



文京区
シンボルマーク



文の京
(ふみのみやこ)

区報 ふみんきよ

令和2年
(2020)

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.1738

■主な内容

文の京フレイル予防プロジェクト

今こそ「フレイル」予防で、健康維持に努めましょう… 2面

区議会 2月定例議会終わる …… 3面

中小企業向け融資あっせん制度… 3面

文京区指定有形文化財に指定をしました… 4・5面



新型コロナウイルスから 自分や大切な人を守るために

緊急事態宣言
発出中

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、4月7日に改正インフルエンザ等対策特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が国から発出されました。期間中は、これまで以上に次のことに気を付けて過ごしましょう。

1 生活の維持に必要な場合を除き、原則として外出しないでください。

2 屋内外を問わず、家族以外の多人数での会食は行わないでください。

3 買い物は、混雑する時間を避け、できるだけ一人で出かけてください。

4 性急な帰省等の地方に移動する行動は控えてください。

次の点にもご協力をお願いします

窓を開放することなどにより、定期的な換気に努めること



普段から、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めること



ラジオ体操や介護予防体操を行う等の健康維持のための適切な行動に努めること



東京都緊急事態措置相談センター ☎(5388)0567
(毎日午前9時～午後7時)

東京都の緊急事態措置(要請、指示等)に対する都民や事業者の疑問や不安に対応するため、都が設置したコールセンターです。

東京都新型コロナコールセンター ☎0570(550)571
(毎日午前9時～午後9時)

新型コロナウイルス感染症の予防・検査・医療に関するコールセンターです。

文京区新型コロナ相談窓口 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
(平日午前9時～午後5時)

一般的な新型コロナウイルスに関する保健所の相談窓口です。

次の方のみ、必ず「帰国者・接触者電話相談センター」にお電話ください

☒新型コロナウイルス感染症の流行地域に渡航歴がある方や感染が疑われる方と接触した方で、入国又は接触から2週間の間に発熱や呼吸器症状がある方

帰国者・接触者電話相談センター

- 文京保健所☎(5803)1824(平日午前9時～午後5時)
- 都・特別区(23区)・八王子市・町田市合同電話相談センター☎(5320)4592(平日午後5時～翌日9時、土・日曜、祝日は終日)

⚠ 便乗詐欺にご注意ください! ⚠

新型コロナウイルスの感染拡大に便乗した不審な電話やメール、訪問が確認されています。たとえば…

コロナ対策で助成金が出る。マスクを送付する。手続きのために口座を登録してほしい。水道管にコロナウイルスが付着しており、これを除去するのにお金がかかる。

こうした不審な電話やメール、訪問があったときは、警察や消費生活センターにご相談ください。

☎消費生活センター☎(5803)1106

自動通話録音機の無償貸し出しを行っています

設置することにより、電話機の呼び出し音が鳴る前に、警告メッセージを流すため、発信者(犯人)が通話を断念して、被害を未然に防止する効果が期待できます。

☒区内在住で、おおむね65歳以上の方が居住する世帯☒身分証明書(公的機関発行又は郵便物等により住所・氏名等が確認できるもの)を用意し、区内警察署・危機管理課へご相談ください。

訪問盗*やLINEによる厚生労働省調査を装った詐欺にもご注意ください

*訪問盗:電気工事業者などを装った複数の男らが自宅を訪問し、一人が居住者を点検に立ち合わせている間に、他の者が家のなかを物色するもの

☎危機管理課☎(5803)1280



「文京テイクアウト&出前OK店舗リスト」を公開しています



区では、文京区商店街連合会(区商連)と連携し、新型コロナウイルスの感染拡大により影響を受けている区内の店舗を支援するため、テイクアウト及び宅配を実施する店舗のリストを作成し、「文京テイクアウト&出前OK店舗リスト」として広く区民の皆様にご紹介しています。ぜひご利用ください。

☒<http://www.b-kushoren.com/top/save-bunkyo-shops.html>



▲二次元コード

*区では、区内在住の75歳以上の方、障害のある方及び0歳～未就学児のお子さんがある子育て世帯に新型コロナウイルス感染症予防に関するお知らせを郵送しました。ご自宅でもできる体操や子育てに関する事業案内などの情報も合わせてお送りしていますのでぜひご覧ください。

☎高齢福祉課地域包括ケア推進係☎(5803)1843、障害福祉課障害福祉係☎(5803)1211、子育て支援課子育て支援推進担当☎(5803)1256

患者情報の公開について

区内における患者情報については、東京都が市区町村別に患者数等を公表しておりますので、下記の報道資料をご確認ください。
☒<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/hodo/index.html>

