

**田町駅東口自転車等駐車場**  
(芝浦3丁目3番先)  
☎5443 0590

**申込期間**  
2月11日(水・祝)〜20日(金)

**申込場所**

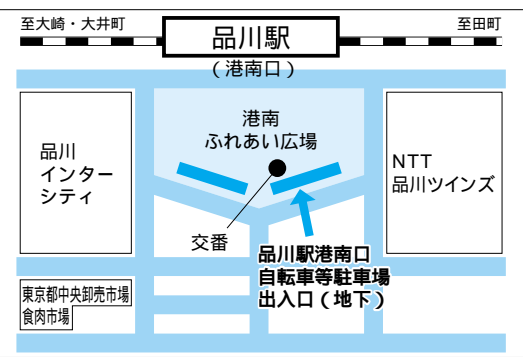
## 田町駅東口自転車等駐車場 品川駅港南口自転車等駐車場

# 平成16年度 定期利用一斉募集 のお知らせ



自転車等駐車場を利用して、  
放置自転車のない  
快適なまちにしましょう

郵送の場合は、〒105 8511 港区役所都市施設管理課交通安全係へ。  
申込書は各自転車等駐車場および交通安全係(区役所5階)にあります。  
申込者が多い場合は抽せんとなります。



**品川駅港南口自転車等駐車場**  
(港南2丁目14番6号)  
☎3472 7931

品川駅港南口自転車等駐車場

**問い合わせ**  
都市施設管理課交通安全係  
☎内線2260

**利用時間**  
午前4時30分〜翌日の午前1時30分  
自転車は近距離交通手段として手軽に利用することができ、しかも無公害、省エネルギー等環境にやさしい乗り物です。  
しかし、その自転車を駅周辺に放置すれば歩行者に迷惑をかけるだけでなく、災害時には避難・救助活動の妨げともなります。  
自転車等駐車場を利用して安全・安心・快適な暮らしを支えるまちにしましょう。

**利用時間**  
午前4時30分〜翌日の午前1時30分

|      |                 |                            |
|------|-----------------|----------------------------|
| 定期利用 | 自転車             | 一般 月額1,800円<br>学生 月額1,300円 |
|      | 原動機付自転車(50cc以下) | 一般 月額2,700円<br>学生 月額2,200円 |
| 一時利用 | 自転車             | 1回 150円<br>回数券(11回) 1,500円 |
|      | 原動機付自転車(50cc以下) | 1回 200円<br>回数券(11回) 2,000円 |

**収容台数**

|               |  |
|---------------|--|
| 田町駅東口自転車等駐車場  | 自転車 1,200台<br>(定期利用960台)                               |
| 品川駅港南口自転車等駐車場 | 原動機付自転車(50cc以下) 50台(定期利用40台)<br>自転車 800台<br>(定期利用700台) |

**利用料金(共通)**

原動機付自転車(50cc以下) 100台(定期利用80台)

**住民税の申告書の提出先は、**  
税務課普通徴収課係(区役所2階)です。  
申告書の提出は、郵送でも受け付けます。  
所得税の確定申告書を提出した人は、住民税の申告書を提出したものとみなされますので、あらためて住民税の申告をする必要はありません。  
ただし、平成16年度は、上場株式等にかかる配当および譲渡所得について、所得税と住民税で扶養控除等の適用が異なります。  
住民税での適用を受ける場合には、区への申告が必要になります。  
詳しくは、区へお問い合わせください。

**◆税理士会による無料申告相談について**  
所得税・贈与税の申告書の提出先は、芝・麻布税務署です。  
税理士会では、小規模事業者を対象とした無料の確定申告相談を行います。

申告書は、自分で書いて提出はお早めに!

## 特別区民税・都民税(住民税)と 所得税・贈与税の申告は 3月15日(月)までです

期限が近くなると、窓口は大変混雑し、受け付けまでに長い時間お待ちいただく場合があります。申告は、比較的すいている2月中にお願いします。

**提出先・問い合わせ**

**住民税について**  
港区税務課普通徴収課係  
☎内線2593〜2603  
**所得税・贈与税・税理士会による無料申告相談について**  
芝税務署(個人課税部門)  
☎3455 0551  
麻布税務署(個人課税部門)  
☎3403 0591

