

“社会を明るくする運動”

“Brighter Society Campaign”

犯罪や非行を
防止し、
立ち直りを支える
地域のチカラ

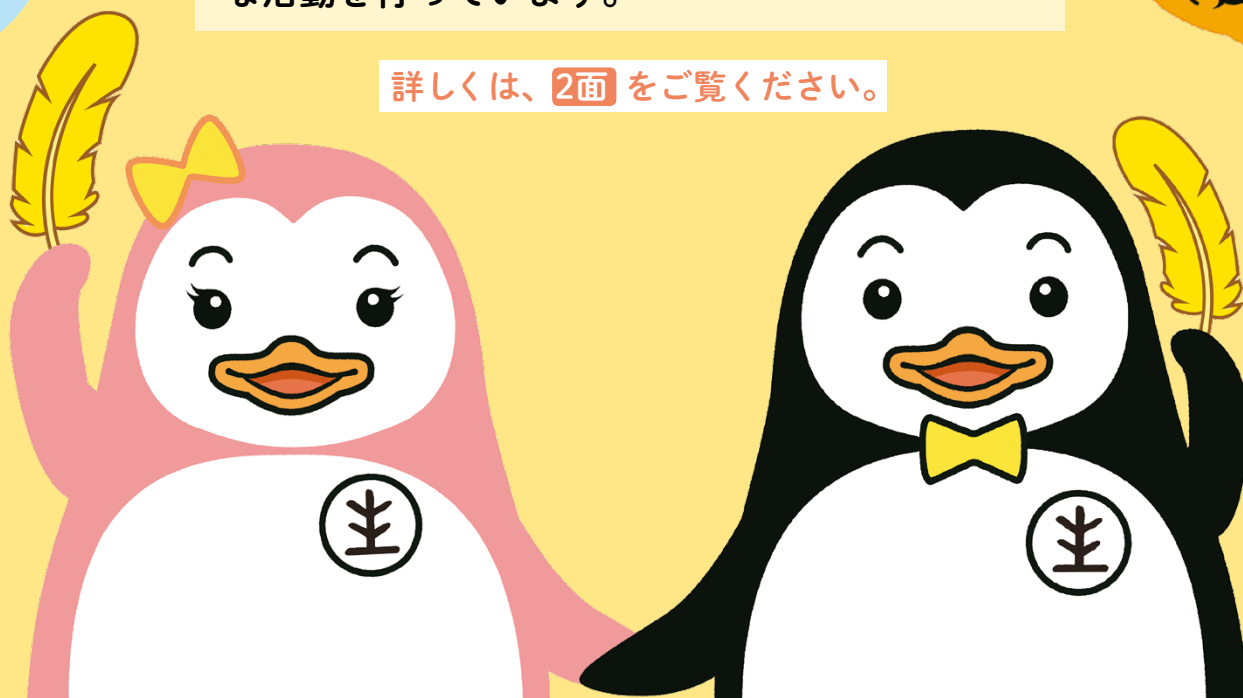
The power of the community that
prevents crimes and juvenile
delinquency and helps
offenders' rehabilitation

“社会を明るくする運動”は、全ての国民が、
犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの
更生について理解を深め、それぞれの立場にお
いて力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心
な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動
で、令和5年で73回目を迎えます。

区では、7・8月を強調月間として、例年、保
護司を中心に地域の皆さんとともに、さまざま
な活動を行っています。

7・8月は、
強調月間
です

詳しくは、**2面** をご覧ください。



更生保護の
マスコットキャラクター



“社会を明るくする運動” ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

青少年健全育成大会in六本木

- 対象** どなたでも
とき 7月8日(土)午後1時～4時(オープニングセレモニー:午後0時55分～1時、式典:午後1時～1時20分、アトラクション:午後1時20分～3時、パレード:午後3時～3時40分)
ところ 六本木ヒルズアリーナ会場(六本木6-10-2)
内容 区の小・中学校の児童・生徒等による演奏や演技等が披露されます。
また、六本木ヒルズアリーナ会場から、“社会を明るくする運動”に賛同する団体がパレードを行います。



更生ペンギンのサラちゃん

問い合わせ 保健福祉課地域福祉支援係 ☎3578-2378

みなと区民の集い

- 対象** どなたでも
とき 7月15日(土)午後1時～4時
定員 400人(会場先着順)
ところ 赤坂区民センター
内容 区の小・中学校の児童・生徒による演奏・演技、親子で楽しむプロによるクラシックコンサートを行います。
申し込み 当日直接会場へ。



更生ペンギンのホゴちゃん



保護司とは

保護司は、保護司法に基づき法務大臣から委嘱され、犯罪や非行をした人の立ち直りを地域で支えるボランティアとして活動しています。
港区保護司会では、更生保護青少年相談業務や“社会を明るくする運動”への協力等を行っています。



港区保護司会 出野会長(中央)
針ヶ谷副会長(左)、竹内副会長(右)

おむすびサービス (住民参加型の有償在宅福祉サービス)を ご利用ください

- 対象** 家事の手伝いや外出の付き添い、話し相手等、日常生活を営む上で支援を必要とする人(利用会員)
内容・料金 表1のとおり
日時 年末年始を除く月～金曜午前9時～午後5時
※1回の活動時間は原則2時間以内(通院の付き添いについては応相談)



