



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) 9/25

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

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

▲区制70周年を契機に
制定した区のシンボル
マークです。

No.1724

■主な内容

2年度予算の編成方針を定めました… 2面
子ども用品とりかえっこ …………… 3面

第21回根津・千駄木下町まつり …… 4面
春日局・細川ガラシャ顕彰プロジェクト… 4・5面

正しく知ろう!ごみの捨て方・分別方法

水銀含有物(蛍光灯、乾電池、水銀使用計器類など)のごみの出し方が4月から一部変更されています

☎リサイクル清掃課 ☎(5803)1184

ご家庭で出た水銀含有物(蛍光灯・乾電池・水銀血圧計・水銀体温計・その他水銀含有計器類など)は、不燃ごみの日に不燃ごみの袋とは分けて、中身が分かる袋(透明若しくは半透明の袋)に入れて、午前8時までに集積所へ出してください。

また、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。小規模な排出事業者が集積所を利用する場合は、事業系有料シールを必ず貼ってください。

なお、回収拠点での回収も引き続き行っていくしますので、そちらもご利用ください。
※回収拠点については、家庭から出たものに限ります。事業者の方は利用できません。

中身が残ったスプレー缶、カセットボンベ、ライターは危険です

スプレー缶、カセットボンベは中身を使い切ってから資源ごみ、ライターは使い切ってから不燃ごみにお出してください。使い切れなかった場合、できるだけ収集職員に直接手渡してください。

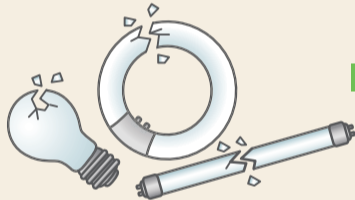
車両火災の原因にもなりますので、ごみは正しく分別するようお願いします。



中身がわかる袋に水銀含有物のみ入れて出してね



水銀含有物は他の不燃ごみと別にしてね



割れた蛍光灯を紙に包む場合は、「キケン」の表示を忘れずにね



中身が残っているものは「キケン」の表示を忘れずに

穴はあけない



やむを得ず集積所に出す際は、他の不燃ごみとは分けて、「キケン」と書いて不燃ごみに出してね



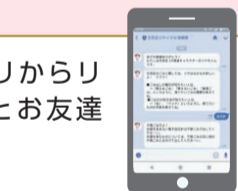
中身があってもなくても、スプレー缶やカセットボンベに穴はあけないでね

ごみの分別に困ったら「チャットボット」をご利用ください!

ごみの分別や収集等、ごみに関する簡単な質問に3R推進キャラクター「リサちゃん」が24時間365日、会話形式でお答えします。

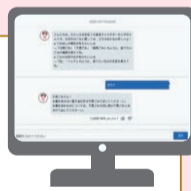
アクセス方法

①LINEアプリからリサちゃんとお友達になる



LINE
アクセス用

②区ホームページから「リサイクルとごみ」を検索)



区ホームページ

☎リサイクル清掃課 ☎(5803)1135

文京エコ・リサイクルフェア ～未来につなげようエコの環～



☎11月30日(土)
午前10時～午後3時
☎シビックセンター

各ブースで様々な角度からエコを発信します。フリーマーケットや資源回収、おもちゃの病院のほか産直野菜の販売もあります。
※前年と開催時期・会場が変わります。詳細は区報10月25日号に掲載予定

☎リサイクル清掃課 ☎(5803)1135

エコクイズ&スタンプラリーに挑戦して景品をゲットしよう!
(先着300人。さらに完全制覇した先着30人にエコグッズ進呈!!)



リサちゃん



イクルちゃん

▲文京区3R推進キャラクター

区内飲食店で、交流自治体の食材を味わおう!



