

し

2.21

第 1583 号

毎月 1・11・21 日発行
☎140-8715
品川区広町 2-1-36

代表番号

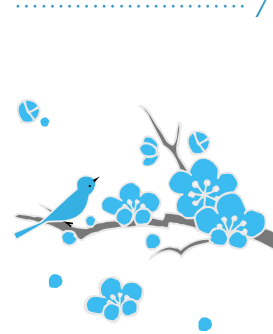
☎3777-1111

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

な



が



わ

3~6

7



銭湯へ行こう!



Hot

ほっとな時間を銭湯で

昔ながらの味のある銭湯にくわえ、天然温泉の湯、露天風呂、ジェットバス、サウナなど設備、機能も充実の品川の銭湯。毎週木曜日には 65 歳以上の方たちを対象にした「出会いの湯」も行っています。銭湯に出かけ、大きな湯船で手足を伸ばしてみましょう。疲れやストレスが吹き飛びますよ!

銭湯も「出会いの湯」も大好き!

井畑寿子さん

出会いの湯に参加したくて、65歳になるのを楽しみにしていました。カラオケも体操も欠かさず参加しています。歌が好きなので、仲間に囲まれて歌うのが特に楽しみです。

家にお風呂はありますが、銭湯が大好きで毎日入りに来ている。銭湯の良さは、近場で温泉に来ている気持ちになれることです。



カラオケはみんなで歌うから楽しい (松の湯)



内風呂が一般的ではなかった時代、銭湯は背中を流し合い世間話に花が咲くお付き合いの場所でした。出会いの湯はそんな健康づくり、仲間づくりの場です。銭湯の脱衣所やロビーを使ってカラオケや体操などを行い、体を動かしたあとはみんなでお風呂を楽しみます。

参加方法 / 初回の参加時に保険証など年齢・住所が確認できるものをお持ちください。その場で「出会いの湯カード」を発行します。カードがあればどの銭湯でも出会いの湯に参加できます。 ※開始時間はおおむね午後2時~3時ですが銭湯によって変わります。



脱衣所が体操の場に早がわり (清水湯)



体操のあと仲間と入る湯はサイコー!

毎週木曜日は しながわ出会いの湯

体も心もあつたかに!

問い合わせ

高齢事業課 ☎5742-6733

のぼり旗が目印!

思春期講演会

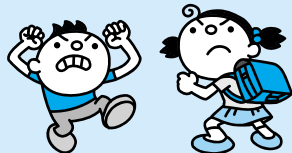
自律のプロセスと 親離れ子離れ

日 3月16日(木) 午前10時~正午

講師/生田洋子 (クリニックおぐら医師)

就学前~小学3年生の保護者 50人 (先着)

☎☎電話で大井保健相談所(大井2-27-20 ☎3772-2666)へ



春の読書フェア

品川図書館 ☎3471-4667

図書館	テーマ	日程
荏原	昭和のあのころ~真実を語る記録	3/1(水)~31(金)
南大井	ホップ・ステップ・ジャンプ	
源氏前	スタート直前、これで準備は万全	
ゆたか	ゆっくり、たのしく、のんびりと春の一日、図書館で	3/10(金)~4/12(水)
大井	春ものがたり~春の花言葉より	
品川	戦国時代をよむ	
二葉	桜 三月 四月 弥生と卯月~別れと出会い	3/10(金)~4/12(水)
五反田	きいて!きいて!	
大崎	チャレンジ!~この春、オフィスでワンランクアップをめざすあなたへ	3/10(金)~4/12(水)
八潮	古今東西ミステリー小説	

陽春の文化財めぐり

品川・東大井の文化財を訪ねる

日 3月26日(日) 午後1時~4時

行程/大井町駅東口(集合) ... ゼームス坂 ... 高村智恵子記念詩碑 ... 仙台坂タブノキ ... 泊船寺 ... 山内豊信(容堂)墓 ... 梶原稲荷神社 ... 大福生寺 ... 来福寺 ... 嶺雲寺 ... 鮫洲八幡神社 ... 鮫洲駅(約4km) ※小雨決行。

100人 (抽選)

50円 (保険料、当日徴収)

3月9日(木)までに、往復はがきで希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を生涯学習課文化財担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6839)へ

お気に入りの銭湯を探しに出かけてみませんか

荏原地区

銭湯名	住所・交通	ひと言
清水湯	小山3-9-1 武蔵小山駅5分	天然温泉で泉質は重碳酸ソーダ。日曜日の朝湯(7:00~)も好評
東京浴場	小山6-7-2 西小山駅1分	広々とした脱衣場。三つの湯船でゆっくり
喜久の湯	小山台2-2-27 武蔵小山駅15分	昔ながらの番台、清潔感あふれる洗い場
金泉湯	平塚2-18-8 戸越銀座駅1分	商店街の真ん中。買い物ついでにリフレッシュ
福井湯	平塚3-13-10 戸越銀座駅・荏原中延駅5分	大きな浴槽と洗い場は常に清潔に気を付けている
恵比寿湯	荏原5-11-2 西小山駅8分	高い天井、明るく大きな浴槽でゆったり入浴。毎週日曜日は薬草風呂
三光湯	荏原6-14-12 西小山駅12分	かわらの屋根、ペンキ絵、レトロな昭和の時代を思い出す
中の湯	戸越2-1-6 戸越銀座駅5分、戸越駅3分	カリウム石による高温風呂。ジェット水流によるジャグジーも人気
万年湯	戸越4-6-8 戸越公園駅5分	足・腰によい超音波風呂。ゆったり、のんびりの寝風呂
松の湯	戸越6-23-15 中延駅2分	天然温泉。三方千鳥の破風造りの屋根、黄色の縁取りが目印に
金春湯	中延3-13-16 中延駅3分	おしゃれな外観。髪や肌にやさしい軟水を使用
星の湯	中延6-1-10 荏原町駅・中延駅5分	自慢の広い浴槽でゆったり入浴
富士見湯	東中延1-3-8 荏原中延駅3分	モダンな入口。体にやさしく、温まるヒノキ風呂でリラックス
八幡湯	西中延3-15-8 荏原町駅5分、中延駅6分	天然黒湯温泉。水風呂は夏でも冷たい
錦湯	旗の台1-2-17 旗の台駅5分	店名にちなみ、男湯にはニシキゴイの泳ぐ池がある
新井湯	旗の台3-2-9 荏原町駅2分	薪でわかしたやわらかいお湯。番台、ペンキ絵、昔ながらの銭湯
新生湯	旗の台4-5-18 荏原町駅4分	バリアフリー対応の施設。いやしを提供できる銭湯をめざす
中延記念湯	旗の台4-11-2 旗の台駅5分	9種類のお風呂とスチームサウナ。午後2時から営業
高砂湯	豊町5-14-9 西大井駅3分	昔ながらの番台。テレビの収録に使われたことも
豊湯	豊町6-10-5 戸越公園駅5分	薪でわかした、肌にやさしい湯。正月三が日は朝8時30分から営業
大盛湯	二葉2-4-4 下神明駅5分	天井の高い広々とした空間。脱衣所に石庭があり湯船からも見える



