

11月25日は「女性に対する暴力撤廃の国際デー」

日本では、配偶者から暴力を受けたことがある女性は約4人に1人、交際相手からは約6人に1人と、今なお多くの女性が暴力を受けています。(出典:2年度内閣府調査)



文京オレンジデーキャンペーン

女性に対する暴力のない明るい未来を象徴する色「オレンジ」をシンボルカラーとし、暴力撤廃を呼び掛けます。

- ①人権及び暴力防止に関するパネル展示
- ②犯罪被害者支援出張相談所

①11月27日(月)午前11時～午後4時 ②11月27日(月)午前11時～正午、午後1時～4時 区民ひろば 〇どなたでも 〇無料 〇当日直接会場へ(来場者には啓発グッズをプレゼント) ▶協力 区内警察4署

シビックセンターオレンジライトアップ

11月25日(土)～12月10日(日)午後6時～9時



交際相手やパートナーからの暴力に悩んでいませんか？

| 相談窓口 | 電話番号等 | 受付時間 | |
|--------------------------------|--------------------------|---|--------|
| 男女平等センター 相談室 | 電話・面談(要予約) ^{※1} | 03-3812-7149 月・水・金曜 10:00～20:00 (19:00まで受付) | |
| | LINE ^{※1} | ID: @bunkyo_soudan 火・木・土曜 14:00～20:00 (19:30まで受付) | |
| 東京都女性相談センター | 03-5261-3110 | 月～金曜9:00～21:00 (土・日曜、祝日、年末年始 9:00～17:00) | |
| 文京区配偶者暴力相談支援センター ^{※2} | 03-5803-1945 | 8:30～17:15 | |
| 文京区福祉事務所(生活福祉課) ^{※2} | 03-5803-1216 | 9:00～17:00 | |
| 富坂警察署生活安全課 | 03-3817-0110 | — | |
| 大塚警察署生活安全課 | 03-3941-0110 | | |
| 本富士警察署生活安全課 | 03-3818-0110 | | |
| 駒込警察署生活安全課 | 03-3944-0110 | | |
| 内閣府 | DV相談 ^{※3} | 0120-279-889 | 24時間受付 |

※1 祝日、12/28～1/4を除く(電話・面談は男女平等センター休館日も除く)
※2 土・日曜、祝日、12/29～1/3を除く

区総務課ダイバーシティ推進担当 ☎03-5803-1187



文京博覧会(ぶんぱく)2023

産業団体・伝統工芸会による技術の紹介やワークショップのほか、区内商店・連携自治体による物販、産学連携ポスターの展示と、昨年度好評だった各会場を巡る謎解きイベントを実施します。

11月24日(金)午前10時～午後6時、25日(土)午前10時～午後5時 〇どなたでも 〇当日直接会場へ ▶主催 文京博覧会2023実行委員会



| 会場 | 内容 |
|-----------|---|
| ギャラリーシビック | 伝統工芸会による匠の技の体験、工芸品の展示や販売、区内産業団体などによる出展等 |
| アートサロン | 印刷・製本を中心とした区内産業の技術などの紹介、あめ細工づくり、手作り製本の体験会等 |
| 区民ひろば | 和菓子や洋菓子等各店自慢の逸品の販売、文京ソコチカラ登録店舗による販売、区にゆかりのある自治体の物産展 |
| 地下2階通路 | 区内大学の産学連携に関する研究事例のポスター展示 |

※当日、アンケート回答者と謎解き正解者に記念品をプレゼント(1人1つまで、なくなり次第終了)
※詳細は、区HP参照

区経済課 ☎03-5803-1173



多胎妊婦健康診査費助成事業を開始

多胎児を妊娠した妊婦の方に、通常の14回分の助成回数を超えて受けた15回目から19回目までの妊婦健康診査の費用の一部を助成します。

〇次の全てに該当する方 ①多胎児を妊娠している妊婦である ②妊婦健康診査の受診日において区内に住所を有している 〇申請書及び必要書類を郵送又は直接 〒112-8555 文京区健康推進課健康増進係 ☎03-5803-1961 へ 〇出産した日から1年以内 ▶申請書配布 健康推進課(区HPにも掲載)

※申請方法等詳細は区HP参照



10月27日時点の情報 新型コロナウイルスワクチン接種

初回接種を完了している生後6か月以上の方を対象に、前回接種から3か月以上経過後、オミクロンXBB.1.5対応1価ワクチンを、1人1回接種できます。詳細は、区HPをご確認ください。

- 接種には接種券が必要です。接種券を紛失した、又は届かない方は、区HPの「電子申請」又は区コールセンターから発行申請をお願いします。

医療機関での接種

- 区内の指定されたクリニック・診療所でワクチンを接種できます。
- 区内指定医療機関一覧は、区HPをご確認ください。

詳細は 区HPへ ▶

予約方法

各医療機関に直接連絡
※区予約サイト、区コールセンターでは受付していません。

問合せ 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)

リカレント教育セミナー

「人生後半戦も活躍し続けるための『正しい』学び直し手法」をテーマに、セミナーを開催します。

12月10日(日)午前10時～正午 〇産業とくらしプラザ 〇①基調講演「人生後半戦も活躍し続けるための『正しい』学び直し手法」②パネルディスカッション 〇①福永光一氏 〇②小林正光氏(中小企業診断士) 〇区内在住・在勤者 〇50人(申込順) 〇無料 〇区HPから申込 〇OMEGA HIGH ☎03-6869-1104



▲区HP

第61回文京区観光写真展

第61回文京区観光写真コンクールの入賞作品等を展示します。区内の名所・旧跡をはじめとする観光スポットなど、区の魅力を切り取った作品の数々をお楽しみください。

11月28日(火)～30日(木)午前10時～午後6時(最終日は午後3時まで) 〇ギャラリーシビック 〇無料 〇文京区観光協会 ☎03-3811-3321(午前9時30分～午後6時)



▲展示のイメージ

11月は「児童虐待防止推進月間」

あなたしか 気づいてないかも そのサイン

児童虐待の相談対応件数は依然として増加傾向にあります。そのため、地域社会が児童虐待に深い関心と理解を示し、子どもや親のSOSのサインを見逃さないことが大切です。子ども家庭支援センターでは、子どもと家庭・子育てに関する総合相談を行っています。「つらい」「苦しい」ときは、まずは相談してください。また、地域で子どもの様子が「おかしい」と感じた場合もご連絡ください。 ▶子ども家庭支援センター相談専用ダイヤル ☎03-5803-1109

児童虐待防止推進月間・里親月間企画展

児童虐待防止のための取組や、親のもとで生活できない子どもたちを公的に育てる社会的養護の内容等に関する展示を行います。

11月21日(火)正午～午後6時、22日(水)午前10時～午後4時 〇アートサロン 〇パネル展示、養育家庭(里親)アドバイザーによる案内(22日のみ) 〇どなたでも 〇無料 〇当日直接会場へ 〇子ども家庭支援センター ☎03-5803-1894

各種無料相談

特別区民税・都民税 夜間・休日納税相談及び納付窓口の相談

夜間窓口(午後8時まで) 11月29日(水)、12月4日(月)～7日(木)
休日窓口(午前9時～午後4時) 12月2日(土)・3日(日)

共通事項

〇区税務課(シビックセンター10階) 〇経済的な事情等で、税金の納付が困難な方、納付する機会がなかった方 〇区税務課納税係 ☎03-5803-1156
※午後6時以降及び休日は、業務用エレベーターを使用。不明な場合は1階受付・警備員へ

住み替え相談会

12月5日(火)午後1時～4時 〇シビックセンター内会議室 ▶相談員 東京都宅地建物取引業協会文京区支部会員 〇区内の民間賃貸住宅に住み替えを希望する世帯(公営住宅への入居相談は対象外) 〇10人(申込順) 〇無料 〇電話又は直接福祉住宅サービス ☎03-5803-1238へ
※相談時間は30分程度

