

**新型コロナウイルス 感染症拡大防止のため区民の皆さん1人1人が不要不急の外出の自粛を徹底してください**

## 5月12日は 「民生委員・児童委員の日」



東京都民生委員・児童委員  
キャラクター「ミンジー」

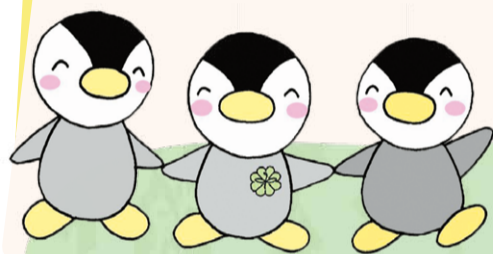
### 民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域住民の身近な相談相手としてボランティアで活動しています。誰もが地域で安心して暮らせるよう、高齢者や障害のある人、子育て中の人等の福祉に関する相談に応じ、必要な福祉サービスを紹介するとともに、行政等の適切な機関へ橋渡しをする等の活動を行っています。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、主任児童委員は、児童の福祉を専門に担当しています。

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ったら、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。



### 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

#### 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



#### たんぽぽクラブ

0～4歳くらいまでのお子さんと保護者のための交流の場で、現在区内10カ所の児童館等の子育て支援施設で、月に1～2回開かれています。地域の民生委員・児童委員が交流のお手伝いをしていますので、気軽に遊びに来てください。

#### ひとり暮らし高齢者 実態調査事業への協力

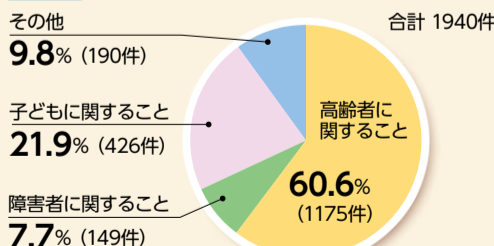
区では毎年、65歳以上のひとり暮らし高齢者の実態調査を行っています。この調査はひとり暮らしの人の連絡先等をお聞きし、緊急時に備えること等を目的に実施しており、民生委員・児童委員も調査に協力しています。



### 民生委員・児童委員の 相談支援件数

区の民生委員・児童委員は、平成30年度に1940件の相談や支援を行いました。そのうち高齢者に関することが1175件で、全体の60.6%を占めています(グラフ参照)。

グラフ 民生委員・児童委員の相談支援



#### 問い合わせ

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
保健福祉課地域保健福祉係	☎3578-2381

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、活動を休止する場合があります。

**6月7日(日)は港区長選挙です**

**選挙がつなぐ地域の和。令和の港区新時代。**

区の手続きや施設・催し物のご案内は **みなとコール** ☎5472-3710 FAX5777-8752 年中無休 午前8時～午後8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(<https://www.city.minato.tokyo.jp>)でもご覧いただけます。

# 新型コロナウイルス

## 「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の閣議決定に基づく「特別定額給付金(仮称)」のお知らせ

区は5月中旬～下旬(予定)から「特別定額給付金(仮称)」の手続きを開始します。

**給付対象者** 基準日(令和2年4月27日)において港区の住民基本台帳に記録されている人

**給付額** 給付対象者1人につき10万円

**受給権者** 住民基本台帳に記録されている人の属する世帯の世帯主

### 主なスケジュール

**申請書の郵送(5月中旬～下旬(予定))** 区から受給権者(各世帯主)へ「特別定額給付金(仮称)」申請書を郵送します。

**インターネットによる申請開始(5月中旬～下旬(予定)から)** 受給権者からのインターネット申請(オンライン申請)の受け付けを開始します。

**郵送による申請受付開始(5月中旬～下旬(予定)から)** 受給権者からの郵送申請の受け付けを開始します。

**振込開始(5月下旬(予定)から)** 区から受給権者へ

「特別定額給付金(仮称)」の振り込みを開始します。  
**申請受付終了日** 8月中旬～下旬(予定)

**申請方法** 申請は郵送とインターネットの2つの方法があります(予定)(☒参照)。

### 郵送による申請

(1)区から各世帯主へ「特別定額給付金(仮称)」申請書を郵送します。

(2)各世帯主は、申請書に住所・氏名および振り込みを希望する預金口座の内容等を記入し、申請者本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等のコピー)と振込先金融機関口座確認資料(通帳またはキャッシュカード等のコピー)を申請書に貼付し、区へ郵送します。

(3)区が申請内容を確認します。

(4)区が申請者指定の金融機関口座に「特別定額給付金(仮称)」を振り込みます。

**インターネットによる申請(オンライン申請)(マイナンバーカードを持っている人のみ)**

(1)申請者が「マイナポータル」にアクセスします。

(2)申請者が「特別定額給付金(仮称)」の申請画面から世帯主および世帯員の情報、振込先口座情報を入力します。

(3)申請者が振込先口座情報の確認書類をアップロードし、電子申請を行います。

(4)申請者がマイナンバーカードによる電子署名を行います。

(5)区が「申請書」データを取得します。

(6)区が申請内容を確認します。

(7)区が申請者指定の金融機関口座に「特別定額給付金(仮称)」を振り込みます。

### 申請等に関する注意点

#### 申請手続きについて

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、申請の手続きは、原則として郵送もしくはインターネット(オンライン)によるいずれかの申請とします。

**振り込みについて** 「特別定額給付金(仮称)」の支給は原則として申請者の本人名義の銀行口座への振り込みとします。

**預金口座をお持ちでない等特別な場合について** 別途、お問い合わせください。

5月中旬～下旬以降、「特別定額給付金(仮称)」専用のコールセンターを開設する予定です。詳細については決まり次第、順次「広報みなと」や港区ホームページに掲載していきます。

### 給付金を装った詐欺にご注意ください

- 「個人情報」「通帳、キャッシュカード」「暗証番号」の詐取にご注意ください。
- 区市町村や総務省等が現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは絶対にありません。
- 区市町村や総務省等が「特別定額給付金(仮称)」の給付のために、手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

### 問い合わせ

企画課特別定額給付金担当 ☎3578-2111

☒ 申請方法(申請は郵送とインターネットの2つの方法があります(予定))

### 郵送による申請

①区から各世帯主へ「特別定額給付金(仮称)」申請書を郵送します。

②各世帯主は、申請書に住所・氏名および振り込みを希望する預金口座の内容等を記入し、申請者本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等のコピー)と振込先金融機関口座確認資料(通帳またはキャッシュカード等のコピー)を申請書に貼付し、区へ郵送します。

③区が申請内容を確認します。

④区が申請者指定の金融機関口座に特別定額給付金(仮称)を振り込みます。

### インターネットによる申請(オンラインによる申請)

※マイナンバーカードを持っている人のみ申請が可能です。

①申請者が「マイナポータル」にアクセスします。

②申請者が「特別定額給付金(仮称)」の申請画面から世帯主および世帯員の情報、振込先口座情報を入力します。

③申請者が振込先口座情報の確認書類をアップロードし、電子申請を行います。

④申請者がマイナンバーカードによる電子署名を行います。

⑤区が「申請書」データを取得します。

⑥区が申請内容を確認します。

⑦区が申請者指定の金融機関口座に「特別定額給付金(仮称)」を振り込みます。

## 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う中小企業者支援としての特別融資あっせん制度をご利用ください

あっせん期間を6月末までに延長し、引き続き中小企業者を強力に支援します。

**あっせん期間** 6月30日(火)まで

**あっせん金額** 500万円以内

**資金使途** 運転資金

**利率** 無利子(区が利子の全額を負担します)

**貸付期間** 7年以内(据置1年を含む)

**信用保証料** 本融資に伴う信用保証料を区が全額補助します。

**対象条件** 以下の条件を全て満たしている法人および個人

ている法人および個人

(1)次に該当する事業者

新型コロナウイルス感染症の影響で最近1カ月間の売上が前年同月比で10パーセント以上減少

(2)事業所の規模

資本金1千万円以下または、従業員100人(小売業、卸売業、サービス業は30人)以下

(3)事業所の所在地

法人の場合は、港区内に1年以上本店登記と本店での事業の実態があ

り、かつ同一事業を1年以上営んでいること

個人の場合は、区内で1年以上、同一事業を営んでいること(事業主の住所が区内に1年以上ある場合は、都内で同一の事業を1年以上営んでいること)

(4)対象業種

東京信用保証協会の保証対象業種を営んでいること

(5)その他

納期の到来している特別区民税・都民税(法人は、港都税事務所に法人税と法人事業税)を港区に完納していること

**申し込み** 電話で、港区産業振興課コールセンターへ予約の上、ご来庁ください。 ☎3578-2560・1

**あっせん手続きの流れ**

(1)中小企業診断士と面談していただきます。面談時間は30分程度です。

(2)対象条件に該当し、書類が揃えば「港区中小企業融資あっせん書」を交付します。書類作成には30～50分程度かかります。

(3)「港区中小企業融資あっせん書」をお持ちのうえ、金融機関へお申し込みください。

(4)金融機関および東京信用保証協会の審査を経て金融機関から融資が実行されます。

### 問い合わせ

○特別融資あっせん制度について  
港区産業振興課コールセンター

☎3578-2560・1

担当課 産業振興課経営相談担当

# 感染症に関するお知らせ

## 新型コロナウイルス感染症の影響を受け、生活にお悩みの皆さまへ ～お金、仕事、住宅等、生活に関する相談窓口のご案内～

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、収入が減ってしまい、家計が苦しい等、生活のことでお悩みはありませんか。

