

港区に住む人、働く人、学ぶ人を対象として策定した、健康づくりの行動指針です。

健康みなと21



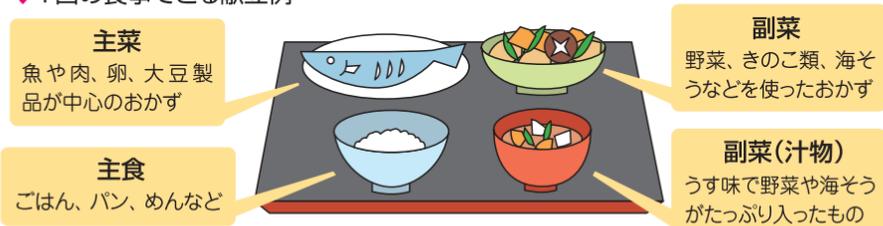
健康みなと21は、一人ひとりが生活習慣病を予防し、元気でいきいきとした生活が送れるよう、6つの分野別健康づくりと、4つの対象別健康づくりのあわせて10分野について、具体的目標を定め、その達成に取り組んでいます。

以下に、日々の生活に生かせる健康づくりのヒントをあげました。明るく健やかな日々を過ごすために、皆さんもぜひ実践してください。

食生活の改善—バランスのよい食生活をめざして

食生活を充実させることは、健康づくりの基本です。不規則な食生活や偏った栄養摂取は、生活習慣病の発症につながります。規則正しくバランスのよい食事を心掛けましょう。

♥1回の食事での献立例



身体活動の推進—適度な運動を習慣づける

楽しく歩いて健康づくりをするために「港区鳥瞰図(ちょうかんず)&すこやかマップウォーキング」を作りました。全部で8つのウォーキングコースを掲載しています。目標は1日1万歩ですが、まずは今までより1,000歩多く歩くことから始めましょう。1,000歩とは、約10分間の歩行で、距離にすると600～700メートルです。「ちょっと先のお店まで」が大事。気軽に楽しんでみてください。

♥すこやかマップウォーキング



※すこやかマップウォーキングは、保健サービスセンターのほか、各総合支所、各区立図書館で配布しています。

健診豆知識

●メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

内臓脂肪型肥満の人が、脂質異常、高血圧、高血糖といった動脈硬化の危険因子を2つ以上併せ持った状態をいいます。腹囲(おへそまわり)が、男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上の人、この内臓脂肪型肥満の危険性が高いと考えられます(脂質異常とは、血液中の善玉コレステロールが少なかったり、中性脂肪が増えている状態です)。



●特定健康診査

平成20年度から始まったメタボリックシンドロームに着目した健診で、生活習慣病の早期発見・早期治療に重点を置いた内容になっています。健診の結果、必要な人には特定保健指導を実施します。

特定健診は40歳から74歳の人に対して、加入している健康保険の保険者が行う健診です。港区では、区の国民健康保険加入者が対象になります。会社の保険に加入している人は、実施する場所や実施期間、実施方法がそれぞれ異なります。詳しくは、勤務先または加入している医療保険者(保険証発行機関)にお問い合わせください。

こころの健康づくり—ストレスを軽くする

こころの健康状態は自分ではなかなか気が付きにくいものです。そこで、ひとつの目安として、簡単なストレスチェック表を健康推進課のホームページ「みなと健康CAN(かん)」に掲載しています。「心」「カラダ」「気力」の面からストレスの状態を教えてください。このほかにも「みなと健康CAN」にはストレス対処法や医療機関・各種相談機関に関する情報も掲載していますのでご活用ください。

♥「みなと健康CAN」トップページ



タバコ対策の充実—受動喫煙を防ぐ

タバコを吸っている人(喫煙者)の周囲の人は、自らの意思とは無関係に環境タバコ煙(副流煙・呼出煙)を吸い込む、受動喫煙の被害を受けています。タバコの煙は、本人が吸っている煙(主流煙)より、タバコの先から出る煙(副流煙)のほうが、有害物質が多いことが分かっています。区では、「受動喫煙」を防ぐ対策の推進、禁煙を希望する人への支援、喫煙の健康被害に関する正しい知識の普及により、タバコの煙による健康被害のない環境づくりを推進しています。「港区禁煙支援薬局」がスタートしました。詳しくは4ページをご覧ください。



