紙もまとめて読むことができます。
- SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)で気になった記事を共有できます。

☎広報課広報担当 ☎(5803)1128



▲二次元コード

後樂園駅前に 一時利用制自転車駐車が オープンします



後樂園駅前にどなたでも利用できる一時利用制自転車駐車がオープンします。

▷利用開始 3月1日(金)▷場所 後樂園駅前(春日1-15付近)▷利用台数 47台 ☎2時間無料、以降10時間ごとに100円(出庫時に精算、交通系電子マネー利用可)

☎土木部管理課交通安全係 ☎(5803)1244

バイク・軽自動車の廃車手続き をお忘れなく

軽自動車税が未納の方は納めてください

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。すでに車を他の方に譲渡している方、盗難にあつて車が見つからない方(警察に盗難届を出していても、廃車手続きは必要)、破損等で車が使えなくなった方は、3月29日(金)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がかからなくなります。廃車等の届出はできるだけ早くお出しください。

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。譲渡の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。

☎税務課税務係 ☎(5803)1152
☎税務課納税係 ☎(5803)1156



車種	手続き・問合せ
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車(フォークリフト等)	税務課税務係 ☎(5803)1152
軽二輪・二輪小型自動車 (125ccを超えるもの)	練馬自動車検査登録事務所 ☎050(5540)2032
軽三輪・軽四輪車	軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎050(3816)3101

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、不用になり処分困った家具等を道路上に「不法投棄」していく例が毎年多くあります。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。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
 - 植木鉢など置く
 - 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
- ※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



各番組の紹介はこちら

11ch 3月の番組表
時間 番組
8:30 くらしの情報室(1~3日)自転車シェアリング事業(4~10日)オフィスでできる身近な省エネ(18~24日)おしえて!文京区の子育て支援サービス(25~31日)安全なまちづくりスマイルらいふ(11~17日)これが私の生きがい

地域子育てステーション(3月)

保育園名・電話 日時 主な内容
藍染 (3828)5509 12日(火)10:00 パネルシアターを見よう
久堅 (3811)0712 19日(火)10:00 なりきって遊ぼう

※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。

アファエクスサイズ(4月日曜コース)
4月7日(土)・28日(日)の日曜(全4回)
午前10時~11時30分 総合体育館
アクアダンス・筋力トレーニング
等18歳以上で、医師から運動制限を受けていない区内在住、在勤在学者50人(抽選)2千200円(保険料込)申込回往復はがき1人1枚に「アファエクスサイズ」4月日曜コース1住所氏名ふりがな・年齢性別・電話番号(在勤者は勤務先所在地、在学者は学校名も)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(5803)4271へ3月11日(月)必着

小学生水泳教室
4月1日~25日の月・木曜(全8回)午後4時45分~6時
総合体育館区内在住、在職の小学生・障害(知的・情緒・聴覚・言語)等支援の必要のある等で、介助者が必要なく介助者(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(千840円)保険料込、介助者を要する小学生とその同伴者は無料(同往復はがき1人1枚に「小学生水泳教室総合体育館4月コース」1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11日(月)必着
※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

3月8日(金) 午前10時~午後5時
入場無料
平成30年度 介護予防展
~生きがい・やりがい・元気の秘訣~
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!

健康推進課介護予防係 (5803)1209
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(お口の筋力)
栄養改善コーナー
●低栄養予防レシピ配布
●栄養相談 (ほか)

図書館 入場無料
大塚公園みどりの図書室の休館
3/18日~20日、館内特別整理のため休館します。
大塚公園みどりの図書室(3945)0734

読売巨人軍ジャイアンツアカデミー講師陣による指導
小学生ボール投げ&走り方教室(全2回)
4月2日(火)・30日の火曜(4月23日を除く、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年以上
総合体育館音楽室、はじめての子どもや苦手な子どもも安心!区内在住、在学の小・中学生各20人(抽選)640円(保険料込)同往復はがきに「チャレンジスポーツ教室(ヒップホップ)」住所氏名ふりがな・年齢性別・電話番号・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11日(月)必着

