



広報

みなと

minato city
No.2316

8 / 1
August
2026

特集

みなとほほえみ月間

区は、9月21日の敬老の日を含む9月を「みなとほほえみ月間」と名付け、高齢者の皆さんを対象に、さまざまな催しを実施します。

8月から催しの申し込みが始まります。詳しくは、2・3面をご覧ください。



つながる港、つなげる未来

港区は令和9年3月15日に区政80周年を迎えます

「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

9月は「みなとほほえみ月間」です

区は、9月21日の敬老の日を含む9月を「みなとほほえみ月間」と名付け、高齢者の皆さんを対象に、さまざまな催しを実施します。8月から催しの申し込みが始まります。

第59回 長寿を祝う集い

高齢者に敬意を表し、長寿と健康をお祝いします。
来場者には、お土産をお渡しします。

- 対象** 令和8年9月15日現在、77歳以上の区民
※対象の皆さんには、9月上旬に案内状を郵送します。
- とき** 10月27日(火)
- 午前の部** 午前10時～正午(芝・赤坂・芝浦港南地区在住者)
- 午後の部** 午後1時30分～3時30分(麻布・高輪地区在住者)
- ところ** 東京プリンスホテル 鳳凰の間(芝公園3-3-1)
- 問い合わせ** 高齢者支援課高齢者福祉係 ☎3578-2397



- JR「浜松町駅」から徒歩15分
- 地下鉄「御成門駅A1出口」から徒歩2分
- 地下鉄「大門駅A6出口」より徒歩10分
- ちいばす芝ルート「港区役所」、麻布東ルート「港区役所北」から徒歩5分

寿商品券等を贈呈します

多年にわたり社会の進展に尽くされた高齢者に敬意を表し、長寿と健康をお祝いするため、寿商品券として「みなとクPAY紙商品券(区内共通商品券)」等を贈呈します。また、100歳以上の人には、記念品と花束を贈呈します。

- 対象** 表1に該当する区民
- 贈呈方法**

みなとクPAY紙商品券(区内共通商品券)

8月下旬から9月21日(月・祝)頃にかけて、民生委員・児童委員および区職員が本人へお届けします。

記念品および花束

民生委員・児童委員がお届けする記念品のカタログから希望品を選び、調査はがきに記入の上、投函してください。区が委託した事業者が本人へ記念品および花束を配送します。

表1 対象となる年齢、生年月日およびみなとクPAY紙商品券(区内共通商品券)金額等

対象年齢 (令和8年9月 15日現在)	生年月日	金額等
77歳(喜寿)	昭和23年9月17日～昭和24年9月16日	1万円
80歳(傘寿)	昭和20年9月17日～昭和21年9月16日	1万5000円
88歳(米寿)	昭和12年9月17日～昭和13年9月16日	2万円
90歳(卒寿)	昭和10年9月17日～昭和11年9月16日	2万5000円
99歳(白寿)	大正15年9月17日～昭和2年9月16日	3万円
100歳以上	大正15年9月16日以前に生まれた人	記念品・花束

- 問い合わせ** 高齢者支援課高齢者福祉係 ☎3578-2393
各総合支所区民課保健福祉係 ☎欄外参照

みなとほほえみコンサート



区民バンド
「シーサイド・ブリーズ」
ジャズコンサートご招待

スウィングジャズやモダンジャズのスタンダード・ナンバーから、ラテン、コンテンポラリー作品まで幅広いレパートリーで演奏します。ビッグバンドによる迫力ある生演奏をお楽しみください。



令和7年度のコンサートの様子

- 対象** 60歳以上の区民
- とき** 9月26日(土)午後2時～4時
- ところ** 高輪区民センター区民ホール
- 定員** 200人(抽選) **費用** 無料
- 申し込み** 8月4日(火)～31日(月)に、電話で、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後2時)～午後5時)へ。 ☎5472-3710
抽選結果は、9月4日(金)以降に郵送します。

- 問い合わせ**
高齢者支援課高齢者福祉係 ☎3578-2393

介護事業所での 有償ボランティア に参加しませんか



介護の現場で、食事の配膳や洗い物、掃除、レクリエーションの提供・企画、話し相手・見守り、季節行事のサポート等をスキマ時間でお手伝いする有償ボランティア「スケッター」を募集しています。詳しくは、港区HPをご覧ください。



- 問い合わせ**
(株)プラスロバ
☎050-1726-5132
高齢者支援課高齢者施設係
☎3578-2420

公衆浴場 シルバー無料開放デー

敬老の日は、65歳以上の区民が無料で入浴できます。

- 対象** 65歳以上の区民
- とき** 9月21日(月・祝)
- ところ**



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

※麻布黒美水温泉 竹の湯とふれあいの湯は、9月22日(火・祝)は振替休業です。

申し込み 当日直接会場へ。65歳以上の区民であることが分かるものを持参の上、各浴場フロントで確認を受けてください。

問い合わせ
保健福祉課地域福祉支援係 ☎3578-2378

エンディングプラン登録事業講演会 ペナルティヒデ(吉本興業)と 笑って備える終活のススメ

- 対象** どなたでも
- とき** 9月27日(日)午後2時～3時30分
- ところ** 高輪区民センター 区民ホール
- 講師** ペナルティヒデ氏
(吉本興業所属)

内容 終活ガイドの資格を持つ講師が、自身の体験や家族とのエピソードを交え、今から考えておきたい終活について分かりやすくお話しします。笑って学んで、将来に備える、終活を気軽に始めるきっかけになる講演です。

- 費用** 無料
- 定員** 200人(申込順)
- 申し込み** 8月3日(月)～9月20日(日)に、申し込みフォームまたは電話で、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後2時)～午後5時)へ。☎5472-3710



申し込み
フォーム

プレゼント
参加者にはエンディングノート・エコバッグ等を差し上げます。



問い合わせ 終活相談窓口((社福)港区社会福祉協議会) ☎6230-0283

いきいきミュージアム巡り ～食の文化ライブラリー、食文化展示室の見学～



食文化展示室

- 対象** 60歳以上の区民
- とき** 9月18日(金)
午後2時～3時頃
- ところ** 食の文化ライブラリー
食文化展示室(高輪3-13-65 味の素グループ高輪研修センター内)

内容 (公財)味の素の文化センターが運営する食の文化ライブラリーは食に関する書籍を4万5000冊所蔵しています。食文化展示室では、江戸時代の錦絵や料理書に基づく再現料理サンプルの展示等、食文化の歴史を施設職員のガイド付きで鑑賞します。

- 定員** 20人(抽選)
- 費用** 無料
- 申し込み** 8月21日(金・必着)までに、郵送で、往復はがきの往信裏面に住所・氏名・年齢・電話番号・希望人数(2人まで。2人で申し込む場合は、2人の氏名・年齢・電話番号)、返信表面に郵便番号・住所・氏名を明記の上、〒105-0013浜松町1-6-7 神明いきいきプラザへ。