子ども宅食プロジェクト ～とどく、つながる、みらいのために～



経済的に厳しい子育て世帯に企業等からの寄附食品等を隔月で宅配しています。

就学援助、児童扶養手当受給世帯等

※対象者に申請書を郵送済み、届かない方は下記問合せ先へ

この活動を支援してください

本事業の運営のため、ふるさと納税を活用し、全国から寄附を募集しています。寄附金を最大限に活用するため返礼品はありません。

▶寄附方法 ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」によるクレジットカード決済ほか子育て支援事業コールセンター☎03-5803-1288



ふるさとチョイス▶

第1回文京区景観づくり審議会

12月11日(月)午後3時～5時 区シビックセンター24階委員会室 第22回文京区景観賞最終選考 10人(先着順) 傍聴希望者は当日直接会場へ 住環境課景観担当 ☎03-5803-1240

ファミリー・サポート・センター事業にご登録を

ファミリー・サポート・センター事業は、子育てのサポートを受けたい方(依頼会員)と、子育てのサポートを行いたい方(提供会員)が、地域の中でお互いに協力して子育てをする会員登録制の事業です。

▶サポート内容 保育施設・小学校・習い事への送迎や家での預かり ▶サポート時間 午前6時～午後10時の間(1回4時間以内) ▶登録方法 依頼会員=説明会への参加、提供会員=センター指定の研修の受講が必要

依頼会員=生後4か月～おおむね12歳以下の子どもがいる保護者で、援助を受けたい区内在住者、提供会員=20歳以上で育児の援助ができる原則区内在住者

謝礼(1時間あたりの利用料金)

| | 送迎 提供会員宅預かり | 依頼会員宅預かりを 含むサポート |
|--------------|----------------|---------------------|
| 平日 | 800円 | 900円 |
| 土・日曜、祝日、年末年始 | 1,000円 | 1,100円 |

※上記のほか、交通費等の実費がかかる

※病児・病後児はサポート対象外

※登録方法・サポートの流れ等の詳細は、社会福祉協議会▶▶▶参照

社会福祉協議会 ささえあいサポート係(ファミリー・サポート・センター) ☎03-3812-3043



社会福祉協議会▶▶▶

委員公募

住宅政策審議会

住宅マスタープランの見直し検討など、良好な住環境を維持・向上させるための政策に関する重要な事項について審議します。

18歳以上の区内在住者(区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等委員に2つ以上在籍している方を除く) 2人 ▶任期 2年間(6年4月～8年3月)

▶選考 書類審査・面接▶会議 年2・3回▶謝礼 1回2,000円▶申込書を郵送・又は直接〒112-8555文京区住環境課管理担当 ☎03-5803-1374▶03-5803-1376へ▶申込書配布 住環境課・行政情報センター・地域活動センター・図書館ほか(区にも掲載)▶12月8日(金)必着

年末調整等に関する各種資料のご案内

| 内容 | 確認方法等 |
|----------------|---|
| 年末調整の各種情報 | 国税庁▶▶▶(年末調整がよくわかるページ) |
| 扶養控除等申告書などの各用紙 | 国税庁▶▶▶からダウンロード |
| 年末調整の方法 | インターネット番組「Web-TAX-TV」、YouTube「国税庁動画チャンネル」 |
| 給与支払報告書の提出 | 区▶▶▶ |

※住民税の特別徴収関係の手続・申告には、eLTAXが便利。詳細は、eLTAX▶▶▶参照

源泉所得税・法定調書▶小石川税務署 ☎03-3811-1141、本郷税務署 ☎03-3811-3171(自動音声案内に従い、「1」を押す)



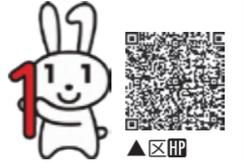
[給与支払報告書] 税務課課税係 ☎03-5803-1154

区▶▶▶ 国税庁▶▶▶

マイナンバーカード出張申請サポート会

申請のための顔写真の撮影、申請書の記入をお手伝いします(事前予約制)。文京区に住民登録があり、次の書類を全て持参できる方①通知カード(申請時に回収、ない方は要相談)②住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)③本人確認書類の原本▶▶▶各16組(申込順)▶▶▶無料▶▶▶11月15日(水)から電話で下記へ▶▶▶再申請の方は、手数料1,000円必要な場合あり▶▶▶詳細は区▶▶▶参照

| 日時 | 会場 | 締切 |
|---------|---------------------------|---------|
| 12/5(火) | 汐見地域活動センター | 12/4(月) |
| 12(火) | 10:00～15:00 大原地域活動センター | 11(月) |
| 21(木) | 音羽地域活動センター | 20(水) |



文京菊まつり会場でも実施します(予約不要)

11月17日(金)午前10時～午後2時▶▶▶文京菊まつり会場(湯島天満宮)▶▶▶文京区に住民登録がある方▶▶▶当日直接会場へ

※通知カード又はマイナンバーのわかるもの、二次元コード付きマイナンバーカード申請書の持参を推奨



文京区個人番号カードコールセンター ☎03-5803-1666

文京ecoカレッジ公開講座

びん・缶・ペットボトル・プラスチックのリサイクル

区の資源回収・リサイクルの実施及びモデル事業におけるプラスチックの回収・リサイクル実施事業者による、消費者が知っておくべきリサイクルの知識を身に付ける講座です。



12月15日(金)午後2時～4時▶▶▶区民センター▶▶▶戸部昇氏(トベ商事代表取締役会長)▶▶▶区内在住・在勤・在学者▶▶▶40人(抽選)▶▶▶無料▶▶▶▶▶はがき又は▶▶▶▶▶住所・氏名(ふりがな)・電話番号(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)を明記し、〒112-8555文京区リサイクル清掃課 ☎03-5803-1135▶▶▶03-5803-1362へ(申込フォームからも申込可)▶▶▶11月28日(火)必着



「太陽光パネル・蓄電池」共同購入参加者募集

多くの方が一緒に安心して、「太陽光パネル」や「蓄電池」を購入、設置できる共同購入キャンペーンです。電気代の削減が期待でき、災害時の電気の確保にも役立ちます。この機会に、ぜひご参加ください。

▶▶▶参加登録期限 12月20日(水)▶▶▶東京みんなのうちに太陽光事務局 ☎0120-723-100(平日午前10時～午後6時)

※参加登録等詳細は東京都▶▶▶▶▶参照



入場無料 図書館

| 会場・問合せ | 日時 | 内容・講師(敬称略)・対象・定員等 |
|---|-------------------------|---|
| 区男女平等センター 真砂中央図書館 ☎03-3815-6801 | 12/2(土) 10:30～11:10 | 冬のちびっこ子ども会 ▶▶▶パネルシアター「赤鼻のトナカイ」ほか▶▶▶出演 ▶▶▶パネルシアターびっぴ▶▶▶0～3歳と家族▶▶▶100人(申込順)▶▶▶11/15(水)9:00から電話又は直接真砂中央図書館へ(図書館▶▶▶からも申込可) |
| | 12/10(日) 15:00～16:10 | クリスマス子ども会 ▶▶▶人形劇「ジャックと豆の木」ほか▶▶▶出演 ▶▶▶人形劇団こぼん▶▶▶4歳～小学生と保護者▶▶▶100人(申込順)▶▶▶11/21(水)9:00から電話又は直接真砂中央図書館へ(図書館▶▶▶からも申込可) |
| | 12/16(土) 14:00～15:30 | 東家一太郎浪曲会 ▶▶▶忠臣蔵発端の物語「殿中ごさる！」ほか▶▶▶出演 ▶▶▶東家一太郎▶▶▶小学生以上▶▶▶80人(申込順)▶▶▶11/15(水)9:00から電話又は直接真砂中央図書館へ(図書館▶▶▶からも申込可) |
| 小石川図書館 ☎03-3814-6745 ※会場は4階 (エレベーターなし) | 11/19(日) 15:00～15:30 | 子ども映画会 ▶▶▶「かちかちやま」ほか▶▶▶4歳以上▶▶▶30人(先着順)▶▶▶当日直接会場へ |
| 湯島図書館 ☎03-3814-9242 | 11/20(月) ～22(水) | 館内特別整理のため休館 |
| 根津図書室 ☎03-3824-2608 | 12/10(日) 15:00～16:00 | クリスマス子ども会 ▶▶▶パネルシアター「クリスマスドレー」ほか▶▶▶出演 ▶▶▶人形劇団コロノ▶▶▶3歳～小学生と保護者▶▶▶40組(申込順)▶▶▶11/19(日)9:00から電話又は直接根津図書室へ(図書館▶▶▶からも申込可) |

