



文京区
シンボルマーク



文の京
(ふみのみやこ)

区報 ぶんきょう

令和元年 (2019) **7/10**

毎月10・25日発行
発行/文京区 編集/企画政策部広報課
〒112-8555 文京区春日1-16-21

代表 ☎ **(3812) 7111**
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

▲区制70周年を契機に
制定した区のシンボル
マークです。

No.1719

■主な内容

意見募集…………… 3面
文の京 区民平和のつどい…………… 3面

国内友好交流事業…………… 3面
第34回文京朝顔・ほおずき市…………… 5面
「ぶんきょう涼み処」を開設します …… 5面

7月21日(日)は

参議院議員選挙

投票時間 午前7時～午後8時

の投票日です

☎選挙管理委員会事務局 ☎(5803) 1287



投票できる方(選挙資格)

- 年齢要件** 平成13年7月22日以前に生まれた方
- 住所要件** 文京区に平成31年4月3日までに転入の届出をし、引続き令和元年7月3日まで文京区に住んでいる方

文京区内で住所変更した方

令和元年6月22日以降、区内で住所を移した方は、前住所地の投票所で投票することになります。



投票所入場整理券は封書でお届け

封筒で世帯全員分の投票所入場整理券と案内チラシをお送りしています。投票所へお越しの際は、ご自分の投票所入場整理券をお持ちください。

期日前投票所にお越しの際は、裏面に期日前投票宣誓書兼請求書が印刷してありますので記入してお持ちいただくとスムーズに投票できます。

なお、投票日までに届かない場合や紛失した場合には、投票日当日、投票所の「相談係」にお申し出ください。

期日前(不在者)投票のご利用を

期日前(不在者)投票ができる方

- 投票日に仕事に従事する予定があるため投票所に行けない方
- 投票日に用事やレジャーなどで、投票区外に出かける予定の方
- 入院・出産などのため、投票所に行けない見込みの方

期日前(不在者)投票の場所・期間及び時間

期日前投票所	開設期間	時間
アートサロン(シビックセンター1階)	7/5(金)～20(土)	8:30～20:00
大原地域活動センター	7/14(日)～20(土)	
音羽地域活動センター		
汐見地域センター		

※土・日曜、祝日も同様

投票の方法

期日前(不在者)投票所に直接お越しください。投票所入場整理券がお手元にある場合は、裏面の期日前投票宣誓書兼請求書をご活用ください。

不在者投票の制度

- 出張先・滞在地での不在者投票
(事前に選挙管理委員会に投票用紙等の請求が必要)
- 入院している病院などでの不在者投票(都道府県に指定されている病院等施設に限る)
- 郵便等による不在者投票(身体障害者手帳・戦傷病者手帳・介護保険被保険者証をお持ちの方で、一定の要件を備えている方。事前に選挙管理委員会に投票用紙等の請求が必要)

※初めに郵便等投票証明書の交付を受ける必要があります。詳細は選挙管理委員会事務局へ

ご家族で投票所へ!



選挙公報を全戸配布します

候補者の氏名・経歴・政見等を掲載した「選挙公報」を7月17日(水)頃までに配布する予定です。また、区内の公共施設にも備えてありますのでご利用ください。

開票はスポーツセンターで

7月21日(日)午後8時45分からスポーツセンター(大塚3-29-2)で行います。

明るい選挙啓発ポスター作品募集

明るい選挙を呼びかけるポスターを募集します。

対区内在住・在学の小・中・高校生 甲冑作品を〒112-8555文京区選挙管理委員会事務局 ☎(5803) 1287へ郵送又は持参 9月6日(金)▷画材 自由▷大きさ 画用紙の四つ切(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)若しくはそれに準ずる大きさ▷審査 区審査会で小・中・高校別に、入選・佳作を各10点選定。入選作品の中から優秀作品を選定し、さらにその中から1点を最優秀作品として選定。優秀作品は、東京都のコンクールに出品▷表彰 最優秀・優秀・入選・佳作者に賞状と賞品、その他の応募者全員に参加賞を贈呈▷発表 11月予定▷応募上の注意 ①作品の裏面右下に学校名、学年、氏名(ふりがな)を明記②応募作品の著作権は主催者に帰属し、啓発事業に活用される場合あり(氏名・学校名等を掲載)③特定政党や個人にかかわる表現は不可