はちまるにいまる 歯の健康づくり—8020達成者を増やす

区では、80歳以上で歯を20本以上保っている人を表彰しています。平成20年度は44人の応募があり、全員が達成者で、最高齢者は89歳でした。

8020達成者の多くは、かかりつけの歯科医師を決め、治療以外にも定期健診・歯石除去・歯みがき指導などを受けていました。また、趣味や運動を継続している人もおり、仲間との会話や食事を楽しんでいるそうです。お口の健康は体の健康につながります。歯は豊かな生活を送るために欠かせないものです。



生活習慣病対策の充実

生活習慣を改善することで、脳血管疾患、心臓病、糖尿病といった「生活習慣病」を防ぐことができます。あなたは大丈夫? 今一度生活習慣を見直してみませんか。

生活習慣病になりやすい因子	メタボリックシンドロームを防ぐには
●肥満	●濃い味付けなど
●喫煙	●高血圧
●過度の飲酒	●脂質異常
●油っこい食品	●血糖値高め
	●食生活を改善しよう
	●運動を習慣づけよう
	●禁煙しよう
	●健康診査を受けよう

「健康体操」の開催

昨年12月から月2回、健康運動指導士による健康体操を行っています。体の状態に合わせて、いすに座ってできるストレッチや筋力トレーニングを中心に、生活の中で手軽に続けられる体操を少人数制で指導しています。所要時間は1グループ20～30分。予約は不要、年齢制限もありません。高齢者の皆さんも気軽にご参加ください。ただし、当日血圧測定をして、血圧の高い人は、運動はせずに健康運動指導士の話を聞くだけになります。毎月第2・第4水曜午後1時30分から4時に、保健サービスセンターで行っています(祝日を除く)。



♥健康づくりに関する情報は、健康推進課のホームページ「みなと健康CAN」

<http://www.city.minato.tokyo.jp/kenko21/> をご覧ください。

♥携帯電話からは、→「みなと健康CAN」モバイルサイト(健診の日程などが掲載されています)

<http://www.city.minato.tokyo.jp/mobile/kenko21/>



▲モバイルサイトはこちら

問合わせ	健康推進課健康づくり係(保健サービスセンター)	☎3455-4928
	○歯の健康づくりについて	
	健康推進課地域保健係(保健サービスセンター)	☎3455-4772

お知らせボード

課「宅建資格取得支援講座」へ。
☎(財)港区勤労者サービス公社管理
担当課 ☎3455-6381

催し物

家具のリサイクル展

家庭で不用になった良質な木製家具
を引き取って展示し、希望者に抽
せんのうえ無料(配送料は自己負担)
で差し上げます。

☎2月20日(金)~3月14日(土)午前9
時30分~午後4時30分(日曜休館)

抽せん 3月16日(月)午後1時30分
☎港資源化センター(品川駅港南口
(東口)から都バス品99品川埠頭循環
「品川埠頭」徒歩3分)

※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。

☎港区家具のリサイクル展事務局
☎3472-8186

清掃リサイクル課ごみ減量推進係
☎3450-8273

郡上市と赤坂・青山の子ども
たちの文化・伝統芸能発表会

港区と郡上市の子どもたちの第1
回交流事業です。子どもたちによる
赤坂茜囃子、咸臨太鼓、郡上おどり、
磨墨太鼓、ソーラン節、プラスバン
ドをお楽しみください。

☎2月14日(土)午後2時30分~4時
45分(午後2時開場)

☎赤坂区民センター
☎400人(会場先着順)

