



広報

# みなと

minato city  
No.2310

5 / 1  
May  
2026

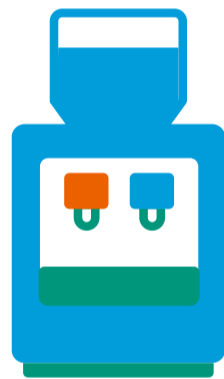
あつい夏に、あんしんを。

# 熱中症対策 2026

シェルター &  
ひと涼み  
スポット



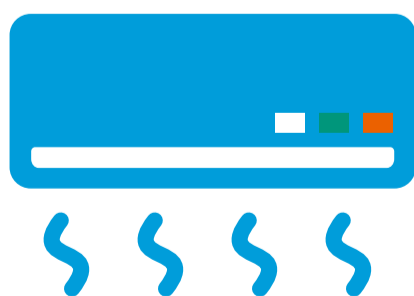
無料の  
ウォーター  
サーバー



高齢者への  
飲料水  
配達



高齢者への  
エアコン購入  
設置費助成



公園の  
日陰  
クールスポット



オンライン  
熱中症対策  
講座



「広報みなと」は、港区ホームページでもご覧いただけます  
Articles are available at the Minato City Web.



<https://www.city.minato.tokyo.jp>

☎3578-2111 (区役所代表) FAX 3578-2034 (区長室戦略広報係)

各総合支所・分室連絡先: 芝地区☎3578-3111(代) 麻布地区☎3583-4151(代) 赤坂地区☎5413-7011(代) 高輪地区☎5421-7611(代) 芝浦港南地区☎3456-4151(代) 台場分室☎5500-2365

＼ 知っておきたい /

# 港区 熱中症対策 2026

## STEP1

### まずは熱中症を知る

熱中症とは、高温多湿の環境にいて、体内の水分や塩分(電解質)のバランスが崩れ、脱水症状を起こしたり、体に熱がこもって汗がうまく出せなくなったりする等、体温の調節機能がうまく働かなくなった状態のことです。

#### 症状の例

- めまい
- 立ちくらみ
- 頭痛
- だるさ
- 吐き気
- こむら返り

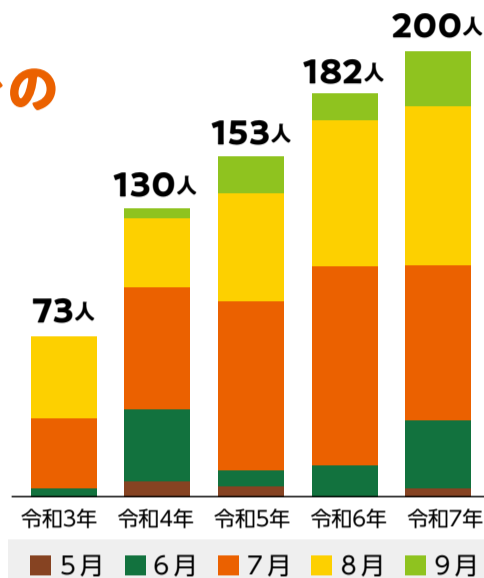
#### 重度になると

- 意識障害
- けいれん

命に関わることも

### 令和3～7年 区内の熱中症での 救急搬送者数

75歳以上の  
高齢者が  
特に多い傾向



## STEP2

### 特に注意が必要な人を知る

#### 高齢者



加齢とともに暑さや喉の渇きを感じにくくなり、体温調節能力が落ちるため、気づかぬうちに熱中症になりやすいです。「いつもと何か調子が違う」と感じたら要注意!

- 室内に温度・湿度計を置いて室温を確認・調節
- 喉が渇く**前**に水分補給

#### 乳幼児



乳幼児は地面からの距離が近いこと、実際の外気温より高温の環境下で過ごすことにより、体の不調を言葉で伝えるのが難しいため、こまめな休憩や水分補給を。

#### ベビーカーに乗せるときは

- 薄着にして、長時間の利用は避ける
- カバーを開けて内部を換気する

ペットも  
注意



#### こんな症状はない? こまめにチェック

- 普段と様子が違う
- 機嫌が悪い
- 顔が赤い
- ひどく汗をかいている
- 体がぐったりしている
- 排尿の回数や量が減っている

## STEP3

### 対策を知る

#### 1 喉が渇く前の水分補給

1時間ごとにコップ半分程度の水分摂取を意識しましょう。汗をかいたときは水分と一緒に塩分も補給します。

#### 2 栄養バランスの良い食事と十分な睡眠

体力を向上させて、熱中症にかかりにくい体づくりを。

#### 3 暑さへの順化

涼しい時期からウォーキングや軽い運動で体を暑さに慣らし、汗をかきやすい体づくりを。

#### 4 涼しい服装と日よけ対策

外出は、風通しがよく汗が乾きやすい服装で。帽子や日傘も効果的です。夜間は、通気性の良い寝具を使いましょう。

#### 5 暑さを避ける

室温は28度、湿度70パーセント以下に保つよう、積極的にエアコン等を利用して室温を調整します。

## STEP4

### 正しい対処法を知る

熱中症は急激に症状が進みます。正しい対処法を知って万が一に備えましょう。

#### 1. 涼しい場所への避難

風通しの良い日陰や、冷房が効いている室内等へ移動します。



#### 2. からだを冷やす

体の熱が逃げやすいよう衣服をゆるめ、体の表面に近い太い血管がある場所(わきの下、太ももの付け根等)を冷やします。

#### 3. 水分・塩分の補給

意識があり、吐き気がない時は、スポーツドリンクや経口補水液等を摂取します。



#### 4. 医療機関を受診

1～3を行っても症状が改善しないときは、すぐに医療機関を受診! 救急車を呼ぶか迷うときは、#7119(東京消防庁救急相談センター)に相談を。

# STEP5

## 区での取り組みを知る

### 暑さを避けるための滞在場所の提供

区内の要件を満たす施設を、暑さを避けるための滞在場所(クーリングシェルター/ひと涼みスポット)として指定しています。エアコンが自宅にない場合や、外出時の暑さをしのぐ一時的な休憩場所として利用し、熱中症を予防しましょう。

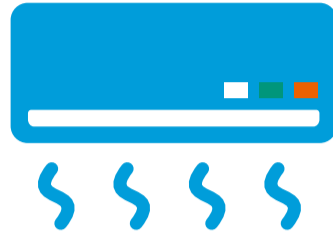


**とき** 10月21日(水)まで **ところ** 4面参照

**問い合わせ** 環境課環境政策係 ☎3578-2486

### エアコンがない高齢者世帯へのエアコン購入設置費助成

全世帯員が住民税非課税かつ65歳以上の世帯等で、エアコンがない、または故障で使用可能なエアコンがない世帯へ助成を行っています。



**助成上限額** 11万1000円 (1世帯1回限り)

**問い合わせ** 高齢者支援課在宅支援係 ☎3578-2400~6



港区

### 無料の給水スタンドの設置

区役所や各総合支所には、マイボトルに対応した無料の給水スタンドを設置しています。また、区有施設のクーリングシェルターにウォーターサーバーを設置しています。こまめな水分補給のために活用してください。

※紙コップ等の用意はありません。水を入れる容器をお持ちください。

**問い合わせ**  
○マイボトル型について  
みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量・資源化推進係 ☎3450-8025  
○その他のウォーターサーバーについて  
環境課環境政策係 ☎3578-2486



### 一部の公園等での日陰・クールスポットの提供

区内の一部の公園や児童遊園等によしずを設置し、ミストシャワー(ミストポール)が稼働します。また、水遊びが楽しめる噴水やじゃぶじゃぶ池を順次開放します。



**とき** 6月~9月

**問い合わせ** 各総合支所まちづくり課土木担当 ☎欄外参照



港区

### NEW 高齢者への飲料水等の配達

75歳以上の在宅で生活する区民にペットボトル飲料を配達し、熱中症の予防啓発を行います。また、配達員が健康状態の聞き取りを行い、熱中症の危険性があると判断した場合は、ふれあい相談員等の訪問につなげます。



**とき** 6月~8月(1人1回)  
**配達内容** 500ミリリットル飲料6本

**問い合わせ** 高齢者熱中症対策見守り推進事業コールセンター(受付時間:午前9時~午後5時、8月31日(月)まで) ☎0120-507-855



港区

### オンライン熱中症対策講座の実施

受講後のアンケート回答で熱中症対策グッズをプレゼント!

