



国民健康保険 限度額適用認定証



4月から外来でも適用されます

4月から、外来時に「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」(70歳以上の課税世帯の方は、「高齢受給者証」)を医療機関の窓口で提示すると、同じ月内に同じ医療機関に支払う額(外来分)の合計が限度額までとなります。

限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証とは…

健康保険には、限度額を超えた分を後日支給する高額療養費制度*があります。「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、最初から限度額までの負担で済みます。申請した月の1日から適用になり、有効期限は特に変動のない限り7月31日までとなります。

*詳しくは、2ページをご覧ください。

入院時

今までと変更ありません

認定証の提示
 窓口での支払いは限度額まで



外来時

外来受付



今までは

認定証制度が適用されず、限度額を超えた分も窓口で支払い約3カ月後に、高額療養費として通知し、支給

4月から

同じ月内に、同じ医療機関で外来受診認定証の提示
 同じ月内の窓口でのお支払いは限度額まで

同じ医療機関(医科と歯科がある場合は別々に計算)での外来分の支払額の合計が限度額を超えた場合、限度額を超えた分を窓口で支払う必要がなくなります。

○次の場合、合算の対象になるため高額療養費として改めて支給します。

- ・複数の医療機関で限度額までの支払いをしたとき
- ・入院と外来のそれぞれで限度額までの支払いをしたとき
- ・限度額に満たない額の支払いが複数あり、合算すると限度額を超えるとき(70歳未満の方は、21,000円以上のものに限り)

※柔道整復、鍼灸(はり)、あん摩マッサージの施術などは対象外です。

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」(有効期限が24年7月31日のもの)をすでにお持ちの方は、**4月からそのままお使いいただけます**

※70歳以上の課税世帯の方は、「高齢受給者証」が「限度額適用認定証」の役割を果たします。

手続き方法

必要な方の「被保険者証」を持って、国保医療年金課給付係(本庁舎4階)の窓口へ
 ※住民税の申告をされていない方は、認定証をすぐにお出しできない場合があります。
 ※保険料の未納がある方はご相談ください。
 ※地域センターでは手続きできません。

問い合わせ

手続き、内容…
 国保医療年金課給付係 ☎5742-6677
 納付の相談…
 国保医療年金課整理第一係 ☎5742-6679・整理第二係 ☎5742-6904

詳しくはお問い合わせください

○後期高齢者医療制度の方は、国保医療年金課高齢者医療係(本庁舎4階 ☎5742-6937)で手続きできます。詳しくはお問い合わせください。

国民健康保険

高額療養費制度とは…

問い合わせ/
国保医療年金課給付係 ☎5742-6677

病気やけがで医療機関などにかかり、医療費が高額になった場合、一定の条件で高額療養費が支給されます。

下表の限度額を超えて一部負担金を支払ったとき、その超えた額が支給額となります。

※高額療養費の対象となった場合、受診された月から約3カ月後に、該当する世帯主の方へ「高額療養費支給申請書」を送ります。必要事項を記入し返送いただくと、1カ月程度で指定の口座に振り込みます。

70歳未満の方

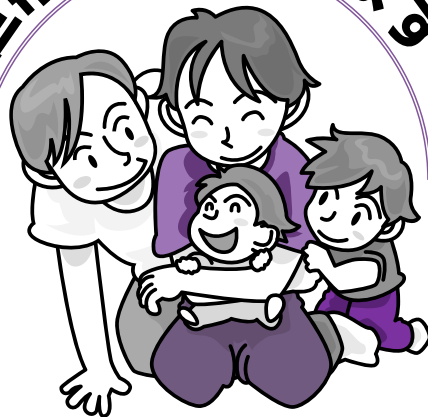
同じ人が、同じ月内に、同じ医療機関で支払った額（自己負担限度額）

A 上位所得世帯 ^{*1} の方	150,000円 + (医療費総額 - 500,000円) × 1% <83,400円>
B 一般所得世帯の方	80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1% <44,400円>
C 住民税非課税世帯の方	35,400円 <24,600円>

