



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) **11/10**

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.1727

■主な内容

令和2年度認可保育園(区立・私立)・認定こども園・
柳町幼稚園(長時間保育)入園児童募集 … 2面

文京区平和宣言40周年記念のつどい 3面

区議会9月定例議会終わる …… 3面

文京博覧会2019(ぶんぱく) …… 4面

文京クリスマスマーケット2019

～ドイツの文化や食を楽しむイベント～



12/13(金) 午後5時～7時30分

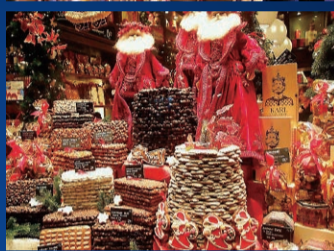
14(土) 午前11時30分～午後7時30分

★**入場無料**

会場：礪川公園・区民ひろば(シビックセンター地下2階)

クリスマスイルミネーションやドイツの食を楽しむことができる、ドイツの伝統的な行事であるクリスマスマーケットを開催します。礪川公園では特別に飲食・物販をメインとした屋台がやってきて、ドイツ料理やお酒を楽しめます。本場ドイツの味を会場で感じませんか。

問スポーツ振興課 オリンピック・パラリンピック推進担当
☎(5803) 1309



※画像は全てイメージです

ドイツに関する飲食・物販ブース

会 礪川公園

クリスマスの飾りや季節の雑貨、身体を温めるおいしい料理やホットワインとお酒など、様々な屋台がやってきます。



ドイツに関する展示・体験ブース

会 区民ひろば(シビックセンター地下2階)

文京区の姉妹都市ドイツのカイザースラウテルン市出身で、2012ロンドン自転車競技(トラックレース)五輪金メダリストのミーリアム・ヴェルテ選手を招いて、クリスマスツリーの点灯式、トークショーや競技体験を行います。また、ドイツ大使館、ドイツ観光局、(公助)日独協会、ゲーテ・インスティトゥート東京がブースを出展します。



▲ミーリアム・ヴェルテ氏

東京2020大会パートナー

会 区民ひろば(シビックセンター地下2階)

- 気分はアスリート!表彰台にのぼって記念写真を撮影できるブースを設置します。
- オリンピック飯島誠さんによるオリンピックの歴史や自転車競技についての講演と、オリンピックコースの撮影映像による、コース上の疑似体験走行ができます。

▷東京2020大会パートナー コカ・コーラボトラーズジャパン(株)、ブリヂストンサイクル(株)



▲飯島誠氏(左)

ステージイベント 会 区民ひろば(シビックセンター地下2階)

ステージでは大学の音楽サークルによるコンサート、音楽とダンスのパフォーマンス等のイベントを開催します。

日 12月13日(金)午後5時～7時30分

- オープニングイベント
- ミーリアム・ヴェルテ選手(ドイツ人オリンピック)、飯島誠さん(ブリヂストンサイクル(株)現監督、オリンピック)によるトークショー

日 12月14日(土)午前11時30分～午後7時30分

- 自転車競技講演会&競技体験
- ドイツ出身の日本人ラッパー Blumioさんラップ
- 拓殖大学アカペラ
- 東洋大学チアリーディング
- 演奏会等

※Sky View Lounge BARも同日オープン(25階展望ラウンジ)



文京シビックホールは令和2年3月に開館20周年を迎えます。20周年記念事業として、皆さんに幅広く芸術文化に触れ、楽しんでいただけるよう様々なジャンルの公演をラインアップいたしました。▲文京アカデミー

<主な記念公演>

【音楽】

佐渡裕×シエナ<ブラスの祭典>

日 元年12月24日(火)

中野翔太・金子三勇士・阪田知樹
トリプルピアノ・リサイタル(後クラシック特別編)

日 2年2月23日(祝・日)

ウィーン少年合唱団

日 2年5月16日(土)

小曾根真スペシャルコンサート

日 2年9月24日(木)

オーケストラ・アンサンブル金沢 特別公演

日 2年10月25日(日)

【伝統芸能】

伝統芸能 石見神楽公演

日 元年11月16日(土)

野村万作・萬斎・裕基
狂言三代の夕べ

日 2年3月11日(水)

【ファミリー向け】

林家たい平 おやこ落語会

日 2年2月11日(祝・火)

