

平成27年 (2015年) **9.1** http://www. A総合支所·分室連絡先 芝地区 第3578-3111代) 麻布地区 第3582 4151(件)

23 3578-2111 (区役所代表) FAX 3578-2034 (区長室広報係)

http://www.city.minato.tokyo.jp

芝地区 ☎3578-3111代 麻布地区 ☎3583-4151代

赤 坂 地 区 公5413-7011代 高 輪 地 区 公5421-7611代 芝浦港南地区 公3456-4151代 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。熱中症にならないよう、 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。



国立新美術館(六本木7-22-2:麻布地区)

開館時間 午前10時~午後6時(企画展会期中の金曜は午後8時まで、入場は閉館の30分前まで)

区の手続きや施設・催し物のご案内は 3 16 2 3 - 1 へ ☎5472 - 3710 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。

10月5日(月)以降に、マイナンバー(個人番号) が記載された「通知カード」を住民票の住所地に簡 易書留で郵送します。

東日本大震災の被災者、DV被害者等やむを得な い理由により、住民票の住所地で通知カードを受 取ることができない人は、「居所情報申請書」を住 民票のある区市町村へ郵送または直接提出してい ただきますと、居所(現在お住まいの住所)へ、通 知カードを送付することができます。

対象者

- (1)東日本大震災の被災者で住所地以外の居所に 避難している人
- (2)DV、ストーカー行為、児童虐待等の被害によ り住所地以外の居所に移動している人
- (3)ひとり暮らしで、長期間、医療機関や施設に

入院または入所している人

- (4) その他やむを得ない事情により住所地以外の 居所に移動している人
- ※「居所情報申請書」は、総合支所で配布する他、 港区ホームページからダウンロードもできま

申請受付期間 9月25日(金・必着)まで 申請受付場所

(1)港区に住民票のある人

各総合支所区民課窓口サービス係

- ※郵送の場合は、〒105-8511 芝地区総合支所区 民課個人番号カード交付推進担当へ。
- (2) 港区を居所として、港区外に住民票のある人 住民票のある区市町村へお問い合わせくださ 110

問い合わせ

- ○居所情報登録の申請について
- 芝地区総合支所区民課個人番号カード交付推進 **☎**3578 − 3139
- ○マイナンバー制度について
- 企画課企画担当

2578 - 2573

港区議会定例会

平成27年第3回定例会は、9月10日(木)から開 かれる予定です。

議案は、9月1日(火)から区政資料室(区役所3 階)および区議会ホームページ

http://www.gikai.city.minato.tokyo.jp/ でご覧いただけます。

また、区民センター・図書館・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・決算特別委員会の生中継をインターネ ットでご覧になれます

港区ホームページ「港区議会」から、「港区議 会インターネット中継」をご覧ください。

なお、過去の録画映像もご覧になれます。

問い合わせ

区議会事務局

☎3578 − 2920

国民健康保険制度のご案内

国民健康保険(国保)は、病気やけ がに備えて加入者が保険料を出し合 い、医療にかかる費用に充てる助け 合いの制度です。

職場の健康保険、国保組合、後期 高齢者医療制度等に加入している人 や、生活保護を受けている人以外 は、全て国保に加入する必要があり ます。国保に加入すると「国民健康 保険被保険者証(保険証)」が1人に1 枚交付されます。

また、70歳から74歳までの人には 「国民健康保険高齢受給者証」が交付 されます。医療機関にかかるとき は、保険証と併せて窓口に提示して ください。

新しい保険証をお送りします

保険証が更新されます

現在お使いの保険証の有効期限 は、平成27年9月30日(水)までとな っています。新しい保険証を9月1日 (火)以降に、世帯主宛てに簡易書留 (※1)で郵送します。

10月1日(木)から新しい保険証を お使いください。旧保険証は、10月 1日以降に、ハサミ・シュレッダー 等で処分するか、お近くの各総合支 所にお寄りの際にお返しください。 ※1 簡易書留とは、郵便局がご自 宅に直接配達(手渡し)する郵便で す。配達時に不在の場合は、ポス トに不在連絡票が入り、郵便局で 一定期間(一週間程度)保管しま す。受取人から連絡が無いときに は、郵便物は区に戻ります。

国保の加入や脱退は届出が必要です

届け出は14日以内に

加入・脱退や、住所・氏名に変更 があった場合は、異動があった日か ら14日以内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)で届け出をしてください(表)。 加入の届け出が遅れると

保険料は届け出をした日ではな く、国保の資格を得た日にさかのぼ って納めていただきます。また、そ の間にかかった医療費は全額自己負 担となります。

社会保険等に加入した人は

職場の健康保険に加入したとき

は、国保の脱退手続きが必要です。 職場の健康保険証と国保の保険証を お持ちいただき、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)で届け出をしてください。

脱退の届け出が遅れると

区の国保の資格が無くなった後に 保険証を使うと、区が負担した医療 費を後で返していただくことになり ます。必ず脱退手続きをし、保険証 をお返しください。

問い合わせ

国保年金課資格係 ☎内線2643~5

妻	表 届け出が必要なできごと				
		できごと	届け出に必要なもの		
	玉	港区に転入してきたとき	他の区市町村の転出証明書・印鑑		
	国保加入	職場の健康保険をやめたとき	健康保険の資格喪失証明書(職場の健康保険をやめた証明書)・印鑑		
•	光	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	健康保険の資格喪失証明書(被扶養者でなくなった証明書)・印鑑		
	*	子どもが生まれたとき	保険証·印鑑		
	2	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書·印鑑		
		港区から転出するとき	保険証・印鑑		
	国	職場の健康保険に加入したとき	- 国保の保険証・職場の健康保険の保険証・印鑑		
	国保脱退	職場の健康保険の被扶養者になったとき			
	退	死亡したとき(保険証の返却と葬祭費申請)	保険証・葬儀の領収書(原本)・葬儀を行った人の銀行口座番号・印鑑		
		生活保護を受けるようになったとき	保険証·保護開始決定通知書·印鑑		
	変更・	区内で住所が変わったとき	保険証		
	史	世帯主が変わったとき	保険証		
	証の	世帯が分かれたり、一緒になったとき	保険証		
証の書換等※2	書	保険証の内容訂正・変更するとき	保険証		
	換	保険証の汚損または毀損したとき	保険証		
	寸 ※	就学等のため区外に転出したとき	保険証・在学(園)証明書・転出先の住民票・印鑑		
		保険証を紛失したとき	印鑑		
	2		「印鑑」 「四本はおき切する場合は、小的機関が発行した。 第写声明付の★ ↓ 疎記がで		

※2 届出人が本人または同じ住民票の世帯の人で、保険証の窓口交付を希望する場合は、公的機関が発行した、顔写真貼付の本人確認がで きるもの(運転免許証等)をお持ちください。また、外国人は表のもの以外に、在留カードおよびパスポートを併せてお持ちください。

区民保養施設利用案内

大平台みなと荘、ホテル暖香園

大平台みなと壮の利用について

大平台みなと荘は、9月16日(水) 利用分から運営を再開します。ただ し、9月16日(水)~10月31日(土)の 利用は、7・8月に予約済みで、休業 により利用できなかった区民を対象 に抽選を行いました。10月31日(土) までの空き室申し込みは、利用希望 日の1カ月前の同日から、JTBみな と予約センターのみで申込順に受け 付けます(同日がJTBみなと予約セ ンターの休業日にあたる場合は翌営 業日)。テレホンサービス・予約シ ステムでは受け付けできません。空

さ状况については、一定期間ごと に、港区ホームページの他、地域振 興課、各総合支所でご覧になれま

大平台みなと荘、ホテル暖香園の11 月利用分抽選申し込み

11月分から通常どおりの受け付け を行います。

対象 区民

申し込み 専用はがきを、9月12日 (土・必着)までに、JTBみなと予約 センターへ郵送してください。専用 はがきは、各総合支所、各区民セン ター、JTB新橋・赤坂見附店にあり

ます。または、テレホンサービス・ 予約システムで9月18日(金)までに お申し込みください。抽選結果は月 末にご自宅に送ります。

空き室申し込み

対象 区内在住・在勤者

申し込み 利用希望日の1カ月前の 同日からテレホンサービス・予約シ ステム、またはJTBみなと予約セン ターで申込順に受け付けます。

利用者登録 利用申し込みには利用 者登録が必要です。抽選申し込みの 専用はがきで登録できます。

その他 区民保養所利用手帳を利用 する時は本人確認の書類が必要で す。確認できない場合は減額できま せん。

大平台みなと荘は、今後、噴火の 状況が変化した場合は、再び休業す る場合があります。ご了承ください。

問い合わせ

○登録・利用・申し込み JTBみなと予約センター 平日午前10時30分~午後6時30分 (土・日曜、祝日を除く)

☎3504−3590

区民保養施設テレホンサービス 午前8時~午後10時 ☎6268-8250 区民保養施設予約システム 空き室照会等 午前5時~午前0時

抽選空き室申し込み等

午前8時~午前0時

https://hoyo.city.minato. tokyo.jp ○区民保養施設事業について

みなとコール **☎**5472−3710

担当課 地域振興課地域振興係

電話番号のかけ間違いにご注意くださ

国民健康保険の給付について

国民健康保険(国保)が使えるとき

病気やけがをしたとき、病院や診療所等の窓口で保険証を提示(70歳以上75歳未満の高齢受給者証をお持ちの人は高齢受給者証もあわせて提示)すれば、一定の自己負担分(表1)を支払うだけで、医療を受けることができます。

限度額適用認定証(住民税非課税世帯の場合、限度額適用・標準負担額減額認定証)の提示をすれば、医療機関等の窓口での支払いは限度額までとなり、住民税非課税世帯の場合は入院時の食事代も減額されます(表2)。