☆営業を続ける店舗等へのお願い

緊急事態措置の期間中でも営業を続ける店舗等におかれましては、外気を取り入れる換気の実施や人と人との距離を保つ環境づくり等、適切な感染防止対策を行っていただくようお願いいたします。

文の京フレイル予防プロジェクト
今こそ「フレイル」予防で、健康維持に
努めましょう！

高齢福祉課社会参画支援係 ☎(5803)1203

現在、新型コロナウイルス感染症への対応で外出自粛が続いています。「動かないこと(生活不活発)」により心身の活力が低下し、「フレイル」(虚弱が進んでしまふことが懸念されています。
フレイル予防には、「栄養(食)」「口腔(くわう)」「運動」「社会参加」の3つの柱が大切と言われています。家の中でもできることを積極的に取り入れて、フレイル予防に取り組みましょう。

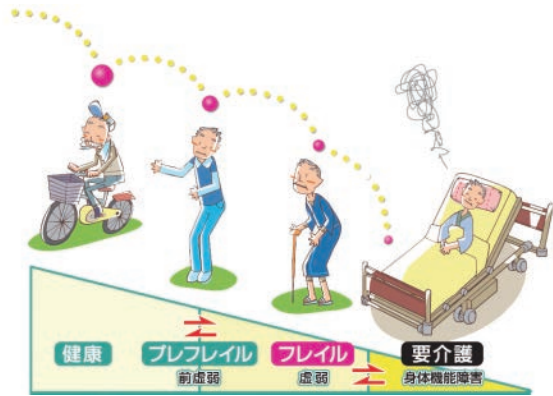
文の京フレイル
予防プロジェクト



「フレイル」という言葉を
聞いたことがありますか？

「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。フレイルは「虚弱」を意味する英語「Frailty」を語源として作られた言葉です。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。

フレイルの兆候に早めに気づき正しい対処をすれば、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ると言われています。フレイルを予防し健康的な生活を送るためには、「しっかりと噛んで、しっかりと食べる」と「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。



年をとるにつれて、こころやからだは徐々に衰えていく様子を表しています。ちょっとした衰えにいち早く気づき、適切な対処を行うことが大切です。



(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」より)

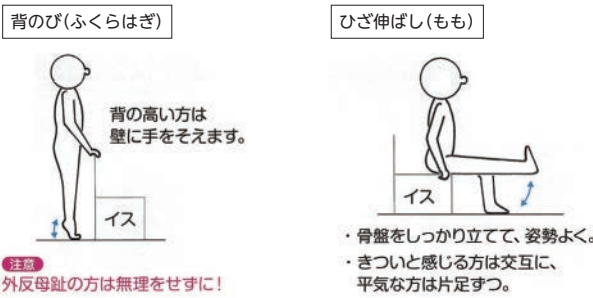
健康長寿3つの柱

「運動」
今より10分多く、からだを動かしましょう。

安全に気をつけて筋トレや体操、ウォーキングなどを取り入れ、フレイルを予防しましょう。室内でも長く座っているのではなく、立ち座り運動や足踏みをしたり、家事などとあわせて歩くようにすると筋力維持につながります。

定腰の筋力アップ運動

- ・動きはすべて、ゆっくり。
・8秒で1往復になるように、大きな口をあけて、大きな声で、数えましょう。
・お腹に力を入れて姿勢良く行います。
・はじめは1回でも大丈夫です。10回を目標にし、少しずつ回数を増やします。
・無理をしないで自分のペースで行います。



(文京区フレイルトレーナー作成「筋肉を貯金のように蓄えよう。自宅でもできる貯筋運動」より抜粋)

家でできる体操

文の京介護予防体操

区が区民モニター、区内介護施設理学療法士、東京大学と協同で開発した体操です。

全身の筋力を高めますが、特に足腰の筋肉を中心に鍛え、「立つ」「座る」「歩く」能力と転倒を予防する「バランス」能力の向上を目指しています。

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(毎日)
YouTube 文京区公式チャンネル「文の京介護予防体操」
テレビ体操
Eテレ 午前6時25分~6時30分(毎日)
総合テレビ 午後2時55分~3時(月~金曜)
みんなの体操
総合テレビ 午前9時55分~10時(月~金曜)



