



東京都民生委員・児童委員
キャラクター「ミンジー」

5月12日は

民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員とは

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され児童委員も兼ねています。無報酬で活動していて、地域の実情に詳しい人が推薦されています。港区には5地区(芝・高輪・麻布・赤坂青山・芝浦港南)の民生委員・児童委員協議会があり、各委員は担当の区域で活動しています。また、担当

区域を持たず児童の福祉を専門とする主任児童委員もいます。各委員は、日頃から専門分野の理解を深めるため、地区を越えて5つの事項別部会(子育て支援・児童福祉・障害福祉・生活福祉・高齢福祉)と主任児童委員部会を開き、自主的な勉強を続けています。

相談・支援

福祉サービスの情報提供
地域の実情把握

- 高齢者や障害者のこと
- 生活に困っている人のこと
- 子どもや妊産婦のこと

橋渡し

行政窓口への連絡
行政の福祉サービス情報の提供

- 区役所・福祉事務所・高齢者相談センター等
- 学校・児童相談センター・子ども家庭支援センター等

ネットワークづくりへの参加

ボランティア活動
●各種団体や地域行事への協力

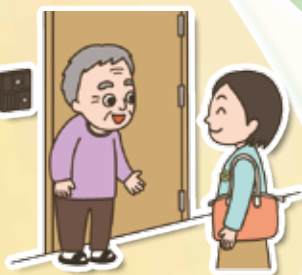
民生委員・児童委員

地域に根ざした活動

こんな活動をしています

ひとり暮らし高齢者実態調査事業への協力

区では、区内のひとり暮らし高齢者(65歳以上)に対し、緊急連絡先等を把握し、本人の緊急時等に備えるため、また区における高齢者施策の基礎資料とするため、実態調査を行っています。民生委員・児童委員は、70歳以上の人への訪問調査に協力しています。



民生委員・児童委員の活動をPRしています

民生委員制度は、前身の済世顧問制度が大正6年5月12日に発足し、今日に至っています。この創設の日を「民生委員・児童委員の日」と定め、全国一斉に民生委員が社会福祉の増進に取り組む決意を新たにしました。

5月12日(日)～18日(土)は、「民生委員・児童委員の日」活動強化週間です。港区民生委員・児童委員の日頃の活動を知っていただくために、児童館等で行っているたんぼクラブの活動や、民生委員・児童委員の歴史を紹介するパネル展示等のPRを各総合支所で行います。



平成30年度区役所1階で開催したパネル展示の様子

悩みを聞き、ニーズを捉え、機関へつなぎます

民生委員・児童委員には、守秘義務が課せられています。また、個人の人格を常に尊重することも義務付けられています。

何か悩んだり困ったりすることがありましたら、気軽に民生委員・児童委員にご相談ください。

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

問い合わせ

各総合支所区民課保健福祉係 ☎2面欄外参照
保健福祉課地域保健福祉係 ☎3578-2381

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。

緩和ケアは 終末期のケアではありません

現在、日本では、生涯で2人に1人ががんにかかるといわれており、国民病ともいえる病気です。また、医学の進歩により、がんは不治の病ではなく、上手に付き合っていく病気になりつつあり、生存率は延びています。

がんが診断される人の3人に1人は就労世代であり、仕事と治療との両立をしながら生活できる社会づくりが求められています。

緩和ケアとは

痛みや治療におけるだるさやしびれ等の身体的苦痛、不安やいら立ち等の精神的苦痛、経済的な問題や仕事上の問題から生じる社会的苦痛や「私の人生はなんだったのか」「生きている意味はあるのか」と人生の意味を問うことから生じる苦痛、これ

らの全人的苦痛を抱える患者とその家族に対して、さまざまな方法で対応することにより、つらさや症状を和らげることで自分らしい生活を送ることができ、生活の質をより良いものにします。

がん患者が体験するプロセス

- (1)受診・検査
私に限って大丈夫だろう。
- (2)がんの診断・告知
まさか私のがんになるなんて。食事がいけなかったのだろうか。これからどうしよう。
- (3)治療
治るだろうか。副作用に耐えられるだろうか。
- (4)回復・寛解(症状が一時的あるいは継続的に解滅した状態)
- (5)再発・転移

表1 がんが診断を受けた後の気持ちの変化

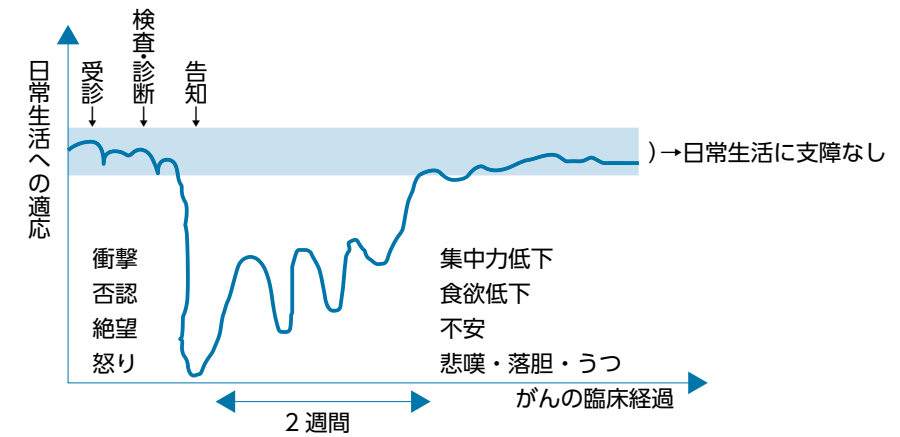
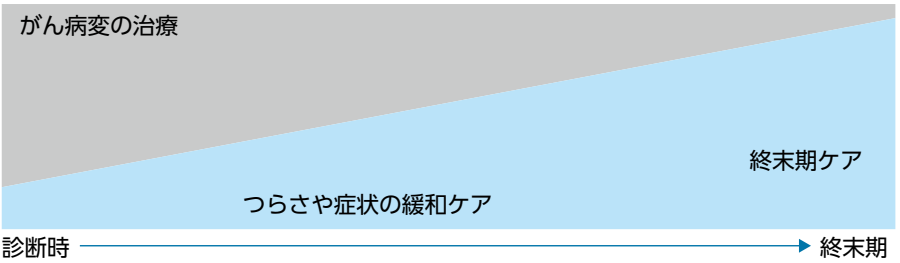


表2 がん治療と緩和ケアとのかかわり

がんに対する治療と並行して緩和を行い、状況に合わせて割合を変えていきます。



想像したくない事実が本当に起きてしまった。

(6)治療

出来る限りのことはしたい。自分に残された治療はあるのだろうか。

(7)終末期

がん患者が経験する心の変化(表1参照)

がんが診断されると、誰でも気持ちが落ち込みます。がんが診断されてから、日常生活に支障が出ない程度に気持ちが安定するまでに、2週間程度かかるといわれています。

緩和ケアは治療の始まりから受けることができます(表2参照)。

緩和ケアを、がん治療ができなくなった終末期の患者に対するケアと誤解している人が多いようです。治療ができないから緩和ケアが行われるわけではありません。がんが診断・告知された時から治療と並行してつらさを和らげることで、がん治療に取り組む力を高めることができます。

