

「町会・マンション みんなで防災訓練」

つながりづくりをサポートする多様な訓練を用意

必須訓練



炊き出し訓練



AED訓練



携帯トイレの
使い方



日常備蓄の
方法

推奨訓練



初期消火
訓練



防災街歩き
訓練

資機材活用訓練



生活継続に使用する
資機材訓練
(投光器・発電機)



情報連絡訓練

防災資機材の購入費用を最大20万円助成します

(例)トイレ訓練

- ・マンホールトイレ
- ・テント など



(例)安否確認訓練

- ・安否確認マグネット
など



※つながり継続のため、次年度以降も合同防災訓練の実施が条件

町会・マンションの声

多くの町会・マンションから「つながりを作ることができた」との声をいただいています

- 町会とマンションがつながる良いきっかけになった。
- 来年度以降も防災訓練を継続して実施していきたい。
- 町会の防犯パトロールに、マンションも参加することになった。
- ほかのマンションにもつながりを広げていきたい。

【問合せ先】

東京都生活文化局都民生活部地域活動推進課

03-5388-3166

参加費無料

令和8年度港区ひきこもり支援事業



ひきこもり

家族の居場所

ひきこもりに悩む家族が集まり、
悩みや不安を分かち合い、交流できる場です。
毎回、専門家をファシリテーター(進行役)としてお呼びし、
家族がほっとできる場を目指します。



13時30分～15時30分 (受付13時15分～)※途中参加・途中退出可

【進 行】 (一社)SHIPひきこもりと共生社会を考えるネットワーク

とき	ところ	テーマ
4月25日(土)	芝浦区民協働スペース	家族がしんどいとき (日々の暮らしでの困りごと)
5月23日(土)	芝浦区民協働スペース	本人との関係について
6月27日(土)	芝浦港南地区ボランティアコーナー	人とのかかわりについて
7月25日(土)	芝浦区民協働スペース	本人の生きていく力と環境づくり
★ 9月27日(日)	芝浦区民協働スペース	親世代と子世代の価値観の違い
10月24日(土)	芝浦区民協働スペース	親の良かれと子の願い (本人の言動には本人なりの理由がある)
11月28日(土)	芝浦区民協働スペース	医療や保健の専門家につなぐとき
★ 令和9年1月23日(土)	芝浦区民協働スペース	本人にとってよかったと思えたかかわり (嬉しかった小さな変化)
令和9年2月27日(土)	芝浦区民協働スペース	家族がホッとできる場所・もの
令和9年3月27日(土)	芝浦区民協働スペース	待つ力・見守る力

★男性・女性に分かれます。

【対象】 ひきこもりでお悩みのご家族 (ご本人またはご家族が港区在住)

【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



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
連絡先 (必須)	住所 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、表面の事業の実施に使用させていただきます。
初めてご参加いただく方にはお話を伺う場合があります。

参加希望日に○をつけてください。いくつでも選択できます。

参加希望日			
4月25日(土)		10月24日(土)	
5月23日(土)		11月28日(土)	
6月27日(土)		令和9年1月23日(土)	
7月25日(土)		令和9年2月27日(土)	
9月27日(日)		令和9年3月27日(土)	

会場地図



【芝浦区民協働スペース・芝浦港南地区ボランティアコーナー】
港区芝浦1-16-1 みなとパーク芝浦 1階

- 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
- ちいばす芝ルート・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)
- ちいばす芝浦港南ルート
(田町駅東口行)「芝浦一丁目」徒歩4分
- お台場レインボバス「田町駅東口」徒歩7分
- 都営交通「田町駅東口」徒歩6分

MINATO 2026
第45回

エコライフフェア

2026年 5月16日(土) 午前 10:00 ▶▶▶ 午後 3:00
小雨決行・荒天中止

場所 港区立有栖川宮記念公園
(港区南麻布5-7-29)



港区環境ジャムム
©2018MAA



◆ 団体・企業による出展
(パネル展示や体験型イベント)
※詳細は裏面をご覧ください



◆ エコクイズラリー
※詳細は裏面をご覧ください



◆ ふとん、不用園芸土、廃食用油、
使用済み小型家電の無料回収



◆ 池の生きものをしらべよう
※詳細は裏面をご覧ください

◆ リサイクルバザー
※マイバッグをご持参ください



緑の
カーテン用苗の
無料配布会

午前10:10から
整理券を配ります



◆ フードドライブ
(未利用食品の回収)

