



文京区  
シンボルマーク



文の京  
(ふみのみやこ)

# 区報 ふみきよ

令和3年  
(2021) **4/25**

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 ☎ **(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.1762

### ■主な内容

「かるたの街文京」を発信！  
小倉百人一首フェスティバル2020 in Tokyo… 2面

ふみ みやこ

文の京フレイル予防プロジェクト… 3面  
中小企業向け融資あっせん制度… 4面  
健康診査・がん検診… 8面

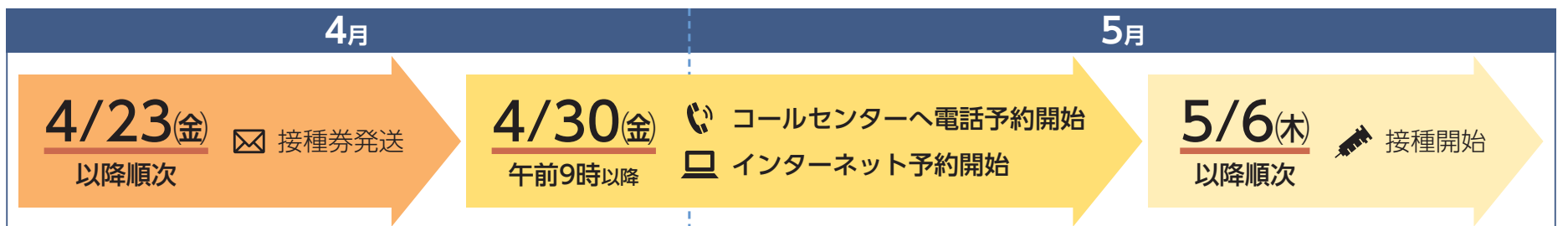


## 65歳以上の方への 新型コロナウイルスワクチン接種が始まります (4月15日現在)

### 高齢者施設(特別養護老人ホーム等)入所者向けの施設接種と ワクチン供給量分の集団接種を順次開始します



区では、65歳以上の方を対象とした、新型コロナウイルスのワクチン接種を5月以降、開始する予定です。(その他の方は、国から時期が示され次第、順次発送する予定です。)接種の「予約開始時期」「接種日」等については、ワクチンの供給状況によりますので、決まり次第、区報や区ホームページ等でお知らせします。  
※65歳以上=昭和32年4月1日以前に生まれた方 ※入所者向けの施設接種は予約不要



▲ ワクチンの供給量は今後増える見込みですので、予約が取れなかった方も、心配なさらずお待ちください。詳細は、区報や区ホームページ等でお知らせします。

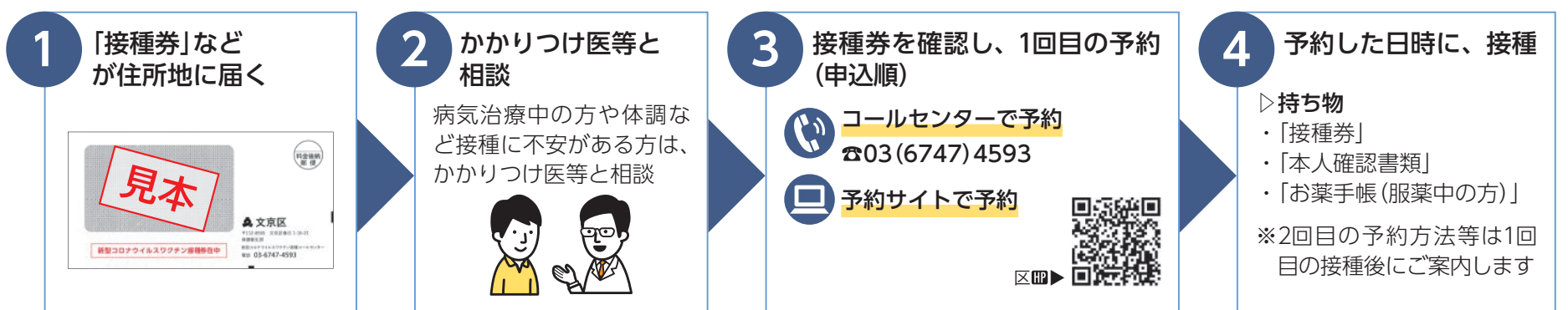
接種会場(予定) 今後のワクチンの供給状況に合わせ、段階的に開設することがあります。



