





## いつまでも健やかで自分らしくいるために 仲間と楽しく介護予防に取り組みませんか

区は、高齢者の健康を増進するために、さまざまな「介護予防事業」を実施しています。 どのような事業があり、どこで参加できるのか等について紹介します。

問い合わせ 高齢者支援課介護予防推進係 ☎3578-2930

## はじめよう「チャレンジみなと」

スマートフォンアプリ「みんチャレ」を活用した港区専用のアプリ「チャレンジみなと」 を使って仲間とウオーキング等の介護予防に取り組みます。

アプリの継続利用でためたコインを寄付することで、区内の子ども食堂にお米が届け られます。楽しく健康増進に取り組みながら社会貢献もできます。







### 「チャレンジみなと」使い方講座

対象 スマートフォンを保有し、文字入力や写真撮影が可能な60歳以上の区民

ところ・とき・定員 麦のとおり(申込順)

費用 無料

※通信料は自己負担です。自身のスマートフォンを持参してください。

電話で、6月4日(火)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



#### 表 6・7日の「チャレンジみなと」使い方講座(全2回)日程

300万分分分のでは、100万分のでは、100万円で					
ところ	とき(1回目)	とき(2回目)	定員(人)		
高輪いきいきプラザ	6月7日(金) 午前10時~11時30分	6月14日(金) 午前10時~11時	22		
高輪いきいきプラザ	6月21日(金) 午前10時~11時30分	6月28日(金) 午前10時~11時	22		
西麻布いきいきプラザ	6月21日(金) 午前10時30分~正午	6月28日(金) 午前10時30分~11時30分	15		
豊岡いきいきプラザ	7月3日(水) 午後1時30分~3時	7月10日(水) 午後1時30分~2時30分	15		
豊岡いきいきプラザ	7月17日(水) 午後1時30分~3時	7月24日(水) 午後1時30分~2時30分	15		
神明いきいきプラザ	7月17日(水) 午後2時~3時30分	7月24日(水) 午後2時~3時	12		
	ところ 高輪いきいきプラザ 高輪いきいきプラザ 西麻布いきいきプラザ 豊岡いきいきプラザ	ところ とき(1回目) 高輪いきいきプラザ 6月7日(金) 午前10時~11時30分 高輪いきいきプラザ 6月21日(金) 午前10時~11時30分 西麻布いきいきプラザ 6月21日(金) 午前10時30分~正午 豊岡いきいきプラザ 7月3日(水) 午後1時30分~3時 豊岡いきいきプラザ 7月17日(水) 午後1時30分~3時	ところとき(1回目)とき(2回目)高輪いきいきプラザ6月7日(金) 午前10時~11時30分 午前10時~11時6月14日(金) 午前10時~11時高輪いきいきプラザ6月21日(金) 午前10時~11時6月28日(金) 午前10時30分~正午西麻布いきいきプラザ6月21日(金) 午前10時30分~正午6月28日(金) 午前10時30分~11時30分豊岡いきいきプラザ7月3日(水) 午後1時30分~3時7月10日(水) 午後1時30分~2時30分豊岡いきいきプラザ7月17日(水) 午後1時30分~3時7月24日(水) 午後1時30分~2時30分神間いきいきプラザ7月17日(水)7月24日(水)		

※2回連続の講座です。両日参加可能な講座にお申し込みください。アプリの操作 説明を行うために、開始時刻に間に合うようにお越しください。 ※iPhoneをお使いの人は、アプリ入手のためApple IDとパスワードが必要になり

5回椅子立ち座りテスト (5回の立ち座り動作を連続して繰り

返す間の所要時間を測定したもの)

椅子立ち座り/女

7.36

対象数:1263人

事前 事後

7.2 ---

7.70

### 港区の介護予防事業に 参加してみましょう

右のグラフは、令和4年度に実施した港区の介護予防事業の運動 プログラムに参加した区民の教室前後の体力測定結果を分析したも のです。平衡機能や脚筋力が向上したという結果が確認され、男女 ともに生活機能向上に役立ったことが分かります。

港区の介護予防プログラムは効果あり!

### (2)一般介護予防事業

悩みがある箇所の痛み改善・予防に特化した「膝痛予防改善教室」や「肩こり 予防改善教室」、また「男性のための料理教室」等の文化系の教室もあります。

対象数:296人

|対象|| 65歳以上(一部60歳以上)の区民

ところ・とき・申し込み 右の二次元コードから、各いき いきプラザ等介護予防事業実施施設へ。 ☎2・3面欄外参照

ますので控えてきてください。

椅子立ち座り/男

8.02 ----

7.9----

7.3----



#### (1)みんなと元気塾

専門職スタッフと生活機能の改善や向上のためのト レーニングや講義等を短期集中的に取り組めます。

対象 65歳以上の要支援1・2または「基本チェッ クリスト」の結果で、事業対象者に認定された人

みんなと元気塾申し込みフロー

#### 事業チェック

まずは基本チェックリ ストで事業の参加対象 かチェックします。い きいきプラザ等介護予 防事業実施施設へ問い 合わせてみましょう。

### ▶▶▶ ▶▶ 申し込み

いきいきプラザ等介護 予防事業実施施設で申 込書に記載します。



「基本チェックリスト」 は5分程度で終わり、 すぐに申し込めました。

### ▶▶▶▶ 3 契約(無料)

お住まいの地区の高齢者相談 センターの職員と契約手続き やそれに係る説明、簡単な面 談等を行います。



「契約」と聞いて戸惑った けれど、手続きは無料で、 すぐにできました。

### 

「はじめてのマシントレーニング講座」や 「みんなの食と健口講座|等があります。



専門職のスタッフが指 導してくれて、体力が 向上しました。「みん なの倶楽部」と併せて 利用できます。



◆各いきいきプラザ等介護予防事業実施施設◆ 三田いきいきプラザ☎3452-9421 神明いきいきプラザ☎3436-2500 虎ノ門いきいきプラザ(とらトピア)☎3539-2941 南麻布いきいきブラザ☎5232-9671 ありすいきいきプラザ☎3444-3656 麻布いきいきプラザ☎3408-7888 西麻布いきいきプラザ☎3486-9166 飯倉いきいきプラザ☎3583-6366 赤坂いきいきプラザ☎3583-1207 青山いきいきプラザ☎3403-2011 青南いきいきプラザ☎3423-4920

### 2面からつづく

### 3999 介護予防事業の実施場所

2888

お近くのいきいきプラザでも介護予防事業を実施しています。いきいきプラザは 60歳以上の人の趣味や交流、地域活動の場として区内に17館あります。他にも、

芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ、台場高齢者サービスセンター、健康増進センター、介護予防総合センターや港区スポーツセンターでも実施しています。

#### 館独自事業「ダンス教室」

施設によって、フラダンスや HIPHOP、フォークダンスの教室を 開催しています。他にもさまざまな 講座がありますので、まずは施設に お問い合わせください。

ところ・ 問い合わせ 各いきいきプラザ等介護予防事 業実施施設 ☎2・3面欄外参照

### みんなの食と健口講座

噛む力等の口腔機能向上と、口腔衛生、栄養状態の改善を図る講座です。

簡単な体操も行います。

対象 65歳以上の要支援1・2または「基本チェックリスト」の結果で、 事業対象者に認定された人





### ちょこっと紹介 みんなの倶楽部

区が養成した介護予防リーダーが企画・実施するプログラムに参加できます。プログラム内容は、脳トレやボイストレーニング、実験等多岐にわたります。 「みんなと元気塾」「一般介護予防事業」と併用して参加できます。

対象 65歳以上の要支援1・2または「基本チェックリスト」の結果で、事業対象者に認定された人



ところ・問い合わせ

介護予防総合センター ☎3456-4157

# 介護予防総合センター ラクっちゃ

問い合わせ 介護予防総合センター ☎3456-4157

健康でいつまでも自分ら しくいきいきと暮らせるこ とをめざした、港区の介護 予防を推進する施設です。

施設には、トレーニング ルームやマシントレーニン グルーム、栄養・口腔機能 改善室、研修室、自主活動 室等があります。



教室風景

65歳以上の区民であれば、登録手続きを行うことで、マシントレーニングルームを無料で利用できます。その他にも、介護予防事業の教室に参加することができたり、団体登録をする

