



文京区
シンボルマーク



文の京
(ふみのみやこ)

区報 ぶんきょう

令和2年
(2020)

8/10

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 ☎ **(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.1745

■主な内容

監査委員決まる…………… 2面
委員公募・意見募集…………… 2面

特別定額給付金(1人10万円)の

申請受付が終了します…………… 2面
数字から見る熱中症…………… 8面

介護保険

国民健康保険

後期高齢者医療保険

新型コロナウイルス感染症の影響により 収入が減少した方等を対象とした保険料の減免について

次の要件を満たす方は、保険料(介護保険・国民健康保険・後期高齢者医療保険)の全部又は一部が減免されます。

※確定申告を済ませている必要があります。また、減免決定後に修正申告された場合は再度申請が必要です。

【要件1】新型コロナウイルス感染症により、

世帯の主たる生計維持者(世帯主)が死亡又は重篤な傷病を負った

➡ 免除

【要件2】新型コロナウイルス感染症の影響により、

世帯の主たる生計維持者(世帯主)の収入が減少した

➡ 減額

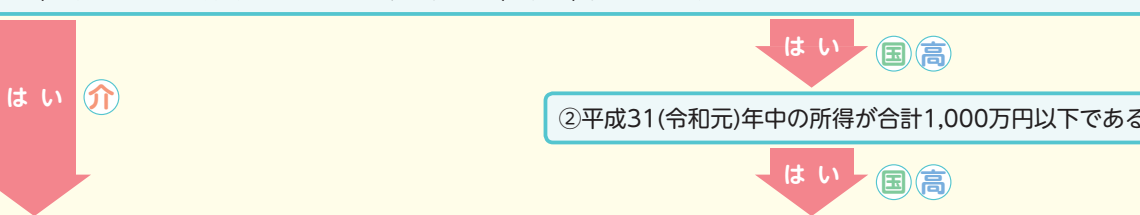
【減免の対象となる保険料】

平成31年度2・3月分と令和2年度分
(令和2年2月1日～令和3年3月31日
に納期限が到来するもの)

【要件2】には条件があります。次のフローチャートでご確認ください。 ※年金収入のみの世帯は、保険料は減額されません。

新型コロナウイルスの感染症の影響で、世帯の主たる生計維持者(世帯主)が、

①令和2年中の収入(事業・不動産・山林・給与のいずれか)が平成31(令和元)年中の当該収入と比べて30%以上減少する見込みである



保険料は減額されませんが申請対象外)

- 介…介護保険料 (65歳以上の方)
- 国…国民健康保険料
- 高…後期高齢者医療保険料 (主に75歳以上の方)

※国民健康保険料の場合、世帯の主たる生計維持者が非自発的失業者に該当することにより、保険料が減免されている場合は、給与収入の減少に伴う保険料の減免は不可

申請後に認定された場合、保険料が減額されます

…………… 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送による申請にご協力をお願いします。 ……………

介護保険(65歳以上)

国民健康保険

後期高齢者医療保険(東京都)

提出書類

申請書及び必要書類は介護保険、国民健康保険共通

東京都後期高齢者医療広域連合の書式

申請書 区☎又は下記問合せ先へ請求
(地域活動センター・介護保険課でも配布)

必要書類

【要件1】

- ◆死亡した場合
→死亡診断書の写しなど
- ◆重篤な傷病を負った場合
→医師による診断書の写しなど

【要件2】

- ◆減収が見込まれる場合(①②どちらも必要)
- ①平成31(令和元)年中の収入・所得を証明するもの
→確定申告書の控えなど
- ②令和2年中の任意の2か月の収入を証明するもの
→売上台帳の写しなど
- ※事業の廃止又は失業の場合
→事業廃業届出書や退職証明書の写しなど



▲区☎

申請書 区☎又は下記問合せ先へ請求

必要書類

【要件1】

- ◆死亡した場合
→死亡診断書の写しなど
- ◆重篤な傷病を負った場合
→医師による診断書の写しなど

【要件2】

- ◆減収が見込まれる場合(①②どちらも必要)
- ①平成31(令和元)年中の収入・所得を証明するもの
→確定申告書の控えなど
- ②令和2年中の任意の2か月の収入を証明するもの
→売上台帳の写しなど
- ※事業の廃止又は失業の場合
→事業廃業届出書や退職証明書の写しなど