医療費を全額自己負担したとき(療養費)

やむを得ない理由で保険証を提示できなかった場合や医師の指示でコルセット等の補装具を作ったとき等は、一旦医療費の全額を支払い、その後、区に申請すると、請求内容の審査決定後に自己負担分(表1)を除いた額が支給されます(申請から支給までは約3カ月かかります)。

海外出張や旅行中に急な病気やけがのため、海外の医療機関で診療を受けたときも帰国後に申請できます。ただし、海外での療養を目的と

した場合は対象外となります。また、日本国内で保険適用となっていない医療行為は保険給付の対象になりません。なお、支給額は日本の医療機関等で同様の疾病等について給付を受ける場合の基準をもとに決定します。

子どもを出産したとき(出産育児一時余)

被保険者が出産したとき、出生児一人につき42万円が支給されます。 妊娠85日以上であれば、死産、流産 でも支給されます(この場合医師の 証明が必要です)。

入院時に医療機関等に保険証を提示し手続きを行うことで、出産育児一時金は国保から医療機関等に直接支払われます。医療機関等には、退院時に出産育児一時金42万円を差し引いた額をお支払いいただきます(直接支払制度)。直接支払制度を利用しない場合や海外での出産の場合は、申請が必要です。

また、医療機関等が直接支払制度 に対応していない場合、国保が医療 機関等に出産育児一時金を直接支払 う受取代理制度があります(海外で の出産は申し込みできません)。

※他の医療保険から出産育児一時金

が支給される人には、国保からは 支給されません。

医療費をたくさん支払ったとき(高額療養費)

病気やけがによる医療費の支払いが高額になったとき、1カ月(暦月)に支払った自己負担額が一定額(自己負担限度額(表2))を超えると、超えた分が高額療養費として後から支給されます。ただし、入院をしたときの差額ベッド代や食事代、保険のきかない診療等は対象となりません。

該当する人には、診療の月から3~4カ月後に申請書を送付します。

高額医療・高額介護合算制度(高額 介護合算療養費)

同一世帯で、国民健康保険と介護保険の一部負担金を重複して負担した場合、月単位での高額療養費および高額介護(予防)サービス費の支給を受けても、負担を合算した額が、定められた年額の自己負担限度額(表3)を超えたときには、その超えた分が支給されます(医療保険と介護保険の両方に自己負担額がある世帯を対象とします)。

交通事故の場合

交通事故等第三者行為によってけが等をした場合、原則として医療費は加害者が全額負担すべきものですが、届け出により国保で治療を受けることができます。届け出には「第

三者行為による被害届」や「事故証明書」が必要です。国保で治療を受けたときは、加害者が支払うべき医療費を国保で一時的に立て替えて、後日、国保が加害者に請求することになります。

ただし、加害者からすでに治療費を受け取っているとき、業務上のけがのとき、酒酔い運転、無免許運転等によりけがをしたときは国保は使えません。

他の給付

葬祭費(7万円)、結核・精神医療 給付金、移送費、訪問看護療養費の 給付が受けられます。

各種給付金は事由発生日から2年 を経過しますと時効となり申請でき ませんので、ご注意ください。

申請窓口

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)

問い合わせ

国保年金課給付係 ☎内線2640~2

表 1 自己負担割合

年齢	医療費の自己負担割合
70~74歳	2割※(現役並み所得者3割)
義務教育就学後 ~70歳未満	3割
義務教育就学前	2割

※昭和19年4月1日以前生まれの人は特例 措置により1割。

表 2 高額療養費自己負担限度額(月額)・食事代

			医療費の自己負担限度額※1			
年齢	住民税	医療機関に提示するもの	外来 (個人ごと)	年3回目まで※2(外来+入院)	年4回目以降 ※2 (外来+入院)	入院時の食事代(1食)
	現役並み所得者世帯	保険証、高齢受給者証(3割)※5	4万4400円	8万100円+{(総医療費-26万7000円)×1%	4万4400円	260円
7,0	一般	保険証、高齢受給者証(1割)※5	1万2000円	4万4400円	4万4400円	260円
5 74 歳	低所得者 II	保険証、高齢受給者証(1割)、限度額適用・標準負担額減額認定証(適用区分「II」)	8000円	2万4600円	2万4600円	210円 (91日目から160円※3)
	低所得者 I ※4	保険証、高齢受給者証(1割)、限度額適用·標準負担額減額認定証(適用区分[I])	8000円	1万5000円	1万5000円	100円
	上位所得者901万円超	保険証、限度額適用認定証(適用区分「ア」)		25万2600円+ {(総医療費-84万2000円)×1%	14万100円	260円
69	上位所得者 600万円超~901万円以下	保険証、限度額適用認定証(適用区分「イ」)		16万7400円+{(総医療費-55万8000円)×1%	9万3000円	260円
69歳まで	一般 210万円超~600万円以下	保険証、限度額適用認定証(適用区分「ウ」)		8万100円+{(総医療費-26万7000円)×1%	4万4400円	260円
<u>*</u>	一般210万円以下	保険証、限度額適用認定証(適用区分「工」)		5万7600円	4万4400円	260円
		保険証、限度額適用·標準負担額減額認定証(適用区分[才])		3万5400円	2万4600円	210円(91日目から160円※3)

- ※1 75歳到達月は、国民健康保険と後期高齢者医療制度の限度額がそれぞれ2分の1ずつになります。
- ※2 同一世帯で過去1年間に高額療養費に該当した回数
- ※3 過去1年間の入院期間が90日間を超えた場合、再度申請が必要です。
- ※4 世帯員それぞれの所得が0円、年金収入80万円以下の世帯の人は
- ※5 70歳以上75歳未満で現役並み所得世帯および一般世帯の人は、医療機関で保険証と高齢受給者証を提示することにより自己負担限度額までの負担となります。
- ※6 70歳未満の人の医療費については医療機関ごと(入院、外来、歯科は別)に、それぞれ自己負担2万1000円以上(月額)を支払ったときのみ合算対象になります。
- ※「限度額適用認定証」および「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受けるには申請が必要です。

表3高額介護合算療養費自己負担限度額

年齢	〈平成26年7月診療分まで〉			〈平成26年8月~平成27年7月診療分〉		〈平成27年8月以降診療分〉	
十一图	区分	所得要件	限度額	所得要件	限度額	所得要件	限度額
	現役並み所得者世帯	課税所得145万円以上	67万円	課税所得145万円以上	67万円	課税所得145万円以上	67万円
70	一般	課税所得145万円未満	56万円	課税所得145万円未満	56万円	課税所得145万円未満	56万円
) 74 歳	低所得者Ⅱ	住民税非課税	31万円	住民税非課税	31万円	住民税非課税	31万円
歳	低所得者 I	住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円	住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円	住民税非課税 (所得が一定以下)	19万円
	LG配信者 旧ただし書所得	126万円	旧ただし書所得901万円超	176万円	旧ただし書所得 901万円超	212万円	
69	上位所得者	600万円超	120/1	旧ただし書所得600万円超 〜901万円以下	135万円	旧ただし書所得 600万円超〜901万円以下	141万円
69 歳 ま で	一般	旧ただし書所得	67万円	旧ただし書所得210万円超 ~600万円以下	67万円	旧ただし書所得 210万円超~600万円以下	67万円
	אני	600万円以下		旧ただし書所得210万円以下	63万円	旧ただし書所得 210万円以下	60万円
	低所得者	住民税非課税	34万円	住民税非課税	34万円	住民税非課税	34万円

※医療保険における自己負担額は保険適用のものに限ります。世帯で合算する場合、70歳未満の人の医療費については医療機関ごと(入院、外来、各診療科別)に、それぞれ自己負担2万1000円以上(月額)を支払ったときのみ合算対象になります。

※限度額を超えた額が500円以下の場合は支給されません。

港区の人口 平成27年8月1日現在 総人口 24万3.358人 (前月比264人増) 日本人 (前月比296人増) 22万4,724人 男 10万4,970人 女 11万9,754人 外国人 1万8,634人 (前月比32人減) 男 9.954人 女 8,680人 294人 ... 死亡等 出生等 341人 2.199人 2,510人 転出 13万8,934世帯(前月比20世帯増)

9月1日は

防災対策では、「自分の身は自分で守る」という「自助」、そして「地域において互いに助け合う」という「共助」の考え 方が重要です。阪神・淡路大震災の際は、救出された人のうち約95パーセントが家族や近隣住民によって救出されて います。区民・事業者・区が連携し、家庭、事業所、そして地域での防災力を高め、大震災に備えましょう。

地震が起きたら…

○まず頭を守り、身の安全を図りましょう。

平成27年(2015年)9月1日

- ○ドアや窓を開けて避難口を確保しましょう。
- ○揺れがおさまったら、火の始末をしましょう。
- ○エレベーターを使用中の場合は、全フロアのボタンを押し て、止まった階で降りましょう。
- ○外にいる場合は鞄等で頭を保護し、建物から離れた安全な 場所へ移動しましょう。
- ○ブロック塀や自動販売機 等には近づかないように しましょう。
- ○高層住宅等の耐震性の高 いビルは、揺れが大きく なる傾向があります。落 ち着いて身の安全を図り、 自宅に留まりましょう。



★詳しくは、各総合支所または防災課(区役所5階)で配布中 のパンフレット「大震災に備えて」をご覧ください。

防災訓練に参加しましょう

- ・10月3日(土) … 台場会場(お台場学園)
- ・10月4日(日) … 芝会場(都立芝公園・みなと図書館隣)
- ·10月18日(日)···麻布会場(六本木中学校)
- ・10月18日(日)… 高輪会場(高松中学校)
- ・11月1日(日)… 芝浦会場(芝浦小学校)
- ·11月1日(日) ··· 赤坂会場(赤坂中学校)
- ·11月8日(日) ··· 港南会場(港南小·中学校、港南和楽公園)



