



区内の公私立幼稚園・保育園が 小学校と交流しています

幼稚園・保育園児が小学校へ入学する際には、環境や友達関係が大きく変わることから、子どもたちの負担も重く、不安を感じる子どもの心にそった対応を丁寧にしていく必要があります。

区では、19年度から小学校と近隣の幼稚園・保育園が継続的に訪問しあうなどの交流をし、園児が自然な形で小学校に慣れ親しむ機会をつくっています。

この交流を通じて、小学校の授業や給食を体験したり、小学生のお兄さんやお姉さんと顔見知りになったりするなど、学校生活に期待とあこがれを感じ、小学校への入学に意欲を持たせます。

園保育課幼保一体推進係 ☎5742-6597

小学校にスムーズに つなげるために 就学を意識した連携



鈴ヶ森小学校と
南大井保育園

杜松小学校と南ゆたか保育園

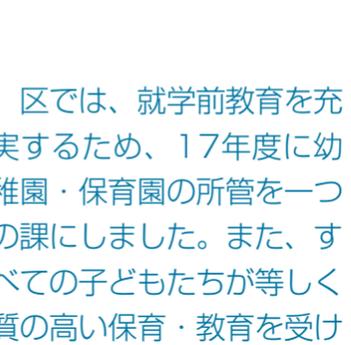
学校職員と保育士が話し合いの場を定期的に持つことで、入学までに身につけさせたい力を互いに認識し、就学までの指導に生かすことにしました。



御殿山小学校と 御殿山幼稚園・五反田保育園

小学校と幼稚園が共催した「御殿山サマーフェスティバル」に保育園児が参加しました。

校長先生のふんする「ごてんやマン」は園児に大人気です。



区では、就学前教育を充実するため、17年度に幼稚園・保育園の所管を一つの課にしました。また、すべての子どもたちが等しく質の高い保育・教育を受けることができるように、幼稚園・保育園に共通した保育教育課程を策定しました。この保育教育課程を含む乳幼児教育実践のてびき『のびのび育つ しながわっこ』では、「聞く」「待つ」「座る」などの基本的な生活習慣をしっかりと身につけること、また規範意識の芽ばえを育て、一人ひとりの子どもの良さと可能性を伸ばしていくことで、生涯にわたる「生きる力」の基礎を培うことを目標としています。

芳水小学校と 大崎幼稚園・大崎保育園

小学生による学校案内で、小学生が年少者へのかかわりを学ぶことができました。案内された園児の中には小学生のようにしっかりしているグループもありました。



第四日野小学校とぷりすくー る西五反田・西五反田保育園

保育園児が小学校の図工の授業を体験しました。小学校の先生が、保育園児が楽しめるプログラムを実施したので、園児は集中して授業を受けることができ自信につながりました。

小学校へ行く準備

のんびり



こくほの宿

品川区国民健康保険か品川区長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入している方が「こくほの宿」を利用する場合に、宿泊料を助成します。