ジュニアローラー スポーツ教室(全2回)
3月26日(火)・27日(水)午前9時~11時 東京ドームローラースケートアリーナ(後楽1-3-61)区内在住、在学の小・中学生40人(抽選)2千円(保険料込)レンタルローラー代込(同区区内)同往復はがきに「ジュニアローラー」住所氏名ふりがな・年齢性別・電話番号・ローラースケートの経験(滑れる①立てる②はじめて③靴のサイズ(マイローラー)持込の場合は不要)と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区スポーツ振興課(5803)1308へ3月11日(月)必着

チャレンジスポーツ 教室塾(ヒップホップ)
4月2日・30日の火曜(4月23日を除く、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年以上
総合体育館音楽室、はじめての子どもや苦手な子どもも安心!区内在住、在学の小・中学生各20人(抽選)640円(保険料込)同往復はがきに「チャレンジスポーツ教室(ヒップホップ)」住所氏名ふりがな・年齢性別・電話番号・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11日(月)必着

ギャラリーシビック
血管年齢測定コーナー
●あなたの血管年齢は何歳!?
●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
●読み書き・計算ドリル等を使用した、脳の活性化プログラム体験
高齢者あんしん相談センター相談コーナー
●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。お気軽にご相談ください。
文京区社会福祉協議会コーナー
●介護予防と地域の支えあいの場「かよい〜」のご紹介

アートウォール・シビック
「自由が好き、発想が遊び。」展
3月2日(土)~28日(木)
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)
それぞれ個性を大切にしたい自由な表現の絵画作品を展示
無料アカデミー推進課文化事業係(5803)1120

眠っているランドセル、ありませんか?
ご自宅にある、もう使わないランドセルを、アフガニスタン等の子どもたちに贈る国際支援活動に、文京区も賛同します。
新品の学用品を、ランドセルの中に入れて贈ることもできます。
贈れないランドセル、学用品もありますので、詳細は区ホームページを確認ください。
ご質問いただける方は、ぜひお持ちください。
3月14日(木)午前9時30分~午後3時 区民ひろば(シビックセンター地下2階)などでもピックアップ
*ランドセルの海外輸送費募金として、(随)ジョイセフがお預かりします
総務課課長(サイ)推進担当(5803)1187

銭湯へ行く
湯遊入浴デー
第2・4日曜午後4時~11時
区民ひろば(シビックセンター地下2階)にて実施
実施浴場で配布の申請書を生活衛生課に送付
※3月中旬に区からカードを本人に送付。代理人への送付は不可
2019年度シニア入浴カード申請方法
30年度入浴カードを持っている方
3/15(金)以降に下記①②を本人が実施浴場で持参
①30年度シニア入浴カード
②本人確認できる物(保険証等)
30年度入浴カードを持っていない方(なくした方含む)
実施浴場で配布の申請書を生活衛生課に送付
※3月中旬に区からカードを本人に送付。代理人への送付は不可

日帰りバスツアー
春爛漫の甲州路を楽しむ
ゆったり、のんびり
桃畑を散策してお花見、ワイナリーの見学と試飲、石和の温泉付きレストランでゆったり昼食、県立美術館でミレニアス鑑賞。春爛漫の甲州路を心ゆくまで楽しませます。
4月9日(火)午前7時10分シビックセンター1階南側駐車場集合(同18歳以上の方)45人(抽選)1万円(昼食見学保険料込)同往復はがきに「日帰りバスツアー」参加者全員1枚づつまで(住所氏名・年齢・電話番号)と返信用にもあて先を明記し、〒113-0033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(火)必着
旅行実施費用支払先 東京バスワールド

