

新型コロナウイルス 不要不急の外出自粛、特に20時以降の徹底した不要不急の外出自粛をお願いします

**子育ての相談を
 24時間いつでも
 受け付けています**



港区 子育て相談ねっと
 おとなの子育て相談ねっと

例えばこんな相談ができます

- 新型コロナウイルス感染症の感染拡大で外出するのが怖く、朝から晩まで家で子どもと二人きりで、正直息が詰まりそうです。
- 転居してきたばかりで、周りに知り合いがいません。初めての子育てで分からないことがたくさんあるのに、誰にも相談できません。
- 子どもの夜泣きが止まりません。離乳食も食べてくれず、悲しいです。
- 中学校に上がった息子が、夏休みが終わったら、週に2~3日しか学校に行かなくなり、部屋に閉じこもっていることが多くなりました。どのように息子に関わったら良いのでしょうか。



相談をする皆さんへ

- 匿名でも相談できます。
- 寄せられた相談への回答は、2~3日中に子ども家庭支援センターの専門相談を担当する保健師および心理士が行います。

対象 区内在住の18歳未満の児童の保護者と妊婦

受付相談内容 子育てに関する悩み全般

受付時間 24時間いつでも

相談方法 パソコン・スマートフォンから

<https://kosodate.minato.kodomosoudan.net>
 にアクセスしてください。



二次元コードをスマートフォンで読み取ると、「港区おとなの子育て相談ねっと」のページをご覧ください。

- 秘密は守ります。お気軽にご相談ください。
- すぐに相談の回答を希望するときは、電話または会って相談できます。詳しくは、「電話で相談・会って相談」をご覧ください。

子ども(18歳未満の人)の相談はこちら

携帯電話・スマートフォン・パソコンから

24時間、
 いつでも相談
 できるよ



<https://minato.kodomosoudan.net> にアクセスしてね。

二次元コードをスマートフォンで読み取ると、「みなと子ども相談ねっと」のページをご覧ください。



保護者の皆さんへ

携帯電話・スマートフォン・パソコンを使って、子ども自身が悩みや心配事等を相談できます。みなと子ども相談ねっとは、子どもの気持ちを受け止め、寄り添い、問題の解決を支援することを目的としています。

利用する場合は、anone@minato.kodomosoudan.net から送られるメールを受信する必要がありますので、受信の設定をお願いします。

電話で相談・会って相談

子どもや子育ての相談、夫婦・親子関係・ひとり親のことや、配偶者等からの暴力等についての相談に応じます。

港区子ども家庭相談ダイヤル
 ☎5962-7215

受付時間: 祝日・年末年始(12月29日~1月3日)を除く月~金曜午前8時30分~午後6時、土曜午前8時30分~午後5時



上記以外の相談窓口もあります。詳しくは、港区ホームページをご覧ください。



二次元コードを読み取ると、港区ホームページの「子ども家庭支援センター(みなとキッズサポートセンター)」のページをご覧ください。

問い合わせ

子ども家庭支援センター相談支援係 ☎5962-7213

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(国保)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1参照)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(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)を提示すれば、医療機関等の窓口での支払いは限度額までとなり、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2参照)。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。

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2参照))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)を支払った場合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。

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場合等は、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1参照)を除いた額が支給されます(申請から支給まで、3~4カ月程度かかります)。

海外出張や旅行中での急な病気やけがのため、海外の医療機関で診療を受けた場合も、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場合、出生児一人につき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)。

直接支払制度について

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、国保から医療機関等に出産育児一時金が直接支払われます。被保険者は、退院時に出産育児一時金(42万円)を差し引いた額を医療機関等に支払います。

す。

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。

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3参照)を超えた場合には、その超えた分が支給されます。該当する人には、区から申請書を郵送します。

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場合は、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場合、業務上のけがの場合、飲酒運転・無免許運転・けんか等によりけがをした場合は、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給付を受けられます(傷病手当金については、5面の記事をご覧ください)。

※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

お住まいの地区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)へ。

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2 自己負担限度額(月額)・食事代

年齢	所得区分(課税所得)	負担割合	自己負担限度額			入院時の食事代(1食)
			個人単位(外来)	世帯単位(外来+入院)年3回目まで※2	世帯単位(外来+入院)年4回目以降※2	
70~74歳	690万円以上	3割	25万2600円+(総医療費-84万2000円)×1パーセント			460円
	380万円以上		16万7400円+(総医療費-55万8000円)×1パーセント			
	145万円以上		8万100円+(総医療費-26万7000円)×1パーセント			
	145万円未満	2割	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		
	住民税非課税世帯※1		8000円	1万5000円		
69歳まで	901万円超	3割	25万2600円+(総医療費-84万2000円)×1パーセント			460円
			16万7400円+(総医療費-55万8000円)×1パーセント			
	600万円超~901万円以下	2割	8万100円+(総医療費-26万7000円)×1パーセント			
	210万円超~600万円以下		5万7600円			
	210万円以下		3万5400円			
	住民税非課税世帯	3万5400円			210円※3	

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
	年齢	所得区分(賦課基準額)
69歳まで	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

※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、給与所得は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算)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 入院91日目から160円(再度申請が必要)

問い合わせ

国保年金課給付係
☎3578-2640~2

「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



いのち
支える

港区 **こころ** といのちを 支えるキャンペーン

ご存じですか ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」ともいわれています。

新型コロナウイルス感染症の影響は、社会的・経済的にも私たちの生活に大きく影響が及んでおり、自殺リスクの高まりが懸念されています。皆さんの周りに「最近元気がない」、「いつもと様子が違う」等気になる人はいませんか。そのようなサインに気付いたら、まずは一声掛けてみてください。

ゲートキーパーが担う役割

まずは声を掛けることから始まります
気づき、声を掛ける

家族や周囲の人の様子がいつもと違うと気付いたときは、悩みを抱えている時のSOSのサインを感じたのかもしれない。「どうしたの。大

丈夫？」とさりげなく声を掛けましょう。

話を聴く

相手の話や感情を否定せず、気持ちに寄り添い、真剣な態度で聞き役に徹しましょう。

必要な支援につなげる

関連する相談窓口等を、相談者に複数情報提供しましょう。相談者の理解や承諾を得た上で、相談の場所や日時等を設定することで、より確実につなぐことができます。

相談窓口は、パソコンやスマートフォンから検索できます。ご活用ください。

こころの健康 生きるための情報ラウンジ

見守る

相談先と連携した後も、必要があれば相談に乗ることやいつも見守っていることを伝えましょう。

一人で悩みを抱えている人へ

もっとあなたの声を聴かせてください

悩んでいる人のための電話相談窓口です。一人で抱えず、ぜひ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」をご利用ください。

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

悩み別の相談窓口が、パソコンやスマートフォンから検索できます。ゲートキーパーについても、詳しく解説しています。また、ゲートキーパーのつなぎ先となる相談窓口(こころといのちの相談・支援東京ネットワーク機関)を掲載しています。

東京都

問い合わせ **健康推進課地域保健係**
☎6400-0084 FAX3455-4460

こころの健康づくりを支える主な事業を紹介します

こころといのちを支える図書館キャンペーン

各港区立図書館で自殺予防とうつ支援をテーマに、関連図書の展示や貸し出し、リーフレット等の配布を行います。この機会に図書館に行つて、こころと命について考えてみませんか。キャンペーン期間については、港区ホームページをご覧ください。

こころの健康相談(精神保健福祉相談)

