港区

ひきこもり 家族の居場所



話を聞くだけでもOK！

ひきこもりにお悩みの家族が集まり、悩みを話せる
「家族の居場所」が始まります。

参加者同士で悩みや不安をわかち合うことができ、
講師と気軽に対話できる場です。

各回１３：３０～１６：３０　※途中退出可
各テーマに沿ったお話を聞くことができます。

	とき・ところ	テーマ
1	**6月21日(土)** 麻布地区総合支所2階	**どんな時に病院に行ったらいい？～医療にできること～** 講師：藤田基氏（道玄坂ふじたクリニック院長、精神科医）
2	**7月19日(土)** 男女平等参画センター（リーブラ）多目的室	**知っておくと便利！～各種制度について(年金・医療など)～** 講師：岩崎裕司氏（ボクマクハリ代表、社会保険労務士）
3	**8月16日(土)** 麻布地区総合支所2階	**都内・区内の場所をいろいろご紹介～みんなで話そう～** 講師：ひきこもり相談窓口　職員
4	**9月20日(土)** 芝浦区民協働スペース	**いっしょに考えよう～理解と関係性を再びつくるために必要なこと～** 講師：長谷川俊雄氏（白梅学園大学名誉教授、social work Lab MIRAI代表）

【対　象】ひきこもりでお悩みのご家族（ご本人が港区在住）
【定　員】各回２０人（申込順）
【申　込】各回開催３日前（水曜日）までに、電話、FAXまたは
申込フォーム(二次元コード)よりお申込みください。
【問　合　せ】社会福祉法人　港区社会福祉協議会　地域福祉係
電話：6230-0281　FAX：6230-0285
Email：chiiki@minato-cosw.net

▲申込フォームはこちら

地域福祉係　宛　　FAX:03-6230-0285

参加申込書

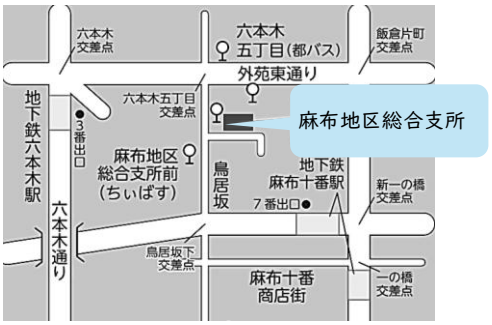
下記のとおり、申し込みます。

お名前(必須)	ふりがな
参加希望日	希望の講座に○をつけてください。いくつでも選択できます。 〔　　〕第１回　６月２１日（土） 〔　　〕第２回　７月１９日（土） 〔　　〕第３回　８月１６日（土） 〔　　〕第４回　９月２０日（土）
連絡先（必須）	住所　　町名のみご記入ください 港区　（　　）
	TEL
メールアドレス	
申込み理由（任意）	

※申し込み時等にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程に基づき、適切に取り扱い、上記の事業の実施に使用させていただきます。

会場地図

麻布地区総合支所（第1回・第3回）
（港区六本木5-16-45）
2階　第3会議室



■東京メトロ日比谷線・都営大江戸線
「六本木駅」３番出口徒歩7分

■東京メトロ南北線・都営大江戸線
「麻布十番駅」７番出口徒歩10分

■東京メトロ南北線
「六本木一丁目駅」徒歩10分

■ちぃばす麻布ルート、田町ルート
「麻布地区総合支所前」徒歩0分

■都バス　反96、渋88
「六本木五丁目」徒歩3分

みなとパーク芝浦（港区芝浦1-16-1）

港区立男女平等参画センター（リーブラ）
多目的室（第2回）
芝浦区民協働スペース（第4回）



■JR「田町駅」東口徒歩５分
■都営地下鉄「三田駅」A６出口徒歩6分
■ちぃばす芝ルート・芝浦港南ルート
（品川駅港南口行「みなとパーク芝浦」徒歩0分
■ちぃばす芝浦港南ルート
（田町駅東口行）「芝浦一丁目」徒歩４分
■お台場レインボーバス「田町駅東口」徒歩７分
■都営交通「田町駅東口」徒歩６分

