

新型コロナウイルス 感染拡大防止のため、人と人の距離の確保・手洗い・咳エチケットを徹底してください

10月1日から **新たに** ロタウイルスワクチンの 定期予防接種が始まります



ロタウイルス胃腸炎の主な症状は、嘔吐・下痢・発熱です。ロタウイルスは感染力が強く、5歳までの乳幼児に発症が多くみられます。

ロタウイルス胃腸炎に特異的な治療法はありません。適切な水分補給を行って、脱水症を起こさないようにすることが重要です。

ロタウイルス胃腸炎は、ときに合併症として脱水・け

いれん・肝機能異常・腎不全・脳症等を引き起こすことがあり、こうしたウイルスの性質およびワクチンの有効性等を踏まえて、ロタウイルスワクチンが予防接種法による定期接種に位置付けられました。

対象者は無料で接種できますので、予診票が届いたら、医療機関で予防接種を受けてください。

対象者

区民で、令和2年8月1日以降に生まれた、**表**に該当するお子さん

対象外の人

- (1) 腸重積症の既往歴のあることが明らかなお子さん
- (2) 先天性消化管障害を有するお子さん
(その治療が完了したお子さんを除く)
- (3) 重症複合免疫不全症の所見が認められるお子さん

接種期間・接種間隔等

表のとおり

※ロタウイルスワクチンは、現在国内において2種類(ロタリックスとロタテック)が認可されています。

接種方法

ご自宅に予診票・ご案内・医療機関名簿等を郵送しますので、名簿に記載されている医療機関に予約の上、**予診票と母子健康手帳を必ず持参して接種してください。**

予診票送付時期

令和2年9月末から、生後2カ月を迎える対象者に郵送します。

接種費用

無料

※区が発行する予診票を持参した場合

里帰り等で区外の医療機関で接種する場合

- 23区内の指定医療機関では、港区が発行する予診票をそのまま使用できます。
- 23区外の医療機関で接種する場合は、予防接種費用の全部または一部を助成します。助成を受けるためには、事前に区から「定期予防接種実施依頼書」の交付を受けることが必要です。申請方法等については、港区ホームページをご覧ください。電話でお問い合わせください。

表 対象者・接種期間・接種間隔・接種回数一覧

ワクチン名	ロタリックス (経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン)	ロタテック (5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン)
対象者・接種期間	生後6週～24週のお子さん ただし、初回接種については、生後2カ月～14週6日を標準的な接種期間とする。	生後6週～32週のお子さん
接種間隔・接種回数	27日以上の間隔をおいて2回経口投与	27日以上の間隔をおいて3回経口投与



問い合わせ

保健予防課保健予防係
☎6400-0081

熱中症にご注意ください

熱中症の予防には、こまめな水分補給が大切です。マスク着用時は激しい運動は避け、屋外での人と十分な距離(少なくとも2メートル以上)が確保できる場合には、適宜マスクを外して休憩しましょう。

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。

港区国民健康保険の 給付についてのお知らせ

港区国民健康保険(以下「国保」といいます。)に加入する人

職場の健康保険、国民健康保険組合、後期高齢者医療制度に加入している人や、生活保護を受けている人を除く全ての人が加入します。

国保が使えるとき

病気やけがをしたとき、病院や診療所等の窓口で保険証を提示(70～74歳の人は高齢受給者証も併せて提示)すれば、一定の自己負担分(表1)を支払うだけで、医療を受けることができます。

限度額適用認定証(※)を提示すれば、医療機関等の窓口での支払い額は自己負担限度額までとなり、住民税非課税世帯の場合は入院時の食事代も減額されます(表2)。入院等で医療費が高額になる場合は、事前に申請してください。

※住民税非課税世帯の場合、限度額適用・標準負担額減額認定証

医療費を全額自己負担したとき(療養費)

やむを得ない理由で保険証を提示できなかった場合や医師の指示でコルセット等の補装具を作ったとき等は、いったん医療機関等にご自身で医療費の全額を支払い、その後、区に申請すると、請求内容の審査決定後に自己負担分(表1)を除いた額が

支給されます(申請から支給までは3～4カ月程度かかります)。

海外出張や旅行中に急な病気やけがのため、海外の医療機関で診療を受けたときも帰国後に区に申請すると療養費が支給されます。ただし、療養を目的とした海外での診療は対象外となります。

また、国保の適用となっていない医療行為は保険給付の対象になりません。なお、支給額は日本の医療機関等で同様の疾病等について給付を受ける場合を基準とし、実際にかかった費用の範囲内で決定します。

子どもを出産したとき(出産育児一時金)

被保険者が出産したとき、出生児1人につき42万円が支給されます。妊娠85日以上であれば、死産、流産でも支給されます(この場合医師の証明が必要です)。

入院時に医療機関等に保険証を提示し手続きを行うことで、出産育児一時金は国保から医療機関等に直接支払われます。医療機関等には、退院時に出産育児一時金(42万円)を差し引いた額をお支払いいただきます(直接支払制度)。

また、医療機関等が直接支払制度に対応していない場合、国保が医療機関等に出産育児一時金を直接支払

う受取代理制度があります(海外での出産は申し込みできません)。

直接支払制度を利用しない場合や海外での出産の場合は、いったん出産にかかる費用の全額を支払い、その後、区に申請すると、請求内容の審査決定後に出産育児一時金(42万円)が支給されます。

※他の医療保険から出産育児一時金が支給される人には、国保からは支給されません。

医療費を多く支払ったとき(高額療養費)

1カ月(暦月)に支払った医療費の自己負担額が一定額(自己負担限度額(表2))を超えると、超えた分が高額療養費として後から支給されます。ただし、入院をしたときの差額ベッド代や食事代、保険のきかない診療等は対象となりません。また、70歳未満の人の医療費は、自己負担額2万1000円以上(月額)を支払ったときのみ合算対象となります。

