

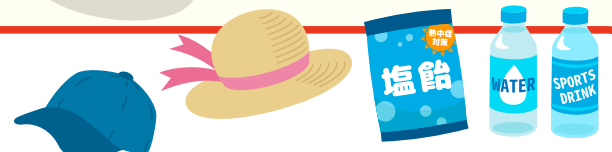
熱中症を 予防しましょう

例年、梅雨が明けると熱中症の患者が増加し、7～8月頃にかけてピークを迎えます。予防を心掛け、急に暑くなる日や、気温が高い日・風が弱い日・湿度が高い日には注意しましょう。

晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、車いすの人、乳幼児、ペットは特に注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく、室内でも多く発生します。

熱中症にならないために

- 屋外では、帽子や日傘を使用し、日差しを避けましょう
- 白っぽい服や体を締め付けない服を着用しましょう
- 屋内では、エアコン・扇風機を上手に利用しましょう
- 水分と塩分をこまめに補給しましょう(持病のある人は、水分補給の方法を主治医に相談しましょう)
- 日頃からバランスよく食事をし、定期的な運動を行って、汗をかきやすい体づくりをしましょう



熱中症の症状とは

軽度

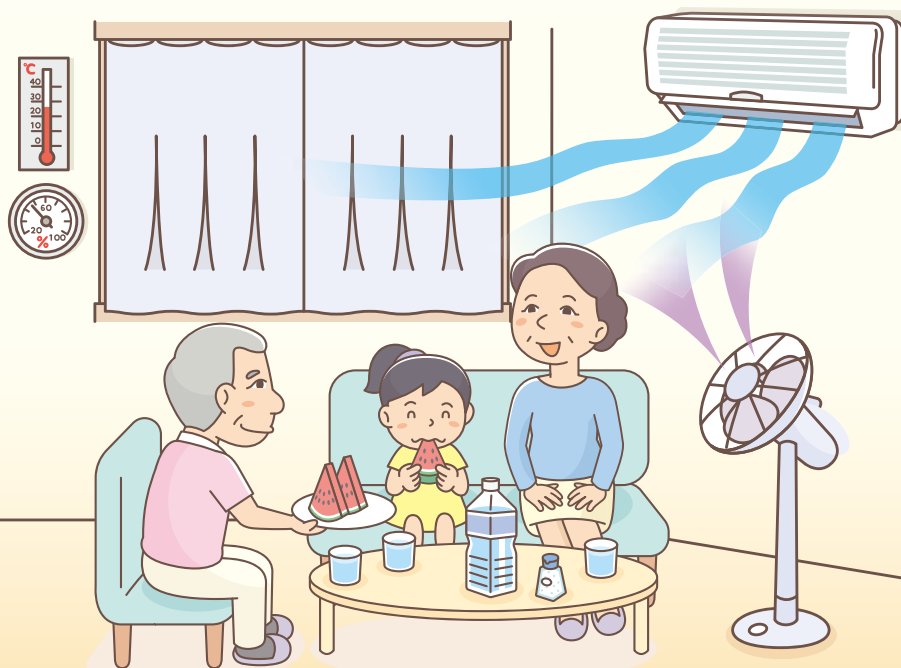
- 手足のしびれ ●めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 気分が悪い
- ボーっとする

中度

- 頭痛 ●吐き気
- 嘔吐 ●倦怠感
- 意識が何となくおかしい

重度

- けいれん
- 体が熱い
- 意識がない
- 返事がおかしい



熱中症の 対処法

すぐに涼しい場所へ移って、冷たい水分と塩分を補給し、体を冷やしてください。軽度でも誰かがそばで見守り、改善しない場合や中度以上の症状の場合は、医療機関への受診が必要です。自力で医療機関に行けない場合は、ためらわずに救急車(119番)を呼びましょう。

環境省 熱中症予防情報サイト

開設・提供期間
10月14日(月・祝)まで

暑さ指数の予測値、個人向けのメール配信サービス等、熱中症予防に役立つ情報が掲載されています。

<http://www.wbgt.env.go.jp>

二次元コード



携帯電話



スマートフォン

メール配信
サービス
熱中症予防
情報メール



携帯電話
スマートフォン

問い合わせ

環境課環境政策係

☎3578-2506

健康推進課健康づくり係

☎6400-0083

区の手続きや施設・催し物のご案内は **みなのコール** へ ☎5472-3710 FAX5777-8752 年中無休 午前7時～午後11時

◆「広報みなと」は新聞(朝日・読売・毎日・日本経済・産経・東京)折り込みです。区の施設や、郵便局(赤坂・一ツ木通・麻布・芝・芝公園・新橋・高輪)、公衆浴場、区内のJR・地下鉄・ゆりかもめの駅、新聞販売店等に置いてある他、希望する区民の皆さんに配達しています。また、「点字広報」、「声の広報」も発行していますので、ご利用ください。

「広報みなと」は、港区ホームページ(<http://www.city.minato.tokyo.jp>)でもご覧いただけます。

住宅宿泊事業(民泊)を始める人へ

区民や事業者の皆さんが、住宅宿泊事業(民泊)を行う際は、事前に届け出を行い、区が交付する標識を掲示してください。

住宅宿泊事業とは

宿泊料を受けて、住宅に人を宿泊させる事業であって、人を宿泊させる日数が1年間で180日を超えないものをいいます。

事業開始までの手続き

(1) 事前相談

区が、制度の詳細、届け出に必要な書類、事前準備等について説明します。あらかじめ電話で予約をしてください。

(2) 届け出前の準備

- 近隣住民への書面による事前周知
- 住宅の安全確保措置
- 管理規約等における事業禁止規定の確認(分譲マンションで事業を実施する場合)
- 住宅宿泊管理業者への管理業務の委託(事業者が不在となる「家主不在型」で事業を実施する場合)
- 消防署等の関係機関等との相談・調整

(3) 届け出

次のいずれかの方法で、住宅宿泊事業届出書と添付書類を提出してください。

- ① 国が運営する「民泊制度運営システム」から申請する。
- ② 直接、必要書類を、生活衛生課住宅宿泊事業担当(みなと保健所5階)に提出する。

(4) 標識の掲示

区が交付する標識を受け取り、住宅の入り口付近に掲示してください。住宅を賃貸使用している間も、標識を掲示する必要があります。
※届け出前の準備や届け出書類について詳しくは、港区ホームページで「住宅宿泊事業(民泊)を行う皆様へ」をご参照の上、不明な点はお問い合わせください。

住宅宿泊事業が制限される区域と期間

区では、「港区住宅宿泊事業の適正な運営の確保に関する条例」に基

づき、「家主不在型」で事業を実施する場合で、所在地が住居専用地域または文教地区に該当するときには、事業を実施できる期間が、春季(3/20～4/10)、夏季(7/10～8/31)、冬季(12/20～1/10)のみに制限されます。

事業者の責務

- 宿泊者の衛生と安全の確保
- 宿泊者名簿の備え付け
- 事業系廃棄物としてのごみの処理
- 騒音、火災、犯罪防止等に関する注意事項の宿泊者への説明
- 苦情への適切かつ迅速な対応
- 区への定期報告(宿泊日数等)

問い合わせ

生活衛生課住宅宿泊事業担当

☎6400-0088

国民健康保険料の納入通知書をお送りします

平成30年中の所得金額に基づき決定した令和元年度(平成31年度)の国民健康保険料納入通知書を、6月12日(水)に世帯主宛てに発送します。

保険料の計算について

国民健康保険料は、世帯を単位として、国民健康保険加入者の人数と賦課のもととなる所得金額(※賦課基準額)を基に年間保険料を計算しています(表1のとおり)。

※賦課基準額とは

前年の総所得金額および山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から、基礎控除額33万円を差し引いた金額です(雑損失の繰越控除は行いません)。

保険料の減額・軽減

保険料均等割額の減額

前年1～12月の1年間の所得金額が一定基準以下の世帯の場合、均等割額を7割、5割または2割減額します。この対象となる世帯は、所得金額

により判定しますので、世帯全員の住民税の申告が必要となります。収入がなかった人も申告をしてください。

後期高齢者医療制度への移行に伴う保険料の軽減措置

低所得者に対する軽減

後期高齢者医療制度に移行する人が国民健康保険加入者だった場合、世帯構成や収入が変わらなければ、従前と同様の保険料均等割額の軽減を受けることができます。申請は必要ありませんが、世帯全員の住民税の申告が必要です。

旧被扶養者に対する軽減

社会保険、船員保険、共済組合等の被保険者が後期高齢者医療制度に移行すると、その被扶養者だった人は国民健康保険に加入することになります。このような人のうち、65歳以上の人を旧被扶養者といい、所得割額については当面の間、均等割額

については、国民健康保険の資格取得後最長で2年(24カ月)の間、保険料の軽減措置を受けることができます。加入時に申請してください。

非自発的失業による軽減措置

倒産・解雇等による離職(雇用保険の特定受給資格者)や雇止め等による離職(雇用保険の特定理由離職者)をした人は、保険料が軽減される場合があります。雇用保険受給資格者証をお持ちいただき、届け出てください。

納付方法について

口座振替

1年分の保険料を6月～翌年3月の10回で引き落とします。

納付書(払込用紙)

口座振替同様、6月～翌年3月の10回割になります。今回お送りする納入通知書に、6月期～3月期分の納付書と1年分の一括納付書を同封します。

納付は、銀行、ゆうちょ銀行、信用金庫、信用組合、コンビニエンスストア、モバイルレジまたは区役

所・各総合支所の窓口でできます。

ただし、1枚の納付書の金額が30万円を超える場合は、コンビニエンスストア、モバイルレジでの取り扱いはできませんので、ご注意ください。

特別徴収(年金からの天引き)

65歳～74歳(平成31年4月1日現在)の人で構成される世帯の保険料は、原則、4月～翌年2月の年金支給月(偶数月・計6回)に世帯主の年金から天引きとなります。

4・6月は平成30年度の保険料率等をもとに計算した仮徴収額です。納入通知書で年間保険料額と8月期以降の特別徴収額をお知らせします。※一定の要件により該当しない世帯もあります。その世帯は今までどおり、納付書または口座振替による納付となります。

