広報 みなと
No.1960
平成27年（2015年） 11.11
☎ 3578-2111（区役所代表）
FAX 3578-2034（区長室広報係）
http://www.city.minato.tokyo.jp
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
発行／港区　毎月1・11・21日　発行部数120,000部　編集／企画経営部区長室　〒105-8511　港区芝公園1-5-25

人と動物が共生するまちをめざして

犬の登録と狂犬病予防注射について

飼い犬には、生涯に1回の登録と毎年の狂犬病予防注射が必要です。区では、登録をしたら犬鑑札、注射をしたら注射済票を交付しています。日頃からこれらを首輪等に付けておきましょう。

犬の登録（鑑札の交付を含む）

手数料…3000円

狂犬病予防注射済票

交付手数料…550円

狂犬病について

狂犬病は、犬だけの病気ではありません。人を含め全ての哺乳類に感染し、発症するとほぼ100パーセント死に至る病気です。人・物の国際交流が盛んになっている現在、いつ日本に入ってきても不思議ではありません。犬の登録と予防注射によって、狂犬病の発生を防ぎましょう。

～犬のしつけセミナー～

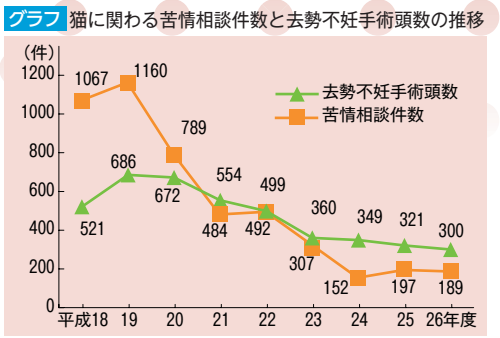
対　象　区内在住・在勤・在学者
と　き　12月6日(日)
　　午前10時～正午
ところ　みなと保健所8階
定　員　50人(申込順)
　　※犬を連れての参加はできません。
費　用　無料
申し込み　電話で、みなとコールへ。
　　(午前9時(初日は午後2時)～午後5時受け付け)

問い合わせ
各総合支所区民課保健福祉係
☎8面欄外参照
生活衛生課生活衛生相談係
☎6400－0043

地域猫対策にご理解をお願いします

区では、まちの猫に関する問題を減らすため、地域猫対策を進めてきました。この結果、区に寄せられる苦情相談は減少傾向です（グラフ参照）。

グラフ　猫に関わる苦情相談件数と去勢不妊手術頭数の推移



地域猫対策とは

地域猫対策とは、まちの猫を地域で適正に管理することで、猫に関わる問題を減らしていく活動です。具体的には、「去勢不妊手術」と「まちの美化」を行い、一代限りとなった猫を地域で見守ります。

動物愛護と環境美化の両面から利点のある地域猫対策を進め、人も猫も快適に暮らせるまちをめざしましょう。

去勢不妊手術

去勢不妊手術を行うと、新たな猫の誕生を防ぐことができます。また、尿の臭いが薄くなり、さかりの鳴き声が止まるため、悪臭や騒音の問題を減らせます。

まちの美化

餌は決まった時間と場所で与え、食べ終わったら片付けます。また餌の食べ残しやふんの片付けを行うことで、まちを清潔に保ちます。

猫の去勢不妊手術費用の一部を補助しています

区では、猫の去勢不妊手術費用の一部補助を行っています。補助の可否は調査の上で決定しますので、まずはご相談ください。

※地域猫は各総合支所協働推進課、飼い猫は生活衛生課で受け付けています。

補助額

オス猫　上限5000円
メス猫　上限8000円
※すでに去勢不妊手術が済んでいる場合は補助の対象になりません。

問い合わせ
各総合支所協働推進課協働推進係
☎3面欄外参照
生活衛生課生活衛生相談係
☎6400－0043

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　年中無休　午前7時～午後11時

◆「広報みなと」は新聞（朝日・読売・毎日・日本経済・産経・東京）折り込みです。区の施設や、郵便局（赤坂・一ツ木通・麻布・芝・芝公園・新橋・高輪）、公衆浴場、区内のJR・地下鉄・ゆりかもめの駅、新聞販売店等に置いてある他、希望する区民の皆さんに配達しています。また、「点字広報」、「声の広報」も発行していますので、ご利用ください。

「広報みなと」は、港区ホームページ（http://www.city.minato.tokyo.jp）でもご覧いただけます。

港区の個人情報保護制度

区では、平成5年1月に「港区個人情報保護条例」を、また、マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)に基づき、平成27年6月には「港区個人番号の利用並びに特定個人情報の保護及び提供に関する条例」を制定し、区民の皆さんの個人情報を保護し、適正な管理を行っています。

ここでは区における個人情報の保護対策や、自己情報の開示等請求の手続き、平成26年度の運用状況についてお知らせします。

個人情報の保護対策

個人情報とは、氏名・生年月日・住所・健康保険証番号等、個人に関する情報で特定の個人が識別され、または識別され得るものをいいます。

マイナンバー制度開始後も、個人情報はこれまでどおり区や税務署等の行政機関ごとに分散して管理しています。国等が一元管理することはありません。

また、区が区民の皆さんにマイナンバーの提示を求める時は、マイナンバーが本人の番号であることを窓口で確認する等、他人のなりすましを防ぐ対策を講じます。

自己情報の開示等請求の手続き

冒頭で述べたそれぞれの条例に基づき、区は、自己に関する個人情報の開示・訂正・削除等を請求することができる区民の皆さんの権利を保障しています(図参照)。ただし、法令等に定めがある場合等は、開示等の請求に応じられないことがあります。

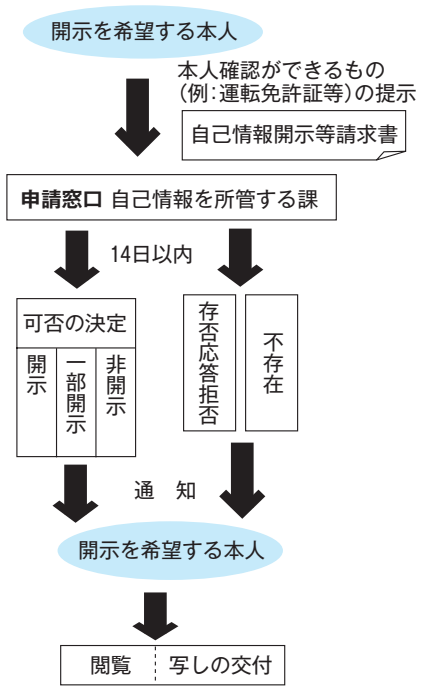
自己情報の開示等を希望する人は、事前に自己情報を所管する課にご連絡の上、官公署の発行した写真付きの証明書(運転免許証・パスポート等)を持参し、開示等の請求をしてください。開示に関する手数料は無料ですが、写しの交付にはコピー代(A3版まで1枚10円)がかかります。

平成26年度の運用状況

平成26年度は、開示の請求が全部で93件ありました。決定内容の内訳は、開示が44件、一部開示が33件、非開示が1件でした。この他、不存在は17件、存否応答拒否は0件でした。

問い合わせ
区政情報課個人情報保護・情報公開担当☎3578－2082

図 自己情報開示請求の流れ



※請求を受理した日の翌日から起算して14日以内に開示の可否等を決定し、通知します(決定期限は延長することがあります)。
※決定の内容に不服がある場合には、異議申立てをすることができます。

11月16日~12月15日は東京都エイズ予防月間
12月1日は世界エイズデーです

発生し続ける患者・感染者

日本で平成26年に新たに報告されたエイズ患者・HIV感染者数は1546人で、平成19年以降、毎年1000件を超える報告が続いています。

都の現状

都では、平成26年の新規患者・感染者数は512人で、過去3番目に多い報告数となっています。特に、男性の報告数が多数を占めています。また、HIV感染者は、20～30歳代が多く、約9割が性的接触による感染です。

検査で確認することが大切

HIVは、感染していても、平均で3～10年程度無症状の期間があり、検査を受けなければ感染しているかどうかわかりません。

エイズは、治療薬の進歩により、早期に適切な治療を始めれば、発病を抑えることが可能な病気になりました。自ら検査を受けることで早期発見、発症を予防することにつながります。また、HIV感染を知り他人への感染を防ぐことも大切です。

即日検査

匿名・無料の即日検査を実施します。検査当日に結果がわかりますので、まだ検査を受けたことがない人も、この機会に検査を受けてください(確認検査が必要となった人は、後日確認検査の結果説明を行います)。

即日検査は感染の機会から3カ月以上経ってから受けましょう。

※証明書は発行できません。

保健所でのエイズ即日検査(予約制)

とき　11月26日(木)午前9時～10時30分受け付け、12月10日(木)午後3時～4時30分受け付け
ところ　みなと保健所
定員　各30人
申し込み　電話で、保健予防課保健予防係へ。

エイズ夜間即日検査

とき　12月4日(金)午後4時～7時受け付け
ところ　生涯学習センター
※生涯学習センターへの直接のお問い合わせはご遠慮ください。
定員　70人(会場先着順)
申し込み　当日直接会場へ。

通常検査

エイズ・性感染症検査(通年)

区では、原則毎月第1・3木曜にエイズ・性感染症検査を実施しています(電話予約が必要です)。

AI(アイ)チェック

区内在住・在勤・在学者を対象に、大学病院や区内20カ所の診療所でも、エイズ・性感染症検査が受けられます。

詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

問い合わせ
保健予防課保健予防係
☎6400－0081

マイナンバー制度に便乗した不審な問い合わせにご注意ください

区等の行政機関が、マイナンバーの通知や各種申請および手続きで、口座番号等の個人情報を電話やメール、訪問等で聞くことはありません。不審な問い合わせには十分ご注意ください。

不審な問い合わせの例

●公的な相談窓口を名乗る人から偽のマイナンバーを教えられ、その後、別の人から連絡があり、「マイナンバーを貸してほしい」と言われて教えた。翌日、「マイナンバーを教えたことは犯罪に当たる」と言われ、金銭を要求された。
●電話でマイナンバー制度のアンケートとして、家族構成や年金受給の有無等、個人情報を聞かれた。

