

ネズミの被害にあわないために



ネズミに関する相談が多く寄せられています。

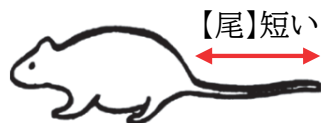
都会では主にドブネズミとクマネズミが見られます。

ドブネズミ

～人を恐れず、ゴミ置き場を荒らす～

- ・寒さに強く、泳ぐことが得意
- ・台所の床下、排水管内を伝って家屋に侵入する
- 【巣】 植栽などの地面に穴を掘って作る
- 【目と耳】 小さい
- 【フン】 長さ1～2cm前後(止まってフンをする)

⇒まとまって落ちている

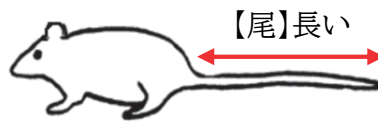


クマネズミ

～警戒心が強く、天井裏に侵入する～

- ・暖かい所を好み、高い所が得意
- ・壁や配管を登り、貫通口の隙間などから侵入する
- 【巣】 建物内の天井裏や壁の間に作る
- 【目と耳】 大きい
- 【フン】 長さ1cm前後(動きながらフンをする)

⇒ばらばらに落ちている



街中のネズミをすべて駆除することは難しく、毒エサや粘着トラップを使うだけでは根本的な解決にはなりません。

ネズミを防除するには、ネズミが寄り付かないようにすることがもっとも効果的です。

日頃からしっかり対策をして、ネズミが住みにくい環境をつくりましょう。

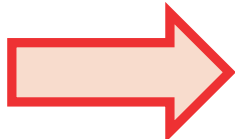
【 ネズミ対策の重要ポイント 】

ゴミの管理 対策のポイントは、“密閉する”ことです！

ネズミ対策では、エサを与えないことが重要です。生ゴミ等は、ビニール袋に入れるだけでなく、ポリバケツなどのしっかり密閉できる容器に入れて保管しましょう。



密閉された容器



ゴミがあふれ、しっかり密閉ができていません。

ネズミ対策の3原則

①エサを取らせない ②侵入させない ③隠れ場所を作らない

① エサを取らせない

ネズミはあらゆるものを食べます。ペットフードやせっけん、庭に植えてある球根や有機肥料などもネズミのエサになるので注意が必要です。



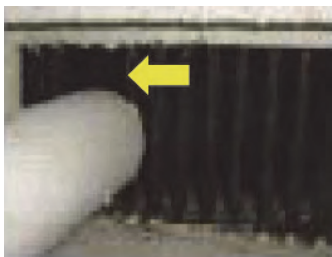
食べ物や洗剤は密閉容器(金物または厚手のプラスチック)に入れるか、冷蔵庫や戸棚などに入れて保管しましょう。



② 侵入させない

ネズミは2cm位の穴や隙間から侵入することができます。(目安5円玉)
建物に侵入口がないか確認しましょう。

例)ネズミの侵入口



壊れた床下の通気口



外壁の貫通口
(エアコン、キッチンの給排水・ガスの配管、配電盤など)



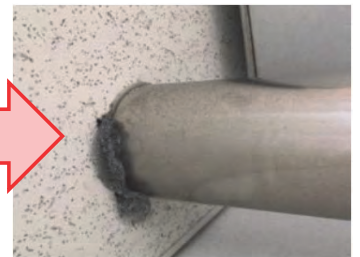
ラットサイン(ネズミの痕跡)



例)ネズミが頻繁に通じ、黒くなった配管
⇒ネズミの侵入もしくは生息の可能性



侵入口の有無を確認しましょう。
侵入口がある場合は、パテやセメント、金タワシで塞ぎましょう。



③ 隠れ場所を作らない

建物の外周や庭、キッチン周りなどに物が多く置いてあると、ネズミの隠れ場所となってネズミが寄り付きやすくなります。ネズミが隠れる場所を無くすることが大切です。



不要なものは処分して、整理整頓を心がけましょう。
特に、クマネズミは隠れる場所がない所には、警戒して寄り付きません。



ネズミに関するご相談がありましたら、下記までお気軽にご連絡ください。

港区みなと保健所 生活衛生課 生活衛生相談係
住所:港区三田1-4-10 TEL:6400-0043

ブロック塀等 耐震化支援事業のご案内

(P1~P3)

R4年11月から
助成額を拡大しました

がけ・擁壁 改修工事等支援事業のご案内

(P4~P7)



写真提供 一般財団法人 消防防災科学センター

ブロック塀等耐震化支援事業

地震発生時におけるブロック塀等の倒壊を回避するため、港区内にある耐震性の低いブロック塀等に対し必要な支援を行うことにより、区民の生命及び財産を保護するとともに、災害に強いまちづくりを実現することを目的としています。

ブロック塀等^{※1}に対する耐震化支援の流れ

【1】 ブロック塀等耐震アドバイザー派遣 **令和4年度 新設**



アドバイザーに危険と判断され、対応方法を検討したら【2】へ

【2】 ブロック塀等除却・設置工事費用助成

アドバイザー派遣を利用しない場合でも、個別の要件を満たす場合は助成制度を利用できます。

※1 ブロック塀等とは、コンクリートブロック塀、万年塀、大谷石塀その他これらに類する塀で、地震発生時において、倒壊により人の生命、身体又は財産に危険を及ぼすおそれがあるものをいいます。

【1】 ブロック塀等耐震アドバイザー派遣（無料）

区内の道路に面するブロック塀等の所有者に対して、現地に専門家を派遣し、安全性を確認するための調査を行います。また、安全性が確認できないブロック塀等の除却工事及びそれに伴う新規塀の設置工事に関する相談に応じ、技術的な支援を行います。

●対象となるブロック塀等

区内の道路（一般の交通の用に供する道を含む）に面するもの

●申請することができる方

個人	・ 複数の方が権利を有する場合は、当該権利を有する方の全員の同意により管理者として選任された方
マンション 管理組合	・ 区分所有者の集会の決議により選任された方又は持分の合計が過半となる共有者の承諾を得た方
法人	・ 国、地方公共団体又はこれらに準ずる団体でないこと。 ・ 宅地建物取引業者又は不動産賃貸業を営む者でないこと。 ・ 大企業でないこと。

【2】ブロック塀等除却・設置工事費用助成

区内の道路に面する安全性を確認できないブロック塀等の除却工事及びそれに伴う新規塀の設置工事を実施する場合、工事費用の一部を助成します。

●助成内容（千円未満は切り捨て）

	①除却工事	②除却に伴う新規塀の設置工事
対 象	コンクリートブロック塀、万年塀、大谷石塀、レンガ積塀等	フェンス等
助 成 額	○アドバイザー派遣を利用した場合※ ³	
	除却に要した費用の 全額 (助成限度額 150 万円)	設置工事に要した費用の 2 / 3 (助成限度額 100 万円)
	○アドバイザー派遣を利用しなかった場合	
	6,000 円 / m 以内	1 万円 / m 以内 (除却したブロック塀等の長さが上限) 又は 設置工事に要した費用の 1 / 2 の少ない方の額 (助成限度額 20 万円)