観戦ツアー
ワールドカップサッカー
賞し切りバスで行こう!
世界ランク20位以内の強豪8か国が頂点を競うワールドカップサッカー。ワールドカップを観戦するバスツアーを開催します!
ワールドカップは、アメリカを善用し、音の鳴るボールと声でのコミュニケーションを頼りに行う5人制サッカーです。ぜひこの機会に、オリンピック正式種目であるフラインドサッカーの迫りを感じてみませんか?
3月21日(木)日本VSスペイン午後3時試合開始
ロシアVSコロンビア午後5時30分試合開始
シビックセンター1階午後1時集合(天王洲公園品川区東品川2-1-23)区内在住、在勤在学者40人(抽選)1人2千円(当日納入)同往復はがきに「ワールドカップサッカー」住所氏名ふりがな・年齢性別・電話番号・メールアドレスと返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区スポーツ振興課(5803)1308へ3月11日(月)必着
※申込1回につき4人まで参加
者に1人以上区内在住、在勤在学者が入れば応募可

観戦ツアー
ワールドカップサッカー
賞し切りバスで行こう!
世界ランク20位以内の強豪8か国が頂点を競うワールドカップサッカー。ワールドカップを観戦するバスツアーを開催します!
ワールドカップは、アメリカを善用し、音の鳴るボールと声でのコミュニケーションを頼りに行う5人制サッカーです。ぜひこの機会に、オリンピック正式種目であるフラインドサッカーの迫りを感じてみませんか?
3月21日(木)日本VSスペイン午後3時試合開始
ロシアVSコロンビア午後5時30分試合開始
シビックセンター1階午後1時集合(天王洲公園品川区東品川2-1-23)区内在住、在勤在学者40人(抽選)1人2千円(当日納入)同往復はがきに「ワールドカップサッカー」住所氏名ふりがな・年齢性別・電話番号・メールアドレスと返信用にもあて先を明記し、〒113-0033文京区スポーツ振興課(5803)1308へ3月11日(月)必着
※申込1回につき4人まで参加
者に1人以上区内在住、在勤在学者が入れば応募可

住民基本台帳	世帯…121,087	世帯 (118,653)	うち 外国人 住民	計…10,840 人 (9,897)
	人口…221,606	人口 (217,538)		男…5,227 人 (4,829)
	男…105,538	男 (103,514)	女…5,613 人 (5,068)	
	女…116,068	女 (114,024)		()内は前年同期 31年2月1日現在

健康 医療 介護

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方は、接種しましょう。
☎予防対策課 ☎(5803) 1834

はじめての離乳食

☎3月8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「5～6か月児の離乳食づくりのポイント」☎30年9～10月生まれで区内在住の第1子の保護者 ☎各24組(申込順、初めて参加する方を優先) ☎無料 ☎☎3月1日(金)午前8時30分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

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です

厚生労働省では、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

生活の場(家庭、地域、職域、学校)を通じて、女性の様々な健康問題を社会全体で総合的に支援することが重要です。

この機会に、自身の健康を振り返りましょう。
☎健康推進課地域保健担当 ☎(5803) 1231

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＝3月7日(木)・20日(水)、本郷支所＝3月7日(木)・25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

精神障害回復途上者のデイケア

デイケアは、ウォーキング、お菓子作り、フリートーク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歳以下の主として統合失調症の回復初期にあり、通院治療中の区内在住者 ☎☎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

〈介護予防〉

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18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、舌の正しい清掃方法、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

シニア健康体操教室(4月)

☎4月4日～25日の木曜(全4回)午後3時30分～4時30分 ☎江戸川橋体育館 ☎リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ ☎60歳以上で医師から運動制限を受けていない区内在住・在勤・在学者 ☎40人(抽選) ☎¥1,240円(保険料込) ☎☎往復はがき(1人1枚)に「シニア健康体操教室(4月)」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号(在勤者は勤務先・所在地も)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11日(月)必着

高齢者水中ウォーキング教室 4月水曜コース

☎4月3日～5月8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・ストレッチほか ☎60歳以上の区内在住者 ☎50人(抽選) ☎¥4,500円(保険料込) ☎☎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・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・初めての場合は「初回」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11日(月)必着

からだコンディショニング

☎高齢者の食事(栄養・嚥下)や健康を維持する腰痛・膝痛改善のいすを使った体操等 ☎65歳以上の区内在住者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方 ☎各15人(抽選) ☎無料 ☎☎往復はがきに「からだコンディショ