**対象** 区内在住・在勤・在学者  
**とき** 6月6日(土)午前10時~11時  
**ところ** オンライン(Zoom)  
**定員** 50人(申込順)  
**申し込み** 申し込みフォームから、5月8日(金)~22日(金)までに、お申し込みください。



**問い合わせ** 環境課環境政策係 ☎3578-2506

申し込みフォーム▶



### 気候変動からいのちを守る! 「港区気候非常事態宣言」を行います

近年、気候変動の影響と考えられる異常気象が各地で頻発し、私たちの生活に深刻な影響をおよぼしています。こうした状況を踏まえ、区は「港区気候非常事態宣言」を発出します。気候変動がもたらすさまざまなリスクを皆さんと共有し、取り組みを進めます。

**宣言日** 5月15日(金)開催 「暑さ対策シンポジウム」

宣言をきっかけに進める取り組み

- 暑さ等からいのちを守る取り組みの強化
- 気候変動を防ぐ取り組みの推進
- 気候変動について分かりやすく伝える情報発信

エコライフ・フェア MINATOでパネル展示を実施! 詳しくは12面へ

**問い合わせ** 環境課地球温暖化対策担当 ☎3578-2479

**問い合わせ**

○熱中症の症状や対処法について  
健康推進課健康づくり係 ☎6400-0083

○熱中症の対策について  
環境課環境政策係 ☎3578-2486

○高齢者の熱中症対策について  
高齢者支援課在宅支援係 ☎3578-2400~6

暑さを避けるために、ぜひ利用してください

# 区内クーリングシェルター/ひと涼みスポット一覧

港区でも  
ご覧いただけます。



港区HP

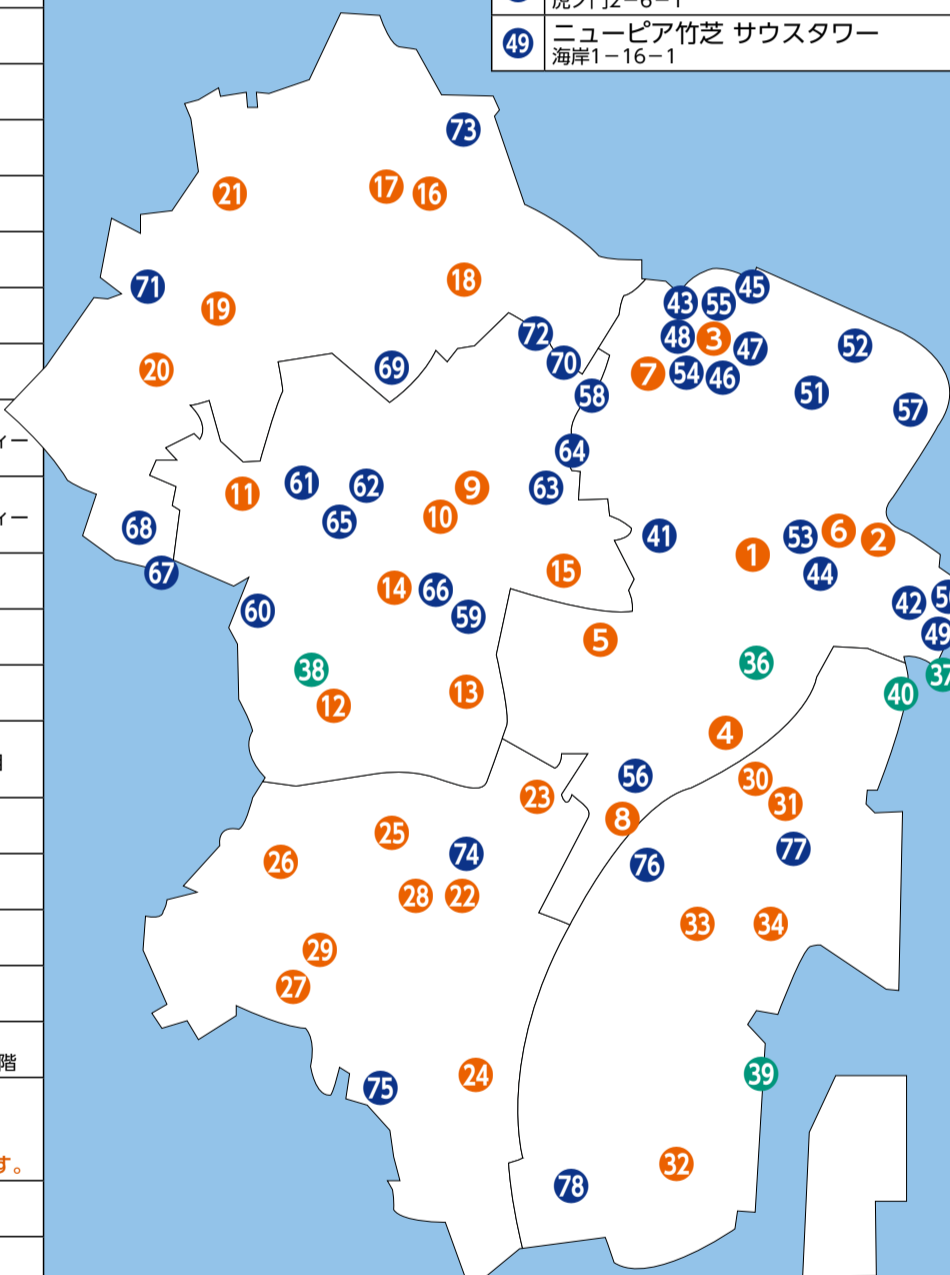
## 区有施設

No	施設名
1	港区役所 芝公園1-5-25
2	神明いきいきプラザ 浜松町1-6-7
3	虎ノ門いきいきプラザ 虎ノ門1-21-10
4	三田いきいきプラザ 芝4-1-17
5	みなと保健所 三田1-4-10
6	エコプラザ 浜松町1-13-1
7	みなと科学館 虎ノ門3-6-9
8	札の辻スクエア 芝5-36-4
9	麻布地区総合支所 六本木5-16-45
10	麻布区民センター 六本木5-16-45
11	西麻布いきいきプラザ 西麻布2-13-3
12	ありすいきいきプラザ 南麻布4-6-7
13	南麻布いきいきプラザ 南麻布1-5-26
14	麻布いきいきプラザ 元麻布3-9-6
15	飯倉いきいきプラザ 東麻布2-16-11
16	赤坂地区総合支所 赤坂4-18-13 赤坂コミュニティ ぶらざ1・2階
17	赤坂区民センター 赤坂4-18-13 赤坂コミュニティ ぶらざ3~5階
18	赤坂いきいきプラザ 赤坂6-4-8
19	青山いきいきプラザ 南青山2-16-5
20	青南いきいきプラザ 南青山4-10-1
21	国際交流スペース 北青山1-6-3 都営北青山一丁目 アパート3号棟地下1階
22	高輪地区総合支所 高輪1-16-25
23	豊岡いきいきプラザ 三田5-7-7
24	高輪いきいきプラザ 高輪3-18-15
25	白金いきいきプラザ 白金3-10-12
26	神応いきいきプラザ 白金6-9-5 神応ほっとプラザ4階
27	白金台いきいきプラザ 白金台4-8-5 ※現在改修工事中です。 7月1日(水)から利用できます。
28	高輪区民センター 高輪1-16-25
29	郷土歴史館 白金台4-6-2 ゆかしの杜
30	芝浦港南地区総合支所 芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦1階
31	介護予防総合センター 芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦2階
32	港南いきいきプラザ 港南4-2-1
33	芝浦港南区民センター 芝浦4-13-1
34	芝浦アイランド 児童高齢者交流プラザ 芝浦4-20-1
35	台場区民センター 台場1-5-1

## 民間施設

No	施設名
41	東京タワー 芝公園4-2-8
42	東京ポートシティ 竹芝オフィスタワー 海岸1-7-1
43	日生薬局 2号店 虎ノ門1-2-17
44	薬局トモズ 浜松町店 浜松町1-29-10
45	なの花薬局 虎ノ門店 虎ノ門1-1-18 ヒューリック虎ノ門ビル1階
46	虎ノ門ヒルズ 森タワー 虎ノ門1-23-1
47	虎ノ門ヒルズ ビジネスタワー 虎ノ門1-17-1
48	虎ノ門ヒルズ ステーションタワー 虎ノ門2-6-1
49	ニューピア竹芝 サウスタワー 海岸1-16-1