平成30年度文京区最優秀賞受賞
松木乃々馨さん(都立工芸高等学校)の作品

☆区報は、町会・自治会などをおしてお届けしています。そのほか区内の駅・区の施設・郵便局などに置いてあります。

電子書籍版「区報ぶんきょう」

Catalog Pocket

iphone

Download on the App Store



android

GET IT ON Google Play



後期高齢者医療制度(75歳以上の方)

後期高齢者医療被保険者証(保険証)をお持ちの方へ

平成31年度の住民税課税所得により自己負担の割合が変わる方には、8月1日から使用する新しい保険証(青竹色)を7月上旬に簡易書留・転送不要郵便で郵送しました。現在の保険証は、同封の返信用封筒で8月1日以降に返却してください。

なお、自己負担の割合が変わらない方は、現在の保険証を引き続き使用してください。

限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)

31年度の世帯全員の住民税が非課税の場合は、自己負担限度額及び入院時の食事代が減額になる「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)」が交付されます。初めて該当する方は、申請が必要です。

すでに交付されていて、31年度の世帯全員の住民税が非

課税の方には、新しい減額認定証を7月18日(木)以降に郵送します。

限度額適用認定証(限度額認定証)

世帯の後期高齢者医療被保険者全員の31年度の住民税課税所得が69万円未満の場合は、保険適用の医療費の負担が所得区分に応じた自己負担額までになる「後期高齢者医療限度額適用認定証(限度額認定証)」が交付されます。初めて該当する方は、申請が必要です。

すでに交付されていて、31年度も限度額認定証の交付対象となる方には、新しい限度額認定証を7月18日(木)以降に郵送します。

☎ 国保年金課高齢者医療係 (5803) 1205

自己負担の割合の判定基準

自己負担の割合	31年度住民税課税所得(30年中の所得から算出)
1割	同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員が145万円未満の場合
3割	同じ世帯の後期高齢者医療被保険者の中に145万円以上の方がいる場合

保険料額決定通知書兼納入通知書を送付します

31年度後期高齢者医療保険料額決定通知書兼納入通知書を7月17日(水)に送付します。

納付書が同封されている方は、期日までに金融機関にてお納めください。

納付方法

(1) 特別徴収

左記の全てにあてはまる方は、年金受給月(偶数月)に、当月分と翌月分を年金から引落としします。

① 年額18万円以上の年金を受給② 介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が、介護保険料が引かれている公的年金の1回あたりの受給額の2分の1以下

※ 申出により、年金からの引落としを口座振替に変更可。ただし、特別徴収

の停止には、対象月の3か月前までに申出が必要となります。

(2) 普通徴収

(1) 以外の方は、納付書又は口座振替により保険料を納めていただきます。

保険料の軽減措置

所得区分に応じて、次の軽減措置があります。

(1)、(3)については、見直しが行われました。

(1) 均等割額の軽減

介護保険料軽減の拡充や年金生活者支援給付金の支給にあわせ、見直しが行われました。均等割額の総所得金額等の合計額が33万円以下の軽減割合は、段階的に本則である7割軽減となります。

また、5割2割軽減の判定所得の基準額が引上げられました。(表1参照)

(2) 所得割額の軽減(東京都後期高齢者医療広域連合独自の軽減)

厚生年金の一般的な収入173万円(旧ただし書き所得20万円)までの方は、所得割額が軽減されます。

(3) 被用者保険の被扶養者であった方への軽減

制度加入の前日まで被用者保険の被扶養者として、自ら保険料を納めていなかった方には、所得割が賦課されず、均等割額が5割軽減されます。

* 加入から2年を経過する月までの軽減となります。

※ 詳細は保険料額決定通知書裏面を参照

☎ 国保年金課高齢者医療係 (5803) 1198

表1

同一世帯の被保険者及び世帯主の総所得金額等の合計	均等割額の軽減割合		
	平成31年度	令和2年度	令和3年度
被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得がない)	8割	7割(本則)	7割(本則)
上記以外	8.5割	7.75割	7割(本則)
33万円+(28万円×被保険者数)以下		5割	
33万円+(51万円×被保険者数)以下		2割	

