



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2年 (2020) 10/10

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.1749

### ■主な内容

駅前放置自転車クリーンキャンペーン… 2面  
もの忘れ医療相談…………… 3面

区立スポーツ施設等を無料開放します!… 5面  
シルバーパスの新規購入…………… 6面  
感染症予防のためにご協力ください… 8面

令和  
3  
年度

# 幼稚園入園児募集

幼稚園は、遊びを中心とした生活を通して、幼児の興味・関心や好奇心を養い、自分から何でもやってみようとする意欲を育てるところです。また、集団での遊びや活動など、様々な体験をしながら社会性や創造性、思考力や表現力を身に付け、豊かな心をはぐくみます。

なお、幼稚園では就労している保護者を支援するため、預かり保育を行っています。

**応募資格** 区内在住の3・4・5歳児(私立は区内在住要件なし)

- ・3歳児 = 2017年4月2日～2018年4月1日生まれ
- ・4歳児 = 2016年4月2日～2017年4月1日生まれ
- ・5歳児 = 2015年4月2日～2016年4月1日生まれ

**募集人員** 下表参照



## 私立幼稚園 園幼児保育課 施設給付・私立幼稚園係 ☎(5803)1823

**願書配布** 10月15日(木)から各園

**申込** 11月1日(日)から入園希望の園へ持参

※詳細は希望する園へ

### 長時間預かり保育(右表○印の園)

次の幼稚園では、長時間保育を実施しています(長期休業中も実施)。

- ・中央会堂幼稚園…午前7時30分～午後6時30分
- ・同仁美登里幼稚園…午前8時～午後7時
- ・福寿幼稚園…午前8時～午後6時
- ・大和郷幼稚園…午前8時～午後6時

※教育課程の時間を含む

※受入人数は各園で異なるため、直接希望の園へ

### 保育料などの補助

私立幼稚園児の保護者(区内在住)は、次の補助を受けられます(金額は2年度実績)。

※新制度移行園(弓町本郷幼稚園)は入園補助金及び預かり保育料補助金が対象

- ・入園補助金 30,000円
- ・保護者負担軽減補助金 世帯の所得と世帯から就園している園児数に応じ、年額21,600円～164,400円
- ・施設等利用費補助金 世帯から就園している園児1人につき、年額308,400円
- ・預かり保育料補助金 「保育の必要性」の認定がある園児の預かり保育の費用に応じ、日額450円まで補助(月額上限有)

幼稚園名	所在地	電話番号	募集人員		
			3歳児	4歳児	5歳児
愛星幼稚園	白山2-37-3	(3813)8617	30	若干名	若干名
音羽幼稚園	大塚5-40-1	(3941)0649	50	若干名	若干名
京北幼稚園	本駒込2-13-5	(3941)7090	35	0	0
彰栄幼稚園	白山4-14-15	(3941)1239	35	若干名	若干名
聖園幼稚園	関口3-16-15	(3941)8580	40	若干名	若干名
共立大日坂幼稚園	小日向2-17-7	(3941)5570	35	10	0
○中央会堂幼稚園	本郷3-37-9	(3812)0273	15	若干名	若干名
貞静幼稚園	大塚1-2-10	(3943)3711	40	0	0
○同仁美登里幼稚園	目白台3-10-9	(3941)6630	65	0	0
日本女子大学附属豊明幼稚園	目白台1-18-14	(5981)3852	募集時期が異なります		
○福寿幼稚園	小石川3-2-23	(3811)3978	35	0	0
文京学院大学文京幼稚園	向丘2-4-1	(3813)3771	60	0	0
明照幼稚園	小石川4-12-8	(3811)1306	42	10	0
○大和郷幼稚園	本駒込6-9-7	(3941)3620	100	若干名	0
弓町本郷幼稚園	本郷2-35-14	(3811)3075	15	若干名	若干名

※満3歳児クラス(30年4/2以降に生まれ、入園日現在、満3歳に達する幼児)は、中央会堂幼稚園で5人、明照幼稚園で18人、弓町本郷幼稚園で5人募集  
※預かり保育は、一部の園を除き実施。○印は長時間預かり保育実施園

## 区立幼稚園・認定こども園(幼稚園部分)

園幼児保育課入園相談係 ☎(5803)1190

**申込書配布** 10月16日(金)から幼児保育課・各幼稚園[月～金曜(祝日を除く)午前9時～午後4時]又は区 ☎ からダウンロード可

**申込** 電子申請又は入園申込書と現況確認届を郵送

**申込期間** 11月2日(月)～5日(木)

※郵送の場合は幼児保育課入園相談係あてに5日(木)必着

※電子申請又は郵送ができない場合は幼児保育課へ持参

### 入園予定者の決定(応募多数の場合は抽選)

3・4・5歳児 = 11月10日(火)区民センターで抽選

(時間は募集要項又は区 ☎ 参照)