新沢としひこ&ケロポンズ
ファミリーコンサート

日 2年3月29日(日)

他にも多数の公演を開催します。詳しくは、(公助)文京アカデミー ☎ <https://www.b-academy.jp/hall/> をご覧ください。
問 アカデミー推進課 ☎(5803) 1307

☆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」



iphone



android



令和2年度 認可保育園(区立・私立)・認定こども園・柳町幼稚園(長時間保育) 入園児童募集

☎ 112-8555 文京区幼児保育課入園相談係 ☎ (5803) 1190

認可保育園とは、保護者の就労や病気などの理由により保育を必要とする児童を、保護者に代わって預かり、保育する施設です。

手続き方法・募集予定人数などの詳細は、区ホームページ(右記二次元コード)又は「2020(令和2)年度保育所等利用のご案内」(申込案内)をご覧ください。▶ 申込案内配布場所 幼児保育課



▲区ホームページ

※3～5歳児クラスのお子さん、区民税非課税世帯の0～2歳児クラスのおさんは、幼児教育・保育の無償化の対象となります。

●認可保育園(区立・私立)・認定こども園(保育所部分)・柳町幼稚園(長時間保育)

対象	保護者が次のいずれかの事由に該当するために、保育を必要とする児童 ●保護者が働いている又は求職している ●保護者が出産や病気又は心身に障害がある ●保護者が病気の親族又は心身に障害のある同居親族の介護をしている ●保護者が就学等している ●その他 ※柳町幼稚園(長時間保育)は区内在住者に限る ※2年4/1時点の年齢で児童のクラスが決定
費用	条例に基づく保育料(3歳児クラス以上は、月額基本保育料が無償)
申込書類	必要書類を幼児保育課に郵送又は持参
申込期間	●一次受付11/12(火)～12/2(月)必着 ※11/27(水)・29(金)、12/2(月)は20:00まで幼児保育課窓口で受付 ※2年2/29(土)までに出生予定のおさんは、未出生でも一次受付期間に申込可能 ●二次受付12/9(月)～2年2/12(水)必着 ※一次受付分を考慮し、空きがあった場合に選考対象
決定	●一次選考 希望する園に募集数を超える申込があった場合は、選考基準により選考を行い、2年2/12(水)に結果を通知(その後、各園で健康診断・面接を実施) ●二次選考 一次選考で定員枠に空きがでた場合、入所選考を行い、2年3/11(水)に結果を通知(その後、健康診断・面接を実施)

※配慮を必要とする児童の受入れについては、申込案内を参照
※延長保育は1歳児クラス(根津保育園は満1歳)から実施、詳細は申込案内を参照
※区外の保育園へ入園・転園を希望する場合は、申込書類や申込期間は当該市区町村に確認

●春日臨時保育所(春日1-15-1) ☎ (3812) 5922

対象	①2年4/1時点で生後43日経過児～2歳児 ②文京区認可保育園に2年度入所申請をし、入所保留となった児童
費用	月額基本保育料:34,300円(給食費含む)、月極延長保育料:2,800円(※)、スポット延長保育料:400円(1回)(※)
申込書類	必要書類を幼児保育課に郵送又は持参
申込期間	11/12(火)～2年2/21(金)必着 11/27(水)・29(金)、12/2(月)は20:00まで幼児保育課窓口で受付
決定	選考基準により選考を行い、2年3/11(水)に結果を通知(その後、健康診断・面接を実施) ※月極延長保育及びスポット延長保育ともに満1歳となる日から利用可

3・4歳児クラス(進級あり)

対象	2年4/1時点で3歳児又は4歳児
費用	月額基本保育料:無償(給食費含む)、月極延長保育料:住民税額に応じて区が定める額、スポット延長保育料:400円(1回)
申込書類	必要書類を幼児保育課に郵送又は持参
申込期間	●一次受付 左表[認可保育園(区立・私立)・認定こども園(保育所部分)・柳町幼稚園(長時間保育)]と同じ ●二次受付 12/9(月)～2年2/21(金)必着 ※一次受付分を考慮し、空きがあった場合に選考対象
決定	●入所選考にあたっては地域型保育事業(家庭的保育事業、小規模保育所、事業所内保育所)及び2歳児又は3歳児までの区内認可保育園卒園児を優先的に入所とする ●選考基準により選考を行い、一次は2年2/12(水)、二次は2年3/11(水)に結果を通知(その後、健康診断・面接を実施)