問い合わせ
神明いきいきプラザ ☎3436-2500
担当課 高齢者支援課高齢者福祉係

ラクっちゃ秋の防災イベント

講座等を通じて、誰でもできる身近な防災を学びます。

- 対象** どなたでも
- ところ** 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

- とき・内容・定員** 表2のとおり
- 申し込み** 電話または直接、介護予防総合センターへ。

表2

とき	内容	協力・講師	定員
9月21日 月・祝	午前10時～11時30分 消防隊による応急救護訓練	消防隊から、AEDの使い方や心肺蘇生法、消火器での消火方法を学びます。	40人 (申込順)
	午前10時～午後3時 災害時におけるリハビリ活動	①避難所における簡易ベッドとしての段ボールベッドの体験 ②避難所・自宅内での運動不足による下肢静脈血栓の予防方法と体験	随時 受け付け
	午前11時45分～午後1時 防災講話 「マンションでの防災を知る」	マンションで災害があったときの正しい行動を学びます。	80人 (申込順)
	午後1時30分～3時 防災カフェ「管理栄養士による簡単非常食アレンジ紹介」～非常食の試食～	緊急時の非常食を簡単アレンジし、炭水化物に偏りがちな非常食について、栄養面の工夫やバランスの良い摂り方を学びます。	20人 (申込順)
9月15日(火)～30日(水)		防災グッズの展示を実施します。	協力:(公財)東京都中小企業振興公社

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





高齢者関連情報



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 気づく・知る・変わる 自分のからだ

運動と食事で無理なく取り組む健康教室です。

対象

- (1) 60歳以上の区民
- (2) 75歳以上の区民
- ※通院中の場合、主治医の了承が必要です。

内容

- (1) からだ応援ヘルスアップ教室(生活習慣病):有酸素運動と栄養講話(たんぱく質やコレステロール等)(各30分)
- (2) からだ応援栄養サポート教室(低栄養予防):椅子に座ってできる体操と栄養講話(各30分)
- ※いずれも週1回・全12回・1回60分
- 詳しくは、実施施設へお問い合わせください。

とき・ところ・定員・問い合わせ

表のとおり(申込順)

- 費用** 無料
- 申し込み** 電話または直接、参加を希望する施設へ。

担当課 高齢者支援課介護予防推進係

表

内容		神応いきいきプラザ ☎5422-8848	介護予防総合センター ☎3456-4157	青山いきいきプラザ ☎3403-2011	虎ノ門いきいきプラザ ☎3539-2941
(1) からだ応援ヘルスアップ教室(生活習慣病)	開始日	9月1日(火)			10月5日(月)
	定員	12人			10人
(2) からだ応援栄養サポート教室(低栄養予防)	開始日		9月7日(月)	9月25日(金)	
	定員		12人	12人	

健康長寿アプリ「チャレンジみなと」で健康ポイントをためて みなトクPAYポイントと交換しましょう

1人でも、友達や家族と一緒にでも参加できます。毎日のウォーキングに加え、介護予防総合センター・いきいきプラザ等の来館でも健康ポイントがたまります。
詳しくは港区HPをご覧ください。

港区HP



健康ポイント
機能の使い方
動画



対象

60歳以上の区民

健康ポイントの付与期間

9月1日(火)～令和9年1月31日(日)

健康ポイント獲得方法

- ウォーキング
- 介護予防事業実施施設への来館等

参加方法



アプリをダウンロード

健康ポイント
付与期間に、新たに
ダウンロードした人へ
100ポイント
プレゼント



を選択



ウォーキングを
します。



「健康データ」に日々の歩数が記録される他、
獲得したポイントも確認できます。



みなトクPAYポイントへの交換

- 500ポイント以上⇒みなトクPAY**500**ポイント
- 1000ポイント以上⇒みなトクPAY**1000**ポイント

令和9年1月31日(日)まで継続
して参加し、1000ポイントため
た人の中から抽選で、さらに、
みなトクPAYポイントが当た
ります。

「チャレンジみなと」使い方教室

対象

60歳以上の区民

とき

9月4日(金)・7日(月) いずれも午前10時～11時30分

ところ

介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

定員

各30人(申込順)

申し込み

各開催日の前日までに、電話または直接、
介護予防総合センターへ。☎3456-4157

問い合わせ 高齢者支援課介護予防推進係 ☎3578-2930

短期集中介護予防事業

「みんなと元気塾」参加で、みなトクPAYポイントがもらえます



要支援認定を受けた人や基本チェックリストで生活機能の低下がみられた人(事業対象者)向けの「みんなと元気塾」では、教室への参加1回ごとに、みなトクPAY100ポイントを付与します。介護予防に取り組みながら、お得に健康づくりを続けることができます。

港区HP



対象

「みんなと元気塾」利用者

みなトクPAYポイント付与期間

9月1日(火)～令和9年1月31日(日)

問い合わせ 高齢者支援課介護予防推進係 ☎3578-2930

熱中症にご注意ください

熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。屋内では扇風機やエアコンで温度調節し、気温の高い日に外出する際は、日陰や涼しい場所で休憩を取りましょう。



高齢者関連情報

9月開始 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歳以上の区民
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 8月10日(月)までに、電話または直接、介護予防総合センターへ。



表1

区分	事業名	定員(人)	とき	開始日
予一般介護事業	マシントレーニング入門※1	6	火・金 午後5時～6時	9月1日
	男性のための料理教室※2	12	火 午前10時～正午	9月1日
	膝痛予防改善教室	20	水 午後2時～3時	9月2日
各種教室	颯爽ラクっちゃ体操	22	火 午前11時30分～午後0時30分	9月1日
	はじめての英会話※3	12	木 午後3時30分～4時30分	9月3日
	スクエアステップ	20	木 午前11時30分～午後0時30分	9月3日

区分	事業名	定員(人)	とき	開始日
各種教室	認知症予防(ウォーキング編)	20	金 午前11時30分～午後0時30分	9月4日
	お口の健幸教室	10	土 午前10時30分～11時30分	9月5日
	ステップエクササイズ	15	土 午後1時30分～2時30分	9月5日
	ラクっちゃパンプ	15	土 午前11時30分～午後0時30分	9月5日

※1 65歳以上の人が対象です。
※2 男性のみ参加可能です。材料費の自己負担があります。
※3 事業に参加したことがない人が対象です。

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

10月開始 ミニ健30、健康トレーニング、水中健康トレーニング

一部9月開始事業あり

対象 60歳以上の区民
※安全のため、事業の前後に血圧を測定します。
ところ 表2のとおり(抽選)
費用 無料
申し込み 8月15日(土)までに、電話または直接、参加を希望する施設へ。
抽選結果は8月下旬に郵送します。

とき・内容

- (1)ミニ健30 自宅でもできる介護予防運動を実施します。10月～12月(週1回・全10回・1回30分程度)
(2)健康トレーニング 楽しく体を動かしながら筋力や柔軟性、バランス力の向上をめざします。10月～令和9年3月(週1回・全20回・1回60分程度)
(3)水中健康トレーニング 水の浮力を利用して、バランス力や体力の維持向上をめざします。10月～12月(週1回・全12回・1回90分程度。赤坂学園赤坂中学校のみ9月29日(火)開始)



- 参加できるコースは表2の全コースのうち、1人1コースのみです。
- 原則、短期集中介護予防事業「みんなと元気塾」と併用はできません。
- 詳しくは、各施設へお問い合わせください。

表2 コース一覧

地区	芝			麻布					
施設	三田 いきいきプラザ ☎3452-9421	神明 いきいきプラザ ☎3436-2500	虎ノ門 いきいきプラザ ☎3539-2941	南麻布 いきいきプラザ ☎5232-9671	ありす いきいきプラザ ☎3444-3656	麻布 いきいきプラザ ☎3408-7888	西麻布 いきいきプラザ ☎3486-9166	飯倉 いきいきプラザ ☎3583-6366	麻布区民協働スペース 申し込みはありすいきいきプラザへ。 ☎3444-3656
コース数	ミニ健30	6	6	3	4	2	3	4	2
	健トレ	5	6	4	7	2	5	3	