※心身の発達に心配などがある子どもの入園を希望する場合も幼児保育課へ申請

※申込は1人1園に限る

幼稚園名	所在地	電話番号	募集人員		
			3歳児	4歳児	5歳児
第一幼稚園	西片2-17-6	(3811)0072	20	31	4
※柳町こどもの森 柳町幼稚園	小石川1-23-6	(3811)0978	—	52	38
※明化幼稚園	千石1-13-9	(3946)1706	20	32	22
青柳幼稚園	大塚5-40-18	(3947)4989	—	26	7
根津幼稚園	根津1-14-2根津小学校内	(3828)8703	20	6	5
小日向台町幼稚園	小日向2-2-2	(3947)0581	20	32	13
本駒込幼稚園	本駒込4-35-15	(3828)3200	20	8	6
千駄木幼稚園	千駄木5-43-3	(3823)4605	40	14	8
※後楽幼稚園	後楽1-7-7	(3811)5041	—	26	5
※湯島幼稚園	本郷3-10-18湯島総合センター内	(3814)9243	20	5	4
※お茶の水女子大学こども園(幼稚園部分)	大塚2-1-1	(5978)5127	11	0	0

※募集人員は今後増減する場合あり  
※詳細は、10/16(金)から配布の「令和3年度文京区立幼稚園入園児(3歳児、4歳児、5歳児)募集要項」を参照  
※区立幼稚園とお茶の水女子大学こども園(幼稚園部分)の併願は不可  
※柳町こどもの森では、幼保一元化施設として「基本保育」及び「長時間保育」を実施(長時間保育の募集は、区報11/10号を参照)  
※柳町幼稚園・明化幼稚園・後楽幼稚園・湯島幼稚園については、改築に伴う新施設開設時(工事期間等で前後するが、6年度以降を予定)に認定こども園となる予定。なお、認定こども園に移行後も区立幼稚園として存続  
※お茶の水女子大学こども園(幼稚園部分)の詳細は「令和3年度お茶の水女子大学こども園入園児募集要項」を参照

新型コロナウイルス感染症対策として、  
今年度は電子申請を導入します。  
電子申請についての詳細は募集要項又は区 ☎ 参照



### 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

「放置ゼロ キレイな街で おもてなし」

10月22日(木)～31日(土)

こんなことしていませんか？

ちょっとした間だから…その駐輪場がいっぱいだったから…私の1台くらい…あなたの置いた自転車に、みんなが迷惑しています。

放置自転車は、歩行者の通行の妨げになるばかりではなく、障害のある方や高齢者には非常に危険です。また、災害時の避難や、緊急活動の妨げにもなります。

一人ひとりがルールとマナーを守り、他の方への思いやりを持って、放置自転車のない安全で美しいまちづくりにご協力をお願いします。

キャンペーン期間中、駅周辺の放置自転車をなくすため、警察署等関係機関の協力を得て、自転車の適正な利用の啓発と放置自転車の撤去を重点的にを行います。

#### 一時利用制自転車駐輪場

後楽園・後楽園駅前・磯川公園前・春日・千石東・千石西・千石南・護国寺駅西・東大前・本郷三丁目・江戸川橋交番横・茗荷谷中央第一及び第二自転車駐輪場は、2時間まで無料、以後10時間ごとに100円でご利用できます。

国土部管理課交通安全係 ☎(5803)1244

## 文京区自転車シェアリング

文京区を含む11区の地域に設置された全てのサイクルポート(自転車の貸出・返却拠点)で、原則24時間利用できます(有料)。

▽会員登録 クレジットカードと電子メールを受信できる携帯電話等をご用意のうえ、専用☎から申込

※詳細は、(株)ドコモ・バイクシェア・文京区自転車シェアリング専用☎ <http://docomo-cycle.jp/bunkyo/>(左記二次元コードからもアクセス可)を参照

#### 利用時の注意

- 乗車前に自転車点検をすること
- 道路等のポート外に返却・放置をしないこと
- ポートや自転車にごみを放置しないこと

#### サイクルポート設置スペース募集

皆さんが便利にご利用いただけるように、区内のサイクルポートの設置スペースを募集しています。

#### 募集要件

- ▽面積 長さ4m×奥行2m以上(自転車ラック5台分程度以上)
- ▽配置 道路から直接乗り入れ可能で、原則24時間開放されていること
- ☎文京区自転車シェアリング運営事務局 ☎0570(783)677、土木部管理課交通安全係 ☎(5803)1244



