広報 みなと
No.1876
平成25年（2013年） 7.11
☎ 3578-2111（区役所代表）
FAX 3578-2034（区長室広報係）
http://www.city.minato.tokyo.jp
各総合支所・分室代表電話
芝地区 ☎3578-3111㈹
麻布地区 ☎3583-4151㈹
赤坂地区 ☎5413-7011㈹
高輪地区 ☎5421-7611㈹
芝浦港南地区 ☎3456-4151㈹
台場分室 ☎5500-2365㈹
発行／港区　毎月1・11・21日　発行部数120,000部　編集／企画経営部区長室　〒105-8511　港区芝公園1-5-25

熱中症予防と節電のお願い　一人ひとりの節電行動が大きな成果につながります。エアコンや扇風機等を上手に利用して、無理のない範囲で節電にご協力ください。

いいね！投票いこう。

参議院議員選挙

投票日 7月21日（日）　**投票時間** 午前7時～午後8時

問い合わせ　選挙管理委員会事務局 ☎3578－2766～9

今回の選挙から期日前投票の期間が一部変更になっています

期日前投票ができる場所	期日前投票ができる期間・時間
●芝地区総合支所	7月5日（金）～20日（土） 午前8時30分～午後8時 ※公示日の翌日～投票日の前日（16日間）
●麻布地区総合支所 ●赤坂地区総合支所 ●高輪地区総合支所 ●芝浦港南地区総合支所 ●台場分室	7月13日（土）～20日（土） 午前8時30分～午後8時 ※7月13日（土）～投票日の前日（8日間）

※場所によって開設期間が異なりますのでご注意ください。
※投票日当日、仕事や旅行、冠婚葬祭等の予定がある場合には、事前に投票ができます。期日前投票はお住まいの地域以外の総合支所でも投票できます。

即日開票します　投票日当日の午後8時40分から、港区スポーツセンターで開票します。

選挙の投・開票状況をお知らせします　投・開票状況を港区ホームページでお知らせします。

港区で投票できる人

(1) 平成5年7月22日以前に生まれた人
(2) 平成25年4月3日までに港区に転入の届け出をし、7月3日現在、引き続き港区に住んでいる（住民基本台帳に記録されている）人
(3) (1)(2)に該当し、選挙人名簿に登録されている人

※引っ越し等をした人は選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

Licensed by TOKYO TOWER

不在者投票

指定施設（病院や老人ホーム等）や出張先等滞在地で投票する制度があります。詳しくは、選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

候補者を知るには

選挙公報の発行

●立候補者の氏名、経歴、政見、写真等を載せた選挙公報を新聞の朝刊に折り込んで、7月12日（金）に配布する予定です。区の施設や一部都営地下鉄の駅にも備えていますので、ご利用ください。
●新聞を購読していない人には選挙公報を、郵送しますのでご連絡ください。選挙公報は、7月10日頃から港区ホームページからもご覧になれます。

インターネット等を使った選挙運動

インターネット等を使って選挙運動ができるようになりました。　※メールの受信を同意した場合に限る

認められる選挙運動	政党等	候補者	一般有権者
ホームページ、ブログ フェイスブック、ツイッター	○	○	○
メール送信	○※	○※	×

また、成年被後見人の皆さんも投票できるようになりました。詳しくは、総務省ホームページ（http://www.soumu.go.jp/）をご覧ください。

公営ポスター掲示場　区内299カ所に設けました。

夏のプール情報

問い合わせ　アクアフィールド芝公園（芝公園多目的運動場）☎5733-0575
○学校プールについて　みなとコール ☎5472-3710
担当課　生涯学習推進課スポーツ振興係

アクアフィールド芝公園（芝公園多目的運動場）プール

対象　どなたでも
料金　2時間：大人400円、小学生・中学生150円
区内在住の65歳以上の人（身分証明書持参）、障害のある人（障害者手帳等持参）および未就学児は無料
利用期間　7月1日（月）～9月15日（日）※7月15日（月・祝）は、区民水泳大会のため休場
利用時間　午前9時～午後8時（9月1日（日）以降は午後5時まで）

所在地　芝公園2-7-2
地下鉄都営三田線芝公園駅下車1分
※プールの清掃・水の入れ換えのため、8月5日（月）は休場します。

【利用にあたって】
●3歳未満と、おむつのとれていない幼児は、プールに入場できません。
●小学3年生以下の人は、大人（高校生以上）と一緒に泳いでください。
●小・中学生が夜間に利用するときは、大人（高校生以上）と一緒に泳いでください。
●駐車場はありません。車、バイクでの来場は、ご遠慮ください。

学校プール開放

通年

夏休み
対象　区内在住の小・中学生とその保護者
料金　無料

学校プール開放日・利用時間

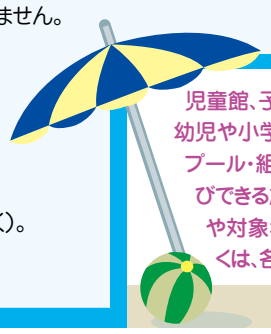
開放校	開放日	時間
御田小学校	8月1日（木）、2日（金）、5日（月）	午前10時～正午
神応小学校	8月5日（月）～8日（木）	
南山小学校	8月1・2日（木・金）	
青南小学校	7月31日（水）～8月2日（金）	

※浮輪・水鉄砲等の遊具をお持ちいただけます。

学校名	利用日および利用時間		対象および料金
港南・本村・赤坂小学校	木・金曜 午後5時～8時	土・日曜および利用日が祝日と重なるとき 午前10時～正午 午後1時～3時 午後3時30分～5時30分 午後6時～8時	区内在住・在勤者で個人登録証をお持ちの人（中学生以下は不要） ※登録証はプール受付で作成できます。在住・在勤の証明ができるものをお持ちください。 2時間：大人300円、小・中学生100円 未就学児、65歳以上の区民、障害者は無料です。 ※毎月第1・3日曜は、区民無料公開日です（個人登録証をお持ちください）。 ※毎月第2・4土曜は、小・中学生は無料です。
御成門中学校	火～金曜 午後6時30分～8時30分		
高松・高陵中学校	木・金曜 午後6時30分～8時30分		
お台場学園 港陽中学校	土・日曜 午前10時～正午 午後1時～3時 午後3時30分～5時30分 午後6時～8時	夏休み（7月21日（日）～8月31日（土））の木・金曜 午後1時30分～3時30分 午後3時45分～5時45分	

※高松中は、7月25日（木）～8月31日（土）は工事のため利用できません。
※開放時間は学校行事等により変更がありますので、プール備え付けの開放予定表でご確認ください。また、開放予定表は、港区ホームページまたは区の各施設でもご覧いただけます。

【利用にあたって】
●水泳帽を着用してください。
●3歳未満と、おむつのとれていない幼児は、プールに入場できません。
●小学3年生以下の人は、大人（高校生以上）と一緒に泳いでください（夏休み学校プール開放時を除く）。
●小・中学生が夜間に利用するときは、大人（高校生以上）の送り迎えが必要です。
●駐輪場・駐車場はありませんので、自転車・自動車の来場はご遠慮ください。



児童館、子ども中高生プラザ等にも乳幼児や小学生がプール遊び（ビニールプール・組み立て式プール等）や水遊びできる施設があります。実施の有無や対象年齢、実施日、時間帯等詳しくは、各施設にご確認ください。

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

夏だ プールだ 元気な季節
マナーを守って 楽しく泳ごう

もうすぐ夏休み、プールで思い切り泳ぎ、夏を楽しく過ごしましょう。プールは大勢の人が利用します。注意事項が掲示してありますので、入場前によく読んで、衛生的に気持ちよく利用できるように、みんなでルールを守りましょう。

健康チェックを忘れずに

水泳は体への負担が大きいスポーツです。寝不足や風邪気味のとき、下痢や感染性の病気のときは、プールの利用は控えましょう。

プールに入る前にシャワーを必ず浴びよう

プールの水をきれいに保つために、トイレを済ませ、シャワーで体の汚れ・化粧品・整髪料もよく洗い流してください。

泳いでいるときも気を付けよう

(1)夏の炎天下では、いつの間にか水分を失っています。のどが渇いたと感じる前に、水分補給を行いましょう。

(2)20～30分を目安に休憩を取り、水から出て体を温めましょう。

(3)プール内で鼻をかんだり、つばやたんを吐くのはやめましょう。マナーの基本です。

最後にシャワーを浴びよう

プールの水は消毒してありますが、プール熱や結膜炎等の病気を防ぐため、水泳後には、シャワーをよく浴び、うがいや手洗い、必要に応じて洗眼をしましょう。

また、タオルの貸し借りはせず、自分専用のものを用意しましょう。

みなと保健所では、安心してプールを利用していただくため、プールの設備や衛生管理の指導を行っています。また、施設で行った水質検査結果等の掲示を義務付けていますので、利用する人もプールの状態を確認することができます。