**個人事業税について**  
港都税務所  
☎3453 3211

**◆税理士の「ニセモノ」に注意**  
申告書の作成等を依頼するとき、税理士であることを確認してください。税理士は、税理士証書を携帯し、税理士バッジを着用しています。  
相談の際は、税務署から送られた申告書用紙などの必要書類をお持ちください。  
年金受給者および給与所得者の還付申告の相談も行っています。  
譲渡所得のある人、所得金額が高額な人および相談内容が複雑な人は、ご遠慮ください。

| とき              | ところ        |
|-----------------|------------|
| 2月17日(火)・18日(水) | 芝浦港南区民センター |
| 2月18日(水)〜20日(金) | 白金台福祉会館    |
| 2月23日(月)〜27日(金) | 高輪支所       |
| 2月25日(水)〜27日(金) | 港区役所       |
| 3月2日(火)・3日(水)   | 港勤労福祉会館    |
| 3月1日(月)〜5日(金)   | 赤坂支所       |

午後1時〜4時  
午前9時30分〜正午

**「報告」および皆さんからいただいた意見等をまとめた冊子は総務課(区役所4階)および男女平等参画センターでご覧いただけます。**

**◆総務課人権・男女共同推進係**  
☎内線2027

この間、昨年10月に公表した「中間のまとめ」について、区民の皆さんから意見を募集するほか、区民の意見を聴く会等で貴重なご意見をいただきました。  
皆さんからいただいた意見を参考にさらに検討を重ね、昨年12月25日に、検討会から区長に対して、「(仮称)港区男女平等参画条例」に盛り込むべき内容が報告されました。  
この報告を受け、区は平成16年第1回港区議会定例会に条例案を提出する予定です。

**「(仮称)港区男女平等参画条例」に盛り込むべき内容が報告されました**

区では昨年4月から7回にわたり、公募の区民を含む港区男女平等に関する条例検討会(仮称)「港区男女平等参画条例に盛り込むべき内容」について検討を重ねてきました。



# 「育児サポート子むすび」 会員を募集しています!

港区社会福祉協議会では、育児の手助けが必要な人(利用会員)と育児を支援してくれる人(協力会員)とを結び、子どもの成長と区民の皆さんの援助活動を支援する育児サポート(ファミリー・サポート・センター)事業を区の委託により実施しています。

## 対象

**対象児童** 0歳～小学校6年生  
**利用会員** 区内在住・在勤で、対象児童の育児援助を必要としている人

## 保育場所

原則として、協力会員の自宅  
で保育(利用会員宅での保育も可能)。

## 利用日・時間

**協力会員** 20歳以上の区内在住・在勤・在学者で、育児援助に協力できる人  
**両方会員** 利用・協力ともできる人

## 活動の内容

● 保育施設等への送り迎え  
● 保護者が、病気や出産または家族等を介護するときの短時間保育等

## サポート料

利用会員が協力会員へ支払うサポート料は、児童1人につき1時間800円です。きょうだいの場合は、2人目からは半額(400円)です。

## 会員登録説明会を行います!

「育児サポート子むすび」に興味がある人は、各会場で行う説明会にご参加ください。

| とき      | ところ          |
|---------|--------------|
| 2/20(金) | 台場区民センター     |
| 2/25(水) | 港南健康福祉館      |
|         | 白金台福祉会館      |
| 2/26(木) | 男女平等参画センター   |
|         | 麻布区民センター     |
| 2/27(金) | 生涯学習センター     |
|         | みなとコミュニティハウス |

午前10時～正午

同時に、高齢や病後などで日常生活上の援助を必要としている人に家事援助や簡単な介助などのサービスを提供する会員制の有償在宅福祉サービス「おむすびサービス」の説明も行います。

**問い合わせ**  
港区社会福祉協議会  
在宅サービス課  
☎3431 9988



## カビの被害を防ぎましょう

カビの発生は壁など住宅内を汚します。また、種類によっては、健康被害の原因となる場合もあります。発生を防ぐための方法、発生後の対処の注意について考えてみましょう。

### 壁のカビ

壁にカビが発生する原因の多くは、表面の結露です。室内の湿度が高く、壁の表面

の温度が低いと、結露が起こります。特にたんすなどを置いた裏の壁は、暖まらないため、カビの発生しやすい場所です。壁とたんすの間に空間を取って、結露を予防し、カビを防ぎましょう。

### 浴室のカビ

浴室はもつともカビの発生しやすい場所です。入浴後は、換気扇を使用したり、窓を開けて水蒸気を戸外に出しましょう。入浴後、浴室の扉を開けておくと、水蒸気が他の部屋にまわり、冷たい壁面で結露することがあります。浴槽にふたをし、浴室の扉は閉めましょう。