表1 活動内容・料金

主な活動内容	料金(1時間)
● 普段の掃除・洗濯 ● 食事準備・買い物代行 ● トイレ・お風呂等水回りの掃除 ● 普段できない掃除や片付け	800円
● 通院・散歩の付き添い ● 話し相手 ● 衣替え	1200円

※別途、年会費2000円がかかります。交通費がかかる場合があります。
※依頼内容により、対応が難しい場合や応じられる協力会員が見つからない場合があります。
※入会前の「おためし利用」についても相談に応じます。

問い合わせ (社福) 港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係
☎6230-0284 FAX6230-0285



担当課 保健福祉課地域福祉支援係

おむすびサービス

子育て関連情報

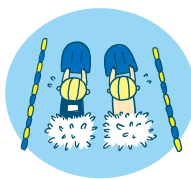
みんなで泳ごう！ 夏の水泳教室を開催します！ 無料

- 対象** 区内在住の小学生および中学生
とき・ところ 表2のとおり
申し込み 電話で、6月14日(水)～28日(水)に、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後3時)～午後5時)へ。 ☎5472-3710
詳しくは、港区HPをご覧ください。



水泳教室

とき	ところ
7月20～23日(木～日)	港南・本村小学校、御成門・高松・高陵・赤坂・港陽中学校の屋内プール
7月27～30日(木～日)	
8月3～6日(木～日)	
8月17～20日(木～日)	
8月24～27日(木～日)	



問い合わせ 水泳教室受け付け(受付時間:火～土曜午前10時～午後5時)
☎090-4114-0198
担当課 生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係

みんなとオレンジカフェ講演会 「認知症とのつき合い方」

- 対象** 認知症の人を介護している家族、認知症に関心のある人
とき 7月8日(土)午後1時30分～3時30分
ところ 芝浦区民協働スペース
講師 東京慈恵会医科大学 精神医学講座 繁田 雅弘教授
内容 みんなとオレンジカフェは、認知症専門医や専門職に相談したり、皆さんで交流したりする場です。高齢期を迎えると、物忘れが気になることがありますか。認知症になっても、本人やその家族が引き続き地域で暮らしていくためにはどうしたら良いか、一緒に考えてみましょう。
定員 30人(申込順)
費用 無料
申し込み 電話またはメールで、7月4日(火)までに、(特)介護者高齢者支援・けあポートへ。 ☎5860-2270
メール:info@careport-npo.net

問い合わせ 高齢者支援課高齢者相談支援係 ☎3578-2410

高齢者関連情報

高齢者に
スマートフォンを
無料貸し出し

第4期スマートフォン普及体験
事業を実施します(最終期)



対 象

65歳以上(令和6年3月31日時点)で、スマートフォンを所有していない区民
※**区**のいずれかの日程(計5回)にすべて参加できること。

事業内容

- スマートフォンを最大6カ月間無料で貸し出し
- 操作方法等を学ぶ活用講習会を開催
- 貸出期間中、使い方を相談できるコールセンターを設け、一人一人が使いこなせるよう丁寧にサポート
- 貸出期間終了後のスマートフォンの契約等、継続利用に向けた支援を実施



定 員

各回10人(計250人)

申し込み

専用の申込書に必要事項、**区**の希望する活用講習会日程等を明記の上、7月20日(木・必着)までに、郵送で、〒105-8511 港区役所高齢者支援課高齢者福祉係へ。または直接、各総合支所区民課保健福祉係へ。

※専用の申込書は各総合支所区民課、いきいきプラザ、高齢者相談センターで配布します。

問い合わせ

高齢者支援課高齢者福祉係 ☎3578-2392

表 第4期スマートフォン活用講習会開催日程等

開催地区	No.	会場	とき※1
芝地区	1	芝区民協働スペース	9月5日～10月3日(毎週火曜・午前)
	2	(芝コミュニティはうす)	9月5日～10月3日(毎週火曜・午後)
	3	生涯学習センター	9月11日～10月23日(毎週月曜・午前)※2
	4	(ばるーん)	9月11日～10月23日(毎週月曜・午後)※2
	5	神明いきいきプラザ	9月20日～10月18日(毎週水曜・午前)
麻布地区	6	西麻布いきいきプラザ	9月1日～9月29日(毎週金曜・午前)
	7		9月1日～9月29日(毎週金曜・午後)
	8	麻布区民協働スペース	9月6日～10月4日(毎週水曜・午前)
	9		9月6日～10月4日(毎週水曜・午後)
	10	ありすいきいきプラザ	9月11日～10月23日(毎週月曜・午後)※2
赤坂地区	11	青山いきいきプラザ	9月4日～10月16日(毎週月曜・午前)※2
	12		9月4日～10月16日(毎週月曜・午後)※2
	13	赤坂いきいきプラザ	9月12日～10月10日(毎週火曜・午後)
	14	赤坂区民センター	9月14日～10月12日(毎週木曜・午前)
	15		9月14日～10月12日(毎週木曜・午後)
高輪地区	16	白金いきいきプラザ	9月12日～10月10日(毎週火曜・午前)
	17	高輪区民センター	9月13日～10月11日(毎週水曜・午前)
	18		9月13日～10月11日(毎週水曜・午後)
	19	神応いきいきプラザ	9月14日～10月12日(毎週木曜・午後)
	20	高輪いきいきプラザ	9月15日～10月13日(毎週金曜・午前)
芝浦港南地区	21	介護予防総合センター	9月7日～10月5日(毎週木曜・午前)
	22	(ラクッチャ)	9月7日～10月5日(毎週木曜・午後)
	23	芝浦港南区民センター	9月8日～10月6日(毎週金曜・午前)
	24		9月8日～10月6日(毎週金曜・午後)
	25	港南区民協働スペース	9月12日～10月10日(毎週火曜・午後)