▲二次元コード

### 第4回 文京区地域包括ケア推進委員会

☎10月21日(水)午後1時30分～3時30分(シビックセンター24階委員会室) 高齢者・介護保険事業計画の策定についてほか(定)10人(先着順) (申)傍聴希望者は当日直接会場へ(高)高齢福祉課地域包括ケア推進係 ☎(5803)1843

### 文京区子ども子育て会議

☎10月27日(火)午後6時30分～8時30分(シビックセンター24階委員会室) 子育て支援計画の進行管理等について(定)10人(先着順) (申)傍聴希望者は当日直接会場へ(15分前から受付) (問)子育て支援課子育て支援推進担当 ☎(5803)1256

※保育希望者は10月20日(火)までに子育て支援課へ

### 第1回 文京区都市計画審議会

☎11月6日(金)午後2時～3時30分(シビックセンター24階委員会室) 東京都都市計画都市計画区域の整備、開発及び保全の方針に関する都市計画変更、東京都計画法防災街区整備方針に関する都市計画変更、「後楽二丁目地区まちづくり整備指針」の改定について(問)10人(抽選) (申)傍聴希望者は10月21日(水)から電話で都市計画課へ(☎10月28日(水)問)都市計画課都市計画担当 ☎(5803)1239

## 防犯カメラ共架料の補助を始めます

安全・安心まちづくり推進地区が設置・管理する防犯カメラの共架料(電柱等の使用料)を補助します。

▽補助額 補助率Ⅱ6分の5以内、補助対象経費限度額Ⅱ防犯カメラ1台あたり3千円

▽補助対象期間 4月1日～3年3月31日

☎危険管理課 ☎(5803)1280

※申請には共架料の領収書が必要



## 屋内喫煙所設置費等を助成します

喫煙者而非喫煙者の共生を図ることを目的として、誰もが無料で利用できる屋内喫煙所を設置する方に、設置費及び維持管理費を助成する制度を行っています。

☎区内の建物の所有者・使用者



#### 主な助成条件

- 一般に開放し、誰もが無料で利用できること
- 給排気設備を設け、排気したばこの煙が近隣の居住施設及び人通りの多い区域に流入しないように配慮されていること
- 出入口に扉を設けていること
- 法令に抵触せず、公序良俗に反しない運営形態であることなど

☎環境政策課地域環境係 ☎(5803)1828

※詳細は右記へ

#### 助成内容

助成内容	助成率	助成限度額	回数・期間
設置経費	100%	400万円	1回
維持管理経費	100%	年額60万円	5年間

## 2・3年度スポーツ推進委員公募

☎25～55歳で区内に生活拠点を有する方(定)若干名(選)非常勤公務員(選)任期 委嘱した日から4年3月31日まで(選)報酬 月額1万900円程度(選)選考 書類審査・面接(11月下旬) (申)申込書・作文(600～800字程度)をスポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308へ持参又は郵送(選)申込書配布 スポーツ振興課(区☎)からもダウンロード可

☎11月10日(火)必着

※委員となった方の作文は情報公開の対象

☆新型コロナウイルス感染症に伴い、中止・延期になった催し物等について

今後、感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。詳細は区☎へ(右記二次元コードからもアクセス可)



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



民生委員・児童委員が変わりました

10月1日付で委嘱されました。

中島 聡

▽担当地区 小石川5丁目20、22、28、35、大塚3丁目31、33  
問福祉政策課地域福祉係 ☎(5803)1202

もの忘れ医療相談

高齢者あんしん相談センターでは、嘱託医(認知症サポート医等)による相談を予約制で実施しています。  
【区内在住・在宅生活の本人とその家族等】**無料**☎電話でお住まいの地域の高齢者あんしん相談センターへ

もの忘れ医療相談・認知症初期集中支援推進事業

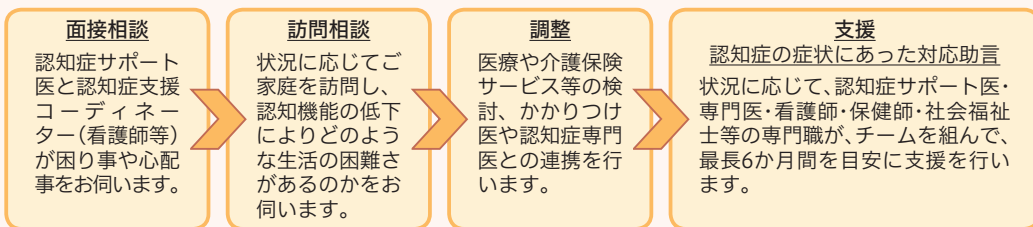


Table with columns: 地域 (Region), 窓口 (Inquiry), 問合せ (Contact), 開設時間 (Opening Hours). Lists locations like 富坂, 大塚, 本富士, 駒込.