品川・大崎地区

銭湯名	住所・交通	ひと言
海水湯	東品川1-36-11 新馬場駅9分	露天風呂のほか様々な風呂。男湯、女湯は日替わりになる
吹上湯	北品川1-25-12 北品川駅2分	明治時代から営業。備長炭を入れた湯質はなめらか
天神湯	北品川2-23-9 新馬場駅5分	番台、富士山のペンキ絵。温度管理に気配り
記念湯	西品川2-9-8 下神明駅12分	温度の違う浴槽がいくつも。露天風呂、広い休憩室
宮城湯	西品川2-18-4 下神明駅5分	天然温泉。新幹線の見える露天風呂が自慢。2日ごとに男女入れ替え
松の湯	西五反田6-18-3 不動前駅7分	破風造りの屋根。脱衣場は天井が高く総ヒノキ造り
高松湯	上大崎3-5-4 目黒駅4分	向かいには東京都庭園美術館、隣は自然教育園。行楽の帰りにも気軽に立ち寄れる
金春湯	大崎3-18-8 大崎駅8分	絶妙な温度調整。風呂好きのための銭湯をめざす
万福湯	大崎4-2-3 大崎広小路駅1分	高い天井と大きな浴槽。入浴後は広いロビーでくつろげる

大井地区

銭湯名	住所・交通	ひと言
日の出湯	東大井2-20-1 立会川駅2分	四つの穴から気泡が出る大きな円形の浴槽。泡に包まれてゆったり入浴
江戸の湯	東大井3-20-22 立会川駅7分	日替わりの薬湯で体も心もリフレッシュ
朝日湯	東大井5-4-19 大井町駅3分	番台、高い天井、20円のマッサージ機、昔ながらの銭湯のたたずまい
水神湯	南大井6-9-10 大森駅5分	やわらかく温まる湯。体がホカホカに
末広湯	大井1-42-4 大井町駅4分	ヨーロッパ風の造りのモダンな浴場。洗い場の形は名前と同じ末広がりに
東京浴場	大井2-22-16 大井町駅8分	庭の池にはコイが放され、カランの前からコイが泳いでいるの見える
花の湯	大井5-5-19 大井町駅10分	フロントに珍しい金魚などの泳ぐ水槽があり、小さな水族館のよう
みどり湯	西大井1-7-26 西大井駅3分	サウナ、マッサージ効果のある気泡風呂など。入りやすい温度
ピース湯	西大井6-15-16 西大井駅8分	浴槽はもちろんシャワーまでオール軟水、肌がツルツルに。大きな岩風呂も

景品がもらえるよ!

友湯セントウスタンプラリー

みなさん、銭湯に行ったことあるかな? おじさんが子どものころは、友だち同士誘いあってよく銭湯に行ったものです。「友湯セントウスタンプラリー」は、区内の3軒の銭湯に入ってスタンプを押してもらうと、3軒目の銭湯で景品がもらえます。たくさん参加を待っているよ!
対象/区立小学校4・5年生
期間/3月10日(金)~31日(金)



海水湯・荒井秀明さん

広告

学びたい人が自由に学べる 清泉ラファエラ・アカデミア(春期生募集)4月8日スタート

土曜講座 ●キリスト教と文化 ●イタリア美術紀行 ●シルクロード—過去と現在— ●C.S.ルイスのナルニア国物語 ●「日本の思想」を考える ●中国の美術と考古 ●歌舞伎の美を読む ●ハーブのある豊かな暮らし ●鉛筆で本物のデッサンを!	●シャーロック・ホームズとその時代 ●実用役立つ東洋医療 ●自己と他者の心理学 ●美しい仮名書道への誘い ●パレエへの招待 ●基礎英語 I, II ●通訳入門/TOEIC講座 ●英語で考える文章づくり I, II ●やさしいロシア語(入門~初級)	木曜講座 ●スペイン旅行会話 ●スペイン美術鑑賞 ●スペイン語(入門~応用・文法) ●スペイン語講読/中級作文 ●ポルトガル語(入門~初級~中級) ●テレビ・ニュースで時事英語 ●イタリア語(入門~初級) ●インテリア・デザイン入門 ●ラテンのリズムで踊ろうサルサ	全82講座 ●俳句 ●中国語 ●英語でプレゼンテーション! ●医療事務講座 ●秘書検定 ●フラワー・アレンジメント ●美しい日本舞踊 ●スペイン語で身につけようフラメンコ ●論語(無料講座) ●聖書(無料/月曜)	申込書付きパンフレット(無料)を電話で請求してください。 受講料:全10回¥23,000 (1部講座を除く) 定員:15名~40名 開講10日前締切 ※五反田駅・大崎駅 徒歩10分
---	---	--	--	--

お問い合わせ・お申し込みは **清泉女子大学** 〒141-8642 品川区東五反田3-16-21
 ☎03-3447-5551 FAX 03-3447-5493 生涯学習センター <http://www.seisen-u.ac.jp/>

所得税、消費税の確定申告は品川青色申告会がお手伝い!

♥経営をサポート ★ 帳簿の記帳指導 ★ 決算申告のサポート ★ 不動産収入申告のサポート ★ 労働保険、融資の斡旋 ★ 無料法律相談	♥生活をサポート ★ 初心者のパソコン教室、個人事業主の退職金制度、簡保団体割引、旅行割引制度、介護・健康相談など © 品川区区内で約5,000人の方が、会員として利用しています。
---	---

■ 入会金1,000円、会費3ヶ月4,000円 ■ お問い合わせはお気軽にどうぞ/03(3474)7564(代)

補聴器

♪♪ 親切丁寧な補聴器屋さん ♪♪
(株)リオネットセンター城南
 大井町店 TEL: 3458-3311
 蒲田店 TEL: 5703-3301
 目黒店 TEL: 5792-5889

良心的な葬儀に最高格付の「AAA」取得

葬儀事前無料相談承り中
大成祭典
 桐ヶ谷斎場隣/ご予約承ります
 24時間年中無休 **0120-351-167**
<http://www.taisei-saiten.co.jp>



4月から

介護保険制度が改正されます

介護予防のためのサービスが始まります

介護保険制度は、品川区が保険者として運営しています。40歳以上のすべての区民の方が被保険者（加入者）となって保険料を納め、介護が必要と認定されたときには、費用の一部（原則として1割）を支払えばサービスを利用できる、支えあいの制度です。

この制度は平成12年に開始されましたが、5年間の運営状況をふまえ、今後の高齢者人口の増加などに対応するための大幅な改正が行われ、4月から実施されます。

できる限り住み慣れた我が家で暮らし続けることができるよう、上手に介護保険を利用してください。

問い合わせ 高齢福祉課

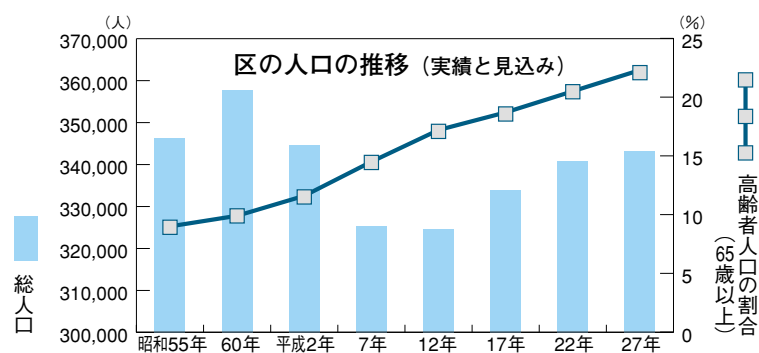
介護予防について 介護予防担当 ☎5742-6737
 保険料について 介護保険料係 ☎5742-6681
 制度全般について 介護保険担当 ☎5742-6927