新規開設の保育園

2年度から下表の新規に開設される保育園も含め、113園の認可保育園があります。既存園については、区ホームページ(上記二次元コード)や申込案内をご覧ください。

●2年4月の新規開設園(募集予定人数は11/1時点のもの、今後、変動の可能性あり)

園(室)名	所在地	保育開始年齢	募集予定人数						延長保育	
			0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳		
私立保育園	小石川ちとせ保育園※1	小石川2-4	生後43日	9	11	13	19	19	-	実施
	ちやいれつく小石川保育園※1	小石川2-6	生後43日	6	10	11	14	14	-	
	文京白山雲母保育園※1	白山2-60,59-3(地番)	生後43日	6	10	11	11	11	-	
	千石すきっぷ保育園※1	千石1-5	生後57日	6	10	10	11	11	-	
	(仮称)水道二丁目認可保育園※2	水道2-9-6	1歳	-	13	15	15	-	-	
	クオリスキッズ江戸川橋保育園※1	水道2-10-3	1歳	-	7	10	11	11	-	
	テンドーラビング保育園関口※3	関口2-4-4,4-5,5-1(地番)	生後43日	8	10	12	14	14	-	
	クオリスキッズ水道橋保育園※1	本郷1-14-7	生後43日	4	8	9	11	11	-	
	MIRATZ本郷第二保育園※4	本郷2-36-4	3歳	-	-	7	7	7	-	
	明日葉保育園西片園※1	西片1-8-15	生後43日	6	9	9	12	12	-	
事業所内	キッズパートナー文京本駒込※1	本駒込1-10	生後43日	6	10	12	14	14	-	
	このえ本駒込保育園※1	本駒込1-20-19	生後43日	6	10	12	14	14	-	
	ちいさいおうち大塚仲町	大塚3-43-3	生後43日	4	4	4	-	-	-	
	洛和みどり保育園	大塚4-50-1-1F(文京大塚みどりの郷内)	生後43日	6	6	7	-	-	-	
家庭的保育事業	ちいさいおうち春日とモーハウス	春日2-25-3	生後43日	3	5	5	-	-	-	
家庭的保育事業	家庭的保育室プチ・アンジュ※5	春日2-4-15	4か月	1	1	1	-	-	※6	

※1 3年度から5歳児クラスを設置予定(2年度は5歳児の募集なし)
 ※2 3年度から4歳児クラス、4年度から5歳児クラスを設置予定(2年度は4・5歳児の募集なし)
 ※3 上記定員とは別に、医療的ケア児3人を受入予定(2年10月から受入予定。申込受付期間、入園決定時期等は2年4月入園申込と同様の期間(5月入所以降は別途相談))。
 ※4 4月については一時受付のみ募集予定
 ※5 文京区保育ママ 白石真利子は、2年度から子ども・子育て支援新制度の家庭的保育事業に移行のため、認可保育園と同様の申込
 ※6 延長保育の実施及び詳細は、家庭的保育事業者に確認
 *私立保育園の延長保育は、入所内定後、各保育園に直接申込
 *園への事前見学の希望は、各保育園に直接申込

子育て応援団 文京区保育ママ、家庭的保育事業の 新年度受託児・入園児童募集

●文京区保育ママ
就労などにより保育できない保護者に代わり、保育経験があり保育士等の資格をもつ区認定の保育ママが、自宅などで家庭的な保育をします。

氏名等	資格	住所	電話番号
染野 宗子	保育士	後染2-21-20	(6801)6236
根津家庭的保育室(2人)	保育士	根津1-15-12	(5834)7030

●家庭的保育事業
保育が必要と認められる3歳未満の児童について、家庭的保育事業者の自宅などで保育します。

事業所名	住所	電話番号
土屋家庭的保育室(土屋 美紀子)	白山4-23-2	(3946)4826
家庭的保育 ぽっかぽか保育室(岩瀬 昌子)	本駒込3-38-9	090(2635)7156
家庭的保育室Sandy's(小堀 奈央)	本駒込4-27-3-103	(3822)8488
Nursery room Coco(金井 朝子)	白山5-17-25	080(6636)6082
家庭的保育室プチ・アンジュ(白石 真利子)	春日2-4-15	未定