マイナンバーの利用範囲

マイナンバーの利用範囲は、法律で社会保障、税、災害対策の分野に限られており、マイナンバーを利用する手続きでは、原則として、顔写真付きの本人確認書類で本人確認をします。

少しでも不安に感じたら

不審な電話・郵便・メール・訪問等があった場合は、110番通報するか、区役所にご相談ください。

問い合わせ
防災課生活安全推進担当　☎3578－2272
企画課企画担当　☎3578－2573

みんなと安心コラム 142

火災予防運動を機に防火防災意識を高めましょう

11月9日(月)～15日(日)の間、「秋の火災予防運動」が実施されます。火災の当事者となることは皆さんと無縁ではありません。この機会に、改めて防火防災意識を高めましょう。

たばこ火災を防ぐために

寝たばこや、面倒だからと火種が残ったままたばこを捨ててしまう行為は、非常に危険です。喫煙者のちょっとした心がけでたばこ火災の多くは防げます。

暖房器具による火災を防ぐために

冬が近づき寒くなるにつれ、ストーブ等の暖房器具が恋しくなるものですが、便利な器具も誤って使用すれば火災原因になります。「暖房器具の周りには物を置かない」「つけたままそばを離れない」「暖房器具に給油するときは必ず火を消す」を徹底しましょう。

電気火災を防ぐために

一見炎が見えないことから油断しがちですが、電気器具の誤った使用も火災原因になります。ほこりがたまらないよう清潔に保ち、差し込みプラグやコードが傷つかないよう丁寧に扱う、使用しないときはなるべくプラグを抜いておくこと等を心がけましょう。

疑う・切る・かけなおす！～架空請求詐欺が増えています！～

●老人ホームの入居権が当たり、あなたの名義で購入されている。入金事実がなく犯罪になる。
●有料サイトの料金未納で民事訴訟を起こす。
●マイナンバーの流出防止のためのお金が掛かる。

これらは架空請求詐欺の手口の例です。これらの手口と併せ「逮捕される」等と脅し、精神的に孤立させ、判断力を失わせ金銭を奪い取ることが犯人の目的です。電話でお金の話が出たらとにかくまず「疑い」、一度電話を「切り」、警察や区役所等の機関に「かけなおし」、相談しましょう。

問い合わせ
防災課生活安全推進担当　☎3578－2272

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

港区広報番組をご覧ください

11月11日更新「港区広報トピックス(30分番組)」
内容　夕凪橋開通式典、防災ママカフェ、UNESCOフォーラムinみなと、区立中学校紹介(三田中学校)
放送期間　11月11日(水)～20日(金)
J:COMチャンネル港・新宿(11ch)の他、港区ホームページ、YouTube、ちぃばす・お台場レインボーバス車内でもご覧いただけます。

男女平等参画社会の実現をめざして

男女が互いを理解し合い、人権を尊重しつつ、相手に対する思いやりと責任をもって生きていくことは、男女平等参画社会形成の前提です。

女性に対するあらゆる暴力の根絶をめざして

暴力は、その対象の性別や加害者、被害者の間柄を問わず、決して許される行為ではありません。

特に、配偶者等からの暴力、性犯罪、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、犯罪となる行為を含む重大な人権侵害です。

区では、被害者の多くが女性である現状を踏まえて、暴力の未然防止や被害者の視点に立った継続的な支援に取り組み、女性に対するあらゆる暴力の根絶をめざします。

11月25日は「女性に対する暴力撤廃国際日」です。内閣府では、毎年11月12日～25日の2週間を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定めています。

区でもこの期間に合わせて暴力根絶のための啓発を行います。

女性に対する暴力をなくす運動パネル展

とき　11月16日（月）～24日（火）午前9時～午後9時（11月24日（火）は午前9時～午後5時）
※土・日曜、祝日も開催します。
ところ　高輪区民センター展示ギャラリー

展示「人身取引防止のためのパネル展～知ることから始めよう！暴力のない社会をつくるために～」

とき　11月13日（金）～26日（木）午前9時～午後9時30分
※11月21日（土）～23日（月・祝）の臨時休館日を除く。
ところ　男女平等参画センター

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

東京法務局では、依然として数多く発生している女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

期間　11月16日（月）～22日（日）
時間　月～金曜：午前8時30分～午後7時、土・日曜：午前10時～午後5時
電話相談担当者　人権擁護委員および東京法務局職員
相談先電話番号
☎0570－070－810（全国共通番号）

問い合わせ
総務課人権・男女平等参画係
☎3578－2025

裁判員制度をご存じですか

Q.　裁判員制度って何ですか。
A.　国民から選ばれた裁判員が、刑事裁判に参加する制度です。原則として、6人の裁判員と3人の裁判官が、ともに刑事裁判に立ち会い、被告人が有罪か無罪か、有罪の場合どのような刑にするかを判断します。
Q.　裁判員は誰がなるのですか。
A.　選挙人名簿に登録されている人の中から、「くじ」により、無作為に選ばれます。これは、国民の皆さんが参加することによって、一人ひとりの感覚や経験に根ざした、新鮮で多様な視点を裁判に反映させるためです。
Q.　港区では何人の候補者を選ぶのですか。
A.　平成28年は、東京地方裁判所から454人の「裁判員の候補者」が港区に割り当てられました。「くじ」で選ばれた候補者には、裁判所から11月中旬に「裁判員候補者名簿への記載のお知らせ」が郵送されますので、調査に対する回答やその後の裁判員の候補者としての協力をお願いします。
Q.　裁判員を辞退することはできますか。
A.　広く国民の参加を得てその良識を裁判に反映させるという制度の趣旨から、法律上、裁判員になることは義務とされています。ただし、国民の皆さんの負担が著しく大きくなることを回避するため、法律や政令で辞退を申し立てることができる事由を定めています。詳しくは、最高裁判所裁判員制度ホームページ
http://www.saibanin.courts.go.jp/
をご参照ください。

問い合わせ
東京地方裁判所刑事訟廷裁判員係
☎3581－2910
選挙管理委員会事務局
☎3578－2768

検察審査会をご存じですか

Q.　検察審査会って何ですか。
A.　交通事故や詐欺等の犯罪の被害に遭い、警察や検察に訴えたが、検察官が被疑者（容疑者）を起訴してくれない（不起訴処分）場合に、それが妥当かどうかを審査するのが検察審査会です。被害者からの申し立てを受け、検察審査会として不起訴処分の当否を審査し、「もっと捜査をすべき」とか「起訴すべき」等の議決がされたときには、検察官は事件を再捜査することになります。
Q.　検察審査員は誰がなるのですか。
A.　選挙人名簿に登録されている人の中から、「くじ」により、無作為に選ばれます。これは、広く国民の良識に沿った判断を検察官の判断に反映させるためです。
Q.　港区では何人の候補者を選ぶのですか。
A.　平成28年は、検察審査会から60人の「検察審査員の候補者」が港区に割り当てられました。「くじ」で選ばれた候補者には、検察審査会から11月中旬に「検察審査員候補者名簿への記載のお知らせ」が郵送されますので、調査に対する回答をお願いします。さらに、検察審査会の「くじ」で検察審査員または補充員に選ばれた人は、その職務への協力をお願いします。詳しくは、検察審査会制度のホームページ
http://www.courts.go.jp/kensin/
をご参照ください。

問い合わせ
東京第一～第六検察審査会事務局（裁判所合同庁舎内）☎3581－2877
選挙管理委員会事務局
☎3578－2768

平成27年度港区NPO活動助成事業助成団体の事業を紹介します⑤

（特）お台場国際文化交流会ELD

（特）お台場国際文化交流会ELDは、加速する国際化・グローバル化への円滑な対応を実現し、異なる倫理観・価値観を共有できるための社会づくりをめざしている団体です。

文化や文明が異なる国や地域に属していても、共有できる倫理観や価値観があることを理解することが重要であると考えています。活動や討論等を通して、国際交流を楽しむ場を提供し、自然と会話や交流が楽しめるようサポートする活動を行っています。

「言葉が通じなくてもコミュニケーションしたいという気持ちを持っているみんなで楽しむ」をモットーに、交流できる場所を提供していきます。

平成27年度助成事業

文化や言葉の壁を取り払うために必要なコミュニケーション能力を高め、国際交流や文化の違いについての理解を深めることを目的とした区内散策やディスカッションを実施します。また、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会開催に向けて近隣地域住民および国際文化交流に賛同する人々との交流会を開催します。

単身・家族・国籍・年齢を問わず楽しみながら異文化への理解を深め、外へも情報を発信していけるような交流を進めることで、倫理観や価値観を共有するサポートをしていきます。

問い合わせ
（特）お台場国際文化交流会ELD
☎090－7254－5320
○助成事業について
地域振興課区民協働担当
☎3578－2557

外国人の皆さんのお手元に、港区の情報をお届けします
ミナトインフォメーションメール（愛称「ＭＩＭ（ミム）」）

内容　区や区の外郭団体等が主催するイベント、観光、防災、子育て、健康、福祉等、生活に役立つ港区の情報を配信します。また、年2回程度、外国人の皆さんの意見を聞くためのアンケートを行います。
対応言語　英語、中国語、ハングル
配信日　毎月10・25日
登録方法　配信を希望する人は、次の二次元バーコードから、登録してください。
※一部の機器（携帯電話等）については配信内容の末尾が切れることや多言語に対応していないことがありますので、ご了承ください。

英語　中国語　ハングル

なお、今回ご紹介した情報は、港区ホームページの英語、中国語、ハングルのトップページからも閲覧できます。外国人の皆さんの登録をお待ちしています。

問い合わせ
地域振興課国際化推進係
☎3578－2565

第18回港区食品衛生消費者懇談会
災害時の食品衛生
～もしもの時の食卓の安全を考えましょう～

大災害はいつ発生するか分かりません。そのため普段からの備えが大切です。

災害時は食材の不足に加え、水や調理器具等も不足することにより不十分な衛生環境で調理することになります。そのような状況であっても、食を欠かすことはできません。

今回の消費者懇談会は、阪神大震災、新潟県中越・中越沖地震、東日本大震災を経験した、災害と食の専門家による講演です。防災対策として、自助・共助・公助が基本ですが、最も大切なのは自助です。自分自身を守るすべを学び、ご家庭で今日から実践できる災害時の食品衛生について一緒に考えましょう。

