



文京区
シンボルマーク

文の京
(ふみのみやこ)

区報 ふんきよ

平成31年
(2019) **2/10**

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.1709

■主な内容

委員公募……………	2面	あなたの力を地域のために活かしませんか…	3面
30年度の各種募金にご協力いただきありがとうございました…	2面	文の京都市景観賞決定……………	4・5面

「かるたの街文京」を発信!

文京区 × ちはやふる複製原画展

**入場
無料**

日時 3月16日(土)~21日(祝・木)
午前9時~午後5時(21日は午後4時まで)

会場 ギャラリーシビック



◀二次元コード

競技かるたをめぐる青春を描いた大人気コミック『ちはやふる』。文京区の登場シーンや名人、クイーンの名場面を中心とした複製原画約80点を展示します! 区ゆかりの貴重なかるた資料の展示や競技かるた体験、袴着付け体験等のイベントも行います。『ちはやふる』の世界に浸りながら、区の文化資源である「かるた」を身近に感じることでできるイベントです。ぜひご来場ください。 問 アカデミー推進課文化事業係 ☎(5803)1120

ちはやふる
複製原画展

約80点の複製原画で
これまででの名場面を
振り返るとともに、漫
画に登場する文京区内
のスポットを紹介

かるた関連
資料展示

区所蔵の百人一首屏風
などの書作品
貴重なかるた資料や競
技かるたの歴史等を紹
介するパネル展示等

**体験
イベント**

~初心者歓迎~
競技かるた体験

3月16日(土)・17日(日)・21日(祝・木)

札の取り方やコツを優しく教えます
▶申込 当日直接会場へ(先着順)
▶協力 全日本かるた協会、東大かるた会

競技かるたデモ

3月16日(土)・17日(日)・21日(祝・木)
各日3回 ①午前11時 ②午後1時
③午後3時

『ちはやふる』顔負けの選手たちのデ
モンストレーションをご覧ください
▶協力 全日本かるた協会、東大
かるた会

はかま
袴着付け体験

3月16日(土) 午前10時~午後3時

競技かるたの正装である袴の着付け体験。
▶協力 着付けグループ若菜
▶申込 当日直接会場へ(先着順)
※混雑状況によっては、お待ちいただく場合や
体験ができない場合もございます。あらかじめ
ご了承ください。(特に子ども用袴のご用意
は少なくなっております。)



※写真はイメージです。

*展示、イベント内容の詳細については、区ホームページで随時更新していきます。

©末次由紀/講談社

☆区報は、町会・自治会などをお届けています。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。

委員公募

文京区障害者地域自立支援協議会専門部会

●委員の仕事
障害のある方の立場から、地域の障害福祉等における就労支援・情報発信について、各専門部会に分かれて話し合いを行います。

●20歳以上の区内在住・在勤・在学者で、知的・身体・精神に障害のある手帳をお持ちの方、発達障害者支援法に規定する発達障害者又は難病医療券をお持ちの方、区議会議員、区職員及び応募時に区の審議会等の委員に2つ以上在籍している方を除く▽任期 2年間(4月～3月)▽謝礼金 1回2千円▽選考 申込書・面接(3月中旬予定) ①申込書(代筆可)を持参・郵送 ②又は ③で〒112-8555文京区障害福祉課(5803)1211(5803)1352へ▽申込書配付 障害福祉課(区ホームページにも掲載) 3月1日(金)必着

部会名	内容	会議	定員
就労支援専門部会	就労に関する相談や支援内容等についての検討	年3回程度	2人
障害当事者部会	障害当事者からの情報発信等についての検討	年5回程度	3人

高額医療・高額介護合算療養費の申請

30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29年8月1日～30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。(ただし、支給額500円以下を除く)

30年7月31日現在、加入の医療保険へ問合せください。申請時に介護保険自己負担額証明書が必要となります。詳しくは、介護保険課給付係へ問合せください。

高額医療・高額介護合算療養費の自己負担限度額

30年7月31日現在の医療保険の所得区分	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)
現役並み所得者 ※1	67万円	67万円
一般	56万円	56万円
住民税区分Ⅱ ※2	31万円	31万円
非課税世帯区分Ⅰ ※3	19万円	19万円