R4年11月から
助成額を拡大しました

- ・ 助成対象工事に要した費用には、消費税相当額は含みません。
- ・ 設置工事まで行う場合は、「①除却工事」と「②除却に伴う新規塀の設置工事」の合計額から助成額を算出します。
- ・ ※ 3 はアドバイザー派遣を利用し、耐震化が必要と判定された場合が対象です。
- ・ アドバイザー派遣事業を利用した場合の助成額は、**令和7年3月31日までに工事を完了するもの**が対象です。

●対象となるブロック塀等

1. 区内の道路（一般の交通の用に供する道を含む）沿いに設けられた安全性を確認できないブロック塀等であること。
2. 除却をしようとするブロック塀等の高さが前面道路の路面の中心から 1.2 m を超えること。
3. 設置工事においては、除却工事に伴い新たに設ける塀であって、建築基準法その他関連法規に適合するものであること。
4. 建築物の解体及び建築に伴う除却・設置工事でないこと。
5. 不動産の譲渡又は売買を目的とするために所有するブロック塀等に係る除却・設置工事でないこと。

●申請することができる方

アドバイザー派遣に同じ。

- アドバイザー派遣を利用し、耐震化が必要と判定されたブロック塀等※²においては、上記の「対象となるブロック塀等」と「申請することができる方」の要件に関わらず申請することができます。

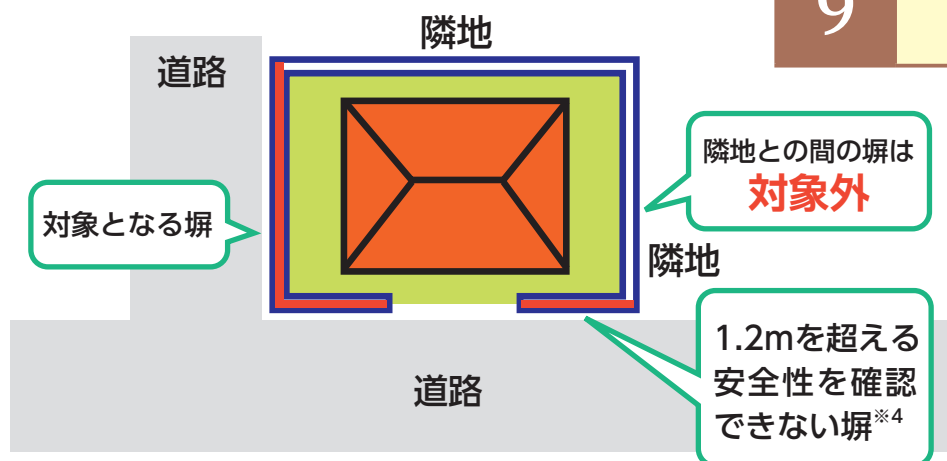
※ 2 耐震化が必要と判定されたブロック塀等とは、調査報告書の危険度ランクが「A」と判定されたものをいいます。

●手続きの流れ

【1】ブロック塀等耐震アドバイザー派遣



【2】ブロック塀等除却・設置工事費用助成



※4 アドバイザー派遣を利用し、耐震化が必要と判定された場合を除く。

がけ・擁壁改修工事等支援事業

地震、台風、集中豪雨等の自然災害に備えて宅地及び建築物の安全性の向上を図るため、港区内にあるがけ又は擁壁の存する土地の所有者等に対して必要な支援を行うことにより、区民の生命及び財産を保護するとともに、災害に強いまちづくりを実現することを目的としています。



写真) 平成 28 年熊本地震により発生した擁壁倒壊：国土交通省資料より

がけ・擁壁等に対する耐震化支援の流れ

【1】 がけ・擁壁改修工事アドバイザー派遣



アドバイザーに危険と判断され、対応方法を検討したら【2】へ

【2】 がけ・擁壁改修工事費用助成

アドバイザー派遣を利用しない場合でも、個別の要件を満たす場合は助成制度を利用できます。

【1】がけ・擁壁改修工事アドバイザー派遣（無料）

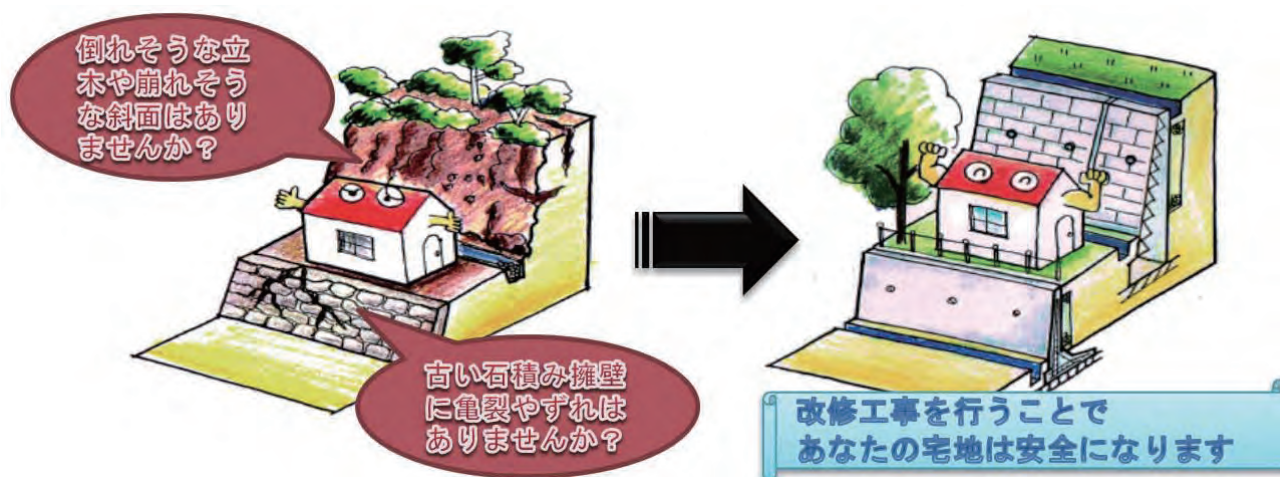
区内のがけ等の所有者に対して、現地に専門家を派遣し、安全性を確認するための調査を行います。また、がけ等の新設工事及び築造替え工事に関する相談に応じ、技術的な支援を行います。

●対象となるがけ・擁壁等

高さが2メートルを超えるもの

●申請することができる方

個人	・複数の者が権利を有する場合は、当該権利を有する方の全員の同意により管理者として選任された方
マンション 管理組合	・区分所有者の集会の決議により選任された方又は持分の合計が過半となる共有者の承諾を得た方
法人	・国、地方公共団体又はこれらに準ずる団体でないこと。 ・宅地建物取引業者又は不動産賃貸業を営む者でないこと。 ・大企業でないこと。