☎当日直接会場へ。
☎赤坂地区総合支所地区政策課地
区政策担当 ☎5413-7013

第19回国際交流学会

日本で学ぶ留学生や日本在住の外国
人、麻布地区内の小・中学生が出
演し、劇、和太鼓、楽器演奏などさ
まざまな学芸が繰り広げられます。

☎2月28日(土)正午~午後5時

☎麻布区民センター
☎150人(会場先着順)

☎当日直接会場へ。
☎麻布地区総合支所地区活動推進
課活動推進係 ☎5114-8802

みなと区民の森環境学習

みなと区民の森で、炭焼きについ
て学びます。炭窯の火入れ、炭材つ
くり(まき割り)などの作業を行いま
す

☎中学生以上の区民
☎3月14日(土)※午前8時20分港区
役所集合、往復バスで移動

☎みなと区民の森(あきる野市)
☎40人(抽せん)

☎電話で、2月12日(木)午前9時
から25日(水)までに、みなとコールへ。
☎5472-3710

☎環境課地球環境係

法律講演会「災害時にマンション
はどうなる! ~マンションの
防災・減災・復興~」

高輪地区総合支所、明治学院大学
の連携による法律講演会を開催しま
す。弁護士でもある同大学法科大学
院の教授による講演と学生を交えた
公開ディスカッションを行います。

☎区内在住・在勤・在学者
☎2月28日(土)午後2時~4時(午後1

時30分開場)
☎明治学院大学(白金台1-2-37)2
号館2302教室

☎200人(会場先着順)
☎当日直接会場へ。

☎高輪地区総合支所地区政策課地
区政策担当 ☎5421-7123

小規模マンション維持管理講座
「テーマ別交流会」

特定非営利活動法人マンション管
理支援協議会の協力で、「ルール違
反者への上手な対処法!」「建物の基
礎知識」のテーマに分かれて交流会
を行います。

☎分譲マンションにお住まいの人
または興味のある人

☎2月28日(土)午後2時~4時
☎男女平等参画センター

☎50人(申込順)
☎希望のテーマを1つ選んで、電話
で(財)港区住宅公社へ。☎5439-0783

講演会「成年後見制度や遺言・相
続を考える」

認知症などにより判断能力が十分
ではなくなったときに備えて、成年
後見制度の基礎的な知識や遺言・相
続のポイントが学べる講演会です。

☎成年後見制度および遺言や相続
の方法に興味がある人

☎3月11日(水)午後2時~4時(午後1
時30分から受け付け)

☎高輪区民センター
☎40人(申込順)

☎電話またはファックスで、3月10
日(火)までに、みなとコールへ。フ
ァックスの場合は「成年後見制度の
講演会参加希望」・住所・氏名・電
話番号を明記してください。
☎5472-3710 FAX5777-8752

☎高輪地区総合支所くらし応援課
保健福祉係

お知らせ

麻布図書館休館のお知らせ

麻布図書館は老朽化のため、下記
の期間休館します。なお、休館中は
代替施設「(仮称)麻布図書サービス
センター」(三田1-10-4 麻布十番
日新ビル1階)で、予約資料の貸出・
返却を行います。

休館期間 3月1日(日)~麻布図書館
改築竣工時

代替施設開設日 5月1日(金)予定
☎図書・文化財課庶務係
☎3437-6621

第4回「ふれ愛まつりだ、芝地区
!」出店グループ募集

5月30日(土)に、区立芝公園で芝
地区の地域のふれあいおよび環境と
平和をテーマに開催します。

☎次の条件をすべて満たしている
団体・グループ(1)構成員の70%以
上が芝地区在住・在勤・在学者で5
人以上の団体・グループであること
(2)まつりのテーマに沿った出店が
できること(フリーマーケットを目
的とした出店はできません)(3)営利
目的でないこと(営業のPRもでき
ません)

☎30団体・グループ(抽せん)
費用 出店テントは無料。材料や装
飾費などそのほかの費用は各自負担。

その他 参加団体・グループは実行
委員として実行委員会へ参加してい
たいただきます。

☎電話で申込書を請求の上、郵送
またはファックスで、3月13日(金・
必着)までに、〒105-8511 芝地区
総合支所地区政策課へ。
☎3578-3192 FAX3578-3180