問い合わせ　生活衛生課環境衛生指導係　☎6400-0042

住民基本台帳カードの有効期限をご確認ください

住民基本台帳カード(以下「住基カード」)の有効期間は10年間です(有効期限はカード表面に記載)。

引き続き、住基カードの利用を希望する人は、有効期限の3カ月前から、新しい住基カードを申請することができます。

申請に必要な物

○有効期間3カ月未満の住基カード(本人確認のため暗証番号を入力していただきます)

○顔写真付き住基カードを希望する場合は、顔写真1枚(4・5㎝×3・5㎝。無帽・正面・無背景で申請前6カ月以内に撮影したもの)

○印鑑

○住基カードの暗証番号が分からない場合は、本人確認書類(免許証・パスポート等)

手数料　無料

申請方法　本人が直接、各総合支所区民課窓口サービス係(台場分室を除く)へ。

※有効期限後に申請があった場合は、必要な物や手数料が異なります。

問い合わせ　各総合支所区民課窓口サービス係　☎5面欄外参照

難病等の皆さんが障害福祉サービス等の対象となりました

平成25年4月1日から「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律(障害者総合支援法)」が施行され、障害の範囲に関節リウマチを含む130疾患の難病等が加わりました。

これまで、障害者手帳のない一部の人は、障害者制度から除外されてきました。

障害者手帳のない難病等の皆さんは、医師の診断書等の提出により、障害程度区分の認定を受ける必要があるホームヘルプサービス等の介護給付や、障害担当者の調査によって決定する補装具費の支給、日常生活用具の給付等の障害福祉サービスの利用が可能となります。

障害者福祉課は、難病医療費助成者で障害者手帳のない人を対象に、障害福祉サービスの内容について、個別に郵送してお知らせしました。

4月以降、障害者手帳のない難病等の皆さんからの問い合わせは増えており、実際に、障害者手帳のない難病等の人で新たに障害福祉サービスの受給を決定しています。

ご意見、ご質問については、気軽に障害者福祉課(区役所2階)、または各総合支所区民課保健福祉係にお寄せください。

問い合わせ　障害者福祉課障害者支援係　☎3578-2671

平成25年度

港区文化芸術活動サポート事業の助成団体が決定しました

区では、区内で行われる文化芸術活動を助成支援することで、団体の育成・活性化と、区民が文化芸術に触れる機会を拡充するため、港区文化芸術振興基金を活用し、港区文化芸術活動サポート事業を行っています。

今年度の助成団体が決定しました(表1)。各事業への参加方法や鑑賞情報については、港区ホームページ、区内各施設で配布するチラシ等で随時お知らせします。

※平成26年度港区文化芸術活動サポート事業については、平成26年2月に募集予定です。詳しくは、「広報みなと」等でお知らせします。

問い合わせ　地域振興課文化芸術振興係　☎3578-2343

表1 助成団体一覧

1　助成上限額200万円・100万円区分

団体名	【地域文化創造・発信事業】内容(予定)	助成金
弦楽合奏団 ENSEMBLE MINATO	「第11回定期演奏会」※10月26日(土)JTアートホール アフィニス(虎ノ門)/入場有料(区民無料招待枠あり)	170万4000円
青山ダンシング・スクエア公演実行委員会	「ダンサー、クリエイターによるダンス公演」※12月26日(木)・27日(金)草月ホール(赤坂)/入場有料(区民無料招待枠あり)	181万5000円
クリエイティブ・アート実行委員会	「私と町の物語(区民の持つ古い写真の展覧会、トークイベント、インスタレーション等)」※平成26年3月下旬開催/入場料区民割引あり	200万円
(特)ふるさと小中学生俳句ぷらざ	「NPO法人ふるさと小中学生俳句ぷらざ俳句大会25周年事業」※10月26日(土)記念表彰式/記念作品集作成・配布	60万8000円

団体名	【文化芸術参加・体験事業】　内容(予定)	助成金
(特)MERRY PROJECT	「港区メリーアートガーデンプロジェクト(『夏野菜の収穫祭』他)」※7月以降毎月開催/メリーアートガーデン屋上(元麻布)/各回参加者募集/有料(区民割引あり)	179万6000円
みなと第九を歌う会	「ベートーヴェン交響曲第九番演奏会及び合唱」※11月30日(土)東海大学高輪キャンパス/入場無料	154万円
SHIBAURA HOUSE(シバウラハウス)	「国際的に活動する建築家、デザイナー等による連続ワークショップ、講演会、展覧会」※9月以降開始/7月上旬以降参加者募集/連続ワークショップ参加費有料、講演会・展覧会は区民無料	120万円
21世紀ゲバゲバ舞踊団	「コンテンポラリーダンスワークショップ『一緒に作ろう！世界で一つのオリジナルダンス!!』」※7月以降参加者募集/ワークショップ参加費有料(保険料込)/入場有料(区民無料)	200万円
(特)現代浮世絵文化協議会	「寺子屋教材の『文字絵』を通して、言語力・対話力・想像力を身につけるワークショップ」※時期・会場未定(区民無料)	99万9000円

団体名	【国際文化交流事業】　内容(予定)	助成金
(社)日本エチオピア協会	「エチオピア民族舞踊団日本公演」※10月以降開催/区民無料招待枠あり、一部イベント無料	200万円
舞踏交流・海外ダンサーシリーズ実行委員会	「海外女流ダンサー－Butoh International in Minato(公演、ワークショップ、講演会)」※12月以降開催/入場有料(区民無料)	200万円

2　助成上限額30万円区分

団体名	【地域文化創造・発信事業】内容(予定)	助成金
(特)オクトマン	「港区文化・歴史散歩－座学と探訪－」※8月以降参加者募集/有料(区民割引あり)	25万7000円

団体名	【文化芸術参加・体験事業】内容(予定)	助成金
ensemble-no(アンサンブルノウ)	「Noh×Contemporary Music 能×現代音楽」※トーク&ワークショップ:8月17日(土)開催(無料)/コンサート:8月22日(木)開催(有料)/いずれも高輪区民センター	30万円
La Gemma(ラ・ジェンマ)	「音楽による地域交流・育成事業」※次回は、8月31日(土)高輪カルデサックコンサート(有料)/12月1日(日)プラザ神明コンサート(無料)	30万円
繋(つながり)	「第9回エリーゼのためにピアノコンクール」※①7月21日(日)②8月3日(土)③8月19日(月)④9月23日(月・祝)入賞記念コンサート/①・③・④は高輪区民センター、②は南麻布セントレホール/いずれも無料公開	28万7000円

団体名	【国際文化交流事業】内容	助成金
日本語サロン	「スロバキアの伝説の朗読会」※6月29日赤坂区民センター(事業終了)	30万円

栄養の話 幼児のおやつについて

幼児期は体の基礎をつくるため、1日に十分な栄養量を摂取する必要があります。

しかし胃の容量が小さく、消化器官も未熟なため1回に食べる量も限られてしまいます。そのため、3度の食事だけでは十分に栄養が取れないことから、おやつが必要になってきます。幼児のおやつは食事の一部として捉え、足りない栄養量を補うものとして考えていくことが大切です(表2参照)。

また、おやつは食事と違う食材を選ぶことで、色彩・香りを知ることができ、楽しさ・気分転換の場となり、情緒の安定にもつながります。

(1)時間を決めましょう

おやつから次の食事まで2時間以上空けるようにします。空腹感と食欲がわくように体を動かす遊びを取り入れるようにしましょう。また、だらだら食いは、肥満の原因にもなります。

(2)量と回数を決めましょう

午前・午後の2回食べるときは、必要量を半分に分けます。子どもが要求するだけ食べさせると次の食事にも影響が出るので要注意です。市販のお菓子を利用するときは、栄養表示を確認して、甘み・塩味の強いものや、油分の取り過ぎに注意しましょう。

表2 1日に必要な栄養とおやつの目安

年齢	1日の必要量	おやつの割合	献立例
1～2歳	1000kcal	10～15%※(100～150kcal)	午前　麦茶100ml＋バナナ1/3本(35kcal) 午後　牛乳100ml＋クラッカー3枚(105kcal)
3～5歳	1300kcal	15～20%※(200～260kcal)	午後　牛乳120ml＋ホットケーキ1枚(220kcal)

※1日の必要量(kcal)に対するおやつの占める割合、(　　)内はエネルギー量

問い合わせ　健康推進課健康づくり係　☎6400-0083

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

広報みなと7月1日号6面「お知らせ」に掲載しました「区立障害住宅(世帯向け)あき家入居者募集」の内容に誤りがありました。関係者の方々にはご迷惑をおかけしました。お詫びして訂正します。(誤)http://minato-sumai.jp／→(正)http://www.minato-sumai.jp/　**問い合わせ**　障害者福祉課障害者福祉係　☎3578－2386