【2】 がいけ・擁壁改修工事費用助成

区内のがいけ等の改修（新築工事及び築造替え）工事を実施する場合、工事費用の一部を助成します。

●助成内容（1 万円未満は切り捨て）

助 成 額	工事に要した費用の 2 / 3 (助成限度額 1,200 万円 ただし、土砂災害警戒区域内の場合 5,000 万円)
-------	--

※助成対象工事に要した費用には、消費税相当額は含みません。

※擁壁が同一の敷地に 2 基以上ある場合は、それぞれの工事費用の合計額から助成額を算出します。

※助成対象地を複数の方が共有する場合、共有者の人数にかかわらず、一の助成とします。

※分筆された敷地にまたがる一連のがいけ等を対象として、複数の所有者が共同して一体の工事を行う場合、工事に要する費用はそれぞれの所有者ごととします。

●対象となるがいけ等

1. 改修工事後の擁壁の高さが 2 メートルを超えること。
2. 建築基準法第 6 条に基づく確認申請による建築確認又は都市計画法第 29 条に基づく開発行為の許可を受けたものであって、検査済証を発行されるもの。
3. 不動産の譲渡又は売買を目的とするために所有する土地又は建築物の敷地に存するがいけ等に係る改修工事でないこと。
4. 建築物の建築計画等により建築物の外壁を擁壁として兼用させる場合又は新たに生じたがいけ等の部分に対して建築物の部分と擁壁を兼用させる場合における当該兼用部分に係る改修工事でないこと。

●申請することができる方

アドバイザー派遣に同じ。

●手続きの流れ

【1】 がけ・擁壁改修工事アドバイザー派遣



【2】 がけ・擁壁改修工事費用助成



お気軽にご相談ください

【問合せ先】 港区街づくり支援部 建築課 構造・耐震化推進係
〒105-8511 港区芝公園1-5-25 電話 03-3578-2111 (内線) 2295～7、2844、2845



お住まいの建物は **安全**ですか？

《平成12年以前》に建てられた2階建て以下の建築物は、地震で大きな被害を受ける可能性があります。



▲地震における建物被害

港区では木造建築物の耐震化を支援しています！

耐震アドバイザー派遣



一級建築士を派遣し、相談対応や耐震化の進め方に関する助言等を行います。

無料



耐震診断

技術者を派遣し、耐震診断を行います。

!

申請の受付は4月からです！

※港区では申し込みのない方に対し、電話や訪問をすることはありません。

港区 街づくり支援部 建築課 構造・耐震化推進係
〒105-8511 港区芝公園1-5-25 港区役所本庁舎6階



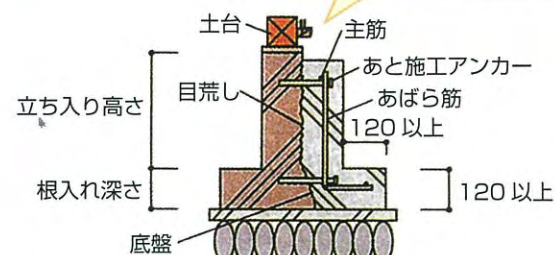
まずはご相談
ください。

電話：03-3578-2111
(内線2296、2866、2844)

耐震補強例 区の助成を受けて改修工事を行った 木造住宅の補強方法をご紹介します。

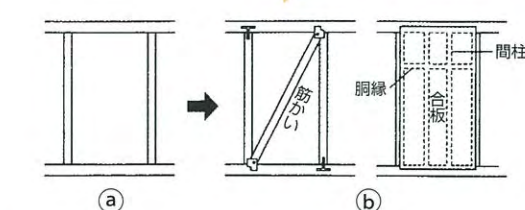
基礎の補強

鉄筋の入っていない基礎の外側に、鉄筋コンクリート造の基礎を抱きあわせ、一体化して補強します。



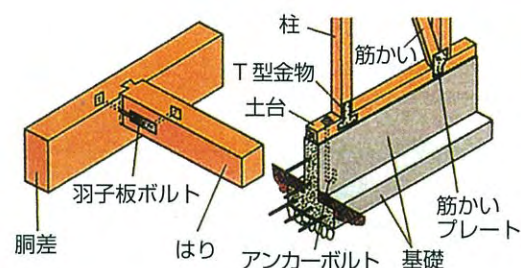
壁の補強

筋かいを入れたり、構造用合板を張って、強い壁（耐力壁）を増やします。



接合部の補強

土台・柱・筋かいなどの接合部が抜けまいよう、金物等で結びつけます。



柱と土台を固定します



梁や柱と筋かいを固定します

屋根の軽量化

屋根を軽くすることによって、地震時の揺れが少なくなります。

× 重い瓦

○ 軽いスレート



木造住宅 耐震化支援事業のご案内

大地震に備えて！

皆さんの住宅の
耐震化を支援しますー

R5年4月から新制度開始、
助成額も拡大しました



写真提供 阪神・淡路大震災記念
人と防災未来センター

このパンフレットについての問合せ先

港区街づくり支援部建築課構造・耐震化推進係

〒105-8511 港区芝公園 1-5-25

電話 03-3578-2844、2845

令和5年（2023年）3月発行
発行番号 2022225-5026

1 戸建て住宅等耐震アドバイザー派遣（無料）

区が建築士を派遣し、耐震診断や耐震改修等の耐震化に向けた一般的な相談に応じます。同一の建築物につき3回まで利用できます。

対象となる建築物

次のいずれかの要件を満たす港区内の住宅で、個人が所有するものが対象です。

- (1) 昭和56年5月31日以前に建築確認を受けて建築した戸建て住宅又は長屋（2戸以内）
※木造住宅に限らず非木造住宅も対象
- (2) 昭和56年6月1日以降、平成12年5月31日までに建築確認を受けて建築した木造2階建て以下の戸建て住宅又は長屋（2戸以内）

利用できる方

上記の対象となる建築物の所有者又は居住者

申込みに必要な書類

申込みに「戸建て住宅等耐震アドバイザー派遣申請書（区様式）」に以下の書類を添付してください。

- (1) 所有者であることが確認できる書類（固定資産税納税通知書（写し）、当該建築物の登記事項証明書（全部事項証明書）等）[申請者が当該建築物の所有者の場合]
- (2) 住民票の写し [申請者が居住者の場合]
- (3) 当該建築物の現況写真

戸建て住宅等耐震アドバイザー派遣 — 手続きの流れ —

1	事前相談	区役所窓口（区役所6階 建築課構造・耐震化推進係）又は電話で事前に相談をしてください。申請書は窓口で受け取るか、区ホームページからダウンロードしてください。
2	「住宅耐震アドバイザー派遣」の申込み	「派遣申請書」に必要書類を添付して区役所窓口に提出してください（郵送可）。申込みは1月第2週までにお願いします。ただし、予算がなくなり次第、終了です。
3	決定通知書の送付	区が内容を審査し、決定者には「決定通知書」が送付されます。
4	派遣日程等の調整	区が委託した建築士から直接連絡します。派遣日程等の調整を行います。
5	派遣の実施	建築士が現地にうかがい、耐震化に向けた相談に応じます。
6	報告書の受理	派遣時の対応記録等、報告書が提出されます。

