

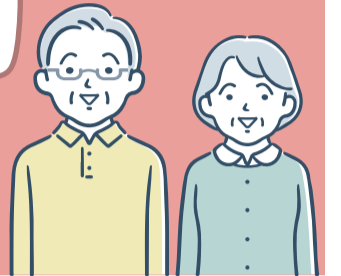


No.1786

■主な内容	4年度特別区民税・都民税の証明書を発行します…	3面
新型コロナウイルスワクチン接種について…	中小企業向け融資あっせん制度 ……	3面
自転車損害賠償責任保険の加入はお済みですか?…	文京区指定有形文化財 新規指定……	4面

みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！

文の京フレイル予防プロジェクト

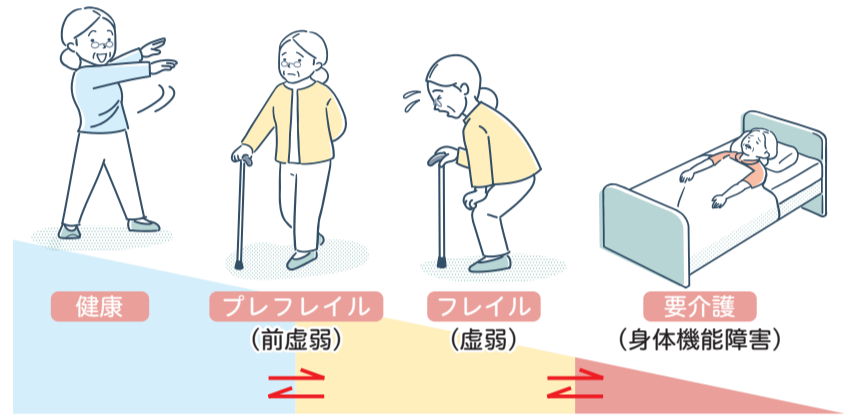


「フレイル」とは…

加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した「健康」と「要介護状態」の間の状態

フレイルの兆候に早めに気づき、正しい対処をすれば、進行の抑制や健康な状態に戻すことができると言われています。

心身ともに健康に年を重ねていくためには、「フレイル予防」が大切です。コロナ禍で「コロナフレイル」の懸念も広がっています。工夫して、楽しんで、フレイル予防に取り組んでいる仲間と一緒に続けましょう、フレイル予防！



(参考) 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」

フレイル 予防講演会

老いることの意味を問い直す ~「フレイル」に立ち向かう~
 5月25日(水)午後2時~4時 区民センター 飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構機構長) などを150人(抽選)無料参加がき又は「フレイル予防講演会」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒112-8555 文京区高齢福祉課社会参画支援係へ(区からも申込可) 5月11日(水)必着
 ※文京区民チャンネル(CATV)での放映、YouTube「文京区公式チャンネル」配信予定



飯島勝矢氏

フレイル チェック

「フレイルチェック」してみませんか？
 フレイルサポーターと一緒に、食と口腔機能・運動・社会参加の項目のチェック、筋肉量の測定等を楽しみながら行い、フレイルの兆候について確認することができます。
 ※詳細は、区報6月号に掲載予定

質問例

- 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？
- 自分が活気に溢れていると思いますか？



フレイル 予防チーム(SFB)

運営チームに参加してみませんか？
 養成講座を受けた区民の「フレイルサポーター」等で構成する文京区のフレイル予防チーム「ストップ！ザ・フレイル文京(SFB)」が地域で活躍しています。
 フレイルチェックの運営のほか、フレイル予防の周知など、文京区のフレイル予防のための様々な活動を楽しみながら行っています。
 ※フレイルサポーター養成講座の詳細は、区報8月号に掲載予定



鍵は「社会参加(人とのつながり)」

フレイル予防のために欠かせないのは、社会参加(人とのつながり)です。自分に合った様々な方法で、人とのつながりを大切にしましょう。

つながるオンライン「加寿多ねっと」

フレイル予防で大切な「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加(人とのつながり)」に関する動画やお役立ち情報について、LINEを活用した発信を行っています。