▲区☎

申請書 区☎又は下記問合せ先へ請求

必要書類

【要件1】

- ◆死亡した場合
→死亡診断書の写しなど
- ◆重篤な傷病を負った場合
→医師による診断書の写しなど

【要件2】

- ◆減収が見込まれる場合(①②どちらも必要)
- ①平成31(令和元)年中の収入・所得を証明するもの
→確定申告書の控えなど
- ②令和2年中の任意の連続した3か月の収入を証明するもの
→売上台帳の写しなど
- ※事業の廃止又は失業の場合
→事業廃業届出書や退職証明書の写しなど



▲区☎

申請期限

令和3年3月19日(金)まで

令和3年3月19日(金)まで

令和3年1月4日(月)まで

☎ 112-8555

文京区介護保険課介護保険料減免担当

☎ 0120(258)216

受付時間 月～金曜(祝日を除く)午前8時30分～午後5時

☎ 112-8555

文京区国保年金課健康保険料(国民健康保険・後期高齢者医療保険)減免担当

☎ 0120(003)722

受付時間 月～金曜(祝日を除く)午前8時30分～午後5時

…………… 問合せの際は、平成31(令和元)年中と令和2年中の収入・所得がわかるものを用意して下さい。 ……………

☆現在、「区報ぶんきょう」は新聞(朝日、毎日、読売、産経、東京、日本経済)折込で区内世帯に配布しています。そのほか、区の施設に置いてあります。



監査委員決まる



委員 三氏会
監査 高山泰三氏
監査 高山泰三氏
監査 高山泰三氏

6月定例議会で、議員選出の監査委員に高山泰三氏が選任同意されました。

平成15年初当選5期目
監査委員、建設委員会委員
長、自治制度・行財政システ
ム調査特別委員会委員長、予
算審査特別委員会委員長等を
歴任
区議会事務局 ☎(5803)1313

委員公募

文京区コミュニティバス
Bーぐるの沿線協議会



●委員の仕事
Bーぐるのサービス内容や運営に
関して協議を行います。

対 Bーぐるを利用している満18歳
以上の方(区議会議員、区職員及び
応募時に区の審議会等に2つ以上
在籍している方を除く)定4人以上

▽任期 11月1日～4年10月31日
▽選考 書類審査・面接(9月下旬を予定)甲問申込書に
提案書効果的なBーぐるの利用促進策について(800字
程度、原稿用紙等様式自由)を添えて、〒112-8555文京区民課
(5803)1387へ郵送又は持参▽申込書配布 区民
課・Bーぐるバス車内・地域活動センター(区HPにも掲載)
▽9月10日(木)必着
※委員となった方の提案書は氏名を含め公開対象

自分史フォトブック作成支援事業

思い出のアルバムから写真を選びながら、楽しかったことな
どを語り合ってみませんか？

自分史フォトブックを作りながら、住み慣れた地域で自分ら
しく暮らししていくためのきっかけをご提案します。

区内在住の高齢者とその家族等(ひとり暮らし又は日中ひと
りで過ごしている75歳以上の方優先) 家族等は区外在住も可
定10組(抽選) ¥500円甲問はがき又は区民課に「自分史作成支援事
業」氏名・年齢・住所・電話番号・家族等が申込み場合は、対象者
の氏名・年齢も)を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課社会参画支援
係 ☎(5803)1203 FAX(5803)1350へ 9月7日
(月)必着

意見募集

パブリックコメント

住民基本台帳事務に関する特定個人
情報保護評価書(全項目評価)について

社会保障・税番号制度(マイナンバー制度)の導入に伴
い、個人番号をその内容を含む個人情報(特定個人情報)
を保有する事務については、特定個人情報の保有利用
に伴って生じるリスクを分析し、リスクを軽減するため
の適切な措置等を、特定個人情報保護評価書により公表
することとされています。この評価書案についてご意見
を募集します。

▽閲覧場所 戸籍住民課・行政情報センター・地域活動セ
ンター・図書館・区HP
▽ご意見は、住所・氏名を記入のうえ、持参・郵送・FAX
・(区HP)から送信可)で左記へ。

▽募集期間 8月17日(月)～9月15日(火)必着
お寄せいただいたご意見
は、整理したうえで、個人情
報を除き、区HPで公開する
予定です。なお、いただいた
ご意見に対して個別の回答は
行いません。

