



蚊の発生にご注意



デング熱、ジカウイルス感染症など
蚊は**感染症**を媒介します

普段から蚊の少ない環境にすることで、蚊媒介感染症が発生した場合でも感染症の拡大を抑えることができます。

ちょっとした**水たまり**からも
蚊は発生します

蚊を減らすには水たまりをなくすことが一番の対策です。

裏面を参考に身の回りを点検しましょう。

※公園や道路の雨水マスなど公共の場所は、区が対策をしています。

蚊が媒介する感染症を防ぐためには、
日頃から蚊の少ない環境を作ることが
大切です。

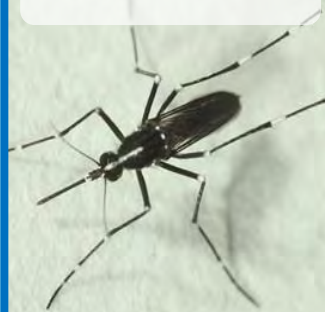


蚊の発生に
ご注意



蚊のサーベイランス
調査結果

ヒトスジシマカ



- ・体色は黒色。
- ・背中に白い線が1本ある。
- ・昼間に吸血する。
- ・卵で越冬する。冬に成虫は飛んでいない。

【主な感染症】
デング熱
ジカウイルス感染症

アカイエカ
チカイエカ



- ・体色は茶色。
- ・夜間に吸血することが多い。
- ・冬でも成虫が飛んでいる。

【主な感染症】
ウエストナイル熱



幼虫(ボウフラ)対策

蚊はおよそ12日で卵から成虫になります。
たまり水は放置せず、水のたまる容器は逆さまにして水をあげ、
雨のかからない場所に移動しましょう。また、不要なものは廃棄しましょう。

対策例1



植木鉢の水受け



金魚のなくなった水瓶

対策

- ①水がたまらないようにする。
- ②たまり水をこまめに捨てる。

対策例2



ポイ捨てされた空き缶



屋外放置されたタイヤ

対策

雨水が
たまりそうな
不用品は
廃棄する。



成虫対策

蚊は直射日光では体温が上がるので、長く留まりません。
下草は刈り、地面に木漏れ日が届くように強く剪定し、
風通しを良くしましょう。

対策例



繁茂した下草



込み合った枝

対策

強めに
刈り込み
剪定する。

災害時の 情報取得手段の一つとして 港区防災ラジオを ご活用ください



地震や大雨などの災害時には、

信頼できる情報源から正しい情報を取得することが大切です。
区は、災害時の情報を防災行政無線で放送していますが、集合住宅の遮音性の高さや強い風雨などが原因となり、放送がご自宅で聞こえない場合があることから、室内で防災行政無線の放送内容を聞くことができる「港区防災ラジオ」を希望する世帯に有償で配付しています。

港区防災ラジオ

出力が大きく室内にも届きやすい280メガヘルツ帯の電波を使って、区の災害情報を受信します。
280メガヘルツ帯の電波は、市販のラジオでは、受信することができません。

配付の対象



港区防災ラジオ

- ✓ すべての区民
- ✓ 区内の次の施設を管理運営する団体
 - ・ 高齢者・障害者・児童福祉施設
 - ・ 学校教育法に定める学校・専修学校・各種学校
 - ・ その他、要配慮者の避難支援に資する区内の施設(大使館・病院等)
- ✓ 町会・自治会・商店街、マンション管理組合



港区防災ラジオ(文字表示機能付き※)

- ✓ 聴覚障害をお持ちの区民と音声聞き取りにくい区民
- ※ 情報を発光と文字で伝える防災ラジオです。

港区の古川周辺にお住まいの方向けに古川の水位情報が発報されるラジオも配付しています！

自己
負担金

1,000円

住民税非課税世帯と生活保護受給世帯は、無償です。



申請方法



窓口での申込み

申請書に必要事項を記入のうえ、窓口にてお申込みください。

受付場所

港区役所本庁舎 防災課 防災係
(芝公園1-5-25 5階)
または
各地区総合支所 協働推進課
協働推進係

受付時間

平日8:30～17:00

必要書類

1. マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など、住所と氏名がわかるもの
2. 団体が申請する場合、団体(施設)の概要がわかる資料
3. 1,000円

※住民税非課税世帯と生活保護受給世帯は、無償です。

※申請から防災ラジオ引き渡しまで20分程度お時間をいただきます。



郵送による申込み

申請書に必要事項を記入のうえ、上記の必要書類の写しを添えて防災課防災係(「問合せ先」参照)までご郵送ください。

申請書のダウンロードなど詳しくは、港区ホームページをご覧ください。

※郵送によるお申込みの場合は、ラジオの引き渡しまでに3週間程度お時間をいただきます。



電子申請による申込み

電子申請サービス「LoGoフォーム」からお申込みください。



LoGoフォーム



! 申請における注意事項 !

- ・ 防災ラジオの配付は、**1世帯(1団体又は1施設)につき1台**です。
ご本人又は同居のご家族(団体又は施設)がすでに防災ラジオをお持ちの場合は、追加で申請できません。
- ・ 申請書を印刷する場合は、両面印刷としてください。
- ・ その他詳しい内容は、港区ホームページをご確認ください。



港区ホームページ

問合せ

港区 防災危機管理室
防災課 防災係
〒105-8511
港区芝公園1-5-25 5階

☎ **03-3578-2541** (受付時間: 平日8:30～17:00)

TOKYOの中心を駆け抜ける

MINATO City Half Marathon 2025

MINATOシティハーフマラソン2025

11.16(日)

ランナー募集

一般
7.1 9:00 (火) ▶ 7.11 17:00 (金)
チャリティ
▶ 8.18 17:00 (月)

new!!

◎国際大会化!

WA認証コース、WRK対象競技会

◎ユースラン正式種目化!