☆6年4月から相続登記の申請が義務化されます

6年4月から、相続による不動産の取得を知ってから3年以内に登記申請をすることが法律で義務付けられます。正当な理由なく申請しない場合には10万円以下の過料が科される可能性があります。今のうちから相続登記に備えましょう。

▶▶▶[相続登記全般] 東京法務局不動産登記部門 ☎03-5213-1330 [相談] 相続登記相談センター ☎0120-13-7832



東京法務局▶▶▶

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

システム改修にかかる点検のため、11月16日(休)は終日利用できませんのでご注意ください。
 ＊コンビニ交付サービス:マイナンバーカードを利用してコンビニエンスストアのマルチコピー機で住民票の写し等の証明書を取得できるサービス
 図户籍住民課 ☎03-5803-1176



令和5年11月10日

大原地域活動センター休館

施設の館内特別清掃のため、会議室貸出及び区民サービスコーナーを休止します。
 図6年1月13日(出)午前9時～午後9時30分 大原地域活動センター ☎03-3946-8594
 ※施設利用のキャンセル及び資源回収庫は午後5時まで

肥後細川庭園 秋の紅葉ライトアップ ～ひごあかり～

日本庭園の紅葉ライトアップや、熊本竹の竹あかりによる幻想的な世界をお楽しみください。
 図11月25日(出)～12月3日(出)午後5時30分～8時30分(最終入場午後8時) 肥後細川庭園 図どなたでも 図300円(未就学児無料) 図当日直接会場へ 肥後細川庭園松笠閣 ☎03-3941-2010、みどり公園課 ☎03-5803-1252

| 日時 | 内容 |
|------------------|--|
| 11/25(出)、12/2(出) | 14:00～ 秋の紅葉ガイドツアー 図10人 図無料 図当日直接会場へ |
| 11/25(出)～12/3(出) | 17:30～20:00 夜の呈茶サービス 図1服600円 |
| | 18:00～20:30 熊本ホッパメニュー販売 ▶販売商品 いきなりだんご等 |

※雨天中止

第288回シビックコンサート 屋下りのジャズコンサート

図11月29日(休)午後0時15分～0時45分 図区民ひろば(シビックセンター地下2階)
 ▶曲目 It's all right with me、Winter Wonderland、Fly me to the moon(ほか)
 ▶出演 尚美ミュージックカレッジ専門学校 ジャズ・ポピュラー学科「SHOBI JAZZ ENSEMBLE」 図どなたでも 図無料 図当日直接会場へ 図(公財)文京アカデミーホール事業係 ☎03-5803-1103

文京区民能楽鑑賞会へご招待

宝生会の協力により、解説付きで初心者にもわかりやすい区民限定の能楽公演を開催します。奥深い、能の世界を体感しませんか。
 図6年1月28日(出)午後1時～3時(予定) 図宝生能楽堂(本郷1-5-9) 図能「羽衣」(シテ:金井賢郎氏、狂言「成上り」(シテ:三宅近成)▶解説 東川光夫氏(シテ方宝生流) 図小学生以上の区内在住・在勤・在学者 図450人(抽選) 図圖往復はがき(1枚2人まで)に「区民能」・鑑賞者全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区アカデミー推進課文化事業係 ☎03-5803-1120へ 図11月30日(休)消印有効
 ※終演後、出演者との質疑応答あり ※応募は同伴者も含め1人1回まで、重複申込不可

第3回「文の京ガイドツアー」 ～錦秋の肥後細川庭園と細川ガラシャを巡る旅～

細川家にゆかりあるエリアを、ガラシャに思いを馳せながら区公認の観光ガイドと歩いてみませんか。
 図12月2日(出)午前10時 図徒歩で全行程(約2km) 歩ける方 図40人(抽選) 図無料 図圖往復はがき(1枚2人まで)にツアー名・参加者全員の住所・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文京シビックセンター1階文京区観光インフォメーション ☎03-5803-1941へ(申込フォームからも申込可) 図11月21日(休)必着

コース(2時間程度) (集合)江戸川公園ー東京カテドラル聖マリア大聖堂ー旧細川侯爵邸(和敬塾)ー永青文庫ー肥後細川庭園(解散)

※1グループ2人まで ※事前に申込フォームの「ご利用にあたってのお願い」を確認のこと ※天候等により中止の場合あり

交流館の教室

| | フラワーアレンジメント教室 | 水引教室 | カーレット教室 | 親子ふれあい体操教室 | フラワーアレンジメント教室 | カーレット教室 | ふまねっと体験会 | ママとベビーの体操教室 |
|--------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 日時 | 11/30(休) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③16:00～18:00 | 12/4(月)・8(金) 13:30～15:30(全2回) | 12/6(水)・20(水) 14:00～16:00 | 12/9(出) 10:00～11:00 | 12/9(出) ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 ③16:00～18:00 | 12/12(火)・26(火) 10:00～12:00 | 12/12(火) 13:00～14:30 | 12/15(金) 10:00～11:00 |
| 会場 問合せ | 目白台交流館 ☎03-5395-9141 | 千駄木交流館 ☎03-3821-6695 | 白山交流館 ☎03-3813-8500 | 目白台交流館 ☎03-5395-9141 | 白山交流館 ☎03-3813-8500 | 根津交流館 ☎03-3828-5269 | 千駄木交流館 ☎03-3821-6695 | |
| 内容 講師 (敬称略) 対象等 | 図クリスマスリースを作る 図水引の基本を学び、タツノオトシゴを作る 図深デザイナー) 図区内在住・在勤・在学者 図各32人(申込順) 図2,500円(教材費) 図11/15(火)9:00から電話又は直接目白台交流館へ | 図水引の基本を学び、タツノオトシゴを作る 図深デザイナー) 図区内在住・在勤・在学者 図各12人(申込順) 図1,600円(教材費) 図11/17(金)9:00から電話又は直接目白台交流館へ | 図卓上カーリングで多世代交流をはかる 図区内在住・在勤・在学者 図各12人(申込順) 図1,000円(教材費) 図11/15(火)10:00から電話又は直接白山交流館へ | 図体操、ズンパ等でふれあう 図区内在住の1・2歳児と保護者1人 図20組(申込順) 図200円 図11/15(火)10:00から電話又は直接白山交流館へ | 図クリスマスリースを作る 図水引の基本を学び、タツノオトシゴを作る 図深デザイナー) 図区内在住・在勤・在学者 図各32人(申込順) 図2,500円(教材費) 図11/24(金)9:00から電話又は直接目白台交流館へ | 図卓上カーリングで多世代交流をはかる 図区内在住・在勤・在学者 図各12人(申込順) 図1,000円(教材費) 図11/15(火)10:00から電話又は直接根津交流館へ | 図歩行時のバランス改善及び認知機能改善を目指す 図園業師寺清幸 図区内在住・在勤・在学者 図20人(申込順) 図無料 図11/15(火)9:00から電話又は直接根津交流館へ | 図体操、ヨガ等でふれあう 図区内在住の首の握った1歳未満児と母親 図12組(申込順) 図200円 図11/15(火)10:00から電話又は直接千駄木交流館へ |

