

# セカンドステージ・ サポート・ナビ



気流に乗って、  
カラフルな  
新しい活動の場へ



2024

# 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のは、勇気がいる…。

でも一歩“気球”に乗りこめば、  
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ステージに向かって、  
レッツトライ！



## 2024年度『セカンドステージ・サポート・ナビ』表紙に込めた思い

楽しい活動にのびのびと参加できるようにとの願いを込め、大空に向かって飛んでいく様々な気球を表紙にデザインしました。思い思いの「色」の気球に乗り込み、彩り豊かな第二の人生に向かって楽しんで進んでいこうではありませんか。

セカンドステージサポートゼミ受講者より



趣味



地域活動



働く



ボランティア

## 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

踊りたい  
舞台に立って

扇和会代表  
日高加津子さん



## 民踊と日本舞踊の二刀流！

文京区で生まれ育ち、結婚後は夫の転勤で26年文京の地を離れていました。夫の定年のタイミングで文京区に戻ってきました。ある日、民踊と日本舞踊のつどいを見に行き、「私もあの舞台に立って踊りたい！」という思いになりこの活動を始めました。

日本舞踊は中学の頃から始め、名取、師範までとりましたが、子育て中は全く踊っていませんでした。最初は4人からスタートし、同級生などにも声をかけ、だんだん仲間を増やしていきました。活動を始めてもう15年程、年1、2回、舞台に立つことを目標に楽しく活動しています。



民踊のつどいの様子

## 斬新！手作り民踊で特別賞

会では主に新民踊を踊っています。舞台では着物が基本ですが、なるべくお金をかけず、持っているものや、安い材料で工夫した小物等で統一感を出しています。

様々なジャンルの音楽を使って、私が振付案を考え提示し、みんなで意見を出し合いながら作り上げています。一つの踊りの中で曲調に合わせて変化をつけ、一人ひとりが輝ける箇所を作る等をして構成を考えています。そういった努力もあり、東京都主催の老人芸能大会に区の代表として参加し、審査員特別賞を受賞しました。曲と踊りの構成が斬新という点を評価いただいたようです。

日本舞踊は昔からの様式が決まっていますが、新民踊・新舞踊は自由です。ただ民踊ではその土地の人の思いは尊重すべきだと思っています。日本舞踊の教えとして、ものや人に対して丁寧で優しく、大きな心をもって相手を包み込む様に踊るといったことがあります。そして四季折々の細かい変化、日常の出来事等を繊細に気付く、感性を磨くことが求められます。民踊も同じように、感性を磨きながら表現を豊かにすることが大切だと思っています。



本富士地区芸能大会の様子

## 一步踏み出した先にあるもの

踊ることの魅力をどのように伝え、どうしたら仲間と楽しく踊ることができるかを常に考えています。夜中にふと目覚めて、振り付けをメモすることもあります。使用する音楽は様々な曲を聞いて見つけたし、曲調の違うものをつなげる等一人でやっています。

健康を維持するためにも様々な動きをする「踊り」は、体幹、足腰が鍛えられ運動量も多く、何より仲間と作り上げる喜びもあるので、私は良い美容体操だと感じています。年1回でも舞台に立つという事は、緊張感もあり、いつもはしないお化粧をして、シャキとした気持ちにもなります。一度舞台に立つとまた来年も！と新たな意欲も出てきます。いくつになっても目標を持つことは生きる上での励みになります。民踊のつどいの運営委員にもなり、他の団体の方たちとも知り合いになりました。今は体が動く限り、続けていきたいと思っています。

日本の伝統芸能の魅力を子どもたちや若い人に知ってほしいので、いろんな方に舞台を見ていただけたらなと思っています。これから何かをやりたいと思っている皆さん、一步踏みだして、自分のやりたいことを見つけることで今までと違う景色、人に出会えますよ。



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方と一枚

## 編集後記

心底楽しそうに活動や夢を語る日高さんは、伝統を守りつつ新しいアイデアを模索するパワーにあふれていらっしゃいます。民踊は自由で、衣装や小物、音楽や振り付け等仲間と工夫し作り上げる楽しさがあるのだと感じました。敷居の高いイメージだった「踊り」の魅力に気づかされ、奥深い知らない世界をのぞいてみたくなりました。好きなことに打ち込む日高さんからシニアの「生きがい」について考える道しるべを与えて下さった気がします。