2 無料耐震診断

建築物の耐震診断とは、予想される大地震に対して、その建築物が必要な耐震性能を保有しているかどうか判断するための調査です。

区は、木造住宅を対象に、無料で耐震診断を行います。

対象となる建築物

無料耐震診断の対象となるのは、次の要件をすべて満たす港区内の木造住宅です。ただし、区長が特に必要と認めた建築物はこの限りではありません。

- (1) 平成12年5月31日以前に建築確認を受けて建築した建築物
- (2) 木造の専用住宅、兼用住宅（1/2以上が住宅）又は長屋（2戸以内）で、個人が所有している建築物
- (3) 2階建て以下で、在来軸組工法の建築物
- (4) 過去にこの事業による耐震診断を実施していない建築物

利用できる方

上記の対象となる建築物の所有者又は居住者

申込みに必要な書類

申込みに「耐震診断申請書（区様式）」に以下の書類を添付してください。

- (1) 建築確認年又は建築竣工年、建物等の所有が確認できる書類（いずれか一つ）
 - 1 最新の固定資産税・都市計画税納税通知書（課税明細書を含む）の写し
 - 2 当該建築物の登記事項証明書（全部事項証明書）
 - 3 当該建築物の確認通知書の写し（検査済証の写し又は港区等が発行する「台帳記載事項証明書」も可）
 - 4 権利書の写し
 - (2) 申請者の住民票の写し
 - (3) 建築物所有者の同意書（申請者が所有者でない場合又は共有で所有する場合）
 - (4) 建築物居住者の同意書（申請者が居住していない場合）
 - (5) 現況写真（建築物の外観及び建築物と敷地との関係が分かるもの）
- ※その他確認のために、必要な書類等を求めることがあります。

※無料耐震診断の対象とならない木造の住宅・下宿は20万円、木造の長屋（3戸以上）・共同住宅は24万円を限度に助成制度があります。詳しくは、建築課構造・耐震化推進係までお問合せください。

<< 注意 >>

「無料で診断します」と宣伝する事業者がいますが、区に申請する前に事業者がご自宅に伺うことはありません

無料耐震診断 ー手続きの流れー

無料耐震診断では木造の住宅を対象に、区が技術者を派遣し、耐震診断を行います。耐震性に問題があることが判明した場合は、補強案の検討図面や補強に要する費用の概算等も通知されます。



3 耐震改修工事費等助成

耐震診断の結果、耐震性に問題があると判明し耐震改修工事等を行う場合、その費用の一部を区が助成します。耐震改修工事が困難等で建替えを行う場合も対象です。建替えとは、既存建築物の除却から新築工事までをいいます。

助成の対象となる耐震改修工事は耐震診断の結果、「倒壊する危険性のある」(上部構造評点 1.0 未満)木造住宅を補強し、その後に「一応倒壊しない」(上部構造評点 1.0 以上)木造住宅とする工事です。

助成を受けた方は、地域防災協議会への加入に努めていただきます。

助成金の内容

	建築確認	用途	助成内容
耐震改修工事	昭和56年6月から平成12年5月まで	住宅 長屋(2戸以内)	耐震改修工事等に要した費用の1/2 (助成限度額は100万円)
	昭和56年5月まで	住宅 長屋 共同住宅	耐震改修工事等に要した費用の2/3 (助成限度額は400万円)
建替え	昭和56年5月まで	個人が所有し、自己居住用の戸建て住宅	耐震改修工事等に要する費用相当額の1/3 (助成限度額は100万円)

R5年4月から助成額を拡大しました

※耐震改修工事等には補強設計を含みます。
 ※耐震改修工事等に要した費用には、評定等手数料を含みます。振込手数料等は含まれません。
 ※耐震改修工事等に要した費用には、消費税相当額を含みません。ただし、申請者が一定の要件を満たす場合は含むことができます。
 ※耐震改修工事等に要した費用には、違反の是正に係る費用や耐震性向上とは関係のない内外装工事等に要した費用は含まれません。

対象となる建築物

助成の対象となるのは次の要件をすべて満たす港区内の木造住宅です。
 ただし、区長が特に必要と認めた建築物はこの限りではありません。

- 平成12年5月31日以前(建替えの場合は、昭和56年5月31日以前)に建築確認を受けて建築した建築物
- 木造2階建て以下の住宅(兼用住宅を含む。詳細は「助成金の内容」の用途による)
- 区の「無料耐震診断」の診断受託者の判定又は「港区建築物耐震診断助成要綱」に定める機関の評定等を得た耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満の建築物
- 過去に、「港区民間建築物耐震化促進事業」の助成金の交付又は、他の補助金等を受けていない建築物
- 建築基準法(昭和25年法律第201号)その他関係法令上、重大な違反が認められる建築物を耐震改修工事する場合は、その是正が同時に行われるものであること
- 建替えの場合は、補強設計の内容に基づいた概算の耐震改修工事費用が把握され、その額が妥当であると認められるものであること
- 建替えの場合は、建替え後の建築物が原則として省エネ基準に適合すること

利用できる方

上記の対象となる建築物の所有者(建替えは、居住する個人の所有者)

耐震改修工事費等助成 ー手続きの流れー

助成を受けるには、事業者との契約前に「交付申請書」を提出する必要があります。
工事施工中には区の「無料耐震診断」の診断受託者または補強計画を作成した建築士
の中間検査を受ける必要があります。助成金の交付は工事完了後、「完了報告書」を提出
した後になります。（建替え工事助成も同様の流れになります。）



¹ 委任払いとは、申請者からの委任により、工事事業者等が代理で助成金を受領する仕組みです。この仕組みを利用することで、申請者は工事費等と助成金の差額（自己負担分）のみを工事事業者等に支払うことになり、事前の費用負担が軽減されます。

交付申請に必要な書類

5ページ 流れ図 2

「交付申請書（区様式）」提出の際に、以下の書類を添付してください。

- (1) 消費税額確認書（区様式）
- (2) 建築確認通知書又は検査済証の写し（台帳記載事項証明書でも可）
- (3) 検査済証の交付がない場合は、既存建築物状況報告書（区様式）
- (4) 不動産全部事項証明書（土地・建物）
- (5) 共有者の合意書
- (6) 借地等の場合は土地所有者の承諾書
- (7) 耐震改修工事等の見積書の写し
- (8) 申請者の住民票の写し
- (9) 法人全部事項証明書（申請者が法人の場合）
- (10) 評定書等の写し
- (11) 工程表（交付申請書提出から完了報告書提出までの期間）
- (12) 年度ごとの出来高がわかる書類
- (13) 建物に関する図面（案内図、配置図、各階平面図、改修工事図面等）
- (14) 建替えの場合は、新築建物の設計図、確認通知書の写し
- (15) 建替えの場合は、省エネ基準に適合することが分かる書類
- (16) 現況写真（建物の外観及び建物と敷地との関係が分かるもの）
- (17) その他区長が特に必要と認める書類

