



文京区  
シンボルマーク



# 区報 ぶんきょう

令和2年 (2020) **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.1733

### ■主な内容

区民交通傷害保険募集…………… 2面  
元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

食の文京ブランド…………… 3面  
第19回文の京都市景観賞決定 …… 5面  
ぶんきょうHappy Vegetable大作戦… 5面

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

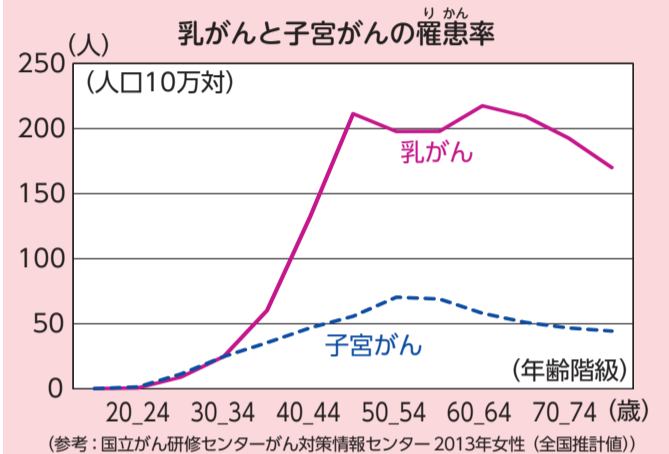
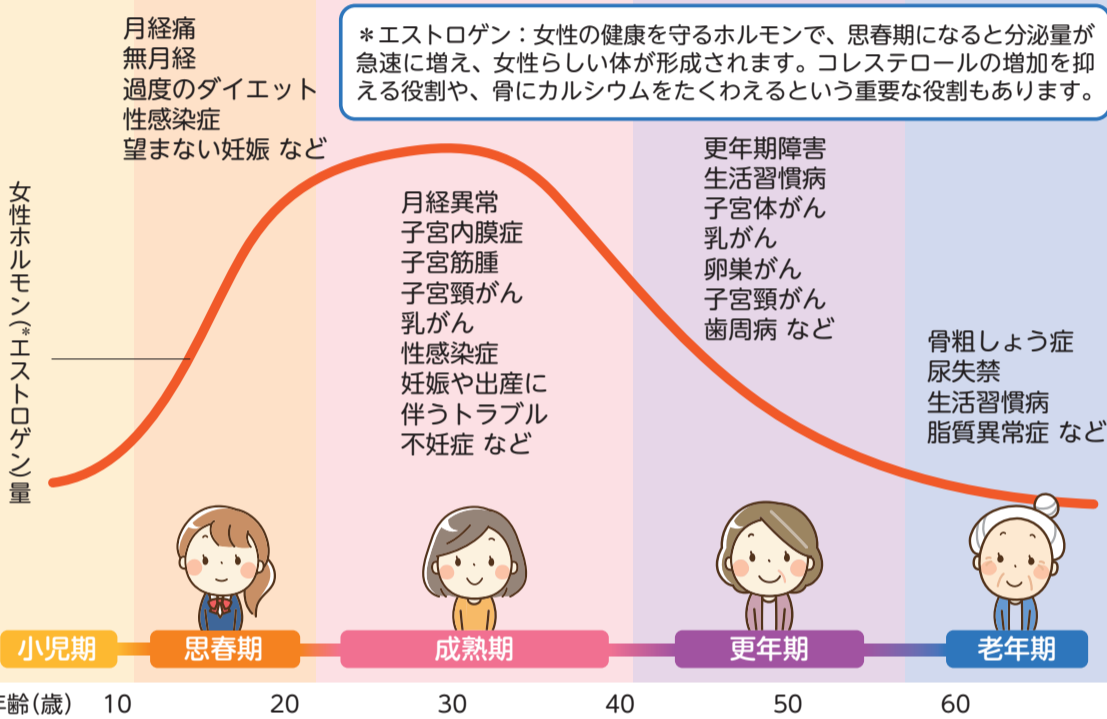
## 女性の健康 女性のライフステージと健康 ～すべての女性が輝き続けるために～