一時保育所(キッズルーム)をご利用ください

満1歳から小学校就学前のお子さんを一時的に預かる一時保育所を、区内3か所で開催しています。子育てのリフレッシュやお子さんの学校行事、冠婚葬祭、習い事など、ご都合に合わせてご利用ください。  
なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策のため利用を一部制限しています。最新の情報は区HPでご確認ください。  
問子育て支援課 ☎(5803)1256  
※利用には、各施設ごとに事前の登録が必要、詳細は左記施設へ

Table with columns: キッズルームシビック, キッズルーム目白台, キッズルームかごまち. Includes details on location, hours, and fees.

親医療証をお持ちの方は 現況届の提出をお願いします

ひとり親家庭等医療費助成制度(親医療証)受給者の方に、現況届を送付しました。10月30日(金)までに☎11255文京区子育て支援課へ提出ください。  
提出のない場合は、医療証の交付ができなくなる場合がありますので、ご注意ください。  
問子育て支援事業コールセンター ☎(5803)1288  
※必要書類については、現況届に同封する案内を確認のこと



ステージ・エコイン 区民ひろば (フリーマーケット)は中止

【11月7日(土)午前10時~正午】区民ひろばシビックセンター地下2階【内】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・食用油・未使用の陶磁器製食器類・使用済み小型家電9種・小型の金属類・水銀使用計器類)、食品ロスに関するパネル展示【外】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) ☎(5803)1135  
※2年度は文京エコリサイクルフェア、フリーマーケット、おもちゃの病院は中止  
※詳細はチラシ又は区HPを参照(右記二次元コードからもアクセス可)



文京 eco カレッジ

生ごみ減量塾 秋季

エコの花、腐葉土作って咲かせよう!



【11月13日(金)午後2時~4時】会区民センター【内】生ごみ腐葉土の作り方・使い方についての講義・実習師松本美智子氏(緑のゴミ銀行理事) 対区内在住・在勤・在学者(定15人(抽選))**無料**☎問区HP・携帯版の「電子申請」はがき又はFAXに「生ごみ減量塾・住所・氏名ふりがな・電話番号(在勤・在学者は勤務先学校名と所在地)と質問等を明記し、☎112555文京区リサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎(5803)1135 FAX(5803)1362へ 10月23日(金)必着  
※1日分の新鮮な野菜くず・ふたの閉まる容器(目安25cm×25cm×25cm)・容器より大きめのビニール袋2枚・花苗を持ち帰る袋・はさみ・筆記用具・飲み物を持参、花苗のプレゼントあり

企業力向上オンラインセミナー

Zoom(オンライン会議ツール)を利用した中小企業向けオンラインセミナーを開催します。BCP、SDGs、海外展開をテーマに企業力の向上に役立つ情報をお伝えします。  
対区内中小企業者定各60人(申込順) **無料**☎下記二次元コード又は区HPから申込フォームにアクセスし、必要事項を入力☎経済課産業振興係 ☎(5803)1173  
※「Zoom」の接続環境が必要



▲水野好信氏



▲小岩 良氏



▲小林 寛氏

Table with columns: 日時 (Date/Time), テーマ (Theme), 講師 (敬称略) (Instructor). Lists dates 11/19, 11/26, and 12/3.

# 11/3 (祝・火) 区立スポーツ施設等を無料開放します!

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
竹早テニスコート	1コート																	
	2コート																	
	3コート																	
	4コート																	
	5コート																	
六義公園運動場	硬式テニス開放																	
	ソフトテニス開放																	
小石川運動場	A																	
	B																	
	C																	
	D																	
管理棟																		
スポーツひろば																		
後楽公園少年野球場																		
目白台運動公園																		
多目的広場																		
フットサルコート																		
テニスコート																		

## 屋内施設 (17:00 閉館・閉場)

		9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00
総合体育館	競技場																	
	アーチェリー弓道場																	
	卓球場																	
	トレーニングルーム																	
スポーツセンター	競技場																	
	弓道場																	
	卓球場																	
	会議室																	
江戸川橋体育館	競技場																	
	卓球場																	
	剣道場																	
	卓球場																	