高齢者人口は今後も急速に増加します

「戦後のベビーブーム世代」が今後、高齢期を迎えるため、平成27年までの10年間に高齢者人口（65歳以上）は急速に増加し、10年後には4～5人に1人は65歳以上になります。

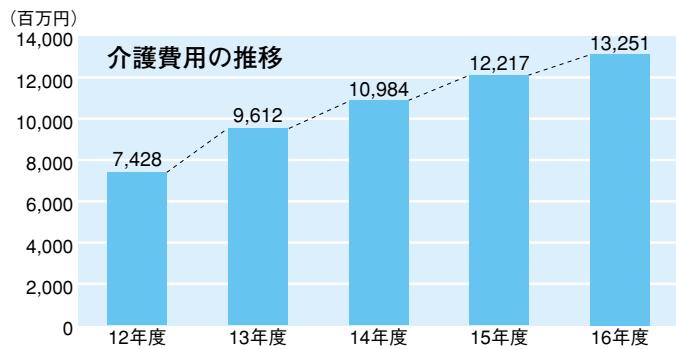
この超高齢社会の中で、多くの高齢者ができるだけ健康で活動的な生活を送れるように制度を見直します。



サービスにかかる費用も増加しています

介護保険制度がスタートしてから現在まで、サービスにかかる費用は増え続けています。

将来にわたって、高齢者の生活を支える安心の制度とするため、より公平で効率的な運営となるように制度を見直します。



※12年度は、12年4月～13年2月給付分。13年度以降は、3月～2月給付分。

制度改正のポイント～制度の安定した運営のために

1

介護予防のためのサービスが始まります

できる限り健康で活動的な生活を送ることができるよう、筋力向上トレーニングなどのサービスを導入します。

4・5ページをご覧ください

2

地域密着型サービスを新設します

高齢者が住み慣れた地域で、状態に応じて継続的に利用できるようなサービスを導入します。

4ページをご覧ください

3

保険料設定が変わります

第1号保険料（65歳以上）を、より低所得者に配慮した設定にします。

6ページをご覧ください

4

介護事業者の規制などを強化します

サービスの質の向上を図るためのしくみを導入します。

- 介護事業者によるサービス情報の公表を義務付け
- 介護事業者の指定を6年間の更新制に
- ケアマネジャーの資格を5年間の更新制にし、定期的な研修を義務付け

5

施設に入所している方への給付を見直しました（17年10月から）

在宅で介護を受ける方との費用の公平性を図ります。

- 介護保険施設（特別養護老人ホームなど）に入所（ショートステイを含む）している方の居住費用や食費を自己負担に（所得の低い方に対する軽減措置あり）
- 通所介護（デイサービス）、通所リハビリを利用する方の食費を自己負担に

サービスは大きく分けて三つ

心身に
多少不安が
ある方には

介護予防事業

要支援・要介護ではないが心身に不安のある方を対象に、簡単な学習や筋力トレーニングなどの事業を行います。

主な事業

●いきいき脳の健康教室

週1回簡単な読み・書き・計算を行い、認知症を予防します。5カ月コースで、利用料は1カ月3,300円です。



●身近でトレーニング

週1回デイサービスセンターなどで、家庭で1人でもできる運動を行い、筋力を向上させます。6カ月コースで、利用料は1回200円です。

●マシンでトレーニング

週1回デイサービスセンターなどで、高齢者用に開発されたトレーニングマシンによって筋力を向上させます。6カ月コースで、利用料は1回200円です。

要支援
1・2の方には

介護予防サービス

「本人ができることはできる限り本人が行う」ことを基本に、自立した生活を継続できるよう、介護が必要な状態にならないためのサービスを実施します。

主なサービス

●予防通所介護（介護予防デイサービス）

デイサービスセンターなどに通って、運動することで筋力を向上させたり、アドバイスを受けて栄養状態の改善を図り、生活機能を向上させます。

●予防訪問介護（介護予防ホームヘルプ）

自宅での生活の中でヘルパーの助けを借りながら、本人ができることは本人が行います。

●予防福祉用具貸与

自立を助けるための用具（手すりやつえなど）を貸し出します。

利用料

利用料のうち、通所介護、訪問介護は月単位の定額制です。



要介護
1～5の方には

介護サービス

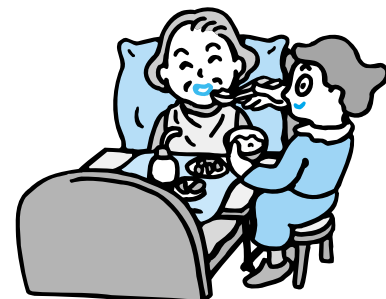
在宅や施設での介護サービスを行います。

主なサービス

- 訪問介護（ホームヘルプ）
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導
- 通所介護（デイサービス）
- 通所リハビリテーション
- 短期入所生活介護（ショートステイ）
- 短期入所療養介護
- 特定施設入居者生活介護（有料老人ホームなど）
- 福祉用具貸与
- 福祉用具販売
- 住宅改修

利用料

利用料は日数・回数・時間単位で支払います（用具の貸与・販売、住宅改修を除く）。



地域密着型サービスを新設します

問い合わせ 高齢福祉課福祉計画担当 ☎5742-6738

国の推計では、認知症高齢者は平成27年には約250万人に達します。認知症は環境が変化することで症状が悪化することがあります。また、一人暮らしの高齢者も増加していくことから、住み慣れた地域でサービスを受けることができるように、主に要介護3～5程度の方が利用する地域密着型サービスを新設します。

地域密着型サービスは、原則として住んでいる区市町村にあるサービスを利用していただきます。



地域密着型サービスの種類

●認知症対応型共同生活介護（認知症高齢者グループホーム）

認知症の方が少人数で共同生活をしながら、家庭的な雰囲気の中でケアを受けます。

●認知症対応型通所介護（認知症対応デイサービス）

認知症の方が自宅から通い、小規模で家庭的な雰囲気の中でケアを受けます。

●小規模多機能型居宅介護

「通い」を中心に、必要に応じて随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせて利用することで、在宅での生活を続けます。

●地域密着型特定施設入居者生活介護（小規模特定施設）

定員29人以下の施設（ケアハウスなど）へ入居し、日常生活上のケアを受けます。

品川区の地域密着型サービス施設

区では18年度には、旧亀田邸跡（小山7-14-4）に認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護を提供する施設を、20年度には、都南病院跡地（東大井5-8-12）に多機能型高齢者福祉施設（認知症高齢者グループホーム・小規模特定施設など）と保育園との複合施設を整備することを予定しています。