加入、脱退、所得金額の変更等があった場合

加入、脱退した場合や賦課基準額に変更があった場合は、その都度保険料を計算し直して、納入通知書によりお知らせします。

改元に伴う元号表記について

納入通知書、納付書等で「平成31年度」となっているものは「令和元年度」と読み替えてください。

「令和」で表記されたものと法律上の効果は変わりません。そのまま使用できます。

問い合わせ

国保年金課資格保険料係

☎内線2643～5、7～9

表1 保険料の計算方法

世帯の保険料	=	基礎分(医療分)	+	後期高齢者支援金分	+	介護分
■基礎分(医療分)・・・病気やけがをしたときの診療費や給付の財源						
所得割額 被保険者全員の賦課のもととなる所得金額 ×7.25パーセント	+	均等割額 被保険者数 ×3万9900円	=	年間保険料 最高限度額61万円		
■後期高齢者支援金分・・・後期高齢者医療制度の給付の財源						
所得割額 被保険者全員の賦課のもととなる所得金額 ×2.24パーセント	+	均等割額 被保険者数 ×1万2300円	=	年間保険料 最高限度額19万円		
■介護分・・・介護サービスの財源						
所得割額 第2号被保険者全員の賦課のもととなる所得金額 ×1.24パーセント	+	均等割額 第2号被保険者数 ×1万5600円	=	年間保険料 最高限度額16万円		

※介護分について・・・介護保険の第2号被保険者である40歳～64歳の人にかかります。

芝地区地域事業 第12期芝の語り部養成講座(基本講座)

芝地区の魅力を発掘・発信する「芝の語り部」となって、まち歩きツアー等の案内役として活躍しませんか。

対象 全講座に参加し、修了後継続してガイド活動ができる人

とき 表2のとおり

ところ 区役所 他

定員 10人程度(抽選)

費用 無料

申し込み 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21日(金・必着)までに、芝地区総合支所協働推進課地区政策担当へ。

問い合わせ

芝地区総合支所協働推進課地区政策担当

☎3578-3121 FAX3578-3180

表2 開催日程および内容

	とき	内容
第1回	7月3日(水) 午後6時20分～8時20分	オリエンテーション、座学「芝地区の魅力発掘・発信とは」他
第2回	7月10日(水) 午後6時20分～8時20分	「ガイド・サポーターの役割」他
第3回	7月17日(水) 午後6時20分～8時20分	座学「芝地区の歴史とその特徴について」、個人別ガイド実践
第4回	7月24日(水) 午後6時20分～8時20分	話し方教室、グループワーク
第5回	7月31日(水) 午後6時20分～8時20分	ガイド・コース企画の実践ポイント、グループワーク
第6回	9月1日(日) 午前9時30分～午後4時	ガイドの実践・講評、修了式

広報みなと6月1日号の5面に掲載した高齢者関連情報「膝痛予防改善教室」の記事中に誤りがありました。お詫びして訂正します。

(誤) 8人(抽選)

(正) 神明いきいきプラザ 8人(抽選)

問い合わせ 芝地区総合支所管理課管理係 ☎3578-3191

区役所の窓口で テレビ電話通訳をご利用ください

区には、国内の駐日大使館の半数以上に当たる約80カ国の大使館や、多くの外国系企業が立地しており、約2万人の外国籍の人が暮らしています。その国籍数は130以上に及びます。「成熟した国際都市・港区」をめざして、区内在住・在勤の外国人が、各行政窓口において言葉の壁を感じることなくサービスを受けられるように、平成28年度からタブレッ

ト端末を利用したテレビ電話通訳サービスを行っています。

通訳サービスの概要

タブレット端末を利用し、テレビ電話につながった通訳者が外国人住民と区職員の間の会話を通訳します。画面に通訳者が映し出され、互いに表情を見ながら通訳ができるため、スムーズな通訳が可能です。通訳が必要な人は、窓口の職員にお申

し出ください。

対応言語(11言語)

英語、韓国語/朝鮮語、中国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ロシア語、タガログ語、ネパール語、ベトナム語、インドネシア語

対応可能時間

午前8時30分～午後5時15分(窓口延長の時は、午後7時15分まで)

設置場所

地域振興課(区役所3階)、各総合支所・台場分室、みなとりサイクル清掃事務所、子ども家庭支援センター、みなと保健所



テレビ電話通訳の様子

問い合わせ

地域振興課国際化推進係

☎3578-2524

男女共同参画週間

6月23～29日は「男女共同参画週間」です。男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について皆さんの理解を深めることを目的に設定されています。令和元年度、内閣府では、「[学び]を通じて、男性も女性も、ひとりひとりが、多様なライフキャリアの形成と選択ができる社会の実現に向けたキャッチフレーズ」を募集し、「男女共同参[学]」・「知

る学ぶ考える私の人生私がつくる」が選定されました。期間中は男女共同参画社会の実現に向けたさまざまな取り組みが全国的に実施されます。

区では、全ての人が性別にとらわれず、自分らしく豊かに生きることのできる男女平等参画社会を実現するという固い決意を込め、平成16年に港区男女平等参画条例を制定しました。

この条例に基づき、平成27年3月に「第3次港区男女平等参画行動計画ー広げよう男女平等ー(平成27年度

～32年度)」を策定し、男女平等参画施策を総合的かつ計画的に推進しています。

計画を実効性のあるものにするために、区民の皆さん、事業者の皆さん、関係団体・関係機関の皆さんとの連携・協働に努め、男女平等参画社会の実現をめざして、取り組みを進めていきます。

男女平等参画フェスタinリーブラ2019

区では、男女共同参画週間に合わせて、男女平等参画センターで、男女平等参画をより身近なものとして

感じ、考えるために「男女平等参画フェスタinリーブラ2019 “私”がひらく現在・未来」を開催します。詳しくは、「広報みなと」5月21日号をご覧ください。

問い合わせ

男女平等参画センター(みなとパーク芝浦2階) ☎3456-4149

男女平等参画センターホームページ

<https://www.minatolibra.jp/>

総務課人権・男女平等参画係

☎3578-2026

がんと一緒に考えたい アピアランスケア

国のがん対策推進基本計画では「がんによる死亡者の減少」「すべてのがん患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の維持向上」「がんになっても安心して暮らせる社会の構築」が目標に掲げられています。現在は医療の進歩等により、患者の生存期間が延長し、治療を受けながら働く患者が増加しています。そのような中で、求められているのが、社会の中で自分らしく生きるためのアピアランスケアです。

アピアランスケアサポートとは

アピアランス(appearance)は、広く「外見」を示す言葉です。

アピアランスケアとは、がんやがん治療に伴う外見の変化があり、それに伴う苦痛を感じている患者に対して、「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完

し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と定義されています。がん在宅緩和ケアセンターでは、がん患者の苦痛を軽減し、その人らしい生活を送ることができるようアピアランスケアに関する支援を実施しています。

外見の変化について

がんの治療には、手術・放射線・化学療法等があり、治療に伴う身体的な苦痛を体験されている人が少なくありません。

痛みやしびれ・だるさ等の他に、頭髮・まつ毛・まゆ毛等の脱毛、皮膚の乾燥や色素沈着、爪の変形や変色、また、乳がんでは乳房切除による体型の変化・体表の傷、浮腫等、その他さまざまな症状が出てきます。

外見の変化に伴う苦痛について

現在、がん患者の3人に1人が働く世代といわれています。社会の中で働きながら療養生活を送ることは、よりがん治療に伴う外見の変化を本

人に意識させる結果となっています。

外見の変化が患者にもたらす苦痛は、外見の変化に起因する「自己イメージの変化」と「社会における関係性の変化」のいずれか、または双方を対象とします。すなわち、外見の変化によって自分らしさが失われた、周囲の人々や社会との関わりが困難である、と感じることによる苦痛があります。

アピアランスケアについて

ウィッグやカバーメイク等の外見の支援だけでなく、外見の変化に関わる患者の認知の変容を促進することが必要です。アピアランスケアは、必ずしも変化する前の外見に戻すことではありません。人との関わりの中で、元の外見でなくとも自分らしいと感じられる、以前のように対人関係を築けていると感じられるようになることもケアの一つです。

女性だけのものではない

外見の変化から病気が他者に露見

してしまい、同情される等以前と同様な人間関係でいられなくなり、仕事に支障が出てくることもあります。前向きに生活するため、また、仕事を同じように続けるため等、アピアランスケアは男女を問いません。

「アピアランス個別相談会」をご利用ください

がん在宅緩和ケア支援センターでは、月に2回相談会を開催しています。ウィッグ・ネイル・カバーメイク・補整下着やむくみケア用品の展示や相談を行っています。

開催日時等詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターホームページ <https://www.minato-hpccsc.jp/> をご覧ください。

問い合わせ

がん在宅緩和ケア支援センター(受付時間:月～金曜午前10時～午後8時、土曜午前10時～午後4時)

☎6450-3421 FAX6450-3583



情報商材の購入をめぐるトラブルについて

Q情報商材とはどういうものですか。また、購入を決める前に注意すべき点を教えてください。

A情報商材とは、情報を商品にしたものです。インターネットの通信販売等を通じて「お金のもうけ方」や「異性にモテる方法」等さまざまなノウハウを提供すると称するもので、形状はPDFファイルのダウンロードや冊子、DVD等の送付により提供されます。

情報商材の内容は、購入して中身を見るまで分かりません。実際に得られる情報が思っていたものとは異なるためトラブルとなるケースがあります。

広告に「絶対にもうかる」等、利益や効果が確実であるような表現が多くみられます。「誰でも」「簡単」「確実」にもうかる仕事はありません。最初に高額な費用負担を求められる契約、具体的な業務内容がよく分からない仕事には注意が必要です。安易に広告を信じず、冷静に考えてください。

返金保証がうたわれていても安心はできません。返金条件を理由に返金されない、電話等が通じず連絡が取れなくなる等、お金を取り戻すことは容易ではありません。もし、少しでも不安を感じたり、トラブルが生じたりした場合は、すぐに消費者センターに相談しましょう。

問い合わせ

消費者センター相談専用電話 ☎3456-6827

相談時間:月～土曜(祝日、年末年始を除く)午前9時30分～午後4時

※土曜日は電話相談のみ受け付け

港区役所本庁舎内に夜間・休日等に立ち入る場合、手続きが必要です

夜間・休日等に港区役所本庁舎に立ち入る場合、本庁舎1階の宿直室で手続きが必要です。手続きが必要な時間帯は次のとおりです。ご理解のほどよろしくお願いします。

●平日:夜間～早朝(午後8時30分～翌日午前7時45分)

●土・日曜、祝日、年末年始:終日

問い合わせ

契約管財課庁舎管理担当

☎3578-2870

防災用品をあっせんします

いつ起こるか分からない災害の被害を最小限に抑えるには、災害に対する日頃の備えと心掛けが重要です。防災用品あっせん制度を活用し、ご家庭や事業所内の安全対策をしましょう。