※1 「午前」の開催時間は、午前9時30分～11時30分
「午後」の開催時間は、午後1時30分～3時30分

※2 9月18日(月・祝)および10月9日(月・祝)を除く。

障害者関連情報

タブレット講習会を開催します

対 象

区民でタブレットの操作に不慣れな障害者本人およびその支援者(家族、ヘルパー等)で、講習会(全4回)に参加できる人
※初めて参加する人、障害者を優先します。

と き

木曜コース 9月7日～10月5日(9月14日を除く毎週木曜・全4回)午後1時45分～3時45分

土曜コース 9月2日～30日(9月23日を除く毎週土曜・全4回)午前10時～正午

と ころ

障害保健福祉センター

事業内容

- 操作方法等を学ぶ講習会を開催します。
- 講習会の初日にタブレット(iPad)を無料で貸し出します。貸出期間は6カ月です。
- 貸出期間中、使い方を相談できる窓口を月2回(原則第2・4木曜午前10時～午後5時)、障害保健福祉センターに設けます。

定 員

視覚障害者 各5人程度
視覚障害者以外 各15人程度

申し込み

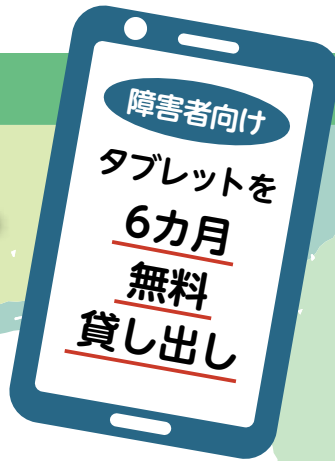
郵送または直接、専用の申込書に必要事項、希望する講習会日程等を明記の上、7月7日(金)までに、〒105-8511 港区役所障害者福祉課障害者福祉係(区役所2階)へ。申込書は、障害者福祉課で配布する他、港区**HP**からダウンロードもできます。

その他

- 申込書の記入が難しい人には電話でご案内しますので、ご相談ください。
- 申し込みの際、身体状況の確認をすることがあります。
- 手話通訳・介護者が必要な人は、ご相談ください。
- 公共交通機関の利用が困難な人は、巡回送迎バスを利用できます(木曜コースのみ)。

問い合わせ

障害者福祉課障害者福祉係
☎3578-2383 FAX3578-2678



第6回 みなとタバコルール賞 応募団体を募集します

区では、みなとタバコルールを推進するため、みなとタバコルール宣言事業者の特に優れた活動を「みなとタバコルール賞」として、表彰しています。

応募資格 みなとタバコルール宣言登録をした事業者またはこれから宣言登録をする事業者のうち、みなとタバコルールの推進に貢献した事業者
※その他の応募基準については、港区HPをご覧ください。



応募期間 6月12日(月)～8月14日(月)

応募方法 郵送・ファックスまたは直接、応募書類に必要事項を明記の上、〒105-8511 港区役所環境課環境政策係(区役所8階)へ。
※港区HPから応募書類のダウンロードおよび申し込みができます。 FAX3578-2489



◀第6回みなとタバコルール賞の募集

問い合わせ 環境課環境政策係 ☎3578-2487

家庭用生ごみ処理機等 購入費を助成します

対象 次の全ての要件を満たす世帯

- (1) 区民
- (2) 生ごみ処理機等を購入し、購入日から6カ月以上、区内で継続して使用できること
- (3) 過去3年以内にこの助成金の交付を受けていないこと
- (4) 申請時に、生ごみ処理機等を購入した日から3カ月を経過していないこと

対象機種 家庭用生ごみ処理機(ディスポーザー式は、お問い合わせください)、コンポスト容器

助成金額 一世帯につき、1台の生ごみ処理機等本体の購入費用(税込み)の2分の1(100円未満切捨て)で、2万円を上限とします。



申し込み 郵送または直接、申請書に必要事項を明記し、領収書原本を添付の上、〒108-0075港南3-9-59 みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量・資源化推進係へ。
※申請書は、港区HPからダウンロードできます。



◀家庭用生ごみ処理機等購入費の助成制度

問い合わせ みなとリサイクル清掃事務所
ごみ減量・資源化推進係 ☎3450-8025

第11期 ご近所イノベータ養成講座



自分のやりたいことをまちにつなげることで、地域に豊かさや幸せをもたらす「人財」(=^{じんざい}「ご近所イノベータ」)の養成をめざし、慶應義塾大学と連携して実施する少人数制の実践型講座です。

