



「選んで」学ぶ

み な と

防災用品カタログ



港区にお住まいのみなさん

1世帯 **5,000円**相当の
防災用品を
無料で受け取れます！

＼あなたのご家庭に必要な防災用品を選びましょう！／



申込期限

12/11(金)まで



港区



港区にお住まいのみなさん、 こちらのカタログは届いていますか？



申込期限
12/11
(金)まで

申込方法

① WEB から申し込み <https://minato-bousai.smart-gift.net/>



専用サイト

「お申し込みのしおり」に記載の
ID・パスワード

ログイン

交換

詳しくは、みなと防災用品カタログ P50 をご確認ください。

② 専用注文ハガキから申し込み

カタログに同封の「お申し込みのしおり」に付属している「専用注文ハガキ」に必要な事項をご記入のうえ投函してください。

「みなと防災用品カタログ」相談窓口の開設日程

何を選んだらいいかわからない方のために、家族構成や住居環境等を考慮して、必要な防災用品のアドバイスをを行います。

対象

どなたでも

申し込み

当日直接会場へ

とき		ところ
10月5日(月)～7日(水)	午前 10 時 ～ 午後 4 時	麻布区民センター会議室
10月13日(火)～15日(木)		港区役所 5 階 512 会議室
10月21日(水)		赤坂地区総合支所 2 階大会議室
10月22日(木)・23日(金)		赤坂区民センター研修室
10月26日(月)～28日(水)		高輪区民センター会議室
11月4日(水)～6日(金)		男女平等参画センター（みなとパーク芝浦 2 階）多目的室 1
11月11日(水)～13日(金)		台場区民センター第1集会室

「港区総合防災訓練」や「みなと区民まつり」でも相談ブースを設置します。またコールセンターでも相談できます。
詳しくは、みなと防災用品カタログ P48、P49 をご確認ください。