該当する人には、診療の月から3～4カ月後に区から申請書を郵送します。

高額医療・高額介護合算制度(高額介護合算療養費)

同一世帯で、国保と介護保険の一部負担金をどちらも負担した場合、月単位での高額療養費および高額介

護(予防)サービス費の支給を受けても、負担を合算した額が、定められた年額の自己負担限度額(表3)を超えたときには、その超えた分が支給されます。

交通事故等の場合

交通事故等第三者(加害者)の行為によってけが等をした場合、その医療費は加害者が負担すべきものですが、本人の届け出によって国保で治療を受けることができます。届け出には「第三者行為による被害届」等が必要です。国保で治療を受けたときは、加害者が支払うべき医療費を国保で一時的に立て替えて、後日、国保が加害者に請求することになります。

ただし、加害者から本人がすでに治療費を受け取っているとき、業務上のけがのとき、酒酔い運転・無免許運転等によりけがをしたときは、国保は使えません。

その他の給付

国保に加入していた人が亡くなったときの葬儀費用としての葬祭費(7万円)、結核・精神医療給付金、移送費、訪問看護療養費の給付、新型コロナウイルス感染症に感染した被用者等に対する傷病手当金の支給が受けられます。

※各種給付金は、事由発生日から2年を経過すると時効となり申請できませんので、ご注意ください。

申請窓口

お近くの総合支所区民課窓口サービス係(芝地区総合支所は相談担当)

問い合わせ

国保年金課給付係

☎3578-2640～2

表1 自己負担割合

年齢	医療費の自己負担割合
70～74歳	2割 (現役並み所得者3割)
義務教育就学後～69歳	3割
義務教育就学前	2割

表3 高額介護合算療養費自己負担限度額(年額)

年齢	所得区分(課税所得)	自己負担限度額
70～74歳	690万円以上	212万円
	380万円以上	141万円
	145万円以上	67万円
	145万円未満等	56万円
	住民税非課税世帯	31万円
69歳まで	住民税非課税世帯(所得が一定以下)	19万円※4
	901万円超	212万円
	600万円超～901万円以下	141万円
	210万円超～600万円以下	67万円
	210万円以下	60万円
住民税非課税世帯	34万円	

※4 介護保険サービス利用者が複数いる場合は31万円

表2 自己負担限度額(月額)・入院時の食事代

年齢	所得区分(課税所得)	医療費の自己負担限度額			入院時の食事代(1食)
		外来(個人ごと)	年3回目まで※2(外来+入院)	年4回目以降※2(外来+入院)	
70～74歳	690万円以上	25万2600円+(総医療費-84万2000円)×1%		14万100円	460円
	380万円以上	16万7400円+(総医療費-55万8000円)×1%		9万3000円	
	145万円以上	8万100円+(総医療費-26万7000円)×1%		4万4400円	
	145万円未満等	1万8000円 (年間限度額14万4000円)	5万7600円	4万4400円	
	住民税非課税世帯	8000円	2万4600円		
70～74歳	住民税非課税世帯※1	8000円	1万5000円		100円
	年齢	所得区分(賦課基準額)	医療費の自己負担限度額		入院時の食事代(1食)
			年3回目まで※2(外来+入院)	年4回目以降※2(外来+入院)	
69歳まで	901万円超	25万2600円+(総医療費-84万2000円)×1%		14万100円	460円
	600万円超～901万円以下	16万7400円+(総医療費-55万8000円)×1%		9万3000円	
	210万円超～600万円以下	8万100円+(総医療費-26万7000円)×1%		4万4400円	
	210万円以下	5万7600円		4万4400円	
	住民税非課税世帯	3万5400円		2万4600円	

※1 同一世帯の世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、各人の所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる人

※2 同一世帯で過去1年間に高額療養費に該当した回数

※3 過去1年間の入院期間が90日間を超えた場合、申請が必要です。

教育相談室をご利用ください

子育て・子ども 関連情報

お子さんの学校(園)生活や家庭での子育てについてお困りのことはありませんか。教育相談室では、学校(園)に行きたがらない、落ち着きがない、忘れ物が多い、友達とのトラブルが多い、癪癪が多い、チックや爪噛み等気になる癖がある等、さまざまな相談をお受けしています。

教育相談室とは

- Q 何歳まで利用できますか。
- A 18歳までが対象です。
- Q 親子で行った方がいいですか。
- A 多くはそうですが、保護者のみの相談もお受けします。
- Q 教育相談員はどのような人ですか。
- A 全員、専門の心理士です。
- Q 保護者の面接ではどのようなことをしますか。
- A まず、現在何について困っているかを伺います。状況を整理し、改善に向けて一緒に考えます。必要に応じてアドバイスや、他機関の紹介を行います。
- Q 子どもの面接ではどのようなことをしますか？

- A 小学校中学年くらいまでは、遊戯療法(プレイセラピー)を行います。高学年以上のお子さんは対話が中心になりますが、話すことが苦手なお子さんは言葉以外の方法(描画他)で気持ちを表現できるように促します。
- Q 相談内容が他に漏れることはありませんか。
- A 相談された内容が漏れることはありません。秘密は守られます。関係機関と連絡を取る場合は、保護者やお子さんに前もって話をしています。
- Q 心理検査や知能検査を受けることはできますか。
- A できます。まずは電話でご相談ください。**申し込み** 保護者が電話でお申し込みください。
- 専用電話 ☎5422-1545
※初回の相談、継続相談ともに時間は1回50分です。
- 開室時間 月～金曜(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時
- ところ 教育センター(虎ノ門3-6-9)



問い合わせ
教育センター ☎5422-1541

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。
- ☑ 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

Helloママサロン

- ☑ 区民で、令和2年7・8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。
- ☑ 9月28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)

- ☑ 区民で、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

ママの健康相談(訪問)

- ☑ 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

はじめての離乳食教室

- ☑ 区民で、令和2年5月生まれのお子さんのいる保護者
- ☑ 10月21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15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