対象 地域づくりに取り組みたいと考え、特に芝地区でのコミュニティづくりに熱意があり、原則全ての講座に出席可能な人

とき 8月26日(土)～12月16日(土)の期間内で全9回

ところ 芝コミュニティはうす、慶應義塾大学等

定員 20人程度(書類選考・面接)

受講料 無料

申し込み 次の(1)、(2)のいずれかの方法で、7月14日(金・消印有効)までに、お申し込みください。

(1) 港区HP



(2) 郵送

申込書に必要事項を明記の上、〒105-8511 芝地区総合支所協働推進課地区政策担当へ。
※申込書は港区HPからダウンロードできます。



◀ご近所イノベーション学校HP



講座の様子

選考方法

一次審査 書類審査を実施します。

二次審査 一次審査を通過した人に対して、面接審査を7月28・29日(金・土)に実施します。

選考結果通知 8月上旬頃に通知します。

問い合わせ

芝地区総合支所協働推進課地区政策担当
☎3578-3192 FAX3578-3180

説明会

とき 7月8日(土) **ところ** きらきらプラザ新橋
申し込み 港区HPからお申し込みください。

特定小型原動機付自転車の ナンバープレートを交付します



令和5年7月施行の改正道路交通法で、新たに「特定小型原動機付自転車」と定義される車両に取り付けるナンバープレートの交付を開始します。詳しくは、港区HPをご覧ください。



特定小型原動機付自転車の
ナンバープレート交付

事前受け付け

土・日曜を除く6月19日(月)～30日(金)午前9時～午後5時
ところ 税務課税務係窓口(区役所2階)

申請・交付開始日

7月3日(月)

申請・交付場所

各総合支所区民課窓口サービス係
(芝地区は相談担当)・台場分室
※事前受け付け分の交付は税務課税務係

問い合わせ 税務課税務係 ☎3578-2586～91

港区議会定例会

令和5年第2回定例会は、6月下旬に開かれる予定です。議案は、開会日の決定後、区政資料室(区役所3階)および港区議会HPでご覧いただけます。

また、各区民センター・各港区立図書館・各いきいきプラザ等、区の各施設でも議案の概要をご覧いただけます。

本会議の様子は、インターネット中継し、港区議会HPの「動画配信」からご覧いただけます。本会議の代表・一般質問時には、手話通訳および字幕を挿入します。

また「動画配信」では、過去4年間の録画映像もご覧いただけます。



港区議会HP

問い合わせ 区議会事務局議事係
☎3578-2915 FAX3578-2932

新たな港区ワーク・ライフ・バランス 推進企業認定マークを募集します

対象

どなたでも
※未成年者は保護者の同意必須

賞品

港区内共通商品券5万円分



現在の
マーク

応募方法

郵送または直接、作品を保存したCD-ROMまたはDVD-ROMと応募用紙に必要事項を明記の上、8月31日(木・必着)までに、〒108-0014芝5-36-4札の辻スクエア8階 産業振興課経営支援係「港区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定マーク」担当へ。

募集要項および応募用紙

港区HPからダウンロードできます。詳しくは、港区HPをご覧ください。



港区ワーク・ライフ・バランス
推進企業認定マークの募集

問い合わせ 産業振興課経営支援係 ☎6435-4613

～妊娠・出産・子育て～ 健診・相談窓口



問い合わせ 健康推進課地域保健係
☎6400-0084 FAX3455-4539

妊娠期から出産、子育てまで各種相談を受け付けています。乳幼児健診・育児相談の他、妊産婦を対象にした事業や親子で参加できるイベント等があります。事業内容や申し込みについて、詳しくは港区HPや母子手帳アプリをご覧ください。



子ども・子育て



母子手帳アプリ

港区新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0120-252-237

対応言語 日本語・英語・中国語・韓国語

受付内容 区内の集団接種会場での接種予約に関すること、接種券の再発行、ワクチンパスポートに関すること 等

受付時間 月～金曜 午前8時30分～午後8時
(土・日曜、祝日は午後5時30分まで)

港区LINE公式アカウントを 登録しませんか

分野ごとに受け取りたい情報を選ぶことができます。



配信分野 緊急・防災情報、イベント情報、健康・医療、ごみ・リサイクル、子ども、高齢者、障害者 等



「友だち追加」はこちら



問い合わせ 区長室広報戦略担当 ☎3578-2359

区内のPM2.5の1日平均値

5月29日の各局の1日平均値(速報値)は次のとおりです。

区局	赤坂局	12.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	都局	高輪局	10.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
	一の橋局	13.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$		第一京浜高輪局	13.1 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
	芝浦局	12.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$		台場局	11.7 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

※ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ =1立方メートル当たりのマイクログラム

※速報値ですので、後日訂正されることがあります。

※PM2.5の環境基準は、1年平均値が15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下、かつ1日平均値が35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 以下です。