区では、国内交流自治体食材購入費補助金事業を実施しています。今年度交付決定された10店舗が、それぞれ交流自治体産の食材を使用したメニューを提供します。交流自治体産の食材を堪能してはいかがでしょうか。

☎アカデミー推進課都市交流担当 ☎(5803)1310

※詳細は、区ホームページを参照



▲区ホームページ

店舗名	住所	電話番号
ファミリーレストラン大黒屋	小石川3-1-1 田中ビル1階	(3814)0881
タンタローバ	小石川4-18-7	(3815)1122
コミュニティカフェ 風	千石4-5-2-101	(3943)8155
スクアールビストロ	千石4-45-18	(3945)6821
Buongustaio フォングスタイオ	関口1-9-12	(6280)7190
SPERANZA	音羽2-4-2 ノープル音羽1階	(5981)9083
鮪専門店MEGRO	本郷2-40-13-103	(5844)6369
(かつ進)菜肴ますだ	湯島3-8-1	(3833)4529
スパイスバルコザプロ	向丘2-34-8 1F	(6874)1597
ピアパブイシイ	千駄木3-45-8	(3828)7300

※提供内容や提供期間は仕入れ状況等により変更になる場合あり

☆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

◆ **無料相談** ◆

司法書士・土地家屋調査士

10月2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) 土地・建物の調査・測量、境界問題、相続問題及び不動産表示・権利登記に関する相談
 どなたでも 当日直接会場へ 東京土地家屋調査士会文京支部(松原事務所) ☎(3827)7375

行政書士

10月8日(火)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) 借地・借家、空き家、遺言・相続、内容証明、外国人の在留・帰化、起業・許認可等に関する書類作成と手続きの相談(1人30分程度) どなたでも 当日直接会場へ 東京都行政書士会文京支部 ☎050(5438)5467

毎月7日は文京版クールアース・デー

10月のテーマは「グリーンコンシューマーになろう」

グリーンコンシューマーとは、商品・サービスを選ぶ際に環境を重視する消費者のことをいいます。10月は3R推進月間でもあります。買い物や、ごみを出す時なども環境に優しい行動を心がけましょう。



3Rの具体的な取組例

Reduce(ごみの発生抑制) = ごみになるものを減らすこと
 ・マイバッグを持ち歩き、不要なレジ袋は断って、簡易包装を心がける
 ・余分なものは買わない
Reuse(再利用) = くりかえし何度も使うこと
 ・洗剤やシャンプーなどは詰め替え商品の利用を心がける

Recycle(再資源化) = もう一度資源として使うこと
 ・正しく分別し資源は資源として出し
 トイレペーパーやノートなど、回収された資源から作られた再生品を利用する
 ※「文京区地球温暖化対策地域推計画コラム」より作成

環境政策課地域環境係 ☎(5803)1828

世代間交流事業「健康まち歩き」

跡見学園女子大学の学生が作ったコース(2時間程度)をおしゃべりやカフェを楽しみながら一緒に歩いてみませんか。まち歩きの前には健康運動指導士によるウォーキング講座も受けられます。



10月26日(土)午後0時30分～4時 会場 シルバーセンター 講師 澤田弘子氏 65歳以上の区内在住・在勤者 各コース10人(抽選) ¥1,000円程度(飲食代・交通費等) 申込 電話・はがき(1枚2人まで)又は 区民ひろばに「健康まち歩き」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望コースを明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援係 ☎(5803)1203 ☎(5803)1350へ(区ホームページからも申込可) 10月11日(金)必着

コース名	内容(全コース飲食あり)
① 伝統文化を体感しよう根津コース	栄松院→光源寺(駒込大観音)→根津神社など(約1.8km) ※後楽園駅から本駒込駅まで電車移動
② 文京の歴史を感じよう本郷コース	こんにやく閻魔(源覚寺)→旧伊勢屋質店→法真寺など(約1.8km)
③ 湯島で満喫! おりがみ会館コース	史跡湯島聖堂→おりがみ会館→湯島天満宮など(約1.7km) ※後楽園駅から御茶ノ水駅まで電車移動

※コース内容は変更になる場合あり
 ※全て現地解散

歩行喫煙等禁止周知・啓発キャンペーンを実施します



区では、歩行者の安全確保及び地域環境美化の観点から、区内全域における歩きタバコ、路上喫煙を禁止しています。このキャンペーンにボランティアとして参加いただける方は、集合場所まで直接お集まりください。

