令和７年度町会・自治会まるごとデジタル支援

町会・自治会のホームページを作ってみませんか？



ホームページ作成講座への参加団体を募集しています。

この講座を3回通して受講すれば町会・自治会のホームページを開設できます！

簡単にホームページが開設できる無料ツール（Google Site）を活用し、講座内でホームページを一緒に開設していきます。

募集対象

町会・自治会で
- ✓主に広報を担当している方
- ✓ホームページ作成にご興味のある方

場所 **芝浦区民協働スペース**（みなとパーク芝浦1階）

定員 5団体程度

ホームページの見直しを考えている方もぜひご参加ください！

講座内容・日時

第1回	**8/6**（水） 14:00～17:00	ホームページの基礎 ホームページ作成ツール（Google Site）の説明　等
第2回	**8/20**（水） 14:00～17:00	ホームページ作成ツールの操作、作成　等 ※ホームページに掲載する写真データや文章等をご準備いただきます。
第3回	**8/29**（金） 14:00～17:00	第2回に引き続きホームページの作成　等 作成したホームページの発表、開設

申込み方法

港区　産業・地域振興支援部　地域振興課　に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。同封した申し込み用紙をご利用ください。

持参するもの

パソコン

お願い

可能であれば、事前に町会・自治会内でホームページを作成することについて、承諾を得ておいてください。



問合せ

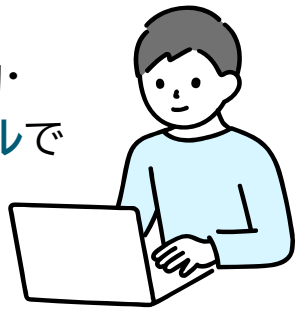
港区　産業・地域振興支援部　地域振興課　区民協働・町会自治会支援担当
電話：03-3578-2197　FAX：03-3438-8252
メール：minato03@city.minato.tokyo.jp

令和7年度

町会・自治会まるごとデジタル支援

ホームページ作成講座
申込用紙

申込み方法



港区　産業・地域振興支援部　地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当宛てに**電話、FAXまたはメール**でお申し込みください。

電話番号 03-3578-2197　**FAX** 03-3438-8252

メール minato03@city.minato.tokyo.jp
メールの場合は、以下の必要事項をメール本文に書いて送付ください。
件名は「【町会・自治会名】 ホームページ作成講座申込」でお願いします。

申込み期限　令和7年**8月1日(金)まで**
※お申込み順に受け付けます　※参加が決定したら、お申し込み者にご連絡します

必要事項をご記入ください。



町会・自治会名	
氏名(役職)	
住所	
電話番号	
メールアドレス	
講座参加人数	

講座内容等のお問合せ
港区　産業・地域振興支援部　地域振興課　区民協働・町会自治会支援担当
電話:03-3578-2197

令和７年度町会・自治会まるごとデジタル支援

町会・自治会の活動を デジタル化でもっと便利にしませんか？

講座内容や日時、場所を町会・自治会が指定できる デジタル出張講座への参加団体を募集します。

スマホ・タブレットの操作方法やLINEでの連絡方法、デジタル回覧板の活用方法など、皆様が知りたい内容に合わせて出張講座を実施します！

募集対象
町会・自治会
（複数名で伺いますので、町会内でご興味のある方を集めて、ぜひお申込みください。）

場所
町会会館や、お近くの区民協働スペース等
※区民協働スペースは区が予約します。

定員
10団体程度

準備するもの
スマホやタブレット

申込方法
港区産業・地域振興支援部地域振興課に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。
同封した申し込み用紙をご利用ください。
概ね2か月前までに候補日をご提示ください。

日時
令和7年7月から令和8年3月までで町会・自治会の指定する日時（夜間、土日も含みます。）

お知らせ
スマホやタブレットをご持参できない場合は、事前にご相談ください。講座中に限り、端末の貸し出しをいたします。



講座（例）	内容
スマホ・タブレットの操作方法	○操作方法の説明 ○区の便利なアプリやSNSの紹介 ○Googleアカウント（メール等）の作成
LINE基礎	○便利な機能の紹介 ○会員間の連絡手段としての活用方法
デジタル回覧板	○機能の紹介 ○操作方法の説明

問合せ
港区 産業・地域振興支援部　地域振興課　区民協働・町会自治会支援担当
電話 03-3578-2197　FAX 03-3438-8252　メール minato03@city.minato.tokyo.jp

令和7年度　町会・自治会まるごとデジタル支援

デジタル出張講座
申込用紙



申込み方法　港区　産業・地域振興支援部　地域振興課　宛てに電話、FAXまたはメールでお申込みください。

電話番号　03-3578-2197　　FAX　03-3438-8252

メール　minato03@city.minato.tokyo.jp

メールの場合は、以下の必要事項をメール本文に書いて送付ください。
件名は「【町会・自治会名】 デジタル出張講座申込」でお願いします。

※　お申込み順に受け付けます。
※　日程の調整や相談内容について、申込者の方にご連絡することがあります。

必要事項をご記入ください。

町会・自治会名	
氏名（役職）	
住所	
電話番号	
メールアドレス	
場所	
講座内容 （知りたい内容）	
希望日時	月　日（　）　時　分
	月　日（　）　時　分
	月　日（　）　時　分