予約開始	接種開始	会場	
4/30(金) 以降順次 (申込順)	5/6(木)以降	⑤	(一) 慈愛会 慈愛病院 本郷6-12-5
	5/10(月)以降	②-1	(医) 同友会 春日クリニック 小石川1-12-16
日程は別途お知らせ	春日	④	順天堂大学7号館 本郷2-2-5
		①	保健サービスセンター 春日1-16-21ピックセンター内
		②-2	(医) 同友会本部ビル 西片1-15-10
		③	(医) 大坪会 小石川東京病院 大塚4-45-16
		⑥	(医) 大坪会 東都文京病院 湯島3-5-7
		⑦	日本医科大学付属病院サテライト接種会場 向丘1-19-1文京学院大学本郷キャンパス
		⑧	保健サービスセンター本郷支所 千駄木5-20-18

▲ 接種会場への直接の問合せは、ご遠慮ください。

### 接種までの流れ



### 注意事項

- ワクチンの接種は2回必要です。
- 接種券は、2回分の「接種券」と「予防接種済証」が1枚になっています。切り離さず、接種まで大切に保管してください。
- 原則、住民票所在地の区市町村での接種となります。
- 長期入院・長期入所している方など、やむを得ない事情で住民票所在地以外で接種を受ける場合は、実際にお住まいの区市町村にご相談ください。

### ワクチン 接種 問合せ

文京区保健衛生部 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6時

### ワクチン 全般 問合せ

厚生労働省 新型コロナワクチン  
コールセンター  
☎0120(761)770  
毎日午前9時～午後9時

☆本号から、区報は、町会・自治会などをおしての配付を再開しました。  
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。



「かるたの街文京」を発信！

# 小倉百人一首

# フェスティバル2020 in Tokyo

2020 INTERNATIONAL 小倉百人一首



〒112-8555 文京区本郷4-1-1 文京アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803) 1120

**日時** 5月29日(土)・30日(日) ※企画展は5月22日(土)～30日(日)

**会場** シビックセンター・講道館・区民センター

**対象** どなたでも **費用** 無料  
 ▷主催 文京区・(社)全日本かるた協会  
 ▷共催 仏教東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会



競技かるた発祥の地である文京区は、全日本かるた協会をはじめ、かるた記念大塚会館、全国的な強豪かるた会が所在する「かるたの街」。名人とクイーンによるドリームマッチ、小倉百人一首から競技かるたまで深く知ることのできる体験会や展示、オリジナル「ちはやふる」グッズがもらえるスタンプラリーなど、幅広いプログラムを開催します。キービジュアルは末次由紀氏描き下ろし「ちはやふる」のイラスト！ぜひお越しください！  
 ※イベント詳細は、かるたフェスティバル公式HPを参照



▲かるたフェスティバル公式HP

## 名人vsクイーンドリームマッチ

競技かるたの男性選手トップである名人と、女性選手トップであるクイーンが真剣勝負を繰り広げます。

**日時** 5月30日(日) **会場** スカイホール  
 試合＝午後1時30分～2時45分  
 対談＝午後3時～4時  
**対象** 区内在住・在勤・在学者 **定員** 20人(抽選) **費用** 無料  
 ※試合中は声・物音を立てずに観戦をお願いします。  
**申込** 「名人vsクイーンドリームマッチ」の申込フォーム <https://forms.gle/PjtPkarP1dFhkmf76> にアクセスし、必要事項を入力(申込は2人まで)  
**締切** 5月12日(水)