港区生活・就労支援センターでは、仕事や家計のこと等、社会福祉士等の資格を持った専門の職員がお話を伺いながら、解決に向けた提案や、お手伝いをします。一人で悩みを抱え込まず、まずはお気軽にご相談ください。

**自立相談支援** 失業等による経済的な問題と合わせて、ご家庭の問題、生活上の悩み、健康上の悩み等のお話を伺います。課題を整理した上で支援プランを作成し、適切な支援機関につなぐ等、自立に向けた取り組みを一緒にしていきます。

ひとり親家庭支援

**ひとり親家庭支援**

ひとり親家庭の仕事探しをお手伝いするとともに、ご家庭の状況に配慮しながら、抱える問題を一緒に解決していきます。

**住居確保給付金(事前予約制)** 失業等により住居を喪失したり、その恐れがある人に対し、住居確保のための給付金を支給します。

相談等は、事前予約制です。相談を希望する人は、生活・就労支援センターにお電話ください。

**就労支援** 就労支援員が仕事探しをお手伝いします。

**就労準備支援** 仕事に対する不安が大きかったり、人とのコミュニケー

ションが苦手だったり、すぐに仕事に就くことが難しいと見込まれる人に対し、生活習慣の回復、社会参加能力の習得、就労意欲喚起を行い、就職活動・就労が可能な状態になるよう支援します。

**家計改善支援** 家計の収支バランスが取れない人に対し、家計の管理や債務整理、滞納等に関する助言や情報提供、関係機関の紹介や同行等を行います。

**学習相談支援** 子どものいる世帯および子ども自身に対し、学習や進学等に関する助言や情報提供などを行います。

**所在地** 麻布地区総合支所2階  
**開所時間** 月～金曜(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時15分

始を除く)午前8時30分～午後5時15分

※新型コロナウイルス感染症の影響により、支援内容に変更が生じる場合があります。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、まずは電話で、ご相談ください(相談窓口等の混雑が予想されますので、ご注意ください)。

### 問い合わせ

港区生活・就労支援センター  
☎5114-8826 FAX3505-3501

## 新型コロナウイルス感染症拡大の影響による貸し付けや融資あっせん等の手続きに使用する各種証明書を無料で交付します

**対象** 新型コロナウイルス感染症の影響による各種貸し付けや融資等の申請を行う区民および区内事業者  
**事務手数料が無料となる証明書**

区が発行する住民票の写し、印鑑登録証明書、特別区民税・都民税納税証明書、営業等に関する証明書等  
**手続き方法** 窓口で証明書の交付を請求する際に、新型コロナウイルス感染症の影響による各種貸し付けや融資等の申請に使用することを申し

出てください。住民票の写し、納税証明書を郵送により請求する際は、請求書に使用目的を明記してください。

**事務手数料の返金** コンビニ交付サービスにより証明書を取得する(された)方、窓口や郵送で、既に有料で各種証明書を取得した人は、事務手数料を返金することができますので、芝地区総合支所区民課窓口調整係までお問い合わせください。

### 問い合わせ

- 各種証明書の窓口請求、住民票の写しの郵送請求について  
芝地区総合支所区民課証明交付担当 ☎3578-3143
- 納税証明書の郵送請求について  
税務課税務係 ☎3578-2586
- 事務手数料の返金について  
芝地区総合支所区民課窓口調整係 ☎3578-3151
- 営業等に関する証明書について(証明する内容によって担当する係にご案内します)  
みなと保健所生活衛生課 ☎6400-0050

## 新型コロナウイルス感染症に関する区の最新情報は 港区ホームページをご覧ください

区は、港区ホームページ内の「新型コロナウイルス感染症に関する情報」を毎日更新して情報発信をしています。

また、港区ホームページの画面右下に表示されている「相談チャット」は、24時間いつでも新型コロナウイルスに関する質問にお答えします。



二次元コードをスマートフォンで読み取ると、港区ホームページをご覧ください。

### 問い合わせ

区長室広報係 ☎3578-2036

## 新型コロナウイルス感染症の影響によって収入が下がった国民健康保険加入世帯や介護保険加入者の保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響によって収入が下がった国民健康保険加入世帯や介護保険加入者に対し、令和2年2月1日～令和3年3月31日の保険料が減免される場合があります。減免に関する手続きや対象者、減免される割合等は、6月に区から郵送する令和2年度分保険料に関するお知らせや港区ホームページで詳しくご案内する予定です。

対象となる人は、お知らせを受け取った後、区に申請の手続きをしてください。

### 問い合わせ

国保年金課資格保険料係  
☎3578-2643～45・47～49  
介護保険課介護収納相談担当  
☎3578-2896・97

## 新型コロナウイルスに感染した被用者等に対する傷病手当金を支給します(国民健康保険)

**対象** 港区国民健康保険に加入している被用者(会社等に勤めている人)のうち、新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のため勤務することができない人

※ただし、給与の全部または一部を受け取ることができる場合は、支給額が調整されたり、支給されない場合があります。

**支給対象となる日数** 勤務することができなくなった日から起算して3日を経過した日から勤務することができない期間のうち就労を予定していた日

**支給額** 直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で割った金額の3分の2に、支給対象となる日数を乗じた額

※上限あり  
**適用期間** 令和2年1月1日～9月30日で、療養のため勤務することができない期間(ただし、入院が継続する場合は最長1年6カ月まで)。

**申請方法** 郵送で、〒105-8511 港区役所国保年金課給付係へ。

申請には、医師(医療機関を受診した場合)および事業主の証明が必要です(区指定様式)。

申請書類は港区ホームページからダウンロードできます。申請書類の郵送を希望する場合は、お問い合わせください。

### 問い合わせ

国保年金課給付係  
☎3578-2640～42

この広報紙は、誰にでも読みやすく、伝わりやすいフォント(ユニバーサルデザインフォント)を使用しています。

# 6月3日は「港区安全の日」です

## 港区安全の日について

平成18年6月3日、区民向け住宅シティハイツ竹芝で、エレベーターの扉が開いたまま上昇するという不具合による事故が発生し、同住宅に居住する当時16歳の高校生が亡くなりました。

区は、シティハイツ竹芝エレベーター事故を風化させることなく、区民全体がエレベーター等の安全対策について考える日としていくとするとご遺族との約束を踏まえるとともに、安全・安心を最優先していくという区の姿勢が今後も変わらないことを示すため、平成30年から、事故が発生した6月3日を「港区安全の日」とすることとしました。

## 港区安全の日の目的

- 1 エレベーター事故を、風化させないように区民及び区職員がエレベーターをはじめ広く安全について考える機会とします。
- 2 港区安全の日を定めることで、安全に対する区の姿勢が今後も不変であることを区の内外に示します。

区は港区安全の日を中心として、区有施設、民間施設を問わず、エレベーター等の安全対策に主体的に取り組むことで、二度とこうした事故が起きることがないように、今後も安全・安心の確保を推進していきます。

区民の皆さんも、毎年6月3日を身近な施設や設備の安全について考えていただく機会とされるようお願いいたします。

## エレベーター等の安全対策についての区の取り組み

### (1) 戸開走行保護装置について

区は平成25年度から、戸開走行保護装置(※)が未設置の区有施設エレベーターについて、計画的に装置の設置を進めています。対象となる103台のうち、令和元年度末現在で戸開走行保護装置の設置工事が未着手のエレベーターは、残り2台となっています。

※戸開走行保護装置とは、エレベーターの扉が開いたまま動く戸開走

行事故を防ぐため、二重ブレーキやかごの移動を感知する仕組みを備えた装置です。建築基準法施行令の一部改正により、平成21年9月28日以降、新たに設置されるエレベーターには戸開走行保護装置の設置が義務付けられています。

### (2) 区有施設の安全対策の強化について

全ての区有施設では、毎年4～5月に、施設管理を担当する職員が、定められた点検項目に沿って、区有施設安全総点検を行っています。発見した不具合については、修繕等の対応を行っています。

また、平成30年度から行っているエレベーター事故のご遺族が講師をつとめる新任職員等を対象とした研修を、令和元年度も実施しました。この研修は、今後も実施していきます。

### (3) 戸開走行事故を想定した通報・救助訓練について

区は、エレベーター事故発生時における施設管理者の対応能力向上や、関係機関との連携強化、情報連絡体制の確認を目的として、平成29年度からエレベーター事故対応訓練を行っています。令和元年度には、戸開走行および閉じ込め事故を想定した訓練を実施しました。

訓練では、事故の発生から、施設管理者による現場の確認、関係機関への連絡・通報、消防隊による救助までの一連の流れを確認し、課題等の検討を行いました。

今後も、エレベーター事故を想定した訓練を継続していきます。



エレベーター事故対応訓練の様子

### (4) 道路の安全確保についての取り組みについて

令和元年5月、滋賀県大津市で発生した事故では道路上にいた保育園児が巻き込まれ、死傷しました。また、同じ月に、神奈川県川崎市では、通学途中の児童や保護者等が殺傷される事件が発生しました。区は、この事故・事件を重く受け止め、6月に危機管理対策検討委員会を開催し、登下校時や屋外での子どもの見守りに関する現状および課題について情報共有をしました。令和元年8月からは、保育園児等の散歩コース等について、国や都、警察等関係者とともに、道路の安全点検を行い、必要な対策を講じました。

引き続き、子どもを取り巻く環境を見守りながら、安全に関する取り組みを進めていきます。

### (5) 風害に対する取り組みについて

近年発生している大型台風や低気圧では、区内においても強風に伴う倒木の被害が相次いで発生しています。このため、区では平成30年度に区有施設の高さ5メートル以上の樹木について緊急点検を実施し、倒木の危険性があるものについては、伐採等の適切な安全対策を実施しました。

