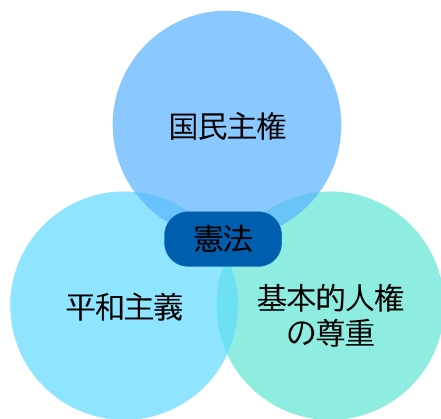


# 5月1日から7日は 「憲法週間」です

昭和22年5月3日に日本国憲法が施行されました。これを記念して5月3日を憲法記念日、5月1日から7日を憲法週間としています。憲法週間を機会に、皆さんも今一度、憲法について考えてみませんか。



## 動画閲覧方法

- 配信媒体 港区ホームページ
- 配信日 5月1日(日)からアクセスできます。
- URL <https://www.city.minato.tokyo.jp/kouhou/movie/2105-jinken.html>

### 港区ホームページ

5月1日(日)以降に二次元コードをスマートフォンで読み取ると、動画配信のページに接続できます。



問合せ

港区 総務部人権・男女平等参画担当  
TEL:03-3578-2027  
FAX:03-3578-2976

憲法週間記念

無料

オンライン



# 講演のつどい

申込不要

手話通訳

字幕あり

配信開始日

令和4年 **5月1日** 日

講演テーマ

悪意なき情報発信で  
加害者とならないために



講師

白鷗大学  
特任教授

**下村 健一** さん

主催 港区・港区教育委員会

後援 ハローワーク品川

協賛 公益財団法人 東京都人権啓発センター

## 差別解消のための 3つの法律

### 障害者差別解消法

平成28年4月1日施行

すべての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現をめざす法律です。

### ハイトスピーチ解消法

平成28年6月3日施行

日本に住む日本以外の出身者や子孫に対する差別意識を助長・誘発し、地域社会から排斥することを扇動するような言動の解消をめざす法律です。

### 部落差別解消推進法

平成28年12月16日施行

現在もなお部落差別が存在し、情報の進展に伴ってその状況に変化が生じていることを踏まえた上で「部落差別は許されないもの」という認識のもと、部落差別のない社会の実現をめざす法律です。

### 講演テーマ

## 悪意なき情報発信で 加害者とならないために

コロナ禍やウクライナの戦争で飛び交ったさまざまな不確実情報。その拡散を担っているのは、私たち自身です。憲法がめざす恒久の平和は、私たち自身が扱う『情報』によって、今大きく揺さぶられています。

差別や分断をあおる加害者の列に悪意なく加わってしまうことを、どうすれば避けられるのか。「情報を受け取る時の4つの疑問」と「情報を発するときの4つの自問」を、この講演で身に付けましょう。



### 講師プロフィール



#### 講師

白鷗大学  
特任教授

**下村 健一** さん

昭和35年、東京都生まれ。昭和60年、東京大学法学部卒業。同年、TBS報道アナウンサー。平成12年、フリーキャスターに。

首相官邸内閣広報室審議官(民間任用)、東京大学客員助教授、慶應義塾大学特別招聘教授、関西大学特任教授等を経て、現在、白鷗大学特任教授、令和メディア研究所主宰、インターネットメディア協会(JIMA)リテラシー部会を担当。

友だちづくり、健康づくり  
地域みんなでスタートしよう！



# 港区高齢者地域活動 情報サイト

麻雀ができる施設が  
近くにないかなあ

最近疲れやすいな……  
体操教室に参加したいわ

サロンに参加して  
友だちを作りたいわ



それ、インターネットで検索できます！！

地域の高齢者向け事業や地域団体等の情報

交流の場  
通いの場  
社会参加

ボランティア  
活動  
しごと

生活支援  
(食事・買い物・  
入浴等)