太陽光発電及び蓄電池グループ購入促進事業

みんなのおうちに太陽光

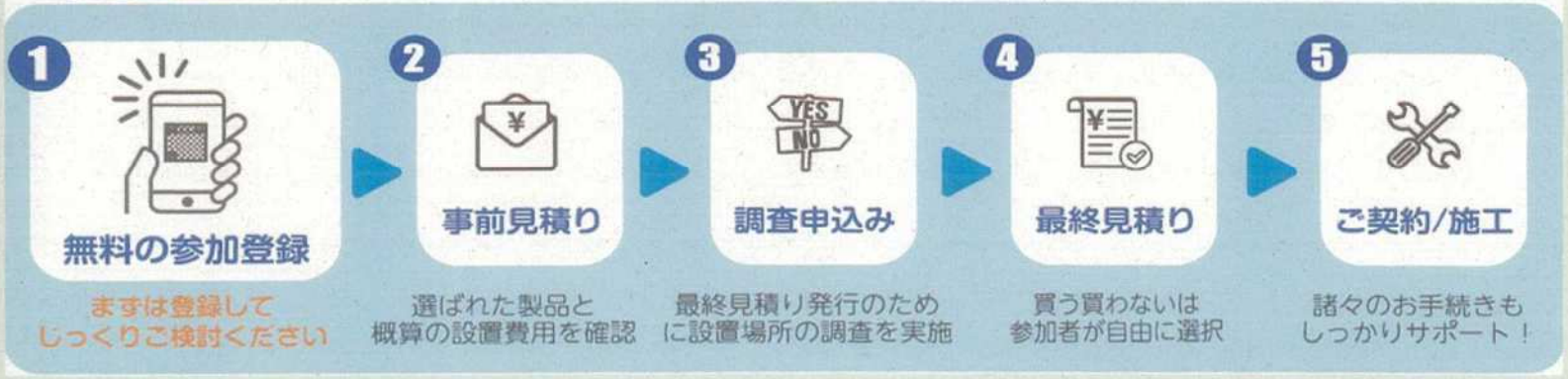
事業の背景

- 東京都は、2030年カーボンハーフの達成に向け、再生可能エネルギーの導入促進の一環とし、新築・既存住宅への太陽光発電設備や蓄電池の設置を強力に推進
- 太陽光発電設備及び蓄電池の導入に係る都民の負担を軽減するため、都と協定を締結する事業者（アイチューザー株式会社）が購入希望者を募集し、グループ（共同）購入によるスケールメリットにより購入価格の低減を可能とする仕組み

事業の流れ

登録は３分！
わかる範囲でOK！

参加登録から設置までの流れ



募集期間

- **第１回**
  ９月４日まで
- **第２回（予定）**
  10月15日から
  １月28日まで

- プランは、①太陽光発電設備のみ　②太陽光発電設備＋蓄電池　③蓄電池　から選べます。
- 東京都の補助金も併せて活用できます。

※　太陽光発電設備等のメーカー及び施工事業者は各回の入札で決まるため、製品や施工事業者は指定となります。

問合せ先

【グループ購入事業について】東京都環境局気候変動対策部家庭エネルギー対策課　：03-5388-3533
【参加登録について】　みんなのおうちに太陽光事務局（アイチューザー（株））　：0120-723-100

みんなのおうちに太陽光

東京都

住宅向け太陽光パネル・蓄電池等の共同購入事業

住宅用・事業用 10kW未満

太陽光パネル　蓄電池

つくる、ためる、つかう。

共同購入で賢く導入、家計を助けるエコライフ。



全国40の自治体で実施 参加登録累計 88,000 件突破

太陽光パネル既設の方 蓄電池だけでもOK

初期費用をかけずに設置可 ローンでもOK

2025年 9/4 募集期間 まで

まずは登録して、じっくりご検討ください

みんなのおうちに太陽光で、価格と安心のバランスを！

スケールメリットを活かした おトクな価格

製品・施工品質の確保 安心の保証

共同購入のおトクな割引率で購入いただけます

市場価格	共同購入	太陽光パネル+蓄電池		
約366万円	みんなのおうちに太陽光	約282万円	23.0%OFF※	

太陽光パネル 4.98kW、蓄電池の容量は 10kWh の一例　価格は税込金額です。

東京都の補助金と組み合わせてさらにおトクに!!