水曜日は夜7時まで転入・転出などの手続きができます
問い合わせはみなとコールへ……☎5472-3710

後期高齢者医療制度の保険料決定通知書等をお送りします

平成25年度の保険料の通知書を、7月16日(火)頃に送付します。

対象　75歳以上の人(生活保護受給者等は除く)、65歳～74歳の人で一定の障害があり後期高齢者医療制度に加入している人

保険料の計算について

平成25年度の保険料は、平成24年中の所得をもとに算定されます。詳しくは、図1をご覧ください。

保険料の軽減

(1)所得が低い人の軽減

所得が低い人は、世帯主と被保険者の所得に応じて保険料が軽減されます。税申告等の内容(所得の無かった人も住民税の申告が必要)に基づいて軽減されるので、軽減申請は必要ありません。詳しくは、図2をご覧ください。

(2)被用者保険の被扶養者の軽減

被用者保険(社会保険等)の被扶養者(国保、国保組合は除く)が、後期高齢者医療制度に加入した場合は、所得割額が無料となり、均等割額が9割軽減されます。被用者保険の保険者(協会けんぽ、健保組合、共済組合等)からの届け出に基づいて軽減されるので、被保険者ご本人の軽減申請は必要ありません。

保険料の納め方

(1)普通徴収

納付書や口座振替等で納めます。納付書は年2回に分けて送付します(11月期～3月期分は11月中旬に送付予定)。

(2)特別徴収

年金からの天引きで納めます。一定の要件により該当しない人もいます。その場合は、納付書や口座振替等の普通徴収で納めます。詳しくは、図3をご覧ください。

特別徴収は口座振替に変更できます

今回送付した通知の保険料の納付方法が特別徴収の場合は、希望により、10月以降の納付方法を口座振替に変更することができます。

希望する人は、8月2日(金)までに、各総合支所区民課窓口サービス係(芝地区総合支所は相談担当)または国保年金課高齢者医療係(区役所3階)へお申し出ください(年金天引きでよい場合は、この届け出は不要)。8月2日(金)を過ぎて申し出た場合は、12月以後の年金から保険料の天引きが中止されます。年金天引きを中止する申出書の他、口座振替の手続きが別途必要となります。申出書を提出した人には、8月以降に口座振替依頼書をお送りします。

図1 保険料の決め方

保険料（限度額55万円）	＝	均等割額（4万100円）	＋	所得割額（賦課のもととなる所得×8.19%）

賦課のもととなる所得…前年の所得（総所得金額、山林所得金額、株式長期・短期譲渡所得等の合計）から33万円（基礎控除）を控除した金額。

図2－1 保険料（均等割額）の軽減

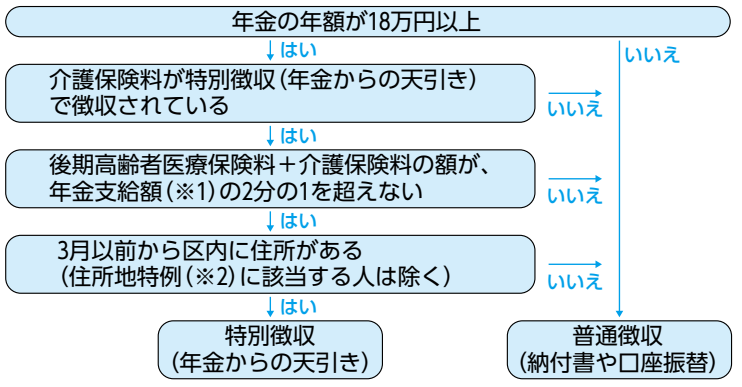
総所得金額等が下記の基準を超えない世帯	均等割額の軽減割合
基礎控除額（33万円）以下で被保険者全員が年金収入80万円以下（その他の所得がない）	9割
基礎控除額（33万円）以下で9割軽減の基準に該当しない	8.5割
基礎控除額（33万円）＋（24.5万円×世帯主を除く被保険者数）以下　※単身世帯は該当しません	5割
基礎控除額（33万円）＋（35万円×被保険者数）以下	2割

図2－2 保険料（所得割額）の軽減

賦課のもととなる所得金額	所得割額の軽減割合
15万円以下	全額
20万円以下	75%
58万円以下	50%

※賦課のもととなる所得金額とは、前年の総所得金額および山林所得金額並びに株式・長期（短期）譲渡所得金額等の合計から基礎控除額33万円を控除した額です（ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません）。

図3 保険料の納め方



※1 年金支給額…複数の年金を受給している場合はひとつの種類の年金（老齢基礎年金等）で判定
※2 住所地特例…都外の介護保険施設等に入所した場合でも引き続き港区の被保険者になる特例措置

後期高齢者医療被保険者証は毎年8月に負担割合を見直します

後期高齢者医療制度に加入し、被保険者証をお持ちの人は、前年の所得により平成25年8月1日(木)から負担割合が変わる場合があります。

住民税の課税所得が145万円以上ある被保険者は、医療費を3割、145万円未満の人は1割を負担します(表1)。

負担割合が変更になる人には、新しい被保険者証を7月下旬頃に簡易書留で送付します。古い被保険者証は、同封の返信用封筒で必ずお返しください。

基準収入額適用申請

住民税の課税所得が145万円以上の負担割合が3割の人でも、次に該当する人は、申請すると1割負担になります。

(1)世帯に被保険者が1人の場合

①本人の前年の収入が383万円未満

②本人の前年の収入が383万円以上で同一世帯に70～74歳の国民健康保険等の加入者がいる場合、本人とその人の収入を合算して520万円未満

(2)世帯に被保険者が2人以上の場合

①本人および同じ世帯の被保険者の前年の収入合計が520万円未満

※収入とは必要経費を引く前の金額です。

後期高齢者医療制度加入者で、平成25年度基準収入額適用申請により負担割合や自己負担限度額が変更される人には、あらかじめ申請書類を送付しています。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証

住民税非課税世帯の人は、医療機関窓口での支払い金額が軽減される制度があります。

「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、医療機関での支払いが自己負担限度額までとなり、食事代(標準負担額)も減額されます(表1)。認定証の交付を希望する人は各総合支所に申請してください。

現在、認定証をお持ちの人で平成25年度も住民税が非課税世帯の被保険者には、こちらから新しい認定証を送付しますので申請は不要です。

次の場合は被保険者証をお返しください

転出または死亡した場合、被保険者証は使えません。

また、所得変更等により負担割合が変更した場合も、変更前の被保険者証は使えなくなりますので、その際は各総合支所または国保年金課高齢者医療係に必ずお返しください。

問い合わせ　国保年金課高齢者医療係　☎内線2654～9、2646

表1 負担割合

種　別	負担割合	外来（個人ごと）の限度額	外来＋入院（世帯ごと）の限度額	入院時の食事代（標準負担額）
一定以上の所得がある人	3割	4万4400円	8万100円+総医療費が26万7000円を超えた場合は、超えた分の1%を加算（※）	1食　260円
一　般	1割	1万2000円	4万4400円	
低所得Ⅱ（住民税非課税世帯の人）	1割	8000円	2万4600円	1食　210円（91日目から160円。再度申請が必要です。）
低所得Ⅰ（住民税非課税世帯で世帯全員の所得が0円の人、ただし年金収入は80万円以下または老齢福祉年金受給者）	1割	8000円	1万5000円	1食　100円

※過去12カ月に4回以上高額療養費の支給があった場合、4回目以降は4万4400円。

区民葬儀のご案内

区では、東京23区内葬祭業者の協力により、標準的な葬儀を安価に行うことのできる区民葬儀利用券を発行しています。

区民葬儀で対象となる費用

祭壇料金(御寝棺(おねがん)含む)・霊柩車運送料金・火葬料金・遺骨収納容器代

申し込み方法

各総合支所区民課窓口サービス係(芝地区総合支所は戸籍係)で死亡届を提出した際に、区民葬儀利用券の交付を受け、取扱指定葬儀店に申し込んでください。

※夜間は区役所の夜間受付でも葬儀券を交付しています。

パンフレットの配布場所

各総合支所区民課で配布しています。

相談窓口

全東京葬祭業連合会　☎3941-4291

※葬儀についてはパンフレットに記載された区民葬儀取扱店へご相談ください。

臨海斎場について

臨海斎場は、港・品川・目黒・大田・世田谷の5区が共同で運営している斎場です。

問い合わせ　地域振興課地域振興係　☎3578-2530・1

区内のＰＭ2.5の１日平均値

7月1日(月)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	9 μg/㎥	都局	高輪局	11 μg/㎥
	一の橋局	11 μg/㎥		第一京浜高輪局	11 μg/㎥
	芝浦局	11 μg/㎥		台場局	9 μg/㎥

※μg／㎥＝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15μg／㎥以下、かつ1日平均値が35μg／㎥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。

区内の放射線量の１日平均値

7月1日(月)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
0.084μSv/h	0.053μSv/h

※μＳｖ/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。
その他の放射線量等測定結果は、港区ホームページをご覧ください。

問い合わせ　環境課環境指導係　☎3578-2486・2492

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。

広報みなと7月1日号8面に掲載しました「港区オリジナルマイバッグを販売しています」の問い合わせ電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。
(誤)☎3450－8052→(正)☎3450－8025　**問い合わせ**　みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量推進係　☎3450－8025