対象　区民、区内食品事業者
とき　11月19日（木）午後2時～4時30分
ところ　みなと保健所
内容
第1部：基調講演　講師　奥田和子さん（甲南女子大学名誉教授　日本災害食学会顧問）
第2部：パネルディスカッション
定員　100人（会場先着順）
共催　みなと食品衛生協会
申し込み　当日直接会場へ。

問い合わせ
生活衛生課食品安全推進担当
☎6400－0047

子育て・子ども関連情報

平成28年度4月入園 区立幼稚園園児募集のお知らせ

区立幼稚園では、表のとおり園児募集を行います。なお、港南・麻布・青南幼稚園では3歳児の定員を拡大します。

表 区立幼稚園募集一覧

幼稚園名	募集定員		住所	電話番号
	3歳児	4歳児		
赤羽	＼	30	三田1－4－52	☎3452－0246
芝浦	35	25	芝浦4－8－18	☎3452－0574
高輪	30	30	高輪2－12－31	☎3447－3356
白金台	30	30	白金台3－7－1	☎3443－5666
三光	20	10	白金3－13－8	☎3444－4233
港南	44	20	港南4－3－27	☎3471－7347
麻布	22	10	麻布台1－5－15	☎3583－1858
南山	20	10	元麻布3－8－15	☎3408－4785
本村	＼	30	南麻布3－9－33	☎3446－3677
中之町	44	16	赤坂9－7－8	☎3405－7619
青南	44	30	南青山4－18－17	☎3402－0758
にじのはし	25	15	台場1－1－5	☎5500－2577

応募資格　保護者とともに区内に住所を有し、保護者等が送迎可能な次の対象児

対象

3歳児　平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの人

4歳児　平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの人

募集要項・申込書の配布

とき　11月11日(水)から配布

※土・日曜、祝日を除く。

(1)各区立幼稚園　午前9時～午後4時30分

(2)学務課・各総合支所・台場分室　午前8時30分～午後5時

ところ　各区立幼稚園・学務課(区役所7階)・各総合支所区民課・台場分室

※配布期間中は、港区ホームページからダウンロードもできます。

申込書受付

とき　11月24日(火)～26日(木)

(1)各区立幼稚園　午後2時～4時30分

(2)学務課　午前8時30分～午後5時15分

ところ　希望する区立幼稚園または学務課(各総合支所・台場分室では受け付けしません)

※申し込みの際は住民票(個人番号(マイナンバー)の記載不要)を提出してください。

抽選　定員を超える応募があった場合は抽選を行います。

追加受付

抽選後、定員に満たなかった園は追加受け付けを行います(申し込み順ではありません)。

とき　12月9日(水)午後2時～4時30分

ところ　希望する区立幼稚園(学務課および各総合支所では受け付けしません)

※追加受け付けにより定員を超える申し込みがあった場合は抽選になります。また、追加受け付け以降の申し込みは、12月15日(火)午後2時以降に希望する幼稚園で随時申し込み順で受け付けます。

面接および健康診断　各区立幼稚園で面接および健康診断を行います。実施日時については各幼稚園からお知らせします。

保育料　幼稚園保育料は所得・世帯状況に応じた階層区分により決定します。

基本の保育料

月額6200円(年額7万4300円)

※住民税の課税状況により減額または無料

※小学校3年生以下の兄・姉が同一世帯にいる場合の第2子以降の保育料は無料

子育てサポート保育　通常の保育時間以降、園児をお預かりする子育てサポート保育を実施しています。赤羽・高輪・本村・中之町・にじのはし幼稚園の他、平成28年度から新たに三光・港南・麻布幼稚園でも実施します。

※詳しくは募集要項をご覧ください。

問い合わせ

学務課学校運営支援係　☎3578－2779

各区立幼稚園　☎表参照

「母子健康手帳」活用のポイント

母子健康手帳は、妊娠初期からお子さんが小学校に入学するまで利用できる貴重な健康記録です。この手帳を有効にご活用いただくポイントをご紹介します。

「母子健康手帳」の交付　妊娠に気付いたら、医療機関で確認後、早い時期に「妊娠届」を提出しましょう。この時に「母子健康手帳」をお渡しします。届出場所は各総合支所・台場分室です。「妊婦健康診査受診票」等が入った「母と子の保健バッグ」「港区の妊娠・子育て情報ファイル」も併せてお渡しします。

受け取ったら　一通り目を通し、表紙と1ページ目に保護者の氏名・連絡先の記入をお願いします。

妊娠中と出産時期　妊娠中の経過、妊婦健康診査の検査結果や母親(両親)学級受講状況等を記録します。医療機関等受診時には持参し、記入してもらいましょう。またご自身の体調や、赤ちゃんを迎えるご両親の気持ち等を書きとめるページもあります。生まれてくるお子さんへメッセージを書いてみてはいかがでしょうか。

予備欄のページは、妊婦健康診査結果を貼る・印象に残った出来事を書きとめる等、ご自由にお使いください。

乳幼児期　出産直後の母子の健康状態や経過と、お子さんの健康診査や成長の様子を記録するページです。受診先で記入することがあるので、医療機関受診時や予防接種を受ける時には必ず持参しましょう。乳幼児健康診査時に医療機関が記入するページと、お子さんの成長の様子を保護者が記入するページが見開きになっています。保護者の記録は健診の前に記入しておきましょう。自由記載欄には、お子さんの成長や子育ての喜びを実感した出来事等を書いてもよいでしょう。記入を続けることで、お子さんの成長と健康状態の記録としてかけがえのないものになります。

後半にある乳幼児身体発育曲線も、保護者が記入するページです。身長・体重の計測結果を記入して折れ線でつなぐことにより、お子さんの発育を実感できるとともに、発育状態を客観的に判断できます。

予防接種のページ内、薬剤や食品等のアレルギーの記入欄には、事前に有無を記入しておきましょう。乳児早期は予防接種の種類や回数が多いので、予防接種スケジュールの例を参考にしてください。

後半は役立つ情報を掲載しています

- 妊娠中に配慮すること
- 妊娠中および産後の食事
- 新生児・子どもの病気やけが、起こりやすい事故と予防
- 乳幼児期の栄養
- お口と歯の健康
- 子育てを応援する制度

母子健康手帳の後半には、妊娠中の注意点から出産後の子育てを応援する制度まで、役立つ情報が幅広く載っています。出産後は落ち着いて読む時間をとることが難しくなるので、妊娠期から目を通しておいてください。

誤飲防止ルーラー　子どもの口に入る物の大きさが分かります。また、喉に何か詰まった時・呼吸をしていない時の応急手当ての方法も載っています。

胆道閉鎖症早期発見のための便色カード　赤ちゃんの便の色がカラーで載っています。生後4カ月頃までの赤ちゃんに白っぽい色の便が見られた場合、胆道閉鎖症等の病気の可能性があります。おむつを換える際、カードを使って便の色を見比べてください。

保健所の役割　みなと保健所では、健診・予防接種・育児相談・子育て講演会等、乳幼児のお子さんと保護者が利用できるさまざまな事業を実施しています。詳しくは、港区ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

問い合わせ

健康推進課地域保健係　☎6400－0084

保健予防課保健予防係　☎6400－0081

こんにちは赤ちゃん訪問

対 おおむね、生後120日以内のお子さんのいる全ての家庭※第2子以降の人もご利用ください。里帰り中、里帰り後も訪問できます。お問い合わせください。

申 郵送で、母子健康手帳にとじこんでいる「出生通知書」を、〒108－8315　みなと保健所健康推進課地域保健係へ。☎6400－0084

Helloママサロン

対 区民で、1カ月児健診を終えた平成27年10月・11月生まれのお子さんと保護者

時 12月14日(月)午前9時30分～11時45分(受け付けは午前10時15分まで)

所 みなと保健所

持ち物　母子手帳、バスタオル

申 当日直接会場へ。

問 健康推進課地域保健係　☎6400－0084

バースデイ歯科健診～年に一度は歯科健診を受けましょう～

対 12月に1・2・4・5・6歳になる就学前の区内在住のお子さん※3歳のお子さんは「3歳児健診」(個別に通知します)をご利用ください。

時 12月2日(水)・11日(金)、平成28年1月8日(金)・20日(水)いずれも午後1時30分～2時30分

持ち物　母子健康手帳・歯ブラシ

申 当日直接会場へ。※日程が合わない人はご相談ください。妊産婦の歯科健診を希望する人は、お問い合わせください。

問 みなとコール　☎5472－3710

担 健康推進課地域保健係

すくすく育児相談

対 区民で、乳幼児と保護者

時 11月26日(木)午後1時～2時受け付け

所 みなと保健所

持ち物　母子健康手帳

申 当日直接会場へ。

問 健康推進課地域保健係　☎6400－0084

子育て講演会「乳幼児期の自己肯定感を育てる関わり」

対 区民でテーマに関心のある人

時 12月4日(金)午前9時15分～10時45分

所 みなと保健所

人 50人(申込順)※保育あり(4カ月～未就学児、20人。申し込み時にお申し出ください)