※1 後期高齢者医療制度又は国民健康保険の高齢受給者証の自己負担割合が3割の方
 ※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、介護保険分のみ支給となる場合あり)

30年7月31日現在の医療保険の所得区分	国民健康保険又は被用者保険+介護保険(70歳未満)※4
901万円超	212万円
600万円超～901万円以下	141万円
210万円超～600万円以下	67万円
210万円以下	60万円
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

文京認知症カフェ

文京認知症コミュニティ「ぶんにご富坂」

3月2日(土)午後2時～3時30分 洛和ヴィラ文京春日 認知症サポーターと作った「ロバ友カフェ」で、お茶とお菓子を食べながら交流、文京花笠愛好会による花笠音頭もあり どのなたでも ¥100円(参加費) 当日直接会場へ 高齢者あんしん相談センター富坂 ☎(3942)8128

ぶんにご本富士

～落語会で笑って認知症予防～
 3月16日(土)午後2時30分～4時 区民センター 桂文生師匠、東洋大落語研究会による落語会 どのなたでも 定50人 ¥100円 当日直接会場へ 高齢者あんしん相談センター本富士分室 ☎(3813)7888

認知症サポーターステップアップ講座

3月15日(金)午後1時45分～4時45分 区民センター 認知症の理解と対応方法の理解を深める講義とグループワーク・ロールプレイ 鷹部屋宏平氏(東京都認知症介護指導者) 区内在住・在勤・在学の認知症サポーター養成講座修了者(未受講者は要相談) 定40人(申込順) 無料 電話・持参 又は、はがきに氏名・住所・電話番号・認知症サポーター養成講座受講の有無を明記し、〒112-8555文京区高齢福祉課 認知症・地域包括ケア係 ☎(5803)1821 (5803)1350へ 3月1日(金) ※筆記用具を持参

国・都・私立の小・中学校へ入学する場合は手続きが必要です

入学先決定後、小・中学校が発行する証明書(入学許可書等)を早急に下記へ提出してください(郵送・コピー可)。
 〒112-8555文京区学務課学事係 ☎(5803)1295

30年度の各種募金にご協力いただきありがとうございます

皆さんからご協力いただきました募金の実績は次のとおりです。

赤い羽根共同募金(文京地区)
 募金額は562万9千898円でした。お寄せいただいた募金は東京都共同募金会に納付し、同会を通して地域福祉活動等に配分されます。

29年度は、心身障害児通所訓練事業所や障害者グループホームのほか多くの福祉施設・団体に配分されました。本年度の

歳末・地域福祉たすけあい募金
 募金額は、千407万4千375円でした。募金は、ふれあいいきいきサロンの推進、ボランティアグループの活動助成等、地域福祉活動に役立てさせていただきます。

☎(3812)3040

30年度私立幼稚園等保護者補助金

今年度在園の方で、申請をお忘れの方は手続きを済ませてください。

なお、31年度に入園・在園の方は、5月以降、幼稚園を通じて申請書を配布します。

内(入園補助金(所得制限なし)・保護者負担軽減補助金(所得制限あり)・就園奨励費補助金)

☎112-8555文京区幼児保育課 保育所指導・私立幼稚園係 ☎(5803)1845

30年度認可外保育施設保護者負担金助成

認可保育所等入所保留による待機で、認可外保育施設を利用している保護者への緊急対策として、保育料の助成を行っています。30年度分の申請をお忘れの方は手続きを済ませてください。なお、31年度分の申請は、4月以降区ホームページで案内する予定です。

対次の全ての要件を満たす方①東京都などが定める「認可外保育施設指導監督基準を満たす旨の証明書」が交付されている認可外保育施設に通所している②30年度の認可外保育料を納入している③滞納がない④助成金額 月額4万円⑤必要書類を左記へ持参又は郵送▽申請書配布 左記(区ホームページにも掲載) 3月15日(金)必着

※詳細は区ホームページを参照

30年度認定保育所保護者負担金助成

今年度在園の方で、申請をお忘れの方は手続きを済ませてください。なお、31年度分の申請は、4月以降区ホームページで案内する予定です。

内(認定保育所保護者負担金助成(所得制限あり))

☎112-8555文京区幼児保育課 保育所指導・私立幼稚園係 ☎(5803)1845

凡例 日 日時 会場 内容 師講師 対象 定員 費用 申込 締切 問 問合

悪質商法に注意!