区民課 ☎(5803)1177
記録係 ☎(5803)1764
FAX(5803)1764



	内容
訪問支援 (全3回、1回 1時間程度)	相談員が対象者の自宅等を訪問し、写真の選定等 のアドバイスとヒアリングを行います。また地域 の行事や活動団体等を紹介する支援プランを提案 します。
継続支援	自分史フォトブック完成後、定期的なアンケート 等により対象者と地域社会とのつながりを継続的 に見守ります。



(A5判 32頁)

文京区中小企業向け融資あっせん制度に
おける信用保証料補助事業を実施します

新型コロナウイルス感染症拡大により影響を受けた区内中小企
業の支援を目的に、融資に係る信用保証料の一部を補助します。

▽補助対象者 文京区中小企業向け融資あっせん制度にお
ける「新型コロナウイルス対策緊急資金」の融資を受けた中
小企業者▽対象経費 2年3月6日以降に、東京信用保証
協会に支払った新型コロナウイルス対策緊急資金の融資に
係る信用保証料▽補助額 東京信用保証協会に支払った信
用保証料額(上限30万円、1事業者につき1申請のみ)▽申
請書 区HPからダウンロード▽申請期間 8月17日(月)～随
時甲問申請書及び必要書類を郵送で〒112-8555文京区経済課産業
振興係 ☎(5803)1173へ
※すでに本資金の融資を受けている中小企業
者も申請可
※詳細は区HPを参照



特別定額給付金(1人10万円)の
申請受付が終了します



8月31日(月)締切!!!

特別定額給付金の申請は8月31日(月)(消印有効)で締切りと
なりますので、申請がお済みでない方は早めの申請をお願い
します。申請方法は、「区報ふんきよ」6月10日号又は区
HPを確認ください。

なお、申請書がお手元ない方はコールセンターへご連
絡ください。
区民課特別定額給付金コールセンター ☎0120(778)
955(受付時間 月～金曜祝日を除く午前9時～午後5時)
※詳細は区HPを参照

心身障害者等福祉手当(区制度)の支給

次の①～③のいずれかに該当し、かつ、所得が限度額以内の区内在住者①身体障害
者手帳1～3級愛の手帳1～4度をお持ちの方②脳性まひ・進行性筋萎縮症の方③特定
医療費(指定難病)受給者証をお持ちの方▽支給額 身体障害者手帳3級及び愛の手帳4
度の方は月額1万3千500円、それ以外の方は月額1万5千500円
※①～③のいずれも64歳以下で認定を受けた方が対象
※精神障害者保健福祉手帳所持者、施設入所者、児童育成手当の障害手当受給者は除く
※手当を受給している方は、「現況届」の提出が必要。対象者には書類を送付
※申請等の詳細は左記へ

区議会事務局 ☎(5803)1212 FAX(5803)1352

所得限度額表

扶養人数	所得限度額
0人	3,604,000円
1人	3,984,000円
2人目以降 (1人につき)加算額	380,000円

※8/1現在、20歳以上の方は本人所得、20歳未満の方は扶養義務者等の所得

区議会6月定例議会終わる

6月定例議会は、6月4日(木)～7月2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。

▽文京区特別区税条例等の一部を改正する条例▽文京区
災害に伴う応急措置の業務等に従事した者に対する損害
補償に関する条例の一部を改正する条例▽文京区介護保
険条例の一部を改正する条例▽文京区自転車駐車場条例
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▽和解及び損害賠償額の決定について
▽文京区特定教育・保育施設及び特定地域型保育事業の
運営の基準に関する条例の一部を改正する条例▽文京区
家庭的保育事業等の設備及び運営の基準に関する条例の
一部を改正する条例▽文京区放課後児童健全育成事業の
設備及び運営の基準に関する条例の一部を改正する条例
▽文京区立明化小学校等改築工事請負契約▽文京区立少
年自然の家八ヶ岳高原学園浴室棟改築その他工事請負契
約▽文京区立少年自然の家八ヶ岳高原学園浴室棟改築そ
の他電気設備工事請負契約▽文京区立少年自然の家八ヶ
岳高原学園浴室棟改築その他機械設備工事請負契約▽文
京区立柳町小学校・柳町こどもの森等改築その他給排水
設備工事請負契約▽職員の特種勤務手当に関する条例の
一部を改正する条例
区議会事務局 ☎(5803)1313

認知症とともにフオローアッププログラム

〜認知症とともに☆みんなとともに〜

今、認知症とともにあるご本人もご家族も、今はまだ認知症ではない方も参加できるプログラムです。会場に来場するか、自宅のパソコン等を使って参加を選んで申込みください。(スマートフォン、フィーチャーフォンは不可)