その他の測定結果やリアルタイムの数値は、港区HPまたは東京都HPをご覧ください。

問い合わせ 環境課環境指導アセスメント係 ☎3578-2492

おしらせボード

- 凡例

対▶対象

時▶とき

所▶ところ
- 内▶内容

選▶選考方法

人▶定員・募集人員
- 申▶申し込み

問▶問い合わせ

HP▶ホームページ

※費用の表記がないものは、全て無料です。

区役所・総合支所への郵便は、郵便番号と宛先(例：105-8511 港区役所〇〇課)で届きます。

講座・催し物

芝公園開園150周年 芝の語り部によるまち歩きツアー「芝公園の花と樹木を訪ねてパートII」

対▶長時間歩行できる人
時▶6月25日(日)午前9時30分～11時30分
所▶午前9時20分までに、都営三田線芝公園駅A4地上出口付近集合
人▶20人程度(申込順)
申▶電話で、6月12日(月)～19日(月)に、住所・氏名・電話番号を、都立芝公園サービスセンターへ。
☎3431-4359
問▶芝地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎3578-3192

一の橋公園しゅん工記念式典

テープカットや記念植樹を行います。
対▶どなたでも
時▶6月24日(土)午前11時15分～正午
所▶一の橋公園
問▶麻布地区総合支所まちづくり課まちづくり係 ☎6441-0432

芝浦港南地区水辺フェスタ「地域対抗ボートレース大会」&「ステージイベント」

対▶芝浦港南地区在住・在勤・在学者
時▶(1)地域対抗ボートレース大会
①子どもの部:18歳以上1人と、子ども(小学3～6年生)5人の合計6人のチーム②一般の部:大人(中学生以上)6人のチーム
(2)ステージイベント
無償で参加できる人※出演時間は10分程度
時▶9月23日(土・祝)午前11時～午

後4時(予定)
所▶都立お台場海浜公園
人▶(1)各地域24チーム(144人)程度(2)各地域5団体程度(いずれも抽選)
申▶電話で、6月13日(火)～26日(月)に、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後3時)～午後5時)へ。
☎5472-3710
港区HPからも申し込みめます。詳しくは、港区HPをご覧ください。

港区HP▶



問▶芝浦港南地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎6400-0013

ゆかた着付け講習

対▶中学生以上の女性区民
時▶7月9日(日)午後1時～3時
所▶白金台いきいきプラザ
人▶15人(抽選)
申▶電話または直接、6月28日(水)までに、白金台いきいきプラザへ。
※当選者のみ、7月2日(日)以降に電話で連絡します。☎3440-4627

港区で創業をお考えの人へ創業セミナー ～令和5年度第1回 踏み出せ!創業の第一歩!～

対▶港区で創業を考えている人または港区で創業して1年未満の人で、4日間参加可能な人
時▶6月17・24日(土)、7月1・8日(土)午後1時～5時(全4回)
所▶産業振興センター 研修室1
人▶40人(申込順)
申▶産業振興センターHPからお申し込みください。

産業振興センターHP▶



問▶産業振興センター創業セミナー担当 ☎6435-0601

第1回一日消費者教室「専門家に聞く!おいしいチーズの話～食べ比べて知るチーズのあれこれ～」

対▶区内在住・在勤・在学者
時▶6月30日(金)(1)午前10時～正午(2)午後2時～4時※内容は共通
所▶消費者センター(みなとパーク芝浦2階)
対▶原材料によるチーズの特徴、表示の見方等を学びます。
人▶各18人(申込順)※(2)のみ保育あり(1歳～就学前、4人。6月21日(水)までに、申込時にお申し出ください)
申▶電話で、6月14日(水)～28日(水)に、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後2時)～午後5時)へ。
☎5472-3710
問▶消費者センター ☎3456-4159

子ども服の交換会「リユース♡ブリッジ」

交換可否の基準について詳しくは、港区HPをご覧ください。
対▶区内在住・在勤者
時▶7月1日(土)午前10時～10時30分、午前11時～11時30分、正午～午後0時30分
所▶高輪区民センター
人▶各10組20人(抽選)
申▶電話で、6月13日(火)～20日(火)に、みなとコール(受付時間:午前9時(初日は午後2時)～午後5時)へ。
☎5472-3710
問▶みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量・資源化推進係 ☎3450-8025

●がんと生活のセミナー みやこの部屋「よく生きるってなんだろう」

時▶7月8日(土)午前11時～午後0時15分
所▶がん在宅緩和ケア支援センター
人▶18人(申込順)

●ウェルネスセミナー「基礎から楽しく脳活～実践 物忘れ予防～」

時▶7月19日(水)午前10時30分～11時30分

所▶がん在宅緩和ケア支援センター
人▶16人(申込順)

●ういケアみなと がん制度大学「がんと住宅・不動産のキホン」

時▶7月21日(金)午後6時～7時
所▶(1)がん在宅緩和ケア支援センター(2)オンラインツール(Zoom)
人▶(1)のみ10人(申込順)

●の共通事項

対▶どなたでも
申▶電話またはファックスで、がん在宅緩和ケア支援センターへ。
※詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターHPをご覧ください。

がん在宅緩和ケア支援センターHP▶



問▶がん在宅緩和ケア支援センター ☎6450-3421 FAX6450-3583

世界の味文化紹介「西インドの家庭料理」

対▶区内在住・在勤・在学者
時▶7月30日(日)正午～午後3時30分
所▶男女平等参画センター(みなとパーク芝浦2階)
人▶20人(抽選)
費用▶一般2500円、港ユネスコ協会会員2000円
持ち物▶エプロン・筆記用具・持ち帰り用容器・布巾2枚
申▶郵便で、往復はがきに(1)西インドの家庭料理希望(2)氏名(ふりがな)(3)郵便番号・住所(4)電話番号を明記の上、6月13日(火)～30日(金)に、〒105-0004新橋3-16-3生涯学習センター3階 港ユネスコ協会へ。港ユネスコ協会HPからも申し込みめます。