一般向けあっせん

ご家庭や事業者を対象にさまざまな防災用品を、一部を除き、通常よりも低価格であっせんしています。

対象

区民、区内事業者

申込方法

次のいずれかの方法でお申し込みください。

(1) 申込書に必要事項を明記の上、ファックスで、葛飾福祉工場へ。

FAX3608-5200

(2) はがきに住所・氏名・電話番号・あっせんを希望する用品名を明記の上、〒125-0042葛飾区金町2-8-20 葛飾福祉工場へ。

詳しくは、各総合支所区民課保健福祉係で配布しているパンフレット

をご覧ください。

高齢者・障害者・妊産婦向けあっせん

ご自身で防災用品を準備することが困難な人を対象に、一部の防災用品を特別価格であっせんしています。

対象

区内在住で、港区に住民登録があり、以下の項目に当てはまる人

(1) 65歳以上の高齢者のみの世帯の人

(2) 身体障害者手帳1級、2級または3級を交付された人のみの世帯の人

(3) 愛の手帳1度または2度を交付された人のみの世帯の人

(4) 精神障害者保健福祉手帳1級を交付された人のみの世帯の人

(5) 母子健康手帳を交付された妊婦または出産した月から1年後の月の前月末日までの産婦

あっせん品目

(1) サニタクリーン・洋式便器用

(2) アルファ米セット

(3) スーパー保存水

(4) サバイバルブランケット



サニタクリーン・洋式便器用



避難セット

- (5) 避難セット
- (6) 非常持出袋
- (7) 視覚障害者用防災ベスト
※視覚障害3級以上の人のみ
- (8) 聴覚障害者用筆談器
※聴覚障害3級以上の人のみ
- (9) 聴覚障害者用クリーナー付き補聴器用バッテリーチェッカー
※聴覚障害3級以上の人のみ

あっせん価格
価格について、住民税非課税世帯の人は1割負担、生活保護受給世帯の人は全額免除となります。

価格について詳しくは、各総合支所区民課保健福祉係で配布しているパンフレットをご覧ください。

申込方法

「防災用品あっせん申請書」に必要



パンフレット表紙

事項を明記の上、郵送で、令和2年2月29日(土)までに、〒105-8511 港区役所防災課地域防災支援係へ。各総合支所区民課保健福祉係でもお預かりします。また、妊産婦は申請の際に以下の書類が必要です。

出産前の人

母子健康手帳の表紙のコピー

出産後の人

母子健康手帳の出生届出済証明のコピー

※お申し込みは1世帯1回限りです。

問い合わせ

防災課地域防災支援係

☎3578-2518 FAX3578-2539

飲み水のはなし

都は「TOKYO高度品質プログラム」を運用し、高いレベルの水道水の安全性とおいしさを実現するとともに、水道水への信頼性の向上に努めています。水道水は安心してお使いいただけます。

安心して使うために

ビルのタンクに入った水の安全は、施設管理者の責任になります。

水のタンクは1年に1回清掃しましょう。点検、ポンプ等の設備の管理も適正に行って、飲み水の安全を確保してください。

水道水は塩素で消毒されていますが、ビルのタンクが大きく、中で水

が長く滞留していると、塩素が少なくなることがあります。適正なタンクの貯水量を設定しましょう。

また、配管の中にたまった水も、塩素が抜けてしまっているの、朝一番に使うときは、少し水を流してから使いましょう。

浄水器を使うときは

浄水器は塩素や濁りを取り除く装置ですが、衛生的に使用するために次のことに注意しましょう。

(1) 浄水器を通した水は、水道水に含まれている塩素が抜けて細菌が増えやすくなっているの、早めに使いましょう。

(2) ろ過材のカートリッジは使用期限を守り、定期的に交換しましょう。

(3) 使い始めは少し水を流してから使いましょう。

建物の水の安全を利用者にアピールしませんか

みなと保健所では、「貯水槽清掃・水質検査実施報告済証」(以下、済証)ステッカーを交付しています。

水のタンクが、正しく清掃されていること、水が水質基準を満たしていること、また必要な水道法の検査を受検していることを、施設からみなと保健所に報告していただき、内容確認後、ステッカーをお渡ししています。ステッカーを掲示し、アピールに活用してください。

済証を希望する建物の所有者・管

理者は、申請

日から1年以

内に実施した

貯水槽清掃記

録および水質

検査結果書を、生活衛生

課生活衛生相

談係(みなと

保健所5階)に

お持ちください。交付された済証

は、建物の掲示板等、利用者に分か

る場所に貼っていただき、建物の衛

生管理にご活用ください。



「貯水槽清掃・水質検査実施報告済証」ステッカー

問い合わせ

生活衛生課生活衛生相談係

☎6400-0043

港区健康づくりサポーターを募集します

「港区健康づくりサポーター」は、健康づくりに取り組む個人や団体が、現在行っている活動を通じ、これから健康づくりをしたい区民を応援する取り組みです。

現在、港区健康づくりサポーターには61団体(平成31年4月現在)が登録しています。区内施設等を会場

に、子どもから大人までを対象として、食生活、運動等の分野で活動しています。

健康づくりに関心のある皆さん、港区健康づくりサポーターに登録しませんか。

登録手続きの方法

(1) 区へ問い合わせをする。

(2) 面談を受ける。

(3) 登録申込書を作成・提出する。

(4) 登録証が発行され登録完了(登録期間5年間)

健康づくりサポーターの活動状況や申込書は、港区ホームページをご覧ください。



登録団体の活動風景

問い合わせ

健康推進課健康づくり係

☎6400-0083

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」 「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日(木)～7月19日(金)

薬物乱用の問題は、我が国を含め世界全体で取り組まなければならない社会問題です。健康被害を引き起こすだけでなく、薬物乱用が要因と考えられる事件や事故が発生することもあり、私達の暮らしの安全・安心を脅かしています。

我が国の覚醒剤事犯の検挙人員は

近年、減少傾向にはありますが、平成29年においても依然として1万人を超えています。

さらに、大麻取締法に違反して検挙された人数は、一時減少していたものの、4年連続で増加しており、平成29年は3千人を超えました。

薬物乱用は使用した本人だけでな



く、周りの人の人生も破壊してしまうため、1回でも「ダメ。ゼッタイ。」という意識を強く持つことが大切です。薬物乱用の恐ろしさについて正しい知識を身に付けて、決して薬物には手を出さない、薬物乱用を許さない社会環境をつくっていきましょう。

区では、「薬物乱用防止推進港区協議会」と協働して、地域に根ざした広報・啓発活動を行っています。皆さんのご協力をお願いします。

「6・26国際麻薬乱用撲滅デー」都民の集い

とき

6月23日(日)午後1時30分～4時

ところ

東京ドームシティ ラクーアガーデンステージおよび1階イベント広場(文京区春日1-1-1)

問い合わせ

生活衛生課医務・薬事係

☎6400-0044

港区広報番組をご覧ください

6月11日更新「港区広報トピックス(30分番組)」

内容 憲法週間記念講演と映画のつどい、まち歩きツアー「麻布コース応用編」、高輪みどりを育むプロジェクト 他

放送期間 6月11日(火)～21日(金)

J:COMチャンネル港・新宿(11ch)の他、港区ホームページ、YouTube、ちいばす・お台場レインボーバス車内でもご覧いただけます。



ご存じですか

「港区マンション震災対策ハンドブック～在宅避難のすすめ～」

区では、高層住宅の管理者や居住者の皆さんからご意見をいただくとともに、有識者やマンション防災関係者等による検討会を設置し、作成した「マンション震災対策ハンドブック～在宅避難のすすめ～」を無料



ハンドブック表紙

で配布しています。このハンドブックを活用して、今すぐ防災対策に取り組みましょう。

配布場所

各総合支所協働推進課、防災課（区役所5階）
※港区ホームページからダウンロードもできます。

ハンドブックの特徴

チェックリストや防災カルテで、自分の住宅に必要な対策を知ることができる

区内の高層住宅管理者への防災対策に関するアンケートの回答者に対して、「防災カルテ」を作成・配布しており、ハンドブックにも記載例を掲載しています。

平常時と震災時にすべきことが、一目で見て分かる

大地震発生後の高層住宅内での行動指針を「アクションカード」（緊急時にすべきことを事前に整理した行動指示書）仕立てにして、分かり

やすく解説しています。

切り取って使える「平常時・震災時の対策の心得」を巻末に付録

平常時と震災時に最低限必要な対策がそれぞれ1枚にまとめてあり、切り取って使える見本がハンドブックの巻末に付いています。

区内高層住宅の先進事例を参考にできる

区職員が高層住宅の管理者を直接訪問し、防災対策の取組状況の聞き取りや、取り組みに対する助言等を行っています。その中で把握した、防災対策が進んだ住宅の取り組み例を記載しています。

高層住宅に防災資器材を助成しています

区では6階以上かつ50戸以上の高層住宅に対して、防災資器材を助成しています。詳しくは、防災資器材助成についてのパンフレットをご覧ください。パンフレットは各総合支所協働推進課窓口で配布している



防災資器材助成についてのパンフレット表紙

他、港区ホームページでもご覧いただけます。

問い合わせ

防災課地域防災支援係

☎3578-2510

マイナポータルを利用して暮らしを便利に

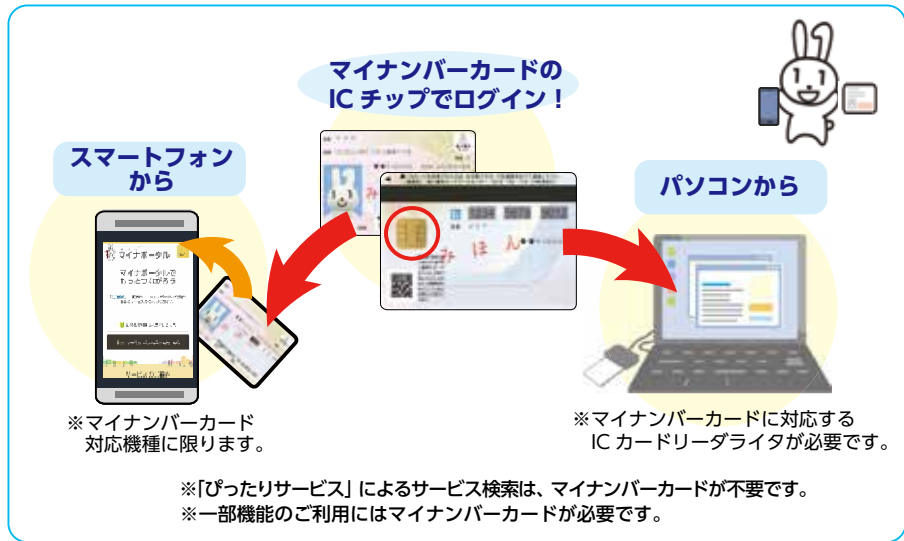
マイナポータルとは

国が運営するインターネットサービスです。マイナポータルの「ぴったりサービス」を利用すれば、利用者に合った行政サービスの検索や電子申請をすることができます。パソコンやスマートフォンから、インターネットに接続できる環境があれば利用できます。電子申請で本人確認が必要な手続きを行う時には、マイナンバーカードが必要です。