※詳細は、「2020(令和2)年度保育所等利用のご案内」(申込案内)を参照

空家等対策関係事業

区では、空家等の有効活用の促進のため、空家等に関する事業を実施しています。

空家等活用事業
区内に空家等を所有する方と空家等の活用を希望する方をマッチングします。マッチングが成立した場合、地域活性化に資すると区が認める施設として10年間以上利用するときは、必要な空家等の改修費用(上限200万円)を区が補助します。

空家等相談事業
空家等に関する様々な問題について、経験豊富な専門家(弁護士等)が相談に応じ、必要な知識や情報の提供・助言を行います。
区内空家の所有者等関係環境課管理担当 ☎ (5803) 1374

不燃化特区事業期間のお知らせ

不燃化特区事業は3年3月で終了となります。対象となる木造家屋の除却や建替え等の助成申請をご検討の方は、お早めにご相談ください。

大塚五・六丁目地区(不燃化特区)内の土地建物所有者園地地域整備課 ☎ (5803) 1844

特別区民税・都民税 夜間・休日 納付相談及び納付窓口の開設

納付を忘れていませんか? 納付が困難な方、納付する機会がなかった方、納付税額係 ☎ (5803) 1156

夜間窓口(午後8時まで)
 11月22日(金) 25日(月) 28日(木)
 休日窓口(午前9時～午後4時)
 11月30日(土) 12月1日(日)

5803 1135

委員公募 2・3年度 スポーツ推進委員

身近な場所でスポーツに親しむ機会をつくることにも、スポーツの実技指導や事業の企画・運営等を行います。

対25～55歳で区内に生活拠点を有する方(定若千名) 身分 非常勤公務員▽任期 2

12月20日(金)必着

年4月1日～4年3月31日▽報酬 月額1万900円程度▽選考 書類審査・面接(2年1月下旬) ④ 申込書・作文(私)が考えるスポーツ推進委員の活動(600～800字)をF11255文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ (5803) 1308へ持参又は郵送▽申込書配布 区立スポーツ施設・スポーツ振興課(区ホームページにも掲載)

凡例 日時 会場 内容 講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合わせ

新エネルギー・省エネルギー設備 設置費助成〜雨水タンク新規開始〜

温室効果ガスの排出削減に効果的な設備の利 用促進を図るため、設置経費の一部を助成しま す。平成31年度より雨水を貯めて散水や非常用 水等として有効活用ができる雨水タンクの助成 を開始しました。

▽申請期間 表のとおり▽助成対象設備 住宅 用太陽光発電システム・CO2冷媒ヒートポンプ給湯 器エコキュート・家庭用燃料電池エネファーム・ 家庭用蓄電システム・雨水タンク▽申請方法 助 成対象設備の設置完了後、申請書に必要書類を添 えて設備設置日に応じた申請期間内に環境政策課 へ持参(郵送不可)▽パンフレット配布 環境政策 課地域活動センター等(区ホームページにも掲載) ▽環境政策課環境調整係 ☎(5803)1259

※詳細は区ホームページを参照(右記二次元コ ードからもアクセス可) ※各種類併用可能 ※設備を初期導入する際に同一世帯及び住宅等 につき各種類1基限り *申請書に建物所有者領収書の名義人助成金の振 込み名義人であること



▲区ホームページ

申請期間

Table with 3 columns: 申請期間, 設備設置日, 申請期間. Row 1: 第2期, 7/1(月)~10/31(木), 8/1(木)~12/2(月). Row 2: 第3期, 11/1(金)~2年1/31(金), 12/2(月)~2年2/28(金).

※第1期は受付終了 ※土・日曜、祝日、12/29~1/3を除く

区議会 9月定例議会終わる

9月定例議会は、9月4日(水)〜10 月15日(火)の日程で行われました。可 決・認定された議案は、次のとおり です。

なお、議案及び委員会資料は、区 議会ホームページで公開しています。

条例等

▽会計年度任用職員の給与及び費用 弁償に関する条例▽職員の分限に関 する条例の一部を改正する条例▽職 員の懲戒に関する条例の一部を改正 する条例▽職員の給与に関する条例 の一部を改正する条例▽職員の退 職手当に関する条例の一部を改正す る条例▽外国の地方公共団体の機関 等に派遣される職員の処遇等に関す る条例及び文京区人事行政の運営等 の状況の公表に関する条例の一部を 改正する条例▽職員の育児休業等に 関する条例の一部を改正する条例▽