※ 65歳以上(平成31年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定

※ 世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得を軽減判定の対象とする

※ 軽減判定は、当該年度の4月1日(年度途中で東京都で資格取得した方は資格取得時)の世帯状況により判定

新しい高齢受給者証を7月下旬に送付します

文京区国民健康保険に加入している70~74歳の方に、高齢受給者証を交付します。

今後、70歳になる方には、誕生月(1日生まれの方はその前月)の下旬に高齢受給者証を送付します。

医療費の負担割合

8月1日に更新する高齢受給者証の負担割合は、31年度の住民税課税所得により判定します。

70歳以上の方で、住民税課税所得が45万円以上の方がいる世帯は3割負担、その他の世帯は2割負担となります。

☎ 国保年金課国保資格係 (5803) 1192

国民健康保険加入者の方へ

国民健康保険料の決定通知書を送付します

平成31年度の国民健康保険料の決定通知書と納付書を世帯主あてに7月16日(火)に発送します。口座振替を利用される方や特別徴収年金から引き落としの方には、決定通知書のみを送付します。なお、30年中の所得が判明していない世帯には、均等割額のみで計算した通知書を送付します。保険料算定のためには、所得の有無に関係なく申告が必要です。所得の申告が済みでない方は、申告をお願いします。

職場の健康保険に加入した方は国民健康保険をやめる手続きが必要です

職場の健康保険に加入しているのに、国民健康保険料の決定通知書が届いた方は、国民健康保険をやめる手続きが必要です。

職場の健康保険証と国民健康保険被保険者証をお持ちのうえ、届

出ください。郵送での届出を希望の方は、「ご連絡ください」。

倒産や解雇などにより離職をされた方に対する保険料の軽減措置があります

対象となるのは、雇用保険の特受給資格者及び特定理由離職者(離職理由コードが11・12・21・22・23・31・32・33・34)で、離職時に65歳未満の方です。

該当すると思われる方は、国民健康保険被保険者証、雇用保険受給資格者証、公的機関が発行した写真付きの身分証明書(運転免許証、パスポート等)をお持ちのうえ届出ください。

被用者保険から後期高齢者医療制度に移行する方の被扶養者(75歳未満)の方へ

被用者保険(健康保険・共済組合

等)から後期高齢者医療制度に移行する方の被扶養者(75歳未満)は、住所地の国民健康保険に加入の届出が必要です。

該当する方は、被用者保険の被扶養者資格を喪失した証明書をお持ちのうえ、国民健康保険の加入手続きをしてください。なお、該当する方のうち65~74歳の方は、申請により所得割額を免除し、均等割額を資格取得日から2年間に限り2分の1に減額します。

震災などの特別な事情により保険料が減免される場合があります

震災などの特別な事情によって一時的に生活が著しく困難となった場合、保険料が減額・免除される場合があります。詳しくは、左記へご相談ください。

☎ 国保年金課国保資格係 (5803) 1192

10月1日から国民健康保険の被保険者証が一齐更新されます

現在ご使用の国民健康保険被保険者証は9月30日が有効期限です。

10月1日からは、一般被保険者証はサーモン色に、退職被保険者証は若草色に変わります。

新しい被保険者証は、世帯ごとにとめて、9月中旬頃に世帯主あてに郵送します。

窓口交付を希望の方

お申出いただいた世帯の被保険者証は9月12日(木)以降に窓口で交付します。

☎ 直接下記へ ☎ 8月23日(金)

・9月30日(月)までは、現在の被保険者証のみ

【窓口受領方法】

☎ (5803) 1192

で新被保険者証と交換。世帯全員の現在の被保険者証を持参。

・10月1日(火)以降は、同一世帯の国民健康保険被保険者証が本人確認書類(左記の一点を持参(本人確認書類がない場合は郵送))。

【本人確認書類】

運転免許証・パスポート・個人番号(マイナンバー)カード・写真付住民基本台帳カード・在留カード(これ以外は本人確認書類については左記へ問合せ)