マイナポータルを活用した電子申請について

電子申請を利用して申請できる手続きのうち、マイナンバーカードが必要な手続きでは、マイナンバーカード・ICカードリーダーライターが必要です。スマートフォンでの利用は、使用している機器のマイナンバーカード対応の可否をご確認ください。また、マイナンバーカードがなくても、電子申請ができる全ての手続きにおいて、オンライン上で申請書を作成して印刷ができます。詳しくは、[表](#)をご覧ください。

〈マイナポータルの利用方法〉



港区の「ぴったりサービス」トップページについて

お手持ちのスマートフォンまたはタブレットで、次の二次元コードを読み取ってご利用ください。
※通信費用は利用者負担です。

二次元コード



二次元コード

※マイナポータルについて、詳しくは港区ホームページもしくはマイナポータルホームページ

<https://myna.go.jp/> をご覧ください。

問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル
情報政策課情報政策担当

☎0120-95-0178
☎3578-2080

表 マイナポータルを活用した電子申請手続き一覧

制度名	手続名	担当課	マイナンバーカード、ICカードリーダーライター
児童手当	児童手当等の受給資格及び児童手当の額についての認定請求	子ども家庭課 子ども給付係 ☎3578－2431	必要
	児童手当等の額の改定の請求及び届出		
	氏名変更、住所変更等の届出		
	受給事由消滅の届出		
	未支払の児童手当等の請求		
	児童手当等に係る寄附の申出、寄附変更等の申出		
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出、徴収等の変更等の申出		
児童手当等の現況届			
乳幼児医療費（子ども医療費）の助成	子ども医療証交付申請	子ども家庭課 子ども給付係 ☎3578－2430	
	子ども医療証再交付申請		
	氏名変更、住所変更等の届出		
	受給事由消滅の届出		
保育	支給認定の申請 ※別途、来庁が必要	保育課 保育支援係 ☎3578－2429	
	保育施設等の利用申込 ※別途、来庁が必要		
	保育施設等の現況届 （子どものための教育・保育給付支給認定現況届）		
母子保健	妊娠の届出 ※別途、来庁が必要	健康推進課 地域保健係 ☎6400－0084	
介護保険	居宅（介護予防）サービス計画作成（変更）依頼の届出	介護保険課 介護給付係 ☎3578－2880	
	介護保険負担割合証の再交付申請		
	高額介護（予防）サービス費の支給申請		
	介護保険負担限度額認定申請		
	居宅介護（介護予防）福祉用具購入費の支給申請		
	居宅介護（介護予防）住宅改修費の支給申請	介護保険課 介護保険料係 ☎3578－2891	
	被保険者証の再交付申請		
	要介護・要支援認定の申請		
	要介護・要支援更新認定の申請	介護保険課 介護認定係 ☎3578－2885	
要介護・要支援状態区分変更認定の申請			
住所移転後の要介護・要支援認定申請			
定期予防接種の費用助成	定期予防接種実施依頼書の交付申請 （23区外で接種希望の人）	保健予防課 保健予防係 ☎6400－0081	不要
情報公開	情報公開請求	情報政策課 個人情報保護・情報公開担当 ☎3578－2064	

「広報みなと」の自宅配送について

「広報みなと」は、希望する区民の皆さんに自宅配送しています。また、自宅配送をしている人で、住所が変更になった人は、区長室広報係へご連絡ください。住所変更の手続きが必要です。

区長室広報係 ☎3578-2036

区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについて、特記がない場合は平日午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

高 齢 者

関連情報



一部 65 歳以下を対象とした内容も掲載しています

区民公開講座

ラクっちゃで楽しく学ぼう！
介護・フレイル予防
お口を鍛えて健康長寿

対象

どなたでも

とき

7月17日(水)午前10時～11時30分

ところ

介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

内容

口の機能低下がどのように要介護状態に影響するのか、そのメカニズムや予防・改善方法等に関する講話

講師

白田 千代子氏(元東京医科歯科大学大学院教授)、
遠藤 圭子氏(元東京医科歯科大学大学院准教授)

定員

110人(会場先着順)

申し込み

当日直接会場へ。

問い合わせ

介護予防総合センター ☎3456－4157

担当課

高齢者支援課介護予防推進係



7月開始の介護予防総合センターの各種教室

対象

60歳以上の区民で、1人で会場まで通うことができ、期間中継続して参加が見込める人
※一部65歳から参加可能

申し込み

直接、6月20日(木)までに、介護予防総合センターへ。
※電話では申し込みできません。

内容・定員・とき

表1のとおり(抽選)

ところ

介護予防総合センター(みなとパーク芝浦2階)

申し込み

表1のとおり(抽選)

問い合わせ

介護予防総合センター ☎3456－4157

担当課

高齢者支援課介護予防推進係

表1 各種教室一覧

	内容	定員(人)	とき	開始日	終了日
1	頭とからだの健康教室※	20	毎週木曜 午前10時～11時30分	7月4日	9月26日
2	腰痛予防改善教室	20	毎週月曜 午前10時～11時30分	7月8日	9月30日
3	肩こり予防改善教室	20	毎週火曜 午後7時～8時30分	7月2日	9月24日
4	さっそうと 颯爽ラクっちゃ体操	22	毎週金曜 午後2時～3時	7月5日	9月27日
5	脳が目覚める大人のお絵かき	20	隔週木曜 午後2時～3時30分	7月4日	9月19日

※は65歳から参加可能



スマイル商品券 ¥500
共通券
有効期限 2019年12月31日まで

プレミアム付き

区内共通商品券
(スマイル商品券)の販売
～土曜も販売します～

買い物するなら
地元の
商店街で

港区商店街連合会では、7月1日(月)にプレミアム付き区内共通商品券(スマイル商品券)を販売します。10パーセントのプレミアムが付いたスマイル商品券「共通券」および20パーセントのプレミアムが付いた「限定券」を販売します。
また、7月6日(土)に区役所9階で販売しますので、平日に購入できない人はこの機会にぜひお買い求めください。
共通券概要
プレミアム率 10パーセント(額面500円×22枚つづり)
販売総額 1億円(額面総額1億1000万円・1万冊)
使用可能店舗 スマイル商品券取扱店・医療機関
限定券概要

表2 プレミアム付きスマイル商品券平日販売場所一覧(19カ所)

	販売場所	住所	電話番号
芝地区	港区商店街連合会事務局	芝公園1－5－25 区役所3階	☎3578－2555
	薬局 桑山清心堂	芝2－12－1	☎3452－8721
	日在堂文具	芝5－13－16	☎3451－4367
	ピアタ会特設販売所 (田町センタービル2階)	芝5－34－7 田町センタービル2階	☎3578－2555 (区商連事務局)
	ニュー新橋ビル商店連合会 特設販売所	新橋2－16－1 ニュー新橋ビル1階 正面入口	☎3501－4090 (化粧品 エルメdeボーテ)
麻布地区	西麻布郵便局	西麻布1－8－11	☎3408－3543
	ワガヤ電気	西麻布4－19－11	☎3400－6266
	六本木区民協働スペース	六本木6－5－19 シティハイツ六本木 公共施設棟1階	☎6447－2540 (六本木商店街振興組合 事務所)
	麻布十番商店街振興組合事務所	麻布十番2－3－10 麻布十番会館2階	☎3451－5812
	ファッションハウスはせがわ	東麻布1－18－12	☎3583－1906



スマイル商品券 ¥500
限定券
有効期限 2019年12月31日まで

Going shopping?
Visit our local
shopping
streets.



1人5冊(5万円)まで。ただし、「限定券」は3万円まで。
例:共通券2万円と限定券3万円購入、共通券のみ5万円購入
※代理分は1人分まで購入できます。購入上限額は本人分と代理分で10万円までです。
販売日時
※令和元年から販売開始時間の変更されます。ご注意ください。
平日 7月1日(月)午前9時～完売
土曜 7月6日(土)午前9時～午後2時まで(完売したら終了)
販売場所
平日 港区商店街連合会事務局等区内19カ所(表2のとおり)
土曜 区役所9階
購入方法 各販売場所の窓口に準備されている指定用紙「商品券購入申込書」に必要事項を明記の上、ご購入ください。
※購入時に、購入者本人の本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)の提示が必要です。
※代理で購入する場合は、代理人の本人確認書類(コピーでも可)も併せて提示してください。
※インターネットで6月12日(水)正午～15日(土)午後5時に購入引換券の申し込みができます(抽選)。詳しくは、港区商店街連合会のホームページをご覧ください。

注意事項

●今回販売のプレミアム付きスマイル商品券の利用期限は、令和元年12月31日(火)までです。
●プレミアムが付かないスマイル商品券「一般券」の使用可能店舗は「共通券」と同じです。
●7月6日(土)に完売しない場合は、港区商店街連合会事務局(港区役所3階)で、7月8日(月)以降、平日の午前9時～午後5時に販売します。

問い合わせ

港区商店街連合会事務局 ☎3578－2555
産業振興課産業振興係 ☎3578－2316

	販売場所	住所	電話番号
赤坂地区	赤坂地区総合支所2階大会議室	赤坂4－18－13	☎5561－9125 (エスプラナード赤坂商店街振興組合事務所)
	外苑前郵便局	南青山2－27－23	☎3408－3541
高輪地区	港三田四郵便局	三田4－1－31	☎3451－9754
	魚らん商店会館	高輪1－1－3	☎3446－8826 (竜雲つり具店)
	テラー大駒	高輪2－6－20	☎3473－4253
	メンズショップ小林	白金1－6－14	☎3441－6434
	(有)大橋自動車商会	白金5－10－12	☎3446－2345
芝浦地区	白台二商栄会館	白金台4－8－4 白台二商栄会館1階	☎3441－4069 (台二長寿庵)
	芝浦ハウス	芝浦3－15－4	☎3578－2555 (区商連事務局)

※販売終了時間は販売場所によって異なります。

☎電話番号のかけ間違いに注意ください。

凡例
対象
とき
ところ
内容
定員・募集人員
申し込み
問い合わせ
選考方法
担当課

高齢者の虐待防止に向けて

高齢に伴う虚弱や認知症が原因で、介護が必要になることは、誰にでも起こり得ることです。

家族等の介護者は、本人の状況に合わせ、介護保険等を利用して、本人の自立を助けながら、できないところに手を貸す支援を続けていくことになります。

しかし、不慣れであることによる不適切な介護や、「よくなってほしい」という一途な思いが強すぎて、気付かないうちに高齢者のところを傷つけたり、身体的暴力を与えていることもあります。また、介護の放任や年金等の搾取、本人の羞恥心に配慮しないおむつ