申 電話で、11月12日(木)から、みなとコール(午前9時(初日は午前11時)～午後5時受け付け)へ。☎5472－3710

担 健康推進課地域保健係

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

平成27年度 図書館のクリスマス子ども会

開催日	時間	場所	内容	対象・定員	申し込み	問い合わせ
12月2日（水）	午後2時30分～3時30分（午後2時開場）	麻布図書館5階視聴覚室	ぐるうぷ観覧車によるクリスマスおはなし会	4歳～小学校低学年までのお子さんとその保護者20人（会場先着順）（小学生は、1人で参加可）	当日直接会場へ。	麻布図書館 ☎3585－9225
	午後2時～3時（午後1時30分開場）	高輪図書館視聴覚室	クリスマス工作会「紙コップでサンタクロースをつくろう」	3歳～小学生のお子さんとその保護者15人（会場先着順）	当日直接会場へ。	高輪図書館 ☎5421－7617
12月5日（土）	午前11時～正午（午前10時30分開場）	三田図書館地下1階視聴覚ホール	クリスマス子ども会人形劇団ひぽぽたあむによる人形劇「かえるくん・かえるくん」	3歳以上の、1人で観劇できるお子さん84人（申込順）	電話または直接、三田図書館へ。	三田図書館 ☎3452－4951
12月9日（水）	午後2時30分～4時（午後2時開場）	港南図書館3階ホール	クリスマス工作会「毛糸でポンポンリースを作ろう！」	小学生15人（申込順）	電話または直接、11月21日（土）9時から、港南図書館へ。	港南図書館 ☎3458－1085
12月12日（土）	午後2時30分～3時30分（午後2時開場）	麻布図書館5階視聴覚室	クリスマス子ども会人形劇団オフィスやまいもによる人形劇「町のねずみといなかのねずみ」他	3歳～小学生までのお子さんとその保護者50人（申込順）※保護者の同伴は1家族につき大人1人まで可	直接、11月29日（日）から、麻布図書館へ。	麻布図書館 ☎3585－9225
	午前11時～正午（午前10時30分開場）	赤坂図書館3階多目的ホール	クリスマス子ども会人形劇団ポポロによる人形劇「赤ずきん」他	小学生までの児童・幼児およびその保護者 各回60人（申込順）	電話で、11月28日（土）から、赤坂図書館へ。	赤坂図書館 ☎3408－5090
	午後2時～3時（午後1時30分開場）					
	第1部：午後1時30分～2時（午後1時開場） 第2部：午後3時～3時30分（午後2時30分開場）	みなと図書館地下1階視聴覚ホール	クリスマス子ども会「Christmas Song♪　エリックさんとえいごでうたおう！」	区内在住・在園・在学の0歳～小学3年生（1組4人まで） 各部80人（抽選）※大人のみの参加はできません。保護者同伴可。ただし同伴の保護者は1組につき大人1人まで。	往復はがきに、必要事項を明記の上、11月25日（水・消印有効）までに、図書・文化財課学校支援担当へ。※はがきの書き方、注意事項等は、港区立図書館ホームページまたは港区立図書館に掲示しているポスター・配布チラシでご確認ください。	図書・文化財課学校支援担当 ☎3437－6621
12月13日（日）	午前11時～正午（午前10時30分開場）	高輪区民センター区民ホール	クリスマス子ども会人形劇団なるにあによる人形劇「まほう使いの弟子」	小学生以下の児童・乳幼児およびその保護者250人（申込順）	直接、11月28日（土）から、高輪図書館へ。	高輪図書館 ☎5421－7617 高輪図書館分室 ☎3443－1666
12月18日（金）	午後3時～4時30分（午後2時30分開場）	高輪子ども中高生プラザ4階多目的ホール	クリスマス子ども映画会「ビリーヴインクリスマス」「不思議の国のハローキティ」（映画2本立て）	未就学児～高校生50人（会場先着順）※未就学児は保護者同伴	当日直接会場へ。	高輪図書館分室 ☎3443－1666
12月21日（月）	午後1時30分～2時30分（午後1時開場）	港南図書館3階ホール	クリスマス子ども会人形劇団ひとみ座による人形劇「ぼくのふうせん」他	小学生以下の児童・乳幼児およびその保護者 各回50人（申込順）	電話または直接、12月5日（土）から、港南図書館へ。	港南図書館 ☎3458－1085
	午後3時～4時（午後2時30分開場）					
12月23日（水・祝）	午前10時30分～午後0時10分（午前10時開場）	港南図書館3階ホール	クリスマス子ども映画会「ヒックとドラゴン」	どなたでも45人（会場先着順）	当日直接会場へ。	港南図書館 ☎3458－1085

新米ママ健康相談（予約制）

対 区民で、出産後1年未満の人
相談回数　1回
申 電話で、健康推進課地域保健係へ。　☎6400－0084

「港区地域こぞって子育て懇談会」小規模懇談会「ミニこぞって」を開催します

第3回目である今回は、「子どもの貧困～港区の実態と課題～」をテーマに話し合います。
対 子育て中の人、子育て支援に取り組んでいる人、テーマに関心のある人
時 12月12日（土）午後2時～4時
所 赤坂区民センター
人 40人程度（申込順）※保育あり（4カ月～就学前、5人程度。12月2日（水）午後5時までにお申し込みください）
申 電話またはファックスで、11月12日（木）午前10時～12月2日（水）午後5時までに、明治学院大学社会学部附属研究所内港区地域こぞって子育て懇談会事務局へ。
☎・FAX5421－5205
問 子ども家庭支援センター
☎6400－0090

平成28年度港区奨学生（高校生・大学生）の募集

対 次の要件をすべて満たす人（1）貸付日の6カ月前から保護者が港区に住所を有している（2）経済的理由により修学が困難である（3）都内もしくは隣接県内の高等学校、高等専門学校、専修学校の高等課程、各種学校の高等課程に進学予定もしくは在学している人。または、高等学校等を卒業見込みもしくは卒業後2年以内で、平成28年4月に初めて大学、短大、専修学校の専門課程に進学予定である人（4）東京都育英資金その他同種の返還義務のある奨学金を借りていないこと（併願はできますが、両方を同時に借りることはできません）
貸付金額
高校生

	公立	私立
月額	1万8000円以内	3万5000円以内
入学資金	8万円以内	25万円以内

大学生

	国公立	私立
自宅通学（月額）	4万5000円以内	5万4000円以内
自宅外通学（月額）	5万1000円以内	6万4000円以内
入学資金	30万円以内	

人 高校等50人程度、大学等30人程度
募集案内配布場所　庶務課（区役所7階）、各総合支所、各港区立図書館、港区所在の各高等学校（公立・私立）
港区ホームページからダウンロードもできます。
申 郵送または直接、11月4日（水）～12月3日（木・消印有効）までに、〒105－8511　港区教育委員会事務局庶務課庶務係へ。
☎3578－2713

教育相談をご利用ください

子どもが成長していく過程にはさまざまな問題が起こります。
- 幼稚園や学校に行きたがらない
- 友だちとのトラブルが多い
- 暴力や反抗が目立つ
- 落ち着きがない
- 子育てに自信がもてない
- 進路について悩んでいる

教育センターではこうした問題に、教職経験者や専門の心理士が電話教育相談と来所教育相談を実施し、相談に応じています。相談者のプライバシーの保護に万全を期して相談にあたっていますので、安心して教育相談をご利用ください。

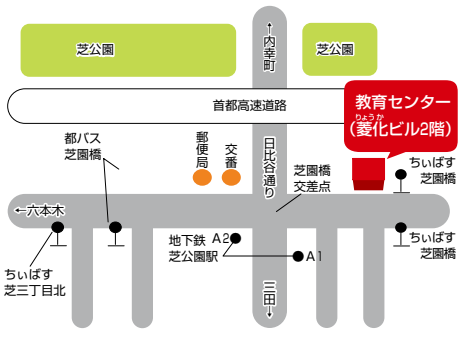
対象　区内在住・在園・在学の18歳までのお子さんとその保護者
相談日　月～金曜午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く）
※平日の午後5時～9時、土・日曜、祝日午前9時～午後5時は東京都教育相談センターをご利用ください（年末年始は除く）。
☎3360－8008

電話教育相談

教育上のさまざまな問題や子どもが集団生活にうまく適応できない等の悩み、子育ての相談等を受け付けています。
相談は、匿名でも受け付けています。
専用電話　☎3452－9635

来所教育相談

専門の心理士が子どもに遊びや面接を通して、子どもの状況を把握していきます。その上で、保護者とよりよい解決方法を一緒に考えていきます。
相談の流れ
保護者が電話で相談の申し込みをします。
↓
相談日を連絡します。相談日には、お子さんと保護者が一緒に来所します。
専用電話　☎3454－6625
詳しくは、港区ホームページをご覧ください。



問い合わせ
教育センター　☎3451－3221

高齢者関連情報

一部65歳以下を対象とした内容も掲載しています

いきいき 見る！知る！楽しむ！ ミュージアム巡り ～パナソニック 汐留ミュージアムツアー～

区内のミュージアムを巡るツアーを、三田いきいきプラザと虎ノ門いきいきプラザの2館で合同開催します。

今回はパナソニック汐留ミュージアムを見学します。新橋駅汐留口(地上)に集合し、歩いてパナソニック汐留ミュージアムへ向かいます。当日は、常設展「ルオーギャラリー」を鑑賞する他、企画展「ゴーギャンとポン＝タヴァンの画家たち展」の見どころを説明付きで鑑賞します。企画展では、ゴーギャンを核としたポン＝タヴァンの画家たちの作品73点が展示されています。ゴーギャンとポン＝タヴァンで活動した画家たちの個性や才能の輝きに出会いませんか。

ポール・ゴーギャン[2人の子供]
1889(?)年 ニイ・カールスベルグ・グリプトテク美術館、コペンハーゲン
Ny Carlsberg Glyptotek,Copenhagen

ルイ・ロワ
[カンペール焼きの花瓶の静物]
1890年 ブレスト美術館
Musée des beaux-arts de Brest, France

対象　60歳以上の区民
※付き添いなしで歩ける人
とき　12月2日(水)午後1時30分～3時
定員(1)三田いきいきプラザ10人(2)虎ノ門いきいきプラザ10人(いずれも抽選)
その他　午後1時30分に新橋駅汐留口(地上)に集合してください。
費用　無料
申し込み　往復はがき(1人1枚。ただし、ともに60歳以上の夫婦の応募は、1枚の往復はがきで応募可)に、①ミュージアム巡り参加希望②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号(夫婦で応募の場合は2人とも③④を記入)を明記の上、11月25日(水・必着)までに、(1)〒108－0014芝4－1－17　三田いきいきプラザへ。(2)〒105－0001虎ノ門1－21－10　虎ノ門いきいきプラザへ。

問い合わせ
三田いきいきプラザ　☎3452－9421
虎ノ門いきいきプラザ☎3539－2941

担当課　高齢者支援課高齢者福祉係

12月開始の介護予防総合センターの各種教室

対象　60歳以上の区民で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人
※1～5は65歳から参加可能
とき・定員　表(抽選)
申し込み　直接、11月20日(金)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