No	施設名
50	ニューピア竹芝 ノースタワー 海岸1-11-1
51	城南信用金庫 新橋支店 新橋3-7-7
52	ラ・ピスタ新橋 新橋2-7-1
53	ナチュラルローソン クオール薬局 芝大門1丁目店 芝大門1-6-3
54	薬局トモズ 虎ノ門ヒルズ ステーションタワー店 虎ノ門2-6-3 虎ノ門ヒルズ ステーションタワー地下1階
55	キンコーズ 虎ノ門店 虎ノ門1-14-1 郵政福祉琴平ビル1階
56	キンコーズ 田町店 芝5-29-14 田町日工ビル1階
57	キンコーズ 汐留店 東新橋1-6-3 汐留タワー地下2階
58	ナチュラルローソン クオール薬局 城山トラストタワー店 虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー1階
59	ウエルシア薬局 麻布十番店 麻布十番2-9-2
60	ウエルシア薬局 南麻布店 南麻布5-1-11 1階
61	霞町薬局 西麻布1-8-6 杉下ビル1階
62	六本木ヒルズ 森タワー 六本木6-10-1
63	麻布台ヒルズ 森JPタワー 麻布台1-3-1
64	麻布台ヒルズ ガーデンプラザ 麻布台1-2-4
65	薬局トモズ 六本木ヒルズ店 六本木6-10-3 六本木ヒルズ ウエストウオーク1階
66	薬局トモズ 麻布十番店 麻布十番3-7-11
67	日生薬局 広尾店 南青山7-14-7 西川ビル1階
68	西麻布薬局 南青山7-14-5 木部ビル1階
69	東京ミッドタウン 赤坂9-7-3 ミッドタウン・ウエスト棟 赤坂9-7-4 ガーデンサイド棟
70	アークヒルズ アーク森ビル 赤坂1-12-32
71	城南信用金庫 青山支店 北青山2-12-14



## 公共施設

No	施設名
36	東京都人権プラザ 芝2-5-6
37	竹芝客船ターミナル 海岸1-16-1 第2待合所内
38	東京都立中央図書館 南麻布5-7-13
39	東京港建設事務所 港南3-9-56
40	日の出頭2号 船客待合所 海岸2-7-104

72	薬局トモズ アークヒルズ店 赤坂1-12-32 アーク森ビル2階
73	キンコーズ 赤坂見附店 赤坂3-21-2 赤坂ロングビーチビル1階
74	トモズ 白金高輪店 高輪1-3-1 プレストタワー白金高輪1階
75	ナチュラルローソン クオール薬局 高輪台駅前店 白金台2-26-10 グリーンオーク高輪台1階
76	ウエルシア 田町グランパーク店 芝浦3-4-1 グランパーク地下1階
77	オアゼ芝浦MJビル 芝浦2-15-6
78	キンコーズ 品川店 港南2-14-1 品川インターシティ フロント2階
79	台場フロンティアビル 台場2-3-2



このポスターが目印

高齢者関連情報

6月開始の介護予防総合センターの一般介護予防事業・各種教室

**対象** 60歳以上で、1人で会場まで通うことができ、期間中継続して参加できる区民

**とき・定員** 表1のとおり(抽選)

**ところ** 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

**費用** 無料

**申し込み** 電話または直接、5月10日(日)までに、介護予防総合センターへ。

**問い合わせ**

介護予防総合センター ☎3456-4157

担当課 高齢者支援課介護予防推進係

表1 一般介護予防事業・各種教室一覧

区分	事業名	定員	曜日・実施時間	開始日	終了日
一般介護予防事業	マシントレーニング入門※1	6	火・金曜 午前11時30分～午後0時30分	6月2日	7月24日
	腰痛予防改善教室	20	火曜 午後1時30分～2時30分	6月2日	8月25日
各種教室	認知症予防(栄養講座編)	20	月曜 午前11時30分～午後0時30分	6月1日	7月20日
	ステップエクササイズ	15	火曜 午後7時～8時	6月2日	8月25日
	はじめての韓国語※2	12	水曜 午前11時～正午	6月3日	8月26日
	はじめてのタブレット※2	15	木曜 午後1時30分～2時30分	6月4日	8月27日

※1 65歳以上の方が対象です。

※2 過去に事業に参加したことがない方が対象です。

働くことを通じ 地域社会に貢献しませんか

(公社)港区シルバー人材センターには、現在2033人が会員登録しています。

入会説明会

**対象** 「働く意欲のある」60歳以上の区民

**とき** 5月12・19日(火)、6月9・16日(火)  
※時間について詳しくは、申込時にお伝えします。

**ところ** (公社)港区シルバー人材センター(南麻布1-5-26 ゆうあい南麻布3階)

**申し込み** (公社)港区シルバー人材センターHPまたは電話で、お申し込みください。



幅広い会員年齢  
60～95歳



多様な働き方



ボランティア  
活動で地域貢献

説明会参加後、入会を希望する人は、入会面談を受けてください。説明会に参加できない場合、(公社)港区シルバー人材センターHPで説明動画を視聴できます。



港区シルバー人材センターHP

年会費

会員になると会費が必要です。会費は1年度(4月～翌年3月)で2000円です。

問い合わせ

(公社)港区シルバー人材センター  
☎5232-9681 FAX5232-9680

担当課 保健福祉課地域福祉支援係

7・8月  
開始

短期集中介護予防事業 「みんなと元気塾」教室紹介

対象

65歳以上で、要支援1・2もしくは「基本チェックリスト」の結果で、事業対象者と認定された区民

内容・ところ・とき・問い合わせ

表2のとおり。詳しくは、各会場にお問い合わせください。

申し込み

電話または直接、希望会場へ。参加は1人1コースで、原則他の介護予防事業との併用はできません。なお、制度上契約手続き(無料)が必要な場合があります。

全4つの教室の中から今回は3つを紹介します。(7・8月開始分のみ) その他施設(欄外参照)でも教室を実施しています。

表2 みんなと元気塾一覧

内容	ところ・問い合わせ・教室開始日		
はじめてのマシントレーニング講座	青山いきいきプラザ ☎3403-2011 7月3日(金)～	港南いきいきプラザ ☎3450-9915 8月3日(月)～	介護予防総合センター ☎3456-4157 7月1日(水)～
水中トレーニング講座	港南いきいきプラザ ☎3450-9915 8月4日(火)～		
足腰元気講座	三田いきいきプラザ ☎3452-9421 8月6日(木)～	神明いきいきプラザ ☎3436-2500 8月6日(木)～	青山いきいきプラザ ☎3403-2011 8月7日(金)～
	港南いきいきプラザ ☎3450-9915 7月24日(金)～		



高齢者がいつまでも元気でいきいきと過ごせるよう、介護予防事業「みんなと元気塾」を実施しています。



担当課

高齢者支援課介護予防推進係

港区の人口

令和8年4月1日現在

総人口

27万561人  
(前月比641人増)

出生等 206人 死亡等 253人  
転入 3,728人 転出 3,040人

日本人 24万6,516人 (前月比503人増)  
男 11万5,065人 女 13万1,451人

外国人 2万4,045人 (前月比138人増)  
男 1万2,286人 女 1万1,756人

世帯数 15万5,970世帯 (前月比749世帯増)

日本人世帯数 13万9,164世帯 (前月比657世帯増)  
外国人世帯数 1万3,358世帯 (前月比73世帯増)  
複数国籍世帯数 3,448世帯 (前月比19世帯増)

※総数には性別不詳を含むため、男女の合計と一致しない場合があります。

### 地域の身近な相談相手



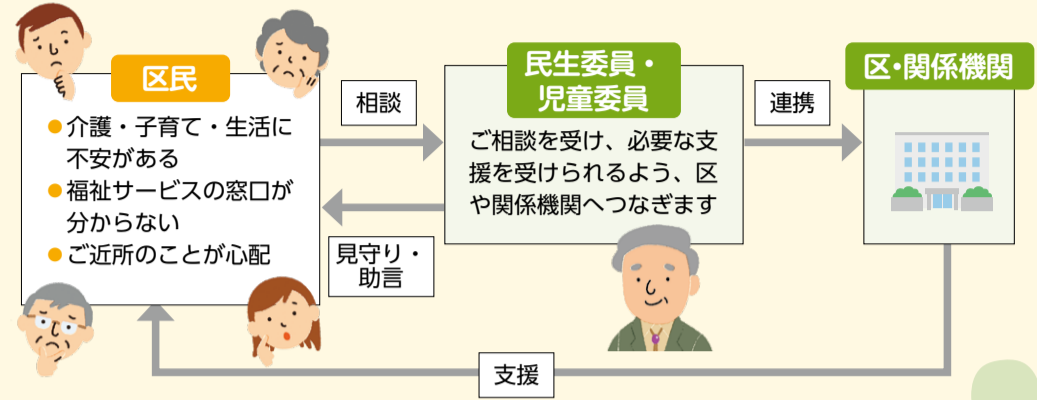
東京都民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」

## 民生委員・児童委員～5月12日は「民生委員・児童委員の日」～

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の身近な相談相手としてボランティアで活動しています。高齢者や障害者、子育て中の人等の福祉に関する相談に応じ、必要な福祉サービスの紹介や、適切な機関への橋渡し等を行っています。