ニング」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号と返信用にもあて先を明記し、各会場へ ☎3月9日(土)必着

日時	4～6月の水曜	
	10:30～12:00	13:30～15:00
会場 申込 問合せ	〒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

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。

☎①～⑨4月～32(2020)年3月⑩4～9月(6か月間) ☎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 ☎区内在住で次の要件を全て満たす方 ☎1 65歳以上で医師に運動を止められていない ☎2 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 ☎各会場により10～20人(抽選、初めて参加する方を優先) ☎無料 ☎☎はがき(1人1枚)又は ☎☎で希望会場(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14日(木)必着

会場	曜日	時間
①保健サービスセンター本郷支所	第1・3月曜	14:00～15:30
②不忍通りふれあい館	月2回月曜	10:00～11:30
③シビックセンター5階区民会議室	第1・3火曜	14:00～15:30
④福祉センター湯島	第1・3水曜	10:00～11:30
⑤目白台交流館		14:00～15:30
⑥駒込地域活動センター	第1・3木曜	14:00～15:30
⑦白山東会館	第2・4木曜	10:00～11:30
⑧福祉センター江戸川橋		14:00～15:30
⑨洛和ヴィラ文京春日	火曜	10:00～11:30
⑩男女平等センター	第1・3木曜	10:00～11:30

※管理栄養士と歯科衛生士の講話もあり。

30年度定期高齢者用肺炎球菌予防接種事業終了のお知らせ

30年度に対象となる方が、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(日)までです。接種を希望される方は早めに接種をお願いします。

対象	回数	費用
①平成30年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 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)がある方 ※過去に高齢者用肺炎球菌を接種したことがある方は対象外	1回	4,000円(自己負担額)

※②の方は身体障害者手帳を持参の上、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
※生活保護世帯の方は、生活福祉課で発行する保護証明書を医療機関に持参すれば自己負担が免除

☎予防対策課 ☎(5803) 1834

保健サービスセンターの健康相談(3月)		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	
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	13日(水) 27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)	27日(水)	13:30～ 14:00	7日(木)	9:30～ 10:00
母親学級	はじめて妊娠した方(3日制)	1日(金) 8日(金) 15日(金)	13:15～ 13:30	5日(火) 12日(火) 19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)	7日(木) 14日(木) 28日(木)	13:00～ 14:30	7日(木) 28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)	28日(木)	①9:30～ ②10:15～	14日(木)	14:00～
HIV抗体検査(即日検査)	検査を希望する方(予約制)	6日(水)	13:00～ 13:45	—	—
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※1	妊娠・出産・子育てについて相談を希望する方	月～金曜	9:00～17:00(通年対応)	月～金曜	9:00～17:00(通年対応)