また、加入していない区民の方は、契約料金で利用できます（宿泊助成はありません）。

問い合わせ／国保年金課保険事業係 ☎5742-6675

高齢事業課高齢者医療係 ☎5742-6937

宿泊助成とは…

1人1泊につき、原則として2,000円を年度内（4～3月）3泊まで助成します。

※保険料を滞納していない方に限ります。

● 利用方法 ●

①利用したい施設へ、直接予約

「品川区国民健康保険加入者」「長寿医療制度（後期高齢者医療制度）加入者」または「品川区民」であることを伝えてください。

②予約後、予約代表者が国民健康保険加入者の場合は国保年金課保険事業係へ、長寿医療制度加入者の場合は高齢事業課高齢者医療係へ

利用者全員の住所・氏名がわかるようにして、手

続きに来る方の保険証をお持ちください。「利用承認書」をお渡しします。手続きは利用日の1週間前までに済ませてください。

※「品川区民」の方はどちらの係でも受け付けます（保険証は不要）。

③利用当日、「利用承認書」を持って施設へ

契約料金から助成額を差し引いて清算してください。



施設案内配布場所

国保年金課（本庁舎4階）、高齢事業課（本庁舎3階）、地域センター

県	地域	最寄り駅	施設名			予約電話番号	契約料金	季節の情報 (日程は変わる場合有り。色字は施設の情報) ※詳細は現地へ確認してください	
			♨️は温泉、天は露天有り ◆は車いす利用可 ○は1人での利用原則可 ◎は最寄り駅からの送迎有り						
神奈川	三浦海岸	三浦海岸駅	♨️		◎	マホロバマインズ三浦	0120-046-891 03-3365-6231	本館10,000円～ 別館8,000円～	ボジョレーヌーヴォーのタベ11/20 クリスマスジャズパーティ12/24
	鎌倉	由比ガ浜駅	♨️	◆	○	KKR鎌倉わかみや	0467-25-4321	14,100円～	
	箱根湯本	箱根湯本駅	♨️天	◆		ホテル南風荘	03-3401-5607	10,500円～	箱根駅伝1/2・3、箱根神社節分祭2/3 仙石原ススキ草原山焼き3月中旬
静岡	熱海	熱海駅	♨️天	◆	○◎	うたゆの宿熱海四季ホテル	0120-549-026	8,400円～	海上花火大会12/7・14・23、梅祭り1/17～3/22
	河津	河津駅	♨️天			河津海苑	0558-32-0821	13,500円～	伊豆天城路もみじまつり11月末まで
		河津駅	♨️		○◎	菊水館	0558-32-1018	12,600円～	河津桜まつり2/10～3/10ごろ
松崎	蓮台寺駅	♨️天	◆	○	伊豆まつざき荘	0558-42-0450	9,345円～	松崎町内光のピカイチ（イルミネーション） 12月上旬～1月上旬	
千葉	九十九里	大網駅		◆	○◎	国民宿舎 サンライズ九十九里	0475-76-4151	9,975円～	
	富津	青堀駅	天		○	富津岬荘	0439-87-2611	6,400円～	
	館山	館山駅	♨️	◆	○◎	いこいの村たてやま	0470-28-2211	10,500円～	うみほたる観察会（土曜日夜）
茨城	大洗	大洗駅	♨️天	◆	○◎	オーシャンビュー大洗	029-267-0488	10,000円～	アンコウなべ11月下旬～2月、偕楽園梅まつり2月下旬から
山梨	忍野村	富士吉田駅			○	民宿セイコウ荘・一富士・長田荘	0555-84-4222	6,615円	忍野村観光協会
	石和	石和温泉駅	♨️天		◎	ホテルくにたち	055-263-2311	10,500円～	イチゴ狩り1月から、梅園・ハウス桃の花見ごろ3月
長野	春日	佐久平駅	♨️		○	国民宿舎もちづき荘	0267-52-2515	6,500円～	
栃木	鬼怒川	鬼怒川温泉駅	♨️天			鬼怒川プラザホテル	03-3834-5995	11,025円～	
群馬	尾瀬戸倉	沼田駅	♨️		○	龍宮旅館	0278-58-7301	7,350円～	尾瀬戸倉スキー場まで車で3分
	尾瀬ヶ原	鳩待峠から徒歩			○	龍宮小屋		8,200円	※宿泊は4～10月のみ（予約は2月以降）
	上牧	上牧駅	♨️天		○	ホテル辰巳館	0278-72-3055	10,500円～	水上ノルンスキー場まで車で15分
	伊香保	渋川駅	♨️天		○	和心の宿オーモリ	0279-72-2611	10,500円～	水沢観音節分祭2月上旬、石段ひな祭り3月上旬
	鬼石	新町駅	♨️		○	八塩館	0274-52-2651	8,400円～	桜山まつり（冬桜）12/1
神奈川	山北	新松田駅 山北駅	♨️天		○	信玄館	0465-78-3811	13,950円～	丹沢湖マラソン11/30 クリスマス IN 丹沢湖12月
			♨️天		○	河鹿荘	0465-78-3231	9,450円～	
			♨️天		○	魚山亭やまぶき	0465-78-3911	9,450円～	
			♨️天		○	蒼の山荘	0465-78-3311	11,025円～	
					○	落合館	0465-78-3190	6,615円～	
					○	民宿箒沢荘	0465-78-3501	5,500円	
山梨	早川	身延駅	♨️天		◎	慶雲館	0556-48-2111	19,845円～	
			♨️		○◎	蓬莱館	0556-48-2211	11,550円	
					○	俵屋旅館	0556-45-2521	9,450円	
			♨️		○	ヘルシー美里（本館）*	0556-48-2621	6,300円	
			♨️		○	ヴィラ雨畑 *	0556-45-2213	6,300円	

※契約料金は1室を大人2人で利用した場合の1人の料金です（1泊2食付き、サービス料・消費税込）。人数、曜日、時期により変わりますので、予約時にご確認ください。子ども料金はおおむね大人料金の50～70%です。

*早川町営宿泊施設「ヘルシー美里」「ヴィラ雨畑」の利用は交流宿泊助成（区民1人につき原則として1泊2,000円を1年間に3泊まで）を受けられます。詳しくは区民課市町村交流担当 ☎5742-6856へお問い合わせください。

ねんきん特別便

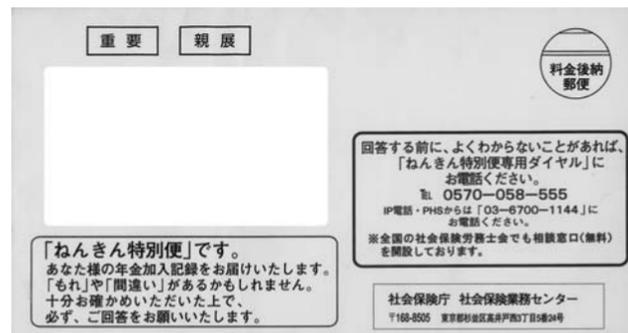
すべての人が回答してください

ねんきん特別便は、10月までに20歳以上のすべての受給者・加入者に届けられました。ねんきん特別便が届いたら、全員が回答しなければなりません。まだ、回答していない方は、ご自身の年金の記録を確認し年金加入記録回答票で必ず回答してください。届いていない方や紛失してしまった方は、社会保険事務所までご連絡ください。

圃品川社会保険事務所 ☎3494-7831

ねんきん特別便専用ダイヤル ☎0570-058-555

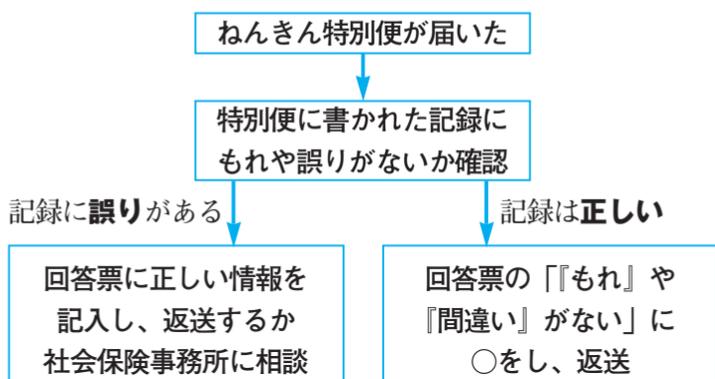
国保年金課国民年金係 ☎5742-6682~4



ねんきん特別便とは

社会保険庁の年金記録が正しいかどうかを確認するための大事なお知らせです。年金を受け取っている方と年金に加入している（していた）方全員に、19年12月～20年10月に送っています。厚生年金などに加入の方は、勤め先から送付される場合があります。記載に誤りがあると、実際受け取っている年金や将来受け取る年金の額が変わることがあります。記載に誤りのない方も必ず、回答してください。