お住まいの地域の委員を知りたい場合は、港区HPをご覧くださいか、お住まいの地域の総合支所区民課保健福祉係へお問い合わせください。

### こんなお悩みはありませんか？



### こんな活動をしています

#### たんぽぽクラブ

おおむね0～4歳のお子さんとその保護者のための交流の場です。現在、区内10カ所の児童館等の子育て支援施設で開催しています。民生委員・児童委員が交流のお手伝いをしていますので、気軽に遊びに来てください。



たんぽぽクラブ

#### 活動等を紹介するパネル展示を行います

**とき** 5月12日(火)～18日(月)

**ところ** 各総合支所等

※地区によって、実施日時および会場が異なります。詳しくは、港区HPをご覧ください。

**問い合わせ** 各総合支所区民課保健福祉係 欄外参照  
保健福祉課地域福祉支援係 ☎3578-2381



港区HP

### 蚊の発生を抑えましょう



蚊は5月頃から活動を始め、夏に発生のピークを迎えます。蚊の発生を抑えることで、蚊が媒介する感染症の拡大も防ぐことができます。

#### 問い合わせ

生活衛生課生活衛生相談係  
☎6400-0043



港区HP

#### 蚊が媒介する感染症

蚊が媒介する感染症は、デング熱、ジカウイルス感染症、チクングニア熱、ウエストナイル熱等があります。

#### 蚊の防除

蚊の防除は、幼虫(ボウフラ)対策が効果的です。幼虫は、水がたまる場所をなくせば発生しません。水がたまる場所は、バケツや空き缶、植木鉢の水受け皿等、身近なところにあります。家の周りを点検し、水がたまる場所をなくしましょう。

#### 区の取り組み

道路上の雨水ますは水がたまる構造で、蚊が発生する原因になるため、成虫になることを抑える薬剤を5～10月の間、毎月1回投入しています。  
また、6～10月の間、区内5カ所の公園で蚊のウイルス保有調査を実施しています。調査結果は、毎月港区HPに掲載しています。

### 戸別訪問収集・粗大ごみの運び出し収集を行っています

ご自身で資源やごみを出すことが困難な人を対象に、みなとリサイクル清掃事務所の職員が、玄関先まで収集に伺うサービスを無料で行っています。



#### 対象

次のいずれかに該当する人のみで構成する世帯で、自力でごみ等を集積所まで搬出することが困難(粗大ごみの場合は、自力で屋外へ搬出することが困難)で、近隣住民等の協力が得られない世帯

- (1) 65歳以上の人
- (2) 介護保険法に規定する要介護認定を受けている人
- (3) 身体障害者手帳、愛の手帳または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人
- (4) 一部の指定難病または特殊疾病に罹患している人
- (5) 母子健康手帳の交付を受けた妊婦
- (6) 産後1年を経過する月の前月末日までの、子どもを養育するひとり親世帯

**対象とする** 可燃ごみ・不燃ごみ・資源プラスチック・資源資源・ごみ (古紙・びん・かん・ペットボトル)・粗大ごみ

#### 費用

無料  
※粗大ごみの運び出し収集は、有料粗大ごみ処理券の貼付が必要です(生活保護世帯等は除く)。

#### 申し込み

電話またはファックスで、みなとリサイクル清掃事務所清掃事業係へ。職員が自宅を訪問し、状況等を確認した上で、実施の可否を決定します。

**問い合わせ** みなとリサイクル清掃事務所清掃事業係  
☎3450-8025 FAX3450-8063

知っていますか

あなたの近くの **港区青少年委員** **港区スポーツ推進委員**

**港区青少年委員**

港区青少年委員は、教育委員会が委嘱している非常勤の公務員で、中学校区ごとに活動しています。

主な活動として、地域で子どもたちが参加できる行事や活動の紹介、学校や区役所等と保護者の皆さんとのパイプ役、PTAや子ども会等、青少年関係団体の連絡調整を行っています。

表1 令和8・9年度 港区青少年委員 ※敬称略

地区	氏名	地区	氏名
御成門	伊藤 めぐみ	白金	芝 耕太郎
	平山 剛		太田 智昭
三田	星野 智仁	六本木	祢津 哲平
	田口 久美子		片山 大輔
	瀬社家 理英子		古長谷 聡
	山川 純子		古長谷 鷹念
高松	堀江 乙子	高陵	滝 琢磨
	大塚 幸太郎		佐野 紀興
	土屋 貴子		神谷 圭祐
	木庭 朋美	赤坂	山部 剣司
港南	坂本 光	青山	山岸 春世
	樹下 智		東山 瞳
	建山 知仁	鈴木 克幸	
	高家 多希雄	お台場	川田 亜紀
	渡邊 玲		熊崎 雅子
	呂 清綾子		
	荒川 亜沙美		

問い合わせ

生涯学習スポーツ振興課生涯学習係  
☎3578-2743

**港区スポーツ推進委員**

港区スポーツ推進委員は、教育委員会が委嘱している非常勤の公務員で、中学校区ごとに活動しています。

主な活動として、地域スポーツ教室の開催、総合型地域スポーツ・文化クラブの設立・運営支援、区等が実施するスポーツ行事への協力、スポーツを通して地域の皆さんが健康で楽しく豊かな毎日を送るための幅広い活動を行っています。

表2 令和8・9年度 港区スポーツ推進委員 ※敬称略

地区	氏名	地区	氏名
御成門	佐野 貴久	六本木	小内 清子
	島田 万里子		藤原 いずみ
三田	大村 信一		渡部 睦生
	前川 光一	高陵	豊吉 宗寛
	吉野 茂	赤坂	猪俣 勉
高松	海老原 城一	青山	齊藤 弘明
	坂本 芙美枝		伊藤 洋
	行縄 努	お台場	鎌田 一征
港南	石賀 健		横田 尚彦
	奈良 信一		須藤 峰久
白金	福田 清盛	永山 幸江	
	喜早 理香		
	内藤 聖子		

問い合わせ

生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係  
☎3578-2753

「気づく・つながる  
オレンジリボン展」を  
開催します



子どもたちを虐待から守るための取り組みとして、区内5カ所でパネル展示を行います。

オレンジリボンは、「子どもを守りたい」という思いをつなぐシンボルです。

会場では、児童虐待とはどのようなことか、「少し気になる」と感じた時の対応、相談できる窓口等について、身近な視点で分かりやすく紹介します。

地域の皆さんの「気づき」が子どもを守る大切な一歩になります。

ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。

詳しくは港区HPをご覧ください。

とき	ところ
5月16日(土)~5月31日(日)	麻布図書館
7月4日(土)~7月20日(月・祝)	赤坂区民センター
9月5日(土)~9月24日(木)	高輪図書館
11月10日(火)~11月29日(日)	みなとパーク芝浦
令和9年2月8日(月)~2月12日(金)	区役所1階ロビー

※日程は変更になる場合があります。



港区HP

問い合わせ

子ども家庭支援センター地域連携担当 ☎5962-7211

5月31日は  
世界禁煙デーです

たばこが及ぼす健康への影響

喫煙は、がんをはじめとしたさまざまな病気になるリスクを高めます。また、妊娠中の喫煙や乳幼児の受動喫煙は、胎児や乳幼児の健康に悪い影響を与えます。

港区の禁煙支援

1 港区禁煙支援薬局

無料で禁煙相談を受けられます。

※禁煙補助剤の購入には費用がかかります。

2 禁煙相談

禁煙相談員による無料の禁煙相談を行っています。

とき 偶数月の原則第2水曜午前

ところ みなと保健所3階

3 禁煙外来治療費の助成

禁煙外来治療費の一部を助成します。

詳しくは港区HPをご覧ください。



港区HP

港区禁煙支援薬局



Tobacco Free

タバコに、さようなら

港区みなと保健所・港区薬剤師会

禁煙支援薬局マーク

問い合わせ 健康推進課健康づくり係 ☎6400-0083

# 陸上競技の国際大会

## セイコーゴールデンランプリ陸上

### 2026東京にご招待します



大会特設サイト

- 対象** 区内在住・在勤・在学者
- とき** 5月17日(日)午前10時45分競技開始(午前9時50分開場)
- ところ** MUFGスタジアム(国立競技場)(新宿区霞ヶ丘町10-1)
- 申し込み可能枚数** 1人12枚まで(申込順)  
※予定枚数に達し次第受け付け終了
- 費用** 高校生以下 無料 大人 1000円(優待価格)  
※いずれも別途発券手数料およびシステム利用料等がかかります。
- 申し込み** 申し込みフォームから、5月16日(土)までに、お申し込みください。