高齢者や  
家族の  
相談・支援

情報紙  
マップ



スマホでも検索できます！



スタみな 港区

検索

URL: <https://chiiki-kaigo.casio.jp/minato/>

お問い合わせ

生活支援コーディネーター（港区社会福祉協議会地域福祉係内）

☎ 03-6230-0281

FAX 03-6230-0285

✉ [chiiki@minato-cosw.net](mailto:chiiki@minato-cosw.net)

港区高齢者支援課在宅支援係

☎ 03-3578-2400~2406

# 地域の活動情報が簡単に検索できます！

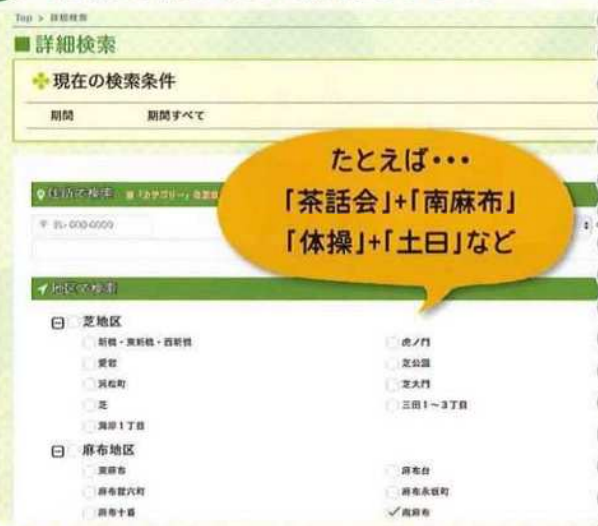
STEP 01

活動内容(カテゴリ)のほか、キーワードや地区、住所から検索できます！



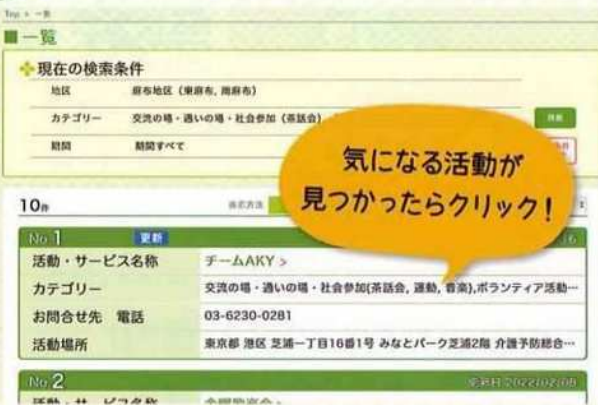
STEP 02

さらに詳細な活動内容(カテゴリ)で検索して、見つけたい情報にアクセス！



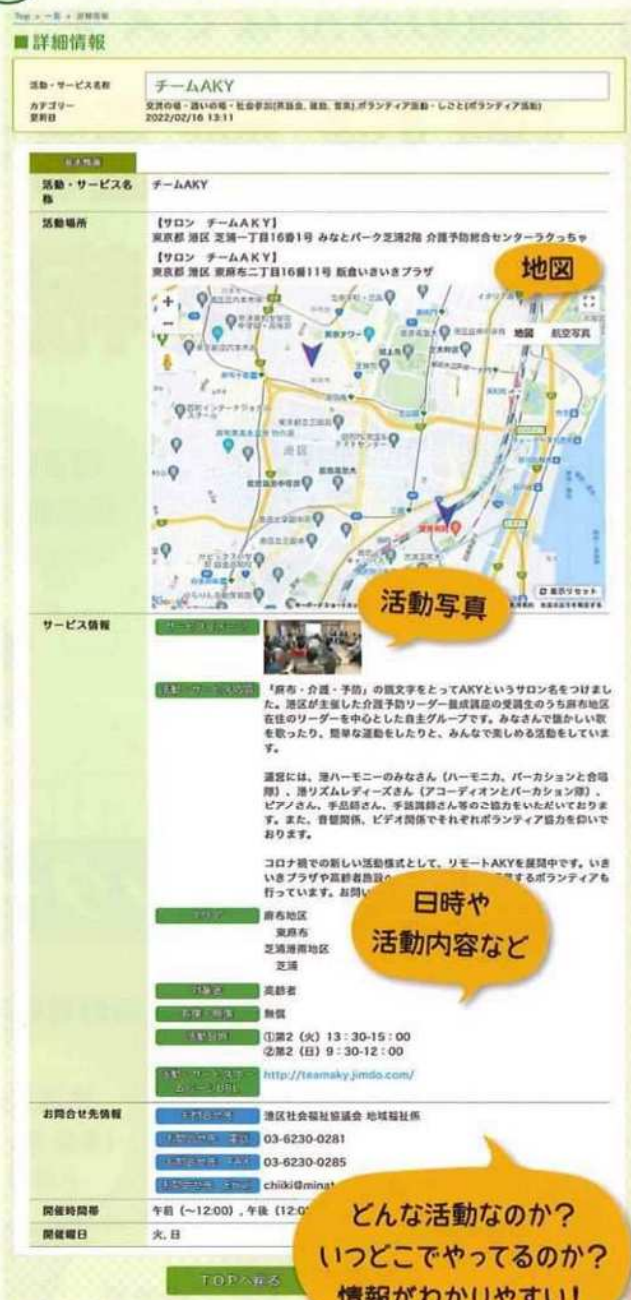
STEP 03

検索結果が一覧で！



STEP 04

活動内容を確認！



どんな活動なのか？  
いつどこでやってるのか？  
情報がわかりやすい！

区内の関係機関(行政、社会福祉協議会、高齢者相談センター、ふれあい相談員、いきいきプラザなど)が連携して、情報の収集・管理をします。

MINATO CITY



- 掲載内容は順次更新していますが、最新の情報でない場合がありますのでご了承ください。詳しくは各活動団体・問合せ先にご確認ください。
- 検索方法マニュアルなどは、港区公式ホームページ(生活支援体制整備事業)のページに掲載しています。



## 「みんなと地域の福祉活動」活動紹介紙

# みんなの活動



## 紹介します

# NO.24

2022年3月発行

(年2回発行)

【発行】

社会福祉法人 港区社会福祉協議会  
地域福祉係

住所：港区六本木5丁目16番45号  
港区麻布地区総合支所2階

TEL：6230-0281

FAX：6230-0285

E-mail：chiiki@minato-cosw.net

## コロナ禍でのサロン活動をご紹介します！

新型コロナウイルスの影響で活動を自粛するサロンもありましたが、活動内容を工夫することで活動を継続しているサロンも多くあります。港区の企業や関係機関の協力でコロナ禍でもできる活動をご紹介します。