令和7年度補助金の場合

太陽光パネル(3kW)の場合	太陽光パネル(3kW)+蓄電池(10kWh)の場合	蓄電池(10kWh)の場合
総補助額最大45万円	総補助額最大165万円	総補助額最大120万円

補助金:45万円(太陽光)+ 120万円(蓄電池)

※補助金の詳細な交付要件等は右記のURLからHPをご覧ください。 https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/adiabatic_solor

東京都から都民の皆さまへ

東京都では、2030年カーボンハーフ、2050年ゼロエミッションの実現に向けて再生可能エネルギーの利用拡大を推進しています。

太陽光発電や蓄電池を設置すれば、CO_2の削減に貢献でき、電気代の節約や防災にも繋がります。

本事業は共同購入によるスケールメリットにより購入価格を低減する仕組みです。東京都の補助金も併せて利用できる場合がありますので、ぜひご活用ください！

HTT 電力をへらす つくる ためる Tokyo Tokyo

※ 太陽光パネルの割引率は、資源エネルギー庁より公表されているシステム費用平均値及び株式会社資源総合システムの調査結果を基に、4.98kWの場合で算出しております。また、蓄電池の割引率は、同社の調査結果を基に、10kWhの場合で算出しております。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。表示割引率は小数点第2位以下切り捨て。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。

みんなのおうちに太陽光

東京都

「みんなのおうちに太陽光」について

設置する建物が都内にあれば、どなたでもご参加いただけます。

簡単な無料登録で、安心・おトクな見積りを確認いただけます。

施工を担う販売施工事業者は、事前に厳しい審査を通過しています。

ご検討から契約・設置まで、一貫したサポートでお手間を軽減します。

安心の製品保証・施工/災害補償！

- 20年 パネル
- 15年 システム
- 10年 蓄電池
- 10年 施工
- 10年 災害

充実のオプション！

- ソーラーカーポート
- エコキュート
- HEMS
- V2H
- 屋根修繕

選べる施工費込みの設置プラン

1 太陽光パネル 4.98kW

23.0%OFF

市場価格1,601,716円

▼

1,233,321円

2 太陽光パネル＋蓄電池 4.98kW 10kWh

23.0%OFF

市場価格3,669,559円

▼

2,825,561円

3 蓄電池 10kWh

25.5%OFF

市場価格2,196,612円

▼

1,635,000円

蓄電池だけでもご参加いただけます！

・月々の電気代削減に
・電気代の高騰対策に
・万が一の災害対策に



共同購入で、"安心"・"おトク"に蓄電池を設置しませんか？

太陽光パネルや蓄電池の設置容量により、価格や割引率は変動します。価格は税込金額です。

登録は3分！わかる範囲でOK！

参加登録から設置までの流れ

① 無料の参加登録



まずは登録して、じっくりご検討ください

登録は2025年 9/4 まで

② 事前見積り

選ばれた製品と概算価格を確認

4月上旬から

③ 調査申込み

詳細なお見積りをご希望の方は設置場所の調査にお申し込み※

④ 最終見積り

買う買わないは、各参加者が**自由に選択**

⑤ ご契約/施工

・補助金などのお手続きもサポート
・ローンなどのお支払い方法にも対応

※ 調査申込み時に3,000円の費用がかかりますが、ご契約の有無に関わらず追って皆さまにお返しをしております。

お問い合わせ窓口

みんなのおうちに太陽光事務局

0120-723-100

受付時間：10:00～18:00（土・日・祝日を除く）

参加登録・詳しい情報は事業サイトからご確認を

東京都　みんなのおうちに太陽光　検索

https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home

本事業は東京都とアイチューザー(株)が協定を締結して実施しています。

防災備蓄倉庫を整備し、災害時に共助の力を！

～防災備蓄倉庫を設置･修繕する町会･自治会を支援します～

東京都は、地域における備蓄環境の整備を後押しし、災害時に共助の力を発揮できるよう、町会・自治会の防災用備蓄倉庫の購入・設置及び修繕に係る費用を支援します。ぜひ、ご活用ください。