申し込みフォーム▶



問▶港ユネスコ協会(受付時間:祝日を除く火～金曜午前10時30分～午後5時) ☎3434-2300
問▶生涯学習スポーツ振興課生涯学習係

夜間・休日診療

港区HPからもご覧いただけます▶

診療時間 ☐ は午前9時～午後5時
診療時間 ☒ は午後5時～午後10時



※受診するときは、あらかじめ電話で診療時間等をお問い合わせください。

6月11日(日)	おりつこどもクリニック(小)	北青山3-5-4 青山高野ビル5階	☎6721-1188
	虎の門病院(内)	虎ノ門2-2-2	☎3588-1111
	航空会館田中歯科(歯)	新橋1-18-1 航空会館6階	☎3501-8010
	滝沢デンタルクリニック(歯)	赤坂3-9-18 BIC赤坂ビル4階	☎3583-0506
	★西麻布ライフケアクリニック(内)	西麻布4-4-3 フリーディオ西麻布101号	☎3797-1717
6月18日(日)	品川ハートメディカルクリニック(内)	高輪2-15-11 高輪ホワイトマンション105	☎5422-8841
	古川橋病院(内)	南麻布2-10-21	☎3453-5011
	藤川歯科医院(歯)	浜松町1-27-14 サン・キツカワビル2階	☎5777-6480
	ARAデンタルオフィス(歯)	北青山2-7-20 川志満ビル2階	☎6447-2350
	★馬場クリニック(内)	麻布十番2-13-2 クマイビル2階	☎3454-7788
休日お口の電話相談室 (公社)東京都港区芝歯科医師会)		対応時間:午前9時～午後4時30分 (休日のみ)	☎080-9587-2557

電話がかかりにくい場合は、下記の診療案内へ

診療案内	東京消防庁救急相談センター (毎日24時間)	「#7119」(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) ☎3212-2323(ダイヤル回線の固定電話等)
	東京都医療機関案内サービス 「ひまわり」(毎日24時間)	☎5272-0303 ホームページ https://www.himawari.metro.tokyo.jp/

電話相談	小児救急 電話相談	月～金曜:午後7時～10時 土 曜:午後5時～10時 ※祝日、年末年始を除く ※受付は午後9時30分まで	中学生まで (おおむね15歳未満の小児)の 軽症患者対象
		月～金曜 (祝日、年末年始を除く) 午後6時～翌朝8時 土・日曜、祝日、年末年始 午前8時～翌朝8時	「#8000」(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) ☎5285-8898(ダイヤル回線の固定電話等)

薬の相談 ※日中、夜間とも区内在住者に限ります。

港区休日くすり何でもテレホン 対応時間:午前9時～午後2時 ※薬局の電話がかかりにくい場合は、☎090-9378-7915			
6月11日(日)	青山薬局外苑前	南青山2-26-36	☎5772-3180
6月18日(日)	北村薬局	南青山5-1-25	☎3400-2091

夜間対応当番薬局(毎日) 対応時間:午後8時～午前0時 ☎090-3690-3102

札の辻朗読会

対 どなたでも
時 7月1日(土)午後2時～4時
所 産業振興センター ホール小
人 50人(申込順)
申 電話または直接、三田図書館へ。
※6月15日(木)は休館
☎3452－4951

生物多様性講座「まちの身近な植物観察のすすめ」

対 中学生以上どなたでも
時 7月8日(土)午後2時～3時30分
所 麻布図書館
人 25人(申込順)
申 電話または直接、麻布図書館へ。
※6月15日(木)は休館
☎3585－9225

公衆浴場区民無料開放デー

対 区民
時 6月20日(火)
所

浴場名	電話番号	実施時間
アクアガーデン 三越湯 (白金5－12－16)	3441－9576	午後3時30分～10時
麻布黒美水温泉 竹の湯 (南麻布1－15－12)	3453－1446	午後3時30分～11時30分
南青山 清水湯 (南青山3－12－3)	3401－4404	正午～午前0時
ふれあいの湯 (芝2－2－18)	5442－2639	午後3時～11時

申 各浴場フロントにある「無料開放カード」に住所・氏名を明記の上、確認を受けてください(港区民であることが分かるものが必要です)。※マナーを守って気持ち良くご利用ください。他の利用者の迷惑となる行為があった場合、入浴をお断りすることがあります。
問 保健福祉課地域福祉支援係
☎3578－2379



高齢者



健康入浴推進事業

対 おおむね60歳以上の区民
時・所

浴場名	電話番号	実施日時
アクアガーデン 三越湯 (白金5－12－16)	3441－9576	6月21日(水)午後2時20分～3時20分
麻布黒美水温泉 竹の湯 (南麻布1－15－12)	3453－1446	6月22日(木)午後2時20分～3時20分
南青山 清水湯 (南青山3－12－3)	3401－4404	6月19日(月)午前10時45分～11時45分
ふれあいの湯 (芝2－2－18)	5442－2639	6月23日(金)午後1時50分～2時50分