### 窓の結露

窓は結露しやすいところです。窓の結露を積極的に拭き取ると、室内の湿度を下げることができ、室内の湿度を下げることで、カビの発生を防ぐことができます。ザッと拭き取るだけでも効果があります。

**問い合わせ**  
生活衛生課  
(生活衛生センター)  
☎3408 6146

## 講座・催し物

費用の表記がないものは、すべて無料です。  
区役所への郵便は、郵便番号と宛て先〒105 8511 港区役所(課)で届きます。  
講師等の氏名の敬称は、省略させていただきます。  
ファックスでのお問い合わせは、FAX 3578 2034へ。

### 介護者ほつとステーション・介護の知恵袋講座

「体によさしい介護技術」  
区では、介護者の支援として、介護者ほつとステーション事業を実施しています。車いす介助・体位交換のコツ等を学びます。  
とき 2月24日(火) 午後1時～3時  
ところ みなとコミュニティハウス(地下鉄青山一丁目駅徒歩5分) 費用 300円

**申し込み** 電話で、介護者サポートネットワークセンター・アラジンへ。  
☎3408 0468

### 港区学校保健研究会発表会

学校医・学校歯科医・学校薬剤師・養護教諭等が学校保健活動を通じ研究したものを発表します。ぜひ、この機会に子どもたちの健康や学校環境について考えてみませんか。  
とき 2月26日(木) 午後2時～4時  
ところ 区役所9階会議室  
内容 学校管理下における心臓突然死について、学校におけるCO(虫歯)の一手前(GO)軽い歯肉炎)の事後措置について、教室内ホルムアルデヒド濃度と換気の関係、学校における適切な応急処置の在り方  
対象 区内在住・在勤者

**問い合わせ** 事業推進課  
☎内線2194

**定員** 100人(先着順)  
**申し込み** 当日直接会場へ。  
**問い合わせ** 学務課保健給食係  
☎内線2736

| とき      | 内容                    |
|---------|-----------------------|
| 4/2(金)  | 「製造業で働く社員としての意識と行動」ほか |
| 4/5(月)  | 「ビジネスエチケットの基本」ほか      |
| 4/6(火)  | 「5Sの必要性」ほか            |
| 10/1(金) | 「入社から現在までの基本の見直し」ほか   |

| とき      | 内容                  |
|---------|---------------------|
| 4/2(金)  | 「働く社員として人としてスタート」ほか |
| 4/5(月)  | 「職場における仕事の進め方」ほか    |
| 4/6(火)  | 「職場でのエチケットマナー」ほか    |
| 10/1(金) | 「自律型社員を目指して」ほか      |

**申し込み** 電話で、介護者サポートネットワークセンター・アラジンへ。  
時間はいずれも午前9時～午後5時  
**ところ** 商工会館  
**対象** 区内中小企業の新入社員  
**定員** 1.2とも各40人(先着順)  
**費用** (1)2000円(資料代) 支払いは、4月2日(金)受付時にお願います。  
**申し込み** 会社名・担当者名・業種・住所・電話番号・参加者名を書いて、2月26日(木)午前10時から、ファックスで商工課商工振興係へ。  
☎内線2551  
FAX 3578 2559

うか。一緒に考えてみませんか。  
とき 2月29日(日) 午後1時30分～3時30分  
ところ 男女平等参画センター(リーブラ)  
**内容** 「平和青年団長崎派遣報告」区内在住・在学の高校生7人が、被爆地長崎の訪問から学んだ成果を報告します。  
「平和講演」次代を担う若者が、自ら学び、体験した「平和」について語ります。若い世代の主張をお聞きください。  
**定員** 200人(先着順)  
**申し込み** 当日直接会場へ。

**問い合わせ** 生涯学習推進課生涯学習係  
☎内線2742

**「コロンビアの食文化にふれよう!」お話と調理実習**  
とき 3月6日(土) 午後0時30分～4時  
ところ 男女平等参画センター  
**内容** ミニ講演会とコロンビアの家庭料理講師 エクトル・シエラ(「国境なきアーティストたち」代表)  
**対象** 区内在住・在勤・在学者  
**定員** 30人(先着順)  
**費用** 会員1500円・非会員2000円(材料費・保険料等) 費用は申し込み後、郵便払い込みをしてください。  
**申し込み** 電話またはファックスで、港ユネスコ協会へ。  
**問い合わせ** 港ユネスコ協会(火)金曜日)  
☎3434 2300  
FAX 3434 2233