月4回精神科医による予約制の専門相談を実施しています。

家族会

こころの病気がある人の家族の集まりです。月1回、家族同士の交流の場として、情報交換を行っています。

こころの健康相談、家族会の日程については、港区ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。



9月20～26日は**動物愛護週間**です



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、「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。

ペットに必要な世話を怠ることは動物虐待です

動物虐待とは、動物を殺したり傷つけたりする等の積極的な行為だけでなく、十分な餌や水を与えない、病気を放置する等、いわゆるネグレクトと呼ばれる行為も含まれます。動物を虐待することや、遺棄することは犯罪です。ペットの数をむやみに増やしたり、繁殖させたりすることは、不適正な飼育や動物遺棄につながる可能性があります。適正に管理できる数を超えないよう、必要に応じて不妊去勢手術を行いましょう。

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。飼う前に次のことを守れるか確認し、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、人間だけでなくペットの災害対策も考えておく必要があります。

- 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。
- 嫌がらずにクレートや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、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、日頃から訓練しましょう。

ペットを迷子にしないために

迷子になる原因のほとんどは、飼い主の不注意やアクシデントです。

- 屋内や庭で飼っているペットがドアや窓の隙間から脱走しないよう注意しましょう。
- 首輪が抜けてしまったり、リードが古くなって切れたりしないよう、定期的に点検しましょう。
- 犬には鑑札と狂犬病予防注射済票を装着しましょう。
- 迷子札やマイクロチップを付けていれば、保護されたときに飼い主がすぐに分かります。

ペットからうつる病気(動物由来感染症)について

代表的なものとして狂犬病がありますが、犬や猫、小鳥からうつる病気は約30種類あります。ペットと仲良く健康に暮らすため、次のことを守りましょう。

- 口移しでエサを与えたり、スプーンや食器を共用するのはやめましょう。
- 動物に触った後は、手を洗いましょう。
- ブラッシングや爪切り等の手入れをしてペットを清潔にしておきましょう。
- 飼育場所を清潔に保ち、フンや尿はこまめに片付けましょう。

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

9月24～30日は**結核予防週間**です

結核を早めに見つけましょう

結核は結核菌を吸い込むこと(空気感染)で感染します。また結核菌によって、主に肺に炎症を起こす感染症です。感染した人は半年～2年で発病することが多く、中には長い期間を経てから発病する場合もあります。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、早期に見出し治療することが必要です。

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

区内のPM2.5の1日平均値

8月30日の各局の1日平均値(速報値)は次のとおりです。

区局	PM2.5濃度(μg/m ³)	都局	PM2.5濃度(μg/m ³)
赤坂局	14.9	高輪局	15.3
一の橋局	17.0	第一京浜高輪局	※1
芝浦局	16.6	台場局	14.6

※1 現在、移設作業のため停止しています。

※ μg/m³=1立方メートル当たりのマイクログラム
※速報値ですので、後日訂正されることがあります。
※PM2.5の環境基準は、1年平均値が15μg/m³以下、かつ1日平均値が35μg/m³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

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために

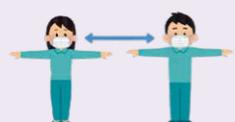
新型コロナウイルス感染症に感染し、 自宅で療養する人へ ～区から皆さんへのメッセージ～



皆さんに伝えたいこと

自宅で療養する人にぜひ行っていただきたいことをまとめています。新型コロナウイルス感染症に感染した際の一助としてください。次に紹介する取り組みは、皆さんだけでなく、家族や友人をはじめ、大切な人を守ることにもつながります。

自宅での6つの過ごし方 ～療養者の皆さんへ～

- 栄養を取り、ゆっくり休みましょう。
- 部屋のゴミは、袋の口を縛ってから出しましょう。
- 他の人と会話をするときには、マスクを着けましょう。
- 洗濯する衣類やシーツは、小さくまとめておきましょう。
- 他の人となるべく別の部屋、距離をとって過ごしましょう。
- シャワーや入浴は、一番最後がおすすめです。先に使った場合は、浴室用洗剤で洗いましょう。

自宅療養中、体調が悪くなったときは

- (1) みなと保健所 ☎3455-4461
(祝日を除く月～金曜午前8時30分～午後5時15分)
 - (2) 東京都発熱相談センター ☎5320-4592
(24時間対応)
- のいずれかへ、ご連絡ください。

自宅での6つの過ごし方 ～療養者と同居する人へ～

自宅療養の人と一緒に生活する人は、濃厚接触者となります。感染者との最終接触日から14日間は、自宅での健康観察をお願いします。

- 療養する人の世話をする人をなるべく少なくしましょう(妊婦以外で、持病のない人が理想的です)。 
- 療養する人と会話するときは、互いにマスクを着けましょう(不織布マスクを推奨)。 
- 療養する人の部屋に入ったり、世話をした後は手洗いやアルコール消毒をしましょう。 
- 療養する人の食器や衣類は、いつもどおりに洗いましょう。終わった後に手を洗いましょう。 
- 療養する人のゴミを出した後は、手を洗いましょう。 
- 療養する人の世話している人に熱・咳等の症状が出た場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

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拡大防止のため、 ごみ・資源・資源プラスチックの 出し方にご注意ください

新型コロナウイルス感染症等の感染拡大防止のため、家庭からごみ・資源・資源プラスチックを出す際は、次の点に注意をしてください。
感染リスクを減らすための注意点
家族等身近な人に対して
● ごみに直接触れない。
● ごみ袋はしっかり縛って封をする。
● ごみを捨てた後は手を洗う。
周辺地域の人に対して
● ごみ(使用後のマスクやティッシュ等)を路上や公園等へポイ捨てすることは、絶対にやめてください。

ごみや資源を収集・選別・処分をしている作業員等に対して
● 新型コロナウイルス感染症に感染している人または感染が疑われる人が飲み終えたペットボトル(キャップを含む)や資源プラスチックは、可燃ごみで出してください。
● 使用した後のマスク・ティッシュ、飲み終えたペットボトル等、感染拡大の原因となる恐れがあるごみは、ビニール袋に入れて密閉してからごみ袋に入れてください。
● ごみ袋を集積所に出す際は、しっかりとごみ袋の口を縛ってください。

ごみの捨て方

- ① ごみ箱にごみ袋をかぶせまします。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋を縛って封をしましょう。
- ② マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりと縛ります。
- ③ ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

● 集積所のごみがカラス等に荒られないように対策をしてください。区民の皆さんにご協力いただくことによって、自宅の周辺にお住まいの人や、ごみの収集・選別・処分作業をしている作業員等への感染リスク

を下げることにつながります。感染拡大防止にご協力をお願いします。

問い合わせ

みなとりサイクル清掃事務所清掃事業係 ☎3450-8025

新型コロナウイルスに感染または感染の疑いがある人に支給する傷病手当金の支給適用期間を延長します (国民健康保険・後期高齢者医療制度)

次の要件に該当する人に対して支給する傷病手当金の適用期間を、12月31日(金)まで延長します。

対象

港区国民健康保険および後期高齢者医療制度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

適用期間

令和2年1月1日～令和3年12月31日(金)で、療養のため勤務することができなかった、またはできない期間

申請期間

支給申請ができることとなった日から2年間

申し込み

港区国民健康保険に加入している

人

郵送で、〒105-8511 港区役所国保年金課給付係へ(区が郵送料を負担します。詳しくは、6面の記事をご覧ください)。

後期高齢者医療制度に加入している人

郵送で、〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1 16階 東京都後期高齢者医療広域連合へ。

※申し込み方法等について詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ

○国民健康保険について
国保年金課給付係

☎3578-2640~2

○後期高齢者医療制度について
東京都後期高齢者医療広域連合
お問合せセンター

※祝日を除く月～金曜午前9時～午後5時 ☎0570-086-519

特例貸付制度の申請受付期間が11月末まで延長されました

(社福)港区社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症の影響による収入減等でお困りの人を対象に、表のとおり特例貸付を実施しています。