エコライフ・フェアMINATO
O2009新規出展団体募集

自ら取り組む環境活動の公表や展
示、環境負荷を減らすための生活の
工夫の紹介などをしていただきます。
ライフスタイルの転換や環境に
関するメッセージを広く区民に伝え
る場として積極的な出展をお待ちし
ています。

☎環境に配慮した活動を率先して
実践している団体・企業・行政など

☎5月23日(土)(予定)
☎有栖川宮記念公園(予定)

☎参加申込書に必要事項を記入の
上、活動内容が分かる資料と一緒に、
直接、環境課地球環境係(区役所5階)
へ。※募集要項・参加申込書は区の
ホームページからダウンロードでき
ます。 ☎内線2496

福祉車両(車いす同乗用)の購入
費用を助成します

身体障害者本人または同居親族
が、福祉車両(車いす同乗用)を購
入する場合、それに要する費用の一
部を助成します。

☎次のすべてにあてはまる人
(1)区内に住所を有する人
(2)同乗する人が、身体障害者手帳
所持者で常時車いすを使用している
人
(3)前年の所得が所得制限基準内の
人

助成上限額 1件30万円
☎各総合支所くらし応援課保健福
祉係 ☎3ページ欄外参照

☎障害者福祉課障害者支援係
☎内線2674

倉都営住宅地元割当(シルバーピ
ア)あき家入居者募集

募集住宅・戸数 港南四丁目第3ア
パート 単身者向け2戸、2人世帯向
け1戸

主な申し込み資格
(1)港区に3年以上居住している
(2)65歳以上の単身者である
(3)65歳以上の同居親族がいる(配偶
者の場合は原則60歳以上)
(4)所得が基準以下である
(5)現に住宅を必要としているなど

※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」配布期間 2月18
日(水)~27日(金)

「申込みのしおり」配布場所 (財)港区
住宅公社、各総合支所、台場分室お
よび各福祉会館

※(財)港区住宅公社のホームページ
http://www.minato-smile.or.jp/
からダウンロードもできます。

☎郵送で、3月2日(月)までに高輪
郵便局に到着したものに限り受け付
けます。

「申込みのしおり」を郵送します
希望の人は、1冊につき200円分の切
手を同封の上、住所・氏名・連絡先
を明記し、2月20日(金・必着)まで

に、〒108-0014港区芝5-18-2(財)
港区住宅公社へ。

☎(財)港区住宅公社 ☎5439-0786
テレホンサービス ☎5439-0784

国民年金保険料の口座振替によ
る前納割引制度をご利用くださ
い

国民年金保険料を1年前納、半年
前納でまとめて納めると割引になる
制度があります。また、口座振替で
前納すると、納付書で支払うより割
引額が増えます。

4月末日から口座振替を希望され
る人は、2月中旬に金融機関・港社会
保険事務所で手続きをしてください。

☎港社会保険事務所 ☎5401-3211
国保年金課国民年金係
☎内線2662~6

バイクなどの廃車手続きはお済
みですか?

軽自動車税は4月1日現在の所有者
に課税されます。廃棄・譲渡・盗難
などにより、原動機付自転車・軽二輪
・二輪の小型自動車・軽四輪車などを
所有しなくなった場合は、3月31日
(火)までに廃車手続きが必要です。
手続きが遅れますと、平成21年度も
課税されますのでご注意ください。

☎税務課税務係 ☎内線2590~2

「社会を明るくする運動」港区作
文コンテスト入賞者発表

応募数 小学生の部:9校224人、中
学生の部:4校20人
入賞者

	小学生の部	中学生の部
最優秀賞	小澤 皓太 高輪台小学校6年	伊東 里歩 青山中学校3年
優秀賞	古川 晃平 芝浦小学校5年	宮崎 柊子 青山中学校3年

※氏名の敬称は省略します。
※小澤皓太さんは東京都の審査にお
いても、東京保護観察所長賞を受賞
しました。

☎保健福祉課管理係 ☎内線2381

都市計画案の縦覧

次のとおり都市計画案を縦覧しま
す。ご意見のある人は、縦覧期間内
に意見書を提出してください。

件名 東京都市計画道路の変更(幹
線街路放射第22号線)