お問い合わせはフリーダイヤルで みなと防災用品カタログコールセンター



0120-101-545

午前9時～午後5時（土日祝祭日・12/29～1/3を除く）ただし11/14～12/11：午前9時～午後5時（無休）



MINATO CITIZENS' FESTIVAL 2026

港区政80周年記念
第45回

みなと区民まつり

テーマ つながる港区 ひらく未来

10/10 **土** 11:00
sat 17:00
・11 **日** 10:00
sun 16:00

港区芝公園一帯

Shiba Park Whole

都営三田線「御成門」駅 徒歩1分／「芝公園」駅 徒歩1分

10/12 **月・祝**
mon

開会式 9:15～ 10:00 ▶ 16:30

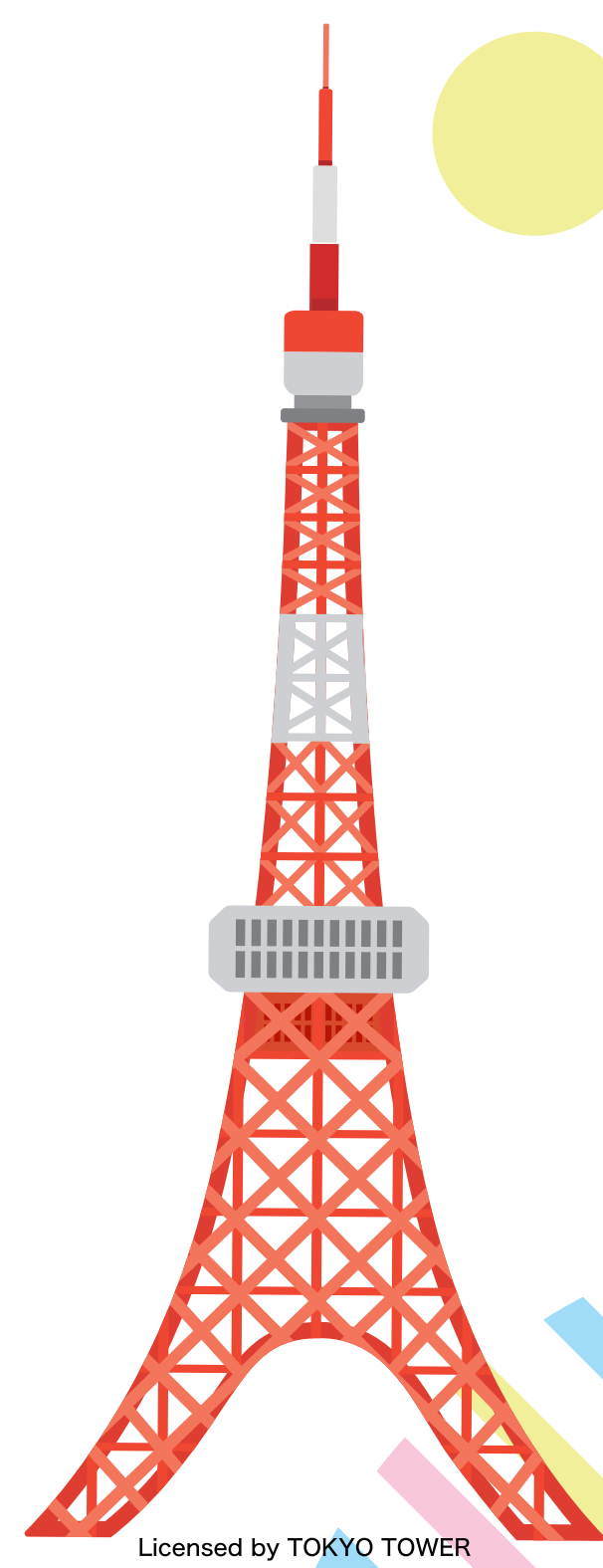
みなと区民スポーツ・体育祭

Minato Citizens' Sports Festival

みなとパーク芝浦一帯

Minato Park Shibaura Whole

JR「田町」駅 徒歩5分



Licensed by TOKYO TOWER

9/18 **金** 販売開始
fri

区民まつり
記念バッジ

Commemorative Festival Badge

先着 2000個限定、
東京タワー・メインデッキ招待券、縁日券付き！

※招待券は2026年11月末日まで有効。

事前販売場所 10/7(水)まで

区役所(3階地域振興課)／各区民センター／
生涯学習センター／港区スポーツセンター／
キスポーツ財団

※10月10日・11日は、増上寺エリア内まつり本部で販売します。



販売について

今年は
東京海洋大学雲鷹丸
がモチーフ



10/11 **日** 12:00～
sun

大門交差点から
パレードスタート！

※雨天時により、スタート時間を変更
又はパレードを中止する場合があります。



【主催】 港区／みなと区民まつり実行委員会／ キスポーツ財団 (公益財団法人港区スポーツふれあい文化健康財団)

問合せ先

みなと区民まつり実行委員会事務局 03-5770-6837 (平日 9:00～17:15)

港区コールセンター みなとコール 03-5472-3710 (8:00～20:00) Contact: Minato Call (CITY INFORMATION SERVICE)



みなと区民まつりHPP

参加無料

要事前申し込み

1回のみ参加可

どなたでも参加可

一時保育あり(4か月から未就学児)

手話通訳あり

人権連続講座みなと2026

知っておきたい「人権」を、映画とまち歩きでわかりやすく学ぶ2回連続講座です。

第1回(映画&解説)

映画「新・あつい壁」上映会 「らい予防法」廃止から30年

ルポライター・卓也は、55年前に熊本で起きた事件の真相を追うため現地へ。犯人とされたハンセン病患者が、憲法違反の隔離法廷で裁かれた「菊池事件」を題材にした映画「新・あつい壁」を鑑賞し、ハンセン病患者・元患者やその家族が受けてきた差別や偏見の歴史を振り返ります。「らい予防法」廃止から30年を迎える今、人権尊重の大切さについて考えます。



第2回(フィールドワーク)

人権・平和まち歩き 近世から近代へ：人権の歴史をたどる〔港区編〕

明治維新により江戸は変容しますが、解放令で身分制度が廃止された後も、部落差別は残りつづけました。その解決のために東京都が設立した人権プラザも、港区にあります。区内には、北里柴三郎の日本初の伝染病研究所跡や、アイヌの若者が連れてこられた開拓使仮学校跡など、人権の歴史にゆかりある場所が点在します。歩きながら、歴史と今を考えてみませんか。