## 『文京人』編集に関わり始めたきっかけはそれぞれ

【木下】

文京区で生まれ、結婚後足立区で生活していましたが、戻ってきました。文京区のことをほとんど知らないこともあり、広報誌を読んだりしました。そんな時「セカンドステージサポートゼミ」(19頁参照)が目に入り参加したのがきっかけです。

修了後『文京人』発行の立ち上げに関わりました。20代の頃、編集の仕事をしていたことがあり、取材や書く仕事はやっぱり向いているのかな?と思い、今に至っています。

【村田】

本郷出身ですが、結婚後文京区を離れていました。夫の両親の介護があり戻ってきましたが、2人を見送り自分の母の介護が始まりました。

90歳を過ぎた母は自分史を作ってほしいという思いを持っていました。たまたま区報で自分史を作る企画を目にして願いがかなうと飛びつきました。写真をもとに、少ない文字数で母の生き方があらわれるように書くのは大変でした。「セカンドステージサポートナビ」の編集に参加すれば、上手な文章が書けるのではないか?と思い参加しました。「母の人柄の筋を通すように」という教えを受け、完成した自分史を見せ褒められたことから、やれば出来ると自信を持ちました。

その後、「文京人」の編集のお誘いを受けて、仲間に入れていただきました。

【城川】

北陸出身で東京で就職し、6年前に文京区に移ってきました。2020年にコロナ禍で仕事がリモートになりました。50代の一人暮らしだったため、定年後のためにも地域に知り合いができればいいなと思っていたところ、区報で見つけたのが「セカンドステージ・サポート・ナビ」の編集講座。その修了後に、「編集に興味があったら、『文京人』という雑誌と一緒に作りませんか?」と声をかけてもらい、本活動に参加しました。

サポゼミ卒業から  
一歩先へ

木下佳子さん(上)  
村田正江さん(中)  
城川佳子さん(下)  
NPO 法人地縁の輪  
地域メディア 『文京人』 編集部





白熱する編集会議



「文京人」にインタビュー

## 『文京人』を発行する活動とは

現在10人程で『文京人』という雑誌を作っています。企画をそれぞれが持ち寄り、意見を出し合いながら、インタビューコーナーに登場していただく方や他のコーナーの企画を決めています。

取材では、文京区で活躍している『文京人』の方にインタビューをしに行きます。どなたも魅力のある方ばかりで、元気をもらうことが多いです。自分よりも年上で元気に活動している方々のお話を聞くと立派だなと思います。

それらを記事にする際に限られた文字数の中で、聞いたことをまとめるのが難しいです。編集会議を開き、皆で率直に意見交換をし、より分かりやすい表現はないか議論しながら作り上げています。その過程がとても勉強になるし、楽しいと感じています。

楽しみながら時には苦勞しながら作っているので、より多くの方に読んでいただきたいと思います。

## これから何かをやろうとしている方へ

自分の得意なことを他の人に教えるという活動はお勧めです。簡単なお節料理の作り方を教える、読み聞かせをする等々。とにかく外に向かって一步を踏み出すと、人とのつながりができ、新たな活動につながっていくと思います。『文京人』の編集活動も、いろいろな方に参加していただくことによってとても充実していきました。読んで興味を持ってくださった方は、ぜひ仲間になってほしいです。きっと自分にあった役割がみつかるはずですよ。



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方と一枚

### 編集後記

コロナ禍で編集会議が思うように開催できず、不安な時期を過ごしたというお話がありました。そうしたことも乗り越えて『文京人』を発行し続けていらっしゃる皆さん。サポゼミの先輩として頼もしく感じています。

チームワークの良さやイキイキとした表情、活動への情熱などに触れ、用意されたインタビューの時間があっという間に終了。とても幸せな時間を過ごしました。ありがとうございました。もっともっと多くの方に『文京人』が届きますように。



# Interview

## 誰かのために役に立ちたい！

10年ほど前、文京福祉センター(以下、センター)で開かれていた、なごやかクラブ(※)の活動に参加しました。それまでは看護師の仕事で忙しく、ほとんど地域とのつながりを持っていなかったので、つながりを持ちたいと思い始めた頃でした。