「中間検査報告書（区様式）」提出の際に、以下の書類を添付してください。

- (1) 工事概要書及び耐震改修工事前と工事後がわかる図面
- (2) 耐震改修工事等の工程がわかる写真
- (3) 補強設計報告書及びその判定書、又は評定書等（補強設計に変更があった場合）

完了報告に必要な書類

5ページ 流れ図 6

「完了報告書（区様式）」提出の際に、以下の書類を添付してください。

耐震改修工事の場合

- (1) 完了検査報告書（区様式）
- (2) 耐震改修工事等結果報告書
- (3) 耐震改修工事費用の支払額が証明できる書類（領収証等）の写し
- (4) 改修か所の工事写真
- (5) その他区長が特に必要と認める書類

建替えの場合

- (1) 建替え費用の支払額が証明できる書類（領収証等）の写し
- (2) 写真（着手前、中間時、完了時）
- (3) 検査済証の写し
- (4) その他区長が特に必要と認める書類

60歳以上
の方へ!!

大学で出会い、学び、
地域で活動するきっかけに

港区民の方へ!

チャレンジ コミュニティ大学

この冬**第18期生**を募集します!!



- ✓ カリキュラム修了後に、**地域コミュニティ活動の原動力として活躍していただくこと**を目的としています!
- ✓ **同世代の方**と出会えます!
- ✓ 明治学院大学の白金キャンパスで**暮らしに役立つ内容を学ぶことができます!**
- ✓ 在学中は大学の図書館や食堂など**多くの施設を利用**できます!



内容	・ 社会参加(福祉・行政) 地域社会の現状や区の行政課題等を学びます また福祉施設の見学も行います ・ 健康増進(スポーツ・健康) 実際に体を動かす実習が中心です ・ 一般教養(経済・法律・芸術等) 身近な法律から美術・音楽まで幅広く学びます
受講 期間	令和7年4月から令和8年3月まで1年間 週1~2回2時限(水曜または土曜、1時限90分) 約40日間
募集 人数	60名(選考)
費用	2万円(年間)



スポーツ実習



明治学院大学のチャペル見学

申込み

各総合支所協働推進課及び各いきいきプラザ等で配布予定の「申込のしおり」を参照の上、「申込書」をご提出ください。

令和6年**12月2日(月)**~令和7年**1月20日(月)**

持参:午後5時締切 郵送:1月20日の消印有効

港区ホームページ: 1月20日当日中

※「申込のしおり」及び「申込書」は、12月2日(月)から配布します。

二次元コードからもダウンロードできます。

※港区ホームページから提出する方は、二次元コードからお申し込みください。

「申込のしおり」
及び「申込書」の
ダウンロードは
こちらから



「申込書」の
提出はこちらから



問合せ/
申込書提出先

港区高輪地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎03-5421-7123

〒108-8581 港区高輪1-16-25 高輪コミュニティープラザ4階

チャレンジコミュニティ大学の概要を説明するとともに、皆さんの質問にもお答えします。コミュニティの活性化に興味がある人、応募を迷っている人、どなたでもお気軽にご参加ください！

①麻布区民協働スペース

令和6年12月14日(土) 午前10時～11時

六本木5-16-46 麻布保育園3階

- 地下鉄日比谷線・大江戸線「六本木駅」3番出口徒歩7分
- ちいばす麻布西ルート・麻布東ルート・田町ルート
「麻布地区総合支所前」バス停徒歩1分



明治学院大学の先生や修了生が活動内容等についてお話しします！



②芝公園区民協働スペース

令和7年1月11日(土) 午前10時～11時

芝公園2-7-3 芝公園保育園3階

- 地下鉄三田線「芝公園駅」A3出口徒歩1分
- ちいばす芝ルート「芝公園駅」バス停徒歩2分



③高輪区民センター 集会室

令和7年1月11日(土) 午後2時～3時

高輪1-16-25 高輪コミュニティぷらざ内

- 地下鉄南北線・三田線「白金高輪駅」1番出口直結
- ちいばす高輪ルート
「高輪地区総合支所前」バス停から徒歩すぐ



④芝浦区民協働スペース

令和7年1月15日(水) 午前10時～11時

芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階

- JR「田町駅」芝浦口(東口)徒歩5分
- 地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口徒歩6分
- ちいばす芝ルート・芝浦港南ルート
「みなとパーク芝浦」バス停から徒歩すぐ



⑤赤坂区民センター 研修室

令和7年1月15日(水) 午後2時～3時

赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぷらざ内

- 地下鉄銀座線・丸ノ内線「赤坂見附駅」A出口徒歩10分
- 地下鉄大江戸線・銀座線・半蔵門線「青山一丁目駅」4番出口徒歩10分
- ちいばす赤坂ルート・青山ルート
「赤坂地区総合支所前」バス停から徒歩すぐ



※ お住まいの地域に関わらず、どの会場でもご参加いただけます。

プロに学ぶ！ デジタル生活安心講座

スマートフォンやタブレットなどを安全・快適に活用するための方法を、ITセキュリティのプロから学びます。



	とき	テーマ
1	1月16日(木) 午後2時～4時10分	スマホで簡単！ 二次元バーコードとキャッシュレス決済入門
		デジタル時代の詐欺被害 ～知っておくべき危険信号～
2	1月23日(木) 午後2時～4時10分	財布より危険！？ スマホ紛失未然防止術と紛失時の対処法
		安心・快適なデジタル生活♪ スマホバックアップとネットワーク環境の見直し



講師：

(株) JALインフォテック
ネットワークソリューション部



ところ：麻布区民協働スペース または オンライン (Zoom)

対象：区内在住・在勤・在学中、地域活動でスマートフォン、タブレット等を活用したいと考えている人

定員：【会場】各30人【オンライン】各50人(申し込み順)

申し込み：1月14日(火)までに、電話、FAX、メール、申し込みフォーム

(<https://forms.gle/xiP5f8eUt7Ru3IHj6>) より申し込み

※オンライン (Zoom) 参加の場合、講義の視聴のみとなります。



問い合わせ
申し込み

社会福祉法人 港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL 6230-0281 FAX 6230-0285 Email chiiki@minato-cosw.net

協力：チャレンジコミュニティ・クラブ

参 加 申 込 書

下記のとおり、申し込みます。

お名前	ふりがな
希望の講座	※ご希望の日にちの【 】に○をつけてください。両日とも選択できます。 【 】1月16日 ・スマホで簡単!二次元バーコードとキャッシュレス決済入門 ・デジタル時代の詐欺被害 ～知っておくべき危険信号～ 【 】1月23日 ・財布より危険!?スマホ紛失未然防止術と紛失時の対処法 ・安心・快適なデジタル生活♪スマホバックアップとネットワーク環境
参加方法	会場 ・ オンライン ※オンライン（Zoom）参加の場合は、できましたら申込みフォーム（表面参照）よりお申込みください。
メールアドレス	
電話番号	
対象区分	在住 ・ 在勤 ・ 在学
講師への質問	※講師への質問がありましたら、ご記入ください。