※時間はいずれも午前9時30分~ 11時30分です。

※詳しくは、今後、港区ホームペ ージや「広報みなと」9月21日号 でもご案内します。

問い合わせ

協働推進課協働推進係 ☎欄外参照

家庭では

○家具転倒防止対策をしましょう。 家具の転倒防止対策、ガラスの飛 散防止対策をしましょう。



高層住宅の 上層階では、 通常より大き い揺れが予想 されるため、 入念な対策が 必要です。

- ★区では、家具転倒防止器具等の無 償助成を行っています。
- 家族の集合場所や広域避難場所、 区民避難所、避難経路等の確認を しましょう。
- ★防災マップは港区ホームページか らダウンロードできます。

★区では、防災情報メールやエリア メールを配信しています。

★港区防災アプリを無料でダウンロ ードできます。





家族との連絡方法を確認しましょ

災害用伝言ダイヤルや災害用伝言 板サービスの使用方法を確認してお きましょう。

○住居形態に応じた非常用備蓄品の 準備をしましょう。

飲料水・食料・簡易トイレを、最 低3日分(高層住宅では7日分)備蓄し ましょう。普段使っている生活必需 品も備蓄しましょう。

事業所では

- ○オフィス家具・什器の転倒・移 動・落下防止対策をしましょう。
- ○従業員や施設利用者の最低3日間 の留め置きをしてください(一斉 帰宅の抑制)。

災害直後に自宅等に移動する行為 は、周辺の火災や混乱に巻き込まれ る恐れがあり、大変危険です。ま た、一斉帰宅行動による道路渋滞が 発生し、緊急車両の通行に支障が出

て、救出・救助活動が遅れることが あります。周辺の安全が確認できる までの間滞在できるよう、食糧や水 等の物資の備蓄もしておきましょ

- ★区では、事業者向けに防災情報メ ールを配信しています。
- ◯事業継続計画(BCP)を作成して ください。
- ★港区ホームページにて、BCP作 成に役立つマニュアルを公開してい ます。

問い合わせ

防災課地域防災支援係

☎3578−2518

いざというときのための食品備蓄

災害はいつ起こるかわかりませ ん。災害が発生したとき、支援物 資が届くまでには数日間かかると いわれています。いざという時、 自分と家族を守るために、飲料水 (1人1日3リットル)・食料品・燃 料等を、少なくとも3日分(高層住 宅では7日分)は準備しておきまし ょう。

そのまま食べられる食品の準備

災害発生直後は、電気・ガス・ 水道等のライフラインが止まるこ

とが予想されます。調理せずにそ のまま食べられるもの(缶詰、レ トルト食品等)を準備しましょう。 また、震災時には、疲れがほぐれ てホッとする食べ物も必要です。 自分や家族が好きな食べ物を用意 しましょう。

家族構成に合わせて準備しましょ

家族に乳幼児、高齢者、慢性疾 患のある人(食物アレルギー、食 事療法をしている方等)がいる場 合には、粉ミルク、ベビーフー ド、体の状況や症状に合った食品 等を準備しましょう。

ローリングストック(買い足し)法

日頃使っている保存性のよい食 品を少し多めに買い置きし、一つ 使ったら補充する方法をローリン グストック法といいます。賞味期 限を考えながら計画的に買い足し ていけば、備蓄するスペースに悩 むこともありません。

ライフラインが止まった時のため

ライフラインが止まることを想 定して、カセットコンロ等の熱源 やラップ、ホイル等も買い置きし て一緒に備えておくと、いざとい うときにあわてません。

※詳しくは、「災害時に備えて(保 存版)」(8月31日新聞折り込みで 配布)をご覧ください。

問い合わせ

健康推進課健康づくり係

☎6400−0083

集中豪雨や台風時の 大雨に備えましょう

近年、局地的に短時間で多量の雨が降る「集中 豪雨」が増えています。区内でも、過去に集中豪 雨や台風により、床上浸水等の大きな被害があり ました。このような被害を防ぐためには、日頃か らの備えが必要です。

港区浸水ハザードマップをご活用ください

「港区浸水ハザードマップ」には、日頃の備えや 浸水時の避難場所、関係機関の連絡先等、詳しい 情報が盛り込まれています。大雨への備えに、ハ ザードマップをご活用ください。

※土木課(区役所5階)および各総合支所で配布し ている他、港区ホームページからもご覧いただ けます。

日頃から大雨に備えましょう

(1)家の近くの避難場所を確認

避難場所までの道順を確認し、実際に歩いてみ ましょう。

(2)半地下式の住居や駐車場

排水設備(ポンプ)や排水溝・土のう・止水板を 備えておきましょう。

(3)建物敷地内の排水ます・道路の雨水ます

ますに泥や落ち葉、ごみが詰まると、敷地や道 路が冠水する原因になります。道路の雨水ます周 辺の清掃に、ご協力をお願いします。

大雨が降ってきたら

(1)気象情報に注意してください

テレビやラジオ、メールで、最新の気象情報を 確認しましょう。港区ホームページからも「水 位・雨量情報」をご覧いただけます。

また、東京都下水道局のホームページでは、リ アルタイムで都内の降雨状況が分かる「東京アメ ッシュ」を提供しています。「東京アメッシュ」で 検索していただくか、下水道局のホームページ http://www.gesui.metro.tokyo.jp

からご覧いただけます。併せてご活用ください。

(2)浸水を防ぐ準備をしましょう

近所で協力して土のうを積む等、浸水防止を早 めに行いましょう。区では、いつでも自由に使用 できるよう土のうを配置しています(表参照)。

なお、都道や国道での水害等については、各問 い合わせ先へご連絡ください。

(3)排水を控えましょう

大雨のとき、雨水に加えて家庭の排水が流入す ると、下水道の負担が増し、低い土地の浸水被害 が起きやすくなります。下水道への負担を減らす ため、お風呂や洗濯等の大量の水を流すことは控 えてください。水害の影響が少ない地域の皆さん も、ご協力をお願いします。

雨水浸透施設設置に対する助成を行っています

水害対策の一つとして、個人が所有する住宅等 に設置する雨水浸透施設の工事費を助成していま す。※敷地面積500平方メートル以上の新築に設 置する場合を除く。

詳しくは、港区ホームページをご覧になるか、 お問い合わせください。

避難情報を発令します

区は、災害が発生する恐れがある場合に、避難 準備情報、避難勧告、避難指示を発令します。避 難情報が発令された場合には、区が指定した避難 場所や近隣の安全な場所に避難するか、自分のい る建物の2階以上に避難してください。

区が発令する避難情報の意味や、区内で想定さ れる災害については、港区ホームページをご覧く

所在地

場所

サマ コー

地스	* 勿[7]	アハ1エュピ
	桜田公園	新橋3-16-15
芝	塩釜公園	新橋5-19-7
	南桜公園	西新橋2-10-13
	新広尾公園(小山橋)	麻布十番4-5-1
	中ノ橋児童遊園	東麻布1-30-1
	一の橋公園	東麻布3-9-1
	南麻布一丁目児童遊園	南麻布1-7-29
麻布	古川橋児童遊園	南麻布2-15-11
	古川沿緑地	南麻布3-19、20先
	笄児童遊園 (整備工事中)	西麻布2-1-2
	西麻布二丁目植込み地	西麻布2-24
	氷川公園	赤坂6-5-4
赤坂	青山公園	南青山2-21-12
23	北青山一丁目 資材置場裏	北青山1-7-33
	白金公園	白金3-1-16
	三光児童遊園	白金5-12-5
高輪	奥三光児童遊園脇	白金6-22-16
同業間	仏所護念会駐車場	白金台2-5
	白金台四丁目児童遊園	白金台4-4-14
	高輪公園入口	高輪3-21-1
芝浦港南	芝浦公園	芝浦3-1-2

ださい。

防災情報メールをご活用ください

区が発令する避難情報や、避難行動のために重 要な、河川の洪水予報、土砂災害警戒情報等は、 区が配信する防災情報メールで確認することがで きます。区内の雨量、古川の水位、気象警報等も お手元の携帯電話等に配信します。※平成27年4 月から配信する情報が増えています。新しい情報 の配信を希望する人は、再登録してください。

登録は、港区ホームページを ご覧いただくか、次の二次元コ ードを読み取り、空メールをお 送りください。返信されるメー ルから登録できます。



二次元コード

問い合わせ

○区道について

土木課道路橋りょう係

☎3578 − 2320

各総合支所協働推進課土木係 (休日・夜間)区役所代表

☎欄外参照 **☎**3578−2111

○都道について

東京都建設局第一建設事務所港工区

☎3452−1464

(休日・夜間)都道管理連絡室

☎3343−4061

○国道について

●国道(1号・15号)

東京国道事務所品川出張所(休日・夜間とも)

23799 - 6315

●国道(246号)