▲YouTube

「栄養(食・口腔)」
バランスのよい食事を、しっかりと噛んで食べましょう。

バランスよく多様な食品を食べることが大切です。また、口腔機能の低下を防ぐためにも、しっかりと噛んで食べることを心がけましょう。お口周りの体操なども、筋力維持に有効です。

バランスよく食事を摂るために

少量ずつでも多様な食品を食べましょう。表の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安にしましょう。

1 肉	点	6 緑黄色野菜	点
2 魚介類	点	7 海藻類	点
3 卵	点	8 いも	点
4 大豆・大豆製品	点	9 果物	点
5 牛乳・乳製品	点	10 油を使った料理	点
あなたの点数は? ----->			

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に

(東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム作成文書より抜粋)

お口周りの筋肉を保ちましょう。

特に筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多くとることが大切です。



・できるだけ長く出します。4方向に10回くらいから。
・慣れてきたら回数を増やします。
・無理をしないで自分のペースで行います。



・口を閉じて、べらを大きく回します。(左右それぞれ5回くらいから)

(文京区フレイルトレーナー作成「筋肉を貯金のように蓄えよう。自宅でもできる貯筋運動」より抜粋)

特にむせが気になる場合は飲み込むための筋力が低下している可能性があります。次のマッサージや体操を取り入れてみましょう。

お口の体操

- 1 バタカラ体操 (できるだけ大きな声を出しながら)
●「ハハハ、タタタ、カカカ、ラララ」
●「バタカラ、バタカラ、バタカラ…」と続けて発音します(5回)
※ 大きな声で歌ったり、詩を朗読することも効果的です。
- 2 早口言葉 (お好みのフレーズを試してみてください)
● 赤巻紙、青巻紙、黄巻紙
● この竹垣に竹立てかけたのは竹立てかけたから竹立てかけた

だ液線マッサージ

だ液腺をやさしく刺激することで、だ液がたくさん出るようになり、食べ物がお口の中でまとまり、飲み込みやすくなります。



(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」より抜粋)

「社会参加」
人とのつながりを保ちましょう

「フレイル」予防には、社会参加し人とつながることが重要です。このような状況の中ですが、電話やメールを上手に活用して家族、友人と連絡を取り合ひましょう。つながりが途切れないよう意識して交流することが大切です。

ドミノ倒しにならないように!



~社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です~
(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」より抜粋)

☆新型コロナウイルス感染症に伴い、中止・延期になった催し物等について

今後、感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。詳細は区へ(右記二次元コードからもアクセス可)



スポーツ推進委員が決まりました

地域のスポーツ推進のため、スポーツ事業の企画・運営、スポーツの実技指導のほか、組織育成の支援のため、地域派遣を実施します。任期は2年です。

2・3年度スポーツ推進委員 (4/1現在)

Table with 2 columns: 氏名, 得意種目. Lists names and sports interests of sports promotion committee members.

2・3年度文京区青少年委員 (4/1現在)

青少年委員は、地域と連携して学校支援や青少年の健全育成活動を行っています。任期は2年です。

2・3年度文京区青少年委員 (4/1現在)

Table with 2 columns: 氏名, 担当校. Lists names and schools of youth committee members.

中小企業向け融資 あっせん制度

区内中小企業が必要な事業用運転資金・設備資金を低利で受けられるようあっせんを行っています。あっせんした融資の実行後、区が一定条件のもとに利子補給をします。

新型コロナウイルス感染症の拡大により事業活動に影響を受けている事業者を対象に、「新型コロナウイルス対策緊急資金」を創設しています。

Table with columns: 融資金種別, 資金使途, 限度額, 返済期間, 元金据置期間, 利率(年)%, 貸付利率, 区補助, 本人負担. Details financing programs and interest rates.

- ※1 特定創業支援事業による支援等を受け、その証明書をお持ちの方のみ
※2 中小企業が先端設備等導入計画の実施に際し、必要とする設備資金が対象
※3 申込みには生産性向上特別措置法第40条第4項に基づく先端設備等導入計画の認定書が必要
※4 申込みの直前3か月間若しくは1年間の売上高又は営業利益が前年同期と比較して10%以上減少していることが要件
※5 内容は年度途中で変更する場合あり
※6 特別融資については、上表以外の資金もあり

2年度特別区民税・都民税の税証明書を発行します

2年度の特別区民税・都民税(住民税)の納税証明書は、納税通知書の発送日以降発行可能となります。なお、納税証明書は納付を確認後発行します(納付後3週間以内に申請する場合は、納付金額を確認できる領収書等を税務課まで持参)。