介護予防のためのサービスが始まります

問い合わせ 高齢福祉課介護予防担当 ☎5742-6737

介護から介護予防へ

これまでは介護が必要になってからサービスを受けていましたが、心身状態を維持・改善し、介護が必要な状態にならないようにする「介護予防」のためのサービスを行っていきます。

軽度の要介護状態 (要支援、要介護1) になる原因

- 下半身の筋力の衰え
- 栄養状態の悪化
- 閉じこもり
- 初期の認知症・うつ

こういった原因で軽度の要介護状態になった方の多くは、生活の中であまり活動しないために心身が悪化する状態（老年症候群）であり、このままだと生活するための機能が徐々に低下していってしまいます。



軽度の方への介護の考え方

要介護状態が軽度の方への介護では、「何でもしてあげること」や「過度の安静」が良い介護、という考え方に陥りがちです。しかし、こうした考えではかえって本人の能力が発揮できなくなることがあります。

陥りがちな考え方

例

- 車いすを不適切に使用したため、次第に歩けなくなってしまう。
- 家事を代行するサービスを利用し続けることで、家事をする能力が次第に低下し、やがて自分では何もできなくなってしまう。



軽度の要介護状態の方やそれ以前の軽い段階の方が、心身の状態を維持・改善し、より重度の要介護状態にならないようにするため、それぞれに合った介護予防のためのサービスを導入します。

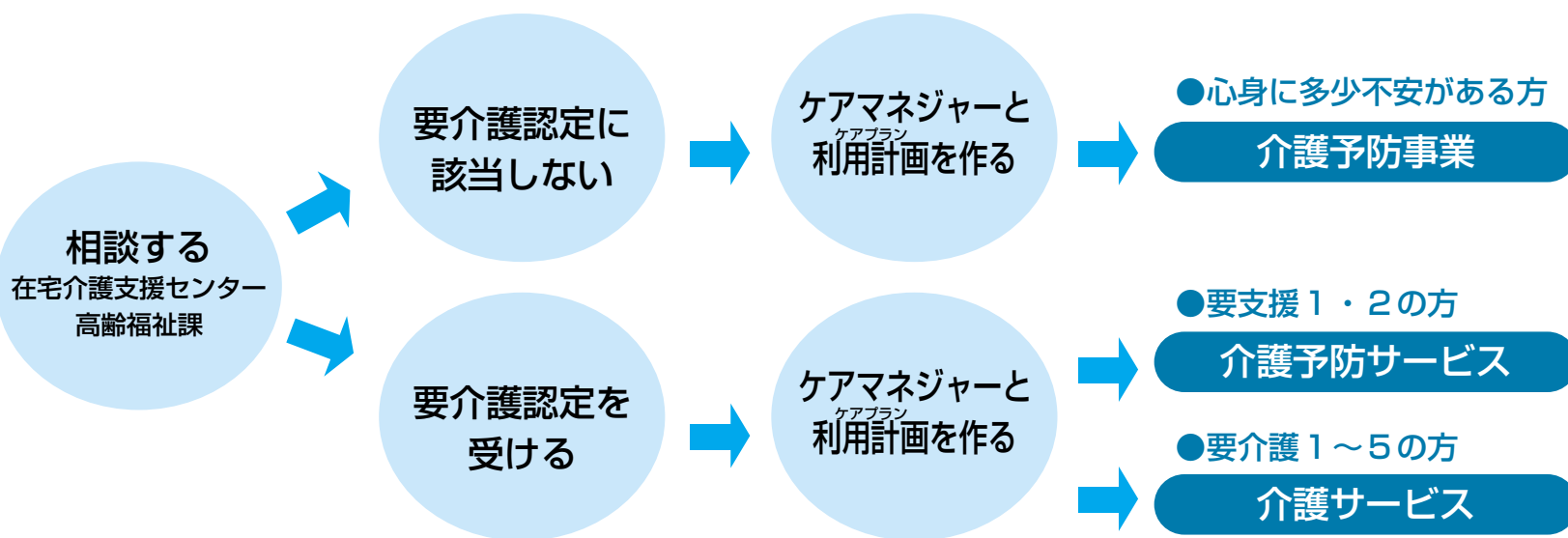
これからの考え方

例

- 足元がおぼつかない方がトレーニングに参加し、1人で外出できるようになる。



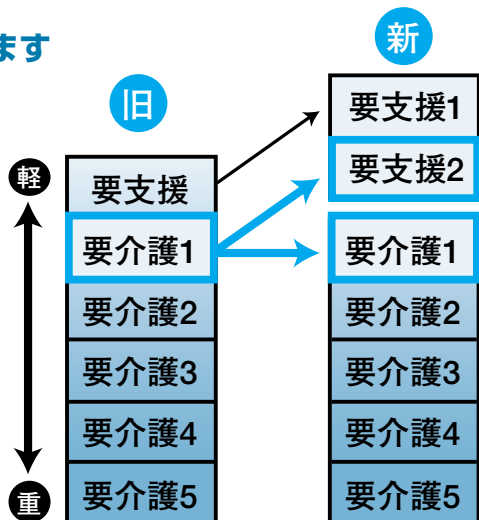
サービスを利用するには



要介護認定の区分が変わります

要支援、要介護1～5だった区分が、要支援1・2、要介護1～5になります。

これまでの要介護1に相当する場合は、認知症や疾病、外傷の程度など心身の状態によって要支援2か要介護1に認定されます。



現在サービスを受けていますが、サービスや要介護度は変わりますか？

すでに要介護認定を受けてサービスを利用している方は、現在の要介護認定を更新する際に、新しい制度が適用されます。

新しい制度で要支援1・2の認定を受けた方は、介護予防サービスの対象者となります。ケアマネジャーと相談して、サービスを利用してください。

詳しくは、ケアマネジャーなどを通じてお知らせします。



保険料設定が変わります

問い合わせ 高齢福祉課介護保険料係 ☎5742-6681

保険料は18～20年度の3年間に見込まれるサービス費用をもとに算定します。高齢者の増加をふまえ今後のサービス費用などを推計すると、月約4,200円に引き上げる必要があります。

そこで介護予防を充実させ介護費用を抑制するとともに、介護給付費準備基金を取り崩し保険料に充てるなど、保険料の引き上げを抑えるよう検討を進めており、基準額は月3,900円（現在3,300円）を予定しています。保険料は3月の区議会定例会で決定されます。

なお、17年度の税制改正により保険料段階が上昇する方は、18・19年度は減額した保険料になります。

65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料を、所得の低い方に配慮して第2段階を細分化します

改正前の区分	区分	対象	保険料率	月額保険料(予定)
第1段階	第1段階	生活保護の受給者か高齢福祉年金受給者で、区民税世帯非課税の方	基準額×0.5	1,950円
第2段階	第2段階	区民税世帯非課税で、合計所得金額と課税年金収入額が合わせて80万円以下の方	基準額×0.5	1,950円
	第3段階	区民税世帯非課税で、保険料段階第1・2段階以外の方	基準額×0.75	2,925円
第3段階	第4段階	本人が区民税非課税で、同一世帯内に区民税課税者がいる方	基準額	3,900円
第4段階	第5段階	本人が区民税課税で、合計所得金額が200万円未満の方	基準額×1.25	4,875円
第5段階	第6段階	本人が区民税課税で、合計所得金額が200万円以上の方	基準額×1.5	5,850円