冬の文京アカデミア講座

図15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 図圖往復はがきに講座名・住所(在勤者は勤務先・所在地、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・年齢・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(公財)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119へ(図https://www.b-academy.jp/からも申込可) 図11月24日(金)必着

| 番号 | 講座名 | 日時(6年) |
|----|------------------------------------|---|
| 1 | 文の京十八の町物語を聞くー小日向編・西片編・文京高齢者の生涯学習編ー | 2/3・10・17 土 10:30～12:00 |
| 2 | 柳田國男と泉鏡花ー日本人の心の神祕を旅する | 3/2・9・16・23 土 |
| 3 | パレスチナ問題とは何か?ー聖地エルサレムを考へるー | 1/12・19・26、2/9・16 金 14:00～15:30 |
| 4 | 今知りたい中東欧の歴史 | 1/18、2/1・8・22・29 木 10:30～12:00 |
| 5 | 文化の視点から知るモロコシの今 | 2/2・9・16、3/1 金 |
| 6 | ダークマター、ダークエネルギー、宇宙の大規模構造 | 1/16・23・30、2/6 火 10:30～12:00 |
| 7 | 国宝で学ぶ日本建築の美ー鎌倉時代ー | 1/15、2/5・19、3/4・18 月 |
| 8 | 座学で楽しむ文の京の美術館めぐり | 2/15・22・29 木 |
| 9 | ドイツの楽しみ方ードイツ人の日常から学ぶー | 1/15・29、2/5・19 月 |
| 10 | 情報セキュリティ入門ー身近な話題を中心にー | 2/24、3/2・9 土 14:00～15:30 |
| 11 | 人体のしくみと不思議を探る | 2/29、3/7・14 木 14:00～15:30 |
| 12 | フランス語 超入門講座 | 1/24・31、2/7・14・21・28 水 10:30～12:00 |
| 13 | はじめての韓国舞踊 | 1/24・31、2/14・28 水 10:30～12:00 |
| 14 | はじめてのチェアパレトンー座って筋トレ&ストレッチー | 1/16・23・30、2/6・13・27 火 10:30～11:30 |
| 15 | リボン刺繍入門ー身近な小物を作ろう | 1/18・25、2/1 木 14:00～16:00 |
| 16 | 新訳で読み解くシェイクスピア『ハムレット』ー耳で愉しむ「二人芝居」 | 2/1・8・15・22・29 木 14:00～15:30 |
| 17 | 狂言鑑賞入門 | 2/6・13・20・27 火 10:30～12:00 |
| 18 | 狂言にチャレンジー所作を体験してみようー | 2/6・13、3/19・26 火 14:00～15:30 |
| 19 | 日本の伝統給食工にチャレンジ | 2/3 土 14:00～15:00 |
| 20 | 親子で楽しもう!運動遊び | 2/17 土 10:00～11:30 |
| M1 | ステップアップ英会話ー使える表現を増やそうー | 1/18・25、2/1・8・15・22・29、3/14 木 18:30～20:00 |

※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 図 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12/1(金)発送予定 ※手話通訳を付けられる講座あり。詳細は講座案内を確認のこと
 ※受講は当選者本人に限る

シビックシネマサロン 「美女と野獣」(日本語吹替)

図12月15日(金)午後1時30分～3時50分(20分前から開場) 図アカデミー文京▶監督 クリストフ・ファンズ▶出演 ヴァンサン・カッセル(ほか) 図15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 図70人(抽選) 図無料 図圖往復はがき(1人1枚)にイベント名・住所(在勤者は勤務先・所在地、在学者は学校名も)・氏名(ふりがな)・年齢・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(公財)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119へ(図https://www.b-academy.jp/からも申込可) 図12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

文京区民踊のつどい

図12月3日(出)午前11時～午後2時30分(30分前から開場) 図シビックホール小ホール 図区内で活動する民踊愛好者の発表 図どなたでも 図341人(先着順) 図無料 図当日直接会場へ 図アカデミー推進課 ☎03-5803-1120

文の京ハートフル工房 (障害者施設商品販売会)

障害者就労支援の一環として行っている事業です。
 図11月28日、12月19日、6年1月23日、2月27日、3月19日(全て火曜)午前11時～午後2時 図区民ひろば 図自主製品(パン・雑貨等)販売、名刺等印刷作業の注文受付等 図障害者就労支援センター ☎03-5805-1600 図03-5805-1601

障害者週間記念事業 「ふれあいの集い」

12月3日～9日は障害者週間
 小・中学校の特別支援学級や障害者施設・個人・団体などの作品展示、スポーツ車いす試乗体験やポッチャ競技体験などを行います。
 図当日直接会場へ 図障害福祉課障害者在宅サービス係 ☎03-5803-1212 図03-5803-1352

| 作品展 | 日時 | 会場 | |
|---|--------------|----------------------------|--------------|
| 展示作品販売 手話体験コーナー スポーツ車いす試乗 お茶席 手作り体験 ポッチャ競技体験 | 12/2(出)～4(月) | 9:30～16:30 (4日は15:00まで) | アートサロン、区民ひろば |
| | | 10:00～15:00 13:00～15:00 | 区民ひろば |
| | | 10:00～12:00 | |
| | 12/3(出) | 10:00～15:00 | アカデミー文京 |
| | | 13:00～15:00 | |

ほんわかまつり

図11月25日(出)午前10時45分～午後2時30分 図本郷福祉センター 図「ほんわかと地域にとけこむ」をコンセプトにお祭りを開催 図どなたでも 図当日直接会場へ 図本郷福祉センター ☎03-3823-8091

第20回全国藩校サミット文京大会記念事業 特別公開講座「今、深く生きるー徳川家ゆかりの寺院 文京区智香寺住職が語るー」

家康生母於大の方を茶毘に付した寺院智香寺の住職であり、大学の理事長として自らも教鞭をとる講師が、徳川家とのゆかりや今を深く生きるために必要なことをお話します。
 図12月9日(出)午後2時～3時30分(30分前から開場) 図シビックホール会議室 図松川聖業氏(浄土宗智香寺住職) 図15歳以上の区内在住・在勤・在学者(中学生を除く) 図50人(抽選) 図無料 図圖往復はがきに「特別公開講座」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)と返信用にもあて先を明記し、〒112-0003文京区春日1-16-21(公財)文京アカデミー学習推進係 ☎03-5803-1119へ(図https://www.b-academy.jp/からも申込可) 図11月24日(金)必着 ▶協力 文の京地域文化インタープリターの会
 ※入場は当選者本人に限る ※手話通訳希望者は、申込時に「手話通訳希望」と明記

▲松川聖業氏

民俗芸能を楽しむ集い

親子ワークショップ「江戸の曲芸にチャレンジ!」
 図12月24日(出)午後0時30分～2時 図東京都指定無形民俗文化財である「江戸太神楽」の実演の鑑賞と、親子での曲芸・獅子舞体験(記念写真撮影あり) 図丸一仙翁氏(江戸太神楽十三代家元)ほか 図区内在住・在勤・在学の小学生と保護者 図30組(申込順) 図往復はがきに講座名・保護者の住所・氏名[小学生分も(ふりがな)]・電話番号・学年と返信用にもあて先を明記し、下記へ(申込フォームからも申込可)
 講演会「江戸の芸能と祭り」
 図12月24日(出)午後3時～4時 図文京区指定無形民俗文化財である根津神社ゆかりの神楽「三座の舞」をはじめ、江戸時代から受け継がれてきた民俗芸能を動画を交え紹介・解説 図茂木栄氏(國學院大學名誉教授) 図どなたでも 図100人(申込順) 図往復はがきに講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号と返信用にもあて先を明記し、下記へ(申込フォームからも申込可)
 共通事項
 図区民センター 図無料 図12月8日(金)必着 図〒151-0053 渋谷区代々木4-22-14-404 みんなのS 内 東京都民俗芸能大会実行委員会事務局 ☎03-6869-6283(平日午前10時～午後5時)