二次元コードから友だち追加してみてください。

※LINEの友だち追加を行うには、LINEアプリのインストールが必要

LINE公式アカウント 加寿多ねっと



生きがい探しガイドブック 「セカンドステージ・サポート・ナビ」

これまで様々な経験を重ねて人生を築き、次の「セカンドステージ」へ歩みだそうとしている50代以上の方に向けた冊子です。

新たな出会いとなる“場”の情報をご覧ください。

※無料▶配布 高齢福祉課・福祉センター・地域活動センター等

Web版▶



問合せ 高齢福祉課社会参画支援係 ☎ 03-5803-1203



新型コロナウイルスワクチン接種について

4月14日
時点の情報

12歳以上の方の3回目接種について

詳細は区HPへ▶



区では、「2回目の接種完了から6か月以上経過した12歳以上」の方を対象として追加接種(3回目接種)を実施しています。

18～64歳の方

2回目接種完了日	接種券発送日	予約開始日	3回目接種時期
3年11月	発送済	受付中	5月
12月	5/9(月)	5/16(月)	6月

●**集団接種** 予約サイト又はコールセンターから予約をお願いします。

5月から2会場になります。

会場	所在地	ワクチン
文京シビックセンター25階	春日1-16-21	・ファイザー社製 ・武田/モデルナ社製
東京ドーム2階コンコース	後楽1-3-61	・武田/モデルナ社製

! **65歳以上の方は、原則接種日時と会場が指定となります**
接種券に同封して、接種日時と会場を区があらかじめ指定する「事前指定通知」を発送します。

! **地域活動センターで変更・キャンセルの代行支援を行っています**
ご利用の方は最寄りの地域活動センターへ。(土・日曜、祝日を除く午前9時～午後5時)

●**個別接種** 医療機関ごとに異なるため、直接お問い合わせのうえ、予約をお願いします。医療機関一覧は区HPをご確認ください。

12～17歳の方

2回目接種完了日	接種券発送日	予約開始日	3回目接種時期
～3年10月	発送済	受付中	4月
11月			5月
12月			6月
	5/9(月)	5/16(月)	6月

! **ワクチン** **ファイザー社製**

※18歳以上の方が接種するワクチンと同じものを使用します。
※現時点で使用するワクチンはファイザー社製ワクチンのみであり、1・2回目に武田/モデルナ社製ワクチンを接種した方も、ファイザー社製ワクチンでの接種になります。

! **会場** **文京シビックセンター25階(春日1-16-21)**

! **15歳以下のお子さんの保護者の方へ**
保護者の同意及び当日の同伴が必要です。予診票に保護者の署名が必要です。

小児(5～11歳)の1・2回目接種について

詳細は区HPへ▶



区では、3月から「小児(5～11歳)」の方を対象に新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。

対象 1回目接種日時時点で**5歳以上11歳以下**の方
● 5歳になる方 = 5歳の誕生日の前日から接種可能です。
● 11歳の方 = 12歳の誕生日の前々日まで接種可能です。
※1回目の接種時に11歳の方が、2回目の接種日までに12歳の誕生日を迎えた場合、2回目接種にも小児ワクチンを使用します。

5歳の誕生日	接種券発送日	予約開始日	1回目接種時期
4年5月	発送済	受付中	誕生日の前日から
6月	5/9(月)	5/16(月)	

※今後、5歳になる方には、誕生日の前月上旬に接種券を送付する予定です。

回数 **2回**
● 1回目接種から3週間の間隔をおいて2回目接種が可能です。

ワクチン **ファイザー社製(5～11歳用)**
※12歳以上の方のワクチンとは用法・用量が異なります。

会場	所在地	1回目接種日(5月)
保健サービスセンター	春日1-16-21 文京シビックセンター3階	最新情報は、区HPをご参照ください。
保健サービスセンター本郷支所	千駄木5-20-18	
総合体育館	本郷7-1-2	
個別接種会場	各医療機関	

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(予約開始日は午前9時から)

新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター
03-6747-4593(毎日午前9時～午後8時)

! **かけ間違いに注意**
最新情報は区HPへ▶(予約サイトもこちらからアクセス)