若者が悪質商法の被害に遭っています

消費者被害は自分には関係ないことと思いませんか? 最近では、SNSを悪用して近づき、親しくなると思い込ませて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えています。悪質商法等のトラブルは身近に潜み、誰もが被害に遭うおそれがあります。被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。困ったときはひとりで抱え込まずに、消費生活センターへご相談ください。

◆若者を狙うこんな手口に注意

〈手口①〉大学生に、イベントチケットを友人に販売したら儲かるともちかけ、契約をさせ、大学生が解約を申し出ると、高額な違約金を払えと脅す。
〈手口②〉SNSで「いろいろな方と交流したい」などと友人関係を作るのが目的のようなメッセージを送り、喫茶店等に誘い出し、投資のノウハウが収録された高額なUSBを購入させる。

消費者相談

▷受付 月～金曜(土・日曜、祝日、12月29日～1月3日を除く)の午前9時30分～午後4時 無料 区内在住・在勤・在学者▷受付方法 直接又は相談専用電話 (5803)1106へ
消費生活センター (5803)1105

元気高齢者が活躍! 保育のお仕事セミナー

日3月15日(金)午後1時～4時 会場シルバーセンター 保育の基本や保育施設で働くことの楽しさややりがいについて 60歳以上の区内在住者 20人(申込順) 無料 電話又は区内住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、文京区シルバー人材センター (3814)9248 (3811)9100へ 2月28日(休)



明るい選挙啓発ポスターコンクール審査結果
区内の小・中・高校生を対象に、明るい選挙啓発ポスターを募集したところ、19校から260点の応募があり、入賞者と協力校が決まりました。
展示会
日2月25日(月)～28日(木)午前9時～午後6時(25日は午後2時から) アートサロン
区選挙管理委員会事務局
(5803)1287

【審査結果(敬称略)】

Table with 2 columns: Award Category (e.g., 文京区最優秀賞, 文京区優秀賞, 東京都入選) and Winner Name (e.g., 松木乃々馨, 櫻井らら, 加藤ほか).

……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、マンション管理士が情報提供やアドバイスを行います。

無料▷申請書配布 住環境課(区ホームページにも掲載)

Table with 2 columns: 事業名 (e.g., 管理組合設立支援, マンション管理士派遣) and 支援内容 (e.g., 管理組合を設立し、管理規約を制定しようとする場合、マンション管理士を会合等に派遣).

※詳細は下記へ
区 112-8555 文京区住環境課管理担当 (5803)1374 (5803)1376

スプレー缶やカセットボンベを排出する際、ガスが内部に残ったまま出すと、火災の原因となる可能性があり、大変危険です。
スプレー缶やカセットボンベは必ず使い切ってから、穴をあけずに、中身の見えるビニール袋に入れて、資源ごみの日に出してください。キャップやボタ

スプレー缶・カセットボンベの捨て方

ン(ノズル)は外して、可燃ごみに出してください。
もし使い切れない場合は、収集職員へ直接手渡すか、中身の見える袋などに入れ、「ケケン」と書いて、不燃ごみの日に、ほかのごみと分けてごみ集積所へ出してください。
区リサイクル清掃課
(5803)1184

シルバー人材センターは創立40周年を迎え、新たな取組として4月から派遣事業を開始します。
内容は、会社等の一般事務・介護・保育施設、スーパールの出しや販売など、今まで引き受けることができなかった仕事に就業することができるようになり、経験を活かした、活躍の場が新たに広がります。
地域貢献をしたい、いつまでも現役で仕事をしたい、仕事を通して仲間作りをしたいなど、

地域社会参加への一歩を踏み出してみませんか。
日 月 金曜午前10時～午後2時(各回1時間程度) 会場 シルバー人材センター
60歳以上の区内在住者 千円年会費 電話でシルバー人材センター (3814)9248 (3814)9248 (月～金曜午前9時～午後5時)