緩和ケアは患者がどのような病状であっても、どのような時期でも受けることができます。がん治療の始まりから並行して緩和ケアを受けましょう。

がんに関する相談について

がん在宅緩和ケア支援センターでは、がんに関連する疑問や心配事等に関する相談を受けています。電話または直接、がん在宅緩和ケア支援センターへお問い合わせください。

相談専用電話 ☎6450-3387

※詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターホームページ

http://www.minato-hpccsc.jp/ をご覧ください。

問い合わせ

がん在宅緩和ケア支援センター
(受付時間:月～金曜午前10時～午後8時、土曜午前10時～午後4時)
☎6450-3421 FAX6450-3583

区内のPM2.5の1日平均値

4月18日(木)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	14.6 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	都局	高輪局	15.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
	一の橋局	15.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$		第一京浜高輪局	15.7 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
	芝浦局	14.9 $\mu\text{g}/\text{m}^3$		台場局	13.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

※ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ =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 $15\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下、かつ1日平均値が $35\mu\text{g}/\text{m}^3$ 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 ☎3578-2490

区内の放射線量の1日平均値

4月18日(木)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
0.068 $\mu\text{Sv/h}$	0.041 $\mu\text{Sv/h}$

※ $\mu\text{Sv/h}$ =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。

問い合わせ 環境課環境政策係 ☎3578-2487

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

食べて美味しい栄養士講座6月

- ☎ おおむね50歳以上の区民
時 (1)6月12日(水)午後2時～3時
(2)6月18日(火)午前11時～正午
(3)6月21日(金)午後2時～3時
所 (1)三田いきいきプラザ(2)虎ノ門いきいきプラザ(3)神明いきいきプラザ

- 人 (1)25人(2)20人(3)30人(抽選)
費用 300円(材料費)
☎ 電話または直接、(1)5月28日(火)までに、(2)6月3日(月)までに、(3)6月6日(木)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
神明いきいきプラザ ☎3436-2500

パソコン教室

- ☎ 50歳以上の区民で、(1)パソコン初心者(2)ワードで文字入力ができる人

できる人

- 時 6月1日～7月20日(土・全8回)
(1)午前10時30分～正午(2)午後1時～2時30分
所 飯倉いきいきプラザ
人 各10人(60歳以上の新規の人優先で抽選)
費用 2000円(テキスト代)
☎ 電話または直接、5月20日(月)までに、飯倉いきいきプラザへ。
☎3583-6366

理学療法士と始めるいきいき脳活体験塾

- ☎ 60歳以上の区民
時 6月15日～10月12日(7月13日、8月24日、9月28日を除く毎週土曜)午後4時～5時
所 高輪いきいきプラザ
人 25人(抽選)
☎ 電話または直接、5月24日(金)までに、高輪いきいきプラザへ。
☎3449-1643

はり・マッサージサービス

- ☎ 65歳以上の区民
時 6月11・12日(火・水)
所 高輪いきいきプラザ

- 人 60人(申込順)
費用 1000円(利用料)
☎ 電話で、5月20日(月)午後5時までに、高輪いきいきプラザへ。
☎3449-1643

台場訪問相談会・台場deオレンジカフェを同時開催します

- ☎ 65歳以上の区民やその家族
時 5月28日(火)、7月23日(火)、9月24日(火)いずれも午前10時～11時
所 台場高齢者在宅サービスセンター
☎ 当日直接会場へ。
☎ 芝浦港南地区高齢者相談センター ☎3450-5905

はじめてのスイーツ教室

- ☎ 60歳以上の区民で、1人で会場まで通うことができ、期間中継続して参加が見込める人
時 6月5日～8月7日(隔週水曜・全6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)
人 18人(抽選)
費用 1500円(食材費・6回分)
☎ 直接、5月20日(月)までに、介

- 護予防総合センターへ。※電話では申し込みできません。
☎ 介護予防総合センター ☎3456-4157
☎ 高齢者支援課介護予防推進係

介護予防de元気で長生き「ラクっちゃ料理イベント～ラクチンおいしい作り置き～」

- ☎ 60歳以上の区民
時 6月8日(土)午後4時～6時30分、6月12日(水)午前11時～午後1時30分、6月15日(土)午前11時～午後1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 各20人(抽選)
費用 500円(食材費)
持ち物 室内履き(運動靴タイプ)、エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
☎ 電話または直接、5月20日(月)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

おむすびサービス (住民参加型の有償 在宅福祉サービス)

日常生活を営む上で支援を必要とする人(利用会員)と支援できる人(協力会員)をむすび、地域で住民相互の助け合いを推進する会員制の事業です。

会員区分・年会費

利用会員(年会費2000円) 高齢や障害、病気・けが等何らかの理由で日常生活を営む上で支援を必要とする人(原則区内在住)

協力会員(年会費初年度2000円、更新時1000円) 在宅福祉サービスの提供に協力できる18歳以上の人(高校生不可、区内在住・在勤問わず)

賛助会員(年会費1口2000円、何口でも可) この事業の趣旨に賛同し、経済的に支援してくださる人、または団体

※事前に会員登録が必要です。

活動内容・料金

表1のとおり

活動時間

月～金曜午前9時～午後5時
※祝日、年末年始を除く。
※1回の活動時間は原則2時間以内
※依頼内容により、対応が難しい場合や、応じられる協力会員が見つからない場合があります。
※入会前の「おためし利用」についてもご相談ください。

サービス利用までの流れ

相談

電話等で相談を受け付けます。

訪問

担当者が利用会員を訪問し、状況や内容を確認します。その後、サービスを提供できるか検討します。

調整

支援できる協力会員を探します。

協力会員紹介・サービス開始

協力会員を紹介し、サービス開始となります。

表1 活動内容・料金

内容	料金
● 普段の掃除・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 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 1200円