日時 10月14日(水)18:30~21:00

申込期限 10月7日(水) 定員 40人

会場 東京都人権プラザ セミナールーム
(港区芝2-5-6 芝256スクエアビル2階)

上映作品 「新・あつい壁」(2007年製作/111分/監督:中山節夫)

解説トーク 国立ハンセン病資料館 大高俊一郎氏

日時 10月23日(金)13:30~16:30

申込期限 10月15日(木) 定員 30人

講師 公益財団法人東京都人権啓発センター専門員

スケジュール(予定)

13:30集合 東京都人権プラザ セミナールーム
13:30~ レクチャー
14:15~ フィールドワーク
16:30解散 港区役所付近(予定)
※雨天決行(荒天の場合は中止)



交通案内

都営三田線芝公園駅
A1出口から徒歩約4分
都営浅草線・都営大江戸線大門駅
A3出口から徒歩約9分
JR・東京モノレール浜松町駅
南口(金杉橋方面)から徒歩約10分

申込み方法(先着順 事前申込)

・みなとコール(年中無休 9:00~17:00)
03-5472-3710

・Web申込み(24時間受付)
右記の二次元コードから申込みください。

・FAX(送信先:03-3578-2976)
氏名、電話番号、希望する講座、一時保育(第1回講座のみ・4か月から未就学児、5名まで)の有無(必要な場合は保育児童の氏名と月齢)、手話通訳の必要有無を記載し、港区総務課人権・男女平等参画係まで。

1回目



2回目



※お申込みの際の個人情報は、本講座の運営以外には使用しません。

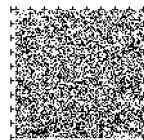


主催 港区

受託事業者 公益財団法人 東京都人権啓発センター

(担当課) 港区総務部総務課人権・男女平等参画係

☎ 03-3578-2027



音声コード(ユニボイス)

公園に行く人も
行かない人も

おしえて！ どうしたら 公園にもっと 行きたくなる？

What Would Make You Want to Visit Parks More?

港にぎわい公園づくり推進計画改定に向け、ご意見を募集します！

港区では、公園をもっと楽しく、行きたくなる場所
にするための計画づくりを進めています。

「公園でこんなことをしてみたい」「公園がこんな場所
になったらいい」「公園のここが気になる」

という皆さまのご意見を募集します。

公園によく行く方も、あまり行かない方も、
ぜひ声をお聞かせください。

Minato City is developing a plan to make parks
more enjoyable and attractive.

Please share your ideas with us on what you
would like to do in the parks, how you would like
them to be, or any concerns you have.

[募集期間]

2026 年

10 月 5 日から 10 月 25 日まで

ご意見はこちらから

Share your ideas using the 2D code below!



港区街づくり支援部土木課 土木計画係

Public Works Planning Subsection, Public Works Section,
City Development Support Department, Minato City

TEL: 03-3578-2217

参加無料
一部年齢制限あり

会えばつながる 元気な笑顔Q!!

 10/30
【金】

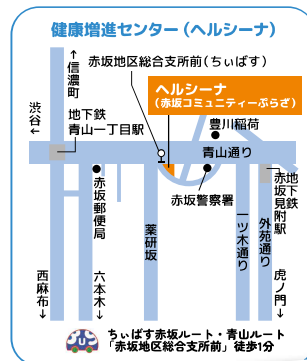
笑顔で元気チャージ！ 介護予防フェス in AKASAKA

時間 11:00～15:00 (10:45受付開始)

 会場 健康増進センターヘルシーナ体育館
(第1トレーニングルーム)
赤坂4-18-13 赤坂コミュニティぶらざ6F

対象 おおむね50歳以上の区民

持ち物 運動靴タイプの室内履き


 催し体験後、アンケート回答で
みなトクPAY300ポイント(先着50人)もしくは
災害時お役立ちグッズ(先着100人)プレゼント！


タイトル	協力	内容
1 気軽に栄養相談	芝地区いきいきプラザ	管理栄養士による栄養相談(フードカード)
2 バッグー体験	麻布地区いきいきプラザ	バッグーの体験
3 ボディブレード体験	赤坂地区いきいきプラザ	エクササイズ体験
4 脳トレ体験	高輪地区いきいきプラザ	脳トレドリルおよび脳トレ体操の体験
5 eスポーツ×ボクシングの体験	芝浦港南地区/協力:嘉悦大学	ゲームで気軽にボクシング！ 楽しく、簡単に運動しましょう！
6 測定コーナー	介護予防総合センター	体成分測定、握力測定
7 出張相談コーナー	在宅療養相談センター	お家で受けられる医療や訪問診療等についてお気軽にご相談ください。