◆ EVごみ収集車「みえる号」、
電気自動車の展示



◆ 自転車の無料点検
リサイクル自転車の販売



ステージイベント



けちゃっぷ先生



ECOパフォーマー リオ

省エネ・発電の
体験ステージもあそびます



温室効果ガス排出量(12,000冊)
26.7g-CO₂/部
総排出量 319.96kg-CO₂
Powered by Carbon Eye®

エコライフ・フェアMINATO2026は、カーボン
オフセットを活用しております。



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C019355



植物油インキ | 印刷インキ工業会



エコライフ・フェアは、みどり東京・
温暖化防止プロジェクトの助成事業です。

会場地図

ちいばす(麻布西ルート)

下車 徒歩3分

- 96番 元麻布二丁目
- 97番 愛育クリニック
- 98番 有栖川宮記念公園

東京メトロ 日比谷線
「広尾駅」下車 徒歩7分



当日の開催有無に関する問い合わせ

みなとコール (港区コールセンター) **03-5472-3710**

主催 港区

お問い合わせ

港区環境課地球環境係

TEL.03-3578-2496~2498 FAX.03-3578-2489
(平日/午前8時30分~午後5時15分)

環境課のXアカウント

https://x.com/minato_machi1



エコライフ・フェア



ステージイベント

10:00～ 開会
区長あいさつ

12:00～ 省エネ・発電体験ステージ①

12:30～ エコサイエンスショー

13:30～ エコパフォーマンスショー

14:30～ 省エネ・発電体験ステージ②

15:00 閉会



港区リデュースキャラクター
だんじろう (断辞郎)



港区リユースキャラクター
リユース助



港区リサイクルキャラクター
エコル

緑のカーテン用苗

無料
配布

10時10分に、並んでいる方から
整理券をお配りします。

※数に限りがあります。ご了承ください。
※種類はゴーヤのみで、1人につき2株までです。



エコクイズラリー

間伐材グッズ
などの
景品!

各テントで環境に関するクイズに答えて、
10個以上のクイズに答えると景品をプレゼント!
すべてのクイズに答えるとさらに間伐材グッズなどの
景品がもらえるよ!

※景品には限りがあります。

景品交換場所 ▶ 本部テント

楽しい体験や工作、ゲーム

楽しく
遊ぼう!

- 環境に関するワークショップ
- 野外のエコ達人と遊ぼう! (ゲームや工作)

池の生きものをしらべよう

生きものにふれて生物多様性と
外来種問題を学ぼう!

① 午前の部 11:00～ ② 午後の部 13:30～

①、②とも 10:00 より

広尾口近くのトイレ横のテントにて、
整理券を配布します。

小学生対象 保護者同伴

各回 先着20組限定

エコライフ・フェア会場



見て! 聞いて! 学ぼう!

- 環境にやさしい製品・サービス、環境活動の紹介、パネル展示
- EVごみ収集車「みえる号」の展示
- 環境に関する体験型の展示など学べる内容が盛りだくさん!



港区生物多様性キャラクター みなも・みんと

CO₂ ダイエット宣言

エコライフ・フェアMINATO2026、イベント開催に伴う
CO₂排出量を可能な限り減らす工夫をしています。
会場では、各出展団体のCO₂削減取組について紹介します!

出展団体一覧

- 生活クラブまち港
- 東京水道株式会社 東京都水道局港営業所
- 日本プラスチック工業連盟
- 環境リサイクル支援部環境課/地球温暖化対策担当
- 生物多様性みなとネットワーク
- 東京二十三区清掃一部事務組合 港清掃工場
- 三菱自動車工業株式会社
- 東京都立中央図書館
- 港区リサイクル事業協同組合
- 東京電力パワーグリッド株式会社 銀座支社
- 一般社団法人高輪ゲートウェイエアーマネジメント
- 日本新聞インキ株式会社
- 東京ガス株式会社 東京中支店
- 学生団体Family
- 港区立エコプラザ
- パナソニック株式会社 エレクトリックワークス社
- 早稲田大学環境ロドリゲス Precious Plastic Waseda
- 公益財団法人世界自然保護基金ジャパン (WWFジャパン)
- みなと環境にやさしい事業者会議 (mecc)
- パルシステム東京港あけぼの会
- 港区麻布地区総合支所まちづくり課
- オール東京62市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」
- みなとリサイクル清掃事務所
- 港区3R推進行動会議
- ありすの杜ミツパチ倶楽部
- 特定非営利活動法人ハロハロ
- 港区消費者団体連絡会
- 麻布清掃協会の会・赤坂青山清掃協会の会