問合せ　港区　産業・地域振興支援部　地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当
電話：03-3578-2197

高齢者のみなさん

こんなとき、熱中症に気をつけて！

監修
国立国際医療研究センター
特任国際臨床研究推進部長
和田耕治

気温が高い（28℃以上）





体温調節のはたらきが
追いつかない

湿度が高い（70％以上）



気温だけでなく、
湿度にも注目を



暑さ慣れしていない



急に暑くなる５月や
梅雨明けなどにも熱中症に
なりやすい

日ざしが強い



地面からの照り返しにも注意

風がない



汗が蒸発しにくく、
体に熱がこもる

暑い夜が続く



数日かけて衰弱し、室内や
夜間に倒れることも

熱帯夜の翌日



寝不足が続くなどで体調がよくないときは休息を

熱中症は命を落とすこともある危険な病気です。高齢になると、からだの変化のせいで、熱中症にかかりやすくなりますが、居宅生活が続くとからだが衰えるなどから、より注意が必要です。

暮らしのなかでできる予防策をご紹介します。参考にして、熱中症にかからないようにしましょう。

港　区

高齢者はとくに注意してほしい熱中症

熱中症とは、暑い環境により体の水分が不足し、水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節ができなくなり、死にいたる危険もある病気です。

とくに注意が必要な３つの理由

1 暑さを感じにくい

高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなり、高体温や脱水症状になりやすいです。

2 水分が不足しがち

高齢者は体内の水分量が少なくなっているため、脱水症状になりやすいです。

3 汗をあまりかかない

高齢になると、発汗の始まりが遅くなったり、発汗量が少なかったりするため、熱がからだにたまりやすくなります。

予防法を知っていれば熱中症は防げる

熱中症は
日ごろのちょっとした配慮で
防ぐことができます。

こまめに水分をとりましょう

のどが渇いていなくても、１日１リットル以上の水やお茶を飲みましょう。暑いときは、夜間も含め、２～３時間おきにコップ１杯程度の水分を。

汗をかいたら、スポーツドリンクや塩分（0.1～0.2%）の入った水、梅干し入りの番茶など、塩分も一緒にとります。ただし、病気などで水分や塩分に制限のある人は主治医と相談してください。



食塩水の作り方

１リットルの水に指先でつまんだほど（１～２ｇ）の食塩を加える。

●水を飲みながら梅干しを１個とる程度でも同じ効果が得られます。



体調の変化に気をつけましょう

体調の変化に注意し、暑さをがまんしたり、無理に出かけたりしないようにしましょう。少しでも不調を感じたら休むようにし、いつも以上に十分な休息をとりましょう。高齢者は数日かけて熱中症にかかるおそれがあります。

体温を測り、普段より高くなっていたら水分をとって、体を冷やしましょう。



エアコンなどを上手に使いましょう

高齢者では室内での熱中症が多くなります。節電も大切ですが、熱中症は命にかかわります。エアコンや扇風機を上手に使って部屋の温度に気を配りましょう。エアコンから出る冷たい空気を扇風機で循環させると、部屋全体を効果的に涼しくできます。

高齢者になると暑さを感じにくくなりますので、温度計と湿度計を部屋に置いてときどき確認し、温度は28℃より低く、湿度は70%より低くなるようにしましょう。湿度が上昇すると、汗が蒸発しにくくなり、体温が上がります。気温だけでなく、湿度にも注意してください。

家のなかが暑くなりすぎる場合は、図書館などの公共施設に行くのもひとつの方法です。また、暑い時間帯にシャワーを浴びるのも良いでしょう。





自宅にエアコンがない等の高齢者世帯に

エアコン購入設置費用を助成しています！

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは各高齢者相談センターへ電話でご連絡ください。

◆受付窓口

各高齢者相談センター	
芝	☎ (5232)0840
麻布	☎ (3453)8032
赤坂	☎ (5410)3415
高輪	☎ (3449)9669
芝浦港南	☎ (3450)5905

港区ホームページ
でもご確認ください

問い合せ先　港区高齢者支援課在宅支援係
☎ (3578)2400 ～ 2406

食事はしっかりとりましょう

食欲がなくても、何か口にしましょう。食欲不振から体力が落ちると、熱中症にかかりやすくなります。

【こんなメニューをおすすめします】

夏バテ予防に
豚肉・
大豆食品など



エネルギーがとれる
牛乳・プリンなど



ビタミンＣが豊富
野菜・
果物など



食べやすい
ゼリーなど



涼しい服装をこころがけましょう

風通しのよい、汗の乾きやすい麻や綿などの素材の服を選びましょう。扇子（せんす）やうちわであおぐと涼しさを感じることができます。おでかけのときは、つばのついた帽子や日傘で日よけを忘れずに。