中高生向け

大会公式サイト

MINATOシティハーフ

Q検索



RUN ONE
TOKYO MARATHON 2027

TEAM ONE TOKYO
TOKYO MARATHON FOUNDATION

IWAKI 2026
SUNSHINE MARATHON

MCO Marathon
Challenge Cup

音声コード Uni-Voice

開催要項											
大会名	MINATOシティハーフマラソン2025										
開催日	令和7年（2025年）11月16日（日）※雨天決行										
主 催	港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会										
主 管	港区陸上競技協会										
後 援	株式会社スポーツニッポン新聞社										
大会協力	大本山 増上寺、株式会社TOKYO TOWER、東京プリンスホテル / ザ・プリンス パークタワー東京、芝東照宮										
競技規則	本大会のハーフマラソン種目は2025年ワールドアスレティックス（WA）並びに日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。										
スタート会場	港区立芝公園周辺										
フィニッシュ会場	ハーフマラソン、ユースラン：東京タワー / ファンラン：都立芝公園（港区立みなと図書館北側）										
種目、定員、参加資格、大会参加料等	種目	ハーフマラソン（21.0975km） 〈日本陸上競技連盟公認競技会〉 〈ワールドランキングコンペティション（WRK）対象競技会〉					ユースラン （約3.6km）		ファンラン （約800m）		
	部門	陸連登録者の部	一般の部 ※1					中学生の部	高校生の部	—	
			30歳未満	30歳台	40歳台	50歳台	60歳台	70歳以上			
	定員	5,000名 〔一般4,800名＋障害者100名＋チャリティ100名〕 ※ 港区在住者を優先					200名 〔一般190名＋障害者10名〕 ※ 港区在住者・在学者を優先		500名 〔一般450名＋障害者50名〕 ※港区在住者のみ		
	スタート方法	4つのブロックに区分し、3分おきのウェーブスタート※2					一斉スタート		一斉スタート		
	制限時間	最終ブロックのスタートから2時間30分					25分		30分		
	スタート時刻	午前8時40分					午前8時30分		午前9時10分		
	参加料金	10,000円（チャリティは40,000円 ※3）					2,000円		500円		
	参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者 ※4					中学生の部 平成22年4月2日～平成25年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	高校生の部 平成19年4月2日～平成22年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者※4	港区在住者※5 （年齢制限なし）		
	表彰	陸連登録者の部	一般の部 ※1			中学生の部		高校生の部	表彰なし		
		グロスタイム ※6	グロスタイム ※6		ネットタイム ※7		グロスタイム※6				
		男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位 ※8	男女別1～8位 港区在住者男女別1～3位 ※8		男女年代別1～8位 男女別最高齢完走者 ※9		男女別1～3位	男女別1～3位			
	記録	制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び5kmごとのスプリット入り完走証がダウンロード可能					制限時間内完走者はフィニッシュタイム及び3kmのタイム入り完走証がダウンロード可能		計測なし		
参加賞	シャツ（完走者にはフィニッシュシャツオールも贈呈）					ハンドタオル					
※1 日本陸連登録以外の外国籍の方は一般の部へのエントリーとなります。											
※2 ハーフマラソンにおけるブロックの割当は、申込者による自己申告（タイム順）とします（陸連登録者の部を除く）。											
※3 ハーフマラソンの大会出場者について、オンライン（RUNNETまたはRun Japan）で申込みいただく場合、大会参加料とは別にシステム手数料をご負担いただきます。チャリティ枠で申込みいただく場合、参加料金のうち、一般参加料相当の10,000円にかかるシステム手数料はご負担いただき、チャリティ募金に充当する30,000円にかかる手数料は免除します。											
※4 単独走行が困難な方は、伴走者を1名つけることができます。また、競技用車いすでは参加できません。											
※5 未就学児が参加する場合は、保護者等による伴走が必要											
要です。また、単独走行が困難な方は、伴走者を1名つけることができます。単独走行が可能な就学児以上の方が参加する場合は、伴走をつけることはできません。生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。											
※6 グロスタイムとは、スタートの号砲から、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。											
※7 ネットタイムとは、スタートラインを通過してから、フィニッシュラインを通過するまでのタイムです。											
※8 年齢を問わず陸連登録者の部及び一般の部のグロスタイムで、港区在住者の男女別1～3位を表彰します。											
※9 ネットタイムで、男女別最高齢の完走者を表彰します。											

エントリー方法

種目	ハーフマラソン		ユースラン	ファンラン
申込区分	チャリティエントリー	一般エントリー	一般エントリー	一般エントリー (港区在住者のみ)
申込期間	令和7年(2025年) 7月1日(火)午前9時～ 8月18日(月)午後5時	令和7年(2025年) 7月1日(火)午前9時～7月11日(金)午後5時		
申込方法	RUNNET (エントリーサイト)			
	パソコンやスマートフォンで、以下のURLまたは二次元コードから大会公式サイトにアクセスし、大会エントリーページの指示に従ってお申込みください。 RUNNETを初めて利用する方は事前に会員登録が必要です(無料)。 【大会公式サイトURL】 https://minato-half.jp			
参加決定	先着順 (定員 100 名)	抽選 (港区在住者優先)	抽選 (港区在住・在学者優先)	抽選
	支払期限内に 参加料金をお支払い	8月1日(金) 抽選結果発表 (RUNNETマイページを確認)		
	～8月18日(月) 支払完了後、参加決定 ※定員になり次第終了	～8月18日(月) 参加料金お支払い締切 支払完了後、参加決定		
窓口申込 (港区在住者のみ)	港区在住者でオンラインによるお申込みが困難な方は、申込期間中、下記窓口にて専用申込用紙によりお申し込みできます(郵送不可)。 ※チャリティエントリーの参加料金のお支払い方法は現金払いのみです。申込時にお支払いください。 一般エントリーの抽選結果は、8月1日(金)から順次郵送にてお知らせします。参加料金のお支払い方法は、当選者に送付する郵便払込票または窓口での現金払いとなります(払込手数料等はご負担いただきます)。 【窓口】<受付時間：申込期間中の平日午前9時～午後5時> ●(公財) 港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課 港区赤坂 4-18-13 赤坂コミュニティがらぎ 2 階 ●港区生涯学習スポーツ振興課 港区芝公園 1-5-25 港区役所 7 階(窓口番号 710) ●(福) 港区社会福祉協議会 港区六本木 5-16-45 港区麻布地区総合支所 2 階 ※障害者枠に限る。			

