



No.1817

■主な内容

新型コロナウイルスワクチン接種について… 2面
意見募集(パブリックコメント) …… 2面

文京区秋の文化祭作品募集(書道・絵画)… 3面
委員公募 …………… 3面
子育てフェスティバル2023 …… 4面

9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症とともに生きる



～文京区認知症施策総合推進事業のご紹介～

認知症かな?と思ったら…

もの忘れ医療相談

・認知症初期集中支援事業

「最近探しものが多くなった」「約束の時間や場所を間違える」といったことはありませんか? 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お伺いします。

面接や訪問で生活の困り事を伺い、状況に応じて認知症サポート医や看護師・社会福祉士等の専門職がチームを組んで、最長6か月間を目安に支援を実施します。

☑区内在住・在宅生活の本人とその家族等 無料
☎電話でお近くの高齢者あんしん相談センターへ

脳の健康度測定(認知症検診事業)

5年度中に55・60・65・70・75歳を迎える区内在住者を対象に、脳の健康度測定のご案内を個別に送付しています。同封の『ブレインパフォーマンスのセルフチェック』で脳の健康度を確認できます。

▶実施期間 12月31日(日)まで(1回のみ)
※会場での検診申込は受付終了

どなたでもできる
セルフチェックはこちら

『自分でできる気づきチェックリスト』
Web版でセルフチェックができます。




ご自宅に送付したチラシの
二次元コードから読み取り!

認知症に関するイベント・交流会

年間を通して、認知症の理解を深めるための講座やイベントを実施しています。

「認知症の事を知りたい!」

●認PAKU2023
～認知症に寄り添う機器展～

日時 9月15日(金)
午前10時～午後5時

会場 ギャラリーシビック

	VR認知症体験会	認知症サポーター養成講座
時間	10:00～11:30	14:00～15:30
会場	シビックホール3階会議室	
申込	電話で高齢福祉課 ☎03-5803-1821へ	電話で高齢者あんしん相談センター ☎03-3827-5422へ
▶申込開始	8/15(火)～各30人(申込順)	

「認知症のご本人や家族と交流したい!」

- 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

最新の開催情報は
こちら!



認知症の症状(行方不明)のためのサポート

ただいま!支援登録

申請により、区・警察署・高齢者あんしん相談センターでご本人の情報を共有し、保護された際の迅速な身元確認につながります。

協力サポーター募集

『ただいま!支援登録』の登録者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ける「協力サポーター」を募集しています。

●登録方法

- ①登録用アドレス tadaima@req.jp に空メールを送信(右記二次元コードからもアクセス可)
- ②登録フォームに入力して送信
- ③登録完了



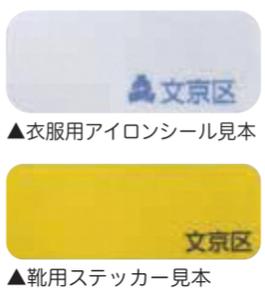
おでかけ見守りシールの配付(ただいま!支援登録がお済みの方)

衣服等に貼ったシールの二次元コードを、発見者がスマートフォンで読み取ると、ご家族等へ通知メールが届きます。ご家族と発見者でインターネット上の掲示板で簡単なりとりが可能です。
※利用には、スマートフォン等をお持ちでメールを受け取る方(発見時にお迎えに行ける方)の登録が必要
シールを貼付けてお困りの様子の方を見かけたら、二次元コード読み取りにご協力ください。



衣服用アイロンシール・靴用ステッカーの配付

保護された際の身元判明に役立つアイロンシールとステッカーを配付します(名前を記入して使用)。



GPS探索サービスの初期費用助成

民間事業者が運営するGPS探索システム(持ち運び型又は専用シューズ収納型)の利用に対して、申込にかかる初期費用を助成します。



▶▶▶ 利用条件等、詳細は高齢福祉課へ

問合せ 高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821

☆区報は、町会・自治会などを通して配付しています。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。

★本号は、7月28日時点の情報で作成しています。

7月28日時点の情報

新型コロナウイルスワクチン接種について

令和5年秋開始接種について

- 接種対象 初回(1・2回目)接種を完了した5歳以上の方
接種期間 9月~12月(予定)
使用ワクチン オミクロン株XBB.1系統の株に対応したワクチン(予定)
接種券発送日 8月下旬 ※未使用の接種券をお持ちの方には発送されません。未使用の接種券をそのままお使いいただけます。
事前指定 令和5年春開始接種時に事前指定されていた方で、区の集団接種会場で接種を受けた75歳以上の方を対象に、日時と会場を指定し、ご自身の予約は不要とする予定です。



前回接種からの接種間隔、接種開始日、予約開始日、接種会場等については、9月上旬までに発行予定の区報特集号にてお知らせいたします。

予約問合せ



新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト
24時間受付(予約開始日は午前9時から)

予約サイト



新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
0120-168-185(毎日午前9時~午後6時)
▶IP電話等☎03-6747-4593(有料)

詳細は区HPへ



意見募集(パブリックコメント)

特定個人情報保護評価書(案)について

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(平成25年法律第27号)により、個人番号をその内容に含む個人情報(特定個人情報)を保有する事務については、特定個人情報の保有・利用に伴って生じるリスクを分析し軽減するための適切な措置等を、特定個人情報保護評価書により公表しているところです。この評価書案について、ご意見を募集します。
▶閲覧場所 各担当課・行政情報センター・地域活動センター・図書館・区HP
[住民基本台帳関係事務について] 〒112-8555文京区戸籍住民課住民記録係☎03-5803-1177☎03-5803-1764
[個人住民税の賦課・徴収関係事務について] 〒112-8555文京区税務課課税第一係☎03-5803-1155☎03-5803-1337

音羽五丁目町会地区の「防犯対策を推進する地区」指定について

安全・安心まちづくり条例に基づき、安全・安心まちづくりに関する特定の施策を推進する地区を指定し、支援しています。このたび、音羽五丁目町会地区を「防犯対策を推進する地区」に指定する申請が地域活動団体からありましたので、該当地域の方から意見を募集します。
▶閲覧場所 危機管理課・行政情報センター・真砂中央図書館・水道端図書館・目白台図書館・音羽地域活動センター・区HP
☎〒112-8555文京区危機管理課☎03-5803-1280☎03-5803-1344

共通事項

▶閲覧・募集期間 8月17日(木)~9月15日(金)必着

ご意見をお寄せください

ご意見は、住所・氏名を明記し、持参・郵送・FAX又は区HPから送信可)で各担当課へ
*お寄せいただいたご意見は、整理したうえで、個人情報を除き、区HPで公開する予定です。なお、いただいたご意見に対して個別の回答は行いません。

入場無料 図書館



図書館HP▶

Table with 3 columns: 会場・問合せ, 日時, 内容・講師(敬称略)・対象・定員等. Lists various library events and their details.