交換等が行われることもあります。これらが高齢者虐待なのです。

高齢者虐待は、一部の特別な高齢者に起こるものではありません。高齢者が生ある限り、人としての尊厳を保ち、幸せに安心して地域で生活できるように、一人一人が高齢者に関心を持ち、高齢者の人権を守ることが大切です。

区では、各地区の高齢者相談センターが高齢者の虐待防止相談の窓口になっています。虐待に気付

高齢者 関連情報

一部 65 歳以下を対象とした内容も掲載しています



いたときには、高齢者相談センターに相談してください。

問い合わせ

高齢者支援課高齢者相談支援係

☎3578-2410

高齢者相談センター ☎欄外参照

芝の魅力発見講座「徳川将軍葬送の道をたどる～江戸城から増上寺～」

☎ おおむね50歳以上の区民で、長時間の歩行に自信のある人
🕒 6月30日(日)午前9時～正午※小雨決行(中止の場合は前日までに電話連絡します)

📍 東京メトロ半蔵門線半蔵門駅6番地上出口集合、増上寺にて解散
👤 20人(抽選)

☎ 電話または直接、6月19日(水)までに、三田いきいきプラザへ。

☎3452-9421

食べて美味しい栄養士講座7月「暑苦しい夏の睡眠改善～薬膳の知恵を日々の生活に！～」

☎ おおむね50歳以上の区民
🕒 (1)7月10日(水)午後2時～3時
(2)7月16日(火)午前11時～正午
(3)7月19日(金)午後2時～3時
📍 (1)三田いきいきプラザ(2)虎ノ門いきいきプラザ(3)神明いきいきプラザ

👤 (1)25人(2)20人(3)30人(いずれも抽選)
費用 300円(材料費)

☎ 電話または直接、(1)6月25日(火)までに、(2)7月1日(月)までに、(3)7月4日(木)までに、各いきいきプラザへ。

三田いきいきプラザ ☎3452-9421
虎ノ門いきいきプラザ

☎3539-2941

神明いきいきプラザ ☎3436-2500

きめこみ人形体験講座「豆小づちを作ろう」

江戸中期から親しまれる、きめこみ人形を作ります。

☎ おおむね50歳以上の区民
🕒 7月13日(土)午前10時～正午
📍 三田いきいきプラザ

👤 10人(抽選)
費用 600円(材料費)

☎ 電話または直接、6月30日(日)までに、三田いきいきプラザへ。

☎3452-9421

美しい姿勢をつくる体操inサロン麻布

☎ 65歳以上の区民
🕒 6月25日(火)午後2時30分～3時30分

📍 麻布区民協働スペース
費用 100円(飲み物代)

☎ 当日直接会場へ。
📍 麻布地区高齢者相談センター

☎3453-8032

スマートフォン体験会と教室

スマートフォンは、いきいきプラザで用意したiPhoneを使用します。

☎ 50歳以上の区民
🕒 (1)体験会：7月6日(土)(2)教室：7月13・20日(土・全2回)午前10時～11時30分※(2)は参議院議員選挙により7月27日(土)に変更する場合があります。

📍 南麻布いきいきプラザ
👤 各14人(60歳以上の人優先で抽

選)

費用 (2)のみ500円(テキスト代)

☎ 電話または直接、(1)6月21日(金)までに、(2)7月6日(土)までに、南麻布いきいきプラザへ。

☎5232-9671

フラワー教室

☎ 50歳以上の区民

🕒 7月11日(木)午後1時30分～3時
📍 麻布いきいきプラザ

👤 10人(60歳以上の人優先で抽選)

費用 1000円(材料費)

☎ 電話または直接、6月24日(月)までに、麻布いきいきプラザへ。

☎3408-7888

おなか元気教室

☎ 60歳以上の区民

🕒 6月24日(月)午後1時～2時
📍 高輪いきいきプラザ

👤 20人(抽選)

☎ 電話または直接、6月18日(火)までに、高輪いきいきプラザへ。
※当選者のみ6月19日(水)に電話連絡します。

☎3449-1643

自分のことは自分で決めたい「想いを残し叶えるための～遺言・相続・信託～」

人生設計および老後の財産管理に役立つ法制度の基礎事項と特徴を理解し、老後の生活に活用できるよう弁護士が説明します。

☎ 区民
🕒 6月28日(金)午後2時～4時

📍 高輪区民センター

👤 30人(申込順)

☎ 電話または直接、高輪地区高齢者相談センターへ。

☎3449-9669

健康入浴推進事業

☎ おおむね60歳以上の区民

🕒・📍

浴場名	電話番号	実施日時
南青山 清水湯 (南青山3-12-3)	☎3401-4404	6月17日(月) 午前10時45分～11時45分
アクアガーデン 三越湯 (白金5-12-16)	☎3441-9576	6月19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20日(木) 午後2時20分～3時20分
ふれあいの湯 (芝2-2-18)	☎5442-2639	6月21日(金) 午後1時50分～2時50分

☎ 転倒予防体操～筋力、バランス能力をアップさせよう～(看護師・健康運動指導士)、楽しいマジックショー(大道芸人)

👤 各15人程度(申込順)

☎ 電話または直接、実施日の前日までに、希望する銭湯へ。当日は、区民であることが分かるものをお持ちください。

📍 保健福祉課地域保健福祉係

☎3578-2381

区政への

ご意見・ご提案について

区では、開かれた透明性の高い区政の推進・区民参画の推進のために、皆さんから区政に対するさまざまなご意見・ご提案等(以下「区民の声」)をいただき、信頼される区政の実現をめざすとともに区政運営の参考としています。

回答が必要なものについては、担当課から文書または電話で、原則14日以内に回答することとしています。

「区民の声」の公表について

電話・来訪・手紙・広聴はがき・広聴メールおよび広聴ファックス等でお寄せいただいた「区民の声」は、個人情報に関する内容等を除き、ご意見・ご提案の内容と区の対応・考

え方の要旨等を港区ホームページ等で原則として公表します。

区に寄せられた「区民の声」の一部をご紹介します

Jアラートの緊急アナウンスについて

先ほど、Jアラートのテスト放送がありましたが、アナウンスの内容が窓を開けてもほとんど聞き取れませんでした。大雨の時ならともかく、平常時でも聞き取れないのは問題ではないかと思えます。

また、サイトへのアップのタイミングが放送よりも数分遅いです。緊急時にこのタイムラグは致命的ではないでしょうか。

区の対応・考え方

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、弾道ミサイル情報や緊急地震速報等、対処に時間的余裕の無い事態に関する情報を国から送信し、防災行政無線を経由して国から直接住民に緊急情報を伝達するシステムです。

しかしながら、現状、防災行政無線での情報伝達については、国が伝達する音声情報を区の機材を経由して放送することや高層ビルの林立による音の反響等、一長一短があります。そのため、国は無線放送に加え、テレビ、ラジオ、携帯電話各社を介し緊急速報や緊急情報メールを配信しています。

また、区においても防災情報メールや防災アプリ、ツイッター、フェイスブック等による複数の手段を活用し、Jアラートと自動連動して情報発信できるシステムを構築してい

ます。

こうした取り組みは、今回のテスト放送では実施されませんでしたでしたが、緊急時に際しては実施され、確実に住民に情報を伝達できるよう努めています。

港区ホームページへは、防災情報メールと連携し、緊急情報を掲載しています。データのやり取りや反映に一定の時間がかかることから、タイムラグが生じる場合があります。メール配信のタイミングを同時にする等、改善に努めてまいります。

また、いただいたご意見は国にも情報提供し、住民の皆さまが放送内容を聞き取りやすくなるように努めてまいります。

※その他のご意見・ご提案等は、港区ホームページをご覧ください。

問い合わせ

区長室広聴担当 ☎3578-2050～2

子育て・関連情報

こんにちは赤ちゃん訪問

お子さんが生まれたご家庭に助産師や保健師が訪問をします。訪問では、お子さんの体重測定や育児相談、産後の体調についての相談、母子保健サービスの紹介等を行います。

☎ おおむね、生後120日以内のお子さんのいる全ての家庭※第2子以降の人もご利用ください。※里帰り中、里帰り後も訪問できます。お問い合わせください。

☎ 母子健康手帳に付いている「出生通知書」のはがきを郵送してください。

☎ 健康推進課地域保健係
☎6400-0084

Helloママサロン

助産師による小講話・交流会を行います。

☎ 区民で、平成31年4月・令和元年5月生まれのお子さんとその保護者※1カ月児健診後にご参加ください。

☎ 6月17日(月)午前9時30分～11時30分(受付時間:午前10時15分まで)

☎ みなと保健所
☎ 50組(会場先着順)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル

☎ 当日直接会場へ。
☎ 健康推進課地域保健係
☎6400-0084

ママの健康相談(訪問)

助産師がご家庭を訪問し、産後の体調・母乳等の相談に応じます。

☎ 区民で、出産後1年未満の人
相談回数 3回まで
☎ 健康推進課地域保健係
☎6400-0084

グループお母さんの時間「育児や家庭の大変な気持ちを語り合い、分かち合う集いの場」

☎ 区民で、育児中の母親※保育あり(申込時にお申し出ください)

☎ 6月27日(木)午後1時30分～3時

☎ みなと保健所
☎ 健康推進課地域保健係へ。
☎6400-0084

バースデイ歯科健診「年に一度は歯科健診を受けましょう」

歯科健診・歯みがきの話・食事相談等を行います。

☎ 1・2・4・5・6歳になる就学前の区内在住のお子さん(誕生月を過ぎても受診できます)※3歳のお子さんは「3歳児健診」(個別に通知します)をご利用ください。

☎ (1)7月17日(水)(2)8月21日(水)いずれも午後1時30分～2時30分

持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ

☎ みなと保健所
☎ 当日直接会場へ。

☎ 健康推進課地域保健係
☎6400-0084

「あそびのきち」を開催します

親子で自然遊びを楽しめる場所「あそびのきち」を開催します。あそびのリーダーが常駐していますので、初めての外遊びでも安心して遊べます。

☎ 未就学児とその保護者

☎ (1)6月12日(水)、7月3日(水)、9月11日(水)いずれも午前10時～午後1時30分(2)9月25日(水)午前

10時～午後1時30分※10月以降の予定は、別途「広報みなと」等でお知らせします。

☎ (1)亀塚公園(2)港南三丁目遊び場

☎ 当日直接会場へ。
☎ 土木課公園計画担当
☎3578-2236

子ども向け海洋講座「クジラは昔、陸にいた!?～クジラの進化と人とのかかわり～」

☎ 小学1～6年生

☎ 6月23日(日)午後2時～3時30分

☎ 港南図書館
☎ 20人(申込順)