**申し込み** 電話で、消費者センターへ。  
☎3456 4159

**申し込み** 電話・ファックス・Eメールで事業所名・住所・電話番号・参加者名(全員分)を商工課商工振興係へ。  
☎内線2552  
FAX 3578 2559  
Eメール shoukou3@city.minato.tokyo.jp

**「鶏肉料理講習会」**  
とき 2月18日(水) 午後1時～3時30分  
ところ 男女平等参画センター  
**内容** 鶏肉とカシューナッツの炒めもの、鶏肉のじぶ煮、鶏肉のホイール焼き、ささみの鶏肉にんにく風味揚げ  
**講師** 稲川貴美子(栄養改善普及及会理事)  
**対象** 区内在住・在勤・在学者  
**定員** 15人(電話で先着順)  
**費用** 600円  
**持ち物** エプロン・ふきん・三角巾・筆記用具  
**共催** 木の芽会

**講演「グレートジャーニーで地球環境を考える」**  
とき 2月27日(金) 午後2時～4時  
ところ 男女平等参画センター  
**講師** 関野吉晴(武蔵野美術大学教授)  
**対象** 区内在住・在勤・在学者  
**定員** 40人(電話で先着順)  
**費用** 800円(テキスト代)  
**共催** 子ども食事を考える会  
**一日消費者教室**  
**「ハーブティーを楽しむ」**  
とき 2月27日(金) 午後1時30分～3時30分  
ところ 消費者センター  
**講師** 外山たから(NPO法人日本コミュニケーションセンター)  
**対象** 区内在住・在勤・在学者  
**定員** 36人(電話で先着順)

**申し込み** 電話で、消費者センターへ。  
☎3456 4159



お知らせ

はり・マッサージサービス

とき 3月2・3日(火・水)
ところ 西麻布福祉会館 対象
65歳以上の区民 定員 60人
費用 10000円
申し込み 電話で2月12日(木)
16日(月)に、西麻布福祉会館へ(土・日を除く)。

エコマラザフリーマーケット

とき 3月13日(土) 午前10時
午後1時 ところ エコマラザ
出店数 30店舗(抽せん)
申し込み 往復はがきに「エコマラザフリーマーケット」(3月)
希望・住所・氏名・電話番号・
主な出店物を書いて2月20日
(金・必着)までに、〒105 8511
港区役所清掃課リサイクル推進
係へ。 ☎内線2507

なごやか食事サービス

福祉会館(5館)では、週1
回会食形式で昼食を提供する、
なごやか食事を催します。
利用期間 4月~9月の6か月
間 対象 区内在住の65歳以上
のひとり暮らしまたは高齢者の
みの世帯 費用 1回400円
定員 次のとおり(応募者多数
のときは抽せん)

Table with columns: とき, ところ, 定員. Rows for 毎週月曜日 to 毎週金曜日.

申し込み 2月20日(金)まで
に直接、希望する福祉会館の窓

口へ(土・日・祝日を除く)。
問い合わせ 高齢者支援課高齢
者サービス係 ☎内線2398

図書館非常勤職員募集

対象 平成16年4月1日現在65
歳未満で、図書館司書(補)ま
たは図書館実務経験のある人
勤務内容 図書等の貸出・返却
書架整理、利用者応対等(コン
ピュータの操作あり) 採用期
間 4月1日~平成17年3月31
日 募集人員 若干名 勤務場
所 区立図書館(6館) 勤務時
間 週24時間(予定・主に夜間
勤務、土日勤務) 選考会場 み
なと図書館 勤務条件 申し
込み方法等詳しくは、2月12日
(木)から各図書館で配布する
「募集要領」をご覧ください。
申し込み 「募集要領」を参照
のうえ、持参または郵送で、2
月20日(金・必着)までに、〒
105 0011港区芝公園3 2 25
みなと図書館庶務係へ。 ☎3437 6621

就学援助心理サポーター募集

区立小学校に就学する児童を
サポートするため学校および家
庭を訪問し心理相談等を行いま
す。
対象 大学または大学院で心理
学を専攻し、卒業後3年以上の
臨床経験を有する人 期間 4
月1日~平成17年3月31日 募
集人数 2人 活動場所 港区
立小学校等 活動形態 原則1
日6時間、年間50日程度 謝礼
1日1万2500円(予定・交
通費込み) 選考方法 履歴書
等による書類審査と面接
詳しくは、指導室で配布する
募集案内をご覧ください。
申し込み 募集案内にある所定
の申し込み用紙(写真貼付)を
持参または郵送で2月27日(金
必着)までに、〒105 8511 港区
教育委員会事務局指導室へ。
☎内線2756