なごやかクラブは主にカラオケがメインの活動でした。誰かのために役に立ちたいという自分の思いと一致し、1年間積極的に活動しました。センターの職員さんから、「1年で終わりにしてしまうのはもったいないから、継続的に活動する会をつくってはどうか」と声をかけていただき、「ふくの会」をスタートさせました。

ふくの会では、カラオケはもちろん、私の趣味だった絵手紙や折り紙など、やりたいと思うものをみんなでワイワイ言いながら取り組むようになりました。コロナ禍でカラオケができない時は、作品作りがメインの活動になっていきました。会に登録している人は20人程ですが、皆さん諸事情があり、現在は常時8人程で活動しています。地域の郵便局で作品を展示する機会をいただいております。その作品を見て「自分も作りたい！」と新たに参加してくださる方もいます。

※日中お独りでお過ごしの方を対象にした仲間づくりを目的としているなどを行うクラブ

活かして  
これまでの  
仕事の経験を

滝田 和美さん  
ふくの会



## 活動で大切にしていること

看護師をしていた経験を活かし、会の活動の時は、さりげなく健康に対するアドバイスをしています。マスク装着の勧め、日ごろの食生活のアドバイス、いつもと様子が違う時は病院へ行って検査を受けるよう助言もしています。コロナ禍でどうしても外に出ず、人との交流を避けてしまう方もいましたが、私はできるだけそうならないようにと心がけていました。

その甲斐あって人とのつながりが増えていき、毎年近くの公園でお花見を実施するようになりました。会員以外の人も参加し、その輪は広がっています。



絵手紙は「下手でも良いので個性を大切に」をモットーにしています



その時のお弁当は、私の家に集まって手作りしています。多くの人に食べてもらう料理を作るといことで、調理師の資格も取りました。お弁当を買えば楽かもしれませんが、たくさん作ることで安くできるし、味も手作りに勝るものはないと思いい手作りしています。声を掛けると一緒にやってくれる仲間がいるので続いているのだと思います。

最近ではコロナ禍を超えてやっとカラオケもできるようになりました。お祭りなどにみんなで参加し、人前で歌を披露しています。「人前で歌うには、どんなものを着ればいい?」「精一杯おしゃれしましょう!」と皆やる気満々です!人前に出る機会があることで、さらにやる気もアップします。

## 様々な方の参加で、これからの会を引き継いでほしい

参加費は取っていません。作品作りの際の材料費などがありますが、みんなでやりたいことをみつけたり、私が提案する中で決めたり、とても自由にやっています。活動拠点であるセンターの職員さんの方が、いろいろと相談に乗ってくださることで安心して活動ができています。センターでは登録団体であれば、部屋も無料で借りることができます。

自分から活動を始めるとは大変かもしれませんが、こうやって仲間と一緒に運営していくことはそんなに大げさに考えずできることです。もっとたくさんの方が参加するようになって、この活動を引き継いでほしいなと思っています。



バックも手作りしています



お弁当作りの様子



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方と一枚

### 編集後記

インタビューを通して、滝田さんの人に語りかけ、人の話に耳を傾ける活動のスタイルに感銘を受けました。看護師の仕事のご経験を活かし活動のために調理師の資格を新たに取得したりなど、精力的に活動されるご様子も大変魅力的でした。

私たちも、年齢関係なく活動を楽しみ、いきいきと若くありたいと感じました。



染谷 正さん  
シルバー人材センター

新しい働き方に  
レッツトライ！



## はじめの一步

生まれは本郷で、現在は千駄木に住んでいます。仕事の関係で転勤を繰り返し、58歳で文京区に戻ってきました。60歳で定年、65歳再雇用まで働きました。

定年後にどんな生活をするか？と同世代の会話の中で話題になり、シルバー人材センターに登録しました。ただ、定年後3年くらいは、自由な時間を楽しみたくて、それほど積極的に仕事をしていただけではありません。最初にしたのは、公園門扉の開閉の仕事でした。朝晩、門がある公園は開け閉め、門がないところは入り口に表示を出すという仕事でしたが、日常の生活パターンに不都合が生じ始めた為、短期間で辞めてしまったこともありました。