赤坂・青山子ども中高生共育事業

共育(ともいく)弟子入り講座

～赤坂・青山の企業で職業体験をしよう～

夏休みに、「赤坂・青山」にある企業に弟子入りして、実際の仕事を体験できる講座を実施します。それぞれの企業の成り立ちや仕事内容を知り、プロの仕事に触れることのできる貴重な機会です。自分の将来の仕事について考えるきっかけとなるかもしれません。企業訪問は、オリエンテーションで事前学習をしてから実施しますので、気軽にご参加ください。

対象　赤坂・青山地区在住・在学の小学1～6年生

※全ての日程に参加可能な人

とき　(1)8月20・21日(火・水)午前10時～午後3時(2)8月23日(金)午前10時～正午

ところ　(1)午前:赤坂区民センター、午後:各企業(2)赤坂区民センター

募集人数　40人程度(応募者多数の場合は抽選)

持ち物　昼食(20・21日のみ)、水筒、筆記用具

内容　(1)午前:オリエンテーション、午後:各企業にて職場体験「アパレル企業でデザイナー体験」、「建設会社で設計のプロに触れる」、「外資系企業でビジネスマナー学習と外国文化と触れあう」等

(2)体験したことのまとめと発表・修了証授与式

参加費　無料

※ただし、訪問企業によっては、交通費がかかる場合があります。

申し込み　電話で、7月12日(金)～25日(木)に、みなとコール(午前9時(初日は午後2時)～午後5時受け付け)へ。☎5472－3710

その他　訪問企業先については、調整させていただき、申し込み期間終了後、通知します。

詳しくは、学校等で配布するチラシおよび赤坂・青山共育情報局ホームページhttp://www.akasaka-aoyama-tomoiku.net/をご覧ください。

デザイナー体験(イメージ)

問い合わせ　赤坂地区総合支所協働推進課地区政策担当　☎5413－7013

平成25年度

消費者力検定講座 受講生募集

港区消費者問題推進員育成のワンステップ

消費者力検定講座とは

生活の中の疑問を解消し、より良い消費生活を送るため、7つのテーマ(衣生活・食生活・住生活・環境・サービス・悪質商法・生活経済)に沿って学びます(表1参照)。

また、学んだことの集大成として(財)日本消費者協会主催の「消費者力検定」を受験します。3級以上の級認定者は、次年度に消費者カレッジ基礎コースを受講する資格が得られます。

年々、手口が巧妙化してくる悪質商法、複雑化している携帯電話やスマートフォン、パソコンのネット上のトラブル等、私たちの生活が脅かされる問題が多発しています。この講座を受けることで、消費生活上のトラブルを未然に防止し、より良い消費生活を送ることのできる、賢い消費者をめざしましょう。

表1 消費者力検定講座カリキュラム

回	日程	時間	内容・テーマ
1	8月31日(土)	午後1時30分～4時	オリエンテーション、契約・悪質商法①
2	9月7日(土)	午後1時30分～3時30分	契約・悪質商法②、サービス
3	9月21日(土)		衣食住①
4	10月5日(土)		衣食住②
5	10月19日(土)		環境
6	10月26日(土)		生活と家計管理
7	11月6日(水)	午後1時30分～4時	模擬試験・解答講座
8	11月16日(土)	午前10時～正午	消費者力検定団体受験
9	12月14日(土)	午後1時30分～4時	試験後解説講座、級認定、カレッジ説明

対象　区内在住・在勤・在学者

募集人数　40人(抽選)

費用　2800円(検定受験料)

申し込み　往復はがきで、(1)氏名(ふりがな)、(2)住所、(3)電話番号、(4)年齢、(5)職業を明記の上、7月31日(水・必着)までに、消費者センターへ。

消費者カレッジとは

消費者問題の基礎を学ぶ前期の基礎コースと、グループワークを中心とした講師技能を身に付けることを目的とする後期の応用コースに分かれています。修了後は、「港区消費者問題推進員」として、区内各地で開催される出前講座での寸劇や消費者センターが行う各種事業に協力していただきます。

送付先・問い合わせ　〒108－0023芝浦3－1－47　消費者センター　☎3456－4159

ご活用ください 生涯学習出前講座

区政について学んでみませんか……

「生涯学習出前講座」は、区民の皆さんが主催する学習会等に区の職員を講師として派遣し、区政の取り組みや専門知識をいかした話等を地域に出てお話しする事業です。

対象　原則として参加者が10人以上のグループで、その半数以上が区内在住・在勤・在学者

とき　年末年始を除く日で、時間は午前9時から午後9時の間、1講座2時間以内。

会場　原則として区内。また、会場の確保については、申込者が手配してください。

費用　無料(ただし、資料代等がかかる場合があります)

申し込み　(1)講座一覧の中からテーマを選びます(表2)。

(2)開催希望日の20日前までに講座の担当課へ連絡してください(日時の調整が必要な場合がありますので、希望日を3日程度用意してください)。

(3)担当課から申込者に連絡し、日時・内容が確定します。

※この出前講座は、苦情や陳情をお受けするものではありません。また、政治・宗教・営利活動を目的とした催し等には派遣できません。

問い合わせ　生涯学習推進課生涯学習係　☎3578－2742

☎電話番号のかけ間違いにご注意ください。

表2 平成25年度講座一覧

分類	No.	テーマ	英語対応	担当課等・連絡先
基本の手続き・届け出	1	出生から死亡まで ―戸籍制度―		芝地区総合支所区民課 ☎3578－3153
	2	国民健康保険のしくみ		国保年金課 ☎3578－2636
	3	後期高齢者医療制度のしくみ		
	4	国民年金のしくみ		
福祉	5	児童虐待防止について		子ども家庭支援センター ☎6400－0090
	6	いっしょに健康づくり		健康推進課 ☎6400－0083
	7	感染症の豆知識		保健予防課 ☎6400－0081
	8	高齢者サービスについて	英	高齢者支援課 ☎3578－2394
	9	介護予防について	英	
	10	介護保険について	英	高齢者支援課 ☎3578－2876
	11	障害者サービスについて	英	障害者福祉課 ☎3578－2386
	12	生活に困ったら ―生活保護―		生活福祉調整課 ☎3578－2451
	13	住民参加の在宅福祉サービスについて		港区社会福祉協議会 地域福祉係 ☎6230－0281
	14	あなたらしくいつまでも ―成年後見制度を中心に―		港区社会福祉協議会 成年後見利用支援センター「サポートみなと」(生活支援係) ☎6230－0282
	15	こんにちは　社協です		港区社会福祉協議会 経営管理係 ☎6230－0280
文化・スポーツ	16	港区の文化芸術振興について	英	国際化・文化芸術担当 ☎3578－2341
	17	生涯スポーツについて	英	生涯学習推進課 ☎3578－2750・1
	18	図書館活用法		図書・文化財課 ☎3437－6621
住まいと暮らし	19	大震災に備えて	英	防災課および各総合支所協働推進課 ☎3578－2516
	20	みんなでつくろう！安全安心まちづくり	英	防災課 ☎3578－2273
	21	住宅支援制度について		都市計画課 ☎3578－2223・4
	22	港区の街づくり	英	開発指導課 ☎3578－2225
	23	都市計画道路ってなあに？	英	土木課 ☎3578－2339
	24	電線類の地中化について	英	土木課 ☎3578－2217
住まいと暮らし	25	ごみ減量のために －3R(サンアール)って何だろう？－	英	みなとリサイクル清掃事務所 ☎3450－8025
	26	ベランダでできる！我が家でスタート！段ボールでコンポスト	英	
	27	現代の環境問題		環境課 ☎3578－2495
	28	快適リビング情報局① 安心できる飲み水と室内環境のはなし		生活衛生課 ☎6400－0043
	29	快適リビング情報局② 家にでてくる虫やネズミのはなし		
	30	「安全な食卓」のお手伝い		生活衛生課 ☎6400－0047
	31	消費者トラブルについて		消費者センター ☎3456－4159
	32	小中一貫教育について	英	教育政策担当 ☎3578－2722
	33	学校選択希望制について		学務課 ☎3578－2726
行政	34	みんな笑顔で！ ―人権尊重―		総務課 人権・男女平等参画係 ☎3578－2025
	35	男女平等参画社会の実現に向けて		
	36	区民の声を聴くしくみ		区長室 ☎3578－2050
	37	情報の発信		区長室 ☎3578－2036
	38	個人情報保護と情報公開		区政情報課 ☎3578－2082
	39	選挙について		選挙管理委員会事務局 ☎3578－2768
	40	港区基本構想・基本計画について	英	企画課 ☎3578－2087
	41	港区の国際化推進について	英	国際化・文化芸術担当 ☎3578－2303
	42	教育振興プランについて	英	教育政策担当 ☎3578－2722
	43	図書館基本計画・子ども読書活動推進計画について		図書・文化財課 ☎3437－6621
	44	区役所の組織と仕事	英	企画課 ☎3578－2573
	45	行政改革(指定管理者制度・外部監査制度等)について	英	区役所改革担当 ☎3578－2572
	46	区の家計簿	英	財政課 ☎3578－2096
	47	教育委員会について	英	庶務課 ☎3578－2711
その他	★	特製メニュー	英	生涯学習推進課 ☎3578－2741～4