シルバービバ都営住宅地元割

当あき家人居着単身者募集
募集期間 2月18日(水)~27
日(金) 募集戸数 2戸(単
身者用) 募集住宅の概要 港
南4丁目アパート(港南4 2
1DK35・40㎡)
主な申込資格 申込者が65歳
以上である 申込者が港区に現
在まで引き続き3年以上居住し
ている 独立した日常生活を営
める 所得が基準を満たしてい
る(321万6000円以内)
住宅に困窮している
詳しくは「申込みのしおり」
をご覧ください。
「申込みのしおり」の配布
募集期間中に、(財)港区住宅公
社・都市計画課(区役所6階)・
高齢者支援課(区役所2階)・各
支所・台場分室(以上土・日曜
日を除く)および各福祉会館で
配布します。

「申込みのしおり」を郵送でお送りします

「申込みのしおり」を郵送希望
の人は、封筒に2000円切手を
同封して、住所・氏名・住宅募
集名を書いて、2月17日(火)
までに(財)港区住宅公社に届くよ
うお送りください。「申込みのし
おり」を郵送します。
申し込み 郵送で募集期間中に
投かんし、3月1日(月)まで
に芝郵便局に到着したものを受
け付けます。
問い合わせ (財)港区住宅公社
☎3593 5688
テレホンサービス
☎3593 5684

健康づくり計画健康みなと21

健康づくり計画健康みなと21
(案)に関する説明会の開催
昨年6月から健康みなと推進
会議で検討していましたが、最
終報告書をまとめるに際して皆
さんのご意見を伺い、参考にさ
せていただくための説明会を開
催します。
健康づくり計画健康みなと21
(案)に関する説明会の開催
昨年6月から健康みなと推進
会議で検討していましたが、最
終報告書をまとめるに際して皆
さんのご意見を伺い、参考にさ
せていただくための説明会を開
催します。

創業支援施設

創業支援施設
MINATOインキュベーション
センターの利用者を募集
MINATOインキュベーション
センター(MIC)は、
4月開設予定の創業支援施設で
す。
地域振興整備公団が、創業を
お考えの人や創業後まもない人
また第二創業をお考えの人への
支援を目的に設立しました。
詳しくは、お問い合わせくだ
さい。
ところ 三田3 4 1(旧南
海小学校の一部)
施設の運営主体 地域振興整備
公団
対象者
● 創業をお考えの人
● 創業まもない人
● 新分野への進出等、新たな取
り組みを行う中小企業者
● 区内在住・在勤者および区内
事業者に対する一定の優先が
あります。
支援内容
● ビジネスプラン作成支援
● 会社設立支援
● 資金調達支援
● マーケティング販路拡大支援
● 新商品デザイン開発支援
募集時期 3月上旬公募予定
問い合わせ MIC専用ホームページ
http://www.micm.jp/
地域振興整備公団地域産業振興
部施設整備課
☎3501 5211
内線379
商工課 ☎内線2551・2
2月15日発行の商工だより
『こつりゅう』で、施設概要
など詳しくお知らせします。
あわせてご覧ください。
特別電話相談
「若者トラブル110番」
悪質商法被害防止共同キャン
ペーンとして若者の消費者被害
相談を実施します。
とき 3月4日・5日(木・金)
午前10時~正午、午後1時~4
時 対象 10~20歳代の人
相談先・問い合わせ 消費者セ
ンター(相談専用電話)
☎3456 6827

Table with columns: とき, ところ. Rows for 2/20 (金) and 2/24 (火).