※当選者のうち、支払期間内に所定の参加料金の支払いを完了できなかった方は、申込みを辞退したものとみなします。
※重複エントリーは落選となります。

申込規約

- ※参加者は、次の申込規約に必ず同意の上、お申し込みください。

 - 自己都合による参加決定後の種目の変更、キャンセル、権利譲渡、名義変更はできません。
 - 支払済みの大会参加料金等(チャリティ募金を含む)の返金は行いません。地震、風水害、降雪、事件、事故、疾病等による開催縮小、中止する場合も同様とします。
 - 参加者は、あらかじめ、医師の健康診断を受けるなど、心疾患、疾病等を含め、健康に留意し、十分なトレーニングをして大会に臨んでください。傷病、事故等に対し、自己の責任において大会に参加するものとします。**
 - 競技中、緊急車両の通行等によりランナーを停止させ、車両の通行を優先させる場合があります。また、主催者が競技続行に支障があると判断する場合、競技を中止することがあります。参加者は、主催者の安全管理、大会運営上の指示に従うものとします。
 - 参加者は、競技中に傷病が発生した場合、主催者による応急手当を受けるものとします。
 - 大会開催中の事故、傷病への補償は、主催者が加入する保険の範囲内の対応とします。主催者は、参加者の疾病等に応急処置は行いますが、責任は一切負わないものとし、参加者は、主催者に対する損害賠償等の請求は行わないものとします。
 - 参加者は、大会に申し込むに当たり、家族や親族、保護者(参加者が未成年の場合)、またはチームメンバー(代表者エントリーの場合)による、本大会への参加の承諾を得るものとします。
- 年齢、性別、記録等の虚偽申告、申込者本人以外の出場(代理出走)、本大会の不利益となる行為は認めません。それらが発覚した場合、出場、表彰の取り消し、次回以降の参加資格はく奪等、主催者の決定に従うものとします。また、主催者は、虚偽申告、代理出走者に対する救護、返金等一切の責任を負いません。
 - ご利用の端末機、OS、ブラウザソフトによってはお申込みできないことがあります。なお、インターネット回線の不具合等によるお申込みの遅れ等について、主催者は一切の責任を負いません。
 - ご登録いただいたメールアドレスの不備等による抽選結果の未着について、再送信は行いません(送信ドメイン[@minato-marathon.jp、@runnet.jp、@runpassport.jp]の受信許可を必ず設定ください)。また、メールの未着やご確認漏れ等に伴う参加料金の未払いについて、主催者は一切の責任を負いません。
 - 参加者による個人情報の取扱いについては、大会規約に規定するとおりとします。
 - 参加者は、以上の申込規約のほか主催者が別途定める大会規約を遵守するものとします(齟齬がある場合は大会規約を優先します)。
大会規約は大会公式サイトまたは次の二次元コードから確認できます。

障害のある方もご参加いただけます

- 【ハーフマラソン、ユースラン】

 - 障害のある方で単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます(盲導犬の伴走はできません)。伴走者の参加料金は無料ですが、記録は計測されません(伴走者がエントリーしている場合は除く)。なお、車いすでは参加できません。
- 【ファンラン】

 - 単独走行が困難な場合は、伴走者1名をつけることができます(盲導犬の伴走はできません)。
 - 生活用車いすやベビーカーでの参加も可能です。ただし、競技用車いすでは参加できません。

シューズについて

本大会のハーフマラソン種目は、2025 年ワールドアスレティックス（WA）並びに日本陸上競技連盟競技規則及び大会規約により行います。以下の点にご留意ください。

- (1) 使用するシューズについて、靴底の厚さはWA規則TR5（テクニカルルール第5条）及び「競技用靴に関する規程」に準じます。規定に反する靴は使用できません。
- (2) 使用可能なシューズは次のURLまたは二次元コードからご確認ください。

WAが承認したシューズリストで「N（No）」と記載されている靴については使用できません。

<https://certcheck.worldathletics.org/FullList>



- (3) スタート前の靴底チェックは行いませんが、レース中に使用された靴に関して審判長が疑義を抱いた場合、競技終了後に靴の提出を求めることがあります。WAリストで「N（No）」と記載された靴の使用が判明した場合は失格となります。

提携大会のご案内



推薦基準を満たした、ハーフマラソン種目の完走者を対象に抽選を行い、選出された方に『東京マラソン2027』への出走権が付与されます。



陸連登録者の部にて完走した、TEAM ONE TOKYO 入会者かつ東京陸上競技協会登録者の方が【東京陸協推薦枠】に選考されることを希望し、選出された方に『東京マラソン2027』の出走権が付与されます。



推薦基準を満たしたハーフマラソン種目の成績上位者男女各1名に第17回いわきサンシャインマラソンへの出場権が付与されます（参加料金、宿泊費は無料）。※港区在住者に限る。

※推薦基準、選出人数及び該当者への連絡等の詳細は、11月上旬に参加決定者宛てに送付する大会公式プログラムにてお知らせします。

RUN as ONE 及びTEAM ONE TOKYOの推薦者は『東京マラソン2027』の出走権が付与されます。
※東京マラソン2026ではございませんのでご注意ください。

提携プログラムのご案内



MCC（マラソンチャレンジカップ）シリーズは、全国約100の人気フルマラソン（MCC）・ハーフマラソン（HMCC）・ウルトラマラソン（MCC100）大会が連携し「マラソンに挑戦する人すべてを応援する」プロジェクトです。

- ①賞金総額200万円のMCC年間大賞を実施。応援者やボランティアも対象です！
- ②自己ベスト達成者、年間自己ベスト達成者、初ハーフマラソン完走者、男子サブ80・女子サブ90達成者に「HMCC特別記録証」を発行します。
- ③「大会ごと1歳刻みランキング」を発表！すべての年齢において男女別1位の方にはランナーズポイント（RUNPO）を贈呈します。