自転車損害賠償責任保険の加入はお済みですか？

安全性の高い自転車の利用と、自転車損害賠償責任保険の加入を促進するため、自転車TSマーク*取得費用の助成を行っています。

▶助成額 1,000円(区内の自転車安全整備店でTSマークを取得した区内在住者及び区内に住所を有する事業所)▶申込書(区内の自転車安全整備店へ持参(当日記入可、自転車と住所が確認できるものを持参)▶申込書配布 区内自転車安全整備店・土木部管理課

自転車安全整備店	所在地	電話
大畑サイクルサービス	本駒込1-7-11	03-3941-7963
加藤モータース	目白台3-25-12	03-3941-9306
キリン商会	本郷4-3-3	03-3811-2594
藤野商店	本駒込5-1-2	03-3941-0769
徳田輪業	千石4-44-8	03-3941-4941
オリンピック 白山店	西片1-17-11	03-3813-9121
サイクルスポット 千石店	本駒込2-29-14	03-6902-9711
サイクルスポット 湯島店	湯島3-34-6	03-5817-4925
サイクルスポット 後楽園店	小石川2-25-13	03-5840-8260
サイクルスポット 後楽園別館	小石川2-25-10	03-5615-9050
サイクルスポット 西日暮里店	千駄木3-25-6	03-5834-0915
ちゃりんこハウス	白山5-5-4	03-3814-1007
ライフサイクル プレイス	本駒込5-47-4	03-5685-2551

※詳細は土木部管理課へ
*TSマーク:自転車安全整備店に勤務する自転車整備士が点検整備した普通自転車に貼るシール(1年間有効な傷害保険と賠償責任保険が付帯)

土木部管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

5月1日(日)～31日(火) 自転車安全利用TOKYOキャンペーン

自転車の交通ルールとマナーを広く周知・啓発し、社会全体で自転車安全利用の推進を図ります。自転車安全利用五則を守り、安全運転を心掛けましょう。

- 自転車安全利用五則**
①自転車は、車道が原則、歩道は例外②車道は左側通行(右側通行禁止)③歩道は歩行者優先で、自転車は車道寄りを徐行④安全ルールを守る⑤子どもはヘルメットを着用
- 大人もヘルメット着用**
ルールを守っていても事故に遭う可能性があります。ヘルメットを着用しましょう。
- 反射材の着用**
夜間は、暗い服装をしていると、車の運転者から見づらくなります。反射材を身に付けて自分の存在を知らせることは、交通事故防止に効果的です。
- 自転車保険の加入**
都では2年4月から自転車損害賠償保険等の加入が義務化されました。また、文京区では自転車保険が付帯されている自転車TSマーク取得費用助成事業を行っています。

土木部管理課交通安全係 ☎03-5803-1244

区議会 2月定例議会終わる

2月定例議会は、2月8日(火)から3月24日(木)の日程で行われました。可決された議案は、次のとおりです。

なお、議案及び委員会資料は、区議会HPで公開しています。

4年度当初予算関係

▷一般会計予算▷国民健康保険特別会計予算▷介護保険特別会計予算▷後期高齢者医療特別会計予算

3年度補正予算関係

▷一般会計補正予算(第4回)▷国民健康保険特別会計補正予算(第2回)▷介護保険特別会計補正予算(第2回)▷後期高齢者医療特別会計補正予算(第2回)▷一般会計補正予算(第5回)▷一般会計補正予算(第6回)

条例等

▷文京区基金条例の一部を改正する条例▷文京区職員定数条例の一部を改正する条例▷職員の勤務時間、休日、休暇等に関する条例の一部を改正する条例▷公益的法人等への職員の派遣に関する条例の一部を改正する条例▷(仮称)中央大学茗荷谷キャンパス整備工事に係る費用負担に関する協定の一部変更について▷文京シビックセンター議場特定天井改修工事請負契約▷小石川地方合同庁舎(仮称)新設工事に係る受託契約▷文京区保健衛生事務手数料条例の一部を改正する条例の一部を改正する条例▷文京区建設事務手数料条例の一部を改正する条例▷文京区「特別区道」道路占用料等徴収条例の一部を改正する条例▷文京区立公園条例の一部を改正する条例▷文京区立本郷給水所公苑条例の一部を改正する条例▷公園再整備工事(文京区立久堅公園)請負契約▷特別区道路線の認定について▷文京区保育所における保育に関する条例の一部を改正する条例▷文京区立学校施設使用条例の一部を改正する条例▷幼稚園教育職員の勤務時間、休日、休暇等に関する条例の一部を改正する条例▷東京都後期高齢者医療広域連合規約の変更に関する協議について▷職員の育児休業等に関する条例の一部を改正する条例▷文京区国民健康保険条例の一部を改正する条例