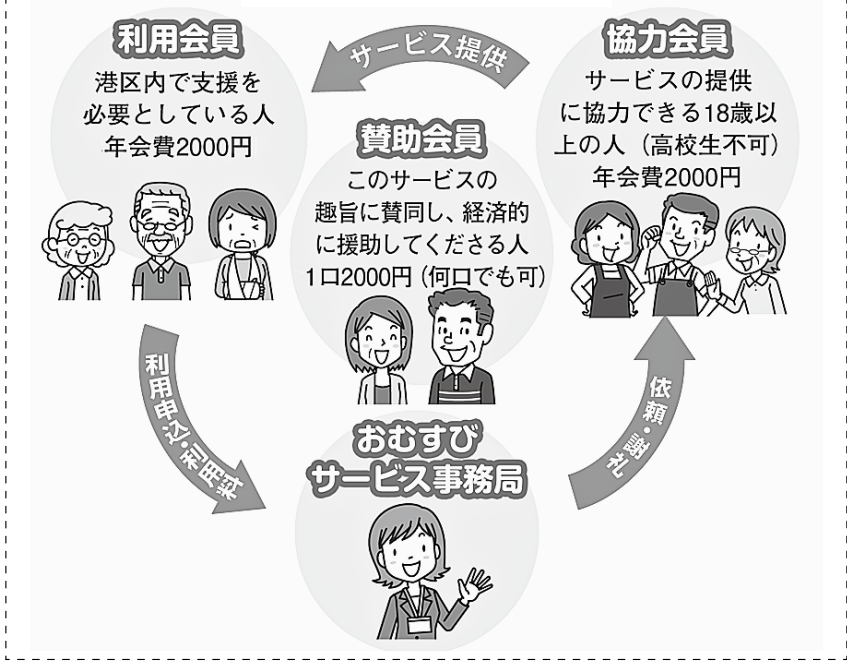
※交通費等実費は利用会員負担

問い合わせ

港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係
☎6230-0284 FAX6230-0285

担当課 保健福祉課地域保健福祉係

おむすびサービスの仕組み



介護予防サポーター

介護予防リーダー

養成講座

区では、介護予防を普及し、高齢者が地域で元気に暮らしていけるようサポートする介護予防サポーター、介護予防リーダーを養成しています。

介護予防サポーターは、区や関係機関が実施する介護予防の行事等の補助をするボランティアです。介護予防リーダーは、地域で介護予防活動を主体的・積極的に担うボランティアです。

養成講座の事前説明会

とき 5月23日(木)午後2時～4時
ところ 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

申し込み 当日直接会場へ。
※会場で受講申込書を配布します。

(1)介護予防サポーター養成講座
とき 6月6・13・20日(木・全3回)午後2時～4時30分

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

(2)介護予防リーダー養成講座

とき 7月4日～9月26日(8月1・8・15・22日、9月12日を除く毎週木曜、全8回)午後1時30分～4時30分

(1)(2)共通事項

対象 20歳以上の区民

定員 30人程度(抽選)

費用 無料

申し込み 直接、5月23日(木)から、(1)は5月30日(木)までに、(2)は6月27日(木)までに、受講申込書(募集要項に添付)と住所を確認できる本人確認書類を持参の上、介護予防総合センターへ。

※募集要項および受講申込書は、介護予防総合センター・いきいきプラザ・高齢者相談センター等で配布している他、介護予防総合センターホームページからダウンロードもできます。

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

みんなとオレンジカフェ講演会

区では、認知症の初期の人やその家族、また認知症予防に関心のある人を対象に「みんなとオレンジカフェ」を開設しています。

カフェでは、地域の認知症専門医や専門職に相談できたり、皆さんで交流したり、認知症予防プログラムを楽しく体験できます。認知症という病気についての理解を深め、その対応や、認知症ご本人の気持ちや介護するご家族の気持ちを学ぶことができる講演会を実施します。

対象 区民

とき 6月15日(土)午後1時30分～3時

ところ 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

講演内容 認知症の理解と対応「認知症という病気について知ろう」

講師 荒川 千晶さん(東京都済生会中央病院認知症疾患医療センター長代理)

定員 40人(申込順)

申し込み 電話で、6月14日(金)までに、(特)介護者サポートネットワークセンター・アラジン(受付時間:月・土・日曜、祝日を除く午前11時～午後6時)へ。

☎5368-1955

問い合わせ

高齢者支援課高齢者相談支援係
☎3578-2409

全国瞬時警報システム(Jアラート)の 全国一斉自動放送試験を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート※)を用いた自動放送試験が実施されます。この自動放送試験は、港区以外の地域でもさまざまな手段を用いて行われます。港区では、自動放送試験10分前にも、日本語と英語で試験実施のお知らせを放送します。
※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃等の緊急情報を、国から人工衛星等を通じて瞬時にお伝えするシステムです。

放送試験実施日時

5月15日(水)午前11時頃

放送内容等

表2のとおり

問い合わせ

防災課危機管理担当 ☎3578-2515
防災課防災係 ☎3578-2545

表2 放送内容等

情報伝達手段	内容
防災行政無線 ※区内に設置してある防災行政無線から、一斉に放送されます。	【放送内容】 (1) 上りチャイム音 (2) 「これはJアラートのテストです」3回繰り返します (3) 「こちらは、港区役所です」 (4) 下りチャイム音
J:COM専用端末	防災行政無線と同様
280メガヘルツ帯防災ラジオ	防災行政無線と同様
防災情報メール	【タイトル】 (テスト)港区Jアラート自動放送試験 【本文】 港区に以下の情報が発表されました。内容は以下の通りです。 ===== 政府からの発表 これはJアラートのテストです =====
港区防災アプリ	【タイトル】 防災情報メールと同様 【本文】 防災情報メールと同様

港区役所本庁舎内に夜間・休日等に立ち入る場合、手続きが必要です

夜間・休日等に港区役所本庁舎に立ち入る場合、本庁舎1階の宿直室で手続きが必要です。手続きが必要な時間帯は次のとおりです。ご理解のほどよろしくお願いします。

● 平日:夜間～早朝(午後8時30分～翌日午前7時45分)
● 土・日曜、祝日、年末年始:終日

問い合わせ

契約管財課庁舎管理担当
☎3578-2870

平成30年度 「MINATOシティプロモーションクルー認定事業」 認定団体の活動を紹介しす

アイティオール(株) (区分A)

アイティオール(株)は、浜松町エリアの観光スポットを漫画で紹介するオリジナル冊子「どっぷり浜松町まちあるき」を製作・配布しています。どっぷり浜松町まちあるき表紙

イラストや写真を活用し、数ある観光スポットを、初めて浜松町エリアを訪れる人にも分かりやすく紹介しています。冊子は掲載した各施設や店舗の協力を得て配布している他、SNS(Twitter)での発信によって遠方からの旅行客への周知も図られており、浜松町エリアの魅力を広く発信するツールとして活用されています。

アカペラ・ユニット XUXU(区分A)

区が持つさまざまな魅力やイメージを反映した歌詞と曲で、観光スポットや地名等を紹介する「港区めぐり歌」を制作し、コンサートやイベント等で歌うことにより港区の魅力発信を行っています。この1曲を聴くだけで港区を周遊しているような体験ができる楽曲です。



港区観光大使委嘱状交付式での楽曲披露の様子

(株)文化放送(区分A)

最先端の映像技術を駆使して撮影した超高精細な4K8Kの解像度による港区の空撮映像を元に、配信用映像「ABOVE MINATO CITY」を制作し、YouTubeおよび専用ホームページで配信しています。文化放送の天気予報のBGMを聴きながら、実際にはなかなか見ることのできない上空から見渡す街並みをご覧いただき、遊覧飛行をお楽しみください。



港区の空撮映像 ABOVE MINATO CITY

芝百年会(区分B)

芝地区で100年にわたって営業してきた老舗によって創成した会が芝百年会です。芝百年会では、芝の老舗文化や特徴、歴史等を、座学と歩学(まち歩き)を通して人々に発信しています。この座学と歩学を実施する際に、区が発行した「芝の名店探訪マップ」を資料として配布活用し、日本人や外国人に向けて、老舗文化の根付く芝の魅力を発信しています。