▲申込フォーム

教室 スポーツ

障害のある方向けおでかけスポーツ(12月)

～体育館でからだを動かしてみませんか～
 図12月1日(出)午後1時15分～2時30分 図スポーツセンター 図肢体及び視覚障害者向けの軽体操 図区内在住・在勤・在学の肢体及び視覚障害者(介助者ありの場合要相談) 図無料 図圖前日までに電話又は直接スポーツセンター ☎03-3944-2271へ

元気ニコニコ体操(12月コース)

図12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 図江戸川橋体育館 図ストレッチ・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 図各45人(申込順) 図1,240円(保険料込) 図圖11月20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 図12月3日(出)

親子すくすく教室(5年度第4期)

図6年1月9日～2月13日の火曜(予備日2月20日、全6回) 午前10時40分～11時40分 図後楽公園少年野球場 図3歳以上の未就学児(6年2月末時点)と区内在住・在勤の保護者 図20組(抽選) 図500円(保険料込) 図圖区 図「電子申請」又は往復はがき(1組1枚)に教室名・住所(在勤者は勤務先名・所在地も)・氏名[保護者分も(ふりがな)]・年齢・電話番号・メールアドレスを明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興施設等担当 ☎03-5803-1850へ 図11月30日(休)必着
 ※天候や行事等により、中止・延期の場合あり

▲電子申請

第42回 文京一葉忌

区ゆかりの文人である明治の女流作家樋口一葉。命日である11月23日に文京一葉忌を開催します。
 図11月23日(祝)午前10時～午後4時 図法真寺(本郷5-27-11) 図午前の部＝法要・竹本越若氏による義太夫公演、午後の部＝和泉元彌氏による狂言公演 図各50人(先着順) 図無料 図当日直接会場へ 図文京一葉会(法真寺内) ☎03-3813-8241
 ※キッチンカーの出店あり
 ※詳細は区 図 参照

わが家の省エネチャレンジ! 参加者募集

地球温暖化を防止するには、私たち一人一人の心掛けが大切です。
 電気をこまめに消す等、CO₂削減や使用料金削減につながる省エネにチャレンジしてみませんか。
 ①電気やガスの使用量削減に3か月間取り組む 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 ③3か月のうち1月でも、昨年同月比1日当たりの電気又はガスの使用量が削減できた世帯には啓発品(ステンレスボトル等)を贈呈 図昨年と同じ住所で、世帯の構成人数が昨年と同数又はそれ以上の区内に住所を有する世帯 図100世帯(申込順) 図無料 図圖申込書を郵送又は直接〒112-8555文京区環境政策課脱炭素担当 ☎03-5803-1276へ(区 図からも申込可) ▶申込書配布 環境政策課(区 図にも掲載) 図12月28日(休)必着
 ※省エネチャレンジを開始する前日までに申込(必着)
 ※詳細は区 図掲載の「取組ガイドブック」参照
 ※4・5年度連続で申込みの方にエコバックを贈呈

区民参加オペラ CITTADINO 歌劇団 第22期生公演「椿姫」

図6年2月18日(出)午後2時 図シビックホール大ホール ▶演目 ヴェルディ作曲/歌劇「椿姫」(原語上演・字幕付) ▶演出 直井研二 ▶出演 平野桂子(指揮)、ヴィオレッタ/山崎陶子、アルフレード/中島康晴、ジェルモン/大沼徹、CITTADINO 歌劇団合唱団(合唱)、CITTADINO 歌劇団オーケストラ(管弦楽) ほか 図全席指定S席4,000円、A席3,000円、B席2,000円 図圖シビックチケット ☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売 ※小学生未満入場不可

▲第21期生「ラ・ボエーム」より ©三浦 彩

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。

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

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



講座・教室

ぶんにこ 老い支度講座

「エンディングノート」

12月2日(土)午後2時～3時30分 千駄木の郷 20人(申込順) 無料 当日直接会場へ(二次元コードからも申込可) 二次元コード▶

知的障害者・児 移動支援従事者養成研修

12月9日(土)午前10時15分～午後5時15分(30分前から受付)、10日(日)午前9時30分～午後4時、施設実習＝8時間(日時相談可)(全3回) 障害者会館 20人(申込順) 3,000円(修了者、区への申請で返金) 電話又は 11～5と6メールアドレスを明記し、文京槐の会 03-3943-4300 03-3943-4330(槐の会からも申込可) 12月6日(木) 槐の会▶

ぶんにこ本富士(認知症カフェ)

12月16日(土)午後2時～3時30分 区民センター 40人(申込順) 無料 当日直接会場へ(二次元コードからも申込可) 100円(当日直接会場へ) 高齢者あんしん相談センター本富士分室 03-3813-7888

※感染防止対策に協力のこと

ふれあいサロン

| | スマホで防災訓練 | 初めてのタブレット講座 (Android編) |
|----------------|---|--|
| 日時 | 12/1(金)・15(金)14:00～16:00 | 6年1/12～2/2の金曜(全4回) 13:30～16:00 |
| 会場 問合せ | 汐見地域活動センター 〒113-0022文京区千駄木3-2-6 ☎03-3827-8149 | 駒込地域活動センター 〒113-0021文京区本駒込3-22-4 ☎03-3824-5801 |
| 内容 講師(敬称略) 対象等 | 防災用伝言板(ウェブ171)の体験・練習等 園ドコモショップ大塚店スマートフォンストラクター 園区内在住・在勤・在学者 各10人(抽選) 無料 往復はがきに(抽選) 無料 往復はがき(抽選) 1～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ 12/22(金)必着 ※どの携帯会社の方でも申込可 ※自身のスマートフォンを持参[スマートフォン(Android)の貸与可] ※いずれか1回のみ参加 | タブレットの基本操作を学ぶ 園竹帯の会 園区内在住・在勤・在学者 各16人(抽選) 400円(初回納入) 往復はがきに(抽選) 無料 往復はがき(抽選) 1～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ) 12/22(金)必着 ※タブレットは会場に用意 |

教育センター

| | 第11回子ども科学カレッジ | 第17回子どもパソコン教室 | 第5回やってみましょう楽しい実験 | 第18回子どもパソコン教室 |
|---------|---|---|---|---|
| 日時 | 12/9(土) 14:00～16:00 | 12/16(土) 9:30～11:00 | 12/16(土) ①10:00～12:00 ②14:00～16:00 | 12/16(土) 13:30～15:00 |
| 会場 | 中央大学後楽園キャンパス (春日1-13-27) | 教育センター | 教育センター | ビスケット |
| 内容 | ロボットとコミュニケーション!～ロボットで、コミュニケーションしてみよう!～ | アワーオPCODE～プログラミングの基礎を学ぼう～ | 電気おもしろ実験/クリスマスツリーをつくろう/冬の星座 | ～イラストを動かしてプログラミングしてみよう～ |
| 講師(敬称略) | 中央大学理工学部精密機械工学科 教授 新妻実保子 | 教育センター専門指導員 | 教育センター専門指導員 | |
| 対象 | 区内在住・在学の小学4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2年生以下は保護者1人同伴) | 区内在住・在学の小学1・2年生 |
| 定員 | 16人(抽選) | 14人(抽選) | 各30人(抽選) | 14人(抽選) |
| 費用 | 90円(保険料) | 無料 | 無料 | 無料 |
| 申込 | 往復はがきに 11～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ 12/22(金)必着 | 往復はがきに 11～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ 12/22(金)必着 | 往復はがきに 11～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ 12/22(金)必着 | 往復はがきに 11～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ 12/22(金)必着 |
| 締切 | 11/27(月)必着 | 12/4(月)必着 | 12/4(月)必着 | 12/4(月)必着 |