*1 上位所得世帯とは、基礎控除後の総所得金額等が600万円を超える世帯のこと。
* 住民税が未申告のときは上位所得者と判定。

※ <>内の金額は、過去12カ月に4回以上高額療養費の対象となる場合の自己負担限度額。

世帯で合算できます



21,000円以上の支払いが同じ月内に複数あるときは、それらの金額を世帯で合算して、限度額を超えた分が支給されます。70～75歳未満の方は金額にかかわらず、すべて合算します。

70歳以上75歳未満の方

同じ月内に医療機関で支払った合計額（自己負担限度額）

	外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）
現役並み所得 ^{*2} の方	44,400円	80,100円 + (医療費総額 - 267,000円) × 1% <44,400円>
一般所得世帯の方	12,000円	44,400円
住民税非課税世帯の方	低所得者Ⅱ ^{*3}	24,600円
	低所得者Ⅰ ^{*4}	15,000円

*2 現役並み所得とは、課税所得145万円以上の70歳以上の方が1人でもいる世帯の方。
*3 低所得者Ⅱとは、世帯主と国保被保険者である世帯員が住民税非課税である世帯に属する70歳以上の方。
*4 低所得者Ⅰとは、世帯主と国保被保険者である世帯員が住民税非課税で、所得がない世帯に属する70歳以上の方。



ごみの減量、リサイクルの推進にご協力ください！

区では、ごみの減量やリサイクル推進に向けて、ごみの各戸収集や資源回収品目の充実など独自の取り組みを実施してきました。区民の皆さんのご協力により、ごみ量は着実に減少しています。今後も限りある資源のもとで良好な生活環境を維持するために、引き続きご協力ください。

問い合わせ 品川区清掃事務所 ☎3490-7051

●1人1日あたりのごみ排出量を30g減らしましょう

区で収集したごみ量は、ピークだった平成元年度（14.6万t）から約48%減少し、資源回収量は約5.6倍となりました。しかし、品川区一般廃棄物処理基本計画では、28年度に区民1人あたりのごみ量年間201kg（1日約550g）を目標としており、達成するためには区民1人1日約30gの減量が必要です。

日々のほんの少しの工夫で実現できます
<30gの目安>
紙コップ6個分・割り箸8膳分

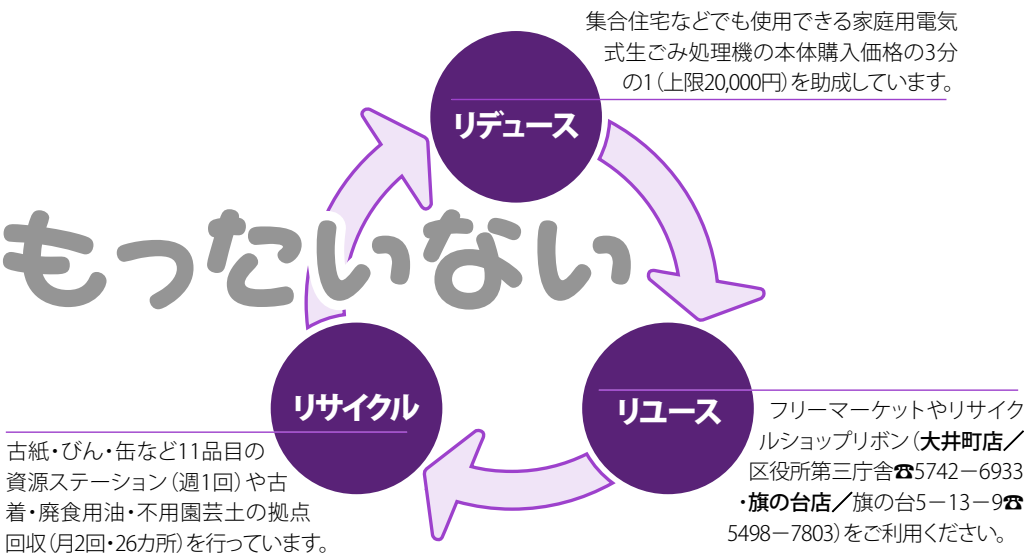
●ごみ・資源の処理には経費がかかります

区民の皆さん1人あたり
年間17,162円

ごみ 13,855円 資源 3,307円

●3つのRで、ごみ減量！

「もったいない」という観点で、リサイクル（Recycle=再生利用）の前に、まずリデュース（Reduce=ごみを出さない）・リユース（Reuse=再利用）の実践が大切です。