対 ミネラル・ビタミンを適正に摂り、身体の調子を整えましょう～ミネラル・ビタミンの働きと過不足時の症状～(看護師による講義)、魅惑のマジックショーでお楽しみを(マジシャンによる演芸)
人 各15人(申込順)
申 電話または直接、実施日の前日までに、希望する銭湯へ。当日、区民であることが分かるものをお持ち

ください。
問 保健福祉課地域福祉支援係
☎3578－2379



使って便利スマホ教室

ご自身のスマートフォンを使用します。
対 50歳以上の区民
時 7月3・10日(月)午前10時～11時30分
所 南麻布いきいきプラザ
人 10人(60歳以上の人優先で抽選)
費用 500円(教材費)
申 電話または直接、6月30日(金)までに、南麻布いきいきプラザへ。
☎5232－9671



なるほどスマホ教室

ご自身のスマートフォンを使用します。
対 50歳以上の区民
時 7月8・15日(土)午前10時～正午
所 飯倉いきいきプラザ
人 各8人(60歳以上の人優先で抽選)
申 電話または直接、6月24日(土)までに、飯倉いきいきプラザへ。
☎3583－6366

はじめようゴルフ！いつからでもできるゴルフベーシック講座&ステップアップ講座

対 50歳以上の区内在住で全8回参加可能な人
時 7月11日～9月5日(8月15日を除く毎週火曜・全8回)午後3時～4時30分
所 青山いきいきプラザ
人 (1)ベーシック講座:8人(2)ステップアップ講座:8人(抽選)※申し込みは1人1講座
費用 2000円(テキスト代)
申 郵便で、往復はがきの往信面に、ご希望の講座名「ベーシック講座」または「ステップアップ講座」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、返信面に申込者の郵便番号・住所・氏名を明記の上、6月21日(水・必着)までに、〒107－0062南青山2－16－5 青山いきいきプラザへ。 ☎3403－2011

はり・マッサージサービス

対 65歳以上の区民
時 7月11・12日(火・水)
所 青山いきいきプラザ
人 60人(申込順)
費用 1000円(利用料)
申 電話で、6月20日(火)午後5時までに、青山いきいきプラザへ。
☎3403－2011

漢方でますます健康に～日常生活への取り入れ方～

対 60歳以上の区民
時 6月28日(水)午後2時～3時
所 豊岡いきいきプラザ
人 20人(抽選)
申 電話または直接、6月22日(木)までに、豊岡いきいきプラザへ。※当選者のみ、6月23日(金)以降に電話で連絡します。 ☎3453－1591

「いくつになっても、元気なジェントルマンをめざそう」～前立腺がん、更年期、肥大症、尿漏れ等、詳しく学ぼう～

対 65歳以上の男性区民
時 6月28日(水)午後2時～3時
所 介護予防総合センター
人 30人(申込順)
申 電話で、6月23日(金)までに、芝浦港南地区高齢者相談センターへ。 ☎3450－5905



子育て・子ども



秋田県にかほ市夏休み自然体験教室

湿原散策、野菜の収穫、そばうち等、豊かな自然を体験しましょう。
対 芝浦港南地区在住・在学の小学4～6年生
時 8月16～18日(水～金)※保護者説明会を7月9日(日)午前10時～11時に芝浦区民協働スペースで行います。
所 秋田県にかほ市
人 15人(初めての参加者優先で抽選)
費用 5000円
申 郵送または直接、専用の申込書に、参加するお子さんの氏名と学年・保護者の氏名・電話番号等を明記の上、6月21日(水・必着)までに、〒105－8516 芝浦港南地区総合支所協働推進課協働推進係へ。詳しくは、港区☎をご参照ください。
☎6400－0031 FAX5445－4590

お知らせ

港区在宅療養相談センター

継続的な在宅療養、介護を安心して受けることができるよう全世代の相談を受けています。
対 区民、区内医療機関・介護サービス事業者等
時 祝日、年末年始除く毎週月～金曜午前9時～午後5時
所 みなとパーク芝浦1階
問 港区在宅療養相談センター
☎6435－0758 FAX5476－0208
保健福祉課保健福祉総合調整係
☎3578－2329

介護保険負担限度額認定証の更新

現在、介護保険における負担限度額の認定を受けている人には、6月中旬に更新申請に必要な書類をお送りします。更新申請書が届かない人は、お問い合わせください。認定要件および負担額については、同封のチラシをご覧ください。
対 介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院)に入所している人やショートステイを利用している人で、負担限度額の認定を受けている人
申請期日 7月7日(金)までに、必要書類を、介護保険課介護給付係に提出してください。
更新申請に必要な書類 (1)介護保

険負担限度額認定申請書(2)同意書(3)預貯金額等を確認できるもの
問 介護保険課介護給付係
☎3578－2876～80

後期高齢者医療制度の被保険者の人へジェネリック医薬品差額通知を郵送します

対象者へ6月下旬、12月中旬に郵送します。
対 生活習慣病等で先発医薬品を処方されていて、薬代が一定額以上軽減されると見込まれる人
問 ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120－629－016
問 国保年金課高齢者医療係