シルバー人材センターでの仕事は、現役時代の仕事とは違い、競争も足の引っ張り合いもなく、一人で責任を負いすぎることもないので仕事を楽し

めるようになりました。一度やりだすと、いろいろと声を掛けてもらえ、多種多様な仕事と出会うことができました。やっていくうちにいろんな方と知り合いになれましたし、未経験な仕事との出会いは新鮮な気持ちになることができました。



スマホ教室の様子

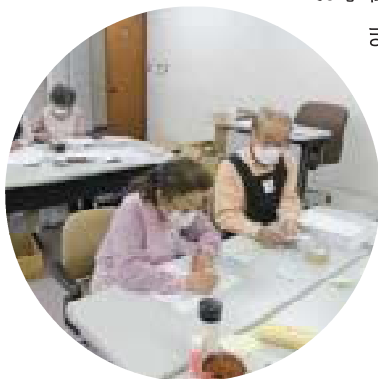
## 仕事との出会い、 仕事での出会い

経験した仕事は、学校の展示会の案内・模擬試験の会場案内・試験の監督・選挙の期日前投票関連・区の文化祭の展示会受付・各種封入・封緘作業等々多種多様です。

現在、定期的に行っているのは、民間企業主催の資格試験に関わる仕事です。全国の様々な会場に、テキストや必要備品を送ったりする仕事で、20人ほど一緒に働いている人がいます。仕事の度に顔を合わせるので、いつの間にか親しくなりました。

もう一つスマホ教室の講師として、二日間で高齢者へスマホの使い方を教える講座を担当しています。人に教えるということで、スマホの初級を教える講師のための講習があり、そこで学びました。中級コースの講師になるためには勉強がまた大変で、気合いを入れて取り組んでいます。でも新しいことに触れることは苦ではなく、楽しみになっています。

今の私は事務局の方が、登録している人たちの立場に立ち我々の仕事を支えてくださるから成り立っていると感じています。今は、仕事とは別にシルバー人材センターの理事として、全体を考えお手伝いもさせていただいています。



## これから何かを 始めてみませんか？

「身体も心も健康でありたい！」と願うなら、人との交流をなくしてはいけないと思います。家族がいる人も一人暮らしの人も仕事を通してそれを叶えることができるのが、シルバー人材センターであると思っています。シルバー人材センターのモットーは「自主・自立・共働・共助」です。いろいろトライすれば、必ず自分に合った仕事に出会えます。その中で新たな人との交流も生まれます。思い切ってスタートラインに立つことが大切です。生活の中にやるべきことがあると日々の張り合いも生まれますよ。地域に仲間ができることは、生きる上での支えになります。とにかくレッツトライ！



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方と一枚

### 編集後記

インタビューでは、最初はそれほど熱心ではなかった活動に小さなきっかけからどんどんはまっていったこと、また身体と心の健康を、仕事を通して叶えることができることを、生き生きとお話し下さったことが印象的でした。私たちもシルバー人材センターを身近に感じ、お手伝いをお願いしたり、講座に参加したり、さらには、近い将来登録して一緒に活動させていただいたりしたくなりました。

私たちも、今からレッツトライ！



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？

**ボランティアセンター**  
(区民センター地下1階)

文京区社会福祉協議会  
文京ボランティアセンター  
**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	文京区民センター地下1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、ボランティア募集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、高校生は保護者の承諾要)	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

03-5803-1746



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

## 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。



菊づくり体験活動の支援

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	

## 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。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46,500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	おおむね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



区の「転倒骨折予防教室」の補助や、教室修了生による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	64歳以下(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						

## フレイルサポーター

高齢福祉課 社会参画支援係  
03-5803-1203



区の様々なフレイル<sup>※</sup>予防事業の運営をしていただくボランティアです。年1回、3日間のサポーター養成講座を実施しています。「フレイルチェック」などのフレイル予防活動に携わること自体が、フレイル予防に効果的だといわれています。ボランティアとして、ご自身の健康寿命を延ばしながら、楽しく活動してみませんか? 「フレイルチェック」については、P35も参考にご覧ください。