☎ 電話または直接、6月22日(土)までに、港南図書館へ。
※6月20日(木)は休館

☎ 港南図書館
☎3458-1085

子ども向け海洋講座「クジラは昔、陸にいた～クジラの進化と人とのかかわり～」

☎ 小学生とその保護者

☎ 7月7日(日)午後1時30分～3時

☎ 高輪図書館
☎ 20組(申込順)

☎ 電話または直接、高輪図書館へ。
※6月20日(木)は休館

☎ 5421-7617

こども防災学校「自分だけの防災マップを作ろう」

大きな災害に備え、実際にまちを歩いて探検し、自分だけの防災マップを作ります。

いざという時に使える防災グッズの使い方や、公園にある防災設備等についても学びます。夏休みの自由研究に最適です。

☎ 区内在住・在学の小学4～6年生のお子さんとその保護者

☎ 7月20日(土)午前9時30分～午後0時30分※雨天決行

☎ 郷土歴史館等複合施設「ゆかしの杜」

☎ 20組程度(抽選)

☎ 電話で、6月11日(火)～30日(日)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。※参加の可否は、7月5日(金)までに、郵送します。

☎ 5472-3710

☎ 高輪地区総合支所協働推進課協働推進係

港区子ども会まつり

港区子ども会連合会が開催する楽しい祭りです。

☎ どなたでも

☎ 6月22(土)午後1時30分～3時

☎ 神明いきいきプラザ

☎ パン釣り、大型パズル、宝釣り、エコバッグ作り等

参加団体 マルス・クラブ、ディズニー少年団、スーパートマト子ども会、スマイルクラブ、芝消防少年団、青少年対策御成門地区委員会等

☎ 200人(会場先着順)

☎ 当日直接会場へ。

☎ 子ども家庭課青少年育成担当
☎3578-2435

区立中学校合同学校説明会を開催します

学校選択希望制と区立中学校10校の特色について紹介します。

☎ どなたでも

☎ 7月6日(土)午後2時～4時15分

☎ 赤坂区民センター区民ホール

☎ 360人(会場先着順)※保育あり(4カ月～就学前、5人程度。希望する人は、6月26日(水)までに、学務課学校運営支援係へ)

☎ 当日直接会場へ。

☎ 学務課学校運営支援係
☎3578-2728

教育相談室をご利用ください お困りのことを話してみませんか

子育ての中で不安を感じたり一人で悩んだりしていませんか。教育相談室では、より良い解決方法を保護者と一緒に探っていきます。

遊びや面接を通して本来持っている力を発揮できるようお子さんと関わっていきます。必要に応じて知能検査や心理検査を行うこともできます。

18歳までのお子さんに関するさまざまな相談を、心理学の専門家がお受けしています。個人情報を守秘義務によって守られますので、安心して気軽にご相談ください。

主な相談内容

学校および友達関係

- 学校に行きたがらない
- 教師の指示に従えない
- 落ち着きがない、忘れ物が多い
- 言葉の発達が遅い
- いじめられる
- 引っ込み思案で友達ができない

- 友達とトラブルが多い
- 些細なことで怒り出す等

家庭

- 思い通りにならないと泣いて暴れる
- チックや爪噛み、夜尿がある
- 万引きや夜遊びをする
- 頻繁に手を洗う等

申し込み

予約制です。電話でお申し込みください。

☎5791-5682

相談したい内容、お子さんの名前、年齢、連絡先をお聞きます。お子さんの都合がつかないときには保護者だけの相談もお受けします。

※初回の相談、継続相談ともに時間は1回50分です。

対象

18歳までの区内在住・在学者およびその保護者

開室時間

月～金曜 午前9時～午後5時
※土・日曜、祝日、年末年始を除く。

ところ

教育センター



教育センター案内図

問い合わせ

教育センター ☎5791-5661

「みなとキャンプ村」を開催します

学校の夏休みに合わせ、青少年対策地区委員会(※)と区の共催で「みなとキャンプ村」を開催します。

キャンプ村では、野外炊飯や川遊び、ハイキング、キャンプファイア等、都心ではなかなか味わえないさまざまな体験ができます。キャンプは各地区委員会ごとに内容の企画や参加者の募集を行います。
※青少年対策地区委員会は、区立中学校の通学区域ごとに設置されています。

対象 小学1年生以上の児童、生徒(地区委員会ごとに対象年齢が異なります)

とき
(1)港南・六本木・高陵・青山・お台場地区: 8月10～12日(土～月・祝)
(2)御成門・三田・高松・白金・赤坂地区: 8月17～19日(土～月)

ところ 平山キャンプ場(山梨県北都留郡小菅村)
申し込み 各区立小中学校等で配布するチラシをご覧ください。

問い合わせ
子ども家庭課青少年育成担当 ☎3578-2435

「港区出産・子育て応援メール」をご利用ください

「港区出産・子育て応援メール」は、安心して出産や子育てができるように、胎児の様子や産後のお子さんの成長、健康、食事等の時期に合ったアドバイスを、妊婦や乳幼児のご家族に向けてお届けします。

対象 区内在住の妊婦とその家族および3歳未満の乳幼児の家族等
※出産、子育てには周囲の支えが必要です。パートナーやご家族も登録することができます。

配信回数
妊娠期 毎日
出産後 100日まで:毎日
1歳まで:3日に1回程度
2歳まで:週2回程度
3歳まで:月2回程度

配信内容
妊娠期 胎児の様子、母親の身体のこと(妊娠中の食事、生活のアドバイス等)
出産後 お子さんの成長の様子、子育てのアドバイス(お世話の仕方、ふれあい方、授乳や離乳食のこと、「こんな時」のアドバイス)
妊娠期・出産後(共通) 区の子ども・子育て情報、区のイベントや月齢に応じた事業の紹介

登録方法
次の二次元コードを読み取って空メールを送信してください。一両日中に確認メールが届きます。登録・配信は無料です。
※通信費用は登録者負担です。
※メールの内容は、あくまで妊娠・出産・子育てに関する一般的な常識、医学情報に基づくものであって、全ての人に当てはまるものではないことをあらかじめご了承ください。

二次元コード
妊娠期 
出産後 
※二次元コードが読み取れない時は、以下のアドレスに空メールを送信してください
妊娠期 minato@reg.kizunamail.com
出産後 minato_kosodate@reg.kizunamail.com
※登録できない・配信されない時は、(特)きずなメール・プロジェクトにお問い合わせください。 ☎6317-5575

問い合わせ
子ども家庭支援センター ☎6400-0090

コミュニティ・カフェ高輪を開催しています

高輪地区CCクラブ(チャレンジ・コミュニティクラブ)が中心となり、高輪地区総合支所協働推進課や高輪区民センターと協働で運営しているカフェです。地域の人が気軽に集い交流する場をつくること、地域コミュニティの活性化を図ることを目的に開設しています。

高輪地区では、3つのカフェを開催しています(表のとおり)。コミュニティ・カフェ高輪in HUGでは、小講演会も開催しています。気軽ににお越しください。

共通事項
対象 どなたでも
費用 無料
申し込み 当日直接会場へ。



4月に開催したコミュニティ・カフェ高輪の様子

カフェ名	とき	ところ
コミュニティ・カフェ高輪	原則毎月第2・4金曜 午後1時30分～4時	高輪コミュニティばらざ 2階展示ギャラリー前
コミュニティ・カフェ高輪 in HUG	原則毎月第3火曜 午後1時30分～4時	高輪区民協働スペース (HUG高輪2階)
コミュニティ・カフェ高輪 in ゆかしの杜	原則毎月第3金曜 午後1時30分～4時	白金台区民協働スペース (ゆかしの杜6階)

問い合わせ
高輪地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎5421-7123

高輪地区地域事業高輪今昔物語ワークショップ「昭和・あの日 あのときPart3」を開催します

皆さんがご持ちの大切な写真を募集します

高輪今昔物語では、古い写真の保存、活用に区民と協働で取り組んでいます。令和元年度は、高輪地区(三田4・5丁目、高輪、白金、白金台)で育まれた人々の、暮らしの移り変わりを知ることができる写真を持ち寄るワークショップを開催します。都電に詳しい港区観光大使による「都電の軌跡」についての講話も行います。

募集写真
高輪地区で撮影した記録写真で、港区ホームページで公開可能な写真

対象 どなたでも
※写真を持っていない人も参加できます。
※小学生以下は保護者同伴
とき 6月29日(土)午後1時30分～4時頃

ところ 白金台区民協働スペース(ゆかしの杜6階)
定員 20人程度(抽選)
費用 無料
申し込み 電話で、6月12日(水)～20日(木)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
その他 ご提供いただいた写真は、データに保存後お返しします。

問い合わせ
高輪地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎5421-7123

昭和の写真



皇太子殿下ご成婚奉祝記念(昭和34年)



廃止1カ月前の泉岳寺駅前の都電(昭和44年)

区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについては、特記がない場合は平日午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

みなと

おしらせボード

例

対▶対象
内▶内容
問▶問い合わせ

時▶とき
人▶定員・募集人員
選▶選考方法

所▶ところ
申▶申し込み
担▶担当課

※区役所・総合支所・都庁への郵便は、郵便番号と宛先(例:105-8511 港区役所〇〇課)が届きます。 ※ファックスでの問い合わせはFAX3578-2034へ。 ※費用の表記がないものは、全て無料です。

障害者関連情報

障害者のための「パソコン」教室(1)火曜日ワード・エクセル教室(おもしろいグラフを作ってみよう)(2)金曜日パワーポイントでアルバム作り

対 18歳以上で身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを所持、難病により障害支援区分認定を受けた区民(2)はワードで日本語入力ができる方
時 (1)7月16日～9月10日(8月13日を除く火曜・全8回)(2)7月12日～9月6日(8月16日を除く金曜・全8回)いずれも午前10時45分～午後0時15分
所 障害保健福祉センター
人 各10人(抽選)
申 電話またはファックスで、6月24日(月)までに、障害保健福祉センターへ。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、巡回バスを利用できます。
☎5439-2511 FAX5439-2514