【ねんきん特別便の流れ】



※年金加入後、姓に変更があった方は、必ず旧姓を記入の上、ご返送ください。旧姓からも年金記録を確認します。



ここを必ず見てください！

- 特別便に書かれている一番初めの記録よりも前に年金に加入していないか
- 「資格を失った年月日」から次の「資格を取得した年月日」の間に空白はないか
- 特別便に書かれている一番最後の記録よりも後に年金に加入していないか

注意

20年3月までに青色の封筒で特別便が届いた方は、年金記録に誤りがある可能性が高い方です。記憶が不確かな場合は社会保険事務所にご相談ください。

※回答の方法などは、ねんきん特別便に同封された「ねんきん特別便年金記録のお知らせの見方」をご覧ください。

社会保険事務所へ年金記録相談に行くときは…

- 年金手帳（複数持っているときはすべて）か、見つからない場合は本人であることを確認できるもの（運転免許証、健康保険証など）を持参する
 - 社会保険事務所や、社会保険業務センターから最近届いた書類があれば持参する（なければメモでも可）
 - 職歴についてのメモを作っておく
 - 事実と異なる期間があると思われる場合は、その期間について当時の状況がわかる資料があれば持参する（なければメモでも可）
- 【例】保険料を納付した領収書

※記録が判明しないときは、年金記録確認第三者委員会へ申し立てることができます。

I ねんきん特別便 年金記録のお知らせ

社会保険庁でわかっているあなたの年金記録は表のとおりです。「もれ」や「間違い」がないか、十分にお確かめください。ある場合も、ない場合も、必ずご回答をお願いします。

なお、表の記載では、厚生年金の標準報酬月額、国民年金の納付・未納の詳細などはお示しできていませんので、少しでもご心配のある方は、社会保険事務所等にお問い合わせください。

①基礎年金番号
○○○○○○○○○○

生年月日 昭和40年 4月 2日
作成年月日 平成20年 10月 20日

②番号	③加入制度	④お勤め先の名称または共済組合名等	⑤資格を取得した年月日	⑥資格を失った年月日	⑦加入月数
1	国年	国民年金	昭和61年4月1日	昭和62年4月1日	12
2	厚年	〇〇株式会社	昭和62年4月1日	平成5年4月1日	72
3	厚年	□□株式会社	平成6年4月1日	平成19年7月1日	159
4	共済	△△共済	平成19年7月1日	平成20年4月1日	9

⑧国民年金						⑨厚生年金保険		⑩船員保険		⑪年金加入期間合計 (⑧+⑨+⑩)	
納付済月数	全額免除月数	4分の3免除月数	半額免除月数	4分の1免除月数	学生納付特例月数等	計	加入月数	加入期間	加入月数		加入期間
9	0	0	0	0	0	A 9	231	B 231	0	C 0	240
国民年金の加入月数の合計 →						12	231	231	0	0	240
⑫共済組合等加入月数						⑬合計加入期間 (⑪+⑫)	※ 遺族年金を受けておられる方には、ご自身の「ねんきん特別便」とは別に、遺族年金の基となっている亡くなった方の加入記録を記載した「ねんきん特別便」を送付することとしています。				
D 9						249					

⑭備考欄（特例扱いの期間等）

※このお知らせ
A+B+C+Dの合計期間は300月を超えますか？
合計加入期間は、保険料を「実際に納めた月数」と「免除された月数」の合計です。この期間が、60歳の時点で300月ないと年金を受け取れない場合があります。

こんなときは区役所で手続きしてください

● 20～59歳で、年金に加入していない ●
厚生年金・共済年金などに加入していないときは、国民年金に加入します。2年を経過していなければ保険料をさかのぼって納めることができます。

● 60～69歳で、年金加入期間が300月より少ない ●
年金は原則として合計加入期間が300月ないと受け取ることができません。その場合厚生年金などに加入中でなければ、70歳まで国民年金に任意加入して保険料を納めると、年金を受けられる場合があります。

糖尿病を 防ごう



11月10日～16日は**全国糖尿病週間**です。また11月14日は国際連合が定める**世界糖尿病デー**にあたります。今年も、糖尿病撲滅のためのシンボルカラーの「ブルー」に東京タワーをライトアップし、糖尿病予防を呼びかけます。

皆さんも食習慣や生活習慣に気をつけ、糖尿病を予防しましょう。

問い合わせ・相談
 保健所 ☎3788-7016
 保健センター ☎3474-2225
 大井保健相談所 ☎3772-2666

10人に1人が糖尿病

18年に実施された厚生労働省の**国民健康・栄養調査**によると、わが国には「糖尿病が強く疑われる人」は約820万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」は約1,050万人おり、合計で約1,870万人の糖尿病患者と予備群がいると推定されています。これは人口の10%を超える数で、東京都の人口をも上回り、糖尿病が国民病とも言われる理由です。

14年の糖尿病実態調査と比べて4年間に1.2倍と増えており、40～70歳の都民**3人に1人**が糖尿病または予備群であると発表されました。

糖尿病ってどんな病気？



糖尿病とは血液中のブドウ糖を調整するインシュリンの作用が不十分なため、血中の糖分（血糖）値が高くなる病気です。

糖尿病の初期は自覚症状があまりないため気づかないで放置されがちです。しかし、血糖値が高い状態が続くと血管に悪影響を及ぼし、網膜や腎臓、末梢神経などに合併症を引き起こしてきます。合併症を起こすと治療が必要になったり、様々な障害が生じて生活に支障をきたします。

糖尿病による 三大合併症

糖尿病性網膜症

糖尿病性腎症

末梢神経障害

それぞれ○が5個以上になるよう心がけて、元気に毎日を過ごしましょう。



糖尿病予防のためにライフスタイルをチェック！

○はいくつありますか？

- 食習慣**
- 甘い飲み物やお菓子はひかえている
 - 毎日食事のメニューを変えている
 - 1日3食を規則正しく食べている
 - まとめ食いはしない
 - 腹八分目を心がけている
 - お酒はほどほどにしている
 - 野菜や海藻を毎日食べている
 - 塩分や油脂は少なめだ
 - ゆっくり良くかんで食べている