また、門扉や屋根等、区有施設の外部の構造物の一斉緊急点検を実施し、修繕や交換等の対策を行いました。今後も区有施設安全総点検等において、樹木や風害の影響を受ける恐れのある外部構造物等について定期的に安全の確認を行っていきます。



樹木診断の様子

### (6) 大型台風等による浸水対策について

令和元年に日本に上陸した令和元年房総半島台風・令和元年東日本台

風は、全国的に大きな被害を出しました。特に、各地の河川が氾濫したことにより、甚大な浸水被害が発生しました。区は、この被害状況を受け、浸水想定区域内の全区有施設について、被害想定を調査しました。今後、浸水深等に応じて浸水対策を強化するため、浸水対策に必要な設備の設置や工事等を令和2年度中に完了する予定です。

## 区民の皆さんへのお願い

港区安全の日は、区民の皆さんにもエレベーター等の施設、設備の安全について考えていただく日です。

普段は、意識することなく利用している施設でも、小さな損傷や不具合が思わぬ大きな事故につながるかもしれません。自分の身の回りを「安全」の視点で確認し、気付いたことがあった場合は、修繕を行ったり、施設の管理者に伝えたりする等の対応をお願いします。

## エレベーターへの安全装置等設置助成制度について

区では、民間施設に設置されているものを含め、エレベーターでの事故を防止するため、区内のエレベーターに戸開走行保護装置等の安全装置等を設置する費用の一部を助成する制度を設けています。令和2年度からは、助成対象をこれまでのマンションのみから、飲食店、病院、事務所等にも拡充しています。

## 「6.3安全な社会づくりを目指して」講演会開催の見合わせについて

エレベーター事故を風化させず、今後の安全対策等に生かしていくため、エレベーター事故のご遺族とその支援者からなる赤とんぼの会と区は、毎年6月3日に、「6.3安全な社会づくりを目指して」を開催し、安全の大切さを広く社会に周知するための講演会を行ってきました。しかし、令和2年度については、新型コロナウイルス感染症の感染状況等を踏まえ、区民の生命を守ることを第一とし、講演会の開催を見合わせることにしました。

## 問い合わせ

防災課施設安全担当 ☎3578-2158  
○エレベーター安全装置等設置助成制度について  
建築課建築設備担当  
☎3578-2300・1

## 表 放送内容等

情報伝達手段	放送内容
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、次のように放送されます。 【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 (3) 「こちらは、港区役所です」 (4) 下りチャイム音
J:COM(ジェイコム)専用端末	【放送内容】防災行政無線と同様
港区防災ラジオ	【放送内容】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。 内容は以下のとおりです。 ===== 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

# 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。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伝えます

るシステムです。  
**放送試験実施日時**  
5月20日(水)午前11時頃  
**放送内容等**  
表のとおり

## 問い合わせ

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

## 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(20分番組)」

内容 障害者のためのアート展、区民保養施設の紹介 他

放送期間 5月11日(月)～20日(水)

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





# ちいばす利用時のマナー向上にご協力をお願いします

最近、ちいばす利用時のマナー低下について、区にご意見をいただく件数が増えています。皆さんが安全で快適にご利用いただけるよう、ご理解とご協力をお願いします。

## 車内でのマナー・注意事項について

- スマートフォン等は、マナーモードに設定の上、通話をご遠慮ください。
- ヘッドホンでの音漏れやスマートフォン等の操作音にご注意ください。
- 大きな声での会話はご遠慮ください。
- ちいばすは、全席優先席です。車内での転倒事故を防ぐため、高齢者、体の不自由な人、妊娠中の人、ヘルプマークをお持ちの人に

席をお譲りください。

- においが強いものや、ふたの無い飲食物の持ち込みや車内での飲食はご遠慮ください。
- ごみは車内やバス停に置かず、お持ち帰りください。

## 乗降時の注意事項について

- 定期券や港区コミュニティバス乗車券は、乗務員が確認できるよう、はっきりと提示してください。
- 高額紙幣(2千円札以上)はご利用いただけませんので、現金で乗車の際はあらかじめ小銭を用意してください。
- 発車直後のバスや信号待ちをしているバスに乗車する等、停留所以外からバスに乗車することはできません。

- 整列乗車にご協力ください。
- かけこみ乗車は、思わぬけがや事故のもとになりますのでご遠慮ください。
- 車内事故防止のため、バスが完全に停止してから席をお立ちください。

## 乗車中の注意事項について

- ちいばすは車内が狭くご不便をおかけしますが、安全にご乗車いただくため、ベビーカーは原則折りたたんでご乗車ください。折りたたみない状況の場合は、ベビーカーのストッパーをしっかりとかけて固定してください。
- やむを得ず急停車をする場合がありますので、運行中は手すりやつり革にしっかりとおつかまりくだ

さい。  
●運行中は、乗務員にみだりに話しかけることはご遠慮ください。

## その他

- バス停留所および車内は禁煙です。
- 道路状況等により、遅延が発生します。時間に余裕をもってご利用ください。
- 介助犬、聴導犬、盲導犬を除き、ペットは乗車できません。
- ハンドル式電動車いすは、安全上乗車できません。

## 問い合わせ

(株)フジエクスプレス ☎3455-2213  
地域交通課地域交通係  
☎3578-2279

## ラクっちゃからのお知らせ

# 自宅でできる簡単な介護予防運動のご紹介



新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの皆さんが外出を控え、自宅で過ごすことが日常と

なっています。外出を控えることで、新型コロナウイルス感染症に感染する危険性は軽減されま

が、運動不足による筋力低下等が懸念されます。介護予防総合センターでは、自宅でできる介護予防にも効果的な簡単な運動を介護予防総合センターのホームページで紹介しています。

その他、区民の介護予防の普及啓発を目的に当センターが定期的に編集・発行している「ラクっちゃ通信」もご覧いただけます。最新号(第21号)の8ページでは「自宅でチャレンジ!簡単自重トレーニング」を紹介しています。

## おすすめのラクっちゃ通信バックナンバー

- 2019秋(第19号)8~9ページ「ウォーキングがもっと楽しくなる身体づくり」
- 2019夏(第18号)6~7ページ「身体フレイル予防」

## 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

- 2018冬(第12号)11ページ「自宅でできる!いつでもできる!貯筋術」
- 2016秋(第7号)8~9ページ「噛む力、飲み込む力」
- 2016夏(第6号)9ページ「睡眠前のストレッチ」



二次元コードをスマートフォン等で読み取ると、介護予防総合センターラクっちゃのホームページをご覧いただけます。

## 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



凡例 対象 時 とき 所 ところ 内容 定員 募集人員 申し込み 問い合わせ 選考方法 担当課

## ネイリストに教わる足元のケア講話

夏前に足元の適切なケアの方法を学んでみませんか。

☎ おおむね50歳以上の区民  
時 6月11日(木)午前11時~正午  
所 三田いきいきプラザ  
人数 12人(抽選)  
費用 250円(材料費)  
☎ 電話で、6月1日(月)までに、三田いきいきプラザへ。  
☎ 3452-9421

## フラワー教室

☎ 50歳以上の区民  
時 6月11日(木)午後1時30分~3時  
所 麻布いきいきプラザ  
人数 10人(60歳以上優先で抽選)

費用 1000円(材料費)  
☎ 電話で、5月25日(月)までに、麻布いきいきプラザへ。  
☎ 3408-7888

## 役立つパソコン教室

ワードやエクセルの基礎を学びます。季節の挨拶状、インターネット、健康管理グラフ等を学びます。  
☎ 50歳以上の区民  
時 6月13日~8月8日(7月4日を除く土曜、全8回)午前10時30分~正午、午後1時~2時30分  
所 飯倉いきいきプラザ  
人数 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)  
☎ 電話で、5月20日(水)までに、飯倉いきいきプラザへ。

## パン教室

自宅にある調理器具で簡単に作れるパンを紹介します。  
☎ 50歳以上の区民  
時 (1)6月19日(金)(2)7月17日(金)いずれも午前10時~午後1時  
所 西麻布いきいきプラザ  
人数 各12人(60歳以上優先で抽選)  
費用 各1000円(材料費)  
☎ 電話で、(1)6月12日(金)(2)7月10日(金)までに、西麻布いきいきプラザへ。  
☎ 3486-9166

## パソコンステップアップ講座

☎ 60歳以上の区民  
時 6月2日~7月21日(毎週火曜、全8回)午前10時~11時30分

所 青南いきいきプラザ  
人数 10人(抽選)  
費用 2000円(テキスト代)  
☎ 電話で、5月18日(月)までに、青南いきいきプラザへ。  
所 青南いきいきプラザ  
☎ 3423-4920

## 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人とその家族を支える応援者になるために学ぶ講座です。  
☎ 区民  
時 6月13日(土)午前10時~11時30分  
所 白金台いきいきプラザ  
人数 30人(申込順)  
☎ 電話で、6月10日(水)までに、高齢者支援課高齢者相談支援係へ。  
☎ 3578-2409

新型コロナウイルス感染症への対応について、港区ホームページもご覧ください

港区ホームページ内の「新型コロナウイルス感染症への対応」に関するページでは、区への対応の最新情報をご覧いただけます。区が主催するイベントや事業等を延期または中止する場合があります。最新の情報は、港区ホームページをご覧ください。

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

# 「みなとエコショップ」認定店 を募集します



区は、区内でごみの減量・資源化に積極的に取り組む小売店を、「みなとエコショップ」として認定しています。令和2年度も「みなとエコショップ」認定店を募集しますので、認定の条件等を確認の上、お申し込みください。なお、認定店の中から、特に顕著な取り組みを実施している店舗を「優良エコショップ」として表彰します。