女性の心と体は、女性ホルモンの変動によって各世代ごとに大きく変化していきます。いつまでも健康で素敵なあなたでいられるよう、自分の体と向き合ってみませんか。

☎健康推進課地域保健担当 ☎(5803)1231



### 〈女性のライフステージと主な健康課題〉



### がんは早期発見がカギ！

2人に1人が何らかのがんにかかるという統計もありますが、早期発見・早期治療により約9割が治るともいわれています。症状のないうちに検診で見つけて治療をすることが大切です。

子宮がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上の女性で、本年度中に偶数の年齢になる方を対象に、無料クーポン券を送付しています。未受診の方は、3月31日までに受け付けてください。

## +1(プラスワン)の健康づくりを始めましょう

### ●運動&日常生活の活動量を増やそう！

普段から元気に身体を動かすことで、生活習慣病などにかかるリスクを下げることができます。

- ・今より10分多く身体を動かそう
- ・階段の利用、一駅前で降りて歩こう



### ●食事は「おいしく」「楽しく」「バランスよく」！

食事は1日3食「主食・主菜・副菜」を揃えましょう。多様な食品が組み合わせられ、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

- ・毎日3食、おいしく食べよう
- ・食事はゆっくり、よく噛んで



### ●女性がかかりやすい病気を知っておこう！

定期的にチェックすることで、早めの対処が可能になります。

- ・かかりつけ医を持ち、気になる不調は専門医に相談を
- ・子宮がん検診、乳がん検診を受けよう



## 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「2020年版文京かかりつけマップ」を作成しました。健康推進課・区内図書館・地域活動センターなどで配布しています。

また、文京かかりつけマップの掲載情報は、区から種別(病院・医科、歯科、薬局)や診療科目から検索できる「文京区介護・医療機関情報検索システム」でご覧いただけます。

☎健康推進課医療連携担当 ☎(5803)1961



## 豊島文京(平日準夜間)こども救急

豊島区と共同で「豊島文京(平日準夜間)こども救急」を都立大塚病院1階救急外来診療室(豊島区南大塚2-8-1)に開設しています。医師会から派遣された医師が15歳(中学生)以下のお子さんの急な発熱や腹痛など、入院を必要としない救急診療にあたります。

☎月～金曜午後8時～11時(土・日、祝日及び12月29日～1月4日を除く) ☎15歳(中学生)以下の方▷診療科目 小児科

- 受診の際は、保険証、(乳)や(子)などの各医療証、お薬手帳等をお持ちください。
- 初期救急診療のため、お薬は1日分の処方となります。定期的な通院治療はできません。お近くのかかりつけ医を受診しましょう。

☎健康推進課医療連携担当 ☎(5803)1961



☆区報は、町会・自治会などをおしてお届けしています。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。

電子書籍版「区報ぶんきょう」



iphone



android



区ホームページのシステムメンテナンスに伴うサービスの一部停止について

区ホームページのシステムメンテナンス作業に伴い、下表のとおりホームページを利用した「申込フォーム」及び「お問い合わせフォーム」等がご利用いただけません。



Table with 2 columns: 停止期間 (2/21(金)15:00~24(休)終日), 停止内容 (各種イベント申込フォーム, 各課お問い合わせメールフォーム, 意見募集フォーム, アンケート募集フォーム, 区民の声フォーム)

※ページの閲覧及び電子申請サービスは通常どおり利用可

病児・病後児保育事業をご利用ください

病中又は病気の回復期にあり、家庭で保育することができないときにお子さんをお預かりします。なお、強い感染症や入院、点滴などの治療が必要な場合は利用できません。

Table with 2 columns: 保坂病児保育ルーム (白山5-27-12), 順天堂病後児ルーム (本郷1-1-19). Includes details on对象, 開所日開所時間, 利用料, 定員, 利用期間, 登録の方法.