運動・生活習慣

- 標準体重を保っている
- 体はまめに動かしているほうだ
- たばこはすわない
- 十分眠れる
- 年1回は健診を受けている
- ストレスはためない
- 駅や店の階段を使っている
- 1日1万歩以上歩いている
- 時々体操や運動をしている

健診を受けましょう

自分の健康 自分で守る 特定健診

糖尿病の検査は特定健診に含まれています。糖尿病にかかっているかどうかは健診を受ければわかります。健診を受け、早期発見に努めましょう。

40～74歳で品川区国民健康保険に加入している方へ

●5月から特定健康診査を実施しています

糖尿病や脳卒中などの生活習慣病予防のため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査を行っています。

受診期間／12月末まで

持ち物／国民健康保険被保険者証、特定健康診査受診券、特定健康診査問診票

受診場所／区内契約医療機関

※受診期間が5～8月の受診券をお持ちの方もそのままの受診券で受診できます。

○平日に受診できない方のために、土曜日午後に健診を行います。詳しくは国保年金課へお問い合わせください。

●特定保健指導を行っています

健診の結果、メタボリックシンドローム該当者か予備群と判定された方へ、生活習慣の改善に向けた支援（特定保健指導）を行います。健診を受けてから約2カ月後に送付する結果通知表に同封する案内をご覧になりお申し込みください。

動機付け支援 わいわいコース

保健師や栄養士によるグループ面接で行動目標を設定した後、自分で生活習慣の改善に取り組めます。6カ月後に成果を確認して、コース終了となります。

積極的支援 なごやかコース

初回の個別面接で行動目標を設定した後、自分で生活習慣の改善に取り組めます。保健師や栄養士が定期的に電話や手紙などで目標達成に向けて支援をします。6カ月後に成果を確認して、コース終了となります。

☎国保年金課保健指導係 ☎5742-6902

入居者募集

開設月日/21年3月1日(日)

タイプ	広さ	利用料月額	戸数(選考)
A	20㎡強	140,000円から	10室
B	31㎡強	190,000円から	26室
C	37㎡強	210,000円から	6室

※全室個室、ユニットケア。

入居資格/次のすべてにあてはまる方

- ①9月1日以前から入居まで区内在住
- ②60歳以上で、単身者 ※Cタイプは夫婦も可。
- ③介護保険法による要介護認定を受けている
- ④利用料を負担できる
- ⑤身元引受人などを1人以上設けられる

サービス内容/

- ①基本サービス
(安否確認、緊急通報、管理人常駐、生活相談など)
- ②生活支援サービス(手続き代行、通院介助など)
- ③食事サービス
- ④介護サービス

募集要項配布場所/高齢福祉課、在宅介護支援センター

申込方法/12月15日(月)までに、申込書を高齢福祉課(本庁舎3階)へ持参

ケアホーム西大井



【ケアホーム西大井】

要介護高齢者のための住まいとして、できるだけ家庭に近い介護を提供し、少人数でゆとりある暮らしの支援をめざします。



20年9月オープン
ウェルカムセンター原・地域交流施設
地域の方の交流拠点として、施設の貸し出しや講座などを行っています。

【西大井いきいきセンター】

これまでの西大井シルバーセンターを発展させ、介護予防事業などの新たな機能を加えた地域の方々の活動・交流拠点として、新しく生まれ変わります。

【キッズタウンにしおおい】

子どもと同じ視点で等しくかわり、いつでも安心して利用できる保育サービスの提供と地域の子育てを支援していきます。

入居者・園児を募集します

小中一貫校伊藤学園の開校に伴い原小学校が移転したため、その旧校舎などを改築し、新しい施設として生まれ変わりました。20年9月にオープンした「ウェルカムセンター原・交流施設」に続き、21年3月には、高齢者向け優良賃貸住宅「ケアホーム西大井」、元気高齢者を中心とした「西大井いきいきセンター」、保育園「キッズタウンにしおおい」からなる複合施設が開設します。

今号では、「ケアホーム西大井」の入居者、「キッズタウンにしおおい」の園児を募集します。

問い合わせ/高齢福祉課福祉計画担当 ☎5742-6738

保育課入園相談係 ☎5742-6725

高齢者・園児の世代を超えた交流と、地域とつながりのある暮らしを

園児募集



認可 保育園 キッズタウンにしおおい

開園日/21年3月1日(日)

開園時間/午前6時30分~午後9時

休園日/日曜、祝日、年始(1月1日~3日)

対象/0~5歳児

定員/100人(選考)

※お子さんの出生前は申し込みができません。

募集要項配布場所/保育課、区立保育園

申込方法/12月10日(水)までに、申込書を保育課入園相談係(第二庁舎7階)へ持参

「キッズタウンにしおおい」 「ケアホーム西大井」 「西大井いきいきセンター」

運営事業者:
社会福祉法人こうほうえん

所在地:
西大井2-5-21

電話:
☎5718-1331

※現在、工事中です。



住民税は納期内に納めましょう

区は福祉や教育・まちづくりなど、暮らしに深くかかわりのある様々なサービスを行っています。このようなサービスを提供するためには財源が必要です。皆さんに納めていただく税金は、区の大切な財源です。皆さんの暮らしをよりよいものにするために、税金の納期内納付にご協力ください。

問い合わせ／税務課納税推進担当

(☎140-8715品川区役所本庁舎4階☎5742-6669)

納期は年4回

住民税（特別区民税・都民税の普通徴収分）の納期は年4回です。毎年6月ごろに、納税通知書と1年分の納付書をお送りしています。

税金の納め方

住民税は納付書で納める方法と口座振替で納める方法があります。

◇納付書で納める

次の場所で納めてください。

●金融機関（銀行、信用金庫、信用組合など）

●税務課、地域センター

納付書がなくても納付できます。

●コンビニ

コンビニ収納用バーコードが印刷されている納付書と、1枚の納付書の金額が30万円以下の納付書はコンビニエンスストアで納められます。

※軽自動車税もコンビニで納付できます。

【税金が納められるコンビニエンスストア】

am/pm、コミュニティ・ストア、サークルK、サンクス、スリーエフ、セーブオン、セブン-イレブン、デイリーヤマザキ、ファミリーマート、ポプラグループ、ミニストップ、ヤマザキデイリーストア、エブリワン、ココストア、ローソン