YouTube 文京区公式チャンネルでは、シルバー人材センターを紹介した番組を公開しています。

あなたの力を地域のために活かしませんか

区民交通傷害保険募集

日本国内外を問わず、自動車や自転車などの車両による交通事故によりケガをされた場合に、入院や通院治療日数と治療期間に応じて保険金をお支払いする制度です。
自転車賠償プラン
日本国内において、自転車(身体障がい者用車いすを含む)の使用により他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したりしたこと等によって法律上の損害賠償責任を負った場合に、被保険者(保険の対象となる方)が負担する損害賠償金及び費用(訴訟費用など)の合計金額をお支払いする制度です。
共通事項
対保険開始時点で区内在住者外国人を含む 加入申込書受付窓口(配布)と保険料を受付窓口へ 受付窓口(締切)区内金融機関(ゆうちょ銀行郵便局含む) 3月22日(金)、区民交通傷害保険窓口(区民課) 3月29日(金) 保険期間 4月1日(月)午前0時～32(2020)年3月31日(火)午後12時 引受保険会社 新宿区西新宿1-26-1 損害保険ジャパン日本興亜(株)東京公務開発部営業開発課 (3349)9666

Table with 3 columns: Course (e.g., 区民交通傷害(基本), 区民交通傷害+自転車賠償プラン), Annual Premium (e.g., 1,000円, 1,700円), and Compensation (e.g., 150万円, 350万円).

※詳細は受付窓口で配布のリーフレットを参照又は区民課 損害保険ジャパン日本興亜株まで問合せのこと
※受付期間終了後の加入は不可
※10人以上の団体加入には区の制度として報奨金あり。団体加入の受付期間は3月22日(金)まで、詳細は左記へ
区民課区民交通傷害保険担当
(5803)1384

都市鉱山からつくる「みんなのメダル」プロジェクト

東京2020組織委員会が主催するこのプロジェクトでは、家庭で不要になった小型家電から取り出した金・銀・銅を、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルの材料にするものです。30年6月現在の回収量は、金54.5%、銀43.9%の回収率で、まだまだ材料が不足しております。回収方法は左記のとおりとなります。
1 携帯電話・スマートフォン 専用ボックス回収
リサイクル清掃課 各地域活動センター・小石川運動場・江戸川橋体育館 総合体育館の各窓口を設置
*個人情報はおろかじめデータを削除してください。
2 宅配便回収
(使用済み小型家電約400品) インターネット(パソコン)及びスマートフォン)から申込、宅配便業者が自宅から希望日時(最短で翌日)に回収します。
環境省・経済産業省から小型家電リサイクル法に基づく認定を受けた民間事業者(リネットジャパン)が1箱千500円(税抜き)で回収します。なお、パソコン本体を含む回収は1箱までは無料です。
*宅配回収の申込及び詳細は、リネットジャパン https://www.renet.jp を参照
区リサイクル清掃課
(5803)1184

特別区民税・都民税 夜間・休日納付相談 及び納付窓口の開設

納付を忘れていませんか?
納付期限(午後8時まで)
日2月22日(金) 25日(月) 27日(水) 3月4日(月)
休日窓口
(午前9時～午後4時)
日3月2日(土) 3日(日)
会 税務課(シビックセンター10階) 経済的な事情等で、税金の納付が困難な方、納付する機会がなかった方
※午後6時以降及び休日は、業務用エレベータを使用。不明な場合は1階受付へ。
区 税務課納付係
(5803)1156

東京都は、受動喫煙による都民の健康への悪影響を未然に防止するため、東京都受動喫煙防止条例を制定しました。全面施行は2020年4月1日です。
※詳細は「とうきょう健康ステーション」http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kensui/tokyo/kangaekata_public.htmlを参照
☎都・福祉保健局保健政策部健康推進課 ☎(5320)4361

健康 医療 介護

文京かかりつけマップを作成しました

区内の医院・歯科 医院・薬局の基本情報を掲載した地域医療連携情報誌「2019年版文京かかりつけマップ」を作成しました。



配布場所 健康推進課・図書館・地域活動センターなど
* 文京かかりつけマップの掲載情報は、文京区介護・医療機関情報検索システムhttp://www.u-system.com/u-wins/bunkyo_topからも検索できます。