申し込み 当日直接会場へ。
問い合わせ 健康推進課健康づ
くり係 ☎3455 4928
港区立小・中学校配置計画等
検討委員会
港区立小・中学校の配置計画
等について検討する「港区立小・
中学校配置計画等検討委員会」
を開催します。傍聴を希望する
人は事前にご連絡ください。
とき 2月23日(月)午後6時
30分~8時30分 ところ 区役
所7階会議室
問い合わせ 学務課学務係
☎内線2729

「昇降機等定期検査報告」
● ホームエレベーター等個人住
宅内に設置された昇降機につ
いては、報告が不要となりま
す。
● 小荷物専用昇降機のうちテ
ィブルタイプについては、報告
が不要となります。
なお、報告様式、調査・検査
内容についても大幅に改定され
ます。

住居表示板の張り替えを行います

住居表示板の状態を調査し、
はがれて無くなっていたり、破
損したり、何らかの理由で張り
つけられていない建物等に新し
い住居表示板を取りつけます。
実施期間 3月1日(月)~3
月31日(水) 実施区域 虎ノ門
一丁目目・五丁目目・愛宕一丁目
二丁目目・東麻布一丁目目・三丁目
目 作業方法 区から委託を受けた
業者が調査し、取りつけます。
問い合わせ 住民戸籍課庶務係
☎内線2566~8

「定期報告」の対象となる建築物等が見直されます

多くの人が利用する「特殊
建築物等」については、その敷
地・構造・設備について、定期
的に調査・検査を行い、その結
果を特定行政庁(区長または知
事)に報告していただいていた
ますが、4月1日からの対象建
築物の規模や内容が次のとおり
変更になります。
【特殊建築物等定期調査報告】
● 共同住宅等の報告対象規模が
「床面積の合計が1000㎡
を超えるもので、5階以上の
階が100㎡を超えるもの」
に引き上げられます。(現在は
「床面積の合計が500㎡を
超えるもので、3階以上の階
が100㎡を超えるもの」が
対象)
また、住戸内は報告対象か
ら除外されます。
● キャバレー、飲食店等の用途
で、地階が100㎡を超える
場合は、報告が必要となりま
す。

「昇降機等定期検査報告」
● ホームエレベーター等個人住
宅内に設置された昇降機につ
いては、報告が不要となりま
す。
● 小荷物専用昇降機のうちテ
ィブルタイプについては、報告
が不要となります。
なお、報告様式、調査・検査
内容についても大幅に改定され
ます。

港区内交通事故発生状況

Table with columns: 区分, 種別, 人身事故発生件数, 死者, 負傷者. Rows for 12月, 本年累計, 前年比.

精神障害者共同作業所「みなと工房」
福祉バザー
とき 3月7日(日)午前10時 ところ
みずほ銀行青山支店前(北青山3-6-12)
後援 港区 年間を通して未使用
の石けん、タオル、がん具、瀬戸物など
の寄付を受け付けています。区内であら
ば受け取りにうかがいます。
問い合わせ みなと工房 ☎3455-8140



### 保健だより

みなと保健所  
各センターの所在地

生活衛生センター 六本木5-16-45  
保健サービスセンター 三田1-4-10  
健診センター(健診時のみ開場) 赤坂4-18-13

### 休日診療

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

|            |               |                          |           |
|------------|---------------|--------------------------|-----------|
| 2月11日(水・祝) | 南麻布医院(外・内)    | 南麻布1-12-1                | 3452-3211 |
|            | 鈴木胃腸病院(外・内)   | 芝5-27-1                  | 3455-6121 |
|            | 甲田歯科医院(歯)     | 新橋5-17-2 蒲原ビル2階          | 3431-4429 |
|            | 天野歯科(歯)       | 南青山5-10-19 真洋ビル4階        | 3499-0648 |
|            | 田中医院(小)       | 西新橋2-8-12                | 3591-2551 |
| 2月15日(日)   | 赤坂内科(内)       | 赤坂2-13-4 田中ビル2階          | 3583-2276 |
|            | 赤坂見附前田病院(外・内) | 元赤坂1-1-5                 | 3408-1130 |
|            | 六本木駅前歯科(歯)    | 六本木6-7-10 築場ビル5階         | 5414-8041 |
|            | 松岡医院(内)       | 新橋3-19-8                 | 3431-8532 |
|            | 港区休日歯科応急診療所   | 三田1-4-10<br>保健サービスセンター3階 | 3455-4927 |

電話不通の場合は、下記の診療案内へ

|      |               |                                    |
|------|---------------|------------------------------------|
| 診療案内 | 東京消防庁テレホンサービス | ☎3212-2323(毎日24時間)<br>短縮ダイヤル「7119」 |
|      | 東京都保健医療情報センター | ☎5272-0303(毎日24時間)                 |

### 薬の相談

《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

|            |       |           |           |
|------------|-------|-----------|-----------|
| 2月11日(水・祝) | ヒカリ薬局 | 虎ノ門5-8-9  | 3431-3849 |
| 2月15日(日)   | 麻布薬局  | 麻布十番1-8-9 | 3583-0720 |