「高校生不登校への理解を」保護者向け講演会・交流会

- ☑ どなたでも
- ☑ 講演会:(1)10月21日(水)(2)令和3年1月27日(水)(3)令和3年3月17日(水)いずれも午後2時～3時30分、交流会:11月11日(水)、令和3

- 年2月10日(水)いずれも午後2時～3時
- ☑ 教育センター4階
- ☑ 講演会の内容 (1)子どもが不登校になるといふこと～親はその時、どうしたらよいか～(2)正しくひきこもるには?～受けとめるということ～(3)思春期の子どもと向き合う～子どもの心の叫びが聴こえますか?～
- ☑ 講演会:各30人(申込順)、交流会:各15人(申込順)
- ☑ 電話で、みなとコール(受付時間:午前9時～午後5時) ☎5472-3710
- ☑ またはファックスで、教育長室教育推進担当へ。 FAX3578-2759
- ☑ 港区ホームページからも申し込みます。詳しくは、港区ホームページをご覧ください。
- ☑ 教育長室教育推進担当 ☎3578-2721

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



救急医療について考えましょう

9月9日は「救急の日」です。また、9月6～12日は「救急医療週間」です。「救急の日」も「救急医療週間」も、救急医療および救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に定められています。**救急車を呼ぶか迷ったら#7119へ**
日常生活の中で、突然病気がやけがに遭うと、気が動転してしまうことがあります。救急車を呼んだ方がいいのか、自力で病院に行った方がいいのか分からず、迷ってしまうでし

よう。そのようなときは、「東京消防庁救急相談センター」に相談してみてください。
携帯電話・PHS・プッシュ回線から利用可 ☎#7119
携帯電話・PHS・プッシュ回線以外の電話を使用しているまたはつながらない場合 ☎3212-2323
東京消防庁救急相談センターでは、症状に基づく緊急性の有無や受診の必要性等に関して、医師・看護師・救急隊経験者等の職員からなる相談医療チームが、24時間・年中無休でアドバイスする等の対応をしています。
まだまだ熱中症や水の事故に警戒が必要です。誰にでも救急という場面に接する機会があります。このような手段も知っておき、「いざ」というときに備えましょう。

問い合わせ
防災課生活安全推進担当 ☎3578-2270

区内のPM2.5の1日平均値

8月30日(日)の各局の1日平均値(速報値)は次のとおりです。

赤坂局	4.1 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	高輪局	3.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
一の橋局	4.3 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	第一京浜高輪局	4.5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
芝浦局	5.0 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	台場局	6.0 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

※ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ =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、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 ☎3578-2492

区内の放射線量の1日平均値

8月30日(日)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)	0.073 $\mu\text{Sv}/\text{h}$	お台場学園	0.042 $\mu\text{Sv}/\text{h}$
-----------	-------------------------------	-------	-------------------------------

※ $\mu\text{Sv}/\text{h}$ =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

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。

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために

新型コロナウイルス感染症の症状等に関するご相談について

帰国者・接触者電話相談センター

次のいずれかに該当する人は、ご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- 重症化しやすい人(基礎疾患のある人)で、発熱や咳等の比較的軽い風邪の症状がある場合
- 上記以外の人で発熱や咳等の比較的軽い風邪の症状が続く場合(症状が4日以上続く場合は必ず)

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

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

問い合わせ

保健予防課保健予防係
☎6400-0081

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

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 月～日曜午前9時～午後10時(祝日を含む)

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)

「港区新型コロナ こころのサポートダイヤル」のご案内 ☎5333-3808

新型コロナウイルス感染症の流行が続いている中、新型コロナウイルスに起因するストレスや不眠等の心の不調について相談できる電話相談窓口を開設しています。

こころの健康を守るために

新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、世界保健機関(WHO)は、次のとおり助言をしています。

- (1) 不安や苦痛を感じるニュースを見たり、読んだり、聞いたりすることは避ける。
- (2) 情報は、自分や大切な人を守るために、信頼できる情報源のみから集める。
- (3) 1日1回または2回、決まった時間だけに最新の情報を確認する。

一人で抱えこまず、つらい気持ちをお話してください

自分の気持ちを他の人に話すことで、不安を和らげることができます。以下のようなことがあれば、ぜひご相談ください。

感染に対する不安・焦燥感
病院に行けない、外に出るのが怖い、歩いている人が感染者に見える等

報道に基づく疲労感

新型コロナウイルスの怖い映像や情報で不安、専門家の言うことが怖くて眠れない等

今後の生活についての不安

新型コロナウイルス感染症のことを考えると不安が募る、今後のことを考えると憂うつになる等

「港区新型コロナ こころのサポートダイヤル」では、精神保健福祉士や臨床心理士等の専門職が、相談をお受けします。また、必要な人には継続的に支援ができるよう、関係機関へおつなぎしています。

港区新型コロナ こころのサポートダイヤル

対象 区内在住・在勤・在学者
とき 月～金曜(祝日を除く)午前9時～午後5時

開設期間 令和3年3月末まで

問い合わせ

健康推進課地域保健係
☎6400-0084 FAX3455-4460

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んへ ～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相談に応じ、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。

問い合わせ

港区生活・就労支援センター
☎5114-8826 FAX3505-3501

12月31日投函分まで、郵送申請する際の郵送料を区が負担します

概要 窓口の3密を避けることを目的として、郵送可能な手続きに要する郵送料を区が負担しています。区民・事業者の皆さんが、区宛てに送る各種手続きの郵送料は、料金受取人払を利用させていただくと区の負担となります。料金受取人払の様式を封筒に貼ることで、切手を貼らずとも書類を郵送できますので、ぜひご利用ください。

主な対象手続き

- 各種証明書(住民票、戸籍に関する証明、特別区民税課税・納税証明書)の請求
- 各種補助金交付申請・実績報告
- 国民健康保険料、介護保険料等の減額・減免申請
- 融資あっせんに関するもの