※利用の際は、直接施設へ問合せのこと

訪問型病児・病後児保育利用助成制度

ベビーシッターの派遣等による病児・病後児保育サービスを利用した際に、利用料の半額を助成します。ただし、住民税非課税世帯等の場合は全額を助成(児童一人につき年間4万円が上限、入会金・年会費等は助成対象外)します。

申請書等の必要書類をT1855文京区子育て支援課子育て支援推進担当(5803)1256へ郵送又は持参... ※平成30年度(30年4月1日~31年3月31日)利用分は、2年3月31日まで受付

国勢調査2020 統計調査員募集中



区では、調査業務に理解と熱意をもって携わっていただける方を広く募集しています。仕事内容: (1)世帯など調査対象を訪問し、調査票の記入依頼... (2)関係書類の記入、整理など

幼児保育課からのお知らせ

幼児教育・保育の無償化の開始に伴い、元上期(4月~9月)と下期(10月~3月)のそれぞれで補助金の申請が必要です。申請がお済みでない方は手続きを済ませてください。



元年度私立幼稚園等保護者負担軽減補助金等

区内在住で区から施設等利用給付認定を受けた、私立幼稚園等園児の保護者(入園補助金を除き、子ども子育て支援新制度移行園は対象外)幼稚園から配布される申請書を直接幼稚園へ(3月9日)...

Table with 2 columns: 上期 (入園補助金, 保護者負担軽減補助金, 就園奨励費補助金), 下期 (入園時追加補助金, 保護者負担軽減補助金, 施設等利用費)

見集 2年度食品衛生監視指導計画(案)について

食品の安全・安心を確保するため、区の実情に合わせて、食品の検査及び営業施設の監視指導等における重点項目などを定めるものです。この計画(案)についてご意見を募集します。

ご意見は、住所・氏名を記入のうえ、郵送 FAX: 区から送信可)で左記へ 募集期間 2月10日(月)~3月10日(火)必着

国・都・私立の小・中学校へ入学する場合は手続きが必要

入学先決定後、小・中学校が発行する証明書(入学許可書等)を早急に左記へ提出してください(郵送・コピー可)。

学習支援ボランティア講習会

3月28日(土)午後1時30分~3時30分 社会福祉協議会 学習支援とはなにか、学習支援に必要なスキル 岡市太郎氏(てらまつち理事) 甲問電話で(一社)てらまつち(090(4203)5963、生活困窮者自立相談窓口(5803)1917(月~金曜、午前8時30分~午後5時15分)へ(3月27日(金))

元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

赤い羽根共同募金(文京地区) 募金額は55万8千919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。

金も地域活動の推進・充実等に役立たせていただきます。共同募金文京地区協力会事務局(福祉政策課) (5803)1202

歳末・地域福祉たすけあい募金 募金額は、千338万6千800円でした。募金は、ふれあいいきサロンの推進、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たせていただきます。 社会福祉協議会総務係 (3812)3040

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。 自転車賠償責任プラン 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させ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(受付窓口で配布)と保険料を受付窓口へV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24日(火)、区民交通傷害保険窓口(区民課) 3月31日(火)保険期間 4月1日(水)午前0時~3年3月31日(水)午後12時V引受保険会社 \*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(新宿区西新宿1-26-1) ※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

Table with 3 columns: コース, 一時払保険料, 補償内容(最高保険金額). Includes options for basic insurance and self-insurance plans.

SJNK19-08849 元年12月17日

認知症サポーターステップアップ講座

3月17日(火)午後2時〜4時 シビックセンター5階 区民会議室 認知症の人の世界を体験しよう〜VR認知症体験会〜「わたしの認知症サポーター宣言」師シルーウッド(株)VR事業部 ファシリテーターほか 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 定員50人 申込順 無料 申込 2月17日(月)から電話又はFAXに氏名・住所・電話番号・認知症サポーター



▲区HP

認知症講演会・家族交流会

「本人・家族のためのやさしい接し方」

3月14日(土)午後2時〜4時 区民センター 認知症ケア専門士によるミニ講座と介護者同士の交流 区内在住・在勤者 定員25人(申込順) 無料 申込 電話で高齢者あしん相談センター本富士分室 (3813)7888へ 3月7日(土)

食の文京ブランド

区内の飲食店・菓子店等の推奨店10店を選出しました!