※このほか、第3段階(改正後)のうち低所得の方には区独自の軽減措置があります。

●新しい保険料にはいつ変わりますか？

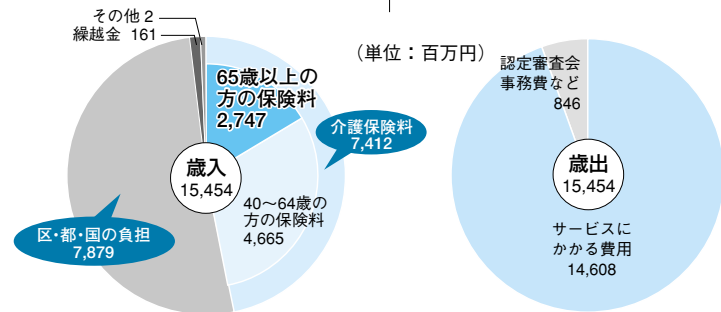
新しい保険料は4月から適用されます。ただし、4～6月の保険料は、17年度の区民税で仮に決定し、7月以降18年度の区民税で計算し直します。

介護保険は皆さんの保険料で支えられています

●17年度の介護保険の収支状況(予算)

歳入のうち、介護保険料は約48%で、65歳以上の方の負担は、全体の約18%です。残りの約52%は税金などで支えられています。

歳出のうち、約95%がサービスにかかる費用です(残りは事務的な経費)。



●サービスを利用したときには費用の1割を負担

サービスを利用するとき、利用者がサービス事業者を支払うのは、原則としてかかった費用の1割です。9割は介護保険から支払われます。

●保険料はどのように納めますか？

保険料は40歳から負担していただきます。40歳から65歳未満の方は、健康保険料と合わせて納めていただきます。

65歳以上の方は、65歳の誕生月から区へ保険料を納めていただきます。

○65歳以上で年金が年18万円以上の方…年金から天引き

老齢・退職年金が年18万円(月1万5千円)以上の方は、年金から天引きになります。年金は2カ月ごとに支払われるため、介護保険料も2カ月分が差し引かれます。なお10月からは、障害・遺族年金も対象になります(老齢福祉年金、恩給は対象とはなりません)。