健康推進課医療連携担当 ☎(5803)1961

30年度麻しん・風しん混合(MR)ワクチン第2期定期予防接種

接種期間 3月31日(日)まで(平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの方)無料(予防対策課 ☎(5803)1834 ※対象の方には30年3月に予診票を送付、予診票がお手もとにない方は予防対策課へ ※詳細は区ホームページを参照

サタデーパママタイム

子育てを始めたばかりのパママ同士の交流、保健師と助産師による育児相談(0～3か月の乳児と保護者)無料

日時	3/9(土)	3/16(土)
	10:30～11:30	
会場	汐見小学校	子育てひろば千石
定員(申込順)	7組	10組
申込問合せ	電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ	2/15(金)から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1807へ

※バスタオル持参、兄弟の参加不可

ステップ・アップ離乳食

3月7日(木)①午前10時30分～11時30分②午後1時～2時(保健サービスセンター)講義「7～8か月児の離乳食づくりのポイント」(30年7～8月生まれで区内在住の子をもつ保護者)各24組(申込順、初めて参加する方を優先)無料(2月19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

初めて赤ちゃんを迎える方へ 母親学級(平日3回コース)

沐浴等育児実習・妊娠中の口腔ケア(唾液中の虫歯菌などの検査)・妊娠中の食事の話・母乳の話・先輩ママとの交流(区内在住の妊婦)無料(当日直接会場へ

日時	第1～3金曜	第1～3火曜 (1・8月を除く)
	13:30～16:00	
会場	保健サービスセンター ☎(5803)1807	保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106

※母子手帳・筆記用具・飲み物を持参

健康美人ママになる! コンディショニングプログラム

無料

日時	3/7(木)
	13:30～15:00
会場	保健サービスセンター本郷支所
内容	【ミニ講座】 ママの健康から考える家族の健康 大塚製薬講師 【実技】 赤ちゃんと一緒に運動しよう! 抱っこウォーキングで気をつけること 寺田憲生氏(健康運動指導士)
対象	生後6か月～1歳未満児とその母親
定員	15人(申込順)
申込問合せ	2/15(金)から電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

※運動しやすい服装と抱っこ紐・飲み物・タオルを持参

産後のセルフケア& バランスボール教室

保健サービスセンター本郷支所(産後の身体とこころを整えるためのバランスボールエクササイズ等)NPO マドレボニータ産後ケアインストラクター(各14組(申込順)無料(2月19日)電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

日時	対象	申込開始日時
3/5(火)	30年12月～31年1月に出生した産婦と乳児	2/21(木) 8:30～
3/26(火)		3/14(木) 8:30～

※動きやすい服装・タオル・飲み物(水分補給用)持参
※参加はいずれか1回のみ

ぜん息児水泳教室(前期)

5月8日～6月26日の水曜(全8回)午後3時15分～5時15分(スポーツセンター)基礎体力や心肺機能を高め、ぜん息の発作を軽減する(区内在住で4月2日現在4歳～小学3年生でぜん息等をもつ児童(保護者同伴)40人(抽選、初めて参加する方を優先)無料(2月19日)電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(5803)1805へ(区ホームページにも掲載)3月12日(火)必着 ※申込受付後、主治医意見書(費用区負担)等の提出が必要



高齢者にマッサージのサービス

2月20日(水)午前10時～午後4時(受付は午前9時～午後3時。正午～午後1時は休憩)福祉センター江戸川橋・千駄木交流館(60歳以上の区内在住者)各60人程度(先着順)500円(当日直接会場へ)高齢福祉課社会参画支援係 ☎(5803)1203 ※1回40分程度、ジャージ又はTシャツ等の軽装で、タオル又は手ぬぐいを2本持参 ※住所と年齢の確認できるものを持参 ※施術師の指名は不可

ストレッチ&コンディショニング

3月2日～23日の土曜(全4回)健康センター(18歳以上の区内在住・在勤・在学者)20人(抽選、初めて参加する方を優先)2,800円(初日納入)往復はがき(1人1枚)に「ストレッチ&コンディショニング」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号(在勤者は勤務先・所在地、在学者は学校名も)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 ☎(5803)1805へ(2月19日(火)必着