東京国道事務所代々木出張所(休日・夜間とも) **☎**3374−9451

○土のう配置場所について

各総合支所協働推進課土木係

☎欄外参照

☎3578 − 2217

○雨水浸透施設設置の助成について 土木課土木計画係

○避難情報・防災情報メールについて **☎**3578 − 2541

防災課防災係

○下水道について 東京都下水道局中部下水道事務所港出張所(台

場地区除く) **☎**3798 − 5243 東京都下水道局東部第一下水道事務所江東出張 **☎**3645−9273

所(台場地区) ○古川の工事について

東京都建設局第一建設事務所工事課工務係

☎3542 − 1292

○水が引いた後の消毒の依頼について

生活衛生課生活衛生相談係 **☎**6400−0043

地震や台風の 対策は万全ですか

被害を未然に防ぐために、建物やがけ・ 擁壁、ブロック塀等を点検しましょう。

注意が必要ながけ

- (1)高くて勾配が急なもの
- (2)地肌が見える状態のもの
- (3)亀裂があるもの
- (4)盛土したもの
- (5)大きな樹木があるもの

汪意が必要な擁壁

- (1)排水設備がないもの
- (2)水抜き穴がないもの、数が少なく、機 能していないもの
- (3)不同沈下があるもの
- (4)亀裂があるもの
- (5)傾斜や膨らんでいるもの
- (6)増し積みをしたもの
- (7)上部に大きな樹木があるもの
- (8)風化が著しいもの

異変に気付いたときは、雨水の浸入を防 ぐために、ビニールシート等で表面を覆 い、早急に改善しましょう。また、定期的 に排水溝や水路を清掃しましょう。

なお、2メートルを超える擁壁の新設、 築造替えには、助成制度があります。ご相 談ください。

ブロック塀の点検

ブロック塀の倒壊は、通行人が危険であ るばかりでなく、避難や救助活動にも大き な影響を与えます。

- (1)高さが2.2メートルを超えていないか
- (2) 控壁が3.4メートル以内ごとにあるか
- (3)基礎があるか
- (4)擁壁や石積みの上にあるか
- (5)老朽化、亀裂、ぐらつき、傾斜がない か
- (6)化粧すかしブロックを使用していない か

該当する項目がある場合は、建築士等に 相談しましょう。生垣やフェンスに取り替 えることも考えてみてはいかがでしょう か。生垣の場合は、助成制度があります。

建物の外壁や窓ガラス等の落下にも注意を

経年変化によって窓ガラスや外装材、看 板、室外機等が落下することがあります。 日頃から安全のための維持管理を心がけま しょう。

問い合わせ

建築課構造係

☎3578 − 2296



J:COMチャンネル港・新宿

(11CH)

番組名	放送時間	内容
	午前 10時	区内のできごとや港区からのお 知らせをご紹介します
港区広報トピックス (30分番組) ※毎月1・11・21日更新	「午後」1時・3時・ 5時・9時	1日更新:キッズファッショニスタ育成講座、いきバンドフェスティバル、家庭の防災対策11日更新:港資源化センター&清掃工場親子見学会、MINATOハッピーパスポート21日更新:区立中学校紹介(白金の丘学園)
こんにちは港区長で	午前 10時30分	区長が、地域防災のリーダーと して重要な役割を担っている
す(20分番組)	午後 1時30分・	して重要な役割を担うている [芝消防団 の皆さんと対談し
バイリンガル(英語)放送	3時30分・	す。また、新しく港区議会議長に
※3・6・9・12月放送	5時30分・ 9時30分	選任された、うかい雅彦議長に もお話しを伺います。

- ※広報番組は、港区のホームページ、YouTubeでもご覧になれます。
- ※港区広報トピックスは、ちぃばす・お台場レインボーバス車内でもご覧 いただけます。
- ※番組の内容が変更になることがあります。
- ※港区広報番組は放送月の翌月からDVDで貸し出します(平成26年9月放 送以降の番組)。 貸出場所:区長室、各総合支所・台場分室、各港区立図書館

問い合わせ

ケーブルテレビ視聴について/

J:COM ☎0120-914-000(午前9時~午後6時) 番組内容について/区長室広報係 ☎3578-2038

◆各総合支所協働推進課土木係◆ 芝地区☎3578-3131 麻布地区☎5114-8803 赤坂地区☎5413-7015 高輪地区☎5421-7615 芝浦港南地区☎6400-0032

暗

一部 65 歳以下を対象とした内容も掲載しています

生花体験「秋の花〜お月見風」

対 おおむね50歳以上の区民 閏9月26日(土)午後1時~2時、午 後2時30分~3時30分

励三田いきいきプラザ

人 各7人(抽選)

費用 各1000円(花代)

Ħ 電話または直接、9月15日(火) までに、三田いきいきプラザへ。

☎3452−9421

門めぐりウオーキング「増上 寺から天徳寺まで」

対 おおむね60歳以上の区民で、 長時間歩行できる人

閩 10月3日(土)午前9時20分~11 時50分※小雨決行(中止の場合は 前日までに連絡)

人 15人(抽選)

田 電話または直接、9月15日(火) までに、三田いきいきプラザへ。

☎3452−9421

頭とからだの健康教室

図 65歳以上で、介護保険の認定 を受けていない人

閩 10月1日~平成28年3月24日(12 月31日、平成28年2月11日を除く 毎週木曜・全24回)(1)午後2時~3 時(2)午後2時30分~3時30分

励 神明いきいきプラザ

人 各15人(抽選)

田 本人が直接、9月10日(木)まで に、神明いきいきプラザへ。

☎3436 − 2500

セルフマシントレーニング

対 65歳以上の区民で、マシント レーニング経験者※今まで参加し たことがなく、介護保険の認定を 受けていない人

閩(1)10月1日~平成28年2月18日 (12月31日を除く毎週木曜・全20 回)午後2時~3時30分(2)10月3日 ~平成28年2月20日(平成28年1月2 日を除く毎週土曜・全20回)午前 10時~11時30分(3)10月7日~平成 28年2月24日(12月30日を除く毎週 水曜・全20回)午後2時~3時30分 **励**(1)三田いきいきプラザ(2)神 明いきいきプラザ(3)虎ノ門いき いきプラザ

人(1)(3)5人(2)8人(いずれも抽選) **国** 本人が直接、9月10日(木)まで に、各いきいきプラザへ。

☎欄外参照

男性のための料理教室

図区民で、60歳以上の男性(初め ての人優先)

閩(1)10月1日~平成28年3月3日 (第1・3・5木曜(11・12月は第2・ 4木曜)・全12回)午前9時30分~午 後2時(2)10月7日~平成28年3月16 日(10月14日を除く第1・3水曜・ 全12回)午前9時30分~午後2時

励(1)三田いきいきプラザ(2)神 明いきいきプラザ 【 (1)8人(2)15人(いずれも抽選)

電話番号のかけ間違いにご注意ください

費用 1回500円(材料費) 国本人が、電話または直接、9月 15日(火)までに、各いきいきプラ ザへ。 ☎欄外参照

円満な相続の実現のために

对 区民

B 9月15日(火)午後2時~4時

励 芝公園区民協働スペース

人 40人(申込順)

目電話で、芝地区高齢者相談セ ンターへ。 **☎**5232−0840

◎英会話教室

閩10月1日~12月24日(毎週木 曜・全12回)午後1時30分~2時30 分

費用 2000円

◎健康ヨガ教室

閩10月5日~12月21日(毎週月 曜・全12回)午後7時~8時 費用 2000円

○印の共通事項

対 50歳以上の区民

励 南麻布いきいきプラザ

人 15人(抽選)

|目| 電話または直接、9月5日(土) ~15日(火)に、南麻布いきいき プラザへ。 **☎**5232−9671

いきいき教室

対 50歳以上の区民

閩(1)10月5日~12月21日(月・全 12回)午前10時~11時(2)10月3日 ~12月26日(土・全12回)午後7時 ~8時

励 麻布いきいきプラザ

図(1)やさしいストレッチ教室 (2)健康ヨガ教室

人 各12人(抽選)

費用 各2000円

目電話または直接、9月5日(土) ~15日(火)に、麻布いきいきプラ ザへ。 **☎**3408 − 7888

認知症サポーター養成講座

对 区民

閩(1)9月14日(月)午前10時~11 時(2)9月24日(木)午前10時30分~ 正午

励(1)白金台いきいきプラザ(2) 西麻布いきいきプラザ

人(1) 20人(2)40人(いずれも抽

目電話または直接、(1)9月7日(月) までに、(2)9月15日(火)までに、 各いきいきプラザへ。☎欄外参照

老後をあなたらしく生きるた めに第1弾「遺言のはなし」

对 区民

B 9月28日(月)午後2時~4時 **励** 麻布区民センター

人 30人(申込順)

国電話で、9月24日(木)までに、 麻布地区高齢者相談センターへ。

☎3453−8032 「みんなの体操」講習会

対 60歳以上の区民

閩9月17日(木)午前10時~11時30

励 青山いきいきプラザ

人 50人(抽選)

目電話または直接、9月7日(月) までに、青山いきいきプラザへ。

☎3403 − 2011

健康講話「腰痛について」

対 50歳以上の区民

B 9月26日(土)午後2時~3時

励 青南いきいきプラザ

入 30人(抽選)

目 電話または直接、9月12日(土) までに、青南いきいきプラザへ。

☎3423−4920

元気な脳をめざそう「ウオー キングで認知症予防」

対 60歳以上の区民(ただし、介護 保険の要介護・要支援の認定を受 けていない人で、ウオーキングの グループ活動に支障のない人)

閩10月23日~11月27日(毎週金 曜・全6回)午前9時30分~11時30

励 青南いきいきプラザ

人 10人(抽選)

費用 669円(テキスト代) **申**電話で、9月30日(水)までに、 みなとコール(午前9時(初日は午

後3時)~午後5時)へ。 **☎**5472−3710

国 高齢者支援課介護予防係

お片付け講座「家事セラピス トと考える、物の捨て方・の こし方」

図 60歳以上の区民

■ 9月15日(火)午後1時~3時

励 豊岡いきいきプラザ

人 20人(抽選)