設置



【対象経費】

- ✓ 運搬・設置・工事・撤去に係る費用
- ✓ 建築確認に係る費用
- ✓ 付属する備品（鍵、棚、名入れなど）の購入・設置等に係る費用

修繕



【対象経費】

- ✓ 防災備蓄倉庫の修繕に係る費用
- ✓ （新たに棚を設置するなど）倉庫の備蓄機能の強化に係る費用

対　象	**都内に所在する単一町会・自治会　２００町会・自治会**
助成額	**上限70万円まで、助成対象経費の１０／１０** ※他の制度による補助等の対象となる、又は対象となっている経費がある場合、助成金の総額は助成対象経費及び70万円を超えることはできません。
その他	✓ **本助成は資機材の格納を対象としており、それ以外の備蓄は対象外です。** ✓ **申請に当たり、設置場所の確保と許可を得ることを事前にお願いします。設置調整に関するご相談は受けかねますので、ご了承ください。**

募集スケジュール

	申請受付期間	申請書類原本の提出期限	交付決定予定	事業実施期間（設置・修繕完了日）
第1回	令和７年７月７日（月）～７月３１日（木）	８月15日（金）	９月上旬	交付決定日以降～令和８年１月30日（金）
第２回	８月１日（金）～８月２９日（金）	９月12日（金）	10月上旬	
第３回	９月１日（月）～９月30日（火）	10月15日（水）	11月上旬	
第4回	10月１日（水）～10月31日（金）	11月14日（金）	12月上旬	

お問合せ

東京都生活文化局
都民生活部
地域活動推進課

☎ 03-5388-3166
✉ S1161202@section.metro.tokyo.jp

詳細はこちら

電子回覧板やＱＲコード決済の導入を通じ
町会･自治会運営の活性化や効率化を応援します！

東京都は、デジタル技術を活用して情報の伝達や共有を行うことができる電子回覧板やQRコード決済を用いた町会費の徴収を支援します。
ぜひ、ご活用ください。

電子回覧板



【対象経費】

電子回覧板の利用に伴う
①初期（設定）費用
②システム利用料

ＱＲコード決済



【対象経費】

町会費の徴収にQRコード決済を利用するのに必要な
①初期（設定）費用
②サービス利用料
③決済手数料

対　象	**都内に所在する単一町会・自治会**
助成率	**助成対象経費の１０／１０** ※最長12か月とし、申請があった年度の４月１日から３月31日まで
その他	✓電子回覧板は、情報共有や一斉の情報発信が可能なアプリケーションが対象となります。 ✓ＱＲコード決済の導入は、町会費の徴収に伴う決済に限られます。イベント等での物品販売やサービス提供に伴う金銭や募金における金銭の授受等は対象となりません。

募集スケジュール

	申請受付期間	交付決定予定	事業実施期間
第１回	令和７年７月１４日（月）～７月２５日（金）	9月上旬	令和７年４月１日（火）～令和８年３月３１日（火）
第２回	令和７年８月１８日（月）～８月２９日（金）	10月上旬	

お問合せ

東京都生活文化局都民生活部地域活動推進課
☎　03-5388-3166
✉　S1161202@section.metro.tokyo.jp

詳細はこちら

令和７年５月２７日

各町会及び自治会、商店街　各位

港区麻布地区総合支所
協働推進課長　池　端　隼　人

「麻布街ガチャ」の出店について（ご案内）

日頃から麻布地区総合支所（以下「当支所」という。）の事業にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。

当支所は、麻布地区の知る人ぞ知る魅力を発信するため、有志の区民と協力し、麻布地区にまつわるオリジナルのカプセルトイ「麻布街ガチャ」を開発及び販売するプロジェクト（以下「本プロジェクト」という。）に取り組んでおります。