【こんな服装や持ちものをおすすめします】

日よけ
つばのついた帽子・
日傘など



風通し
麻や綿など
の素材の服は
風通しがよく、汗も速く乾く



風をおこす
扇子・うちわなど



水筒
いつでも
水分補給できる

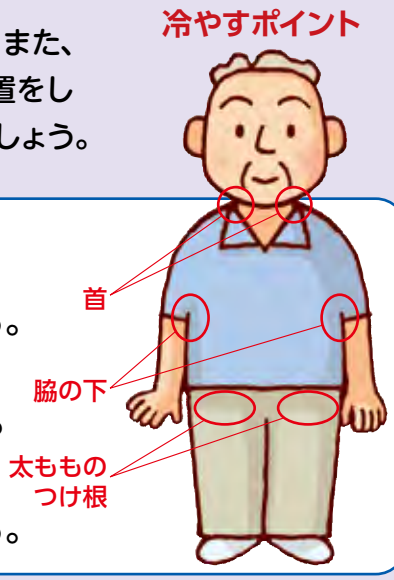


熱中症にかかったときは、すぐに応急処置を

熱中症は早い段階での対処が大切です。熱中症かなと思ったら、また、熱中症と思われる症状の人がいたら、ただちに次のような応急処置をしましょう。また、熱中症は急に悪化することがありますので注意しましょう。

熱中症の基本的な応急処置

- 風通しのよい日陰や冷房の効いている場所に移動する。
- 衣服をゆるめて、体を楽にする。
- 体に水をかける、冷やしたタオルや氷で首、脇の下や太ももものつけ根を冷やす。
- 食塩水（0.1 ～ 0.2%）やスポーツドリンクを飲ませる。



軽い症状

注意してください！

- めまいや立ちくらみがある
- ふくらはぎやおなかの筋肉がけいれんする
- いつもより元気がない
- 食欲がない
- うとうと居眠りをする
- 汗がふいてもふいてもでてくる



水分や塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は医療機関に行きましょう。

やや重い症状

危険な状態です！

- だるい
- 頭痛がある
- 吐き気がする
- おう吐する



水分や塩分をとってください。自力で飲むことができない場合は急いで医療機関に行きましょう。

重い症状

緊急事態です！

- 意識がない
- 言動がおかしい
- 呼吸が速い
- 手足が動かない
- 体温が高い
- 体がひきつけを起こす



すぐに救急車を呼び、担当者の応急処置の指示に従ってください。救急車が到着するまでの間、体を冷やしましょう。

救急車を呼ぶときの電話番号は **119** 番 です			
お住まいの地域の救急相談窓口の電話番号			
助けになってくれる人の名前（電話番号）	（　　）		
家の住所		家の電話番号	

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

禁無断転載ⓒ東京法規出版
HE153150-Y16-1786674
刊行物発行番号　2025041-3721

熱中症を予防しましょう

65歳以上の方の熱中症被害が多数報告されています。
病気等で体力が低下している人は特に注意が必要です。

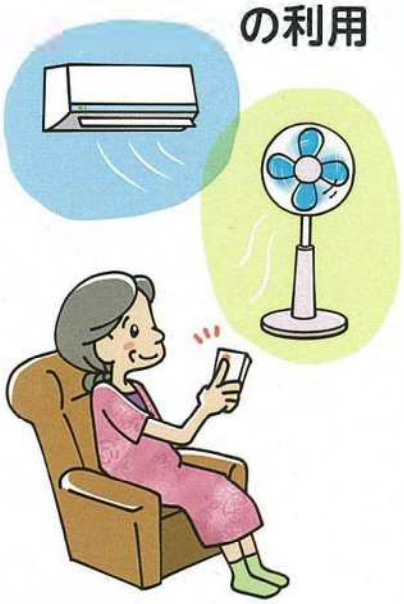
ポイント①

のどが渇く前の
水分補給



ポイント②

エアコン・扇風機
の利用



ポイント③

バランスの良い食事と
体力づくり



熱中症かなと思ったら…

涼しい場所へ行って**水分と塩分を補給**しましょう。
それでも**回復しない時は救急車**を!!

▶▶ 救急車を呼ぶか迷うときは **#7119**（東京消防庁救急相談センター）

自宅にエアコンがない高齢者世帯に
エアコン購入設置費用を助成しています!