※以上の4項目以外にも対象となる場合があります

すので、各種手続きの担当窓口にお問い合わせください。

料金受取人払の様式 港区ホームページに料金受取人払用の様式を掲載しています。港区立図書館や、いきいきプラザの窓口でも配布しています。

実施期間 12月31日(木)投函分まで

その他 詳しくは、「広報みなと」9月1日号1・2面をご覧ください。港区ホームページをご覧ください。

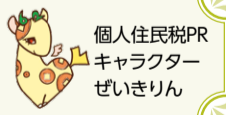


二次元コードをスマートフォンで読み取ると、港区ホームページの郵送申請する際の郵送料についてのページをご覧ください。

問い合わせ

企画課区役所改革担当 ☎3578-2622

特別区民税・都民税(個人住民税)に関する事業者の皆さんへのお知らせ



特別徴収の推進について

都および都内全62区市町村では、納税者の利便性向上を図るため、給与所得における特別徴収を推進しています。

特別徴収とは

事業者(給与支払者)が従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を差し引き、納入していただく制度です。法令により、給与の支払いをする際に所得税を徴収して納付する義務があ

る事業所は、特別徴収することが原則とされています。

従業員のメリット

- (1) 普通徴収で年4回に分けて納税するのに比べ、特別徴収は年12回に分けて給与から徴収されるので、1回あたりの納付額が少なくて済みます。
- (2) 給与から徴収されるため、納付のために金融機関等へ行く手間が省け、納付を忘れることがなくなります。

事業者のメリット

(1) 個人住民税の税額計算は区が行うので、所得税の源泉徴収のように事業者が税額を計算する必要はありません。

(2) 総従業員が常時10人未満の事業所は、納付を年12回から年2回にまとめる納期の特例制度があります。

特別徴収の推進について詳しくは、都ホームページをご覧ください。

東京都 特別徴収

検索

「地方税共通納税システム」について
パソコンからインターネットを利

用して、複数の区市町村へ一括して電子納税ができるようになりました。利用者は、eLTAXのホームページ

https://www.eltax.lta.go.jp/で手続きが必要です。

詳しくは、eLTAXホームページをご覧ください。

問い合わせ

- 特別徴収の推進について 税務課課税係 ☎3578-2593～8、2600～8
- 地方税共通納税システムについて 税務課税務係 ☎3578-2588・9

「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

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う給付、貸し付け等の各種支援のご案内

5面の内容は、令和2年8月28日時点のものです。詳しくは、各問い合わせ先にご確認ください。※二次元コードをスマートフォンで読み取ると、問い合わせ先のホームページ等をご覧いただけます。

世帯や個人の皆さん	給付	子育て世帯の方々に	子育て世帯への臨時特別給付金	児童手当(特例給付を除く)の受給者に対して児童1人当たり1万円	港区子ども家庭課 子ども給付係 ☎3578-2431		
		生活が困難なひとり親世帯の方々に	ひとり親世帯臨時特別給付金	児童扶養手当受給世帯等に対して5万円(第2子以降は3万円追加)	港区子ども家庭課 子ども給付係(ひとり親臨時給付金コールセンター) ☎0120-941-923		
		休業期間中、賃金が支払われない方に	新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金	中小企業で働く従業員に対して月額最大34万1000円を支給	厚生労働省(コールセンター) ☎0120-221-276		
		休業による収入減で住居を失うおそれ	住居確保給付金	原則3カ月家賃相当額を支援(支給上限額あり)	港区生活・就労支援センター ☎5114-8826		
世帯や個人の皆さん	貸し付け	収入減で生活が困難	①福祉資金緊急小口資金(特例貸付) ②総合支援資金生活支援費(特例貸付)(9月30日(水)受け付け終了)	①20万円以内 ②2人以上世帯 月額20万円以内 単身世帯 月額15万円以内	港区社会福祉協議会 ☎6230-0282		
			東京都母子及び父子福祉資金(ひとり親家庭への生活資金貸付)	月額上限 10万5000円(就労収入の減少分に対する貸し付け)	港区子ども家庭課 家庭相談センター ☎3578-2436		
	猶予・減免	収入減で保険料の納付が困難	国民健康保険料の免除・猶予	港区国保年金課 資格保険料係 ☎3578-2574・5	<p>ひとり親家庭等への「エンジョイ・ディナー事業」 児童扶養手当受給世帯等の家計や家事の負担を軽減するため、親子が団らんして栄養バランスの取れた夕食(お弁当)の機会を提供します。</p> <p>港区子ども家庭課 子ども・子育て支援係 ☎3578-2846</p>		
			国民年金保険料の免除・猶予	港区国保年金課 国民年金係 ☎3578-2661			
介護保険料の減免			港区介護保険課 介護収納相談担当 ☎3578-2896				
猶予・減免	収入減で税の納付が困難	特別区民税・都民税の徴収猶予の特例	港区税務課納税促進係・滞納整理担当 ☎3578-2615~20 ☎3578-2626~33				
		売上が半分以下で家賃の支払い等が困難	持続化給付金	●中小企業等 最大200万円 ●フリーランス含む個人事業者 最大100万円	経済産業省(コールセンター) ☎0120-115-570		
			家賃の支払いが苦しい	家賃支援給付金	一定の売上減少要件を満たす事業者 ●中小企業等 最大100万円×6カ月 ●フリーランス含む個人事業者 最大50万円×6カ月	経済産業省(コールセンター) ☎0120-653-930	
事業者の皆さん	給付	都の営業時間短縮の要請に全面的に協力	営業時間短縮に係る感染拡大防止協力金	【対象期間】8月3日~31日 1事業者当たり一律20万円	東京都ステッカー申請・感染症拡大防止協力金相談センター ☎5388-0567		
			雇用を維持できない	雇用調整助成金	最大10割助成(上限日額1万5000円)	厚生労働省(コールセンター) ☎0120-60-3999	
			臨時休業等をした小学校等に通う子どもの世話をを行うため ①休職した労働者がいる ②契約していた仕事ができない	①小学校休業等対応助成金 ②小学校休業等対応支援金	①1日1人 上限1万5000円 ②1日当たり 4100円(定額)または 7500円(定額)	日本商工会議所 小規模事業者持続化補助金事務局 ☎0570-077-025	
	貸し付け	売上減で資金繰りが厳しい	【商店街店舗向け】新たにテイクアウト・デリバリー・通信販売を実施する	テイクアウト・デリバリー・通信販売導入商店街店舗応援補助金	新たにテイクアウト・デリバリー・通信販売を実施する際に要する経費の5分の4(上限80万円)	港区産業振興課 産業振興係 ☎3578-2556	
			感染症対応融資(全国制度)	融資金額 4000万円以内 ※セーフティネット保証(4・5号)または危機関連保証の認定が要件	東京都産業労働局 金融部金融課 ☎5320-4877		
			新型コロナウイルス感染症対策特別融資あっせん	あっせん金額 500万円以内	港区産業振興課 経営相談担当 ☎3578-2560・1		
			その他	貸し付け・融資等の申請に必要な区が発行する証明書手数料無料化(港区)			