本プロジェクトをさらに推し進めるため、昨年度に引き続き、麻布地区で行われるお祭りやイベント（以下「イベント」という。）において、「麻布街ガチャ」を積極的に出店したく考えております。

つきましては、下記のとおりご案内いたします。ご興味がある際にはお申込みいただきますよう、よろしくお願いいたします。

記

１　出店可能時期

令和７年６月１日以降

２　販売価格

３００円（税込）

※売上は港区財源に加入し、他団体等の利益とはいたしません。

３　麻布街ガチャ概要

別紙のとおり

４　申し込み

出店希望日の１か月前までに裏面記載の電話又はメールにて、ご連絡をお願いいたします。

５　その他

（１）出店については申込み後にスケジュールを調整いたしますので、希望される全てのイベントに出店できるわけではございません。

（２）申込み後にお打合せの上、出店の可否を決定いたします。

（３）当日の麻布街ガチャ機械の運搬（麻布支所⇔イベント会場）について、可能であれば運搬車両のご用意を頂けますとありがたく存じます。

担当　港区麻布地区総合支所協働推進課
糟谷、塩見、窪田、熊澤
電話　5114-8812（直通）
メール　minato78@city.minato.tokyo.jp

別紙

麻布街ガチャ概要

■第１弾（全９種）



・六本木ヒルズ（森タワー）
・「坂の聖地」
・がま池のガマガエル
・東麻布かかし
・防災キャラクター「あざぶぅ」
・きみちゃん像
・地域事業活性化プロジェクト
　ロゴ
・西麻布交差点標識
・六本木交差点看板

■第２弾（全５種）



・六本木交差点標識
・日本経緯度原点
・安藤記念教会
・国立新美術館
・麻布坂カレー

令和７年５月吉日

町会・自治会長　様

港　　区　　長
港区内各消防署長
港区内各消防団長

第７０回港区内消防団ポンプ操法大会実施のご案内

平素より、港区の防災行政にご理解とご協力を賜り誠にありがとうございます。皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

このたび、第７０回港区内消防団ポンプ操法大会を下記のとおり実施する運びとなりました。消防団は、災害等から地域を守るため、また、地域の防災力の向上のため、日夜訓練に励んでおります。

つきましては、貴会の地域の消防団員激励のため、ご来席くださいますようご案内申し上げます。

ご多忙中とは存じますが、よろしくお願いいたします。

記

１　日　　時　　令和７年６月１５日（日）
午前９時００分～１２時００分（雨天決行）

２　会　　場　　区立芝公園（港区芝公園四丁目８番）
＊ なお、会場には駐車場がありませんので、
お車でのご来場はご遠慮願います。

〈問合せ先〉
港区防災危機管理室防災課地域防災支援係　佐々木、山川
電話：３５７８－２５１７

港区内消防団ポンプ操法大会会場案内図



港区立芝公園：港区芝公園四丁目８番

《会場へは公共の交通機関をご利用ください。》

都営三田線　芝公園駅　A4 出口より　徒歩約３分

都営大江戸線　赤羽橋駅　赤羽橋口から　徒歩約６分

都営浅草線　大門駅　A3 出口より　徒歩約１０分



これからの人生をもっとアクティブに！



～フレイル予防で延ばそう、健康寿命～

人生100年時代、いつまでもいきいきと豊かな人生を過ごすために大切なのが
“フレイル予防”をして健康寿命を伸ばすこと。
もしも「このごろ、少し弱ってきたな…」と感じても、適切に対処すれば改善することができます。
あなたもこのページをめくって、アクティブシニアを目指しましょう！

フレイルとは？

老化と慢性疾患が積み重なることで**脆弱**（ぜいじゃく）となり、病気などの身体ストレスによって、転倒・要介護・入院・死亡などに陥りやすくなり、**生活の自立が損なわれやすい**状態で、食事や運動、病気の治療によって**健康に戻ることが可能**な状態です。
フレイル予防には**「運動」「栄養」「社会参加」**の３つのアプローチが大切です。

港区の運動プログラムが効果あり！



港区の介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民の皆さん※の体力が、向上したことが明らかになりました。