ゲストランナー

ハーフマラソン



ハリイ杉山 さん
タレント
【主なテレビ出演歴】
・CX「ノンストップ！」
・NHK BS「ランスマ倶楽部」
【主な参加大会】
2025年 東京マラソン



安田美沙子 さん
女優・タレント
【主なテレビ出演歴】
・TBS「アッコにおまかせ！」
・NHK BS「ランスマ倶楽部」
【主な参加大会】
2025年 大阪マラソン



稲村亜美 さん
タレント
【主なテレビ出演歴】
・フジテレビ ONE
「プロ野球ニュース」
・CBC テレビ
「まちイチ nice to people」

ファンラン



高田千明 さん
パラ陸上競技選手
【主な出場大会】
2018年 アジアパラ競技大会
走幅跳 銀メダリスト



谷真海 さん
パラトライアスロン選手
【主な出場大会】
2021年 東京パラリンピック
トライアスロン 10位



がんばれゆうすけさん
お笑い芸人
【自己ベスト】
1時間04分59秒
（ハーフマラソン）

応援サポーター

大会公式SNS

X



#MINATO シティハーフマラソン
#MCHM

YouTube



大会当日完全生中継！
大会の様子 公開中！

TATTA



公式コミュニティページ開設！

MINATOシティハーフマラソン2025 ～今からはじめる完走への道～

1 体調管理・メディカルチェックについて

(公財) 東京陸上競技協会 医事委員長
三橋 敏武 医師 監修

昨今のマラソンブームによりランナーの数は増加傾向にあります。ランニングは気軽に始めやすいスポーツですが、マラソンは危険なスポーツでもあります。特に本番になると、体調不良を感じながらも頑張りすぎてしまい、それが事故を招く要因になる可能性があります。大会に出場する際は、普段からの準備はもちろんのこと、自分の年齢や体調を考え、安全には十分に注意してください。

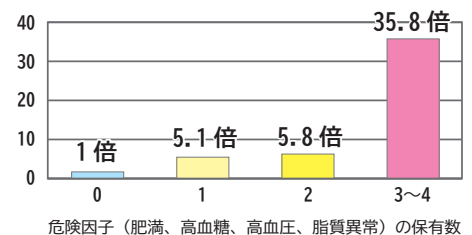
メディカルチェックを受けましょう

マラソン中の心停止の原因はほとんどが虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）です。虚血性心疾患はメディカルチェックで発見されることがあります。マラソン中の心疾患による事故を減らすために、ぜひメディカルチェックを受けましょう。

厚生労働省発表の「人口動態統計の概況」によると、1年間の死因別死亡総数では、心疾患（高血圧性を除く）は悪性新生物（がん）に次ぐ2番目に多い数字でした。

また、心疾患の場合、肥満、高血糖、高血圧、高脂血症の危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つ持っている場合は5.8倍、3～4個持っている場合35.8倍になるという報告があります。

心疾患の発症危険度



申込時の健康チェックリスト

下記の項目（1～10）のうち1つでも当てはまる項目がある場合、かかりつけ医に相談してください。

- ☐ 1. 心血管疾患（心筋梗塞、狭心症、心筋症、弁膜症、心不全、先天性心疾患、不整脈、大動脈瘤など）の診断を受けている、もしくは治療中である。
- ☐ 2. 突然、気を失ったこと（失神発作）がある。
- ☐ 3. 運動中に胸痛、ふらつきを感じたことがある。
- ☐ 4. 血縁者に「いわゆる心臓マヒ」で突然に亡くなった方がいる（心臓突然死）。
- ☐ 5. 最近1年以上、健康診断を受けていない。
- ☐ 6. 60歳以上の男性である。
- ☐ 7. 血圧が高い（高血圧）。
- ☐ 8. 血糖値が高い（糖尿病）。
- ☐ 9. LDLコレステロールや中性脂肪が高い（脂質異常症）。
- ☐ 10. たばこを吸っている（喫煙）。

かかりつけ医とは、皆さんの健康や体調を管理してくれる身近なドクターです。
かかりつけ医をきちんと決めて、各種の検査やレース参加などについて相談しましょう。

(公財) 日本陸上競技連盟 医事委員会
2013. 4. 11作成、2024. 11. 30 改定

2 目標設定とトレーニングについて

マラソンは非常に過酷なスポーツです。無計画に何となく出場してしまっただけでは、完走するどころか体調を損ねてしまう場合もあります。そんなことにならないように、まずは目標を決め、それを達成するための計画を立てることが重要です。

MINATOシティハーフマラソンの制限時間は2時間30分です。7分6秒/kmで走れば完走できます。完走を目指している方は日々のランニングでどのくらいのペースで走れているのか確認しましょう。

大会の期日から逆算して、まずは1km、5km、10km、というように少しずつレベルアップできる練習計画を立てましょう。トレーニングをする際は、以下のタイム表を参考にしてください。

完走目安タイム表

距離	1km	5km	10km	15km	20km	フィニッシュ
タイム	7分06秒	35分32秒	1時間11分05秒	1時間46分38秒	2時間22分11秒	2時間30分00秒

規則的に走る	毎日走る必要はありませんが、3日連続で休まないのがポイントです。
走る距離、回数を増やしていく	スピードより、走る距離や回数を少しずつ増やし、より長くたくさん走れるようにします。
持続走を中心に	練習は、時間走（一定の時間走る、たとえば30分間走る）や距離走（一定の距離を走る、たとえば5km走る）といった「持続走」を中心に進めていきます。
走る場所を工夫する、コースに変化をつける	自宅周辺や通勤経路を利用して、変化のあるジョギングコースをいくつか設定しましょう。また、いつも舗装路ばかりでは故障が心配。公園の芝生や土の走路を利用したり、時には野山を駆け回るトレイルランニングへの挑戦もおすすめです。走る世界が広がっていきます。
練習計画を立てる	1週間、あるいは1カ月の練習計画を立ててください。張り切りすぎて計画倒れにならないように、無理のないプランにすることがコツ。少しずつ着実に達成していく、その過程が重要です。計画の中にランニング大会への出場を入れると、それは「目標」にもなります。目標があれば、トレーニングにも自然と気が入るもの。走り始めて2～3カ月経つ頃に、5kmぐらいのランニング大会を組み込むのがよいでしょう。いつもと違ったランニングの楽しさに気づくはずです。