芝百年会による公開講座の様子

(株)カワセシー・ピー・エー(区分B)

(株)カワセシー・ピー・エーが運営する宿泊施設のフロントや、事務所窓口を設置したパンフレットラックに「広報みなと」や区が発行する観光冊子、イベント周知チラシ等を配置し、来訪者に区からのお知らせや魅力的な情報を提供しています。外国人が多く訪れる宿泊施設の特性を生かし、特に外国語対応を行っている冊子を多く配置する等の工夫により、来訪者にとって最適な情報の発信に努めています。



(株)カワセシー・ピー・エーに設置した港区観光情報パンフレットラック

学校法人国際医療福祉大学(区分B)

国際医療福祉大学東京赤坂キャンパス内に開設された「国際交流セン

ター」に設置したパンフレットラックに「広報みなと」や区が発行する観光冊子、イベント周知チラシ等を配置し、来訪者に区からのお知らせや魅力的な情報を提供しています。この「国際交流センター」は、学生だけでなく、外国人を含む地域住民との交流が多く生まれる施設であり、その特徴を生かした多言語対応による区の観光情報の発信に力を入れています。



校内に設置した港区観光情報パンフレットラック

澤内 隆(区分C)

高等学校・大学の地理の講師としての知識と経験を生かし、芝公園エリアを中心に区内の「3」のパワースポットを巡るまち歩きガイドを行っています。区内に多数存在する「3」にまつわるユニークなクイズとともに巡るまち歩きは、毎回好評です。



区内の「3」のパワースポット巡りの様子

(株)多花楽(区分C)

季節ごとに区内の公園や寺社等に咲く花の写真を撮影し、紹介するホームページを運営しています。どの場所にもどの季節どのような花が咲くか分かるだけでなく、季節や場所によって表情を変える花の魅力を通して、区が誇る四季や自然の豊かさを皆さんに知ってもらえるホームページです。



高輪区民センターでの写真展示会の展示物

京急ツーリストインフォメーションセンター品川駅(区分C)

京浜急行品川駅は羽田空港に直結し、外国人観光客も多く訪れることから、区における海外からの交通の玄関口としての役割を果たしており、区と締結した「港区の観光情報の提供等に関する協定」により、区の観光情報の発信拠点としてもますます期待されています。京急ツーリストインフォメーションセンター品川駅では、区の観光関連情報の発信・提供だけでなく、常時多言語対応スタッフを配置し、区内の観光案内を行っています。



外国人観光客向け観光冊子コーナー

田町・白金マーチング委員会(区分C)

田町・白金エリアに現存するさまざまな街並みをイラスト画に描き、まちの魅力を国内外問わず幅広く発信しています。特に、展示会やはがき・ファイル等のグッズへの印刷を通して、区の魅力を発信しています。これらの素材データは区の刊行物等にも提供いただいています。



イラスト画の展示会の様子

認定団体の紹介展示

区役所1階ロビーにおいて、平成30年度「MINATOシティプロモーションクルー認定事業」認定団体の活動内容を紹介する展示を実施します。

とき 5月17日(金)~6月3日(月)
ところ 区役所1階ロビー

問い合わせ

産業振興課シティプロモーション担当 ☎3578-2554

原動機付自転車等のオリジナルナンバープレートデザイン候補案の人気投票を実施しています

区は、港区の魅力を区内外に発信し、区への愛着を深めていただくシティプロモーションの一環として、原動機付自転車等のオリジナルナンバープレートを作製し、10月から交付します。デザイン候補には、区の代表的観光スポットである東京タワーとレインボーブリッジを取り入れました。

デザイン候補は、シティプロモーションシンボルマークの作者が作製しました。この3つの候補から、皆さんの投票数に基づき1作品を決定します。

候補作品 図のとおり

※排気量等によりナンバープレートの地色が異なります。

投票できる人 どなたでも

投票期限 5月31日(金・必着)まで

投票方法 デザイン候補A案~C案の1案を選択し、ご意見(任意)、区との関係(区内在住・在勤・在学・その他)を明記の上、次のいずれかの方法で投票してください。

- (1)郵送で、〒105-8511 港区役所産業・地域振興支援部税務課税務係へ。
- (2)直接、税務課税務係(区役所2階)、各総合支所区民課窓口サービス係・台場分室へ。
- (3)港区ホームページ

問い合わせ

税務課税務係 ☎3578-2586~91

図 ナンバープレート3つのデザイン候補案

A案 シティプロモーションのゲート



B案 シティプロモーションの波



C案 ようこそ MINATO CITYへ



マイナポータルを活用した介護保険の電子申請が開始されます

インターネット上で行政サービス検索や電子申請ができるマイナポータルは、これまでの子育ての分野に加えて、6月1日(土)から介護保険の手続きでも利用できるようになります。

電子申請ができる手続きや利用方法について詳しくは、港区ホームページもしくは、マイナポータルホームページをご覧ください。

マイナポータルホームページ

<https://myna.go.jp/>

問い合わせ

情報政策課情報政策担当

☎3578-2080

港区広報番組をご覧ください

5月11日更新「港区広報トピックス(30分番組)」

内容 運河めぐり、バリ地方とノルマンディー地方印象派を巡る旅、春の全国交通安全運動 他

放送期間 5月11日(土)~5月20日(月)

J:COMチャンネル港・新宿(11ch)の他、港区ホームページ、You Tube、ちいばす、お台場レインボーバスでもご覧いただけます。



令和元年度 港区の魅力発信を担う 「MINATOシティプロモーションクルー認定事業」 を募集します

区の魅力やブランドを国内外に広く発信する個人・団体を「MINATOシティプロモーションクルー」と位置付け、その取り組みを「MINATOシティプロモーションクルー認定事業」として認定し、クルーの活動に係る

経費の一部を認定区分に応じて助成します。

募集区分および事業内容、募集対象
表のとおり

助成金額(区分A・区分Bのみ)

助成対象経費から総収入を引いた

金額の範囲内(表のとおり)