遊びに来てね! 関東大震災100年 夏休み防災フェスタ

今年には関東大震災発生から100年の節目にあたります。区では、節目の年を区民の皆さんが楽しみながら防災について学べる機会とするため、防災イベントを開催します。
▶8月18日(金)・19日(土)午前10時~午後5時(19日は午後4時まで) ☎どなたでも ¥無料 ☎当日直接会場へ

特別講演

▶18日(金)午前10時30分 ☎区民ひろば 廣井悠氏(東京大学先端科学技術研究センター教授)

トークセッション (廣井悠氏×区長 成澤廣修)

▶18日(金)午前11時15分~正午 ☎区民ひろば



関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京 備えよう、明日の防災

Table with 2 columns: 会場, 内容. Lists event locations and activities like '親子で踊ろう!防災ダンス' and '防災用品展示会'.

☎防災課☎03-5803-1179 ※詳細は区HP参照

公の施設の指定管理者募集

6年4月から、公の施設の管理・運営等を行う指定管理者を募集します。
▶指定期間 6年4月1日~11年3月31日(5年間) ▶募集要項 区HPからダウンロード ☎申込書を☎で各担当課へ

Table with 5 columns: 対象施設, 質問締切, 応募受付期間, 施設見学会(日時, 申込締切), 問合せ(担当課). Lists public facilities for management and their details.

*申込方法等詳細は、区HP(各担当課)掲載の募集要項参照

☆8月は個人事業税第1期分の納期です

8月31日(木)までにお納めください。また、口座振替やスマホ決済アプリでの納付も便利です。ぜひ、ご利用ください。

☎千代田都税事務所個人事業税班☎03-3252-7141

凡例 日誌 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ HPホームページ

選挙管理委員が決まりました

7月3日(月)区議会本会議において、4人の選挙管理委員とその補充員が選挙により選ばれました。また、13日(休)の選挙管理委員会で委員長及び委員長職務代理者が決まりました。

区選挙管理委員会は公正な選挙を行うため、長から独立した機関として4人で構成され、任期は4年間です。定例の委員会は、毎月2回(原則10日と25日)、それ以外にも選挙執行などで臨時に開会しています。選挙管理委員会では、選挙の管理執行のほか、「明るい選挙推進委員」などと協力して、明るい選挙の普及啓発活動を行っています。また、調製した選挙人名簿を基に「直接請求の署名の審査」や「裁判員及び検察審査員候補者予定者の選定」も行っています。



▲委員長 吉川 方章氏



▲委員長職務代理 鈴木 利廣氏



▲委員 渡邊 智子氏



▲委員 押見 守康氏

区選挙管理委員会事務局 ☎03-5803-1287

梅毒急増中！検査を受けましょう

梅毒は主に性的接触により、誰でも感染する可能性があります。早期に発見し適切な治療を受けることで治癒が可能です。症状(できもの・しこり・ただれ)があるときや、不安なときは、早めに医療機関や保健所で検査を受けましょう。 ※検査・相談は東京都感染症ナビへ
区予防対策課 ☎03-5803-1836 東京都感染症ナビ▶



文京区秋の文化祭作品募集(書道・絵画)

第41回書道展

▶募集作品 漢字(少字数・現代書を含む)・かな・調和体・刻字・てん刻 ※書体は自由、漢字及びかなはペン字も可

第74回絵画展

▶募集作品 洋画(水彩画・版画等を含む)・日本画(水墨画等を含む)

共通事項

会館ギャラリーシビック、アートサロン ☎18歳以上の区内在住・在勤・在学者又は区内を活動拠点としている書道・絵画サークルの会員 ▶出品点数 書道・絵画で1人各1点まで ▶出品料 1,000円(搬入時に納入) ▶申込書を郵送又は直接アカデミー推進課・各地域アカデミー(郵送はアカデミー推進課のみ)へ ▶申込書配布 アカデミー推進課・各地域アカデミー ☎112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120

		書道展	絵画展
申込締切		9/6(水)必着	9/22(金)必着
搬入	日時	10/2(月)13:00~19:00 10/3(火)10:00~17:00	10/17(火)13:00~19:00 10/18(水)10:00~17:00
	会場	ギャラリーシビック	
会期		10/6(金)~14(土) 10:00~18:00(最終日は17:00まで)	10/21(土)~29(日)
搬出	日時	10/14(土)17:30~19:00 10/15(日)10:00~17:00	10/29(日)17:30~19:00 10/30(月)10:00~17:00
	会場	ギャラリーシビック、アートサロン	

※地域アカデミーの受付時間は申込期間中、9:00~20:00(アカデミー千石は16:00まで) ※詳細は出品要領を参照

8月23日(水)~29日(火)

全国一斉「こどもの人権110番」強化週間です

「いじめ」や「児童虐待」など子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「こどもの人権110番」の電話受付時間を通常より拡大して相談に応じます。

▶利用方法 電話で下記へ▶相談員 人権擁護委員、法務局職員 ☎8月23日(水)~29日(火)午前8時30分~午後7時(土・日曜は午前10時~午後5時) ☎東京法務局人権擁護部こどもの人権110番 ☎0120-007-110(全国共通、通話料無料) ※上記期間以外も相談可(平日午前8時30分~午後5時15分) ※秘密は厳守

委員公募 地球温暖化対策地域推進協議会

「文京区地球温暖化対策地域推進計画」に基づき、気候変動対策に係る区の施策の推進等について検討・協議します。

▶会議 年2~3回程度

生物多様性地域戦略協議会

「文京区生物多様性地域戦略」に基づき、区の生物多様性や、生物多様性に係る施策の推進等について検討・協議します。

▶会議 年1回程度

共通事項

☎18歳以上(任期開始日時点)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) ☎5人以内 ▶任期 11月4日~7年11月3日(予定) ▶選考 書類審査・面接(9月下旬予定) ▶謝礼 1回2,000円 ☎申込書と作文を郵送又は直接 ☎112-8555文京区環境政策課脱炭素担当 ☎03-5803-1276へ ▶申込書配布(8月15日(火)から) 環境政策課ほか(区 ☎にも掲載) ☎9月5日(火)必着 ※委員となった方の作文は氏名を含め公開対象

マイナポイント出張支援

マイナポイント申請を行う環境がない方向けに、出張支援を実施します。 ☎2月末までにマイナンバーカードを申請した区内在住者 ☎予約不要(順次受付。混雑状況により早めに受付を終了する場合あり) ☎30人(先着順) ▶必要書類等 ①マイナンバーカード(利用者用電子証明書あり) ②暗証番号数字4桁 ③マイナポイントを受け取る決済サービスの事前の利用登録、ID、セキュリティコード等 ④登録する預金口座情報のわかるもの(通帳等) ※必要書類等が不足している場合は申込不可

