



文の京
(ふみのみやこ)

区報 **ぶんきよ**

令和5年 (2023) **2/25**

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 ☎ **03-3812-7111**
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/>

No.1806

■主な内容

新型コロナウイルスワクチン接種について… 2面
3～4月 戸籍住民課窓口のご案内… 2・3面

STOP! ATMでの携帯電話 …… 4面
銭湯へ行こう …… 5面
3月8日は国際女性デー …… 5面

第16回文京区 国際交流フェスタ with 国内交流

3/11(土)
10:00～16:00

費用 無料 (物販、一部の体験を除く)

会場 シビックホール小ホール
ギャラリーシビック
アートサロン
観光インフォメーション
アカデミー文京
区民ひろば



イベントの
詳細は区HPへ

International Exchange Festival
in Bunkyo City

世界の魅力を知る

文京区の交流都市や、アジア、ヨーロッパなどの諸外国との交流の扉を開いてみましょう。

世界の伝統文化を体験する

華道・茶道をはじめとする日本の伝統文化や、トルコなど外国の伝統芸術を体験できます。

世界の音楽とパフォーマンスを楽しむ

日本の伝統芸能、トルコやスラブの民族舞踏などを楽しみましょう。

世界の味を味わう

文京区の交流都市の特産品や外国食品などを販売します。お土産にいかがですか。



文京区
国際交流フェスタに
隠された謎

謎解きイベントも
実施!

問合せ アカデミー推進課都市交流担当 ☎03-5803-1310

☆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、2月14日時点の情報で作成しています。

2月14日時点の情報

新型コロナウイルスワクチン接種について

現時点で、特例臨時接種の実施期間は3月31日(金)までとなっています。

4月以降の新型コロナウイルスワクチン接種については、現在国において検討を行っています。国の方針が固まり次第、区HP等でご案内します。



最新情報は区HPへ

オミクロン株対応2価ワクチン接種について

接種対象

初回(1・2回目)接種が完了した12歳以上の方
※オミクロン株対応2価ワクチンは、1回しか接種できません。

使用ワクチン

ファイザー・モデルナ(BA.4-5型)

地域活動センターで予約のお手伝いをしています(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

12歳以上の方へ「予約なし接種」を実施しています

予約なしで接種できる「予約なし接種」を実施しています。接種券・本人確認書類を持参し、当日直接会場にお越しください。

Table with columns: 接種回数, 日時(3月分), 会場, ワクチン. Rows include 1・2回目接種 and 3～5回目接種 with specific dates and times.

※詳細は区HP又はコールセンターへ

生後6か月～11歳の方へ 1～3回目接種をご検討ください

接種対象 生後6か月～11歳の方

3回目接種の実施方法が異なります
・生後6か月～4歳 = 1～3回目接種を一連の接種として実施
・5～11歳 = 初回接種(1・2回目接種)を終了した後の追加接種として実施

使用ワクチン ファイザー(従来型)

※生後6か月～4歳の乳幼児用ワクチンと5～11歳の小児用ワクチンでは有効成分量が異なります。

予約方法

- 集団接種: 予約サイト又はコールセンターからご予約ください。
● 個別接種: 直接医療機関にお問い合わせください。

予約問合せ

- 新型コロナウイルスワクチン接種予約サイト(24時間受付)
● 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8時)
▶ IP電話等 ☎03-6747-4593(有料)



第2回文京区地球温暖化対策地域推進協議会

3月10日(金)午前10時～正午 シルバーセンター 地球温暖化に関する取組等の報告について 10人(先着順) 傍聴希望者は当日直接会場へ 環境政策課地域環境係 ☎03-5803-1276

※オンライン開催になる可能性あり

第2回文京区地域保健推進協議会

3月16日(木)午後2時～4時 シビックセンター24階委員会室 5年度保健衛生部予算の概要について 8人(先着順) 傍聴希望者は当日15分前までに直接会場へ 生活衛生課管理計画係 ☎03-5803-1223

3～4月 戸籍住民課窓口のご案内

3～4月は、住所変更手続(転入・転出・転居届等)の窓口が大変混み合います。これを緩和するため、3月26日、4月2日の日曜に臨時の住所変更手続、マイナンバーカード関連手続及び住所変更手続に伴う国民健康保険の手続[加入・喪失・保険証の書き換え(国保料の精算は除く)]の窓口を開設します。なお、一部の手続は、日時によって受付場所や手続の流れが変わります。

開庁日カレンダー

Calendar showing opening days for March and April. March 4th, 12th, 19th, 26th and April 2nd, 9th, 16th, 23rd, 30th are marked as opening days.