※都合により、内容は変更になる場合があります。



 スタンプラリー・アンケートに回答いただくと、みなトクPAY300ポイントがもらえます。
 10/30(金)：先着50人 11/6(金)：先着100人 (スタンプラリーは11/6のみ)

 主催：港区介護予防フェスティバル実行委員会/港区
 協力：港区介護予防リーダー・サポーター 他
 問合せ：港区立介護予防総合センター ラクチャ (TEL) 03-3456-4157 (FAX) 03-3456-4153

 参加無料
一部年齢制限あり

会えばつながる 元気な笑顔Q!!

 11/6
【金】

 住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らしていくために、
さまざまな催しや体験を通して介護予防についての知識を深めます。

会場 みなとパーク芝浦1F リーブラホール

10:00～10:15 オープニングセレモニー

10:15～11:15 (9:45受付開始)

けんこう 中村繁之さんと実践する笑顔の“健口”生活

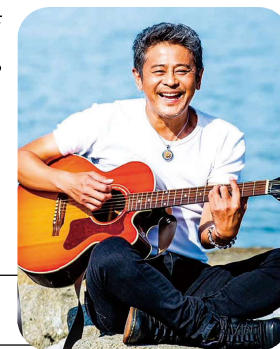
いつまでも美味しく食べ、楽しくしゃべりするための「お口の健康」を学ぶ講座です。中村さんの実体験トークや、プロ直伝の簡単な発声運動、最後は一緒に合唱と、盛りだくさん内容でお届けします。お腹の底から声を出して、ココロもカラダも笑顔で健口(けんこう)になりましょう！

対象 60歳以上の区民 定員 200人(申込順)

 申込方法 10/6(火)14:00～11/4(水)17:00の期間中に
みなとコールへお電話にてお申込みください。
(TEL)03-5472-3710 受付時間 9:00～17:00

講師 中村繁之

俳優・歌手。1985年「Doファッショ」でソロレコードデビュー。スポーツ・ダンス・アクションの才能を活かし、多くのドラマ・舞台で活躍。作詞作曲も行い、音楽ライブ活動も行っている。2024～2025年の1年間、在宅訪問歯科医院 presents 「Ha歯Haラジオ」でパーソナリティを務める。



12:00～ ステージ発表 どなたでも自由にご観覧いただけます！スタンプラリー

タイムテーブル

	団体名	演目(内容)	出演時間
1	チームAKY+手話歌サークル7人の姫	みんなで歌おう(コーラス、手話歌、盆踊り)	12:00～12:30
2	健康音楽なすなミュージカ	混声合唱(コーラス)	12:35～12:50
3	元気!みなと ゆいまる倶楽部	太極拳(簡化24式・功夫扇)	12:55～13:10
4	ワールドウェルコーラスサークル	コーラス	13:15～13:30
5	RunランClub	準備運動を一緒に。歩く/走る時の豆知識も。	13:35～13:50
6	ハートウォーミングボイス	皆 笑顔で歌おう(コーラス)	13:55～14:10
7	濱の會	謡～それはワープするためのオマジナイ～(謡)	14:15～14:30
		みんなで躍ろう!盆踊り大会 協力:Bonボン盆踊り	14:40～15:40



※都合により、内容は変更になる場合があります。

介護予防フェスティバルの詳細はナカ面へ▶

会えばつながる 元気な笑顔

時間 11:00～16:00 対象 どなたでも

11/6
(金)

場所

介護予防総合センターラクっちゃ
男女平等参画センターリーブラ学習室

2F



スマイルカフェ

会場：栄養・口腔機能改善室

協力 男性のための料理教室修了者有志 時間 11:30～なくなり次第終了
白玉ぜんざいで身も心も温まりましょう。
災害時用の炊き込みご飯（アルファ化米）の試食もできます。