日時	会場
8/24(木)	大原地域活動センター
29(火)	不忍通りふれあい館
9/ 8(金)	向丘地域活動センター
15(金)	音羽地域活動センター



※決済サービスの登録・利用方法・スマートフォン等の使い方の案内を除く ※お手持ちのスマートフォンやパソコン、区の窓口以外のマイナポイント手続スポットでも申込可。戸籍住民課でも申込支援を実施

区文京区個人番号カードコールセンター ☎03-5803-1666

第2回ベーシックサポーター認定研修

☎子育て支援に関する基本的な知識や倫理、子どもへの関わり方、保育に関する内容、ファミリー・サポート・センター事業について学ぶ ☎子育てサポーターに登録し、ファミリー・サポート・センター事業等で活動ができる20歳以上の区内在住・在勤・在学者 ☎15人(抽選) ☎無料 ☎申込書を郵送又は直接 ☎113-0033文京区本郷4-15-14社会福祉協議会ささえあいサポート係へ ▶申込書配布 子育て支援課・シビックセンター1階パンフレット台ほか(区 ☎にも掲載) ☎8月30日(水)必着 ☎[子育て支援員制度]子育て支援課 ☎03-5803-1256 [子育てサポーター認定制度]社会福祉協議会ささえあいサポート係 ☎03-3812-3043

	日時	会場
子育て支援員基本研修①	9/28(水)9:00~15:45	貞静学園短期大学 (小日向1-26-13)
子育て支援員基本研修② ベーシックサポーター認定研修 (救命講習)	9/29(金)9:00~16:30	
ベーシックサポーター認定研修	10/2(月)9:30~12:00	区民センター

※3日間の研修修了者には、「子育て支援員基本研修」の修了証明書及び「ベーシックサポーター」の認定証を交付

ステージ・エコイン ギャラリーシビック

☎9月9日(土)午前10時~正午 ☎ギャラリーシビック ☎フードドライブ(未利用食品の回収)、各種資源回収(古本・ペットボトルキャップ・食用廃油・未使用の陶磁器製食器類、使用済み小型家電9品目・水銀使用計器類・小型の金属類)、陶磁器製食器類の無料頒布(未利用食品や各種資源を持参した方が対象、1人1点のみ)、整理収納アドバイザーによる片付け相談 ※1 ☎無料 ☎リサイクル清掃課リサイクル推進係(ステージ・エコ実行委員会事務局) ☎03-5803-1135

※1 整理収納アドバイザーによる片付け相談は、事前予約(申込順)が必要のため電話で上記へ(申込フォームからも申込可)

※マイバッグ持参 ※詳細は区 ☎参照



☆マイナポイントの申込にはマイナンバーカードが必要です

2月末までにマイナンバーカードを申請された方は、9月末までにマイナポイントの申請を行うことでマイナポイントを受け取ることができます。申込期限の直前は窓口の混雑が予想されるため、電話又はインターネットで事前予約のうえ、早めにカードをお受取りください。

区文京区個人番号カードコールセンター ☎03-5803-1666 ※カード受取方法の詳細は区 ☎参照



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



夜間の熱中症に注意しましょう！

熱中症は夜間も注意が必要です。熱帯夜のように気温が高い夜には、夜間でも部屋の温度が高くなることがあります。エアコンや扇風機の適切な使用等により、睡眠環境を整え、夜間の熱中症を予防しましょう。
図健康推進課☎03-5803-1231

熱中症予防行動

- 冷房使用時の室温は「28℃」を目安に、エアコンを使用
- エアコンのタイマーは少なくとも3～4時間は使用
- 就寝前や起床時にはコップ1杯程度の水分補給



令和5年8月10日



鮭つかみどり体験と秋の魚沼食体験

日時	10/7(出) 11:40 道の駅ゆのたに集合ー笹団子作り体験ー昼食ーコスモス畑見学 8(日) 鮭つかみどり体験ー昼食ー深雪の里で買い物後、解散 ※体験メニューは天候等により変更の場合あり	
送迎	【迎え】 高速バス 11:26 小出インターチェンジ着 新幹線 10:32 浦佐駅着 ※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 ※交通機関のダイヤ改正等により、変更の可能性あり	【送り】 高速バス 13:51 小出インターチェンジ発 新幹線 15:01 浦佐駅発
定員	20人程度(抽選)	
ツアー参加費	大人9,000円 子ども8,000円 ※申込後、参加者に郵送される振込用紙にて振込み【手数料不要(現金払込の場合、手数料110円が必要)】	
宿泊費	宿泊施設は魚沼市観光協会の取扱う宿泊施設又はやまびこ荘を選択のうえ、各自予約 ●魚沼市観光協会の取扱う宿泊施設に宿泊する場合 宿泊費は、大人1人7,200円～17,900円程度(宿泊施設により異なる) 詳細は、魚沼市観光協会☎参照又は電話で観光協会へ ●やまびこ荘に宿泊する場合 ①区内在住者 大人5,500円 子ども3,900円 ②区内在勤・在学者 ③区内在住者と同行する区外在住の家族 } 大人6,700円 子ども4,700円 ④区内在勤者と同行する同居の家族 ※別途入湯税150円(大人のみ)あり ※現金のみ、カード不可 ※「鮭つかみどり体験と秋の魚沼食体験」に落選した方の各宿泊施設へのキャンセルは各自で行うこと	
申込問合せ	☎はがきにてイベント名・参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒946-0075 新潟県魚沼市吉田1144(-出)魚沼市観光協会☎25-792-7300(毎日9:00～17:00)へ魚沼市観光協会☎からも申込可 ☎8/25(金)必着 ※8/30(水)から郵送で結果発表	

※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・在学を証明できる区民証・学生証等を必ず提示(いずれもコピー可)
※料金は全て税込み。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連絡のこと(キャンセル料が発生する場合あり) 魚沼市観光協会☎
※山村体験交流事業についての問合せは区民課☎03-5803-1171へ



トルコ文化講座

～トルコのお琴カーヌーンによるトルコ音楽コンサート～

トルコ及び中東地域を代表する伝統楽器カーヌーンの煌びやかな音色をお届けします。



▲鈴木未知子氏

☎9月23日(祝・土)午後1時30分～3時30分☎アカデミー文京☎オスマン古典音楽・トルコ地方民謡・トルコ近代歌曲・日本でもお馴染みのトルコの作品の演奏、体験コーナー-鈴木未知子氏☎小学生以上の区内在住・在勤・在学者☎80人(抽選)☎無料☎圖往復はがきにて講座名・住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレスと返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課都市交流担当☎03-5803-1310へ(申込フォームからも申込可)☎8月31日(木)必着
※詳細は区☎参照 ▲申込フォーム