**★マークのついたイベントは、事前申込が必要(申込順)。**  
10月10日(土)午前9時30分から電話又は直接各施設へ  
※詳細は開催施設へ問合せのこと  
※屋外イベントの雨天判断は東京ドームグループ公式Twitterで発信

**注意事項**

- 定員の決まっているものは先着順。
- スポーツセンター、総合体育館のバドミントン・卓球個人開放は15分前から整理券を配布します。
- 開放時間帯は自由に利用可。道具の貸出しはないので各自必要な道具を持参してください。
- 譲り合っでの利用をお願いします。

**新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力ください**

- プールギャラリー、競技場観覧席からご見学、パブリックスペース内での滞在は行わないでください。(屋外施設は除く)
- 屋外施設でのイベントは、定められたスペースにてマスク着用とソーシャルディスタンスを守って見学してください。(竹早テニスコート内での見学不可)
- 総合体育館の「YONEX 水井泰子さんのバドミントン教室」、スポーツセンターの「和太鼓ピクニック」は開催場所(部屋)内での保護者見学可能です。
- スポーツ施設では下記に該当される方のみご利用いただけます。
  - 2週間以内に発熱をしていない
  - 咳やくしゃみなど、風邪の症状(軽い症状も含む)が続いていない
  - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさはない
  - 咳、痰、胸部に不快感がない
  - 味覚、嗅覚に違和感がない
  - 身内や身近な接触者にも上記の症状は、全てみられない
- 館内では鼻と口を覆うようにマスクの着用をお願いします(プール場内を除く)。

※マスク着用について、競技中は可能な範囲で。熱中症には十分ご注意ください。

※区民【スポーツ施設における新型コロナウイルス感染症拡大防止対策】の注意事項を確認、厳守してください。

**問合せ**

総合体育館 ☎(3814)4271 (竹早テニスコート)  
スポーツセンター ☎(3944)2271  
江戸川橋体育館 ☎(3945)4008  
小石川運動場 ☎(3811)4507 (後楽公園少年野球場・六義公園運動場)  
目白台運動公園 ☎(3941)6153

**文京区スマホスタンプラリー&特別イラスト展示開催中**

区内観光施設等を巡るスタンプラリーと、アニメ「啄木鳥探偵處」の特別イラスト展示を開催しています。スタンプラリーでは、集めたスタンプ数に応じて、抽選で豪華景品をプレゼントします。

▷開催期間 9月1日(火)～10月31日(土)▷イラスト展示 シビックセンター1階アカデミー推進課観光担当 ☎(5803)1174  
※詳細は区民課を参照

スタンプラリー参加はこちらから

©2020伊井圭・東京創元社/「啄木鳥探偵處」製作委員会

# 親子で挑戦! 木のクイズラリー

教育の森公園とその周辺(占春園など)で、クイズに答えながら、木のシールを集めて記念品をもらおう。

11月22日(日)午前10時～午後2時 区内在住・在学の小学生と保護者 130組(抽選) 無料 区民課・携帯版の「電子申請」又は往復はがき(1家族1枚)に「木のクイズラリー参加希望」・住所・児童及び保護者の氏名(ふりがな)・電話番号・学校名・学年と返信用にもあて先を明記し、〒112-8555文京区みどり公園課緑化係 ☎(5803)1254へ 10月30日(金)必着  
※児童のみや自転車での参加は不可

携帯版電子申請

**元気ニコニコ体操 11月コース**

11月2日～23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 ③ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等 ④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35人(申込額) ¥1,240円(保険料込) ④10月19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 11月1日(日) 定員は変更になる場合があります

**障害のある方向け おでかけスポーツ(11月)**

～体育館でからだを動かしてみませんか～

11月6日(金)午後1時15分～2時30分 ②27日(金)午後1時45分～3時 区民課・スポーツセンター ③肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳 ③区内在住・在勤・在学者 介助者なしで来館できる肢体及び視覚障害者(介助者有の場合は要相談) ④無料 ⑤区民課前日までに電話又は直接スポーツセンター ☎(3944)2271へ ⑥10月～3年3月はスポーツセンターで実施 ※どちらか1日のみの参加も可

**みんなで楽しもう! フライングディスク体験教室&アルティメット大会**

・フライングディスク体験教室  
文化シャッターフライングディスク部 Buzz Bullets  
・アルティメット大会

※アルティメット: フライングディスクを用いたバスケットボールとアメリカンフットボールを融合した競技。チーム内でディスクを落とさずにパスをつなぎ、敵陣エンドゾーン内でディスクをキャッチすれば得点となる。球技にはない飛行特性やスピード、持久力を必要とするため「究極(Ultimate)」と名付けられた。