縦覧期間 2月18日(水)~3月4日
(水)

縦覧場所 港区都市計画課(区役所6
階)および東京都市計画課(都庁第
二本庁舎2階)

意見書の提出 郵送または直接、〒
163-8001新宿区西新宿2-8-1 東
京都市整備局都市づくり政策部都
市計画課へ。

☎都市計画課都市計画係
☎内線2237

情報アンテナ

■港区文化芸術振興基金助成事業 第3回「外
国童話の朗読会」
日本語による外国童話の朗読のほか、外国
のゲーム・ぬり絵のプレゼントがあります。
対象 就園児以上 とき 2月22日(日)午後1
時30分開演(午後1時開場) ところ 赤坂区
民センター 朗読予定国 ブラジル、トルコ、
インドネシア、ベネズエラ、スペイン 定員
70人(予約優先。定員に余裕があれば、当日
直接会場にお越しいただいても参加できま
す。) 費用 無料
申し込み・問い合わせ 日本語サロン代表
(若生) ☎090-4209-4714 Eメール:
wakou_h@hotmail.com

記事中のマークについて ○:リサイクル ☺:子ども・親子・子育て ☠:住宅に関するものを表しています。

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
 ※費用の表記がないものは、すべて無料です。

※区役所・総合支所への郵便は、郵便番号とあて先(例:〒105-8511 港区役所〇〇課)で届きます。 ※ファックスでの問い合わせはFAX3578-2034へ。

健康

離乳食づくり方講習会(予約制)

離乳食のはじめ方について(お話し・調理実演・保護者の試食)、赤ちゃんの歯の話
 区民で5カ月くらいの赤ちゃんの保護者
 3月25日(水)午後1時30分～2時40分
 保健サービスセンター
 45組(申込順)
 持ち物 筆記用具、バスタオル、そのほか赤ちゃんに必要なもの
 電話で、2月12日(木)から、みなとコールへ。 ☎5472-3710
 健康推進課健康づくり係(保健サービスセンター)

「うさちゃんくらぶ」参加者募集

自己紹介や情報交換、ミニ講座を通じた、保護者と赤ちゃんの集まりです。
 区民で平成20年12月生まれの第1子と保護者
 3月4・18日(水・全2回)午前10時～11時30分
 保健サービスセンター
 60組(申込順)
 持ち物 バスタオル・そのほか赤ちゃんに必要なもの
 電話で、2月12日(木)から、みなとコールへ。 ☎5472-3710
 健康推進課地域保健係(保健サービスセンター)

★新米ママ健康相談(予約制)

助産師(助産師会委託)が家庭訪問で産後の体調・母乳についての相談に応じています。
 区民で、出産後1年未満の人
 相談回数 1回

◎パースデイ歯科健診

歯科健診・歯科保健相談・歯ブラシの使い方など
 3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歳のおさんは「3歳児健診(個別に通知します)」をご利用ください。
 3月4日(水)・13日(金)・4月3日(金)・15日(水)いずれも午後1時30分～2時30分
 保健サービスセンター
 持ち物 母子健康手帳・歯ブラシ

当日直接会場へ。
 ※日程が合わない人はご相談ください。
 ※妊産婦の人で歯科健診を希望する人は、お問い合わせください。

◎すくすく育児相談

身長・体重測定と発達・発育・栄養・歯の衛生・心理・言葉・育児などの相談
 区民で、乳幼児と保護者
 2月26日(木)午後1時～2時受け付け
 保健サービスセンター
 持ち物 母子健康手帳、そのほか赤ちゃんに必要なもの
 当日直接会場へ。