※予算がなくなり次第受け付け終了

申請受付期間

区分A・区分B 11月29日(金)まで

区分C 令和2年1月31日(金)まで

募集要項および申請書

募集要項および申請書は、産業振興課(区役所3階)で配布する他、港区ホームページからダウンロードもできます。

申し込み

募集要項を確認の上、申請書および関係書類を申請受付期間内に、直接、産業振興課シティプロモーション担当へ。

問い合わせ

産業振興課シティプロモーション
担当 ☎3578-2554

表 MINATOシティプロモーションクルー認定事業募集概要

募集区分	区分A	区分B	区分C
区分内容	区の魅力発信に寄与し得るコンテンツ(ポスター、冊子、映像、PR製品等)の制作、発信に対する助成	区が作成したPRツール(プロモーション映像、観光ガイドブック等)の活用、発信協力に対する助成	区のブランドや魅力を国内外に広めることに寄与し得る取り組みの認定および支援
事業要件	区の魅力発信に寄与し、プロモーション波及効果を期待できる事業のうち、次の要件を全て満たすものが対象となります。 (1)3年以上実施し、申請する団体の責任により自ら主催(企画、実施、経理)する事業 (2)新たに実施する事業、またはすでに認定を受けている団体が新たな展開により実施する既存事業 (3)助成の申請のあった年度の3月15日までに完了する事業		新規事業・既存事業問わず、申請する団体または個人の責任で、自ら主催(企画、実施、経理)する事業
募集対象	団体(企業を含む)		個人・団体(企業を含む)
助成金額	助成対象経費の2分の1以内で上限100万円	助成対象経費の5分の4以内で上限10万円(継続の場合は、まち歩きツアー等、助成金の交付により継続した取り組みが可能となる事業に限る)	経費の助成なし
助成団体数(予定)	5件	10件	—
事業認定	いずれの区分の取り組みも「MINATOシティプロモーションクルー認定事業」として認定します。 「MINATOシティプロモーションクルー認定事業」として認定されると次の支援が受けられます。 ●SNSや観光冊子、メールマガジン等の区の情報発信媒体で認定事業をPRします。 ●港区シティプロモーションシンボルマークの使用を許可します。 ●シティプロモーショングッズ(法被やプロモーションDVD)の貸し出し等が受けられます。 ※PRIに使用する発信媒体は、区が選択します。		

MINATO CITY



港区シティプロモーション
シンボルマーク

「六本木アートナイト2019」 ★開催のお知らせ★

「六本木アートナイト」は、生活の中でアートを楽しむという新しいライフスタイルの提案と、大都市東京における街づくりの先駆的なモデル創出を目的に平成21年から開催しているアートの饗宴で、令和元年で10回目を迎えます。

令和元年のテーマは「夜の旅、屋の夢」です。

六本木の街に広がる現代アート、パフォーマンス、映像、音楽等の多様なアート作品、アートを巡る一夜限りの旅に出ましょう。街を彩るアートが創造するのは、時空を超えた体験です。この旅の終わりに見る夢はどのようなものなのでしょう。六本木の街なかを移動する赤い玉、巨大バルーン、光る鳥、浮遊する岩等、世界各地から集まった約50点のインスタレーション(※)やパフォーマンスとともに「夜の旅、屋の夢」をどうぞお楽しみください。

※インスタレーションとは、オブジェや装置を置き、その場所や空間全体を作品として体験させる芸術です。

令和元年のメインプログラム・アーティストには、アジアの現代アート界を代表するチェ・ジョンファ(崔正化)さんを迎えます。チェ・ジョンファさんが六本木の舞台にどのような作品を展開するのか、ぜひご注目ください。

開催概要

正式名称 六本木アートナイト2019

とき 5月25日(土)午前10時~26日(日)午後6時

コアタイム 5月25日(土)午後6時~26日(日)午前6時

※コアタイムはメインとなるインスタレーションやイベントが集積する時間帯です。

ところ 六本木ヒルズ、森美術館、東京ミッドタウン、サントリー美術館、21_21 DESIGN SIGHT、国立新美術館、六本木商店街、その他六本木地区の協力施設や公共スペース

費用 無料(ただし、一部のプログラムおよび美術館企画展は有料)
主催 東京都、アーツカウンシル東京((公財)東京都歴史文化財団)、港区、六本木アートナイト実行委員会(国立新美術館、サントリー美術館、東京ミッドタウン、21_21 DESIGN SIGHT、森美術館、森ビル、六本木商店街振興組合(五十音順))

プログラム

広域プログラム

○メインプログラム

六本木ヒルズアリーナ、東京ミッドタウン、国立新美術館等をつなぐインスタレーション作品を展開します。



チェ・ジョンファ(崔正化)さん
(写真:Kim Dowon)



六本木アートナイト2019 宣伝用イメージ画像

○街なかインスタレーション

「六本木アートナイト」の魅力は、街なかのお店やストリート、交差点や公園等にアート作品を点在させることで、普段とは違った街の表情を楽しめることです。令和元年もさまざまなアート作品を街なかで体験することができます。また、六本木ヒルズ ヒルズカフェ/スペースにおいて、「『表現する喜び』アール・ブリュットの先駆者達 Paleo~Neo」を開催します。「六本木アートナイト」に訪れた人々に、年齢や障害の有無、国籍等にかかわらず、一人一人違う個性の素晴らしさを感じてもらい、文化芸術活動を通じて、誰もが共生できる地域社会の実現をめざします。

※アール・ブリュットとは、フランス語で「生の芸術」を意味し、既存の美術教育や文化等に左右されず、自身の内面からあふれ出る衝動のままに表現された芸術を意味します。

○街なかパフォーマンス

六本木の街なかでいくつものパフォーマンスが開催されます。臨場感あふれるパフォーマンスが、特別な



六本木ヒルズ 作品展開イメージ図

世界へと導きます。

○街なかミーティング

アーティストや参加者が一つになって楽しむ交流型プログラムです。六本木のさまざまな場所で、出会い、語らい、聴き、動き、体感する、参加することで得られるアートの楽しみ方が、ここに 있습니다。

各館プログラム

六本木ヒルズ、森美術館、東京ミッドタウン、サントリー美術館、21_21 DESIGN SIGHT、国立新美術館、六本木商店街で展開します。

プログラムについて詳しくは、公式サイトをご覧ください。

六本木アートナイト2019公式サイト

<http://www.roppongiartnight.com/>

Facebook

<https://www.facebook.com/RoppongiArtNight/>

Twitter

https://twitter.com/r_artnight

Instagram

https://www.instagram.com/roppongi_art_night_official/

問い合わせ

六本木アートナイト実行委員会
☎5777-8600(ハローダイヤル)
地域振興課文化芸術振興係
☎3578-2584

みなと

おしらせボード

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

※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、全て無料です。

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

障害者関連情報

障害者のためのパソコン単発講座「3Dアートを使ったリーフレット作り」

対 18歳以上で、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、難病により障害支援区分認定を受けている区民
時 6月11・18・25日、7月2日(火・全4回)午前10時45分～午後0時15分
所 障害保健福祉センター
人 10人(抽選)
申 電話またはファックスで、5月24日(金)までに、障害保健福祉センターへ。申し込みの際、身体状況の確認をすることがあります。手話通訳・介護者が必要な人は、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

健康

ヘルシーナ健康度測定

対 18歳以上の人どなたでも
時 6月5・12・19・26日(水)(1)午後5時50分～8時20分(2)午後6時20分～8時50分、6月1・8・15・22日(土)(3)午後0時50分～3時20分(4)午後2時20分～4時50分
所 健康増進センター
持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、タオル、健康診断結果(1年以内)
人 (1)(3)(4)4人(2)2人(いずれも抽選)
費用 港区国民健康保険加入者:2000円、区内在住・在勤者:4500円、区外在住者:8000円※区内在住の後期高齢者医療制度加入者は無料です。
申 電話で仮予約後、郵送または直接、5月25日(土)までに、〒107-0052 赤坂4-18-13赤坂コミュニティーぶらざ6階 健康増進センターへ。
問 健康増進センター ☎5413-2717