※年をとって心身の活力が低下した、「健康」と「要介護」状態の間の段階



対象	年齢	どなたでも	資格	在住	○	在勤	×	在学	×
費用	無料		場所	区内各所					



## 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

礒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。



activity

# 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・協働推進担当内)

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・協働推進担当  
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5年度実施講座例>

- ボードレス交流会
- 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5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	おおむね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5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	おおむね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	センター指定研修修了者				
----	----	-------	----	-------------	--	--	--	--

## 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。



## 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、可能な範囲内での検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**



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、働く意欲のある原則60歳以上の方々に対し、仕事による生きがいを目的とした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)

- 事務整理分野(一般事務、調査事務、筆耕など)
- 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、学童交通指導員等)
- 技術を活用する分野(襖、障子貼り、庭木剪定、包丁研ぎなど)

※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、コンビニ等における接客、品出し
- 飲食店、フードコートにおける調理補助、接客など
- 児童館

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	年度会費	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り、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<sup>えんじゅ</sup>槐の会  
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) 社会福祉法人 武蔵野会 は~と・ピア2(小石川4-4-5) 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 毎年8～9月頃実施			

## 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

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



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として、和装技術科、ビルクリーニング管理科、設備保全科、マンション維持管理科の4科目があります。

＜求職者向け訓練＞

○一般向け科目（年齢制限なし）：和装技術科、\*ビルクリーニング管理科

○高年齢者向け科目（おおむね50歳以上）：\*設備保全科、\*マンション維持管理科

\*令和6年10月以降入校予定です。

## 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	おおむね 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、暮らし、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2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 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、財団広報紙「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(選択科目の受講料は別途必要)		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、財団広報紙「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)文京アカデミーの広報紙「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、アカデミア講座情報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。何かを学びたいがどうしたらよいのかわからない、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	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	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」の養成講座を隔年で実施しています。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	<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6年度) 講座:全12回程度								

※詳細は、財団広報紙「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の皆さんと参加団体の交流の機会としてご利用いただいています。サークル活動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7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	10,000円程度								
頻度	隔年で実施(次回は令和7年度) 講座:全15回程度								

※詳細は、財団広報紙「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								
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)								
	場所	アカデミー文京学習室 ほか							

※詳細は、財団広報紙「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)								
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)								
	場所	文京シビックセンター地下2階							

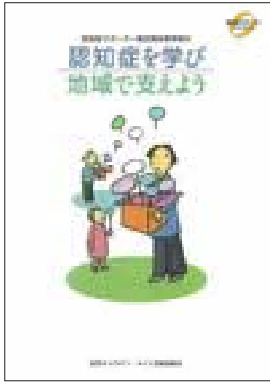
詳しくは、区報(毎月10日・25日発行)、区ホームページをご覧ください。

## 認知症サポーター養成講座

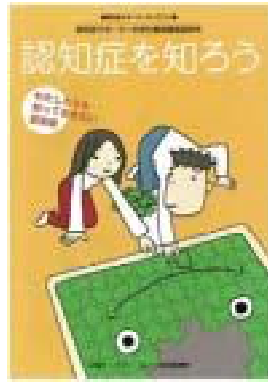
高齢福祉課  
認知症施策担当  
**03-5803-1821**



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 再利用・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（清掃工場見学交通費自己負担）		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※祝日にあたるときは開館し、翌日休館)			

## 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6年度前期上映スケジュール(予定)>

4月19日(金) <b>椿姫(日本語字幕)</b> 監督 ジョージ・キューカー 出演 グレタ・ガルボ ほか	7月19日(金) ①古代のオリンピックとは? ②オルセー美術館
5月5日(日・祝) <シビックアニメまつり> ①はらぺこあおむし ②おおきなかぶ ③エジソン物語 ④にんぎょひめ	8月16日(金) <b>巴里のアメリカ人(日本語吹替)</b> 監督 ヴィンセント・ミネリ 出演 ジーン・ケリー ほか
6月21日(金) <b>午後の遺言状</b> 監督 新藤兼人 出演 杉村春子 ほか	9月20日(金) <b>イーハトーブの赤い屋根</b> 監督 熊谷勲 出演 上條恒彦 ほか

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、財団広報紙「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。



## カラオケ体操教室、囲碁・将棋交流会

随時、区報やホームページ等で募集しています。

元気ではつらつカラオケ体操教室：通信カラオケの多彩なメニューを活用し、歌謡体操・脳トレ・ゲームなど、カラオケだけでなく様々な楽しみ方をインストラクターがご案内します。

