

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

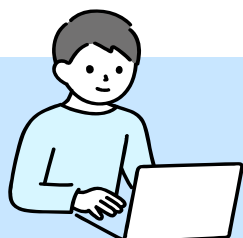
港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 に電話、FAXまたはメールでお申し込みください。同封した申し込み用紙をご利用ください。

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

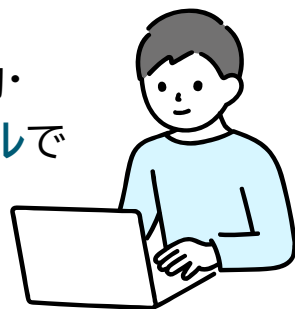
FAX

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」をお願いします。



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

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

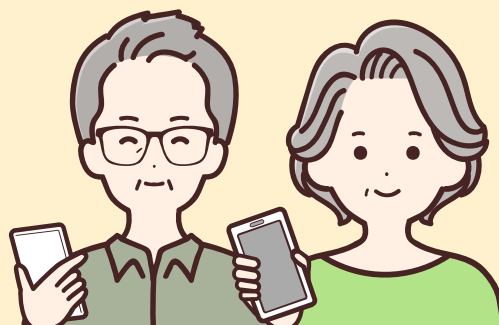
港区 産業・地域振興支援部 地域振興課 区民協働・町会自治会支援担当

電話 03-3578-2197

FAX 03-3438-8252

メール minato03@city.minato.tokyo.jp

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」をお願いします。

※ 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

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。

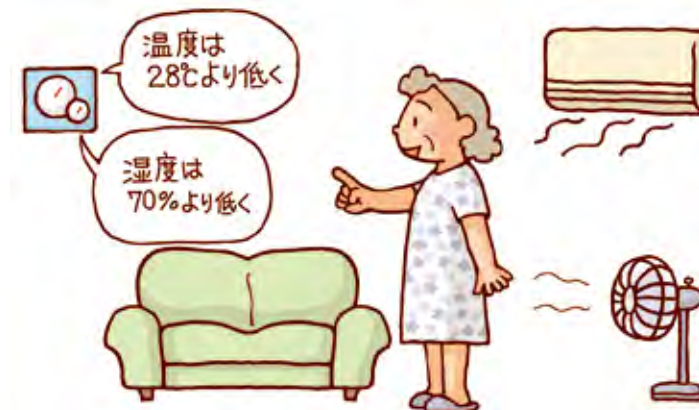


エアコンなどを上手に使いましょう

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



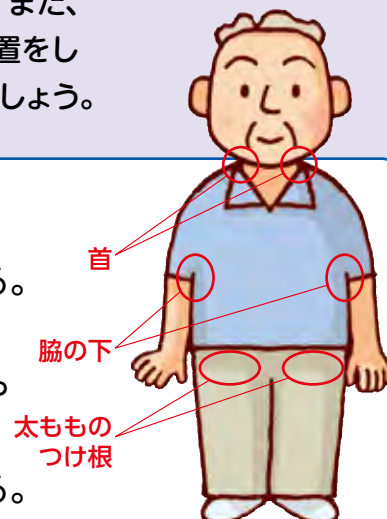
熱中症にかかったときは、すぐに応急処置を

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

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。

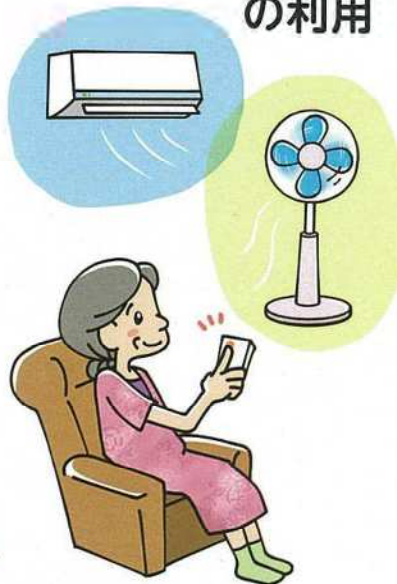
ポイント①

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

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



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(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(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?」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(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、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



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

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!