○65歳以上で年金が年18万円未満の方…納付書か口座振替

老齢・退職年金が年18万円(月1万5千円)未満の方は、区から送付される納付書か口座振替で区指定の金融機関に納期までに納めてください。

※新たに65歳になった方、ほかの区市町村から転入した方などは、社会保険庁の手続きが完了するまでは、納付書で区指定の金融機関に納めてください。

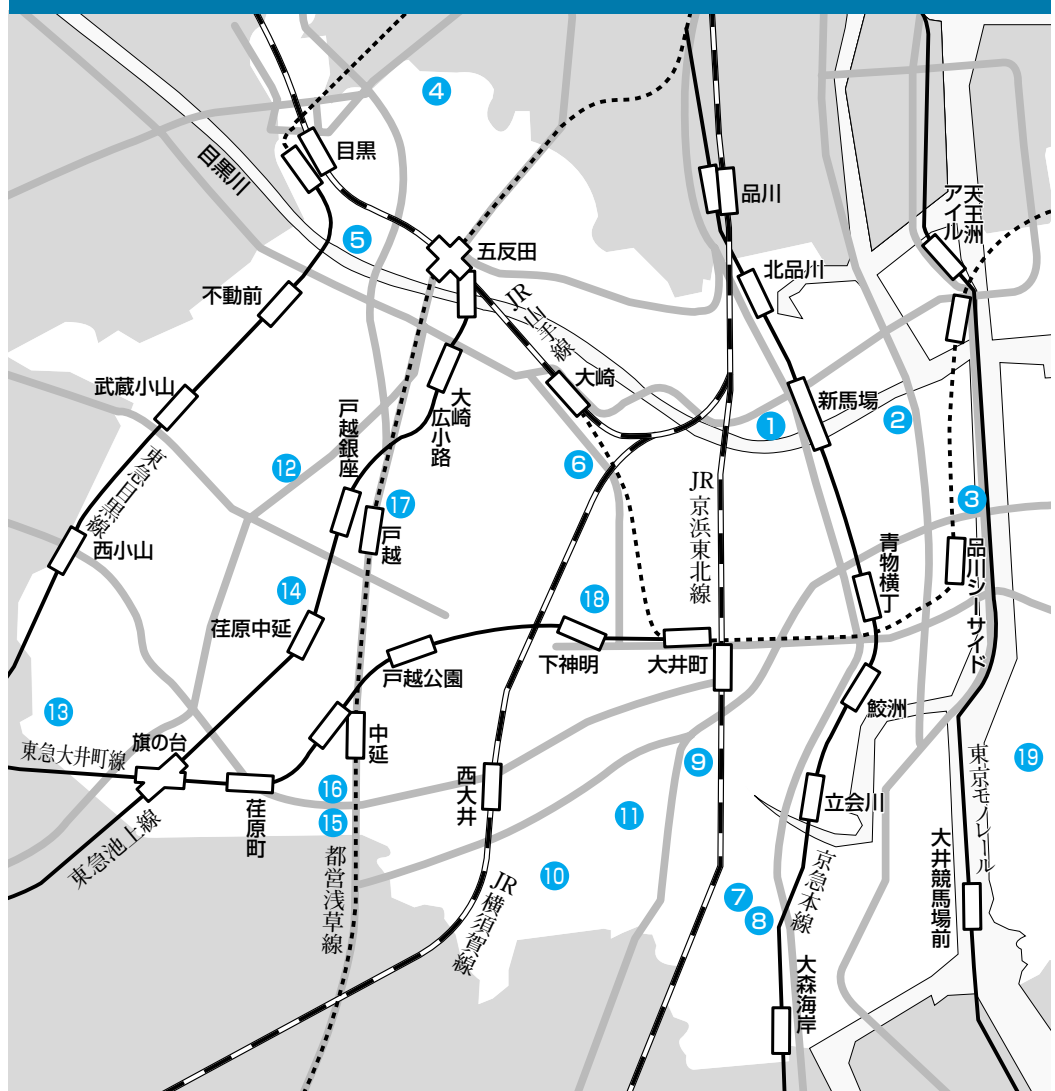
●在宅介護支援センター

※番号は右の地図に対応しています。

番号	センター名	住所・電話	担当地区
1	台場	北品川3-11-16 ☎5479-8593	北品川 東品川1~2・5丁目
2	東品川	東品川3-1-5 ☎5479-2793	東品川3丁目1~9番 南品川1~2・4~6丁目
3	東品川第二	東品川3-32-10 ☎5783-2656	東品川3丁目10~32番 東品川4丁目、南品川3丁目
4	上大崎	上大崎1-3-12 ☎3473-1831	上大崎 東五反田
5	西五反田	西五反田3-6-6 ☎5740-6115	西五反田
6	大崎	大崎2-11-9 ☎3779-2981	西品川 大崎
7	南大井	南大井5-19-1 ☎5753-3902	南大井
8	南大井第二	南大井4-19-3 ☎5767-0625	東大井 勝島
9	大井	大井4-14-8 ☎5742-2723	大井1・4~5丁目 広町1~2丁目、西大井1丁目
10	西大井	西大井2-4-4 ☎5743-6120	西大井2~6丁目
11	西大井第二	大井3-15-7 ☎5743-2943	大井2~3・6~7丁目
12	荏原	荏原2-9-6 ☎5750-3704	小山台、小山1~5丁目 荏原1~4丁目
13	小山	小山7-14-18 ☎5749-7288	小山6~7丁目、荏原5~7丁目 旗の台1~2・6丁目・5丁目1~5・13~20番
14	成幸	中延1-8-7 ☎3786-3719	中延1~2丁目、東中延1丁目 戸越5丁目、西中延1~2丁目 平塚
15	中延	中延6-8-8 ☎3787-2167	東中延2丁目、中延3~6丁目 西中延3丁目 旗の台3~4丁目・5丁目6~12・21~28番
16	中延第二	中延6-5-19 ☎5749-2531	戸越6丁目、豊町6丁目 二葉4丁目
17	戸越台	戸越1-15-23 ☎5750-1053	豊町1丁目 戸越1~4丁目
18	戸越台第二	西品川1-28-3 ☎5750-7707	二葉1~3丁目 豊町2~5丁目
19	八潮	八潮5-10-27 ☎3790-0470	八潮

介護のことで相談があれば、まずお近くの在宅介護支援センターにお電話ください。必要に応じてスタッフがご自宅を訪問します。

在宅介護支援センター(介護が必要になったらご相談を)



●費用の記載のないものは無料
●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

問い合わせ

- 保健所 ☎3788-7013
☎142-0063 荏原2-9-6
- 保健センター ☎3474-2225
☎140-0001 北品川3-11-22
- 大井保健相談所 ☎3772-2666
☎140-0014 大井2-27-20

マタニティリラクゼーションとパパ・ママクッキング

日3月4日(土)午前9時～午後1時
 妊婦1人の参加も可。
 2月27日(月)から電話で保健所☎3788-7016へ

プレママクッキング

日3月2日(木)午後1時30分～3時30分
 妊娠中の方30人(先着)
 電話で保健センター☎3474-2902へ

子育て学級

日3月14日(火)午前10時～正午
 講演、グループワーク
 4～12カ月児の保護者20人(先着)
 電話で大井保健相談所へ

むし歯撃退教室

日3月9日(木)午前10時～11時30分
 1歳前後児と保護者20組(先着)
 2月24日(金)から電話で保健センター☎3474-2902へ

3月のアレルギー健康診査・相談

日時	会場
2日(木) 午前	大井保健相談所
9日(木) 午後	保健所
24日(金) 午後	保健センター

就学前のお子さんと保護者
 電話で各会場へ

65歳以下の骨粗しょう症予防教室

日3月2日(木)午後1時～3時
 区内在住で20～65歳の女性30人(先着)
 電話で保健センターへ

3月のこころの保健相談

- 精神保健相談
保健所/3日(金)・20日(月)
保健センター/16日(木)
大井保健相談所/1日(水)
- 高齢期のこころの健康相談
保健所/22日(水)
保健センター/8日(水)・24日(金)
大井保健相談所/6日(月)
- 思春期のこころの相談
大井保健相談所/23日(木)
- 児童青年期のこころの相談
保健所/14日(火)
- アルコール相談
保健センター/17日(金)
電話で各会場へ

糖尿病の食事と運動教室

- 血糖値をコントロールする食事と運動
日3月7日(火)午後1時30分～4時
糖尿病の方と家族、関心のある方10人(先着)
電話で大井保健相談所へ
- すぐに役立つ糖尿病食の調理実習
日3月9日(木)午前10時～午後1時
糖尿病の方と家族20人(先着)
電話で保健センターへ

さくら会介護者教室 介護疲労と痛み

日3月18日(土)午後1時30分～3時30分
 20人(先着)
 電話かFAXで同会(南大井5-19-1 ☎5753-3900 Fax5753-3955)へ

中延在宅サービスセンター介護教室 炊飯器を使った料理

日3月4日(土)午前10時～正午
 15人(先着) ¥200円
 3月1日(水)までに電話で同センター(中延6-8-8 ☎3787-2137)へ

3月の品川区議会

本会議/28日午後1時
 特別委員会/自治制度、街づくり=1日午前10時 行財政改革=2日午前10時 予算=6日・7日・9日・10日・13日～15日・20日午前10時
 区議会事務局☎5742-6809

区議会のケーブルテレビ放送

	15:00～15:45	17:00～18:00	20:00～21:00	21:00～22:00
2/27 (月)	高橋区長(施政方針) (再)3/4(土)9:00～9:45	*三上 博志(公明) (再)3/4(土)11:00～12:00	*土井 洋一(区民) (再)3/4(土)12:00～13:00	*宮崎 克俊(共産) (再)3/4(土)14:00～15:00
2/28 (火)		*松澤 利行(自民) (再)3/4(土)15:00～16:00	*本多 健信(しな自) (再)3/4(土)17:00～18:00	*藤原 正則(無会) (再)3/4(土)20:00～21:00
3/1 (水)	*代表質問	*井上 八重子(ネ・無) (再)3/4(土)21:00～22:00	中島 美恵(公明) (再)3/5(日)9:00～9:45	大西 光広(区民) (再)3/5(日)11:00～11:45
3/2 (木)	☐ =17:45まで ☐ =20:15から ☐ =21:45まで	南 恵子(共産) (再)3/5(日)12:00～12:45	伊藤 昌宏(自民) (再)3/5(日)14:00～14:45	大沢 真一(しな自) (再)3/5(日)15:00～15:45
3/3 (金)		藤田 二郎(公明) (再)3/5(日)17:00～17:45	菊地 貞二(共産) (再)3/5(日)20:30～21:15	

ケーブルテレビで放送された会議のビデオテープ(VHS)を貸し出しています。希望の方は電話で区議会事務局☎5742-6810へ。

応急診療所

※行く前に必ず電話連絡を。健康保険証を忘れずに!

休日・夜間	診療時間	午前9時～午後10時	固定診療所
2月26日(日)	内小 品川区医師会休日診療所 内小 荏原医師会休日診療所	北品川3-7-25 ☎3450-7650 中延2-6-5 荏原医師会館内 ☎3783-2355	
休日・日間	診療時間	午前9時～午後5時	
2月26日(日)	内小 林(繁)医院 歯 トミタ歯科医院 歯 もりた歯科 骨 阿部整骨院 骨 綱井接骨院	東大井3-21-12 ☎3761-7780 上大崎2-16-1 ☎5423-5018 戸越2-6-3 ☎5751-4618 西品川3-1-20 ☎3490-2730 小山6-2-9 ☎3781-9330	
平日・夜間	診療時間	午後7時30分～午後10時30分	
月～金曜日	小 荏原医師会附属診療所 (15歳未満)	中延2-6-5 荏原医師会館内 ☎3783-2355	
●品川区テレホンサービス ☎3777-1135 ※重病の方は119番をご利用ください。			
医療機関の24時間案内	東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎5272-0303 品川消防署 ☎3474-0119 大井消防署 ☎3765-0119 荏原消防署 ☎3786-0119 東京消防庁 ☎3212-2323		