◆港区スポーツセンター・区民センター・健康増進センター・生涯学習センター・青山生涯学習館のお知らせは、毎月5日(土・日曜の場合は翌月曜)発行の港区スポーツふれあい文化健康財団ニュース「Kissポート」に掲載されています。☎5770－6837　FAX5770－6884　http://www.kissport.or.jp

水曜日は夜7時まで転入・転出などの手続きができます
問い合わせはみなとコールへ……☎5472-3710

みなと おしらせボード

7ページから始まっています

凡例
対▶対象　時▶とき　所▶ところ
内▶内容　人▶定員・募集人員　申▶申し込み
問▶問い合わせ　選▶選考方法　担▶担当課

※区役所・総合支所への郵便は、郵便番号とあて先（例:105-8511 港区役所○○課）で届きます。 ※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、すべて無料です。

6ページからつづく

第4回港区幼稚園教育振興検討会を開催します

区の幼児教育・幼稚園教育について検討する会議を公開しています。
時 7月26日（金）午後3時30分～5時30分
所 区役所7階
人 10人程度（申込順）
申 電話で、7月25日（木）までに、庶務課教育政策担当へ。☎3578－2722

「協働ガイドラインワークショップ」の参加者を募集します

区では、さまざまな団体と協働で地域の課題解決に取り組んでいます。「協働」によるまちづくりや地域の発展について話し合います。
対 どなたでも
時 8月11日（日）午後1時30分～4時30分
所 区役所9階
人 70人（抽選）
申 電話またはファックスで、住所・氏名・年代・性別・電話番号・ファックス番号を、8月1日（木）までに、地域振興課区民協働担当へ。
☎3578－2557　FAX3438－8252

公的個人認証サービス利用停止

次の期間は、システム保守のため公的個人認証サービスが利用できません。詳しくは、JPKIポータルサイト
http://www.jpki.go.jp
をご覧ください。
時 7月26日（金）～7月30日（火）
問 各総合支所区民課窓口サービス係　☎欄外参照

「三田納涼カーニバル」開催に伴う「ちぃばす」田町・高輪ルートバス停の一時休止

田町ルート・高輪ルートで一部バス停を休止します。休止するバス停と時間は、田町ルート・高輪ルートの各バス停およびバス車内に掲示します。詳しくは、お問い合わせください。
時 7月20日（土）
問 土木課交通対策担当　☎3578－2279
㈱フジエクスプレス　☎3455－2213

情報アンテナ

■芝浦サマーフェスタ2013
とき　7月25日（木）午前9時～午後2時
ところ　東京都下水道局芝浦水再生センター（港南1－2－28）
内容　下水道の仕組みが分かるコーナー、お楽しみコーナー、プレゼントコーナー等
問い合わせ　東京都下水道局中部下水道事務所芝浦水再生センター　☎3472－6411

白金高輪グリーンミュージックフェスティバル 出前コンサート

平成26年2月開催予定のフェスティバルに先がけて、出前コンサート（全4回予定）を行います。第1回は、ゴスペルやフルートの演奏を予定しています。
とき　8月8日（木）午後2時30分開演（午後2時15分開場）
ところ　白金いきいきプラザ
定員　50人（会場先着順）
申し込み　当日直接会場へ。
今後の予定
○第2回8月20日（火）［豊岡］
○第3回9月12日（木）［高輪］
○第4回10月5日（土）［白金台］
※いずれも午後を予定。［　］内はいきいきプラザ名です。

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

高輪コミュニティ広場 落語らいぶ@高輪コミュニ亭

落語家（桂宮治さん、雷門音助さん）の口演の他、落語独特の所作や話し方等を体験します。
対象　高輪地区総合支所管内在住・在勤・在学者
とき　7月25日（木）午後2時30分～4時30分
ところ　東海大学高輪校舎食堂（高輪2－3－23）
定員　50人（申込順）
申し込み　電話で、7月11日（木）～18日（木）に、みなとコール（午前9時（初日は午前10時）～午後5時受け付け）へ。
☎5472－3710

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

介護予防シリーズ

見落とさないで 老化のサイン
身近な地域で元気づくり

いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには、年とともに現れてくる老化のサインを見逃さず、早期発見・早期対処することが大切です。

発見の機会

(1)生活機能評価　介護認定を受けていない65歳以上の人を対象に、7月～11月にかけ、港区健康診査と同時に実施しています。内容は、健康診断と元気づくりに関する検査と質問（元気づくりポイントシート）です。

(2)介護予防健診　「広報みなと」等でお知らせし、各地域で、体力測定と元気づくりポイントシートを確認します。

(3)高齢者相談センターでの総合相談　健康相談や元気づくりポイントシートが確認できます。

(1)～(3)の確認の機会で、元気づくりポイントが基準より高かった人は、「元気づくり高齢者」として、優先的に元気づくり事業に参加できます。

元気づくりに取り組みましょう

区では、介護予防を目的とした「元気づくり事業」を多数開催しています。「広報みなと」等でお知らせする予定ですが、途中から参加できる事業も多くあります。皆さんの参加をお待ちしています。

詳しくは、いきいきプラザ等で配付している「元気づくりガイドブック」をご覧ください。

問い合わせ　高齢者支援課介護予防係　☎3578－2413

みんなと安心コラム 112

家族みんなで防災会議

災害は突然襲ってきます。家族が一緒のときに起きるとは限りません。慌てないように、日頃から家族でよく話し合って防災意識を高め、我が家の防災対策を進めましょう。

(1)家族一人ひとりの役割分担
日常の予防対策と災害時の役割（高齢者・病人・乳幼児がいる場合、誰が保護を担当するか等）を決めておきましょう。

(2)家屋の危険箇所チェック
家やマンションの内外をチェックして、放置できない危険箇所は、修理や補強の方法について、話し合いましょう。

(3)家具の安全な配置と転倒防止対策
家具の配置替えや器具の取り付けにより、家の中に安全なスペースを作り、家具の転倒・落下・移動を防ぐ方法を考えましょう。

(4)備蓄品のチェックと入替・補充
必要な備蓄品がそろっているかチェックをしましょう。

(5)災害時の連絡方法や避難方法の確認
避難が必要となった際の避難所の位置や安全に避難できるコース、家族の安否確認方法について、確認しておきましょう。

NTT災害用伝言ダイヤル
家族・知人間の安否確認等の連絡に活用できます。利用時の契約は不要です。事前に登録しておきましょう。

問い合わせ　防災課防災計画推進担当　☎3578－2510

東京都議会議員選挙の結果について

6月23日に実施した、東京都議会議員選挙の港区選挙区の結果は、次のとおりです。
当日有権者数　17万9718人
投票者数　5万8450人
投票率　32・52％

表 都議会議員選挙結果一覧

届出番号	候補者名	党派名	得票総数
1	安部かずま	みんなの党	8692票
②	きたしろ勝彦	自由民主党	1万3262票
3	いのくま正一	日本共産党	6737票
4	きくち正彦	生活の党	1844票
⑤	かんの弘一	自由民主党	1万7566票
6	大塚たかあき	民主党	9252票

（○は当選人）

問い合わせ　選挙管理委員会事務局　☎3578－2766

私たちの力で人権の世紀に

アイヌとは

「アイヌ」という言葉は、アイヌ語でカムイ（神）に対する「人間」という意味で民族の呼称です。

アイヌの人々の歴史と文化

アイヌの人々は、北海道を中心に古くから住んでいる先住民族で、豊かな自然の恵みを受けて独自の文化と生活を築き上げてきました。

しかし、明治以降、アイヌの人々は、狩猟を禁止されたり土地を奪われたり自由な交易活動が大きく制限されました。また、「アイヌ語」の使用が禁止され、「日本語」を使うことが強要される等、生活を侵されるようになりました。そのような流れの中で、アイヌの人々は、言われのない差別を受けるようになり、現在に至っても就職や結婚等においてさまざまな差別を受け続けています。

平成19年9月、「先住民族の権利に関する国際連合宣言」が国連総会で採択されたことを踏まえ、平成20年6月、「アイヌ民族を先住民族とすることを求める決議」が国会で採択されました。

アイヌの人々は、民族の言葉や文化、伝統を復活し守ろうと努力しています。私たち一人ひとりが、歴史と文化を正しく理解し、尊重する差別のない社会をめざしましょう。

アイヌ民族がお祭りの時に歌う「ウポポ」や踊りをご存じですか

これらは、国の「重要無形民俗文化財」に指定されています。アイヌ文化交流センター（中央区八重洲2－4－13アーバンスクエア八重洲3階）では、アイヌの人々の伝統や文化に触れることができます。

