

# セカンドステージ・ サポート・ナビ

文の京で生きがい探し

吾輩はミドルシニアである。園子坂、菊坂に

我らが坂には名前がない。生きていれ

鼠坂、着げだしたらキリがない。さらには「まさか」な

ば、上り坂、下り坂、趣味のサークル、健康

んて坂もある。趣味のサークル、健康

ボランティア活動、趣味のサークル、健康

づくり、地域コミュニティ、シルバー人材セ

ンターなど...  
**さあ、やってみよう**

でも腰が重い

ミドルシニアのあなたへ  
活動の場がここに

2023

# さあ、やってみよう

本冊子は、これまで様々な経験を重ねて人生を築き、  
これからの人生＝「セカンドステージ」へ一歩踏み出そうとしている  
50代以上の文京区の方に向けたものです。  
あなたの経験を活かした活動や、新しい挑戦を多くの方が待っています。  
今から地域での活動をはじめるとは、腰が重い…。  
でも勇気を出して一歩踏み出せば、  
新たな仲間や、やりがいや、ワクワクすることに出会えます。  
さあ、出会い満載のこの『セカンドステージ・サポート・ナビ』で、  
自分を再発見する第二の舞台へ！



## 2023年度『セカンドステージ・サポート・ナビ』表紙に込めた思い

セカンドステージの楽しさや生きがいを表現したいと、表紙を考えました。新しいことを始めるときの腰の重い気持ちやワクワクする気持ちなどを「推敲する」というデザインに込めました。また、原稿用紙や猫で文京区出身のあの文豪をイメージしたり、文章に「坂」という言葉を登場させるなど、文京区らしさをちりばめました。

原稿用紙の文章も、ゼミ生が頭をひねって作文したのでぜひ読んでみてください。

セカンドステージサポートゼミ受講者より



趣味



働く



ボランティア



地域活動

## 目次

インタビュー .....	04
ボランティア活動をしてみたい...	12
地域で活動したい .....	18
仕事をしたい・働きたい .....	22
学びたい .....	26
趣味を楽しみたい .....	32
いつまでも元気でいたい .....	36



## 芝生から始まった 男声合唱団

水野 一典さん(右)  
西村 仁さん(左)  
まきばメイルクワイア

### スタートは校庭の芝生化をめざすボランティア活動

私たちは、「小学校の校庭を芝生化しよう!」というPTA会長の提案を実現するために集まった父親たちのボランティアグループです。校庭を耕し、芝生を植えるという作業は、そう簡単なものではなかったのですが、何度も集まって作業をする中で、つながりが濃くなり、ソフトボールをやったり、飲み会を開いたりするようになりました。「この後に何かやれることはないか?」という声も出てきました。

そんなときに、当時保護者だった現・松江市長の上定昭仁さんが音頭をとり、学校に掛け合い、同じく保護者だったプロの音楽家・大貫浩史さんの協力も得て誕生した男声合唱団が「まきばメイルクワイア(まめクワ)」です。今年で結成11年目を迎え、レパートリーは20曲以上あります。日本語の歌だけでなく、英語、ドイツ語、イタリア語の歌も歌っています。



インタビューの様子

### イベント参加を目標に練習

メンバーの多くは歌を本格的にやっていた経験がありません。そのためまずは1人で「赤とんぼ」を歌って、大貫先生にその場でパート分けを行っていただきます。コロナ禍で活動ができないこともありましたが、例年冬場に行われる区の「合唱のつどい」に参加することを目標として練習に励んでいます。舞台に立ち、歌を披露するという目標があることで、練習にも力が入ります。本番までおおよそ1、2ヶ月で仕上げていきます。

楽譜を読めない人は、先生がパートごとに録音してくださったものを耳コピで覚えています。楽譜を読める方もいらしてパートのリーダー的な役割を果たしてもらっています。

## 発表する場の広がり

「合唱のつどい」だけでなく、小学校のPTA総会後に発表する機会をいただき、歌を披露してメンバーの勧誘をしてきました。2014年頃からは高齢者施設で歌うこともあり、社会人落語家の葵家金太郎こと水野さんが、やはり同校の保護者であったご縁で共演し、合唱メンバーに加わっていただきました。今では、合唱と落語のコラボ企画も行うようになりました。



文京区合唱のつどい



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミのみなさんと一枚

## 100年続く活動を！

子どもたちが成長し、学校が主な活動場でなくなっても、私たちにとっては子どもたちの学校が母校のような感覚になっています。合唱を通しての絆は深く、転勤などで一度離れても、また一緒に歌おうと再び参加してきているメンバーもいます。合唱だけでなく、今ではバンドを組んでライブに参加したり、まめクワの伴奏をしたりと、別の楽しみも広がっています。

目標を持ちつつ、楽しく活動が続けることが大切だと感じています。親同士が仲良く、ひとつの目標に向かって活動している姿は子どもたちにとっても、安心感につながってきたと思います。

また、私たちにはオリジナルソングが何曲かあります。それは小学校の先生が書いた詞に、大貫先生の知り合いの作曲家の方がメロディーをつけてくれたものです。そういった、多くのご縁に支えられながら続けていけることは素晴らしいと思っています。私たちのモットーは“100年続く活動を！”です。校庭を耕すことから芝生が広がっていったように、ご縁をつなげていけたらと思っています。そのため、今やらなければならないことを考えつつ、仲間とともに歌う喜びを求めていきたいです。ゆるーく長く!!



校庭の芝生化の様子

## 編集後記

「芝生をつくってみよう」というところから始まり、ソフトボール、合唱、落語、、、と次々にステージを広げられていくお話には終始驚かされました。

お二人からは、子育て同様、活動をする自分自身が楽しむことの大切さを教わりました。まさに「素敵なお父様」という印象でした。目標を掲げて常に前進していらっしゃるまめクワのみなさんは、これからも活動の幅を広げて、人生を楽しんでいかれることと思います。

山岸 輝代さん(右)  
和田 敏子さん(左)  
折り紙の会

「先生」とは  
呼ばないでください



## はじめは 私たちが生徒だった

20年近く前、ある方に折り紙を教えていただく機会があり、毎回5、6人で楽しんでいました。当初は講師ではなく私たちが生徒でした。すると10年ほど前に、「折り紙の講師をやってくれないか」と相談されました。一度はお断りしたのですが、それでもと依頼していただき、1人ではできないけれど私たち3人(日頃は3人で活動中)でなら、ということでお引き受けしました。折り紙が好きで何年も続けてきましたが、特別に資格を持っているわけではありません。そのため受講生のみなさんには「先生とは呼ばないでください」とお願いをしています。



インタビューの様子



## 全員が必ず完成させられる ように

毎回、みなさんに折りの工程を一つずつ示し、コの字に並べた机の内側に私たち3人が入り、わからなくて困っていたり、声がかかったりしたら、近くに行き教えるようにしています。

手先が器用な方もいれば、そうではない方もいます。ですから参加されているみなさんが、同じスピードで作品作りが進むわけではありません。そういうときは、みなさんに少し待っていただくなどして、その日に必ず完成させられるように配慮しています。1時間半という限られた時間なので、途中まで折ったものをいくつか用意しておくなど、工夫もいろいろ必要です。終了後は必ず、来月どんな風に進めるかなども相談し準備しています。

近くにある、おりがみ会館へはよく行き、新しい折り方の情報を得るようにしています。図書館から借りた本も参考になりますね。無料の講座なので、各自が折り紙を用意しますが、少し特別なものを使うときなどは、こちらで材料を用意し、お金をいただくような仕組みにしています。

## 活動を長く続けるために

1人ではなく、3人で講師をやっているの、必ず2人は参加できる体制をとっています。高齢でもあるので、1時間半立ちっぱなしの指導を元気にできるよう、それぞれ健康維持への努力は欠かせません。区の転倒骨折予防体操教室に参加し、その後も「脳トレ！筋トレ！リズムトレ！」の講座に参加したり、神田明神のラジオ体操に参加したり、毎日5000歩前後歩いたりなど取り組んでいます。折り紙は頭も使うし、楽しみでもあり、それによって生かされているなど感じます。