☎ 国保年金課国保資格係 (5803) 1192

4月から水銀含有物(蛍光管、乾電池、水銀含有器具類など)のゴミの出し方が変更されています

家庭で出た水銀含有物(蛍光管、乾電池、その他水銀含有器具類)は、不燃ごみの日に、不燃ごみの袋とは別に、中身が分かる袋(透明又は半透明)に入れて、午前8時までにお出しください。蛍光管に関しては割れないものは、購入時の箱に入れるか、紙に包んで出してください。割れているものは、箱に入れるか、紙に包み、「キケン」と表示して不燃ごみとは分けて出してください。

回収拠点での回収も引き続き行っています。

なお、事業所で使用したものは従来どおり事業者の責任で処理をお願いします。

☎ リサイクル清掃課 ☎ (5803) 1184

第3回家庭教育講座

☎ 8月5日(月)午前10時~11時30分

会アカデミー文京区 命を救う応急手当 東京都消防庁本郷消防署員 ☎ 年中児から中学生を子育て中の区内在住・在勤者 ☎ 50人(先着順) ☎ 無料

☎ 当日直接会場へ ☎ 教育総務課地域教育支援担当 ☎ (5803) 1330

☎ (5803) 1366

※ 保育あり(2歳以上、先着順10人、7月29日(月)までに電話又は ☎ 右記へ)

※ 手話通訳希望者は、7月19日(金)までに電話又は ☎ 右記へ

保管期限を経過したマイナンバー通知カードは順次廃棄します

世帯主に送付したマイナンバー通知カードのうち、お受取りいただけなかった方のカードは、戸籍住民課で保管していますが、返戻されてから3か月以上経過しますと、順次廃棄となりますので、お早めにご来庁下さい。通知カードの再交付には申請(有料)が必要です。

※ 通知カードの保管状況は左記へ ☎ 文京区個人番号カードコールセンター ☎ 0570(02)8585

意見募集

文京区特定空家等に関する基準(素案)について

区では、平成30年7月に「文京区空家等対策計画」を策定し、現在、管理不全な空家等の所有者に対し適正な管理を促すために「特定空家等に関する基準」の策定手続を進めています。このたび、素案がまとまりましたので、ご意見を募集します。

夏の避難所総合訓練にご参加ください

避難所開設キットを使った初動対応と夏場に注意すべき健康管理と衛生管理の方法を考えよう

避難所は大規模災害が発生した際、自宅に住むことができない状況となったときの一時的な生活場所として開設されます。今回は避難所において夏場に注意すべき健康管理と衛生管理をテーマに避難所運営訓練を実施します。

7月28日(日)一般参加者 午前10時～11時30分、避難所運営協議会による避難所開設キットを使った初動対応訓練 参加者 午前8時30分～正午 会津町小学校

避難所の様子を見てみましょう 会津町小学校避難所運営協議会による、避難所を開設・運営するための訓練を行います。実際の避難所の様子を見

ることができません。また、避難所開設の行動手順書が入った避難所開設キットを使用し、訓練を行います。初動対応訓練：避難所本部開設・医療救護所設置・炊き出し・居住スペース作成等 訓練を体験してみよう 災害が発生したことを想定した、消火や応急救護活動など、様々な訓練を実際に体験することが出来ます。

協定宿泊施設をご利用ください

区内在住・在勤・在学者等が一般料金よりも安価で利用できます。3か月先までの宿泊予約ができます。

Table with 4 columns: 施設名, 所在地, 予約, 料金(1泊2食付). Lists various hotels and inns in the area with their respective contact and pricing information.

※対象施設・料金・申し込み方法等の詳細は、「文京区協定宿泊施設のご案内」のパンフレット(区民課、各地域活動センターで配布)又は区ホームページを参照 区民課庶務係 ☎(5803)1169

Vertical sidebar containing various notices and information: 凡例, 日時, 会場, 内容, 講師, 対象, 定員, 費用, 申込, 締切, 問合せ.