※車での上場は不可 ※詳細は教育センター▶参照 ※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

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

文の京介 介護予防体操地域会場

高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操 園医師から運動制限を受けていない文京区に住み登録のある65歳以上の方 無料 当日直接会場へ 高齢福祉課 介護予防係 03-5803-1209

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

※詳細は各会場で配布している日程一覧、区▶参照 ※各週1人1会場の利用に限る

第7回家庭教育講座

12月5日(火)午前10時～11時30分(15分前から受付) 園アカデミー文京 園恩春期を迎えたお子さんと家庭での親子の関係や「家庭教育」のあり方を考える 園 園年中児～中学生を子育て中の区内在住・在勤者 100人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園教育総務課 地域教育支援担当 03-5803-1302 03-5803-1366

※手話通訳希望者は、11月20日(月)までに電話又は 11～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ 12/22(金)必着 ※タブレットは会場に用意

親族のための成年後見講座(全2回)

12月6日(水) 13日(水) 午後2時～4時 園区民センター ①成年後見制度申立編 ②成年後見人としての仕事内容編 園大野仁子氏(司法書士) 園成年後見人等を受任、制度利用を検討している区内在住・在勤・在学者 20人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園生活福祉課 自立支援担当 03-5803-1917

子ども向け金銭教育講座

「ハッピーマネー! クイズで学ぼう」の使い方 12月17日(日) 午前10時～11時30分 園産業とくらしプラザ 園豊田真弓氏(東京都会金融広報アドバイザー) 園区内在住・在学の小学生 30人(申込順) 無料 11月15日(水)から区▶から申込 園消費生活センター 03-5803-1105

※会場内に保護者観覧席あり ※筆記用具を持参 ※詳細は区▶参照

催し物

ひきこもり等自立支援事業 茶話会

12月2日(土) 午前10時～正午 園区民センター 園参加者同士の交流・情報交換等 園ひきこもりでお困りの家族等 園20人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園消費生活センター 03-5803-1613 03-3941-1613 03-3947-0766 bunkyo@skc-net.or.jp▶ 11月27日(月) ※詳細は区▶参照

第4回文京SOGI*にじいろサロン(オンライン開催)

11月26日(日) 午後2時～4時 園それぞれ違う性のあり方や悩みを参加者で気軽に語り合う 園原ミナ汰氏(共生社会をつくる性的マイノリティ支援全国ネットワーク) 園原則、区内在住・在勤・在学者 20人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園教育総務課 地域教育支援担当 03-5803-1302 03-5803-1366

※手話通訳希望者は、11月20日(月)までに電話又は 11～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、郵送又は直接駒込地域活動センターへ 12/22(金)必着 ※タブレットは会場に用意

多摩・島しょ地域広域連携事業 ひきこもりUXママ会

11月29日(火) 午前11時～午後1時30分 11時～午後1時30分(20分前から開場) 園区民センター 園参加者同士の交流会 園子育て中又は子育て経験があり、ひきこもり等の生きづらさを抱える女性 自認の方 20人(先着順) 無料 当日直接会場へ 園生活福祉課 自立支援担当 03-5803-1917

医療関連産業支援セミナー(オンライン開催)

12月7日(休) 午後2時～3時30分 園「データとIoT」を支える在宅ケアの発展をテーマに、医療関連情報を発信 園医療関連産業に関心のある企業等 無料 当日直接会場へ 園消費生活センター 03-5803-1105

※Zoom(オンライン会議ツール)の接続環境が必要 申込フォーム▶

フミコムcafe フミコム望年会

～2024年に向けて “誰かのためにできること”を語ろう 12月9日(土) 午後3時30分～4時30分 園シビックセンター 園内会議室 園萩原なつ子氏(立教大学名誉教授) 園区内在住・在勤・在学者等 園50人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園消費生活センター 03-5803-1105

ワークショップ みんなの名所ものがたり

12月16日(土) 午後1時～4時 園大塚地域活動センター 園地域に関する個人の“ものがたり”を共有し、新たな名所の魅力を発信する 園真鍋隆太郎氏(東京大学大学院工学系研究科准教授) ほか 園20人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園消費生活センター 03-5803-1105

お知らせ

11月30日(いいみらい)は年金の日 年金の日は、国民一人一人が「ねんきんネット」等を活用して、高齢期の生活設計に思いを巡らせることを目的として制定されました。「文京区民チャンネル」でも「ねんきんネット」についての説明をしています。 園ねんきんネット専用ダイヤル 0570-058-555 ※詳細は日本年金機構▶参照 ※ねんきんネット:年金記録や年金見込額の確認、届出書の作成等ができるサービス

はがき・FAX などの記入例

- 希望講座・教室
- 住所
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号
- その他(任意)

※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

ファミリー・サポート・センター講演会

12月2日(土) 午前10時～正午 園区民センター 園子ども達が日々疑問に感じていることをすごろくで体験しながら、難しく思われがちな「子どもの権利」について考える 園松田妙子氏(せたがや子育てネット代表理事) 園18歳以上の区内在住・在勤・在学者 40人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園消費生活センター 03-5803-1194

家庭生活への参画支援事業 「男のクッキング 栄養を考えたお手軽ごはん」

12月2日(土) 午前10時～午後1時 園男女平等センター 園奥山まゆみ氏(料理研究家) 園区内在住・在勤・在学の成人男性 12人(申込順) 1,000円 園 園はがき又は 11～5と6(在勤者は勤務先名、在学者は学校名も)を明記し、〒113-0033文京区本郷4-8-3男女平等センター 03-3814-6159 園 03-5689-4534▶ https://www.bunkyo-danjo.jp/からも申込可 11月20日(月)必着

※保育(18歳～就学前児)希望者は、申込時に保育希望の旨とお子さんの年齢を記載のこと

千駄木交流館まつり

12月3日(日) 午前10時～午後3時 園千駄木交流館 園どなたでも 無料 当日直接会場へ 園千駄木交流館 03-3821-6695

| | 日時 | 定員 (先着順) |
|----------------------|--------------------------------------|----------|
| ゲーム・手芸コーナー | ①10:00～12:00 ②13:00～15:00 | — |
| 体験!ピラティス「姿勢や身体機能の改善」 | 12/3(日) ①10:00～10:30 ②11:00～11:30 | 各12人 |
| やねせん落語会 | 13:00～15:00 | — |

幼児向け消費者教育

人形劇「ハリネズミと金貨」 12月23日(土) 午前11時50分 ②午後2時20分(20分前から開場) 園アカデミー文京▶出演 人形劇団ブーク 園区内在住・在勤・在学者 200人(申込順) 無料 当日直接会場へ 園消費生活センター 03-5803-1105

お知らせ

11月30日(いいみらい)は年金の日

年金の日は、国民一人一人が「ねんきんネット」等を活用して、高齢期の生活設計に思いを巡らせることを目的として制定されました。「文京区民チャンネル」でも「ねんきんネット」についての説明をしています。 園ねんきんネット専用ダイヤル 0570-058-555 ※詳細は日本年金機構▶参照 ※ねんきんネット:年金記録や年金見込額の確認、届出書の作成等ができるサービス

国民健康保険料の「一括振替」申込受付開始

7月末に保険料の全期分を振替する「一括振替」が6年度から始まります。ご希望の方は、下記へお問い合わせください。なお、「一括振替」に割引はありません。 園国保年金課 園保収納係 03-5803-1194