心身障害者(児)ボウリング大会参加者募集

対 区内在住で身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちのひと、その介助者※介助送迎はありません。
時 8月24日(土)午前9時～11時
所 品川プリンスホテルボウリングセンター(高輪4-10-30)
人 30人(抽選)
申 はがきに「障害者ボウリング大会参加希望」、障害の種別(車いす利用者は明記)・住所・氏名・電話番号を明記の上、郵送で、7月23日(火・必着)までに、〒106-0032六本木5-16-45 港区社会福祉協議会ボランティア・地域活動支援係へ。 ※港区心身障害児・者団体連合会加入の障害者団体に所属している人は、各所属団体からお申し込みください。☎6230-0284 FAX6230-0285
担 保健福祉課地域保健福祉係

精神障害者社会復帰援助事業(デイケア)

対 区民で、こころの病気がある人
時 毎週金曜午前9時30分～正午
所 みなと保健所

申 電話で、健康推進課地域保健係 ☎6400-0084 FAX3455-4460 または各総合支所区民課保健福祉係へ。 ☎欄外参照

健康くつろぎカフェ

がんを患った人とその家族が、気軽に立ち寄り、安心してゆっくり過ごせる場として、くつろぎカフェを催します。
対 がんを患っている人または患ったことのある人、その家族
時 7月9・23日(火)いずれも午後1時30分～3時30分(入退室自由)
所 がん在宅緩和ケア支援センター
申 当日直接会場へ。 ※詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターホームページ
https://www.minato-hpccsc.jp/をご覧ください。
担 がん在宅緩和ケア支援センター ☎6450-3421

担 健康推進課地域保健係

アピアランス(外見)ケア体験「女子力アップネイル体験～治療中のお手入れ方法を知って爪トラブルを解決～」

ネイルオイルの塗り方、爪のケアの仕方や治療中の人に向けたマニキュア等を紹介します。脱毛や爪の変色、肌のくすみ等外見変化に関する悩みをサポートするアピアランス個別相談も同時開催します。
対 区民で、がん患者とその家族
時 7月9・23日(火)いずれも午後1時30分～2時30分
所 がん在宅緩和ケア支援センター
人 3人
申 電話またはファックスで、開催日前日の午後8時までに、氏名・電話番号を、がん在宅緩和ケア支援センター(受付時間:月～金曜午前10時～午後8時、土曜午前10時～午後5時)へ。 ※詳しくは、がん在宅緩和ケア支援センターホームページ
https://www.minato-hpccsc.jp/をご覧ください。
☎6450-3421 FAX6450-3583

講座・催し物

昭和歌謡コンサート

対 どなたでも

時 6月22日(土)午後1時30分～3時
所 虎ノ門いきいきプラザ
申 当日直接会場へ。
担 虎ノ門いきいきプラザ ☎3539-2941

芝の語り部とのまち歩きツアー「芝公園の花と樹木を訪ねて(パート2)」

対 長時間歩行できる人
時 6月23日(日)午前9時30分～11時30分
所 午前9時20分に都営三田線芝公園駅A4地上出口付近集合、都営三田線御成門駅付近で解散予定
人 20人程度(抽選)
申 電話またはファックスで、6月18日(火)までに、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 FAX3431-4363
担 芝地区総合支所協働推進課地区政策担当 ☎3578-3121

第37回ゆかた着付け講習

対 中学生以上の区内在住の女性
時 7月7日(日)午後1時～3時
所 白金台いきいきプラザ
人 15人(抽選)
持ち物 浴衣一式
申 本人が電話または直接、6月25日(火)までに、白金台いきいきプラザへ。 ※当選者のみ、6月27日(木)以降に電話で連絡します。
☎3440-4627

公衆浴場区民無料開放デー

対 区民
時 6月18日(火)
所

浴場名	電話番号	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 令和元年度に初めて利用する場合は、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(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。
担 保健福祉課地域保健福祉係 ☎3578-2381

再就職支援セミナー「成功する求職活動～自己理解から面接対策～」

対 おおむね55歳以上の就職希望者
時 6月19日(水)午後1時30分～4時
所 港勤労福祉会館
人 50人(申込順)
申 電話で、みなと*しごと55へ。 ☎5232-0255
担 保健福祉課地域保健福祉係

シニアのための合同就職面接会

対 おおむね55歳以上の就職希望者
時 6月26日(水)午後1時30分～3時30分
所 港勤労福祉会館
持ち物 履歴書
申 当日直接会場へ。
問 みなと*しごと55 ☎5232-0255
担 保健福祉課地域保健福祉係

2019夏!体験ボランティア

対 小学生以上で、説明会およびボランティア活動体験に参加できる人
説明会
時 7月7日(日)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分、7月9日(火)午後6時～7時30分、7月11日(木)午後6時～7時30分、7月17日(水)午後3時～4時30分
所 麻布地区総合支所
人 各30人(申込順)
ボランティア活動体験
時 7月22日(月)～8月31日(土)
体験先 高齢者・障害者施設、保育園、ボランティア団体等
費用 無料※ボランティア保険料(300～1400円)は別途必要
申 電話またはファックスで、7月1日(月)から、住所・氏名・年齢(学校名・学年)・電話番号・説明会参加希望日時を各説明会の前日(土・日曜、祝日を除く)までに、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
担 保健福祉課地域保健福祉係

あきる野環境学習「沢散策と川魚のつかみどり」

対 小学生以上の区民※小学生は保護者同伴必須
時 8月4日(日)午前8時30分～午後5

夜間・休日診療

小児初期救急	みなと子ども救急診療室	月～金曜(祝日・年末年始を除く)午後7時～10時(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	芝浦1-16-10(社福)恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター 愛育病院1階 ☎6453-7302
--------	-------------	--	----------------------------	---

※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16日(日)	武村医院(内)	北青山3-12-2	3407-7826
	東京都済生会中央病院(内・外)	三田1-4-17	3451-8211
	難波歯科医院(歯)	赤坂3-11-1 難波ビル3階	3583-3143
	★南麻布医院(外・内)	南麻布1-12-1	3452-3211
	港区休日歯科応急診療所(港区口腔保健センター)	三田1-4-10 みなと保健所2階	3455-4927(休日のみ)

◆各総合支所区民課保健福祉係◆ 芝地区☎3578-3161 麻布地区☎5114-8822 赤坂地区☎5413-7276 高輪地区☎5421-7085 芝浦港南地区☎6400-0022

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 http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

電話相談	小児救急電話相談	月～金曜(祝日、年末年始を除く)午後6時～11時 土・日曜、祝日、年末年始午前9時～午後11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16日(日)	日生薬局御成門店	西新橋3-23-5	3431-9007
----------	----------	-----------	-----------

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

区役所・総合支所への申し込み・問い合わせについて、特記がない場合は平日午前8時30分～午後5時の受け付けとなります。

時30分頃※往復バスで移動
所 みなと区民の森(あきる野市)
人 40人(抽選)
費用 1人につき2500円
申 電話またはファックスで、6月26日(水)までに、(株)エイチ・アイ・エス公務・メディア事業支店(受付時間:土・日曜、祝日を除く、午前9時30分～午後6時)へ。(株)エイチ・アイ・エス特設ページからも申し込めます。
https://www.his-j.com/akiruno_kankyogaku/
※「あきる野環境学習HIS」で検索できます。

☎3519-7197 FAX3597-8733
問 (株)エイチ・アイ・エス公務・メディア事業支店 ☎3519-7197
環境課地球環境係 ☎3578-2497

令和元年度第3回港区男女平等参画推進会議

図 傍聴を希望する人はどなたでも
時 6月24日(月)午前9時～正午
所 区役所9階会議室
人 5人程度(申込順)
申 傍聴または保育(4カ月～就学前、3人程度)を希望する人は、電話で6月17日(月)までに、総務課人権・男女平等参画係へ。 ☎3578-2025

国際理解講演会「縄文の美を楽しむ」

図 区内在住・在勤・在学者
時 6月21日(金)午後6時30分～8時30分
所 生涯学習センター
人 60人(申込順)
申 電話で、港ユネスコ協会へ。
問 港ユネスコ協会(祝日を除く火～金曜) ☎3434-2300
生涯学習スポーツ振興課生涯学習係 ☎3578-2743

郷土歴史館企画展「空から見た港区～高度成長前のまちなみ～」

およそ60年前の港区の街並みを航空写真で紹介します。
時 6月30日(日)まで
休館日 6月20日(木)
所 郷土歴史館特別展示室
費用 大人200円、小・中学生、高校生100円※常設展と併せて観覧する場合、大人400円、小・中学生、高校生100円※区内在住・在学の小

中高校生、区内在住の65歳以上の人および障害者とその介助者の観覧料は無料です。証明できるものをお持ちください。

問 郷土歴史館 ☎6450-2107

お知らせ

介護保険負担限度額認定証の更新

6月末日までに、更新申請書類をお送りします。同封の案内に従って、更新手続きをしてください。現在、認定されている人で更新申請書類が届かない人は、お問い合わせください。

図 介護保険施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設・療養病床等)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※次のいずれかに該当する場合は、認定の対象にはなりません。(1)世帯員に課税されている人がいる場合(2)預貯金額等が一定額(単身の場合1000万円、夫婦の場合2000万円)を超える場合(3)同一世帯でなくても、課税されている配偶者がいる場合
更新申請に必要な書類 介護保険負担限度額認定申請書、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

フードドライブ(未使用食品の回収)を実施します

食品ロスを削減するため、フードドライブを実施します。家庭で余っている食品をお持ちください。集めた食品は「フードバンク」に寄付をします。

図 どなたでも
時 6月19日(水)午前10時～午後1時
所 白金いきいきプラザ
集める食品の条件 (1)包装や外装が破損していないもの(2)生鮮食料品以外のもの(3)未開封のもの(4)賞味期限が1カ月以上先のもの※次の食品が特に喜ばれます①お米(白米)、パスタ②食用油・醤油・味噌・砂糖等の調味料③インスタント、レトルト食品④肉・魚・野菜・果物等の缶詰⑤コーヒー・茶等の嗜好品(5)びん詰は除く

みなとりサイクル清掃事務所でも、フードドライブの受け付けをし

ています。詳しくは、お問い合わせください。

問 みなとりサイクル清掃事務所ごみ減量推進係 ☎3450-8025

求人・区民委員募集

芝浦港南地区水辺フェスタ「地域対抗ボートレース大会」の選手

芝浦および海岸2・3丁目地域、港南地域、台場地域の3地域対抗で行う6人乗りゴムボートレース大会です。

図 芝浦港南地区在住・在勤・在学者(1)子どもの部:18歳以上1人と、子ども(小学3～6年生)5人、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※同一部門内での複数チームへの選手登録は、原則不可※当日実施予定のリレー形式のレースに参加いただく場合もあります。

時 9月23日(月・祝)午前11時～午後4時頃

所 都立お台場海浜公園

人 各地域24チーム(144人)程度、合計72チーム(432人)程度※申込者多数の場合、実行委員会で調整します。※出場の可否は全チームに通知します。※事前に、ボート操作の練習会を行います(9月1・8日(日)実施予定。大会当日の練習会は実施しま