© RUNNET



ボランティア募集

【活動日時】

11/16(日) 6:30 ~ 12:00(予定)

【活動場所】

コース周辺

【活動内容】

コース管理、ランナー誘導、
給水、手荷物預り他

【対象】

15歳以上(原則高校生以上)

【人数】

1,000人(先着順)

【申込】

7/2(水)から大会公式サイト
にて受付開始



令和7年6月20日

町会・自治会 各位

港区マラソン実行委員会
委員長 池田 朝彦

MINATOシティハーフマラソン2025大会ボランティアの募集について（依頼）

日頃から、MINATOシティハーフマラソンの実施に向けて、ご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本年11月16日（日）に、MINATOシティハーフマラソン2025を開催します。

開催に当たっては、ランナーや大会ボランティアをはじめ、大会に関わる全ての皆様にとって、安全・安心な大会とするべく準備を進めております。

本大会の開催には、コース管理やランナー誘導、給水等のランナーサービスなど、多くのボランティアの皆様のご協力が不可欠です。

つきましては、皆様のお力添えを賜りたく、下記のとおり、大会ボランティアへのお申込みをお願い申し上げます。

記

1 MINATOシティハーフマラソン2025大会概要

（1）開催概要

別紙1のとおり

（2）コース

別紙2のとおり

2 大会ボランティア内容

（1）活動日時

令和7年11月16日（日）午前6時30分頃から正午頃まで

※ 活動時間は、活動内容や配置場所によって異なります。

（2）主な活動内容

コース管理、ランナー誘導、給水、手荷物預かり等

（3）参加条件

ア 活動日に所定の場所、時間で活動が可能であること。

イ 日本語以外を母国語とされる方は、日本語の日常会話と読み書きが可能であること。

ウ その他一般募集によるボランティアは、15歳以上かつ高校生相当以上であること。

※ ただし、関係団体を通じた募集は学校単位の申込みの場合、中学生の活動を可とします（中学生の参加には、親権者による申込時の同意が必要となります）。

エ 10月下旬から開催予定の事前説明会に参加できること。

オ その他、事務局が定めるボランティア活動の注意事項を遵守し、活動できること。

（4）申込方法

以下の2点に必要事項をご記入いただき、【提出先】までご提出ください。

- ・ 大会ボランティア申込書
- ・ 大会ボランティア申込者リスト

(5) 申込期限

令和7年9月5日(金) 午後5時

※ 50名以上の場合は8月7日(木)が期限です(項番4参照)。

(6) 支給品

スタッフウェア、キャップ、軍手、レインコート、使い捨てカイロ

(7) 参加記念品

2024年大会同様に参加記念品をお渡しします。

3 事前説明会

申込者には、事前に説明動画をご視聴いただいた上で、説明会にご参加いただきます。事前説明会は、活動・配置別で開催します。なお、**参加回は事務局にて指定**させていただきますので、あらかじめご了承ください。

※ 参加日時(回)の変更はいたしかねます。

(1) 事前説明会の日程

赤坂区民センター 区民ホール

ア 10月27日(月) イ 10月28日(火) ウ 10月29日(水)

※ 各日とも、午後1時～午後8時の間に計6回程度実施(各回45分程度)

港区スポーツセンター 4階会議室

エ 11月1日(土)

※ 午後1時～午後8時の間に計6回程度実施(各回45分程度)

(2) 事前説明会への参加について

10月上旬に、以下の内容について、申込者個人宛てにメールでご案内します。

- ・ 活動内容及び配置場所
- ・ 事前説明会参加回の日時及び場所
- ・ スタッフウェア等の支給品お渡し方法
- ・ 説明動画の視聴方法 等

なお、事前説明会参加前までに説明動画を必ずご視聴ください。

※ 説明動画では、開催概要や大会当日に活動いただく上での基本的事項を説明します。

※ 事前説明会に参加できない場合は、オンデマンド配信による活動・配置別動画の視聴をもって、事前説明会への参加とみなします。その場合でも、スタッフウェア等の配布物は事務局窓口での配布となります(郵送不可)。

4 MINATOシティハーフマラソン出走枠の提供

以下の条件を満たす企業・団体様にMINATOシティハーフマラソン2025の出走枠をご提供します。

(1) 条件

1 団体につき **50名以上**の大会ボランティアのお申込み及び当日参加

(2) 出走枠数

5枠

(3) 出走者提出期限

令和7年8月7日(木) 午後5時

※ アスリートビブス等の制作物の関係上、申込期間を前倒しします。

(4) 提出方法

出走者情報の提出書類は、該当する企業・団体様に事務局より個別にお送りします。

<問合せ先>

■ 提出先・本依頼文について

港区芝浦港南地区総合支所協働推進課

担当：森田、上村

電話：03(6400)0031 FAX：03(5445)4590

メール：minato82@city.minato.tokyo.jp

■ MINATOシティハーフマラソン2025について

〒107-0052

港区赤坂四丁目18番13号 赤坂コミュニティーぷらざ2階

港区マラソン実行委員会事務局

((公財)港区スポーツふれあい文化健康財団マラソン課)

担当：関

電話：03(5770)1400 FAX：03(5770)6884

「MINATOシティハーフマラソン2025」開催概要について

1 大会名称

ミナト
MINATOシティハーフマラソン^{にせんにじゅうご}2025
英語表記) Minato City Half Marathon 2025

2 開催日

令和7年(2025年)11月16日(日) ※雨天決行

3 主催等

- (1) 主催 港区マラソン実行委員会、公益財団法人東京陸上競技協会
 (2) 主管 港区陸上競技協会
 (3) 後援 株式会社スポーツニッポン新聞社
 (4) 協力 大本山 増上寺、株式会社TOKYO TOWER、東京プリンスホテル/ザ・プリンス パークタワー東京、芝東照宮