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

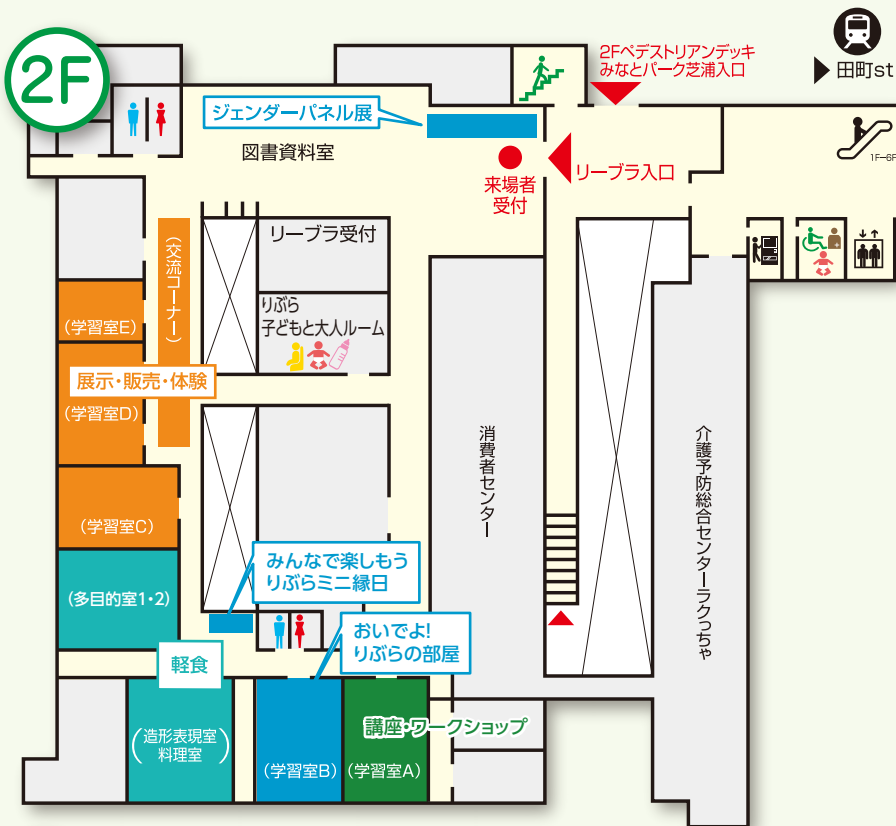
会場を回ろう!
Stamp Rally
りぶらスタンプラリー

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!

2F



1F



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	みなとぞうれっしや合唱団	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。

フォームで
申込

二次元コードもしくは Web サイトよりご確認ください
<https://form.servicegrant.or.jp/mytown-shiensetsumei>



メール
またはFAXで
申込

①～⑨の項目について記載し、下記宛先までお送りください。
メール：mytown@servicegrant.or.jp
件 名：支援内容説明会申し込み
F A X：03-6419-3885

①お名前		②町会・自治会名		③所在区市町村名	
④メールアドレス				⑤電話番号	
⑥参加人数※いずれかを○で囲んでください。 1 名 / 2 名			⑧参加プログラム (2 名の場合) ご同伴者お名前		
⑦参加希望日			⑧参加プログラム		
☐	オンライン 6 月 19 日 (木) 19:00～ 【申込締切 6 月 12 日 (木)】		☐ 第 1 部のみ参加 ☐ 第 1,2 部両方参加 ※オンライン回の第 2 部は短縮版(30分)となります		
☐	会場開催 6 月 28 日 (土) 14:00～ 【申込締切 6 月 21 日 (土)】		☐ 第 1 部のみ参加 ☐ 第 1,2 部両方参加		
☐	会場開催 7 月 4 日 (金) 14:00～ 【申込締切 6 月 27 日 (金)】		☐ 第 1 部のみ参加 ☐ 第 1,2 部両方参加		
⑨その他連絡事項					

- ・ 支援を受けたいけれども 3 日程いずれも来られない方は、録画視聴をご案内しますので事務局宛にご連絡ください。
- ・ 同一町会・自治会からの参加人数は、各回 2 名以内でお願いいたします。
- ・ 第 1 部(90 分)のみの参加も可能です。
- ・ 申込締切日前でも、先着順で定員に達し次第、申込を締め切る場合があります。予めご了承ください。
- ・ オンライン参加の場合、パソコン、タブレット、スマートフォンいずれかのご用意が必要です。
オンライン参加希望の方で Zoom の接続がご不安な方は、事務局宛にご連絡ください。