認定ステッカー

### 認定の条件

- (1)区内の小売店(売り場の延べ床面積1000平方メートル未満)であること。
  - (2)次の取り組みのうち2項目以上を実施していること(同項目中で2事例以上の取り組みを実施している場合も可)。
- ①簡易包装の推進

- ②マイバッグ持参の推奨
  - ③販売商品が故障した場合の修理および下取りの推進
  - ④再生品、環境に配慮した商品等の販売促進
  - ⑤店頭での資源回収の推進
  - ⑥清掃活動、ごみ減量化等に関する情報発信の推進
  - ⑦店舗内でのごみの減量、リサイクルの推進
  - ⑧食品ロス・食品廃棄物を削減する取り組み
- ※認定に際し、区が事前に取り組み内容を確認させていただきます。  
※認定期間中は、「店舗紹介」や「ごみの減量・資源化への取組内容」を常時港区ホームページ等に掲載します。  
※認定店には、区から認定書とオリジナルステッカーおよびオリジナルプレートを差し上げます。

### 申し込み

郵送または直接、「みなとエコショップ認定申請書」を、〒108-0075 港南3-9-59 みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量・資源化推進係へ。詳しくは、お問い合わせください。  
※申請書は港区ホームページからダウンロードできます。

ダウンロードできます。

### 区内在住の皆さんへ

みなとエコショップでの買い物は、「みなとエコチャレンジ」の環境行動ポイントの対象となります。みなとエコショップで買物をした際のレシートの枚数に応じて、ポイントが付与されます。詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

### 港区食べきり協力店を募集します

#### 港区食べきり協力店登録制度

飲食店から出される食品ロス(食べられるのに捨てられてしまう食品)を減らすために、小盛りメニューを導入したり、食べ残しを減らすための案内等をしている飲食店を、区は「食べきり協力店」として登録をしています。



食べきり協力店ステッカー

### 登録要件

次の5つの項目のうち、1つでも該当すれば、登録できます。

食べきり協力店に登録して、港区の食品廃棄物を減らしましょう。

- (1)小盛りメニュー等の導入  
例:ご飯や料理の量の調整
- (2)食べ残しを減らすための案内  
例:苦手食材の取り替え等
- (3)食べ残し削減に向けた啓発活動  
例:ポスター等掲示による啓発
- (4)食品リサイクルの取り組み  
例:調理時に出る食品の切れ端や売れ残り食品のリサイクル
- (5)その他  
例:料理を食べきった人に、割引やクーポンの発行等

### 食べきり協力店に登録すると

- 登録店ステッカー、ポスターを配布します。
- 港区ホームページに協力店の情報を紹介します。
- みなと区民まつりをはじめとするイベントで、食べきり協力店をパネル等で紹介します。

### 問い合わせ

みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量・資源化推進係 ☎3450-8025

## 子育て・子ども 関連情報

児童育成手当には、ひとり親が対象の「育成手当」と、障害のある児童を養育している人が対象の「障害手当」があります。(表1・2参照)

### 現況届のお知らせ

現在、児童育成手当を受給している人は、受給資格更新のため、「現況届」の提出が必要です。6月上旬に書類を送付します。現況届がお手元に届きましたら、必要事項を明記の上、必要な書類を添えて提出してください。

表2 児童育成手当(育成手当・障害手当)所得限度額

扶養人数	0人	1人	2人	3人以上
所得限度額	360万4000円	398万4000円	436万4000円	1人増加するごとに38万円加算

提出期限 6月30日(火・必着)

### 提出方法

郵送で、〒105-8511 港区役所子ども家庭課子ども給付係へ(到着日が受付日)。  
※提出期限を過ぎると、定期支給の振り込みが11月以降になります。期限までに提出してください。

### 問い合わせ

子ども家庭課子ども給付係 ☎3578-2432

## 児童育成手当を受給するために現況届を提出してください

表1 児童育成手当

手当名	支給要件	手当月額
育成手当	18歳に達する日以後の最初の3月31日までの児童を扶養する父もしくは母または父母に扶養されていない児童を扶養する人で、児童が次の要件に該当し、かつ令和元年中の所得が所得限度額未満の人 ○父母が離婚している ○父または母が死亡している ○父または母が重度の障害を有する(身障手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度、重度の精神障害、疾病等) ○父または母が生死不明である ○父または母に1年以上遺棄されている ○父または母がDV保護命令を受けている ○父または母が法令により1年以上拘禁されている ○婚姻(事実上婚姻関係と同様の事情にある場合を含む)によらない出生 ※児童が施設(乳児院等)に入所している場合は対象となりません。	児童1人につき1万3500円
障害手当	20歳未満で障害のある児童を扶養する父もしくは母または父母に扶養されていない児童を扶養する人で、児童が次の要件に該当し、かつ令和元年中の所得が所得限度額未満の人 ○身体障害者手帳1・2級程度 ○愛の手帳1・2・3度程度 ○脳性マヒまたは進行性筋萎縮症	児童1人につき1万5500円

### Helloママサロン

☎6400-0084 FAX3455-4460

- ☑ 区民で、令和2年3・4月生まれのお子さんとその保護者※1カ月児健診後にご参加ください。
- ☑ 5月25日(月)午前9時30分~11時30分(受け付けは午前10時15分まで)
- ☑ みなと保健所
- ☑ 50組(会場先着順)
- ☑ 持ち物 母子健康手帳、バスタオル
- ☑ 当日直接会場へ。
- ☑ 健康推進課地域保健係

### はじめての離乳食教室

- ☑ 区民で、令和2年1月生まれのお子さんのいる保護者
- ☑ 6月24日(水)午前11時~正午、午後1時30分~2時30分
- ☑ みなと保健所
- ☑ 各30組(申込順)
- ☑ 持ち物 離乳食づくり方テキスト(3~4カ月児健康診査案内と一緒に郵送しています)
- ☑ 電話で、開催前日までに、み

なとコール(受付時間:午前9時~午後5時)へ。 ☎5472-3710

### 健康推進課健康づくり係

### こんにちは赤ちゃん訪問

- ☑ 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。
- ☑ 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ださい。

☑ 健康推進課地域保健係 ☎6400-0084 FAX3455-4460

### ママの健康相談(訪問)

- ☑ 区民で、出産後1年未満の人
- ☑ 相談回数 3回まで可
- ☑ 電話で、健康推進課地域保健係へ。 ☎6400-0084
- ☑ 健康推進課地域保健係 ☎6400-0084 FAX3455-4460

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

新型コロナウイルス感染症への対応について、港区ホームページもご覧ください

港区ホームページ内の「新型コロナウイルス感染症への対応」に関するページでは、区への最新情報をご覧ください。区が主催するイベントや事業等を延期または中止する場合があります。最新の情報は、港区ホームページをご覧ください。

子育て・関連情報

港区の母子保健に関するご案内

「妊娠届」の提出と「母子健康手帳」等の交付

医療機関で妊娠を確認したら、早めに「妊娠届」を提出しましょう。「妊娠届」を提出すると、「母子健康手帳」、「妊婦健康診査受診票」や「新生児聴覚検査受診票」等が入った「母と子の保健バッグ」および「港区妊娠・子育ての情報ファイル」をお渡しします。

提出場所

各総合支所区民課保健福祉係または台場分室

健康・安全なお産のために「妊婦健康診査」を受けましょう

健診の記録は「母子健康手帳」に記載され、妊娠中の健康管理に役立ち、産後はお母さんとお子さんの健康の記録として大切なものとなります。健診や予防接種を受ける時は、必ず「母子健康手帳」を持って行きましょう。

「妊婦健康診査受診票」等は、妊婦健康診査14回、超音波検査2回(前期・後期)、子宮頸がん検診1回の費用の一部を助成するもので、都内の実施医療機関で利用できます。

※助産院や、里帰り出産等で都外の医療機関を利用した場合は、申請を行うことで助成を受けられます。

※妊婦健康診査の受診票を使用できなかった場合の費用助成の申請については、母子健康手帳とあわせてお渡ししている「港区妊娠・子育ての情報ファイル」の中の案内または港区ホームページをご覧ください。

両親学級(予約制) ※1回制

妊婦とそのパートナーが、お子さんが生まれる前から協力して出産・育児に取り組めるよう、実習や講義を通して学ぶことができます。

開催日 毎月2回、土曜

会場 (社福)恩賜財団母子愛育会(南麻布5-6-8)

母親学級(予約制) ※3回制

妊娠・出産・育児についての情報提供と、これから母親になる人の地域での仲間づくりを目的としています。

妊婦訪問(予約制) ※妊娠中1回

助産師が家庭を訪問し、妊娠中の体調の変化や心配事、産後の生活についての相談をお受けします。

妊娠中の歯科健診(予約制)

妊娠期から健康な口腔で過ごせるよう、ご利用ください。

母子メンタルヘルス相談(予約制) ※毎月2回

妊娠・出産・育児期の女性は、心のバランスを崩し、育児不安や心の問題を抱えることがあります。専門の医師が相談に応じます。※保育あり

「こんにちは赤ちゃん訪問」(全戸訪問事業)

お子さんが生まれた全てのご家庭を、おおむね生後120日以内に、助産師または保健師が訪問します。母子健康手帳内の出生通知書(はがき)を、みなと保健所健康推進課地域保健係へ送付してください。お子さんの体重測定や育児・母乳等の相談、子育てサービス情報等の紹介をします。里帰り先、里帰り後の訪問もお受けします。※ご連絡がない場合は、区から電話や直接訪問をする場合があります。