目電話または直接、9月10日(木) までに、豊岡いきいきプラザへ。 **☎**3453−1591

男のヨガ教室

対区民で、60歳以上の男性

閩(1)9月30日~12月9日(水・全 10回)午前10時30分~11時30分(2) 10月1日~12月10日(木・全10回) 午前9時15分~10時15分

励 高輪いきいきプラザ

人 6人(抽選)

■電話または直接、9月7日(月) までに、高輪いきいきプラザへ。 ※女性参加可コースも同時募集し ます。詳しくは、高輪いきいきプ ラザへ。 **☎**3449 − 1643

介護家族のつどい「特別養護 老人ホーム・デイサービスを 見学してみませんか」

図 高齢者の家族を介護している人 **B** 9月17日(木)午後2時~3時30分

面白金の森

人 10人(申込順)

用電話または直接、高輪地区高 齢者相談センターへ。

☎3449 − 9669

眼の若返り講座「白内障・緑 内症・加齢黄斑変性症等につ いて」

図 65歳以上の区民で、自分で会 場まで来られる人

B 9月10日(木)午後2時~4時

励 さんぽーと港南

人 25人(申込順)

即電話で、芝浦港南地区高齢者 相談センターへ。 ☎3450-5905

シニアのための合同就職面接

図 おおむね55歳以上の就職希望者 **閩**9月16日(水)午後1時30分~3時 (午後1時受け付け開始)

劢 港勤労福祉会館

持ち物 履歴書

申 当日直接会場へ。

間 みなと*しごと55☎5232-0255 保健福祉課福祉活動支援係

23578 - 2379

10月開始のみんなと元気塾

図 高齢者相談センターで参加対 象と認定された、65歳以上の区民 で介護保険の要支援・要介護の認 定を受けていない人

闘・▶ 事業、会場により異なり ます。詳しくは、各高齢者相談セ ンターにお問い合わせください。 励(1)はじめてのマシントレーニ ング講座:青山・高輪いきいきプ ラザ(2)バランストレーニング講 座:神明・白金台・高輪いきいき プラザ(3)らくらく全身トレーニ ング講座:神明・白金台いきいき プラザ、健康増進センター(4)水 中トレーニング講座:港南いきい きプラザ、港区スポーツセンター

電話で、各高齢者相談センタ

☎欄外参照

消費者ホットライン188

7月1日に3桁になりました

「断っても断っても強引な勧誘が来て困る」「無料と聞いたのに、高額 な請求をされた」等ありましたら、消費者センターの相談直通電話(☎ 3456-6827)までご相談ください。

消費者ホットライン「1882泣寝入り」

消費者センターの相談直通電話 が分からない場合は、消費者ホッ トラインまでお電話ください。ガ イダンスにより説明があり、郵便 番号を入力すると消費者センター につながります。また、郵便番号 が分からなくてもつながります が、港区の消費者センターにつな がらない場合がありますので、ご

注意ください。

困ったときは一人で悩まずに、 消費者ホットライン188にご相談 ください。 **2**188

問い合わせ

消費者センター相談直通電話 (月~土曜午前9時30分~午後4 **☎**3456−6827

◆各いきいきプラザ◆ 三田☎3452-9421 神明☎3436-2500 虎ノ門☎3539-2941 西麻布☎3486-9166 白金台☎3440-4627 ◆各高齢者相談センター◆ 芝地区(芝)☎5232-0840 麻布地区(南麻布)☎3453-8032 赤坂地区(北青山)☎5410-3415 高輪地区(白金の森)☎3449-9669 芝浦港南地区(港南の郷)☎3450-5905

https://minato.kodomosoudan.net/

両親学級

図区民で、出産予定日が平成27 年10月~28年1月の妊婦とそのパ ートナー(1人での参加可)

聞 10月3・17日(土)午後1時~3時 45分(いずれかにお申し込みくだ さい)

面 恩賜財団母子愛育会研究所棟4 階(南麻布5-6-8)

人 45組(抽選)

持ち物 母子健康手帳、筆記用 具、冊子「あたらしい生命のため に」(お持ちの人のみ)

申 電話で、9月10日(木)までに、 みなとコール(午前9時(初日は午 前11時)~午後5時受け付け)へ。

☎5472−3710

12 健康推進課地域保健係

うさちゃんくらぶ

図区民で、平成27年7月生まれの 第1子と保護者

聞 10月7・21日(水・全2回)午前 10時~11時30分

励 みなと保健所

人 50組(抽選)

持ち物 バスタオル

申電話で、9月10日(木)までに、 みなとコール(午前9時(初日のみ 正午)~午後5時受け付け)へ。

☎5472 − 3710

12 健康推進課地域保健係

高輪地区うさちゃんくらぶ

図 高輪地区総合支所管内にお住 まいの区民で、平成27年7月生ま れの第1子と保護者

閩 10月2・16日(金・全2回)

励 高輪子ども中高生プラザ

人 15組(申込順)

持ち物 バスタオル・母子健康手

田電話で、9月10日(木)までに、 健康推進課地域保健係へ。

☎6400 − 0084

9月の乳幼児健診・育児相談

対 4カ月児育児相談(平成27年5月 生まれの人)、1歳6カ月児健康診 査(平成26年2月生まれの人)、3歳 児健康診査(平成24年8月生まれの 人)

用該当者には通知しています。 届かない人は、お問い合わせくだ さい※転入した人、健診がお済み でない人は、ご相談ください。

間 健康推進課地域保健係

☎6400 − 0084

はじめての離乳食教室

図区民で、平成27年4月生まれの 赤ちゃんのいる保護者

閩9月30日(水)午前11時~正午、 午後1時30分~2時30分

励 みなと保健所

人 各回30組(申込順)

持ち物 離乳食つくり方テキスト (3~4カ月児健康診査案内と一緒 に郵送しています)、筆記用具

 電話で、9月5日(土)~15日 (火)に、みなとコール(午前9時 (初日は午前11時)~午後5時受け 付け)へ。 **☎**5472 − 3710

12 健康推進課健康づくり係

親子ライブ「親子であそぼ う!2015」

対 0~5歳のお子さんとその保護者 閩9月19日(土)午前11時~正午 (午前10時30分開場)

所 三田図書館

人84人(申込順)

田電話または直接、9月18日(金) までに、三田図書館へ。

☎3452 − 4951

子育て座談会「子どもの叱り かた」

対 麻布地区の区民で、3歳未満の

子どもの保護者

I 9月29日(火)午後1時30分~3時 **励** 麻布区民センター

【 10組(申込順)※保育あり(4カ 月~3歳、10人程度)

申電話で、9月15日(火)までに、 麻布地区総合支所区民課保健福祉 係へ。 **☎**5114−8822

歯並び・かみ合わせ相談

对 3歳~小学生

閩9月16日(水)午後3時~4時40分 励 みなと保健所

人 6人(申込順)

電話で、健康推進課地域保健 係へ。 **☎**6400−0084

ワークライフバランスセミナ ー「PaPaの子育て応援講座」

育児に参加したいという父親の ために、親子で楽しく参加できる 工作・簡単レシピ等を紹介します。

図 どなたでも 間 10月24日(土)午前10時~午後0 時30分

所 男女平等参画センター

▼ 30人(申込順)※保育あり(1歳 ~3歳、6人、申込順。申し込み時 にお申し出ください)

申 電話で、10月20日(火)までに、 みなとコール(午前9時~(初日は 午後1時)午後5時受け付け)へ。

☎5472 − 3710

12 子ども家庭課家庭相談担当

パパの時間と空間と仲間を楽 しもう

☑ 区内在住・在勤・在学で、1歳 ~3歳児を子育て中の男性。3回と も参加できる人優先。

閩(1)10月4日(日)午前10時~正 午(2)10月18日(日)午前10時~正 午(3)11月8日(日)午前10時~午後

励 男女平等参画センター

11月1日入会児童募集



放課GO→クラブせいなん

「放課GO→せいなん」は、11月から放課GO→に 加え、学童クラブ事業を行います。保護者の就労等 の事情で放課後、保護を受けられない児童を対象 に、学童クラブ児童を募集します。

対象 青南小学校に在籍する児童またはその学区域 に在住する児童

ところ 青南小学校第二グラウンド内

定員 80人

申し込み 各総合支所管理課、子ども家庭課(区役

所2階)、各児童館等で配布する申込用紙に必要事項 を明記の上、青南小学校内放課GO→クラブせいな ん開設準備室へ。

※申込書受け付け時に面接を実施します。事前に面 接日時の予約をしてください。

面接・受付期間 9月1日(火)~25日(金)(祝日を除 く月曜~金曜午前10時~午後6時、土曜午前9時30分 ~午後5時受け付け)

問い合わせ

放課G○→クラブせいなん開設準備室

☎3404−8610

担当課 赤坂地区総合支所管理課施設運営担当

平成27年度港区NPO活動 助成事業助成団体の事業を 紹介します①

(特)Hands On Tokyo

(特)Hands On Tokyoは、地域のニ ーズに沿ったボランティア・プロジ ェクトの企画、運営を行い、日本人 に限らず、外国人と価値観を共有し 協力しながら共に地域貢献できる機 会を提供している団体です。

日本および諸外国でボランティア 活動に携わる人々に対する情報セン ターとして機能し、関係団体と協力 しながら、個人や企業のボランティ

ア活動への参加を促進し、ボランテ ィア運動の発展に寄与することをめ ざしています。

年に一度、多くの皆さんと楽しい ひとときを過ごすボランティアイベ ント「デイ・オブ・サービス」を開催 しており、平成27年は10月4日(日) に旧飯倉小学校で東麻布街づくり協 議会と協力して実施します。このイ ベントはどなたでも参加可能です。 平成27年度助成事業