開庁時間 8:30～17:00

- 日曜開庁日(毎月第2日曜9:00～17:00)
○ 転出入等住民異動手続の臨時窓口開庁日(9:00～17:00)
■ 水曜夜間延長は20:00まで受付(電子証明書の発行及び更新は19:30まで)
■ 住所変更手続(転出入等)は17:00まで受付(早期発券終了の場合あり)。住民票の写しや戸籍謄本等の証明発行は20:00まで受付延長。
◇ マイナンバーカード(個人番号カード)交付のみ実施(9:00～16:40、予約制)
× 閉庁日
※ □ ○ ■ は一部取り扱っていない業務あり
※ 開庁日等は変更になる場合あり。詳細は区HP参照

受付時間

- 平日 午前8時30分～午後5時
● 日曜 午前9時～午後5時



※混雑状況により、転入届など一部の手続について、受付発券機の番号札発券終了時間を早める場合があります。
※住所変更手続・印鑑登録等の方は、午後3時までに受付発券機の番号札をお取りください。

水曜夜間延長の中止

3月22日・29日、4月5日の水曜は窓口混雑のため、住所変更手続・印鑑登録手続・マイナンバーカード(個人番号カード)関連手続の夜間延長は行いません。
※住民票の写し・戸籍謄本・印鑑登録証明書等の証明書類の発行は午後8時まで受付

混雑状況をリアルタイムで確認できます

区HP「戸籍住民課 窓口混雑状況・マイナンバーカード関連」から「窓口情報案内」のページでリアルタイムの待ち人数、現在受付している番号など混雑状況の目安が確認できます。

※月曜及び祝日明けは、大変混雑が予想されます。 ※混雑予想については区HP参照
※3月20日～24日・27日～31日、4月3日～7日は2時間以上お待ちいただくことが予想されます。

混雑状況の確認はこちら▶



「区報ぶんきょう」を多言語版アプリ(Catalog Pocket)で配信中!



日曜窓口をご利用ください 3/12・26、4/2・9 午前9時～午後5時



▲詳細はこちら

! 混雑状況により、受付終了を早める場合があります。
できるだけ午後3時までに受付発券機の番号札をお取りください。

受付事務	日時		問合せ
	3/12、4/9	3/26、4/2	
転入・転出・転居届 ^{※1}	9:00～17:00		戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177
印鑑登録申請	受付		
特別永住者証明書等	受付(事前予約制)		
マイナンバーカード(個人番号カード)交付	受付		文京区個人番号カードコールセンター [3/31まで] ☎0570-02-8585 [4/1以降] ☎03-5803-1666
電子証明書・継続利用等マイナンバー関連手続	受付		
住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明等の請求	受付	区民サービスコーナーで受付	戸籍住民課証明係 ☎03-5803-1176
戸籍証明書の請求	受付 (一部取扱いできない証明書あり)	本人の現在戸籍の取次のみ 区民サービスコーナーで受付	
戸籍の届出	時間外受付(1階裏口)でお預かりのみ		戸籍住民課戸籍係 ☎03-5803-1183

※1 他の区市町村に確認が必要な場合等、届出内容により受付できない場合あり
※上記期間は、住所変更手続に伴う国民健康保険の手続[加入・喪失・保険証の書き換え(国保料の精算は除く)]の窓口を日曜に開設

オンライン・郵送による転出届が便利です



▲詳細はこちら

国内に転出する方で、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルからオンラインで転出届ができます。
世帯主又は転出者本人による転出届は、郵送でも受付しています。

3月1日(水)～4月10日(月)(当日消印有効)に届いた転出届については、返信用封筒の切手は不要

- 1 転出届の記入**
▶届出用紙 区☎からダウンロード
- 2 書類を同封**
●本人確認書類の写し
●返信用封筒
●転出届
- 3 郵送**
▶あて先 〒112-8555文京区
戸籍住民課住民記録係へ
- 4 審査後、転出証明書を返送**
郵送から返送まで1週間程度かかる場合があります。

コンビニエンスストアで住民票の写し等がとれます



▲詳細はこちら

文京区に住民登録があり、利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの15歳以上の方は、全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップのマルチコピー機で、住民票の写し、印鑑登録証明書(印鑑登録をしている方のみ)、住民納税・課税証明書が取得できます。

転入等の手続後1～2日後からご利用いただけます。

▶利用時間 午前6時30分～午後11時

※利用には暗証番号(4桁)の入力が必要 ※戸籍証明書・住民票の除票の写し等、一部発行できない証明書もあり ※詳細は区☎参照

マイナンバーカード(個人番号カード)関連の手続

3月20日(月)～4月6日(木)は1階アートサロンにて手続を行います

マイナンバーカード(個人番号カード)の受取・電子証明書の更新・パスワード再設定・申請書の請求・マイナンバーカードの住所変更手続が可能です。
※申請サポート窓口(予約制)は、1階ギャラリーシビックで実施 ※転出等住民異動手続・証明発行・戸籍届出等は通常どおり2階戸籍住民課で受付

- !** マイナンバーカード交付に係る **第4土曜窓口を中止**します
3月26日(日)にマイナンバーカード交付を行うため、3月25日(土)は行いません。
- !** マイナンバーカードをお持ちで、**電子証明書の更新等をお考えの方へ**
3月20日(月)～4月6日(木)は、混雑緩和のため、時期をずらしてのご来庁に、ご協力をお願いします。

マイナンバーカード問合せ 文京区個人番号カードコールセンター
[3月31日まで] ☎0570-02-8585 [4月1日以降] ☎03-5803-1666



注意事項

- 手続の際には、マイナンバーカード(個人番号カード)・運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード(写真付)・在留カード等、本人確認できるものが必要。
なお、マイナンバーカード(個人番号カード)又は住民基本台帳カードをお持ちの方は、住所変更の際に必ず持参
- 代理人による届出・申請には、委任状・代理人の本人確認書類が必要
- 新型コロナウイルス感染症等の影響で、開庁日・開庁時間等変更になる可能性あり。最新情報は、電話や区☎で確認