せん)。

問 6人のチームを作り、希望の部門番号およびチーム名、代表者の氏名・住所(勤務先)・日中連絡のとれる電話番号、選手の氏名、チームのつながり(例:〇〇小3年1組保護者チーム)、学年(子どもの部のみ)を、電話で、6月11日(火)～28日(金)までに、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

問 芝浦港南地区総合支所協働推進課地区政策担当

「第39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なって参加し、楽しむイベントを、7月6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、7月4日(木)までに、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 保健福祉課地域保健福祉係

区内のPM2.5の1日平均値

5月28日(火)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	13.1 $\mu\text{g}/\text{m}^3$	都局	高輪局	13.0 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
	一の橋局	11.7 $\mu\text{g}/\text{m}^3$		第一京浜高輪局	14.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
	芝浦局	11.4 $\mu\text{g}/\text{m}^3$		台場局	12.8 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

※ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ =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、港区ホームページまたは東京都ホームページをご覧ください。

問い合わせ 環境課環境指導・環境アセスメント担当 ☎3578-2490

区内の放射線量の1日平均値

5月28日(火)の区内2カ所のモニタリングポストの放射線量の1日平均値は次のとおりです。

区役所(植え込み)	お台場学園
0.070 $\mu\text{Sv}/\text{h}$	0.043 $\mu\text{Sv}/\text{h}$

※ $\mu\text{Sv}/\text{h}$ =1時間当たりのマイクロシーベルト
※地表から50cmの地点で測定。

問い合わせ 環境課環境政策係 ☎3578-2487



安全・安心なインターネット利用について

インターネットは、急速な発展を遂げ、私たちの生活に欠かせないものとなっています。その反面、さまざまなトラブルや犯罪の温床にもなっています。

子どもを守るインターネットルール
「ネットで悩みを相談するのは大

して危なくない」と思っていたり、自画撮り写真をSNSに投稿したり、まったく知らない人を友達登録する等、危ない使い方をする子どもが少なくありません。フィルタリングの利用とともに、日頃から家庭でのコミュニケーションをとり、子どもにインターネットの危険性を教えることや、一緒に家庭のルールをつくるのが大切です。

ルールの例

- 接続するサイトやダウンロードするアプリは保護者に確認する。
- インターネットの掲示板等に、住所・氏名・電話番号・メールアドレス等を書き込まない。
- 知らない人と電話やメール、メッセージの交換をしない。
- 他人のID・パスワードを勝手に使わない。

- 下着姿や裸の写真は撮らない、撮らせない。
- 利用料金や利用時間を決める。
- 困ったことがあれば、保護者にすぐに相談する。

誹謗・中傷、個人情報の流布

インターネットは、相手の顔が見えず、情報発信者の匿名性が高いため、いったんトラブルが発生すると、過激な書き込みをしがちになります。インターネットを利用する際のルールとマナーを守り、トラブルが発生するような発言や写真の掲載はしないよう気を付けましょう。また、安易に個人情報を掲載したり、相手に伝えたりしないよう、細心の注意を払いましょう。

ワンクリック詐欺

ワンクリック詐欺は、登録完了画面等を表示することで契約が成立し

たと思わせて、利用者を慌てさせ、サイト利用料等の名目でお金を払わせる手口のことです。アダルトサイトのトラブルに多くみられます。

●インターネットの閲覧中は安易なクリックやタップをしないように注意しましょう。

●請求画面が表示されたら、画面の消去を試みましょう。

●サイトへ接続しただけでは、個人を特定する情報が相手に知られることはありません。慌てて業者に連絡を取ってしまうと、新たな個人情報を相手に知られてしまう恐れがありますので、請求には応じず、そのまま放置しましょう。

問い合わせ

防災課生活安全推進担当

☎3578-2270

パラスポーツのなんだろな

東京2020パラリンピック競技大会に向かって

車いすラグビー

車いすラグビー(ウィルチェアラグビー)は、四肢に障害のある人が車いすを使用して行う競技です。2000年のシドニーパラリンピック大会から公式種目になりました。

バスケットボールと同じ広さのコート内にベンチ入りした12人の中から4人の選手が入り、ボールを保持した選手の車いすの前後輪4輪のうち2輪が相手サイドにある幅8メートルのトライラインに達するか通過するかで得点になります。大きな特徴の一つに、車いす同士のぶつかり合い(タックル)が認められている点があります。「初めて見る人はまず、コンタクト(タックル)の音に驚きます」と語るのは、(一社)日本車いすラグビー連盟広報の佐藤裕さん。その激しさは、車いすラグビーの見どころの一つです。



激しいタックルが見どころの一つ

選手は障害の程度により、0.5から3.5まで0.5刻みで7段階の持ち点が付けられます。障害が重いほど持ち点は少なく、コート内にいる4人は持ち点の合計が8点以下で構成されなければなりません。選手は攻撃と守備に分かれ、ス



タートダッシュが苦手な、より障害の重い選手が守備にまわります。「味方選手のポジションを見極め、相手選手の動きを先読みして効果的にコースを妨害する守備の頭脳プレーは、試合の流れを大きく変えます。その読み的確さも車いすラグビーの醍醐味」と佐藤さんは言います。激しいタックルと頭脳戦。まさに、体力と知力を尽くす競技なのです。



車いすラグビーは男女混合競技

2016年のリオデジャネイロ大会では銅メダル、2018年の世界選手権では優勝を果たし、現在(平成31年4月現在)、世界ランキング2位の日本。この右肩上がりの実績から、スポーツ庁による東京2020大会に向けた東京重点支援競技に選定されています。金メダルへの期待の高い車いすラグビーを、みんなで応援しましょう。

日本車いすラグビー連盟

検索

“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～

7・8月は、強調月間です

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯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、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動で、令和元年で69回目を迎えます。

区では、7・8月を強調月間として、駅頭でのPR活動をはじめ、さまざまな催しを行います。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

青少年健全育成大会in六本木

記念式典を行い、区の小学校の児童等による演奏や演技等が披露されます。

また、“社会を明るくする運動”に賛同する団体が六本木ヒルズアリーナ会場から、パレードを行います。

対象 どなたでも

とき 7月6日(土)午後1時30分～4時40分
(オープニングセレモニー:午後1時25分～1時30分、パレード:午後4時～4時40分)

ところ 六本木ヒルズアリーナ会場(六本木6-10-2)



平成30年度青少年健全育成大会in六本木
(御田小学校の児童による御田太鼓の演奏の様子)

みなと区民の集い

対象 どなたでも

とき 7月13日(土)午後1時～4時30分

定員 250人(会場先着順)

ところ 高輪区民センター

内容 区立中学校生徒による演奏・演技、親子で楽しむプロによるクラシックコンサート

申し込み 当日直接会場へ。



平成30年度みなと区民の集い
(高陵中学校ギター部の生徒による演奏の様子)

問い合わせ

保健福祉課地域保健福祉係

☎3578-2381

ハチに気を付けましょう

ハチの活動が活発化しています

ミツバチ類は、花が咲き出す3月下旬頃から、活動が活発になり、蜜や花粉を集め始めます。

アシナガバチやスズメバチ等の狩りバチ類は、樹木害虫の毛虫・青虫や小さな昆虫等が多くなる4月下旬頃から、女王蜂が単独で巣作りを始めます。その後、6月上旬頃から働きバチが増加していきます。

アシナガバチ類

脚をだらりと下げてふらふらと飛ぶのが特徴です。

軒下、窓枠、戸袋の中、外階段のステップの裏、枝葉が密生した植木の枝等に巣を作ります。巣の色は灰色です。



写真1

写真1はアシナガバチの巣です。おわんをひっくり返したような形をしていて、幼虫が育つ穴がたくさん見えます。

スズメバチ類

アシナガバチと比べると飛ぶスピードが速く、直線的に飛びます。

軒下、屋根裏、大ぶりの樹木の枝等に巣を作ります。土中に巣を作る種類もいます。



写真2

写真2は、コガタスズメバチの初期の巣です。下部に出入りのための穴があります。外壁があり中は見えませんが、巣の中にはアシナガバチの巣と同じように、たくさんの穴がある巣盤が何重にもなり、幼虫が育てられています。外壁は茶系統でまだら模様をしています。

ハチの攻撃

刺傷事故の多くは、ハチの巣に気付かずに、巣の付近を振動させたり、誤って巣に触れたりして、ハチを刺激したときに発生しています。

ハチは、むやみに刺しに来るのではなく、巣を守るために近づく敵に対して攻撃します。事前に巣があることを知ることで、事故を防ぐことができます。

巣の確認

ハチは、巣を雨風の当たらないところに作ります。家の周りで多くのハチを頻繁に見かけるときは、近くで巣を作っている可能性があります。ハチを刺激しないように少し離れた場所からハチの集団を観察し、ハチが飛ぶ方向等から、ゆっくり慎重に、巣の位置を確認しましょう。

巣の確認時の注意

巣を確認する時は、巣に近づきすぎない限り、ハチがいきなり攻撃して来ることはありません。ハチは、速い動きに対して興奮するので、ハチが体の近くに飛んで来た時に手で追い払おうとしたり、慌てて走って逃げたり、体を急激に動かして避けようとしたりしないようにしましょう。その場で一旦静止し、ゆっくり後ずさりしてその場から離れるようにしましょう。

黒っぽい色の服やひらひらする物が付いた服、化粧品等の匂いにも強く反応するので気を付けましょう。また、大きな音にも反応します。

巣ができていたら

巣のできている場所が生活に支障のない場所であれば、そのままにし

ておくのもいいでしょう。なぜなら、アシナガバチやスズメバチ等の狩りバチ類は、青虫や毛虫、ハエ等の小昆虫を幼虫のエサにする益虫としての面もあるからです。また、狩りバチ類の巣は1年限りで、翌年続けて同じ巣を使用することはありません。

洗濯物への注意

気温が下がる秋口は、洗濯物や布団に注意しましょう。温まった干し物にハチがとまっていることがあります。気付かずに室内に取り込むと刺されることがあります。

万が一刺されてしまったら

ハチの毒は、急激に強いアレルギー反応を起こす場合があります。もし、ハチに刺された際は、早急に病院を受診してください。

みなと保健所では

みなと保健所ではハチに関する相談を受け付けています。ハチは種類や巣の状況、季節によって対処方法が異なるので、ご希望により、ご自宅にお伺いしてアドバイスをを行っています。希望する場合は、お問い合わせください。

※巣の除去は行っていません。

問い合わせ

生活衛生課生活衛生相談係

☎6400-0043