▲二次元コード

「食の文京ブランド」は平成22年にスタートした事業で、食を中心とした区の観光振興、地域活性化及び消費活性化を目的に、区内の優良な飲食店・菓子店等を選出するものです。今回選出した店舗については、文京区観光協会発行の「文京グルメマップ」に掲載し、東京商工会議所文京支部、文京区観光協会及び文京区商店街連合会で構成

明るい選挙啓発ポスターコンクール審査結果

区内の小・中学生を対象に、明るい選挙啓発ポスターを募集したところ、17校から228点の応募があり、入賞者と協力校が決まりました。

3月6日(金)〜9日(月)午前9時〜午後6時(6日は午前10時から) アートサロン 選挙管理委員会事務局 (5803)1287 ※応募作品全228点を展示



▲文京区優秀賞・東京都入選・中央審査入選 吉田理乃さん(第三中)の作品



▲文京区最優秀賞 加藤ほのかさん(指ヶ谷小)の作品

【審査結果(敬称略)】

Table with 3 columns: Award Category (e.g., 文京区最優秀賞), School Name, and Student Name. Lists winners from various schools like 加藤ほのか and 貴井 愉加.

※ほかに、文京区入選に12人、文京区佳作に30人の方が入賞しております

高額医療・高額介護合算療養費の申請

元年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(対象期間平成30年8月1日〜元年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

①対象期間中に後期高齢者医療制度に加入していた世帯 ②対象期間中に加入していた医療保険に変更があった世帯 ③対象期間中に加入していた医療保険に加入していた世帯

④対象期間中に加入していた医療保険に変更があった世帯 元年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。

①対象期間中に後期高齢者医療制度に加入していた世帯 ②対象期間中に加入していた医療保険に変更があった世帯 ③対象期間中に加入していた医療保険に加入していた世帯 ④対象期間中に加入していた医療保険に変更があった世帯

○高額医療・高額介護合算療養費の自己負担限度額

Table showing self-payment limits for high medical and nursing care costs. Columns include insurance type (e.g., 後期高齢者医療制度) and income brackets (e.g., 現役並み所得Ⅲ).

※1 世帯全員が住民税非課税の方 ※2 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、介護保険のみ区分Ⅱの限度額31万円を計算されるため、介護保険のみ不支給となる場合あり) ※3 住民税基礎控除後の総所得金額等 ※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

人権擁護委員が委嘱されました

人権擁護委員は、人格識見が高く、広く社会の実情に通じ、人権擁護について理解のある方が、法務大臣から委嘱されるものです。区内にはすでに、7人の方が人権擁護委員の委嘱を受けていますが、1月1日付で、深野幸江氏が再委嘱されました。 区広報課 (5803)1129

第2回文京区 地域保健推進協議会

2月26日(水)午後2時 区シビックセンター124階委員会室 2年度予算について等 定員10人(先着順) 申込希望者は当日15分前までに直接会場へ 区生活衛生課管理計画係 (5803)1223

消費生活展 (WALFSTANDON)

食品・製品の安全、契約、環境に配慮した消費について等のくらしに役立つ情報を、消費者団体や協団体による展示等を通して皆さんに提供します。そのほか、スタンプラリー、手作り体験、ふるしきの包み方講座等のイベント、安心・安全商品や野菜等の販売を実施します。

2月26日(水) 27日(木) 午前10時〜午後3時 区シビックセンター10階 アートサロン 無料 当日直接会場へ 消費生活センター (5803)1105

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? 国税務課納付係 (5803)1156

夜間窓口(夜8時まで) 2月20日(木) 21日(金) 25日(火) 27日(木) 休日窓口(午前9時〜午後4時) 2月29日(土) 3月1日(日) 区税務課(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、業務用エレベータを使用。不明な場合は1階受付、警備員へ

経済センサスー基礎調査を実施中

本調査は、事業所の活動状態等の基本的構造を明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする、各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。なお、調査票に記入していただいた内容は、統計作成以外の目的で使用することはありません。