3月の健康診査・がん検診

職場などで検診機会のない方が対象です。予約先は各検診会場です。

種類	会場	日時など
区民健康診査 (40歳以上)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	28日(火)
	保健センター	7日(火)
女性の健康診査 (16～39歳)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	28日(火)
	大井保健相談所	6日(月)・20日(月)
胸部検診 (40～64歳)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	28日(火)
	大井保健相談所	6日(月)・20日(月)
結核検診 (65歳以上)	品川区医師会	毎日(日・祝は除く)
	荏原医師会	毎日(土・日・祝は除く)
	自己負担1,200円	
胃がん(有料) (35歳以上)	品川区医師会	毎日(日・祝は除く)
	荏原医師会	毎日(土・日・祝は除く)
香煙20歳以上 (20・22・24・26・28歳)	契約医療機関	受診票をお持ちの方のみ受診可(2年に1回) ※年齢は18年3月31日現在
	契約医療機関	保険証を持って直接医療機関へ
乳がん40歳以上	品川区医師会	1日(水)・15日(水)・22日(水) 13:00～14:00
	荏原医師会	3日(金)・8日(水)・10日(金) 15日(水)・17日(金)・24日(金) 28日(火)・29日(水) 13:00～14:00
	契約医療機関	保険証を持って、直接医療機関へ ※受診票はありません
肺がん40歳以上	品川区医師会	毎日(日・祝は除く) 9:00～11:00 13:00～15:00 (水・土は午後なし)
	荏原医師会	毎日(日・祝は除く) 9:00～11:00 (月・木は13:00～16:00)
	品川区医師会	火・水・金 9:00～11:00 月・木・土 13:00～15:00
ヘリカルコース (有料)	荏原医師会	木13:00～15:00
大腸がん (40歳以上)	契約医療機関・保健所・保健センター・大井保健相談所で検査セットを配布しますので申し出てください	
成人歯科健診 (40・45・50・55・60・65・70歳)	契約医療機関	18年3月31日までの診療時間内の毎日 ※日曜・祝日も受診できる所があります ※年齢は18年3月31日現在

無料 (一部有料)

○毎年40歳以上の方にお送りしていた検診の案内は2年に1回偶数年齢の誕生日に送付します。

○区民検診は毎年1回受診できます。年に1回健康状態をチェックしましょう。

※契約医療機関については、健康課☎5742-6743へお問い合わせください。胸部・結核検診の契約医療機関については医師会へお問い合わせください。
品川区医師会 ☎3474-5609
荏原医師会 ☎3783-5167
品川歯科医師会 ☎3492-2535
荏原歯科医師会 ☎3783-1878



テレビ受信障害補助事業制度見直し

羽田空港周辺の一定地域に航空機騒音対策として国がNHKの受信料を補助していますが、調査の結果、障害が認められなかったため、4月1日から補助を受けられなくなります。
 対象地域/東品川4丁目、南品川3丁目、南品川5丁目の池上通り以東、東大井1～4丁目、東大井5・6丁目の池上通り以東、勝島1～3丁目、南大井1～6丁目
 国土交通省東京航空局東京空港事務所周辺環境課☎5757-1509
 ※受信障害がある場合は空港環境整備協会東京事務所☎5757-9496へ。

シルバーバスのお知らせ

70歳以上で希望する方に、都営地下鉄、都電、都内のバスに乗車できるシルバーバス(9月30日まで有効)を発行しています。
 17年度の区民税が課税の方: 20,510円
 17年度の区民税が非課税の方: 1,000円
 社東京バス協会☎5308-6950

税のたより

17年分所得税・贈与税の申告書の提出・納税の期限は、3月15日(水)です

- 確定申告書などをご自分で作成 「申告書作成会場」などを設けてアドバイスしていますので、ご利用ください。
 - 税務署においでになる方へ 昨年分の申告書・決算書などの控え、印鑑、電卓、黒ボールペンをご持参ください。3月になると大変混み合いますので、お早めにおいでください。
 - 事業所得や不動産所得のある方は青色申告を 申告書作成会場の「青色コーナー」で制度・特典の相談・説明を行っています。
 - 納税は口座振替を 希望の方は「納付書送付依頼書・預貯金口座振替依頼書」を納期限(所得税は3月15日、消費税は3月31日)までに税務署か金融機関に提出してください。17年分の所得税の振替日は、4月20日(木)、消費税は4月27日(木)です。
 ※口座振替は、期限までに申告書を提出した場合に利用できます。
- 品川税務署 ☎3443-4171(代)
 荏原税務署
 (所得税・個人消費税 ☎3783-6182)
 (譲渡・贈与 ☎3783-5362)
 (税金の納付 ☎3783-5381)
 東京国税局税務相談室 ☎3821-9080

国民年金保険料を社会保険料控除として申告するときは

所得税法の改正に伴い、所得の申告をする際、社会保険料控除に国民年金保険料を含む場合には、国民年金保険料の証明書を添付することが必要となりました。

17年1月～9月に納付した国民年金保険料の額を証明した控除証明書(はがき)を11月に送付しました。10月以降に初めて保険料を納付した方には2月上旬に送付しています。

社会保険料控除証明書専用電話 ☎0570-00-9911

リサイクル・ごみフリーマーケット

出店者募集
 プロの方は出店できません。
 ●3月11日(土)午前9時30分～午後2時30分 ※雨天の場合は12日(日)。
 品川区民公園(勝島3-2)
 募集数/60店 出店料/500円
 当日午前9時30分～10時30分に会場へ
 留守 ☎3763-7613

ご協力ください

拠点回収(紙パック、食品トレー、古着、廃食用油、ペットボトル)
 3月11日(土)・25日(土)午前10時～正午=小学校など18カ所
 3月18日(土)午前10時～正午=区役所
 ●4月から食品トレー、古着、廃食用油の3品目になります。紙パックとペットボトルは週1回の資源回収にお出しください。

アートなコラージュカードを作ろう

日3月10日(金) 午後3時～4時30分
 小学生以上の方15人(先着)
 ※小学生は保護者同伴。
 ¥500円 ※小学生は無料。
 電話でリサイクルショップ旗の台店(旗の台5-13-9 ☎5498-7803)へ

やって
みよう

レッツトライ

◆スポーツ◆

■志賀高原発着温泉スキー教室
日3月31日(金)午後11時～4月2日(日)午後9時(大井町駅前集合・解散、往復バス)
◎志賀高原発着温泉(ブナ平、ジャイアントほか)
宿泊/薬師の湯(ホテル1泊、2朝食1夕食、車中1泊)
講師/全日本スキー連盟公認指導員
※小学生以上の方40人(先着)
※中学生以下は保護者同伴。
¥19,000円
※バッチテストが受けられます。
日3月22日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

■バドミントン教室
日3月5日(日)午前10時～午後4時
◎初～上級者のクラス別指導
講師/久保田雄三(NTT東日本選手)
¥1,000円(保険料込)
主催/品川区バドミントン協会
◎費用を持って当日、戸越体育館へ
※ラケットをお持ちの方はご持参ください。