助成を受けるには住民税非課税であること等の要件があります。詳しくは下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先：港区高齢者支援課在宅支援係 TEL.(3578)2400～2406

港区

20250401

入場無料

第45回

男女平等参画フェスタ in リーブラ 2025



“私”がひらく現在・未来

前夜祭・主講演

『社会のどこへもスポットライトを ～物語で綴る「多様な存在」～』

6/27(金) 19:00～20:30(開場18:30)

吉田 恵里香さん　脚本家・小説家



2025年

6月28日(土)

- 開会式　10:00～（1F リーブラホール前）
- 展　示　10:00～16:00
- ステージ　10:30～17:20

6月29日(日)

- 展　示　10:00～16:00
- ステージ　10:00～17:10
- 閉会式　15:45～（2F 交流コーナー）

一緒に男女平等参画社会を考えよう！



企　画

- 企画1　学ぼうジェンダー パネル展
- 企画2　みんなで楽しもう！ りぶらミニ縁日（えんにち）
- 企画3　会場を回ろう！ りぶらスタンプラリー

1 ステージ
ステージ企画

2 展示
販売・体験

3 講座
ワークショップ

4 軽食
お茶会

港区立男女平等参画センター（リーブラ）

〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
TEL:03-3456-4149 FAX:03-3456-1254
https://www.minatolibra.jp
SNS:@libraminato

●フェスタ特設WEBサイト
https://www.minatolibra.jp/festa2025/

主催　男女平等参画フェスタinリーブラ2025実行委員会
このイベントは港区立男女平等参画センター（リーブラ）利用者と港区が協働で企画・運営します。

アクセス
- ●JR「田町駅」東口（芝浦口）　徒歩5分
- ●都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口　徒歩6分
- ●ちいばす　芝ルート・芝浦港南ルート「みなとパーク芝浦」　徒歩0分
  芝浦港南ルート「芝浦一丁目」　徒歩4分
- ●都営バス（田92・99）「田町駅東口」　徒歩6分



主講演講座

参加申込 **事前申込制、先着順**

■申込開始:5月15日(木)～
事前申込制・先着順
※申込先は下記参照

一時保育 **事前申込制、先着順、定員あり**

【対象】4カ月～就学前　・締切:6月16日(月)
※お申込みの際は、お子さんの「性別」「月年齢」をお知らせください。

■個人情報保護について:
各講座・ワークショップ主催団体個人情報保護方針に準じます。各主催団体にご確認ください。

前夜祭・主講演

2025年 **6/27(金)**

時間 19:00～20:30(開場18:30)
場所 リーブラホール
定員 200名
申込 事前に電話、ホームページ、リーブラ窓口(みなとパーク芝浦2階)にてお申し込みください。(下記参照)

『社会のどこへもスポットライトを～物語で綴る「多様な存在」～』

手話通訳あり



吉田 恵里香さん　脚本家・小説家

1987年生まれ。神奈川県出身。主な脚本執筆作に連続テレビ小説『虎に翼』、映画『ヒロイン失格』、ドラマ『30歳まで童貞だと魔法使いになれるらしい』『君の花になる』など。ドラマ『恋せぬふたり』で第40回向田邦子賞・第77回文化庁芸術祭優秀賞を受賞。アニメ『ぼっち・ざ・ろっく!』で第9回ATA最優秀脚色賞を受賞。

※本講演は事前申込制ですが、開始直前に空席がある場合、当日参加も可能です。空席状況によって、18:30からリーブラホールにて当日参加用の整理券を配付いたします。
※講演開始10分(19:10)以降の入場はできません。予めご了承ください。

講座・ワークショップ

場所 学習室A　参加 事前申込制　※各団体の申込先にお申し込みください。一時保育が必要な場合も、上記に準じてお申し込みください。

6/28(土) 10:30～12:00　主催 認定NPO法人プラチナ美容塾

定員 25名 ※男性向け講座です。ご夫婦、ご家族での参加歓迎!

<申込QR>

酷暑を乗り切る　メンズセルフケア講座



<講師>

坂井 二朗さん(さかい じろう)　イメージコンサルタント キャリアコンサルタント

佐野 真功さん(さの まさのり)　ワクワクセカンドライフ クリエーター

正木 進さん(まさき すすむ)　アロマテラピー検定1級 プラチナ美容塾　事務局長

・汗が滴り落ちる夏の暑さ対策で快適に過ごすためのメンズ身だしなみや肌の悩み解決を提案。
・臭いが気になる夏、自分も快適に、周囲への気遣いなど心身共に爽やかに過ごすためのアロマをアドバイス。

申込 TEL)090-8442-3031(10:00～17:00)　メール)platinumbeautyschool@gmail.com

6/28(土) 13:30～15:00　主催 平等研究会

定員 20名

<申込QR>

「あなたの居場所ありますか?」― 再生の一歩をふみだそう ―



<講師>

劇団姉妹s同盟

パワハラ、セクハラ、不平等などで孤独、孤立を感じているときに安心して話せる場所はありますか?再生の一歩を踏み出すヒントを与えてくれる劇団のパワーに触れて、あなたの居場所について話しませんか?