◎新生児・産婦訪問指導

助産師(助産師会委託)または保健師(各総合支所)が家庭に訪問し、(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などを行います。
 原則、生後60日以内のお子さんのいる家庭
 ※第2子以降の人も利用できます。
 母と子の保健バッグ内の「出生通知書」を同封の返信用封筒で郵送してください。

★印の申し込み・◎印の問い合わせ
 電話で、2月12日(木)から、健康推進課地域保健係(保健サービスセンター)へ。 ☎3455-4772

精神保健福祉相談(予約制)

こころの病気(思春期のころ、アルコール依存症を含む)や認知症の早期発見・早期治療・対応の仕方などについて、精神科医師が相談に応じています。

区内在住・在勤者
 原則、毎月第1金曜・第2水曜・第3月曜・第4月曜の午後
 ※時間はお問い合わせください。

保健サービスセンター
 電話で、健康推進課地域保健係(保健サービスセンター)
 ☎3455-4772

または各総合支所からしるべ課保健福祉係へ。 ☎欄外参照

◆骨粗しょう症検診

骨密度測定を行い、診断をします。必要に応じて保健・栄養指導、健康体操を行います。

区民で、20歳以上の女性で次のいずれかに該当する人
 ・5歳ごとの節目年齢の人
 ・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。
 3月11・25日(水)午後1時～1時30分受け付け
 保健サービスセンター
 各回10人(申込順)

◆胃・大腸がん検診(3月分)

35歳以上の区民
 3月2日(月)～31日(火)午前8時30分～9時30分受け付け
 ところとからだの元氣プラザ(千代田区飯田橋3-6-5)
 30人

◆印の申し込み
 電話で、2月12日(木)午前9時から、健康推進課健康づくり係(保健サービスセンター)へ。 ☎3455-4928

講座

健康入浴推進事業参加者募集

健康をテーマにしたお話などのイベントを実施します。
 おおむね60歳以上の区民
 所

とき	浴場名・電話番号
2月17日(火) 午後2時20分～3時20分	アクアガーデン三越湯 (白金5-12-16) 3441-9576
2月18日(水) 午後2時15分～3時15分	玉菊湯 (白金3-2-3) 3441-1772
2月19日(木) 午後2時10分～3時10分	麻布黒美水温泉竹の湯 (南麻布1-15-12) 3453-1446
2月21日(土) 午後2時20分～3時20分	高輪浴場 (高輪2-6-2) 3441-7410
2月24日(火) 午後2時～3時	万才湯 (芝5-23-16) 3451-3648
2月25日(水) 午後1時45分～2時45分	ふれあいの湯 (芝2-2-18) 5442-2639

各15人程度(申込順)
 実施日の前日までに、直接電話で希望する浴場へ。
 保健福祉課管理係 ☎内線2381

地域包括支援センター港南の郷 介護者教室講座「介護当事者の話」と懇談会

高齢者を介護している介護者
 2月26日(木)午後1時30分～3時30分

シティハイツ港南
 15人程度(申込順)
 電話で、地域包括支援センター港南の郷へ。 ☎3450-5905

平成20年度第3回南麻布地域包括支援センター区民講座「座ってできる運動教室」

理学療法士の先生を招き、いすに座ってできる簡単な体操を紹介します。
 65歳以上の区民で、自分で会場まで来られる人
 2月27日(金)午後1時～3時30分
 飯倉福祉会館
 20人(申込順)
 電話で、南麻布地域包括支援センターへ。 ☎3453-8032

中小企業人材育成塾 平成21年度新入社員研修受講者募集

新入社員に、社会人としての意識づけを行い、マナーの基本や職場における仕事の進め方などを学んでいただきます。
 区内中小企業に平成21年度入社予定の新入社員
 (1)4月2～4日(木～土)(2)4月6～8日(月～水)いずれも午前9時～午後5時
 ※(1)と(2)は、内容は同じです。いずれかをお選びください。
 商工会館
 各50人(申込順)
 費用 1,000円
 3月19日(木)までに産業振興課ホームページ
<http://www.minato-ala.net/>からお申し込みください。
 産業振興課産業振興係 ☎内線2553