4 コース

別紙2のとおり

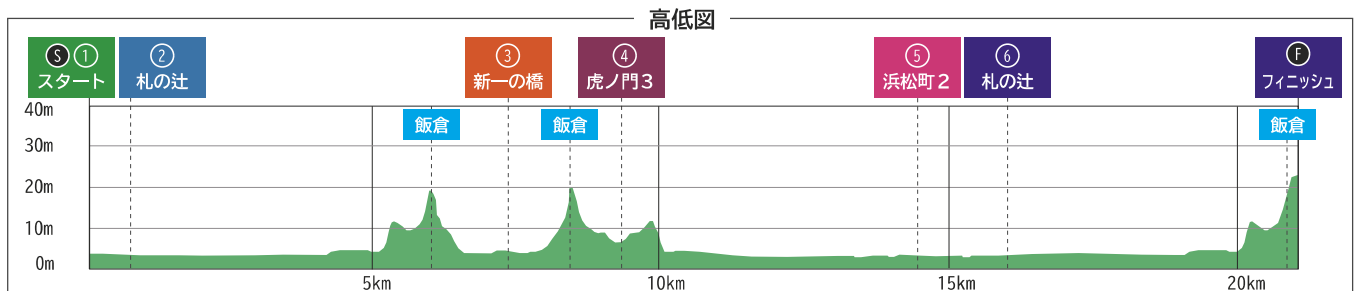
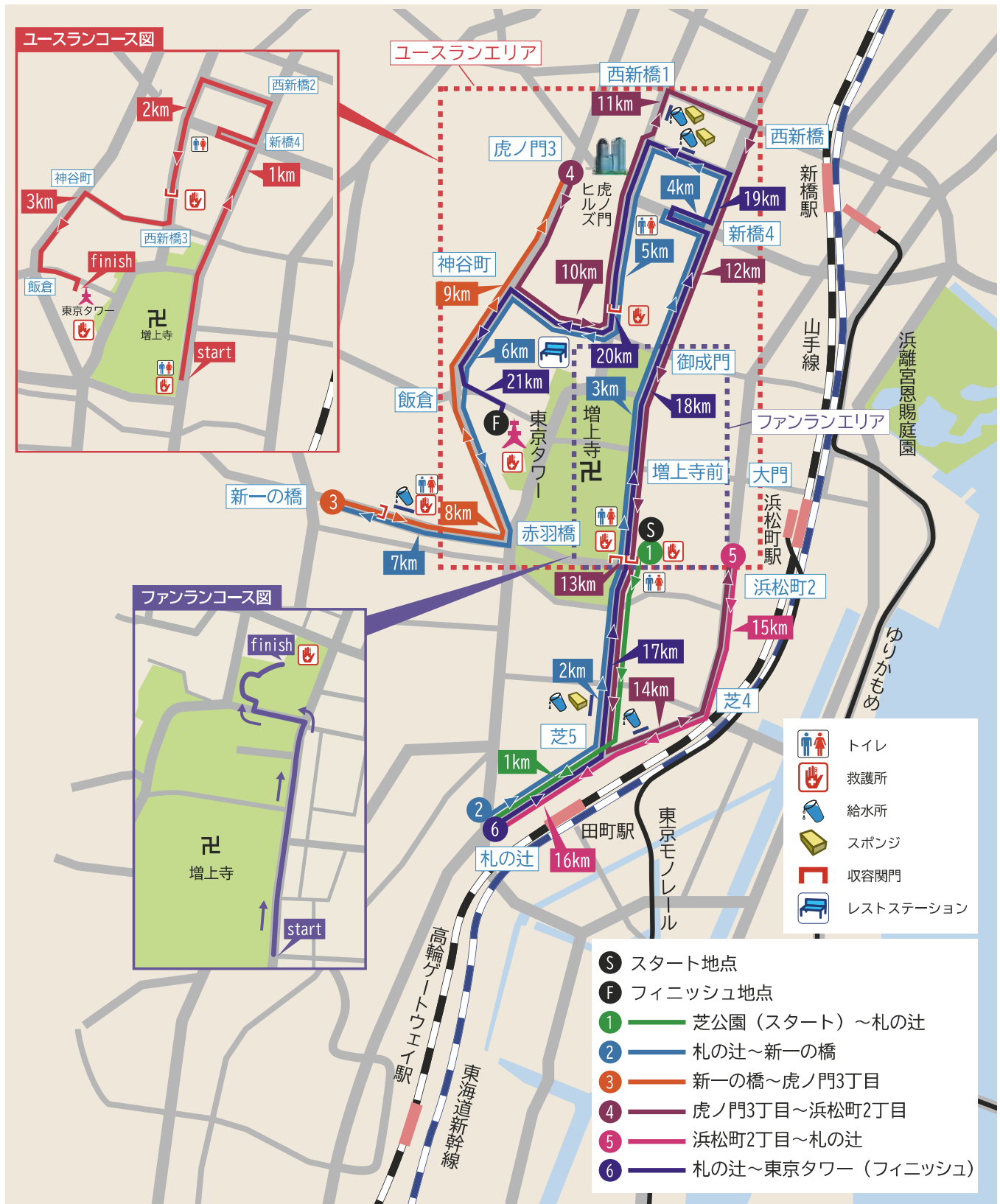
※ ハーフマラソンは、公益財団法人日本陸上競技連盟公認コース及びワールドアスレティックス(WA) 認証コースです。

5 種目等

種目	ハーフマラソン	ユースラン(約3.6km)	ファンラン(約800m)
定員	5,000名	200名	500名
参加資格	大会当日に満18歳以上で制限時間内に完走できる者	平成19年4月2日～平成25年4月1日生まれで制限時間内に完走できる者	港区在住者 (年齢制限なし)
参加料金	10,000円※	2,000円	500円
制限時間	2時間30分	25分	30分
スタート時刻	8時40分	8時30分	9時10分
スタート地点	日比谷通り (港区立芝公園周辺)		
フィニッシュ地点	東京タワー		都立芝公園 (港区立みなと図書館北側)