国内友好交流事業 シビックセンター発着

落花生の郷・八街に行こう! 「農業収穫体験ツアー」日帰りバスツアー

9月5日(木)午前9時～午後5時 区内在住者 45人(抽選) ¥4,000円(昼食代、農業収穫体験料、保険料含む、お土産付) 往復はがき(1枚2人まで)に参加者全員の氏名・性別・年齢・代表者の住所・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒289-1115 千葉県八街市八街ほ373-69 八街観光旅行へ ☎043(443)1221(営業時間：月～金曜 午前9時～午後5時) 8月2日(金)必着 ※3歳未満の子どもで座席・昼食・お土産が不要の場合、その旨を明記すれば無料、1枚2人までの制限には含まない ※農作物の生育状況により収穫品目や農園が変更となる場合あり ▷旅行取扱 八街観光旅行▷協力 八街市・八街市観光農業協会

【行程】※雨天決行(一部内容変更あり) シビックセンター(集合)→トマトもぎ取り体験-昼食(割烹やまもと)-落花生掘り取り体験-シビックセンター(解散)

石岡のおまつり満喫! 日帰りバスツアー

9月14日(土)午前8時30分～午後6時 区内在住者 40人(抽選) ¥3,000円(昼食代、体験料、保険料含む、お土産付) はがき(1枚2人まで)に「石岡市バスツアー」参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒310-0803茨城県水戸市城南2-1-20井門水戸ビル6階東武トップツアーズ株式会社 ☎029(224)6627・石岡市役所政策企画課 ☎0299(23)7277(内線7229) 8月5日(月)必着 ※3歳未満の子どもで座席・昼食・お土産が不要の場合、その旨を明記すれば無料、1枚2人までの制限には含まない ▷旅行企画・実施 東武トップツアーズ株式会社

【行程】※雨天決行(一部内容変更あり) シビックセンター(集合)→朝日里山学校・芋掘り体験-昼食-常陸國總社宮例大祭(石岡のおまつり)見学-シビックセンター(解散)

親子環境教室参加者募集 区内在住・在学の小中学生と保護者 無料申込用紙(区ホームページ・携帯版)の電子申請又は、はがき・FAXに希望講座・住所・親子の氏名・ふりがな・電話番号・児童の学年を明記し、〒112-8555 文京区環境政策課地域環境係 ☎(5803)1276 FAX(5803)1362へ 7月18日(木)必着

一時保育所(キッズルーム)をご利用ください

満1歳から小学校就学前のお子さんを一時的に預かる一時保育所を、区内3か所で実施しています。子育てのリフレッシュやお子さんの学校行事、冠婚葬祭、習い事などご都合に合わせてご利用ください。 ※利用には、各施設ごとに事前の登録が必要 ※詳細は下記へ

Table with 4 columns: 名称, 所在地, 対象者, 利用できる日, 開所日時, 利用時間, 利用料金, 事前登録・利用申請, 申込・問合せ. Provides detailed information for the Kids Room service.

文の京 区民平和のつどい 終戦から70年以上の歳月が経過した今日、改めて平和の大切さを考えていただくため、「文の京区民平和のつどい」を開催します。 戦災・原爆資料展 7月23日(火)～25日(木)午前10時～午後7時(最終日は午後5時まで) ギャラリーシビック 戦災・原爆に関する資料の展示・証言映像の上映等 無料 当日直接会場へ 映画会「この世界の片隅に」 7月24日(水)①午後2時～4時10分、②午後6時～8時10分(各回、1時間30分前から整理券配布) シビックホール小ホール 「この世界の片隅に」(アニメーション) 原作 ころの史代△声の出演 のん、細谷佳正ほか 定各300人(先着順) 無料 当日直接会場へ 問総務課庶務係 ☎(5803)1139



シビックセンター25階展望ラウンジ Sky View Lounge BAR OPEN



▲詳しくはこちら

熱中症対策「ぶんきょう涼み処」を開設します

熱中症予防には、水分補給に加え、涼しいところで過ごすことが大切です。ぜひお立ち寄りください。

Table with 4 columns: 施設名, 電話番号, 施設名, 電話番号. Lists various cooling spots like シビックセンター, スポーツセンター, etc.

※有料施設のため無料スペースのみ利用可 ※開館時間等については、直接各施設へ問合せのこと

地域子育て支援拠点(こまびよのおうち)をご利用ください!