「宅建」資格取得支援講座

区内在住・在勤の中小企業勤労者
 4月12日～9月27日(毎回日曜・全23回)午後2時10分～4時10分
 港勤労福祉会館
 30人(応募者多数の場合は抽せん)
 費用 23,000円(別途テキスト代21,000円)
 往復はがきに、住所・氏名・電話番号・勤務先名(自営業は店名)・勤務先所在地および勤務先電話番号を書いて、2月28日(土・必着)までに、〒108-0014港区芝5-18-2(財)港区勤労者サービス公社管理担当

記事中のマークについて
 リサイクル
 子ども・親子・子育て
 住宅

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。

2月11日(水)	2月15日(日)	港区休日歯科応急診療所
白金タワークリニック(内・小)	白金1-17-1 白金タワー1階	5789-3882
赤坂見附前田病院(内・外)	元赤坂1-1-5	3408-1130
小林歯科医院(歯)	西麻布3-2-11 第2谷沢ビル2階	3404-8489
★ウスイ内科クリニック(内)	元麻布3-1-38 第5谷沢ビル2E	3401-0271
八木医院(内)	東麻布1-18-9-101	3583-0581
西原病院(内・外)	白金1-3-2	3440-2531
狸穴診療所歯科(歯)	東麻布2-3-7 東麻布狸穴ビル3階	3586-3300
中川歯科クリニック(歯)	芝浦4-12-44 芝浦TMビル3階	3455-8218
★有馬クリニック(内)	南麻布1-3-6 マンション麻布館202	3451-5408
	三田1-4-10 保健サービスセンター3階(休日のみ)	3455-4927

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)	東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(毎日24時間)
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
		「#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など) ☎5272-0303 ホームページ http://www.himawari.metro.tokyo.jp/
		「#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など)

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			
2月11日(水・祝)	あさひ薬局高輪店	高輪3-9-11	3440-1100
2月15日(日)	チカラ薬局	高輪3-26-33	3441-4390
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			

「港区地域交通サービス実施計画」について

ご意見を募集します

素案

区では、平成18年度から段階的に地域交通サービスの検討を進めてきました。このたび、地域交通サービスの対象を新たなコミュニティバス路線の導入に絞り検討を行いました。新規路線をはじめ、運行方法や事業検証・評価などの具体的な考え方をまとめましたので、区内在住・在勤・在学の皆さんからご意見を募集します。

詳しくは、本紙折り込みの「港区地域交通サービス実施計画(素案)」についてご意見を募集しますをご覧ください。

素案の概要

- ◆港区の地域交通への取り組み
- ◆コミュニティバスの導入方針
- ◆5つの新規路線(案)
- ◆コミュニティバスの運営・運行に関する具体事項
- ◆コミュニティバスの事業検証・評価・改善についての考え方や検討体制
- ◆事業実施のスケジュール

詳しい内容は、都市計画課(区

役所6階)、各総合支所のほか、区のホームページに設置した「施策・計画に対するご意見」でご覧になれます。

ご意見をお寄せください

ご意見は、3月2日(月・必着)までに、直接、郵送またはファックスで都市計画課交通計画担当へお寄せください。区のホームページからも受け付けます。

「港区地域交通サービス実施計画(素案)」の住民説明会を開催します

コミュニティバスの新規路線等に関する「港区地域交通サービス実施計画(素案)」について、住民説明会を開催します。

とき・ところ

地区	高輪	麻布	赤坂	芝	芝浦港南	全地区
とき	2月16日(月) 午後6時30分～8時	2月17日(火) 午後6時30分～8時	2月18日(水) 午後6時30分～8時	2月19日(木) 午後6時30分～8時	2月20日(金) 午後6時30分～8時	2月21日(土) 午前10時～11時30分
ところ	高輪区民センター	麻布地区総合支所	赤坂区民センター	港区役所9階大会議室	芝浦港南区民センター	港区役所914・915会議室