職員の勤務時間、休日、休暇等に関 する条例の一部を改正する条例▽文 京区印鑑条例等の一部を改正する条 例▽文京区シビックセンターゴンドラ 設備二機更新工事請負契約▽令和元 年度文京区一般会計補正予算▽令和 元年度文京区国民健康保険特別会計 補正予算▽令和元年度文京区介護保 険特別会計補正予算▽令和元年度文 京区後期高齢者医療特別会計補正予 算▽文京区大塚みどりの郷、大塚福祉 作業所等の大規模改修工事に係る費 用負担に関する協定の一部変更につ いて▽文京区特定優良賃貸住宅型区 民住宅条例の一部を改正する条例▽ 文京区が管理する特別区道における 道路構造の技術的基準に関する条例 の一部を改正する条例▽文京区保育 所における保育に関する条例の一部 を改正する条例▽文京区立認定こど も園条例の一部を改正する条例▽文 京区立幼稚園使用条例の一部を改正 する条例▽文京区立幼稚園における 長時間保育等の実施に関する条例の

一部を改正する条例▽幼稚園教育職 員の給与に関する条例等の一部を改 正する条例▽幼稚園教育職員の勤務 時間、休日、休暇等に関する条例の 一部を改正する条例▽文京区長の給 料の特例に関する条例

決算

▽平成30年度文京区一般会計歳入歳 出決算▽平成30年度文京区国民健康 保険特別会計歳入歳出決算▽平成30 年度文京区介護保険特別会計歳入歳 出決算▽平成30年度文京区後期高齢 者医療特別会計歳入歳出決算

意見書

▽高齢者の安全運転支援と移動手段 の確保を求める意見書▽太陽光発電 の適切な導入に向けた制度設計と運 用を求める意見書▽女子差別撤廃条 約選択議定書の速やかな批准を求め る意見書

海外進出をお考えの企業向けに セミナーWEBで海外展開〜自社 サイトのSEO比較が〜 12月2日(月)午後2時〜4時 産業とくらしプラザ内 海外 販路開拓に向けた効果的なWEB サイトの構築に向けて、自社 サイトとEC(電子商取引)サ イトのメリット・デメリットを 解説 小野章子氏(中小企業基 盤整備機構国際化支援アドバイザー) 海外進出を検討中の中 小企業の方 ☎40人(申込順) 無料 ☎甲 甲はがき又は ☎にセミ ナー名会社名・業種・住所・氏名 (ふりがな)・電話番号・ ☎番号・ 希望の有無を明記し、 ☎112555文京 区経済課産業振興係 ☎(5803) 3(1)173 ☎(5803)19 36へ(区ホームページからも 申込可)

文京区平和宣言40周年記念のつどい



▲渡部陽一氏

12月に、文 京区平和宣言 (昭和54年12 月7日)から 40周年を迎え るにあたり、「文京区平和宣言40周年 記念のつどい」を開催します。 12月13日(金)午後5時30分〜8時開 場午後5時(シビックホール小ホー ル)平和コンサート「カルテットアル コによる弦楽四重奏」、講演会「戦場か らのメッセージをあなたに〜ファイナ ー越しに見た命の現場〜」渡部陽 一氏(区内在住・在勤・在学者)300人 (申込順) 無料 ☎甲 甲往復はがき1 枚4人まで)「平和40周年記念のつど い」代表者の住所・全員の氏名(ふりが な)・電話番号・手話通訳希望の有無と 返信用にもあて先を明記し、 ☎112555文京 区総務課総務係 ☎(5803)1139 9へ(区ホームページからも申込可) 12月4日(水)必着

写真で語る平和展

内戦・原爆に関する 写真の展示 無料 ☎甲 当日直接会場へ

Table with 3 columns: 日時, 会場, 11/30(土)~12/4(水), 12/7(土)~11(水), 12/13(金)・16(月)~19(木). Row 1: 9:00~21:00, 教育センター. Row 2: 9:00~21:00 (8日は19:00まで), 小石川図書館. Row 3: 9:00~17:00, Bunkyoアンテナスポット.