注意事項

- ・ お申し込み時にいただいた個人情報は本事業の実務にのみ使用いたします。
- ・ 参加は先着順とし、原則申し込みをもって参加決定といたしますが、調整が必要な場合は別途ご担当者様あて電話、メールまたは FAX にて、ご連絡させていただきます。
- ・ 講座当日は写真や動画の撮影を行い、広報目的で使用いたします。
- ・ 申込締切日以降の参加希望は、事務局までご相談ください。

問い合わせ先
(事務局)

認定 NPO 法人サービスグラント (吉田・新井・栗原)
メール：mytown@servicegrant.or.jp
電話：03-6419-4021

所管部署

公益財団法人東京都つながり創生財団
共助推進課 地域活動支援担当
メール：chikatsu@tokyo-tsunagari.or.jp 電話：03-6258-1235

令和7年度 まちのつながり応援事業

町会・自治会運営や活動に
お悩みの方のための

まちの応援プロボノチーム
まちの情報発信講座

支援内容説明会

参加無料 要申込 先着順

第 1 回

6 月 19 日
(木)

19:00～21:00
オンライン開催

第 2 回

6 月 28 日
(土)

14:00～16:30
会場開催

第 3 回

7 月 4 日
(金)

14:00～16:30
会場開催

会場

新宿 NSビル 3 階会議室
[各回定員 30 団体]

6/28：J 会議室 7/4：G 会議室

オンライン

Zoom [定員なし]

プログラム 第 1 部のみの参加も可能です

第 1 部
(90 分)

支援内容のご説明

「まちの応援プロボノチーム」「まちの情報発信講座」各コースの支援内容と、今まで支援が多かった課題に対する解決手法の例をご説明します。

事例紹介

実際に課題解決に取り組んだ町会・自治会から先行事例をご紹介します。

第 2 部
(60 分)

支援活用検討ワーク

町会・自治会が持ちの課題を棚卸・整理し、どんな支援が活用できるかについて、グループで他の参加者と共有しながら一緒に検討します。

※オンライン回は、短縮版(30分)となり、検討方法のご案内が中心となります。

「まちの応援プロボノチーム」・「まちの情報発信講座」は、特技やスキルを活かして活動するボランティア「プロボノ」と一緒に、町会・自治会の皆さまが持ちの課題の解決を支援する事業です。課題解決のために一歩踏み出してみませんか？

支援を受けたい方は、まず説明会に参加してください。

皆さまのご参加をお待ちしております。

支援内容の詳細は中をチェック！

まちの応援プロボノチーム

2 カ月～4 カ月程度の個別支援

各町会・自治会が抱える個別の課題解決のため、5 名前後のプロボノワーカーチームが町会・自治会の皆さんのお声を聞きながらプロジェクトを推進し、町会・自治会ごとの成果物を提供します。



事業の流れ

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月

支援内容説明会

6/19(木)、6/28(土)、7/4(金)の
いずれか1回にご参加ください。※

支援を受けたい場合は
まずはこちらにご参加ください！
詳細は表面をチェック！

支援申込・参加決定

申込を元にヒアリングを行い、
支援内容を決定します。

まちの応援プロボノチーム

9月から2月の間で、2 カ月から4 カ月に渡ってプロボノチームによる支援を実施します。

まちの情報発信講座

10月から12月までの期間に
毎月1回、計3回の講座を開催します。

成果報告会 ※参加自由

プロジェクト内容や成果について
発表するイベントです。

まちの情報発信講座

計3回の講座型

町会・自治会の皆さんご自身が成果物作成に取り組む集合型講座です。
担当のプロボノワーカーと事務局スタッフが成果物作成をサポートします。

コース内容



ホームページ作成

無料ツール(Googleサイト)を使用し
てホームページ作成に取り組みます。
掲載内容の整理、運用方法の体得も
サポートします。



LINE活用

公式アカウントを中心に、目的に合わせ
たツールの効果的な活用策を検討し、
作成します。継続的な運用に向けた
計画も検討していきます。

過去の事例や事業の詳細は
「東京都町会ポータル」をご覧ください。

<https://www.tokyo-tsunagari.or.jp/chokai/>



※支援を受けたいけれども3回の支援内容説明会いずれも参加できない場合は、
録画視聴をご案内しますので事務局に個別にご相談ください。

「まちの応援プロボノチーム」と「まちの情報発信講座」は、令和5年度まで「地域の課題解決プロボノプロジェクト」にて
提供していた「個別支援」「実践講座」を令和6年度にリニューアルしたものです。