●来場し参加を希望される方

回	日時	会場
1	9/25(金)	区民センター
2	12/18(金)	
3	3年3/16(火)	

13:15～16:30

脳健康度測定(のうKNOWを使用)、体力測定、シナプソロジー®体験、医師や健康運動指導士・管理栄養士の講話、健康習慣セルフチェック
※各回内容が異なる
※可能な限り全ての回に参加のこと

●自宅参加を希望される方

脳健康度測定を実施したのち、スコアを参考にしながら、ご自身で必要な生活習慣改善に取り組む
※申込み後、脳健康度測定実施URLをご登録いただいたE-mailアドレスに送信。自宅に健康習慣セルフチェックシート等を郵送
※来場者向けに提供される一部の内容について、CATVやYouTubeで配信予定

共通事項

定各100人(申込順) 無料 申込期間 8月17日(月)から直接・電話又はFAXに住所・氏名ふりがな・電話番号・参加方法(自宅参加の場合はメールアドレスも)を明記し、高齢福祉課認知症施策担当 ☎(5803)1821 FAX(5803)1350へ(区印)からも申込可 9月4日(金) ※申込後の参加方法の変更不可



▲区印

第8回 文京区リサイクル清掃審議会

8月18日(火)午後3時～5時
シビックセンター24階委員会室
文京区一般廃棄物処理基本計画「中間のまとめ(素案)」について10人(先着順) 傍聴希望者は当日直接会場へリサイクル清掃課リサイクル推進係 ☎(5803)1135

第3回 文京区地域福祉推進協議会

8月21日(金)午後2時～4時
シビックセンター24階委員会室
新たな地域福祉保健計画の検討状況について8人(先着順) 傍聴希望者は当日直接会場へ福祉政策課福祉企画係 ☎(5803)1201

区立小・中学校「特別支援学級」説明会を実施します



▲区印

就学相談の一環として、特別支援学級の指導方針等を理解していただくため、説明会を行います。

3年4月小・中学校に就学予定の幼児児童の保護者等▽申込書配布 教育指導課・教育センター(区印)にも掲載
甲 申込書を郵送又はFAXで〒112-8555 文京区教育指導課特別支援教育担当 ☎(5803)1298 FAX(5803)1368へ

区分	主な指導	会場	日時
小学校	知的	礪川小	9/3(木)
		柳町小	9/2(水)
		林町小	9/8(火)
	自閉症・情緒	湯島小	9/11(金)
		汐見小	9/15(火)
		小日向台町小	9/17(木)
通級制	難聴・言語	駒本小	10/8(木)
		金富小	9/28(月)
中学校	知的	第一中	9/24(木)
		第三中	9/14(月)
		第八中	10/6(火)
		第九中	10/2(金)
	自閉症・情緒	茗台 中 ※3年度より開設予定	9/24(木)

※詳細は上記へ

公の施設の指定管理者を募集します

3年4月から、公の施設の管理・運営等を行う指定管理者を募集します。

対象施設	千石児童館
所在地	千石1-4-3
指定期間	3年4/1～8年3/31(5年間)
募集要項	8/10(祝・月)から区印に掲載
質問の受付	8/10(祝・月)～24(月)
参加意向書受付期間	8/10(祝・月)～20(木)
応募受付期間	8/31(月)～9/2(水)
問合せ	児童青少年課 児童係 ☎(5803)1188

2地区を「防犯対策を推進する地区」に指定しました

安全・安心まちづくり条例に基づき、音二町会地区及び丸山・大原町会地区を新たに「防犯対策を推進する地区」に指定しました。
防犯対策への取組に対する地域の皆さんのご協力をお願いします。
区危機管理課 ☎(5803)1280

「あつ危ない!」ビル落下物! あなたのまわりは安全ですか!