日時	実施場所	集合場所
10/3(木) 8:30～9:00	湯島駅周辺	湯島駅3番出入口前
10/10(木) 12:30～13:00	本郷三丁目駅周辺	大江戸線本郷三丁目駅3番出入口前
10/24(木) 12:30～13:00	飯田橋駅周辺 水道橋駅周辺	大江戸線飯田橋駅C2出入口前 水道橋交差点工芸高校側

※キャンペーン用の青いキャップを着用している職員にお声がけください
 ※キャンペーン終了後、15分程度の吸い殻拾いを行います
 ※雨天の場合は、区職員のみで実施
 ※荒天時は中止する場合があります

環境政策課地域環境係 ☎(5803)1828

国内友好交流事業 シビックセンター発着

石岡の秋の魅力満喫! 日帰りバスツアー

文京区からバスでわずか90分! 歴史と自然の里、石岡市へのバスツアーです。
 11月6日(水)午前8時30分～午後5時 区内在住者 40人(抽選) ¥3,000円(昼食代、保険料、お土産付) 申込 電話・はがき(1枚につき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) ☎029(224)6627、石岡市役所政策企画課 ☎0299(23)7277へ 10月7日(月)必着 旅行企画・実施 東武トップツアーズ(株)

【行程】※雨天決行(一部内容変更あり)

文京シビックセンター(集合) - 朝日里山学校(そば打ち体験&昼食) - 柿狩り - 酒造蔵見学 - 文京シビックセンター(解散)

※3歳未満の子でバスの座席・昼食・お土産が不要の場合は、その旨を明記すれば無料、1枚2人までの制限には含まれない。



赤い羽根共同募金運動にご協力を
地域の福祉、みんなで参加



10月1日(火)から第73回赤い羽根共同募金運動が始まります。区内でも、町会等を中心に広く区民の皆さんに募金をお願いする運動を展開します。皆さんの「たすけあい精神」に支えられる共同募金運動にご協力ください。

募金は、地域福祉活動の充実のため、高齢者や障害のある方、児童・青少年等の社会福祉施設・団体等への活動支援として役立てます。

※配分内容は「赤い羽根データベース“はねっと”」

☎ <https://www.akaihane.or.jp> を参照

☎ 共同募金文京地区協力会事務局(福祉政策課) ☎(5803)1202

マンションの適正な管理を支援します

マンションの適正な維持管理を支援するため、マンション管理士が情報提供やアドバイスを行います。

無料 申請書配布 住環境課(区ホームページにも掲載)

事業名	支援内容
① 分譲マンション管理組合設立支援(年度内4回まで)	管理組合を設立し、管理規約を制定しようとする場合、マンション管理士を会合等に派遣。 管理組合が未設立の区内分譲マンションの区分所有者等からなる団体 派遣希望日の2週間前までに申請書を郵送又は持参
② マンション管理士派遣(年度内4回まで)	管理組合が開催する理事会や勉強会等にマンション管理士が同席し、情報提供や助言を行う。 区内分譲マンションの管理組合 派遣希望日の2週間前までに申請書を郵送又は持参
③ 分譲マンション管理個別相談(年度内2回まで)	分譲マンションの管理上のさまざまな問題について、マンション管理士が必要な知識や情報の提供、助言を行う。 毎月～金曜(土・日曜、祝日を除く)9:00～17:00 シビックセンター内会議室 区内分譲マンションの区分所有者・居住者等 相談希望日の10日前までに申込書を郵送・又は持参

※詳細は下記へ

☎ 〒112-8555文京区住環境課管理担当 ☎(5803)1374 ☎(5803)1376

子ども用品とりがえっこ

～衣類と絵本の無料交換会～

10月19日(土)午前10時～午後3時(入場は2時まで) 会場 シルバーセンター 区内在住で交換対象アイテムを持参できる方 無料 交換対象アイテム 子どもの衣類(160cmまでの洗濯済みのもの)、子供向けの本(雑誌を除く) 交換対象アイテムを持参し、当日直接会場へ

※1家族10点まで、キズや汚れが無くボタン等がそろっているもの、肌着・靴下は未使用のもの
 ※汚れたもの・破れた物の回収は不可
 ※残った品物は返還不可

<注意事項>

※再入場不可。おもちゃ・靴・小物・DVDは対象外
 ※ベビーカーでの入場不可
 ※他に注意事項あり。詳細は右記二次元コードを参照



▲二次元コード

☎ リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎(5803)1135

経済課からのお知らせ

子育て応援! ミニ就職面接会(託児付)