例えばオンラインでは… 各サロンとパソコンやスマホをつないでバリエーション豊富なイベントを開催しました。

### オンラインで音楽会

オンラインを通じてサロンと演奏をしてくれるチームをつなぎ、音楽会を開催。歌うことはできなくても心の中で懐かしの歌を楽しめます。



### オンラインでつなぐ勉強会

コンビニで買える食事の食べ合わせやバランスなどについて店舗とサロンをつないで学んだり、工場見学がオンラインでできる企業もあります。



例えば出前講座形式で… 高齢者相談センターなどの関係機関が出張でサロンに来て講座をしてくれました。

### 正しい手洗い教室

ちゃんと洗ったはずの手も実は…。各地区の高齢者相談センターやふれあい相談員が正しい手洗いの方法を教えてくれます。



### 健康関連講座

健康体操や認知症診断、口腔ケア、栄養講座など身体づくりや健康に関する講座を各相談機関の専門家から学びます。



### スマホの使い方講座

みんなで学べば怖くない！サロン開催日にスマホの使い方をボランティアや職員が教えます。オンラインでのサロンが開催できるかも…。



# お台場サロン シャンティ



〈団体データ〉

活動地区：芝浦港南

活動場所：マンション集会室など

活動日時：毎週火・金曜日

活動内容：ヨガ、地域の情報交換など

お台場サロンシャンティは誰でも気軽にヨガと会話を楽しむことができるサロンです。参加する人が「サロンの間は笑顔で穏やかにいる」ことをモットーにしています。



## ヨガをきっかけに地域住民どうしがつながっています。

シャンティはお台場と三田に住んでいる3人で立ち上げたサロンです。半年間の準備期間を経て、2021年4月にサロン活動をスタートしました。今ではたくさんの参加者がサロンを支えています。例えば、いつも使っている集会室が使えない…という時には「こんな会場が使えますよ」「代わりに借りておきますね」と声をかけてくれます。運営の中心になっているメンバーだけではなく参加する全員でサロン活動を作っています。

シャンティの魅力って何ですか？と尋ねると、「幅広い年代が参加していることですね」と答えられました。活動に参加してみると、年代も性別も参加した理由もぜんぜん違うということがわかります。ヨガは参加者が自分のペースに合わせて難易度を変えられる

ので、幅広い世代の人が無理なく活動に参加することができるそうです。終わった後は笑顔でほっこりして、肩の力を抜いて話せます。知り合った人と新たな地域のつながりが生まれていくことがシャンティの魅力です。

代表はこれからの展望について、「シャンティの活動をもっと多くの人に知ってもらい、公園など野外でのイベントも開催して、誰でも参加しやすい場を作っていきたい」と語ってくださいました。



# サロン乃木坂



〈団体データ〉

活動地区：赤坂

活動場所：青山地区ボランティアコーナー

活動日時：毎月第4月曜日

活動内容：折り紙、手芸、ビーズアクセサリ作り、茶話会など

近所の人たちが集まれる機会を継続して作っていきたい、という思いから立ち上がったサロンです。作品づくりは、頭や手先の運動にもなるので、楽しみながら真剣に取り組んでいます。



## コロナ禍でも工夫してサロンを継続しています。

普段は青山地区ボランティアコーナーで活動している乃木坂サロンですが、一昨年春から夏にかけてはコロナ禍で会場が使えませんでした。そのような中でも、様々な工夫を凝らしてサロン活動を継続していました。例えば、メンバーの自宅に「間違い探し」を配布して、自宅で挑戦。家族で楽しむ人もいたようです。時には、ご近所に住むメンバーどうしが道で会ったときに答え合わせを楽しむなど、サロンの中でのつながりを維持するツールになりました。会場が使えるようになってからも、青山霊園での植物観察など、感染対策も考えた活動を行っています。

サロンメンバーどうしが近所に住んでいて、コロナ禍の中でも見まもり合う関係ができていたことについて、「開催できないサロンも

ある中で、私たちは恵まれていた」とメンバーは語っていました。

サロンでは参加者それぞれが得意なことを活かして講師も務めます。例えば裁縫が得意な人は小物づくりやパッチワークの講師役に。「みんなわがままだけど、みんな得意なことが違うのがいいの」という言葉からも和気藹々としたサロンの雰囲気が伝わります。

これからのサロン乃木坂については、これまでと変わりなく、活動を続けていきたいと語っていました。



# 港区の高齢者のための避難計画



いざという時に慌てない備えをしましょう！

災害で犠牲になってしまう方のおよそ6割は高齢者だと言われています。今から災害避難について考えておくことで、「いざ」という時に落ち着いて対処できるようにしましょう。