乳児院で生活をする乳幼児が、団 体登録ボランティアとともに、楽し い思い出づくりの日帰りバスハイク に出掛けます。

乳幼児は乗り物に乗って乳児院に

預けられ、親と離ればなれで暮ら し、数年後には別の施設や里親のも とに引っ越します。そのため中に は、乗り物に対してトラウマを抱え る乳幼児もいます。このプロジェク トを実施することにより、乳幼児が 卒院後に乗り物への不安感等を抱か ないようにすることが期待されま す。

問い合わせ

(特)Hands On Tokyo

☎3583 − 2135

○助成事業について 地域振興課区民協働担当

☎3578 − 2557

子育て・関連 情報

囚(1)手軽なおもちゃ作りと参加者 同士の交流(2)子どもの発達・子育 ての基礎(3)家族がよろこぶ昼食作

▶ 14人(申込順)※保育あり(1歳~ 就学前、14人。講座中は保育利用が 前提。9月24日(木)までに、申し込 み時にお申し出ください)

費用 (3)1000円(食材費)

田 直接または電話・ファックスで、 氏名・住所・電話番号を、男女平等 参画センターへ。

☎3456−4149 FAX3456−1254 **2** 総務課人権・男女平等参画係

関連

○障害者のための「音楽セラ **L**°-1

閩 10月1日~平成28年3月17日(10 月15日、平成28年1月7日を除く第 1・3木曜・全10回)午後1時45分~ 3時30分

人 15人(抽選)

◎障害者のための「絵手紙」

閩 10月7日~平成28年3月16日(平 成28年1月6日を除く第1・3水曜・ 全11回)午後1時45分~3時30分

入 15人(抽選)

費用 500円程度(和紙代等)

◎印の共通事項

図 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(障害程度区 分)認定を受けた区民

励 障害保健福祉センター

田電話またはファックスで、9 月15日(火)までに、障害保健福 祉センターへ。申し込みの際、 身体状況の確認をさせていただ くことがあります。手話通訳・ 介護者が必要な人は、ご相談く ださい。一般の交通機関の利用 が困難な人は、巡回送迎バスを 利用できます。

☎5439−2511 FAX5439−2514

高次脳機能障害相談会

図 高次脳機能障害の人、家族、 支援者の人

閏9月17日(木)午後1時30分~4時 30分

励 障害保健福祉センター

人 4人(申込順)

目 電話で、障害者福祉課精神障 害者担当へ。 **☎**3578 − 2457

精神障害について理解を深め る福祉講座

対 精神障害に関心のある区民 **喝** 9月25日(金)午後6時~8時

励 地域生活支援センター 人 30人(申込順)

申 電話で、地域生活支援センタ **☎**5798 − 4660



対▶対象 內▶内容

₿▶とき 励▶ところ

人▶定員・募集人員 申▶申し込み 担▶担当課

問▶問い合わせ選▶選考方法

健 康

30(さんまる)健診

8

図30~39歳の区民で10月に生まれ た人(昭和51年10月~昭和60年10月 生まれの人)※勤務先等で受診でき る人は、ご遠慮ください。

間 10月14・28日(水)午前8時45分~ 10時30分受け付け

結果説明日 11月11·25日(水)午後 1時~2時受け付け

面 みなと保健所

▲各日70人(申込順)※保育あり (尿・血液・胸部 X 線検査時にお預 かりします)

■ 電話で、9月1日(火)~30日(水) 午前9時~午後5時に、健康推進課健 康づくり係へ。 **☎**6400 − 0083 ※6月~9月誕生月で該当月に受診で きなかった人は、9月11日(金)午前9 時以降に、電話でお問い合わせくだ さい。空きがあればご案内します。

家族会

図 区民で、こころの病気がある人

■9月9日(水)午後1時30分~3時30 分

面 みなと保健所

目 電話で、健康推進課地域保健係 26400 - 0084

緩和ケア家族交流会(予約制)

対 区民で、テーマに関心がある人 **閩** 10月5日(月)午前10時~11時30分 面 みなと保健所

🛂 ストレスのセルフコントロール

人 15人(申込順)

目 電話で、健康推進課地域保健係 **☎**6400 − 0084

健康セミナー「健康長寿の秘訣 は口腔ケア」

図 どなたでも

閩9月26日(土)午後2時~4時

丽 高輪図書館

从30人(申込順)

■電話または直接、9月25日(金)ま でに、高輪図書館へ(9月13日(日)~ 17日(木)は蔵書点検のため休館)。

☎5421 − 7617

講座・催し物

乃木大将の遺品と写真パネル展示

喝9月13日(日)午前10時~午後4時

励 区立乃木公園(赤坂8-11-32)※ 駐車場がありませんので公共の交通 機関をご利用ください。

1 当日直接会場へ。

間赤坂地区総合支所協働推進課土 木係 **☎**5413−7015 ※旧乃木邸は、現在、改修工事中で す。改修工事終了後、旧乃木邸の特 別公開を予定しています。

「芝の語り部」によるまち歩き ツアー

図 区内在住・在勤・在学者で、長 時間歩行できる人

閩9月19日(土)午前9時20分~11時 50分

コース名 芝地区おもしろ狛犬めぐ り1※JR新橋駅西口広場SL前集合

人 15人程度(申込順) **田**電話またはファックスで、住 所・氏名・電話番号を、芝地区総合 支所協働推進課地区政策担当へ。

☎3578−3121 FAX3578−3180

フランス語、始めてみませんか 「準初級フランス語講座(前期)」

閩9月13日~11月22日(毎月第2・4 日曜・全6回)午後1時~2時30分

励 白金いきいきプラザ

入 30人(抽選)

■電話または直接、9月7日(月)ま でに、白金いきいきプラザへ。

23441 - 3680

☎3441−1171

東海大学公開セミナー

対 区内在住・在勤・在学者 **閩**9月25日(金)午後5時~6時

励 東海大学高輪校舎(高輪2-3-23)

図 宇宙太陽光発電、電力伝送のた めの通信技術の現状と未来

人 300人(会場先着順)

1 当日直接会場へ。

間 東海大学高輪校舎教学課

高輪地区総合支所協働推進課地区政 策担当 **☎**5421−7123

芝浦運河めぐり

対 区内在住・在勤・在学者 **閩**9月27日(日)集合時間:(1)午前9 時45分(2)午前10時30分(3)午前10時 50分※小雨決行、荒天中止

励新芝運河他※集合場所について は、参加者宛てに案内状を送付しま す。

人 各30人(申込順)

目電話で、9月2日(水)~16日(水) 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

12 芝浦港南地区総合支所協働推進 課地区政策担当※「芝浦運河まつり | 開催に合わせ、当日受け付けの運河 クルーズも開催します(正午~午後5 時。午前10時30分、午後1時に「芝浦 運河まつり」会場で整理券が配布さ れます)。

国際文化紹介展示 「エクアドル ~生命を愛する~」

南米の赤道直下に位置するエクア ドル共和国は、国土が4つの気候に 大別されます。アマゾン川流域の深 いジャングル、万年雪を抱く山々を 含むアンデス山脈、自然あふれる海 岸地域、そして生きている博物館と いわれるガラパゴス諸島です。自然 環境の保護と観光産業の継続的発展 に力を入れてきたエクアドルの、幻 想的な4つの世界を展示します。

喝9月9日(水)~25日(金)※閉庁時 を除く

励 区役所1階ロビー

間 地域振興課国際化推進係

☎3578 − 2308

労働法セミナー・就職面接会

閩(1)労働法セミナー・参加企業紹 介:9月18日(金)午後1時~2時(2)就 職面接会:午後2時~4時

所 港勤労福祉会館

持ち物 履歴書、職務経歴書

■ 当日直接会場へ。

間 産業振興課経営相談担当

☎3578 − 2561

ハローワーク品川 **☎**6402−5192

多様な人材活用のためのLGBT 対応、はじめの一歩

図 企業や事業所の人事・マーケテ ィング担当者等テーマに関心のある

閩10月16日(金)午後3時~4時30分 (午後2時30分開場)

励 男女平等参画センター

人 208人(申込順)

田 直接または電話・ファックスで、 氏名・住所・電話番号を、男女平等 参画センターへ。

☎3456−4149 FAX3456−1254 12 総務課人権・男女平等参画係

第2回一日消費者教室「知って 得する!お料理教室〜食品表示 を学んで、からだ元気!!」

図 区内在住・在勤・在学者

聞 10月1日(木)午後2時~4時

励 男女平等参画センター

持ち物 エプロン・筆記用具

■ 20人(申込順)※保育あり(1歳6カ 月~就学前、6人。申し込み時にお 申し込みください)

申 電話で、9月17日(木)までに、消 費者センターへ。 **☎**3456−4159

Bioマルシェin小諸エコビレッ

対 どなたでも

閩(1)9月19日(土)(2)10月17日(土) (3)11月21日(土)いずれも午前10時 ~午後3時

励 小諸エコビレッジ(旧小諸高原学 園)(長野県小諸市甲字北竹原4717)

1 当日直接会場へ。

間 契約管財課管財係 ☎3578-2151 Bioマルシェin小諸エコビレッジ運 営事務局 **☎**0267−41−0961

みなとライブラリーコンサート 「ヴァイオリンとハープの午後」

💆 どなたでも※小学生以下は保護 者同伴

閩9月26日(土)午後2時~3時30分 (午後1時30分開場)

励 みなと図書館

人 70人(申込順)

閗 電話で、9月1日(火)~24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

12 図書・文化財課運営係

昔懐かし名曲コンサート

図 どなたでも

B 9月27日(日)午後2時~3時

所 高輪図書館

人 60人(申込順)

田 電話または直接、9月26日(土)ま でに、高輪図書館へ(9月13日(日)~ 17日(木)は蔵書点検のため休館)。

☎5421−7617

高輪図書館朗読会〜伝えよう美 しい日本語

対 どなたでも

聞 10月2日(金) 面 高輪図書館

人 30人(申込順)