新生児聴覚検査費用の一部助成

「新生児聴覚検査受診票」は、生後50日以内の新生児聴覚検査の費用の一部を助成するもので、都内の実施医療機関で利用できます。事前に各実施医療機関に問い合わせの上、利用してください。区内の実施医療機関は、港区ホームページをご覧ください。

※里帰り出産等で都外の医療機関で受診した場合は、申請を行うことで助成を受けられます。

※新生児聴覚検査の受診票を使用できなかった場合の費用助成の申請については、母子健康手帳とあわせてお渡ししている「港区妊娠・子育ての情報ファイル」の中の案内または港区ホームページをご覧ください。

助産師による母子保健相談窓口

月・水・金曜(祝日の場合は翌日。土曜、年末年始を除く)の午前9時～午後5時に、専用の電話(☎3455-4431)または面接で、助産師が妊娠・出産・育児の相談に

応じます。

ママの健康相談(予約制) ※出産後1年未満に3回

産後の体調や母乳について、助産師が家庭訪問し、相談をお受けします。

宿泊型ショートステイ事業

医療機関等に宿泊して助産師のケアや授乳指導、育児指導を受けることができる事業です。宿泊した際の利用料金の一部を区が助成します。申請時、保健師または助産師による面接があります。

対象 区民で、家族等の援助がない、体調不良等の理由で、利用を希望する生後4カ月未満の母子  
実施方法 契約医療機関に宿泊  
利用日数 1泊2日～6泊7日(1回の出産につき、通算7日まで)

実施施設 東京都済生会中央病院、東都文京病院、聖路加助産院 マタニティケアホーム、日本赤十字社医療センター

Helloママサロン(予約不要)

1～2カ月のお子さんとその保護者の交流と、助産師による個別相談や小講話を行っています。

定員 50組(会場先着順)

のんびりサロン(予約不要)

1～3カ月のお子さんとその保護者の交流の場です。

定員 50組(会場先着順)

うさちゃんくらぶ(予約制)

2～3カ月の第1子のお子さんとその保護者の集いです。生まれ月と、地域によって参加できる日程が決まっています。

すくすく育児相談(予約不要)

就学前までのお子さんの発育・発達・食事・歯のケア・心理面やしつけに関する相談、育児中の保護者自身の悩み等の相談に応じます。計測も行います。

グループ・お母さんの時間(予約制)

子育てや家庭内での心配事、親同士の人間関係等の悩みや気持ちを、グループで分かち合い共感する場です。※保育あり

ふたごの会(予約制)

双子(多胎児)のお子さんとその保護者の集いです。妊娠中から参加できます。※保育あり

なかよし会(予約制)

☎(1)6月17日(水)(2)7月15日(水) いずれも午後1時30分～2時30分

☎ みなと保健所

☎ 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

☎ 当日直接会場へ。

☎ 健康推進課地域保健係 ☎6400-0084 FAX3455-4460

シングルマザー応援講座「学んで、頼って、つながって～知りたい支援や制度、相談窓口～」

☎ 区内在住・在勤・在学のシングルマザー、またはテーマに関心のある人

ダウン症のお子さんとその保護者の集いです。

ぷちとまとの会(予約制)

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の集いです。専門家の講話もあります。

子育て講演会(年1回)

講師を招き、子育てに関する講演を行います。

4カ月児育児相談(通知)

おおむね3～4カ月のお子さんとその保護者のための育児相談です。

はじめての離乳食教室(予約制)

5カ月頃のお子さんとその保護者を対象に、離乳食の始め方について、調理実演を交えて話します。

子どもの食事相談会(予約不要)

乳幼児がいる保護者を対象に、グループに分かれて食事の相談に応じます。

乳幼児健診・予防接種(通知)

乳幼児健診は、3～4カ月、6～7カ月、9～10カ月、1歳6カ月、3歳の時にあります。

健診・予防接種の案内は、住民登録がある住所にお送りします。

秋以降、3歳児健康診査における視力検査に、新たにスクリーニング検査機器を導入します

スクリーニング検査機器を導入することで、屈折異常や斜視による弱視を発見できます。小さなお子さんでも簡単に検査でき、視力異常の早期発見につながります。

自宅で行っていただく視力検査(絵視標)と併用することで、より正確な検査結果を得ることができますので、自宅に送付される視力検査は必ず実施してください。

母子保健事業について詳しくは、お問い合わせいただくか、港区ホームページをご覧ください。

問い合わせ

健康推進課地域保健係 ☎6400-0084 FAX3455-4460  
○離乳食、食事相談について 健康推進課健康づくり係 ☎6400-0083 FAX3455-4460  
○予防接種について 保健予防課保健予防係 ☎6400-0081 FAX3455-4460

令和2年度親支援プログラム「ノーバディーズ・パーフェクト(完璧な親なんていない)」

☎ 0～5歳児を育児中の保護者

☎ 6月11日～7月16日(毎週木曜・全6回)午前10時30分～午後0時30分

☎ 神明子ども中高生プラザ

☎ 12人程度(会場先着順)※保育あり(4カ月～就学前、7人程度。申込時にお申し出ください)※詳しくは、神明子ども中高生プラザホームページ

https://www.nihonhoiku.co.jp/

school/plaza\_shinmei/をご覧ください。

☎ 電話で、5月11日(月)午前10時～6月5日(金)に、神明子ども中高生プラザへ。 ☎5733-5199

☎ 子ども家庭支援センター

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」

☎ 1・2・4・5・6歳になる就学前の区内在住のお子さん(誕生月を過ぎても受診できます)※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。

☎ (1)6月17日(水)(2)7月15日(水) いずれも午後1時30分～2時30分

☎ みなと保健所

☎ 持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

☎ 当日直接会場へ。

☎ 健康推進課地域保健係 ☎6400-0084 FAX3455-4460

シングルマザー応援講座「学んで、頼って、つながって～知りたい支援や制度、相談窓口～」

☎ 区内在住・在勤・在学のシングルマザー、またはテーマに関心のある人

☎ 6月13日(土)午後2時～4時

☎ 男女平等参画センター(みなとパーク芝浦2階)

☎ 20人(申込順)※保育あり(4カ月～就学前、8人程度。5月28日(木)までに、申込時にお申し出ください)※詳しくは、男女平等参画センターホームページ

https://www.minatolibra.jp/をご覧ください。

☎ 電話または直接、男女平等参画センターへ。男女平等参画センターホームページからも申し込みます。 ☎3456-4149

凡例 ☎対象 ☎時とき ☎所ところ ☎内容 ☎定員・募集人員 ☎申し込み ☎問い合わせ ☎選考方法 ☎担当課

この広報紙は、誰にでも読みやすく、伝わりやすいフォント(ユニバーサルデザインフォント)を使用しています。

「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、区有施設で入手することが困難な人のうち、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広報係へご連絡ください。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。 区長室広報係 ☎3578-2036

## 人と猫がお互い幸せに暮らすために

区には、飼い主のいない猫によるふん等でお困りの人からも、エサを与えている人からも相談が寄せられます。これらの猫をめぐる問題解決のため、区では地域猫活動を進めています。

### 地域猫活動とは

地域猫活動は、飼い主のいない猫の問題を地域の環境問題として考え、地域住民の合意のもとで猫を適正に管理していく活動です。

猫に関心のある人だけが活動するのではなく、まちの環境問題としてその地域の住民が取り組むことが重要です。地域の皆さんのご理解をお願いします。

### 地域猫活動のポイント

- 去勢・不妊手術を行い、不幸な命を増やさないようにします。
- 適切に餌を与えます。
- まちの美化のために、食べ残しとふんを片付けます。

### 去勢・不妊手術費用の補助をします

区では、飼い主のいない猫を増やさないために、猫の去勢・不妊手術費用を補助しています。

### 補助額

オス猫 上限1万7000円

メス猫 上限2万5000円

※手術は区外の動物病院でも可能です。

### 対象

区内で生息する飼い主のいない猫を管理している人

### 申し込み

各総合支所協働推進課協働推進係で随時受け付けています。地域における管理の実態を調査の上、補助を決定します。必ず手術前に申請してください。

### 猫を飼っている人へ

● 猫は室内で飼いましょう。猫は縦運動のできる場所があれば外に出さなくてもストレスなく屋内で飼育することができます。屋内で飼育するとふん尿等でご近所に迷惑をかけることもありません。また、交通事故に遭うことや病気に感染する等の心配がなくなります。

● 繁殖を望まない場合は去勢・不妊手術をしましょう。手術を行うと、発情期のストレスがなくなり、生

殖器の病気も予防できます。

- 迷子にしないため、連絡先等を書いた名札を付けましょう。万が一、迷子になった時やけがをして動物愛護相談センターに収容された時等にすぐに飼い主に連絡することができます。また、マイクロチップの装着も有効です。
- 一度家族として迎え入れた猫は、責任を持って一生飼育してください。動物を捨てることは犯罪です。

### 問い合わせ

生活衛生課生活衛生相談係  
☎6400-0043  
○飼い主のいない猫の補助制度について  
各総合支所協働推進課協働推進係  
☎欄外参照

## 私たちが

## 「港区明るい選挙推進協議会委員」

## 「港区明るい選挙推進協議会選挙啓発指導員」です

選挙は、自らの意見を政治に反映させることのできる最大の機会です。民主政治の健全な発展のためには、選挙が公正に行われ、より多くの有権者が投票に参加することが求められています。