申込 メール)wsw@tokyo-rcc.org

6/29(日) 10:30～12:00　主催 NPO法人男女平等参画推進みなと(GEM)

定員 20名

<申込QR>

知っていますか?大震災の落とし穴～よりよく生き延びるための女性視点～



<講師>

小山内 世喜子さん
(おさない せきこ)
一般社団法人
男女共同参画地域みらいねっと
代表理事

過去の大震災では、男女のニーズの違いが明らかになりました。当講座では、能登半島地震の実情を通して、発災後も皆でよりよく生き延びるための女性視点について、平常時の今から、ご一緒に学んでいきます。

申込 FAX)03-3449-5856　メール)gem-minato@kif.biglobe.ne.jp

港区立男女平等参画センター(リーブラ)
〒105-0023 東京都港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦
TEL:03-3456-4149 FAX:03-3456-1254
https://www.minatolibra.jp
SNS:@libraminato
●フェスタ特設WEBサイト
https://www.minatolibra.jp/festa2025/

アクセス

●JR「田町駅」東口(芝浦口)　徒歩5分
●都営地下鉄浅草線・三田線「三田駅」A6出口　徒歩6分
●ちいばす　芝ルート・芝浦港南ルート
「みなとパーク芝浦」　徒歩0分
芝浦港南ルート「芝浦一丁目」　徒歩4分
●都営バス(田92・99)「田町駅東口」　徒歩6分



入場無料

第45回 男女平等参画フェスタ in リーブラ 2025



“私”がひらく現在・未来

前夜祭・主講演

『社会のどこへもスポットライトを～物語で綴る「多様な存在」～』

6/27(金) 19:00～20:30(開場18:30)



吉田 恵里香さん　脚本家・小説家

2025年

6月28日(土)
開会式 10:00～(1F リーブラホール前)
展示 10:00～16:00
ステージ 10:30～17:20

6月29日(日)
展示 10:00～16:00
ステージ 10:00～17:10
閉会式 15:45～(2F 交流コーナー)

一緒に男女平等参画社会を考えよう!

企画
企画1 学ぼうジェンダー パネル展
企画2 みんなで楽しもう! りぶらミニ縁日(えんにち)
企画3 会場を回ろう! りぶらスタンプラリー

1 ステージ ステージ企画
2 展示 販売・体験
3 講座 ワークショップ
4 軽食 お茶会

主催:男女平等参画フェスタ in リーブラ 2025　実行委員会
このイベントは港区立男女平等参画センター(リーブラ)利用者と港区が協働で企画・運営します。

会場 **港区立男女平等参画センター(リーブラ)**

展示・販売・体験

会場 2階リーブラ学習室
2階交流コーナー

日時 6月28日(土)・29日(日) 10:00～16:00

学習室C	内容	販売	体験
組紐さつき会	組紐作品の展示、販売	●	
手芸グループあじさい	小便小僧の衣裳展示、手作り作品の販売	●	
どんぐり	作品展示、販売	●	
ハンディ&シニア企画　桜の会	着物からのリメイク作品とショップ	●	●
学習室D	**内容**	**販売**	**体験**
パルシステム東京港あけぼの会	都市型防災・自宅避難について考える	●	
ハロハロ	日本とフィリピンでの取り組み紹介	●	
みなと親子日本語学習サークル	学習活動の展示と手あそび体験		●
学習室E	**内容**	**販売**	**体験**
新日本婦人の会　港支部	ビーズ、手作り小物等の展示販売他	●	●
認定NPO法人　プラチナ美容塾	プラチナ美容・メンズ・子供コーナー		●
交流コーナー	**内容**	**販売**	**体験**
子どもたちの未来を育む 日本の伝統文化	日本の伝統文化・芸能・生活文化の伝承活動報告		
NPO法人 男女平等参画推進みなと(GEM)	字てがみセラピー		●
ネットワークリーブラ 港区女性団体連絡会	年間の活動報告の展示		
平等研究会	これって平等？ それとも不平等？		
港区消費者団体連絡会	NO_2今昔、「海の中から地球が見える」		
四木会	活動報告・調査展示		
劣化ウラン廃絶 みなとネットワーク	被ばくのない未来を！		
港区内警察署合同	犯罪被害者支援啓発パネル展等		
港区人権・男女平等参画担当	男女平等参画に関するパネル展示		

料理・茶道

会場 2階造形表現室・料理室／多目的室1・2
1階和室(お茶券 700円)

日時 6月28日(土)・29日(日) 10:00～16:00

1階和室	内容
石州流茶道　延の会・稚松舎　6/28(土)	椅子席で抹茶を飲んでみよう
江戸千家茶道　俊爽会　6/29(日)	茶道を通して非日常を感じるひと時を
2階造形表現室・料理室	**内容**
ウクライナ料理の会	伝統料理と季節の食習慣を学ぶ
輝・遊楽会	変わり種おいなりさん 召し上がれ～
2階多目的室1・2	**内容**
ハロハロ	エシカル喫茶（珈琲・紅茶や焼菓子等）