休日診療	7
------	---

障害者歯科診療所

(港区口腔保健センター)

]は午前 9 時~午後 5 時 診療時間 診療時間 □は午後 5 時~午後10時 *

9月12日(土)

午前9時30分~

午後0時30分

9月26日(土)

午後1時30分~4時30分

モバイルサイトからもご覧いただけます▶ 黒駄筒製品



※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。

三田1-4-10

みなと保健所2階

9月	藏本内科クリニック(内)	芝公園1-7-15 池田ビル1階	5733-3355
	北里研究所病院(内・外)	白金5-9-1	3444-6171
	吹野歯科クリニック(歯)	芝大門2-8-15 フリーディオ芝公園アネックス1階	3434-8020
	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
	★南麻布医院(外・内)	南麻布1-12-1	3452-3211
	区休日歯科応急診療所 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)

	7
【完全予約制】平日午前	/
了位于 5.岭岭江上口上的	
9時~午後5時受け付け	
☎ 6400−0084	
	_
健康推進課地域保健係	

	診療	米ボ/円	(毎日24時間)	□ 19 (フックュ回線の固定電話、携帯電話) □ 3212 – 2323 (ダイヤル回線の固定電話等)
	案内	東京都區	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) な5285-8898(ダイヤル回線の固定電話等)

| 東京消防庁拗負相談センター | 「#7110」(プッシュ回線の国字電話 携帯電話)

薬の相談 ※日中、夜間とも区内在住者に限ります。

>10-21-000			
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
9月6日(日)	薬局桑山清心堂	芝2-12-1	3452-8721

☎090-3690-3102

₽ Ó 表記に こ τ 特) 法 社会福祉法人 団法人 (公社)… 公益社団法人 団法-人 (公財): 有限

·株式会社

みなどおしらせボード

■電話または直接、10月1日(木)ま でに、高輪図書館へ(9月13日(日)~ 17日(木)は蔵書点検のため休館)。

☎5421 − 7617

お知らせく

芝浦港南地区「区長と区政を語 る会」

「区長と区政を語る会」は、区民参 画による区政運営の推進に資するこ とを目的として、参加者の皆さんか ら区政に関する意見を、区長が直接 聴取する会合です。

今回は、「にぎわいある芝浦港南 地区~魅力ある水辺を生かして~」 をテーマとして、芝浦港南地区なら ではの運河や海辺を活用したまちづ くりへのアイデアを伺います。

対 区内在住・在勤・在学者

閏11月3日(火・祝)午後2時~3時30

励 芝浦区民協働スペース

☑10人程度(抽選)※手話通訳・保 育を希望する人は、申し込み時にお 申し出ください。

目 郵送またはファックスで、住所・ 氏名(ふりがな)・電話番号・質問(2~ 3問・1問150字程度)を明記の上、9月 25日(金・必着)までに、〒105-8516

芝浦港南地区総合支所管理課管理 係へ。☎6400-0011 FAX5445-4590

「港区商店街等英語対応力向上 支援事業支援業務委託」の委託 事業者をプロポーザル方式によ り公募します

募集要項配布期間 9月3日(木)~17

募集要項配布場所 地域振興課国際 化推進係(区役所3階)または港区ホ ームページ

■郵送または直接、9月17日(木・ 必着)午後5時までに、地域振興課国 際化推進係へ。 2565

港区消費者標語作品を募集します

10月24日(土)に開催される「港区 消費者教育啓発展」で展示する「標 語|を募集します。

港区消費者教育啓発展当日、来場 者の一般投票により優秀賞等を決定 します。受賞者には、賞状および賞 品を贈呈します。

図区内の小学4~6年生、中学生※ 詳しくは、「港区消費者教育啓発展」 のチラシをご覧いただくか、お問い 合わせください。

間 消費者センター **☎**3456−4159

配偶者の暴力が原因で避難して いる人の臨時福祉給付金等申請 に関わる申し出について

配偶者からの暴力が原因で港区に 避難している人で、基準日現在で住 民登録と現住所が一致していない人 は、ご相談ください。

基準日 (1) 臨時福祉給付金: 平成27 年1月1日(2)子育て世帯臨時特例給 付金:平成27年5月31日

圖 保健福祉課臨時福祉給付金担当 子ども家庭課子育て世帯臨時特例給 付金担当

子ども家庭課家庭相談担当

☎3578−2844 · 5

福祉バザー寄付物品の募集

みなと区民まつりで福祉バザーを 開催します。ご家庭や職場にある未 使用品を、ご寄付ください。なお、 福祉バザーの収益は、港社協の地域 福祉推進事業のために活用します。 物品 石けん、タオル、シーツ、か ばん、靴、せともの、食料品(缶詰、 瓶詰、乾物)、玩具、アクセサリー、 衣料品(中古不可)等※未使用品に 限ります。※食料品は、賞味期限 が平成27年12月以降のものに限りま す。※電気製品、酒類、本・雑誌、 CD・DVDはご遠慮ください。

閏9月1日(火)~30日(水)(土・日 曜、祝日を除く午前9時~午後5時) ※芝浦アイランド児童高齢者交流プ ラザは午前9時30分~午後5時

励 港区社会福祉協議会地域福祉係、 各総合支所・台場分室、各いきいき プラザ、芝浦アイランド児童高齢者 交流プラザ

間 港区社会福祉協議会地域福祉係

☎6230 − 0281

12 保健福祉課福祉活動支援係

放置自転車リサイクル

ு 9月13日(日)午前10時~10時30分 受け付け、後に購入順位の抽選

励 みなとリサイクル清掃事務所作 業連絡所(元麻布3-9-6)

販売台数 20台程度※区民優先枠を 設けています。

費用 価格等、詳しくはお問い合わ せください。

間(公社)港区シルバー人材センタ **☎**5232−9681

リサイクル自転車作業所(みなとリ サイクル清掃事務所作業連絡所2階) (火~金曜) **☎**3479−3116

東京都環境影響評価条例に基づ く環境影響評価書案に係る見解 書の縦覧について

事業名 「(仮称)東京港臨港道路南 北線建設計画」

閩9月9日(水)~28日(月)※閉庁時 を除く。

励環境課、各総合支所・台場分室、 みなと図書館で閲覧ができます。

都民の意見を聴く会

聞 10月9日(金)午後2時

励 台場区民センター

意見書の提出 郵送または直接、氏 名・住所・電話番号・公述要旨・事 業名「(仮称)東京港臨港道路南北線 建設計画)を明記の上、9月15日(火) ~29日(火・消印有効)に、〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京 都環境局総務部環境政策課へ。

☎5388 − 3406

間 環境課環境指導・環境アセスメ ント担当 **☎**3578−2490

変更•休止情報等

証明書自動交付機休止

自動交付機の入れ替えにより、証 明書自動交付機を終日休止します。 **閩**(1)高輪地区総合支所:9月20日 (日)(2)麻布地区総合支所:9月21日

(月)

間麻布地区総合支所区民課窓口サ ービス係 **☎**5114−8821

高輪地区総合支所区民課窓口サービ ス係 **☎**5421 − 7612

「赤坂氷川祭」開催に伴う「ちぃ ばす」赤坂ルートのバス停一時 休止のお知らせ

「赤坂氷川祭 | 開催に伴う交通規制 により、赤坂ルート39番「赤坂五丁 目交番前」、40番「赤坂駅前」、40-2 「溜池山王駅」バス停を一時休止し、 迂回します。

閱9月11日(金)午後8時~9時※当日 の交通規制の状況により、時間帯が 変更になる場合があります。

間(株)フジエクスプレス

☎3455 − 2213

土木課地域交通担当 ☎3578-2279

「東麻布三丁目町会まつり」開催 に伴う「ちぃばす」麻布東ルート のバス停一時休止のお知らせ

「東麻布三丁目町会まつり」開催に 伴う交通規制により、麻布東ルート 復路(港区役所方面)で108-2番「東 麻布三丁目」バス停を一時休止し、 迂回します。

閩9月12・13日(土・日)いずれも午 前9時~午後6時※当日の交通規制の 状況により、時間帯が変更になる場 合があります。

間(株)フジエクスプレス

☎3455 − 2213

十木課地域交通担当 ☎3578-2279

港区スポーツセンタープールの 休止のお知らせ

スポーツセンターでは、水の入れ 換え・清掃・各種補修工事等を行う ため、次の期間プールを休止しま す。皆さんのご理解とご協力をお願 いします。

休止期間 9月13日(日)~19日(土) **間** 港区スポーツセンター

☎3452−4151

生涯学習推進課スポーツ振興係

☎3578 − 2753

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いろい ろなご意見・ご提案等をいただき、 信頼される区政の実現をめざすとと もに、区政運営の参考とさせていた だいています。

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 が、調査等で14日以上要する場合に は、おおむね7日以内に遅延理由と 回答時期を申立者に連絡します。

「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ご意見・ご提案 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

(1) 自転車シェアリングについて

港区の自転車シェアリングはとて も便利なシステムだと思い、利用し ています。ただ、ポートの場所が六 本木から虎ノ門あたりに集中してい て、できれば、赤坂見附・赤坂方面 にも拡大していただきたいと思いま す。場所の確保等、いろいろと問題 があると思いますが、ご対応をお願 いいたします。

区の対応・考え方

平成26年度は、放置自転車対策、 環境負荷の低減、区民の利便性の向 上等を目的として、地域を環状2号 線周辺地区、港南地区、六本木地区 に限定して、自転車シェアリングの 実証実験を行いました。