電話不通の場合は、☎090-9378-7915

《夜間対応当番薬局》☎090-3690-3102 午後8時～午前8時(毎日)

家族会 こころの病気になる人の家族の集まりです

|            |   |
|------------|---|
| とき         | 毎月第3月曜日 午後2時～4時   |
| ところ        | 保健サービスセンター  |
| 内容         | 交流・相談・勉強会を通じて、家族同士でささえあい・まなびあう場です。                        |
| 対象         | 区内在住で、こころの病気になる人の家族                                       |
| 申し込み・問い合わせ | 地区担当保健師を通じてお申し込みください。<br>健康推進課地域保健係(保健サービスセンター)☎3455-4772 |

各地の宿泊施設、全国の休暇

**健康・スポーツ**  
人間ドック 都内12か所の施設が、会員割引と1万5000円の補助で、一般料金より格安な料金で利用できます。  
ゴルフ場 関東近郊30か所のゴルフ場の、会員割引と3000円の補助で、一般料金より格安な料金でプレーが楽しめます。  
健康入浴施設 麻布十番温泉・大江戸温泉物語などの10か所の施設が、会員割引と補助で一般料金より格安な料金で利用できます。

**レジャー**  
東京ディズニーリゾート・としまえん・東京ドームシティアトラクションズほか、近郊の遊園施設が格安な料金で利用できます。

**宿泊・バック旅行**  
村、いこいの村や、契約旅行会社のバックツアーが、会員割引と会員は3000円・家族は10000円の補助(年度内3泊まで)で、一般料金より格安な料金で利用できます。

**バスツアー**  
シーズンごとに企画する日帰りバスツアー、日帰り健康バスハイキング、宿泊ツアーなどに、格安な料金で参加できます。

**ハイカー・高速券**  
ハイウェイカード・高速道路回数券・パスネットなどを格安な料金で販売しています。

**観劇券・展覧会・食事券・野球観戦券**  
お芝居やコンサートのチケット、展覧会の入場券、ホテルやレストランなどのお食事券、またプロ野球(東京ドーム・神宮球場)・サッカーなどのチケットを格安な料金であっせんしています。

**観劇券・展覧会・食事券・サッカー**  
新・近松心中物語(日生劇場) 12,600円 7,500円  
モネ、ルノアールと印象派展 1,300円 700円  
マキシム・ド・パリお食事券 5,775円 3,200円  
東京ヴェルディサッカーチケット 3,500円 1,200円

**給付金**  
紹介したのはほんの一例です。その他の事業の詳細、加入の申し込みは「みなとびつく」へ。また、ホームページ <http://www.371opic.com> でもご案内しています。  
なお、入会はいつでもできます。  
**入会できる事業所**  
区内の中小企業(従業員30人以下)の会社・事業所や商店(従業員および事業主で事業所一括加入)  
入会金 1人 200円  
会費 1人 月額500円

**問い合わせ**  
健康推進課地域保健係  
栄養指導担当  
(保健サービスセンター)  
☎3455 4772

**生活習慣病予防の食事講習会の日程**  
糖尿病予防教室 2/20(金)・23(月)・27(金)・3/1(月)(全4回)午後2時～4時  
ところ 保健サービスセンター  
献立レッスン 体によさしい食事づくり 3/4(木)午後1時30分～3時30分  
ところ 保健サービスセンター  
電話で受け付けています。

**おかずのヒント**  
骨粗しょう症予防のために、簡単調理でカルシウムがとれる一品を紹介します。  
**チンゲン菜の香味和え**  
材料(2人分)  
チンゲン菜 200g、たね万能ねぎ小口切り、小さじ2、しょうが みじん切り、小さじ1、しょうゆ、小さじ2、すり白ごま、小さじ1、酢、小さじ1、砂糖 少々  
作り方  
チンゲン菜の株元に6～8つ切り目を入れて割り、長さを半分にする。軽くゆで、ザルにあげる。たねを混ぜ合わせ、と和える。