災害時には、**危険な場所にいる人は避難することが原則**です。

## 避難時の知っておくべき5つのポイント

1. 避難とは【難】を【避】けること。安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。

地域の災害リスクを確認できるハザードマップは自治体の窓口やホームページで入手することができます。自宅の安全状況を事前に確認しましょう。



2. 避難先は、小中学校・いきいきプラザなどの指定緊急避難場所だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。

マンションの場合、避難所に行くよりも在宅避難や上階に直上避難することも考えましょう。

3. マスク・消毒液・体温計が不足します。できるだけ自ら携行して避難してください。

4. 区が指定する避難場所、避難所が変更・増設する可能性があります。災害時には区のホームページ等で確認してください。

港区ホームページに「港区防災地図」があります。災害の種類によって避難所の場所が変わるので、どこに、どの段階で避難すべきなのかを事前に考えてみましょう。

5. 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

### いざという時の防災ラジオ

港区では区内全域の防災行政無線が聞き取りにくい世帯と聴覚障害者を対象として、高出力で受信しやすいラジオを1000円（非課税世帯は無料）で配布しています。申し込み、お問い合わせは港区防災危機管理室防災課防災係まで。



### 住まいの防火・防災診断

高齢者や障害者など、災害時に支援が必要なお宅を消防職員が訪問して、家の防火防災についてアドバイスをします。無料で専門家に家の安全確認してもらいませんか？ご希望の方は、最寄りの消防署までご相談ください。





# みんなと学ぼう。みんなと動こう。

**パワーアップ塾**は「地域で福祉活動がしたい」という『おもい』を応援する約半年間の集中プログラムです。

**必須プログラム**（地域福祉活動の基本を学ぶ講座など）と**選択プログラム**（地域福祉活動に役立つ知識やスキルを学べる様々な講座）を通じて、みんなと学び考え、ここから動き出しませんか。



## 必須プログラム

### はじめの会～オリエンテーション～


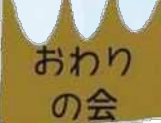
日時	内容	会場
5月21日(土) 10時～正午	パワーアップ塾の受講方法や講座内容についての説明と、パワーアップ塾卒業生の活動内容等を紹介するパワーアップ塾のはじまりの会。	Zoomまたは港区社会福祉協議会（六本木5-16-45-2F）

### 基礎講座～パワーアップ塾ここから講座～

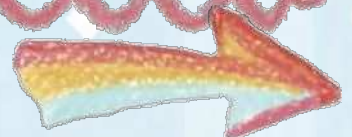
5月28日(土) 10時～15時半	ボランティアや地域の支え合い活動について、講義・ワーク・体験（まち歩き）を通して学び、理解を深めます。 講師：山崎富一氏（NPO法人笑顔せたがや事務局長）	芝浦区民協働スペース （芝浦1-16-1）
----------------------	--	--------------------------

「はじめの会」と「基礎講座」後、本格的にパワーアップ塾がスタートします！興味のある**選択プログラム**（裏面）を1講座以上受講してください。

また、「あいだの会」「おわりの会」は参加者同士の交流を深める、また情報交換の機会として、下記の通り開催します！

 あいだの会	8月6日(土) 10時～正午	パワーアップ塾参加者同士で情報交換・意見交換などを行い、交流や関心事を深めます。 （「育児サポート子むすび」の活動紹介も行います。）
 おわりの会	10月15日(土) 10時～正午	これまでの学習や体験の振り返り、自分に合うスタイルで動き出しましょう！ 講師：山崎 富一 氏（NPO法人笑顔せたがや事務局長）