月に1回であっても、午後の数時間家を空けるということを10年間継続できているのは、家族の理解あってのことだと、とても感謝しています。



折り紙指導の様子

## 新しいことを始めるのに年齢は関係ない

どんなことであっても、自分が楽しいと思えることに会うことが大切です。受講生の中には、作った作品をはがきに貼り、もう一工夫してお友だちや私たちに贈ってくださる方がいます。一緒に折った作品をそうやってアレンジしていただいたものを見るととても嬉しいですし、張り合いも出ます。外に出て何かを始めれば、必ず人との出会いがあります。共通の取り組みを通じた出会いはとても貴重です。私たち3人も、1人ではなく3人で協力したから折り紙講座を10年間も続けてこられたと思っています。何か新しいことを始めるのに年齢は関係ありません。是非一步、踏み出して楽しいことに会ってください。



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミのみなさんと一枚

### 編集後記

インタビューでは、「3人で一人前」という言葉を何度も仰っていたのが印象的でした。当日インタビューをお休みされた方のことも尊重されるご様子が、この言葉に重みを与えているように感じました。仲間と支え合って好きな活動をする、まさに私たちの憧れのシニアライフを送る素敵な大先輩でした。

インタビュー終了後、私たちに折り紙作品をプレゼントしてくださいました。自宅に飾り、お二人のことを思い出しています。



活動を続けていく秘訣は”楽しさ“

武市 和彦さん  
ぶんぶく屋上養蜂部



## 養蜂が地域デビューのきっかけに

現役時代は医療福祉で仕事をしていて、地域の街づくりや健康づくりなどに携わってきました。文京区フレイルサポーターの1期生として、フレイル予防について学び、実際にフレイルサポーターとしての活動を現在も続けています。フレイル予防には、適度な運動、栄養摂取、社会参加が大切といわれていますが、中でも一番効果的なのは社会参加だという研究結果があります。

退職後、フレイルサポーターの仲間と「何か一緒にやれることはないか」と話していたとき、養蜂の話が出て、サポーター3人でぶんぶく屋上養蜂部の活動をスタートしました。もちろん3人とも養蜂は素人です。地域とあまり関わらずに、仕事をしてきた男性が、退職後に地域デビューをすることはなかなか難しいことです。そんな男性たちのフレイル予防、社会参加として養蜂部が受け皿になればと考え、立ち上げました。



インタビューの様子

## ぶんぶく屋上養蜂部の活動

現在、コアメンバーは男性5人と女性4人です。女性は比較的若い世代の方で、子育て中の方などもあります。男性は退職後の方が多いです。養蜂に興味があったが、自分の家ではできないと思っているところに、この話を知って参加された方、花に興味がある方、皆さんいろいろです。企業ビルの屋上で、週に一度、巣箱の中を確認する活動などを行っています。

一年のうち、春から夏にかけて採蜜をします。防護服を着ているので夏場はとても暑くて大変です。若い方の力を借りながらSNSへの情報発信、動画をアップしたりもしています。

2019年に取り組みを始め、昨年は27kgの採蜜ができました。「百花蜜」という名前をつけ、サポーターや地域の協力会社に120ccの瓶で200本を会の活動への支援として購入していただいています。

このほか、蜂蜜を使ったマドレーヌ作りや、養蜂の知識を広げる講座をしています。



## モットーは“養蜂で街づくり”

私たちの活動のモットーは、“養蜂で街づくり”です。まずは活動を楽しみ、それをもっと広げていければと思っています。単にボランティアというのではなく、活動で得た収益をそれぞれのメンバーに還元できたらと考えています。そのために、蜂蜜を使って、新しい商品づくりにチャレンジしたいと思っています。例えば、蜜ろうキャンドルや蜜ろうを使ったラップなどです。蜜ろうラップは衛生的にも、何度も再利用できるという点においても優れたものです。

新しい商品づくりの実現には、採蜜量を増やす必要があります。そのため2023年度はもう1拠点増やすつもりです。

また、法人格の取得も検討中です。会社社会で生きてきた皆さんにもっと参加してもらうためにも、一定の対価は必要です。「活動をしてやりがいもある」「人とのつながりもなかなかいいな～」そう思っていたくためには、参加しやすいように間口を広げることが大切だと考えています。今の組織をきちんと維持し、仲間を増やしていきたいと思っています。

## 少しの勇気を持って 新しい活動へ

地域に出て活動に参加するためには、少しの勇気が必要です。養蜂に限らず、やったことのないことでも、今までの経験を活かせることに出会えます。また人との新たな出会いやつながりもできます。「興味を持てるものに出会って、楽しんで活動すること」、それが一番大切です。



屋上での採蜜の様子



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミのみなさんと一枚

### 編集後記

セカンドステージを歩む先輩から、貴重なお話を伺うことができました。一番印象に残った言葉は「大切なのは、興味を持てるものに出会って、楽しんで活動すること」です。この姿勢こそがすべての原動力なのではないかと感じました。

3人でスタートした小さな活動が、「街づくり」という大きなスケールを持った活動に広がっていくお話を聞いて、私たちもワクワクしました。1人でも多くの方に蜂蜜が届くことを願っています。

小林 佳代さん  
文京区シルバー人材センター

これまでの経験を  
活かしてみませんか？



## きっかけは1枚のチラシ

自営業の仕事をずっとしていましたが、親の介護もあり、思い切って仕事を整理することになりました。そうはいつでももう少し仕事もしていたという気持ちも漠然とあったそんな時、シルバー人材センターが主催する保育セミナーのチラシを見つけました。

このことがきっかけで、私でも何か役立てることがあるかもしれないと思い、まずはシルバー人材センターに入会してみることにしました。入会にあたり履歴書を出すという堅苦しいことはありません。自分の状況を事務局に伝えておくことで、希望に沿ったお仕事の連絡をいただけます。

選挙の期日前投票の受付や医療器具のモニターのような単発の仕事、保育や介護施設関係の仕事など、いろいろな仕事があります。セミナーを受講し、講義と実習を経て仕事の幅を広げる人もいます。

## 電話越しの相手に、親身に対応する

入会して1年半が経ちますが、今は休日に介護施設で電話対応や関連する事務の仕事をしています。電話をかけてくる方は、相談したいことや話したいことがたくさんある方ばかりです。立場上、答えられる範囲でできる限り、親身に話を聞くことを意識しています。でも、うまくいかず落ち込んだりすることもあります。そんな時は、家に帰っていつもよりビールをちょっと多めに飲んで気分転換するようにしています。



インタビューの様子

## 安心して働ける環境が整っている

シルバー人材センターに入会してよかったと感じることは、自分の状況に合わせて働くことができることです。例えば、体調を崩しお休みをしなければならなくなった時、事務局の方に相談すると、「様子を見ましょう。元気になったら連絡をください」と柔軟に対応してくださいました。そのおかげで安心して1か月お休みをいただくこともできました。自分の状況に合った働き方を提示していただけることは働き続けられる大きなポイントです。また、一緒に働く仲間も良い方ばかりです。どの方も仕事に一生懸命で、そんな姿を見て私も身が引き締まります。気さくな方も多いので、気が付いたら親しくなっていたということもあります。介護の仕事の困り事や悩み事について、同じ仕事をする仲間にSNSを使って、気軽に相談することもできています。



受付記録の記入



事務作業の様子

## 「始めたい」を応援してくれる

社会貢献がしたい、何か挑戦したい、そんな気持ちが少しでもある方は、まずはシルバー人材センターに入会することをお勧めします。その人の状況に合った仕事を見つけて声をかけてもらえ、かつ自分で仕事を選ぶこともできます。人との関係も深まったり広がったりします。もっと多くの方にシルバー人材センターの魅力を知ってほしいです。今までの経験を活かしてみませんか？