中小企業ダイバーシティ人材採用促進事業

多様な人材採用のセミナーや求職者とのマッチング支援等を行います。 中小企業採用戦略セミナー(オンデマンド配信) 園人材採用のノウハウを提供 マッチング支援 園区内中小企業へ就職を希望する求職者と企業とのマッチング支援▶求職者就職支援 河期世代、女性(年齢制限なし)、日本女子大学のリカレント教育課程受講者 インターンシップ 園希望する求職者を対象にインターンシップ又は職場見学を実施

共通事項

園人材の採用を希望する区内中小企業 無料 園電話▶

催し物

税理士による「税の無料相談会」と「税理士記念日・無料相談」 園12/4(月)、6年1/9(火)13:00～16:00、6年2/22(土)10:00～12:00、13:00～16:00 園東京税理士会本郷支部(本郷2-40-7) ③相続税・贈与税・所得税等の相談 園本郷支部事務局 03-3814-3709

宝生流能楽公演 夏目漱石108忌追善・能「無野」 園11/26(日)14:00～17:30 ②宝生流能楽(本郷1-5-9) ③夏目漱石が習った謡曲による能楽公演 ④出演 高橋憲正氏(宝生流) ⑤学生2,500円(自由席) ⑥主催 七葉會 ⑦宝生会 03-3811-4843

第29回東京都監察医務院公開講座 園11/22(火)13:30～15:00(13:00開場) ②東京都社会福祉保健医療研修センター(小日) 4-1-6) ③講演「監察医とは」 ④林紀乃氏(院長) ⑤無料 ⑥当日直接会場へ 園200人(先着順) ⑦東京都監察医務院事務局 03-3944-1481

女性のための健康セミナー 園11/25(土)15:30～17:30 ②跡見学園女子大学(大塚1-5-2) ③PMS(月経前症候群)について ④尾西芳子氏(産婦人科専門医) ⑤無料 ⑥園区内在住・在勤・在学者 200人(申込順) ⑦Webサイト (https://ncx.otsuka/sem/swo000737) から申込 ⑧健康セミナー事務局 0120-068-552

オカリナコンサート 園12/3(日)14:00(30分前から開場) ②不忍通りふれあい館 ③オカリナアンサンブル 園演奏会 ④中村玲子氏の園どなたでも 園当日直接会場へ ⑤三野 090-1123-2629

医師による体力(心臓年齢)計測会 元気な心臓といつまでも生きよう! 園12/1(金)・27(火)9:30/11:30～1時 園アカデミー文京 ③6分間歩行試験・握力測定・解説 ④循環器専門医・医学博士 ⑤500円 ⑥園 ⑦中高年男女 園各10人(申込順) 園電話で下記へ ⑧代表 090-8356-8841

☆11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」 労働者を1人でも雇っている事業主の方は、法人・個人を問わず、労働保険に加入することが法律で義務付けられています。労働者が安心して働ける職場となるよう、労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに労働基準監督署ならびにハローワークで加入手続を行ってください。 園中央労働基準監督署 03-5803-7383、ハローワーク 飯田橋 03-3812-6132

「住生活総合調査*」にご協力ください

10月に実施した「住宅・土地統計調査」にご回答いただいた一部の世帯の方を対象に、調査を実施します。11月20日(月)～12月4日(月)に下記受付機関から調査票が届きますので、郵送又はオンラインからご回答をお願いします。 ①回答期間 11月20日(月)～12月17日(日) 園住生活総合調査事務局 0120-169-037(受付機関) *住生活総合調査:国土交通省が実施する5年周期の統計調査

区議会 11月定例議会

11月6日(月)～29日(木)まで11月定例議会を開催しています。本会議と各委員会の日程は、区▶でご覧いただけます。 園区議会事務局 03-5803-1313

道路に物を置かないでください

道路上に自転車やバイクの放置、置き看板、のぼり旗、車の乗り入れステップ、商品や植木鉢等を置くことや、宅地から伸びた枝等が道路上に出ていることで、通行する人に不便な思いをさせることがあります。 道路上に置かれている物や、道路にはみ出た枝等で事故が発生した場合、その所有者が責任を問われることがあ

ります。ご協力をお願いします。 園管理課道路監察係 03-5803-1245

11月19日(日)は「備蓄の日」

区では、区内在住・在勤の方を対象に防災用品のあっせん事業を行っています。1年に1度は備蓄の確認をお願いします。 園防災課 03-5803-1745 ※申込等詳細は区▶参照

官公庁など

11月は「人事業税第2期分の納期です」

11月30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大変便利です。ぜひ、ご利用ください。 園千代田都税事務所個人事業税班 03-3252-7141

11月は「人材開発促進月間」

希望する仕事に就くための知識・技術を身につけたい方を対象に、公的職業訓練を行います。 ▶受講コース 電気工事、造園、パソコン、ネイルほか 園原則無料(テキスト代は自己負担) 園ハローワーク 飯田橋 専門援助第一部門職業訓練担当 03-3812-8609(部門コード43#) ※詳細は東京労働局▶参照

お寺で「写仏体験」 ①毎月第1日曜15:00～18:00 ②林泉寺 本堂(小日) 4-7-2) ③仏さまをなぞって楽しむ会 ④佛田恵子氏 ⑤500円 ⑦どなたでも ⑧佛田 090-9054-2338

日本伝統文化を学ぶ会 ①毎月第2木曜13:30 ②勤労福祉会館 ほか ③日本伝統文化を学ぶ会 ④形山鍾峰氏 ⑤月2,000円 ⑥代表 080-2043-1164

着物を楽しむ会「アンサンブル華みずぎ」 ①月1回 木曜9:30～12:30 ②大塚地域活動センター ③着物の着付け ④プロ講師 ⑤1回200円 ⑦女性(不定期参加も可) ⑧大石 090-2479-2134

なつかしの歌をうたう会 ①13日(日) 曜14:00～16:00 ②アカデミー文京 ほか ③童謡、抒情歌、歌謡曲など ④古澤利人氏 ⑤月2,000円 ⑦どなたでも ⑧櫻庭 080-1001-6248

文京書友会 ①木曜13:00～17:00 ②シルバーセンター 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 ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

書道を始めよう 初心者歓迎 ①月3回 金曜13:30 ②アカデミー音羽 ほか ③漢字と実用書の練習 ④月5,000円 ⑦初心者会 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

はじめての詩吟 ①第1・3火曜 ②向丘地域活動センター ほか ③やさしい詩吟 丹田発声 ④古田泰人氏 ⑤月2,000円(初月は無料) ⑦初心者歓迎 ⑧代表 090-3518-5963

コーラス11月団員募集 ①月2回 日曜午前 ②アカデミー文京 ほか ③発声・コーラス練習 ④手島善保里氏(国立音楽大学ソプラノ) ⑤月1,500円 ⑦音楽が好きな方 ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

シニアテニス ①第2・4木曜12:00～14:00 ②竹早テニスコート(小石11-5-9) ほか ③親睦と健康のためのシニアテニス ④月1,000円 ⑦テニスができる方 ⑧加藤 03-3812-2629

SUNNY英会話 ①月曜18:00～19:00 ②福祉センター江戸川 ほか ③初心者向け 英会話 ④月4,000円(無料体験あり) ⑤60歳以上 ⑥イトウ 080-6375-6622

クラシックバレエサークル ①木曜14:20～15:10 ②総合福祉センター ほか ③子どもたちのためのバレエ ④バレエ指導資格 保有者 ⑥1回2,000円 ⑦未就学児 ⑧森下 090-7552-6113



「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 | 12/1(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 | 11/20(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 | 12/12(火)・19(火) 13:30~15:00(10分前から受付) |
| 定員 | 各12人(申込順) |
| 申込問合せ | 11/20(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日だけの参加も可
※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