問い合わせ　総務課人権・男女平等参画係　☎3578－2027
アイヌ文化交流センター　☎3245－9831

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。

◆各総合支所区民課窓口サービス係・台場分室◆　芝地区☎3578－3141　麻布地区☎5114－8821　赤坂地区☎5413－7012　高輪地区☎5421－7612
芝浦港南地区☎6400－0021　台場分室☎5500－2351

申 電話またはファックスで、みなと・しごと55へ。
☎5232－0255　FAX5232－0256
問 保健福祉課福祉活動支援係
☎3578－2381

バランストレーニング足腰元気講座

下肢の筋力を鍛え、転倒・骨折の予防や不安を軽減します。
対 65歳以上の区民で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人
時 8月2日～11月22日の毎週金曜午前10時～11時30分
所 青南いきいきプラザ
人 8人程度
申 電話で、各高齢者相談センターへ。　☎欄外参照

はじめてのマシントレーニング

マシンを使用することで重力の負担を軽減して柔軟性、筋力、体力の向上をめざします。
対 65歳以上の区民で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない人
所 **(1)三田いきいきプラザ**:8月1日(木)～10月31日(木)の毎週月曜午後1時30分～3時・毎週木曜午前10時～11時30分 **(2)虎ノ門いきいきプラザ**:8月2日(金)～10月29日(火)の毎週火・金曜午後2時～3時30分 **(3)神明いきいきプラザ**:8月5日(月)～10月30日(水)の毎週月・水曜午後2時～3時30分 **(4)白金台いきいきプラザ**:8月19日(月)～11月13日(水)の毎週月・水曜午前10時～11時30分 **(5)白金台いきいきプラザ**:8月20日(火)～11月7日(木)の毎週火・木曜午前10時～11時30分
人 会場により異なりますので、各高齢者相談センターにお問い合わせください。
申 電話で、各高齢者相談センターへ。　☎欄外参照

港区健康づくりサポーターが行う「気功体操」と「姿勢改善講座」

対 区内在住・在勤・在学者
時 7月21日(日)(1)午後1時30分～2時45分(2)午後3時15分～4時30分
所 青山いきいきプラザ
内 (1)気功と太極拳を取り入れた運動(2)姿勢の話と簡単な運動
人 各25人(申込順)
費用　各回300円(資料等)、両方の場合は500円
申 電話で、健康クロスリンク研究会　内山へ。　☎090－7208－5952
問 健康推進課健康づくり係
☎6400－0083

夏休み体験ミュージアム「チャレンジ！縄文土器を作ろう」

縄文土器を作り縄文時代の暮らしについて学びます。
対 区内在住・在学の小学3年生～中学生(小学生は保護者同伴)※全日参加できる人
時・内

とき	内容
7月23日(火) 午前9時30分～午後4時	土器制作
8月19日(月) 午前10時～午後3時	土器野焼き 展示室見学

所 東京都埋蔵文化財センター(多摩市落合1－14－2)
人 15人(申込順)
申 電話で、7月11日(木)～18日(木)に、みなとコール(午前9時(初日は午後2時)～午後5時受け付け)へ。
☎5472－3710
担 図書・文化財課文化財係

平成25年度障害児・者を支援している人への研修

対 区内在住・在勤・在学者で、仕事・家族・ボランティア等で障害児・者の支援や介護に携わっている、または高次脳機能障害について学びたい人
時 7月18日(木)午後6時30分～8時30分
所 区役所9階
内 高次脳機能障害について
人 50人(申込順)
申 電話またはファックスで、障害者福祉課障害者支援係へ。
☎3578－2671　FAX3578－2678

障害者総合支援法に基づく「障害者重度訪問介護従業者養成研修」第三号研修(有資格者)

対 全課程の履修が可能で、次に該当する区内在住・在勤・在学者(1)平成23年度以前に、同研修の基礎・追加課程を修了した人(2)介護福祉士、ホームヘルパー1・2級の資格がある人
時 8月18日(日)午前9時～午後7時40分
内 講義および筆記テスト等
人 40人(申込順)
申 往復はがきの往信面に、郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・有する資格を、返信面に、郵便番号・住所・氏名を明記の上、7月19日(金・必着)までに、〒105－8511　港区役所障害者福祉課障害者支援係へ。
☎3578－2671　FAX3578－2678
※手話通訳・自宅での介護・保育が必要な人は、申し込み時にお申し出ください。

段ボールコンポスト講習会

家庭から出た生ごみを、段ボール箱を使って栄養たっぷりの堆肥に変える方法をお伝えします。
対 区内在住・在勤・在学者
時 第1回講習会(段ボールコンポストの始め方):7月27日(土)午後3時～5時、第2回講習会(できたたい肥の活用方法)9月28日(土)午後3時～5時
所 港勤労福祉会館1階
人 各回50人(申込順・原則として両方に参加)※保育あり
費用　500円(コンポスト材料費)
申 電話またはファックスで、7月26日(金)までに、住所・氏名・電話番号・ファックス番号を、みなとリサイクル清掃事務所ごみ減量推進係へ。　☎3450－8025　FAX3450－8063

親子で楽しむ落語会「笑う門には福来る」

「言葉のキャッチボール」「違うことを認め合う」「思いやりの気持ちを持つこと」を、小ばなしを交えて語ります。
対 小学生とその保護者、その他落語を聞きたい人※小学生のみの参加の場合はご相談ください。
時 8月16日(金)午後2時～3時30分
所 男女平等参画センター
人 40人(申込順)※保育あり(4カ月～未就学児、8月6日(火)午後5時までにお申し出ください)。
申 直接または電話、ファックスで、氏名・住所・電話番号・年齢を、男女平等参画センターへ。
☎3456－4149　FAX3456－1254
問 総務課人権・男女平等参画係
☎3578－2026

催し物

カフェコンサート

時 (1)7月13日(2)7月20日※いずれも土曜午後1時30分～2時30分
所 虎ノ門いきいきプラザ
内 (1)タイの舞踊と楽器演奏(2)映画音楽コンサート3
申 当日直接会場へ。
問 虎ノ門いきいきプラザ
☎3539－2941

ゴスペルコンサートin豊岡

対 区民
時 7月21日(日)午後2時～3時
所 豊岡いきいきプラザ
人 40人(会場先着順)
申 当日直接会場へ。
問 豊岡いきいきプラザ
☎3453－1591

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
万才湯(芝5－23－16)	3451－3648	7月23日(火) 午後2時～3時
玉菊湯(白金3－2－3)	3441－1772	7月24日(水) 午後2時15分～3時15分
麻布黒美水温泉竹の湯(南麻布1－15－12)	3453－1446	7月25日(木) 午後2時10分～3時10分
アクアガーデン三越湯(白金5－12－16)	3441－9576	7月30日(火) 午後2時20分～3時20分
ふれあいの湯(芝2－2－18)	5442－2639	7月31日(水) 午後1時45分～2時45分
南青山清水湯(南青山3－12－3)	3401－4404	8月1日(木) 午前10時45分～11時45分

内 熱中症にご注意「夏場の水分補給について」(栄養士)、癒やしの音楽「バイオリンコンサート」(バイオリニスト)
人 各15人程度(申込順)
申 電話で、実施日の前日までに、希望する銭湯へ。
問 保健福祉課福祉活動支援係
☎3578－2381

はり・マッサージサービス

対 65歳以上の区民
時 8月6・7日(火・水)
所 高輪いきいきプラザ
人 60人(申込順)
費用　1000円
申 電話で、7月11日(木)～20日(土)午前9時～午後5時に、高輪いきいきプラザへ。　☎3449－1643

サン・サンなんで～もまつり

模擬店、イベントアトラクション等を楽しめる納涼祭です。
対 どなたでも
時 7月27日(土)午後1時～5時
所 特別養護老人ホームサン・サン赤坂、赤坂子ども中高生プラザ
問 特別養護老人ホームサン・サン赤坂　☎5561－7833
赤坂子ども中高生プラザ
☎5561－7830
高齢者支援課高齢者施設係
☎3578－2424

キッズ交流ガーデン

恵泉女学園大学と協働でお子さんと一緒に野菜を育ててみませんか。
対 子育てひろば「あい・ぽーと」会員(未就学児)のいる家族(全回参加できる人)※あい・ぽーと会員登録は随時受け付けています。
時 **大根・白菜コース**:9月7日、28日、11月30日、平成26年1月11日(毎回土曜)午後1時30分～3時、**ほうれんそう他いろいろ野菜コース**:10月19日、12月7日、平成26年1月11日、2月8日(毎回土曜)午前10時30分～正午(初回のみ午後1時30分～3時)
所 子育てひろば「あい・ぽーと」
人 各コース18組(抽選)
費用　1家族3000円
申 直接またはファックス・郵送で、あい・ぽーとで配布する応募用紙に必要事項を明記の上、8月26日(月・必着)までに、〒107－0062南青山2－25－1　子育てひろば「あい・ぽーと」へ。
☎5786－3250　FAX5786－3256
※応募用紙は、あい・ぽーとホームページ
http://www.ai-port.jp/
からダウンロードもできます。