※2023年度の区内の各施設（いきいきプラザ等）で実施された介護予防事業の運動プログラムに参加した男女4747名

下のグラフは**TUGテストと椅子立ち座りテスト**、それぞれの測定結果について教室参加前と参加後を比較したものです。
いずれも男女ともに参加後の測定で**改善**が見られ、**歩行能力、機能的移動能力、平衡機能、脚筋力が向上**したことがわかります。
このことから、2023年度に港区で実施した高齢者向け介護予防事業は、**参加者の生活機能向上に役立った**といえます。

TUG※テスト



座った姿勢から3m先の目標物を回って再び座るまでの時間を計測し、歩行能力、機能的移動能力を判定します。

※Timed Up & Go

■事前 ■事後 P<0.05



椅子立ち座りテスト



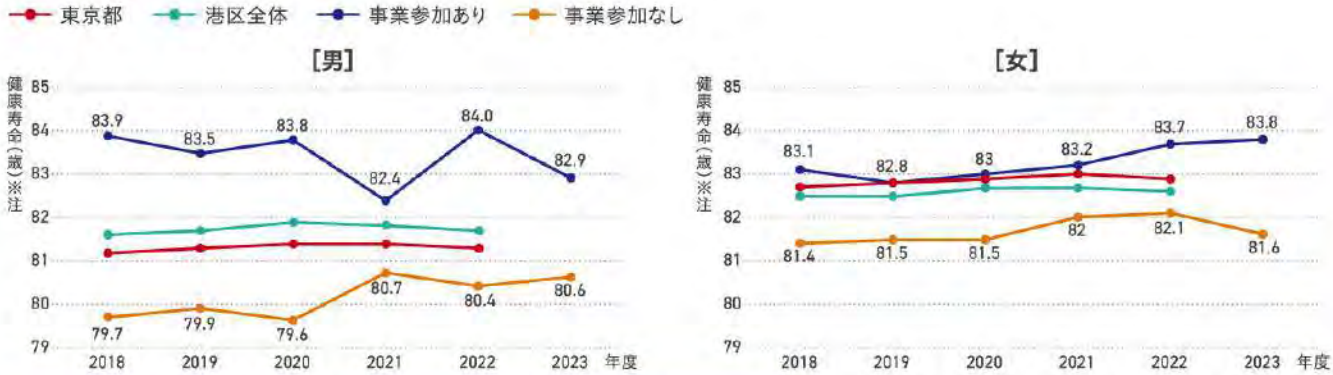
5回の立ち座り動作を連続して繰り返す間の所要時間を計測し、脚筋力、平衡機能を評価します。

■事前 ■事後 P<0.05



港区民の健康寿命は東京都の平均よりも長い？

このグラフは各年度に要支援1以上の認定を受けた時点の年齢（平均）を示したものです。男女とも、2018年度以降は**港区の介護予防事業に参加した人の健康寿命が、東京都の平均よりも長く**なっていることがわかります。



健康寿命とは？ 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

出典：東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」

※注　65歳の人が、何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年数を平均的に表したもの（東京都保健医療局）。グラフは、65歳健康寿命（歳）＝65歳＋65歳平均自立期間（要支援1以上の認定を受けるまでの平均自立期間で算出した場合）

あなたは大丈夫?

フレイルチェックしてみよう!

今すぐ、自分で、カンタンにできる!



【指輪っかテスト】

特別な計測機器などを使わずに、自分の指を使って筋肉量を測る簡易的なチェック方法です。
これによりサルコペニア(加齢による筋肉の衰え)の危険度がわかります。

転倒や骨折のリスク大!



椅子に座り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を両手の親指と人差し指で軽く囲みます。



サルコペニアとは? 加齢に伴い、骨格筋の量が低下し、筋力や身体機能が低下した状態(厚生労働省定義)



サルコペニアの危険度が高くなると、
転倒や骨折など、フレイルにつながる様々なリスクが高まることがわかっています。

参考:ストップフレイル「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」監修:飯島 勝矢 教授(東京大学 高齢社会総合研究機構)



港区の運動プログラムに参加して身体機能向上を図りましょう!