ことで自主活動室を利用できます。

介護予防総合センターは、楽しくチャレンジする区民を応援します。ぜひ一度来館してください。施設職員が丁寧に案内します。





### 介護予防総合センターの -般介護予防事業・各種数室



対象 65歳以上(一部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

ところ 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

費用無料

申し込み 電話または直接、6月10日(月)までに、介護予防総合 センターへ。

表 一般介護予防事業・各種教室一覧

	対象年齢	定員	実施曜日(毎週)・時間		開始日	終了日
腰痛予防改善教室	60歳以上	20	火曜	午前11時30分 ~午後0時30分	7月2日	9月24日
スクエアステップ	60歳以上	20	木曜	午前9時30分 ~10時30分	7月4日	9月26日
ラクっちゃフラダンス	60歳以上	22	木曜	午後5時~6時	7月4日	9月26日
低栄養·生活習慣改善 教室(低栄養改善編)	75歳以上	12	金曜	午前10時~11時	7月5日	9月27日
自宅でオンライン エクササイズ	60歳以上	15	金曜	午後2時30分 ~3時30分	7月5日	9月27日
マシントレーニング 入門	65歳以上	6	火·金	曜 午後3時30分 ~4時30分	7月5日	8月30日
動きやすい からだづくり	60歳以上	20	月曜	午後4時~5時	7月8日	9月30日
ラクっちゃヨガ	60歳以上	22	火曜	午後5時~6時	7月9日	10月1日



ラクっちゃ職員

### あなたの街に体操マスターが行きます

港区の介護予防体操「みん

体操マスターとは

なといきいき体操」を広めるために、体 操披露や指導を行うボランティアです。 介護予防リーダー・サポーターのうち、 体操マスター養成講座を修了した人が体 操マスターとして活動しています。



体操マスター

皆さんの地域や活動場所に出向き、一緒に体操を行います。気軽に介護予防に取り組みましょう。 体操マスター派遣の依頼は、介護予防総合センターへお問い合わせください。

#### 派遣実績

- ●白金いきいきプラザ
- ●さわやか体育祭
- ●芝地区

「元気フェスタ」

●老人クラブのボッチャ競技会 等

健康増進センター(ヘルシーナ)☎5413-2717 豊岡いきいきプラザ☎3453-1591 高輪いきいきプラザ☎3449-1643 白金いきいきプラザ☎3441-3680 白金台いきいきプラザ☎3440-4627 神応いきいきプラザ☎5422-8848 港南いきいきプラザ(ゆとりーむ)☎3450-9915 芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぶら)☎5443-7338 台場高齢者在宅サービスセンター☎5531-0520 介護予防総合センター(ラクっちゃ)☎3456-4157 港区スポーツセンター☎3452-4151 ※各施設の改修工事等のため、実施施設が変更になる場合があります。

### 「脳の健康度測定会」

#### 人生100年時代、

### 体だけではなく脳の健康にも 目を向けませんか

15分程度の自己チェックで、現在の脳の健 康度をその場で知ることができます。希望者に は結果を踏まえ、専門職による個別相談も行い ます。測定会をきっかけに生活習慣の見直しを 行い、認知機能の維持・向上について意識を高 めましょう。

対象 50歳以上の区民

とき 7月8日(月)午前10時30分~午後 4時30分(一人60~90分程度)

ところ 介護予防総合センター(みなとパ ーク芝浦2階)

定員 50人(抽選)

申し込み 電話で、6月5日(水)~21日(金) 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) **☎**5472−3710

右の二次元コードからメール アドレスを登録し、お申し込み ください。



#### 問い合わせ

高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2413

# 高齢者関連情報 🦍

### 高齢者のより一層の安全・安心のために

~ふれあい相談員が地域の高齢者を訪問します~

ふれあい相談員は積極的に地域に 出向き、高齢者サービス等を利用し ていない一人暮らしの高齢者や高齢 者のみの世帯等を訪問し、高齢者の 困りごとの相談を受け、必要な支援 につなげる福祉の専門職です。

高齢者相談センター、民生委員・ 児童委員、町会・自治会、総合支所 等との連携のもと、高齢者を訪問す る他、地域の集まり、イベント等に 参加し、地域の皆さんが気軽に相談 できる関係を築いています。

令和6年4月から、ふれあい相談 員を増員し、8050問題や障害等複 合的な課題を抱える世帯を適切な支 援につなげるよう取り組みを充実し ています。



ふれあい相談員

近隣の人は高齢者のこんな異変に気付いた

- ら、ふれあい相談員にご相談ください。
- 郵便物がたまっている
- ここ数日見かけない
- 同じ洗濯物が干したまま
- 元気がない、痩せた気がする
- 同じことを何度も言う、話がかみ合わない
- ●部屋が乱雑し、衣服の汚れや臭いがある



#### 連絡先(受付時間:午前9時~午後5時)

芝浦港南地区ふれあい相談室

**☎**6861−0841 芝地区ふれあい相談室 **☎**3451−7830 麻布地区ふれあい相談室 赤坂地区ふれあい相談室 **☎**5410−3400 高輪地区ふれあい相談室

**☎**5447−1340

**☎**3450−5512



 $23578 - 2400 \sim 6$ 問い合わせ。高齢者支援課在宅支援係

#### 健やかな生活を送るために

# 歯科健診を受診しましょう



#### ◎お口の健診

対象 令和7年3月31日現在で20歳以上 の区民および妊娠中の区民

内容 問診、歯・歯肉の診査、かむ機能 の検査等

期間 前期:8月31日(土)まで 後期:11月1日(金)~ 令和7年1月31日(金)

#### 【◎口腔がん検診〕

対象 令和7年3月31日現在で40 歳以上の区民

内容 問診・視診・触診等

期間 令和7年1月31日(金)まで





#### ◎の共通事項

#### 費用 無料

実施方法 実施歯科医療機関に電話で予約後、受診してください。

受診券の発送 20・25歳、30歳以上の偶数年齢の人(令和7年3月31日時点)、 令和5年度に「お口の健診」または「口腔がん検診」受診歴のある人には、5月末に 受診券を郵送しています。受診券をお持ちでない人は、

電話または電子申請でお申し込みください。「お口の健 診]と「口腔がん検診」の受診券は共通です。

受診券の 申し込み▶



#### すこやかちゃんフッ素塗布

対象 令和7年3月31日現在で4~6歳の区内在住のお子さん

内容 フッ素塗布・歯科健診・歯科保健指導



すこやかちゃん

詳しくは、港区■をご覧ください。

フッ素塗布

**申し込み・問い合わせ」健康推進課健康づくり係 ☎6400-0083 FAX3455-4539** 

### 港区区民後見人説明会

#### 区民後見人とは

成年後見制度の担い手として、地域に根付い た身近な立場で成年後見活動を行う人です。

#### **区民後見人候補者になるには**

以下の区民後見人説明会に参加後、区民後見 人候補者選考(論文・面接・基礎講習受講等)を 経て、区民後見人候補者として決定します。

#### 港区区民後見人説明会

#### 対象

20~69歳のどなたでも

(1)7月17日(水)午後2時~3時30分

(2)7月23日(火)午後6時~7時30分 ※内容は共通です。

#### ところ

(1)麻布区民協働スペース

(2)芝浦区民協働スペース

各20人(申込順)

#### **申し込み・問い合わせ**

電話またはファックスで、住所・氏名・電話 番号を明記の上、7月8日(月)までに、(社福) 港区社会福祉協議会成年後見推進係へ。

**☎**6230−0283 FAX6230−0285

担当課 保健福祉課保健福祉総合調整係

費用無料

# 障害者関連情報

### 重度障害児の日中一時支援事業

### (夏期)利用者募集

障害児の日中活動の場の確保、見守り、社会適応訓練その 他のサービスを提供することにより、障害児および保護者の 福祉の増進を図ります。

#### 対象

区内在住で、特別支援学校等に通学する、小学部1年生か ら高等部3年生の重度障害児(医療的ケア児を除く)

重度知的障害児 8月2日(金)・5日(月)・7日(水)・9日 (金)・19日(月)・21日(水)・23日(金)・ 26日(月)・28日(水)・29日(木)

重度肢体不自由児 8月19日(月)・29日(木)