◇口座振替で納める

預貯金口座から自動的に振り替えて納めることができます。一度申し込むと翌年度以降も継続され、**便利・確実・安全**です。預金口座振替依頼書に記入・押印し、税務課か口座のある金融機関へ持参してください。税務課では郵送も受け付けています。

預金口座振替依頼書配布場所／区内金融機関、税務課、地域センター

※郵送を希望する方は、税務課納税推進担当へご連絡ください。

手続きに必要なもの／預金口座振替依頼書、預貯金通帳、通帳届け出印、納税通知書番号がわかるもの（納税通知書など）

口座振替申込期限・振替日

	依頼書提出期限	振替日
全期前納（1年分まとめて納付）・第1期分	5月10日	6月30日
第2期分	7月10日	8月31日
第3期分	9月10日	10月31日
第4期分	12月10日	1月31日

※振替日が金融機関などの休業日にあたる場合は、翌営業日が振替日になります。

※預貯金残高が不足し、引き落としができない場合は、区から送付する納付書で納めてください。次の納期から口座振替を再開します。

納期までに納付が困難なときはご相談ください

病気や失業、災害など様々な事情で税金を納期内に納めることが難しいときは、そのまま放置せず、ご相談ください。何も連絡がないまま、納期までに納付されない場合、延滞金が加算され、財産を差し押さえられることがあります。

火曜日は午後7時まで窓口を延長しています。また、年に3回程度、日曜日に窓口を開設しますので、ご利用ください。電話での相談も受けています。早めに相談してください。

☎税務課整理第一担当～第三担当（本庁舎4階☎5742-6671～3）

税金を納めないと滞納処分が行われます

税金が納期までに納付されないと、地方税法に基づき、督促状を発送します。法律では、督促状を発送した日から10日経っても完納しないときは財産を差し押さえなければなりません。しかし、区では、納付できない事情を考慮して、督促状を発送した後も電話や文書、訪問などで、速やかに納付いただくよう働きかけています。

それでも納付されないときは、納期までに納めた方との公平を保つために、財産（不動産、動産、給料、預貯金、電話加入権など）を差し押さえます。差し押さえ後も滞納が続く場合は、差し押さえた財産の取り立てや公売などを行い、滞納された税へ充当します。

ボランティア

ボランティア募集

品川ボランティアセンター☎5718-7172
http://shinashakyo.jp/volunteer/

●ピアノ伴奏 ☎

知的障害者と一緒に歌うママさんコーラスのピアノ伴奏をします。

☎土曜日13:30～16:30

☎第一かもめ園（八潮5）

●フロア手伝い ☎

高齢者施設で食事の配ぜんやシーツ交換などをします。

☎土・日曜日、祝日

9:00～13:00で都合のよい時間

☎ケアセンター南大井（南大井5）

●折り紙の指導 ☎

高齢者施設で利用者に折り紙を教えます。

☎月2・3回（月～土曜日）13:30～14:30

☎ドゥライフ品川（南品川5）

●学校図書館ボランティア

図書整理や子どもたちの本選びの補助、読み聞かせなどをします。

☎金曜日 ※曜日は相談可。

10:00～12:00

☎大間窪小学校（二葉1）

●落ち葉掃き

公園や広場の落ち葉掃きをします。

☎曜日・時間は相談で

☎林試の森公園（小山台2）

●作業手伝い ☎

知的障害者施設で、職員・利用者と軽作業や菓子製造をします。

☎週1回から（月～金曜日）

10:00～15:00で都合のよい時間

☎かもめ第一工房（北品川3）

■使用済みの切手・テレホンカードなどを同センター（☎140-0014大井1-14-1）へ送ってください

※☎は地域貢献ポイント事業の対象です。

ボランティア・ナビしながわ

企画財政課地域連携推進担当☎5742-6605

ボランティアをしたい方・手助けをしてほしい方のためのホームページです。区が主催する事業のボランティアなども募集しています。区ホームページの「お役立ちガイド」から「ボランティア・ナビ」をクリックしてご覧ください。

さわやかサービス協力会員募集 ☎

さわやかサービス☎5718-7173

http://shinashakyo.jp/sawayaka/

さわやかサービスは高齢者や障害者を対象に、区民相互の助け合いを支援する有償のボランティアサービスです。

☎掃除、外出の付き添い、福祉車両の運転など

☎18歳以上の方

謝礼／1時間700円（交通費支給）

※詳しくはお問い合わせください。

○協力会員募集説明会

☎11月22日(土)14:00～15:30

☎当日、社会福祉協議会（大井1-14-1）へ

品川区地域貢献ポイント事業

品川ボランティアセンター☎5718-7172
高齢福祉課高齢者支援第三係☎5742-6737

ボランティア活動でポイントをためて、地域に貢献しよう

事前にボランティアセンターなどで登録を行うと、1回の活動に対して1ポイント（100円換算）が付与されます（年間50ポイント限度）。ためたポイントは区内共通商品券と交換、または社会福祉協議会などへ寄付できます。

☎区内在住でおおむね60歳以上の方

●次の施設でのボランティアが対象
特別養護老人ホーム、老人保健施設、デイサービスセンター、障害者施設など（さわやかサービス、ほっと・サロンでの活動も含まれます）

※区が指定する施設が対象。

※詳しくはお問い合わせください。

○街のコンシェルジェのボランティア活動も対象になります（1ポイント47円換算）

●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 荏原2-9-6 ☎3788-7016
 保健センター 北品川3-11-22 ☎3474-2225
 大井保健相談所 大井2-27-20 ☎3772-2666