港区



みんなチャレ

参加
無料

初夏のみんなチャレ旅！ みんなであぐる世界旅行

習慣化アプリ「みんなチャレ」で、ウォーキングイベントを開催！
歩数を合わせて、地球何周できるのかのチャレンジをします！
みんなの「一歩」をつないで世界旅行の気分を味わおう！

開催期間：2026年 5月15日(金)～6月4日(木)



豪華なプレゼント

イベント期間中に、自治体専用コースのチームに参加し、
チャレンジ写真を投稿した方を対象に豪華商品をプレゼントします！

A賞

giftee*
Box

デジタルギフト最大3,000円が当たる！

期間中毎日投稿者の中から抽選で3,000円、それ以外の
チーム参加者の中から抽選で1,000円をプレゼント！

B賞

みなトクPAY
MINATOKU PAY

抽選で1,000円分プレゼント！

対象者

60才以上のスマホをお持ちの港区民の方

参加手順



1

上の二次元コードから
アプリダウンロード！



2

自治体コースの
「港区」を選択！



3

同じ目標の仲間同士、
5人のチームに参加！



4

毎日の歩数を
チームに写真で報告！

チャレンジみなと使い方教室日程

日 時：5月15日（金）10時00分～11時30分

場 所：介護予防総合センター ラクっちゃ

持ち物：スマートフォン

申込み：5月14日までにラクっちゃ（03-3456-4157）または電話にて申込

詳しい使い方

右の二次元コードから
使い方をチェック！

<https://x.gd/userguide>



お問い合わせ

みんなチャレアプリ内のサイドメニュー
→[その他]→[ご意見、お問合せ]より
「初夏のみんなチャレ旅の件」と
ご記載の上お問合せください

アプリに関するお問い合わせ
受付時間：平日10:00～17:00

エーテンラボ株式会社
（電話：0120-768-021）

港区 高齢者支援課 介護予防推進係

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歳以上の方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