参加費無料



[港区で実施している無料介護予防事業の運動プログラム例]

はじめてのマシントレーニング講座



運動の機会がなく、筋力や体力の低下が見られる人に、マシンを使用することで、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

健康トレーニング



楽しく体を動かしながら、筋力や柔軟性、バランス能力の向上を図ります。トレーニングを続けることで、生活機能の向上につながります。

膝痛予防改善教室

筋力アップによる膝痛の予防・改善を図ります。

動きやすいからだづくり

脊柱中心のコンディショニングと日常生活動作改善トレーニングを行い、動きやすいからだと局所疲労による痛みを伴いやすい動作の改善を図ります。

水中トレーニング講座

プールにおいて、水の浮力を利用することにより、関節や下肢の負担を軽減しながら、体力、筋力強化を目指します。

みんなの食と健口(けんこう)講座

噛む力や飲み込む力などの口腔機能向上と口腔衛生、栄養状態の改善を図ります。



マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

**他にもたくさんのプログラムがありますので、
参加希望の人は裏表紙に掲載の施設にお問い合せください。**

※一部のプログラムには参加要件があります。

[港区介護予防事業実施施設&高齢者相談センターご紹介]

●いきいきプラザ 他

区内に住む60歳以上の人が無料で参加できる介護予防事業(教室等)を実施しており、趣味やレクリエーション、学習活動、介護予防や健康づくり、区民の交流や地域活動の場として、利用できる施設です。利用の際には簡単な登録が必要です。

※施設により実施する教室・プログラムが異なります。一部65歳から参加の教室もあります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

◎芝地区

1. **三田いきいきプラザ**
   芝4-1-17／03-3452-9421
2. **神明いきいきプラザ**
   浜松町1-6-7／03-3436-2500
3. **虎ノ門いきいきプラザ(とらトピア)**
   虎ノ門1-21-10／03-3539-2941

◎麻布地区

4. **南麻布いきいきプラザ**
   南麻布1-5-26／03-5232-9671
5. **ありすいきいきプラザ**
   南麻布4-6-7／03-3444-3656
6. **麻布いきいきプラザ**
   元麻布3-9-6／03-3408-7888
7. **西麻布いきいきプラザ**
   西麻布2-13-3／03-3486-9166
8. **飯倉いきいきプラザ**
   東麻布2-16-11／03-3583-6366

◎赤坂地区

9. **赤坂いきいきプラザ**
   赤坂6-4-8／03-3583-1207
10. **青山いきいきプラザ**
    南青山2-16-5／03-3403-2011
11. **青南いきいきプラザ**
    南青山4-10-1／03-3423-4920
12. **健康増進センター(ヘルシーナ)**
    赤坂4-18-13／03-5413-2717



◎高輪地区

13. **豊岡いきいきプラザ**
    三田5-7-7／03-3453-1591
14. **高輪いきいきプラザ**
    高輪3-18-15／03-3449-1643
15. **白金いきいきプラザ**
    白金3-10-12／03-3441-3680
16. **白金台いきいきプラザ**
    白金台4-8-5／03-3440-4627
17. **神応いきいきプラザ**
    白金6-9-5／03-5422-8848

◎芝浦港南地区

18. **港南いきいきプラザ(ゆとりーむ)**
    港南4-2-1／03-3450-9915
19. **台場高齢者在宅サービスセンター**
    台場1-5-5／03-5531-0520
20. **芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ(あいぷら)**
    芝浦4-20-1／03-5443-7338
21. **介護予防総合センター(ラクっちゃ)**
    芝浦1-16-1／03-3456-4157
22. **港区スポーツセンター**
    芝浦1-16-1／03-3452-4151