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

麻布区民協働スペース

会場

（六本木5-16-46 麻布保育園3階）

【交通機関】

■地下鉄 日比谷線・大江戸線「六本木」駅

3番出口徒歩6分

■地下鉄 南北線・大江戸線「麻布十番」駅

7番出口徒歩10分

■港区コミュニティバス（ちいばす）

田町ルート・麻布ルート 「麻布地区総合支所前」下車

■都営バス 「六本木五丁目」下車



みな、一緒に！ 国勢調査員 大募集



令和7年10月1日に

国勢調査を実施します

日本に住んでいるすべての人と世帯を対象とした、最も重要な統計調査です！



5年に一度、全員参加の統計調査

港区統計調査係
03-5114-8881



国勢調査2025



地域の未来の
ために！



暮らしを
より良く変える力に！



地域の人と
話す機会に！



自分のペースで
働ける！



詳しくは、お住まいの市区町村の
統計調査担当窓口までお問い合わせください。

国勢調査2025キャンペーンサイト

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



総務省統計局・都道府県・市区町村

国勢調査とは？

どんな調査なの？

- ・国勢調査は、5年に一度実施する最も重要な統計調査です。
- ・日本に住むすべての人と世帯(外国人の方も含む)が対象です。

すべての人と世帯が対象なんだ！



調査結果は何に使われるの？

- 例えば
- ・高齢者福祉施策
 - ・防災対策・災害対策
 - ・新しいコンビニや店舗など企業の出店計画など

身近なことにも役立つんだね！



国勢調査は、私たちの暮らしに関わる重要な調査です。



調査の成功に欠かすことのできない「国勢調査員」を募集します。

市区町村では、「国勢調査員」として、調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける方を広く募集しています。国勢調査において、調査員は調査の成功に欠かせない大切な存在です。

国勢調査員の仕事内容は、大きく5つです

1



調査員説明会に参加

2



担当地域の確認

3



調査についての説明と調査書類の配布

4



回答確認リーフレットの配布と調査票の回収
(インターネット回答や郵送提出をした世帯は除く)

5



回収した調査票の整理と提出

過去に「国勢調査員」を体験された方の声

調査員として人の役に立てることにやりがいがあります。
30代 男性

色々な人と知り合うことができました。
60代 女性

いろんな経験をしてみたいと思い、挑戦してみました。
20代 女性

調査を通して、地域とのつながりが強くなったと感じます。
50代 男性

同じ町内でも、普段会えない人とも交流が増えてよかったです。
70代 男性

自分にとっても勉強になり、良い経験になりました。
40代 女性



さあ、あなたのご応募をお待ちしています！

- ・国勢調査員として、調査業務に理解と誠意を持って携わっていただける方を募集しています。
- ・国勢調査員の身分は、総務大臣に任命される非常勤の国家公務員です。
- ・業務期間はおおむね令和7年8月下旬～10月下旬頃の予定です。報酬も支給されます。

詳しくは、お住まいの市区町村の統計調査担当窓口まで、お問い合わせください。



国勢調査2025キャンペーンサイト

<https://www.kokusei2025.go.jp/> 国勢調査2025

検索



三田トレーニングだより1月号

港区立三田いきいきプラザ
【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体

開館時間 月曜日～土曜日 9:00～21:30(最終受付21:00)
日曜日 9:00～17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方 ：午前の教室 (始)：初回 黒字：申し込みが必要 ：午後の教室 (終)：最終回 青字：申し込み不要 ：夜間の教室		1 水	2 土	3 水	4 土	5 日
		12/29～1/3休館日				
6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日
13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日
27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	館内中規模改修工事中の為、会場や開催日程に変更がある場合がございます。 詳しくは担当者または事務室にてご確認ください。 ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。	

みんなといきいき体操

1階敬老室/2階集会室B DVD放映のみ 定員13名 ※土曜日のみ14名
※土曜日のみ2階集会室Bにて実施いたします。
【毎週水、木、金】①11:30～11:45 ②12:00～12:15
【毎週土】①11:00～11:15 ②11:30～11:45
(開始15分前に会場にて整理券配布)

●いきいき体操ポイントカードについて

芝地区いきいきプラザ(三田・神明・虎ノ門)共通で1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。
スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。
※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。
※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。

ちよい足し体操

【毎週木】11:50～12:05 1階敬老室 定員20名
(11:45に会場にて受付)
毎月のテーマに沿った運動を、15分間行います！
みんなといきいき体操だけでは物足りない！
という方におススメです♪

フリーマシントレーニング

1階トレーニングルーム 各5名 ※当日参加制
①13:15～13:45 ②14:00～14:30
③14:45～15:15 ④15:30～16:00
(開始10分前に1階トレーニングルームで個人登録証提出にて受付)
※当日の参加希望者多数の場合は抽選を行います。 はじめての方は職員までお声かけ下さい。
マシン4種類とエアロバイクを行います。(室内履きをご持参ください)

土曜日体操教室

2階集会室B 定員14名 ※当日整理券制
(9:00より、1階事務室にて整理券配布。)
整理券をお持ちの上、9:45に集会室Bへお越しください。
参加希望者多数の場合は抽選となります。
自宅で行える簡単なトレーニングやストレッチを行います。

日曜日 9:00~17:00(最終受付16:30)

カレンダーの見方 午前 ：午前の教室 午後 ：午後の教室 夜間 ：夜間の教室 (始) ：初回 (終) ：最終回 黒字 ：申し込みが必要 青字 ：申し込み不要		1 水	2 木	3 金	4 土 10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ	5 日 10:30~ 朝トレ
12/29(日)~1/3(金)休館日						
6 月 10:00~ ミニ健30(始) 11:00~ ミニ健30(始) 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ やわらくヨガ	7 火 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善(始) 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	8 水 10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり(始) 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30(始) 16:00~ ミニ健30(始)	9 木 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 14:00~ みんなの食と健口	10 金 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ(始) 13:30~ 頭とからだの健康教室 14:00~ 腰痛予防改善(始) 15:00~ 頭とからだの健康教室	11 土 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30	12 日 10:30~ 朝トレ
13 月 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 成人の日	14 火 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	15 水 10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	16 木 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング	17 金 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室	18 土 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ	19 日 トレーニングルーム無料開放日 10:30~ 朝トレ
20 月 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 15:50~ やわらくヨガ	21 火 10:00~ 健康トレーニング 10:00~ 体力アップトレーニング(終) 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	22 水 10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	23 木 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング 14:00~ みんなの食と健口 15:50~ コア&ダンベルトレーニング(始)	24 金 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室	25 土 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 14:00~ ズンバゴールド 15:30~ ズンバゴールド 16:40~ ストレッチ	26 日 臨時休館日
27 月 10:00~ ミニ健30 11:00~ ミニ健30 13:30~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング	28 火 10:00~ 健康トレーニング 13:00~ バランストレーニング足腰元気 15:00~ 膝痛予防改善 16:00~ ゴルフピラティス 18:30~ ゆるめて・鍛えて すっきりbody♪	29 水 10:00~ 健康トレーニング 11:15~ 動きやすいからだづくり 13:30~ 健康トレーニング 15:00~ ミニ健30 16:00~ ミニ健30	30 木 14:00~ 健康トレーニング 14:00~ はじめてのマシントレーニング	31 金 10:00~ 健康トレーニング 10:30~ かんたんエアロ&ストレッチ 13:30~ 頭とからだの健康教室 14:00~ 腰痛予防改善 15:00~ 頭とからだの健康教室 18:30~ リラックスヨガ		