問合せ 戸籍住民課住民記録係 ☎03-5803-1177

3月の番組表

11ch 園広報課CATV担当 各番組の紹介はこちら▶

時間	番組
8:30	くらしのSafety(1～5日、20～26日)電子レンジに潜む火災危険(6～12日)赤ちゃんとお母さんを守る「妊産婦・乳児救護所」ファイブセンス(13～19日、27～31日)成人の日記念「はちのついで」ができるまで
35	ライブサポートナビミニ(13～19日、27～31日)知ってる!?「文京ソコチカラ」
40	Myストーリー(1～5日、13～19日)東京都水道歴史館 学芸員 金子智さん(6～12日、20～26日)文京地域文化インテグラーターの会 代表理事 柳澤竜さん(27～31日)WBSJ Baseball5 ワールドカップ2022 日本代表 宮之原健さん
50	文京インフォメーション(～59)(1～31日)
9:00	介護予防体操(1～31日)
10	スマイルいふ(1～5日、13～19日、27～31日)作ろう!ベジタブルおやつ(6～12日)生活習慣病予防教室「食事・運動」ファイブセンスB(20～26日)メディアパートナー 制作番組
20	ライブサポートナビミニ(1～5日)知ってる!?「文京ソコチカラ」スマイルライブ(6～12日)お家でストレッチファイブセンスB(13～19日、27～31日)文京区に眠る細川氏のお宝を探し出せ(20～26日)シビックホールリニューアル
25	Letsポツミニ(1～5日)マッド運動忍者への道 第1弾-いらいら前転をやってみよう-
30	すくすくかんだーミニ(1～5日、13～19日、27～31日)理科実験教室「ふたの履き型をつくらう」すくすくかんだー(6～12日)未来「駆け!」世代×サナナ東京プロジェクト
35	すくすくかんだーミニ(1～5日、13～19日、27～31日)理科実験教室「ピタミニの多いものをさがそう」
40	(手)ライブサポートナビ(1～5日、20～26日)薬の飲み方(基礎編)(手)Myストーリー(6～12日)東京ケープネットワーク 社長 大坪龍太さん(手)ぶんきょう浪漫紀行(13～19日、27～31日)大塚のラジオ体操一人と四季-
50	文京インフォメーション(～57)(1～31日)
12:00	くらしのSafetyミニ(1～5日)防災ポータル・アプリ リニューアル!ナイスキャッチぶんきょう(6～12日、20～26日)ぶんきょう浪漫紀行(13～19日)ふるさと歴史館収蔵品展「杉田重樹と仲間たち 文三・潤一郎・茂吉」ライブサポートナビ(13～19日、27～31日)未来「駆け!」世代×サナナ東京プロジェクト
05	くらしのSafetyミニ(1～5日)正しく使おう!モバイルバッテリー
10	介護予防体操(1～31日)
20	ぶんきょう浪漫紀行(1～5日)「舞姫」直筆原稿のおもしろさ(前編)(6～12日)ふるさと歴史館収蔵品展「杉田重樹と仲間たち 文三・潤一郎・茂吉」ライブサポートナビ(13～19日、27～31日)未来「駆け!」世代×サナナ東京プロジェクト
30	ぶんきょう浪漫紀行(1～5日)「舞姫」直筆原稿のおもしろさ(後編)ライブサポートナビ(6～12日)進めよう!脱プラスチック(13～19日、27～31日)気候変動対策に取り組もう～未来の地球に住み続けるために～(20～26日)安全で快適な自転車活用
40	(手)Myストーリー(1～5日)小石川消防署 署長 富岡豊彦さん(手)ファイブセンスB(6～12日、20～26日)誰や人のつながりに新たな価値を見出す 小石川植物園(手)ライブサポートナビ(13～19日、27～31日)薬の飲み方(応用編)
50	文京インフォメーション(～57)(1～31日)
16:00	文の京セレクション(1～5日、20～26日)区民とつくる演劇わたくしゴト!(6～12日、27～31日)第27回 コミュニティプラザ 前編(13～19日)文京区子ども家庭支援センター 講演 羽たけの力を育てる
18:00	(1～31日)(8:30の番組再放送)
10	(1～31日)(9:10～9:57の番組再放送)
19:00	(1～5日、13～19日、20～26日)(16:00の番組再放送)文の京セレクション(6～12日、27～31日)第27回 コミュニティプラザ 後編
21:00	(1～31日)(12:00の番組再放送)
10	(1～31日)(8:40の番組再放送)
20	(1～31日)(12:20～12:57の番組再放送)