このページを執筆したセカンドステージサポートゼミのみなさんと一枚

### 編集後記

小林さんはやさしく穏やかな中にも、一本筋の通った方でした。初めてのインタビューで緊張している私たちを、やさしく包み込むようにお話してくださいました。

小林さんのお話には、仕事に向き合う姿勢や困った時の対応など、これからのシニアの仕事について考えるヒントがありました。何事もまず勇気を持って飛び込んで、経験していくことで道が開けていくことを力強くお話しされる様子には、背中を押される思いでした。

volunteer



# ボランティア活動をしてみたい



ボランティアといっても、その活動はいろいろ。  
気軽に始めてみませんか？

**ボランティア支援センター**  
(区民センター4階)

文京区社会福祉協議会  
文京ボランティア支援センター  
**03-3812-3114**



ボランティア活動をしたい、活動を支援して欲しい等、ボランティアや地域活動に関するご相談をお受けしています。「ぼらんていあニュース」や「どっとフミコム」によるボランティア活動情報や地域イベントのお知らせを発信しています。また、手話講習会や傾聴ボランティア養成講座等を開催し、これから活動を始めたい方の応援をしています。



対象	年齢	どなたでも
	資格	在住 ○ 在勤 ○
費用	無料（一部自己負担あり）	
場所	文京区民センター 4階	

文京区社会福祉協議会  
フミコム  
03-3812-3044



## どっとフミコム

「どっとフミコム」は、文京区のボランティア活動、NPO活動、企業の社会貢献活動、町会・自治会等の活動情報ホームページです。登録団体の紹介やイベント情報をごらんいただけます。



★民間の活動団体等は、「ボランティア支援センター」や「どっとフミコム」で情報を得ることができるものもたくさんあります。「何か活動してみたい」「こんな活動はないかな」と思ったら、お気軽にお問合せください。

## 文京スポーツボランティア

スポーツ振興課  
スポーツ振興係  
03-5803-1308



区や地域団体が主催するスポーツイベントなどの運営のお手伝いをしていただける「文京スポーツボランティア」（通称「文京スポ・ボラ」）の登録者を募集しています。

対象	年齢	15歳以上 (中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	無料		頻度	通年で募集。月に1回程度ボランティア従事のご案内あり。

## 文京区災害時専門ボランティア

防災課  
03-5803-1744



地震等の大規模な災害発生時、避難所等の運営を支援するため、医療、福祉、語学、手話通訳等の専門的な知識や経験を有する方に災害時専門ボランティアとして事前に登録していただき、円滑な避難所運営を目指します。

対象	年齢	18歳以上	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	交通費等は自己負担		頻度	登録は随時

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

## 地域学校協働本部 (学校支援ボランティア)

教育総務課  
地域教育支援担当  
**03-5803-1306**



地域全体で学校を支援し、教育の充実及び活性化を図るため、区立小中学校全校に地域学校協働本部が設置されています。本の読み聞かせやスクールガード、クラブ活動、学校行事等のお手伝いをさせていただき学校支援ボランティアを募集しています。

対象	年齢	どなたでも		
	資格	在住	<input type="radio"/> 在勤	<input type="radio"/> 在学 <input type="radio"/>
費用	無料	場所	区内小学校・中学校	



菊づくり体験活動の支援

## スクールガード (学校安全ボランティア)

教育総務課  
地域教育支援担当  
**03-5803-1306**



平日の日中や登下校時に、学校内及び通学路周辺で子どもたちを見守る、PTAや地域の方々によるボランティア活動です。

対象	年齢	どなたでも		
	資格	在住	<input type="radio"/> 在勤	<input type="radio"/>
費用	無料	場所	区内小学校通学路	



## 文京区学習支援事業 学習支援ボランティア

一般社団法人てらまっち  
**090-4203-5963**

学習の機会に恵まれない区内の子どもたちのための活動です。小学校4年生から6年生の国語と算数等、中学校1年生から3年生の英語と数学等を教えています。経験等は問いません。子どもたちに寄り添いながら活動できる人を募集します。

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	無料			

## バリアフリーパートナー (学校ボランティア)

教育指導課  
特別支援教育担当  
**03-5803-1298**



区立幼稚園、小・中学校に在籍する特別な支援が必要な子どもたちのサポートをしていただきます。例：保育(授業)中、給食、プール、行事等での見守り・支援、園外保育(校外授業)等への付添いなど

※謝礼あり(1時間1,100円(別途、源泉徴収所得税を徴収。給食支援、プール支援、園外保育(校外授業)支援を行った場合は1回500円を加算。))

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	無料(一部自己負担あり)		場所	区立幼稚園・小学校・中学校

## 移動教室等の介助(特別支援教育)

教育指導課  
特別支援教育担当  
**03-5803-1298**



区立小・中学校で実施する宿泊行事において、特別な支援が必要な児童・生徒の安全確保、生活上の介助等をしていただきます。

※謝礼あり(2泊3日48,900円(別途、源泉徴収所得税を徴収。))

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	無料(一部自己負担あり)		場所	移動教室(八ヶ岳、魚沼)、修学旅行(京都・奈良)等

## 絵本の読み聞かせ講座

高齢福祉課 社会参画支援係  
**03-5803-1203**



絵本の読み聞かせのボランティア活動を行うためのスキルが習得できます。講座の修了者で自主グループを結成し、保育園等で絵本の読み聞かせのボランティア活動を行っています。



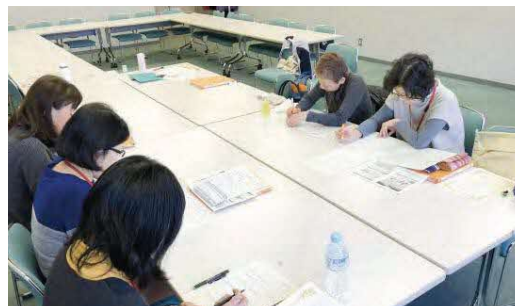
対象	年齢	概ね50歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	無料	
場所	文京シビックセンター	
頻度	年1回募集 全13回(健康チェックを含む)	

## 転倒骨折予防体操ボランティア指導員

高齢福祉課 介護予防係  
03-5803-1209



「転倒骨折予防教室」を卒業した65歳以上の区民がつくった自主グループで体操の助言指導を行い、グループ活動をサポートしていただきます。  
※転倒骨折予防体操ボランティア指導員養成講習の修了が必要。



対象	年齢	65歳未満(講座受講時)	資格	在住	○	在勤	×
費用	無料						

## ふみ みやこ 文の京介護予防体操推進リーダー

高齢福祉課 介護予防係  
03-5803-1209



文の京介護予防体操地域会場の運営、各種イベントでの体操披露等による普及啓発活動の他、各種介護予防教室での補助等、区の介護予防ボランティアとしてご活躍いただきます。  
※文の京介護予防体操推進リーダー養成講習の修了が必要。



対象	年齢	どなたでも	資格	在住	○	在勤	×
費用	無料						



## みどりのサポート活動

みどり公園課 緑化係  
03-5803-1254



区とボランティアの皆さんが協働して緑化活動を行うことにより、良好な緑化環境の構築や、相互の助け合いの精神の助長を目的として実施しています。必要な道具や花苗などは区で用意しますので、お気軽にご参加いただけます。



### ①公園ガーデナー

礫川公園の花壇でお花の植え付けや管理などを行います。平日コース・休日コースとあり、それぞれ花壇も分かれています。

### ②緑化事業サポート

区の開催する緑化事業にボランティアスタッフとして参加します。

## 公園等の区民管理

みどり公園課 管理係  
03-5803-1252

公園等の維持管理活動に意欲のある地域団体と文京区が協定を結び、区と役割分担をしながら、清掃や除草等を行っていただきます。

## ふみ みやこ 文の京ロード・サポート

道路課 維持係  
03-5803-1250



文の京ロード・サポートとは、地域の皆さんと文京区が協働で快適な道そして環境づくりを進めていく制度です。現在、地域の方々や商店会、学校の皆さんなど、19団体と協定を結び、道路の清掃活動等を行っていただいています。