10月16日(水)午後1時30分～4時30分 会場 産業とくらしプラザ 区内の事業所へ就職を希望する子育て中の方 無料 直接各ハローワーク窓口へ 会場 ハローワーク飯田橋事業所第二部門 ☎(3812)8609(自動音声に従い「32#」を押す)

※1歳～未就学児は託児あり(申込順)

※対象求人を開催日の1週間前までにハローワーク飯田橋

☎ <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/iidabashi.html> に掲載

若年者合同就職面接会

10月18日(金)午後1時～4時30分(受付は4時まで) 会場 東京しごとセンター(千代田区飯田橋3-10-3) 複数の企業と面接 34歳以下の方 無料 履歴書を数通持参し、当日直接会場へ 会場 ハローワーク飯田橋U-35 ☎(5212)8609

SDGsワークショップ

カードゲーム「2030 SDGs」を通じて、国連で採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」の本質的な理解を深めます。

10月29日(火)午後1時30分～4時30分 会場 産業とくらしプラザ 区内中小企業者 30人(申込順) 無料 申込 電話・又は 区民ひろばに「SDGsワークショップ」・会社名(ふりがな)・所在地・氏名・電話番号・☎番号を明記し、経済課産業振興係 ☎(5803)1173 ☎(5803)1936 ☎ b-kigyoshien@city.bunkyo.lg.jp へ

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

☆10月7日(月)～11日(金)に建設リサイクル法による全国一斉パトロールを行います。建設資材の有効な利用の確保及び廃棄物の適正な処理の向上を図るため実施します。
 ☎ 建築指導課監察担当 ☎(5803)1267

11ch 10月の番組表

Table with columns: 時間, 番組, 内容. Lists various TV programs such as '区長に聞く', 'ぶんきょう波瀾録', '文京インフォメーション'.

地域子育てステーション(10月)

Table with columns: 保育園名・電話, 日時, 主な内容. Lists community events like 'ホールで遊ぼう', '運動会の遊具で遊ぼう'.

春日局・細川ガラシャ スタンプラリーを開催します

Event information for the stamp rally, including QR codes for app download, dates, and details about the '春日局' and '細川ガラシャ' characters.

第3回 文京ガイドツアー

Information for the 3rd Bunkyo Guide Tour, including dates, routes, and contact information for the organizing committee.

ふれあいサロン

Table listing community salons with columns: 会場・問合せ, 日時, 内容・講師(敬称略)・対象・定員等.

会場案内図



「荷風生誕140年・没後60年記念永井荷風と鷗外」

Exhibition information for the 140th anniversary of Kano Naonobu and 60th anniversary of his death, featuring a special exhibition on Sano Sairon.

第34回 男女平等センターまつり

Event information for the 34th Men's and Women's Equality Center Festival, including dates, times, and featured performances.

第21回 根津・千駄木下町まつり

Event information for the 21st Bunkyo-Kojimachi Festival, including dates, times, and details about the '令和時代 新たな希望' theme.

シエナ・ウインド・オーケストラ 第49回定期演奏会

Concert information for the 49th regular concert of the Siena Wind Orchestra, including dates, times, and ticket information.

トルコ・イスタンブール市ベイオウル区友好交流 ピアノリサイタル東京公演2019

Piano recital information for the 2019 Turkey Istanbul Beyoğlu District Friendship Exchange Piano Recital in Tokyo, including dates and featured artists.

講座・教室

軽体操教室 10月

18歳以上の医師に運動を止められていない区内在住・在勤・在学者200円(当日納入)9月30日(月)午前9時から電話で各交流館へ(申込順)

障害者就労支援センター講演会

障害者雇用の現状と実践的就労支援～働きづらさのある人と共に働く～ 10月4日(金)午後2時～4時

文京すまいるプロジェクト 住生活間事業ライブプランセミナー

住まいに悩むその前に～自分で描く100年人生～ 10月16日(水)午後1時30分～4時



▲風呂内亜矢氏

教育センター

Table with 2 columns: 第8回科学教室 and 第5回科学教室番外編. Includes dates, times, and locations.