決議

▷ロシアによるウクライナへの軍事侵攻に抗議する決議

意見書

▷経口中絶薬の承認審査にあたり、女性を守るための総合的な検討を求める意見書

なお、意見書については、国会及び関係行政庁に送付しました。

区議会事務局 ☎03-5803-1313

4年度特別区民税・都民税の証明書を発行します

4年度の特別区民税・都民税(住民税)の納・課税証明書は、納税通知書等の発送日以降発行可能となります。なお、納税証明書は納付を確認後発行します(納付後3週間以内に申請する場合は、納付金額を確認できる領収書等を税務課まで持参)。

住民税の徴収方法によって発行開始日が異なりますのでご注意ください。

●納税通知書等の発送及び証明書発行開始日

- 特別徴収(住民税が給与から差し引かれる方) = 5月12日(休)
●普通徴収(個人で住民税を納めている方、住民税が年金から差し引かれる方) = 6月10日(金)

※申告期限の延長により、一部の税証明の発行が遅れる場合や申告の内容が反映されない場合あり

証明申請に必要なもの

▶持参書類 本人確認書類(運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど。保険証の場合はキャッシュカード・診察券なども1点必要)▶発行場所 税務課・戸籍住民課・区民サービスコーナー・コンビニエンスストア ¥1通300円(コンビニエンスストア以外)、1通200円(コンビニエンスストア)

※税務課・戸籍住民課のみ交通系電子マネーでの支払いも可。コンビニエンスストアでの発行は、交通系電子マネー利用不可

※コンビニエンスストアでの発行は個人番号カード(マイナンバーカード)が必要

※代理人(家族を含む)が申請するときは、委任者本人が署名した委任状が必要(見本参照)

※申請できる課税証明書は6年度分(平成29~31年度、令和2~4年度)、納税証明書は4年度分(平成31年度、令和2~4年度)

※本人による郵送申請も可

●軽自動車税(種別割)の納税通知書の発送開始日

納税通知書発送日 = 5月10日(火)

軽自動車税(種別割)の納税証明書の申請については下記へ

図[納税通知書等の発送について]

税務課課税第一・第二係 ☎03-5803-1154~5

[税証明書の発行及び軽自動車税(種別割)の納税通知書等について]

税務課税務係 ☎03-5803-1152

委任状 (原本)
(代理人) 住所 ○○○区××-××
氏名 △△△△
生年月日 ○年○月○日
上記の者を代理人と定め下記に関する交付申請の権限を委任いたします。
○○年度 課税(非課税)証明書 ○通
○○年度 納税証明書 ○通
使用目的 ~~~のため
令和○年○月○日
(委任者) 住所 ○○○区××-××
氏名 △△△△
生年月日 ○年○月○日
※氏名は必ず委任者本人が署名してください。

▲委任状見本

中小企業向け融資あっせん制度

区内中小企業が必要な事業用運転資金・設備資金を低利で受けられるようあっせんを行っています。あっせんした融資の実行後、区が一定条件のもとに利子補給をします。

区区内中小企業者申請書及び必要書類を郵送又は直接〒112-0003文京区春日1-16-21東京商工会議所文京支部 ☎03-5842-6731へ▶申請書配布東京商工会議所文京支部

Table with columns: 融資名, 資金使途, 限度額, 返済期間, 元金据置期間, 利率(年)%, 貸付利率, 区補助, 本人負担. Rows include 一般運転資金, 一般設備資金, 小規模企業資金, 創業支援資金, 創業特例, 先端設備等導入支援資金, 経営環境変化対策資金, 短期運転資金, 新型コロナウイルス対策緊急資金, 新型コロナウイルス対策事業多角化・業態転換資金.