健康相談・禁煙相談

対 区民
時 6月12日(水)、7月10日(水)午前※時間はお問い合わせください。※保育あり(4カ月～就学前、3人。各開催日の1週間前までにお申し込み

ください)
所 みなと保健所
申 電話で、各開催日の前日までに、健康推進課健康づくり係へ。 ☎6400-0083

アピアランス(外見)ケア体験「女子力アップネイル体験～治療中のお手入れ方法を知って爪トラブルを解決～」

対 区民で、がん患者とその家族
時 6月19日(水)・26日(水)いずれも午後0時30分～1時30分
所 がん在宅緩和ケア支援センター
人 5人(申込順)
申 電話またはファックスで、氏名・電話番号を、開催日前日の午後8時までに、がん在宅緩和ケア支援センター(受付時間:月～金曜午前10時～午後8時、土曜午前10時～午後5時)へ。※詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターホームページ <https://www.minato-hpccsc.jp/> をご覧ください。 ☎6450-3421 FAX6450-3583

講座・催し物

初夏のコンサート「声楽・フルート・クラリネット・ピアノの調べ」

対 どなたでも
時 5月18日(土)午後1時30分～2時30分
所 虎ノ門いきいきプラザ
申 当日直接会場へ。
問 虎ノ門いきいきプラザ ☎3539-2941

元禄創業老舗和菓子屋のよもやま話

対 どなたでも
時 5月29日(水)午後2時～3時
所 神明いきいきプラザ
人 30人
申 当日直接会場へ。
問 神明いきいきプラザ ☎3436-2500

地域福祉活動・ボランティア活動パワーアップ塾「傾聴ボランティア養成講座」

対 区内在住・在勤・在学で、原則、講座・施設体験全てに参加できる人

時 (1)講座:6月26日、7月3・17・24日、8月7日、9月4日(水・全6回)いずれも午前10時～正午(2)施設体験:8月9日(金)～30日(金)時間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(申込順)
費用 無料※別途ボランティア保険料300～1400円
申 電話またはファックスで、住所・氏名・電話番号を明記の上、6月21日(金)までに、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
問 保健福祉課地域保健福祉係

都会で犬とおしゃれに暮らそう「子犬のしつけセミナー」

対 区内在住・在勤・在学者
時 6月16日(日)午前10時～正午
所 みなと保健所8階大会議室
人 50人(申込順)※犬を連れての参加はできません。
申 電話で、5月13日(月)～6月15日(土)に、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
問 生活衛生課生活衛生相談係

港区緑と生きもの調査会「鳥の島船上バードウォッチング」

対 区内在住・在勤・在学者
時 6月1日(土)午前10時～11時30分
所 お台場海浜公園内鳥の島(竹芝桟橋集合)
人 30人(抽選)
申 電話で、5月13日(月)～20日(月)に、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後3時)～午後5時)へ。 ☎5472-3710
問 環境課緑化推進担当

港区×北海道宗谷地域「宗谷版ワーキングホリデー」

宗谷地域に一定期間滞在し、現地で乳製品の加工等の手伝いをしながら、地元の人との交流を通じて、宗谷地域ならではの暮らしを体験します。交通費等の一部の助成制度があります。(6万円/人)
対 普通自動車免許(AT限定可)を有する18歳～29歳までの区内在住・在

勤・在学者
時 (1)7月16日(火)～25日(木)のうち1週間(2)8月8～11日(木～日)の4日間
所 (1)北海道豊富町(2)北海道礼文町
人 各2～3人程度(選考)
申 郵送またはメールで、5月31日(金)までに、応募様式(エントリーシート)に必要事項を明記の上、〒098-4110北海道天塩郡豊富町大通6丁目 北海道豊富町総務課へ。※応募様式(エントリーシート)は、港区ホームページからダウンロードできます。詳しくは、港区ホームページをご覧ください。
問 企画課全国連携推進担当 ☎3578-2508
豊富町総務課 ☎0162-82-1001
メール soumuka@town.toyotomi.hokkaido.jp

高輪図書館朗読会「伝えよう美しい日本語」

対 中学生以上どなたでも
時 6月7日(金)午後2時～3時30分
所 高輪図書館
人 30人(申込順)
申 電話または直接、高輪図書館へ。※5月13・16(月・木)は休館。 ☎5421-7617

高輪図書館・高輪図書館分室合同企画「試合の見所・ウラ話～あれこれラグビーを100倍楽しむ～」

対 中学生以上どなたでも
時 6月8日(土)午後2時～3時30分
所 高輪図書館
人 30人(申込順)
申 電話または直接、高輪図書館へ。※5月13・16日(月・木)は休館。 ☎5421-7617

防災基礎講座

対 区内在住・在勤・在学で、防災をこれから学びたい人
時 (1)平日夜間全2回コース:6月25日(火)、7月4日(木)午後6時30分～8時30分(2)休日昼間コース:6月15日(土)午後1時～4時※いずれも内容は同じです。
所 区役所会議室

夜間・休日診療

小児初期救急	みなと子ども救急診療室	月～金曜(祝日・年末年始を除く)午後7時～10時(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
--------	-------------	--	----------------------------	---

※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12日(日)	清水クリニック(内)	赤坂4-4-11 赤坂丹後町ビル1階	6441-0358
	虎の門病院(内)	虎ノ門2-2-2	3588-1111
	風見歯科医院(歯)	芝5-26-30 専売ビル1階	3769-5737
	朝倉歯科医院(歯)	南青山2-4-18	3401-2590
	★南赤坂クリニック(内)	赤坂1-11-36 レジデンスバイカウテス420	5561-9258
5月19日(日)	白金三光クリニック(内)	白金1-25-31 レジデンス白金102	6456-4350
	古川橋病院(内)	南麻布2-10-21	3453-5011
	市川歯科医院(歯)	西麻布1-9-3	3408-0188
	★しば胃腸こうもんクリニック(内)	芝4-11-5 KTビル3階	6453-9307

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、年末年始を除く)午後6時～11時 土・日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後11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			
5月12日(日)	いるか田町薬局	芝5-27-5	6453-8207
5月19日(日)	みらい薬局	赤坂1-7-1 赤坂榎坂ビル4階	5114-5101

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
--------------	----------------	----------------

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 象	時 間	所 場
	内 容	定 員・募集人員	申 込
	問 意	選 考方法	担 当課

※区役所・総合支所・都庁への郵便は、郵便番号と宛先(例:105-8511 港区役所〇〇課)で届きます。 ※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、全て無料です。

人 (1)(2)30人(申込順)※保育あり(4カ月～就学前、4人。申込時にお申し出ください)

申 電話で、5月11日(土)～27日(月)に、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後3時)～午後5時)へ。

☎5472-3710

担 防災課地域防災支援係

お知らせ

「生物多様性スポット」を教えてください

毎年5月22日は、国連が定めた「国際生物多様性の日」です。区内で生

物多様性にゆかりのある場所、自然と触れ合える場所等、区民や観光客に紹介したいと思う「生物多様性スポット」を教えてください。いただいた情報は区で厳選し、港区ホームページ等で紹介します。