「明るい選挙」とは、有権者が主権

者としての自覚を持ち、進んで投票に参加し、選挙が公正に行われ、私たちの意思が正しく政治に反映される選挙のことです。

「港区明るい選挙推進協議会」は、  
(1)選挙違反のない選挙を行うこと、  
(2)有権者が参加すること、(3)有権

者が常日頃から政治と選挙に関心を持ち、候補者の人物や政見、政党の政策等を見る目を養うことを目的に、区民まつりをはじめとする地域への催しへの参加、選挙の棄権防止活動、街頭啓発、学校での主権者教育等、さまざまな活動を通じて明る

い選挙の推進を積極的に行っていきます。

### 問い合わせ

選挙管理委員会事務局  
☎3578-2766~69・71

表1 港区明るい選挙推進協議会委員(敬称略)

投票区	地区	氏名
1	愛宕	萩原 美香
1	愛宕	三輪田 栄子
1	愛宕	中島 初枝
2	愛宕	神山 明
2	愛宕	内田 正枝
2	愛宕	林 明美
3	愛宕	臼井 美智子
3	愛宕	駒倉 みどり
3	愛宕	臼井 巧
4	愛宕	露木 隆
4	愛宕	岩井 佳世子
4	愛宕	小堀 光子
5	愛宕	吉川 登代子
5	愛宕	野村 智恵子
5	愛宕	桑原 一美
6	三田	茂木 喜久江
6	三田	中島 ひろみ
7	三田	鎌倉 文記子
7	三田	鹿木 美智子
8	三田	野瀬 かほる
8	三田	土屋 勉
8	三田	藤本 薫
9	芝浦港南	小澤 繁美
9	芝浦港南	古角 佐知子
9	芝浦港南	石谷 武志
10	三田	石井 晴枝
10	三田	山手 洋子
10	三田	山手 英里奈
11	三田	鈴木 廣行
11	三田	石川 啓子
11	三田	穴戸 康浩
12	高輪	鳥森 裕子
12	高輪	小野塚 綾

投票区	地区	氏名
12	高輪	松山 潤
13	高輪	櫻井 俊子
13	高輪	内田 紀代美
13	高輪	相澤 幸江
14	高輪	三浦 雅美
14	高輪	藤川 芳恵
14	高輪	能城 裕子
15	高輪	渡邊 和枝
15	高輪	関山 信子
15	高輪	稲岡 定
16	高輪	片桐 京子
16	高輪	井口 洋子
16	高輪	池田 悦子
17	高輪	伊関 則子
17	高輪	永山 真知子
17	高輪	椎尾 実和子
18	高輪	松木 敬子
18	高輪	河原 恵子
18	高輪	谷田 真由美
18	高輪	佐藤 文子
19	高輪	仁科 典明
19	高輪	東城 守夫
20	芝浦港南	千葉 亜沙美
20	芝浦港南	星野 静子
20	芝浦港南	加賀 周二
21	麻布	築場 千鶴子
21	麻布	小田切 恵子
21	麻布	立原 和枝
22	麻布	横内 美恵
22	麻布	丸山 順子
22	麻布	山田 巧
23	麻布	齋藤 明子
23	麻布	長谷川 妙子

投票区	地区	氏名
23	麻布	神谷 節子
24	麻布	齋藤 薫
24	麻布	平野 紀美子
24	麻布	加藤 宏
25	麻布	小峰 史郎
25	麻布	栢木 桂子
25	麻布	金子 洋子
26	麻布	渋川 峰夫
26	麻布	宮崎 美紀
26	麻布	益田 直子
27	麻布	木村 亨
27	麻布	田村 敦子
27	麻布	阿部 令子
28	麻布	石澤 明良
28	麻布	五十嵐 光江
28	麻布	石井 正
29	麻布	峯崎 恵紀
29	麻布	鏡味 留美子
29	麻布	武田 佳奈
30	赤坂	飯島 隆貴
30	赤坂	橋本 和子
30	赤坂	富山 和信
31	赤坂	渡邊 里加
31	赤坂	下村 朋子
31	赤坂	有田 温子
32	赤坂	山崎 英子
32	赤坂	中村 鎮雄
32	赤坂	鴨井 静
33	赤坂	倉重 みつ江
33	赤坂	飯島 信一
33	赤坂	菅沼 豊
34	赤坂	鈴木 清
34	赤坂	大内 伸穂

投票区	地区	氏名
34	赤坂	野間 耕二郎
35	赤坂	江田 義隆
35	赤坂	小林 百合子
35	赤坂	馬見塚 千華
36	赤坂	竹田 芳子
36	赤坂	三輪 勉
36	赤坂	海野 和之
37	芝浦港南	藤田 純子
37	芝浦港南	南迫 春雄
37	芝浦港南	頼金 敦子
38	芝浦港南	高畠 弘子
38	芝浦港南	滝鼻 正俊
38	芝浦港南	矢路川 美恵
39	芝浦港南	関根 栄
39	芝浦港南	呂 清綾子
39	芝浦港南	嵯峨 正雄
40	芝浦港南	西野 文子
40	芝浦港南	八島 有香子
40	芝浦港南	内田 大介
41	芝浦港南	川崎 めぐみ
41	芝浦港南	飯塚 則男
41	芝浦港南	戸梶 昌代

表2 港区明るい選挙推進協議会選挙啓発指導員(敬称略)

地区	氏名
愛宕	笠原 明子
三田	須田 則男
麻布	清澤 靖子
赤坂	恵川 弘子
高輪	田中 朝子
芝浦港南	岩藤 文彦



## 港区国際防災ボランティアを募集します

区では、災害時に外国人に正確な情報を提供するとともに、意思疎通がスムーズに行えるよう、国際防災ボランティアを募集しています。災害時にボランティアが多言語でコミュニケーションの橋渡しをすることで、外国人の言葉の不安を軽減し、安全・安心を確保します。

- 募集要件**  
 次の全てに当てはまる人  
 (1)外国語と日本語の通訳・翻訳ができる。  
 (2)日本語で行う研修に毎年参加できる(1年目は5回程度、2年目以降は1回以上の参加が必須)。  
 (3)メールでの連絡ができる。

- (4)災害時にボランティア活動をする十分な心構えと体力がある。  
 (5)区内で活動できる。

**活動内容**  
**災害発生時**  
 区内避難所等での対応および通訳、外国人相談窓口での通訳、災害情報の翻訳等  
**平常時**  
 防災訓練等地域活動やイベントでの通訳等  
 ※活動にあたっては、ボランティア保険に加入します。費用は区が負担します。

**申し込み**  
 港区ホームページから登録申込書をダウンロードし、必要事項を明記の上、写真を添えて郵送または直接、〒105-8511 港区役所地域振興課国際化推進係(区役所3階)に申し込みください。内容確認後、研修案内を郵送します。

**問い合わせ**  
 地域振興課国際化推進係  
 ☎3578-2524 FAX3438-8252

## わがまちをわが手で守る消防団

消防団は、地域に最も密着した消防防災のリーダーとして活動しています。消防団員は、自分の仕事を持ちながら、「わがまちを災害から守る」という使命感のもと、平常時は訓練を行い、災害時は災害現場での消火や救出救助活動をする等、さまざまな場で活躍しています。  
 また、消防団では、ポンプ操法技術を高め合うことを目的として「ポンプ操法大会」を開催しています。  
**令和元年度の区内消防団の活躍**  
 高輪消防団女性隊が消防操法の全国大会に出場しました  
 令和元年11月に横浜赤レンガ倉庫イベント広場において、第24回全国女性消防操法大会が実施され、平成

30年に実施された第48回東京都消防操法大会女性操法の部で優勝を収めた高輪消防団女性隊が、東京都代表隊として初出場しました。また、服部恵子さんが、1番員として優秀選手賞を受賞されました。  
**芝消防団が東京都消防操法大会で初優勝しました**  
 令和元年11月、東京消防庁消防学校において、第49回東京都消防操法大会が実施され、港区からは区内四消防団の代表として芝消防団が出場し、可搬ポンプ操法の部において、各支部代表14隊が出場する中、初優勝という輝かしい成績を収めました。  
**令和2年度の港区内消防団ポンプ操**



大会で操法を行う高輪消防団女性隊



表彰を受ける芝消防団

**法大会は中止します**  
 東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の開催により、令和2年度港区内消防団ポンプ操法大会については中止としていました。  
 3月末に開催された国際オリンピック委員会(IOC)臨時理事会で開催日程の延期が決定されたことに伴い、再度実施の可能性を検討しましたが、準備期間の短さと各方面への影響を考慮し、令和2年度は当初のとおり中止とします。

**あなたも消防団に入りませんか**  
 学生、会社員、自営業、主婦等さまざまな人が消防団員として活動しています。入団をお待ちしています。  
**入団資格** 18歳以上の健康な人  
**申し込み** 電話で、お近くの消防署へ。

**問い合わせ**  
 防災課地域防災支援係  
 ☎3578-2517  
 区内各消防署 ☎欄外参照

## 区の窓口は多言語対応しています

区には、国内の駐日大使館の半数以上に当たる約80カ国の大使館や、多くの外国系企業が立地しており、約2万人の外国籍の人が暮らしています。その国籍数は130以上におよびます。「成熟した国際都市・港区」として、区に住む外国人が、各行政窓口において言葉の壁を感じることなくサービスを受けられるように、区はテレビ電話通訳サービスを導入しています。



タブレットに映し出された通訳者  
**テレビ電話通訳サービスの概要**  
 タブレット端末の画面に通訳者が映し出され、画面に映った通訳者が外国人住民と区職員との会話を通訳します。通訳者が互いの表情を見ながら通訳できるため、スムーズな会話をすることができます。通訳が必要な人は、窓口の職員にお申し出ください。

ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ネパール語、ベトナム語、インドネシア語  
**対象者** どなたでも  
**料金** 無料



テレビ電話通訳サービスをご利用いただいている様子(イメージ)

**対応可能時間**  
 午前8時30分～午後5時(英語、韓国語/朝鮮語、中国語、ポルトガル語、スペイン語は、各総合支所の窓口延長時は、午後7時まで)

**設置場所**  
 地域振興課(区役所3階)、各総合支所、台場分室、みなとリサイクル清掃事務所、子ども家庭支援センター、みなと保健所  
 ※学校や保育現場でも予約していただければ、利用できます。詳しくは窓口の職員にお尋ねください。

**問い合わせ**  
 地域振興課国際化推進係  
 ☎3578-2524

## がん在宅緩和ケア支援センター 情報室

### 1回目 緩和ケア

がん在宅緩和ケア支援センター「ういケアみなと」は、がん患者が住み慣れた地域で安心して療養できるよう、がん患者およびその家族を支援することを目的に、白金台にある「ゆかしの杜」5階で運営しています。気兼ねなく立ち寄り、安らぎと親しみを感じていただくことを大切にしています。

当施設の紹介とともにがんに関する情報を6回のシリーズにわたって掲載します。

**緩和ケアとは**  
 がんの患者さんの体や心のつらさを和らげ、生活やその人らしさを大切にする考え方です。治療に伴う吐き気や食欲不振等の副作用や気分の落ち込み、どの時期にもみられる痛みや孤独感等に対して適切な治療やケアを受けることは、生活を守り、自分らしさを保つことにつなが

ります。  
**緩和ケアはどこでも受けられます**

がんの治療中の有無や、入院・外来、在宅療養等の場を問わず、いずれの状況でも受けることができます。自宅での緩和ケアでは、専門的な知識を持った訪問医や訪問看護師、薬剤師、ホームヘルパー等が協力してサポート態勢を整えるので、療養の目的や希望について十分に話し合い、不安を少なくしておくことが大切です。

当施設では、がんに関連する疑問や心配事等に関する相談をお受けしています。電話または直接、がん在宅緩和ケア支援センターへご相談ください。  
**相談専用電話** ☎6450-3387  
**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

**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9時  
 土曜 午前10時～午後5時  
 ☎6450-3421 FAX6450-3583  
 ホームページ <https://www.minato-hpccsc.jp/>

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

# 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)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。

- 凡例
- 対象
- 内容
- 問い合わせ
- とき
- 定員・募集人員
- 選考方法
- ところ
- 申し込み
- 担当課

## 障害者関連情報

### 障害者のためのパソコン教室「オリジナル名刺作り～画像や写真を持参して名刺を作ろう～」

対象 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  
 時間 6月9・16・23・30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  
 人数 各10人(抽選)  
 申込 電話またはファックスで、5月25日(月)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

### 健康相談・禁煙相談(予約制)

保健師・栄養士・禁煙相談員が食事や生活習慣病、健診結果の見方等の相談に応じます。  
 対象 区民  
 時間 6月10日(水)、7月8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。開催日の1週間前までにお申し出ください)  
 所 みなと保健所  
 申込 電話で、開催日前日までに、健

康推進課健康づくり係へ。 ☎6400-0083

### ◎生活の質向上セミナー「ライフプランで見つかるさらなる可能性～心・体・家計を整える～」

時間 6月13日(土)午前11時～正午

### ◎ウェルネスセミナー「退院後の体力回復～トレーニングの実践～」

入院中に衰えてしまった体力を、退院後に回復させるためのコツを分かりやすく紹介します。

時間 6月17日(水)午前11時～正午

### ◎両立支援セミナー「がん制度大学「派遣・契約社員の悩みごと」

時間 6月19日(金)午後7時～8時30分

### ◎印の共通事項

対象 どなたでも  
 所 がん在宅緩和ケア支援センター  
 人数 30人(申込順)  
 申込 電話またはファックスで、開催日時・イベント名・氏名・電話番号・参加人数を、各開催日前日までに、がん在宅緩和ケア支援センターへ。  
 ※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

## 変更・休止情報等

### 夏季区民保養施設の利用中止のご案内

広報みなと4月21日号の7面で「夏季区民保養施設のご案内」を掲載しましたが、新型コロナウイルス感染症の現状等を踏まえ、夏季区民保養施設の利用を中止します。

なお、通年保養施設の「大平台みなと荘」および「熱川プリンスホテル」の開設状況については、港区ホームページ等でご確認ください。

関係 地域振興課地域振興係 ☎3578-2530～32

区長エッセイ 毎月1日配信  
 メールマガジン きらっと★  
 きらっと 検索

## 芝公園駅周辺が自転車等放置禁止区域になります

6月1日(月)から、芝公園駅暫定自転車駐車場の開設に伴い、芝公園駅周辺が自転車等放置禁止区域に指定されます。自転車等を放置すると即日撤去の対象となります。

芝公園駅周辺に自転車を駐車する場合は、芝公園駅暫定自転車駐車場をご利用ください。

### 問い合わせ

芝地区総合支所まちづくり課まちづくり係 ☎3578-3104

放置禁止区域図



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



新年度が始まり1カ月が経過しました。生活に変化のあるこの時期こそ、改めて身近に起こりうる犯罪に対する防犯意識を高めましょう。

### 自転車の盗難に注意

自転車の盗難は「歩くのが面倒くさいから」と行われてしまう等、罪の意識が薄い犯罪といえます。平成30年中の区内の刑法犯認知件数のうち、多くの罪種の中でも1割以上を占めている犯罪のひとつです。「路上等に自転車を放置しない」「防犯登録する」「わずかな時間でも自転車か

ら離れるときは必ず鍵をかける」等の対策を徹底しましょう。また、複数の鍵を使用したり、ワイヤー錠等で自転車と駐輪場の固定物をつないでおいたりすると、より盗難に遭いにくくなります。

### 通勤・通学の安全

犯罪被害に遭わないために、通勤・通学路では「誰でも入ることができるが、見通しが悪く人の目が届きにくい場所」や、「助けを呼ぶ声が届きにくい場所」は、可能な限り避けましょう。

保護者の皆さんは、お子さんと一緒に実際に通学路を確認し、通学中にこのような場所に近付かないよう注意しましょう。交番やコンビニエンスストア等、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。また、なるべく複数人で通学することを心掛けさせましょう。

### 問い合わせ

防災課生活安全推進担当 ☎3578-2270

## 夜間・休日診療

港区ホームページ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

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

※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17日(日)	藤田クリニック(内・小)	南青山2-22-19 三和青山ビル8階	5772-7381
	国際医療福祉大学三田病院(内・外)	三田1-4-3	3451-8121
	小崎歯科医院(歯)	新橋3-13-5 新橋カシマビル5階	3435-1363
	新青山ビルユー歯科(歯)	南青山1-1-1 新青山ビル西館3階	3475-1841
	★白金坂の上診療所(内・小)	白金台4-7-8 ストーリア白金2階	3447-3232
	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 <a href="https://www.himawari.metro.tokyo.jp/">https://www.himawari.metro.tokyo.jp/</a>

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

薬の相談 ※日中、夜間とも区内在住者に限ります。

港区休日くすり何でもテレホン 対応時間:午前9時～午後2時 ※薬局の電話がかかりにくい場合は、☎090-9378-7915			
5月17日(日)	グリーン薬局	六本木7-15-14 塩業ビル地下1階	3497-0848

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

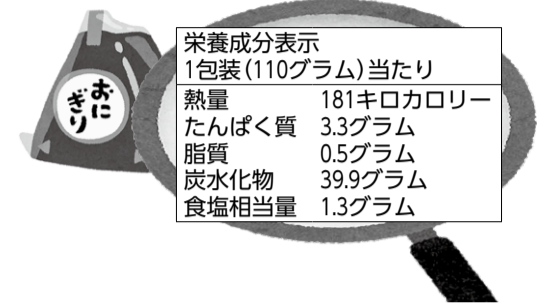
新型コロナウイルス感染症への対応について、港区ホームページもご覧ください

港区ホームページ内の「新型コロナウイルス感染症への対応」に関するページでは、区への対応の最新情報をご覧いただけます。区が主催するイベントや事業等を延期または中止する場合があります。最新の情報は、港区ホームページをご覧ください。

## 栄養成分表示を活用して健康づくりに役立てましょう

**栄養成分表示とは** 令和2年4月1日以降に製造され、容器包装に入った加工食品には、栄養成分表示として、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つの項目が必ず表示されることになりました(図1参照)。

図1 栄養成分表示の例



食品は、私たちの身体を作り、毎日の暮らしに欠かせないものです。スーパーマーケットやコンビニ等に並ぶ多くの食品の中から、健康や栄養を考えて食品を選ぶときに目安になるのが栄養成分表示です。栄養成分表示を上手に活用し、自分に合った食品を選ぶことは、食生活の改善につながります。

**栄養成分表示を活用して、健康づくりに役立てるために**

- (1) 肥満や、やせの予防のために、食品の熱量(エネルギー)と体重を確認する
- (2) 生活習慣病予防のために、たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、食事のバランスを確認する
- (3) 高血圧予防のために、食塩相当量を確認する

表1 1食分の熱量(エネルギー)および栄養素量の例

	30歳～49歳男性(1食)	30歳～49歳女性(1食)
熱量	945キロカロリー	718キロカロリー
たんぱく質	23グラム	18グラム
脂質	21～32グラム	16～24グラム
炭水化物	118～154グラム	90～117グラム
食塩相当量	2.6グラム	2.3グラム