※1 特定創業支援事業による支援を受け、その証明書をお持ちの方のみ
※2 中小企業が先端設備等導入計画の実施に際し、必要とする設備資金が対象
申込には中小企業等経営強化法第52条第4項に基づく先端設備等導入計画の認定書が必要
※3 申込の直前3か月間若しくは1年間の売上高又は営業利益が前年同期と比較して10%以上減少していることが要件
※4 内容は年度途中で変更する場合あり
※5 特別融資については、上表以外の資金もあり

元気高齢者が活躍! 介護施設就業体験セミナー (有償インターン募集)

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。介護に関する知識や、仕事として介護現場に携わるための留意点に関する講座があり、初めての方でも安心です。セミナー終了後、シルバー人材センター会員として、継続してご活躍いただけます。

原則60歳以上の区内在住者(受講後、シルバー人材センター会員として働く希望のある方を優先。すでに会員の方はシルバー人材センター事務局へ問合せ。50歳代の区内在住者及び受講後に区内介護施設での就業を希望する方も応募可) 15人(抽選) 無料(シルバー人材センター会員登録は、年会費1,000円が必要) 申請はがき・FAX又は図にセミナー名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・シルバー人材センター会員登録希望の有無を明記し、〒113-0024文京区西片2-4-34竹箒の会 ☎080-1097-1877 FAX03-3321-6050 図bunkyokaigo@gmail.comへ 5月30日(月)必着

Table with columns: 日時, 会場, 内容. Rows include 6/18(土) 9:15~16:10, 6/25(土) 13:00~16:40, 6/27(月)~7/8(金)のいずれか1日(1時間), 実習体験後~9/30(金)のうち20時間.

※シルバーセンター内では昼食不可
※インターンシップ先の施設は選択不可、予定が変更になる場合あり
※インターン期間終了後、謝礼を支給

5月の番組表

Table with columns: 時間, 番組, 内容. Lists various programs like Safety Mini, My Story, and local news.

*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。

5月 地域子育てステーション

Table with columns: 保育園名, 日時, 主な内容, 電話. Lists events for various kindergartens.

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。

鷗外生誕160年没後100年記念 特別展「読み継がれる鷗外」

鷗外を敬愛する小説家・平野啓一郎が選出した作家や研究者8人(青山七恵、コリーヌアトラン、宇佐見りん、ロバートキャンベル、永井愛、中島隆博、平出隆、村田喜代子)とともに鷗外を読み解き、作品などの関連資料を紹介します。

Table with columns: 日時, 講師(敬称略), 定員, 費用, 申込, 締切. Details for the exhibition.

展示解説(ギャラリートーク) 5月4日、6月15日、7月13日(全て水曜)午後2時無料(当日の展覧会チケット又は半券を提示) 当日直接会場へ

留学生の方へ アートウォールシビック特別企画

森鷗外没後100年記念デザイン展 1年を通して行う没後100年記念事業のために都立工芸高校の生徒が制作した作品(原画・パネル)を展示します。

4年度 文京区国内交流・連携事業補助金申請の募集

住民交流を目的としたイベントや自然体験などを行う団体に、経費の一部を補助します。申請内容 交流事業1件について経費の2分の1(上限10万円)。

文の京文化発信プロジェクト かなざわ講座「金沢の建築文化の魅力」

文京区の友好交流都市である金沢市の建築文化をテーマに、金沢城公園周辺、金沢21世紀美術館、茶屋街などの金沢を代表する建築や街並みの魅力について学びます。

来て見て体験 文京の伝統工芸イベント

Table with columns: 日時, 会場, 伝統工芸(敬称略)・品目, 制作体験内容(参加費). Lists traditional crafts events.