表 特例貸付の概要

	緊急小口資金(特例貸付) 主に休業された人向け	総合支援資金(特例貸付) 主に失業された人向け
対象	新型コロナウイルス感染症の影響による休業等を理由に、当座の生活のための緊急かつ一時的な生活費が必要な人	新型コロナウイルス感染症の影響による失業等を理由に、生活再建までの一定期間の生活費が必要な人
貸し付け上限	20万円以内 (貸し付けは1回のみ)	2人以上の世帯:月額20万円以内 単身世帯:月額15万円以内 (貸し付けは原則3カ月以内)
据え置き期間	1年以内(※)	1年以内(※)
返済期間	2年以内	10年以内
貸付利子	無利子	無利子
連帯保証人	不要	不要
申し込み	原則、郵送で受け付けています。来所による申請は事前予約制です。予約は、電話で、(社福)港区社会福祉協議会にご連絡ください。	
その他	内容やその他の要件について詳しくは、(社福)港区社会福祉協議会ホームページ http://www.minato-cosw.net をご覧ください。	

(※)令和4年3月末日以前に返済が開始となる貸し付けは、据え置き期間が延長となり、令和4年4月から返済が始まります。

問い合わせ

○特例貸付について (社福)港区社会福祉協議会生活支援係 ☎6230-0282
○自立相談支援機関について 港区生活・就労支援センター ☎5114-8826

担当課 生活福祉調整課自立支援担当

発熱等の症状があるときや新型コロナウイルス感染症に関する外来受診等の相談先を紹介します

発熱の症状があるときや新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある人の相談先は次のとおりです。

発熱や咳、息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)等の症状がある人原則「かかりつけ医」に相談

「かかりつけ医」または地域の身近な医療機関に相談し、診療や検査を受診するか、「診療・検査医療機関」の紹介を受けます。地域の身近な医療機関については、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」等で検索することができます。

東京都医療機関案内サービス「ひま

わり」のホームページ
<https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

「かかりつけ医」がない等、相談する医療機関に迷う場合

「東京都発熱相談センター(※1)」に相談し、「診療・検査医療機関」の紹介を受けます。

とき 24時間対応しています。
☎5320-4592

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な電話相談

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 祝日を除く月～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(新型コロナウイルスコールセンター)(※1)

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)
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)

※1 多言語対応:日本語・英語・中国語・韓国語・ベトナム語・タガログ語・ネパール語・ミャンマー語・タイ語・フランス語・ポルトガル語・スペイン語

港区新型コロナ こころのサポートダイヤル ☎5333-3808

新型コロナウイルス感染症の流行が続いている中、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です。

対象 区内在住・在勤・在学者
とき 祝日を除く月～金曜午前9時～午後5時

問い合わせ

保健予防課保健予防係
☎6400-0081 FAX3455-4460
○港区新型コロナ こころのサポートダイヤルについて
健康推進課地域保健係
☎6400-0084 FAX3455-4460

相談の流れ

発熱等の症状がある かかりつけ医 あり

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」等も活用し、医療機関に相談

電話相談

かかりつけ医・地域の身近な医療機関
(※発熱患者を診療しない場合は、他の医療機関を紹介)

発熱患者を診療・検査

※PCR検査ができない医療機関の場合は、PCR検査機関を案内

発熱等の症状がある かかりつけ医 なし

かかりつけ医がない等、相談する医療機関に迷う場合や土・日曜、夜間等

電話相談

東京都発熱相談センター(※1)
☎5320-4592※24時間対応

※診療や検査が可能な地域の身近な医療機関を案内

PCR検査が可能な医療機関またはみなと保健所検査センター

※聞き取りの結果、医療機関の紹介やPCR検査が必要だと判断された場合は、医療機関や検査機関を案内

症状がない・濃厚接触者等新型コロナ一般相談

新型コロナウイルス感染症の一般相談

電話またはファックスでの相談

- みなと保健所電話相談窓口
祝日を除く月～金曜
午前8時30分～午後5時15分
☎3455-4461 FAX3455-4460
- 東京都 新型コロナコールセンター(※1)
月～日曜 午前9時～午後10時
☎0570-550571(ナビダイヤル)
FAX5388-1396

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。

新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくために

郵送申請する際の郵送料を区が負担します



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、封筒に料金受取人払の様式を貼って送ることで、区の負担となります。

料金受取人払の様式

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



二次元コードをスマートフォンで読み取ると、港区ホームページの料金受取人払の様式を掲載しているページをご覧ください。

実施期間

令和4年3月31日(木)投函分まで

その他

- 住民票等の証明書を郵送で申請する際、返信用封筒には切手の貼付が必要です。
- 料金受取人払の様式を利用した場合、郵便局の処理の都合上、区に到着するまで、通常よりも長い日数を要します。

問い合わせ

企画課企画担当

☎3578-2622

区窓口等での手続きに関する手数料を無料にしています



新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響が、区民や区内で活動するさまざまな事業者に幅広く及んでいます。このことから、区は、区民や事業者の経済的負担の軽減につなげるため、各種手続きの区窓口等での手数料を免除しています。

対象

区民、中小企業者等(個人事業主を含む)

手数料が無料になる手続き

住民票の写し・戸籍に関する証明書の交付手続き、飲食店営業許可申請、診療所開設許可申請 等

※この他にも無料となる手数料があります。港区ホームページでご確認ください

い。

実施期間

令和4年3月31日(木)申請分まで

その他

減免のための申請は不要です。コンビニ交付サービスを利用の場合は10円に減額します。



二次元コードをスマートフォンで読み取ると、港区ホームページの「区窓口等での手数料減免について」のページをご覧ください。

問い合わせ

企画課企画担当

☎3578-2622 FAX3578-2034

港区LINE公式アカウントを登録しませんか

区は、LINEを使って、「広報みなとの掲載記事」、「新型コロナ情報(ワクチンに関する情報等)」や「災害や不審者情報等の緊急情報」を随時発信しています。



二次元コードをスマートフォンで読み取ると、LINEアプリが起動し、港区LINE公式アカウントの「友だち追加」ができるページに接続できます。

問い合わせ

区長室広報戦略担当

☎3578-2359

MINATOシティハーフマラソン2021の開催を中止します

港区マラソン実行委員会では、11月23日(火・祝)の「MINATOシティハーフマラソン2021」開催に向けて準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染症の状況等を踏まえ、開催の中止を決定し、9月6日に公表しました。

ランナーの皆さんをはじめ、医療関係者を含む運営スタッフやボランティア、協賛企業、交通規制に伴う警備員・関係機関の皆さん等の安全・安心を確保することが難しいと判断したためです。

入金済みの大会参加料については、申込規約に基づき、金額相当分の金券(クオカード等)を

10月中旬頃に郵送します。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響が一刻も早く終息することを切に願うとともに、感染拡大の防止に取り組み、令和4年度以降の安全・安心な大会運営に向けた準備を進めます。今後ともご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ

港区マラソン実行委員会事務局 ☎5770-1400

担当課 企画課オリンピック・パラリンピック推進担当

郷土歴史館 人形 — 人とともにあるもの —

特別展

人形は古来から人との関わりにおいて展開し、独自の文化を形成しました。本展では、人形に託された役割~人を守り、願いを受けとめ、楽しませ、寄り添う~に焦点をあて、人形の特性を探ります。

とき

10月2日(土)~12月5日(日)
※10月21日(木)・11月18日(木)は休館
観覧料
大人400円、高校生以下200円(常設展とのセット券:大人600円、高校生以下200円)

※未就学児または区内在住の65歳以上の人および障害者とその介助者、区内在住・在学の小・中学生、高校生は無料です(住所や年齢等を証明できるものをお持ちください)。
※11月3日(水・祝)は、区民無料公開日です。区内在住であることを証明できるものをお持ちください。

講座

郷土歴史館特別展に関連する講座を開催します。

対象

どなたでも

とき

(1)10月17日(日)(2)11月20日(土)いずれも午後1時30分~3時

内容

- (1)日本の人形文化~大石内蔵助父子像と人形との境界をめぐって
- (2)御心のかたち~宮中ゆかりの御人形~

定員

各25人(抽選)
※保育あり(4カ月~就学前、各3人)

申し込み

郵送で、(1)9月29日(水・必着)までに、(2)10月29日(金・必着)までに、往復はがき(1人につき1枚)の往信面に参加希望日・住所・氏名・電話番号・保育を希望する場合はその旨を、返信面に申込者の郵便番号・

住所・氏名を明記の上、〒108-0071白台4-6-2 郷土歴史館へ。
※申し込みは、往復はがき1枚につき1講座です。

親子学習会

郷土歴史館特別展に関連する親子学習会を開催します。

対象

小学生とその保護者

とき

10月23日(土)午前10時~11時30分

内容

親子で楽しむ車人形 さわってみよう!みてみよう!

定員

8組16人(抽選)
※保育あり(4カ月~就学前、3人。申込時にお申し出ください)

申し込み

10月1日(金)~7日(木)に、郷土歴史館ホームページ
https://www.minato-rekishi.com/から申し込みください。

実演会

郷土歴史館特別展に関連する実演会を開催します。

対象

(1)中学生以上(2)どなたでも

とき

- (1)10月23日(土)午後1時~2時30分
- (2)10月31日(日)午前10時~10時40分、午前11時30分~午後0時10分、午後1時30分~2時10分

内容

(1)はじめての車人形 実演と体験ワークショップ(2)からくり人形「弓曳き童子」実演

定員

(1)16人(2)各24人(いずれも抽選)

申し込み

(1)10月1日(金)~7日(木)に、(2)10月8日(金)~14日(木)に、郷土歴史館ホームページからお申し込みください。

問い合わせ

郷土歴史館

☎6450-2107

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場合があります。

Dance New Air 2020->21

2年に一度開催している国際ダンスフェスティバルです。国内外のさまざまな身体表現による演目を、区内各所で開催します。

対象

どなたでも

とき

10月23日(土)～11月12日(金)

ところ

- スパイラルホール(南青山5-6-23)
- 草月ホール(赤坂7-2-21)
- SHIBAURA HOUSE(芝浦3-15-4)
- ゲート・インスティテュート東京(赤坂7-5-56)

- みなと科学館 他

費用

3000～4000円

※演目によって異なります。詳しくは、Dance New Airホームページ <http://dancenewair.tokyo> をご覧ください。

※24歳以下の人、65歳以上の人、区内在住・在勤・在学者は500円割引

※障害者(付き添いの人1人まで)は、10パーセント引き

申し込み

9月15日(水)から、Dance New Airホームページからお申し込みください。



「Practicing Empathy #3」
振付・出演:
ヤスミン・ゴデール
©Tamar Lamm



「Da Dad Dada」
振付・出演:ハラサオリ
©Sylvia Steinhäuser

※障害者割引で購入する人は、メールで、氏名・住所・電話番号・障害種別・希望公演日・公演名を明記の上、Dance New Air実行委員会へ。



二次元コードをスマートフォンで読み取ると、「Dance New Air 2020->21」のページをご覧くださいいただけます。

問い合わせ

Dance New Air実行委員会
メール:
ticket@dancenewair.tokyo
☎080-3340-5670(祝日を除く月～金曜午前11時～午後6時)
地域振興課文化芸術振興係
☎3578-2538

ご活用ください 生涯学習出前講座



「生涯学習出前講座」では、区民の皆さんが主催する学習会等に区の職員を講師として派遣し、区政の取り組みや専門知識を生かした説明等を行います。

対象

原則、参加者が10人以上で、その半数以上が区内在住・在勤・在学者のグループ

時間

年末年始を除く午前9時～午後9時

※1講座2時間以内

※土・日曜、祝日に講座を希望する場合は、講座の担当課等へお問い合わせください。

ところ

原則、区内の会場

※会場の確保や準備については、講座の利用者が手配してください。

※生涯学習出前講座の利用団体は、講座の会場として区内14カ所にある「区民協働スペース」を利用する

ことができます。詳しくは、管轄の総合支所協働推進課協働推進係へお問い合わせください。

内容

50以上の講座があります。詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

費用

無料

※資料作成費用等がかかる場合があります。

申し込み

港区ホームページに掲載している「講座一覧」から希望するテーマを選択の上、開催希望日の20日前までに、講座の担当課等へ。

※希望日は、予備日を含め3日程度

ご用意ください。

※担当課等から講座の利用者に連絡し、日時・内容を確定します。

※本事業は、区に対する苦情や陳情を受け付けるものではありません。また、政治・宗教・営利活動を目的とした催し等には利用できません。



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「生涯学習出前講座とは」のページをご覧くださいいただけます。

問い合わせ

生涯学習スポーツ振興課生涯学習係
☎3578-2741

住まいの安全安心に関する 区のサービスのご案内



住まいの防犯対策に要した費用の一部を助成します

対象 区民

助成対象の防犯対策 現在居住する住宅に行った、自宅玄関錠の交換や補助錠の取り付け、窓への防犯フィルムの貼り付け、防犯カメラの設置等

助成対象費用 区が定めた箇所および品目による防犯対策に要した費用(5000円以上)

助成金額 助成対象費用の2分の1の額(100円未満切り捨て、上限1万円)

申し込み 郵送または直接、申請書に必要事項を明記の上、申請者の氏名・領収年月日・防犯対策の内容等の必要事項が記載された領収書(原本)を添えて、お住まいの地区の総合支所協働推進課協働推進係へ。

注意事項

- カタログ等の資料の提出をお願いします。
- 助成対象の防犯対策に要した費用を支払った日から90日以内に、申

請書および領収書原本をご提出ください。

- 領収書は返却できません。

●助成は1世帯1回限りです。ただし、この助成制度を利用して設置した防犯機器については、経年劣化等により防犯機器を更新する場合、設置から7年経過した後、その翌年度以降に再度助成の申請ができます。