一方、2020年の東京オリンピッ ク・パラリンピック競技大会の開催 を踏まえ、都心各区においても自転 車シェアリングの実証実験が次々と 始まっています。

今後の港区全域への展開につきま しては、平成26年度の実証実験の分 析を通して、より合理的な方法でエ リア拡大について運営事業者や関係 機関と調整を図りながら進めてまい ります。

(2)学校選択希望制について

都バスやちぃばすを使うことがあ るのですが、小学生が通学でたくさ ん乗っている時間帯があります。非 常にマナーの悪い子がいてとても困 ります。学校選択希望制にすること によって、バス通学の児童・生徒が 増えると思います。港区は質の高い 教育がどこの小学校でも受けられる のに、なぜ選択制にするのでしょう か。

区の対応・考え方

区では、住所地の通学区域の学校 に就学することを原則としています が、「開かれた学校づくり」や「特色

ある学校づくり」の推進のため、希 望する場合には、一定の条件のもと に、特段の事由を問わず、入学する 学校を選択できる「学校選択希望制」 を実施しています。

小学校は、通学の負担や地域と学 校の関わりを勘案し、地域コミュニ ティーと比較的関わりの深い隣接校 から選択できます。

中学校は、生徒の体力的な成長も あり、より魅力ある中学校づくりを めざす観点から、できるだけ選択で きる学校数を広げるため、区内全校 を選択の対象としています。

通学のマナーを守ることについて は、学校から児童・生徒への指導 や、保護者への周知について徹底し 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

冷しのおはなし

No.5

---- .1. <u>**</u>

港区ゆかりの食材を知る

港区立の小・中学校では、港区ゆかりの食材を使った給食も登場します。

高層建築物が立ち並ぶ港区ですが、かつては、さまざまな食材が取れたり、作られたりしていました。しかし、現在の児童・生徒が食材の生産過程を身近に感じる機会はほとんどありません。そこで、区立小学校の栄養士が、「子どもたちの食に対する興味・関心を高め、郷土の食文化を知り、尊重する心を育みたい」と、平成24年から2年がかりで港区ゆかりの食材について研究を行いました。

港区ゆかりの食材は、①ショウガ(芝地区)②リンゴ(芝地区)③ノリ(芝浦港南地区)④江戸甘味噌(芝浦港南地区)⑤芝エビ(芝・芝浦港南地区)⑥バター(麻布地区)です。いずれも、かつて区内で生産・製造等された食材です。

赤羽小学校では、月1回程度、港区ゆかりの食材を使った給食を出しています。その中でも江戸甘味噌をよく使っています。

「東京都地域特産品認証食品」にもなっている江戸甘味噌は、製造段階で通常の味噌の倍の米麹(こうじ)を使用するため、塩分は通常の約半分という特徴があります。料理に使うと、甘みが増し、コクのある深い味わいに仕上がります。給食では、「鶏肉の江戸甘味噌焼き」や「味噌バタートースト」、サバの味噌煮等に使用しています。

港区についてより知ってもらうため、子どもたちには、港区にゆかりのある 実際の食材を、給食の時間に見せてい ます。今後も、港区にゆかりのある食 材について子どもたちに話をしていき ます。

献 立 鶏肉の江戸甘味噌焼き、ショウガごはん、 野菜のうまに、おひたし、牛乳

材料(4人分) 200g 鶏もも肉 1かけら ショウガ にんにく 1かけら 小2 赤みそ 江戸甘味噌 小1 しょうゆ 小1 砂糖 小4 みりん 小1 酒 小1

鶏肉の 江戸甘味噌焼き の作り方



- ●鶏もも肉を4つに切り分け、柔らかくするため水でもんでおく。
- ②にんにく・ショウガはすりおろす。
- ❸鶏肉にAを60分間漬け込み、180度で10~13分オーブンで焼く

【次回は南山小学校です】

国勢調査を全国一斉に実施します

平成27年は、5年に1回の国勢調査 が実施されます。

国勢調査は、10月1日現在、国内 に住む全ての人を対象に行われる調 査です。

国や都道府県、市町村の社会福祉や雇用政策、環境整備や防災計画等の将来に向けての行政資料となり、最新の人口や世帯の実態を明らかにする重要な調査です。

インターネット回答について

今回の調査では、利便性の向上を目的として、インターネットを利用した回答方法が全国的に実施されます。9月10日(木)~20日(日)および9月26日(土)~10月20日(火)の回答期間に、自分のパソコンやスマートフォンからインターネットで回答ができます。インターネット回答のための詳細は国勢調査員が調査票と一緒に配布する資料をご確認ください。

調査票の提出方法について

インターネットによる回答の他、 記入した調査票の提出は、個人情報 保護への配慮として返信用封筒で郵 送していただく方法や、調査員が訪 問して回収する方法があります。

調査票の配布について

9月上旬から、総務大臣に任命された国勢調査員が、調査票の配布と記入のお願いに各世帯に伺います。 国勢調査は、統計法において秘密 の保護に関することが厳しく定められ、国勢調査員は、常に国勢調査員 証を身に付けています。

不審に思われたら、調査員証の提示を求めてご確認ください。

国勢調査員が世帯の人にお会いできない場合には、ポストへ調査書類 一式を投函させていただく場合もあります。

調査期日

10月1日(木)※インターネットの 回答期間は9月10日(木)~20日(日) および9月26日(土)~10月20日(火) 港区国勢調査専用ダイヤル

国勢調査についてのお問い合わせは、「総務省国勢調査コールセンター」または「港区国勢調査専用ダイヤル」をご利用ください。

より良い暮らしの実現のために、 国勢調査について、皆さん一人ひと りのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ

総務省国勢調査コールセンター(8 月24日(月)~10月31日(土)午前8 時~午後9時)

☎0570-07-2015(ナビダイヤル) **☎**4330-2015(IP電話) **☎**5日熱調本専用ダスセル(0-27)

港区国勢調査専用ダイヤル(9月7日(月)~10月20日(火)午前9時~ 午後9時) **☎**6459-0740

担当課 地域振興課統計調査係

健康寿命をのばそう Smart Life Project

我が国の平均寿命は著しく伸びま したが、高齢化や社会環境の急激な 変化に伴い、糖尿病、がん、心臓 病、脳卒中等に代表される生活習慣 病の増加が大きな問題となっていま す。また、介護を必要としない状態 で生活できる期間を表す健康寿命を 延ばすことが、健やかで自立した生 活を送る上で重要です。

国は、9月1日から30日までを健康 増進普及月間と定め、健康寿命を延 ばすためにスマート・ライフ・プロ ジェクトを推進し、次の4つの視点 で毎日の小さな変化から生活サイク ルを見直すことを提案しています。



(1)毎日あと10分の運動を

生活習慣病の予防には、男性9000 歩、女性8000歩が目安です。平均的 な歩数から、足りないのはあと1000 歩、時間にして10分程度です。ちょ っとした移動時間を利用して、一日 10分の運動を習慣にしましょう。少 し汗ばむくらいの運動強度が目安で す。

- ●区では、名所を楽しみながらウオーキングできる「すこやかマップ」を 作成し、各総合支所管理課で配付しています。
- ●健康増進センターでは、医師・管理栄養士・健康運動指導士のもとで健康・体力チェック等を行い、個人に合った健康トレーニングメニュー

を作成します。

問い合わせ ☎5413-2717 (2)1日あと70グラムの野菜を

野菜350グラムの摂取が推奨されていますが、平均的な摂取量は約280グラムで、70グラム足りません。トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分です。温野菜やスープ、煮物だと摂りやすくなります。また、朝食をしっかり摂ることは1日のエネルギーを補給し、午前中の効率的な活動に役立ちます。

(3)禁煙をしましょう

たばこは肺がん等多くのがんや、 心疾患、脳卒中、低出生体重児や 流・早産等妊娠異常の危険因子で す。また、肌の美しさや若々しさを 失わせます。たばこに含まれるニコ チンは依存性があり、自分の意志だ けでは止めにくいものですが、禁煙 外来や禁煙補助剤は禁煙の助けにな ります。未来の自分のため、大切な 人のために、禁煙にチャレンジしま しょう。

●港区禁煙支援薬局 このマークのある 薬局では、無料で禁 煙相談ができます (禁煙補助剤購入は 実費)。



(4)健診・検診を受 けましょう

生活習慣病は自覚のないまま進行 します。メタボリックシンドローム の予防のためにも、健診を受診して 自分の健康状態を毎年チェックしま しょう。

現在、日本人の2人に1人はがんに かかるといわれています。がん検診 は病気の早期発見・早期治療を可能 にする上で大切です。年に1回は健 診・検診を受けましょう。

●港区健康診査・がん検診

対象者には受診券を送付しています。費用は無料です。性別・年齢・ 健康保険の種類によって受診可能な 項目が異なります。また、受診券の 送付にお申し込みが必要な場合もあ ります。

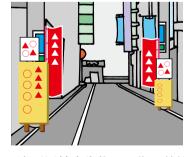
問い合わせ

健康推進課健康づくり係

☎6400−0083

「違反屋外広告物」の 撲滅のために、 みんなで取り組みます

違反屋外広告物の撲滅をめざして、9月17日(木)に、新橋駅周辺で、宅地建物取引業、不動産業、貸金業、屋外広告業等の団体、警視庁、国道・都道管理者と商店会、町会・自治会等の協力を得て、「東京都違反広告物共同除却事業」を実施します。



違反屋外広告物は、街の美観 を損ねるだけでなく、道路交通 の安全に支障をきたします。違 反広告物をなくし、安全できれ いな街にしましょう。

今回は、「芝地区クリーンキャンペーン~路上喫煙ゼロのまち!~」と一緒に実施します。

問い合わせ

土木施設管理課占用係

3578 - 2352