シビックシアター☆トークショー

軽部真一の「映画とクラシック音楽の素敵な出会い」



▲軽部真一氏

☎9月27日(水)午後1時(30分前から開場)☎シビックホール小ホール☎第1部:「ベニスに死す」上映、第2部:軽部真一氏トークショー▶出演 軽部真一氏(フジテレビ「エグゼクティブアナウンサー」)☎15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)☎280人(抽選)☎無料☎圖往復はがきにてイベント名・住所(在勤者は勤務先名・所在地・電話番号、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ(☎https://www.b-academy.jp/からも申込可)☎9月13日(水)必着▶協力 文京アカデミア生涯学習支援者の会 ※入場は当選者本人に限る ※全席指定、途中休憩あり

Bーぐる夏まつり



夏休みの1日、Bーぐると一緒に遊ばせませんか。

☎8月26日(出)午前10時～午後3時(雨天中止)☎目白台運動公園☎運転席体験(記念撮影)、クイズラリー、ペーパーラフト工作等☎どなたでも(小学生以下の子は保護者同伴)☎無料☎当日直接会場へ(運転席体験は事前申込が必要(抽選))☎さんぼみち総合研究所☎03-6240-0988
※運転席体験の申込方法等詳細は、Bーぐるの会☎参照 Bーぐるの会の会☎



秋の文京アカデミア講座

☎15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)☎圖往復はがきにて講座名・住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)・年齢・電話番号・講座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(公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ(☎https://www.b-academy.jp/からも申込可)☎8月25日(金)必着

番号	講座名	日時
1	文の京十八の町物語を聞くー護国寺・西片町・本駒込編ー	10/7・14、11/18 土 10:30～12:00
2	一定お先に「気ままにひと駅散歩マップ」でまち歩き	10/21・28、11/11 土 10:00～12:00
3	平塚らいてうー孫から見た素顔ー	10/5・26、11/16・30 木 14:00～15:30
4	イタリヤ史に触れる 自然環境と文化	10/13・27、11/10 金 14:30～16:00
5	イギリス児童文学の名作を読む	10/17・31、11/14・28 火 10:30～12:00
6	江戸時代の俳諧に学ぶ	10/18・25、11/1・8・15 水 14:30～16:00
7	バーチャル文学散歩ー森鷗外作品とゆかりの場所を巡る	12/2・9・16 土 10:00～11:30
8	【東京大学史料編纂所協力講座】史料から読み解く徳川家康	10/7・14・21・28、11/4 土 10:30～12:00
9	くずし字入門ー江戸の版本と古文書	10/10・31、11/14、12/12 火 14:30～16:00
10	江戸のサムライたち その学問と政治	10/11・18・25、11/1・8 水 10:30～12:00
11	日本女性の海外渡航史物語	10/13・20・27、11/10・17 金 14:00～15:30
12	旧東ドイツ圏の鉄道めぐってードイツの奥座敷ようこそー	10/17・31、11/14・28、12/12 火 10:30～12:00
13	食の過去・現在・未来: 日本、英国、イタリア	10/18・25、11/1・8・15・22 水 14:00～16:00
14	徳川将軍の側近たちー幕府を支えた実力者たち	10/2・30、11/13、12/4・11 月 15:00～16:30
15	データサイエンスと統計学	10/4・25、11/15・29 水 13:30～15:00
16	SFから学ぶ現代科学	10/12、11/9、12/7・14・21 木 15:00～16:30
17	南方熊楠の博物学から、日本の近代をのぞきこむ	10/30、11/13・20、12/4・11 月 10:30～12:00
18	からだの科学ー人体に関わる日常の疑問ー	11/15・22・29、12/6・13 水 10:30～12:00
19	江戸浮世絵400年の旅	9/28、10/12・26、11/9・30 木 14:00～15:30
20	能を知るーたのしい大人への教養ー	10/2・16・30、11/13 月 14:00～15:30
21	大人のための声楽入門ー腹式呼吸で健康にー	10/2・23、11/6・20、12/4・18 月 14:30～16:00
22	ファイフで始めるフルート・レッスンの初歩♪	10/4・18、11/1・15・29、12/13 水 11:00～12:30
23	大人のジャズのたしなみ方	10/7・21、11/4・18、12/13 土 14:00～15:30
24	木彫りのカモを作ろうーバードカービング入門	11/1・8・15・22・29 水 14:00～16:00
25	オペラの世界へようこそ	11/14・21・28、12/5・12・19 火 14:00～15:30
26	美しいペン字ーフランクUPの美文字を学ぶー	10/6・20、11/24、12/8 金 14:00～15:30
27	グループワークで学ぶ人間関係論	10/30、11/6・13・20 月 13:00～14:30
28	身近な税金の基礎知識	12/1・8・15 金 13:30～15:30
29	台湾華語で「TAIWAN」の旅	10/4・11・18・25、11/1・8・15・22 水 18:30～20:00
30	異文化コミュニケーションのための英語	10/13・20・27、11/10・17・24、12/1・8 金 10:30～12:00
31	フランス語 超入門講座	11/9・16・30、12/7・14・21 木 14:00～15:30
32	はじめてのJAZZダンス	10/31、11/21、12/5、12/19 火 14:00～15:30
33	はじめてのボクササイズー体と頭を鍛えようー	11/18・25、12/2・9・16・23 土 10:00～11:30
34	五感で学ぶ「埋木」の不思議	10/3・10・17・31 火 14:00～15:30
35	「殺陣の世界」入門ー現場から見るドラマの仕組みー	10/5・12・19・26 木 14:00～15:30
36	楽しく歌って学ぶ「イタリアオペラの世界」	10/11・25、11/1・8・15・22 水 10:00～12:00
37	ワークショップで絵本の魅力を再発見	10/17・31、11/21・28 火 10:30～12:00
38	タヒチの伝統舞踊を踊ってみよう	10/26、11/16、12/21 木 10:30～11:40
M1	ジャパンタイムズ ネイティブによる役に立つ英会話講座 中級	10/5・12・19・26、11/9・16・30、12/7 木 18:30～20:00
B1	鼓童ー歴史、佐渡、和太鼓(公演チケット付)	11/17、12/1・8・22 金 14:00～15:30

※カリキュラム・定員・受講料等詳細は、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☎で必ず確認のこと
※定員を越えた場合は抽選。定員に達しない時は開講しない場合あり
※当落通知は9/1(金)頃発送予定 ※手話通訳を付けられる講座あり。詳細は申込時に問合せのこと
※受講は当選者本人に限る