子育て親子の交流、子育て支援情報の提供、相談等を行うことができます。所在地 本駒込5-11-6



魚沼コシヒカリ稲刈り体験

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、秋の稲刈りを体験しませんか。

Table with 3 columns: 日時, 送迎, 定員. Details for the rice harvesting experience including dates, transportation, and group sizes.

費用 ①区内在住者 大人11,650円、子ども8,900円 ②区内在勤・在学者 大人12,850円、子ども9,700円

東京2020オリンピック聖火ランナー募集

開会式当日までの15日間(2年7月10日~24日)、都内全62区市町村でオリンピック聖火リレーを行います。

文京朝顔。ほおずき市. 第34回. 7月20日(土)21日(日). 朝顔ほおずきの販売や屋台、パフォーマンスなど各種催しをしよう

Table with 5 columns: イベント, 会場, 内容, 7/20(土), 7/21(日). Lists various events like 朝顔販売, パフォーマンス, etc.

※各種催しの時間はコーナーにより異なる ※天候等により中止や内容変更あり

子どもイベント特集 学びの夏にしよう!

B-ぐる洗車ツアー!! リサイクル夏休みバス見学会 夏休みものづくり教室. Includes details for car wash, recycling bus, and craft classes.

2019世界柔道選手権東京大会開催記念 柔道教室イベント参加者募集

柔道の魅力や日本柔道の強さについて実演を交えながら紹介します。また、今大会より使用する新色畳もお披露目。

子ども向け消費生活出前講座

Table with 5 columns: 日時, 会場, 講座名, 内容, 講師派遣団体. Lists various consumer education sessions.

シンシビックホール20周年記念公演. シンシビックホール大ホール▽出演 佐渡裕指揮、シエナ・ウインド・オーケストラ吹奏楽

第17回 文京区民センター 文京区民センター 観覧券募集. 9月14日(土)午後2時

森鷗外記念館 コレクション展「文学とビール」. 鷗外は、陸軍軍医として明治17年にドイツに留学し、当時日本ではまだ貴重だったビールを本場ドイツで楽しみました。

凡例 日誌 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ

凡例 日誌 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ



詳しくはこちら

健康 医療 介護

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。

回月・水・木曜午前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 (5803)1807、保健サービスセンター本郷支所 (3821)5106へ

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。

回回保健サービスセンター=8月1日(木)・21日(水)、本郷支所=8月8日(木)・26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

食品衛生実務講習会

飲食における一般衛生管理 回7月31日(水)①午前10時～正午②午後2時～4時(受付は開始30分前から) シビックホール小ホール 食品営業施設の自主的衛生管理を推進するための食品衛生に関する最新の知見・情報 食品の製造・販売・調理業に従事する方及び区内在住・在勤・在学者 各300人(先着順) 無料 当日直接会場へ 生活衛生課食品衛生担当 (5803)1228

肺がん検診実施指定医療機関

6月15日(土)から開始した文京区健康診査において、下表の指定医療機関でも「肺がん検診」が同時に受診できます。

Table with 3 columns: 医療機関名, 所在地, 電話

回健康推進課保健係 (5803)1229

プレマクッキング

～たまごママのお料理挑戦～ 回9月11日(水)午前11時～午後1時30

介護予防教室

回区内在住の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方(初めて参加する方を優先) 無料 本人が電話で健康推進課介護予防係 (5803)1209へ 申込期間 7月16日(火)～30日(火)

Table with 5 columns: 教室名, 日時, 会場, 内容, 定員(抽選)

分保健サービスセンター 講義と調理実習 妊娠中の区内在住者 20人(申込順) 無料 回7月25日(木)午前8時30分から電話で保健サービスセンター (5803)1805へ

※エプロン・三角きん・ふきん・手拭きタオル・筆記用具持参

幼児食講習会

～おいしく 楽しく 食べるヒント～ 回8月23日(金)①午前11時～午後0時30分②午後2時～3時30分 保健サービスセンター本郷支所 講義・展示見学・試食・栄養相談 区内在住の1歳児と保護者 各15組(抽選) 無料 往復はがきに「8/23幼児食講習会希望」・住所・保護者と子どもの氏名・子どもの生年月日・電話番号・希望の時間と返信用にもあて先を明記し、〒113-0022千駄木5-20-18保健サービスセンター本郷支所 (3821)5106へ 8月2日(金)必着