※準備が整い次第販売開始。販売予定数が、なくなり次第終了となります。お早目にお越しください。

企画

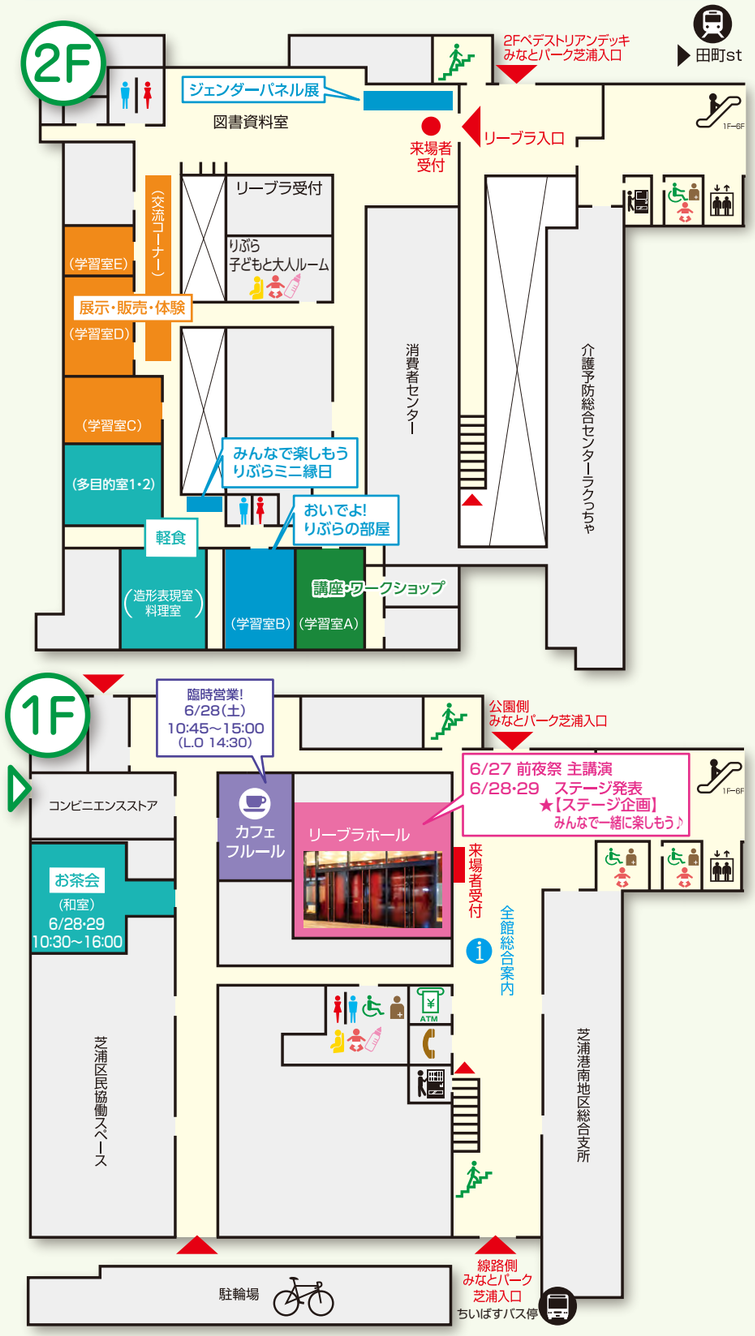
企画1 学ぼう ジェンダーパネル展

企画2 みんなで楽しもう！りぶらミニ縁日（えんにち）

企画3 会場を回ろう！りぶらスタンプラリー

スタンプラリーに参加すると、りぶらグッズがもらえるよ！

リーブラ企画
おいでよ！りぶらの部屋
～一緒に考えよう「大切な自分のこと」～
りぶらの部屋にご招待!



ステージ発表

会場 1階リーブラホール

日時 6月28日(土) 10:30～17:20

時間	団体名	内容
10:30～10:50	コスモスコーラス	女声コーラス
10:55～11:15	コール・みなと	女声合唱
11:20～11:40	伝統芸能ゆめいろ座	子どもによる日本舞踊
11:45～12:45	★ステージ企画 千金亭 値千金の落語と替え歌	わかっちゃいるけど差別する
13:00～13:20	女声合唱セントポーリア	女声三部合唱
13:25～13:45	みんなとピースサンデー実行委員会	歌を通してジェンダー平等
13:50～14:10	港ダンスサークル	社交ダンス
14:15～14:35	クール・ヴェルデュール	女声合唱
14:50～15:10	みなとぞうれっしゃ合唱団	親子合唱団
15:15～15:35	アトラクティブ・エルダーズ	チェアバレエ エクササイズ
15:40～15:55	アリスの会	絵本英語とナーサリーライム
16:10～16:30	ダンスサークルコア	会員による社交ダンス披露
16:35～16:55	掌の会	※日本舞踊ワークショップ※
17:00～17:20	MPAC(Minato Performing Arts Club)	※日本舞踊ワークショップ※