※詳しくは毎月本紙21日号や区ホームページをご覧ください。

特別区民税・都民税(住民税)の申告受付が始まります

24年度(23年分)の申告受付が始まります。今号では、諸控除の変更や寄附金控除申告の注意点などをお伝えします。

問い合わせ/税務課 ☎5742-6663 ~ 6666

24年度住民税の申告受付期間

2月16日(木)~3月15日(木)

※この期間は日曜日も受け付けます。
受付時間/午前8時30分~午後5時

○月~金曜日

受付場所/141会議室(本庁舎4階)

○日曜日

受付場所/税務課窓口(本庁舎4階)

※「平成24年度特別区民税・都民税申告書」は、2月8日(水)に発送しました。
※前年の実績を基に発送しています。届いていない方で必要な方はご連絡ください。

年少扶養控除などが廃止になります

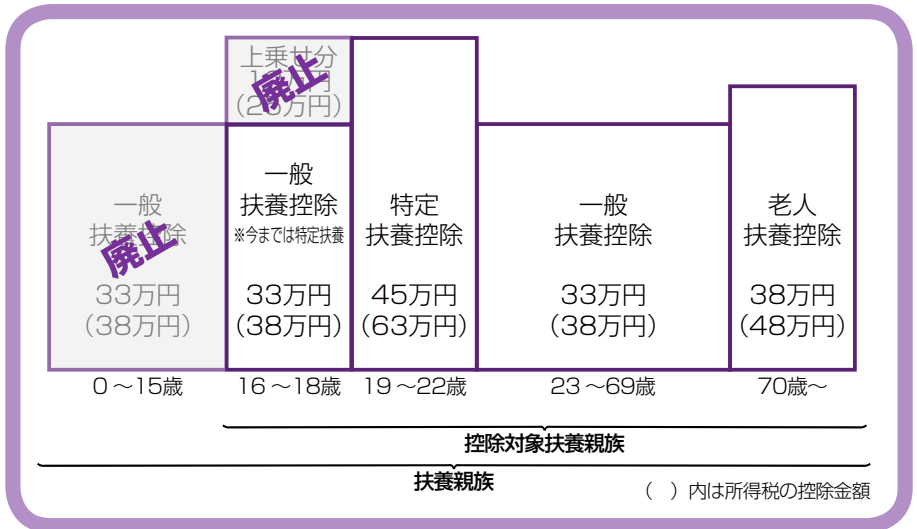
所得税における扶養控除の見直しに伴い、税体系上の整合性の観点から個人住民税についても、次のとおり諸控除の見直しが行われました。

適用時期 住民税(=㊤): 24年度から
所得税(=㊦): 23年分から

●年少扶養控除の廃止

年少扶養親族(0~15歳)に対する扶養控除(㊤33万円、㊦38万円)が廃止になります。

●特定扶養控除のうち16~18歳までの扶養親族に係るものの上乗せ分を廃止
16~18歳までの特定扶養親族に対する扶養控除の上乗せ部分(㊤12万円、㊦25万円)が廃止になり、扶養控除額は㊤33万円、㊦38万円となります。



寄附金・義援金を支払った方へ

23年中に個人の方が特定の団体へ寄附金を支払った場合や東日本大震災関連の義援金を地方公共団体に支払った場合で、所得税と住民税の寄附金控除を受けるためには、所得税の確定申告が必要となります。

※確定申告の際、寄附先から受領した領収書などの添付が必要となります。

※確定申告をせずに、区に住民税の申告を行うことも可能です。ただし、この場合は住民税の寄附金税額控除のみとなり、所得税の寄附金控除は受けられません。

●控除額の計算

$$\text{基本控除額} = \text{寄附金額} - 2,000\text{円} \times \left(\begin{array}{l} 10\% \\ \text{特別区民税}6\% \\ \text{都民税}4\% \end{array} \right)$$

○東日本大震災に係る義援金については、「ふるさと寄附金」に該当し、上記の控除(基本控除額)以外に特例控除の上乗せ(特例控除額)の制度があります。

$$\text{特例控除額} = \text{寄附金額} - 2,000\text{円} \times 90\% - \text{寄附者に適用される所得税の限界税率}0\sim40\%$$