### <主な活動内容>

- 対象道路の日常的な清掃を行うこと。
- 対象道路の植樹帯を活用した美化活動を行うこと。
- 対象道路における道路付属物の破損について区に報告すること。

対象	年齢	どなたでも ※	資格	在住 ○ 在勤 ○
費用	無料		場所	文京区内の区道のみ
頻度	原則月2回以上			

※ 区内に在住・在勤の、地域住民・団体（町会、商店会、学校、企業、NPO法人等）でつくる5人以上のグループ、未成年者のみ等は個々に判断。

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。



active

# 地域で活動したい



これまで「地域」とあまり縁がなかったという方も、  
「地域デビュー」する場はたくさんあります。  
自分の居場所を「地域」で見つけましょう。

## 町会・自治会

文京区町会連合会事務局  
(区民課地域振興・協働推進係内)  
**03-5803-1170**



区域内の住民が共に助け合い、親睦を深め、生活環境の向上・発展を図り、良好な地域社会の維持・形成を目的とした地域活動団体です。区内では、154の町会・自治会がそれぞれ活動しています。

- 教養・文化のための活動：盆踊り大会、もちつき大会、ラジオ体操など
- 防犯・防火・防災のための活動：防犯パトロール、全国交通安全運動への協力、防火・防災訓練など
- 生活環境向上のための活動：清掃・リサイクル事業、資源分別回収など
- 福祉のための活動：赤い羽根共同募金、高齢者の見守りなど



## ふれあいサロン

区民課  
地域振興・協働推進係  
**03-5803-1167**



ふれあいサロンでは、区民の方々の交流を目的とした「イベント」、地域の魅力をお届けする「まちの講座」、地域のために活躍したいと考えている方々を応援する講座を開催しています。友だちづくりをしたい方、新たなライフワークを見つけない方、持っている技術や知識を地域で活かしたい方、多くの皆様のご参加をお待ちしています。



<令和4年度実施講座例>

- ボイストレーニング講座
- 初めてのスマホ体験教室 ○囲碁入門講座 など

対象	年齢	どなたでも	資格	在住	○ 在勤	○
費用	受講料は講座内容により実費負担あり					
場所	地域活動センター					
頻度	各地域活動センターで月1~2回程度実施					

## セカンドステージサポートゼミ

文京福祉センター江戸川橋  
03-5940-2901

本誌の編集をミドル・シニアのみなさんで行う事業です。受講者の方々と一緒に、デザインや写真などの技術を学び、地域で様々な活動に取り組んでいる方へのインタビューを行うなど、冊子の改訂を進めていきます。講座の修了者で自主グループを結成し、専用ホームページでの情報発信等を行っています。



＜カリキュラム（令和4年度実施例）＞

- (1) 伝わるデザイン講座
- (2) 伝わる写真講座
- (3) 伝わる編集・ライティング講座
- (4) オリエンテーション
- (5) 企画力を高める！コンセプトづくり、良いインタビューとは
- (6) インタビューをやってみよう
- (7) インタビュー原稿を校正する
- (8) インタビュー原稿校正チェック
- (9) 最終確認
- (10) 発表・報告会

※(1)～(3)は公開講座として、ゼミ参加者以外の方も単発で受講できます。

対象	年齢	概ね50歳以上	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	無料		場所	文京福祉センター江戸川橋

## 高齢者施設ボランティア講座

文京福祉センター江戸川橋  
03-5940-2901

地域の高齢者施設でボランティアを行う際に必要な知識・スキルの習得から、施設での実習、その後のボランティア活動のご案内までサポートします。

＜カリキュラム（令和4年度実施例）＞

- ボランティアとは ○傾聴スキルを学ぶ ○車いす操作体験  
と介助の方法に関する講座など



対象	年齢	概ね50歳以上	資格	在住 ○ 在勤 ○
費用	無料（一部自己負担あり）		場所	文京福祉センター江戸川橋（ボランティア体験は、区内特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター等）

## 文京区子育てサポーター認定制度

子育て支援課  
子育て支援推進担当  
**03-5803-1256**



地域の子育て世帯をサポートしていただく方を対象とした子育て支援に関する知識を学ぶ研修制度です。研修受講後、子育てサポーターに認定された方が、文京区社会福祉協議会が実施する「ファミリー・サポート・センター事業」や地域の子育て支援事業の担い手としてご活躍いただくことで、地域の子育て世帯をサポートしていきます。



対象	年齢	どなたでも	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料								

## ファミリー・サポート・センター

文京区社会福祉協議会  
ささえあいサポート係  
**03-3812-3043**



保育施設等への送迎やお子さんをお預かりする等、子育ての援助を受けたい方（依頼会員）と、子育ての援助を行いたい方（提供会員）が、地域の中でお互いに協力しながら子育てをする会員制の事業です。提供会員登録には研修（文京区子育てサポーター認定制度）の受講が必要です。活動の内容に応じて謝礼金が支払われます。

対象	年齢	どなたでも	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input checked="" type="radio"/>
----	----	-------	----	----	-----------------------	----	----------------------------------

## いきいきサポート

文京区社会福祉協議会  
ささえあいサポート係  
**03-5800-2941**



地域の方々の参加と協力を得て実施している会員制の事業です。協力会員として登録していただいた方に、利用会員（おおむね60歳以上の方、障害のある方、妊産婦、ひとり親家庭の児童等）宅での掃除や調理等の家事支援や、外出介助をしていただきます。活動の内容に応じて謝礼金が支払われます。

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも				
----	----	-------	----	-------	--	--	--	--

## ふれあいいいききサロン

文京区社会福祉協議会  
地域福祉推進係  
**03-5800-2942**



外出の機会が少なくなりがちな高齢の方、障害のある方や子育て中の方などが、食事会・健康体操・おしゃべり等を楽しむことを通して、地域の皆さんと交流を深める場（サロン）です。サロンは地域の皆さんが自発的・自主的に運営しており、活動場所や内容、活動日時等もサロンにより様々です。サロンの立ち上げや運営についての相談、運営資金の助成等の支援を行っています。

感染症の流行状況によって開催していない場合もありますのでお問い合わせください。



## ぶんにこ（文京認知症コミュニティ）

高齢福祉課  
認知症施策担当  
**03-5803-1821**



「ぶんにこ」は、文京認知症コミュニティ（文京区認知症カフェ）の愛称で、だれもが集い話せる場です。認知症のご本人はもちろん、ご家族、地域の方、認知症について学びたい方など、「ぶんにこ」でゆっくりお話しませんか。

対象	年齢	どなたでも
	資格	どなたでも
費用	参加費100円程度	
場所	高齢者あんしん相談センター、地域のカフェ等	



## ただいま! 支援SOSメール 協力サポーター

高齢福祉課  
認知症施策担当  
**03-5803-1821**



「ただいま! 支援SOSメール」は、事前に登録された方が認知症の症状により行方不明になったときに、協力サポーターにメールを一斉配信し、可能な範囲内での捜索にご協力いただくものです。メールを受信する協力サポーターとしての登録は下記登録用アドレスに空メールを送信し、簡単に行うことができます。登録は無料です。



〈登録用アドレス〉  
[tadaima@req.jp](mailto:tadaima@req.jp)



詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

work

# 仕事をしたい・働きたい

これまでの知識や経験、技術の活かし方もいろいろ。  
自分に合った仕事、働き方を見つけましょう！



## シルバー人材センター

文京区シルバー人材センター  
03-3814-9248



シルバー人材センターでは、働く意欲のある高齢の方々に対し、仕事による生きがいと就業のマッチングを行っております。学校受付や植木の剪定、除草作業、お忙しいご家庭の家事のサポートや清掃など、様々な仕事の中から自分に合った仕事や働き方を見つけて地域社会に貢献することができます。また、派遣による就業として、企業での事務作業や、介護施設、保育施設での作業補助などお仕事の種類も増加中です。皆様のこれまでの知識や経験、技術を活かして地域社会で活躍しませんか？



### こんな仕事があります

#### 就業できるお仕事

(請負事業)

- 軽作業分野(屋内外清掃、区報配付、自転車整理、ポスター貼りなど)
- サービス分野(家事援助、学童交通指導員)
- 技術を活用する分野(襖、障子貼り、庭木剪定など)

※このほか、社会貢献につながる仕事も行っていきます。

#### ○シルバーお助け隊

高齢者・障害者世帯のちょっとした困りごと(電球の交換など30分以内で出来る1つの作業)をサポートするサービス

#### ○買い物支援おたがいさまサービス

要支援1・2などの認定を受け、買い物の支援が必要と認められた方へのサービス

(派遣事業)