宛 どなたでも

期 5月15日(水)～29日(水)

申 電話・郵送・ファックスまたは直接、「生物多様性スポット」の場所と理由を、〒105-8511 港区役所環境リサイクル支援部環境課緑化推進担当(区役所8階)へ。

☎3578-2330 FAX3578-2489

求人・区民委員募集

教育分野の4つの計画の策定に係る検討委員会の区民委員

「港区学校教育推進計画」、「港区生涯学習推進計画」、「港区スポーツ推進計画」、「港区立図書館サービス推進計画」を策定します。

宛 令和元年5月1日時点で港区に住民登録があり、かつ区内に居住している18歳以上で区の教育施策に関心がある人

人 各計画2人(書類審査による選考)※区の規定による謝礼を支給しま

す。

申 郵送または直接、申込書に必要事項を明記し、800字程度の論文を同封の上、6月14日(金・必着)までに、〒105-8511 港区教育委員会事務局教育推進部教育長室教育企画担当(区役所7階)へ。申込書は、募集要項と合わせて、教育長室、各総合支所、各港区立図書館で配布する他、港区ホームページからダウンロードもできます。

担 教育長室教育企画担当

☎3578-2721



発達支援センター事業

区では、子どもの発達について心配なことを相談する窓口として、発達支援センター相談室を設置しています。

相談

子育てに不安のある家族からの連絡を受けて相談面接を行い、子どもの育ちを支援するとともに、家族が子育てに自信を持ち、かつ生活しやすくなるように支援します。

また、18歳以上の人の発達障害についてのご相談も受け付けています。

電話で、月～金曜、第1・3土曜、午前9時～午後5時(日曜、祝

日、年末年始を除く)に、発達支援センター相談室へご連絡ください。

一般相談

相談員が家族とともに、子どもの発達について気になることや家族の悩みについての相談を受けます。その後、適切な機関の紹介や、発達の支援が必要な子どもに対して専門相談に引き継ぐ等のコーディネートを行います。

専門相談

専門職(心理士、精神科医、言語聴覚士、作業療法士等)が相談を受けます。

グループお母さんの時間「育児や家庭の大変な気持ちを語り合い、分かち合う集いの場」

宛 区民で、育児中の母親※保育あり(申込時にお申し出ください)

期 5月23日(木)午後1時30分～3時

所 みなと保健所

申 電話で、健康推進課地域保健係へ。 ☎6400-0084

Helloママサロン

宛 区民で、平成31年3・4月生まれのお子さんと保護者※1カ月児健診後にご参加ください。

期 5月27日(月)午前9時30分～11時30分(受付時間:午前10時15分ま

で)

所 みなと保健所

人 50組(会場先着順)

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

申 当日直接会場へ。

担 健康推進課地域保健係

☎6400-0084

こんにちは赤ちゃん訪問

宛 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子以降の人のご利用ください。※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 母子健康手帳に付いている「出生通知書」のはがきを郵送してく

グループ活動

年齢別・少人数でのグループ活動を通して子どもの育ちを支援します。保護者同士の仲間づくりもできるグループです。

幼児グループ(2～5歳児)

低年齢のグループでは、親子での遊びや、スタッフや友だちと一緒に時間を過ごすことで、子どもの好きなことや興味を広げます。保護者の話し合いの時間には、同じような悩みを持つ保護者やスタッフと共に、生活の中での困りごとについて考えます。

年齢の高いグループでは、子どもの発達や興味・関心に合わせたプログラムを通して、楽しい活動を重ね、達成感を味わいます。保護者の話し合いの時間には、子どもの年齢や特性に応じた相談をす

ださい。

担 健康推進課地域保健係

☎6400-0084

ママの健康相談

宛 区民で、出産後1年未満の人

相談回数 3回まで可

申 電話で、健康推進課地域保健係へ。 ☎6400-0084

ぷちとまとの会(小講話あり)

宛 区内在住で、おおむね2000グラム以下で生まれたお子さんとその保護者

期 6月19日(水)午前10時30分～正午

所 みなと保健所

子育て・関連情報

ることができます。

小学生グループ

少人数のグループの中でスタッフや友だちと安心できる関係を築き、社会性を身に付け、自信につなげます。

中高生グループ

学校生活の中で友だちや先生と安心した関係を築けるように、少人数のグループ活動により、友だちづくりや居場所づくりを支援します。

問い合わせ

発達支援センター相談室

☎3441-5260

申 電話で、健康推進課地域保健係へ。 ☎6400-0084

子育て座談会「他の子どもとの関わりかた」

宛 麻布地区総合支所管内にお住まいの区民で、3歳未満のお子さんがいる保護者

期 5月21日(火)午後1時30分～3時

所 麻布区民協働スペース

人 10人(申込順)※保育あり(4カ月～3歳未満、10人。申込時にお申し出ください)

申 電話で、5月13～17日(月～金)に、麻布地区総合支所区民課福祉係へ。 ☎5114-8822

5月11日～20日 2019年春の全国交通安全運動

「世界一の交通安全都市TOKYOをめざして」

平成30年の区内交通事故件数は1219件で、平成29年と比べると42件減少しました。日頃から、交通ルールやマナーをしっかりと守って、交通事故をなくしましょう。

運動の重点

1 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

2 自転車の安全利用の推進

(1)自転車は、車道が原則、歩道は例外

(2)車道は左側を通行

(3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

(4)安全ルールを守る

①飲酒運転・二人乗り・並進の禁止

②夜間はライトを点灯

③交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

(5)子どもはヘルメットを着用

3 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

4 飲酒運転の根絶

5 二輪車の交通事故防止

自転車運転者、歩行者の皆さんへ

例年、交通ルールを遵守しているにもかかわらず、多くの自転車運転者や歩行者が交通事故の被害に遭っています。外出する際は自動車等に十分注意し、夜間は反射材を身に付けましょう。

保護者の皆さんへ

近年、保育園や幼稚園に自転車子どもを送迎する保護者の交通マナーについて、多くの声が寄せられています。道路工事等でやむを得ず歩道を通行する際は、歩行者に十分注

意し、車道寄りを徐行しましょう。

交通事故死ゼロをめざす日

5月20日(月)は「交通事故死ゼロをめざす日」です。一人一人が交通ルールやマナーを守って交通事故をなくしましょう。

その他

地域交通課では、交通安全に関するDVDの貸し出しを行っています。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ

区内各警察署

☎欄外参照

地域交通課地域交通係

☎3578-2349

パラスポーツのなんだろな¹³

東京2020パラリンピック競技大会に向かって

パラトライアスロン

トライアスロンは、スイム(水泳)、バイク(自転車)、ラン(長距離走)の3種目を連続して行い、総合時間を競います。



©Satoshi TAKASAKI/JTU
スイム(水泳)