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)。
☎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	種	所在地	電話
3	三橋医院	☎☎	○	小石川4-20-1	(3816)3284
	茗荷谷キッズクリニック	☎	○	大塚3-1-6	(5976)3077
	文京区医師会付属診療所	☎	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
10	森谷医院	☎☎	○	千駄木5-43-11	(3821)0128
	谷口医院	☎	○	本駒込2-8-11	(5395)7760
	池田歯科医院	☎	○	小石川11-16-6	(5684)4184
17	松原歯科医院	☎	○	本駒込3-1-9	(3821)2366
	祐ホームクリニック	☎	○	千石4-25-5	050(3784)2001
	吉村小児科	☎	○	大塚2-18-6	(3943)3806
21	文京区医師会付属診療所	☎	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
	クマモトクリニック	☎	○	千駄木3-37-17	(5685)0811
	文京動坂診療所	☎	○	千駄木4-15-3	(3822)9680
24	今井歯科医院	☎	○	白山5-14-5	(3941)2768
	清 歯科医院	☎	○	本郷4-15-3	(3818)4188
	八千代診療所	☎☎	○	白山1-5-8	(3811)4519
31	森内科	☎	○	大塚3-35-8	(3945)8188
	坂口医院	☎	○	本郷4-9-22	(3811)1560
	根津診療所	☎	○	根津1-27-3	(3823)0096
21	文京区医師会付属診療所	☎	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
	加賀谷歯科医院	☎	○	大塚3-6-13	(3945)1184
	山崎健幸歯科クリニック	☎	○	湯島3-26-11	(3834)4618
24	春日クリニック	☎	○	小石川11-12-16	(3813)0080
	やすだクリニック	☎	○	大塚4-45-4	(3945)5055
	猪狩医院	☎	○	根津1-16-8	(3822)4735
31	日原内科クリニック	☎	○	千駄木2-13-1	(3822)6262
	文京区医師会付属診療所	☎	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
	文京歯科医院	☎	○	小石川4-20-5	(3811)3994
24	堀江歯科クリニック	☎	○	本郷2-13-10	(3811)8844
	伝通院クリニック	☎☎	○	小日向4-6-18	(6912)1565
	東京健生病院	☎	○	大塚4-3-8	(3944)6111
31	団子坂ひろせ小児科	☎	○	千駄木1-23-6	(3823)4970
	文京区医師会付属診療所	☎	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
	動坂クリニック	☎	○	本駒込4-42-4	(3822)5605
21	おかのデンタルクリニック	☎	○	音羽1-15-12	(5977)7227
	団子坂くろぎクリニック	☎	○	千駄木5-21-12	(5834)7702
	友成第二医院	☎	○	大塚5-40-18	(3941)8583
31	神楽坂ホームケアクリニック	☎	○	関口1-13-14	(5579)2331
	錦糸/水アミールクリニック	☎☎	○	湯島1-9-14	(5844)1401
	文京区医師会付属診療所	☎	○	千駄木2-26-8	(3823)2217
24	むらい内科・循環器クリニック	☎	○	千駄木3-43-3	(3822)8010
	おおえ歯科医院	☎	○	大塚1-1-15	(3944)6480
	吉野歯科クリニック	☎	○	向丘1-13-5	(3813)7747

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	種	所在地	電話
3	紫山堂薬局	○	○	大塚1-4-8	(3945)4310
	クラフト薬局向丘店	○	○	向丘2-14-9	(3822)7211
10	あかね薬局	○	○	大塚4-45-10	(3945)4308
	谷根千薬局	○	○	千駄木2-34-6	(5842)1455
17	いるか動坂薬局	○	○	千駄木4-16-2	(5814)0006
	カテイ堂薬局	○	○	白山1-8-6	(3811)5843
21	今尾薬局	○	○	本郷4-6-3	(3811)4033
	岡崎薬局2	○	○	小石川11-12-14	(5689)2778
24	あかね薬局	○	○	大塚4-45-10	(3945)4308
	平成調剤薬局	○	○	根津1-16-9	(5685)1023
31	せんだぎ薬局	○	○	千駄木2-13-1	(5834)1280
	どうかん薬局	○	○	千駄木3-48-6	(3828)1230
24	ひかわ調剤薬局	○	○	千石3-4-3	(3944)1327
	紫山堂薬局	○	○	大塚1-4-8	(3945)4310
31	パイン薬局	○	○	本駒込4-20-11	(3823)8487
	恵愛薬局	○	○	大塚5-40-18	(5319)4193
24	ケイワ薬局湯島店	○	○	湯島1-9-14	(5805)7898
	竹内薬局千駄木店	○	○	千駄木3-28-9	(5842)1216

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) 短縮「#8000」	(5285) 8898	月～金曜(休日を除く)18:00～23:00 土・日・祝日、12/29～1/3 9:00～23:00
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 https://www.himawari.metro.tokyo.jp/	(5272) 0303	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」
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
地域包括ケア 歯科相談窓口	090(4544)8020	月～金曜 (祝日・12/29～1/4を除く) 11:00～16:00

区の情報はこちらをチェック!



区公式ホームページ



フェイスブック



ツイッター



youtube(区民チャンネル)

区報は古紙再生紙を使用しています。印刷物番号 C0118001

凡例 日時 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合