- 保育施設での保育補助
- 介護施設お助け隊 など  
(特別養護老人ホームなどでの軽易な仕事)
- 企業、会計事務所等における事務補助、接客
- 選挙事務補助
- スーパー、コンビニにおける品出し
- 飲食店、フードコートにおける調理補助、接客など

個別にお電話、もしくは、  
窓口にお越し下さい！

対象	年齢	60歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	年会費	1,000円

## 介護施設就業体験セミナー (介護施設ワークサポート事業)

高齢福祉課 社会参画支援係  
03-5803-1203



区内特別養護老人ホーム等でインターンとして働くことで、介護補助の実務を体験することができるセミナーです。現場に行く前に、介護補助に関する知識や、仕事として介護現場に携わるための留意点等についての講義があるため、初めての方でも安心です。また、業務内容は介護の「補助」であるため、専門的な知識や経験がなくてもチャレンジできます。



対象	年齢	原則60歳以上	資格	在住	○	在勤	×
費用	無料(インターン期間終了後に謝礼をお支払いします)						
場所	文京シビックセンター(インターン実習は、区内特別養護老人ホーム・高齢者在宅サービスセンター等)						
頻度	年2回募集 講座+インターン実習(20時間)						

## 知的障害者移動支援従事者 養成研修

社会福祉法人 文京 槐の会 えんじゅ  
03-3943-4300



社会福祉法人 武蔵野会  
03-5940-2822



余暇活動や登下校など1人での移動が困難な障害者・児を支援するための従事者(ガイドヘルパー)を養成するため、区の指定を受けた事業所が開催している研修です。この研修を修了された方は修了証が発行され、区の登録事業所で移動支援サービスに従事することができます。ご自身の時間に合わせて働くことができますので、週末や空き時間などを障害者・児のサポートに活かしてみませんか?



※開催日程等の詳細は、事業所のホームページ等でお知らせします。

対象	年齢	高校生以上 ※18歳未満の方は保護者の同意が必要					
	資格	在住	○	在勤	○	在学	○
費用	3,000円(実習修了後、申請により全額返金となります)		場所	文京シビックセンター等			
頻度	年5~6回開催 講義11時間(2日)+実習8時間(1日) 実習先: 社会福祉法人 文京槐の会 は〜と・ピア(大塚4-21-8) は〜と・ピア2(小石川4-4-5) 社会福祉法人 武蔵野会 リアン文京(小日向2-16-15)						

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

## 文京区創業支援セミナー

経済課 創業・就労支援担当  
03-5803-1173



区内で創業を希望する方、区内で創業後5年未満の方を対象に、創業に必要な経営・財務・人材育成・販売方法等の知識を学ぶセミナーです。セミナー参加者を対象に、専門家による個別相談会、起業家との交流会も実施しています。ライフサイクルの転換時期に合わせて創業する方、自分の経験や技術を活かして独立する方などにおすすめです。



対象	年齢	どなたでも
	資格	区内で創業を希望する方、区内で創業後5年未満の方
費用	ひとりで起業編：7,000円、実践編：10,000円 ※入門編とワンストップセミナーは無料	
場所	オンライン開催予定	
頻度	①ひとりで起業編（毎年7～8月頃実施） ②入門編・実践編（毎年10～11月頃実施） ③ワンストップセミナー（毎年2月頃実施）	

## 文京区創業入門サロン

経済課 創業・就労支援担当  
03-5803-1173



創業したい思いはあるものの、具体的な行動まで至っていない方等を対象として、先輩創業者から創業にまつわる体験談や経営に関するお話を聞いたり、参加者同士で自由に交流したり、学びや交流の場となる少人数制のサロンです。希望する方には、専門家による創業相談も行います。

対象	年齢	女性・シニア（ミドル・シニア含む）・若年者の方	資格	創業したい思いはあるものの、具体的な行動まで至っていない方、サロンの内容に関心のある方 等
費用	1回あたり500円			
場所	文京シビックセンター地下2階 産業とくらしプラザ研修室 AB			
頻度	年4回 令和5年8月～9月実施予定			

## 統計調査員

区民課 調査統計係  
03-5803-1172



統計調査員は、国（総務省や経済産業省等）が実施する法律で定められた各種統計調査（国勢調査や経済センサス等）において、国又は東京都の非常勤公務員として仕事をしていただく方です。調査対象となる世帯や事業所への調査票の配布や回収、調査書類の検査や整理などを行います（具体的な内容は調査ごとに開催する「調査員事務説明会」で説明）。区への事前の登録が必要であり、ご登録いただいている調査員の中から調査ごとに従事を依頼します。

対象	年齢	20歳以上	資格	在住 ○ 在勤 ○ その他 ※
費用	統計調査員の登録は無料 統計調査員として従事していただいた場合、調査終了後に報酬をお支払いします。			
場所	文京区内			
頻度	年に1～2回程度（年によって依頼できない場合もあります）			

※ 文京区内で調査活動ができる方であれば、文京区在住・在勤でなくても可。税務・警察・選挙関係の仕事に従事している方は除く。



## 東京都立中央・ 城北職業能力開発センター

文京区後楽1-9-5  
**03-5800-2611**



新たに職業に就かれる方、求職中の方、転職を希望している方を対象に、就職に向けて必要な知識・技能を習得していただく求職者向けの職業訓練を実施しています。在職者の方には仕事に必要な知識や技術を身に付けるための短期の能力向上訓練（キャリアアップ講習）を実施しています。また、社員研修や教育訓練の会場として中小企業等に教室や実習場を貸し出ししており、中小企業の人材育成・確保等に関する相談も受け付けています。

＜求職者向け施設内訓練＞

[6ヶ月]メディアプロモーション科、DTP科

[1年] マルチプリンティング科

＜民間教育訓練機関への委託訓練＞

情報・福祉・医療・事務等の分野の多様な訓練を委託して実施

## 東京都立中央・城北職業能力開発センター 高年齢者校

(仮移転中)新宿区百人町  
3-25-1サンケンビルディング  
**03-3227-5951**



求職者向け訓練は、和装技術科、ホテル・レストランサービス科など特色ある科目があります。また、在職者向けの短期の能力向上訓練（キャリアアップ講習）、その他職業能力開発に関する相談などを行っています。

＜求職者向け訓練＞

○一般向け科目（年齢制限なし）：和装技術科、内装施工科

○高年齢者向け科目（おおむね50歳以上）：ビル管理科、ホテル・レストランサービス科

## ハローワーク飯田橋

文京区後楽1-9-20  
飯田橋合同庁舎内  
**03-3812-8609**



ハローワーク(公共職業安定所)は、地域に密着した総合的雇用サービス機関として、職業紹介・雇用対策・雇用保険業務を一体的に実施しています。就職を希望される方には、一人ひとりの希望に沿った求人情報の提供、職業相談・職業紹介、職業訓練を活用した就職支援を行っています。また、雇用保険失業給付金・教育訓練給付金などの支給に関する相談・支給申請の受理を行っています。

## 東京しごとセンター

千代田区飯田橋3-10-3  
**03-5211-2335**



シニアコーナーでは、55歳以上の方を対象に就業支援を行っています。高年齢者専門のアドバイザーが仕事探しをサポートします。履歴書の書き方や定年退職後の働き方などの各種セミナーや65歳以上の方を対象とした職場体験事業、就職支援講習も実施しています。また、併設するハローワークによる職業紹介が受けられます。



study

学びたい



学びたいことはいろいろ。そして学んだだけではもったいない！  
あなたのやる気を地域で、家庭で、カタチにできます！

## ミドル・シニア講座

高齢福祉課 社会参画支援係  
03-5803-1203



高齢者の就業やコミュニケーション等をテーマにした講演の後、参加者による意見交換を行います。同世代の交流等を通して、ミドル・シニアの社会参加を推進します。これから地域で新たな活動に参加するために、役立つ情報を学び、本当にやってみたいことを考え、実現する方法をみんなで一緒に考えてみませんか。