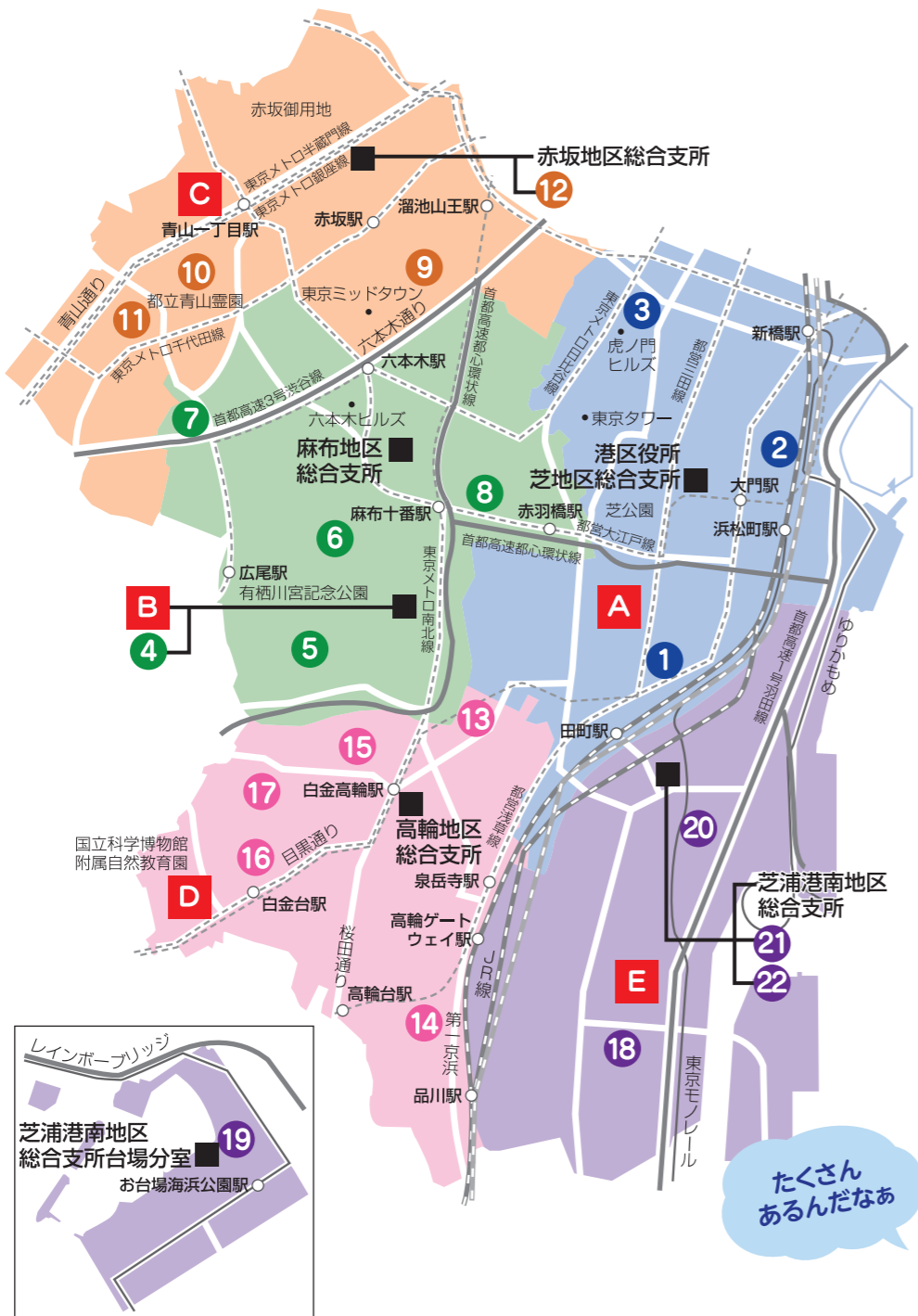
◎赤坂地区

- 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



◎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



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2026年3月1日現在の情報です



人生100年

~今日から始める介護予防~

いつまでも輝きたい!



健康長寿のためには「社会参加=社会とのつながり」が大切です!

フレイル(加齢によって心身が老い衰えた状態)の最初の入り口となるのが「社会とのつながり」を失うこと。それによって生活の質が落ち、心の健康や身体機能まで低下し、フレイルが進行・重症化してしまいます。

しかし、早めに対策することで元の健康な状態を取り戻すことができます。社会参加といっても難しく考えず、まずはお住まいの地域のいきいきプラザなどに足を運んでみてはいかがでしょうか。



ラクっちゃにて「AI姿勢測定無料体験会」を開催します!!

詳しくは次ページをチェック

港区の運動プログラムが効果あり!



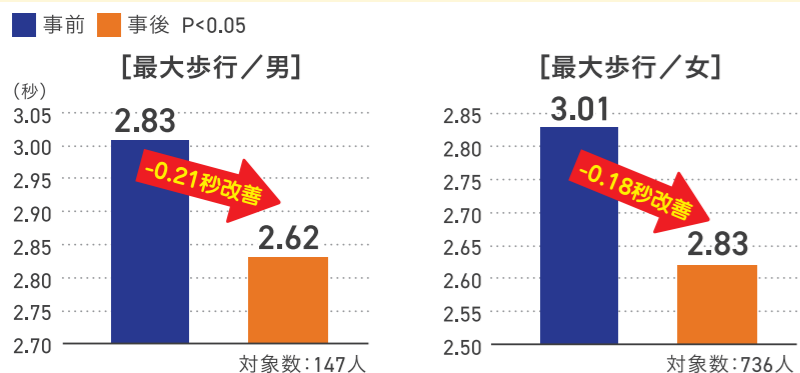
港区が開催している介護予防事業の運動プログラムに参加した60歳以上の区民のみ皆さんの体力(歩行機能や脚筋力)が有意に向上したことが明らかになりました(下グラフ参照)。