申し込みフォーム

**注意事項** チケットの発券には、ぴあ会員への登録(無料)と日本陸連の無料ファンクラブ会員登録が必要です。



**日時** 2026年5月17日(日) **場所** MUFGスタジアム(国立競技場)

#### 問い合わせ

○チケットの発券や手続きに関すること  
チケットぴあサポートセンター(受付時間:午前10時~午後6時)  
☎017-718-8161

○大会内容に関すること  
(公財)日本陸上競技連盟事務局(受付時間:祝日を除く月~金曜午前10時~午後6時)  
☎050-1746-8410

担当課 生涯学習スポーツ振興課スポーツ企画担当

## 山の手空襲81周年 献花

昭和20年5月、現在の港区一帯は山の手を標的とした大規模な空襲を受け、芝区の一部、麻布区・赤坂区の大半が焼失しました。特に5月25日夜の空襲では被害が大きく、現在の表参道でも多くの方が亡くなりました。近くの善光寺東京別院には供養塔があり、毎年5月25日には法要が営まれています。



令和7年度の様子

区は、戦災の記憶を後世に伝え平和を願い、区政60周年の際に記念碑「和をのぞむ」を建立しました。

令和2年度以降、この出来事を忘れないために、山の手空襲を語りつぐ集い実行委員会によって献花が呼びかけられています。なお、令和7年度からは港区との共催により実施しています。



港区

#### 献花を行います

- とき** 5月25日(月)午後1時40分~3時40分
- ところ** 表参道交差点「和をのぞむ」碑前(北青山3-6-12)
- 共催** 山の手空襲を語りつぐ集い実行委員会

**問い合わせ** 総務課人権・男女平等参画係 ☎3578-2014

## 健康づくりサポーターがあなたの健康づくりを応援します

健康づくりサポーターとは、個人や仲間とともに健康づくり活動をしている団体等が、それぞれの行っている活動を通して、地域の健康づくりを応援する取り組みです。



事業案内

#### 健康づくりに挑戦してみませんか

健康づくりサポーターに講師として派遣の依頼ができます。また、健康づくりサポーターの活動に参加することもできます。各サポーターの活動内容や活動状況については、港区に掲載されている各団体へ直接ご連絡ください。

#### 健康づくりサポーターに登録してみませんか

区内で健康づくり活動を行っている人で、地域の健康づくりに貢献したい人は、健康づくりサポーターに登録できます。登録方法については、港区をご覧ください。



登録方法



#### 問い合わせ

健康推進課健康づくり係 ☎6400-0083

## みんなで「デコ活」に取り組もう

区は、行動を変えることで脱炭素社会をめざす環境省の取り組み「デコ活」に参加します。

皆さんも、エネルギーの使い方を見直し、物を捨てない工夫をしてみませんか。

区の助成制度(省エネ・再エネ導入等)や講座・イベント等も活用できます。できることから一歩を踏み出し、持続可能なまちを一緒に作りましょう。



助成制度

#### デコ活とは

「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称であり、二酸化炭素を減らす脱炭素と、環境に良いエコを含むデコと活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

#### デコ活(脱炭素につながる行動)の例

##### 区民の皆さんへ

- 冷暖房の適切な温度設定、こまめな消灯等、省エネを徹底
- 高効率家電への更新、断熱・窓改修等住まいの省エネ
- 再生可能エネルギー電気の利用等、電気の選び方の見直し
- 食べきり、買すぎない工夫で食品ロス削減
- 「みなとエコチャレンジ」に参加

##### 事業者の皆さんへ

- 再エネ利用の設備導入や調達方法の工夫
- 電化・EV等の導入や需要側管理
- 廃棄物の発生抑制・再資源化、環境に配慮した調達
- 「みなとエコ宣言」や「みなと環境にやさしい事業者会議(mecc)」への参加

**問い合わせ** 環境課地球環境係 ☎3578-2496

#### 「広報みなと」の 自宅配送について

「広報みなと」は、区民で、新聞購読をしていない人、希望する人に自宅配送しています。また、自宅配送を申し込んだ人で、不要になった人、住所が変更になる人は、分かり次第早めに区長室戦略広報係へご連絡ください。港区からも申し込みます。新規配送・配送停止・住所変更の手続きには、1カ月程度の期間がかかります。

区長室戦略広報係 ☎3578-2036



# おしらせボード

凡例

- 対▶対象
- 時▶とき
- 所▶ところ
- 内▶内容
- 選▶選考方法
- 人▶定員・募集人員
- 申▶申し込み
- 問▶問い合わせ
- 担▶担当課
- HP▶ホームページ

※費用の表記がないものは、全て無料です。

区役所・総合支所への郵便は、郵便番号と宛先(例:105-8511 港区役所〇〇課)で届きます。

## 講座・催し物

### 港区・東洋英和女学院連携事業「人間科学研究科人間科学専攻合同特別講演会」

対 区内在住・在勤・在学者  
 時 5月23日(土)午後4時30分～6時  
 所 東洋英和女学院大学大学院またはオンライン(Zoom)  
 因 対話と身体性について「5-1=∞Lab.」  
 人 100人(申込順)  
 申 大学院HPの申し込みフォームから、5月19日(火)までに、お申し込みください。

東洋英和女学院大学大学院▶



問 麻布地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎5114-8812

### 芝浦中央公園ドッグランイベントお散歩・マットトレーニング&ミニゲーム

対 みなとドッグラン利用登録者  
 時 5月16日(土)午前10時～11時  
 所 芝浦中央公園ドッグラン  
 因 散歩時の注意、災害時や外出に備えた居場所づくり  
 人 10人(1人につき犬1頭・申込順)  
 申 電話または直接、芝浦中央公園管理事務所へ。☎6433-2562  
 詳しくは、しばうらこうなん地区の公園HPをご覧ください。

しばうらこうなん地区の公園▶

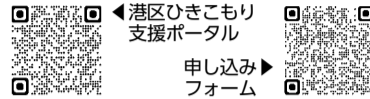


### ひきこもり家族教室

ひきこもりに悩む家族が、当事者との関係や関わり方を考えるための教室です。詳しくは、港区ひきこもり支援ポータルをご覧ください。  
 対 ひきこもり当事者の家族(当事者または家族が区内在住)  
 時 5月9日、6月13日、7月11日

(土)いずれも午後2時～4時  
 所 麻布区民協働スペース  
 人 各20人(申込順)  
 申 申し込みフォーム・電話またはメールで、各開催日前日までに、(株)キズキ港区担当(受付時間:祝日を除く月～金曜午前9時～午後5時)へ。  
 ☎090-5416-1039

メール: komin\_minato\_ibasho@kizuki.or.jp



問 保健福祉課包括的支援推進担当

### つどいましょう。語りましょう。私の思い。

対 認知症の本人や物忘れが気になる人、その家族や友人等  
 時 5月14日(木)午後2時～4時  
 所 区役所11階職員食堂レストラン・ポート  
 申 当日直接会場へ。  
 問 高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2316

### 台場高齢者向け事業&台場出張相談会「5月から始める熱中症予防講座」

対 高齢者や介護をしている家族  
 時 5月26日(火)午前10時30分～11時30分  
 所 台場高齢者在宅サービスセンター  
 人 20人程度(申込順)  
 申 電話で、5月25日(月)までに、芝浦港南地区高齢者相談センターへ。  
 ☎3450-5905

### ●がんを患った人や家族のためのくつろぎカフェ

対 がん患者およびその家族  
 時 6月9・23日(火)いずれも午後1時30分～3時30分  
 申 当日直接会場へ。

### ●ウェルネスセミナー がん患者さんのためのやさしい運動教室 ステップ1～安全に体を動かそう！～

対 がんと診断され、主治医より運動を許可されている人  
 時 6月13日(土)午後2時～3時  
 人 8人(申込順)  
 申 電話またはファックスで、がん在宅緩和ケア支援センターへ。

### ●の共通事項

所 がん在宅緩和ケア支援センター  
詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターHPをご覧ください。

がん在宅緩和ケア支援センター▶



問 がん在宅緩和ケア支援センター ☎6450-3421 FAX6450-3583

### 家族会

こころの病気がある人の家族の集まりです。交流を通じて家族同士で支え合い、学び合う場です。  
 対 区民で、こころの病気がある人の家族  
 時 5月13日(水)午後1時30分～3時30分  
 所 みなと保健所4階