対象	年齢	概ね 50歳以上	資格	在住 ○ 在勤 ○
費用	無料			
場所	文京シビックセンター			
頻度	年1回募集			



## 文京アカデミア講座・講演会

(公財)文京アカデミア  
アカデミア文京学習推進係  
03-5803-1119



文京アカデミア講座は、地域、文学、歴史・社会、自然科学、芸術、くらし、語学、健康・スポーツなど、多様な分野について学ぶことができる生涯学習講座です。生涯学習支援者、区内大学、区民及び企業等と連携し、年間を前期、後期、後期Ⅱの3期に分けて実施しています。その他、随時、研究者・著名人等による特別公開講座、大学学長による講演会、企業等によるメセナ講演会などを開催しています。

※講座・講演会から年間3講座程度をインターネットで配信しています(eラーニング)。財団ホームページからご覧いただけます。



対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	講座による	場所	アカデミア文京、スカイホール ほか	
頻度	文京アカデミア講座：年3回募集(前期・後期・後期Ⅱ)		講演会：随時募集	

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミアスクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

## 文京いきいきアカデミア

(公財)文京アカデミー  
アカデミー文京学習推進係  
03-5803-1119



地域についての理解を深め、充実した高齢期を過ごすための生涯学習の推進や仲間づくりを目的として、2年制の文京いきいきアカデミア(旧高齢者大学)を実施しています。

### 【カリキュラム】

第1学年：教養課程…受講生全員が同じカリキュラムを履修(共通科目24講座)

第2学年：専門課程…全員必修の共通講座・特別講座と受講生自身が文京アカデミア講座の中から選択する選択科目を履修

※第9期生を令和6年4月頃に募集します。



対象	年齢	60歳以上	資格	在住 ○ 在勤 × 在学 ×
費用	5,000円(選択科目を除く)		場所	アカデミー文京学習室 ほか
頻度	隔年で募集(2年制) *1年次：共通講座24回 2年次：共通講座5回・特別講座5回+選択科目			

※第9期生募集の詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

(公財)文京アカデミー  
スクエア編集部  
03-5803-1103



## (公財)文京アカデミーの情報紙「スクエア」

文京区内の文化芸術の振興及び生涯学習活動の推進を図るとともに、コミュニティの育成に寄与するため、財団事業及びコミュニティ情報に関する記事(各種講座やイベントなど)を掲載しています。また、コンサート出演者等の特別インタビューやチケット情報、アカデミア講座の解説記事なども掲載しています。

発行日：毎月5日(年12回発行)

配布方法：区内新聞折込、区施設及び財団施設窓口



詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

## 生涯学習相談

(公財)文京アカデミー  
アカデミー文京学習推進係  
03-5803-1119

文の京生涯学習司による、生涯学習に関する様々な相談を行っています。何か始めたいがどうしたらよいかわからない、区民プロデュース講座を企画したいがアドバイスが欲しい、区内で実施している催し物について知りたい、趣味のサークルを探したい…などの質問にお答えします。お気軽にご相談ください。

対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	無料		場所	アカデミー文京
頻度	週2~3日(13:30~16:30(祝休日及び年末年始を除く))			

## ふみ みやこ 文の京生涯学習司養成講座

(公財)文京アカデミー  
アカデミー文京学習推進係  
03-5803-1119



生涯学習に関する一定の知識やスキルを習得し、生涯学習事業を企画・調整できる地域のリーダーとして文京区が認定する「文の京生涯学習司」の養成講座を実施しています。生涯学習司は、財団と協働して区民向け講座の企画・運営を行ったり、区民の皆さんから寄せられる生涯学習の相談に対応するなど、文京区の生涯学習のけん引役として様々な場面で活躍しています。

※次回の募集は、令和6年夏頃に実施する予定です。



対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	9,000円程度			
頻度	隔年で実施(次回は令和6年度) 講座:全12回程度			

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

## 生涯学習フェア

文京アカデミア講座や区内大学生涯学習センターの紹介、区内サークルの活動紹介を年に1回行います。学習成果披露の場や区民同士の交流の機会としてご利用いただいています。講座受講相談やサークルの案内も行っています。

(公財)文京アカデミー  
アカデミー文京学習推進係  
03-5803-1119



ふみ みやこ

## 文の京地域文化 インタープリター養成講座

(公財)文京アカデミー  
アカデミー文京学習推進係  
03-5803-1119



地域文化の価値を理解するために必要な知識や技術を習得し、文京区の文化資源の案内役として文京区が認定する「文の京地域文化インタープリター」の養成講座を隔年で実施しています。講座では、文京区の文化遺産についての基礎的知識を習得すると共に、展示の方法や技術についても学びます。インタープリターは、文京区や当財団が主催する講演会や企画展の運営にも、多数協力をいただいています。(※インタープリター＝通訳者・解説者)

※次回の募集は、令和5年夏頃に実施する予定です。

対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	9,000円程度								
頻度	隔年で実施(次回は令和5年度) 講座:全15回程度								

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

## 文京アカデミアサポーター養成講座

(公財)文京アカデミー  
アカデミー文京学習推進係  
03-5803-1119



(公財)文京アカデミーが実施する講座の会場設営や受付、講座に対する感想・改善点の報告など、サポーターとしてボランティアで講座の運営に携わっていただく方を育成する講座です。講義と実習によりスキルを学び、財団とともに受講生に満足度の高い講座を提供するためにサポートしていただきます。

対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料		場所	アカデミー文京学習室 ほか					
頻度	年1回募集 講座全4回+実習1回(サポーターとして従事)								

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページでお知らせします。

## 消費生活推進員養成講座

経済課 消費生活センター  
03-5803-1105



区が実施する消費生活出前講座・イベント時やご近所の方に、悪質商法の手口や生活の基礎知識を伝えるなどの啓発活動にご協力いただく方を養成する講座です。講座の内容は次のとおりです。①契約や悪質商法の基礎知識、衣食住の関連知識などを学習します。②消費者力検定試験(応用コース)を受験します。(1回)③試験で1級～4級に認定された方は、啓発活動に関する実務知識を学習します。

対象	年齢	18歳以上	資格	在住	<input type="radio"/>	在勤	<input type="radio"/>	在学	<input type="radio"/>
費用	無料(テキスト代等一部自己負担)		場所	文京シビックセンター地下2階					
頻度	年1回募集 ①講座(全7回程度)、②消費者力検定試験(毎年11月実施)、 ③検定試験の講評(1回)								

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

## 認知症サポーター養成講座

高齢福祉課  
認知症施策担当  
**03-5803-1821**



認知症のご本人やご家族が地域で安心して暮らすことができるよう、認知症を正しく理解し、温かく見守り、状況に応じて声かけ等ができる「認知症サポーター」を養成しています。開催は区報等でお知らせします。また、人数が集まれば、高齢者あんしん相談センターから講師を派遣できます。



<大人向け>



<中学生向け>



<小学生向け>

対象	年齢	どなたでも	資格	在住	○	在勤	○	在学	○
費用	無料 (テキスト代は自己負担)		場所	高齢者あんしん相談センター等*					
頻度	年5回募集、9月開催イベント「認PAKU」時、講師派遣については随時応相談*								

※詳細は、各高齢者あんしん相談センター（富坂・大塚・本富士・駒込）へお問合せください。

## こころといのちの ゲートキーパー養成講座

予防対策課  
保健指導係・精神保健係  
**03-5803-1836**



悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」としての基礎知識や傾聴等を学習する講座です。「ゲートキーパー」は、日常生活の中で身近な相談相手となり、自殺対策の担い手として、生きやすい地域づくりを推進します。開催時期は区報等でお知らせします。

対象	年齢	どなたでも	資格	在住	○	在勤	○	在学	○
費用	無料								
場所	文京シビックセンター等								
頻度	年数回開催 講義2時間程度								



## 【文京ecoカレッジ】 リサイクル推進サポーター養成講座

リサイクル清掃課  
リサイクル推進係  
**03-5803-1135**



環境・リサイクル・清掃事業についての理解を深め、地域で3R（Reduce発生抑制・Reuse再使用・Recycle再資源化）やリサイクル推進の実践を担う人材を育成する講座です。講座修了者のうち希望する方には、リサイクル推進サポーターとして、区主催のリサイクル普及啓発活動にご協力いただいております。