※控除対象寄附金額の上限は、すべての寄附金を合わせて総所得金額等の30%です。

※特例控除額については、住民税(所得割額)の10%が限度です。

●確定申告(第二表)の記入例

【事例】

- 日本赤十字社(本社)に東日本大震災義援金10,000円を支払った
- 東京都および品川区の条例指定の寄附金税額控除対象団体に寄附金5,000円を支払った

控除	寄附先	所在地・名称	寄附金額	控除される金額
⑰ 寄附金	東京港区芝大門1-1-3 日本赤十字社	寄附金	10,000円	
⑱ 義援金	東京都品川区広町2-1-36 社会福祉法人●●の会	震災関連寄附金	5,000円	

確定申告の「所得から差し引かれる金額に関する事項」欄に寄附先の「所在地」と「名称」を正確に記入してください。

確定申告の「住民税に関する事項」の「寄附金税額控除」欄に、寄附金額を記入してください。
※記入がないと、住民税の控除は受けられませんのでご注意ください。

寄附金	都道府県、市区町村分	金額	寄附金	都道府県、市区町村分	金額
寄附金	都道府県、市区町村分	10,000円	寄附金	都道府県、市区町村分	5,000円
税額控除	住所の共同基金会、日赤支部分		税額控除	住所の共同基金会、日赤支部分	

税のたより

品川区税務署 ☎3443-4171 荏原税務署 ☎3783-5371 国税庁ホームページ www.nta.go.jp/

●申告書は自分で作成して提出はお早めに

23年分の申告の税務署窓口での作成アドバイス、申告書の提出・納付期間は、次のとおりです。

所得税...2月16日(木)~3月15日(木)

贈与税...3月15日(木)まで

個人事業者の消費税・地方消費税...4月2日(月)まで

●パソコンを使って申告書の作成ができます

確定申告書は、自宅のパソコンを使って国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成することができます。また、税務署に来署して作成する場合にも、同様のシステムによるパソコンでの確定申告書の作成を推進しています。

●税務署に来署して申告書を作成される方へ

税務署の「申告書作成会場」の利用時間は午前8時30分~午後5時です。ただし、職員などによる申告書作成に関するアドバイスは午前9時15分からとなります。

シニアクラブ



4月から介護予防をはじめませんか

毎日の生活の中で必要な筋力をつけて転倒を防いだり、動作が軽くなるための体操をします。参加して顔見知りを増やしませんか。



日4～9月(全25回)

人区内在住で65歳以上の方(先着)

¥1回①②③各200円④400円

※③は昼食代別(600円)。

申本人が電話で希望の会場へ

問高齢者いきがい課 ☎5742-6733

①身近でトレーニング(2時間程度)

会場	曜日	開始時間	定員
荏原在宅サービスセンター (荏原2-9-6 ☎5750-3708)	土	13:30	15人
中延在宅サービスセンター (中延6-8-8 ☎3787-2137)	金	15:20	12人
戸越台在宅サービスセンター (戸越1-15-23 ☎5750-1052)	水	13:30	各 15人
西大井在宅サービスセンター (西大井2-4-4 ☎5743-6125)		10:00	
大崎シルバーセンター(大崎2-7-13) 大崎在宅サービスセンター ☎5461-0830	木	13:30	10人

②マシンでトレーニング(2時間程度)

会場	曜日	開始時間	定員
西五反田在宅サービスセンター(西五反田3-6-6) さくら会西五反田 ☎5434-7831	木	9:30 13:30	各 8人
東品川在宅サービスセンター (東品川3-1-8 ☎5479-2946)	月	11:15	各 10人
デイサービスセンタードゥライフ品川 (南品川5-3-10 ☎3450-8136)	火	13:00	
八潮在宅サービスセンター (八潮5-10-27 ☎3790-0344)	水	15:00	12人
南大井在宅サービスセンター (南大井5-19-1 ☎5753-3903)	木	15:30	

③予防ミニデイ(4時間程度) *全12回

会場	曜日	開始時間	定員
西大井在宅サービスセンター (西大井2-4-4 ☎5743-6125)	第2・4 日*	10:00	30人
デイサービスセンター八潮陽だまり (八潮5-2-2 ☎3799-3077)	第1・3 土*	10:30	各 15人
西五反田在宅サービスセンター(西五反田3-6-6) さくら会西五反田 ☎5434-7831	土	10:00	
南大井在宅サービスセンター (南大井5-19-1 ☎5753-3903)	日		50人