10ページへつづく

## 夜間・休日診療

港区HPからもご覧いただけます▶

診療時間 □ は午前9時～午後5時  
 診療時間 ★ は午後5時～午後10時



※受診するときは、あらかじめ電話で診療時間等をお問い合わせください。

5月3日(日・祝)	蔵本内科クリニック(内※3歳以上)	芝公園1-7-15 池田ビル1階	☎5733-3355
	虎の門病院(内)	虎ノ門2-2-2	☎3588-1111
	石井歯科診療所(歯)	西新橋3-23-13 石井ビル2階	☎3431-7830
	大塚歯科医院(歯)	南青山4-9-17	☎3401-6480
	★麻布光輝クリニック(内・小)	西麻布3-3-2	☎6240-2912
5月4日(月・祝)	ぼれぼれクリニック(小)	高輪1-5-21 ルート高輪ビル4階	☎5422-7626
	国際医療福祉大学三田病院(内・外)	三田1-4-3	☎3451-8121
	山田歯科クリニック(歯)	虎ノ門3-2-7 虎ノ門A2ビル2階	☎3459-6770
	麻布台ヒルズ西堀歯科(歯)	麻布台1-3-1 麻布台ヒルズ森JPタワー4階	☎6459-1031
	★西麻布ライフケアクリニック(内※小学生以上)	西麻布4-4-3 フリーディオ西麻布101号	☎3797-1717
5月5日(火・祝)	うらちるクリニック(小)	虎ノ門5-11-2 オランダヒルズ森タワー2階	☎3432-0415
	愛育病院(小)	芝浦1-16-10	☎6453-7300
	安藤歯科医院(歯)	虎ノ門5-1-5 メトロシティ神谷町地下1階	☎3431-3327
	聖美歯科(歯)	赤坂3-14-9 赤坂清水ビル3階	☎3583-2655
	★岡部医院(内)	西麻布2-24-12	☎3407-0076
5月6日(水・振休)	もとやまクリニック(内※1歳以上)	白金1-8-9	☎3473-2866
	北里研究所病院(内・外)	白金5-9-1	☎3444-6171
	テツカ歯科クリニック(歯)	新橋3-4-8 昌栄ビル2階	☎3503-1182
	KS麻布十番デンタルクリニック(歯)	麻布十番2-14-11 ルート麻布ビル1階	☎5440-8838
	★おかだスマイルクリニック(内・外)	浜松町2-3-1 日本生命浜松町クレアタワー4階	☎6809-1725
5月10日(日)	エパーグリーンメディカルクリニック(内※10歳以上)	六本木7-12-15 VORT六本木II 2階	☎6459-2757
	東京都済生会中央病院(内・外)	三田1-4-17	☎3451-8211
	神谷町駅前歯科(歯)	虎ノ門5-2-8 サクシード虎ノ門2階	☎3434-1718
	白金台にじいる歯科クリニック(歯)	白金台4-2-7 ヴェール白金台1階	☎6450-3086
	★新橋DAYクリニック(内)	新橋1-15-7 新橋NFビル6階	☎050-5527-1126
	休日お口の電話相談室((公社)東京都港区芝歯科医師会)	対応時間:午前9時～午後4時30分	☎080-9587-2557(休日のみ)

小児初期救急	みなと子ども救急診療室	月～金曜:午後7時～10時 土曜:午後5時～10時 ※祝日、年末年始を除く ※受付は午後9時30分まで	中学生まで(おおむね15歳未満の小児)の軽症患者対象	芝浦1-16-10 (社福)恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター 愛育病院1階 ☎6453-7302
--------	-------------	--	----------------------------	--

電話がかけにくい場合は、下記の診療案内へ

診療案内	東京消防庁救急相談センター(毎日24時間) ☎3212-2323(ダイヤル回線の固定電話等)	「#7119」(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)
	東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(毎日24時間) ☎5272-0303	医療情報ネット(ナビイ)

電話相談	小児救急電話相談	月～金曜(祝日、年末年始を除く)午後6時～翌朝8時 土・日曜、祝日、年末年始午前8時～翌朝8時	「#8000」(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) ☎5285-8898(ダイヤル回線の固定電話等)
------	----------	--	--

薬の相談 ※日中、夜間とも区内在住者に限ります。

港区休日くすり何でもテレホン 対応時間:午前9時～午後2時			
5月3日(日・祝)	調剤薬局ツルハドラッグ 白金台店	白金台3-15-6 マスレンビル1階	☎5789-9175
5月4日(月・祝)	調剤薬局ツルハドラッグ 白金台店	白金台3-15-6 マスレンビル1階	☎5789-9175
5月5日(火・祝)	クオール薬局田町店	芝5-31-5 MEFULL田町1階	☎6435-3089
5月6日(水・振休)	いるか田町薬局	芝5-27-5 山田ビル1階	☎6453-8207
5月10日(日)	薬局ユニファア三田店	芝5-15-1 明和堂ビル1階	☎6809-6591

※港区休日くすり何でもテレホンは令和8年6月末で終了します。7月以降は、夜間対応当番薬局または当番薬局(日曜・祝日・年末年始)をご利用ください。

夜間対応当番薬局(毎日) 対応時間:午後8時～午前0時 ☎090-3690-3102

### 当番薬局

日曜・祝日 年末年始	午前9時～午後10時15分	港区薬剤師会 (休日調剤当番薬局)
------------	---------------	-------------------

9ページからつづく

初めて家族会に参加する人は、電話で、健康推進課地域保健係へ。
※保育あり(4カ月～就学前、2人。5月7日(木)までに、お申し出ください)
☎6400-0084

こころの健康相談(精神保健福祉相談)

こころの病気(アルコール依存症を含む)や認知症について、精神科医師が相談に応じます。

区内在住・在勤者
☎5月11日(月)・14日(木)・15日(金)※時間はお問い合わせください。

みなと保健所2階
☎電話で、健康推進課地域保健係
☎6400-0084

または各総合支所区民課保健福祉係へ。
☎欄外参照
※保育あり(4カ月～就学前、各日1週間前までに、健康推進課地域保健係へお申し出ください)

食育講座「おいしく食べて、これからも元気に暮らす～フレイル予防のためのたんぱく質の摂り方と料理紹介～」

おおよそ65歳以上の区民
☎5月21日(木)午後2時30分～4時30分

夕陽ヶ丘食堂(浜松町2-7-3)
☎30人(申込順)

申し込みフォームまたは電話で、5月19日(火)までに、みなとコール(受付時間:午前9時～午後5時)へ。
☎5472-3710

申し込みフォーム▶



健康推進課健康づくり係
☎6400-0083

パパとママの離婚講座

区内在住の離婚を考えている人
☎5月20日(水)、7月22日(水)、9月18日(金)午前10時～正午※いずれも同じ内容です。

オンライン(ZOOM)※子ども家庭支援センターでの視聴および一時保育も可能です。

各20人(申込順)
☎港区からお申し込みください。

港区▶



子ども家庭支援センター家庭相談係
☎5962-7214

オリジナルツアー型あきる野環境学習(夏期)

実施日と学びたい環境学習をアレンジできる、あきる野環境学習ツアー(日帰り)を実施します。

3歳以上の区民で、7～20人以下のグループ(小学生以下は保護者同伴必須)
☎6月1日(月)～9月30日(水)で希望する日(除外日あり)午前8時～午後5時30分頃※午前7時40分に区役所に集合し、バスで往復移動

みなと区民の森、その周辺の里山や溪流等(あきる野市)
☎6組(抽選)

費用 3600円※内容によっては、

別途料金がかかる場合があります。
申込期限 5月7日(木)まで

あきる野環境学習「野菜の収穫と秋川で生き物観察」

3歳以上の区民※小学生以下は保護者同伴必須

6月20日(土)午前7時30分～午後5時30分頃※午前7時10分に区役所に集合し、バスで往復移動

あきる野市
☎40人(抽選)
費用 2500円
申込期限 5月14日(木)まで

の共通事項

特設HP・電話またはファックスで、(株)阪急交通社東京団体支店営業三課(受付時間:祝日を除く月～金曜午前9時30分～午後5時30分)へ。
☎6745-1351
FAX6745-7372

特設HP▶



環境課地球環境係
☎3578-2496

リーブラオンライン講座「職場での人間関係がラクになる、「ちょっといい」距離感で働けるコツ」

どなたでも
☎5月31日(日)午後2時～4時

オンライン(ZOOM)
☎30人(申込順)

電話・ファックスまたは直接、男女平等参画センターへ。男女平等参画センターから申し込み可能です。
☎3456-4149 FAX3456-1254

男女平等参画センター▶



初夏からの水泳教室

区内在住・在勤・在学者(定員に空きが生じた場合、2次募集を行うことがあります。詳しくは港区をご覧ください)