**裏面もご確認下さい**



## 選択プログラム

オリジナル講座 「ボランティア団体の活動を 知ろう！体験してみよう！」	港区内で活躍しているボランティア団体やサロン代表者をゲストに、活動の紹介や体験、交流をはかります。今後の活動の参考に！
オリジナル講座 港区の福祉施設を知ろう！	港区内の福祉施設を見学し、施設職員からどのようなボランティア活動を募集しているかを紹介してもらいます。
オンラインツール教え方講座	地域の高齢者等へ、オンラインツール（ZoomやLINE）の使い方を教える人を養成する講座です。
ボランティアスキルアップ講座Part1 障害を理解し、 こころをバリアフリーに	「ダウン症のイケメン」あべけん太氏の講演や精神障害者の理解を深める講座、実際の活動体験を通し、障害ボランティアの後押しをします。
ボランティアスキルアップ講座Part2 ボラ動画を編集しよう！	オンラインで行うボランティア活動に重宝する動画の撮影や編集の仕方などを学ぶ講座です。ボランティア体験として施設で動画を流す予定です。
地域つながりづくり講座 【基礎編】	地域の福祉活動に関心があり、活動を始めてみたい人が、地域活動に一歩踏み出すときに役立つ考え方や仲間づくりについて学びます。
地域つながりづくり講座 【応用編】	地域で人とつながりたい人や地域活動に携わる人へ、より充実した地域活動を作るために、サロンや声かけ見まもり活動等の現状や必要性等について学びます。
おむすびサービス研修会	高齢者や障害者などの支援を行う「おむすびサービス」の事業説明と、活動に役立つ研修会・交流会を行います。
ボランティア活動体験プログラム 2022夏！体験ボランティア	福祉施設やボランティア団体での活動を体験します。複数のプログラムの中から選ぶことができます。
パラスポーツメイト養成講座	誰もが一緒にスポーツを楽しむことができるよう、パラスポーツをする人を支えるメイト（仲間）を養成します。パラスポーツ体験もあります♪
災害支えあいまち歩き講座	港区が被災した場合の被害想定や特徴をまち歩きも取り入れながら考え、自然災害への備えとして地域のつながりや支えあいの大切さを学びます。
災害ボランティア基礎講座	災害時のボランティア活動についての基礎を学びます。
社会貢献型後見人説明会	同じ区民として身近な立場で成年後見活動を行う社会貢献型後見人として活動したい人に対して、基礎講習受講についての説明を行います。

- ◆対象者：港区在住・在勤・在学中、地域で活動したいと思っている人
- ◆参加費：無料（選択プログラムにより資料代などがかかる場合があります）
- ◆申し込み：5月16日（月）までに、申込みフォーム（右記）・電話・FAX

【住所・氏名・電話番号・受講方法（オリエンテーションのみ、会場またはオンラインツール（Zoom）。オンラインツール（Zoom）を希望の場合は電子メールアドレスを明記）】で申込み。



パワーアップ塾 参加申し込み ※そのままFAXにしてお送りいただけます	
名前	フリガナ
連絡先	住所
	TEL
参加方法	オリエンテーションは【オンライン（Zoom）・会場】参加します。
申し込み理由	

ご参加  
お待ちしております。



申し込み 社会福祉法人港区社会福祉協議会 ボランティア・地域活動支援係  
問い合わせ TEL 6230-0284 FAX 6230-0285

紀州徳川家  
風流の大祭

# 和歌祭

## 四百年式年大祭

### ●和歌祭とは

紀州の国祭、天下祭、権現祭とも呼ばれ、親しまれてきた和歌祭は、東照大権現として祀る徳川家康の命日である5月17日に近い日曜日に行われる紀州東照宮の大祭です。江戸時代の元和8年(1622年)に始まった和歌祭は、紀州が誇る伝統行事として受け継がれ、令和4年に400年を迎えます。

### ●記念すべき400周年

令和3年に「東照宮 神社創建400年」、令和4年に「和歌祭 創始400年」を迎えます。令和4年の和歌祭は神社創建と行事創始の2つの意味がある記念すべき大祭です。

WAKAMATSURI

和歌祭は

**令和4年春**

400年を迎えます



和歌祭公式HP <http://www.wakamatsuri.com/> ■お問い合わせ / 紀州東照宮 TEL (073) 444-0808

主催 紀州東照宮崇敬会・和歌祭四百年式年大祭奉賛会 紀州東照宮和歌祭四百年式年大祭実行委員会 紀州東照宮  
\*紀州東照宮 和歌祭保存会 和歌山県・和歌山市・和歌の浦観光旅館組合・和歌山マリーナシティは和歌祭に協力しています。