バリアフリーで広がる新しい世界

朗読会と昔なつかし昭和の名曲コンサートをお楽しみください。
対 どなたでも
時 7月27日(土)午後2時～4時
所 三田図書館
人 70人(会場先着順)
申 当日直接会場へ。
問 三田図書館　☎3452－4951
図書・文化財課庶務係☎3437－6621

麻布アートフェスタ～感動！セミの羽化観察会～

身近な自然の中にあり、神秘的なアートであるセミの羽化を観察します。
対 区内在住・在勤・在学者(小学生以下は保護者同伴)
時 7月30日(火)午後6時～9時※雨天の場合は、8月1日(木)
所 有栖川宮記念公園
人 50人程度(申込順)
申 電話で、7月16日(火)から、麻布地区総合支所管理課管理係へ。
☎5114－8805

お知らせ

港郷土資料館の夏休み特別開館

港郷土資料館は、区立小・中学校の夏休み期間中(7月21日～8月31日)の毎週日曜午前9時～午後5時に特別開館します。また、「さわれる展示室」も上記夏休み期間中に限り、日曜午後0時30分～4時30分も開室します。
問 港郷土資料館　☎3452－4966

5ページへつづく

記事中の表記について　(特)…特定非営利活動法人　(社)…一般社団法人　(公社)…公益社団法人　(財)…一般財団法人　(株)…株式会社

区の手続きや施設・催し物のご案内は
みなとコール ☎5472-3710
年中無休　午前7時～午後11時

みなと おしらせボード

凡例
対▶対象　時▶とき　所▶ところ
内▶内容　人▶定員・募集人員　申▶申し込み
問▶問い合わせ　選▶選考方法　担▶担当課

※区役所・総合支所への郵便は、郵便番号とあて先（例:105-8511 港区役所○○課）で届きます。※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、すべて無料です。

健　康

◎骨粗しょう症検診（予約制）

骨密度測定を行い、医師から結果説明します。予防のためのミニ講座（保健・栄養指導）も行います。
対 区民で、20歳以上の女性で次のいずれかに該当する人(1)5歳ごとの節目年齢の人(2)過去5年以内に受診していない人※現在骨粗しょう症で治療中の人はご遠慮ください。
時 8月14・28日（水）午後2時～2時45分受け付け
所 みなと保健所
人 各日20人（申込順）

◎胃・大腸がん検診（予約制）

対 35歳以上の区民
時 8月1日（木）～30日（金）午前8時30分～9時30分受け付け
所 こころとからだの元氣プラザ（千代田区飯田橋3－6－5）
人 20人（申込順）

◎印の申し込み
電話で、7月11日（木）午前9時から、健康推進課健康づくり係へ。
☎6400－0083

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・歯科保健相談・歯ブラシの使い方等を行います。
対 8月に1・2・4・5・6歳になる就学前の区内在住のお子さん※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。
時 8月2日（金）・21日（水）、9月6日（金）・18日（水）午後1時30分～2時30分
所 みなと保健所
持ち物　母子健康手帳・歯ブラシ
申 当日直接会場へ。※日程が合わない人はご相談ください。妊産婦の歯科健診を希望する人は、お問い合わせください。
問 みなとコール　☎5472－3710
担 健康推進課地域保健係

新米ママ健康相談（予約制）

助産師（助産師会委託）が家庭を訪問し、産後の体調・母乳についての相談に応じます。
対 区民で、出産後1年未満の人
相談回数　1回
申 電話で、健康推進課地域保健係へ。　☎6400－0084

すくすく育児相談

身長・体重測定と発達・栄養・歯の衛生・言葉・育児等の相談です。
対 区民で、乳幼児と保護者
時 7月25日（木）午後1時～2時受け付け
所 みなと保健所
持ち物　母子健康手帳・その他お子さんに必要なもの
申 当日直接会場へ。
問 健康推進課地域保健係
☎6400－0084

こんにちは赤ちゃん訪問

助産師（助産師会委託）または保健師（各総合支所）が家庭を訪問し、(1)赤ちゃんの体重測定や育児相談(2)産後の体調についての相談(3)母子保健サービスの紹介等を行います。
対 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。
申 母子健康手帳交付時にお渡ししている「出生通知書」を郵送してください。
問 健康推進課地域保健係
☎6400－0084

精神保健福祉相談（予約制）

こころの病気や認知症の早期発見・早期治療・対応の仕方等について、精神科医師が相談に応じます。
対 区内在住・在勤者
時 原則、毎月第1水曜・第2金曜・第3水曜・第4月曜の午後※時間はお問い合わせください。
所 みなと保健所
申 電話で、健康推進課地域保健係へ。　☎6400－0084
または各総合支所区民課保健福祉係へ。　☎欄外参照

講　座

栄養士講座「夏の不調を防ぐ食養生」

対 おおむね50歳以上の区民
時 (1)7月16日（火）午後1時45分～2時45分(2)7月23日（火）午後2時～3時(3)7月29日（月）午前11時～正午
所 (1)虎ノ門いきいきプラザ(2)三田いきいきプラザ(3)神明いきいきプラザ
人 (1)20人(2)25人(3)30人（申込順）
費用　300円
申 電話または直接、各いきいきプラザへ。　☎欄外参照

簡単・おつまみクッキング

対 おおむね60歳以上の区民
時 7月30日（火）午後1時30分～3時30分
所 三田いきいきプラザ
人 10人（申込順）
費用　300円（材料費）
申 電話または直接、三田いきいきプラザへ。　☎3452－9421

筋力アップマシントレーニング

対 65歳以上の区民で、介護保険の認定を受けていない、週2回とも参加できる人
時 (1)8月2日～10月25日（毎週火・金曜、全25回）火曜：午前10時～11時30分、金曜：午後2時～3時30分(2)8月14日（水）を除く8月3日～10月26日（毎週水・土曜、全24回）水曜：午後1時30分～3時、土曜：午前10時～11時30分
所 (1)神明いきいきプラザ(2)三田いきいきプラザ
人 (1)8人(2)7人（抽選、新規優先）
申 本人が直接、7月18日（木）までに各いきいきプラザへ。　☎欄外参照

パソコン教室

対 50歳以上の区民
時 (1)初めてのパソコン：8月4日～9月22日（毎週日曜・全8回）午前10時～11時30分(2)パソコンレベルアップ：8月3日～9月28日（8月17日を除く毎週土曜・全8回）午前10時～11時30分
所 南麻布いきいきプラザ
人 各14人（抽選）
費用　2000円（テキスト代）
申 電話または直接、7月22日（月）までに、南麻布いきいきプラザへ。
☎5232－9671

ゆかた着付け教室

対 区内在住・在勤の女性（子ども可）
時 7月21日（日）午後1時～4時
所 白金台いきいきプラザ
人 15人（申込順）
持ち物　ゆかた一式
申 電話で、白金台いきいきプラザへ。　☎3440－4627

初級者パソコン講座

対 60歳以上の区内在住者で、キーボードを使って文字入力をしたことのある人
時 8月8日～29日（毎週木曜・全4回）午後1時～2時30分
所 港南いきいきプラザ
人 10人（申込順）
費用　2000円（4回分）
申 直接、港南いきいきプラザへ。
☎3450－9915

夏休み「子ども消費者教室」

対 区内在住の小・中学生
時・内 電気の安全な使い方とクリップモーターづくり：7月22・23日（月・火）、容器包装材の選別体験とキーホルダーづくり：7月24日（水）、身の回りの放射線を観測しよう：7月25・26日（木・金）※時間はいずれも午後1時30分～3時30分
所 消費者センター
人 20人（申込順）
申 電話で、消費者センターへ。
☎3456－4159

一日消費者教室～わかりやすい成年後見制度～

法定後見制度や、任意後見制度について学びます。
対 区内在住・在勤・在学者
時 7月30日（火）午後1時30分～3時30分
所 消費者センター
人 30人（申込順）※保育あり（1歳6カ月以上6人、7月18日（木）までに申し込み）
持ち物　筆記用具
申 電話で、消費者センターへ。
☎3456－4159

認知症サポーター講座

認知症の人とその家族を支え、誰もが暮らしやすい地域をつくるため、認知症について学ぶ講座です。
時 7月24日（水）午前10時～正午
所 港勤労福祉会館
内 (1)認知症とは（基本的な症例や原因等）(2)認知症の人にどう接することが大切か　等
人 80人（申込順）

休日診療

モバイルサイト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などをお問い合わせください。

7月14日(日)	アイビークリニック虎ノ門（内）	虎ノ門1－8－8	5501－1511
	北里研究所病院（内・外）	白金5－9－1	3444－6171
	アーク歯科医院虎ノ門（歯）	虎ノ門1－2－20　第3虎ノ門電気ビル1階	3580－6375
	鈴木歯科医院（歯）	赤坂3－18－1	3583－5774
	★岡部医院（内）	西麻布2－24－12	3407－0076
7月15日(月・祝)	窪田医院（内）	高輪2－20－30　桧山第二ビル4階	3443－8465
	東京都済生会中央病院（内・外）	三田1－4－17	3451－8211
	吉開歯科医院（歯）	麻布十番1－8－1	3583－7596
	★六本木北浜診療所（内・小）	六本木6－1－20　六本木電気ビル2階	3402－0792
港区休日歯科応急診療所		三田1－4－10　みなと保健所2階	3455－4927（休日のみ）