*番組は変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

3月 地域子育てステーション

保育園名	日時	主な内容	電話
藍染	14(火)	手型足型アートを作ってみよう	03-3828-5509
久堅			03-3811-0712
青柳	17(金)	ホールで遊ぼう	03-3941-4518
さしがや	14(火)	裏庭で遊ぼう	03-3811-3474
駒込		保育園のお庭で遊ぼう	03-3821-8800
こひなた	9(木)	ペラダで遊ぼう	03-3943-4457
本郷	1(水)	大型絵本をみませんか	03-3812-2394
大塚	8(水)	保育園で遊ぼう	03-3943-1631
しおみ	16(木)	ふれあい遊びを楽しもう	03-3827-8229
千石		ホールで遊ぼう	03-3947-9220
向丘	8(水)	保育園で遊ぼう	03-3814-6755
水道	15(水)	リズム遊びを楽しもう	03-3812-2237
本駒込	16(木)	ホールで遊ぼう	03-3822-3659
本駒込南	2(木)	ふれあい遊びを楽しもう	03-3823-3247
千石西	7(火)	保育園のおもちゃであそぼう	03-3944-4688
本駒込西	16(木)	お庭で遊ぼう	03-3947-2906
目白台	7(火)	木のおもちゃで遊ぼう	03-3945-4220

※開催時間は概ね30分～1時間
※申込後、不参加の場合は開催のこと
※3月は柳町保育園では開催なし

響きの森クラシック・シリーズVol.76

日7月8日(出)午後3時 楽シビックホール大ホール▶曲目 チャイコフスキー・歌劇「エフェニー・オネーギン」よりポロネーズ、ヴァイオリン協奏曲、交響曲第5番▶出演 小林研一郎(指揮)、服部▲小林研一郎氏
©K. Miura

出演 小林研一郎(指揮)、服部▲小林研一郎氏
▲小ホール指定S席5,500円、A席4,500円、B席3,500円▶開演3月11日(出)午前10時からシビックチケット☎03-5803-1111(窓口・電話)で発売
区民先行予約(1日限り)
日3月4日(出)午前10時～午後7時(電話予約のみ、数に限りあり)▶区内在住・在勤・在学者
メンバーズ先行発売
日3月5日(出)午前10時～6日(月)受信有効
※発売初日・区民先行予約日のチケット購入・予約は、1人4枚まで(席の選択不可)
※メンバーズ先行発売はシビックホールメンバーズ☎から会員登録のうえ購入(1人4枚まで、席の選択可)
※シビックホールメンバーズ▶
※未就学児入場不可

第3回「文の京」ガイドツアー ～播磨坂から桜を追いかけて～

小石川エリアにある文学の舞台や文人の足跡を、江戸から明治の風情を感じながら、区公認の観光ガイドと散歩してみませんか。

日3月25日(出)①午前11時②午後1時▶徒歩で全行程(約2km)歩ける方☎20人(抽選)▶無料▶開往復はがき(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)▶3月12日(日)必着

コース(1時間10分程度)
(集合)播磨坂さくら並木-石川啄木終焉の地歌碑・顕彰室-小石川植物園-旧東京医学校本館-占春園-教育の森公園-旧磯野家住宅(銅御殿)-カイザースラウテルン広場(解散)

※1グループ2人まで ※天候等により中止の場合あり
※事前に申込フォームの「文京区観光ガイド感染予防ガイドライン」を確認のこと

3月8日は国際女性デー

この日は女性たちが達成してきた成果、そして勇気と決断をたたえる日として、世界中の多くの都市で記念イベントが開催されています。

UN Women(国連女性機関)が掲げる今年のテーマは、「ジェンダー平等のためのイノベーションとテクノロジー」です。文京区はUN Women日本事務所と連携し、ジェンダー平等に関する周知啓発に取り組んでいます。▶総務課ダイバーシティ推進担当☎03-5803-1187

高齢者・障害者・ひとり親世帯の方へ 入居支援をご利用ください

区次の全てに該当する高齢者・障害者・ひとり親世帯①区内に引き続き1年以上居住②前年の世帯の所得が一定基準以下③生活保護法に基づく住宅扶助を受けていない

	助成内容
移転費用等助成	民間賃貸住宅に居住する方が、立退き又は住環境改善のために区内の民間賃貸住宅へ転居する場合、移転費用(上限15万円)と転居前後の家賃差額(上限月額2万円、最長2年間)を助成 ※転居前の申請が必要
すみかえサポート事業	①区内の民間賃貸住宅へ転居する方で、連帯保証人の確保が困難な方に、区と協定を締結した民間保証会社による債務保証サービスを提供(所得制限なし) ②所得が一定基準以下の方に、初回保証料の一部を助成
あんしん居住制度助成	東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する「あんしん居住制度」を利用する方に、初回事務手数料の一部を助成

※その他要件あり ※申請方法等詳細は区☎参照
☎福祉住宅サービス☎03-5803-1238

ぶんきょう野菜塾2023 ～季節の野菜を知って、野菜大使になろう!～

野菜の旬や栄養、鮮度の見分け方、素材を生かす食べ方などを学びます。入塾後は、全員が野菜大使となり、区とともに地域に野菜の食育を広める活動を行います。☎保健サービスセンター☎春月りさ氏(日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ)▶次の全ての要件を満たす高校生以上の区内在住・在勤・在学者①全日程参加できる②野菜レシビをはじめとする塾の課題を提出できる③野菜大使として活動する意欲がある④初めて参加する☎20人(申込順)▶無料▶申込フォームから申込▶申込期間 3月2日(水)～30日(木)