相談・アドバイス

会場：自主活動室

CCクラブ スマホ相談室とミニ講習会 自主活動室2

協力 チャレンジコミュニティ・クラブ/明虹会
11:30～12:00ミニ講習会① みなとPAYアプリで生活を楽しく便利に！
13:30～14:00ミニ講習会② AIを安全・便利に使いこなそう！
講習会以外の時間は、個別の相談をお受けします。お気軽にどうぞ！

健康寿命を伸ばそう！ 自主活動室1

協力 東京都理学療法士協会 港区支部
理学療法士による運動や生活についてのワンポイントアドバイス

フレイルサポート医による健康相談コーナー 自主活動室1

協力 東京都港区医師会

かんがり・ものづくり 会場：ラウンジ

かんがりボランティア めり絵の年賀状を高齢者へ贈るボランティア

協力 友愛メール 推進部 時間 ①11:00～13:00 ②14:00～16:00

折り紙でクリスマスバッグをつくろう

協力 介護予防リーダー・サポーター
時間 ①11:00～12:30 ②13:30～16:00



写真展

会場：リーブラ学習室C

スタンプラリー

港区健康長寿アプリ「チャレンジみなと」みんなの写真展

協力 エーテラボ株式会社
※会場内の二次元コードを読み込むと、50健康ポイントがもらえます。



展示

会場：リーブラ学習室E

スタンプラリー

港区の狛犬・庚申塔・港区の花の紹介 協力 EDOカフェプラス

江戸の歴史講座の開催履歴と、港区の狛犬・庚申塔・芝公園の花の写真や動画を展示します。

アンケート

会場：共有スペース（2階公園側アトリウム）

環境・防災アンケート

協力 芝会議まちづくり部会

測定・相談

会場：マシントレーニングルーム

測定コーナー（体成分測定・骨健康度測定）

協力 介護予防総合センター

足と歩きの健康相談室

協力 東京巻き爪センター

足と歩行に関するお悩みに、ワンポイントアドバイスをいたします。

血管年齢測定

協力 森永乳業株式会社

靴を脱ぐエリア
スリッパの貸し出しはありません

体験

会場：トレーニングルーム

eスポーツ×ボクシングの体験会

協力 嘉悦大学

ゲームで気軽にボクシング！楽しく、簡単に運動をしよう！

eスポーツ×ボウリングの体験会

協力 eスポーツ倶楽部

話題のゲーム機を使って、みんなでピンをなぎ倒そう！

アロマで爪のセルフケア

協力 港区シルバー人材センター

毎日がんばる手にご褒美を！香りに包まれて爪も心も潤う、立ち寄り体験コーナー。

体験・遊び

会場：研修室

やってみよう！モルック

協力 モル・モル・モルック

フィンランド発祥のスポーツ“モルック”を体験してみよう。

ダーツ体験

協力 楽八会

男性大歓迎！気軽にダーツを楽しみましょう。

昔遊び体験（おはじき、めんこ、お手玉、あやとりなど）

時間 11:00～13:00

あなたのラッキーカラーアドバイス

協力 認定特定非営利活動法人 プラチナ美容塾

時間 13:00～16:00

お好きな色を選んで、色が伝えるメッセージを知りましょう。

スマイルマルシェ

会場：共有スペース（自動ドア前）・消費者センター前

連携自治体による物品販売

協力 栃木県/北海道津別町 時間 11:00～売り切れ次第終了

焼き菓子販売

協力 みなとワークアクティ 時間 11:00～売り切れ次第終了

展示・相談

会場：リーブラ学習室D1

スタンプラリー

介護のこと気になりますか？

協力 支会 展示、資料の配布、個別相談を行います。

ものづくり

会場：リーブラ学習室D2

松ぼっくりオーナメントづくり ※なくなり次第終了

協力 介護予防リーダー・サポーター



来場者全員プレゼント！
防災備蓄品+災害時お役立ちグッズ

さらに

スタンプラリー6個達成&アンケート回答者にプレゼント！ ※12時より受け渡し開始 ※なくなり次第終了
みなとPAY300ポイント(先着100人) もしくは 素敵なプレゼント(先着300人) どちらかお選びください。