アライグマ・ハクビシンの防除事業の実施

被害を受けた家屋(一般の民家・アパート等)の屋外に箱わなを設置します。アライグマ、ハクビシンの駆除について説明します。

文京区指定有形文化財 新規指定

名称・員数 麟祥院文書 1,229点 種別 区指定有形文化財(古文書) 所有者 宗教法人麟祥院(湯島4丁目) 大沢山麟祥院は、春日局により寛永元(1624)年、現在地に創建された臨済宗妙心寺派の寺院です。

食べ残し対策に取り組み 「ぶんきょう食べきり協力店(新規登録店)」募集

食品ロス削減のため、食べ残し対策に取り組む店舗を募集します。登録店舗には、登録証と協力店ステッカーを交付し、区等で店舗名と主な取組等を紹介いたします。

3R*に取り組む 「リサイクル推進協力店(新規登録店)」募集

リサイクルの推進や食品ロスの削減に積極的に取り組む店舗を募集します。登録店舗には、登録証と協力店マークを交付し、区等で店舗名と主な取組等を紹介いたします。

「わが家の省エネチャレンジ」参加者の取組紹介

地球温暖化を防止するには、私たち一人一人のところががけが大切です。家庭の電気やガスの使用量を見直し、CO2削減につながる省エネ生活にチャレンジいただく「わが家の省エネチャレンジ事業」での参加者の取組を参考に、ぜひ省エネにチャレンジしてみましょう。

トヨタヴェルブリッツによるタグラグビー教室

ジャパンラグビーリーグワンで活躍するトヨタ自動車ヴェルブリッツから講師を招き、タグラグビー教室を開催します。親子で思い切りからだを動かし、ラグビーの魅力を開きましょう。

生ごみ減量塾(春季) ~エコの花、腐葉土作って咲かせよう!~

野菜くずで作る生ごみ腐葉土の作り方・使い方を、講義と実習を通して学びます。6月3日(金)午後2時~4時 区民センター 園松本美智子氏(緑のごみ銀行代表) 区内在住・在勤・在学者 20人(抽選) 無料

文京ecoカレッジ

教えて!! エコ先生の特別授業 ~ごみ・リサイクル出張講座~

Table with columns: 区民及び小学校, 講座名, 講師(敬称略)・定員等, 内容. Lists various eco-themed workshops.

凡例 日付 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

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。休止(中止)・縮小・休館等を行う窓口・事務・施設・行事(イベント)について詳細は区HPへ

健康・子育て

転ばない教室

6月22日～7月27日の水曜(全6回) 午前10時～11時30分 東急スポーツオアシス本駒込店(本駒込2-28-12) 転倒による骨折等が原因で要介護状態になるのを防ぐため、転ばない、骨折しないカラダづくりを学ぶ医師から運動制限を受けていない65歳以上の区内在住者(初めて参加する方を優先) 定員20人(抽選) 無料 申込本人が電話で高齢福祉課介護予防係 03-5803-1209へ 申込期間 5月2日(月)～17日(火)

尿失禁予防教室

5月27日(金)午後2時～4時 アカデミー文京 下部の筋力や下肢の筋力を高めることで、軽い尿失禁の予防と改善を目指す 半田瞳氏 区内在住の65歳以上の女性 定員15人(申込順) 無料 5月2日(月)午前9時から電話で高齢福祉課介護予防係 03-5803-1209へ

春のウォーキングレッスン

6月1日・15日、7月6日(全て水曜、全3回) 午後2時～3時30分 保健サービスセンター 効果的な歩き方と正しい姿勢を学ぶ 加藤有里氏(健康運動指導士) 64歳以下の区内在住者(全回参加できる方を優先) 定員12人(申込順) 無料 5月2日(月)から電話で保健サービスセンター 03-5803-1807へ

ママとベビーのふれあい体操教室(0歳児対象)

5月9日(月)午前10時～11時 勤労福祉会館 ベビーマッサージと簡単な産後ヨガ 吉松寛生氏 首が据わっている0歳児と保護者 9組(申込順) 300円 電話で勤労福祉会館 03-3823-6711へ 5月8日(日) ※運動しやすい服装で、バスタオル1枚持参

プレマクッキング ～らくらく! マタニティごはん～

6月10日(金)午後1時30分～2時30分 保健サービスセンター本郷支所 講義とデモンストレーション「妊娠中の栄養と食事」 妊娠中の区内在住者 定員12人(申込順) 無料 電話で保健サービスセンター本郷支所 03-3821-5106へ 申込期間 5月10日(火)～6月10日(金) ※筆記用具を持参