対象	年齢	どなたでも	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	無料		場所	文京シビックセンターなど
頻度	隔年で実施（次回は令和6年度） 講座：全5回程度（うち1回は清掃工場見学の予定）			

## 【文京ecoカレッジ】環境ライフ講座

環境政策課 地域環境係  
**03-5803-1276**



環境ライフ講座は、環境について楽しく学び、分かりやすく伝える手法を身につけ、一緒に活動する仲間を作ることができます。講座の修了生が環境ライフサポーターとして区主催の環境保全イベント等に参加することで、環境保全活動の輪が広がっていくことを目指しています。



対象	年齢	高校生以上	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○ その他 ※
費用	無料		場所	区民センター、公園など
頻度	おおむね7回程度（修了式含む）			

※地域の環境活動(学習)に関心があり、区内での活動を目指している方はご相談ください。

## 文京区男女平等センター

文京区本郷4-8-3  
**03-3814-6159**



男女平等センターは、男女平等参画社会実現のための学習及び交流の施設です。男女平等参画に関する講演やセミナー等、様々なイベントを、年間を通して提供しています。イベントは、どなたでもご参加いただけます。毎年秋には「男女平等センターまつり」を開催し、登録団体の活動発表や講演会、映画会などの楽しいイベントを通して、当センターの活動内容を紹介しています。



※開催するイベント等の詳細は、ホームページ等でお知らせします。

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。



hobby

# 趣味を楽しみたい

趣味をお持ち方の方も、そうでない方も、  
趣味をつくるきっかけはいろいろあります。

興味やライフスタイルに合わせて、足を運んでみましょう！



文京福祉センター江戸川橋

文京福祉センター江戸川橋  
03-5940-2901



文京福祉センター湯島 実施事業

文京福祉センター湯島  
03-3814-9245



福祉センターでは、区内に住所を有する満60歳以上の方を対象に、健康で明るい生活を毎日送ることができるよう健康の増進(体操・相談)や教育の向上(講座)、交流(趣味の教室・居場所)、入浴サービス等の各種事業を行っています。

60歳未満の方でも、様々な教室や講座、多世代間との交流を目的とした様々なイベントをご用意しています。



対象	年齢	どなたでも ※事業により年齢要件あり
	資格	在住 ※1 在勤 ※2 その他 ※1 ※2事業により資格要件あり
費用	事業によっては有料あり	

下記事業のほかにもさまざまな教室や講座を開いています。

- からだコンディショニング
- おたのしみ講座(文京福祉センター湯島のみ)
- 元気でいきいき教室
- 寿カラオケ教室
- 囲碁・将棋交流会  
(文京福祉センター江戸川橋のみ)



## 文京ふるさと歴史館

アカデミー推進課  
文化資源担当室(ふるさと歴史館)  
**03-3818-7221**



ふるさと歴史館は、区立の博物館として、展示や映像をとおして文京区の歴史や文化財をあらゆる世代の方に伝え、触れてもらい、郷土に対する愛着や関心を深める活動を行っています。年間では特別展や歴史講演会などの各種事業も実施しています。ふるさと歴史館友の会の会員になると、歴史館入館料が無料となり、友の会主催の史跡巡り、バス見学会、講演会等にも参加することができます(年会費が別途必要)。



展示室内の様子



史跡巡りの様子

対象	年齢	どなたでも	資格	どなたでも
費用	入館料：一般100円(団体70円) 中学生以下・65歳以上無料 友の会会員無料 障害者手帳等提示で本人と介護者1名無料(※特別展の際は入館料の変更あり)			
開館時間	午前10時～午後5時(休館日：月曜日、第4火曜日)			

## シビックシネマサロン

(公財)文京アカデミー  
アカデミー文京学習推進係  
**03-5803-1119**



毎月1回、映画の上映会「シビックシネマサロン」を開催しています。上映開始は13:30です。また、ゲストを招いてお話を伺う特別上映会「シビックシアター☆トークショー」も実施しています。

<令和5年度前期上映スケジュール(予定)>

- 4月21日 「サクラサク」  
監督：田中光敏 出演：緒形直人/南果歩
- 5月5日 「シビックアニメまつり」
- 6月16日 「ガス燈」  
監督：ジョージ・キューカー 出演：イングリッド・バーグマン
- 7月21日 「花いちもんめ」  
監督：伊藤俊也 出演：千秋実/十朱幸代
- 8月18日 「20世紀に輝いた世界の女性たちシリーズ」  
出演：アメリア・イアハート/グレース・ケリー
- 9月15日 「そして父になる」  
監督：是枝裕和 出演：福山雅治



対象	年齢	15歳以上(中学生を除く)	資格	在住 ○ 在勤 ○ 在学 ○
費用	無料		場所	アカデミー文京レクリエーションホール
頻度	月1回(第3金曜日) *5月を除く(5月はこどもの日記念アニメまつりを実施)			

※詳細は、財団情報紙「文京アカデミースクエア」、区報、財団ホームページをご覧ください。

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

# 脳トレ体操教室、囲碁・将棋交流会

高齢福祉課 社会参画支援係  
03-5803-1203



随時、区報やホームページ等で募集しています。

音楽ではつらつ脳トレ体操教室：通信カラオケの多彩なメニューを活用し、体操・脳トレ・ゲームなど、様々な楽しみ方をインストラクターがご案内します。

囲碁・将棋交流会：交流会はクラスごとに対戦を行います。



対象	年齢	音楽ではつらつ脳トレ体操教室：65歳以上 / 囲碁・将棋交流会：60歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 ×
費用	音楽ではつらつ脳トレ体操教室：参加費1回300円（飲み物代等） 囲碁・将棋交流会：無料	

みんなが主役！ 楽しく目指す健康長寿！  
ふみ みやこ  
文の京フレイル予防プロジェクト

## フレイルって何だろう？

年を重ねることで心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的でなくなった」という人は、フレイルの危険信号です!!



## ＼ やってみよう! 『イレブン・チェック』 /

1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2	野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
3	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
4	お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11	何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

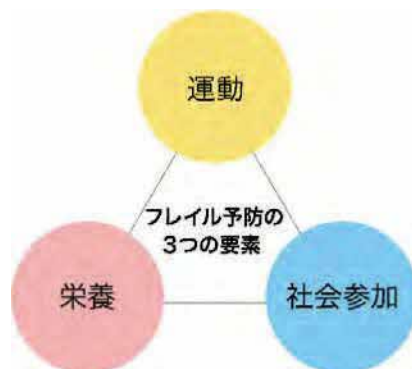
※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。  
(東京大学高齢社会総合研究機構『フレイル予防ハンドブック』より)

右に○が付いた項目が注意信号!



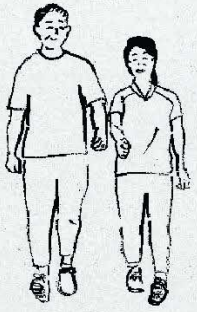
## フレイルサポーター

フレイル予防活動を担うサポーターです。養成講座を受講して、「フレイルチェック」の進行や計測、フレイル予防の普及啓発など、地域で活動していきます(年1回程度募集)。

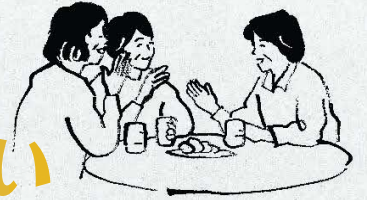


区内の会場で、さらに詳しい「深掘りチェック」やフレイル予防のポイントのご紹介などを行っています。詳しくは右のQRコードからご覧ください。





／ fine ／



# いつまでも元気でいたい

ご家族やご自身の「介護予防」が気になる方には、  
住みなれた地域で行われているさまざまな講座や集いの場があります。  
いつまでも楽しく活動することで健康寿命を延ばしましょう！