●賃貸住宅にお住まいの人は、必ず所有者の了解を得てください。

共同住宅の共用部分等に対する防犯機器の新たな設置に要する費用を助成します

対象

- 区内の分譲マンション管理組合等および公共住宅等に居住している住民で構成されている団体等
- 区内の賃貸住宅所有者

助成対象建物

- 建築基準法その他関係法令に適合していること
- 現に住宅として使用されているこ

と

- 住宅に係る部分の床面積の割合が全体の床面積(共有部分等を除く)の5割を超えていること

分譲マンション・公共住宅については、次の要件が加わります

- 管理組合等が整備されていること
- 管理組合総会または理事会等において、防犯機器の設置について議決または予算措置されていること

助成対象防犯機器 防犯カメラシステム、センサー付きライト・アラーム、オートロックシステム等

助成対象費用 助成対象建物の共用部分等に対する助成対象防犯機器の新たな設置に要する費用

※リース(賃借)の場合は、設置初年度分の費用

助成金額 助成対象経費総額の2分の1の額(100円未満切り捨て、上限50万円)

申し込み 設置工事を開始する前に、お住まいの地区の総合支所協働推進課協働推進係に相談し、申請書

に必要事項を明記の上、必要書類を添えて、郵送または直接、お住まいの地区の総合支所協働推進課協働推進係へ。

※申請後、必ず防犯診断を受けていただきます(区が診断費用を負担します)。

注意事項

- 助成は1対象者につき1回、1住宅限りです。ただし、この助成制度を利用して設置した防犯機器については、経年劣化等により防犯機器を更新する場合、設置から7年経過した後、その翌年度以降に再度助成の申請ができます。
- 各個人の住居部分(専有部分)についての防犯対策は対象になりません。

共通事項

郵送で申請する場合は、申し込みの際に電話で、お住まいの地区の総合支所協働推進課協働推進係へご相談ください(区が郵送料を負担します)。詳しくは、6面の記事をご覧ください。宛先にお住まいの地区の総合支所協働推進課協働推進係を明記してください。

送付先・問い合わせ

各総合支所協働推進課協働推進係
☎欄外参照

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

地域高齢者支え合い講座「地域で支え合う～アロマネットワーク～」

アロマセラピーの基礎とハンドマッサージの実技、高齢者や認知症状のある人に実施する場合の配慮等を学ぶことができます。
☎ 区民で、50歳以上の人または家族の介護をしている人
🕒 (1)10月12・19日(火) (2)11月16・30日(火) いずれも午後1時30分～3時30分
📍 新橋区民協働スペース
👤 15人(申込順)
☎ 電話・ファックスまたはメールで、氏名・住所・年齢・電話番号・メールアドレス・参加希望日を(1)10月3日(日)(2)11月7日(日)までに、(特)介護者高齢者支援・

けあポートへ。
☎080-4955-5722
FAX6809-1093

メール：
careport.minato@gmail.com
📍 芝地区総合支所区民課保健福祉係
☎3578-3161

第16回江戸カフェ「江戸の遊郭と岡場所」

江戸時代をテーマにした講座で、「芝の語り部」が解説します。
☎ おおむね60歳以上の男性区民
🕒 9月23日(木・祝)午前10時～正午
📍 芝区民協働スペース
👤 20人(申込順)
☎ 電話で、9月21日(火)までに、芝地区高齢者相談センターへ。
☎5232-0840

芝・みたまち倶楽部「紙と遊ぼう季節の折り紙」

☎ おおむね60歳以上の区民

🕒 10月11日～令和4年3月14日(毎月第2月曜、全6回)いずれも午前10時～11時30分
※1月のみ令和4年1月17日(月)
📍 三田いきいきプラザ
👤 10人(抽選)
費用 600円(材料費)
☎ 電話または直接、9月30日(木)までに、三田いきいきプラザへ。
☎3452-9421

はじめようゴルフ いつからでもできるゴルフ講座

体育館で座学とスポンジボールを使った実技を行います。ベーシック講座とステップアップ講座の2種類です。
☎ 50歳以上の区民で、全8回参加可能な人
🕒 10月5日～11月30日(11月23日除く毎週火曜、全8回)午後3時～4時30分
📍 青山いきいきプラザ
👤 各8人(抽選)※申し込みは1人1

講座
費用 2000円(テキスト代)
☎ 往復はがきの往信面に、希望の講座名「ベーシック講座」または「ステップアップ講座」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、返信面に、申込者の郵便番号・住所・氏名を明記の上、9月21日(火・必着)までに、〒107-0062南青山2-16-5 青山いきいきプラザへ。
☎3403-2011

好評につき第2弾 シニア世代のための栄養講座～いつまでも若々しくいるために～

☎ 65歳以上の区民とその家族
🕒 10月1日(金)午後2時～4時
📍 赤坂区民センター
👤 30人(申込順)
☎ 電話で、9月30日(木)までに、赤坂地区高齢者相談センターへ。
☎5410-3415

子育て・子ども 関連情報

区では、子どものインフルエンザの発症や発症した場合の重症化を予防するため、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。

対象者には、9月末にお知らせ兼受診カード(黄色のはがき)を郵送します。なお、9月6日以降に区へ転入の届け出をし、接種対象に該当する人は、保健予防課保健予防係へご連絡ください。

かかりつけの医師とよく相談し、保護者の同意の下で予防接種を受けてください。

対象
令和3年12月31日時点で、生後6カ月～中学校3年生の人

子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します



※接種日当日に生後6カ月になってから接種を受けてください。

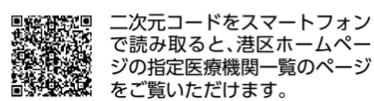
助成金額
接種1回当たり3000円
※接種費用と助成金額との差額は、医療機関の窓口でお支払いください。

助成期間
10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

持ち物
●お知らせ兼受診カード(黄色のはがき)
●港区の住所が確認できる本人確認書類(医療証、健康保険証等)
●母子健康手帳

助成回数
生後6カ月～小学校6年生 2回
中学生 1回
接種場所

区内指定医療機関
※事前に医療機関の予約を取り、当日、持ち物をお持ちください。
※指定医療機関については、港区ホームページをご覧ください。
※指定医療機関以外で接種を受けた場合は、助成を受けられません。



償還払いについて
予防接種後に費用を請求する償

還払い制度はありません。必ず、医療機関で接種を受けるときに助成を受けてください。
新型コロナワクチンとの接種間隔について

新型コロナワクチンの接種を受ける場合、新型コロナワクチンの接種を受ける前および受けた後13日間は、他の予防接種が受けられませんので、ご注意ください。
※新型コロナワクチンはファイザー社製、モデルナ社製ともに12歳以上の人が対象です。

問い合わせ
保健予防課保健予防係
☎6400-0081

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

☎ 区民で、育児中の母親※保育あり(申込時にお申し出ください)
🕒 9月30日(木)午後1時30分～3時
📍 みなと保健所
☎ 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

離乳食の始め方についてお話しします。
☎ 区民で、令和3年5月生まれのお子さんのいる保護者
🕒 10月27日(水)午前10時30分～11時40分、午後1時30分～2時40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、10月26日(火)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
☎6400-0083

ぶちとまとの会

医師による発達を促すための小講話と交流会です。
☎ 区民で、おおむね2000グラム以下で生まれたお子さんとその保護者
🕒 10月13日(水)午前10時30分～正午
📍 みなと保健所
☎ 電話で、10月4日(月)までに、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

バースデイ歯科健診

☎ 1・2・4・5・6歳になる就学前の区内在住のお子さん(誕生月の前後1～2カ月を目安にご利用ください)※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。
🕒 10月13日(水)午後1時10分～1

