



# 区報 ふんきょう

令和5年 (2023) **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 ☎ **03-3812-7111**  
https://www.city.bunkyo.lg.jp/

No.1823	■主な内容	文京博覧会(ぶんぱく)2023 ……	2面
	11月25日は「女性に対する暴力撤廃の国際デー」…	委員公募 ……	3面
	11月は「児童虐待防止推進月間」…	年末調整等に関する各種資料のご案内…	3面

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)

令和  
6年度

## 入園児童募集



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子どもを、保護者に代わって預かり、保育する施設です。
  
 手続方法・募集予定人数などの詳細は、区☎又は「ぶんきょう保育パンフレット2024」(申込案内)をご覧ください。
   
 ▶申込案内配布 幼児保育課(区☎にも掲載)



▲区☎

### ● 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	次のいずれかの事由に該当するために、保育を必要とする子ども ●保護者が就労し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 ●保護者が同居している病気の親族又は心身に障害のある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 ※6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歳児クラス以上の子ども・第2子以降の子どもは、月額基本保育料は無償)
申込	次のいずれかの方法 ●電子申請(申込フォーム) ●必要書類を郵送又は直接幼児保育課へ ※必要書類等詳細は申込案内参照
申込期間	[一次受付]11/13(月)~30(木)必着 ※電子申請は11/30(木)23:59まで受付 ※6年2/29(木)までに出生予定のお子さんは、未出生でも一次受付期間に申込可 [二次受付]12/1(金)~6年1/31(水)必着 ※一次受付で定員に達しなかった保育園のクラスを募集 ※電子申請は6年1/31(水)23:59まで受付
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、6年1/31(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、6年2/29(木)に結果を通知

※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、申込書類や申込期間は当該市区町村に確認

### ● 電子申請(申込フォーム)での受付

スマートフォン及びパソコンで入園・転園等の申込みができます。

対象となる申請	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)の申請等に関する以下の手続 ●入園・転園申込 ●延長保育申込(区立保育園) ●その他入所に関する手続(希望施設の変更等)
注意点	※電子申請が可能な方は、区内在住者(区外在住・区外から転入予定の方は郵送申請等を利用のこと)、海外から転入予定の方 ※受付は、申込締切日の23:59まで ※就労証明書等別途必要書類あり。詳細は申込案内を要確認

### ● 10月より第2子の保育料無償化が始まりました

認可保育施設を利用する多子世帯の保育料の軽減内容を拡大しました。  
 9月30日まで:第2子半額、第3子以降無償  
 10月1日から:第2子以降無償  
 ※3~5歳児クラスの子ども及び区民税非課税世帯の0~2歳児クラスの子どもは、幼児教育・保育無償化の対象

対象施設	●認可保育所、認定こども園(保育所部分) ●地域型保育事業(小規模保育所、事業所内保育所、家庭的保育事業) ●居宅訪問型保育事業
------	--



### 子育て応援団 家庭的保育事業所の新年度受託児・入園児童募集



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	家庭的保育者	住所	電話番号
家庭的保育室プチ・アンジュ	白石真利子	春日2-4-15	03-3812-2568
とことこ保育ルーム	吉成純子	白山4-26-10 ラポール白山103	080-5888-3364
Nursery room Coko	金井朝子	白山5-17-25	080-6636-6082
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	03-3822-8488

※詳細は、区☎又は「ぶんきょう保育パンフレット2024」(申込案内)参照

### 1分でまわれちゃう! おうちでぶんきょう園見学

保育園選びや園見学を検討中の方に向けて、保育園等の紹介映像を公開しています。(一部対象外の園あり)

※詳細は区☎参照



### 6年度「幼児教育・保育の無償化」の認定申請受付開始

国立・私立幼稚園等及び認可外保育施設を利用する児童の保護者が補助を受けるためには、「保育の必要性」の認定が必要です。認定日は申請書を収受した日又は施設利用開始日のいずれか遅い方となり、日付を遡ることはできません。また、認定を受けていない期間は補助金の支給対象外となります。



▲区☎

利用施設	認定手続	問合せ
国立・私立幼稚園等	☎申請書と必要書類を直接各幼稚園へ ▶申請書配布 幼児保育課・各幼稚園(区☎にも掲載)	
認可外保育施設	☎0~2歳児クラスの区市町村民税非課税世帯及び3~5歳児クラスの児童の保護者 ☎申請書と必要書類を郵送又は直接右記へ ▶申請書配布 幼児保育課(区☎にも掲載)	〒112-8555 文京区幼児保育課 施設給付・私立幼稚園担当 ☎03-5803-1823
	☎0~2歳児クラスまでの区市町村民税課税世帯 ☎申請書と必要書類を郵送又は直接右記へ ▶申請書配布 幼児保育課(区☎にも掲載)	〒112-8555 文京区幼児保育課 入園相談係 ☎03-5803-1190

※認定種別や「保育の必要性」の要件により必要書類が異なる場合あり  
 ※施設の利用開始日は必ず記載のこと ※詳細は区☎参照

問合せ 〒112-8555文京区幼児保育課入園相談係 ☎03-5803-1190

☆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、10月27日時点の情報で作成しています。

### 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

〇11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) <sup>※1</sup>	03-3812-7149 月・水・金曜 10:00～20:00 (19:00まで受付)	
	LINE <sup>※1</sup>	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 <sup>※2</sup>	03-5803-1945	8:30～17:15	
文京区福祉事務所(生活福祉課) <sup>※2</sup>	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 <sup>※3</sup>	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

〇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。

〇11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

〇経済課 ☎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。

〇12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。

〇11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。

〇11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) 〇11月29日(水)、12月4日(月)～7日(木)  
休日窓口(午前9時～午後4時) 〇12月2日(土)・3日(日)

#### 共通事項

〇税務課(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

〇12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)



区▶▶▶ 国税庁▶▶▶

[給与支払報告書]税務課課税係 ☎03-5803-1154

### 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)



区▶▶▶

#### 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



区▶▶▶

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



区▶▶▶ ▶▶▶申込フォーム

### 「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



東京都▶▶▶▶▶

#### 入場無料 図書館



図書館▶▶▶▶▶

会場・問合せ	日時	内容・講師(敬称略)・対象・定員等
	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▶▶▶びびり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)
男女平等センター 真砂中央図書館 ☎03-3815-6801	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「クリスマスメドレー」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







「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

Table with columns: 日時, 定員, 申込問合せ. Details for Mother's Class (2-day system).

保健サービスセンター本郷支所

Table with columns: 日時, 定員, 申込問合せ. Details for Mother's Class (2-day system) at Honjo branch.

※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 ※筆記用具を持参

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 ※筆記用具を持参

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

Table with columns: 日時, 会場, 定員, 問合せ. Details for Saturday Mommy Time.

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。

Table with columns: 医療機関名, 所在地, 電話, 経口内視鏡, 経鼻内視鏡. Details for Gastric Cancer Screening medical institutions.

※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

Table with columns: 医療機関名, 所在地, 電話. Details for health check medical institutions.

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

Table with columns: 日時, 会場, 申込問合せ, 申込期間. Details for massage service for the elderly.

※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 申込 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

Table with columns: 日時, 会場, 講師, 内容, 定員, 申込問合せ. Details for Walking Class.

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や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

Table with columns: 飲酒の種類・量, 度数, 純アルコール量. Details for alcohol consumption guidelines.

※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

Table with columns: 会場・問合せ, 曜日, 時間, 定員(申込順). Details for Light Gymnastics Class.

凡例 日誌 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 電子申請