交流館の教室

Table with 4 columns: ママとベビーの体操教室, カービング教室, 着付け教室, フェイシャルヨガ. Includes dates, times, and locations.

文京アカデミーの講演会

東京医科歯科大学・学際生命科学東京コンソーシアム連携事業 文の京・最先端生命科学講座第25回

大学プロデュース特別公開講座 (国際仏教学大学院大学学長講演会)

「仏教における食(じき)」 10月26日(土)午後1時30分～3時

第5回親子環境教室参加者募集

10月26日(土)午前10時～正午 スポーツセンター

消費生活研修会 弁護士に学ぶ! 民法の一部が改正されます!

10月26日(土)午前10時～正午 スポーツセンター

フミコム朝活

「好き」を伝える 人が集まる 話すチカラ入門講座 10月26日(土)午前9時30分～正午

ぶんきょう野菜塾2019

健康サービスセンター 野菜の旬や栄養・鮮度の見分け方などを学ぶ

Table with 2 columns: 日時 and 内容・講師(敬称略). Details about the vegetable school sessions.

消費生活研修会 弁護士に学ぶ! 民法の一部が改正されます!

10月5日(水)午後2時～4時 産業とくらしプラザ

はじめてのバレエレッスン

11月17日(日)午前10時～10時50分 各回前11時30分～午後0時20分

元気でいきいき教室

コーディネーショントレーニング 11月7日～12月5日の木曜午後2時～3時30分

催し物

登録団体企画助成事業 文京区ゆかりの童謡・叙情歌を歌おう

～胸の中に残る思い出の曲 心に響く歌～ 10月10日(水)午後2時～3時30分

シビックシネマサロン

「雨の朝巴里に死す」(日本語吹替) 10月18日(金)午後1時30分～3時30分

文京認知症コミュニティ

ぶんにご富坂～アートカフェで脳の活性化～ 10月24日(水)午後2時～3時30分

スポーツ

ラグビーワールドカップ2019™ パブリックビューイング

10月13日(日)試合開始は午後7時45分(開場午後7時15分)

朝活 親子サッカー

10月26日(土)午前7時～8時(雨天中止) 小石川運動場

区民アーチェリー大会

10月27日(月)午前9時総合体育館 一般・学生30m(72射)、初心者・ジュニア

チャレンジスポーツ教室塾(フットサル)全4回

11月1日～22日の金曜 午後4時～4時50分(小学1～3年生)

アクアエクササイズ(全4回)

11月3日～24日の日曜 午前10時～11時30分

ぶんきょうウォーキング教室

～文京区の秋を感じよう のんびり7キロコース～ 11月3日(祝・日)

2年度使用区立小学校教科用図書の採択結果

Table with 4 columns: 教科・種目, 発行者, 教科・種目, 発行者. Lists selected textbooks for various subjects.

お知らせ

中学生までの医療証(☎・📠医療証)は、毎年10月1日に更新します。

STEP～ひきこもり等自立支援事業～

ひきこもりでお困りのご家族の方へ ひきこもり等の状態にある区内在住の39歳以下の若者とその家族等を支援します。

講演会・臨床心理士による個別相談会

10月19日(土)講演会＝午前10時～正午、個別相談会＝午後1時～2時30分

心身障害者・児紙おむつ支給費用助成

寝たきり又は失禁の状態にあり、現に紙おむつを使用している方に紙おむつ支給券の交付又は月額6,000円を限度とした費用助成を行います。

官公庁など 為

シニア向け大人のネイル教室

10月31日(水)午後1時30分～3時30分 シルバーセンター

催し物

東京医科歯科大学医師会市民公開講座 「令和元年、話題の医療」

大塚フェスタ

10月19日(土)10:00～14:00 筑波大学附属大塚特別支援学校

甲冑武者による戦国競馬!! 甲冑競馬「相馬野馬追」

馬事文化伝承のため、福島県相馬地方の伝統行事であり、国の重要無形民俗文化財である「相馬野馬追」を開催します。

訂正とお詫び

9月10日号2面「家具の転倒防止対策はお済みですか? 助成制度をご利用ください」

傍聴

第3回文京区リサイクル清掃審議会

10月17日(水)午後3時～5時 シビックセンター24階委員会室

第2回文京区地球温暖化対策地域推進協議会

10月23日(水)午後2時～4時 シビックセンター24階委員会室

耐震キャンペーン 9月1日(日)～2年1月17日(金)