※2024年度の区内の介護予防事業実施施設(いきいきプラザ等)で実施した介護予防事業の運動プログラムに参加した男女5,292人

最大歩行



5mの距離をどれだけ早く歩けるかの所要時間を測定



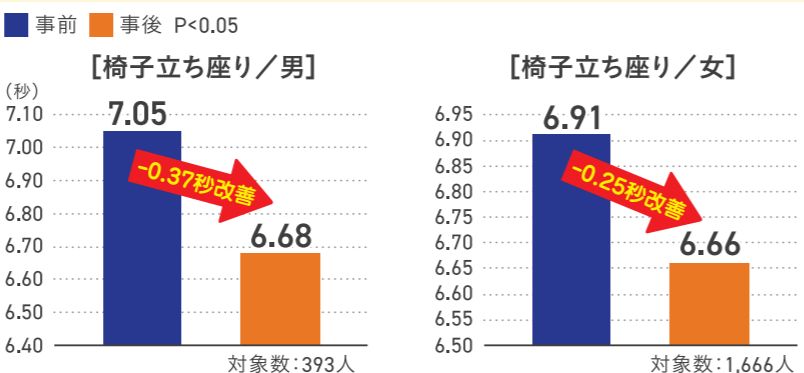
上のグラフは**最大歩行テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに、参加前測定よりも参加後測定で歩行速度の改善が見られ、**歩行機能の向上**が見られました。

これらのテストで全体として良好な結果を示していることから、2024年度に港区で実施した高齢者向けの介護予防事業は、**参加者の生活機能の向上に役立った**ことがわかります。歩行速度の維持、向上には、**筋力やバランス能力が重要**です。特に姿勢を保つための抗重力筋の多くは**下肢に集中**しています。筋力、バランス能力が高ければ**歩行は安定し、日常生活動作もスムーズ**に行うことができます。

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測定



上のグラフは**椅子立ち座り(5回)テスト**の測定結果について、教室参加前と参加後と比較したものです。男女ともに参加前測定よりも参加後測定で改善が見られ、**平衡機能および脚筋力の向上**が見られました。

下肢筋力をセルフチェックしてみよう!

自宅で簡単にできる【片足立ち上がりテスト】



40cmの台に両腕を組んで腰かけます。両脚を肩幅くらいに広げ、すねが床に対して70度くらいの角度になるように足の裏を床につけます。その状態から、左右どちらかの脚を上げ、上げた方の脚の膝を軽く曲げます。反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間キープ。



あなたは大丈夫?

どちらか一方の脚で40cmの台から立ち上がれない場合

移動機能の低下が始まっている状態です。

筋力やバランス能力が落ちてきているので

下肢筋力を強化するトレーニングをはじめとする

運動を習慣づける必要があります。

また、十分な**たんぱく質とカルシウム**を含んだ、

バランスの取れた食事を摂るように心がけましょう。

AI姿勢測定 無料 体験会開催!

写真を撮るだけで、AIがあなたの姿勢を徹底分析。たった数分でわかるあなたの姿勢改善ポイント。3Dアバターで未来姿勢を予測します。

※専門職が姿勢改善のためのアドバイスをさせていただきます!



募集人数 合計40人(3月:20人/4月:20人)

開催場所 港区立介護予防総合センター ラクっチャ

所要時間 30分程度(測定・カウンセリング含む)

申し込み期間 令和8年3月2日(月)~4月20日(月)

※参加時のお願い/身体のラインがわかる、比較的ゆったりした服装でお越しください。

申し込み方法 電話または窓口による事前予約制

測定実施日・時間はラクっチャまでお問い合わせください。
介護予防総合センター ラクっチャ/TEL:03-3456-4157

対象者 ・50歳以上の区民
・「シセイカルテ」を初めてご利用される方

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!



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

参加費 無料

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、マシンを使用いただくことで、柔軟性、筋力、体力の向上を図る講座です。

マークの講座は、運動初心者の方もご参加いただけます。

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

嚥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。

他にもたくさんのプログラムがありますので、参加希望の方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。