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。

港区広報番組をご覧ください

9月11日更新「港区広報トピックス(20分番組)」

内容 秋の全国交通安全運動、「みなと新型コロナ感染症対策オンライン研修~接待を伴う飲食店編~」動画撮影 他

放送期間 9月11日(金)~20日(日)

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。



みなと おしらせボード



凡例

対 ▶ 対象
内 ▶ 内容
問 ▶ 問い合わせ

時 ▶ とき
人 ▶ 定員・募集人員
選 ▶ 選考方法

所 ▶ ところ
申 ▶ 申し込み
担 ▶ 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)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。

障害者関連情報

障害者のための「パソコン」教室

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た区民※パソコンでの日本語入力ができる人

時 (1)10月6日～12月1日(祝日を除く火曜・全8回)(2)10月16日～12月4日(金・全8回)午前10時45分～午後0時15分

所 障害保健福祉センター

内 (1)エクセルでオリジナルカレンダー作り(2)ワード、エクセルでクリスマスカードと年賀カード作り※新型コロナウイルスの影響により、内容が変更になる場合があります。

人 各5人(抽選)

申 電話またはファックスで、9月25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、巡回バスを利用できます。

☎5439-2511 FAX5439-2514

◎ウェルネスセミナー「誤嚥予防でできること」

時 10月21日(水)午前11時～正午

◎生活の質向上セミナー「がんによる家族への影響とケアについて」

時 10月24日(土)午前11時～正午

◎印共通事項

対 どなたでも

所 がん在宅緩和ケア支援センター

人 15人(申込順)

申 電話またはファックスで、各開催日の前日までに、開催日時・イベント名・氏名・連絡先(電話)・参加人数を、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

健康講座「毎日の食事に牛乳をプラス!今日からはじめる乳和食」

対 区内在住・在勤・在学者

時 10月19日(月)午後1時30分～3時

所 みなと保健所

人 15人(申込順) ※保育あり(4カ月～就学前、10人。申込時にお申し出ください)

申 電話で、9月11日(金)から、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

講座・催し物

第13期芝の語り部養成講座(基礎講座)の受講生を募集します

歴史やおもてなしスキルの他、実際にまち歩きツアーを企画・実践することで、芝地区の魅力の伝え方を学びます。

対 全講座に参加し、修了後継続してガイド活動ができる人

時 10月6・13・20・27日(火)午後6時20分～8時20分、11月14日(土)午

前9時30分～午後4時

所 芝コミュニティはうす他

人 10人程度(抽選)

申 電話またはファックスで、氏名・住所・電話番号を、9月23日(水)までに、芝地区総合支所協働推進課地区政策担当へ。

☎3578-3192 FAX3578-3180

第1回一日消費者教室「新型コロナウイルス対策に役立つ!～感染予防と殺菌・消毒剤、洗浄剤の選び方、使い方～」

対 区内在住・在勤・在学者

時 10月1日(木)午後1時30分～3時30分

所 消費者センター(みなとパーク芝浦2階)

対 殺菌・消毒剤、洗浄剤の表示の見方や安全で効果的な使用方法等

人 18人(申込順)

申 電話で、9月25日(金)までに、消費者センター(受付時間:月～土曜(祝日を除く)午前9時～午後5時)へ。

☎3456-4159

MINATOシティプロモーションクルー認定事業 第1回スロージョギング in 港区

対 6キロメートル程度歩ける人

時 10月10日(土)午後4時30分～7時(受付開始は午後4時)

集合場所 お台場海浜公園マリンハウス前

コース お台場海浜公園からレインボーブリッジを渡り、品川シーズンテラスまでの約6キロメートル

人 20人(申込順)

費用 1500円(スポーツ保険料を含む)

申 代々木公園スロージョギングクラブホームページ <https://yoyogiparksjc.jimdofree.com/> からお申し込みください。

申 代々木公園スロージョギングクラブ事務局(受付時間:月～金曜(祝日を除く)午前10時～午後4時)

☎090-4422-6509

産業振興課シティプロモーション担当 ☎3578-2554

お知らせ

「窓口事務等における証明発行等業務委託」の委託事業候補者をプロポーザル方式により公募します

募集要項配布期間 10月1日(木)まで、午前9時～午後5時(土・日曜、祝日を除く)

募集要項配布場所 芝地区総合支所区民課窓口調整係(区役所1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。

説明会

時 9月18日(金)午前10時～11時

所 区役所9階会議室

問 芝地区総合支所区民課窓口調整係 ☎3578-3151・2

令和2年度芝浦港南地区「区長と区政を語る会」

対 区内在住・在勤・在学者

時 10月22日(木)午後6時～7時30分

所 伝統文化交流館

人 10人程度(抽選)