はじめての離乳食

～パパママのご飯と一緒に作る かんたん離乳食～

回8月1日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時 保健サービスセンター 講義「5～6か月児の離乳食づくりのポイント」 平成31年2月～3月生まれで区内在住の第1子の保護者 各20組(申込順、初めて参加する方を優先) 無料 回7月16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

ステップ・アップ離乳食

回8月9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「7～8か月児の離乳食づくりのポイント」 平成30年12月～31年1月生まれで区内在住の子をもつ保護者 各24組(申込順、初めて参加する方を優先) 無料 回7月17日(水)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

親子保健講演会

ことばの育ちを支えるもの 回7月30日(火)午前10時30分～正午 スカイホール 原恵子氏(上智大学大学院言語科学研究科 言語聴覚研究コース准教授) 区内在住者で1歳未

満の子をもつ保護者 45組(申込順) 無料 回7月16日(火)午前8時30分から電話で保健サービスセンター (5803)1807へ

※保育なし(対象児に限り同席可) ※親子で参加の場合バスタオル持参 ※ベビーカーでの参加は不可

サタデーパママタイム

回子育てを始めたばかりのパママ同士の交流、保健師と助産師による育児相談 0～3か月の乳児と保護者 無料

Table with 2 columns: 日時, 会場, 定員, 申込問合せ

※バスタオル持参、兄弟の参加不可

歯っぴー教室

Table with 2 columns: 日時, 会場, 内容, 対象, 定員, 料金, 申込・問合せ

※兄妹の参加可

親子すくすく教室(第2期)

回9月3日～10月8日(予備日10月15日)の火曜午前10時40分～11時40分 後楽園少年野球場 区内在住・在勤の保護者を持つ未就学児とその保護者(10月末日時点) 20組40人(抽選) 2人1組500円(保険料) 回区ホームページ・携帯版の「電子申請」又は往復はがき(1組1枚)に氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢・性別・保護者氏名(在勤者は勤務先住所も)と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興施設等担当 (5803)1850へ 7月31日(水)必着 ※天候や行事等により、中止・延期となる場合あり

元気ニコニコ体操8月コース(全4回)

回8月5日～26日の月曜①午前9時30分～10時30分②午前10時50分～11時50分 江戸川橋体育館 ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等 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 各50人(申込順) 1,240円(保険料込) 回7月15日(祝・月)午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館 (3945)4008へ 8月4日(日)

元気でいきいき教室(水墨画)

回8月22日～9月19日の木曜午後2時～3時30分 福祉センター江戸川橋 65歳以上の区内在住者 20人(抽選) 500円 回電話で福祉センター江戸川橋 (5940)2901へ 8月8日(木)

高齢者にマッサージのサービス

回7月17日(水)午前10時～午後4時(受

付は午前9時～午後3時。正午～午後1時は休憩) 目白台交流館・福祉センター湯島 60歳以上の区内在住者 各60人程度(先着順) 500円 当日直接会場へ 高齢福祉課社会参画支援係 (5803)1203

※1回40分程度、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 ※施術師の指名は不可

骨粗しょう症健診

回8月15日(木)午後1時～4時(受付は午後1時45分まで) 保健サービスセンター 身体測定・骨密度測定・医師の結果説明・保健指導栄養指導 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(平成31年4月2日～2年4月1日に誕生日を迎える方)の区内在住の女性(現在骨粗しょう症で治療中の方を除く) 30人(申込順) 700円 回7月18日(木)午前8時30分から電話で保健サービスセンター健康相談係 (5803)1805へ

目からウロコのウォーキング教室

回初心者向けの効果的な歩き方と正しい姿勢 健康運動指導士 無料

Table with 2 columns: 日時, 会場, 対象, 定員(申込順), 申込問合せ

※運動しやすい服装・運動靴、飲み物・タオルを持参

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。

回健康センター 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 7月22日(月)必着

Table with 2 columns: 基礎コース, 心電図等コース

※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」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)

凡例 日時 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合