#### ところ

障害保健福祉センター

※送迎サービスはありません。

専門家を講師に迎え、音楽セラピーやアート、工作、プー ル等の多様なレクリエーション

#### 定員

各12人(抽選)

#### 費用

課税世帯は1日当たり480円

#### (申し込み)

郵送または直接、申請書および申込票を6月14日(金)まで に、障害者福祉課障害者支援係へ。

※申請書および申込票は港区IIIからダウンロードできます。

申請書および申込票▶



問い合わせ」障害者福祉課障害者支援係

☎3578-2825 FAX3578-2678

#### 6月は

### 東京都HIV検査・相談月間です

#### ~HIV検査を受けてみませんか~

AIDSは、HIV感染により免疫力が低下し発症する病気です。

#### 🌘 令和5年東京都における報告数 📗

**HIV感染者** 247件 AIDS患者 55件 合計 302件 梅毒患者の増加も著しく、10年で27倍、特に20代の女性で は40倍に増加しています。

#### 【 HIVも梅毒も検査で確認することが大切です 】

治療薬の進歩により、AIDSは早期に適切な治療を始めれば 発症を抑えることが可能な病気です。HIV感染の早期発見、早 期治療が重要です。

#### HIV・性感染症検査

感染の可能性のあった機会から60日以上(即日検査は90日 以上)経過した上で検査を受けましょう。

#### 検査項目

みなと保健所(即日検査) HIV・梅毒(予約不要)

aiチェック HIV・梅毒・クラミジア・淋菌(医療機関へ問い 合わせし、必要な場合は予約)

※検査は匿名・無料です。証明書は発行しません。

#### | レディース検査みなと(即日検査)

令和6年度から、女性が検査を受けやすい機会を増やし、新 たに夜間即日検査を実施します。

とき 6月7日(金)午後4時~7時

ところ 東京慈恵会医科大学附属病院 外来棟1階1C外来 (西新橋3-19-18)

内容 HIV・梅毒(予約不要)

この他にも、みなと保健所では、女性限定即日検査を実施し Cいます。

※詳しくは、港区IPをご覧ください。



HIV・性感染症▶

問い合わせ 保健予防課保健予防係 ☎6400-0081

### コミュニティ・カフェ高輪

コミュニティ・カフェ高輪は、チャレンジコミュニ ティ大学の修了生により構成された、高輪地区を拠点 に活動している高輪地区CCクラブ(チャレンジコミュ ニティ・クラブ)と地域の人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でき、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。

令和6年度は高輪地区内の3カ所(表参照)で行いま すので気軽にお越しください。

#### どなたでも

申し込み 当日直接会場へ(HUG高輪の小講演会は 企画によって事前申込制の場合があります)。



13 8440时,提前(多定)

透 開催日時・場所(予定)		
カフェ名	とき	ところ
コミュニティ・カフェ高輪	原則毎月第2・4金曜(祝日を除く) 午後1時30分~3時30分	高輪コミュニティーぷらざ2階 展示ギャラリー前
コミュニティ・カフェ高輪 in HUG(小講演会を開催)	原則毎月第3火曜(8月を除く) 午後2時~3時30分	高輪区民協働スペース (HUG高輪2階)
コミュニティ・カフェ高輪 in ゆかしの杜	原則毎月第3金曜(8月を除く) 午後1時30分~3時30分	白金台区民協働スペース (ゆかしの杜6階)



#### [ 問い合わせ ]

高輪地区CCクラブ 代表 太田 則義 メール: noriohta@cscpt.jp

担当課 高輪地区総合支所協働推進課 地区政策担当



◆「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。



# "社会を明るくする運動

### ~犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ



#### 7・8月は、強調月間です〕

"社会を明るくする運動"は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの 更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心 な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動で、令和6年で74回目を迎えます。

区では、7・8月を強調月間として、例年、さまざまな活動を行っています。



令和5年度 青少年健全育成大会

#### 【青少年健全育成大会in六本木

記念式典を行い、区の小学校の児童等による演奏や演技等 が披露されます。

また、六本木ヒルズアリーナ会場から、"社会を明るくす る運動"に賛同する団体がパレードを行います。

対象 どなたでも

とき 7月6日(土)午後1時~3時40分 オープニングセレモニー:午後0時55分~1時 式典:午後1時~1時30分 アトラクション:午後1時30分~3時 パレード:午後3時~3時40分

ところ 六本木ヒルズアリーナ会場(六本木6-10-2)

#### パレード開催に伴う交通規制

当日、パレードルートおよび近隣の道路では、一部、交通 規制を実施します。



#### みなと区民の集い

対象 どなたでも

とき 7月13日(土)午後1時~4時30分

定員 250人(会場先着順)

ところ 高輪区民センター

内容 区の中学校の生徒による演奏・演 技、親子で楽しむプロによるクラ

申し込み当日直接会場へ。

シックコンサート

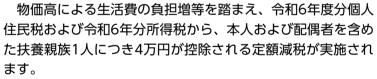


問い合わせ、保健福祉課地域福祉支援係

23578 - 2378

### 港区定額減税補足給付金





控除しきれないと見込まれる人を対象に、差額を給付します。

#### 対象

令和6年1月1日現在、区内に居住する納税義務者(※)であっ て、納税義務者および配偶者を含めた扶養親族1人につき個人 住民税1万円、所得税3万円で計算した額が、令和6年度分個人 住民税所得割額または令和6年分推計所得税額を上回り、控除 しきれないと見込まれる人

※令和5年中の合計所得金額が1805万円以下の納税義務者が 対象です。

#### 申請書類の発送時期

7月上旬以降、区から対象者に申請書類を郵送します。



▼港区定額減税補足給付金

#### 問い合わせ

港区定額減税補足給付金コールセンター (受付時間:祝日を除く月~金曜午前8時30分~午後5時)

#### **☎**0120−577−200

### 令和6年度

### 港区住民税非課税世帯等 生活支援給付金の

お知らせ

物価高による生活費の負担増等を踏まえ、令和6年度新たに住 民税非課税または均等割のみ課税になった世帯に対して、1世帯 当たり10万円と、18歳以下の世帯員1人当たり5万円を給付しま す。

#### 対象

基準日(令和6年6月3日)において、新たに令和6年度分の住民 税が非課税または均等割のみ課税になった世帯

※令和5年度の「港区住民税非課税世帯等生活支援給付金」の対象 世帯は、令和6年度は対象外です。

#### 手続き

対象の世帯には、区から確認書を郵送します。必要事項を明記 の上、返送してください。また、オンライン申請も可能です。

#### 発送時期

6月下旬予定(令和6年1月2日以降に転入した人がいる世帯は、 7月下旬に郵送予定)

#### 申請期限

9月30日(月・消印有効)

問い合わせ 港区住民税非課税世帯等生活支援給付金コールセンター (受付時間:祝日を除く月~金曜午前8時30分~午後5時)

**☎**0120−352−652

港区広報番組をご覧ください

内容 港区観光ボランティアガイドのご紹介、港区安全の日について 放送期間 6月1日(土)~30日(日)

6月1日更新「みなとNEWS (5分番組)」」: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。



# 第12期 ご近所イノベータ養成講座

自分のやりたいことをまちにつなげることで、 地域に豊かさや幸せをもたらす「人財」(=「ご近所 イノベータ」)の養成をめざし、慶應義塾大学と連 携して実施する少人数制の実践型講座です。



詳しくは、ご近所イノベーション学校配をご覧 ください。

対象 地域づくりに取り組みたいと考え、特に芝地区でのコ

ミュニティーづくりに熱意があり、原則全ての講座に出席可能な人 とき 8月31日(土)~12月14日(土)の期間で全9回

**ところ** 芝コミュニティはうす、慶應義塾大学等

定員 20人程度(書類選考・面接)

費用無料

説明会 とき 6月30日(日)

ところ きらきらプラザ新橋

**申し込み** 港区**配**からお申し込みください。

#### 応募方法

次のいずれかの方法で、7月17 日(水・消印有効)までに、お申し 込みください。

#### (1)港区配



◀第12期ご近所イノ



シンポジウムの様子

#### (2)郵送

申込書に必要事項を明記の上、〒105-8511 芝地区総合支所 協働推進課地区政策担当へ。

※申込書は港区IIIからダウンロードできます。

選考方法。一次審査 書類審査

二次審査 面接審査

※8月2・3日(金・土)に実施

選考結果の通知 8月上旬頃

問い合わせ 芝地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎3578-3124 FAX3578-3180