## 介護予防教室

高齢福祉課 介護予防係  
03-5803-1209



元気なうちから介護予防に取り組むことで、体力の維持及び向上、認知症の予防につながります。

- 転倒骨折予防教室
- 若返りパワーアップ教室
- 転ばナイス教室
- パワーアップマシン教室
- いきいき荏岐坂元気力アップ教室
- 尿失禁予防教室
- 健康音楽教室
- ひざ痛・腰痛予防教室
- 健康脳トレ教室
- 脳活エクササイズ教室
- 健康マーじゃん教室
- シニアのためのフィットネス教室 等



健康音楽教室の様子



パワーアップマシン教室の様子

対象	年齢	65歳以上
	資格	在住 ○ 在勤 × その他 医師から運動制限を受けていない方
費用	無料 ※申込が必要です。(申込方法等は、各教室事業開始時期の1~2か月前に区報等でお知らせします。)	

## 介護予防に役立つ情報誌「いきいきシニアの元気カマップ」

地域の教室や講座、地域の方々のサロン、介護予防と地域の支え合いの場「かよい〜の」などを掲載しています。ご利用ください。

- シビックセンター9階高齢福祉課
  - 地域活動センター
  - 高齢者あんしん相談センター
- などで配布しています。





区の指導者養成講習を修了した文の京介護予防体操推進リーダーとともに、文の京介護予防体操を行います。また、ストレッチ体操なども行います。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、1か月単位の事前申込制です。※文の京介護予防体操は、文京区と区民モニター、区内介護施設理学療法士、東京大学が協力して開発した体操です。



対象	年齢	65歳以上		
	資格	在住 ○ 在勤 × その他 医師から運動制限を受けていない方		
費用	無料 ※申込が必要です。	場所	下表参照	
頻度	1か月単位の事前申込制※日程と会場は、区報等でお知らせします。			

会場	所在地	曜日	時間(入替制)
1 汐見地域活動センター	千駄木3-2-6	月	午前
2 文京千駄木高齢者 在宅サービスセンター	千駄木5-19-2 特養ホーム千駄木の郷内		
3 大原地域活動センター	千石1-4-3		
4 文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15 文京総合福祉センター内		
5 音羽地域活動センター	音羽1-22-14	火	午前
6 アカデミー音羽	大塚5-40-15		
7 不忍通りふれあい館	根津2-20-7		
8 動坂会館	千駄木4-8-14	水	午前
9 湯島地域活動センター	本郷7-1-2 総合体育館内		
10 シルバーセンター	春日1-16-21 文京シビックセンター内		
11 文京福祉センター湯島 ※上履きが必要です	本郷3-10-18 湯島総合センター内	木	午後
12 礪川地域活動センター	小石川2-18-18		
13 向丘地域活動センター	向丘1-20-8		
14 アカデミー茗台	春日2-9-5	金	午前
15 駒込地域活動センター	本駒込3-22-4		

※会場、実施する曜日等は、令和5年2月現在です。(変更があった場合は、区報、ホームページでお知らせします。)

# 文京区よつばクローバークラブ 〈文高連〉

高齢者クラブ活動室  
(区役所4階)

03-5803-1114



高齢期の生活を健康で豊かなものにするために、地域で自主的にクラブを結成し、社会奉仕、教養や生きがいの向上、健康の増進、レクリエーション及び地域活動等を行っています。区内在住のおおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。区内には約50のクラブがあり、活動内容もさまざまです。発表会、クラブ対抗での大会、バス旅行等、所属のクラブを超えた交流もあります。高齢者クラブに加入し、元気に仲間づくりをしませんか！



ペタンク大会



リズム脳トレ



文京歴史探訪まち歩き(2回)  
教養講座で学んだ地域を歴史探訪まち歩き



## あなたの地域に高齢者クラブを作りませんか！

区内在住の60歳以上の方が30名以上で「高齢者クラブ」として登録すると、活動会場の優先予約ができるようになります。また、運営補助金の制度もあります。詳しくは、高齢福祉課社会参画支援係(03-5803-1203)へご相談ください。

文京区高齢者クラブ連合会  
ホームページ

クラブの様子が  
詳しくわかります



## いきいきシニアのつどい

毎年11月頃に、高齢者クラブを中心とした高齢者の作品を一堂に集めて展示しています。同時に、作品の即売コーナー、マッサージコーナーなどを行っています。絵画、手芸、工芸品など、創作活動を年1回発表する貴重な場となっています。



作品展示



即売会



むかしばなしのおへや

## 地域の支え合いの場 住民主体の通いの場「かよい〜の」

文京区社会福祉協議会  
地域福祉推進係  
03-5800-2942



おおむね65歳以上の高齢者が、介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合いや支え合い活動を積極的に進めていくものです。定期的に集まり身体を動かす中で、お互いのできることで助けあいながら健康で安心した生活を目指します。地域の中でそのような助け合いの輪を広げていくことでより良い地域づくりをすすめます。現在、28箇所住民の皆さんにより運営されており、活動場所や内容、活動日等も様々です。コロナ感染拡大の影響により活動内容や日程に変更が生じる場合がありますのでお問い合わせ下さい。



団体名	活動場所	曜日	内容
それいゆ	春日1	金	ラジオ体操、文の京体操、ロコモ体操、手話ソングなど
コーシャ千石ふれあいサロン	千石3	火/木/金	文の京体操、ストレッチ、カーレットなど
かよい〜の風のやすみば	千石4	水	貯筋体操、脳トレ、有酸素運動など
文京吹矢人クラブ	白山4	土	準備体操・吹矢体操後に初歩段階の吹矢、懇親会など
ひよりクラブ	千石3	金	スクエアステップ（マットを用いたエクササイズ）
のぞみ会	小石川2	水	健康体操、ストレッチ、脳トレ、筋力向上トレーニングなど
カナリア会	春日2	土	音楽療法・脳トレ体操、椅子のできる体操やストレッチなど
コーシャ千石クラブ	千石1	水	ボッチャを中心に、軽い体操、懇親会など
ひまわり会	千石1	火	介護予防体操、脳トレなど
コスモSK	千石3	土	筋トレ、ストレッチ、ダンスなど
とらいあんぐるタイム	大塚6	火	貯筋体操、脳トレ、有酸素運動、ストレッチなど
みょうがの会	小日向2	水/金	ストレッチ、有酸素運動、転ばない身体づくりと健康維持
ハイビスカス	大塚5	月	フラダンスを中心とした活動
同友会たんぼぼ	音羽1	水	介護予防体操を通じて参加者同士のふれあい
めじろ台GGC	目白台1	金	準備体操後にグランドゴルフ
コミュニティカフェひまわりママ	本郷2	火/水/木	ころばん体操、健康運動指導士の健康体操、脳トレゲーム、看護師による健康相談など
向丘クラブ	向丘1	月/木	準備体操後にカーレット、食事会など
文京クラブ	向丘1	火	カーレットを中心に、軽い体操、懇親会など
湯島元気体操会	本郷3	金	柔道整復師による元気体操
文京ノルディックウォーク友の会	根津1	木	2本のポールを使用したノルディックウォーク
お手軽筋カトレゆったりストレッチ	本郷7	火	筋カトレーニングとストレッチ
さつきクラブ	本郷7	金	水泳を中心とした活動
スイミングスバル	本郷7	月	水泳と水中ウォーキング
みんなの体操	本駒込4	火	柔道整復師会講師による体操、血圧・握力測定
しのばず	千駄木3	金	カーレットをメインに吹矢、ダーツ、ユル体操、食事会など
だれでもテニス汐見	千駄木2	週末	ソフトテニスを中心に、ラジオ体操、軽いランニングなど
MEGUMI会	本駒込3	水	チューブを利用した転倒骨折予防体操、食事会など
昭和体操火曜グループ	本駒込2	火	介護予防体操（ストレッチ、バランストレーニング）など

令和4年11月25日現在

詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

ホームページは  
こちらから



## 『セカンドステージ・サポート・ナビ』 ホームページ公開中

本誌がWebページになりました!!  
掲載事業の募集開始のご案内や、受講者へのインタビュー、  
ボランティア体験の記事などを随時更新していきます。ぜひご覧ください!



## セカンドステージ・サポート・ナビ

編集・発行 2023年3月

文京区役所 福祉部高齢福祉課  
〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21  
TEL 03-5803-1203  
FAX 03-5803-1350

印刷物番号 E0222038