区内民課調査統計係 (5803)1172

文の京都市景観賞 決定

文京区らしい良好な景観づくりに貢献している建築物や活動などを表彰しており、今回は多数の応募の中から各賞が選ばれました。

景観賞受賞一覧 table with columns: 賞・物件名, 所在地・内容, 講評, 推薦者(敬称略)



都景観賞 パネル展示 今回の受賞物件及び歴代受賞物件の紹介をします。

Happy Vegetable 大作戦

野菜を食べることは、健康な身体作りには欠かせません。イベントを通じて野菜の食育に関する様々な情報を発信してみませんか？

森鷗外記念館 文の京ワークショップ ふみの日イベント 「手紙にまつわるブックフェア」

東京2020応援プログラム 第279回シビックコンサート

オーボエ・アンサンブル コンサート 回2月26日(水)午後0時15～45分 区民ひろば(シビックセンター地下2階)

世界とつながろう!

第14回文京区国際交流フェスタ International Cultural Exchange Festival in Bunkyo

外国と日本の様々な文化体験を通じて、国際交流をしてみませんか。回2月29日(土)午前10時～午後4時

国内外の伝統文化を体験する 華道・茶道・書道・着物着付けなどの日本の伝統文化や、外国文化を体験できます。

文の京・ドイツ文化講座

ドイツの歴史～西ベルリンの町はどこに消えた～ 3月7日(土)午後2時～4時

ペナン料理教室

区内唯一の大使館、ペナン共和国のシェフが教えるペナン料理に挑戦してみませんか。

アメリカ黒人音楽にまつわる救いと暴力

～黒人霊歌、ハンマーソングからキング・オブ・ポップまで～ 3月14日(土)午後2時～4時

春のお散歩に出かけませんか?

第6回 文の京ガイドツアー

コース(2時間45分、変更の場合あり) (集合) 東京メトロ丸の内線・本郷三丁目駅改札口

春の東京大学 自然観察会

3月14日(土)午前10時～正午 午後1時30分～3時30分

史跡めぐり

早春の日光御成道歩き 追分一里塚から西ヶ原一里塚まで

岩手と秋田の観光と物産展

盛岡三大麺の盛岡冷麺と盛岡じゃじゃ麺、南部杜氏の仕込んだ日本酒

企画展「春日局と細川ガラシャ」

大河ドラマ「関ヶ原」の主人公公明智秀と関わりが深い春日局と細川ガラシャを顕彰する企画展を行います。

3月8日は「国際女性デー」です

1975年の国際婦人年に国連が定めた記念日で、区は、女性の権利と政治的、経済的分野への参加をサポートするの国際デーを支援しています。

学校保健・給食大会

2月26日(水)午後2時～4時 シビックホール小ホール

シエナ・ウィンド・オーケストラ

第50回定期演奏会 7月4日(土)午後3時

牧阿佐美バレエ団 6月公演

「ロメオとジュリエット」(全幕) シエナ・ウィンドの名作を縮めた現代考証

文京区中学生俳句大会

区内の中学生を対象に俳句を募集し、合計631句の中から、特選10句が選ばれました。(敬称略)

俳句大会受賞者一覧 table with columns: 賞, 推薦者

シビックホール

シビックホール(〒580-0311) 問い合わせ: 03-5800-1103



**健康 医療 介護**

**初めて赤ちゃんを迎える方へ**

**母親学級(平日3回コース) 3月**  
 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・2・4金曜 13:30~16:00	第1~3火曜 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

**助産師による産後の骨盤ケア教室**

保健サービスセンター本郷支所産後の身体を整えるための骨盤ケア&トークタイム  
 日本ガスケアアプローチ協会公認指導者各14組(申込順) 無料  
 電話で保健サービスセンター本郷支所☎(3821)5106へ

月日	時間	対象	申込開始日
3/3(火)	10:00	元年12月、2年1月に 出産した産婦と乳児	2/21(金) 8:30~
3/17(火)	11:30		3/6(金) 8:30~

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

**ステップ・アップ離乳食**

3月5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」  
 初めて参加する方で元年7~8月生まれの区内在住の子をもつ保護者各24組(申込順) 無料  
 2月19日(水)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」  
 元年9~10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	3/6(金) ①10:30~11:30 ②13:00~14:00 (受付は10分前から)	3/9(月)
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24組	各20組
申込	2/19(水)8:30から電話で保健サービスセンター本郷支所☎(3821)5106へ	2/26(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