宝生会能楽公演ご招待

☎宝生会能楽堂(本郷1-5-9)☎小学生以上の区内在住・在勤・在学者☎各30人(抽選)☎無料☎圖往復はがき(1枚2人まで)にてイベント名・希望日・全員の住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・電話番号と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係☎03-5803-1120へ☎8月31日(木)必着 ※重複申込無効 ※当落の通知は9月中旬発送予定

公演日時	会名	演目
10/ 8(日)	月演能	能「放生川」「竹書」 狂言「鳴子遣子」
11/12(日)		能「稻崎舞入」「鍾馗百韻」 狂言「骨皮」

スポーツ

区民ライフル射撃競技

☎9月17日(日)午前10時▶種目 空気銃(立射)・ライフル銃(伏射・三姿勢)☎長瀬射撃場(埼玉県秩父郡長瀬町大字野上下郷2395-1)☎ ▲区☎
区内在住・在勤・在学の競技銃所持者☎80人(申込順)☎無料☎圖申込書を☎又は☎で文京区ライフル射撃協会・袴田☎090-8686-8835(午前9時～午後5時)☎03-3828-4450☎hactoq8919@ybb.ne.jpへ▶申込書 区☎からダウンロード▶申込期間 8月17日(水)～9月1日(金)
※銃砲所持許可証、健康保険証持参 ※スポーツ傷害保険に加入のこと

第29回区民ソフトボール大会

☎10月1日(日)・15日(日)(予備日29日(日))午前8時30分集合☎小石川運動場☎18歳以上の区内在住・在勤・在学者で構成するチーム☎ファストピッチ=16チーム、スローピッチ=4チーム(申込順)☎1チーム10,000円(傷害保険料込、代表者会議時納入)☎圖申込書を郵送又は☎で〒170-0003豊島区駒込1-25-8文京区ソフトボール連盟事務局・梨本☎080-3538-9011☎03-5981-5453へ▶申込書 区☎からダウンロード▶申込期間 8月17日(水)～31日(木)午後5時必着
※代表者会議を9月22日(金)午後7時30分からスポーツセンター会議室で開催
※健康保険証持参推奨

第53回区民ゲートボール大会

☎10月13日(金)午前9時30分(予備日10月20日(金))☎後楽公園少年野球場▶試合方法 チームリーグ戦(5～6人1チーム、個人での申込可)☎区内在住・在勤者☎50人(申込順)☎無料☎圖電話又は申込書を☎又は☎でゲートボール協会・渡辺☎090-1668-5009☎03-3944-6405☎ton@citrus.ocn.ne.jpへ▶申込書 区☎からダウンロード▶申込期間 9月1日(金)～3日(日)
※健康保険証持参推奨、初心者用具貸出あり ※スポーツ傷害保険に加入のこと

区民バレーボール大会

☎男女別9人制=10月21日(出)午前9時30分、男子・混合6人制=10月22日(日)午前9時☎総合体育館☎高校生以上の区内在住・在勤・在学者で構成するチーム☎各10チーム(申込順)☎1チーム4,000円(口座振込)☎圖申込書を☎で文京区バレーボール連盟・岩本☎080-5545-2500☎akiraiwamoto323@gmail.comへ▶申込書 区☎からダウンロード▶申込期間 8月21日(月)～9月2日(金)
※スポーツ傷害保険等に加入すること ※健康保険証持参推奨

イベント

ラグビーワールドカップ 2023 パブリックビューイング

区一丸となって大会を盛り上げ、応援するためパブリックビューイングを行います。
☎9月10日(日)午後8時試合開始☎東京ドームシティ(第1会場=ラクーアガーデンステージ、第2会場=クリスタルアベニュー)☎日本×チリ▶出演(第1会場のみ出演) レイザーラモンRG、タケト☎区内在住・在勤・在学者☎第1会場=340人、第2会場=600人(申込順)☎無料☎8月15日(火)午前10時から特設サイトから申込☎スポーツ振興課☎03-5803-1308
※天候等により中止の場合あり ※詳細は特設サイト参照
※10月8日(日)は日本×アルゼンチン戦のパブリックビューイングを開催予定 ▲特設サイト

シビックシネマサロン「そして父になる」

☎9月15日(金)午後1時30分～4時(20分前から開場)☎アカデミー文京☎6年間育てた息子が病院で取り違えられたことを知った、二組の夫婦の葛藤と苦悩を描く▶監督 是枝裕和▶出演 福山雅治(ほか)☎15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く)☎60人(抽選)☎無料☎圖往復はがき(1人1枚)にてイベント名・住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・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(公)文京アカデミー学習推進係☎03-5803-1119へ(☎https://www.b-academy.jp/からも申込可)☎9月1日(金)必着 ※入場は当選者本人に限る ※全席指定、途中休憩あり

第285回シビックコンサート

夏の日のエレクトーン～名曲コンサート～

☎8月23日(水)午後0時15分～0時45分☎区民ひろば(シビックセンター地下2階)▶曲目 サンダーバードのテーマ、リベルタンゴ、ソーラン節、風になりたい(ほか)▶出演 尚美ミュージックカレッジ専門学校 音楽総合アカデミー学科「尚美エレクトーンプレイヤーズ」、ダンス学科「SHOBI DANCE CREW」☎どなたでも☎無料☎当日直接会場へ(公)文京アカデミーホール事業係☎03-5803-1103

教室

障害のある方向けおでかけスポーツ(9月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～
☎①9月1日(金)②22日(金)午後1時15分～2時30分☎総合体育館☎肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳(どちらかのみの参加も可)☎区内在住・在勤・在学の肢体及び視覚障害者(介助者ありの場合は要相談)☎無料☎圖前日までに電話又は直接総合体育館☎03-3814-4271へ

元気ニコニコ体操(9月コース)

☎9月4日～25日の月曜(全4回)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☎図医師から運動制限を受けていない18歳以上の区内在住・在勤・在学者☎各45人(申込順)☎¥1,240円(保険料込)☎圖8月21日(月)午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ☎9月3日(日)

小学生水泳教室(スポーツセンター10月コース)

☎10月3日～27日の火・金曜(全8回)午後4時45分～6時☎スポーツセンター☎区内在住・在学の小学生☎60人予定(抽選)☎¥1,840円(保険料込)☎圖往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・性別・泳力・過去参加時期(初めての場合は「初回」)・学校名・学年・保護者名と返信用にもあて先を明記し、〒112-0012文京区大塚3-29-2スポーツセンター☎03-3944-2271へ☎8月25日(金)必着
※必ず6回以上参加すること ※クロールで25m泳げない方及び初めて参加する方を優先
※小学生水泳教室総合体育館10月コースとの同時申込不可