803)1139 9 問総務課総務係 ☎(5

11月25日は「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です

問総務課ダイバーシティ推進担当 ☎(5803)1187



▲女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

日本では、配偶者から暴力を受 けたことがある女性は約3人に1 人、交際相手からは約5人に1人 (平成29年度内閣府調査より)と、 多くの女性が暴力を受けている現 状です。

国際的にも、1999年に国連 により「女性に対する暴力撤廃の 国際デー」が定められました。

交際相手やパートナーからの暴力 に悩んでいませんか?

暴力には、なぐる、どなる、交 友関係を制限する、電話やメール のチェックなど、様々なものがあ ります。交際相手やパートナーか らの暴力、性犯罪、売買春、人身 取引、セクシュアル・ハラスメン ト、ストーカー行為等女性に対し

一部を改正する条例▽幼稚園教育職 員の給与に関する条例等の一部を改 正する条例▽幼稚園教育職員の勤務 時間、休日、休暇等に関する条例の 一部を改正する条例▽文京区長の給 料の特例に関する条例

なお、意見書については、国会及 び関係行政庁に送付しました。 区議会事務局 ☎(5803)13 13

る暴力は、女性の人権を著しく侵 害するものであり、男女平等参画 社会の実現に向けて、克服すべき 重要な課題です。

オレンジライトアップ

11月25日(月)〜12月10日(火)午後 6時〜8時(予定)

シビックセンター25階三角の屋 根をオレンジ色に照らします。

犯罪被害者支援出張相談所

11月25日(月)午前10時〜正午、午 後1時〜3時(区民ひろば)シ ャックセンター地下2階 ☎など

たでも ☎無料 ☎甲 当日直接会場へ

配偶者やパートナーからの暴力に 関する相談

文京区配偶者暴力相談支援セン

ターでは、相談 員がDV防止法 等に基づき、被 害を受けている 方からの相談・ 支援を行って います。

男女平等センタ ー相談室のご利 用を

夫婦や親子な どの家族関係、職場や地域での人 間関係、自分自身の生き方などの 相談に、専門のカウンセラー(女 性)が応じます。

※相談は要予約 ☎(3812)71 49

相談窓口

Table with 3 columns: 相談窓口, 電話・受付時間. Row 1: 文京区福祉事務所(生活福祉課) ※1, ☎(5803)1216 9:00~17:00. Row 2: 文京区配偶者暴力相談センター ※1, ☎(5803)1945 8:30~17:15. Row 3: 配偶者暴力相談センター, ☎(5467)2455 9:00~21:00. Row 4: 東京ウィメンズプラザ ※2, ☎(5261)3110 9:00~20:00. Row 5: 東京都女性相談センター ※1, ☎(3501)0110 8:30~17:15. Row 6: 警視庁総合相談センター ※1, ☎(3817)0110 9:00~17:15. Row 7: 最寄りの警察署, ☎(3941)0110 ☎(3818)0110 ☎(3944)0110.

※1 土・日曜、祝日、12/29~1/3を除く ※2 12/29~1/3を除く

Table with 2 columns: 曜日, 時間. Row 1: 月曜, 10:00~16:00 受付15:00まで. Row 2: 水曜, 14:00~20:00 受付19:00まで. Row 3: 金曜, 10:00~20:00 受付19:00まで.

※祝日、12/28~1/4、男女平等センター休館日を除く

文京区キャリアデザインプロジェクト インターンシップマッチング面談会

産業とくらしプ ラザ ☎無料 ☎甲 電話又は ☎に氏名 又は企業名、電話番 号を明記し、(株)学 情 ☎(3545)7 330 ☎bunkyo-career@gakujyo.ne.jp

Table with 2 columns: 日時, 対象員. Row 1: 12/14(土), 午前部: 10:30~12:30 午後部: 13:30~15:30. Row 2: 12/15(日), 各回10社程度 29歳以下 未就職・求職中の方 各20人(申込順).

