

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。

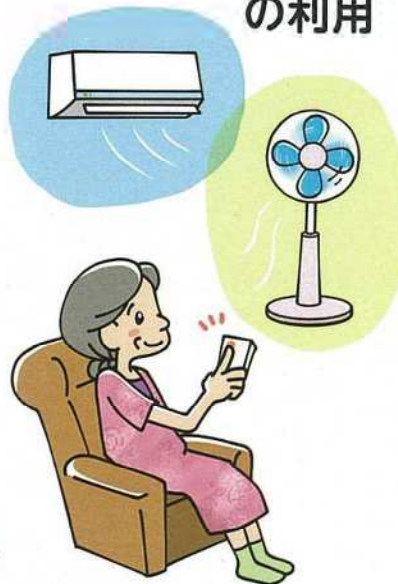
ポイント①

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

こんな とき、

高齢者のみなさん

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



日差しが強い



地面からの照り返しにも注意

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

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、暑さやのどの渴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。

こまめに水分をとみましょう

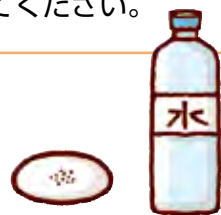
のどが渇いていなくても、1日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう。暑いときは、夜間も含め、2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を。

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みましょう。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うことで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

問い合わせ先

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



ビタミンCが豊富

野菜・果物など



エネルギーがとれる

牛乳・プリンなど



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



風をおこす

扇子・うちわなど



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



水筒

いつでも水分補給できる



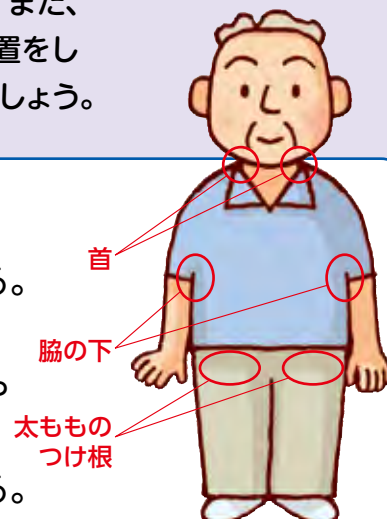
熱中症にかかったときは、すぐに応急処置を

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。

冷やすポイント

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

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)

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 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 二郎 さん イメージコンサルタント
キャリアコンサルタント
(さかい じろう)佐野 真功 さん ワクワクセカンドライフ
クリエイター
(さの まさのり)正木 進 さん アロマセラピー検定1級
プラチナ美容塾 事務局長
(まさき すずむ)・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 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?」ー 再生の一步をふみだそうー

<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がありますか?再生の一步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 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、と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



第45回

男女平等参画フェスタ
in リーブラ 2025

入場無料

みんな
で
来
て
ね!スタンプラリー、
アンケート回答で
りぶらグッズが
もらえるよ!

“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 会場を回るう! 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
ハ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 ブラチナ美容塾	ブラチナ美容・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!
えんにち
りぶらミニ縁日