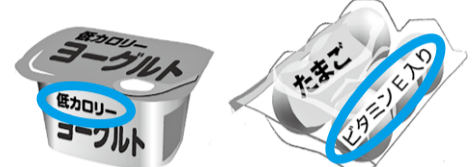
※上記の値は目安です。  
 ※「日本人の食事摂取基準2020年版」30～49歳男女ともに身体活動レベルⅡで算出。  
 ※身体活動レベルとは、日常生活の内容を数値化したものです。レベルⅡとは、座位中心の仕事だが、通勤等の歩行、家事、軽いスポーツ等を含む生活のことです。

必要な熱量(エネルギー)および栄養素量を把握して、栄養成分表示を活用し、自分に合った食品を選ぶことで、バランスのとれた食生活をめざしましょう(表参照)。

**「たっぷり」「〇〇パーセントカット」等の栄養強調表示も参考に**

カルシウムたっぷり、脂質50パーセントカット、低カロリー、〇〇入り等、一定の基準より多いまたは少ない含有量であることを分かりやすく表示したのが、栄養強調表示です。栄養強調表示は、不足気味のため摂取量を増やしたいときや、とり過ぎが気になるため摂取量を減らしたいときに、それを目印に選ぶことができます。栄養成分表示を見て、実際に含まれている量を確認することも大切です(図2参照)。

図2 栄養強調表示例



**問い合わせ**  
 生活衛生課食品栄養表示担当 ☎6400-0057

## 5月31日は世界禁煙デーです

### たばこが及ぼす健康への影響

たばこの煙には、喫煙者が吸いこむ「主流煙」と、喫煙者が排出した呼気に混じる「呼出煙」、燃えているたばこから生じる「副流煙」があります。ニコチンやタールをはじめとした有害物質は副流煙に多く含まれており、喫煙者だけでなく周りの人の健康にも影響を及ぼします。

喫煙は、がんや虚血性心疾患、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)等との関連性が強いことが分かっています。特に妊娠中の喫煙は、早産や低出生体重児の出産のリスクを高めます。

また、受動喫煙による健康への影響も明らかとなってきており、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群、小児の喘息等との関係性が指摘されています。

健康づくりの推進のためには、禁煙を希望する人への支援と共に、受動喫煙を防止するための環境づくりに努めることが大切です。

### たばこをやめませんか

喫煙者はニコチンに依存するため、なかなかやめにくく、気持ちだけで禁煙を成功させるのは困難です。まずは禁煙のコツを知ることから始めましょう。

### 禁煙のポイント

禁煙の方法には、禁煙外来を受診する、禁煙補助剤を使う等の方法があります。

#### (1) 禁煙に向けての準備

- 自分に合った禁煙方法を選び、禁煙開始日を決めましょう。
- 自分がいつ、どのような状態の時に喫煙しているのかを考え、たばこが吸いたくなった時の対処方法を考えておきましょう。

#### (2) いざ、禁煙をスタート

禁煙をするとイライラする、だるくなる、眠くなる、頭が痛くなる等さまざまな離脱(禁断)症状が現れます。離脱症状は2～3日以内にピークとなり、1週間以内に消失します。

吸いたい気持ちをいかにコントロールできるかが禁煙成功のポイントです。

- たばこを吸いたくなったら、水を飲む、ガムを噛む、イライラしたら深呼吸や軽い運動をする等、気分転換をしてみましょう。
- 灰皿やライター等喫煙に関するものを身の回りからなくしましょう。
- 酒の席等たばこが吸いたくなる場所を避けましょう。

#### (3) 禁煙に成功したら、継続を

- 禁煙できた自分に自信を持ちましょう。
- 喫煙再開のきっかけを予測し、その対処法を考えておきましょう。

### 禁煙外来について

禁煙外来では、ニコチンを含まない飲み薬等を使うことで、たばこを吸いたくなる気持ちを抑え、我慢せずに禁煙に取り組めるようになります。一定の要件を満たせば、保険診療による禁煙治療を受けることができます。標準的な治療では、3カ月の間に、初診を含め5回の通院が必要です。公的医療保険の適用でかかる医療費の自己負担額の目安は、約1万3000円～2万円です。

### 禁煙外来の費用を助成します

区では、禁煙外来で保険適用による禁煙治療を受け、所定の治療を全て完了した人に、自己負担額の一部を助成します。

#### 対象

20歳以上の区民で、18歳未満の子どももしくは妊婦と同居している人または妊婦本人

#### 助成金額

1万円  
 ※助成対象者1人につき1回限り。  
 ※自己負担額が1万円未満の場合は、自己負担額(100円未満を切り捨てた額)を助成します。

※治療開始前に登録申請が必要となります。

### その他の区の禁煙支援 港区禁煙支援薬局

区内の禁煙支援薬局で、薬剤師による禁煙の相談を受けることができます。

禁煙相談  
 原則第2水曜の午前中に、みなど保健所で実施しています(予約制)。肺年齢測定、一酸化炭素濃度測定も行っています。

### たばこの煙、吸わされていませんか 受動喫煙のない社会へ

受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止することを目的として、国および東京都では法律や条例で対策を行っています。国は平成30年7月に健康増進法の一部を改正し、多くの人が利用する施設等の類型に応じて、その利用者に対し、一定の場所以外での喫煙を禁止するとともに、施設等の管理権原者が講ずべき



このマークがある薬局では、禁煙相談を受けることができます

措置等について決めました。また、都では平成30年6月に成立した「東京都受動喫煙防止条例」は、特に健康影響を受けやすい子どもや、受動喫煙を防ぎにくい立場である従業員を受動喫煙から守る観点から、独自のルールを定めています。法および都の条例は、令和2年4月から全面施行されました。

### 加熱式たばこもたばこです

たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を専用の機器で加熱してニコチンを吸引するものを加熱式たばこといいます。加熱式たばこから生じるエアロゾル(空气中に浮遊して存在する液体や固体の微粒子)は周囲に拡散するため、受動喫煙による健康への影響についても注意が必要です。

※みなど保健所で実施している禁煙支援、受動喫煙防止対策について詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

**問い合わせ**  
 健康推進課健康づくり係 ☎6400-0083

### 区内のPM2.5の1日平均値

4月21日(火)の各局の1日平均値(速報値)は次のとおりです。

区局	値	都局	値
赤坂局	13.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	高輪局	14.3 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
一の橋局	14.2 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	第一京浜高輪局	17.3 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
芝浦局	14.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	台場局	14.3 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

※ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ =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21日(火)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
0.067 $\mu\text{Sv}/\text{h}$	0.040 $\mu\text{Sv}/\text{h}$

※ $\mu\text{Sv}/\text{h}$ =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

# 新型コロナウイルス等にかからないようにするには

感染した人のくしゃみ、つば等の飛沫とともに放出されたウイルスを吸入することで感染します。次のことを心掛けましょう。

## 手洗い

流水や石けんによる手洗いをこまめに行いましょう。特に外出した後やせきをした後、口や鼻、目等を触る前には手洗いを徹底しましょう。アルコール消毒も有効です。

## 2回手洗いで感染予防

①～⑦を2回、手指の各部分についている汚れをこすり落とすような感覚で丁寧に行いましょう。

①～⑦を2回行うことで感染予防の効果が高まります。手指の各部分についている汚れをこすり落とすような感覚で丁寧に行いましょう。



## 新型コロナウイルス感染症に関するご相談について

### 新型コロナウイルス感染症の相談窓口

#### 帰国者・接触者電話相談センター

以下のいずれかに該当する人は、ご相談ください。

- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く人、強いだるさや息苦しさがある人
- 高齢者や基礎疾患等のある人は、上記の状態が2日程度続く場合

#### みなと保健所電話相談窓口

対象 区内在住・在勤・在学者

とき 月～金曜午前8時30分～午後5時15分 ☎3455-4461

※電話が繋がらない場合は、保健予防課保健予防係へ。 ☎6400-0081

#### 都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター

とき 月～金曜午後5時～翌日午前9時

※土・日曜、祝日は、終日対応しています。 ☎5320-4592

### 新型コロナウイルス感染症に関する一般電話相談窓口

#### みなと保健所電話相談窓口

対象 区内在住・在勤・在学者

とき 月～金曜午前8時30分～午後5時15分 ☎3455-4461

※電話が繋がらない場合は、保健予防課保健予防係へ。 ☎6400-0081

#### 聴覚障害がある人等の相談窓口

FAX3455-4460

#### 東京都電話相談窓口(コールセンター)

とき 午前9時～午後10時

※土・日曜、祝日も対応しています。

対応内容 感染の予防に関することや、新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談

☎0570-550571(ナビダイヤル)多言語(日本語、英語、中国語、韓国語)対応

#### 聴覚障害がある人等の相談窓口

FAX5388-1396

#### 厚生労働省電話相談窓口

とき 午前9時～午後9時

※土・日曜、祝日も対応しています。 ☎0120-565653(フリーダイヤル)

#### 問い合わせ

防災課危機管理担当

☎3578-2515

保健予防課保健予防係

☎6400-0081



## 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。

光化学スモッグの体への影響は、目やのどの刺激があり、目がチカチカする、涙が出る、のどが痛い等の症状が出る場合があります。

### 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、都から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。

### 連絡先

月～金曜(午前8時30分～午後5時15

分)

保健予防課保健予防係 ☎6400-0080

土曜・休日・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 ☎5640-6880

ホームページ

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

#### 問い合わせ

環境課環境指導・環境アセスメント担当 ☎3578-2490