耐震フォーラム「あなたを、家族を、まちを守るためにできること」

催し物

東京医科歯科大学医師会市民公開講座 「令和元年、話題の医療」

大塚フェスタ

10月19日(土)10:00～14:00 筑波大学附属大塚特別支援学校

区民アーチェリー大会

10月27日(月)午前9時総合体育館 一般・学生30m(72射)、初心者・ジュニア

チャレンジスポーツ教室塾(フットサル)全4回

11月1日～22日の金曜 午後4時～4時50分(小学1～3年生)

心身障害者・児紙おむつ支給費用助成

寝たきり又は失禁の状態にあり、現に紙おむつを使用している方に紙おむつ支給券の交付又は月額6,000円を限度とした費用助成を行います。

官公庁など 為

シニア向け大人のネイル教室

10月31日(水)午後1時30分～3時30分 シルバーセンター

催し物

東京医科歯科大学医師会市民公開講座 「令和元年、話題の医療」

大塚フェスタ

10月19日(土)10:00～14:00 筑波大学附属大塚特別支援学校

健康 医療 介護

「豊島文京(平日準夜間)こども救急」を開設します

10月1日より豊島区と共同で「豊島文京(平日準夜間)こども救急」を都立大塚病院に開設します。お子さんの急な発熱や腹痛など、入院を必要としない救急診療に、文京区と豊島区の医師会より派遣された医師が診療にあたります。

10月～金曜午後8時～11時(土・日曜、祝日、12月29日～1月4日を除く)
場所 都立大塚病院(豊島区南大塚2-8-1) 15歳(中学生)以下の子
診療科目 小児科 健康推進課 医療連携担当 (5803)1961

双子の会

10月25日(金)午前10時～11時30分
保健サービスセンター本郷支所
双子の妊娠や育児について保護者同士の交流
区内在住の3歳以下の多胎児をもつ保護者又は多胎児妊娠中の方 10組(申込順)
無料 9月30日(月)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
※保育あり

両親学級

区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる夫婦
無料 区ホームページ又は往復はがきに「文京区両親学級」・住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・出産予定日・参加希望日(第二希望日まで記入)と返信用にもあて先を明記し、〒150-0012渋谷区広尾5-6-6ポピンズ「ポピンズ文京係」へ
申込期間 10月5日(土)～15日(火)必着

Table with columns: 日時, 定員, 会場. 11/9(土) 11/16(土) 9:00~11:30 36組 24組

65歳からの男性クッキング

～自分でつくる昼ごはん～
10月30日(水)午前11時～午後1時30分
保健サービスセンター
講義と調理実習
区内在住の65歳以上の男性 20人(申込順、初めて参加する方を優先)
無料 9月30日(月)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・エプロン・三角きん・ふきんを持参

腰痛予防教室

11月6日(水)午後2時～3時30分
東急スポーツオアシス(本駒込2-28-12)
腰痛メカニズムや日常生活の中でできる予防法に関する講義と腰痛の発生を予防する体操
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(現在腰痛で治療中の方、重度

の腰痛の症状がある方を除く) 20人(抽選、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 9月30日(月)～10月15日(火)

精神保健相談

精神的な悩みで困っている方に
精神科医による個別相談(予約制)です。家族からの相談も可能です。
保健サービスセンター=10月3日(木)・16日(水)、本郷支所=10月10日(木)・21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

心筋梗塞や狭心症など虚血性心疾患の豆知識(2日制)

保健サービスセンター 医師・栄養士・運動指導士による講義と運動の実技
74歳以下の区内在住・在勤者 50人(申込順)
無料 9月30日(月)午前8時30分から電話で保健サービスセンター (5803)1807へ