# がんを患った方と家族のための くつろぎカフェ in麻布



同じような体験をした  
誰かと話してみたい

がんを患った方や  
ご家族が  
気兼ねなく過ごせる場所です



2022年  
6月4日(土)・7月2日(土)  
13:30 - 15:30 当日直接会場へ

会 場  
麻布区民協働スペース

所在地：六本木5-16-46  
麻布保育園3階



- 地下鉄日比谷線・大江戸線「六本木」駅  
3番出口徒歩7分
- ちいばす麻布西ルート・麻布東ルート・田町ルート  
「麻布地区総合支所前」バス停徒歩1分



※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。

 **ういケアみなと**  
港区立がん在宅緩和ケア支援センター

対 象：がんを患った方やご家族  
参加費：無料  
問い合わせ：03-6450-3421

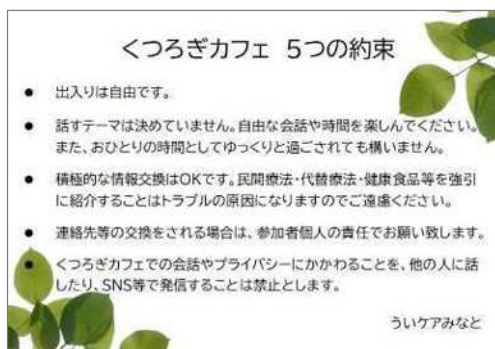
## がんを患った方や家族のための くつろぎカフェ

白金台にある『ういケアみなと』では、がんを患った方と家族が気軽に立ち寄り、ゆっくり過ごすことができる場として毎月「くつろぎカフェ」を開催しています。同じような経験をした人同士、がんだからと気を遣われずに過ごすことができます。

- \* 話し合うテーマは決めていません
- \* がんの種類ごとの集まりではありません
- \* お互いの会話の中から困りごとの解決へのヒントがあるかもしれません
- \* その時の気分で好きなお茶を楽しむことができます
- \* 一人で過ごしたいと思ったら無理に輪に入る必要はありません
- \* 時間内はいつでも出入りができます



くつろぎカフェのメニューには「相談」も含まれています



### \* 感染予防対策のお願い

- ① イベント参加時のマスク着用、手指消毒をお願いします。
- ② 体温37.5度以上、咳やのどの痛み、息苦しさ、強いだるさなどの症状がある場合は、参加を見合わせてください。



港区立がん在宅緩和ケア支援センター

ういケアみなと

〒108-0071 港区白金台4-6-2 ゆかしの杜5階  
電話 03-6450-3421 FAX 03-6450-3583  
<https://www.minato-hpccsc.jp/>



### 【交通のご案内】

- ・ **電車の場合**  
東京メトロ南北線・都営三田線  
「白金台」駅 2番出口右手横
- ・ **バスの場合**  
JR目黒駅東口 のりば①  
都営バス品93大井競馬場前行  
「白金台駅前」下車  
JR品川駅高輪口 のりば③  
都営バス品93目黒駅前行  
「白金台駅前」下車



参加団体募集中!

## 今後の事業について



令和4年度の赤坂でつながり隊は、これまでの交流会で顔見知りとなった団体の皆さまが『より広く、深く、楽しく』関係性をつなげていくことを目指します。令和3年度に寄せられたご意見を参考に、交流会の継続や情報共有のためのプラットフォームの作成など、さらに赤坂地区の地域活動が盛り上がるよう、展開していきます。

## ご参加していただける団体を募集しています!

団体活動の中で、こんなお悩みありませんか?