母親学級(土曜1回コース)

6月4日(土)午前9時30分～11時5分 保健サービスセンター 助産師や歯科衛生士のミニ講話、育児実習等 就労等により平日の母親学級に参加できない20週以降の区内在住の初妊婦 定員20人(申込順) 無料 5月2日(月)から電話で保健サービスセンター 03-5803-1805へ ※平日の母親学級参加者は不可 ※母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参

介護者教室 老い支度講座(オンライン同時開催)

老い支度って何から始めればいいですか? 5月28日(土)午後2時～3時30分 千駄木の郷新堀季之氏(高齢者あんしん相談センター駒込センター長) 区内在住・在勤・在学者 定員30人(申込順) 無料 電話・又は 教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・メールアドレスを明記し、高齢者あんしん相談センター駒込 03-3827-5422 03-5832-6173 komagome-houkatsu@bz03.plala.or.jpへ(右記二次元コードからも送信可) ▲二次元コード

健康スキルアップクラス

6月8日・22日、7月13日・20日(全て水曜) 午後2時～3時30分 保健サービスセンター 筋膜ほぐし、骨盤調整、筋肉トレーニング、ストレッチを組み合わせた運動 門田公子氏(健康運動指導士) 64歳以下の区内在住者(全回参加できる方を優先) 定員12人(申込順) 無料 5月9日(月)から電話で保健サービスセンター 03-5803-1807へ

両親学級

沐浴・育児(着替え、おむつ替えなど)デモ、産後の話、リラックス体操等 区内在住ではじめて赤ちゃんが生まれる妊娠24週以降(実施日現在)の夫婦 無料 又は往復はがきに「文京区両親学級」・住所・参加者氏名(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 ポピンズプロフェッショナル「ポピンズ文京区両親学級係」へ 申込期間 5月5日(祝・木)～15日(日)必着

Table with 4 columns: 日時, 会場方法, 定員(抽選、出産予定日を考慮), 6/11(土), 6/25(土), 6/26(日)

母子手帳・筆記用具・飲み物(必要な方)を持参 ※集団形式の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 ※オンライン形式は、はがき申込不可 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

Table with 6 columns: 区分, 対象, 日(曜), 受付時間, 日(曜), 受付時間. 保健サービスセンターの健康相談(5月)

※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)

医療機関案内

Table with 3 columns: 機関名, 電話, 受付時間. 東京都子供の健康相談室, 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」, 東京消防庁救急相談センター, 小石川消防署, 本郷消防署, 文京区かかりつけ医・在宅療養相談窓口, 文京区地域包括ケア歯科相談窓口, 豊島文京(平日準夜間)こども救急

障害者歯科診療室をご利用ください

障害があることで歯科医院での診療が受けにくい方、かかりつけ歯科医が決まっていない方に、歯科治療・健診・歯みがき指導、歯科医療機関への紹介を行います。 土曜(祝日、年末年始除く)午後1時15分～4時45分 保健サービスセンター 下記のいずれかに該当する区内在住者①障害者手帳を持っている②特別支援学級で教育を受けている③保育園、児童館で配慮を必要としている 各種健康保険診療により算定 電話で健康推進課保健係 03-5803-1229へ

あなたに合った運動をご提案! 個別運動指導

5月23日(月)午後 27日(金)午前(1人30分程度) 保健サービスセンター本郷支所 健康運動指導士があなたに合った運動を一緒に考える 寺田憲生氏 殿塚有紀子氏 18～64歳の区内在住者 各3人(申込順) 5月9日(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所 03-3821-5106へ

5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) 内科、小児科、歯科。(診療時間) 昼間 9:00～17:00 準夜間 17:00～22:00

Table with 5 columns: 日, 医療機関名, 調 轄, 所在地, 電話. 休日診療当番医のリスト

休日調剤薬局

Table with 5 columns: 日, 薬局名, 調 轄, 所在地, 電話. 休日調剤薬局のリスト