▲申込フォーム



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

## 名人・桑原圭太郎八段による講演会

競技かるたで磨かれる頭脳と体力など競技かるたの魅力についてお話しします。

**日時** 5月29日(土)午後2時～3時 **会場** 区民センター  
**対象** 区内在住・在勤・在学者 **定員** 80人(抽選) **費用** 無料  
**申込** 「名人講演会」申込フォーム <https://forms.gle/vFwCSYj34TEQtnPW9> にアクセスし、必要事項を入力(申込は2人まで)  
**締切** 5月12日(水)



▲申込フォーム



入力したメールアドレスに当落メールを送信。個人情報、当落メール送信以外には使用しません。

【シビックセンター】	22(土)～30(日)
1F ギャラリーシビック ★	企画展「競技かるたの世界展～文の京とちはやふる～」
1F アートサロン ★	企画展「競技かるた その美に迫る展」

【シビックセンター】	29(土)・30(日)
26F スカイホール	名人vsクイーンドリームマッチ・対談(30日) ※事前申込
4F 会議室A ★	ポッチャ体験
4F 会議室B	競技かるたONLINE体験
4F 和室1	This is 競技かるた～和装試合～
4F シルバーホール ★	バリアフリーかるた・お坊さんめぐり体験 国際かるたの歩み展
3F 会議室A・B ★	百人一首クイズ
3F 会議室C ★	かるた札展示
B1F レクホール ★	百人一首作展

【講道館】	29(土)・30(日)
7F 大道場 ※8Fアリーナにて観覧可	競技かるた発祥の地 文の京カップ 大学生の部 (29日) 公開練習試合 (30日)
6F 小道場 ★	競技かるた・文京かるた体験

【区民センター】	29(土)・30(日)
2F 会議室A・B ★	かるた謎解き
2F 会議室C・D・E	百人一首検定
3F 会議室A	名人講演会(29日) ※事前申込

★スタンプラリー対象イベント  
 ※感染症の状況により事業内容が変更となる場合あり。  
 最新の情報は公式HP・区HPから確認  
 ※感染症対策にご協力をお願いします。



ちはやふる ©末次由紀/講談社

# 文の京フレイル予防プロジェクト

みんなが主役！楽しく目指す健康長寿！

続けよう！  
フレイル予防！

問 高齢福祉課社会参画支援係 ☎ (5803) 1203

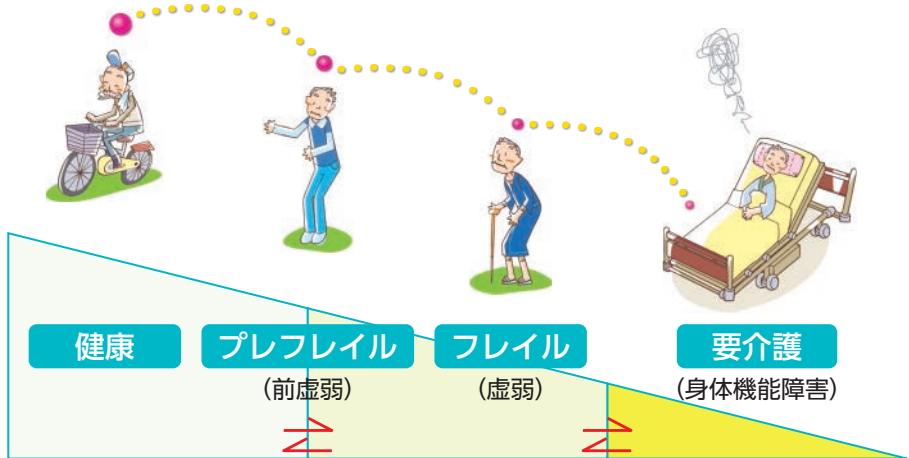


▲区HP

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。コロナ禍の中でフレイルが進行する「コロナフレイル」の懸念も広がっています。感染予防対策をとりながら、工夫して、楽しんで、フレイル予防に取り組んでいきましょう。

## フレイルってなんだろう？

「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)が低下した状態です。「健康」と「要介護状態」の間にあたります。予防のためには、「しっかり食えること」「運動すること」「社会参加をすること(人とのつながり)」をバランスよく実践することが大切です。



(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」

イレブン・チェック 11項目		回答欄	
栄養(食・口腔)	Q1 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
	Q2 野菜料理と主菜(お肉又はお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか※	いいえ	はい
運動	Q5 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
	Q6 日常生活において歩行又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
	Q7 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
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、もの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  
※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です.....