# 国際交流スペ 利用しませんか 区は、国際交流に関するグループ活動や 地域交流の場として利用できる集会室を貸

し出ししています。利用する場合は、団体 登録が必要です。登録方法等について詳し くは、港区配をご覧ください。



国際交流スペース

#### 対象

5人以上で、区内在住・在勤・在学者が半数以上である団体

平日 午前9時~正午、午後1時~5時、午後5時~8時 土曜 午前9時~正午、午後1時~5時

※日曜・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)は休館



北青山1-6-3 都営北青山一丁目アパート3号棟地下1階

利用料無料

#### 問い合わせ

○団体登録について 地域振興課国際化推進係 ☎3578-2565

**○集会室利用状況について** 国際交流スペース ☎3796-3309

# 「ふれ愛まつりだ、芝地区!」を

芝地区在住・在勤・在学者が参加し、「地域ふれ愛マーケット」 と「地域ふれ愛コンサート」を開催して地域の交流を深めます。 詳し くは、港区Ⅲをご覧ください。

対 象 どなたでも

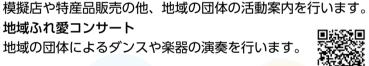
と き 6月15日(土)午前10時~午後3時 (小雨実施・荒天中止)

ところ 区立芝公園

内容

●地域ふれ愛マーケット

地域ふれ愛コンサート 地域の団体によるダンスや楽器の演奏を行います。



港区HP

芝次郎・芝代

#### 問い合わせ

○当日の開催可否について

みなとコール(受付時間:午前8時~午後8時)

**☎**5472-3710

○ふれ愛まつりについて

芝地区総合支所管理課管理係

**☎**3578−3191



### 町会・自治会活動に参加しませんか

町会・自治会は、同じ地域に住んでいる皆さんが自主 的に結成し、運営している団体です。子どもや高齢者の 見守り、環境美化、防災・防犯活動等、皆さんの暮らし を支える活動に、あなたも参加してみませんか。

#### 【 町会・自治会への加入方法 】

申し込みフォームまたは電話で お申し込みください。



後日、該当する町会・自治会または区担当 者からご連絡します。

問い合わせ
善各総合支所協働推進課協働推進係 ☎欄外参照





# おしらせボード



対▶対象

令和6年(2024年)6月1日

內▶内容

■▶申し込み

₿▶とき

選▶選考方法

間▶問い合わせ

励▶ところ

人▶定員・募集人員

※費用の表記がないものは、全て無料です。

区役所・総合支所への郵便は、郵便番号と宛先(例:105-8511 港区役所○○課)で届きます。

### 講座・催し物

ピアノとチェロと歌のカフェコ ンサート~プロの演奏家がタイ へ思いを寄せて~

- 図 どなたでも
- 閩6月9日(日)午後2時~3時
- **励** 神明いきいきプラザ
- 人 30席程度(立ち見は自由観覧)
- 1 当日直接会場へ。
- 間 神明いきいきプラザ

**☎**3436−2500

#### 芝の語り部によるツアー「初夏 の芝公園を巡る(西コース)」

図 花と樹木に興味があり長時間歩 行できる人

閩6月23日(日)午前9時30分~11 時30分

励 午前9時20分に都営地下鉄芝公 園駅A4地上出口付近集合、都営地 下鉄御成門駅付近で解散予定

人 15人程度(申込順)

**目**電話で、6月15日(土)から、都 立芝公園サービスセンター(受付時 間:午前9時~午後5時)へ。

**☎**3431−4359

**間**芝地区総合支所協働推進課地区 政策担当 **☎**3578−3193

港区・東洋英和女学院連携事業 国際関係研究所連続講演会「多 文化共生社会を考える」

対 区内在住・在勤・在学者 閩(1)6月15日(土)(2)6月22日(土) いずれも午後3時~4時30分

丽 東洋英和女学院大学大学院(六本 木5-14-40)

四(1) 日本の難民政策の現状」(2) 「民主主義社会オーストラリアは多 文化共生社会!!]

人各50人(申込順)

■大学院配の申し込みフォームか ら、(1)6月10日(月)(2)6月17日 (月)までにお申し込みください。





圖 麻布地区総合支所協働推進課地 区政策担当 **☎**5114−8812

#### 東京ベイお台場クリーンアップ 大作戦「お台場を泳げる海に! ハダシで歩ける砂浜に!」

図 どなたでも

閩 6月8日(土)午前10時~11時(午 前9時30分から受け付け開始)

- 励 お台場海浜公園周辺
- 1 当日直接会場へ。

間Kissポート財団広報・事業推進 **☎**5770−6837

#### 国際文化紹介展示「ギリシャ、 オリンピックの伝統が息づく聖 なる国」

パリ五輪に向けた採火式や聖火リ レー等、ギリシャならではの写真を ぜひご覧ください。

閱6月14日(金)~30日(日)午前8 時~午後10時30分(初日は午後2時 から開催)

**励** みなとパーク芝浦1階公園側アト

リウム、3・4階スポーツセンター ※4階の展示を見学される際は、受付 で写真展見学希望と伝えてください。 圖 地域振興課国際化推進係

23578 - 2046



#### 港区くらしと事業の無料相談会

日々の生活の中での悩みや事業活 動の課題等、予約時に聞き取る相談 概要に適した士業者3人が対応しま す。

図 区内在住・在勤・在学者および 区内事業者

閩 6月22日(土)正午~午後4時30 分(1枠30分)

**励** 産業振興センターホール大

■ 電話で、6月3日(月)~21日(金) に、事前予約窓口へ。申し込みフォ ームからも申し込めます。

**☎**0120-892-255

申し込みフォーム▶



間 産業振興課経営支援係

**☎**6435−4620

#### 成年後見関係団体との共催によ る講演会&相談会

閩6月23日(日)(1)午後1時30分~ 2時50分(2)午後3時10分~4時20 分(1人30分)

**励** 麻布区民協働スペースまたはオ ンラインツール(Zoom)

囚(1)講演会 「『いま』から、未来 のあなたや家族にできること〜終活 と成年後見制度を知る、きっかけに ~元気なときにできること、未来に 訪れる悩みと解決策を整理」

講師 土井 節氏(司法書士)※手話 通訳あり

(2)相談会 遺言、相続、成年後見

みなと

救急診療室

診療

案内

制度等について、司法書士と税理士 が無料相談を行います。

▼ (1)会場20人、オンライン10人 (2)会場4人、オンライン2人(いず れも申込順)