日時(全4回)	内容
4/8(出)	指定野菜編 料理レシビの書き方
4/22(出)	13:00～15:00 講義・実演・試食「知っているようで知らない野菜の世界」 春野菜編 料理レシビの書き方
7/8(出)	夏野菜編
11/11(出)	秋冬野菜編

☎健康推進課係☎03-5803-1124

銭湯へ行こう

湯遊入浴デー(3浴場)
日第2・4土曜午後4時～11時▶実施浴場 白山浴場、大黒湯、豊川浴泉☎区内在住者☎100円(小学生以下無料)
※当日は住所確認できるもの(はがきなど)を持参

シニア入浴事業(4浴場)
「シニア入浴カード」を実施浴場に持参すると、年52回(月4回程度)、100円で利用することができます。☎65歳以上の区内在住者

4年度入浴カードをお持ちの方	4年度入浴カードをお持ちの方(失くした方も含む)
3/3(金)以降、「4年度シニア入浴カード」と本人確認書類(保険証等)を本人が実施浴場へ持参	☎申請書を郵送又は直接生活衛生課へ▶申請書配布 実施浴場(区☎にも掲載) ※3月中旬以降随時、シニア入浴カードを本人に送付 ※代理人への送付不可

浴場名	所在地	電話
白山浴場	白山2-7-1	03-3811-1052
大黒湯	大塚3-8-6	03-3941-5826
豊川浴泉	目白台1-13-1	03-3941-7856
ふくの湯	千駄木5-41-5	03-3823-0371

※定休日等は各浴場へ問合せ
☎〒112-8555文京区生活衛生課管理計画係☎03-5803-1223

スポーツ

記入例(はがき・FAX) ※往復はがきの場合、返信用にもあて先を明記

①教室名・イベント名 ②住所(在勤者は勤務先名・所在地、在学者は学校名も)
③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥性別 ⑦その他(各記事に明示)

アクアエクササイズ(4月日曜コース)

日4月2日～23日の日曜(全4回)午前10時～11時30分 総合体育館 園アクアダンス・筋力トレーニング等 園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☎50人予定(抽選)▶2,200円(保険料込)▶開往復はがき(1人1枚)に▶記入例①～⑥を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館☎03-3814-4271へ▶3月10日(金)必着

小学生水泳教室(総合体育館4月コース)

日4月3日～27日の月・木曜(全8回)午後4時45分～6時 総合体育館 園区内在住・在学の小中学生(障害等があり、介助が必要な方も参加可。介助者の同伴が難しい場合は相談のこと)☎67人予定[抽選(介助者同伴の小中学生は7人)、初めての方・泳力の低い方を優先]▶1,840円(保険料込、介助者が必要とする小学生と同伴者は無料)▶開往復はがき(1人1枚)に▶記入例①～⑥と⑦泳力・過去参加時期(初めての場合は「初回」)・保護者名・学年・介助者の有無を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館☎03-3814-4271へ▶3月10日(金)必着
※必ず6回以上参加すること ※小学生水泳教室スポーツセンター4月コースとの同時申込は不可

チャレンジスポーツ教室塾(ヒップホップ)

日4月4日～25日の火曜(全4回)小学1・2年生 = 午後3時30分～4時15分、小学3年生以上 = 午後4時30分～5時30分 総合体育館 園音楽に合わせて体を楽しく動かすリズム体操 園区内在住・在学の小・中学生☎各20人予定(抽選)▶640円(保険料込)▶開往復はがき(1人1枚)に▶記入例①～⑥と⑦保護者名・学年を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館☎03-3814-4271へ▶3月10日(金)必着

高齢者水中ウォーキング教室(4月水曜コース)

日4月5日～5月17日の水曜(5月3日を除く、全6回)午前10時～11時30分 総合体育館 園水中ウォーキング・ストレッチ等 園60歳以上の区内在住・在勤者☎50人予定(抽選)▶4,500円(保険料込)▶開往復はがき(1人1枚)に▶記入例①～⑥を明記し、〒113-0033文京区本郷7-1-2総合体育館☎03-3814-4271へ▶3月10日(金)必着

一時保育所をご利用ください

4月1日に「キッズルーム茗荷谷」がオープン
お子さんを一時的に預かる一時保育所(キッズルーム)が、区内4か所になります。 区☎▶

	キッズルーム 茗荷谷	キッズルーム かごまち	キッズルーム 目白台	キッズルーム シビック
所在地	大塚1-4-1(中央大学茗荷谷キャンパス内)	本駒込2-29-6(駕籠町小学校内)	目白台3-18-7(目白台総合センター1階)	春日1-16-21(シビックセンター3階)
保育対象	満1歳～小学校就学前の児童			
開所日時	月～土曜(祝・休日、12/29～1/3を除く)			毎日(12/29～1/3、シビックセンター臨時休館日を除く)
利用時間	8:00～19:00	8:00～18:00	9:00～21:30	

利用料 区内在住者 = 3時間2,400円(3時間を超える場合は1時間ごとに800円) 其他の方 = 3時間3,900円(3時間を超える場合は1時間ごとに1,300円) ※利用時間に応じて昼食・おやつ・夕食が必要

事前登録 ①事前登録 = 希望者は電話で各キッズルームへ ②利用申請 = 電話で空き状況を確認後、区☎の「電子申請」又は申請書を直接又は☎で各キッズルームへ ▶受付時間 月～金曜(祝・休日、12/29～1/3を除く)9:00～17:00