6月4日(木)～8月27日(木)※各校により実施日時・回数・申し込み方法が異なります。

小学校:港南・本村・芝浦、中学校:御成門・高陵・赤坂・港陽

港区から、5月4日(月・祝)午後2時～17日(日)午後5時に、お申し込みください。

港区▶



水泳教室受付(受付時間:火～土曜午前10時～午後5時)
☎090-4114-0198

生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係

第1回国際理解講演会～ハンガリー魅力発見の旅～

中学生以上の区内在住・在勤・在学者
☎6月13日(土)午後2時～4時

男女平等参画センター(みなとパーク芝浦2階)
☎50人(申込順)

申し込みフォームまたは郵送で、往復はがきに(1)ハンガリー魅力発

見の旅希望(2)氏名(ふりがな)(3)郵便番号・住所(4)電話番号を明記の上、6月5日(金・必着)までに、お申し込みください。

申し込みフォーム▶



港ユネスコ協会(受付時間:祝日を除く火～金曜午前10時30分～午後5時)
☎3434-2300

みなと科学館プラネタリウム区民無料デー

区内在住者(住所が分かるものをお持ちください)

5月5日(火・祝)
みなと科学館
☎全6回各121人(会場先着順)

みなと科学館▶



みなと科学館 ☎6381-5041



高齢者



はじめようゴルフ!いつからでもできるゴルフベーシック講座&ステップアップ講座

スポンジボールを使い、体育館で座学・実技レッスンを行います。

60歳以上で全8回参加できる区民

6月9日～7月28日(毎週火曜・全8回)午後3時～4時30分

青山いきいきプラザ
ベーシック講座:8人、ステップアップ講座:8人(いずれも抽選)

※申し込みは1人1講座
費用 1000円(テキスト代)

郵送で、往復はがきの往信面にご希望の講座名「ベーシック講座」または「ステップアップ講座」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、返信面に申込者の郵便番号・住所・氏名を明記の上、5月15日(金・必着)までに、〒107-0062南青山2-16-5 青山いきいきプラザへ。
☎3403-2011

のびのびヨガ

60歳以上の区民
☎5月19日(火)午後1時30分～2時30分

神応いきいきプラザ
☎20人(抽選)

電話または直接、5月10日(日)までに、神応いきいきプラザへ。当選者のみ、5月12日(火)以降に電話で連絡します。
☎5422-8848

エコプラザ出前講座「種から育てるコットン栽培～希少な和綿を育ててみませんか～」

60歳以上の区民
☎6月1日(月)午後2時～3時

豊岡いきいきプラザ
☎20人(初めての人優先で抽選)
費用 500円(材料費)

電話または直接、5月19日(火)までに、豊岡いきいきプラザへ。当選者のみ、5月20日(水)以降に電話で連絡します。
☎3453-1591

みんなで歩いて世界一周!「チャレンジみなと」で健康習慣

アプリ内でチームに参加し、みんなで歩いた歩数を合わせて「世界一周」をめざすアプリ活用イベントです。抽選で、みなとPAY1000円分が当たります。チャレンジみなとアプリからご参加ください。

60歳以上の区民
☎5月15日(金)～6月4日(木)

チャレンジみなとアプリ▶



また、操作が不安な人向けの使い方教室を実施します。

60歳以上の区民
☎5月15日(金)午前10時～11時30分

介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

30人(申込順)
☎電話または直接、5月14日(木)までに、介護予防総合センターへ。

☎3456-4157

高齢者支援課介護予防推進係

はり・マッサージサービス

65歳以上の区民
☎5月26・27日(火・水)

港南いきいきプラザ
☎各30人(申込順)

費用 1000円(利用料)
☎電話で、5月10日(日)午後5時までに、港南いきいきプラザへ。

☎3450-9915

エンディングプラン登録事業説明会

自身の意思を事前に記録しておきたい人、一人暮らしで将来に不安を感じている人におすすめです。

おおむね50歳以上の区民
☎(1)6月3日(水)午前10時～11時

(2)6月8日(月)午後2時～3時

所(1)赤坂いきいきプラザ(2)青山いきいきプラザ

☎(1)20人(2)30人(いずれも申込順)

☎電話または直接、開催前日までに、参加希望施設へ。

(1)☎3583-1207

(2)☎3403-2011

青南いきいきプラザでは、両施設の申し込みが可能です。

☎3423-4920



障害者



障害者のための体操講座「体をつくる!簡単ゲーム」

18歳以上で、次のいずれかに該当する区民(1)身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持(2)難病により障害支援区分認定を受けている

☎6月11・25日(木・全2回)午後1時45分～3時30分

障害保健福祉センター
☎10人程度(抽選)

☎電話・ファックスまたはメールで、講座名・氏名・連絡先を、5月22日(金)までに、障害保健福祉センターへ。申し込みの際、身体状況等の確認をすることがあります。手

区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについては、特記がない場合は平日午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

話通訳・介助が必要な人は、ご相談ください。公共交通機関の利用が困難な人は、巡回送迎バスを利用できます。

☎5439-2511 FAX5439-2514  
メール:minato-chi@yuai.or.jp



### 児童精神科医による相談(こころの健康相談)

お子さんのこころの問題や行動面で悩んでいる保護者に対して児童精神科医が相談に応じます。

☎ 区内在住・在勤者の小学生以上18歳以下のお子さんとその保護者  
☎ 5月12日(火) ※時間はお問い合わせください。

☎ みなと保健所2階

☎ 電話で、健康推進課地域保健係 ☎6400-0084  
または各総合支所区民課保健福祉係へ。 ☎10面欄外参照  
※保育あり(4カ月～就学前、5月7日(木)までに、健康推進課地域保健係へお申し出ください)

### 公衆浴場キッズ無料開放デー(菖蒲湯)

☎ 区内在住の小学生以下の子どもと、子ども1人につき同伴家族2人まで

☎ 5月5日(火・祝)

☎

浴場名	電話番号	実施時間
アクアガーデン三越湯(白金5-12-16)	3441-9576	午後3時30分～10時
麻布黒美水温泉竹の湯(南麻布1-15-12)	3453-1446	午後3時30分～11時30分
南青山 清水湯(南青山3-12-3)	3401-4404	正午～午後11時
ふれあいの湯(芝2-2-18)	5442-2639	午後2時～11時

☎ 当日直接浴場へ。区民であることが分かるものをお持ちいただき、各浴場フロントで確認を受けてください。※マナーを守って気持ち良くご利用ください。他の利用者の迷惑となる行為があった場合、入浴をお断りすることがあります。

☎ 保健福祉課地域福祉支援係 ☎3578-2378

### 港区と日本全国のつながりを学ぼう!

区と日本各地の自治体との連携について学び、体験します。

☎ 区内在住の小学4～6年生とその保護者で、全5回参加できる人

☎ 7～9月の全5回 ※第3回は2泊3日、第3回以外は2時間程度の講座

☎ 区役所9階、福島県いわき市等

☎ 20組40人(抽選) 費用 港区HPをご覧ください。

☎ 港区HPから、5月15日(金)までに、お申し込みください。



☎ 企画課全国連携推進担当 ☎3578-2509

## お知らせ

### 令和8年度軽自動車税の納税通知書を5月11日(月)に発送します

☎ 令和8年4月1日現在、原動機付自転車・小型特殊自動車・二輪車(オートバイ)・三輪以上の軽自動車を所有している人  
納期 6月1日(月)  
☎ 税務課税務係 ☎3578-2590

### 5月は「赤十字運動月間」です

赤十字活動資金は、地震や台風等の大規模災害発生時に、被災地の緊急支援や医療救護等の他、年間を通じて、さまざまな赤十字の人道支援活動に使われます。

令和7年度中に港区地区に寄せられた活動資金の金額は、193万538円でした。ご協力ありがとうございました。

令和8年度も、皆さんの自宅に赤十字協賛委員(町会や自治会の役員)や赤十字奉仕団等が、活動資金のご協力をお願いに伺います。

赤十字運動に関するパネル展示

☎ 5月8日(金)まで

☎ 区役所1階ロビー

☎ 日本赤十字社東京都支部 ☎5273-6742

各総合支所協働推進課協働推進係 ☎欄外参照

保健福祉課地域福祉支援係 ☎3578-2378

### 5月は自転車安全利用TOKYOキャンペーンです

自転車は子どもから高齢者まで利用する手段で便利な乗り物です。自転車に乗る時は、交通ルールを守り、安全運転を心掛けてください。

自転車安全利用五則 (1)車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者優先 (2)交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 (3)夜間はライトを点灯 (4)飲酒運転は禁止 (5)ヘルメットを着用