**即**電話・ファックスまたは申し込み フォームから、住所・氏名・電話番 号を明記の上、6月14日(金)までに、 (社福)港区社会福祉協議会成年後見 推進係へ。※(2)については司法書 士・税理士どちらへの相談希望かお 伝えください。

**☎**6230−0283 FAX6230−0285

申し込みフォーム▶



#### 令和6年度第1回港区成年後見 制度利用促進協議会

対 どなたでも傍聴可

閩 6月24日(月)午後6時30分~8時

**加** 区役所9階会議室

**从10人程度(会場先着順)** 

1 当日直接会場へ。一時保育を希 望する人は、6月13日(木)までにお 申し出ください。

間保健福祉課保健福祉総合調整係

**☎**3578−2328

#### サポートみなと講演会

財産管理の方法や遺言、相続、成 年後見制度等について弁護士が分か りやすくお話しします。

図 区内在住・在勤・在学者

閩7月23日(火)午後1時30分~3時 30分

**励** (1) 芝浦区民協働スペース (みな とパーク芝浦1階)(2)オンラインツ ール (Zoom)

【 (1)40人(2)20人(いずれも申込

**田**電話・ファックスまたは申し込み フォームで、7月19日(金)までに、 (社福)港区社会福祉協議会成年後見 推進係へ。

☎6230-0283 FAX6230-0285

申し込みフォーム▶

芝浦1-16-10

(おおむね15歳 (社福) 恩賜財団母子愛育会 総合 未満の小児)の 母子保健センター 愛育病院1階



**☎**6453−7302

### 夜間•休日診療

港区配からもご覧いただけます▶ 🖫

| 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。

6	藤田クリニック(内・小)	南青山2-22-19 アドバンテック南青山ビル7階	<b>☎</b> 5772−7381		
月	北里研究所病院(内・外)	白金5-9-1	<b>☎</b> 3444−6171		
2日(日)	虎ノ門歯科クリニック(歯)	虎ノ門1-12-14 虎ノ門マスターズ2階	<b>☎</b> 3580−5558		
	赤坂見附磯谷歯科室(歯)	赤坂3-21-17 ASK赤坂5階	<b>☎</b> 3582−4011		
	★南青山おおつかクリニック (内・小)	南青山4-9-17	<b>☎</b> 5786−3288		
	西麻布ライフケアクリニック(内)	西麻布4-4-3 フリーディオ西麻布101号	<b>☎</b> 3797−1717		
6	東京都済生会中央病院(内・外)	三田1-4-17	<b>☎</b> 3451−8211		
月9日	ヨシノ歯科クリニック(歯)	虎ノ門1-13-5 VORT虎ノ門Ⅱ1階	<b>☎</b> 3592−2450		
<u> </u>	狸穴診療所歯科(歯)	東麻布2-3-7 東麻布マミアナビル3階	<b>☎</b> 3586−3300		
	★竹芝水辺のクリニック(内)	海岸1-10-30 アトレ竹芝タワー棟3階	<b>☎</b> 3432−3232		
6	青山アレルギークリニック(小・内)	南青山2-13-2 サンライズ青山201	<b>☎</b> 6271−5083		
首	虎の門病院(内)	虎ノ門2-2-2	<b>☎</b> 3588−1111		
16 日	加茂歯科医院(歯)	虎ノ門2-3-17 虎ノ門2丁目タワー1階	<b>☎</b> 3591−4775		
且	KEY DENTAL CLINIC(歯)	赤坂3-9-2 NO.R赤坂見附2階	<b>☎</b> 5114−0118		
	★やまうち循環器内科クリニック (内)	白金2-3-3 カームコート白金高輪1階	<b>☎</b> 6456−4115		
(	休日お口の電話相談室 (公社)東京都港区芝歯科医師会)	対応時間:午前9時~午後4時30分	☎080-9587-2557 (休日のみ)		

電話がかかりにくい場合は、下記の診療案内へ

東京消防庁救急相談センター (毎日24時間)

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 軽症患者対象

中学生まで

「#7119」(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) ☎3212-2323(ダイヤル回線の固定電話等)

東京都医療機関案内サービス 「ひまわり」 (毎日24時間) **☎**5272-0303

医療情報ネット (ナビイ)



.===	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				
6月2日(日)	クオール薬局田町店	芝5-31-5	<b>☎</b> 6435−3089	
6月9日(日)	いるか田町薬局	芝5-27-5	<b>☎</b> 6453−8207	
6月16日(日)	薬局ユニファー	芝5-15-1	<b>☎</b> 6809−6591	

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

中の

表記について

#### 公衆浴場区民無料開放デー

#### 対 区民

圆 6月18日(火)

所

浴場名	電話番号	実施時間
アクアガーデン 三越湯 (白金5-12-16)	3441- 9576	午後3時30分 ~10時
麻布黒美水温泉 竹の湯 (南麻布1-15-12)	3453- 1446	午後3時30分 ~11時30分
南青山 清水湯 (南青山3-12-3)	3401- 4404	正午 ~午前0時
ふれあいの湯 (芝2-2-18)	5442- 2639	午後3時 ~11時

**国**各浴場フロントにある「無料開放 カード」に住所・氏名を明記の上、 確認を受けてください(区民である ことが分かるものが必要です)。 間 保健福祉課地域福祉支援係

**☎**3578−2381

#### ひきこもり学習会「ひきこもり と居場所~本人理解を深めるた めに~し

図 区内在住・在勤・在学で、ひき こもり等の生きづらさを抱えた人や その家族、支援者

閩 6月22日(土)午後1時30分~3時 30分

**励** 芝浦区民協働スペース(みなとパ ーク芝浦1階)

■ 20人(申込順、本人やその家族

**即**電話・ファックスまたは申し込み フォームから、氏名・電話番号を明 記の上、6月19日(水)までに、(社福) 港区社会福祉協議会地域福祉係へ。

☎6230-0281 FAX6230-0285

申し込みフォーム▶



#### 災害に備えたまち歩き講座

図 区内在住・在勤・在学で災害支 援に関心がある人、または区内の町 会・自治会、サロン活動等地域で活 動している人

閩6月23日(日)午前10時~午後1時

**励** 青南いきいきプラザ

人 20人 (申込順)

**即**電話・ファックスまたは申し込 みフォームから、氏名・電話番号等 を明記の上、6月19日(水)までに、 (社福) 港区社会福祉協議会ボランテ ィア・地域活動支援係へ。

**☎**6230−0284 FAX6230−0285

申し込みフォーム▶



#### パラスポーツメイト養成講座

障害の有無を問わず一緒にスポー ツを楽しむことができる環境づくり を支えるメイト(仲間)を養成します。 図 区内在住・在勤・在学で、パラ スポーツに関わりたい人

閩(1)7月6日(2)7月20日(3)7月 27日(4)8月3日(土・全4回)午前 10時~午後0時30分※(1)・(4)は 講義が中心、(2)・(3)は体験が中 心です。

励港区スポーツセンター(みなとパ ーク芝浦内)

人 30人(申込順)

持ち物 室内用運動靴(動きやすい 服装でお越しください)

**国**電話・ファックスまたは申し込 みフォームから、氏名・電話番号・ メールアドレスおよび区内在住・在 勤・在学を明記の上、6月28日(金) までに、(社福)港区社会福祉協議会 経営企画担当へ。※手話通訳が必要 な人は、6月21日(金)までにお申し 出ください。

**☎**6230-0280 FAX6230-0285

申し込みフォーム▶



すべての犬の飼い主さんに聞い てほしい!!老犬セミナー~愛 犬とさいごまで幸せに暮らすヒ ント~

🕅 区内在住・在勤・在学者

閩6月15日(土)午前10時~正午 面 みなと保健所

■ 30人(申込順)※犬を連れての参 加はできません。

**聞**6月14日(金)までに、申し込み フォームに必要事項を入力してくだ さい。

申し込みフォーム▶



圖 生活衛生課生活衛生相談係

**☎**6400-0043

#### こころの健康相談(精神保健福 祉相談)

図 区内在住・在勤者

■7月1日(月)・11日(木)・19日 (金)・29日(月)※時間はお問い合 わせください。

面 みなと保健所

**即**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 ☎欄外参照 ※保育あり(4カ月~就学前。各日1 週間前までに、お申し出ください)

#### 家族会

🕅 区民で、こころの病気がある人 の家族

**閩**7月3日(水)午後1時30分~3時 30分

面 みなと保健所

**田**初めて家族会に参加する人は、 電話で、健康推進課地域保健係へ。 ※保育あり(4カ月~就学前、2人。 6月26日(水)までに、お申し出くだ さい) **☎**6400−0084

#### **●栄養セミナー「レッツ・腸活** ~食物繊維の可能性~」

図 どなたでも

閩7月6日(土)午前11時~正午

**励** がん在宅緩和ケア支援センター

人 24人 (申込順)

**田**電話またはファックスで、がん 在宅緩和ケア支援センターへ。

#### ●がんを患った人や家族のため のくつろぎカフェ

図 がん患者およびその家族

閩(1)7月6日(土)(2)7月9・23日(火) いずれも午後1時30分~3時30分

励(1)青松寺(愛宕2-4-7)(2)が ん在宅緩和ケア支援センター

1 当日直接会場へ。

#### ●の共通事項

※詳しくは、がん在宅緩和ケア支 援センター■をご覧ください。

> がん在宅緩和ケア 支援センター■▶



**間** がん在宅緩和ケア支援センタ・ **☎**6450−3421 FAX6450−3583

#### 港区分譲マンションセミナー 「大規模修繕工事の進め方」

💆 区内分譲マンション居住者また は区分所有者

閩 7月13日(土)午後2時30分~5時 **励** 区役所9階会議室

■ 50人(会場先着順)※保育あり(1 歳~就学前、4人程度。電話で、7 月4日(木)までに、住宅課住宅支援 係へ)