申 郵送またはファックスで、9月25日(金)までに、応募用紙に必要事項を明記の上、〒105-8516 芝浦港南地区総合支所管理課管理係へ。港区ホームページからも申し込みます。※応募用紙は、芝浦港南地区総合支所管理課で配布する他、港区ホームページからダウンロードもできます。☎3456-4151 FAX5445-4590

地域冷暖房施設関連の都市計画案の縦覧

意見のある人は、縦覧期間内に意見書を提出してください。

件名 (1)虎ノ門・麻布台地区地域冷暖房施設の決定 (2)品川駅北周辺地区地域冷暖房施設の決定

縦覧期間 9月16日(水)～30日(水) ※閉庁時を除く。

縦覧場所 都市計画課(区役所6階)

意見書の提出先 郵送または直接、9月30日(水・必着)までに、〒105-8511 港区役所都市計画課都市計画係へ。

問 都市計画課都市計画係 ☎3578-2215

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。

健康

健康相談・禁煙相談(予約制)

保健師・管理栄養士・禁煙相談員が食事や生活習慣病、健診結果の見方や禁煙等の相談に応じます。また、普段の食事の栄養バランスが分かる食事診断を行います。

対 区民

時 10月14日(水)、11月11日(水)午前(予約制)※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 電話で、各開催日前日までに、健康推進課健康づくり係へ。

☎6400-0083

◎両立支援セミナー 「がん制度 大学「休みの取り方・復職と傷病手当金」

時 10月16日(金)午後7時～8時30分

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



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: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。

9月13日(日)	赤坂おだやクリニック(内・小)	赤坂5-3-1 赤坂Bizタワーアネックス2階	6234-0511
	北里研究所病院(内・外)	白金5-9-1	3444-6171
	かたから歯科医院(歯)	芝4-7-6 尾家ビル1階	3452-0418
	乃木坂 猪俣歯科(歯)	赤坂9-6-28 アルベルゴ乃木坂204	3402-6481
9月20日(日)	★西麻布クリニック(内)	西麻布3-20-6 杉友ビル1階	3403-6696
	六本木北浜診療所(内・小)	六本木6-1-20 六本木電気ビル2階	3402-0792
	東京都済生会中央病院(内・外)	三田1-4-17	3451-8211
	明石歯科医院(歯)	南青山3-14-24 ピロティ青山101	3401-5301
	★岡部医院(内)	西麻布2-24-12	3407-0076
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 https://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～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

9月13日(日)	アイン薬局 芝大前店	芝大前1-1-33	6452-8952
9月20日(日)	れんが通り薬局	新橋6-14-7	3433-4437

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

事業・イベント等への参加を検討している皆さんへ

紙面上でお知らせしてい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)。また、新型コロナウイルス感染症対策のため、施設入館時に個人情報(氏名・緊急連絡先)を集めます。区が集めた個人情報は、必要に応じて保健所等の公的機関へ提供することがあります。

赤坂七丁目北地区関連の都市計画案の縦覧

意見のある人は、縦覧期間内に意見書を提出してください。

件名 (1)地区計画の決定(2)高度利用地区の変更(3)第一種市街地再開発事業の決定(4)高度地区の変更(5)防火地域及び準防火地域の変更(6)用途地域の変更

縦覧期間 9月23日(水)～10月7日(水)※閉庁時を除く。

縦覧場所 (1)～(5)港区都市計画課(区役所6階)(6)東京都都市計画課(都庁第二本庁舎12階)および港区都市計画課(区役所6階)

意見書の提出先 郵送または直接、10月7日(水・必着)までに、(1)～(5)は〒105-8511 港区役所都市計画課都市計画係、(6)は〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課へ。

説明会
 時 9月23日(水)午後4時～5時、午後7時～8時(いずれも同じ内容です)
 所 赤坂区民センター区民ホール
 人 各90人(会場先着順)
 申 当日直接会場へ。※保育あり(4カ月～就学前。希望する人は、9月16日(水)正午までに、港区都市計画課都市計画係へ)
 問 港区都市計画課都市計画係 ☎3578-2215

東京都都市整備局都市計画課 ☎5388-3225

港区環境影響調査実施要綱に基づく環境影響調査計画書の縦覧

事業名 虎ノ門一丁目東地区第一種市街地再開発事業

時 10月10日(土)まで※閉庁時を除く。

所 環境課(区役所8階)、各総合支所管理課管理係、みなと図書館

意見書の提出 調査計画書について意見を提出できます。詳しくは、お問い合わせください。

問 環境課環境指導・環境アセスメント担当 ☎3578-2490

10月11～20日は「全国地域安全運動」期間です

国は毎年10月11～20日を「全国地域安全運動」期間と定めています。これを受け警視庁では、期間中に防犯協会等の地域団体と連携し、犯罪のないまちづくりに向けた啓発等の取り組みを推進しています。

令和2年の全国地域安全運動では、「子供と女性の犯罪被害防止」と「特殊詐欺の被害防止」を重点として、区内において、不審者情報や特殊詐欺等に関する早期通報の呼びかけや情報発信を行います。

問 ○「全国地域安全運動」について区内各警察署 ☎欄外参照
 ○区が行う防犯対策について

防災課生活安全推進担当 ☎3578-2271

【助成金交付事業】男女平等参画に関する事業の企画を募集します

男女平等参画センター助成事業は、区民・団体の事業を支援し、区と協働して男女平等参画社会の実現を図ることを目的としています。採用事業企画に助成金を交付します。

問 区内在住・在勤・在学者または区内で活動する個人および団体

応募要項・申請書等の配布期間
 11月19日(木)まで。※男女平等参画センター(みなとパーク芝浦2階)で配布する他、男女平等参画センターホームページ <https://www.minatolibra.jp/> からダウンロードもできます。