二人で子育て(両親学級)

会場	日時
保健所	①1/10(土) 9:30~12:30
保健センター	②1/18(日) 9:30~12:30
	③1/18(日)13:30~16:30

☑沐浴実習、講義「赤ちゃんとの生活」マタニティリラクゼーションほか

☑区内在住で体調の安定している初産カップル24組(選考)

☑12月10日(水)(必着)までに、往復はがきに「二人で子育て」とし、希望日時(第3希望まで)、2人の住所・氏名・電話番号、出産予定日を日本誕生学協会品川区係(☎151-0063渋谷区富ヶ谷1-9-16-504)へ

☑保健所☎3788-7016

保健センター☎3474-2225

むし歯撃退教室

☑11月27日(木)午前10時~11時30分

☑知って得するむし歯予防、効果的な歯磨き法(実技)と歯磨きを嫌がる場合の克服法

☑歯が8本くらい生えたお子さんと保護者20組(先着)

☑11月14日(金)から、電話で保健センター☎3474-2902へ

高齢者と介護者のための料理教室~バランスよく食べよう!

☑11月25日(火)午後1時30分~4時30分

☑荏原文化センター(中延1-9-15)

☑20人(先着)

¥600円

持ち物/エプロン、筆記用具

☑11月20日(木)までに、電話で成幸ホーム☎3787-5393へ

難病の方のためのリハビリ教室

☑11月20日(木)午後1時30分~3時30分

☑グループリハビリをとおして、身体を動かす方法

講師/伊藤滋唯(理学療法士)

☑パーキンソン病・脊髄小脳変性症などの難病の方と家族30人(先着)

☑11月14日(金)から、電話で保健センター☎3788-7016へ

ストレスとうつ病予防講演会

☑12月3日(水)午後1時~3時

講師/林田健一

(スリープ&ストレスクリニック院長)

☑区内在住か在勤の方70人(先着)

☑11月17日(月)までに、電話で保健所☎3788-7016へ

障害者の方に対する職業相談

☑11月28日(金)午後1時~4時 ※1人30分。

☑心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2)

☑区内在住で就職を希望している障害者

☑電話かFAXでハローワーク品川(☎3588-8609 Fax3588-8610)へ

ひとり親家庭のための年末お楽しみ会

☑12月7日(日)午後1時30分~4時

☑中小企業センター(西品川1-28-3)

☑軽食、ゲーム

☑区内在住でひとり親家庭の親子60人(先着)

主催/品川区母子寡婦福祉連合会 with

☑11月17日(月)までに、電話で児童課在宅子育て支援係☎5742-6589へ

恩給欠格者、戦後強制抑留者、引揚者の方へ特別慰労品を贈呈しています

請求期限/21年3月31日(火)

※まだ請求していない方は、早急に申請してください。

☑平和祈念事業特別基金

☎0120-234-933

※請求書類は区民課(第二庁舎6階)で配布しています。

屋外広告物講習会

☑21年1月20日(火)・21日(水)

午前9時30分~午後4時15分(全2回)

☑大会議場(都庁第一本庁舎5階)ほか

☑都内で屋外広告業を営むかこれから営もうとしている方250人(先着)

¥4,900円(テキスト代別)

☑11月14日(金)までの午前9時30分~午後4時に、東京都市街地企画課(都庁第二本庁舎3階☎5388-3335)で配布する申請書と費用を同課へ持参

※申請書は品川区管理工事課(第二庁舎5階)でも配布しています。

☑管理工事課占用係☎5742-6785

年末の

粗大ごみの申し込みはお早めに

粗大ごみ受付センター☎5715-1122

年末、粗大ごみの収集は大変混み合います。早めに受付センターへ申し込んでください。粗大ごみとは、布団や家具、自転車などの家庭から出される、おおむね30cm角以上の大きさのごみのことです。粗大ごみの収集は月~土曜日の戸別収集のほか、日曜日に持ち込む方法があります。

●粗大ごみの出し方

1. 粗大ごみ受付センターへ申し込む

日曜日に持ち込む場合も
事前の申し込みが必要です

①電話予約

月~土曜日午前8時~午後9時に☎5715-1122へ

※祝日も受け付け。

※年末は12月27日(土)午後9時まで、年始は21年1月5日(月)午前8時から。

②インターネット予約

<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/sodai/>にアクセスし、画面に必要な情報を登録

※3日以内に、メールで収集日や持ち込み日、手数料などをお知らせします。

※12月27日(土)~21年1月4日(日)に申し込んだ方は、1月9日(金)までにメールでお知らせします。

2. 粗大ごみ処理券を購入する

「有料粗大ごみ処理券取扱所」の掲示のある商店・コンビニなどで購入してください。

3. 粗大ごみを出す

収集 収集日の午前8時までに、購入したごみ処理券を粗大ごみにはって、持ち出し場所へ

※年末は12月30日(火)まで、年始は21年1月5日(月)から。

日曜日に持ち込む 持ち込み日の午前9時~午後4時に、購入したごみ処理券を粗大ごみにはって、品川区資源化センター(八潮1-4-1)へ

※年末は12月28日(日)まで、年始は21年1月11日(日)から。

○再利用できる家具などを、リサイクルショップ「リボン」で販売することができます。

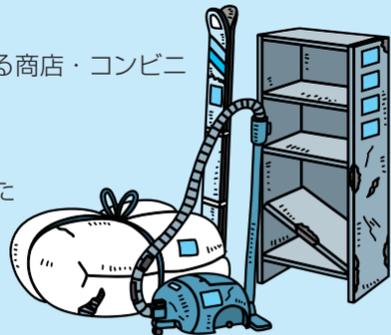
●粗大ごみでの収集はできません

○テレビ(ブラウン管式)、冷蔵庫(冷凍庫を含む)、洗濯機、エアコン
買い替える店か購入した店などに回収を依頼してください。リサイクル料金や受付窓口は、家電リサイクル受付センター☎5296-7200へお問い合わせください。

○パソコン本体とディスプレイ

メーカーなどに回収を依頼してください。リサイクル料金や受付窓口は、各メーカーのサービスセンターか、パソコン3R推進センター☎5282-7685へお問い合わせください。

品川区清掃事務所 ☎3490-7051
 品川区清掃事務所荏原庁舎 ☎3786-6552
 資源循環推進課 ☎5742-6843



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!