表 各種教室日程

	教室名	定員	実施日・時間	開始日	終了日
1	筋力アップマシントレーニング教室 水・土コース	10人	毎週水・土曜 午前10時～正午	12月2日	平成28年3月2日(水)
2	セルフマシントレーニング教室 水曜日コース	10人	毎週水曜 午後2時～3時30分	12月2日	平成28年3月2日(水)
3	セルフマシントレーニング教室 土曜日コース	10人	毎週土曜 午後2時～3時30分	12月5日	平成28年2月27日(土)
4	やわらかボール体操教室～今から貯筋～	20人	毎週水曜 午後2時～3時30分	12月2日	平成28年3月2日(水)
5	頭とからだの健康教室	20人	毎週金曜 午後2時～3時30分	12月4日	平成28年2月26日(金)
6	はじめてのタロット占い	20人	毎週月曜 午後2時～3時30分	12月7日	平成28年2月29日(月)
7	はじめての英会話教室	20人	毎週金曜 午後4時～5時30分	12月4日	平成28年2月19日(金)
8	ラクっちゃフラダンス教室	20人	毎週月曜 午後4時～5時30分	12月7日	平成28年2月22日(月)
9	ラクっちゃコア	20人	毎週火曜 午後4時～5時	12月1日	平成28年2月23日(火)
10	ハーマナイズ体想	20人	毎週水曜 午後7時～8時30分	12月2日	平成28年3月2日(水)
11	ファンクショナルトレーニング教室	20人	毎週木曜 午後7時～8時30分	12月3日	平成28年2月25日(木)
12	颯爽(さっそう)・ラクっちゃ体操	20人	毎週土曜 午前10時～11時	12月5日	平成28年2月27日(土)
13	ステップ・エクササイズ	15人	毎週土曜 午後4時～5時	12月5日	平成28年2月27日(土)
14	ラクっちゃエアロビクス	20人	毎週日曜 午後3時～4時	12月6日	平成28年3月6日(日)
15	らくらくパソコン教室	18人	毎週水曜 午後4時～5時30分	12月2日	平成28年3月2日(水)
16	らくらくタブレット教室	18人	毎週土曜 午後2時～3時30分	12月5日	平成28年2月27日(土)

やわらかボールトレーニング

対 65歳以上の区民で、介護認定(要支援、要介護)を受けていない人
時 12月2日～平成28年2月24日(12月30日を除く水曜・全12回)午前10時～11時30分
所 三田いきいきプラザ
人 24人(抽選)
申 本人が直接、11月18日(水)までに、三田いきいきプラザへ。
☎3452－9421

男性のためのそば打ち体験教室

対 60歳以上の男性区民
時 12月15日(火)午前10時～午後1時30分
所 三田いきいきプラザ
人 8人(抽選)
費用　2000円(材料費)
申 電話または直接、11月29日(日)までに、三田いきいきプラザへ。　☎3452－9421

区民向け講座「在宅生活を続けるために(高齢者サービスのご案内)」

対 区民
時 11月25日(水)午後2時～4時
所 新橋区民協働スペース
人 30人(申込順)
申 電話で、芝地区高齢者相談センターへ。　☎5232－0840

はり・マッサージサービス

対 65歳以上の区民
時 12月1・2日(火・水)
所 ありすいきいきプラザ
人 60人(申込順)
費用　1000円
申 電話で、11月20日(金)午後5時までに、ありすいきいきプラザへ。　☎3444－3656

転倒予防体操「今日からみんなで『転ばない』宣言」

対 65歳以上の区民
時 11月26日(木)午後2時～4時
所 青南いきいきプラザ
人 20人(申込順)
申 電話で、赤坂地区高齢者相談センターへ。　☎5410－3415

ロコモ体操

対 おおむね50歳以上の区民
時 (1)12月5日(土)午後1時30分～2時30分(2)12月18日(金)午後3時45分～4時45分
所 (1)三田いきいきプラザ(2)虎ノ門いきいきプラザ
人 (1)30人(2)15人(いずれも抽選)
申 電話または直接、(1)11月23日(月・祝)(2)12月4日(金)までに、各いきいきプラザへ。
三田いきいきプラザ☎3452－9421
虎ノ門いきいきプラザ
☎3539－2941

男性のための料理教室

対 60歳以上の男性区民
時 11月14日～平成28年3月26日(第2・4土曜・全11回)午前9時30分～午後1時30分※11月のみ第2・3・4土曜に実施
所 白金いきいきプラザ
人 15人(抽選)
費用　1回500円(材料費)
申 本人が、電話または直接、白金いきいきプラザへ。☎3441－3680

歴史文学講座「華やかな古典文学の世界(平清盛の一生と平家物語読解講座)」

対 60歳以上の区民
時 11月14・21日(土・全2回)午後2時～4時
所 白金いきいきプラザ
人 30人(抽選)
申 電話または直接、白金いきいきプラザへ。　☎3441－3680

弁護士による相続と財産管理の基礎知識

対 60歳以上の区民
時 11月25日(水)午後2時～3時30分
所 白金いきいきプラザ
人 30人(抽選)
申 電話または直接、11月18日(水)までに、白金いきいきプラザへ。　☎3441－3680

気楽に学ぶ！やさしい介護保険講座

対 区民
時 12月2日(水)午後1時30分～3時
所 白金台いきいきプラザ
人 35人(抽選)
申 本人が、電話または直接、11月23日(月・祝)までに、白金台いきいきプラザへ。　☎3440－4627

元気な人も老後に備えよう「在宅生活を支える介護保険と高齢者サービスの活用術」

対 区民
時 12月10日(木)午後2時～3時30分
所 豊岡いきいきプラザ
人 30人(申込順)
申 電話または直接、豊岡いきいきプラザへ。　☎3453－1591
問 高輪地区高齢者相談センター
☎3449－9669

スモールボールで健康アップ講座

対 65歳以上の区民
時 11月26日(木)午後2時～3時30分
所 さんぱーと港南
人 30人(申込順)
申 電話で、芝浦港南地区高齢者相談センターへ。　☎3450－5905

凡例　対…対象　時…とき　所…ところ　内…内容　人…定員・募集人員　申…申し込み　問…問い合わせ　選…選考方法　担…担当課

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

介護予防総合センター1周年記念イベント

おかげさまで、介護予防総合センターが開設して1年が経とうとしています。介護予防総合センターを利用する人は、多い月で2000人を超えるほどになってきました。また、この1年間にマシントレーニングの個人登録をした人は1500人近くになりました。

1周年を記念して、イベントを開催します。ぜひこの機会にお越しください。

ところ　介護予防総合センター

とき　12月23日（水・祝）午前10時～午後5時30分

費用　無料

対象　どなたでも（一部60歳以上の人）

申し込み　当日直接会場へ。

内容　表参照

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係

表 介護予防総合センター1周年記念イベントの内容

1	講演会「ロコモと栄養」	午前10時～10時50分	100人（会場先着順）
2	落語会「ラクっちゃ寄席」	午前11時～11時50分	100人（会場先着順）
3	体験レッスン「江戸芸かっぽれ」※1	午後1時30分～2時30分	30人（会場先着順）
4	体験レッスン「ファイトアタックビート」※1	午後3時～4時	30人（会場先着順）
5	スペシャルイベント	午後4時～5時30分	50人（会場先着順）

※1　60才以上の人が対象です。
※2　体験レッスンに参加する人は、運動ができる服装と上履きをお持ちください。

「平成27年度障害児・者を支援している人への研修」の受講生を募集します

対　仕事・家族・ボランティア等で障害児・者の支援や介護に携わっている、または興味のある区民・在勤・在学者

時　11月20日（金）午後6時30分～8時30分

所　区役所9階会議室

内　児童精神科医の立場から子どもの発達を捉えた、必要な発達支援についての講話

人　50人（申込順）

申　電話またはファックスで、障害者福祉課障害者支援係へ。
☎3578－2674　FAX3578－2678

障害者アート展「みなとパーク芝浦　ふれあい空間事業　第1回潮展　美しい偶然と意図」

対　どなたでも

時　11月3日（火・祝）～12月6日（日）午前8時～午後11時

所　芝浦港南地区総合支所区民ギャラリー

問　芝浦港南地区管理課管理係
☎6400－0011
障害者福祉課障害者支援係
☎3578－2671

障害者等かかりつけ歯科医をご存じですか

歯科も往診します

区では、歯科医師会と協力して、障害のある人や加齢や病気によって寝たきりとなった人が、歯の大切さを理解し、より良い口腔状態で過ごせるように、一貫した体制を整えています。要介護高齢者への訪問歯科診療を行い、歯科治療や口腔ケア指導を行います。必要に応じて他の診療科と連絡をとりながら歯科治療を進めたり、バリアフリーの診療所や歯科医療機関を紹介し、より高度な治療が必要であれば適切な医療機関等を紹介します。

なお、みなと保健所をはじめとした区の窓口や医療機関では、訪問歯科診療や障害者の歯科診療が可能な医院の名簿を用意していますのでご利用ください。

かかりつけ歯科医による口腔ケアのサポート

口腔ケアとは、口腔清掃・歯垢の除去・入れ歯の手入れ等、口腔の疾病予防とQOL（生活の質）の向上を図る目的で行うものです。近年では口腔ケアの普及に伴い、寝たきりの人・障害のある人の入れ歯や口腔の清潔さは向上してきています。

口腔ケアの内容

検診・歯みがき・粘膜の食べカスの除去・粘膜のマッサージ・舌の清掃と訓練・入れ歯の洗浄・食べる、噛む、のみ込みのリハビリ

口腔ケアによる効果

- よく噛めるようになる
- 食事介助者の負担が軽減する
- 食事がおいしくなる
- 会話等のコミュニケーションが向上する
- むし歯、歯周病の予防となる
- 口臭の予防となる
- 口腔乾燥症・口内炎・カンジダ症の予防となる
- 誤嚥性肺炎の予防となる

※この場合の誤嚥とは本人の自覚のない誤嚥のことで、高齢者では睡眠中にたびたび起こることが知られています。その際には、唾液とともに口の中の細菌が気管に入り誤嚥性肺炎を起こしやすいといわれています。誤嚥の際の細菌を減少させるためには、口腔ケアが大変有効です。