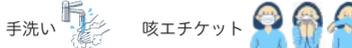
子育てフェスティバル2023



全ての子育て世帯が安心して子育てを楽しめるよう、区内の各種支援サービスを紹介します。
☎9月3日(日)午前9時30分～午後4時☎就学前の乳幼児がいる子育て世帯☎無料☎当日直接会場へ(「びびよHUGハグ特別講座」を除く)☎子育て支援課☎03-5803-1353

会場	日時	内容等	問合せ
区民ひろば	①10:00～10:45 ②13:15～14:00	～みてやってわらって～チカパンさんのパントマイム!!	子育て支援課 子育て支援係 ☎03-5803-1353
	①11:30～12:15 ②14:45～15:30	・荒唐シャケさんの親子でのあそびライブ	
アカデミー文京	①10:00 ②11:00 ③12:00 ④13:00 ⑤14:00 ⑥15:00 ⑦15:45 (各15分)	・児童館ミニプログラム「手遊び・パネルシアター」	児童青少年課児童係 ☎03-5803-1188
	①9:50 ②12:50 ③14:30 (各30分)	・図書館おはなし会	真砂中央図書館 ☎03-3815-6801
アートサロン	11:00～12:00	・パパママ応援トークショーー子育てのためになるお話～	
	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	・医師会・歯科医師会による医療相談(小児科・歯科)	健康推進課 健康増進係 ☎03-5803-1961
ギャラリーシビック、シルバーセンター	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	・血管年齢チェック	
	9:30～16:00	・幼稚園、子育てひろば、子育て支援機関の紹介 ・子育て支援サービスの案内、ポスター展示	子育て支援課 子育て支援係 ☎03-5803-1353
シルバーセンター	9:30～16:00	・私立保育園の制作物展示、知育・遊び・制作ブース ・区立保育園・看護師会によるポスター展示等 ・栄養士による食育体験ブース	幼児保育課 保育施設整備担当 ☎03-5803-1857
	①10:30 ②12:00 ③14:00 (各30分)	・子ども服回収 ・未利用食品回収(フードドライブ)	リサイクル清掃課 リサイクル推進係 ☎03-5803-1135
びびよひろば	10:00～15:30(子育て応援講座実施中を除く)	・家庭でできる遊びの紹介	教育センター 総合相談係 ☎03-5800-2594
	①10:00 ②14:00(各30分程度)	・びびよHUGハグ特別講座「おやこふれあいあそび」 ☎区☎の「電子申請」から申込☎8/22(火) ▲電子申請	子ども家庭支援センター 家庭支援係 ☎03-5803-1894
びびよひろば	①11:00～12:00 ②15:00～16:00	・びびよひろば体験 ※混雑時は入室を制限する場合あり	びびよひろば ☎03-5803-1398

催し物等に参加する際はご協力ください



体調不良の方はご遠慮ください



掲載内容は変更・中止・延期になる可能性があります

新型コロナウイルスの感染状況により、掲載内容(日時や開催方法等)は変更・中止・延期になる可能性があります。詳細は各担当へお問合せください。



講座・教室

ミドル・シニア実践講座 「絵本の読み聞かせ講座」

絵本の読み聞かせを通して、ボランティア活動をしてみませんか
 9月15日～12月22日の金曜(11月3日、12月15日を除く、全13回)午前10時～正午
 シルバーセンター(ほか)におおむね50歳以上の区内在住者15人(抽選)無料
 申込はがき又は区に希望する日(8月8日)から)のYouTube「文京区公式チャンネル」を視聴すること

健康チェックを行う9月15日(金)、12月22日(金)は、午前9時～午後5時までのうち、2時間を受講決定後に調整
 ※申込前に説明会(8月18日(金)午前10時～正午)シルバーセンター(当日直接会場)へ参加又は同内容配信(8月8日(火)から)のYouTube「文京区公式チャンネル」を視聴すること

障害児・者対象講座

区内在住・在勤・在学の各障害児・者各8人(抽選)申込電話又は区に希望する日(8月8日)から)のYouTube「文京区公式チャンネル」を視聴すること

講座名	日時	会場	費用	締切	持ち物
障害児・者対象ストレッチ教室	9/18(休) 10:30～12:00 13:30～15:00	障害者会館	無料	9/ 9(出)	汗拭きタオル・運動靴・飲み物 ※動きやすい服装で参加
障害児・者対象絵手紙教室	23(休) 13:30～15:30	福祉センター 江戸川橋	500円	15(金)	作品を入れる袋 ※汚れてもよい服装で参加
障害児・者対象ガーデニング教室	27(休) 13:30～15:00			19(火)	エプロン・布巾・軍手(必要な方) ※汚れてもよい服装で参加
障害児・者対象英会話教室	29(金) 18:00～19:30		無料	21(休)	筆記用具・ノート

教育センター

	第6回科学教室	第14回子どもパソコン教室	第3回親子理科教室
日時	9/9(出) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00	9/16(出) 9:30～11:00	9/16(出) ①10:00～11:30 ②14:00～15:30
会場	教育センター		
内容	酸・アルカリと化学反応	ビスケット ～イラストを動かしてプログラミングをしてみよう～	やじろええをつくらう
講師(敬称略)	教育センター専門指導員		
対象	区内在住・在学の小学3年生～中学生	区内在住・在学の小学1・2年生	区内在住・在学の小学1～3年生と保護者1人
定員	各24人(抽選)	14人(抽選)	各15組(抽選)
費用	無料		
申込	往復はがきに希望する日(8/21)から)のYouTube「文京区公式チャンネル」を視聴すること		
締切	8/28日(必着)	9/4日(必着)	

※車での来場は不可 ※詳細は教育センターへ
 ※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
 113-0034 文京区湯島4-7-10 教育センター ☎03-5800-2591