地区	赤坂					高輪				
施設	赤坂 いきいきプラザ ☎3583-1207	青山 いきいきプラザ ☎3403-2011	青南 いきいきプラザ ☎3423-4920	健康増進センター ☎5413-2717	赤坂学園 赤坂中学校 申し込みは港区スポーツセンターへ。 ☎3452-4151	豊岡 いきいきプラザ ☎3453-1591	高輪 いきいきプラザ ☎3449-1643	白金 いきいきプラザ ☎3441-3680	白金台 いきいきプラザ ☎3440-4627	神応 いきいきプラザ ☎5422-8848
コース数	ミニ健30	6	6			4	4	4	2	2
	健トレ	1	3	1	2	1	4	1	5	1
	水中健トレ				1					

地区	芝浦港南				
施設	港南いきいきプラザ ☎3450-9915	介護予防総合センター ☎3456-4157	芝浦アイランド 児童高齢者交流プラザ ☎5443-7338	台場高齢者 在宅サービスセンター ☎5531-0520	港区 スポーツセンター ☎3452-4151
コース数	ミニ健30	4	2	5	2
	健トレ	5	10		
	水中健トレ	1			

問い合わせ 各施設 ☎表2参照 担当課 高齢者支援課介護予防推進係

「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



子育て関連情報



一時保育事業・一時預かり事業 保育料と利用料を一部無償化します

子育て家庭の経済的負担を軽減するため、一時保育事業と一時預かり事業の保育料と利用料を、1人当たり年間144時間(令和8年度は9月開始のため、84時間)まで無償化します。

対象

区内在住で、就学前の子どもがいる世帯

申し込み

8月3日(月)以降、港区HPからお申し込みください。詳しくは港区HPをご覧ください。



港区HP

対象事業

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| (1) 認可保育園等の一時保育事業 | (5) みなと子育て応援プラザPokkeの一時預かり事業 |
| (2) 子育てひろばあっぱいの一時預かり事業 | (6) ミタマチシブスの一時預かり事業 |
| (3) みなと保育サポートのスポット利用保育 | (7) 派遣型一時保育 |
| (4) みなと子育てサポートハウス「あい・ぼーと」の一時預かり事業 | (8) 育児サポート子むすび |

注意事項

- 各施設を利用するには別途予約が必要です。各施設の案内をご覧ください。
- 無償化の対象は、9月1日(火)利用分からです。

問い合わせ 保育課保育支援係 ☎3578-2871

子どもから若者まで

安心して参加できる相談・交流の場づくりを始めます

区では、進学や就職など将来に向けた大切な時期に家族のケアをしている子ども・若者が、気軽に参加できる相談や交流の場を始めます。ケアによる不安や負担、孤立感を和らげながら、1人で抱え込まず、気軽に話せる・つながれる場所をめざしています。安心して利用できる場所ですので、ぜひ気軽にご参加ください。

みなとオンラインサロン



オンラインで気軽につながることができる交流の場です。将来のことや日常の悩み、ちょっとした気持ち等を共有しながら、安心して交流することができます。

対象

区内在住の家族のケアをする高校生世代から39歳までの子ども・若者および元ヤングケアラー

みなとピアリンク
(ピアサポート)

同じ立場や経験を持つ人同士が集まり、気持ちや体験を分かち合う場です。話さずに聞いているだけでも大丈夫です。

対象

区内在住の家族のケアをする39歳までの子ども・若者

みなケア(Mina Care)
(相談窓口)

休日や夜間も、LINEや電話で相談でき、相談支援の経験がある相談員や同じような経験を持つ人が話を聞きます。

対象

区内在住の、家族のケアをする子ども・若者や、その人を身近で支える家族や関係者

問い合わせ 子ども家庭支援センター地域連携担当 ☎5962-7211

おとなと子どもの相談窓口



24時間インターネットで相談を受け付けています。夏休み(学校が休みの日)でも相談できます。

例えばこんな相談ができます

- 毎日親の帰りが遅く、2歳と3歳の妹のごはんを作って食べさせているので宿題をする時間もなく、友達とも遊べません。
- 家事で忙しかったので、友達のLINEを既読無視していたら、仲間外れにされるようになりました。学校に行きたくないです。



相談する皆さんへ

名前を言わなくても相談できます。秘密は守ります。1人で抱え込まず相談してください。

※返事に時間がかかることがあります。すぐに返事を希望するときは、電話または会って相談できます。

利用の前に

ohanashi@minato-soudan.netからのメールが受信できる設定にしてください。

対象

区内在住の18歳未満の子ども・その保護者および妊娠中の人

相談方法

みなと相談ねっとHPからアクセスしてください



みなと相談ねっとHP

対面・電話で相談もできます

港区子ども家庭相談ダイヤル ☎5962-7215

受付時間: 祝日、年末年始を除く月～金曜午前8時30分～午後6時、土曜午前8時30分～午後5時



上記以外の相談窓口もあります。詳しくは、港区HPをご覧ください。



港区HP

問い合わせ 子ども家庭支援センター相談支援係 ☎5962-7213



子育て関連情報

産前産後の母子ケア事業

みなとプレママ応援事業

全ての妊婦を対象に助産師が面談を行い、育児パッケージをプレゼントしています。みなと母子(親子)手帳アプリからお申し込みください。

【ところ】 みなと保健所3階



◀みなと母子(親子)手帳アプリ



◀みなとプレママ応援事業

産後母子ケア宿泊型ショートステイ事業

産後等のお母さんと生後4カ月未満の乳児が医療機関に宿泊して母子のケアを受けることができます。

【助成対象】 6泊7日以内

【ところ】 詳しくは、港区HPをご覧ください。



◀産後母子ケア宿泊型ショートステイ事業

産後母子ケアデイスサービス・乳房ケア事業(外来型・訪問型)

お母さんと1歳未満のお子さんがデイスサービス・乳房ケアを受けることができます。

【助成対象】 デイスサービス6回・乳房ケア6回(外来と訪問それぞれ選択可能)



産後母子ケアデイスサービス・乳房ケア事業

産後デイケア(サロン)事業

生後1〜3カ月児を対象とした保護者の交流の集いです。

詳しくは、港区HPをご覧ください。

- Helloママサロン ●うさちゃんくらぶ
- のんびりサロン



◀港区HP

助産師による相談窓口(電話・面接)

妊娠中や産後の体調・育児全般について、助産師が相談に応じます。

相談専用ダイヤル ☎3455-4431

受付時間: 祝日、年末年始を除く月〜金曜 午前9時〜午後5時

【問い合わせ】 健康推進課地域保健係 ☎6400-0084

みなとにほんご友だちの会

外国人と「やさしい日本語」で交流しませんか

誰にでも分かりやすく表現された日本語、「やさしい日本語」を使って外国人と交流する人のために、多文化共生や相互理解のためのコミュニケーション等を学ぶ、日本語交流講座です。

外国人が地域に参画するきっかけづくりをしてみませんか。

日本語交流講座への参加を希望する人は、必ず説明会(いずれか1回)に参加してください。

受講後は、区が主催する以下の活動に参加できます

- 外国人と1対1の会話パートナーとなって「やさしい日本語」で交流する活動
- 日本語サロン
- 地域の日本語教室等で外国人をサポートする活動

日本語交流講座

- 【対象】 受講後に、区内で外国人と「やさしい日本語」を使った交流や、外国人の日本語学習を支援する活動に参加できる人
- 【とき】 表のとおり(全4回)
- 【ところ】 (財)港区国際交流協会(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)
- 【定員】 50人(区内在住・在勤・在学者優先で抽選)