時30分、午後1時30分～1時50分、午後1時50分～2時10分、午後2時10分～2時30分
📍 みなと保健所
👤 各12組(申込順)
持ち物 母子健康手帳・バスタオル
☎ 10月10日(日)までに、みなと保健所けんしん等利用予約システム https://minato-kenshin.city-ca.jp からお申し込みください。予約システムを使用することができない場合は、電話またはファックスでお申し込みください。
📍 健康推進課地域保健係
☎6400-0084 FAX3455-4460

秋の子ども会「荒巻ジャケのおはなしらび」

☎ 4歳～小学3年生のお子さん
🕒 10月3日(日)午前11時～正午
📍 高輪区民センター
👤 37人(申込順)
☎ 電話または直接、高輪図書館へ。※9月16日(木)は休館
☎5421-7617

保護者向け講演会・交流会「高校生不登校への理解を」

☎ どなたでも
🕒 講演会:(1)11月7日(日)(2)令和4年1月30日(日)いずれも午後1時30分～3時、交流会:(1)11月7日(日)(2)令和4年1月30日(日)いずれも午後3時30分～4時30分
📍 区役所9階会議室
講演会の内容 (1)不登校・ひきこもりを生きる(2)心の安全とはなにか～家庭と社会をつなぐもの～
👤 講演会:各25人(申込順)、交流会:各10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)へ。
☎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

☎電話予約のかけ間違いないようご注意ください。

凡例 ☎:対象 ☎:とき 📍: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

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場合があります。

専門家に聞く 家族に想いを伝える不動産相続のノウハウ

対 60歳以上の区民
時 9月28日(火)午後1時～3時
所 高輪いきいきプラザ
人 10人(抽選)
申 電話または直接、9月23日(木・祝)までに、高輪いきいきプラザへ。※当選者のみ、9月24日(金)以降に、電話で連絡します。
☎3449-1643

ハタヨガと男のヨガ教室

対 60歳以上の区民
時 (1)ハタヨガ:10月4日～12月20日(10月11日を除く毎週月曜、全11回)、10月5日～12月21日(10月12日を除く毎週火曜、全11回)、10月7日～12月23日(10月14日を除く毎週木曜、全11回)いずれも午後3時15分～4時45分(2)男のヨガ教室:10月7日～12月23日(10月14日を除く毎週木曜、全11回)午前9時15分～10時45分、午前11時～午後0時30分※全て2部制になる可能性

性があります。
所 高輪いきいきプラザ
人 各7人(抽選)
申 電話または直接、9月27日(月)までに、高輪いきいきプラザへ。※当選者のみ、9月29日(水)以降に、電話で連絡します。
☎3449-1643

人生経験を積んだシルバーエイジだからこそ活躍できる～港区で自分らしい社会参加を一緒に考えてみませんか～

対 区民
時 10月14日(木)午後2時～3時30分
所 白金台区民協働スペース
人 20人(申込順)
申 電話または直接、高輪地区高齢者相談センターへ。☎3449-9669

デュアルタスクで認知症予防

じゃんけんや足踏み等の簡単な動作と計算を組み合わせ、2つのことを同時に行うことで、脳に刺激を与え、有酸素運動も取り入れ

て脳を活性化します。オンラインツール(Zoom)を使った参加も可能です。

対 60歳以上の区民で、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない人

時 (1)10月8・22日(金)午後2時45分～4時15分(2)10月13・27日(水)午前10時15分～11時45分※いずれも同じ内容です。

所 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)またはオンラインツール(Zoom)を使って参加可能な場所

人 会場:20人、オンライン:20人(いずれも申込順)

申 電話で、9月13日(月)～26日(日)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

担 高齢者支援課高齢者相談支援係

「脳の健康度テスト」気付いて学んで予防しよう

対 65歳以上の区民
時 (1)10月8日(金)午後2時～2時

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

30分(2)10月13日(水)午前9時30分～10時※いずれかをお選びください。※テスト結果の説明会は、(1)10月22日(金)午後2時～2時30分(2)10月27日(水)午前9時30分～10時に実施します。

所 介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)またはオンラインツール(Zoom)を使って参加可能な場所

対 認知機能を評価するテストを行います。自分の脳の状態を知り、日常生活の中で実践できる予防方法も学びましょう。

人 会場:20人、オンライン:20人(いずれも申込順)

申 電話で、9月13日(月)～26日(日)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

担 高齢者支援課高齢者相談支援係

高齢者のインフルエンザ予防接種を実施します

区では、65歳以上の高齢者等を対象に、公費負担でインフルエンザ予防接種を実施します。対象者には、9月末に予防接種予診票等を郵送します。なお、8月31日以降に港区へ転入の届け出をし、接種を希望する人は保健予防課保健予防係へご連絡ください。

対象
(1)昭和32年1月1日までに生まれた、満65歳以上の人
※65歳に到達してから接種が受けられます。
(2)昭和31年10月3日～昭和37年1月1日に生まれた、満60歳以上65歳未満の人で、次のいずれかの障害の等級が1級の身体障害者手帳を所持する人

- 心臓機能の障害
- じん臓機能の障害
- 呼吸器機能の障害
- ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害

※60歳に到達してから接種が受けられます。

接種費用 無料
※港区の予防接種予診票を持たず

に受診した場合は、費用が発生します。

接種期間 10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

持ち物 インフルエンザ予防接種予診票、その他医療機関の受け付けに必要なもの

接種回数 1回

接種場所 23区の指定医療機関で接種を受けることができます。港区の指定医療機関は、予防接種予診票に同封の予防接種実施医療機関名簿でご確認ください。

港区外22区の指定医療機関は、所在地の自治体の予防接種担当部署へ、直接お問い合わせください。

新型コロナワクチンとの接種間隔について

新型コロナワクチンの接種を受ける場合、新型コロナワクチンの接種を受ける前および受けた後13日間は、他の予防接種が受けられませんので、ご注意ください。

問い合わせ
保健予防課保健予防係
☎6400-0081

10月開始 介護予防総合センターの一般介護予防事業・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できる人

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

申し込み 電話または直接、9月

20日(月・祝)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

表 一般介護予防事業・各種教室一覧

内容	定員(人)	実施曜日	時間	開始日	終了日
1 動きやすいからだづくり	15	毎週月曜	午前11時30分～午後0時30分	10月4日	12月20日
2 やわらかボール体操教室※1	15	毎週木曜	午前10時～11時	10月7日	12月23日
3 頭とからだの健康教室※1	15	毎週金曜	午前10時～11時	10月1日	12月17日
4 膝痛予防改善教室	15	毎週水曜	午後1時30分～2時30分	10月6日	12月22日
5 腰痛予防改善教室	15	毎週火曜	午前10時～11時	10月5日	12月21日
6 肩こり予防改善教室	15	毎週金曜	午後7時～8時	10月1日	12月24日
7 自宅でオンラインエクササイズ※2	10	毎週水曜	午後7時～8時	10月6日	12月22日
8 ラクっちゃマシントレーニング	5	毎週水曜	午後3時30分～4時30分	10月6日	12月22日
9 はじめてのパソコン	15	毎週火曜	午後7時～8時	10月5日	12月21日
10 はじめての英会話	10	毎週金曜	午後3時30分～4時30分	10月1日	12月17日
11 ラクっちゃ男塾※3	15	毎週火曜	午後7時～8時	10月5日	12月21日

※1 65歳以上参加可能

※3 男性のみ参加可能

※2 指導員が、オンラインツール(Zoom)を使ってトレーニングを実施します。

ういケアみなと がん情報室

がんと診断されると、治療や今後の生活のこと等、さまざまな選択や決断をしなくてはなりません。家族は患者のサポートが生活の中心となり、自分の抱えている心身の問題を見逃してしまうことがあります。患者と共に揺れる家族もまた「第二の患者」であり、ケアの対象になるのです。