☑内科 ☑小児科 ☑歯科 ☑接骨 ☑薬局

小児平日夜	診療時間	午後8時~午後11時(受付は10時30分まで)
月~金曜日	☑	品川区こども夜間救急室.....旗の台1-5-8 昭和大病院中央棟4階 ☎3784-8181
休日昼間・夜間	診療時間	午前9時~午後10時(受付は9時30分まで)
11月16日(日)	☑	品川区医師会休日診療所.....北品川3-7-25.....☎3450-7650
	☑	荏原医師会休日診療所.....中延2-6-5.....☎3783-2355
	☑	品川薬剤師会薬局.....北品川3-11-16.....☎3471-2383
	☑	荏原休日応急薬局.....中延2-4-2.....☎6909-7111
休日昼間	診療時間	午前9時~午後5時(受付は4時30分まで)
11月16日(日)	☑	藤川医院.....大井7-29-2.....☎3771-1764
	☑	ばんどう歯科医院.....大井1-48-9.....☎3777-1182
	☑	広田歯科.....戸越5-11-6.....☎3784-4111
	☑	目黒整骨院.....上大崎2-15-5.....☎3444-7796
	☑	かとう整骨院.....旗の台3-10-1.....☎5750-3525
土曜日夜間	診療時間	午後5時~午後10時(受付は9時30分まで)
11月15日(土)	☑	品川区医師会休日診療所.....北品川3-7-25.....☎3450-7650
	☑	品川薬剤師会薬局.....北品川3-11-16.....☎3471-2383
●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	
	東京消防庁テレホンサービス.....☎3212-2323	
	品川消防署.....☎3474-0119	大井消防署.....☎3765-0119
	荏原消防署.....☎3786-0119	救急相談センター.....#119

12月1日は世界エイズデー

Living Together ちょっとの愛からはじまること

日本ではHIV感染者・エイズ患者が増え続けています。昨年のHIV感染者・エイズ患者を合わせた数は1,500人で過去最多となり、そのうち東京都は515人でした。症状の出ないHIV感染者は20~30歳代に多く、発症して初めて感染を知るエイズ患者は30~50歳代に多くなっています。

HIV感染の心配がある方は、無料・匿名で相談や検査が受けられます。検査は感染の機会から2カ月以上経っていれば可能です。

☑保健所☎3788-7016、保健センター☎3474-2225、大井保健相談所☎3772-2666

11月16日(日)~12月15日(月)はエイズ予防月間

●エイズ情報コーナー

☑保健所、保健センター、大井保健相談所

●常設電話相談(HIVと人権・情報センター)

日本語相談	☎3292-9090	月~木曜日午前9時~午後9時 金曜日午前9時~午後6時 日曜日、祝日午後2時~5時
ゲイ相談	☎5259-0750	第2・4土曜日午後7時~9時
レズビアン相談	☎5259-0259	第2・4日曜日午後7時~9時
感染者相談	☎5259-0619	月・水曜日午後4時~7時
聴覚言語障害者FAX相談	Fax5259-0643	24時間受付
英語相談(English)	☎5259-0256	土曜日正午~午後3時

- 広報ボランティア特集
- 荏原西地区における学校跡施設
- 国民年金

品川区は、サービス精神、チャレンジ精神、新感覚でイメージアップ運動を進めています。

やって みて みて

レッツトライ

◆スポーツ◆

■ソフトテニス教室

日 11月16日(日)
午前9時30分～午後4時30分
内容 ストロークの基本とゲームの進め方
人 中学生以上の方
料 1,000円、中学・高校生800円
会 当日、費用とラケットを持って東品川公園(東品川3-14)へ
場 スポーツ協会

■志賀高原スキー教室

初滑り志賀高原サンパレー
日 12月12日(金)午後11時～14日(日)午後9時(大井町駅東口集合・解散、往復バス、ホテル1泊、車中1泊)
会 志賀高原サンパレースキー場 宿泊/ビワ池ホテル
講師/全日本スキー連盟公認指導員
人 40人(先着)
料 15,000円
主催/品川区スキー連盟
日 12月5日(金)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

■第49回連盟杯争奪ダブルス卓球大会

日 12月14日(日)午前9時から
会 総合体育館
種目/混合ダブルス、一般男・女ダブルス、シニア男・女ダブルス(2種目出場可)
※シニアの部は共に45歳以上。
※年齢は21年4月1日現在。
料 1種目1組1,800円
登録者1,600円
主催/品川区卓球連盟
日 12月2日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

■健康センター 特別レッスン

●品川健康センター
(北品川3-11-22 ☎5782-8507)
内容 テクニカルエアロ、ボディジャム、ダンサーズストレッチ
●荏原健康センター
(荏原2-9-6 ☎3788-7017)
内容 シェイプエアロ、シェイプステップ、やさしいヨーガ
——— 共 通 ———
日 11月24日(木)午前9時～午後6時(受付は5時30分まで)
料 品川500円、荏原400円(入館料)
持ち物/室内シューズ、運動できる服、タオル

会 当日、会場へ
※14歳以下の方、医師に運動を禁止されている方、妊娠している方は利用できません。

■陸上競技初心者審判講習会

日 12月4日(木)午後7時10分～8時30分
会 総合体育館
内容 陸上競技全般の初歩的な規則の説明など
人 大会などの役員として協力できる18歳以上の方
料 1,500円、登録者1,000円
主催/品川区陸上競技協会
日 11月28日(金)までに、はがきかFAXで講習会名、住所、氏名、電話番号、簡単なスポーツ歴をスポーツ協会へ