※ チャリティーエントリーは、40,000円です(先着100名)。

MINATOシティハーフマラソン2025コース



「MINATOシティハーフマラソン2025」大会ボランティア申込書

■ 申込団体名及び申込人数をご記入ください。

ふりがな		申込人数
団体名		名

■ ボランティア代表者の必要事項をご記入ください。

ふりがな	(せい)	(めい)
代表者名		
ふりがな		
住 所	〒 — —	
日中 連絡先	電話番号	
	携帯電話	
	F A X	
	E-mail	

■ 参加条件等を確認の上、御同意できる場合は、以下の口にチェックをご記入ください。

大会ボランティアの申込みに当たっては、代表者が【①参加条件、②事前説明会・ボランティア活動中の映像・写真・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権を主催者に帰属すること】に、参加者全員が同意することを確認しました。

☐ 上記内容について確認しました。

■ 補足事項について

1 大会ボランティア事前説明会

事前説明会は、今大会から、活動・配置別で開催します。

なお、参加回については、事務局が指定させていただきますので、予め御了承ください。

(1) 事前説明会の日程（各回45分程度）

【赤坂区民センター区民ホール】※各日とも、午後1時～午後8時の間で、計6回程度実施

ア 10月27日（月）、イ 10月28日（火）、ウ 10月29日（水）

【港区スポーツセンター4階会議室】※午後1時～午後8時の間で、計6回程度実施

エ 11月1日（土）

(2) 事前説明会への参加について

10月上旬に、以下の内容について、申込者個人宛てにメールで御案内します。

- ・ 活動内容及び配置場所
- ・ スタッフウェア等の支給品お渡し方法
- ・ 事前説明会参加回の日時及び場所
- ・ 説明動画の視聴方法 等

事前説明会参加前までに説明動画を必ず御視聴ください。

2 ご応募いただいた参加申込書はお返しできませんので、各自控えとしてコピー等を保管してください。

3 本紙に必要事項を記入後、【F A X・郵送・メール】のいずれかでお送りください。

4 提出いただいた個人情報は、本大会実施にかかる連絡以外には利用しません。

<提出先>

港区芝浦港南地区総合支所協働推進課

担当：森田、上村

電話：03（6400）0031

F A X：03（5445）4590

メール：minato82@city.minato.tokyo.jp

港区 × 学校法人メイ・ウシヤマ学園

生活支援体制整備事業

MINATO Senior Collection 2025

—美しく輝く私とこの港区で—
ファッションショー
出演者募集！！

会場：ハリウッド大学ホール
六本木6-4-1 六本木ヒルズ
ハリウッドプラザ5階

開催日：10/25 (SAT) 13:30 ~ 15:00

募集期間：7/1 (TUE) 8:30 ~ 8/4 (MON) 17:00

応募資格：概ね60歳以上の港区在住の人

定員：30人程度(応募者多数の場合は抽選)

応募方法：募集期間に応募フォームまたは電話・FAXで申込みください。

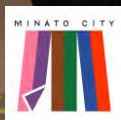
申込み・問合せ：港区社会福祉協議会 地域福祉係

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285



(応募フォーム)

共催：



港区



学校法人メイ・ウシヤマ学園

写真は昨年のMINATOシニアコレクションの出演者です。

MINATOシニアコレクション 2025

～美しく輝く私とこの港区で～

出演者募集 申込書

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285

ふりがな お名前		年齢 (いずれかに○)	60代・70代・80代・90代以上
			59歳以下 年齢をご記入ください _____ 歳
住所	港区		
電話番号 FAX番号	電話:	FAX:	
メールアドレス			
個人情報の 提供について (□にチェック)	☐	上記の個人情報を本事業内に限り、 共催の港区、学校法人メイ・ウシヤマ学園に提供することに同意します。	
当落通知について	募集の当落通知は8/5(火)に郵送にて発送します。 8/8(金)までに届かない場合には下記お問合せ先までご連絡ください。		

※ 本ファッションショーでは、ご出演の皆さまご自身の思い出の服を着て舞台に上がっていただきます。

日 時: 令和7年10月25日(土)13:30～15:00

会 場: ハリウッド大学ホール(六本木ヒルズ ハリウッドプラザ5階)

応募資格: 概ね60歳以上の港区在住の人

定 員: 30人程度(応募者多数の場合は抽選)

※今年度初めて参加される人を優先

応募方法: 8/4(月)までに応募フォーム(表面二次元コード)または
港区社会福祉協議会へ電話、FAXでお申込みください。

詳細は、港区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



～事前講座について～

出場者決定後、希望者には、ヘアメイクやファッション、ウォーキングなどを学びファッションショーに備えることができる、事前準備講座(有料)をご案内します。(9月4日、18日、10月2日開催予定。)

ご都合が合う人はぜひ事前講座にご参加いただき、ファッションショーにご出演ください。

【問い合わせ先】

生活支援コーディネーター(港区社会福祉協議会 地域福祉係内)

TEL: 03-6230-0281 FAX: 03-6230-0285 E-mail: chiiki@minato-cosw.net

本事業は、港区生活支援体制整備事業の一環として港区と学校法人メイ・ウシヤマ学園の共催で開催します。

暑い夏も、寒い冬も、一年中！

高齢者は隠れ脱水になりやすい

呼吸、
発汗、
排せつで



入浴中や
睡眠中に



のどの渇きを
感じにくく、
適度な
水分補給が
できていない



知らず知らずのうちに体内の水分が減り、
脱水状態や熱中症になる一歩手前に！

〔脱水時に見られる症状〕



脱水の発見方法と 脱水を疑うチェックポイント

握手をする	➡ 手足が冷たい
舌のチェック	➡ 乾いている
皮膚をつまむ	➡ つままれた形から3秒以上戻らない
爪の先を押す	➡ 赤味が戻るのが遅い(2秒以上)
わきの下の汗	➡ 湿っておらず乾いている