シニア生涯ワーキングセミナー

12月9日(月)午後1時〜3時45分 ☎ 産業とくらしプラザ内シニア世代の ライフプランとマネープランニング演 習、シニア世代の再就職の現状と考 え 方 ☎働く意欲のある55歳以上の方 ☎ 無料 ☎11月15日(金)から電話で専用予 約 ☎(5843)7665 ☎(調) 東京しごと財団しごとセンター課高齢 就業支援係 ☎(5211)2335

配偶者暴力の防止等啓発事業 講演会「それって要なの?」

12月5日(木)午後2時〜4時 ☎男女 平等センター ☎中島幸子氏(レジャー エンス代表) ☎どなたでも ☎30人(先着 順) ☎無料 ☎甲 当日直接会場へ ☎男女 平等センター ☎(3814)6159 ☎(5689)4534 ☎ https://www.bunkyo-danjo.jp/ ※手話通訳、保育(1歳〜就学前)児希 望者は11月25日(月)までに右記 ☎(区内 在住・在勤・在学者に限る、右記 ☎か らも申込可)

社会保険労務士無料相談

11月20日(水)午前10時〜午後4 時 ☎区民ひろばシビックセンタ ー地下2階 ☎内年金や雇用問題、 社会保険・労働保険に関する相談 対応など ☎甲 当日直接会場へ 問 東京都社会保険労務士会文京 支部 ☎(6807)2326



健康医療介護

文の京フレイル予防プロジェクト『フレイルチェック』

①12月3日(火)午後2時~4時②12月14日(土)午後2時~4時(各回、同内容)③①シルバーセンター②音羽地域活動センター③筋肉量や口の機能の測定等④区内在住者⑤各20人(抽選)⑥無料⑦⑧はがき又は⑨(1人1枚)に「フレイルチェック」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望日(①又は②)を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎(5803)1203、⑩(5803)1350へ(区ホームページからも申込可)⑪11月21日(木)必着
*フレイルとは: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)が低下した状態のこと。



介護者教室

聞こえにくくありませんか?~聞こえにくさの理解と補聴器の使い方~
①12月14日(土)午後2時~3時30分②文京千駄木の郷③パナソニック補聴器相談員④どなたでも⑤40人⑥無料⑦⑧電話で高齢者あんしん相談センター駒込 ☎(3827)5422へ

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。
①月・水・木曜の午前10時~午後3時②保健サービスセンター本郷支所③50歳まで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④⑤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

「文京区自殺対策計画」を策定しました

区では自殺が多様かつ複合的な原因や背景を有するもので、その背景に社会的要因があることを踏まえて、「文京区自殺対策計画」を策定しました。
本計画では、自殺対策の基盤となる、区民への自殺対策の啓発と周知、自殺対策を支える人材の育成、自殺を防ぐための関係機関・地域ネットワークの強化、悩みを抱える人への支援の

介護予防教室

①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(初めて本教室に参加する方を優先)②無料③④必ず本人が電話で健康推進課介護予防係 ☎(5803)1209へ▷申込期間 11月15日(金)~29日(金)

教室名	日時(令和2年)	会場	内容	定員(抽選)	
脳の健康教室	1/7~3/17の火曜(全11回)	文京湯島高齢者在宅サービスセンター	血流を良くするための軽い体ほぐし体操を行い、簡単な計算ドリルや読み書きドリル等を行うことで、脳機能を活性化させ、認知機能の衰えを防ぐ	各8人	
					①13:30~14:10
					②14:10~14:50
パワーアップマシン教室	1/8~3/18の水曜(全11回)	文京昭和高齢者在宅サービスセンター	ゴムの弾性を利用した筋力向上マシンによる運動と、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	20人	
					①9:30~10:10
					②10:10~10:50
	1/9~3/26の木曜(全12回)	福祉センター江戸川橋			

4点を施策の柱として、「誰もが安心して暮らせる文京区」を目指していきます。
▷閲覧場所 行政情報センター・図書館(区ホームページにも掲載)
※冊子は行政情報センターで販売。(700円)
①予防対策課 ☎(5803)1225

お楽しみ講座

童謡となつかしい歌の会
①11月29日(金)午前10時~11時30分②福祉センター湯島③60歳以上の区内在住者④無料⑤当日直接会場へ⑥福祉センター湯島 ☎(3814)9245

認知症家族交流会

①12月7日(土)午後2時~3時30分②磯川地域活動センター③認知症の方との接し方やコミュニケーションのとり方④師 谿直樹氏(特養ホーム洛和ヴィラ文京春日副施設長)⑤認知症の家族を介護している区内在住者⑥10人(申込順)⑦無料⑧⑨電話で高齢者あんしん相談センター富坂分室 ☎(5805)5032へ

足腰元気たいそう(全4回)