④水中トレーニング(2時間程度)

会場	曜日	開始時間	定員
南大井在宅サービスセンター (南大井5-19-1 ☎5753-3903)	水	9:00 10:00	各4人

健康ひろば

二人で子育て(両親学級)

会場	日時
品川保健センター	4/15(日) ① 9:30～12:30 ② 13:30～16:30
荏原保健センター	4/14(土) ③ 9:30～12:30

内もく浴実習、講義「赤ちゃんとの生活」、マタニティリラクゼーション他

人区内在住で、体調の安定している初産カップル24組(選考)

日3月10日(土)(必着)までに、往復はがきに「二人で子育て」とし、番号(第3希望まで)、2人の住所・氏名・電話番号、出産予定日をポビンス品川区係(☎150-0012渋谷区広尾5-6-6広尾プラザ5階)へ

●区ホームページの「妊娠・出産」→「妊娠中のサービス」→「二人で子育て(両親学級)土日開催」からも申し込みます。

問品川保健センター ☎3474-2225
荏原保健センター ☎3788-7016

母乳相談

日3月1日(木)午後3時10分～4時10分

内母乳の飲ませ方、母乳育児のポイント
人おおむね生後1・2カ月児の母親20人(先着)

問日2月13日(月)から、電話で品川保健センター ☎3474-2903へ

呼吸器リハビリ太極拳講習会

肺気腫・慢性気管支炎・気管支ぜん息などの呼吸器疾患の方を対象に実技講習会を行います。

日3月13日(火)午後2時～4時

問荏原文化センター(中延1-9-15)

内呼吸法を学び、神経をリラックスさせ、体力をつける

講師/吉崎アヤ子
(日本太極拳法一楽庵講師)

人18歳以上の慢性呼吸器疾患の方と家族50人(抽選)

日3月2日(金)までに、はがきで講習会名、住所、氏名、年齢、電話番号を健康課公害補償係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6747)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!

内=内科 小=小児科 歯=歯科 骨=接骨 薬=薬局

月～金曜日	小児科	品川区	旗の台	1-5-8	☎3784-8181
小児平日夜間/午後8時～午後11時(受付は午後10時30分まで)					
休日昼間・夜間/午前9時～午後10時(受付は午後9時30分まで)					
2月11日(祝)	内小	品川区医師会休日診療所	北品川	3-7-25	☎3450-7650
12日(日)	内小	荏原医師会休日診療所	中延	2-6-5	☎3783-2355
19日(日)	薬	品川薬剤師会薬局	北品川	3-11-16	☎3471-2383
	薬	荏原休日応急薬局	中延	2-4-2	☎6909-7111
休日昼間/午前9時～午後5時(受付は午後4時30分まで)					
2月11日(祝)	内小	酒寄医院	東大井	2-26-3	☎3761-3250
	歯	ライオン目黒駅前歯科	上大崎	3-1-7	☎3473-6721
	歯	米山歯科	小山	3-2-10	☎3794-0235
	骨	みやび接骨院	西大井	3-13-15	☎5742-3450
2月12日(日)	骨	上條接骨院	二葉	2-8-9	☎3786-7949
	内小	おりしきみつるクリニック	東大井	2-19-11	☎5762-2789
	歯	池田歯科医院	東五反田	2-2-16	☎3441-5579
	歯	杉原歯科医院	平塚	3-1-15	☎5498-1394
2月19日(日)	骨	健康館なつ整骨院	東五反田	1-19-2	☎3444-3472
	骨	中村接骨院	中延	1-2-7	☎3782-8232
	内小	川村内科クリニック	八潮	5-8-47	☎3799-1577
	歯	歯科瀬戸医院	東五反田	1-25-19	☎3441-5480
2月18日(土)	歯	梅宮歯科医院	平塚	1-5-5	☎3781-8880
	骨	つじ接骨院	南品川	2-8-13	☎3471-0263
	骨	工藤総合接骨院	小山	4-7-2	☎3785-7844
土曜日夜間/午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)					
2月18日(土)	内小	品川区医師会休日診療所	北品川	3-7-25	☎3450-7650
	薬	品川薬剤師会薬局	北品川	3-11-16	☎3471-2383