表	とき	テーマ
第1回	10月17日(土)	午後1時〜4時 「文化」と「共生」を考える 相互理解のためのコミュニケーション 交流活動の現場から 「地域日本語教室」の活動・講座の振り返り
第2回	10月24日(土)	
第3回	10月31日(土)	
第4回	11月7日(土)	

説明会

- 【とき】 9月5日(土)午前10時〜11時30分、9月8日(火)午後7時〜8時30分、9月19日(土)午後2時〜3時30分
- 【ところ】 オンライン(Zoom)
- 【定員】 各50人(申込順)
- 【申し込み】 希望日を1つ選び、申し込みフォームから、お申し込みください。後日、(財)港区国際交流協会から、説明会参加用のURLをメールで送信します。



申し込みフォーム

【問い合わせ】 地域振興課国際化推進係 ☎3578-2565



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。

8月2日(日)	藏本内科クリニック(内※3歳以上)	芝公園1-7-15 池田ビル1階	☎5733-3355
	東京都済生会中央病院(内・外)	三田1-4-17	☎3451-8211
	風見歯科医院(歯)	芝5-26-30 専売ビル1階	☎3769-5737
	サン歯科医院(歯)	芝5-15-10 高橋ビル1階	☎3454-3373
8月9日(日)	★西麻布インターナショナルクリニック(小・内)	西麻布3-17-20 LY西麻布2階	☎6447-5966
	フローイストクリニック(小)	南麻布5-10-24 第二佐野ビル7階	☎6277-3555
	虎ノ門病院(内)	虎ノ門2-2-2	☎3588-1111
	ヨシノ歯科クリニック(歯)	虎ノ門1-13-5 VORT虎ノ門II1階	☎3592-2450
8月11日(火)祝	赤坂ひろデンタル smile design & works	赤坂2-14-31 ウィンド赤坂2階	☎6230-9575
	★鈴木医院(内)	白金台4-12-11	☎3441-6668
	新橋青木クリニック(内)	新橋3-23-4 青木ビル	☎3432-0381
	国際医療福祉大学三田病院(内・外)	三田1-4-3	☎3451-8121
	まつおか歯科医院(歯)	芝3-17-1 グリーンハウス2階	☎3453-0838
	青山一丁目麻布歯科(歯)	赤坂8-5-32 田中駒ビル1階	☎6434-9877
	★芝浦メディカル(内)	芝浦3-13-11 Medical Square 芝浦5・6階	☎5443-3583
	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
--------	-------------	--	----------------------------	--

電話がかかりにくい場合は、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)	[#7119](プッシュ回線の固定電話、携帯電話) ☎3212-2323(ダイヤル回線の固定電話等)
	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 ※区内在住者に限ります。

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HP(休日調剤当番薬局)

お知らせボード

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

※費用の表記がないものは、全て無料です。

HP▶ホームページ

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

しば・夏の朗読会

対 小学生以上どなたでも
時 8月30日(日)午後2時～3時30分
所 三田いきいきプラザ
対 元アナウンサーによる名作の朗読
人 40人(申込順)
申 8月29日(土)までに、電話または直接、三田いきいきプラザへ。
☎3452-9421

新橋・愛宕地区ポッチャ大会

地域の連携を深め、パラスポーツへの理解を促進します。
対 新橋・愛宕地区の町会・自治会および企業または区内の団体等(任意団体も可)
時 11月11日(水)午後1時30分～4時30分頃
所 生涯学習センター
人 16チーム(1チーム3人・補欠選手の登録も可、抽選)
申 9月30日(水)までに、ファックスまたはメールで、チーム名・所属団体名・代表者名・連絡先およびチーム全員の氏名を明記の上、愛宕一之部連合町会事務局へ。
☎5422-1202 FAX5422-1203
メール: uchida.satoru@shimbasshi-jimoto.org
対 芝地区総合支所協働推進課協働推進係

港南緑水公園ラジオ体操

対 どなたでも
時 8月27日(木)～31日(月)午前7時30分～7時45分
所 港南緑水公園
対 広場でラジオ体操第一・第二を行います。スタンプカードは会場で用意します。
申 当日直接会場へ。
所 港南緑水公園管理事務所
☎080-4389-1044
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。

みなと芸術センターについて知ろう!話そう!m～m(むーむ)こねこねミーティング in 麻布

対 どなたでも
時 8月29日(土)午後2時～4時
所 麻布区民センター
対 みなと芸術センターの説明、眞鍋卓嗣氏(劇団俳優座・演出家)によるトークとワークショップ、参加者同士の対話

人 30人(申込順)
申 みなと芸術センターHPの申し込みフォームまたは電話で、みなと芸術センター開館準備室(受付時間:祝日を除く月～金曜午前9時30分～午後5時)へ。
☎6809-3631
詳しくは、みなと芸術センターHPをご覧ください。

港区を深掘りしよう!「みなとリサーチコレクティブ」

区の文化・歴史・地理等をリサーチし、ファシリテーターとともに深め共有し合う集まりです。
対 18歳以上で、原則全日程に参加できる人(グループ参加可)
時 9月～令和9年2月(全8回)※詳しくは、みなと芸術センターHPをご覧ください。
所 旧三田図書館(芝5-28-4)
人 8組程度(選考)
申 8月17日(月)までに、みなと芸術センターHPの申し込みフォームまたは電話で、みなと芸術センター開館準備室(受付時間:祝日を除く月～金曜午前9時30分～午後5時)へ。
☎6809-3631

第3回港区役所ロビーコンサート

対 どなたでも
時 8月20日(木)午後0時10分～0時40分
所 区役所1階ロビー
申 当日直接会場へ。
所 地域振興課文化芸術振興係
☎3578-2523

消費者講座①「くらしと消費の最前線」

対 区内在住・在勤・在学者
時・所

とき	内容
8月19日(水)	「怪しい」を見抜く!暮らしを守る契約のルール
8月26日(水)	スマホと賢くつきあう! SNS・ネット通販の落とし穴
9月2日(水)	知って得する活用術! AIの基本と注意点
9月9日(水)	暮らしに直結! いまさら聞けないお金のキホン
9月16日(水)	今が始め時! 人生100年時代の終活のすすめ

いずれも午後1時30分～3時30分(全5回)
所 消費者センター(みなとパーク芝浦2階)
人 30人(申込順)

申 8月18日(火)までに、申し込みフォームまたは電話で、消費者センターへ。※手話通訳あり(8月12日(水)までに、ファックスでお申し出ください)・保育あり(1歳～就学前、4人、申込順。8月12日(水)までにお申し出ください)

問 消費者センター
☎3456-4159 FAX3453-0458

ボランティア・スキルアップ講座「傾聴ボランティア養成講座」

対 傾聴ボランティア活動を行う意欲のある区内在住・在勤・在学者
時 (1) 講座: ①9月17日②10月1日③10月8日④10月22日⑤11月19日(木曜・全5回)①は午前10時～正午および午後1時～3時、②～⑤は午前10時～正午(2) 施設体験: 土・日曜を除く10月23日(金)～30日(金)のうち1回※日時は施設により異なります。
所 (1) 麻布区民協働スペース(2) 指定の施設
人 20人(全ての講座・施設体験に参加できる人優先で申込順)
費用 350～1400円(ボランティア保険料)
申 9月10日(木)までに、申し込みフォーム・電話またはファックスで、住所・氏名・電話番号・メールアドレスを明記の上、(社福)港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係へ。
☎6230-0284 FAX6230-0285