Table with columns: 日時, 内容・講師(敬称略). 10/29(火) 14:00-16:00 講義「虚血性心疾患の予防」島田和典(医師) 16:00-17:00 講義「虚血性心疾患の予防のための食事」坂本香織(管理栄養士) 11/11(月) 13:30-15:30 血管年齢測定実技「虚血性心疾患のリスクを減らすために、運動習慣を身につける」殿塚有希子(運動指導士)

※11日は動きやすい服装で参加。タオル・飲み物持参
※15分前から受付

文京区がん検診講演会

専門医に学ぶ!乳がんの予防・早期発見と最新治療～がんの予防・がんとの共生を考える～
10月19日(土)午後1時30分～3時30分
スカイホール 本田弥生氏(がん・感染症センター都立駒込病院)ほか
区内在住・在勤・在学者

保健サービスセンターの健康相談(10月)

Table with columns: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間. 健康相談(有料) ※骨密度測定可 義務教育を終了している15歳以上の区内在住者 9日(水) 23日(水) 9:00～ 9:30 アレルギー相談 15歳未満で小児ぜん息などの心配のある方(予約制) 23日(水) 13:30～ 14:00 母親学級 はじめて妊娠した方(3日制) 4日(金) 11日(金) 18日(金) 13:15～ 13:30 歯科保健相談 ※2歳児の定期歯科健診も実施 乳幼児(予約制) 3日(木) 10日(木) 24日(木) 13:00～ 14:30 歯みがき教室 1歳6か月未満の乳幼児(予約制) 24日(木) ①9:45～ ②10:45～ HIV抗体検査(即日検査) 検査を希望する方(予約制) 2日(水) 13:00～ 13:45 ハッピーベイビー健康相談 妊娠を希望する方 月～金曜 8:30～ 17:00 ネウボラ相談※1 妊娠・出産・子育てについて相談を希望する方 月～金曜 8:30～ 17:00

※1 八千代助産院でも実施。(5940)2102 9:00～17:00(通年対応)

定72人(申込順) 無料 10月1日(火)から電話又は「文京区がん検診講演会」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号又は☎番号を明記し、健康推進課地域保健担当 (5803)1231 ☎(5803)1355へ
※手話通訳あり
※保育なし。子ども同席可

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。
健康センター 甲 回復はがき(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
10月15日(火)必着

Table with columns: 基礎コース, 心電図等コース. 日時: 11/6(水)・16(土)・20(水) 11/23(祝・土) 8:40～13:00(受付は10:00まで) 対象: 区内在住・在勤・在学者で以下の条件を満たす方(医師から運動をとめられている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く) 74歳以下で基礎疾患がない 75歳以上又は心疾患・糖尿病・高血圧・脂質異常などで加療中 内容: 身体測定・体力測定・運動指導 ※心電図等コースは安静時心電図検査あり 定員(抽選): 各16人 12人 費用: 在勤・在学者 = 2,000円 在勤・在学者 = 3,600円 在勤・在学者 = 4,300円

※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)

保健サービスセンターの健康相談(10月)

Table with columns: 保健サービスセンター (5803)1805, 保健サービスセンター本郷支所 (3821)5106. 日(曜), 受付時間. 健康相談(有料) ※骨密度測定可 義務教育を終了している15歳以上の区内在住者 9日(水) 23日(水) 9:00～ 9:30 アレルギー相談 15歳未満で小児ぜん息などの心配のある方(予約制) 23日(水) 13:30～ 14:00 母親学級 はじめて妊娠した方(3日制) 4日(金) 11日(金) 18日(金) 13:15～ 13:30 歯科保健相談 ※2歳児の定期歯科健診も実施 乳幼児(予約制) 3日(木) 10日(木) 24日(木) 13:00～ 14:30 歯みがき教室 1歳6か月未満の乳幼児(予約制) 24日(木) ①9:45～ ②10:45～ HIV抗体検査(即日検査) 検査を希望する方(予約制) 2日(水) 13:00～ 13:45 ハッピーベイビー健康相談 妊娠を希望する方 月～金曜 8:30～ 17:00 ネウボラ相談※1 妊娠・出産・子育てについて相談を希望する方 月～金曜 8:30～ 17:00

※1 八千代助産院でも実施。(5940)2102 9:00～17:00(通年対応)