共通事項

小石川運動場 ¥1人100円 区民課・携帯版の「電子申請」又ははがき(「教室」又は「アルティメット大会」)・コース・部門・チーム名(大会参加の場合のみ)・代表者の住所(在勤者は勤務先住所・在学者は学校名も)・代表者及び参加者全員の氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・学年と参加人数を明記し、〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308へ 10月25日(日)必着

日時	コース・部門	対象	定員(抽選)
11/29日 9:00～12:00 (雨天中止)	初心者コース(2コース) ①ディスクを投げたことがある方 ②ディスクを投げたことがない方	フライングディスク初めての小学生以上の区内在住・在勤・在学者	30人
11/29日 13:00～16:00 (雨天中止)	経験者コース(2コース) ①大会出場経験がある方 ②大会出場経験がない方	フライングディスク経験の小学生以上の区内在住・在勤・在学者	20人
11/29日 大会	小学生・親子 一般	区内在住・在勤・在学者で構成し、小学生3人以上を含む6人以上のチーム 中学生以上の区内在住・在勤・在学者で構成する6人以上のチーム	各5チーム

※体験教室は一人でも親子でも参加可  
※大会は、通常の7人制競技用のフィールドサイズをコンパクトにした5人制で実施

# B-ぐる presents 「ありがとうリレー」ムービー 参加者大募集!

B-ぐるは今年8月、累計乗車1,000万人を突破しました。これを記念して、地域の方への「ありがとう」をつなぎます。ともに学ぶ人や働く人、私たちの生活を支えてくれる人、そしてB-ぐるの運行に携わる人へ。感謝のメッセージを書いたボードを手に、B-ぐるのバス停前で撮影した写真を送ってください。応募作品をリレー形式で、B-ぐるの車内のモニターで紹介し、採用された方には、特製記念乗車券(3枚1組)をプレゼント。

11月21日(土)午後2時～4時 区民課・赤津コーネリア(文京区スポーツ振興課オリンピック・パラリンピック推進担当) 区内在住・在勤・在学者 40人(抽選) 無料 区民課へはがき又は(件名に「ドイツ文化講座(第3回)」申込と記載)に住所(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)・生年月日・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課 オリンピック・パラリンピック推進担当 ☎(5803)1309 b-dondon@city.bunkyo.lg.jpへ 10月23日(金)必着

**お知らせ**

**スポーツ指導者地域派遣**

区内で活動している地域スポーツ団体等に、育成及び技術向上を目的として、スポーツリーダー・スポーツ推進委員を派遣します。

区内で活動する地域スポーツ団体等(学校の部活動は除く) ④無料(区外へ派遣する場合の交通費・宿泊費は利用者負担)▷派遣回数 1団体につき年間4単位まで(1単位2～3時間程度)▷主な種目 テニス・ミニテニス・バスケットボール・ビーチボール・バドミントン・卓球・水泳等 ⑤派遣希望日の2週間前までに申請書を郵送 ⑥又は直接 〒112-8555文京区スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(5803)1308 ☎(5803)1356へ▷申請書配布 スポーツ振興課(区民課にも掲載)

**カイザースラウテルン市長杯 文京区少年サッカー大会**

区内在住・在学の小学生で構成するチーム又は区内を活動拠点とするチーム ④無料 ⑤区民課へはがき又は直接スポーツ振興課 ☎(5803)1308 ☎(5803)1356へ▷申込書配布 スポーツ振興課(区民課にも掲載) 10月29日(木) ※11月6日(金)午後6時30分から小石川運動場で開催の代表者会議に必ず出席のこと

**大会日程**

部	開催日	会場
小学1・2年生	12/6(日)・13(日)・20(日)	六義公園運動場
小学3・5年生	3年1/10(日)・11(祝)・17(日)	
小学4・6年生	3年2/14(日)・23(祝)・28(日)	小石川運動場

※全て8人制及び学年別のカテゴリー

**文の京・ドイツ文化講座**

**ドイツの歴史**

～西ベルリンの町はどこに消えた～

1989年のベルリンの壁崩壊、東西ドイツの統一から30年が過ぎました。統一前の、講師が過ごした冷戦中の西ベルリンの町について、実際に生活していた市民の視点から様々な話をします。