〒105-0013 港区浜松町1-6-7 TEL 03-3436-2500

虎ノ門トレーニングだより1月号				港区立虎ノ門いきいきプラザ 【指定管理者】百葉の会・ヘルスケアデザインネットワーク・東急コミュニティー共同事業体		開館時間	月曜日～土曜日	9:00～21:30(最終受付21:00)						
							日曜日	9:00～17:00(最終受付16:30)						
カレンダーの見方 ：午前の教室（始）：初回 黒字：申し込みが必要 ：午後の教室（終）：最終回 青字：申し込み不要 ：夜間の教室		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	10:00～ 練功十八法 11:00～ ダンベルエクササイズ 14:00～ バランスボールエクササイズ 							
12/29～1/3休館日 														
6 月	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30①（始） 11:45～ ミニ健30②（始） 14:15～ 頭とからだの健康教室（始） 15:45～ マシントレーニング入門（始） 18:00～ 姿勢改善エクササイズ	7 火	9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 	8 水	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30①（始） 11:45～ ミニ健30②（始） 14:15～ 筋トレ&ストレッチ45（始） 15:30～ 腰痛予防改善教室（始）	9 木	10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 冬のぼかぼかヨガC（始） 16:45～ 冬のぼかぼかヨガD（始） 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	10 金	9:15～ ミニ健30①（始） 10:15～ ミニ健30②（始） 11:00～ バランストレーニング足腰元氣 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	11 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング	12 日	10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ポールリラックス 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球 	
13 月	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 頭とからだの健康教室 15:45～ マシントレーニング入門	14 火	9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング	15 水	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 筋トレ&ストレッチ45 15:30～ 腰痛予防改善教室 18:30～ ENJOYヒップホップダンス（始）	16 木	10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 冬のぼかぼかヨガA（始） 16:45～ 冬のぼかぼかヨガB（始） 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	17 金	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元氣 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門	18 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング 	19 日	トレーニングルーム無料開放日 10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ポールリラックス 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
20 月	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 頭とからだの健康教室 15:45～ マシントレーニング入門 18:00～ 姿勢改善エクササイズ	21 火	9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 	22 水	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 筋トレ&ストレッチ45 15:30～ 腰痛予防改善教室 18:30～ ENJOYヒップホップダンス	23 木	10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 冬のぼかぼかヨガC 16:45～ 冬のぼかぼかヨガD 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	24 金	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元氣 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門 17:30～ 身体すっきりピラティス 18:30～ ゴルフピラティス	25 土	10:00～ 朝のとらトレ体操 11:00～ ゆったりストレッチ 14:15～ 健康トレーニング	26 日	10:00～ 朝活サーキットトレーニング 11:00～ ポールリラックス 14:00～ チェアdeエクササイズ 15:00～ 自主卓球	
27 月	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 頭とからだの健康教室 15:45～ マシントレーニング入門 18:00～ 姿勢改善エクササイズ	28 火	9:15～ 健康トレーニング① 11:00～ 健康トレーニング② 14:00～ はじめてのマシントレーニング 	29 水	9:15～ 健康トレーニング 10:45～ ミニ健30① 11:45～ ミニ健30② 14:15～ 筋トレ&ストレッチ45 15:30～ 腰痛予防改善教室 18:30～ ENJOYヒップホップダンス	30 木	10:00～ 健康トレーニング① 14:15～ 健康トレーニング② 15:45～ 冬のぼかぼかヨガA 16:45～ 冬のぼかぼかヨガB 18:30～ リズムエクササイズ&ストレッチ	31 金	9:15～ ミニ健30① 10:15～ ミニ健30② 11:00～ バランストレーニング足腰元氣（終） 14:00～ はじめてのマシントレーニング 15:45～ マシントレーニング入門	迎春 				
2025 		みんなといきいき体操 月～金 ①13:00～13:25 ②13:30～13:55 (DVD放映+オリジナル体操) 土・日・祝 ①13:00～13:15 ②13:30～13:45 (DVD放映のみ) 場所：2階トレーニングルーム 定員：12名 12:45～ 2階トレーニングルームにて①②両方整理券を配布いたします				●いきいき体操ポイントカードについて 芝地区いきいきプラザ（三田・神明・虎ノ門）共通で1回のご参加毎にスタンプ1個押印いたします。 スタンプが満タンで、カフェサービス券としてご利用いただけます。 ※店内の200円以下のドリンク・スイーツが交換対象です。 ※1会計1枚、ご本人様のみ利用可能です。 ※スタンプ満タンから6か月が有効期限となります。 				トレーニングルーム無料開放日 区民の方は毎月第3日曜日に トレーニングルームを 無料でご利用いただけます。				
※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【12月25日版】						〒105-0001 港区虎ノ門1-21-10 TEL 03-3539-2941								

カレンダーの見方 ：午前の教室 (始)：初回 ：午後の教室 (終)：最終回 ：夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。		1 水	2 木	3 金	4 土	5 日
		12/29～1/3休館日				
6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日
13 月	14 火	37 水	16 木	17 金	18 土	19 日
20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日
27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	※お風呂のご利用は男性・女性共に 月・水・金の12:00～18:30 (最終受付18:00まで)	