建築物から窓ガラスや外壁等が落下してくる恐れはありませんか? 特に地震などが発生すると、窓ガラス・外壁・屋外広告物などが落下する恐れは大きく、都市の地震ではビルからの落下物による被害が多数発生しています。

ビルの外壁などの落下物による事故は、通行人など第三者に対し大きな被害を与えます。
建築物の所有者の方は、このような事故を未然に防止するため、外壁などの定期的な点検・維持管理を行うようお願いいたします。
区建築指導課監察担当 ☎(5803)1267

地震!! あなたの家は大丈夫? 文京区耐震化促進事業

地震に強い建築物にするためには、建築物の耐震診断を行い、耐震性が低い場合は耐震改修工事を行うことが必要です。区内にある昭和56年5月31日以前に建築された建築物の耐震診断・耐震改修工事を行う所有者の方に費用の一部を助成しています。

※助成の申請手続きは工事の契約前に行うこと
耐震個別相談会

8月20日(木)午後2時～4時 区民センターシビック 建築士・弁護士・税理士による建物の耐震化に関する相談、職員による耐震化促進事業の助成金制度等の相談などでも無料 区民センター地域整備課 耐震・不燃化担当 ☎(5803)1846へ(予約制、当日申込可)

8月30日～9月5日は建築物防災週間です 建物もあなたと同じ健康診断

建築物は、皆さんの生命と健康を守る大切な財産です。建築物をいつまでも安全で快適に使用するには、定期的に建築士などの専門家による調査・点検が必要です。特に、劇場・ホテル・店舗・学校・病院や共同住宅など、多くの人が利用する建築物特殊建築物は、廊下・階段や出入口などの避難施設や防火区画に不備や欠陥があると、思わぬ災害につながります。

万一の災害に備え、避難施設・防火区画の安全性の確保や窓ガラス・外壁などの落下防止を常に心がけ、維持管理していくことが大切です。

特殊建築物は、建築基準法で建築物を定期的に調査し、区に報告することが義務づけられています。この防災週間を機会に、皆さんの建築物についても一度見直してください。
区建築指導課監察担当 ☎(5803)1267

マンションの適正な管理を支援します

マンションの適正な維持管理を支援するため、助成金を交付します。

左表①～③ 区内の分譲マンションの管理組合又は賃貸マンション(社宅や従業員寮を除く)の所有者④ 区内の分譲マンションの管理組合等▽申請書配布 住環境課(区印)にも掲載

事業名	支援内容
①マンション長期修繕計画作成費助成	長期修繕計画を作成する場合、その費用の一部(2分の1かつ上限50万円)を助成
②マンション劣化診断調査費助成	大規模修繕を施工するために建物及び設備の劣化診断調査を実施する場合、その費用の一部(2分の1かつ上限50万円)を助成
③マンション共用部分改修費助成	共用部分の段差の解消、手すりの設置その他のバリアフリー化工事を実施する場合、その費用の一部(10分の1かつ上限100万円)を助成
④マンションアドバイザー制度利用助成	東京都防災・建築まちづくりセンターが実施する「マンションアドバイザー制度」を利用する場合、派遣料(消費税、テキスト代等を除く)を助成

※申込等、詳細は下記へ

住環境課管理担当 ☎(5803)1374

文京区秋の文化祭作品募集(書道・絵画)

第38回書道展 第71回絵画展 共通事項 申込締切 書道展 絵画展

ホストタウン事業 ドイツ文化を学ぼう

文の京・ドイツ文化講座 スポーツ・音楽・観光・食を始めた多様なテーマで、ドイツの文化や特徴、日本との違い等を学んでみませんか。

スポーツ 小学生ボール投げ&走り方教室(全2回)

総合体育館 区内在住・在学の小1~4生とその保護者(2人1組) 各時間15組(抽選) 2,000円(保険料込)