問い合わせ
（公社）港区芝歯科医師会
☎3431－7716
（公社）港区麻布赤坂歯科医師会
☎3403－1403
健康推進課地域保健係
☎6400－0084

障害者関連情報

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知ろう

COPD（Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略）は、確実に患者数が増えている疾患です。主にたばこが原因で肺に炎症が起こり、重症化すると呼吸が苦しくなり、少し動くだけでも息切れするようになります。ここでは、COPDの原因と予防について紹介します。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは

従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称で、有害な粒子やガスの吸入によって肺に炎症が起こる進行性の疾患です。COPDになると、空気の通り道である気道が慢性的に狭くなり、息が吐き出しにくくなります。その原因のほとんどが喫煙です。

年々増加している死亡者数

図1は、日本でのCOPDによる死亡者数の推移です。COPDで亡くなる人は年々増加しており、特に男性に多い傾向があります。現在、日本では死亡原因の10位です。WHOは、2030年に世界の死亡原因の第3位になると予測しています。

こんな症状はありませんか

長引く咳、痰、息切れ等の症状を、自己判断で「年のせい」、「風邪の治りが悪いだけ」等と思い込んでいませんか。まずは、自己チェックをしてみましょう。特に40歳以上の人で、喫煙歴のある人は要注意です。以下のような症状が思い当たる場合は、COPDの可能性があります。

□タバコを吸っている、または以前吸っていたことがある
□息切れしやすくなった
□咳や痰が出やすくなった
□呼吸をする時にゼーゼー、ヒューヒューという音がする

予防も治療も「禁煙」が重要

COPDになる最大の原因は喫煙です。喫煙を継続していると、肺機能が低下するスピードが加速します。禁煙をすることが、COPDの発症予防と症状の進行防止につながります。

区の禁煙支援

みなと保健所では、禁煙したい人を支援しています。詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

(1)禁煙支援薬局を利用しましょう

港区禁煙支援薬局（区内62薬局）では、禁煙相談が無料で受けられます（禁煙補助剤の購入は実費）。

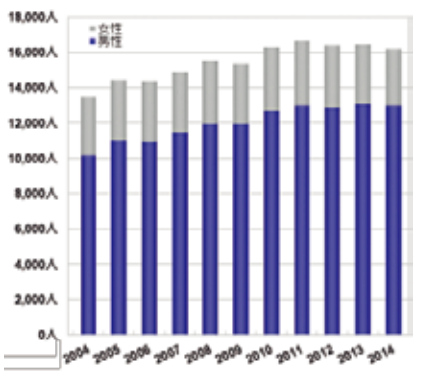


図1 日本でのCOPD死亡者数
（人口動態統計）

※みなと保健所で作成した禁煙を支援するポスター、およびリーフレットです。ぜひご活用ください。

COPD普及啓発ポスターのイメージ

禁煙支援リーフレットのイメージ

このポスターが目印です。

(2)禁煙相談を利用しましょう

みなと保健所では、喫煙者やその家族を対象に禁煙相談を実施しています（予約制）。肺年齢測定、一酸化炭素濃度測定も行います。

問い合わせ
健康推進課健康づくり係
☎6400－0083

ぜん息教室

「いつもの咳、痰、大丈夫？探ってみよう！ぜん息とCOPD」

対象　ぜん息患者とその家族、希望者

とき　12月4日（金）午後2時～4時、午後6時～8時
※いずれも同じ内容です。

ところ　みなと保健所8階

定員　各45人（申込順）

申し込み　電話で、11月30日（月）までに、保健予防課公害補償担当へ。

問い合わせ
保健予防課公害補償担当
☎6400－0082

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。

みなとおしらせボード

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

※区役所・総合支所への郵便は、郵便番号とあて先(例:105-8511 港区役所○○課)で届きます。　※ファックスでの問い合わせはFAX3578-2034へ。　※費用の表記がないものは、すべて無料です。

健　康

港区健康づくりサポーターが行う(1)首肩・足腰ラクラク「気功＆ピラティス」(2)誰でも簡単、すぐできる「椅子de太極拳体操」

対 区内在住・在勤・在学者
時 (1)11月17日(火)午前9時45分～11時45分(2)11月21日(土)午後2時～4時
所 (1)赤坂いきいきプラザ(2)青山いきいきプラザ
人 (1)10人(2)25人(いずれも申込順)
費用　(1)(2)各400円(資料代等)
申 電話で、健康クロスリンク研究会　内山へ。　☎090－7208－5952
問 健康推進課健康づくり係　☎6400－0083

わかちあいの会みなと

対 自死(自殺)で大切な人をなくした人※区民に限らず参加可能※区民のみ保育あり(4カ月～就学前、2人。希望する人は、11月18日(水)までに電話で、健康推進課地域保健係へ)
時 11月25日(水)午後2時～4時
所 みなと保健所5階
申 電話で、健康推進課地域保健係へ。　☎6400－0084

胃・大腸がん検診(予約制)

対 35歳以上の区民
時 12月1日(火)～25日(金)いずれも午前8時30分～9時30分受け付け
所 こころとからだの元氣プラザ(千代田区飯田橋3－6－5)
人 20人(申込順)
申 電話で、健康推進課健康づくり係へ。　☎6400－0083

骨粗しょう症検診(予約制)

対 区民で、20歳以上の女性で次のいずれかに該当する人(1)5歳ごとの節目年齢の人(2)過去5年以内に受診していない人※現在骨粗しょう症で治療中の人はご遠慮ください。
時 12月9・16日(水)午後2時～2時45分受け付け
所 みなと保健所
人 各日20人(申込順)
申 電話で、11月11日(水)午前9時から、健康推進課健康づくり係へ。　☎6400－0083

精神保健福祉相談(予約制)

対 区内在住・在勤者
時 原則、毎月第1月曜・第2金曜・第3水曜・第4月曜の午後※時間はお問い合わせください。
所 みなと保健所
申 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

講座・催し物

羊毛フェルト手芸講座

対 小学生以上の区民(小学3年生以下は保護者同伴)
時 12月15日(火)午後2時～4時
所 虎ノ門いきいきプラザ
人 10人(抽選)
費用　500円(教材費)
申 電話または直接、12月5日(土)までに虎ノ門いきいきプラザへ。　☎3539－2941

芝の家・音あそび実験室第5回「弦のおんがく」

時 11月21日(土)午後2時～3時30分
所 芝の家(芝3－26－10)
人 15人(申込順)
申 電話またはファックスで、氏名・電話番号を、芝の家へ。　☎・FAX3453－0474
問 芝の家(火～土曜正午～午後5時)　☎・FAX3453－0474
芝地区総合支所協働推進課地区政策担当　☎3578－3192

芝の家・ジャズレコードコンサート

時 11月28日(土)午後6時30分～8時30分
所 芝の家(芝3－26－10)
人 30人(申込順)
申 電話またはファックスで、氏名・電話番号を、芝の家へ。　☎・FAX3453－0474
問 芝の家(火～土曜正午～午後5時)　☎・FAX3453－0474
芝地区総合支所協働推進課地区政策担当　☎3578－3192

「芝の語り部」による座学とまち歩きツアー「港区で見る～忠臣蔵の隠れた魅力～」

(1)座学
対 どなたでも
時 12月5日(土)午前9時30分～11時30分
所 区役所
内 忠臣蔵の隠れたスポット、魅力を講義形式で解説
人 40人程度(申込順)

(2)まち歩きツアー
対 長時間歩行できる人
時 12月12日(土)午前9時30分～午後0時20分
所 地下鉄銀座線虎ノ門駅(11番地上出口)午前9時20分集合
内 座学で解説したスポットを実際にまち歩きツアーで案内
人 15人程度(申込順)

(1)(2)共通事項
申 電話またはファックスで、住所・氏名・電話番号を、芝地区総合支所協働推進課地区政策担当へ。　☎3578－3121　FAX3578－3180

キャンドル講座「クリスマスアロマワックスサシェを作ってみよう！」

対 区民
時 11月26日(木)午後2時～3時30分
所 高輪いきいきプラザ
人 20人(抽選)
費用　500円
申 電話または直接、11月20日(金)までに、高輪いきいきプラザへ。　☎3449－1643

港区観光ボランティアによるまち歩きツアー

(1)Xmasイルミネーション～輝く街・六本木から赤坂へ～
時 12月5日(土)午後4時15分日比谷線六本木駅西麻布方面改札口集合、午後6時30分終了
コース　六本木ヒルズ～東京ミッドタウン～赤坂サカス

(2)「緑豊かな白金遊歩」～行く秋にいざなわれて
時 12月6日(日)午後1時30分地下鉄白金高輪駅改札口集合、午後3時30分終了
コース　立行寺～聖心女子学院正門～瑞聖寺～東京都庭園美術館(庭園のみ入場※入場料100円は自己負担)

各コース共通
対 小学生以上どなたでも(坂道や階段を含め全行程歩ける人)
人 20人(抽選)※同伴者1人まで
申 各コースとも、11月17日(火・必着)までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。※同伴者がある人は、同伴者の分もご記入ください。(1)往復はがきに、希望するコース・氏名・郵便番号・住所・年齢・電話番号を明記の上、〒105－0011芝公園4－4－7東京タワーメディアセンター内　港区観光協会「まち歩き受付」係へ。(2)港区観光協会ホームページ http://www.minato-kanko.com「MINATOまち歩きコーナー」の応募フォームへ。申込者には、11月27日(金)までに当落を発送・発信します。
問 産業振興課観光政策担当　☎3578－2552

保育士就職支援研修・相談会(江戸川会場)

対 保育士有資格者または資格取得見込みの人
時 12月6日(日)(1)就職支援研修:午前10時～午後2時30分(2)就職相談会:午後2時30分～4時
所 タワーホール船堀(江戸川区船堀4－1－1)
人 (1)100人(申込順)
申 東京都保育人材・保育所支援センターホームページ http://www.tcsw.tvac.or.jp/hoiku/index.html 応募フォームへ。
問 東京都保育人材・保育所支援センター　☎5211－2860
子ども家庭課保育支援係　☎3578－2441