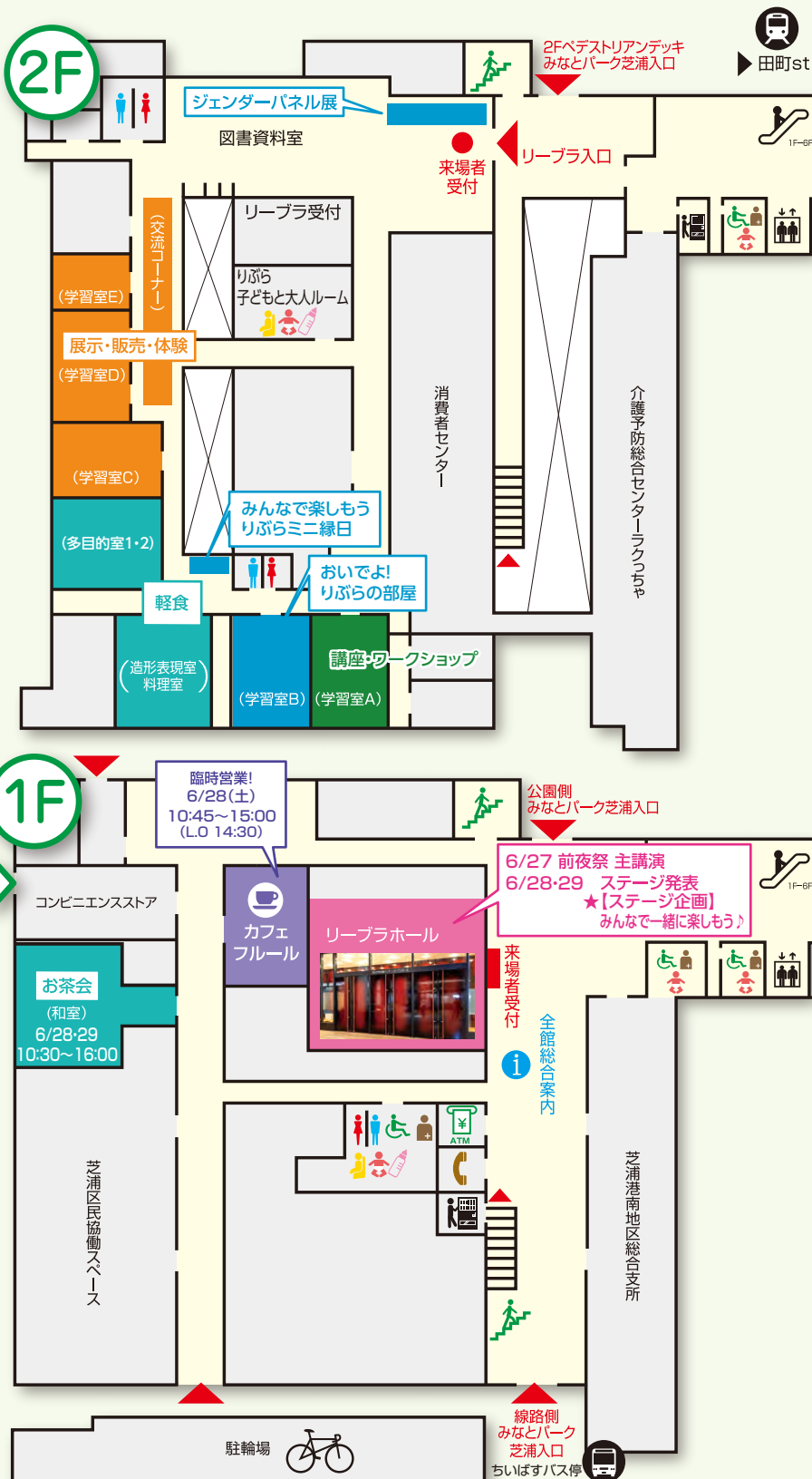
企画3

会場を回ろう!
Stamp Rally
りぶらスタンプラリー

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!

スタンプラリーに
参加すると、
りぶらグッズが
もらえるよ!



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	アトラティブ・エルダース	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45回



入場無料

男女平等参画フェスタ in リーブラ 2025

みんなで
来てね!



スタンプラリー、
アンケート回答で
りぶらグッズが
もらえるよ!

“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! リぶらミニ縁日

企画3 会場を回ろう! リ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





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。

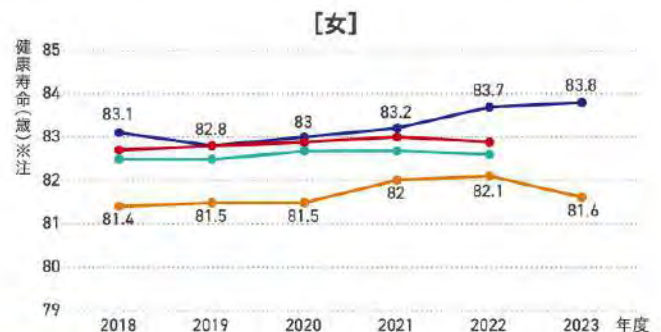
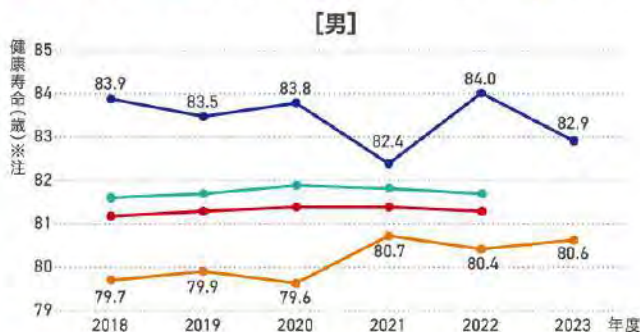
■ 事前 ■ 事後 P<0.05



✓ 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。

● 東京都 ● 港区全体 ● 事業参加あり ● 事業参加なし



健康寿命とは?

健康上の問題で日常生活が制限され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を(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。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い || サルコペニアの危険度 || 高い

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: 坂島 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わせください。

※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(あいぶら)
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



たくさんあるんだなあ



●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

こちらのHPもみてね!





----- 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。

応募ページ



港区ホームページ

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	心とむ景色(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するような、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事ができるものに限りま。
- ・ 現在見ることで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。応募写真の著作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。

東京都議会



議員選挙

ふみだそう あなたの一步で 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。

03-3578-2766
港区選挙管理委員会

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。