※歌の指導はありません。

囲碁・将棋交流会：交流会はクラスごとに4回戦行い、優勝等を決定します。入賞された方に賞状と景品を贈呈します。



対象	年齢	元気ではつらつカラオケ体操教室：65歳以上 囲碁・将棋交流会：60歳以上
	資格	元気ではつらつカラオケ体操教室：在住 ○ 在勤 × 囲碁・将棋交流会：在住 ○ 在勤 ○
費用	元気ではつらつカラオケ体操教室：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？

年をとって心身の活力（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」と言います。右の図のように、健康と要介護状態の間の段階にあたります。

多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



（東京学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢  
「フレイル予防ハンドブック」より引用）



（東京学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より引用）

- ・「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」
- ・「活動的ではなくなった」
- ・「ペットボトルのふたが開けられなくなった」
- ・「横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった」

という人は、フレイルの危険信号が灯っています!!

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼ フレイルかも?と思ったら… ▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼  
＼「フレイルチェック」をしてみましょう!／

フレイルの兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

「フレイルチェック」は、筋肉量等の測定や質問票（簡単なチェックリスト）などを使い、気軽にフレイルの兆候をチェックしていただくイベントです。ご自身の今の状態をチェックし、より長く元気に過ごすために、何をしたらよいかを一緒に考えましょう。「フレイルチェック」は一般区民ボランティアの「フレイルサポーター」が運営しています。地域で生き生きと活動しているサポーターが、皆様のご参加をお待ちしています！



区ホームページでは、ご自宅でもできるセルフ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。





wellness



# 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。飲料水とタオルを持参し、動きやすい服装・靴で直接会場にお越しください。

※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	場所	下表参照
頻度	原則毎週（祝日、年末年始、会場点検日はお休み）詳しくは各会場等で配布している日程一覧をご確認ください。		

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	①9:20~10:05 ②10:20~11:05
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		①10:00~10:45 ②11:00~11:45
3 音羽地域活動センター	音羽1-22-14		
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		①9:30~10:15 ②10:30~11:15
5 大原地域活動センター	千石1-4-3	火	①9:40~10:25 ②10:40~11:25
6 アカデミー音羽	大塚5-40-15		14:00~14:45
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	①10:00~10:45 ②11:00~11:45
9 湯島地域活動センター	本郷7-1-2 総合体育館内		①13:15~14:00 ②14:15~15:00 ③15:15~16:00
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		①9:30~10:15 ②10:30~11:15
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	①10:00~10:45 ②11:00~11:45
12 礪川地域活動センター	小石川2-18-18		①13:15~14:00 ②14:15~15:00
13 向丘地域活動センター	向丘1-20-8		①13:30~14:15 ②14:30~15:15
14 アカデミー茗台	春日2-9-5	金	①9:30~10:15 ②10:30~11:15
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6年2月現在です。（変更があった場合は、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)

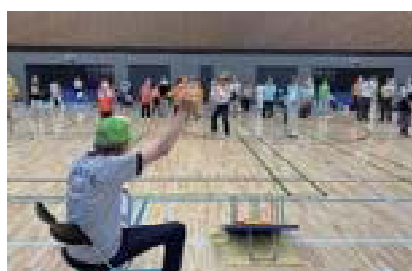
03-5803-1114



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



輪投げ大会



教養講座



歴史探訪まち歩き(護国寺)

## 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



手づくり体験コーナー(水引小物)

## 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、32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。



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	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)、介護予防体操
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
結の会	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
ゆずの会	小石川3	月/金	貯筋体操、脳トレ、有酸素運動、ボール運動など
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	準備体操後にグラウンドゴルフ
フレイル予防Ryu	大塚3	月/火/水/木	ストレッチ、筋トレ、水中ウォーキングなど
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
文京カーレットクラブ	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
お手軽筋トレゆったりストレッチ	本郷7	火	筋力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5	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/水	介護予防体操(ストレッチ、バランストレーニング)など
白東会	白山1	木	転倒骨折予防運動(ストレッチ、筋力トレーニング)など

令和5年11月29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 2024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 E0223037