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（祝日を除く）午後5時～10時 土・日曜、祝日、年末年始 午前9時～午後5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

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

7月14日（日）	日生薬局　御成門店	西新橋3－23－5	3431－9007
7月15日（月・祝）	セントラル薬局	西新橋3－19－11	5402－6611

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

◆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
◆各いきいきプラザ◆　三田☎3452－9421　神明☎3436－2500　虎ノ門☎3539－2941

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。

国民健康保険 高齢受給者証のご案内

7月中に新しい高齢受給者証をお送りします

国民健康保険に加入している70歳から74歳までの人に、新しい「国民健康保険高齢受給者証」を7月中にお送りします。

医療機関等にかかるときは、保険証と高齢受給者証を併せて窓口に提示してください。保険診療分について、医療費の1割または3割の支払いで医療を受けることができます。

8月1日(木)から新しい高齢受給者証をお使いください

自己負担割合は、毎年6月にその年度の住民税が決定されることに基づき、判定し直しています。前年と負担割合が変わらない場合でも、対象者全員に、平成25年度の新しい「国民健康保険高齢受給者証」をお送りします。

負担割合が1割の人については、平成26年4月より現行の1割から2割に変わる予定です。

自己負担割合の判定のしかた

同一世帯にいる、70歳以上の国民健康保険被保険者の住民税課税所得によって、負担割合を判定します(図1)。お送りした高齢受給者証をご確認ください。

1割になる人

同一世帯に、70歳以上の国保被保険者で課税所得が145万円以上の人がいない人

3割になる人

同一世帯に、70歳以上の国保被保険者で課税所得が145万円以上の人がいる人

3割の人で次に該当する場合は、収入額を申請すると翌月から1割になります(図2)

○70歳以上の国保被保険者が1人の世帯

(1)前年の収入が383万円未満

(2)前年の収入が383万円以上あり、国保から後期高齢者医療制度に移行した人の収入も含めて520万円未満

○70歳以上の国保被保険者が2人以上いる世帯で、年間の収入の合計が520万円未満

※収入とは、必要経費を引く前の金額です。

申請は、各総合支所区民課窓口サービス係(芝地区総合支所は相談担当)で受け付けます。保険証、高齢受給者証、確定申告書の控え等、収入を証明する書類が必要です。持参の上、届け出をしてください。

図1 負担割合判定基準

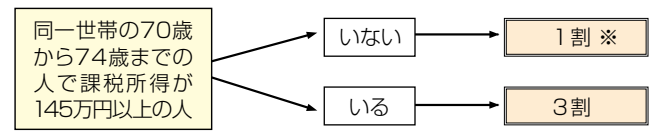
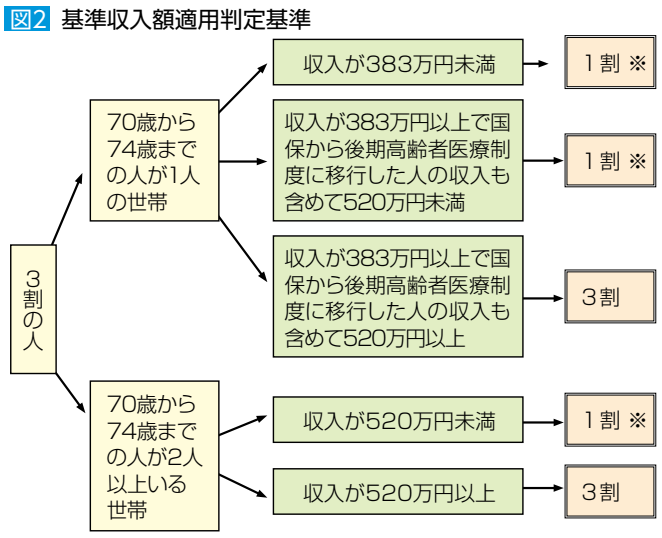


図2 基準収入額適用判定基準



※高齢受給者証には、2割(平成26年3月31日まで1割)と記入されます。

問い合わせ
国保年金課資格係
内線2643～5

「地区ボランティアコーナー」を利用してみませんか

地区ボランティアコーナーは、身近な地域でボランティア活動を行う際にご利用いただくことを目的に設置しています。地域での活動の場として、またボランティアに関する情報提供や、さまざまなボランティア活動による交流の場をめざします。

対象　ボランティア・市民活動を行う団体等

※利用には事前に登録が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

高輪地区ボランティアコーナー

港区地域生活支援センター「あいはーと・みなと」1階(高輪1－4－8)

高輪地区ボランティアコーナー

赤坂・青山地区ボランティアコーナー

※職員在室日は毎週金曜(祝日・年末年始を除く)午後2時～4時

赤坂・青山地区ボランティアコーナー

青山いきいきプラザ1階(南青山2－16－5)

※職員在室日は毎週月曜(祝日・年末年始を除く)午後2時～4時

問い合わせ
港区社会福祉協議会地域福祉係(みなとボランティアセンター)
☎6230－0281
担当課　保健福祉課福祉活動支援係

みなとタウンフォーラムの活動が始まりました

みなとタウンフォーラムは、平成26年度港区基本計画の策定に向けて、港区に住み、働き、学ぶ皆さんが意見を出し合い、区に提言を行う区民参画組織です。

今回のみなとタウンフォーラムでは、初めて、住民基本台帳から無作為で選んだ20歳以上の男女2000人に参加者募集のお知らせを送付しました。公募による参加と合わせて、98人のメンバーで、4月から、街づくりや防災、子育て等テーマ別の6つのグループに分かれて課題や解決策等を検討する活動が始まりました。

各グループの活動は、毎月1回、グループ会議で参加者の皆さんが主体となって積極的に進められています。それぞれの成果は提言としてまとめられ、平成26年3月に区へ提出される予定です。

グループ会議の様子

問い合わせ
企画課企画担当
☎3578－2086

安全・安心なまち六本木をめざして

六本木にまちの独自ルール(仮称)六本木安全安心憲章

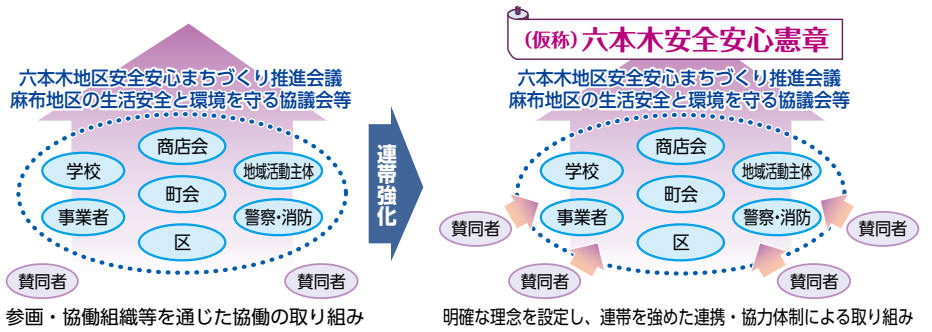
六本木地区では、六本木地区安全安心まちづくり推進会議等町会・自治会、商店会、事業者、行政等が連携・協働し、安全で安心なまちを実現するため、さまざまな活動や検討を行ってきました。

地区の課題分析等を行った結果、安全・安心なまちをめざしていくためのシンボルを制定することが、まちの連帯を強める上で有効であるとして、平成25年3月、同推進会議で、「(仮称)六本木安全安心憲章」を制定する方針を決定しました。

この憲章を通じて、「安全・安心なまち六本木」というめざすべきまちの姿を理念として明確に示し、六本木のまちの安全・安心に向けて活動しているさまざまな取り組みの連携と協力体制を強化していきます。

具体的な内容については、7月23日(火)に行われる六本木地区安全安心まちづくり推進会議において、採択に向けて審議します。採択された場合は、同日開催される、六本木安全安心パレードに併せて「(仮称)六本木安全安心憲章」制定の周知を行います。採択後は、憲章を広く知ってもらうための活動を順次実施する予定です。

六本木を安全で安心なまちにするためには、皆さん一人ひとりの意識と行動が大切です。皆さんのご協力をお願いします。



参画・協働組織等を通じた協働の取り組み

明確な理念を設定し、連帯を強めた連携・協力体制による取り組み

六本木安全安心パレードを行います

とき　7月23日(火)午前11時30分～午後0時30分(雨天中止)

コース　六本木五丁目交差点→外苑東通り(六本木交差点経由)→政策研究大学院大学

主催　六本木地区安全安心まちづくり推進会議

参加団体　麻布地区の生活安全と環境を守る協議会、町会・自治会他

問い合わせ
麻布地区総合支所協働推進課協働推進係
☎5114－8802