はじめての災害ボランティア(基礎講座)

大学生の活動経験者を交え、災害ボランティアについて学びます。
対 災害支援に関心がある区内在住・在勤・在学者※親子参加歓迎
時 9月5日(土)午後2時～4時
所 (1) 麻布地区総合支所(2) オンライン(Zoom)
人 25人(申込順)
申 8月31日(月)までに、申し込みフォーム・電話またはファックスで、氏名・電話番号・受講方法((1)または(2)、(2)の場合はメールアドレス)を明記の上、(社福)港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係へ。
☎6230-0284 FAX6230-0285

キャラバン・メイト養成研修

認知症サポーター養成講座の企画・立案を担い、講師となる人を養成するための研修です。
対 認知症サポーター養成講座を受講済みで、区内で年間10回程度、ボランティアで認知症サポーター養成講座の講師をできる人等。詳しくは、港区HPをご覧ください。
時 9月17日(木)午前9時30分～午後4時30分

所 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)
人 30人(申込順)
申 港区HPを確認の上、8月31日(月)までに、申請書を、ファックスまたはメールで、高齢者支援課高齢者相談支援係へ。
☎3578-2316 FAX3578-2419
メール: minato22@city.minato.tokyo.jp

つどいましょう、語りましょう。わたしの思い。

対 認知症のある人や物忘れが気になる人、その家族や友人等
時 8月13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

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症のある人とその家族を支える応援者になるための講座です。
対 区内在住・在勤・在学者
時 8月21日(金)午後2時～3時30分
所 高輪区民センター
人 30人(申込順)
申 開催前日までに、申し込みフォームまたは電話で、高齢者支援課高齢者相談支援係へ。

みんなとオレンジカフェ～タ刻サテライトカフェ～

対 区内在住・在勤で、家族の認知症に不安のある人
時 8月27日(木)午後6時30分～7時30分
所 スターバックス コーヒー 新田町ビル店(芝5-34-6)
人 8人(申込順)
申 8月3日(月)～20日(木)に、申し込みフォームまたは電話で、高齢者支援課高齢者相談支援係へ。

かいごカフェ&港南deオレンジカフェ「チェアバレエ」

介護に関する相談もできます。
対 認知症のある人やその家族または認知症の予防等に関心のある人
時 8月14日(金)午後2時～3時15分
所 港南区民協働スペース
人 20人程度(申込順)
申 8月13日(木)までに、電話で、芝浦港南地区高齢者相談センターへ。
☎3450-5905

介護者教室「家庭でできる口腔ケア講座」～知って安心 誤えん予防と口腔ケアのポイント～

講座後、交流会を行います。※誤えんとは、食べ物や飲み物が誤って

区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについて、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。

気管に入ることです。
対 区民
時 8月24日(月)午後2時～3時30分
所 北青山高齢者在宅サービスセンター
人 15人(申込順)
申 8月22日(土)までに、電話で、赤坂地区高齢者相談センターへ。
☎5410-3415

スマホ・タブレットマイスター養成講座

スマホ・タブレットマイスターとは、高齢者にスマホ等の使い方を教えるボランティアです。この養成講座では、「教え方」の基本やコツ等、実践を交えて学びます。
対 区内在住・在勤・在学で、全日程参加でき、スマホの使い方を教えるボランティアを希望する人
時 9月17日、10月1・8日(木曜・全3回)午後2時～4時
所 芝区民協働スペース
人 10人(抽選)
申 8月28日(金)までに、申し込みフォームから、お申し込みください。抽選結果は9月4日(金)までに、メールで通知します。



問 (社福) 港区社会福祉協議会地域福祉係
☎6230-0281

障害児・者を支援している人への研修「港社協ってどんなところ？」

障害者が活用できる、社会福祉協議会のさまざまな活動やサービスを紹介します。
対 どなたでも
時 9月11日(金)午後4時30分～6時
所 障害保健福祉センター
人 30人(申込順)
申 電話・ファックスまたはメールで、障害保健福祉センターへ。自宅での介護または会場での一時保育(4カ月～就学前、2人、申込順)が必要な人は、9月1日(火)正午までにご相談ください。
☎5439-2511 FAX5439-2514
メール:minato-chi@yuai.or.jp

みんなの健康教室「身体のレジリエンス(抵抗力)を上げよう！」

日常生活でレジリエンスを高めるコツについて、精神神経科医師と心理師が講演します。
対 どなたでも
時 9月19日(土)午後2時～3時15分(午後1時30分開場)
所 みなと保健所8階会議室
人 50人(会場先着順)
申 当日直接会場へ。
問 東京慈恵会医科大学附属病院患者支援・医療連携センター
☎5400-1202
担 健康推進課健康づくり係

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 9月8日(火)午後1時30分～3時30分
申 当日直接会場へ。

アピアランス(外見)ケア すみれサロン

対 がん患者
時 9月10日(木)午後1時30分～2時30分
申 当日直接会場へ。

アピアランス(外見)ケア すみれサロン「ウィッグのお手入れ教室」

対 がん患者
時 9月24日(木)午前10時～11時
人 3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HP▶

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 9月2日(水)午後1時30分～3時30分
所 みなと保健所4階会議室
申 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、申込順。8月26日(水)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)や認知症の早期発見・早期治療・対応の仕方等について、精神科医師が相談に応じます。
対 区内在住・在勤者
時 9月7日(月)・10日(木)・18日(金)・28日(月)※時間はお問い合わせください。
所 みなと保健所2階
申 電話で、健康推進課地域保健係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)

子育て支援員研修

修了者は、区内の「一時預かり事業」や「派遣型一時保育事業」、「育児サポート子むすび事業」等の支援者として、活動(有償)ができます。
対 原則、区内在住・在勤・在学で、修了後、区内で活動できる18歳以上の人
時 10月2日(金)～12月11日(金)(全24回)※対面およびオンラインで実施します。
費用 6700円(テキスト代および救命講習費等)
人 40人(申込順)

申 9月7日(月)までに、あい・ぽーとHPから、お申し込みください。



問 子育てひろば「あい・ぽーと」(受付時間:月～金曜午前10時～午後5時) ☎5786-3250

「家具のリサイクル展」臨時日曜開館

対 どなたでも
時 8月16日(日)午前9時30分～午後4時30分
所 港資源化センター※駐車場はありません。詳しくは、港区HPをご覧ください。

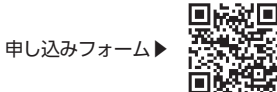


問 ○会場のアクセス等について
家具のリサイクル展事務局 ☎3472-8186

○事業について
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

佐賀県×港区連携プロジェクト「80年目のアンコール」

佐賀県立佐賀東高等学校演劇部と区立六本木中学校ダンス部による演劇「80年目のアンコール」を上演します。80年の時を超え、港区と佐賀県の少女たちの夢がつながる物語です。
対 どなたでも
時 8月23日(日)(1)午後1時30分～3時(2)午後4時30分～6時※いずれも同じ内容
所 高輪区民センター
人 各200人(申込順)※保育あり(4カ月～就学前、5人程度、申込順。8月14日(金)までに、電話で、企画課全国連携推進担当へ)
申 申し込みフォームからお申し込みください。