1 当日直接会場へ。

間 住宅課住宅支援係

**☎**3578−2224

#### 社会問題としての「ストーカー」 **~誰もが安心して生活できる社** 会を目指して~

図 区内在住・在勤・在学者または テーマに関心のある人

**聞**7月6日(土)午後2時~4時

**励**男女平等参画センター(みなとパ ーク芝浦2階) 人 30人 (申込順)

**囲** 電話・ファックスまたは直接、男 女平等参画センターへ。男女平等参 



☎3456-4149 FAX3456-1254

#### 世界の味文化紹介「メキシコ料理」

🖾 高校生以上の区内在住・在勤・ 在学者

閩7月28日(日)正午~午後3時30分 **励** 男女平等参画センター(みなとパ ーク芝浦2階)

人 20人(抽選)

費用 一般:2500円、会員:2000円 ■ 港ユネスコ協会Ⅲの申し込みフ ォーム、または郵送で往復はがきに メキシコ料理希望・氏名(ふりが な)・郵便番号・住所・電話番号を 明記の上、7月2日(火・必着)まで に、〒105-0004新橋3-16-3 港区立生涯学習センター3階 港ユネ スコ協会へ。

港ユネスコ協会■■▶



間港ユネスコ協会(受付時間:祝日 を除く火〜金曜午前10時30分〜午 **☎**3434−2300 後5時) 12 生涯学習スポーツ振興課生涯学

習係

#### 夏休み企画!「だれまな」だれで も学べる機会の提供事業「カメ ラマン体験~大切なもの・人を 写そう~」

お気に入りの1枚を布地にプリン トできるよう、加工してお渡ししま す(※カメラの持参は不要)。

図 どなたでも

ு 7月29日(月)午後1時30分~3時 30分

**励** 障害保健福祉センター

人 15組程度(抽選)

費用 1組当たり300円(材料費)

**田**電話・ファックスまたはメール で、6月28日(金)までに、障害保健 福祉センターへ。参加に当たって、 配慮が必要な人は、お問い合わせく ださい。

圖 障害保健福祉センター

**☎**5439−2511 FAX5439−2514 メール: minato-chi@yuai.or.jp

12 生涯学習スポーツ振興課生涯学 習係

#### 高齢者

#### 夏のカネフラ〜男性のためのフ ラダンス教室~

フラダンスを始めてみませんか。 ※男性の社会交流を促進する事業で

図 おおむね50歳以上の男性の区民 閩7月6日~9月21日(毎月第1・3土 曜・全6回)午後5時30分~6時30分

**励** 三田いきいきプラザ

人 10人(抽選)

■電話または直接、6月21日(金) までに、三田いきいきプラザへ。当 選者のみ、6月22日(土)以降に電話 **☎**3452-9421 で連絡します。

#### 膝痛予防改善教室

図 60歳以上の区民

閩7月2日~9月24日(8月13日を 除く毎週火曜・全12回)午前10時 ~11時

励 麻布いきいきプラザ

人 12人(抽選)

■電話または直接、6月11日(火) までに、麻布いきいきプラザへ。

**☎**3408−7888

#### 腰痛予防改善教室

図 60歳以上の区民

閩7月3日~9月25日(8月14日を 除く毎週水曜・全12回)午前10時 ~11時

励 ありすいきいきプラザ

人 16人(抽選)

■電話または直接、6月10日(月) までに、ありすいきいきプラザへ。

**☎**3444−3656

#### やわらかボール体操教室

対 65歳以上の区民

閩7月4日~9月26日(8月15日を 除く毎週木曜・全12回)午後1時30 分~2時30分

**励** 飯倉いきいきプラザ

人 16人(抽選)

■電話または直接、6月10日(月) までに、飯倉いきいきプラザへ。

**☎**3583−6366

#### 「Spotlight」~女性コーラスグ ループによるオリジナルミュー ジカル曲と昭和歌謡~

図 60歳以上の区民

閩 6月23日(日)午後2時~3時30分

**励** 豊岡いきいきプラザ

入 25人(抽選)

: 株 直接、6月14日(金) 会 10ページへつづく 社 ■電話または直接、6月14日(金)

◆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

f 財 :

公益

財

·有限会社

ます。

#### 9ページからつづく

までに、豊岡いきいきプラザへ。当 選者のみ、6月15日(土)以降に電話 で連絡します。 ☎3453-1591

#### ◎体が硬い人のためのヨガ教室

聞7月11日~9月26日(毎週木曜・全12回)、午前9時30分~10時30分、午後1時15分~2時15分

人各6人(抽選)

### **○膝が曲げにくい人のためのチェアヨガ(マットも使います)**

**閩**7月11日~9月26日 (毎週木曜・全12回)午前11時~正午

人6人(抽選)

#### ◎ハタヨガ

聞7月11日~9月26日(毎週木曜・全12回)午後2時45分~3時45分 **№** 8人(抽選)

#### ◎の共通事項

- 図 60歳以上の区民
- **励** 高輪いきいきプラザ

国電話または直接、6月23日(日)までに、高輪いきいきプラザへ。 ※当選者のみ、7月2日(火)以降に電話で連絡します。

**☎**3449-1643

#### 健康入浴推進事業

図 おおむね60歳以上の区民 **時・所** 

浴場名	電話番号	実施日時
南青山 清水湯 (南青山3-12-3)	3401- 4404	6月10日(月) 午前10時45分 ~11時45分
アクアガーデン 三越湯 (白金5-12-16)	3441- 9576	6月12日(水) 午後2時20分 ~3時20分
麻布黒美水温泉 竹の湯 (南麻布1-15-12)	3453- 1446	6月13日(木) 午後2時20分 ~3時20分
ふれあいの湯 (芝2-2-18)	5442- 2639	6月14日(金) 午後1時50分 ~2時50分

図歯周病は全身に影響を及ぼす! ~静かなる歯周病の怖さを知ろう~ (看護師による講義)、恒例のお風呂 屋さんコンサート開演!(バイオリ ニストによる演奏)

人各15人(申込順)

■電話または直接、実施日の前日までに、希望する銭湯へ。当日、区民であることが分かるものをお持ちください。

間 保健福祉課地域福祉支援係

**☎**3578-2381

#### はり・マッサージサービス

対 65歳以上の区民

閩6月25・26日(火・水)

**励** 三田いきいきプラサ

人 60人 (申込順)

費用 1000円(利用料)

■電話で、6月8日(土)午後5時までに、三田いきいきプラザへ。

**☎**3452−9421

# 「脳活教室」日々の生活に取り入れられる脳トレやウオーキングを通して脳の活性化(脳活)を!

図 60歳以上の要介護・要支援の認 定を受けていない区民 図 6月27日~7月18日(毎週木曜・ **励**介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

▲ 40人 (申込順)

田電話で、6月4日(火)~20日(木) 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

右の二次元コードから メールアドレスを登録 し、お申し込みくださ い。



間 高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2413

#### 障害者



障害児・者を支援している人へ の研修(全8回)【第1回「障害者 福祉と司法の接点〜協働・連携 について〜」】

図 区内在住・在勤の障害福祉サービス事業所職員

圓 6月28日(金)午後6時30分~8時

所 障害保健福祉センター

図 障害者の刑事事件における福祉と司法の協働・連携場面について、事例とともにお話しします。債務整理等の法的支援へのつなげ方についても学びます。

講師 瀬野 泰崇氏(弁護士法人きさらぎ 弁護士)

人 60人 (申込順)

国電話・ファックスまたはメールで、障害保健福祉センターへ。自宅での介護または会場での一時保育(2人まで)が必要な人は、6月19日(水)正午までにご相談ください。

**☎**5439−2511 FAX5439−2514 メール: minato-chi@yuai.or.jp

#### 障害者のためのパソコン教室 火曜日4回コース 「ワードでつ くる!便せん&シールセット」

図 18歳以上で、次のいずれかに該当する区民(1)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(2)難病により障害支援区分認定を受けていること

**閩**7月2~23日(毎週火曜・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)

国電話、ファックスまたはメールで、6月17日(月)までに、講座名・氏名・連絡先を明記の上、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 メール: minato-chi@yuai.or.jp

#### 🁫 子育て・子ども 👬

#### あきる野環境学習「秋川で生き 物観察・釣り体験」

図区内在住の小学生およびその保護者※小学生のみの参加は不可 関7月20日(土)午前8時30分~午後5時30分頃※午前8時15分区役所 集合、往復バスで移動

**励** 秋川渓谷(あきる野市)

人 20人(抽選)