※説明内容はどの会場でも同じです。最寄りの会場へお越しください。

送付先・問い合わせ

〒105-8511 港区役所都市計画課交通計画担当

☎内線22212

FAX 3578・2239

第2次港区産業振興プラン(素案)について

ご意見を募集します

区では、経済社会環境の変化を踏まえ、区の産業のあるべき姿とその実現に向けた施策を実施するため、産業振興プランの改定に取り組んでいます。このたび「第2次港区産業振興プラン(素案)」をまとめましたので、区内在住・在勤の皆さんからご意見を募集します。

プランの詳しい内容は、産業振興課(区役所3階)、各総合支所のほか、区のホームページに設置した「施策・計画に対する

ご意見をお寄せください

ご意見は3月4日(水・必着)までに、直接、郵送またはファックスで産業振興課産業振興係へお寄せください。区のホームページからも受け付けます。

送付先・問い合わせ

〒105-8511 港区役所産業振興課産業振興係

☎内線2553

FAX 3578・2559

プランの主な体系

全体的な目標の実現に向けた4つの方向性と13の施策



平成21年度

学齡児グループ活動の利用者を募集します

問い合わせ

障害保健福祉センター(こども療育係)

☎5439・8055

障害保健福祉センターでは、心身に障害のある、またはその傾向にある区内在住の学齡児を対象に、日常活動の自立に向けた学齡児事業を実施しています。充実した日常生活が過ごせるよう、グループごとのプログラムに基づき、運動・創作活動・レクリエーションなどさまざまな活動を行います。

※この事業は、平成21年度以降指定管理者の社会福祉法人友愛十字会が行います。

対象
心身に障害のある、またはその傾向にある区内在住の学齡児

ところ
障害保健福祉センター2階(こども療育 パオ)

定員
15人程度(年齢を考慮して、グループ編成をします)

期間
4月～平成22年3月(1年間)

回数
2月2回程度

申し込み
3月6日(金)までに、障害保健福祉センター(こども療育係)へ申請書を持参してください(土・日曜、祝日を除く)。

申請書は、こども療育係にあります。

平成21年2月スタート

「港区禁煙支援薬局」について紹介します

禁煙したい人をサポートしています

「港区禁煙支援薬局」では、薬局の窓口で、薬剤師が禁煙に関する簡易アドバイスをしています

「禁煙したいけど、どうしたらいいかわからない」「禁煙に関する情報が欲しい」「禁煙開始後に挫折しそうになった」「禁煙補助剤の使い方に迷った」ときなどに、ご相談ください。あなたの喫煙状況に応じた禁煙の方法を紹介いたします。相談は無料です。



「港区禁煙支援薬局」は、現在区内に65薬局あり、上記のステッカーを店頭に掲示しています。港区禁煙支援薬局に関する情報は、今後、区のホームページでお知らせしていきます。

区では、より多くの人が、「タバコを吸わないライフスタイル」を選び、「タバコの煙から解放」されるための環境づくりを進めていきます。

問い合わせ

健康推進課健康づくり係(保健サービスセンター)

☎3455・4928



ご存じですか? エアゾール缶の正しい使い方・捨て方

エアゾール缶やカセットボンベは、使い方や捨て方を誤ると、思いもよらぬ事故が発生する危険性があります。

【事故事例】

○エアゾール式殺虫剤から噴射したガスが、ガスコンロの火に引火し、火災となった。

○スプレー缶を捨てるため穴を開けたところ、ガスが石油ストーブの火に引火し、火災となった。

正しい捨て方

○缶の中身は完全に使い切る。

○缶に穴を開けないで、不燃ごみとして捨てる。

住宅用火災警報器はつけましたか?

住宅用火災警報器は、火災による熱や煙を感知し、警報音などで周囲に知らせます。平成22年4月1日から、すべての住宅に対して設置が義務となります。火災から命を守るため、1日も早く設置をお願いします。

問い合わせ

区内各消防署 ☎欄外参照

防災課生活安全係

☎内線2270