ふたごちゃん・みつごちゃん 妊娠出産のためのプレファミリー講座

12月15日(金)午後2時~3時30分 保健サービスセンター 多胎妊娠・出産・育児のためのミニ知識講座、参加者同士の交流(先輩パパ・ママからの話もあり) 太田ひろみ氏(日本多胎支援協会理事) 区内在住の多胎児妊婦と家族 20組(申込順) 無料 11月15日(水)から区から申込 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106

はじめての離乳食講習会

12月21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「5~6か月児の離乳食づくりのポイント」 区内在住で5年6~7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 11月21日(火)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

ステップ・アップ! 離乳食講習会

12月22日(金) 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本郷支所 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4~5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 11月21日(火)から申込フォームから申込 保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

サタデーパママタイム

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 無料 11月15日(水)から区から申込

| | | |
|-----|--------------------------------|--------------------------------|
| 日時 | 12/23(土) 10:00~11:00(15分前から受付) | 12/19(火) 10:00~11:00(15分前から受付) |
| 会場 | 保健サービスセンター | 保健サービスセンター本郷支所 |
| 定員 | 10組(申込順) | 8組(申込順) |
| 問合せ | 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 |

健康

胃がん検診実施医療機関の追加

新たに指定医療機関として登録しました。

| 医療機関名 | 所在地 | 電話 | 経口内視鏡 | 経鼻内視鏡 |
|-------|--------------|--------------|-------|-------|
| ゆき医院 | 本郷 5-26-2 3階 | 03-5840-8660 | △※1 | ○ |

※1 原則として経鼻で実施(医師が判断した場合のみ経口で実施)

健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

健康診査等実施医療機関の休診

院内改装工事のため、健康診査・胃がん・大腸がん・肺がん・肝炎ウイルス検査は受診できません。

▶期間 6年1月8日(祝・月)まで 健康推進課保健係 ☎03-5803-1229

| 医療機関名 | 所在地 | 電話 |
|---------|-----------|--------------|
| 文京動坂診療所 | 千駄木4-15-3 | 03-3822-9680 |

認知症家族交流会

12月2日(土)午後2時~3時30分 礫川地域活動センター 介護者同士の情報交換と老後の金銭管理に関するミニ講座 社会福祉協議会職員 区内在住で認知症の家族を介護している方 10人(申込順) 無料 電話で高齢者あんしん相談センター富坂 ☎03-3942-8128へ

専門医による高次脳機能障害個別相談会

12月8日(金)午後障害者基幹相談支援センター 高次脳機能障害の方やその家族の困りごとに専門医がお答え(支援に関わる方の疑問やお悩み相談も可) 羽田拓也氏(東京慈恵会医科大学附属病院リハビリテーション科診療医長) 区内在住・在勤・在学者 3組(申込順) 無料 電話で予防対策課精神保健係 ☎03-5803-1847へ 11月30日(水)

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 | 12/6(水)・20(水) 10:00~13:10 |
| 会場 | 福祉センター江戸川橋 根津交流館 |
| 申込問合せ | 電話で福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901へ 電話で高齢福祉課社会参画支援係 ☎03-5803-1203へ |
| 申込期間 | 11/17(金)9:00~各回前日 11/17(金)8:30~各回前日 |

※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

専門医による骨粗しょう症健診

12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 11月16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

お楽しみ講座「童謡となつかしい歌の会」

12月1日(金)午前10時~11時30分 福祉センター湯島 60歳以上の区内在住者 25人(抽選) 無料 電話で福祉センター湯島 ☎03-3814-9245へ(福祉センター湯島からも申込可) 11月22日(水)

ウォーキング教室

64歳以下の区内在住者(初めて参加する方、全回参加できる方を優先) 無料

| | | |
|-------|---|---|
| 日時 | 12/11(月)・22(金)・6年1/19(金) (全3回) 14:00~15:30 | 12/6・20、6年1/10・24 (全て水曜、全4回) 13:30~15:00 |
| 会場 | 保健サービスセンター | 保健サービスセンター本郷支所 |
| 講師 | 加藤有里氏(健康運動指導士) | 寺田憲生氏(健康運動指導士) |
| 内容 | 歩く前の準備、ストレッチ、体を痛めない効果的な歩き方と正しい姿勢を学ぶ(初心者向け) | ウォーキングフォームレッスン、姿勢矯正のための筋肉メンテナンス、筋力トレーニング、安全ウォーキングミニ講座など |
| 定員 | 15人(申込順) | 8人(申込順) |
| 申込問合せ | 11/15(水)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ | 11/20(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ |

認知症講演会

父(認知症専門医 長谷川和夫)との対話~気持ちを伝え合うケア

暮らしの中で学んだこと~ 12月13日(水)午後2時~3時30分 エーザイ小石川ナレッジセンター(小石川4-6-10) 南高まり氏(精神保健福祉士) 区内在住・在勤・在学者 50人(申込順) 無料 電話で高齢者あんしん相談センター富坂分室 ☎03-5805-5032へ

11月10日~16日はアルコール関連問題啓発週間

お酒は私たちの生活に豊かさと潤いを与えるものである一方、不適切な飲み方をすると身体と心の健康を害します。適切な飲酒量は1日の純アルコール量20gとされていますが、体格・性別・年齢によって変わってきます。お酒について正しく知り、お酒との付き合い方を考えましょう。

健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

1日の適正な飲酒量の目安

| 飲酒の種類・量 | ビール | 酎ハイ | 清酒 | ウイスキー | 焼酎 | ワイン |
|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | 500ml | 500ml | 180ml | 60ml | 110ml | 180ml |
| 度数 | 5% | 5% | 15% | 43% | 25% | 14% |
| 純アルコール量 | 20g | | | | | |

※詳細は区で参照

ストレッチ&FUMIFUMI(全4回)

12月2日~23日の土曜午後2時30分~4時 健康センター ストレッチで体をほぐし、FUMIFUMIを使い足の裏を刺激しバランス力・体幹力・集中力向上を目指す 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(1人1枚)に講座名・住所・氏名(ふりがな)・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 11月20日(月)必着

講演会「疲れが抜けないお疲れさんへ」

自律神経を整えて、心も体もすっきりと 12月21日(木)午前10時~正午 保健サービスセンター本郷支所 疲労と自律神経の働きを学び、心身ともにリフレッシュ(前半は講義、後半は実技) 久手堅司氏(せたがや内科・神経内科クリニック院長)ほか 区内在住・在勤・在学者 30人(申込順) 無料 11月15日(水)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

軽体操教室 12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) 11月25日(土)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 | ①9:30~10:30 ②11:00~12:00 | 各20人 |
| | 木 | 10:00~11:00 | 20人 |

介護予防教室

医師から運動制限を受けていない文京区に住民登録のある65歳以上の方(初めて参加する方を優先) 無料 電話で高齢福祉課介護予防係 ☎03-5803-1209へ(申込フォームからも申込可) ▶申込期間 11月15日(水)~28日(火)

| 教室名 | 日時 | 会場 | 内容 | 定員(抽選) |
|-------------------|-------------------------------|----------------------------|---|--------|
| 脳活エクササイズ教室(全6回) | 10:00~11:30 6年1/10~2/14の水曜 | 東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12) | デュアルタスクプログラムにより脳を活性化させ、認知症のメカニズムや予防法を学ぶ | 各20人 |
| 転ばない教室(全6回) | 14:00~15:30 | 湯島天神梅香殿(湯島3-29-5) | 転倒による骨折等が原因で要介護状態になるのを防ぐため、転ばない、骨折しないカラダづくりを学ぶ | |
| 若返りパワーアップ教室(全12回) | 10:00~12:00 6年1/11~3/28の木曜 | 福祉センター江戸川橋 | 筋肉向上トレーニングやバランス能力を向上させる運動、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 | |