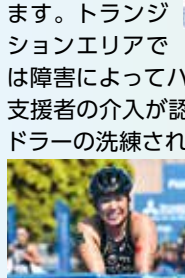
パラトライアスロンでは障害の種類や程度によってクラスを分け、クラスごとに勝敗を決めます。クラスはPTWC(下肢の障害で車いすを使用する選手)、PTS(肢体不自由の立位の選手)、PTVI(視覚障害の選手)に分かれ、障害の程度でさらに細かいクラス設定となります。PTWCはハンドサイクルや競技用車いすの使用、PTSは義足等補装具の着用やバイクの一定制限内での改造、PTVIは全コースを通して同性のガイド1人の並走等が認められています。

スイムからバイク、バイクからランへ切り替わる過程は「トランジション」といい、「第4の種目」ともいわれる重要な場面です。この間も時間計測されるため、補



©Satoshi TAKASAKI/JTU
バイク(自転車)

助装具の着脱やバイク・車いすの準備・乗車をより速く、かつ確実に行えるかが、後のレースに大きく影響します。トランジションエリアでは障害によってハンドラーと呼ばれる支援者の介入が認められ、選手とハンドラーの洗練された連携も魅力の一つです。



©Satoshi TAKASAKI/JTU
バイク(ハンドサイクル)

東京2020パラリンピック競技大会でのコースは、お台場海浜公園から始まるスイム0.75キロメートル、バイク20キロメートル、ラン5キロメートルの計25.75キロメートルです。

選手の得意種目、天候、ガイドやハンドラーとの連携等、さまざまな要素で急速に変化する展開を楽しみましょう。



©Satoshi TAKASAKI/JTU
ラン(長距離走)

日本トライアスロン連合

検索

場所に近づかないよう注意するとともに、なるべく複数名で通学することを心掛けさせましょう。

また、交番やコンビニエンスストア等の何かあったら助けを求められる場所を、あらかじめ確認しておくことも大切です。

実際に通勤・通学する際は、携帯電話・スマートフォンを使用しながら歩く、イヤホンを使用し音楽を聴きながら歩く等の「ながら行為」はやめましょう。

そして日頃から防犯ブザーを携帯し、万が一不審者が近づいてきたら、大声を出し、防犯ブザーを使用するとともに、その場からすぐに逃げて、近くの店に駆け込む等、一時的に被害を回避しましょう。

犯罪は、いつ起こるか分かりません。通勤・通学時にかかわらず気を引き締めて過ごしましょう。

問い合わせ

防災課生活安全推進担当

☎3578-2270

男女平等参画センター 「リーブラ」を利用してみませんか

男女平等参画センター(愛称:リーブラ)は、誰もが自分らしく豊かに生きる社会を実現するために、区民および団体による活動支援や、男女平等参画に関する事業を推進する拠点施設です。

男女平等参画事業

男女平等参画社会の理解を深めるための講座・講演会・映画会等を開催しています。開催情報は「広報みなと」や男女平等参画センターホームページ等でお知らせしますので、ぜひ気軽にご参加ください。

令和元年度の講座等テーマ(予定)

男性の家事・育児参加促進、女性の健康・生き方・働き方・起業支援、仕事と育児・介護の両立支援、ダイバーシティ推進、LGBTに関する理解促進、男女平等の国際比較等

施設の利用について

各部屋の利用予約

男女平等参画センターで登録すると、リーブラホール、和室、学習室、造形表現室、料理室、多目的室の利用予約ができます。

登録のご相談は、男女平等参画センター窓口で受け付けています。

図書資料室

男女平等参画・ジェンダーに関する図書、ビデオ、DVD、行政資料等の閲覧ができます。消費者センターの資料も所蔵しています。また、港区立図書館の利用登録を行うと、図書資料室や港区立図書館資料の貸し出し・返却もできます。

交流コーナー

利用者の交流、地域のネットワークづくり、情報収集の場として利用できます。

リーブラ相談室「心のサポートルーム」(無料)

生き方、働き方、家族・夫婦・親子・友人・職場の人間関係、DV、ハラスメント、LGBT、犯罪被害等さまざまな悩みについて、カウンセラーによる電話相談・面接相談をお受けしています。相談の秘密は固く守られます(相談回数は原則5回まで)。

弁護士による法律相談も行っています(相談回数は1回)。

開室日時

一般相談 電話・面接(面接は予約制)毎週月～土曜午前10時～午後4時、毎週火・金曜午後6時～9時

法律相談 面接(予約制)原則第1木曜

「心のサポートルーム」専用電話

☎3456-5771

男女平等参画センター「リーブラ」

開館時間 午前9時～午後9時30分

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)、臨時休館日

問い合わせ

男女平等参画センター

☎3456-4149 FAX3456-1254

男女平等参画センターホームページ <https://www.minatolibra.jp/>

担当課 総務課人権・男女平等参画係

光化学スモッグに 注意しましょう

光化学スモッグとは 自動車や工場等から排出される窒素酸化物と炭化水素に、太陽の強い紫外線が当たると、光化学オキシダントが発生します。光化学オキシダントがたまり、白くもやがかかったような状態を「光化学スモッグ」と呼びます。光化学スモッグは、4～10月にかけての、日差しが強い、気温が高い、風が弱い日に発生しやすくなります。

光化学スモッグ注意報 光化学オキシダントの濃度が高くなると、光化学スモッグ注意報が発令されます。注意報が発令されると、区では、防災行政無線等を通じてお知らせしています。

注意報が発令されたら 「屋外にな

るべく出ない」「自動車等の使用を控える」等の対策をとってください。

目がチカチカしたり、のどが痛くなる等の症状が出たときは、すぐに屋内に入り、洗顔やうがいをしてください。症状が回復しないときは、医師の診察を受け、症状等を連絡してください。

月～金曜

保健予防課保健予防係 ☎6400-0080
土・日曜、祝日、夜間の医療機関案内

東京都保健医療情報センター

☎5272-0303

東京都光化学スモッグ情報

テレホンサービス ☎5320-7800

ホームページ

<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/ox.php>

問い合わせ

環境課環境指導・環境アセスメント担当

☎3578-2490

緑のカーテン用の苗の無料配布

区では、建物の壁面等にネットを張り、ゴーヤやアサガオ等のつる性植物を育て、カーテンのように建物を覆うことで夏の強い日差しを和らげる「緑のカーテン」の設置を進めています。

自宅等で緑のカーテンを育成できるように、つる性植物(ゴーヤ、ニホンアサガオ、フウセンカズラ、ヘチマ)の苗を無料配布します。

配布数 1人2袋まで(1袋2株)
※各回とも苗がなくなり次第終了します。

対象 区民

とき・ところ 表のとおり

申し込み 当日直接会場へ。

問い合わせ

環境課地球環境係

☎3578-2498

表 配布日時等

日 時		会場	配布数
5月18日(土)	午前10時15分～ なくなり次第終了 (午前9時30分から 整理券を配布)	有栖川宮記念公園 〔「エコライフ・フェア MINATO2019」で配布〕	1250袋
5月21日(火)	午前10時～ なくなり次第終了	赤坂地区総合支所	300袋
5月23日(木)		エコプラザ	100袋
5月28日(火)		芝浦港南地区総合支所	300袋
5月29日(水)		高輪区民センター	400袋
5月31日(金)		区役所	150袋