日時 6月29日(日) 10:00～17:10

時間	団体名	内容
10:00～10:20	一碧会（いっぺきかい）	日本舞踊
10:25～10:40	新婦人港　フラダンス「オハナ」	ハワイの伝統芸能フラダンス
10:45～11:05	すいれん&ヴォーチェアミーチ	声楽ソロ・重唱・合唱
11:10～11:30	だいこんの会	絵本の朗読と映像
11:45～12:45	★ステージ企画 あむさんのピアノ演奏と歌	みんなで歌おうジブリ音楽!
12:50～13:10	ピカケ	エンジョイ！ハワイアンフラ
13:15～13:35	カントリーラインダンス	見て！体験し！一緒に踊ろう
13:40～14:00	芙蓉流　一世会	日本舞踊
14:05～14:25	芙蓉流　富士の会	日本舞踊
14:40～15:00	東京コーモドアンサンブル	小編成管弦楽器で名曲演奏
15:05～15:25	歌のあつまり”風”	混声合唱
15:30～15:50	フィオーレ合唱団	ミニコンサート
16:05～16:25	戸村会	着物展示　振袖　留袖
16:30～16:45	ウクライナ学校~Dzherelce~	ウクライナの歌とダンス
16:50～17:10	and Aloha	フラダンス

※原則、ステージ演目中の会場への出入りはできませんので、予めご了承ください。





第9回 区民景観セレクション

あなたのお気に入りの港区の景観を募集します

メインテーマ部門

心和む景色

例）公園、水辺、歴史的建造物、商店街、街かどなど、
そこへ行くとほっとする、心が落ち着く景色

選択応募部門

「自然・地形」「歴史・文化」「通り」「街かど」「水辺」「ランドマーク」「その他」 から
選択して応募

区民景観セレクションとは？

皆さんが誇りや愛着を持つ港区の風景や街並みなどの景観を募集し、地域性・波及性・発見性に優れた景観を「区民景観セレクション」として選定します。
皆さんが日ごろ魅力を感じている風景や街並み、伝えていきたいと思う港区の景観を教えてください。

応募期間 令和7(2025)年5月28日(水)～6月30日(月)

応募ページ
港区ホームページ

応募方法 応募ページにアクセスし、必要事項を入力の上、
写真を添付してご応募ください。
※ 応募用紙・写真を郵送または港区役所都市計画課(6階)への持参による応募も可能です。

応募件数 応募は一人最大5件まで

応募資格 港区内在住・在勤・在学の方

受賞の公表
- 応募の中から優れた景観10件程度を選定して公表
- 特に優れている景観はグランプリに選定(両部門を通じて1件以上)
- グランプリに選定された景観の応募者には、港区内共通商品券を贈呈

応募対象
- 港区内で撮影し、一般に立入りできる場所から見える景観に限ります。
- 過去に区民景観セレクションに選定されている景観は対象外です。

※ 過去の受賞景観は港区ホームページまたは区役所の窓口で配布している「区民景観セレクション47選」「港区みどりの街づくり賞　景観街づくり賞　区民景観セレクション」パンフレットでご覧いただけます。

区民景観セレクション受賞景観のショートムービーをご覧ください！

第1回～第5回 区民景観セレクションにおいて、グランプリを受賞した景観を中心に、
それぞれの見どころを紹介しています。

区民景観セレクション受賞景観
ショートムービー(港区ホームページ)



問い合わせ 港区 街づくり支援部 都市計画課 街づくり計画担当 03-3578-2210

第9回 区民景観セレクション 応募用紙

※港区ホームページから応募ページにアクセスし、以下の内容を入力して応募することもできます。

氏 名	（ふりがな）		年 齢 ※任意	歳
住 所	（郵便番号）〒			
港区内 在住・在勤・在学の別	（ 在住 ・ 在勤 ・ 在学 ）		在勤・在学の場合 その住所 ※任意	
連絡先	電話番号			
	Eメール			
氏名等の公表 に対する希望	選ばれた景観を公表する際、「応募者氏名」と 「在住・在勤・在学の別」を併せて公表する場合があります。		公表を（ 希望する ・ 希望しない ）	

応募する景観について記入して下さい。			
応募するテーマを 選択して ○をつけて下さい	メインテーマ 部門		**心和む景色**（例：公園、水辺、歴史的建造物、商店街、街かどなど、そこへ行くとほっとする、心が落ち着く景色）
	選択応募 部門		風情ある坂道や階段、斜面に沿った緑地など、**自然・地形を感じる景観**
			昔ながらの雰囲気や寺町の風情など、味わい深い**歴史・文化を感じる景観**
			にぎわいのある通り、美しい並木道など、回遊したくなる楽しい**通りの景観**
			お洒落なしつらえ、印象的で足を止めたくなるような、**街かどの景観**
			海辺や運河・河川沿いなど、うるおいある**水辺の景観**
			地域の身近な**ランドマーク景観**
			その他 （「祭り・マルシェ等のにぎわいある景観」など）
景観のタイトル			
撮影場所	（住所、方向、施設名など、撮影ポイントがわかるように**できるだけ詳しく**記入してください。）		
景観についての コメント	（お気に入りのポイント等を100字以内で記入してください。）		