平成27年度地区教育会議

対 各地区在住・在勤・在学者
時・所

地区	とき	ところ
芝	平成28年2月2日(火)午後6時～8時	区役所
麻布	平成28年1月18日(月)午後6時～8時	麻布地区総合支所
赤坂	平成28年2月10日(水)午後6時～8時	赤坂区民センター
高輪	平成28年1月29日(金)午後6時～8時	高輪区民センター
芝浦港南	平成28年1月26日(火)午後6時～8時	芝浦港南地区総合支所

内 地域で子どもたちが健やかに育つために～地域における青少年の健全育成について～
人 各地区10人程度(申込順)※保育あり(4カ月～就学前、5人程度。申し込み時にお申し出ください)
申 電話、郵送またはファックスで、住所・氏名・電話番号を明記の上、11月20日(金・必着)までに、〒105－8511　港区役所庶務課庶務係へ。　☎3578－2711　FAX3578－2759
問 庶務課庶務係　☎3578－2711
各総合支所協働推進課地区政策担当　☎欄外参照

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。

休日診療

モバイルサイト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。

11月15日(日)	青山内科医院(内)	南青山5－1－22 青山ライズスクエア3階	3499－6500
	北里研究所病院(内・外)	白金5－9－1	3444－6171
	田中歯科西麻布診療所(歯)	西麻布2－13－12　早野ビル3階	3499－1430
	★八木医院(内)	東麻布1－18－9－101	3583－0581
港区休日歯科応急診療所(港区口腔保健センター)		三田1－4－10　みなと保健所2階	3455－4927(休日のみ)

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 ホームページhttp://www.himawari.metro.tokyo.jp/
電話相談	小児救急電話相談	月～金曜(祝日を除く)午後5時～10時 土・日曜、祝日、年末年始午前9時～午後5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　※薬局の電話がかかりにくい場合は、☎090－9378－7915			
11月15日(日)	あおい調剤薬局	虎ノ門1－2－16　浜崎ビル1階	3591－0356

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

◆各総合支所区民課保健福祉係◆　芝地区☎3578－3161　麻布地区☎5114－8822　赤坂地区☎5413－7276　高輪地区☎5421－7085　芝浦港南地区☎6400－0022

みなと おしらせボード

あきる野環境学習～冬の里山散策とオリジナル正月飾り作り～

対 3歳以上の区民※小学生以下は必ず保護者同伴でお申し込みください
時 12月6日（日）午前8時30分～午後5時30分（往復バスで移動）
所 あきる野市戸倉
人 40人（抽選）※抽選結果は後日郵送
費用　大人（中学生以上）：1000円、小学生：500円※未就学児は無料
申 電話で、11月12日（木）～24日（火）に、みなとコール（午前9時（初日は午後2時）～午後5時受け付け）へ。※みなとエコチャレンジ対象事業です。　☎5472－3710
担 環境課地球環境係

健康入浴推進事業

対 おおむね60歳以上の区民
時・所

浴場名	電話番号	実施日時
ふれあいの湯（芝2－2－18）	5442－2639	11月20日（金）午後1時45分～2時45分
玉菊湯（白金3－2－3）	3441－1772	11月24日（火）午後2時15分～3時15分
麻布黒美水温泉竹の湯（南麻布1－15－12）	3453－1446	11月25日（水）午後2時10分～3時10分
アクアガーデン三越湯（白金5－12－16）	3441－9576	11月26日（木）午後2時20分～3時20分
万才湯（芝5－23－16）	3451－3648	11月27日（金）午後2時～3時
南青山清水湯（南青山3－12－3）	3401－4404	11月30日（月）午前10時45分～11時45分

内「風邪を防いで健やかな毎日を～インフルエンザ対策～」「クラシックサロン～秋を優雅に過ごしましょう～」
人 各15人程度（申込順）
申 電話または直接、実施日の前日までに、希望する銭湯へ。
問 保健福祉課福祉活動支援係　☎3578－2381

港ユネスコ協会シンポジウム「気候変動時代の水害と水不足」

対 区内在住・在勤・在学者※定員に余裕のある場合は区外在住者も可
時 12月9日（水）午後6時30分～8時30分
所 麻布区民センター区民ホール
人 180人（申込順）
申 電話で、12月9日（水）までに、港ユネスコ協会（火～金曜、祝日を除く）へ。港ユネスコ協会ホームページからも申し込みできます。　☎3434－2300
問 生涯学習推進課生涯学習係　☎3578－2742

港ユネスコ協会書道体験教室～あなたの書が芸術になります～

対 区内在住・在勤・在学者※定員に余裕のある場合は区外在住者も可
時 12月12日（土）午後1時～3時30分
所 生涯学習センター
人 20人（申込順）
費用　300円
申 電話で、12月11日（金）までに、港ユネスコ協会（祝日を除く火～金曜）へ。港ユネスコ協会ホームページからも申し込みできます。　☎3434－2300
問 生涯学習推進課生涯学習係　☎3578－2742

ミュージアムセミナー「秋山庄太郎写真芸術館 写真家・秋山庄太郎の世界アートへの憧れ」

対 どなたでも
時 11月21日（土）午後2時～3時30分（午後1時30分開場）
所 三田図書館
人 40人（申込順）
申 電話または直接、11月20日（金）までに、三田図書館へ。　☎3452－4951

芸術セミナー「古典芸能に触れる～はじめての雅楽～」

対 どなたでも
時 11月28日（土）午後2時～3時30分まで（午後1時30分開場）
所 三田図書館
人 60人（申込順）
申 電話または直接、11月27日（金）までに、三田図書館へ。　☎3452－4951

消しゴムはんこで年賀状を作ろう

対 中学生以上どなたでも
時 11月25日（水）午後2時～3時30分（午後1時30分開場）
所 赤坂図書館
人 16人（申込順）
申 電話または直接、11月24日（火）までに、赤坂図書館へ。※11月19日（木）は休館　☎3408－5090

心のバリアフリー推進事業 知ることから始めよう「目で聴く、手で読む」

対 どなたでも
時 (1)11月27日（金）午後2時～3時55分(2)11月28日（土）午後2時～3時
所 高輪図書館
内 (1)バリアフリー映画「明日への遺言」(2)手話紙芝居を見て手話を体験しよう
人 (1)40人(2)30人（いずれも会場先着順）
申 当日直接会場へ。
問 高輪図書館　☎5421－7617

大人の趣味講座「消しゴムはんこでオリジナルの年賀状を作りませんか」

対 中学生以上どなたでも
時 12月4日（金）午後2時～4時
所 高輪図書館
人 10人（申込順）
申 電話または直接、高輪図書館へ。※11月19日（木）は休館　☎5421－7617

お知らせ

医療費通知をお送りします

後期高齢者医療制度の加入者の皆さんに、十分な健康管理の心がけや、保険診療等の内容をご確認していただくため、広域連合から医療費の額をお知らせします。
対 後期高齢者医療制度の加入者のうち、平成26年7月～平成27年6月に、医療費の総額（自己負担分＋保険者負担分）が3万円を超える月がある人および期間内に柔道整復、はり・きゅう、治療用装具等療養費の支給を受けた人※全ての被保険者の皆さんにお送りするものではありません。
時 11月中旬
問 国保年金課高齢者医療係　☎内線2654～9・2646

市街地再開発組合設立認可に係る事業計画案の縦覧

意見のある人は、提出期間内に意見書を提出してください。
件名　虎ノ門一丁目地区第一種市街地再開発事業
時 11月12日（木）～25日（水）
所 開発指導課（区役所6階）
意見書提出期間　11月12日（木）～12月9日（水）
申 意見書は、郵送または直接、〒163－8001新宿区西新宿2－8－1　東京都都市整備局市街地整備部再開発課（都庁第二庁舎19階）へ。
問 開発指導課再開発担当　☎3578－2248

男女平等参画フェスタinリーブラ2016　講座・ワークショップ等区民企画募集

男女平等参画センターでは、平成28年6月に開催予定のイベント内で、男女平等参画推進を目的とする講座等の区民企画を募集します。審査会を行い、参加企画を選考します。
対 区内在住・在勤・在学、区内で活動する個人または団体※詳しくは、募集要項でご確認ください。
募集要項・応募書類配布
12月18日（金）まで
配布場所　男女平等参画センターで配布する他、男女平等参画センターホームページ
http://www.minatolibra.jp
からダウンロードもできます。
申 直接、郵送またはEメールで、応募書類に必要事項を明記の上、12月18日（金・必着）午後5時までに、〒105－0023芝浦1－16－1　男女平等参画センターへ。
Eメールアドレス：
libra@career-rise.co.jp
問 男女平等参画センター　☎3456－4149
担 総務課人権・男女平等参画係

情報アンテナ

■フクシの魅力☆発見セミナー
対象　福祉の仕事等に興味・関心のある人　**とき**　11月21日（土）午前10時～午後0時30分　**ところ**　読売理工医療福祉専門学校（芝5－26－16）　**内容**　福祉や福祉の仕事に関する講演会や介護体験等　**申し込み**　当日直接会場へ。　**問い合わせ**　東京都福祉人材センター☎5211－2860　東京都福祉保健局生活福祉部地域福祉推進課　☎5320－4049

忠臣蔵をテーマにした歴史フォーラム&まち歩き

忠臣蔵をテーマに、基調講演とトークショーを行う「歴史フォーラム」、港区観光ボランティアによる「まち歩きツアー」を開催します。

歴史フォーラム「忠臣蔵」

対象　どなたでも
とき　12月18日（金）①午後3時30分～5時30分②午後6時30分～8時30分
ところ　赤坂区民センター区民ホール
講師　講演　もりい　くすおさん（イラストレーター）
トークショー　紀里谷　和明さん（映画監督）
定員　各回400人（抽選）
費用　無料
申し込み　はがきに、郵便番号、住所（在勤・在学はその旨明記）・希望する回（①または②）・参加希望人数（1応募につき2人まで）・同伴者の氏名・年齢を明記の上、12月3（木）までに、〒100－8502東京新聞広告局「忠臣蔵フォーラム」係へ。
※当選者（代表者）に聴講券を送付します。
※手話通訳、保育あり（1歳～就学前、20人程度。保育をご希望の人は、12月10日（木）までに観光政策担当へ）　☎3578－2552