目からウロコのウォーキング教室

初心者向けの効果的な歩き方と正しい姿勢(健康運動指導士)無料

日時	3/6(水)	3/7(木)
	14:00～15:30	13:30～15:00
会場	保健サービスセンター	保健サービスセンター本郷支所
対象	18～74歳の区内在住者	
定員(申込順)	15組	10組
申込問合せ	2/15(金)から電話で保健サービスセンター ☎(5803)1807へ	電話で保健サービスセンター本郷支所 ☎(3821)5106へ

※運動しやすい服装・運動靴、飲み物・タオルを持参。

軽体操教室 3月

18歳以上で医師に運動を止められていない区内在住・在勤・在学者200円(当日納入)2月25日(月)午前9時から電話で各交流館へ(申込順)

かんたんシェイプアップ教室

会場・電話	日	曜日	時間	定員
白山交流館 (3813)8500	4日	月	10:30～11:30	各30人
	5日	火	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	①各30人 ②各30人
千駄木交流館 (3821)6695	6日	水	① 9:30～10:30 ②11:00～12:00	①各20人 ②各20人
	7日	木	10:00～11:00	各20人
	21日	木	10:00～11:00	各20人

ストレッチ教室

会場・電話	日	曜日	時間	定員
白山交流館 (3813)8500	11日	月	10:30～11:30	各30人
	12日	火	①13:30～14:30 ②15:00～16:00	①各30人 ②各30人
千駄木交流館 (3821)6695	13日	水	① 9:30～10:30 ②11:00～12:00	①各20人 ②各20人
	14日	木	10:00～11:00	各20人
	28日	木	10:00～11:00	各20人

転倒骨折予防体操ボランティア指導員養成講習(講義と実習)

転倒骨折予防体操を学び、高齢者の転倒骨折予防体操自主グループで

3月は自殺対策強化月間です 予防対策課 ☎(5803)1836

毎年自殺により、いのちが失われています。いのちを守るためにみんなで「気づき・つながり・支える社会」を築いていきましょう。

ゲートキーパー養成講座
「心に寄り添う傾聴とは～大切ないのちを守るために～」

3月6日(水)午後2時～3時30分(開場は15分前から)シビックセンター5階区民会議室(認定NPO国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター理事)区内在住・在勤・在学者50人(先着順)無料(当日直接会場へ)※手話通訳あり

「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
携帯電話やパソコンで気軽にこころの健康チェックができるシステムです。判定結果と一緒に相談窓口も表示されますので、ご活用ください。
右記二次元コード又は<https://fishbowlindex.jp/bunkyo/>からアクセスできます。
※本人・赤ちゃんママ・家族モードが選択可。
※無料(通信通話料は自己負担)。

▲二次元コード

体操の助言指導を行う方を募集します。
シビックセンター内会議室(区内在住で次の要件を全て満たす方)①64歳以下の方で、介護予防や高齢者自主グループに関心がある方②講習終了後、自主グループで体操の助言指導を行える方10人(申込順)無料(2月18日(月)から電話で健康推進課地域保健担当 ☎(5803)1231へ

日時	内容・講師
4/26(金) 13:30～16:30	・講義「高齢者の身体機能の特性」 医師 ・オリエンテーション 保健師
5/24、6/7、6/21、7/5、10/25 (全て金曜) 13:30～16:30	・実技講習「高齢者の運動指導」 健康運動指導士・ 保健師・看護師
9/6(金) 13:30～16:30	・講義「ボランティア活動について」

※全回参加及び1年間を通しての実習参加は必須

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・心電図等コースのいずれかを受けてください。
健康センター(往復はがき(1人1枚)に、コース名・希望日(1日のみ)・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・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 ☎(5803)1805へ(2月19日(火)必着

	基礎コース	心電図等コース
日時	3/6(水)・16(土)	3/2(土)
	8:40～13:00(受付は10:00まで)	
対象	区内在住・在勤・在学者で以下の条件を満たす方(医師から運動をとめられている方・脳梗塞等のリハビリを目的とした方を除く)	・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
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があり。	
定員(抽選)	各16人	12人
費用	在住者=1,700円 在勤・在学者 =2,000円	在住者=3,600円 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。
※服薬されている方は「お薬手帳」持参。
※コース修了者は2年間トレーニング室を利用可。(有料)