住民税の徴収方法によって発行開始日が異なりますのでご注意ください。納税通知書の発送及び証明書発行開始日
特別徴収(住民税が給与から引落とされる方) 5月13日(水)
普通徴収(個人で住民税を納めている方、住民税が年金から引落とされる方) 6月10日(水)

申請者本人を確認できるもの(運転免許証・パスポート・マイナンバーカードなど。保険証の場合はキャッシュカード・診察券なども1点必要)
1通300円▽発行場所
税務課・戸籍住民課・区民サービスコーナー、コンビニエンスストア
※5月1日(金)から、コンビニエンスストアでの発行は1通200円
※代理人(家族を含む)が申請する

委任状 (見本)
(代理人) 住所 ○○区××-×××
氏名 △△△△
生年月日 ○年○月○日
上記の者を代理人と定め下記に関する交付申請の権限を委任いたします。
○○年度 課税(非課税)証明書 ○通
○○年度 納税証明書 ○通
使用目的 ~~~のため
○年○月○日
(申請者) 住所 ○○区××-×××
氏名 □□□□印
生年月日 ○年○月○日
※氏名は必ず委任者本人が自署・押印してください。

区議会 2月定例議会終わる

2月定例議会は、2月12日(水)から3月19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。

- 2年度当初予算関係
▽一般会計予算▽国民健康保険特別会計予算▽介護保険特別会計予算▽後期高齢者医療特別会計予算
元年度補正予算関係
▽一般会計補正予算(第3回)▽国民健康保険特別会計補正予算(第2回)▽介護保険特別会計補正予算(第2回)▽後期高齢者医療特別会計補正予算(第2回)
条例等
▽文京区職員定数条例の一部を改正する条例
▽職員団体のための職員の行為の制限の特例に関する条例の一部を改正する条例
▽職員の特殊勤務手当に関する条例の一部を改正する条例
▽文京区事務手数料条例の一部を改正する条例
▽文京区印刷料条例の一部を改正する条例
▽文京区選挙長等の報酬及び費用弁償に関する条例の一部を改正する条例
▽職員の勤務の宣誓に関する条例の一部を改正する条例
▽文京区シルバーピア条例等の一部を改正する条例
▽文京区立障害者福祉施設条例

がん患者ウィッグ購入費用助成
抗がん剤治療に伴う脱毛の外見的变化が及ぼす心理的、経済的負担を軽くするために、購入費用の一部を助成します。
対がん診断され治療を行い、ウィッグを購入した日から1年以内の区内在住者▽助成対象
ウィッグ及び医療用帽子の購入額(ウィッグを装着する際に皮膚を保護するために使用するネットを含む)▽助成金額
購入額(消費税を含む)の2分の1に相当する額(3万円を上限)▽申込書配布
5月1日(金)

がん患者ウィッグ購入費用助成
より健康推進課(区HP)にも掲載
購入日から1年以内に申請書と必要書類を添えて〒112-8555文京区健康推進課(5803)1231へ郵送又は持参
※ウィッグの保管・手入れ等用品は対象外
区HP
QRコード

11ch 5月の番組表

Table with columns: 時間, 番組. Lists various TV programs including 'くらしの情報室', 'Bサーチャーズ', '文京インフォメーション', etc.

地域子育てステーション(5月)

5月の開催については、新型コロナウイルス感染症の状況に応じて、別途区ホームページでお知らせします。

文京SOGI にじいろサロン

5月17日(日)午後2時～4時(今年度から奇数月に変更)男女平等センター...

森鷗外記念館 113-0022文京区千駄木1-23-4森鷗外記念館

鷗外講座「応用編 鷗外宛書簡から学ぶ」

当館で多数所蔵している鷗外宛書簡を読み解きませんか。鷗外の人物交流を知る6つの講座を開催します(内容は全て異なる)。

Table with columns: タイトル, 日時, 内容・講師(敬称略)・定員等. Lists 6 lectures about Mori Ōgai's letters.

文京ecoカレッジ 教えて！エコ先生の特別授業

リサイクル・環境保全に関する各分野のスペシャリストが出張して、身近なエコや3R実践のコツなどの授業を行います。

Table with columns: No., 講座名, 内容・講師(敬称略)・定員等. Lists 15 eco-related courses.

文京区指定有形文化財に指定をしました

名称及び員数 木造義山豪栄坐像 1軀... 指定日 2月28日... 本像は、心城院の中興と伝わる義山豪栄の70歳古稀の寿像です。



スポーツ

小学生水泳教室 総合体育館 (6月コース)

6月1日～25日の月・木曜(全8回)午後4時45分～6時総合体育館区内在住・在学の小学生...