活動場所がない

PRする場がない

こんな団体と  
コラボしたい

など

赤坂で活動している団体のみなさんと一緒に、その問題を解決していきましょう! まずは一度、赤坂でつながり隊の交流会にご参加ください。

詳しくは、赤坂地区総合支所 協働推進課までお問合せください。

お問合せは  
こちら

〒107-8516 港区赤坂4-18-13  
港区 赤坂地区総合支所 協働推進課  
電話: 03-5413-7272

# 赤坂でつながり隊



## 赤坂でつながり隊とは…

赤坂・青山地域では町会・自治会を含め様々な団体が活動しています。地域で活動している団体の活性化を図るためには、団体の枠にとらわれない関係性づくり、人と人のつながりが必要です。

赤坂でつながり隊は赤坂・青山地域で活動をされている団体が“つながり(コミュニティ)”を深め、情報や機会、資源を分かち合いながら交流することを目指す事業です。

交流イベントをとおして、赤坂・青山地域の在住・在勤・在学者が身近なコミュニティ活動に興味・関心を持ち、活動への参加をとおして人とつながり、仲間を広げることができる仕組みをつくります。



# 令和3年度 活動内容

令和3年度は、参加された団体に仲良くなっていただく、顔見知りになっていただくことを目的とした交流会を3回実施しました。交流会ではアイスブレイクで緊張をほぐした後、各団体より活動紹介をしていただきました。各交流会のフリータイムでは、参加団体同士が、自由に名刺交換やご歓談や意見交換をし、親睦を深めることができました。

## 第1回 交流会

令和3年10月30日(土) 10:00~11:30

### 参加団体 5団体

- 青山南一商振会
- 赤坂小中学校おやじの会
- 港キッズ赤坂子ども歌舞伎会
- 一般財団法人港区国際交流協会
- みなとにほんご友だちの会 (港区主催)

こんな意見がありました!

- ★インターネット以外の方法も含めた、共有プラットフォームを作ってほしい
- ★活動情報を提供してほしい



## 第2回 交流会

令和3年11月20日(土) 14:00~15:30

### 参加団体 14団体

- 赤坂親和会
- 赤坂一ツ木町会
- 赤坂ふれあい蹴球会 (FELICE赤坂サッカーアカデミー)
- アロハスポーツクラブ
- 学童疎開資料センター
- 北青山三丁目アパート自治会
- studio24
- 檜町町会
- 港区赤十字奉仕団 赤坂分団
- 南青山一丁目町会
- アチエプターレヨガ
- デフ・フレンズ
- 赤坂丹後町町会
- 港区総合型地域スポーツ・文化クラブ 青山 (スポーカル青山)

こんなやりとりがありました!



救命救急の講習がコロナで出来なかったので、港区にて実施していただきたい。

消防団で講習をやっている。出張講習もあるため、いつでも声をかけてほしい。



## 第3回 交流会

令和3年12月15日(水) 18:30~20:00

### 参加団体 11団体

- 青山二丁目町会
- 赤坂新町五丁目町会
- 赤坂溜池町会
- 赤坂七丁目町会
- 赤坂八丁目町会
- 赤坂街歩きの会
- Wind Ensemble Le Sifflet (ウィンド アンサンブル ル シフレ)
- 国際医療福祉大学 東京赤坂キャンパス
- 港区青少年対策赤坂地区委員会
- 合同会社日本伝統文化未来考案室
- 日本ボーイスカウト東京連盟 港第18団

こんな意見がありました!

★区の担当者が各団体との間に入り、団体同士をつなげる仕組みがほしい



## とりまとめ会



- 令和4年2月5日(土)に、第1回から第3回までの交流会参加者が一堂に会し、様々な団体と交流を深める「とりまとめ会」を予定していましたが、開催の定員に満たなかったこと、また、新型コロナウイルスによる感染拡大防止のため、残念ながら中止となりました。