#### 費用 1人2500円

田電話またはファックスで、6月3日(月)~17日(月)に、(株)阪急交通社東京団体支店営業三課(受付時間:祝日を除く月~金曜午前9時30分~午後5時30分)へ。(株)阪急交通社特設ページからも申し込めます。

(株)阪急交通社特設ページ▶



☎6745-1351 FAX6745-7372 圖環境課地球環境係

**☎**3578 - 2496

#### お知らせ

#### 港区特定不妊治療費(先進医療、 自由診療) 助成金の申請はお早 めに

図令和6年1月1日~3月31日の間 に治療が終了した人

■郵送または直接、6月30日(日・ 消印有効)までに、必要書類を添え て〒108-8315 みなと保健所健 康推進課地域保健係へ(窓□申請は6 月28日(金)まで)。※各総合支所で は受け付けできません。※必要書類 等詳しくは、港区■をご覧ください。

港区特定不妊治療費▶



間 健康推進課地域保健係

☎6400-0084 FAX3455-4539

## 港区環境影響調査実施要綱に基づく環境影響調査書案の縦覧

事業名 田町駅西口駅前地区開発事業

縦覧期間 7月1日(月)まで※閉庁時を除く。

**縦覧場所** 環境課(区役所8階)、各総合支所管理課、三田図書館

意見書の提出先 意見のある人は、 郵送または直接、事業名・住所・氏 名(法人その他の団体は、名称・代 表者の氏名および区内の事務所また は事業所の所在地)・環境保全の見 地からの意見を明記の上、7月1日 (月・消印有効)までに、〒105-8511 港区役所環境課環境指導ア セスメント係へ。

#### 説明会

閩(1)6月16日(日)午前10時30分 〜正午(2)6月17日(月)午後6時30 分〜8時※両日とも同じ内容です。 園TKPガーデンシティPREMIUM

田町(芝浦3-1-21)

申当日直接会場へ。

問○田町駅西口駅前地区開発事業 について

(株)マイライフ・ハウジング

**☎**6695−0219

○縦覧について

環境課環境指導アセスメント係

**☎**3578−2490

#### 6月1日は人権擁護委員の日です

人権擁護委員は、基本的人権を擁護し見守る人権の番人として、対面やLINE、メール等による人権相談や啓発活動を行っています。

現在、区では、法務大臣が委嘱した10人の人権擁護委員による「人権身の上相談」を行っています。

#### 人権身の上相談

**閩**毎月第2・4木曜午後1時~4時※ 12月第4木曜、1月第2木曜は休み

**励**区役所3階区民相談室

■電話で、実施日の前開庁日午後5時までに総務課人権・男女平等参画係へ。

#### 予約不要の特設相談

関6月3日(月)午後1時~4時(最終 受け付けは午後3時まで)

面 区役所9階会議室

■ 当日直接会場へ。

法務省人権相談▶



間総務課人権・男女平等参画係
☎3578-2027

### 変更•休止情報等

#### コンビニ各種証明交付サービス の利用休止

閩6月6日(木)終日

問各総合支所区民課窓□サービス 係(台場分室を除く) ☎欄外参照

#### 港区スポーツセンター7階屋外 ランニングコースの休止

閩7月1日(月)~11月29日(金)

問港区スポーツセンター(みなとパーク芝浦内)☎3452-4151

### 募 集

#### おむすびサービス(有償在宅福祉 サービス)利用会員・協力会員

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

図利用会員:家事の手伝いや外出の付き添い、話し相手等、日常生活を営む上で支援を必要とする人、協力会員:サービス提供に協力できる18歳以上の人(高校生不可)

間祝日、年末年始を除く月~金曜 午前9時~午後5時

厨 区内在住の利用会員宅等

#### 费田

費用	
主な活動内容	料金 (1時間)
<ul><li>・掃除・整理整頓・洗濯</li><li>・通院や散歩の付き添い</li><li>・話し相手・食事の準備等</li></ul>	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	1200円

- ※年会費2000円(協力会員のみ更新時 1000円)
- ※1回の利用・活動時間は原則2時間以内 ※利用料と謝礼は同額です。詳しくはお

問い合わせください。 国利用の依頼は電話で、協力会員の登録は直接、(社福)港区社会福祉協議会窓口へ。

間 (社福)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

#### 「第43回共に生きるみんなの歌 と踊りのつどい」実行委員(ボラ ンティア)

歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒に参加

◆各総合支所区民課窓口サービス係(台場分室を除く)◆ 芝地区☎3578-3143 麻布地区☎5114-8821 赤坂地区☎5413-7012 高輪地区☎5421-7612

全4回)午前10時~11時30分

0570-033-202(午後5時~9時30分)

し、楽しむイベントを開催します。 閩6月29日(土)

**励** 麻布区民センター

**目**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27日(木)までに、(社福)港区社 会福祉協議会ボランティア・地域活 動支援係へ。

☎6230-0284 FAX6230-0285

#### ●都営住宅(地元割当)入居登録 者募集

募集住宅 1~2人入居向け:2戸

#### ●区民向け住宅(区営・区立・ 特定公共賃貸)入居者募集

募集住宅 (家族向け)区営住宅:1 戸、区立住宅:5戸、特定公共賃貸 住宅:4戸

(単身者向け)区営住宅:2戸

#### ●の共通事項

申し込み資格 詳しくは、「申込 みのしおり]をご覧ください。

#### 「申込みのしおり」の配布期間

土・日曜を除く6月3日(月)~14日 (金)※しおり配布期間中に中間の 申し込み状況(倍率)を公表します。 「申込みのしおり」の主な配布場所 各総合支所協働推進課・台場分 室、各いきいきプラザ、住宅課 (区役所6階)等※区民向け住宅田 からダウンロードもできます。郵 送を希望する場合は、東急コミュ ニティー・東急セキュリティ共同 事業体にお問い合わせください。

区民向け住宅₩▶



■郵送で、6月14日(金・消印有 効)までに、指定の宛先へ。区民 向け住宅は、オンラインでも申し 込めます。

抽選日時・会場 7月9日(火)午

前10時から区役所9階会議室

**間**東急コミュニティー・東急セ キュリティ共同事業体

**☎**5733−0109

### 港区環境審議会委員

#### 对 区民

🔼 区長からの諮問に関する調査・ 審議等(年間2回程度開催予定)

【 3人※保育あり(4カ月〜就学前) 報酬等 区の規定による報酬および 交通費を支給します。

任期 2年(9月1日~令和8年8月 31⊟)

| 選書類選考(応募用紙とレポート) で決定します。レポートテーマ等に ついて、詳しくは6月10日(月)に港 区田および各総合支所等に掲示する ポスター・チラシで公開します。

> 港区環境審議会委員 募集ページ▶



**国**郵送または直接、応募用紙に必 要事項を明記の上、レポートを同封 の上、7月12日(金・必着)までに、 〒105-8511 港区役所環境課環 境政策係(区役所8階)へ。応募用紙 は、6月10日(月)以降に、環境課環 境政策係で配布する他、港区配から ダウンロードもできます。

間 環境課環境政策係

**☎**3578 − 2486

#### 港区職員

○技能 II (作業 I:土木作業等)

受験資格 採用日現在、35歳未満

採用予定人数 5人程度

#### ◎技能 V (自動車整備)

受験資格 採用日現在、35歳未満 で自動車整備士の技能検定に合格し た人または採用日の前日までに自動 車整備士に合格見込みの人 採用予定人数 1人

#### ◎の共通事項

採用予定日 10月1日以降 第1次試験日 7月20日(土)

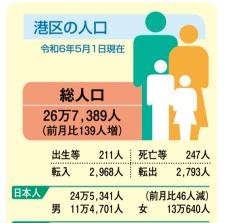
園 短答式作文試験、体力測定お よび面接

即郵送で、申込用紙等に必要事 項を明記の上、6月28日(金・必 着)までに、〒105-8511 港区 役所人事課人事係へ。※受験資 格・採用選考日程・勤務場所等に ついて、詳しくは選考案内(申込 用紙)をご覧ください。選考案内 (申込用紙)は、港区**Ⅲ**からダウン ロードできます。※申し込みフォ ームからも申し込めます。詳しく は、港区Ⅲからご確認ください。 ※令和7年4月1日採用希望者も申 し込めます。