交流館の教室

	認知症について学ぶ	戦争を語り継ぐ会	カーレット教室	カーピング教室	カーレット教室	ママとベビーの体操教室	カーレット教室	季節の寄せ植え講座
日時	8/23(休) 13:30～15:00	8/24(休) 13:30～15:30	9/4(月) 15:00～16:30	9/5(火) 13:30～15:30	9/6(水)・20(火) 14:00～16:00	9/8(金) 10:00～11:00	9/12(火)・26(火) 10:00～12:00	9/12(火) ①10:30～12:00 ②13:30～15:00
会場 問合せ	目白台交流館 ☎03-5395-9141			根津交流館 〒113-0031 文京区根津1-14-3 ☎03-3828-5269	千駄木交流館 ☎03-3821-6695	白山交流館 ☎03-3813-8500	文京区根津1-14-3 ☎03-3828-5269	音羽地域活動センター 〒113-0021 文京区千石1-4-3 ☎03-3943-0621
内容 講師(敬称略) 対象等	園子供から大人まで認知症について学び理解を深める 園高齢者あんしん相談センター職員 園小学3年生以上の区内在住・在勤・在学者 園20人(申込順)無料 園8/15(月)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	園広島での被爆体験など戦中・戦後の話を聞く 園区内在住・在勤・在学者 園16人(申込順)無料 園8/16(火)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	園卓上カーリングで多世代交流をはかる 園カーレットジャパ 園大塚塚園区内在住・在勤・在学者 園16人(申込順)無料 園8/16(火)9:00から電話又は直接目白台交流館へ	園香りのよい石けんに専用のナイフで美しく彫刻 園区内在住・在勤・在学者 園12人(申込順)200円 園500円(材料費) 園往復はがきに希望する日(8/21)から)のYouTube「文京区公式チャンネル」を視聴すること	園体操、ヨガ等でふれあ 多世代交流をはかる 園区内在住・在勤・在学者 園各12人(申込順)100円 園8/15(火)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ	園卓上カーリングで多世代交流をはかる 園区内在住・在勤・在学者 園各12人(申込順)100円 園8/15(火)10:00から電話又は直接白山交流館へ	園季節の草花を使った寄せ植え(植物と鉢の重さ2～3kg程度) 園構成員 園区内在住・在勤・在学者 園各10人(抽選)2,500円(花材費) 園往復はがきに希望する日(8/21)から)のYouTube「文京区公式チャンネル」を視聴すること	園超初心者のための園器入門講座 園9/21～11/9の木曜(全8回) 園13:30～15:30

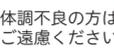
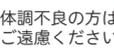
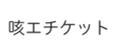
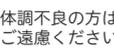
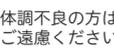
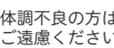
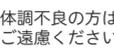
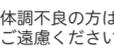
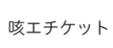
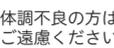
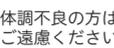
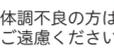
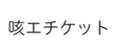
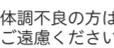
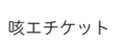
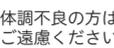
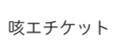
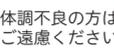
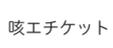
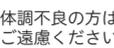
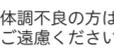
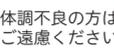
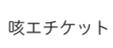
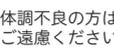
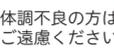
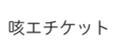
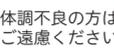
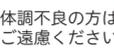
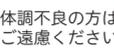
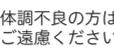
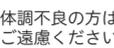
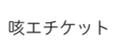
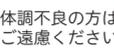
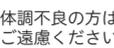
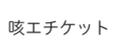
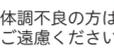
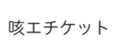
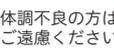
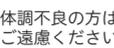
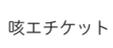
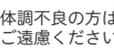
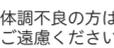
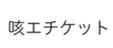
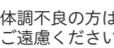
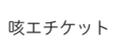
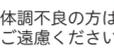
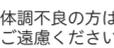
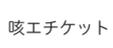
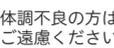
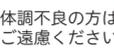
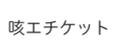
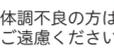
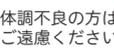
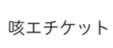
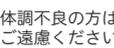
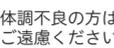
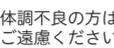
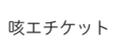
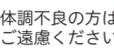
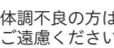
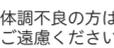
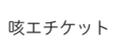
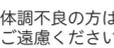
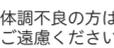
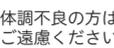
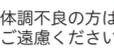
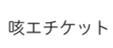
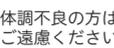
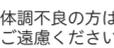
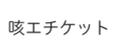
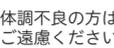
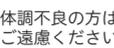
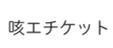
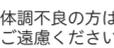
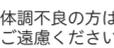
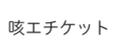
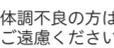
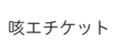
催し物等に参加する際はご協力ください

手洗い

咳エチケット

体調不良の方はご遠慮ください

体調不良の方はご遠慮ください





「区報ふんきょう」を多言語版アプリ (カタログポケット) で配信中!



子育て

母親学級(2日制)

出産・育児の話、歯科・栄養の話 20週以降の区内在住の初妊婦 無料 保健サービスセンター

日時	9/1(金)・8(金) 13:30~15:00(10分前から受付)
定員	各30人(申込順)
申込問合せ	8/21(月)から電話で 保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

保健サービスセンター本郷支所

日時	9/12(火)・19(火) 13:30~15:00(10分前から受付)
定員	各10人(申込順)
申込問合せ	8/21(月)から電話で 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

※1日のみの参加も可
※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参
※会場は居住地域によって異なる、管轄する保健サービスセンターを区で確認のこと

はじめての離乳食講習会

講義と実演「5~6か月児の離乳食づくりのポイント」区内在住で5年3~4月生まれの第1子の保護者(初めて参加する方を優先) 各15人(申込順) 無料

日時	9/21(木)	9/29(金)
会場問合せ	①10:30~11:30 ②13:00~14:00 保健サービスセンター ☎03-5803-1805	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106
申込	8/22(火)から 申込フォームから 申込	8/29(火)から 申込フォームから 申込

※筆記用具を持参

サタデーパママタイム

9月30日(土)午前10時15分~11時30分(15分前から受付) 子育てひろば千石 子育てを始めたばかりのパママの交流会 区内在住の生後5か月以下(実施日現在)の第1子と保護者 10組(申込順) 無料 8月15日(火)から区から申込 保健サービスセンター ☎03-5803-1807、保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

子育て支援講座「育児スキルトレーニング」(全7回)

10月3日・17日・31日、11月14日・28日、12月12日、6年1月30日(全て火曜) 午前10時~11時45分 障害者会館 つけ本来の意味や子どもの特性を知り、効果的な関わりをグループワークで具体的に学ぶ 子どもの虐待防止センター公認トレーナー 区内在住で、全回参加できる3歳~小学6年生(10月3日(火)現在)の保護者 8人(抽選) 無料 申込期間 8月24日(土)必着

※講座の参加は保護者のみ、保育[8か月~就学前児8人程度]希望者は、申込時に「保育希望」・保育する子どもの氏名・生年月日を明記

ステップ・アップ! 離乳食講習会

9月14日(木)①午前10時30分~11時30分②午後1時~2時(10分前から受付) 保健サービスセンター 講義と実演「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」区内在住で5年1~2月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先) 各15人(申込順) 無料 8月15日(火)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ ※筆記用具を持参