スポ・レクひろば

9月~3年3月の土曜又は日曜(月1回程度) 区内スポーツ施設ほかからを使ったゲーム、レクリエーションや誰もが気軽に楽しめるスポーツ等

子育て世帯の方へ

子育てフェスティバル2020

9月6日(日) 午後4時開演 ガラリー サロン・アカデミー文京・区民ひろば等無料

保育施設展~オンラインでめぐり~

子育てフェスティバル2020中止に伴い、保育施設展を区民センター上で開催します。ご自宅にいながら、区内にある保育園・幼稚園等の情報がご覧いただけます。

養育家庭(里親)体験発表会

里親さんたちの体験談をきいてみませんか 養育家庭(里親)*制度の紹介と体験発表会を開催します。

子育て支援講座 追加募集

育児スキルトレーニング(全7回) ~親子の関係を育てるコミュニケーションスキルを学ぶプログラム~

NPプログラム講座Nobody's Perfect「完璧な親なんていない！」

子どもと離れて、参加者で話し合い、自分にあった子育てをみつめましょう。

東京2020応援プログラム 第280回シビックコンサート

8月26日(水)午後0時15~0時45分 区民ひろば(シビックセンター地下2階) 出演 尚美エレクトーンプレイヤーズ

森鷗外記念館

文の京ワークショップ [奥田佳道のクラシック音楽を一緒に!] 今秋は、音楽ファン憧れのモーツァルトの名作オペラに寄り添い、その魅力を一緒に分かち合いませんか。

文京ブラインドサッカーワンデイカップ2020

各地から集まったチームで、ワンデイカップを開催! 9月6日(日)午前10時~午後4時(雨天決行) 区小石川運動場

魚沼車窓の旅

魚沼市観光協会主催 尾瀬紅葉ハイキング & 石川雲蝶の作品を訪ねて

文京区技能名匠者推薦募集

永く同一職業に従事し、物を造る技術が非常に優れ、後進の指導及び育成に積極的な方を文京区技能名匠者として認定しています。

子育てサポーターになりませんか?

子育てサポーターになりませんか? ~第1回ベーシックサポーター認定研修~



▲詳しくはこちら

健康 医療 介護

禁煙外来治療費の助成

がんや生活習慣病の予防をサポートするために、禁煙外来治療費の一部を助成します。



▲区

助成内容	医療機関の禁煙外来医療費及び薬剤費の本人負担額のうち1万円を上限に助成
対象	20歳以上で、これから禁煙外来治療を受ける区内在住者
定員	80人(申込順)
申込	登録申請書を☎・郵送又は直接健康推進課へ
申込書配布	健康推進課(区にも掲載)
申込締切	9/30(水)消印有効

※治療開始前に申込登録のうえ、禁煙外来治療を終了された方に助成

☎ 112-8555 文京区健康推進課 ☎ (5803)1231 ☎ (5803)1355

ステップ・アップ! 離乳食

☎ 9月3日(木)①午前10時30分~11時30分 ②午後1時~2時(受付は10分前から) ☎ 保健サービスセンター ☎ 講義とデモンストレーション「7~8か月児の離乳食づくりのポイント」 ☎ 2年1~2月生まれで区内在住の子をもつ保護者(初めて参加する方を優先) ☎ 各12

組(申込順) ☎ 無料 ☎ 8月18日(火)午前8時30分から電話で保健サービスセンター ☎ (5803)1805へ
※筆記用具を持参

はじめての離乳食

☎ 講義とデモンストレーション「離乳食づくりのポイント」 ☎ 2年3~4月生まれで区内在住の第一子の保護者(申込順、初めて参加する方が対象) ☎ 無料

日時	9/11(金) ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 (受付は10分前から)	9/17(木)
会場	保健サービスセンター本郷支所	保健サービスセンター
定員	各12組	
申込問合せ	8/21(金)8:30から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎ (3821)5106へ	8/26(水)8:30から電話で保健サービスセンター ☎ (5803)1805へ

※筆記用具を持参

専門医による骨粗しょう症健診

☎ 9月17日(木)午後1時~4時(受付は2時30分まで) ☎ 保健サービスセンター ☎ 身体測定・骨密度測定・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~3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) ☎ 定14人(申込順) ☎ 700円 ☎ 8月20日(木)午前8時30分から電話で保健サービスセンター健康相

談係 ☎ (5803)1805へ

文の京介護予防体操地域会場

9月分(1か月単位、事前申込制)

文の京介護予防体操は高齢者の転倒予防や筋力向上のための手軽な体操です。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、申込制を導入し、短縮プログラムで実施します。

☎ 区内在住の65歳以上で、医師から運動制限を受けておらず、一人で会場に来られる方 ☎ 無料 ☎ 各申込開始日から必ず本人が電話で高齢福祉課介護予防係 ☎ (5803)1209へ