問 企画課全国連携推進担当 ☎3578-2509

リーブラオンライン講座「誰一人取り残さない防災をめざして能登半島地震から考える、ジェンダー・多様性の視点」

対 どなたでも
時 9月1日(火)午後7時～9時
所 オンライン(Zoom)
人 30人(申込順)
申 男女平等参画センターHP・電話・ファックスまたは直接、男女平等参画センターへ。
☎3456-4149 FAX3456-1254



秋の水泳教室

対 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HPをご覧ください)
時 9月8日(火)～11月28日(土)※各校で実施日時・回数が異なります。

所 小学校:芝浦・港南、中学校:御成門・三田・白金の丘・高陵・赤坂・港陽
申 8月4日(火)午後3時～16日(日)午後5時に、港区HPから、お申し込みください。

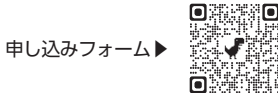


問 水泳教室受付(受付時間:火～土曜午前10時～午後5時) ☎090-4114-0198

担 生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係

第2回国際理解講演会～愛される建築、魅了する都市ヴェネツィアの秘密を探る～

対 中学生以上のどなたでも
時 9月27日(日)午後2時～4時
所 男女平等参画センター(みなとパーク芝浦2階)
人 50人(申込順)
申 9月18日(金・消印有効)までに、申し込みフォームまたは郵送で、往復はがきに、「ヴェネツィアの秘密を探る」希望・氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を明記の上、〒105-0004新橋3-16-3 港ユネスコ協会へ。



問 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
担 生涯学習スポーツ振興課生涯学習係

みなと科学館プラネタリウム区民無料デー

対 区民
時 8月11日(火・祝)
所 みなと科学館
人 各121人(全6回)
申 当日直接会場へ。住所が分かるものをもちください。



問 みなと科学館 ☎6381-5041



暮らしに役立つスマホ講座

自分のスマートフォンを使って基礎的な操作を学びます。
対 60歳以上の区民
時 9月4日～25日(毎週金曜・全4回)午前10時～11時30分
所 虎ノ門いきいきプラザ
人 10人(抽選)
申 8月24日(月)までに、電話または直接、虎ノ門いきいきプラザへ。当選者のみ、8月25日(火)以降に電話で連絡します。 ☎3539-2941

暮らしに役立つパソコン教室

ワード・エクセルの基礎を学びます。
対 50歳以上の区民
時 9月5日～10月24日(毎週土曜・全8回)午前10時～11時30分
所 飯倉いきいきプラザ
人 10人(60歳以上で初めての人優

9ページからつづく

先で抽選)
費用 2000円(テキスト代)
☎ 8月10日(月)までに、電話または直接、飯倉いきいきプラザへ。
☎3583-6366

■じんわりヨガ夏

☎ 60歳以上の区民
時 8月18日(火)午後1時30分～2時30分
所 神応いきいきプラザ
人 20人(抽選)
☎ 8月8日(土)までに、電話または直接、神応いきいきプラザへ。
☎5422-8848

■日本の伝統美～巫女舞鑑賞会～

☎ 60歳以上の区民
時 8月22日(土)午後1時～2時
所 豊岡いきいきプラザ
人 30人(申込順)
☎ 8月21日(金)までに、電話または直接、豊岡いきいきプラザへ。
☎3453-1591

■健康入浴推進事業

浴場名	電話番号	日時
南青山 清水湯 (南青山3-12-3)	3401-4404	8月10日(月) 午前10時45分～11時45分
アクアガーデン 三越湯 (白金5-12-16)	3441-9576	8月19日(水) 午後2時20分～3時20分
麻布黒美水温泉 竹の湯 (南麻布1-15-12)	3453-1446	8月20日(木) 午後2時20分～3時20分
ふれあいの湯 (芝2-2-18)	5442-2639	8月21日(金) 午後1時50分～2時50分

☎「腸活で免疫を高めよう」～腸内フローラのバランスが崩れる原因と対策～(看護師、看護教員による講義)、「室内で出来る簡単体操」～暑くても、体を動かすことは大切です～(健康運動指導士による運動指導)
人 各15人(申込順)
☎ 各実施日の前日までに、電話または直接、希望する銭湯へ。当日、区民であることが分かるものをお持ちください。
☎ 保健福祉課地域福祉支援係
☎3578-2378

■はり・マッサージサービス

☎ 65歳以上の区民
時 9月8・9日(火・水)
所 神応いきいきプラザ
人 各30人(申込順)
費用 1000円(利用料)
☎ 8月10日(月)午後5時までに、電話で、神応いきいきプラザへ。
☎5422-8848

■あたまの元気度チェック

☎ 50歳以上の区民
時 9月12日(土)(1)午前10時(2)午後1時(3)午後3時(各60～90分程度)
所 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)
☎ 10分程度の記憶力チェック、頭と体を同時に使う運動、認知症支援

コーディネーターによる個別相談(希望者のみ)
人 各15人(申込順)
☎ 8月4日(火)午後2時～9月8日(火)に、申し込みフォームまたは電話で、みなとコール(午前9時(初日は午後2時)～午後5時)へ。
☎5472-3710

☎ 港区☎ 高齢者支援課高齢者相談支援係
☎3578-2316

■みんなの倶楽部(住民主体型介護予防事業)秋コース

区が養成した介護予防リーダーが企画・実施するプログラムを楽しみながら、介護予防に取り組む講座です。利用にあたり契約が必要です。
☎ 65歳以上で要支援の認定を受けている人または基本チェックリストで生活機能の低下が見られた人(事業対象者)
時 9月9日～12月9日(祝日を除く毎週水曜・全13回)午後2時～3時30分
所 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)
☎ 電話または直接、各高齢者相談センターへ。
☎欄外参照

子育て・子ども

健康講座「食ベムラ・好き嫌い、心配しすぎなくて大丈夫!～乳幼児の発達に合わせた食との付き合い方～」

☎ 小学校低学年くらいまでのお子さんを育てる区内在住・在勤・在学者
時 8月24日(月)午前10時～正午
所 みなと保健所8階会議室
人 60人(申込順)
☎ 8月23日(日)までに、申し込みフォームまたは電話で、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

■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・在勤の小学生以上18歳以下のお子さんとその保護者
時 9月8日(火)※時間はお問い合わせください。
所 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。
☎9面欄外参照
※保育あり(4カ月～就学前。9月1日(火)までに、健康推進課地域保健係へお申し出ください)

■みなと科学館 プラネタリウム解説体験

星空解説の練習をして一般向けに発表します。

☎ 小学5年生～高校3年生の全日程参加可能な人
時 10月3日(土) 午後5時30分～6時30分
10月17日(土) 午後5時30分～7時
11月1日(日) 午後5時30分～6時30分
11月8日(日) 午後5時30分～6時30分
11月21日(土) 午後5時30分～7時40分
※予備日11月14日(土)午後5時30分～6時30分

所 みなと科学館
人 若干名(選考)
☎ 8月31日(月・必着)までに、応募用紙を郵送または直接、〒105-0001虎ノ門3-6-9 みなと科学館へ。応募用紙は、みなと科学館☎でダウンロードできます。

☎ みなと科学館☎ 6381-5041

お知らせ

住居表示板の調査・無料交付をします

住居表示板が破損していたり、取り付けられていない建物等を、委託事業者が調査・訪問します。新たに住居表示板を希望する人には、区が無料で交付します。詳しくは、港区☎をご覧ください。