11月21日(土)午後2時～4時 区民課・赤津コーネリア(文京区スポーツ振興課オリンピック・パラリンピック推進担当) 区内在住・在勤・在学者 40人(抽選) 無料 区民課へはがき又は(件名に「ドイツ文化講座(第3回)」申込と記載)に住所(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)・生年月日・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課 オリンピック・パラリンピック推進担当 ☎(5803)1309 b-dondon@city.bunkyo.lg.jpへ 10月23日(金)必着



**健康 医療 介護**

**文の京介護予防体操地域会場**

11月分(1か月単位)、事前申込制

文の京介護予防体操は高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操です。

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65歳以上の区内在住者 **無料** 各申込開始日から必ず本人が電話で高齢福祉課介護予防係 (5803)1209へ

申込開始日	会場名	日時	定員(申込順)
10/15 (木) 8:30	ふれあいサロン 汐見 (汐見地域活動センター内)	11/2月 9月 ① 9:00~9:30 ② 10:00~10:30 ③ 11:00~11:30	各3人
	ふれあいサロン 大原 (大原地域活動センター内)	16月 30月 ① 9:20~9:50 ② 10:20~10:50 ③ 11:20~11:50	各16人
10/16 (金) 8:30	福祉センター 江戸川橋	11/2月 9月 ① 9:00~9:30 ② 10:00~10:30 ③ 11:00~11:30	各12人
	ふれあいサロン 音羽 (音羽地域活動センター内)	16月 30月 ① 10:00~10:30 ② 11:00~11:30	各7人
10/19 (月) 8:30	アカデミー音羽	11/10月 17月 ① 9:20~9:50 ② 10:20~10:50 ③ 11:20~11:50	各12人
	不忍通りふれあい館	24月 ① 14:00~14:30 ② 15:00~15:30	各16人
10/20 (火) 8:30	動坂会館	11/4月 11月 ① 9:20~9:50 ② 10:20~10:50 ③ 11:20~11:50	各5人
	ふれあいサロン 湯島 (湯島地域活動センター内)	18月 25月 ① 13:15~13:45 ② 14:15~14:45 ③ 15:15~15:45	各6人
10/21 (水) 8:30	アカデミー茗台	11/6月 13月 ① 9:20~9:50 ② 10:20~10:50 ③ 11:20~11:50	各16人
10/22 (木) 8:30	ふれあいサロン 駒込 (駒込地域活動センター内)	20月 27月 ① 9:20~9:50 ② 10:20~10:50 ③ 11:20~11:50	各12人
10/23 (金) 8:30	シルバーセンター	11/5月 12月 26月 ① 9:00~9:30 ② 10:00~10:30 ③ 11:00~11:30	各16人
10/26 (月) 8:30	福祉センター湯島 ※上履きを持参	① 10:00~10:30 ② 11:00~11:30	各7人
	ふれあいサロン 礪川 (礪川地域活動センター内)	11/5月 12月 19月 26月 ① 13:00~13:30 ② 14:00~14:30 ③ 15:00~15:30	各10人
	ふれあいサロン 向丘 (向丘地域活動センター内)	① 13:15~13:45 ② 14:15~14:45 ③ 15:15~15:45	各6人

※重複申込不可

**高齢者いきいき囲碁交流会**

11月25日(水)午後1時~4時 福祉センター江戸川橋 対局方式 クラス別2回戦 60歳以上の区内在住者 定20人(抽選) **無料** 申込はがき又は **LINE**に「囲碁交流会」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・段(級)を明記し、〒112-0006文京区小日向2-16-15 福祉センター江戸川橋 (5940)2901 (5940)2902へ **11月4日(水)必着**

**専門医による骨粗しょう症健診**

11月19日(木)午後1時~4時(受付は2時30分まで) 保健サービスセンター 身体測定・骨密度測定・医師の結果説明・保健指導・栄養指導 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳(4月2日~3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) 定21人(申込順) **700円** 10月15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

**健康フェスティバル**

**お口の中のなんでも相談会**  
口腔ケアに関する相談、歯科検診 文京区歯科医師会 (3812)9627  
**薬に関する街頭相談**  
薬剤師による薬の相談、血管年齢・骨密度測定 文京区薬剤師会 (3943)4686  
**共通事項**  
10月18日(日)午前10時~午後3時 本郷台中学校 定20名 **無料** 当日直接会場へ 生活衛生課管理計画係 (5803)1223

**講演会「多胎児の成長の特徴や育児について学んでみませんか」**

11月16日(月)午後2時~3時 保健サービスセンター 増永健氏(都立大塚病院新生児科部長)ほか 区内在住の多胎児をもつ保護者と1歳6か月以下の児(保護者のみの参加も可) 定7組(申込順) **無料** 10月15日(木)午前8時30分から電話で保健サービスセンター (5803)1807へ