高齢者水泳+健康体操教室 (6月コース)

6月2日～26日の火・金曜(全8回)午後2時10分～3時分江戸川橋体育館...

シニア健康体操教室 (6月コース)

6月4日～25日の木曜(全4回)午後3時30分～4時30分江戸川橋体育館...

初心者アーチェリー教室

6月2日～7月7日の火曜(全6回)午後7時～8時30分総合体育館...

チャレンジスポーツ教室塾 (フットサル)

6月3日～24日の水曜(全4回)①午後4時～4時55分(小学1・2年生の部)...

障害者プールレクリエーション (6月コース)

6月21日(日)・28日(日)(全2回)午前9時45分～11時45分総合体育館...

防災関連情報

区民防災組織等の活動を支援します

区民防災組織等活動の助成 災害が発生した時には地域のみなさんが互いに協力して、被害を最小限にすることが大切です。

中高層マンションの防災対策を支援します

中高層マンション防災対策費用及びエレベーター閉じ込め対策費用の助成 災害時に自立した生活ができるように、中高層マンション等における防災訓練や...

春の避難所総合訓練にご参加ください

避難所は大規模災害が発生した際、自宅に住むことができない状況となったときの一時的な生活場所として開設されます。今回は災害時における「初動対応と情報管理」をテーマに避難所運営訓練を実施します。

毎月7日は文京版クールアース・デー 5月のテーマは「グリーンカーテンを作ろう」

アサガオやヘチマなどのツル性の植物でつくる自然のカーテンは、日差しを遮るだけでなく、室温の上昇を抑える効果がある地球温暖化対策のひとつです。



育休復帰支援冊子 [FOR PAPA & MAMA CHIRDCARE AND CAREER GUIDEBOOK] を作成しました

自分らしい仕事と育児の両立スタイルをみつけるための支援冊子を作成しました。育児と仕事の両立へのステップ、産後の女性の健康や子どもの年間感染症カレンダー等の役立つ情報をまとめているので、ぜひご覧ください。



マイルームセイフティ事業

家具の転倒防止対策はお済みですか？助成制度をご利用ください！大地震による家具類の転倒・落下は、ケガの原因になるとともに、避難や救出・救護の障害になります。

Table with columns: 対象者, 定員(申込順), 助成額. Lists details for the furniture safety program.

凡例 日誌 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

住民基本台帳 世帯と人口 世帯…124,215 世帯(122,189) 人口…226,933 人(223,079) 男…107,969 人(106,112) 女…118,964 人(116,967) うち外国人 計…11,170 人(10,840) 男…5,365 人(5,238) 女…5,805 人(5,602)

健康 医療 介護

2年度麻しん・風しん混合ワクチン(MR)第2期定期予防接種

接種期間は3年3月31日(水)までです。(小学校就学前の一年間) 対平成26年4月2日～27年4月1日生まれの方(いわゆる保育園、幼稚園の年長児)無料 ※対象の方には3月下旬に予診票を送付、予診票がお手もとにない方は下記へ ※詳細は区HP又は下記へ 区予防対策課☎(5803)1834

保健サービスセンターの健康相談(5月) 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

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)。☎は内科、☎は小児科、☎は歯科。

休日診療当番医表 日 医療機関名 調 所在地 電話

文京区ホームページに、新型コロナウイルス感染症に関する情報を掲載しています

今後感染の拡大を防ぐため、区のイベント等の内容が変更になる可能性があります。イベントなどに参加する前に、区ホームページから市内公共施設の休業情報や中止・延期の情報をご確認ください。

文京区ホームページスクリーンショット、QRコード、Facebook、Twitterのリンク

ハンカチで作るマスクの作り方

ハンカチで作るマスクの作り方 ①ハンカチ(1枚)とゴム(2本)を用意します。 ②ハンカチを半分に折ります(二つ折り)。 ③半分に折ったハンカチをさらに半分に折ります(四つ折り)。 ④四つ折りにしたハンカチをさらに半分に折り(八つ折り)、両端にゴムを通し、3等分の位置で折ります。 ⑤両端が重なるように、折り返した端をもう一方に入れ込みます。

休日調剤薬局

休日調剤薬局表 (受付時間) 昼間9:00~17:00 準夜間17:00~22:00

医療機関案内

医療機関案内表 機関名 電話 受付時間

凡例 日時 会場 内容 師講師 対象 定員 費用 申込 締切 問合せ ホームページ 電子申請