実施区域 三田4・5丁目、高輪
時 8月3日(月)～令和9年2月26日(金)
☎ 芝地区総合支所区民課窓口調整係
☎3578-3151・2

区立公衆浴場ふれあいの湯の使用料を改定します

東京都公衆浴場入浴料金統制額の改定に伴い、8月1日から、区立公衆浴場ふれあいの湯の使用料(大人のみ)を改定します。
変更前 大人550円
変更後 大人600円
中人(200円)、小人(100円)は変更なし
☎ 保健福祉課地域福祉支援係
☎3578-2378

新しい民生委員・児童委員が厚生労働大臣から委嘱されました

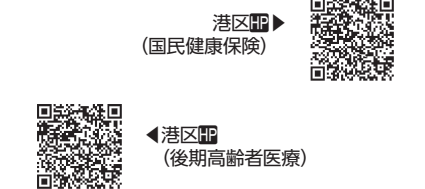
地区	氏名	電話	担当区域
高輪	西崎 伸彦	070-3108-9643	高輪1丁目16～26、27(8～22、41～47)
麻布	井山 えり子	070-3108-6325	南麻布1丁目5～7、麻布十番4丁目全域

※敬称略、委嘱日:7月1日
☎ 保健福祉課地域福祉支援係
☎3578-2381

高額療養費制度が見直されます

8月1日から、高額療養費制度が見直されます。高額療養費制度は、1カ月に支払った医療費の自己負担が一定額を超えたとき、その超えた分が払い戻される制度です。今回の

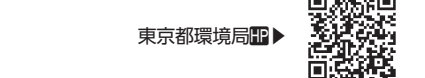
見直しで、月ごとの自己負担額の見直しに加え、新たに「年間上限」が設けられます。詳しくは、港区☎をご覧ください。



☎ 国民健康保険加入者
国保年金課給付係
☎3578-2640～2
○後期高齢者医療制度加入者
国保年金課高齢者医療係
☎3578-2654～9

東京都環境影響評価条例に基づく環境影響評価書案の縦覧等と意見書の提出

事業名 築地地区まちづくり事業
時 閉庁時を除く8月4日(火)～9月2日(水)
所 環境課(区役所8階)・各総合支所管理課・三田図書館・中央区環境土木部環境課・東京都環境局総務部環境政策課・東京都多摩環境事務所管理課
意見書の提出および説明会については、東京都環境局☎をご覧ください。



☎ 東京都環境局総務部環境政策課
☎5388-3406
環境課環境指導アセスメント係
☎3578-2490

区議会広報に関するアンケートにご協力ください

区議会では、区民の皆さんにより分かりやすい情報発信を行うため、区議会広報に関するアンケートを実施しています。所要時間:約3分
時 8月31日(月)まで



オンラインでの回答が難しい場合は、区議会事務局議会広報担当へ。
☎3578-2920

政治家による「寄附の禁止」

夏祭りやお中元等で寄附が行われやすいことを考慮し、8月31日(月)までの期間を寄附禁止PR強化期間としています。政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは、法律(公職選挙法)で禁止されています。違反すると、処罰されます。また、有権者が寄附を求めることも禁止されています。寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。
☎ 選挙管理委員会事務局
☎3578-2765～9



区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについて、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。

変更・休止情報等

虎ノ門いきいきプラザ臨時休館

9月6日(日)終日

虎ノ門いきいきプラザ

☎3539-2941

芝地区総合支所管理課施設運営担当

☎3578-3135

●「ちいばす」「お台場レインボーバス」お盆期間の運行

以下の期間は土休日ダイヤで運行します。詳しくは、港区HPをご覧ください。

ちいばす:8月10日(月)～14日(金)、お台場レインボーバス:8月12日(水)～14日(金)

●「ちいばす」のバス停一時休止

「麻布十番納涼まつり」および「六本木ヒルズ盆踊り」の開催に伴い、バス停を一時休止します。詳しくは、港区HPをご覧ください。

8月22・23日(土・日)

田町・赤坂・麻布東・麻布西・青山ルート※当日の交通規制の状況により、時間帯が変更になる場合があります。

●の共通事項

港区HP▶

ちいばすについて
(株)フジエクスプレス
☎3455-2213

お台場レインボーバスについて
(株)kmモビリティサービス
☎6423-2805

地域交通課地域交通係

芝浦中央公園運動場の利用開始時間を早めます

変更前 午前8時～午後9時

変更後 午前7時～午後9時

令和9年1月4日(月)利用分から※施設予約システムによる抽選予約申し込みは10月5日(月)から開始します。

芝浦中央公園運動場フットサル場・テニスコート

生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係

☎3578-2750

募 集

おむすびサービス(有償在宅福祉サービス)利用会員・協力会員

おむすびサービスは、高齢や障害等により日常生活にちょっとした困りごとのある人(利用会員)と「地域の人のお手伝いがしたい」気持ちのある人(協力会員)の思いを結び、地域の助け合い活動です。

利用会員:家事の手伝いや外出の付き添い、話し相手等、日常生活を営む上で支援を必要とする人
協力会員:サービス提供に協力でき

る18歳以上の人(高校生不可)
年会費 2000円(協会のみの更新時1000円)

祝日、年末年始を除く月～金曜午前9時～午後5時※1回の利用・活動時間は原則2時間以内

区内在住の利用会員宅等

費用 掃除・整理整頓・洗濯、通院や散歩の付き添い、話し相手・食事の準備等:1時間当たり800円。トイレや風呂等の水回りの掃除、普段できない掃除や衣替え等:1時間当たり1200円。詳しくは、お問い合わせください。

利用の依頼・協会の登録は、電話で、(社福)港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係へ。

☎6230-0284

障害者と区長との懇談会参加者

障害者団体や公募の区民等が障害者に関連する区の施策等について、合同で区長等と意見交換を行います。

※参加者は、今回募集する人の他、港区心身障害児・者団体連合会とその連合会に加入する障害者団体(7団体)の代表者(各団体2人程度)です。

既存の障害者団体に属さない区内在住の障害者またはその保護者

11月12日(木)午前10時～11時30分

区役所9階会議室

若干名(応募多数の場合は選考)

8月14日(金・必着)までに、郵送またはファックスで、区への要望や意見の件名と内容(1つ)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・障害種別・電話番号・車椅子使用の有無、手話通訳・介護人派遣希望の有無を明記の上、〒105-8511 港区役所障害者福祉課障害者福祉係へ。
☎3578-2670 FAX3578-2678

8月都営住宅入居者

募集住宅 (1)ポイント方式による募集(家族向けのみ):903戸(2)単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア(居室内で病死等があった住宅を含む):624戸

申し込み資格 募集案内をご覧ください。

申込書・募集案内の配布期間 土・日曜、祝日を除く8月3日(月)～12日(水)

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東京からダウンロードもできます。

JKK東京▶

8月18日(火・必着)までに、申し込みフォームまたは郵送で、募集案内に記載の宛先へ。

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)

〇8月3日(月)～18日(火)

☎5467-9269

〇上記以外の期間 ☎3498-8894

住宅課住宅管理係

給付型奨学金および貸付型奨学金

大学・専修学校等に在学中で、学業に意欲をもちながらも経済的理由で修学が困難な人に、奨学金の給付または貸し付けをしています。

次の全ての要件を満たす人(1)奨学金を受けようとする人の生計を維持する人が、給付および貸し付けの日の6月前から引き続き区内に住所を有していること(2)経済的理由により修学が困難であること(詳しくは、港区HPをご覧ください)(3)大学等に在学する学生等であること(4)学校長の推薦があること(5)学業成績が特に優れていること(給付のみ)