左側に○が付くように、生活に気をつけることが大切です。  
(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」

## ご視聴ください！

### 「フレイル予防のために」 専門医とフレイルサポーターからのエール

文京区民チャンネルにて、日本のフレイル研究の第一人者、飯島勝矢氏(東京大学高齢社会総合研究機構機構長)が、わかりやすくお話しします。区民のフレイル予防チームを構成するフレイルサポーターの活動も紹介します。  
▷文京区民チャンネル(区内CATV/地上デジタル11ch)  
5月17日(月)~23日(日)午後4時~7時~  
※放送後、YouTube版「文京区公式チャンネル」配信  
▶https://www.youtube.com/user/citybunkyotv



▲飯島勝矢氏



▲文京区公式チャンネル

## 大切なのは三つの柱

### 栄養(食・口腔)

バランスよく、しっかりと食事をとることが大切

よく噛んでしっかり食べましょう  
特に、「たんぱく質」は筋肉を強くし、病気やケガに対する抵抗力を高めてくれる栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を積極的にとりましょう。  
お口の筋肉をきたえることも大切

#### 大きく「う〜」「わ〜」

唇をすぼめて「う〜」、口を大きく開いて「わ〜」できれば大きな声で言ってみる。目標10回。(顎関節に痛みのある方は、痛みのでない範囲で口を開ける)



#### ワイパー

上唇の上を、車のワイパーのように左右に動かす。なるべく上、左右広く、目標10往復。



文京区公式チャンネル



▲オーラルフレイル(基礎教養編)



▲オーラルフレイル(実践編)

### 運動

筋力トレーニングやストレッチング

今より10分多くからだを動かしましょう

#### 腿の裏とふくらはぎのストレッチング

・椅子に浅く座り、背筋を伸ばしたまま、上半身を倒す。  
・つま先を引き寄せると、ふくらはぎもストレッチされます。

- 〈ポイント〉
- ① 痛いと感じる手前まで
  - ② 呼吸を続ける
  - ③ どこが伸びているか感じ
  - ④ 反動をつけない
- \* 20秒を目安に伸ばしてみましょう



#### スクワット

- ・つま先と膝の向きは必ず同じ
- ・上半身を倒しすぎない
- ・膝はつま先よりあまり前に出ない
- ・ゆっくり動き、目標10回。



(膝・腰に痛みのある方は、痛みのでない範囲で動きましょう)

※2つの運動はセットで行うとより良いです。

フレイル予防のための運動ポスターを配布しています。  
▷配布場所 高齢福祉課・福祉センター等(区HPにも掲載)

#### 文の京介護予防体操

文京区民チャンネル(区内CATV/デジタル放送11ch)  
午前9時~9時10分/午後0時10分~0時20分(毎日)

#### 外に出てウォーキングをしてみることもおすすめ

人ごみを避けて、歩きはじめはお散歩ペース、慣れてきたら少し速く。10分でも良いので、無理なく、楽しく歩きましょう！



▲区HP



▲文京区公式チャンネル  
文の京介護予防体操

### 社会参加(人とのつながり)

フレイル予防のためには、社会参加(人とのつながり)が大事な鍵です。自分に合った方法でつながりましょう。電話やメール、お手紙も交流の手段になります。

#### 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を、LINEでお届けします！右記二次元コードから友だち追加してみてください。



▲LINE公式アカウント  
加寿多(かすた)ねっと



#### ワクワク活動ガイド！

「セカンドステージ・サポート・ナビ2021年度版」を発行

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代以上の方向けの冊子です。新たな出会いとなる“場”の情報がたくさん載っています。

¥無料▷配布場所 高齢福祉課・福祉センター・地域活動センター等



▲Web版



☆催し物等に参加する際はマスクの着用や手洗い、咳エチケットの徹底にご協力ください。  
また感染が疑われる、発熱などの症状があり体調がすぐれない場合は参加をお控えください。