医療機関案内

Table with columns: 機関名, 電話, 受付時間. 東京都子供の健康相談室(小児救急相談) (5285)8898 短縮「#8000」 月～金曜(休日を除く)18:00～翌朝8:00 土・日曜、祝日、12/29～1/3 8:00～翌朝8:00 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 https://www.himawari.metro.tokyo.jp/ (5272)0303 東京消防庁救急相談センター (3212)2323 短縮「#7119」 24時間(年中無休) 小石川消防署 (3812)0119 本郷消防署 (3815)0119 文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口 (6912)0810 月～金曜(祝日・12/29～1/3を除く)9:00～17:00 文京区地域包括ケア歯科相談窓口 090(4544)8020 月～金曜(祝日・8/13～16,12/29～1/4を除く)11:00～16:00

10月の休日医療のご案内

休日診療当番医
電話で待ち時間等を確認のうえ、健康保険証を持参して受診(医療受給者証などの交付を受けた方は、あわせて持参)。
☎は内科、☎は小児科、☎は歯科。
(診療時間) 昼 9:00～17:00 準夜間 17:00～22:00

Table with columns: 日, 医療機関名, 昼間 準夜, 所在地, 電話. 大塚診療所 (5803)5521, おとわ内科・脳神経外科クリニック (6662)7755, 西岡クリニック (3812)1421, 猪狩医院 (3822)4735, 文京区医師会付属診療所 (3823)2217, 石川歯科医院 (3946)8697, 近藤歯科クリニック (3816)4118, 江戸川橋さくらクリニック (5227)3433, 加藤内科胃腸科クリニック (5319)1470, 坂口医院 (3811)1560, 文京区医師会付属診療所 (3823)2217, 団子坂くつろぎクリニック (5834)7702, 市田歯科医院 (3947)8041, 本田歯科医院 (3816)5681, くらだ医院 (5804)3211, 近藤クリニック (3944)1820, うすだクリニック (5840)8250, 文京区医師会付属診療所 (3823)2217, 文京内科・循環器クリニック (6304)1567, いなだ歯科医院 (3942)8148, 東大前ひろた歯科クリニック (3817)7077, コパース茗荷谷クリニック (5976)2207, すずき医院 (3941)1590, 大森内科医院 (3811)0888, 文京区医師会付属診療所 (3823)2217, 鈴木医院 (3941)6615, 岩佐歯科クリニック (3946)6480, さとう歯科医院 (3815)0118, 須田整形外科クリニック (3811)0881, 講道館ビルクリニック (5842)6311, 慈愛病院 (3812)7360, 御茶ノ水ファミリークリニック (5844)1401, 文京区医師会付属診療所 (3823)2217, 今井歯科医院 (3941)2768, おはぎ在宅デンタルクリニック (5834)8385, 澤田こどもクリニック (5840)7838, 白土内科 (5976)2100, 寺田医院 (3812)1821, 文京区医師会付属診療所 (3823)2217, 小児科佐藤医院 (3828)1500, 加藤診療所 (3941)7522, 入野歯科医院 (3945)8662, 醍醐歯科医院 (3946)6060

休日調剤薬局

Table with columns: 日, 薬局名, 昼間 準夜, 所在地, 電話. さかした調剤薬局 (3947)5523, 御代の台薬局音羽店 (6902)9228, 日本調剤根津薬局 (5805)9331, 平成調剤薬局 (5685)1023, 江戸川橋ほたる薬局 (5228)4189, 日本調剤根津薬局 (5805)9331, 今尾薬局 (3811)4033, アーク薬局 (3947)7076, 白山駅前薬局 (5805)1886, 丸山町薬局 (5978)9333, EDOゆしま調剤薬局 (3830)2121, 今尾薬局 (3811)4033, 鈴業局茗荷谷店 (6304)1423, 本田薬局一丁目店 (3944)5474, 水野薬局 (5684)7755, 谷根千薬局 (5842)1455, 後楽薬局 (6801)5795, みその薬局 (3811)5320, ケイワ薬局湯島店 (5805)7898, 白山駅前薬局 (5805)1886, 紫山堂薬局 (3945)4310, 日本調剤根津薬局 (5805)9331