写真（印刷またはCD等のデータ）を添付して応募してください。

※ 景観の様子がわかる写真を複数お持ちの場合は、**1件につき2枚まで**添付ができます。

郵送・持参の場合の提出先

〒105-8511
港区芝公園1-5-25 港区 街づくり支援部 都市計画課 街づくり計画担当

応募に当たっての注意事項

■応募対象の景観について
- 応募対象の景観は港区内で撮影したものであり、道路・公園など一般に立入りできる場所から見ることができるものに限ります。
- 現在見ることのできない古い風景写真等や、過去に区民景観セレクションに選定されている景観は対象外です。
（過去の受賞景観は港区ホームページまたは窓口で配布している「区民景観セレクション47選」などでも確認できます。）
- 現存している景観であれば、写真の撮影時期は問いません。異なる季節の写真もお待ちしています。

■選定・公表について
- 写真コンテストではなく、皆さんが誇り・愛着を持つ景観を募集するものです。写真の良さで選定は行いません。
- 選定した景観を公表する際は、応募いただいた写真あるいは区で撮影した写真の中から、その場所の様子や魅力が伝わりやすい写真を使用します。応募いただいた写真を使用するとは限りません。

■個人情報・応募内容について
- 入力いただいた個人情報を使用し、後日確認の連絡をさせていただく場合があります。
- 応募写真・書類は返却いたしません。応募写真の版権は区に帰属するものとし、区が発行する刊行物などに使用する場合があります。
また、別途写真データの提供をお願いする場合があります。
- 区では応募写真に係る肖像権、著作権侵害などの責任は負いません。

MINATOシティハーフマラソンチャリティ募金活用

スポーツでつながろう

パラスポーツメイト養成講座

参加無料

定員30人



障害のある人もない人も、一緒にスポーツを楽しむことができるつながり・支えあう地域づくりを進めるため、パラスポーツをする人を支えるメイト（仲間）を養成します。

第1回　令和7年7月5日(土) 10:00～12:30 パラスポーツ（障害者スポーツ）とは	第2回　令和7年7月19日(土) 10:00～12:30 スポーツを体験してみよう！『ボッチャ』
第3回　令和7年7月26日(土) 10:00～12:30 スポーツを体験してみよう！『ブラインドサッカー』	第4回　令和7年8月2日(土) 10:00～12:30 パラスポーツをする人を支えるために

申し込み・問い合わせ



港区六本木5-16-45 港区麻布地区総合支所2階
電話 03-6230-0280　FAX 03-6230-0285

社会福祉法人　港区社会福祉協議会

パラスポーツメイト養成講座　FAX用参加申込用紙

港区社会福祉協議会　FAX 03-6230-0285



お名前	
対象区分	□ 在住　　□ 在勤　　□ 在学
電話番号･FAX番号	TEL/　　(　　)　　FAX/　　(　　)
メールアドレス	
その他	※手話通訳が必要な人はご記入ください。

※申し込み時にご提供いただいた個人情報は、本会個人情報保護規程等に基づき適切に取り扱い、本会事業の実施のみに使用させていただきます。

	日　時	内　容	講　師
第1回	令和7年 7月5日(土) 10:00～12:30	パラスポーツ(障害者スポーツ)とは (講義、車いす体験、風船バレー体験など)	公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会
第2回	令和7年 7月19日(土) 10:00～12:30	スポーツを体験してみよう！ 『ボッチャ』	一般社団法人 日本ユニバーサルボッチャ連盟
第3回	令和7年 7月26日(土) 10:00～12:30	スポーツを体験してみよう！ 『ブラインドサッカー』	乃木坂ナイツ (ブラインドサッカーチーム)
第4回	令和7年 8月2日(土) 10:00～12:30	パラスポーツをする人を支えるために (講義、バスケ用車いす体験、修了式など)	公益社団法人 東京都障害者スポーツ協会

会　　場：港区スポーツセンター サブアリーナ
（港区芝浦１－１６－１ みなとパーク芝浦内）
対　　象：区内在住・在勤・在学でパラスポーツに関わりたい人
持 ち 物：室内用運動靴 ※動きやすい服装でお越しください。
定　　員：３０人（申込順）
申し込み：６月２７日(金)までに電話・FAX・
申し込みフォーム(右の二次元コード)
からお申し込みください。

お申し込み
はコチラ



・手話通訳が必要な人は６月２０日(金)までにお申し込みください。
・講座中の写真を広報紙、社協ホームページ等に掲載する場合があります。