### 各種検診

| 検診名  | 胃・大腸がん検診  |           |          |           |          |           | 肺がん検診    |          |          |          |
|------|---|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
|      | 3月22日(月)  | 3月24日(水)  | 3月25日(木) | 3月18日(木)  | 3月23日(火) | 3月22日(月)  | 3月24日(水) | 3月25日(木) | 3月18日(木) | 3月23日(火) |
| とき   | 午前9時～10時  | 午前10時～11時 | 午前9時～10時 | 午前10時～11時 | 午前9時～10時 | 午前10時～11時 | 午後1時～2時  | 午後2時～3時  | 午後1時～2時  | 午後2時～3時  |
| 定員   | 10人   | 10人       | 10人      | 10人       | 10人      | 10人       | 10人      | 10人      | 10人      | 10人      |
| 対象   | 35歳以上の区民  |           |          |           |          |           | 40歳以上の区民 |          |          |          |
| ところ  | 東京都予防医学協会【保健会館】【JR・地下鉄市ヶ谷駅徒歩5分】                                       |           |          |           |          |           |          |          |          |          |
| 申し込み | 電話で、2月12日(木)から健康推進課健康づくり係へ。<br>(保健サービスセンター) ☎3455-4928 受付時間：午前9時～午後5時 |           |          |           |          |           |          |          |          |          |

### 骨粗しょう症検診

|      |   |
|------|---|
| とき   | 3月4日(木) 午後1時15分～2時30分   |
| ところ  | 健診センター  |
| 内容   | 問診・身長体重計測・骨密度測定・診断・保健栄養指導   |
| 対象   | 18歳以上の区民 現在骨粗しょう症で治療中の人は、ご遠慮ください。                                 |
| 定員   | 35人(電話で先着順)   |
| 申し込み | 電話で、2月12日(木)から健康推進課健康づくり係へ。<br>(保健サービスセンター) ☎3455-4928 受付時間：午前9時～ |

### 精神保健福祉講演会

|      |   |
|------|---|
| とき   | 3月10日(水) 午後2時～4時                        |
| ところ  | 保健サービスセンター                              |
| 内容   | 明日の笑顔のために～気持ちがつらい時、苦しい時、みなさんはどうしていますか～  |
| 講師   | 青山杉淵クリニック 院長 杉淵彰                        |
| 対象   | 区内在住・在勤者                                |
| 申し込み | 電話で、健康推進課地域保健係へ。(保健サービスセンター) ☎3455-4772 |

### 離乳食づくり方講習会

|      |   |
|------|---|
| とき   | 3月10日(水) 午後1時30分～2時30分                  |
| ところ  | 保健サービスセンター                              |
| 内容   | 離乳食のつくり方(話・調理実演・試食)                     |
| 対象   | 区内在住3～5か月くらいまでの赤ちゃんとお保護者                |
| 定員   | 15組(電話で先着順)                             |
| 申し込み | 電話で、健康推進課地域保健係へ。(保健サービスセンター) ☎3455-4772 |



日帰り健康バスハイキング「日光・戦場ヶ原」

# みなとびつく

中小企業の事業主の皆さん、福利厚生でお悩みではありませんか。  
「みなとびつく」はあなたの事業所で働く従業員の福利厚生をサポートするために、港区が全額出資して設立した公益法人です。一人当たり月額500円の会費で、会員にはこんな特典があります。ぜひご加入ください。

| レジャー施設名                  | 一般料金   | 会員料金     |
|--------------------------|--------|----------|
| 東京ディズニーリゾート(1デーパスポート)    | 5,500円 | 4,600円   |
| 東京ドームシティアトラクションズ(乗物乗り放題) | 4,000円 | 500・700円 |
| としまえん(入園と乗物乗り放題)         | 3,800円 | 700円     |

| バスツアー・バスハイキング(日帰り) | 一般料金   | 会員料金   |
|--------------------|--------|--------|
| 吹割渓谷遊歩道とりんご狩りハイキング | 7,000円 | 3,300円 |
| 早春の南房総いちご狩り        | 6,400円 | 3,500円 |
| 借楽園の梅祭りとお菓子博物館     | 6,500円 | 3,500円 |

| ハイウェイカード・高速券の券種           | 一般料金    | 会員料金   |
|---------------------------|---------|--------|
| 高速道路回数券10枚                | 7,000円  | 5,500円 |
| ハイウェイカード1万円券(10,500円分利用可) | 10,000円 | 9,500円 |

| 観劇券・展覧会・食事券・サッカー | 一般料金    | 会員料金   |
|------------------|---------|--------|
| 新・近松心中物語(日生劇場)   | 12,600円 | 7,500円 |
| モネ、ルノアールと印象派展    | 1,300円  | 700円   |
| マキシム・ド・パリお食事券    | 5,775円  | 3,200円 |
| 東京ヴェルディサッカーチケット  | 3,500円  | 1,200円 |