**幼児食講習会**

11月27日(金)①午前11時~正午②午後2時~3時 保健サービスセンター 講義「幼児の食生活のポイント」 区内在住の1歳児と保護者 定各12組(抽選) **無料** 往復はがきに「幼児食講習会」・保護者と子どもの氏名・子どもの生年月日・住所・電話番号・希望時間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 (5803)1805へ 申込期間 10月27日(火)~11月2日(月)必着 ※筆記用具を持参

**ステップ・アップ離乳食**

11月5日(木)①午前10時30分~11時30分②午後1時~2時(受付は10分前から) 保健サービスセンター 講義とデモンストレーション「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」 2年3~4月生まれで区内在住の子をもつ保護者(初めて参加する方を優先) 定各12組(申込順) **無料** 10月20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

**はじめての離乳食**

講義とデモンストレーション「離乳食づくりのポイント」 2年5~6月生まれで区内在住の第一子の保護者(申込順、初めて参加する方が対象) **無料**

日時	11/13(金)	11/19(木)
① 10:30~11:30 ② 13:00~14:00 (受付は10分前から)		
会場	保健サービスセンター 本郷支所	保健サービスセンター
定員	各12組	
申込問合せ	10/21(水)8:30から 電話で保健サービスセンター本郷支所 (3821)5106へ	10/28(水)8:30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

**感染症予防のためにご協力ください**

新型コロナウイルス感染症のほか、風邪やインフルエンザなど一般的な感染症予防のためにも「手洗い」や「マスクの着用」を含む「咳エチケット」などの感染症予防対策に努めましょう。 ウイルスを体内に侵入させないこと、周囲に広げないことが大切です。

**「かからない」「うつさない」ために**

- くしゃみや咳が出ている間はマスクを鼻と口の両方を確実に覆うよう着用し、使用後は放置せずに捨てる



鼻と口の両方を確実に覆う ゴムひもを耳にかける 隙間がないよう鼻まで覆う

- 帰宅時、食事の前などはハンドソープと流水で30秒しっかり手を洗う



①手のひらを洗う



②手の甲を洗う



③指の先を洗う



④指の間を洗う



⑤親指を洗う



⑥手首を洗う

- 人込みや繁華街への外出を控える

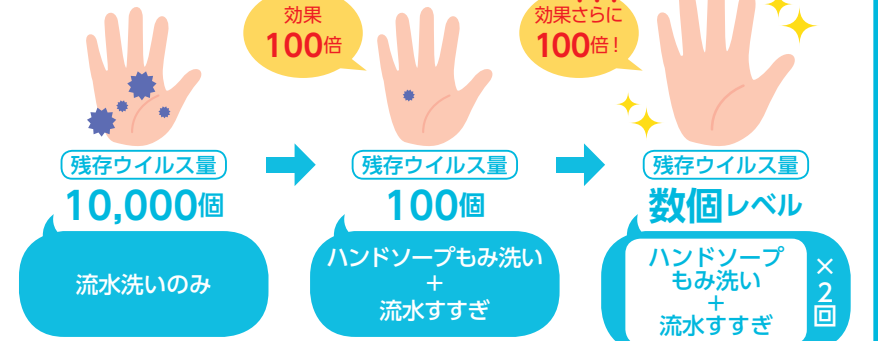
- 睡眠と栄養をしっかりとり免疫力を高める



**手洗いによるウイルス除去効果**

ハンドソープと水で、ウイルスは減らせます!

過去の検証結果



(参考文献) 森功次他: 感染症学雑誌, 80:496-500(2006)

**~秋の食中毒予防~**

生活衛生課食品衛生担当 (5803)1228

**アニサキスに注意**

さば・さんまといった魚には、アニサキスという寄生虫が潜んでいる場合があります。アニサキスに寄生された魚を食べてしまうと、激しい腹痛を起こすことがあります。魚を食べる際は中心部まで十分に加熱しましょう。



**生魚を食べる際の注意点**

- ①内臓には多くのアニサキスが寄生しているので、早めに内臓を取り除く。
- ②-20℃以下で24時間以上冷凍する。
- ③部屋を明るくして、アニサキスがいないか見て確認し、確実に取り除く。



**毒キノコに注意**

秋はキノコによる食中毒が増加する季節です。キノコに毒があるかを見分けるのは非常に難しいことです。安全に食べられると判断できないものは絶対に「採らない」「食べない」「人にあげない」ようにしましょう。