問 郵送または直接、申請書に必要事項を明記の上、11月19日(木・必着)までに、〒105-0023芝浦1-16-1みなとパーク芝浦2階 男女平等参画センターへ。

男女平等参画センター助成事業の説明会
 助成事業に応募する人は説明会への参加が必須です。
 時 9月26日(土)午後2時～3時30分、10月29日(木)午後6時30分～8時(いずれも同じ内容です)
 所 男女平等参画センター(オンラインで開催する可能性があります)

問 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めます。詳しくは、男女平等参画センターホームページをご覧ください。
 ☎3456-4149

変更・休止情報等

みなとパーク芝浦内エスカレーターおよびアトリウム特定天井の耐震化工事について

耐震化工事のため、みなとパーク芝浦内のエスカレーターの利用を休止します。また、アトリウムでは工事期間中、利用者に影響がないよう施設内の吹き抜け天井部に足場を組み立て、通路を確保します。

問 エスカレーター耐震化工事期間(休止期間):10月1日(木)～令和3年3月31日(水)(予定)、アトリウム特定天井耐震化工事期間:10月1日(木)～令和3年6月30日(水)(予定)

問 芝浦港南地区総合支所管理課管理係 ☎6400-0011

港区スポーツセンター競技場2の休止

耐震化工事のため、港区スポーツセンター競技場2を休止します。

問 11月9日(月)～令和3年3月31日(水)

問 港区スポーツセンター ☎3452-4151



動物愛護週間は、生命ある動物の愛護と適正な飼養について、皆さんに関心と理解を深めてもらうために「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づいて設けられています。

動物は愛情と責任をもって最後まで飼いましょう

ペットを家族に迎えることは、一つの命を預かることです。犬や猫の寿命は約15年です。飼う前に次のことが守れるか確認し、愛情と責任を持ってその動物が命を終えるまで飼

いましょう。

- 家族皆が賛成していますか。
- ペットと一緒に暮らせる住環境ですか。
- 食事・排せつ・しつけ・毛の手入れ等を毎日できますか。
- 食費や飼養に必要な用具・病気の予防や治療・去勢不妊手術等の費用を負担できますか。

災害対策は考えていますか
 ペットと共に暮らす場合、ペットの災害対策も考えておく必要があり

ます。次の準備ができているか確認をしましょう。

- ペットフードや水、常備薬(最低でも各5日分以上)、ペット用の食器・首輪・リード・トイレ用品・クレート(ケージ)等を用意していますか。
- 狂犬病等の各種予防接種をしていますか。
- 飼い犬に鑑札・狂犬病予防注射済票、迷子札、マイクロチップを着けていますか。
- 嫌がらずにクレート(ケージ)に入れますか。
- トイレは決められたところでできますか。
- 他の人や動物を怖がりませんか。トイレ、怖がり、クレート(ケージ)に入らない等の問題はしついで改善することができます。いざというときに備え、日頃から練習しましょう。

犬や猫のトラブルを防ぐために 犬の散歩時のマナーを守りましょう

- ふんは持ち帰りましょう
- ノーリードは絶対にやめましょう

※詳しくは、「広報みなと」9月1日号をご覧ください。

猫は室内で飼いましょう
 屋外での放し飼いは、交通事故や感染症に感染する危険があります。また、周りの住民の車やバイクに傷をつける、ふん・尿をする等、近隣トラブルの原因にもなります。発情期の鳴き声防止や生殖器系の病気の予防のために去勢不妊手術を行って、室内で飼いましょう。

問い合わせ
 生活衛生課生活衛生相談係 ☎6400-0043
 ○地域における動物の相談について
 各総合支所協働推進課協働推進係 ☎欄外参照



結核を早めに見つけましょう
 結核は、結核菌によって主に肺に炎症を起こす感染症です。
 結核がかつて「国民病」であった時代に罹患した人が、現在高齢者となり、その高齢者の免疫力が低下し、発病するリスクが高くなっていま

す。特に80歳以上の高齢者は、罹患率が全年齢層平均の5倍以上となるため、注意が必要です。
 区では、毎年約30人の結核患者が新たに発生しています。高齢者の他に、働き盛りの世代の結核患者も見受けられます。

結核は結核菌を吸い込むこと(空気感染)で感染します。感染後約1～2割の人が、半年～2年で発病しますが、中には長い期間を経てから発病する場合があります。発病を見落とすと、周りの人に感染させてしまうリスクが高くなるため、早期に発見し治療することが必要です。結核の発病は、定期的に結核健診を受けることで、早期の段階で発見することができます。

結核の早期発見・早期治療はご自身の健康のためだけでなく、大切な家族や職場の人等への感染拡大を防

ぐためにも重要です。症状が無くても年1回は必ず定期的に健診(胸部エックス線検査)を受け、早期に結核を発見しましょう。

また、結核の症状は、せき・たん・発熱・倦怠感等で風邪と似ています。2週間以上せきやたんが続く場合は、「結核かもしれない」という意識をもって、早めに医療機関で受診しましょう。

問い合わせ
 保健予防課保健予防係 ☎6400-0081

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

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

アルツハイマー病等認知症に関する認識を高めることを目的として、1994年に国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が共同で、毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。日本では、全国各地で啓発リーフレットを配布する等さまざまな取り組みを実施しています。区では、9月21日の前後1週間程度、区内5カ所の各港区立図書館(三田・麻布・高輪・高輪図書館分室・港南)で、認知症に関する図書のミニ展示を行います。

国の推計では、令和7年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症にかかる予測されています。認知症になる可能性は誰にでもあります。認知症という病気を理解して、地域とともに暮らし続けることができる社会を作りましょう。

認知症とは

認知症とはさまざまな原因で脳の細胞に傷がついたり、働きが悪くなったりすることによって、記憶・判断能力が低下し、社会生活や対人関係に支障が続いている状態をいいます。

認知症に気付くことが大切

認知症は、早期発見・早期治療が大切です。早く気付けば、治療することによって認知症の進行を遅らせることが可能な場合があります。また、今後の生活の準備を整えておくこともできます。