◆講座ほか◆

■仲間のつどい
日3月19日(日)午前10時～午後4時
◎横浜中華街
※昼食代・交通費は自己負担。
※65歳以下で ①区内在住の18歳以上で身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの在宅障害者 ②ボランティア(送迎などを手伝い、一緒に楽しんでくれる方)各20人(先着) ※障害者の送迎あり。
日2月28日(火)までに電話かFAXで「仲間のつどい」とし、住所、氏名、電話番号を心身障害者福祉会館(☎3785-3322 Fax3785-3353)へ



ファミリー子育て体験

在宅で子育て中の方を対象に、区立保育園で体験保育を行います。園児と一緒に遊び、親子で給食を食べていただくなど、楽しいプログラムを用意しています。
※生後57日～就学前の子ども
月～金曜各2人、土曜各4人(先着)
※保護者同伴。子ども1人につき2人まで。 ¥1人300円(子どもも同額)
日利用日の3日前までの午前9時～午後5時に費用を持って、希望の保育園へ
※利用は原則として月1回。
日実施保育園、保育課保育計画係☎5742-6723

実施保育園	住所・電話	日程 3月
中 延	西中延1-6-16 ☎3784-3405	1日(水)・8日(水)・15日(水)・25日(土)
東大井	東大井1-22-16 ☎3471-1190	4日(土)・7日(火)・15日(水)・22日(水)
東中延	東中延2-5-10 ☎3785-0418	4日(土)・8日(水)・15日(水)・22日(水)
東品川	東品川1-34-9 ☎3472-5805	1日(水)・11日(土)・15日(水)・22日(水)
旗の台	旗の台5-19-5 ☎3784-1903	8日(水)・11日(土)・15日(水)・22日(水)
中 原	小山1-4-1 ☎3492-5188	1日(水)・2日(木)・3日(金)・4日(土)
大井倉田	大井4-11-8 ☎3776-8539	1日(水)・2日(木)・3日(金)・4日(土)
五反田	東五反田2-15-6 ☎3445-4534	1日(水)・2日(木)・3日(金)・4日(土)
水 神	南大井6-2-15 ☎3761-0321	2日(木)・11日(土)・15日(水)・23日(木)

※時間は午前9時30分～正午。

古道をたどり、史跡を巡る。原始・古代の品川を探る。

文化財関係図書好評販売中

- 『しながわの史跡めぐり』(改訂版) 700円
大名屋敷跡の記載も加え、改訂しました。史跡散歩のお供に。
 - 新書判『品川の原始・古代』 500円
昭和54年発行『品川の歴史』原始古代の章をもとに、近年の調査成果を加筆、読みやすい新書判にしました。
 - 『品川の古道』 1,000円
東海道、中原街道、碑文谷道など江戸時代の区内古道の解説書。
- ほかにも、『品川の地名』『品川用水』『しながわの昔話』など様々なジャンルの文化財・歴史関係の図書を刊行しています。



販売場所/区政資料コーナー(第三庁舎3階)、品川歴史館(大井6-11-1)、生涯学習課文化財担当(第二庁舎7階)
※『しながわの史跡めぐり』『品川の原始・古代』は、文化センターでも販売。
日生涯学習課文化財担当☎5742-6839

■ジュニア・フェスタ2006
ジュニア大レクリエーション大会
1年間ジュニア・リーダー教室で活動してきた受講生と楽しく遊ばせませんか。大会の運営は、受講生が行います。
日3月12日(日)午前9時30分～午後0時30分
◎小学3年～高校生
※保護者の方も見学できます。
運営/品川区青少年委員会
◎動きやすい服装で当日、第一日野小学校(西五反田6-6-19)へ
日生涯学習課社会教育係

■シルバー人材センター
小・中学生の学習教室
教員経験豊かな会員が教師となり、教科書を使って基礎的な補習を行います。
日4月～19年3月
◎東大井教室(東大井1-4-14)
豊町教室(豊町3-2-15)
荏原教室(荏原2-16-18)
小学3～6年生/週1回午後4時～5時30分、2科目(算数・国語)
中学生/週1回午後6時～7時30分、1科目(数学または英語)
¥各5,000円(月額)
日3月17日(金)までにはがきか電話で希望の教室、住所、氏名、新学年、電話番号を同センター荏原支部(☎142-0063荏原2-16-18☎5751-3334)へ

■2006心のふれあいセンターまつり
荏原文化センターで活動しているサークルの日ごろの成果をご覧ください。
日3月18日(土)午前9時～午後7時
19日(日)午前9時～午後4時
◎絵・書などの展示、ダンス・音楽演奏・水泳などの発表、模擬店、お茶席
温水プール無料開放も行います
日3月18日(土)午後1時30分～4時50分、5時30分～8時50分、19日(日)午前9時30分～午後0時50分、1時30分～4時50分
———共通———
◎荏原文化センター(中延1-9-15☎3785-1241)

保養所に行ってみませんか

2カ月先までの空き室は、区民課または希望の施設で予約ができます。
日区民課(☎5742-6687 Fax 5742-6877)

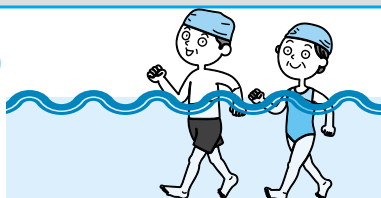
●はがきでの予約(6月分).....	6月の宿泊できない日
3月1日～15日(消印有効)に申込用はがきFAXで応募してください。	無休
伊東温泉品川荘 ☎0557-35-0321	6～7日
宮城野温泉箱根荘 ☎0460-2-4037	1～2日、12～13日、22～23日
湯河原温泉暖景苑 ☎0465-63-5581	1日、5～8日、12～15日、19～22日、26～29日
日光林間学園しながわ光林荘 ☎0288-54-0988	

早春の草花めぐりと水戸借楽園のバスツアー

日3月23日(木)午前7時45分～25日(土)午後6時(2泊3日、大井町駅前集合・解散、往復バス) ※24人(先着) ※最少催行人数21人。
◎古河総合公園・宇都宮ろまんちっく村・カタクリ山公園・宇都宮餃子店街・那珂湊おさかな市場見学など
¥27,000円(2泊7食、1室3～4人利用の場合)
日電話で日光林間学園しながわ光林荘 ☎0288-54-0988へ

水中散歩教室 全10回

高齢者向けの、プールでの泳がない運動です。“歩く”ことを中心とした水の中の軽体操は腰やひざに負担をかけず運動できます。



No.	会場	日程	曜日	時間	定員(抽選)
①	戸越台温水プール(戸越1-15-23)	4月6日～6月15日	木	9:45～10:45	各80人
②	戸越台温水プール	4月6日～6月15日	木	11:45～12:45	
③	日野学園温水プール(東五反田2-11-2)	4月6日～6月15日	木	13:45～14:45	70人
④	コナミスポーツ本店温水プール(東品川4-10-1)	4月7日～6月16日	金	11:00～12:00	60人

¥各5,250円(保険料込)
日3月2日(木)(必着)までに往復はがきで教室No.、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を品川健康センター(☎140-0001北品川3-11-22☎5782-8507)へ
※参加者説明会を3月13日(月)に行います。過去1年以内の健康診断などの結果票をご持参ください。