**元年度麻しん・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(火)まで  
 平成25年4月2日~26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31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  
 ※詳細は予防対策課又は区HPを参照

**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	3/5(木)13:30~15:00
会場	保健サービスセンター本郷支所
内容	栄養士による栄養の講義 【実技】赤ちゃんと一緒に運動しよう! 寺田憲生氏(健康運動指導士)
対象	生後6か月~1歳未満の児とその母
定員	15組(申込順)
申込問合せ	2/17(月)から電話で保健サービスセンター本郷支所☎(3821)5106へ

※運動しやすい服装で運動靴・飲み物・タオルを持参  
 ※兄弟姉妹の参加不可

**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	3/14(土)	3/21(土)
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	2/17(月)から電話で保健サービスセンター☎(5803)1807へ

※バスタオルを持参、兄弟姉妹の参加不可

**高齢者にマッサージのサービス**

2月19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  
 ※施術師の指名は不可、住所と年齢の確認できるものを持参

**お楽しみ講座「カラオケ」**

2月28日(金)午前10時~11時30分  
 福祉センター湯島  
 60歳以上の区内在住者 無料  
 当日直接会場へ  
 福祉センター湯島☎(3814)9245

**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	3/4(水)14:00~15:30
会場	保健サービスセンター
対象	18~74歳の区内在住者
定員	15組(申込順)
申込	2/17(月)から電話で保健サービスセンター☎(5803)1807へ

※運動しやすい服装・運動靴・飲み物・タオルを持参

**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②講習終了後、自主グループで体操の助言指導を行える③10人(申込順) 無料  
 2月17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
4/24(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
5/22・6/5・6/19・7/3・10/23(金) 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
9/4(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

**ぶんにご本富士(認知症カフェ)**

~落語会で笑って認知症予防~  
 2月15日(土)午後2時30分~4時  
 区民センター内桂文生師匠による落語会、認知症予防講座「骨折と認知症」  
 師三木啓輔氏(理学療法士) などを  
 30人(先着順) 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本郷支所☎(3813)7888

**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(火)午前9時から電話で各交流館へ(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	30人
	火	①13:30~14:30 ②15:00~16:00	各30人
千駄木交流館 ☎(3821)6695	水	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	各20人
	木	10:00~11:00	20人

※1人1館の利用に限る

**ストレッチ&コンディショニング(全4回)**

3月7日~28日の土曜午後2時30分~4時  
 健康センター  
 18歳以上の区内在住・在勤・在学者 20人(抽選、初めての方を優先) 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)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20日(木)必着

**元気ニコニコ体操3月コース**

3月2日~23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  
 18歳以上で医師から運動制限を受けていない区内在住・在勤・在学者 各50人(申込順) 1,240円(保険料込)  
 2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  
 3月1日(日)

**文京認知症コミュニティ ぶんにご富坂**

3月7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の交流、アカペラ演奏  
 どなたでも 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分室☎(5805)5032

**おひとりさま終活シリーズ**

どこから手をつける!?整理片付けの基礎知識  
 3月17日(火)午後2時~4時  
 区民センター内家財整理、生前整理をテーマとした講演会  
 戸田里江氏(スペースR代表取締役) などを  
 50人(申込順) 無料  
 2月10日(月)午前9時から電話又は区内に氏名(ふりがな)・電話番号を明記し、社会福祉協議会地域福祉推進係☎(5615)8851  
 (5800)2966へ  
 ※申込フォーム(上記二次元コード)からも申込可

**専門医による骨粗しょう症健診**


3月19日(木)午後1時~4時(受付は1時45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(元年4月2日~2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) 30人(申込順) 700円  
 2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

**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・つなぎ・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  
 ~一人ひとりがいのちを守る支援者です~」  
 3月9日(月)午後2時~3時30分(開場は15分前から)  
 スカイホール 村明子氏(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

凡例 日 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 電子申請