港区職員採用募集ページ▶



間 人事課人事係 ☎3578-2107



外国人 2万2,048人 (前月比185人増) 1万1,290人 女 1万758人

世帯数 15万3,821世帯 (前月比313世帯増) 日本人世帯数 13万8,313世帯(前月比169世帯増) 外国人世帯数 1万2,125世帯(前月比162世帯増) 複数国籍世帯数 3,383世帯 (前月比18世帯減)

# 

(8月利用分)

対 区内在住・在勤者

**励**大平台みなと荘・熱川プリ ンスホテル・夏季区民保養施設 ※各施設の概要は港区中をご覧 ください。

区民保養施設の概要▶

込みください。



**即**専用はがきまたは区民保養 施設予約システムで利用者登録 の上、お申し込みください。 抽選申し込み(区民のみ) 区民 保養施設予約システムは6月18 日(火)まで、専用はがきは6月 12日(水・必着)までにお申し

空き室申し込み(区民・区内在 勤者) 利用希望日の1カ月前の 同日から申込順で受け付けます。

> 区民保養施設 予約システム▶



大平台みなと荘の優先抽選 身 体障害者手帳等の交付を受けた 人、ひとり親家庭の人を対象に 優先抽選を実施します。詳しく は、港区Ⅲをご覧ください。 利用期間 8月1日(木)~31日 (土)

> 大平台みなと荘 優先抽選の概要▶



問 JTBみなと予約センター(受 付時間:祝日を除く月〜金曜午 前10時~午後6時30分)

**☎**5434−7644

12 地域振興課地域振興係

区の手続きや施設・催し物のご案内は みばど コール へ ☎5472-3710 FAX5777-8752 年中無休 午前8時~午後8時 催し物の受け付けは、電話の他、インターネットからもご利用いただけます(お申し込みはイベントカレンダーから) イベントカレンダー▶



### 家庭用生ごみ処理機等購入費を助成します

対象 次の全ての要件を満たす世帯

- ●区民
- ●生ごみ処理機等を購入し、購入日から6カ月以上、区内で継続して使用できること
- 過去3年以内にこの助成金の交付を受けていないこと
- ●申請時に、生ごみ処理機等を購入した日から3カ月を経過していないこと

家庭用生ごみ処理機(ディスポーザー式のものを除く)、コンポスト容器

#### (助成金額)

一世帯につき、1台の生ごみ処理機等本体の購入費用(税込み)の2分の1(100円未 満切捨て)で、2万円を上限とします。

- ※購入店舗で実施しているポイント利用等の割引があった場合は、割引後の金額が助 成対象金額となります。
- ※申請年度の申請額の累計が予算額を超えた場合は、助成できません。

#### (申し込み)

郵送または直接、申請書に必要事項を明記し、領収書原本(レシート不可)を添付の 上、〒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。

※申請書は、港区mからもダウンロードできます。



◀助成制度

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

### 特別区民税・

都民税(個人住民税) 税額決定・納税通知書を 6月7日(金)に発送します

病気や事業の廃止等により納期内納税が 難しい場合は、早めにご相談ください。

令和6年度の課税証明書は、6月7日(金)以降 に、各総合支所区民課・台場分室等で請求でき ます。窓口での請求には、本人確認書類(マイ ナンバーカード等)の提示が必要です。コンビ ニエンスストア・電子申請でも請求できます。

#### 問い合わせ

〇課税の内容について<br/>
税務課課税係

**☎**3578−2593~8、3578−2600~8

○納税相談について

税務課納税促進係・滞納整理担当

**☎**3578−2615~21、3578−2626~33 〇課税証明書等について 税務課税務係

**☎**3578−2589 · 2591

港区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# 注意しましょう



熱中症は、梅雨明け頃の体が暑さに慣れていない時期から増加し、 7~8月頃にかけてピークを迎えます。

高齢者・子ども・病気等で体力が低下している人は特に 注意をしましょう。また、夜間も熱中症が発生しやすいた め、ポイントを知り、予防に努めましょう。



### 予防のポイント

⊗広報みはぐ

# こまめに水分補給をしましょう

- ●のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに
- ●十分な睡眠とバランスの良い食事、適度な運動 で暑さに備えた体づくりを



# ② 暑さを避けましょう

- ●エアコンを利用する、カーテンで窓から差し込む日光を遮断
- ●涼しい服装を心掛け、外出時は日傘を利用、帽子を着用
- 夜間も通気性の良い寝具を使い、室温や水分補給を意識
- ●暑さ指数の確認(※)



### 症状と対処方法

熱中症は急激に症状が進みます。 自力で水分が取れないときや症状が 改善しないときは、すぐに医療機関 で受診しましょう。自力で医療機関 に行けない場合は、ためらわずに救 急車を呼びましょう(救急車を呼ぶ か迷うときは、電話で、「#7119」の 救急相談センターへ)。

「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省) ▶

#### 軽症(重症度 I 度) 意識ははっきりしている 手足がしびれる 状 めまい、立ちくらみがある 筋肉のこむら返りがある(痛い) 涼しい場所へ避難して服 を緩め体を冷やし、水分・塩 分を補給しましょう。誰か がついて見守り、良くなら なければ、病院へ



重症(重症度Ⅱ度) 意識がない 呼び掛けに対し返事がおかしい 体が引きつる(けいれん) 体が熱い まっすぐ歩けない・走れない 救急車を呼び、到着 までの間、積極的に冷 却しましょう。

※暑さ指数とは ①湿度②日射・輻射等周辺の熱環境③気温の3つを取り入れた、熱中症を予防することを目的とした指標です。 暑さ指数が28を超える時は熱中症にかかりやすくなります。蒸し暑い日には特に注意しましょう。

#### **> 熱中症予防リーフレット**

区内の区有施設、みなと保健所 ではリーフレット「熱中症に注意し ましょう!]を配布しています。港 区田からダウンロードもできます。

#### 指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)を開設しています

区は、熱中症から身を守り、どなたでも自由に休 憩が取れるよう、区施設をクーリングシェルターと して開放しています。各施設や開放時間等につい て、詳しくは港区配をご覧ください。



#### 問い合わせ

○熱中症の予防について 環境課環境政策係 ☎3578-2486 ○熱中症の症状や対処法について 健康推進課健康づくり係

**☎**6400-0083

### スポーツボランティア 新規会員募集!

ポート・ スポーツ・ サポーターズクラス





ポート・スポーツ・サポーターズクラブは、MINATOシティハーフマラソ ン等でのスポーツボランティアとしての活躍をめざし、必要な知識や技術を学 ぶための講座やボランティア活動を行う組織です。

スポーツボランティアを始めたいと考えている人はもちろん、既に活動して いる人も気軽に参加いただけるよう、さまざまなプログラムやボランティアの 場を用意しています。ぜひご登録ください。

電話で、以下の事務局にお問い合わせください。

対象 18歳以上の区内在住・在勤・在学者

募集人数 100人

申し込み 申し込みフォームからお申し込みください。または、



申し込み

問い合わせ、ポート・スポーツ・サポーターズクラブ事務局

(受付時間:平日午前9時~午後5時30分) ☎080-5401-9485

## 生涯学習講座提供事業「まなび屋」

### 「学びたい人」と「教えたい人」を つなぎます

「まなび屋」は、区に登録した知識や技能を持つボランテ ィア講師が、区民に多様な講座を提供する事業です。

講座の一覧や会場等につ いて、詳しくは港区Ⅲをご 覧ください。



◀生涯学習講座提供事業 「まなび屋」

対象3人以上のグループ

(半数以上が区内在住・在勤・在学者)

利用方法 メールまたは電話で、希望する講座名・利用 者の連絡先を、生涯学習スポーツ振興課生涯 学習係または、生涯学習センターへ。

その後、各講座の講師と直接連絡を取り、 日程・講座内容等をご相談ください。

なお、講座終了後は生涯学習センターへ報 告書を提出していただきます。

(申し込み) 生涯学習センター(ばるーん)まなび屋担当

**☎**3431−1606

メール:baloon@kissport.or.jp

問い合わせ、生涯学習スポーツ振興課生涯学習係

**☎**3578 − 2743

### 広報みなとは 1・21日号の月2回発行です