■民謡講習会

日 11月22日(土)午後6時～8時30分
内容 品川音頭、品川甚句、十日町小唄、宇和島さんさ、新和歌の浦小唄
講師/品川区民謡連盟役員
料 500円
会 当日、踊りやすい服装で費用、手ぬぐい、上履きを持って戸越体育館へ

◆講座ほか◆

■環境学習講座「食べることの楽しさ、大切さを一緒に考えよう」

日 12月7日(日)午後2時～4時
人 30人(先着)
※親子参加可。
持ち物/筆記用具
会 日 12月1日(月)(必着)までに、往復はがきかFAXに講座名、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号を環境情報活動センター(☎140-8715第二庁舎3階 ☎・Fax5742-6533)へ
※ホームページhttp://shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

■杉野学園公開講座「江上幹幸コレクション 布と暮らす人たち～東部インドネシアのイカット」

日 12月13日(土)午後1時30分～3時
会 杉野学園(上大崎4-6-19)
内容 ティモール島西部とフローレス島東部の島々の布とそこに暮らす人々
講師/江上幹幸(沖縄国際大学教授)
人 16歳以上の方100人(抽選)
日 11月28日(金)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を生涯学習課学習推進係へ

■品川区経営カレッジ

はじめての簿記
日 21年1月9日(金)・14日(水)・16日(金)・19日(月)・21日(水)・23日(金)・26日(月)、2月6日(金)・9日(月)・18日(水)・20日(金)・27日(金)、3月2日(月)・4日(水)・6日(金)
午後6時15分～8時15分(全15回)
会 中小企業センター(西品川1-28-3)
内容 簿記の基礎(簿記3・4級程度)
人 区内中小企業経営者と従業員50人(先着)
料 2,000円(テキスト代)
日 11月25日(火)までに、電話で産業振興課経営相談係 ☎5498-6334へ

■メイプルセンターの講座

①シニアの携帯電話～メールとカメラを使ってみよう<SoftBank編>
日 11月28日(金)、12月5日(金)・12日(金) 午後3時30分～5時30分(全3回)
人 6人(先着)
料 9,300円(テキスト代別)
②韓国語会話Ⅱ<中級レベル>
日 11月19日～12月17日の水曜日 午後6時45分～8時45分(全5回)
※全11回のうち7回目からの途中入会。
11月19日は見学も可。
人 8人(先着)
料 12,000円(テキスト代別)
③太極拳
日 11月18日～12月16日の火曜日 午後3時30分～5時30分(全5回)
※全11回のうち7回目からの途中入会。
人 22人(先着)
料 7,250円
④詩吟
日 11月19日～12月24日の水曜日

- 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

■生涯学習課 ☎5742-6585・6893
☎140-8715 広町2-1-36 第二庁舎7階
●スポーツ係 ☎5742-6838
●学習推進係 ☎5742-6837
●社会教育係 ☎5742-6835・6
■品川区スポーツ協会・総合体育館
受付時間:午前9時～午後7時 ※土・日・祝は5時まで
☎141-0022 東五反田2-11-2
☎3449-4400 Fax3449-4401
■戸越体育館
☎142-0042 豊町2-1-17
☎3781-6600 Fax3781-6699

日=日時・期間 会=会場・場所 内=内容
人=対象・定員 料=費用・料金 参=参加方法
申=申込方法 問=問い合わせ

午前9時30分～午後0時30分(全6回)
※全11回のうち6回目からの途中入会。
人 15人(先着)
料 7,140円(教材費別)
⑤カリグラフィー
日 11月21日(金)、12月5日(金)・19日(金) 午後6時45分～8時15分(全3回)
※全6回のうち4回目からの途中入会。
人 20人(先着)
料 3,600円(教材費別)
⑥やさしく歌える英語の歌
日 11月22日(土)、12月13日(土) 午後2時30分～4時(全2回)
※全4回のうち3回目からの途中入会。
人 17人(先着)
料 2,500円
——— 共 通 ———
☎☎電話でメイプルセンター(西大井駅前 ☎3774-5050)へ

明るい選挙 啓発ポスターコンクール作品展

20年度明るい選挙啓発ポスターコンクールに応募された全作品を展示します。
今年度は、37校から572作品の応募がありました。
日 11月27日(木)～12月7日(日)
会 第二庁舎3階ロビー
問 選挙管理委員会事務局 ☎5742-6845



〈委員長賞〉古田卓也さん(八潮学園8年)

ミニ青空市

マイバッグ(買い物袋)をご持参ください

日 11月20日(木)午前10時から
内容 ミニ青空市(安全安心な有機無農薬・減農薬栽培の野菜と果物の販売)、食に関する啓発パネル展示、リサイクル製品(トイレットペーパー、ティッシュペーパー)販売
共催/品川区消費者団体連絡会
会 場 消費者センター(大井1-14-1 ☎5718-7181)

第149回

しながわ 日曜コンサート

日 11月16日(日)午後1時30分～3時
曲目/ショパン「アンダンテ スピナートと華麗なる大ポロネーズ」ほか
出演/品川クラシック音楽協会
会 当日、中小企業センター3階レクホール(西品川1-28-3 ☎3787-3041)へ

2008品川区商連 大商業まつり

楽しさいっぱいのエンターテインメントと2008年度マイスター店認定授与式、品川の名品が当たる抽選会を行います。
日 11月24日(木)午後1時30分～4時
会 きゅりあん(大井町駅前)
※先着1,100人に記念品を差し上げます。
問 産業振興課商業係 ☎5498-6332
品川区商店街連合会 ☎5498-5931

福祉ショップテルベeNTHナール

障害者の手作り製品を扱う福祉ショップテルベのワゴンセールを行います。1日1,000円以上購入した方に、テルベ店舗で使用できる100円割引券を差し上げます。
日 11月26日(水)・27日(木) 午前10時～午後7時
会 イトーヨーカドー大井町店2階(大井町駅前)
問 品川区社会福祉協議会 ☎5718-7171