●高齢者相談センター

地域の高齢者や介護をしている家族のための総合的な相談・支援の窓口です。どんな些細なことでも気になることがあれば、ぜひご連絡ください。

施設名	所在地	電話番号	相談区域
A 芝地区 高齢者相談センター	芝3-24-5	03-5232-0840	芝、海岸1丁目、東新橋、新橋、西新橋、三田1～3丁目、浜松町、芝大門、芝公園、虎ノ門、愛宕
B 麻布地区 高齢者相談センター	南麻布1-5-26	03-3453-8032	東麻布、麻布台、麻布狸穴町、麻布永坂町、麻布十番、南麻布、元麻布、西麻布、六本木
C 赤坂地区 高齢者相談センター	北青山1-6-1	03-5410-3415	元赤坂、赤坂、南青山、北青山
D 高輪地区 高齢者相談センター	白金台5-20-5	03-3449-9669	三田4・5丁目、高輪、白金、白金台
E 芝浦港南地区 高齢者相談センター	港南3-3-23	03-3450-5905	芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場

港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」

〒105-0023 港区芝浦一丁目16番1号 みなとパーク芝浦2F

TEL.03-3456-4157



※掲載内容は2025年3月1日現在の情報です

東京都議会



Licensed by TOKYO TOWER

議員選挙

ふみだそう　あなたの一歩で　変わる未来

投票日

令和7年

6月22日(日)

※芝地区総合支所（港区役所）
1階ロビーに、共通投票所を開設します。

期日前投票

令和7年

6月14日(土)
～
6月21日(土)

※芝地区総合支所（港区役所）は午後9時まで。
その他の期日前投票所は午後8時まで。

03-3578-2766

港区選挙管理委員会

Azabu

麻布イベントカレンダー

令和 7 (2025)年 6 月

麻布地区総合支所のSNSはコチラ

X　Instagram

日付		イベント
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	保 ちょこっと立ち寄りカフェ「カーレット」 13：30～15：30　飯倉いきいきプラザ 窓 窓口延長日（～19：00）
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	窓 窓口延長日（～19：00）
12	木	保 ちょこっと立ち寄りカフェ 「コンサート　サキソレンジャー」 13：30～15：30　ありすいきいきプラザ 協 六本木安全安心プロジェクト 15：00～16：00　三河台公園
13	金	協 六本木安全安心プロジェクト(予備日) 15：00～16：00　三河台公園 他 六本木をきれいにする会 19：30～20：30　三河台公園
14	土	ま いきもの探しをしてみよう （親子でエコっとプロジェクト） 午前の部　10：00～　午後の部　13：30～ アークヒルズ仙石山タワー
15	日	

日付		イベント
16	月	
17	火	
18	水	窓 窓口延長日（～19：00）
19	木	保 ちょこっと立ち寄りカフェ 「笑いヨガ」 13：30～15：30　西麻布いきいきプラザ
20	金	他 わが街クリーン作戦 20：00～21：00　圓林寺
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	保 ちょこっと立ち寄りカフェ 「ミニキャンバスに絵を描こう」（定員 30 名） 13：30～15：30　南麻布いきいきプラザ 管 認知症予防　頭にからだに e スポーツ体験会 13：30～15：30　ありすいきいきプラザ 窓 窓口延長日（～19：00）
26	木	管 「姿勢のいい街　麻布」いい姿勢で歩く動く教室 10：00～11：30　西麻布いきいきプラザ
27	金	管 「姿勢のいい街　麻布」いい姿勢で歩く動く教室 10：00～11：00　飯倉いきいきプラザ 他 六本木をきれいにする会 19：30～20：30　三河台公園
28	土	保 ちょこっと立ち寄りカフェ 「歴史を語る X」 13：30～15：30　麻布いきいきプラザ
29	日	
30	月	

※スケジュールは変更することもあります。随時 X（旧 Twitter）で更新しますのでご確認ください。

【お問合せ先】 イベントには事前申込み制のものもあります。詳細は区ホームページでご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

管 管理課管理係	☎5114-8811	施 管理課施設運営担当	☎5114-8805	協 協働推進課協働推進係	☎5114-8802
政 協働推進課地区政策担当	☎5114-8812	ま まちづくり課まちづくり係	☎5114-8815	土 まちづくり課土木担当	☎5114-8803
窓 区民課窓口サービス係	☎5114-8821	保 区民課保健福祉係	☎5114-8822	生 区民課生活福祉係	☎5114-8823

発行：港区麻布地区総合支所（〒106-8515 港区六本木 5-16-45）