上記のような症状が1つでもあれば隠れ脱水かもしれません。

すぐにイオン飲料などで水分補給をして、それでも改善しなければ早めに医療機関を受診しましょう。



港区



Otsuka 大塚製薬

港区医師会監修

隠れ脱水を 予防するには

ポイント 1

のどが渇かなくても、
定期的に水分を補給しよう

夏も冬も、日ごろから、定期的な水分補給を心がけましょう。ただし、アルコールやカフェインを多く含む飲み物の飲みすぎには注意。脱水時に見られる症状があるときは、塩飴などで塩分も補給しましょう。

ポイント 2

食事をきちんと摂ろう

野菜や果物、汁物だけでなく、ごはんも水分補給になります。栄養バランスのとれた食事を三食しっかり摂って、カラダに栄養と水分を補給しましょう。

ポイント 3

ウォーキングなど、
適度な運動で筋肉を保とう

筋肉は、カラダに水分を貯める「貯蔵庫」の役割を果たしています。高齢になると筋肉量は減ってしまいます。ウォーキングや介護予防体操などで筋肉を保ちましょう。

熱中症により救急搬送された方の**54.9%**が**65歳以上**

出典:総務省「令和5年(5月から9月)の熱中症による救急搬送状況」



高齢者が脱水になりやすい理由

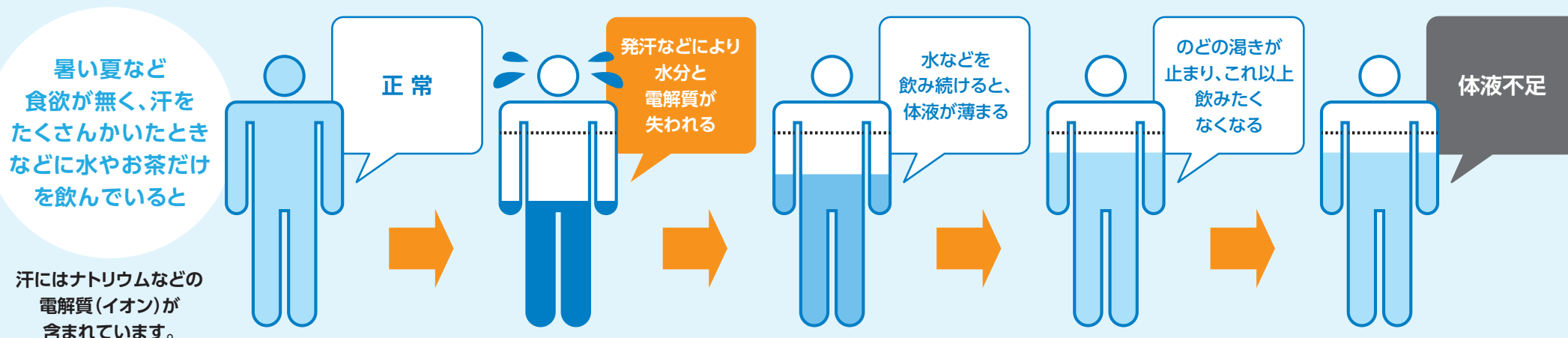
- **のどの渇き**を感じにくい(感覚機能の低下)
- **暑さ**を感じにくい(感覚機能の低下)
- **尿**がたくさん出る(腎臓機能の低下)
- **カラダ**の水分総量が少ない(筋肉量の低下)



65歳以上の熱中症の約53.8%が家の中で発症

出典:東京消防庁HP「発生場所別の熱中症による救急搬送人員」65歳以上(令和5年6月~9月)

カラダに水分を補給するときに、お水やお茶を飲むだけでは**不十分な場合があります。**



体液のバランスを意識し、水分と電解質(イオン)を上手に取り入れましょう。

おすすめの水分補給

塩分

0.1 ~ 0.2%

+

糖質

4 ~ 8%

=



熱中症 にご注意ください!

各いきいきプラザ等でペットボトル飲料水等を配布しています

熱中症対策をより一層推進するため、区のクーリングシェルター（※）のうち、高齢者が主な利用者であるいきいきプラザ等において、施設利用者等に無料で冷たい飲料水や塩タブレットを配布しています。熱中症予防にぜひご利用ください。（誰でも利用できます。）

※クーリングシェルターとは・・・区が暑さを避けるための滞在場所として指定している施設です。エアコンが自宅にない場合や、外出時の暑さをしのぐ一時的な場所としてご利用ください。

1 期間

令和7年6月上旬から8月中旬頃まで(予定)

2 対象施設

対 象 施 設	
神明いきいきプラザ	青山いきいきプラザ
虎ノ門いきいきプラザ	青南いきいきプラザ
三田いきいきプラザ	豊岡いきいきプラザ
西麻布いきいきプラザ	高輪いきいきプラザ
ありすいきいきプラザ	白金いきいきプラザ
南麻布いきいきプラザ	神応いきいきプラザ
麻布いきいきプラザ	港南いきいきプラザ
飯倉いきいきプラザ	芝浦アイランド児童高齢者交流プラザ
赤坂いきいきプラザ	介護予防総合センター

3 配布するもの ※無くなり次第終了

- ・500ml ペットボトル飲料水
- ・塩タブレット



●問い合わせ●

港区環境リサイクル支援部環境課環境政策係 ☎ 03 (3578) 2487

※各施設の在庫状況などは各施設にお問い合わせください。

いざ、国勢調査!



重要
必ずご確認ください

国勢調査のお願い

インターネットでの回答が かんたん・便利です

**インターネットで
かんたん便利に!**

**かんたん
ログイン**

**所要時間
5-10分***

ボクも対象?!

日本に住む
すべての人が
対象

*ひとり暮らしの方の目安

5年に一度、全員参加の統計調査

国勢調査 2025



9月下旬頃から
調査書類を
お届けします

調査期日

10.1 水

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



! 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村





「QRコード」は(株)デンソーウェーブの登録商標です

国勢調査は、国や地方公共団体だけでなく
みなさまの身近な暮らしに使われています

子育て支援への利用



防災対策への利用



企業等での活用