会場	日時	定員(申込)	申込開始日
ふれあいサロン 汐見	9/7(月) ① 9:00~9:30	各3人	8/18(火) 8:30
	② 10:00~10:30		
	③ 11:00~11:30		
ふれあいサロン 大原	9/14(日) ① 9:20~9:50	各16人	8/19(水) 8:30
	② 10:20~10:50		
	③ 11:20~11:50		
文京福祉センター 江戸川橋	9/7(月) ① 9:00~9:30	各12人	8/19(水) 8:30
	② 10:00~10:30		
	③ 11:00~11:30		
ふれあいサロン 音羽	9/14(日) ① 10:00~10:30	各7人	8/20(木) 8:30
	② 11:00~11:30		
	③ 11:20~11:50		
アカデミー音羽	9/1(火) ① 9:20~9:50	各12人	8/20(木) 8:30
	② 10:20~10:50		
	③ 11:20~11:50		
不忍通りふれあい館	9/15(火) ① 14:00~14:30	各16人	8/21(金) 8:30
	② 15:00~15:30		
	③ 15:15~15:45		
動坂会館	9/2(水) ① 9:20~9:50	各5人	8/21(金) 8:30
	② 10:20~10:50		
	③ 11:20~11:50		
ふれあいサロン 湯島	9/16(水) ① 13:15~13:45	各6人	8/24(月) 8:30
	② 14:15~14:45		
	③ 15:15~15:45		
シルバーセンター	9/10(木) ① 9:00~9:30	各16人	8/25(火) 8:30
	② 10:00~10:30		
	③ 11:00~11:30		
文京福祉センター 湯島	9/3(木) ① 10:00~10:30	各7人	8/25(火) 8:30
	② 11:00~11:30		
	③ 11:20~11:50		
ふれあいサロン 礪川	9/10(木) ① 13:00~13:30	各10人	8/26(水) 8:30
	② 14:00~14:30		
	③ 15:00~15:30		
ふれあいサロン 向丘	9/17(木) ① 13:15~13:45	各6人	8/27(木) 8:30
	② 14:15~14:45		
	③ 15:15~15:45		
アカデミー茗台	9/4(金) ① 9:20~9:50	各16人	8/27(木) 8:30
	② 10:20~10:50		
	③ 11:20~11:50		
ふれあいサロン 駒込	9/11(金) ① 9:20~9:50	各12人	8/27(木) 8:30
	② 10:20~10:50		
	③ 11:20~11:50		

※重複申込不可

※9月分は文京千駄木高齢者在宅サービスセンターの募集なし

依存症専門相談

アルコールやギャンブル、薬物等の依存症でお困りではありませんか。

依存症専門医による個別相談(予約制)です。家族からの相談も可能です。 ☎ 9月3日(木) ☎ 保健サービスセンター ☎ 区内在住者 ☎ 無料 ☎ 電話で保健サービスセンター ☎ (5803)1807へ

障害のある方向け おでかけスポーツ(9月)

~体育館でからだを動かしてみませんか~ ☎ ①9月4日(金) ②25日(金)午後1時15分

介護予防教室

☎ 医師から運動制限を受けておらず、一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) ☎ 無料 ☎ 本人が電話で高齢福祉課介護予防係 ☎ (5803)1209へ ☎ 申込期間 8月17日(月)~28日(金)

教室名	日時	会場	内容	定員(抽選)
転ばない教室	9/23~10/28の水曜(全6回)	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行う	20人
いきいききりたんぽ教室	9/29~12/22の火曜(11/3を除く、全12回)	諏訪神社社務所(後楽2-18-18)	筋力向上トレーニングやバランス能力を向上させる運動と、認知症を予防するための脳トレなどを行う	7人

~2時30分 ☎ 総合体育館 ☎ 肢体及び視覚障害者向けの①軽体操②水泳(どちらか1日のみの参加も可) ☎ 区内在住・在勤・在学で介助者なしで来館できる肢体及び視覚障害者(介助者有の場合は要相談) ☎ 無料 ☎ 前日までに電話又は直接総合体育館 ☎ (3814)4271へ

元気ニコニコ体操9月コース

☎ 9月7日~28日の月曜(全4回) ①午前9時30分~10時30分 ②午前10時50分~11時50分 ☎ 江戸川橋体育館 ☎ ストレッチ・軽度のシェイプアップ体操等 ☎ 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 ☎ 各35人(申込順) ☎ 1,240円(保険料込) ☎ 8月17日(月)午前10時30分から電話又は直接江戸川橋体育館 ☎ (3945)4008へ ☎ 9月6日(日) ※定員は変更になる場合あり

軽体操教室 9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) ☎ 8月25日(火)午前9時から電話又は直接各交流館へ(申込順)

会場・問合せ	曜日	時間	定員
白山交流館 ☎ (3813)8500	月	10:30~11:30	18人
	火	①13:30~14:30 ②15:00~16:00	各18人
千駄木交流館 ☎ (3821)6695	水	① 9:30~10:30 ②11:00~12:00	各10人
	木	10:00~11:00	10人