家族が抱える思い

患者の前では普段通り振る舞うこ

家族は「第二の患者」

とを心掛ける家族もいます。しかし、心の奥には何もしてあげられない無力感や自責の思い、大切な家族を失うかもしれない不安、恐怖等さまざまな感情を抱えています。それは、誰にでも起こりうる自然な感情です。

家族が自分でできる心のケア

家族の体と心が疲れ果ててしまわないように、自分に合ったケア方法を見つけてみませんか。朝食をしつ

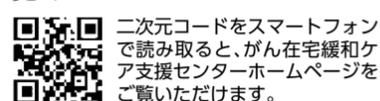
かり食べる、一日10分歩く、読書や好きな音楽を聴く、日記を書く等、自分のためだけの時間を過ごしてみましょう。

地域の支援者を見つける

地域には、医師、看護師、理学療法士、薬剤師、ケアマネジャー等の在宅療養を支える専門家や心療内科医等がいます。がん在宅緩和ケア支援センター(ういケアみなと)には、看護師の他に医療ソーシャルワーカー

もいます。ゆっくりと話を聞くことや、活用できる公的なサービスについての相談もできます。

※がん在宅緩和ケア支援センターについて詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センター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、がん在宅緩和ケア支援センターホームページをご覧いただけます。

問い合わせ
がん在宅緩和ケア支援センター
☎6450-3421 FAX6450-3583

担当課 健康推進課地域保健係

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

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)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。

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、禁煙等の相談に応じます。食事診断の体験もできます。

対 区民
時 10月13日(水)、11月17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。各開催日の1週間前までに、申込時にお申し出ください)

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

健康講座「～育ちざかりにミルクのチカラ～和食の新様式 乳和食をはじめよう！」

牛乳のにおい・味・白さを残さずに、子どもから大人までおいしく手軽に栄養がとれる乳和食のレシピを紹介します。

対 区内在住・在勤・在学者
時 10月20日(水)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。10月13日(水)までに、申込時にお申し出ください)

申 電話で、9月11日(土)~10月19日(火)に、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後3時)~午後5時)へ。
☎5472-3710
問 健康推進課健康づくり係
☎6400-0083

◎ういケアみなと がん制度 大学「所得税の医療費控除の方法」

対 どなたでも
時 10月15日(金)午後7時~8時30分

◎ウェルネスセミナー「リンパ浮腫予防のための体操教室」

対 どなたでも
時 10月20日(水)午前11時~正午
人 15人(申込順)

◎がんと生活のセミナー「おいしくご飯を食べ続けるために～飲み込む・噛む機能の維持に向けた訓練について～」

対 どなたでも
時 10月30日(土)午前11時~正午
人 15人(申込順)

◎印の共通事項
所 がん在宅緩和ケア支援センター
申 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(受付時間:祝日を除く月~金曜午前10時~午後8時、土曜午前10時~午後5時)へ。※詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターホームページ <https://www.minato-hpccsc.jp/> をご覧ください。
☎6450-3421 FAX6450-3583

講座・催し物

第6回べいあっぷグリーンツアー「芝浦のみどりを再発見しよう」

対 区内在住・在勤・在学者で、1時間30分程度のウォーキングができる人※小学生以下は、保護者同伴
時 10月10日(日)午前10時~正午頃
※午前9時30分から、受け付けを開始します。
所 午前10時までに、みなとパーク芝浦公園側入り口に集合
コース 芝浦公園→リバーサイドトリオ→竹芝橋→芝浦運河沿緑地→グローバルフロントタワー→重箱堀→シーバンス

対 15人(申込順)
申 電話で、9月13日(月)~24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)へ。
☎5472-3710

問 芝浦港南地区総合支所まちづくり課まちづくり係

大人の趣味講座「時刻表制作のウラ話とこれからの鉄道の話」

対 小学生以上どなたでも
時 10月9日(土)午後2時~3時30分
所 高輪図書館
人 20人(申込順)
申 電話または直接、高輪図書館へ。
※9月16日(木)は休館 ☎5421-7617

大人の塗り絵教室

対 20歳以上どなたでも
時 9月26日(日)午後2時~4時(午後1時30分開場)
所 港南図書館
人 12人(申込順)
申 電話または直接、港南図書館へ。
※9月16日(木)は休館 ☎3458-1085

お知らせ

令和3年度芝地区「区長と区政を語る会」

対 区内在住・在勤・在学者
時 11月13日(土)午後2時30分~4時
所 区役所5階会議室
テーマ 新虎通り周辺エリアの未来ビジョンを考える
人 10人程度(抽選)※手話通訳・保育あり(4カ月~就学前、2人程度。申込時にお申し出ください)
申 郵送またはファックスで、応募用紙に必要事項を明記の上、10月8日(金・必着)までに、〒105-8511 芝地区総合支所管理課管理係へ(区が郵送料を負担します。詳しくは、6面の記事をご覧ください)。

区ホームページの応募フォームからも申し込めます。※応募用紙は、芝地区総合支所管理課で配布している他、港区ホームページからダウンロードもできます。
☎3578-3191 FAX3578-3235

令和3年度赤坂地区「区長と区政を語る会」

対 区内在住・在勤・在学者
時 10月27日(水)午後6時~7時30分
所 赤坂地区総合支所
テーマ ニューノーマル時代の地域コミュニティを考える~これからの私たちのまち赤坂・青山~
人 10人程度(抽選)※手話通訳・保育あり(4カ月~就学前、2人程度。申込時にお申し出ください)
申 郵送またはファックスで、応募用紙に必要事項を明記の上、9月22日(水・必着)までに、〒107-8516 赤坂地区総合支所管理課管理係へ(区が郵送料を負担します。詳しくは、6面の記事をご覧ください)。

港区第二青南保育室の運営業務委託事業者を募集します

募集要項等配布期間 9月28日(火)まで
委託期間 令和4年4月1日~令和5年3月31日
募集要項等配布場所 赤坂地区総合支所管理課で配布している他、港区ホームページからダウンロードもできます。※詳しくは、港区ホームページをご覧ください。
問 赤坂地区総合支所管理課施設運営担当 ☎5413-7273

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。

9月12日(日)	おりつこどもクリニック(小)	北青山3-5-4 青山高野ビル5階	☎6721-1188
	虎の門病院(内)	虎ノ門2-2-2	☎3588-1111
	うえたに歯科医院(歯)	白金1-25-31 レジデンス白金201	☎5798-4182
9月19日(日)	医療法人社団慈祐会 片桐歯科医院(歯)	南青山5-11-1 櫻井ビル1階	☎5766-4180
	★ウスイ内科クリニック(内)	西麻布3-2-21-5階	☎3401-0271
	南青山内科クリニック(内)	南青山7-8-8 南青山ロイヤルハイツ101	☎6805-1836
9月20日(祝)	古川橋病院(内)	南麻布2-10-21	☎3453-5011
	氏家歯科医院(歯)	六本木5-5-1 ミニオンビル3階	☎3479-1722
	★劉内科整形外科(内)	南麻布2-2-13 麻布ハイプラザ205	☎5476-5489
	品川ストリングスクリニック(内)	港南2-16-1 品川イーストワンタワー307	☎3471-3014
	国際医療福祉大学三田病院(内・外)	三田1-4-3	☎3451-8121
	長坂歯科医院(歯)	芝5-34-6 新田町ビル2階	☎3455-2220
岩本歯科医院(歯)	六本木3-3-18	☎3583-0968	
★たまちホームクリニック(内)	三田3-1-4 Net.1三田ビル1階	☎6435-2331	
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12日(日)	オバタ薬局	麻布十番1-7-11	☎3401-8717
9月19日(日)	南山堂薬局麻布十番店	麻布十番2-2-7	☎6435-1572
9月20日(月・祝)	クオール薬局古川橋店	南麻布2-10-19	☎3798-4789