募集案内配布場所 教育長室(区役所7階)・各総合支所管理課・各区立図書館で配布している他、港区からダウンロードもできます。

港区HP▶

8月24日(月)～9月25日(金・消印有効)に、郵送または直接、〒105-8511 港区役所教育長室教育総務係へ。

教育長室教育総務係

☎3578-2701・02・13

求人・区民委員

みなとハートフレンド

港区児童相談所が関わる子どもや保護者等を支援する有償ボランティアです。家庭訪問や児童相談所内、区内施設等で子どもの気持ちを尊重しながら、一緒に遊ぶ、勉強する、話し相手になる等、子どもたちの健やかな心の成長を支えます。

みなとハートフレンドⅠ:大学・短大・専門学校(既卒も含む)の学生等で児童福祉に関心と情熱を持つ人、みなとハートフレンドⅡ:①社会福祉士・精神保健福祉士・保育士・児童指導員・教員・医師・保健師・看護師・助産師・弁護士等のうち1つ以上の資格がある人②子育て支援員やファミリー・サポート・センター事業等の活動経験および子育て相談の経験がある人※申し込み後、児童相談所が行うみなとハートフレンド研修の受講が必要です(9月または10月開催)

申し込みフォームから、お申し込みください。

申し込みフォーム▶

港区児童相談所(受付時間:月～金曜午前8時30分～午後6時)

☎5962-6500

ご意見

港区まちづくりマスタープラン(改定骨子)へのご意見

区では、おおむね20年後を目標とするまちの将来像やまちづくりの方針等を示す、「港区まちづくりマスタープラン」の改定骨子をまとめ

ました。

閲覧方法 港区HPの他、都市計画課(区役所6階)・区政資料室(区役所3階)・総合案内(区役所1階)・各総合支所管理課・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 9月4日(金・必着)までに、ご意見・住所・氏名を明記の上、港区HP・郵送・ファックスまたは直接、〒105-8511 港区役所都市計画課街づくり計画担当へ。

港区HP▶

改定骨子説明会

どなたでも

(1)8月17日(月)午後2時～3時30分(2)8月19日(水)午後6時30分～8時(3)8月22日(土)午後2時～3時30分

区役所9階会議室

当日直接会場へ。※手話通訳(申し込み不要)・保育あり(4カ月～就学前、2人、申込順。各開催日の10日前までに、電話で、都市計画課街づくり計画担当へ)

都市計画課街づくり計画担当
☎3578-2237・44
FAX3578-2239

区民保養施設10月分の利用を募集しています

専用はがき:8月12日(水・必着)まで、区民保養施設予約システムは8月18日(火)まで

区民保養施設の概要▶

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)

港区の人口

令和8年7月1日現在

総人口

27万578人
(前月比120人増)

出生等	247人	死亡等	221人
転入	2,038人	転出	1,944人

日本人	24万6,765人	(前月比230人増)	
男	11万5,196人	女	13万1,569人

外国人	2万3,813人	(前月比110人減)	
男	1万2,199人	女	1万1,613人

世帯数 15万5,846世帯 (前月比15世帯減)

日本人世帯数 13万9,241世帯 (前月比63世帯増)

外国人世帯数 1万3,143世帯 (前月比85世帯減)

複数国籍世帯数 3,462世帯 (前月比7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。

区の手続きや施設・催し物のご案内は **みなのコール** 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▶



最大
20パーセント
還元

アプリ
ダウンロード数
20万人
突破

港区版デジタル地域通貨

みなとPAY

MINATOKU PAY

ポイント還元キャンペーンを実施します

この機会にぜひおトクなみなとPAYをご利用ください。

開催期間 8月31日(月)まで

対象店舗 一部を除くみなとPAY取扱店舗

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(全区民1万円分付与ポイントを含む)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9月10日(木)頃に付与されます。
- 還元率は店舗によって異なります。
- 還元ポイントには還元率ごとに上限があります。(20パーセント還元:7000ポイント、10パーセント還元:3000ポイント)

詳しくは、みなとPAYアプリまたはみなとPAY特設HPをご確認ください。



みなとPAY
特設HP

みなとPAYとは?

区内の商店会加盟店舗等、みなとPAY取扱店舗での買い物や飲食に利用できる港区版のデジタル地域通貨です。

問い合わせ みなと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

みなとPAY 全区民1万円分付与ポイントの利用期限が近づいています

全区民(令和8年1月1日現在港区に住民登録がある人)を対象に実施した「みなとPAYポイント付与・商品券配付事業(1人当たり1万円分)」のポイント利用期限が迫っています。
お早めにご利用ください。

ポイント利用期限
8月31日(月)まで



特設HP



紙商品券を希望する人へ

3月に送付した案内通知に同封している「ポイント辞退・紙商品券送付依頼書」を投函してください。なお、依頼書の受付期限は、9月30日(水・必着)です。郵便事情により、到着に時間がかかる場合があります。余裕をもって投函してください。
※8月1日～9月30日(水)に受け付けた場合、到着は10月中旬頃の予定です。

紙商品券利用期限
10月31日(土)まで

案内通知を紛失した人は、下記コールセンターへお問い合わせください。利用状況を確認の上、再発行します。

問い合わせ みなとPAYポイント付与・商品券配付事業コールセンター(受付時間:午前9時～午後6時) ☎0120-09-3710

担当課 産業振興課産業振興係

大型台風上陸時等には、資源回収・ごみ収集が変更・中止となることがあります

区民生活のライフラインである清掃事業をできる限り継続するとともに、ごみを出す区民の皆さんの安全確保の観点から、大型台風上陸時等の荒天時には、全ての資源回収・ごみ収集を中止または収集時間の前倒し・後ろ倒しをする可能性があります。

変更・中止の判断は、**(1)台風上陸3～4日前**、**(2)台風上陸前日の午前中**の2段階に分けて実施します。港区HPや公式X等でお知らせしますので、ご確認ください。



港区公式X
[環境・まちづくり・防災]



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

将来に向けた持続可能な区役所へ 区役所改革に関する区民説明会

将来にわたり安定した区民サービスを提供するため、令和9年4月に向けて、組織改正をはじめとする区役所改革を進めています。

改革の内容を広くお知らせし、ご理解いただくため、説明会を開催します。

区役所改革について詳しくは、港区HPをご覧ください。



港区HP

とき・ところ

とき		ところ
8月17日(月)	午後7時～8時	芝区民協働スペース
8月18日(火)	午後7時～8時	麻布区民協働スペース
8月19日(水)	午後7時～8時	青山区民協働スペース
8月21日(金)	午後7時～8時	白金台区民協働スペース
8月30日(日)	午前10時～11時	区役所9階会議室
8月31日(月)	午後7時～8時	芝浦区民協働スペース(みなとパーク芝浦1階)

申し込み 当日直接会場へ。

問い合わせ 企画課企画担当 ☎3578-2529

※手話通訳あり

港区は、みどりの保全とごみの減量に努めています。
この広報紙は、古紙を利用した再生紙を使用しています。

発行／港区 毎月1・15日 発行部数68,200部 編集／企画経営部部長室 〒105-8511 港区芝公園1-5-25