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

認知症の予防につながる習慣

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧症、糖尿病等)との関連があるとされています。野菜・果物・魚介類の豊富な種類の食事を心がけ、ウォーキング等の有酸素運動を習慣化し、健康と生活の管理を行うことが予防につながる事が分かってきました。

専門家に相談をしませんか

区では、認知症の人とその家族を支援する取り組みを行っています。「もしかして認知症では」と思われる症状に気付いたら、一人で悩まず高齢者相談センター等で専門家に相談しましょう。

高齢者相談センター

高齢者や介護をしている家族の総合的な相談・支援の窓口として、区内5地区に高齢者相談センターを設置しています。

認知症予防の推進、早期発見・対応を行うことで、認知症ケアの充実や家族(介護者)支援を行っています。また、気付き・つながり・支えあう仕組みを支援できる人材育成や地域づくりにも取り組んでいます。認知症の予防・初期～介護に至るまで、認知症の進行に合わせて途切れずに利用できる事業等をパンフレット(認知症ケ

アパス)を用いながら説明し、相談に応じています。

受付時間

毎週月～土曜
午前9時～午後7時30分

日曜、祝日、年末年始

午前9時～午後5時

認知症初期集中支援事業

認知症の人やその家族に対して、認知症かどうか診断したり適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするため、認知症専門医・臨床心理士・看護師等が訪問して、一定期間(おおむね6カ月以内)集中的に支援します。対象者・申し込み方法等詳しくは、お住まいの地区の高齢者相談センターにお問い合わせください。

みんなとオレンジカフェ

認知症専門医等による講話で認知症への理解を深める他、相談にも応じています。開催日等詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

あなたの地区でも認知症サポーター養成講座を開催しませんか

区では、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすために、認知症



の人とその家族を支援しています。

認知症サポーターとは、認知症についての正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。受講後は、認知症サポーターの目印であるオレンジリングが渡されます。サポーターになりたい10人以上の団体に、区が講師を派遣します。講座開催希望日の2カ月前までに、お申し込みください。



オレンジリング
(幅約8ミリメートル)
サイズ:S・M・L

問い合わせ

高齢者相談センター

☎7面欄外参照

○みんなとオレンジカフェ、認知症サポーター養成講座について
高齢者支援課高齢者相談支援係
☎3578-2411

10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、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
※は65歳から参加可能

内容・定員・とき 表のとおり(抽選)

ところ 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

費用 無料

表 各種教室一覧

内容	定員(人)	実施曜日・時間	開始日	終了日
1 認知症予防のための音楽教室※	22	毎週木曜午前10時～11時	10月8日	12月24日
2 腰痛予防改善教室	15	毎週水曜午前10時～11時	10月7日	12月23日
3 はじめてのパソコン	12	毎週火曜午後7時～8時	10月6日	12月22日
4 はじめての英会話	10	毎週金曜午後4時～5時	10月2日	12月18日
5 颯爽ラクっちゃ体操	15	毎週土曜午前11時～正午	10月3日	12月26日
6 認知症予防のためのウォーキング	20	毎週火曜午前10時～11時	10月6日	12月22日

申し込み 電話または直接、9月20日(日)までに、介護予防総合センターへ。

問い合わせ

介護予防総合センター
☎3456-4157

担当課 高齢者支援課介護予防推進係

初級スマートフォン教室

使用機種はiPhoneです。

☑ 50歳以上の区民

☑ (1)10月10・17日(土・全2回)
(2)10月24・31日(土・全2回)午後1時30分～3時※(1)または(2)のい

ずれかをお選びください。

☑ 麻布いきいきプラザ

☑ 10人(60歳以上優先で抽選)

☑ 費用 500円(教材費)

☑ 電話または直接、9月24日(木)までに、麻布いきいきプラザへ。

☎3408-7888

パラスポーツのなんだろな

東京2020パラリンピック競技大会に向けて

パラ卓球

パラ卓球は幅広い障害が対象で、パラリンピックでは1960年の第1回ローマ大会から実施されている競技です。

障害によるクラス分けは、車いすがクラス1～5、立位の肢体不自由がクラス6～10と各5段階で、重度であるほど数字が小さくなります。障害が競技に与える影響の度合いでクラス分けされ、同クラスでも違う障害同士(手の欠損と足の機能不全)で対戦することもあります。この他パラリンピックでは、知的障害のクラス11も含まれます。

ルールは、車いすクラスのサーブ等一部を除き一般の卓球とほぼ同じです。1セット11点先取の5セット制で、3セット先取で勝敗が決まります。卓球台のサイズ、高さも同一です。



「一番の見どころは、相手の障害を徹底的に狙い合う点です」と(一社)日本肢体不自由者卓球協会が広報を務める立石イオタ良二さんは言います。「障害は弱点です。対戦型のスポーツで相手の弱点を攻めるのは当たり前で、障害だからと遠慮はしません。それは相手に対



世界ランキング3位の
岩渕幸洋選手

するリスペクトでもあるのです」。左足が不自由な選手は徹底的に左側を狙われる。フットワークの利かない車いすでは、ネット際に落ちる球や左右の揺さぶりに弱い。「こういった弱点を何とかしよう、というところにチャレンジがあります」。苦手な方向への攻撃は手の素早い切り返しで応戦する。フットワークが利かないなら、相手に自由に打つ余裕を持たせない攻撃力を身に付ける。卓球本来のスピード感に加えて、それぞれの選手が鍛え上げた戦術と技術のぶつかり合いが、パラ卓球の最大の魅力なのです。

日本選手の顔ぶれは、大ベテランの別所キミエ選手(クラス5)や世界ランキング3位(令和2年4月現在)の期待の若手岩渕幸洋選手(クラス9)等多彩です。約1年の延期となった東京2020大会に向けて皆が素早く意識を切り替え、代表への切符をめざし今後の競技会に備えています。来年の東京2020大会に向かってひた走る選手たちを、ぜひ応援しましょう。

パラ卓球

検索