問合せ ☎03-6304-1312 ☎03-6304-1315 (3/8(水)9:00から受付) ☎03-3945-0272 ☎03-3945-0273 ☎03-5395-9143 ☎03-3941-3226 ☎03-5803-1396 ☎03-5803-1858

※利用には事前登録が必要、詳細は下記へ
☎園子育て支援事業コールセンター☎03-5803-1288

シニア健康体操教室(4月コース)

日4月6日～27日の木曜(全4回)午後3時30分～4時30分 園江戸川橋体育館 園リズム体操・筋力トレーニング・ストレッチ 園医師から運動制限を受けていない60歳以上の区内在住・在勤者☎40人予定(抽選)▶1,240円(保険料込)▶開往復はがき(1人1枚)に▶記入例①～⑥を明記し、〒112-0006文京区小日向1-7-4江戸川橋体育館☎03-3945-4008へ▶3月10日(金)必着

STOP! ATMでの携帯電話

現在、監視庁では還付金詐欺被害撲滅のため、『ATMでは携帯電話を使わない』運動を進めています。携帯電話を使用しながらATMを操作している不安そうな高齢者を見掛けたら、一度電話を切るよう促していただくとともに、「110番通報」をお願いします。

「自動通話録音機」の無償貸出し
自動通話録音機を設置すると、電話機の呼び出し音が鳴る前に、警告メッセージを流すため、発信者(犯人)が通話を断念して詐欺被害を未然に防止する効果が期待できます。園区内在住で、おおむね65歳以上の方が居住する世帯▶直接危機管理課又は区内警察署へ▶持ち物 身分証明書(公的機関発行又は郵便物等により住所・氏名等が確認できるもの)▶危機管理課☎03-5803-1280

富坂警察署 ☎03-3817-0110 大塚警察署 ☎03-3941-0110
本富士警察署 ☎03-3818-0110 駒込警察署 ☎03-3944-0110

高額医療・高額介護合算療養費の申請

4年7月31日現在、世帯内で同じ医療保険に加入している方々の、1年間(対象期間=3年8月1日～4年7月31日)に支払った医療保険の自己負担額と介護保険の利用者負担額の合計額が、下表の自己負担限度額を超えた場合、超えた部分の金額が申請により支給されます(支給額500円以下を除く)。

申請受付
4年7月31日現在加入していた医療保険窓口

申請方法
①対象期間中に後期高齢者医療制度に加入していた世帯
支給が見込まれる世帯には、3月中旬に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します。

②対象期間中に文京区国民健康保険に加入していた世帯
支給が見込まれる世帯には、2月下旬～3月上旬に区から申請書を送付します。
③対象期間中に社会保険・共済組合・国民健康保険組合に加入していた世帯
④対象期間中に加入していた医療保険に変更があった世帯

③④は、4年7月31日現在加入の医療保険へ問合せください。

医療保険の所得区分(4年7/31現在)	後期高齢者医療制度+介護保険(75歳以上)	国民健康保険又は被用者保険+介護保険(70～74歳)
現役並み所得Ⅲ 住民税課税所得：690万円以上	212万円	
現役並み所得Ⅱ 住民税課税所得：380万円以上	141万円	
現役並み所得Ⅰ 住民税課税所得：145万円以上	67万円	
一般※1 住民税課税所得：145万円未満	56万円	
住民税非課税世帯	区分Ⅱ※2 区分Ⅰ※3	31万円 19万円

※1 4年10/1から自己負担割合が「2割」となる方を含む
※2 世帯全員が「住民税非課税の方」
※3 世帯全員が「住民税非課税で、所得が一定基準以下の方(区分Ⅰで介護保険利用者が複数いる場合、介護保険分のみ区分Ⅱの限度額31万円で計算されるため、介護保険分のみ不支給となる場合あり)」

医療保険の所得区分(住民税基礎控除後の総所得金額等)(4年7/31現在)	国民健康保険又は被用者保険+介護保険(70歳未満)※4
ア 901万円超	212万円
イ 600万円超～901万円以下	141万円
ウ 210万円超～600万円以下	67万円
エ 210万円以下	60万円
オ 住民税非課税世帯	34万円

※4 70歳未満の方の医療費は、自己負担額が1か月あたり21,000円以上(医療機関ごと、入院・外来別)のものが合算の対象
☎園保年金課高齢者医療係☎03-5803-1205、園保年金課国保給付係☎03-5803-1193、介護保険課給付係☎03-5803-1388

催し物等に参加する際はご協力ください

マスク着用 手洗い 咳エチケット

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。

健康・子育て

春の食中毒予防

有毒植物に注意

植物には毒をもつものも多く存在します。山菜採りや家庭菜園では、次のことに気を付けましょう。

- 食用と確実に判別できない場合は、「採らない」「食べない」「人にあげない」「売らない」
- 有毒植物が混入していないか調理の前にもう一度確認する
- 家庭菜園では、食用と観賞用を分けて、どこに何を植えたかわかるようにし、種子や球根も区別して整理する
- 有毒植物を誤食した場合は、早急に医療機関を受診する