まーぶるカフェ営業情報

中規模改修工事の為、令和7年1月19日(日)頃まで休業となります。

いきいき朝ごはんの開催もありません。

バースデーのお菓子が届いた方は、休業期間中は神明または虎ノ門いきいきプラザにて提供いたします。

1月20日(月)～2月1日(土)は軽食のみの販売となり、ランチは2月3日(月)より再開予定です。

ご不便をおかけして申し訳ございませんがご理解頂きますようお願い申し上げます。

栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話です。

寒い時期のかぶは、寒さに負けないように甘味や旨味を蓄えているのが特徴です。

根の部分にはデンプンの消化・吸収を助ける「アミラーゼ」が多く、

葉の部分には「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。

栄養豊かなかぶは別名「すずな」と言われ、春の七草のひとつです。

ホームページでも情報を発信しています！

・今週のランチ・休館情報

・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、
チェックしてみてください♪

三田いきいきプラザブログで検索！

QRコードはこちら↑

※内容に関しまして、急遽変更となる場合がございます。予めご了承ください。【12月25日版】

〒108-0014 港区芝4-1-17 TEL 03-3452-9421



カレンダーの見方 午前 ：午前の教室 (始)：初回 午後 ：午後の教室 (終)：最終回 夜間 ：夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。				1	2	3	4	5
				12月29日(日)～1月3日(金) 年末年始休館日				
6	7	8	9	10	11	12		
月	火	水	木	金	土	日		
10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ	10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 俳句@集会室B 14:00～ 美しいペン字を書く	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く② 14:00～ 仏原語シャンソン	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:30～ パステルアート教室 13:30～ フラダンス入門 13:00～ 芝ピンポンケア教室 14:00～ 水墨画	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)		
13	14	15	16	17	18	19		
月	火	水	木	金	土	日		
10:00～ 絵手紙① 10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 11:15～ 絵手紙② 13:30～ アロマ＆ハーブ講座	10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く①	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	体育館無料開放日 9:45～ 日曜ヨガ①(アシュタンガヨガ) 11:00～ 日曜ヨガ②(アシュタンガヨガ)		
20	21	22	23	24	25	26		
月	火	水	木	金	土	日		
10:00～ 姿勢が良くなる正しい歩き方 10:30～ 座タップダンス健康法 13:30～ カラオケ	10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	9:30～ 茶道(表)① 10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級 13:30～ 茶道(表)② 14:00～ 基本の書	13:30～ 木曜ヨガ② 14:00～ 美しいかなを書く② 14:00～ 仏原語シャンソン	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室 13:30～ フラダンス入門 14:00～ 水墨画	9:30～ 囲碁(初級～中級) 11:00～ 囲碁(上級～有段)	臨時休館		
27	28	29	30	31	※お風呂のご利用は 男性・女性共に 月・水・金の 12:00～18:30 (最終受付18:00)			
月	火	水	木	金	体育館無料開放日 毎月第3日曜日は区民に体育館を 無料開放しております。 受付：1階総合受付 今月の種目：バスケットボール ・卓球 道具はご持参ください。 譲り合ってのご利用に ご協力をお願いします。			
10:00～ 絵手紙① 10:30～ 座タップダンス健康法 11:15～ 絵手紙② 13:30～ カラオケ	10:00～ 社交ダンス 中級 10:00～ ヴォイストレーニング 10:00～ 日常英会話 初級 11:00～ 日常英会話 中級 13:00～ ふれあい卓球① 13:30～ 日常英会話 初級 14:20～ ふれあい卓球② 14:30～ 日常英会話 中級 17:30～ 英語でLet's sing(夜間)	10:30～ 英語でLet's sing(午前) 13:00～ 社交ダンス初級	10:00～ 絵本アート教室 13:30～ 木曜ヨガ① 14:00～ 美しいかなを書く①	10:00～ スポーツウエルネス吹矢 13:00～ 芝ピンポンケア教室				

コミュニティカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

●営業時間 10:00-17:00 (ラストオーダー16:30)

※以下の日は営業時間を変更させていただきます

6日 (月) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

13日 (月・祝) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

31日 (金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●1月休業予定日

26日(日)

●朝ごはん予定日

11日(土) 25日(土)

※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

営業中



栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話しです。

寒い時期のかぶは、寒さに負けないように甘味や旨味を蓄えているのが特徴です。

根の部分にはデンプンの消化・吸収を助ける「アミラーゼ」が多く、

葉の部分には「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。

栄養豊富なかぶは別名「すずな」と言われ、春の七草のひとつです。



ホームページでも情報を発信しています！

・今週のランチ・休館情報

・講座やイベントのご案内

など、最新の情報を更新していますので、
チェックしてみてください

神明いきいきプラザブログ

で検索！



QRコードはこちら

カレンダーの見方 ：午前の教室（始）：初回 ：午後の教室（終）：最終回 ：夜間の教室 ※こちらに記載のある教室は全て事前申込制です。 ご希望の方はスタッフまでお声掛け下さい。			1 水	2 木	3 金	4 土	5 日						
			12/29~1/3休館日										
6 月	13:00~ 楽しく始める英会話 15:30~ モダンバレエ	7 火		8 水	13:30~ とらトピア個別栄養相談 14:00~ はじめてのゴスペル	9 木	15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB	10 金	14:00~ カラオケ	11 土	14:00~ 新春の集い 詩吟コンサート 	12 日	9:15~ まったく初めての囲碁入門 11:00~ 囲碁初級
13 月	10:00~ 書道 	14 火		15 水	9:15~ 囲碁中級・上級 11:00~ 囲碁有段	16 木	15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB 17:30~ ゆったり書道	17 金	13:00~ 俳句 14:00~ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	18 土		19 日	
20 月	10:00~ 透明水彩画 13:00~ 楽しく始める英会話 15:30~ モダンバレエ マーブルカフェ港区民DAY ※港区在勤・区外の方はご利用できません	21 火	13:30~ ハンドメイド	22 水		23 木	15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB	24 金	14:00~ カラオケ	25 土		26 日	9:15~ まったく初めての囲碁入門 11:00~ 囲碁初級
27 月	10:00~ 書道 13:00~ 楽しく始める英会話 15:30~ モダンバレエ	28 火	13:30~ アロマ&ハーブ	29 水	9:15~ 囲碁中級・上級 11:00~ 囲碁有段	30 木	15:00~ ボイストレーニングA 16:00~ ボイストレーニングB 17:30~ ゆったり書道	31 金	10:00~ スマートフォン講座（始） 14:00~ 自主カラオケ ※60歳以上の港区民のみ参加可能	※ お風呂のご利用は下記の通りです。 （男性）月・水・金 （女性）火・木・土 10:30~18:30（最終受付18:00） 			

マールカフェ営業情報 (月～日まで毎日営業しています)

●営業時間 10:00-16:00 (ラストオーダー15:30)
※以下の日は営業時間を変更させていただきます
11日 (土) 10:00-13:00 (ラストオーダー12:30)
14日 (火) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)
31日 (金) 10:00-15:00 (ラストオーダー14:30)

●1月休業予定日
1日(水)～3日(金)
●いきいき朝ごはん予定日
11日 (土) 25日 (土)
※65歳以上の区民対象、事前申込・抽選制

栄養コラム～かぶについて～

今回は「かぶ」についてのお話です。

寒い時期のかぶは、寒さに負けないように甘味や旨味を蓄えているのが特徴です。

根の部分にはデンプンの消化・吸収を助ける「アミラーゼ」が多く、葉の部分には「ビタミンA」や「ビタミンC」が多く含まれています。

栄養豊かなかぶは別名「すずな」と言われ、春の七草のひとつです。

ホームページでも情報を発信しています！

・今週のランチ・休館情報
・講座やイベントのご案内
など、最新の情報を更新していますので、
チェックしてみてください！

虎ノ門いきいきプラザブログ で検索！

QRコードはこちら↑