※1人1館の利用に限る

もの忘れ医療相談

高齢者あんしん相談センターでは、囁託医(認知症サポート医等)による相談を予約制で実施しています。 ☎ 区内在住・在宅の本人とその家族等 ☎ 無料 ☎ お住まいの地域の高齢者あんしん相談センターへ

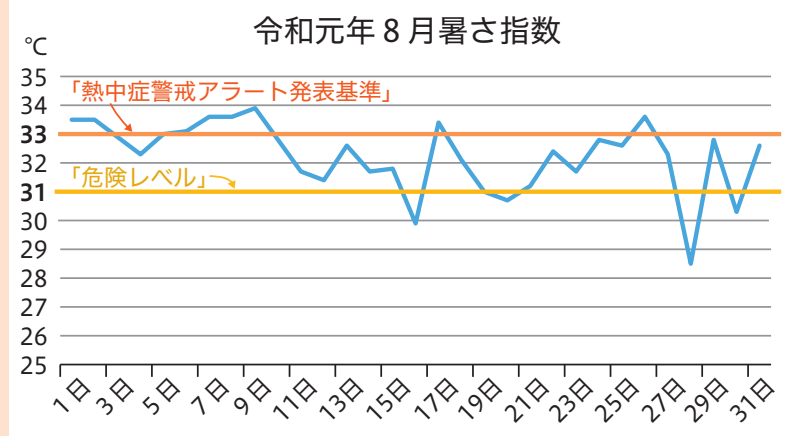
地区	窓口・電話	開設時間
富坂	高齢者あんしん相談センター富坂(白山5-16-3) ☎ (3942)8128	月~金曜9:00~19:00(土・日曜、祝日、12/29~1/3は9:00~17:30)
	富坂分室(小石川2-18-18) ☎ (5805)5032	月~土曜9:00~17:30(日曜、祝日、12/29~1/3を除く)
大塚	高齢者あんしん相談センター大塚(大塚4-50-1) ☎ (3941)9678	月~金曜9:00~19:00(土・日曜、祝日、12/29~1/3は9:00~17:30)
	大塚分室(音羽1-15-12) ☎ (6304)1093	月~土曜9:00~17:30(日曜、祝日、12/29~1/3を除く)
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士(湯島4-9-8) ☎ (3811)8088	月~金曜9:00~19:00(土・日曜、祝日、12/29~1/3は9:00~17:30)
	本富士分室(西片2-19-15) ☎ (3813)7888	月~土曜9:00~17:30(日曜、祝日、12/29~1/3を除く)
駒込	高齢者あんしん相談センター駒込(千駄木5-19-2) ☎ (3827)5422	月~金曜9:00~19:00(土・日曜、祝日、12/29~1/3は9:00~17:30)
	駒込分室(本駒込2-28-10) ☎ (6912)1461	月~土曜9:00~17:30(日曜、祝日、12/29~1/3を除く)

数字から見る熱中症

☎ 健康推進課福祉保健政策推進担当 ☎ (5803)1231

暑さ指数(WBGT)

今年から、「熱中症警戒アラート(試行)」が始まり、「暑さ指数」という言葉を耳にする機会が増えてきました。そこで、昨年の8月の暑さ指数を振り返り、生活に潜む熱中症の危険性を考えましょう。



元年8月は、暑さ指数「危険」レベルの31°Cを超える日がほとんどで、常に熱中症の危険が高いと言えます。

熱中症警戒アラート発表時には、外出は控え、暑さを避ける、こまめな水分補給を行うなど熱中症予防に取り組みましょう。



出典：環境省「環境省熱中症予防情報サイト」 ☎ https://www.wbgt.env.go.jp/

夏の食中毒予防

☎ 生活衛生課食品衛生担当 ☎ (5803)1228

夏期における食品の安全を確保するため、文京保健所では、食品関係事業者及び区民の皆様に対し、8月31日まで食品衛生夏期対策事業を実施しています。

高温多湿の夏には細菌の活動が活発になるため、家庭の調理でも食中毒になる可能性があります。以下のポイントに気をつけて、食中毒を予防しましょう。

- ①調理前後、食事の前、トイレの後はせっけんです十分に手を洗いましょう
- ②購入した食品はすぐに冷蔵庫等に保管しましょう
- ③食材は水でよく洗いましょう
- ④食品は中心部まで加熱しましょう
- ⑤使った器具類はよく洗浄しましょう



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

区の情報はこちらをチェック!