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場合があります。

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。

今後の新型コロナワクチン接種の実施体制について

集団接種

区は、これまで14カ所の会場(ファイザー社製ワクチン11カ所、モデルナ社製ワクチン3カ所)で新型コロナワクチンの集団接種を行ってきました。

新型コロナワクチンの1回目の接種率が約70パーセントに達したことから、集団接種会場を次の2つに集約し、新たに接種を希望する区民や、新たに接種可能年齢に達する区民のため、引き続き安心して接種できる体制を継続します。

港区スポーツセンター(みなとパーク芝浦内)

実施期間(予定)

9月15日(水)～12月25日(土)のうち、水・土曜

接種時間(予定)

水曜 午前9時30分～午後1時、午後3時～6時30分

土曜 午前9時30分～正午、午後2時～4時30分

予約方法

港区新型コロナワクチン接種予約受付システムおよび港区新型コロナワクチン接種コールセンターで予約を受け付けています。

ワクチンの種類

ファイザー社製ワクチン

東京ドーム(文京区後楽1-3-61)実施期間

8月16日～11月18日(木)のうち、34日間

※9月実施分については、予約の受け付けを終了しました。

表 10月以降の実施スケジュール

	1回目接種日	2回目接種日
①	10月4日(月)	11月1日(月)
②	10月5日(火)	11月2日(火)
③	10月12日(火)	11月9日(火)
④	10月13日(水)	11月10日(水)
⑤	10月14日(木)	11月11日(木)
⑥	10月15日(金)	11月12日(金)
⑦	10月18日(月)	11月15日(月)
⑧	10月19日(火)	11月16日(火)
⑨	10月20日(水)	11月17日(水)
⑩	10月21日(木)	11月18日(木)

接種時間

午前9時～午後1時30分

予約方法

港区新型コロナワクチン接種予約受付システムおよび港区新型コロナワクチン接種コールセンターで予約を受け付けています。

※1回目の接種と2回目の接種の予約を併せて行います。1回目の接種予約日の4週間後の同時刻が、2回目の接種予約日となります。

ワクチンの種類

ファイザー社製ワクチン

個別接種

集団接種と並行して、区内の病院やクリニックで個別に新型コロナワクチン接種を実施しています。詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。

個別接種医療機関一覧

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「新型コロナウィルス感染症のワクチン接種について(一般接種)」のページをご覧ください。

接種当日の持ち物

(1)接種券(2)本人確認書類(マイナンバー(個人番号)カード、運転免許証、健康保険証等)

※予約票は、各医療機関で配布します。

予約に関するお願い

- 受け付けできる予約枠には限りがあります。区の集団接種会場や区外の病院等で既に1回目の新型コロナワクチン接種を受けた人は、予約をお控えください。
- 個別接種で受ける場合、原則、2回とも同じ医療機関で新型コロナワクチン接種を受けてください。

問い合わせ

港区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120-252-237

担当課 保健予防課新型コロナウィルスワクチン接種担当

愛育病院で妊婦への新型コロナワクチン接種を行っています

愛育病院では、妊婦と新たな命を守ることを目的に、妊婦を対象とした新型コロナワクチン接種を行っています。

対象

愛育病院をかかりつけ医としている妊婦

※愛育病院以外をかかりつけ医としている人は、かかりつけ医へご相談ください。

※接種時に妊娠28週以降の人

実施曜日

毎週月～金曜

予約方法

電話で、愛育病院へ(受付時間:祝日を除く月～金曜午前9時～午後4時) ☎6453-7311

ワクチンの種類

ファイザー社製ワクチン

8月31日に、各総合支所に開設していた「ワクチン接種予約相談サポート窓口」を終了しました

新型コロナワクチン接種についてのお問い合わせは、引き続き港区新型コロナワクチン接種コールセンターで受け付けています。

個人住民税(特別区民税・都民税)に関する事業主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する取り組みを進めています。

特別徴収とは

事業主(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。法令の規定により、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、住民税を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)年4回に分けて納税する普通徴収に比べ、特別徴収は年12回に分けて給与から徴収されるので、1回当たりの納付額が少なく済みます。
- (2)給与から徴収されるので、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。

事業主のメリット

- (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主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、東京都主税局ホームページをご覧ください。

東京都 特別徴収

「地方税共通納税システム」について

特別徴収を行っている事業主は、パソコンからインターネットを使って、複数の市区町村へ一括して電子納税ができます。利用者は、eLTAXのホームページから利用の手続きが必要です。

詳しくは、eLTAX地方税ポータルシステム

https://www.eltax.lta.go.jp/ 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 ☎3578-2600～8

○地方税共通納税システムについて

地方税共同機構ヘルプデスク(受付時間:祝日、年末年始を除く月～金曜午前9時～午後5時)

☎0570-081459

パラスポーツのなんだろな 35

パラアイスホッケー

パラアイスホッケーは、スレッジという専用のソリに乗って行う競技です。スウェーデン発祥で、1994年のリレハンメル大会からパラリンピックの正式競技となりました。対象は下肢に欠損や機能障害等永久的な障害のある選手です。障害の程度による細かいクラス分けやポイント制度はありません。

キャプテンの児玉選手



試合は15分×3ピリオドの合計45分。アイスホッケーと同じ広さの60×30メートルのリンク内でパックを奪い合い、敵ゴールにシュートして得点を競います。「パラスポーツでボディチェック(体当たり)が認められている唯一の競技で、「氷上の格闘技」と呼ばれる激しいぶつかりあいは見どころの一つです」と、(社)日本パラアイスホッケー協会の担当者は語ります。「脳振とう等は日常茶飯事で、時速100キロメートルにもなる弾丸シュートは、パックが当たれば防具があっても耳等がすぐに切れます」というほどの迫力で、世界的な人気を獲得しています。

選手は両手に1本ずつ、計2本のスティックを持ち、加速、フェイント、左右



のスティック間での高速ドリブル、シュートを決めていきます。その姿から「双剣の戦士」という呼び名もあります。

ベンチ入りは1チーム15人。リンクにはゴールキーパーも含め6人が入り、選手は1分かつ1分半で次々交代します。その間も試合は続行し、選手だけでなく観客もひとときも気を抜けません。かつて、選手一人一人の障害の程度をポイント制にしてチームごとの障害の程度を均一にしよう、と国際パラリンピック委員会から提案が出たとき、「選手交代のたびにポイント計算をしよう」と競技の魅力が失われる」と、参加国全てが反対したという逸話があります。

日本チームは2010年のバンクーバー大会で銀メダルを獲得するほどの強豪国でしたが、最近では低迷がみられます。しかし令和3年に15歳になる伊藤樹選手をはじめ若手の成長が著しく、再起への期待が高まっています。2022年の北京大会の出場権をかけて戦い続ける「双剣のサムライ戦士」たちを、みんなで応援しましょう。

日本パラアイスホッケー協会