健康 医療 介護

母親学級(土曜1回コース)

6月5日(土)午前9時~10時35分 保健サービスセンター 就労等により平日の母親学級に参加できない24週以降の区内在住の初妊婦 15人(申込順) 無料



5月6日(木)午前8時30分 保健サービスセンター (5803) 1805へ ※平日の母親学級参加者は不可

多胎の会

5月31日(月)午後1時30分~3時 保健サービスセンター 講演会

健康診査・がん検診 健康推進課保健係 (5803) 1229

病気などの早期発見、生活習慣病の予防・解消のためにも計画的に受診しましょう。

Table with 4 columns: 健(検)診名, 対象者等, 実施期間, 申込・問合せ等. Contains details for health checkups and cancer screenings.

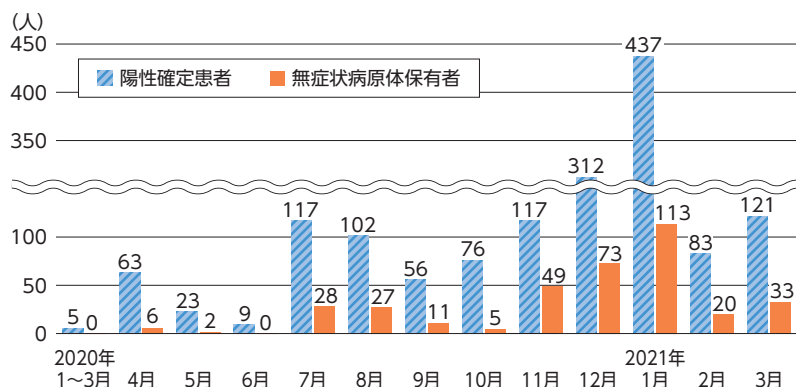
※4年3/31現在の年齢 ※一部内容が変更になる場合あり ※費用・受診方法・指定医療機関等は、今後の区報・区報等を参照

新型コロナウイルス感染症に関する区内統計情報

月別陽性者数\* (3月31日時点) \*陽性者数:医療機関等から報告を受けた区民の人数

本統計数値には、都内における届件数のほか、検査法による届出や他の都道府県からの届出についても含むため、東京都の公表資料と異なります。

※数値は統計作成日時時点の数値のため、後日訂正される場合があります。 ※発生状況等により更新は不定期となります。ご理解の程お願い申し上げます。



両親学級

区内在住で、はじめて赤ちゃんが生まれる妊娠24週以降の夫婦 無料 区報又は往復はがきに「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株式会社ポピンズ「ポピンズ文京区係」へ(オンライン形式は、はがき申込不可)▷申込期間 5月5日(祝・水)~15日(土)必着

Table with 3 columns: 日時 (6/12, 6/26, 6/27), 会場方法 (保健サービスセンター, Zoom), 定員 (8, 5, 50)

申込期間 5月5日(祝・水)~15日(土)必着 申込先 保健サービスセンター (5803) 1805

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)。



診療時間 昼 9:00~17:00 準夜間 17:00~22:00

Table of medical facilities with columns: 日, 医療機関名, 調 轄, 所在地, 電話. Lists various hospitals and clinics.

休日調剤薬局

(受付時間) 昼間9:00~17:00 準夜間17:00~22:00

Table of pharmacies with columns: 日, 薬局名, 調 轄, 所在地, 電話. Lists pharmacies available on holidays.

医療機関案内

Table of medical institutions with columns: 機関名, 電話, 受付時間. Lists various medical facilities.

保健サービスセンターの健康相談(5月)

Table with 2 columns: 保健サービスセンター (5803) 1805, 保健サービスセンター本郷支所 (3821) 5106. Details consultation dates and times.

※1 フッ素塗布中止、歯科健診のみ実施 ※2 八千代助産院でも実施 (5940) 2102 9:00~17:00(通年対応)

区の情報はこちらをチェック!



区ホームページ



フェイスブック



ツイッター



youtube(区民チャンネル)



LINE