①12月3日~24日の火曜午前10時30分~正午(受付は15分前から)②勤労福祉会館③足腰の機能改善や転倒予防の体操④齋藤義則氏(健康運動指導士)⑤60歳以上の方⑥20人(申込順)⑦1,200円(4回分)⑧⑨電話で勤労福祉会館 ☎(3823)6711へ
※動きやすい服装・運動靴と飲み物・タオルを持参
※途中申込は要相談

目からウロコのウォーキング教室

①初心者向けの効果的な歩き方と正しい姿勢②健康運動指導士③無料
日時 12/4(水) 14:00~15:30
会場 保健サービスセンター
対象 18~74歳の区内在住者
定員 15人(申込順)
申込 11/15(金)から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1807へ
※運動しやすい服装・運動靴・飲み物・タオルを持参

高齢者にマッサージのサービス

①11月20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)②白山交流館・福祉センター湯島③60歳以上の区内在住者④各60人程度(先着順)⑤500円⑥当日直接会場へ⑦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

専門医による骨粗しょう症健診

①12月19日(木)午後1時~4時(受付は午後1時45分まで)②保健サービスセンター③身体測定・骨密度測定・医師の結果説明・保健指導・栄養指導④20・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)⑤30人(申込順)⑥700円⑦⑧11月21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

軽体操教室(12月)

①区内在住・在勤・在学、18歳以上で医師に運動を止められていない方②200円(当日納入)③11月25日(月)午前9時から電話で各交流館へ(申込順)

会場・問合せ	曜日	時間	定員
白山交流館 ☎(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 ☎(3821)6695	水	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	各20人
	木	10:00~11:00	20人

※1人1館のみ。複数館の利用は不可

プレママクッキング

~たまごママのお料理挑戦~
①2年1月16日(木)午前11時~午後1時30分②保健サービスセンター③講義と調理実習④妊娠中の区内在住者⑤20人(申込順)⑥無料⑦⑧11月28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・筆記用具を持参

親子講演会

はじめよう、こどもの腸胃
①12月4日(水)午後2時~4時②スカイホール③赤ちゃんの便秘に関する講義と生活で取り入れやすい改善法の紹介④師 中野美和子氏(医師)⑤1歳未満の子と保護者⑥40組(申込順)⑦無料⑧⑨電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

元気ニコニコ体操12月コース

①12月2日~23日の月曜(全4回)②午前9時30分~10時30分③午前10時50分~11時50分④江戸川橋体育館⑤ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等⑥18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⑦各50人(申込順)⑧1,240円(保険料

込)⑨11月18日(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⑩12月1日(日)

ステップ・アップ離乳食

①12月11日(水)②午前10時30分~11時30分③午後1時~2時④保健サービスセンター本郷支所⑤講義「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」⑥平成31年4月~元年5月生まれで区内在住の子をもつ保護者⑦各24組(申込順、初めて参加する方を優先)⑧無料⑨⑩11月20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

ピラティス(全4回)

①12月7日~12月28日の土曜午後2時30分~4時②健康センター③18歳以上の区内在住・在勤・在学者④20人(抽選、初めての方を優先)⑤2,800円(初日納入)⑥⑦往復はがきに(1人1枚)に「ピラティス」・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、〒112-8555文京区保健サービスセンター健康相談係 ☎(5803)1805へ⑧11月21日(木)必着

サタデーパママタイム

①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②0~3か月の乳児と保護者③無料

日時	12/7(土)	
	10:30~11:30	
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	15組(申込順)	
申込問合せ	11/15(金)から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1807へ	電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

※バスタオルを持参、兄弟の参加不可

はじめての離乳食

~パママのご飯と一緒に作るかんたん離乳食~
①12月5日(木)②午前10時30分~11時30分③午後1時~2時④保健サービスセンター⑤講義「5~6か月児の離乳食づくりのポイント」⑥元年6~7月生まれで区内在住の第1子保護者⑦各20組(申込順、初めて参加する方が対象)⑧無料⑨⑩11月19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

健康美人ママになる!コンディショニングプログラム

①無料
日時 12/5(木) 13:30~15:00
会場 保健サービスセンター本郷支所
内容 講師(敬称略) 【ミニ講座】ママの健康から考える家族の健康 【実技】赤ちゃんと一緒に運動しよう! 寺田憲生(健康運動指導士)
対象 生後6か月~1歳未満の児とその母
定員 15組(申込順)
申込 11/15(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

※運動しやすい服装・運動靴・飲み物・タオルを持参
※兄弟の参加不可