お弁当についての注意

お弁当は、作ってから食べるまでの時間が長いので、食中毒の原因となることがあります。お弁当を作る際は次のことに注意しましょう。

- 調理、盛り付けの前にはよく手を洗う
- おにぎりを握る時は、ラップなどを使って直接手が触れないようにする
- 肉類・卵を調理するときは、中までよく火を通す
- ご飯・おかずはよく冷ましてからお弁当箱に詰める
- お弁当は涼しいところに保管し、できるだけ早く食べる

生活衛生課食品衛生担当 ☎03-5803-1228

4年度定期高齢者用肺炎球菌予防接種事業終了

4年度対象者が、定期接種として高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種できるのは3月31日(金)までです。4月1日以降は、定期接種の対象にはなりませんので、接種希望者はお早めに接種をお願いします。

次のいずれかに該当する区内在住者①4年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる②60～64歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能・又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い病気(身体障害者手帳1級)がある③1回1,500円(23区内の指定医療機関で接種)

※②の方は身体障害者手帳を持参のうえ、予防対策課又は保健サービスセンター本郷支所へ申請後、予診票を交付

※過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種している方は対象外

予防対策課 ☎03-5803-1834

ステップアップ! 離乳食講習会

4月12日(水)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4年8～9月生まれの子の保護者(初めて参加する方を優先)各12人(申込順)無料 ☎3月14日(火)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106へ

※筆記用具を持参

木よう体操教室

3月1回木曜午後1時30分～2時45分保健サービスセンター運動機能を維持するための機能訓練区内在住で、医師から運動制限を受けておらず1人で会場に来られるパーキンソン病患者又は神経筋疾患の患者無料 ☎電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1807へ

女性の健康週間普及啓発イベント

Women's Health in Bunkyo

3月8日(水)午前10時～午後6時アートサロン女性の各ライフステージにおける健康についてのパネル展示、骨密度測定、血管年齢測定など無料健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎03-5803-1231

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、基礎コース又は心電図等コースへの参加が必要です。

健康センター ☎電話復はがき(1人1枚)にコース名・希望日(基礎コースは第3希望まで記入可)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号(在勤者は勤務先名・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 ☎03-5803-1805へ ☎3月10日(金)必着

	基礎コース	心電図等コース
日時	4/5(水)・19(水)・29(土)	4/8(土)
	8:40～13:00	
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)	
対象	以下の条件を満たす区内在住・在勤・在学者(医師から運動制限を受けている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く)	
	基礎疾患がない74歳以下の方	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である方
定員	各12人(抽選)	12人(抽選)
費用	区内在住者 =1,700円 区内在勤・在学者 =2,000円	区内在住者 =3,600円 区内在勤・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
※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(3月)

区分	対象	日(曜)	受付時間	保健サービスセンター ☎03-5803-1805	保健サービスセンター本郷支所 ☎03-3821-5106
健康相談※1(有料)	義務教育を終了している15歳以上の区内在住者	8(水) 22(水)	9:00～9:30	—	—
アレルギー相談	小児ぜん息などの心配のある15歳未満の方(予約制)	22(水)	13:30～14:00	16(水)	9:15～10:30
歯科保健相談※2	乳幼児(予約制)	2(木) 9(木) 16(木) 23(木)	13:00～14:00	2(木) 16(木) 23(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)	2(木)	① 9:45～10:30 ② 10:45～11:30	9(木)	14:00～14:45
HIV抗体検査(即日検査)	検査を希望する方(予約制)	1(水)	13:00～13:50	—	—
ハッピーベビー健康相談	妊娠を希望する方	月～金曜	8:30～17:00	月～金曜	8:30～17:00
ネウボラ相談※3	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	月～金曜	8:30～17:00

※1 骨密度測定可 ※2 2歳児の定期歯科健診も実施
※3 八千代助産院でも実施 ☎03-5940-2102 9:00～17:00(通年対応)

3月は自殺対策強化月間

つらい気持ちを一人で抱え込んでいませんか。身近に悩みや問題を抱えている人はいないでしょうか。

自殺防止! 東京キャンペーン

都と連携し、自殺対策の普及啓発活動としてチラシ等の配布を行います。3月10日(金)午後5時30分～6時30分後楽園駅周辺

「こころの体温計」

文京区メンタルヘルスチェックシステム スマートフォンやパソコンで気軽にこころの健康チェックができます。判定結果と一緒に相談窓口も表示されます。

無料(通信通話料は自己負担)

予防対策課 ☎03-5803-1836



歯っぴー教室

元気な大人の歯の作り方

3月23日(木)午前10時～11時30分保健サービスセンター大人の歯についてのミニ講話、お口についてのクイズや歯医者さん体験等4～6歳の未就学児と保護者10組(申込順)無料 ☎3月1日(水)から電話で保健サービスセンター ☎03-5803-1805へ

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」

この機会に母子健康手帳等を確認し、まだ受けていない定期予防接種があるか確認しましょう。

予防対策課 ☎03-5803-1834

※詳細は区☎参照

からだコンディショニング

高齢者の食事(栄養・嚥下)や健康を維持する腰痛・膝痛改善のいすを使った体操等医師から運動制限を受けておらず、1人で会場に来られる65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先)各15人(抽選)無料 ☎電話又は直接下記へ(各福祉センター☎からも申込可) ☎3月22日(水)