プレマクッキング たまごママのお料理入門

9月28日(木)午後1時30分~2時30分 保健サービスセンター 講義と料理実演「妊娠中の栄養と食事」区内在住の妊婦(初めて参加する方を優先) 20人(申込順) 無料 8月23日(水)から申込フォームから申込 保健サービスセンター ☎03-5803-1805 ※筆記用具を持参

健康

フレイル*サポーター養成講座

シビックセンター内会議室 全回に参加し、養成講座を修了後、ボランティアとしてフレイル予防活動に参加できる区内在住者 16人(抽選) 無料 9月1日(金) 高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203

日時(全3回)	内容
9/23(土) 9:30~15:00	講義など
25(月) 13:00~16:15	測定等の実技など
10/ 6(金) 15:30~17:00	フレイルサポーター定例会

*フレイル:加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した、「健康」と「要介護」の間の状態

精神保健指導講演会(オンライン同時開催)

今日からはじめる認知行動療法 不安な気持ちのつきあい方 9月25日(月)午後2時~3時30分 シビックセンター内会議室 ところの専門家と不安のつきあい方について学ぶ 伊藤正哉氏(国立精神・神経医療研究センター) 区内在住・在勤・在学者 会場=45人、オンライン=30人(申込順) 無料 8月15日(火)から区から申込 申込期間 8月15日(火)~9月15日(金)

軽体操教室 9月

医師に運動を止められていない18歳以上の区内在住・在勤・在学者 200円(当日納入) 8月25日(金)午前10時から電話又は直接各交流館へ

会場・問合せ	曜日	時間	定員(申込順)
白山交流館 ☎03-3813-8500	月	10:30~11:30	30人
	火	①13:30~14:30 ②15:00~16:00	各30人
千駄木交流館 ☎03-3821-6695	水	① 9:30~10:30 ②11:00~12:00	各20人
	木	10:00~11:00	20人

夏の食中毒予防

気温が高くなると食中毒が発生しやすくなります。次のポイントに気を付けて、食中毒を予防しましょう。

- 購入後の食品はすぐに冷蔵庫等に保管する
- 調理の前後、食事の前、トイレの後は十分に石けんで手を洗う
- 生で食べる食材や器具はよく洗う
- 食品は中心部までしっかり加熱する
- 調理した料理は早めに食べる

生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228

文の京介護予防体操地域会場(9月)

高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操 医師から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者 無料 当日直接会場へ 高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209

会場	日時(10分前から受付)	定員(先着順)
汐見地域活動センター	9/4(月) ① 9:20~10:05 11(月) ②10:20~11:05	各8人程度
	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	各20人程度
千駄木高齢者在宅サービスセンター	9/4(月) 11(月) 25(月)	各12人程度
音羽地域活動センター	① 9:30~10:15 ②10:30~11:15	各20人程度
福祉センター江戸川橋	① 9:30~10:15 ②10:30~11:15	各35人程度
大原地域活動センター	① 9:40~10:25 ②10:40~11:25	各25人程度
アカデミー音羽	14:00~14:45	35人程度
不忍通りふれあい館	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	各10人程度
動坂会館	①13:15~14:00 ②14:15~15:00 ③15:15~16:00	各12人程度
湯島地域活動センター	① 9:30~10:15 ②10:30~11:15	各35人程度
シルバーセンター	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	各15人程度
福祉センター湯島 ※上履きを持参	①13:15~14:00 ②14:15~15:00	各20人程度
磯川地域活動センター	①13:30~14:15 ②14:30~15:15	各15人程度
向丘地域活動センター	① 9:30~10:15 ②10:30~11:15	各30人程度
駒込地域活動センター	① 9:30~10:15 ②10:30~11:15	各35人程度
アカデミー茗台		

※各週1人1会場の利用に限る

専門医による骨粗しょう症健診

9月21日(木)午後1時~4時(2時まで受付) 保健サービスセンター 身体測定・骨密度の測定・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(4月2日~6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) 28人(申込順) 700円 8月17日(木)から電話で保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ

介護予防教室

医師から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先) 各20人(抽選) 無料 8月15日(火)~24日(木)

教室名	日時	会場	内容
パワーアップマシン教室(全12回)	10/3~12/19の火曜	駒込地域活動センター	ゴムの弾性を利用した筋力向上マシンによる運動、口腔機能の向上及び低栄養状態や認知症の予防に関する講義
いきいき吉岐坂元気力アップ教室(全12回)	14:00~15:30	湯島天神梅香殿(湯島3-29-5)	筋力向上トレーニングやバランス能力を向上させる運動と、認知症を予防するための脳トレなどを行う教室

若年性認知症の会「シエルブルー」勉強会

8月25日(金)午後6時~7時30分 シルバーセンター 創作活動を通して認知症の予防や改善、心の開放や意欲向上を促す 古田晶子氏(こころのケアのための芸術協会代表) 20人(申込順) 無料 8月15日(火)から電話で高齢福祉課認知症施策担当 ☎03-5803-1821へ

簡単ステップ45&肩腰スッキリ45(全4回)

9月2日~23日の土曜午後2時30分~4時 健康センター ステップ台を使うエクササイズの基本技術を習得し、ストレッチポールで体をほぐす 区内在住・在勤・在学者 12人(抽選) 2,800円(初日納入) 往復はがきに講座名・住所・電話番号・生年月日・性別(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 〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎03-5803-1805へ 8月21日(月)必着 ※シューズを持参

高齢者にマッサージのサービス

60歳以上の区内在住者 各24人(申込順) 500円

日時	会場
9/6(水)・20(水) 10:00~13:10	目白台交流館 福祉センター湯島
申込問合せ	電話で高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ 電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ
申込期間	8/18(金)8:30~各回前日 8/18(金)9:00~各回前日 ※1人1回の利用に限る。ただし20(水)分のみ9/8(金)から2回目の申込可(空きがある場合に限る)

※1回の電話で1人まで申込可
※ジャージ又はTシャツ等の軽装で、手ぬぐいを2本持参(1本はタオル可)
※住所と年齢の確認できるものを持参
※1回40分程度、施術師の指名は不可

依存症専門相談

9月7日(木) 保健サービスセンター アルコール・ギャンブル・薬物等の依存症について、専門医による個別相談(家族からの相談も可) 区内在住者 無料 8月15日(火)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ

認知症家族交流会

9月16日(土)午後2時~3時30分 白山の郷 介護者同士の情報交換・栄養士によるミニ講座「高齢者の食事について」 土屋久美子氏(特別養護老人ホーム白山の郷管理栄養士) 区内在住・在勤・在学者 10人(申込順) 無料 8月15日(火)から電話で高齢者あんしん相談センター富坂 ☎03-3942-8128へ