☎ 区内各警察署 ☎欄外参照

☎ 地域交通課交通対策係 ☎3578-2262

### 港区ビル風対策要綱に基づく防風植栽の生育状況についての届出の閲覧

事業名 (仮称)三田一丁目計画  
☎ 5月22日(金)まで ※閉庁時を除く。

☎ 環境課(区役所8階)、各総合支所管理課、三田図書館 ※港区HPでも閲覧できます。

☎ 港区HP



☎ 環境課環境指導アセスメント係 ☎3578-2490

### 港区HPでも公示送達が確認できるようにします

港区HP「区政情報」に「公示送達」のページを新設します。掲示場に掲示されているものと同じ内容をご覧になれます。

☎ 5月21日(木)から

☎ 総務課文書係 ☎3578-2195

### 6月から三田中学校屋内プールの一般開放を開始します

☎ 区内在住・在勤・在学者とその同伴者

☎ 港区HPに掲載します。

☎ 港区HP



☎ 三田中学校

☎ 利用には、個人登録証の作成が必要です。個人登録証は、利用日当日に各プールの受付で作成できます。詳しくは、港区HPをご覧ください。

費用 18歳以上の区内在住・在勤・在学者:500円、小・中学生・高校生:100円、未就学児・65歳以上および障害者の在住者:無料、同伴者:800円

☎ 生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎3578-2751

## 変更・休止情報等

### コンビニ各種証明交付サービスの利用休止

☎ 5月13日(水)・6月4日(木)終日 全ての証明書が取得できません。

☎ 各総合支所区民課窓口サービス係(台場分室を除く) ☎欄外参照

## 募集

### (仮称)東麻布二丁目複合施設公共施設棟の愛称

令和9年8月に開設予定の(仮称)東麻布二丁目複合施設公共施設棟の愛称を募集します。愛称は建物に表示する他、区の刊行物や港区HP等で幅広く活用します。

☎ 区内在住・在勤・在学者

☎ 応募フォームまたは郵送で、応募用紙に必要事項を明記の上、5月31日(日・必着)までに、〒106-8515 麻布地区総合支所管理課管理係へ。

☎ 応募フォーム



表彰および副賞 最優秀賞1人・優秀賞3人程度、賞状および賞に応じた総額3万円分のみなトクPAY結果発表 9月上旬頃に港区HPでお知らせします。

注意事項 (1)決定した愛称に関する著作権は、港区に帰属します(2)応募者と相談の上、補作等をする場合があります(3)応募は1人1点です  
☎ 麻布地区総合支所管理課管理係 ☎5114-8811

### 5月都営住宅入居者

募集住宅 家族向け・単身者向け (1)世帯向け(一般募集住宅):3050戸 (2)若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅):450戸 (3)居室内で病死等があった住宅:233戸 ※申し込み資格は募集案内をご確認ください。

申込書・募集案内の配布期間 土・日曜を除く5月7日(木)～15日(金)

申込書・募集案内の主な配布場所 各総合支所協働推進課・台場分室、住宅課(区役所6階)等 ※JKK東京(東京都住宅供給公社)HPからダウンロードもできます。

☎ 申し込みフォームまたは郵送で、5月21日(木・必着)までに、指定の宛先へ。

☎ JKK東京(東京都住宅供給公社)都営住宅募集センター(受付時間:祝日を除く月～金曜午前9時～午後6時) ☎5467-9269

☎ 5月7日(木)～21日(木) ☎3498-8894

☎ 住宅課住宅管理係

### ご意見募集

### 港区新型インフルエンザ等対策行動計画 改定版(素案)へのご意見

国や東京都の行動計画の改定内容を反映し、これまでの新型コロナ対応の経験を活かすとともに「港区感染症予防計画」との整合性も図りながら「港区新型インフルエンザ等対策行動計画」の素案をまとめました。閲覧方法 港区新型インフルエンザ等対策行動計画 改定版(素案)は、港区HPの他、生活衛生課(みなと保健所1階)、区政資料室(区役所3階)、総合案内(区役所1階)、各総合支所・台場分室、各区立図書館(高輪図書館分室を除く)でご覧になれます。

ご意見の提出方法 港区HP・郵送またはファックスで、ご意見・住所・氏名を明記の上、5月11日(月・必着)までに、〒108-8315 みなと保健所生活衛生課庶務係へ。

☎ 港区HP



☎6400-0050 FAX3455-4420

### 港区夜間いのちの相談ダイヤル 0570-033-202(午後5時～午後9時30分)

### 区民保養施設7月分の利用を募集しています

☎ 専用はがき:5月12日(火・必着)まで、区民保養施設予約システム:5月18日(月)まで

☎ 区民保養施設の概要



区の手続きや施設・催し物のご案内は **みなとコール** へ ☎5472-3710 FAX5777-8752 年中無休 午前8時～午後8時  
催し物の受け付けは、電話の他、インターネットからもご利用いただけます(お申し込みはイベントカレンダーから) イベントカレンダー




### 港区版デジタル地域通貨 みなとクPAYを 活用したポイント還元 キャンペーンを実施します

**最大  
20パーセント  
ポイント還元!**

**みなとクPAYとは**  
区内の商店会加盟店舗でのお買い物や飲食の際に利用できる港区のデジタル地域通貨です。

**とき** 5月31日(日)まで  
**還元率** 最大20パーセント  
※還元率は店舗によって異なります。また、還元ポイントには上限があります。

**対象店舗**  
一部店舗を除くみなとクPAY取り扱い店舗  
※詳細はみなとクPAYアプリ、または特設HPからご確認ください。



**注意事項**

- チャージしたマネーでの決済が対象です。ポイントや商品券での決済ではポイント還元されません。
- 還元されるポイントは6月10日(水)頃に付与されます。

**問い合わせ**  
みなとクPAY専用コールセンター  
(受付時間:午前9時~午後6時) ☎0120-19-3710  
担当課 産業振興課産業振興係

## 第45回 エコライフ・フェアMINATO2026 を開催します

~来て、見て、学んで!身近なエコを考えよう~

ワークショップやパネル展示、ステージイベント等を通じて、子どもから大人まで、環境問題について楽しく学べるイベントです。皆様のご来場をお待ちしています。

**とき** 5月16日(土)午前10時~午後3時  
※小雨決行

**ところ** 有栖川宮記念公園

**緑のカーテン用ゴーヤ苗の無料配布**  
整理券配布 午前10時10分から  
※種類はゴーヤのみ。苗がなくなり次第終了

**エコクイズラリー**  
ブースを回ってクイズに挑戦しよう。参加者には景品をプレゼントします。

**ステージイベント**  
エコに関するショー等を行います。

**その他にもさまざまな催しがあります**


- 布団・廃食用油・不用園芸土の無料回収
- フードドライブ(未利用食品の回収)
- リサイクルバザー 等




**問い合わせ** 環境課地球環境係 ☎3578-2496~8

## 改めて申請できます! 家具転倒防止器具等を無償で支給します


これまで申請した世帯も、令和8年度からは再度申請可能です。



**対象** 区内に居住し、かつ住民登録のある世帯

**支給品目**  
家具転倒防止器具やガラスの飛散を防止するためのフィルム等に加え、令和8年度からは、液晶テレビを固定する器具等、新しい品目を追加しています。  
器具は、所定のポイントの範囲内で現物を支給します。  
また、65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみの世帯等一部の世帯を対象に、助成した器具の取り付け支援も行っています。

**申し込み**  
**電子申請** 港区HPの申し込みフォームからお申し込みください。  
**郵送** 申請書を、〒105-8511 港区役所防災課地域防災支援係へ。  
**持参** 申請書を、各総合支所協働推進課へ。



**問い合わせ** 防災課地域防災支援係 ☎3578-2516

## 5・6月 開催 商店街イベントのお知らせ

イベント名(商店会等名)	内容	とき	ところ
のれんの市(メリーロード高輪)	さまざまな屋台が出店します。	5月4・5日(月・祝、火・祝)	東海大学高輪キャンパス前周辺
マンマミーア(白金商店会)	母の日に合わせ、さまざまな料理や催しを集めたイベントです。	5月9・10日(土・日)	白金商店街四の橋時計台広場
茜まつり2026 彩り奏でる7歩目(茜まつり実行委員会)	ステージイベントや、商店会店舗による出店を行います。	5月30・31日(土・日)	赤坂サカス・赤坂通り周辺エリア
郡上踊りin青山(青山外苑前商店街振興組合)	郡上踊りの他、郡上物産展、模擬店、お楽しみ抽選会を行います。	6月26・27日(金・土)	秩父宮ラグビー場
汐留イタリア街商店街フェスタ(春)(汐留イタリア街商店会)	ステージイベントや商店会店舗による出店を行います。	6月27日(土)	汐留西公園

※開催時間等については、お問い合わせください。  
※予告なくイベントの内容や実施時期を変更または中止する場合があります。

**問い合わせ** 産業振興課産業振興係 ☎6435-4601