日時	4～6月の水曜	
	10:30～12:00	13:30～15:00
会場問合せ	福祉センター江戸川橋 ☎03-5940-2901	福祉センター湯島 ☎03-3814-9245

3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



日	医療機関名	調 報	所在地	電話
5	春日後楽園のぶクリニック ☎	○	小石川1-1-7	03-3813-0022
	すずき医院 ☎	○	目白台1-23-7	03-3941-1590
	根津宮永町診療所 ☎	○	根津2-13-6	03-3824-2588
	日原内科クリニック ☎	○	千駄木2-13-1	03-3822-6262
	文京区医師会付属診療所 ☎	○	千駄木2-26-8	03-3823-2217
12	石川歯科医院 ☎	○	大塚3-38-4	03-3946-8697
	本田歯科医院 ☎	○	本郷2-27-6	03-3816-5681
	須田整形外科クリニック ☎	○	後楽2-23-15	03-3811-0881
	田中医院 ☎	○	関口1-1-3	03-3266-1407
	団子坂ひろせ小児科 ☎	○	千駄木1-23-6	03-3823-4970
19	文京区医師会付属診療所 ☎	○	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	吉行医院 ☎	○	千駄木2-34-10	03-3821-7994
	東大前歯科クリニック ☎	○	向丘1-1-16	03-3814-1082
	かなデンタルクリニック ☎	○	向丘1-10-6	03-5800-6480
	寺田医院 ☎	○	小石川1-5-1	03-3812-1821
21	澤田こどもクリニック ☎	○	白山1-33-16	03-5840-7838
	三輪医院 ☎	○	千石4-26-8	03-5976-9933
	大塚診療所 ☎	○	湯島3-31-6	03-3831-2294
	西岡クリニック ☎	○	向丘1-10-2	03-3812-1421
	文京区医師会付属診療所 ☎	○	千駄木2-26-8	03-3823-2217
26	千駄木あおば歯科 ☎	○	千駄木1-23-1	03-3823-8112
	市田歯科医院 ☎	○	本郷2-10-3	03-3947-8041
	セツメント菊坂診療所 ☎	○	小石川1-24-3	03-3811-0016
	後楽園駅前診療所 ☎	○	小石川2-6-5	03-6801-8191
	細部医院 ☎	○	根津1-1-15	03-3822-6858
26	細部小児科クリニック ☎	○	根津2-14-11	03-6303-3162
	文京区医師会付属診療所 ☎	○	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	いなだ歯科医院 ☎	○	千石4-44-9	03-3942-8148
	春日駅前デンタルクリニック ☎	○	西片1-15-15	03-6240-0108
	千葉医院 ☎	○	千石1-6-16	03-3941-1340
26	コパース茗荷谷クリニック ☎	○	小日向4-7-20	03-5976-2207
	またなかこども成長クリニック ☎	○	本郷2-37-6	03-3817-0976
	慈愛病院 ☎	○	本郷6-12-5	03-3812-7360
	文京区医師会付属診療所 ☎	○	千駄木2-26-8	03-3823-2217
	入野歯科医院 ☎	○	目白台2-1-2	03-3945-8662
松岡歯科医院 ☎	○	本郷5-28-5	03-3811-7682	

休日調剤薬局

(受付時間) 昼間9:00～17:00 準夜間17:00～22:00

日	医療機関名	調 報	所在地	電話
5	竹内薬局春日店 ☎	○	小石川1-1-7	03-3814-1177
	本田薬局目白台店 ☎	○	目白台3-12-2	03-3944-5474
	日本調剤根津薬局 ☎	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
	なぎさ薬局せんだぎ店 ☎	○	千駄木2-13-1	03-5834-1280
	キリン堂薬局江戸川橋店 ☎	○	関口1-1-3	03-3269-8910
12	日本調剤根津薬局 ☎	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
	岡崎薬局2 ☎	○	小石川1-5-1	03-3818-2920
	たかしん薬局白山店 ☎	○	白山1-33-16	03-5801-0752
	といだ薬局 ☎	○	千石4-22-15	03-3942-5041
	日本調剤根津薬局 ☎	○	弥生1-2-16	03-5805-9331
19	くみ薬局 ☎	○	小石川3-29-1	03-5684-3345
	雄飛堂薬局千駄木店 ☎	○	向丘2-14-6	03-3823-8551
	ダルマ薬局 ☎	○	根津2-15-15	03-3828-1159
	よつば薬局 ☎	○	千石1-6-17	03-6912-2555
	鈴薬局茗荷谷店 ☎	○	小日向4-7-20	03-6304-1423
26	今尾薬局 ☎	○	本郷4-6-3	03-3811-4033
	日本調剤根津薬局 ☎	○	弥生1-2-16	03-5805-9331

医療機関案内

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)	03-5285-8898 短縮#8000J	24時間(年中無休)
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	03-5272-0303 https://www.himawari.metro.tokyo.jp/	24時間(年中無休)
東京消防庁救急相談センター	03-3212-2323 短縮#7119J	24時間(年中無休)
文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口	03-6912-0810	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
豊島文京(平日準夜間)こども救急	03-3941-3211	月～金曜(祝日、12/29～1/4を除く) 20:00～23:00