まち歩きツアー「赤穂義士ゆかりの地を巡る」

対象　小学生以上どなたでも（坂道や階段を含め全行程歩ける人）
とき　①12月5日（土）午前9時50分地下鉄三田駅A6番出口（地上）集合～正午終了②12月5日（土）午後1時20分地下鉄三田駅A6番出口（地上）集合～午後3時30分終了（①・②は、徒歩2時間のコースです）③12月12日（土）午前9時20分JR新橋駅日比谷口SL広場集合～午後3時終了（約10キロメートル＝徒歩5時間のコースです）
コース　①・②水野監物邸跡～長松寺～細川越中守邸跡～泉岳寺
③浅野内匠頭切腹の地跡～仙石伯耆守邸跡～南部坂～三次藩浅野家邸跡～毛利甲斐守邸跡～松平隠岐守邸跡を巡った後、①・②と同じコースをたどります。
※③のコースのみ麻布十番にて昼食休憩（費用各自負担）
定員　各20人（抽選）
※同伴者は1人まで
費用　無料（③のコースの昼食は各自負担）
申し込み　各コース11月17日（火・必着）までに、次のいずれかの方法でお申し込みください。
※同伴者がある人は、同伴者の分もご記入ください。
(1)往復はがきに、希望する回（①～③のいずれか）・氏名・郵便番号・住所・年齢・電話番号を明記の上、〒105－0011芝公園4－4－7東京タワーメディアセンター内　港区観光協会「まち歩き受付」係へ。
(2)港区観光協会ホームページ
http://www.minato-kanko.com
の「MINATOまち歩きコーナー」の応募フォームへ。
申し込み者には、11月27日（金）までに当落を発送・発信します。

問い合わせ
○歴史フォーラムについて
東京新聞広告局営業推進部（平日午前10時～午後5時）☎6910－2483
○まち歩きツアーについて
産業振興課観光政策担当　☎3578－2552

記事中の表記について（特）…特定非営利活動法人　（社福）…社会福祉法人　（社）…一般社団法人　（公社）…公益社団法人　（財）…一般財団法人　（公財）…公益財団法人　（有）…有限会社　（株）…株式会社

写真今昔物語　第18話

1960 昭和35年

プラチナ通り（白金台）

現在はレストランやブティックが立ち並び、おしゃれなイメージが強い、白金台のプラチナ通り(外苑西通り)ですが、昭和初期にはこの通りはなく、家屋が密集した住宅街でした。「勤め人さんのお宅、当時は『しもた屋』と呼んでおりましたが、つまり民家がここに立ち並んでいました」と、白金台で生まれ育った芥川恵美さんは言います。第2次世界大戦中には、建物を間引いて空き地にする政策が実施されたとのことで、「空襲の時の延焼を抑えるためで、当時「強制疎開」と呼んでいました。家の中の大黒柱に縄を掛けて、外から何人もの人がひもを引いて家を倒していましたよ」と芥川さん。

その後、昭和39(1964)年に東京オリンピックが開催されることが決まると、それに向けて外苑西通りの整備が着工されました。昭和35(1960)年頃に撮影されたこの写真には、整備されたばかりのプラチナ通りが写っています。「右に、今もある東大医科学研究所が見えますね。道を造ると家が立ち退くので、お友だちがずいぶん引っ越していきました」と芥川さんは振り返ります。

「でもこの一帯は元お屋敷町で、通りから一歩入ると広いお宅がある静かなまちだったんです。その気風が残っているのか、今も住んでいる人皆の仲が良いまちですよ」と、今も白金台が好きな理由を語ってくださいました。

2015 平成27年

感想をお寄せください　区では、このコーナーに関する皆さんからの感想をお待ちしております。ぜひお寄せください。

高輪地区地域事業　高輪みどりを育むプロジェクト　自然教育園講習会＆園内散策

高輪みどりを育むプロジェクトでは、地域の環境に対する住民意識の向上や、緑に対する区民の理解を高める取り組みを行います。平成27年は、国立科学博物館附属自然教育園の協力のもと、講習会と園内の散策を行います。

対象　区内在住・在勤・在学者
※小学生は保護者同伴
とき　11月28日(土)午前9時30分～11時30分
ところ　国立科学博物館附属自然教育園(白金台5－21－5)
定員　25人程度(抽選)
内容　自然教育園内で落葉や木の実を利用した工作のための講習会と、専門講師の解説付きで園内の散策を行います(雨天時は一部変更)。
費用　無料
申し込み　電話で、11月12日(木)～18日(水)に、みなとコール(午前9時(初日は午後3時)～午後5時受け付け)へ。　☎5472－3710
※参加の可否は、11月21日(土)までにお知らせします。
その他　動きやすい服装でご参加ください。

園内散策の様子

問い合わせ
高輪地区総合支所協働推進課まちづくり推進担当　☎5421－7664

コミュニティ・カフェ高輪

高輪地区CCクラブが中心となり運営しているカフェです。地域の人が気軽に集い、交流する場をつくることで、地域コミュニティーの活性化を図ることを目的に開設しています。

ふらっと立ち寄り、一息できるカフェです。ぜひお誘い合わせの上、当日直接カフェへお越しください。

対象　どなたでも
とき　毎月第2・4金曜午後1時30分～4時30分
※12月25日(金)を除く
ところ　高輪コミュニティーぷらざ2階展示ギャラリー前
費用　無料

カフェの様子

問い合わせ
高輪地区総合支所協働推進課地区政策担当　☎5421－7123

家庭系ごみ量の「見える化」事業を実施しました

家庭から出る可燃ごみのうち約3割が生ごみであり、さらに生ごみの約4割が水分です。

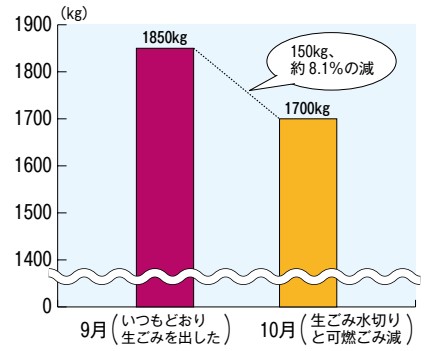
家庭から出るごみを少しでも減らすためには、生ごみの水分を切ってから出していただくことが効果的です。そこで、区内の集積所等を対象に、生ごみの水切りによる減量効果を数値で掲示する「見える化」事業を実施しています。前半の1カ月間(8回)は、通常通り可燃ごみを出していただきます。後半の1カ月間(8回)は、区から無料でお渡しする水切りネットを使う等、家庭で生ごみの水分を十分に切ってから可燃ごみに出していただきます。また、同時に分別の徹底等により、可燃ごみの減量にも取り組んでいただきます。

今回、芝浦港南地区と赤坂地区の2件の集合住宅で、見える化事業を同じ時期に実施しました。

(1)可燃ごみ計量実施場所

ソレイユ田町　全64世帯
可燃ごみ計量期間
9月1日～10月23日の約2カ月間
実施結果(可燃ごみ計量結果)
①生ごみ減量取り組み前(9月1日～25日、計8回の計量)
合計重量　1850キログラム
平均重量　231.2キログラム(1回当たり)
②生ごみ減量取り組み後(9月29日～10月23日、計8回の計量)
合計重量　1700キログラム
平均重量　212.5キログラム(1回当たり)
③可燃ごみ減量効果(取り組み前後での比較)
合計重量　150キログラムの減量
平均重量　18.7キログラムの減量
減量割合　約8.1パーセント

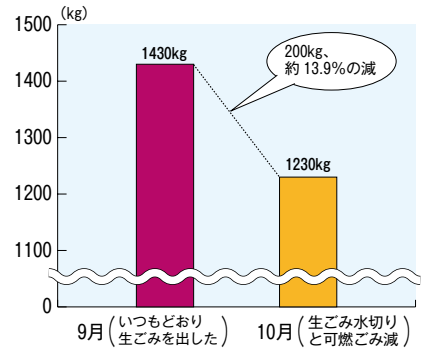
ソレイユ田町　可燃ごみ量の比較



(2)可燃ごみ計量実施場所

スカイプラザ赤坂　全75世帯
可燃ごみ計量期間
9月3日～10月26日の約2カ月間
実施結果(可燃ごみ計量結果)
①生ごみ減量取り組み前(9月3日～28日、計8回の計量)
合計重量　1430キログラム
平均重量　178.7キログラム(1回当たり)
②生ごみ減量取り組み後(10月1日～26日、計8回の計量)
合計重量　1230キログラム
平均重量　153.7キログラム(1回当たり)
③可燃ごみ減量効果(取り組み前後での比較)
合計重量　200キログラムの減量
平均重量　25キログラムの減量
減量割合　約13.9パーセント

スカイプラザ赤坂 可燃ごみ量の比較



「ソレイユ田町」、「スカイプラザ赤坂」にお住まいの皆さんには、本事業にご協力をいただき誠にありがとうございました。

区民の皆さんも、各家庭での水切りや家庭から出るごみの減量にご協力をお願いします。

問い合わせ
みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量推進係　☎3450－8025

区内のＰM2.5の１日平均値

10月26日(月)の各局の1日平均値(速報値)は次のとおりです。

区局	赤坂局	10.5μg/㎥	都局	高輪局	10.8μg/㎥
	一の橋局	12.4μg/㎥		第一京浜高輪局	15.4μg/㎥
	芝浦局	12.6μg/㎥		台場局	10.9μg/㎥

※μg／㎥＝１立方メートル当たりのマイクログラム
※速報値ですので、後日訂正されることがあります。
※ＰM2.5の環境基準は、1年平均値が15μg／㎥以下、かつ1日平均値が35μg／㎥以下です。
その他の測定結果やリアルタイムの数値は、港区ホームページまたは東京都ホームページをご覧ください。

問い合わせ　環境課環境指導・環境アセスメント担当　☎3578－2492

区内の放射線量の１日平均値

10月26日(月)の区内2カ所のモニタリングポストの放射線量の1日平均値は次のとおりです。

区役所(植え込み)	お台場学園
0.069μSv/h	0.042μSv/h

※μＳｖ/ｈ＝１時間当たりのマイクロシーベルト
※地表から50cmの地点で測定。
その他の放射線量等測定結果は、港区ホームページをご覧ください。

問い合わせ　環境課環境政策係　☎3578－2487

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。