都市高速鉄道第7号線(南北線)の分岐線(品川～白金高輪)に関する都市計画案・環境影響評価書案の縦覧および説明会

縦覧期間 都市計画案:6月22日(木)～7月6日(木)、環境影響評価書案:6月22日(木)～7月21日(金)※いずれも閉庁時を除く。
説明会
問 (1)6月22日(木)午後7時～9時(2)6月24日(土)午後3時～5時※両日とも説明内容は同じです。
所 (1)高輪台小学校(2)品川区立第三日野小学校(品川区上大崎1－19－19)
人 (1)200人(2)220人(いずれも会場先着順)※縦覧場所や意見書の提出先、説明会について詳しくは、東京都☎をご覧ください。

東京都☎▶



問 ○都市計画案の縦覧・説明会について
東京都交通企画課 ☎5388－3321
○環境影響評価書案の縦覧について
東京都環境政策課 ☎5388－3406

募 集

求人・区民委員

「第42回共に生きるみんなの歌と踊りのつどい」実行委員(ボランティア)

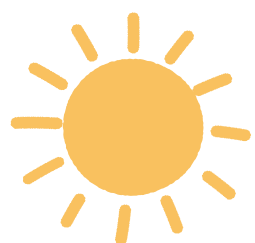
歌や踊り、詩の朗読を通じて、障害のある人もない人も一緒に参加し、楽しむイベントを、7月1日(土)に麻布区民センターで開催します。企画や準備、当日の運営等を手伝う実行委員を募集しています(前日や当日のみの参加も可)。
申 電話またはファックスで、住所・氏名・電話番号を明記の上、6月29日(木)までに、(社福)港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係へ。
☎6230－0284 FAX6230－0285
問 保健福祉課地域福祉支援係

区長エッセイ 毎月1日配信

メールマガジン きらっと★

きらっと 検索





熱中症に注意しましょう

熱中症の予防と応急処置のポイントを知り、暑い時期を上手に過ごしましょう。

熱中症は、梅雨明け頃の体が暑さに慣れていない時期から増加し、7～8月頃にかけてピークを迎えます。

高齢者、子ども、病気等で体力が低下している人は特に注意をしましょう。

予防のポイント

1

こまめに水分補給
をしましょう



- のどが渇く前に水分補給
- 大量に汗をかいたときは、塩分補給も忘れずに

2

暑さを避け
ましょう



- エアコンを利用する等、部屋の温度の調整
- カーテン等で窓から差し込む日光を遮断
- 涼しい服装を心掛け、外出時は日傘を利用、帽子を着用
- 急に暑くなった日は注意

3

暑さに備えた体づくり



- ウォーキングやサイクリング等で汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体づくり
- 十分な睡眠とバランスの良い食事が体づくりの基本

症状と対処方法

熱中症は急激に症状が進みます。自力で水分が取れないときや症状が改善しないときは、すぐに医療機関を受診しましょう。自力で医療機関に行けない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう(救急車を呼ぶか迷うときは、電話で、「#7119」の救急相談センターへ)。

軽症(重症度Ⅰ度)

症
状

意識ははっきりしている
手足がしびれる
めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)

対
処
方
法

現場で対応し経過観察
涼しい場所へ避難して服を緩め体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くなければ、病院へ。



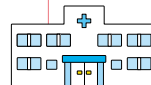
中等症(重症度Ⅱ度)

症
状

体がだるい(倦怠感)
吐き気がする・吐く
頭ががらがんする(頭痛)
意識が何となくおかしい

対
処
方
法

医療機関を受診
速やかに医療機関を受診しましょう。



重症(重症度Ⅲ度)

症
状

意識がない
呼びかけに対し返事がおかしい
体が引きつる(けいれん)
まっすぐ歩けない、走れない
体が熱い

対
処
方
法

救急車要請
救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却しましょう。



熱中症予防リーフレット

区内の区有施設、みなと保健所ではリーフレット「熱中症に注意しましょう!」を配布しています。港区HPからダウンロードもできます。



◀熱中症

問い合わせ

○熱中症の予防について

環境課環境政策係 ☎3578-2486

○熱中症の症状や対処法について

健康推進課健康づくり係 ☎6400-0083

MINATO節電アクションにご協力をお願いします

電力需給が高まる夏場に向けて、電力逼迫を引き起こさない行動<節電アクション>を習慣付けていく必要があります。

熱中症に注意し、無理のない範囲で節電にご協力ください。

家庭でできる 節電の7つのポイント

ACTION!
みんなで節電アクション!

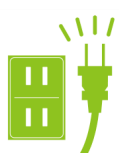
ACTION! 1

こまめにスイッチオフ
スイッチオフで電気使用は必要最低限に!



ACTION! 2

待機電力を削減
使用されていない場合にも電力が消費される待機電力を削減!



ACTION! 3

エアコンで節電
設定温度・風向きを調整して節電!



ACTION! 4

冷蔵庫で節電
扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電!



ACTION! 5

照明で節電
明るさや点灯時間を調整して節電!



ACTION! 6

テレビで節電
主電源OFF・明るさを調整して節電!



ACTION! 7

他にも
こんなところで節電
生活スタイルを見直して節電!



問い合わせ 環境課地球環境係

☎3578-2498