※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
- 救急相談センター ☎#7119 IP電話などは ☎3212-2323
- 品川消防署 ☎3474-0119
- 大井消防署 ☎3765-0119
- 荏原消防署 ☎3786-0119

眼科救急の応急診療

曜日	診療機関	電話番号	診療時間
日・月・水 土・祝日	東邦大学医療センター大森病院 (大田区大森西6-11-1)	3762-4151	日曜日、祝日= 午前9時～翌日午前8時
日・火・金 土・祝日	昭和大学病院附属東病院 (西中延2-14-19)	3784-8383	月～金曜日= 午後5時～翌日午前8時
木	荏原病院 (大田区東雪谷4-5-10)	5734-8000	土曜日= 正午～翌日午前8時

※緊急手術や重症患者対応時は、診療をお待ちいただくか、他院を紹介する場合があります。

お子さんの急な病気に困ったら

小児救急電話相談 ☎#8000 IP電話などは ☎5285-8898
月～金曜日 午後5時～午後10時 土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時



●文化スポーツ振興課 Fax5742-6585・6893
☎140-8715 広町2-1-36 第二庁舎6階
●スポーツ係 ☎5742-6838
●生涯学習係 ☎5742-6837
●文化振興係 ☎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・日曜日、祝日は午後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

●品川保健センター
☎140-0001 北品川3-11-22 ☎3474-2225
●大井保健センター
☎140-0014 大井2-27-20 ☎3772-2666
●荏原保健センター
☎142-0063 荏原2-9-6 ☎3788-7016

お知らせ

第1回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会を傍聴できます
日2月21日(火)午後2時30分から
人数30人(先着)
場・傍聴方法/当日、午後1時30分から東京区政会館20階(千代田区飯田橋3-5-1)へ
同会議会事務局 ☎5210-9729

第114回高齢者と介護者のための料理教室
日2月28日(火)午後1時30分～4時30分
場荏原文化センター(中延1-9-15)
持ち物/エプロン、筆記用具、三角巾
健康になるビタミン料理
人数20人(先着)
料600円
日2月21日(火)までに、電話で成幸ホーム ☎3787-5393へ

早川町山村留学募集～早川町の小学校に通ってみませんか
自然体験学習など、都会では味わえない経験や学習ができます。住宅や就職など早川町がサポートします。
期間/1年以上
※体験入学も可。
場早川北小学校(山梨県早川町)
住宅/1カ月15,000円から
※早川町内に住居をあっせん。
※月10,000円を1年間助成。
人数小学新1～6年生のお子さんとお親
申込期限/2月29日(水)
※詳しくは、早川町教育委員会 ☎0556-45-2547へ。
場地域活動課市町村交流担当
☎5742-6856

二葉図書館は耐震補強工事が完了したため開館します

日3月1日(木)から
場大井図書館 ☎3777-7151
24年度からひとり親家庭休養ホーム事業の利用限度が変わります
4月1日の利用から、宿泊利用限度が年度内3泊から2泊になります。指定施設が変更になる場合がありますので、事前にお問い合わせください。
場子育て支援課 ☎5742-6589

求人

福栄会 臨時職員募集
日月～土曜日(週2・3日)
午前8時30分～午後5時
※勤務曜日・時間は相談。
場大崎在宅サービスセンター(北品川1-16-5)
職種/看護師(看護師、准看護師)
健康管理
時給/1,450円 ※交通費支給。
人数若干名(選考)
日2月29日(水)までに、電話連絡の上履歴書・免許状の写しを東品川在宅サービスセンター(☎140-0002東品川3-1-8 ☎5479-2946)へ郵送

スポーツ

軟式野球審判講習会
日2月26日(日)午前9時～正午
※小雨決行。
※希望者は午後可。
場軟式野球全般にわたる基本的な規則の説明と実技

人数大会などの役員として協力できる18歳以上の方
主催/品川区軟式野球連盟
場当日、運動できる服装で天王洲公園野球場(東品川2-6)へ
場スポーツ協会

温泉ハイキング 弘法山&鶴巻温泉
富士山や相模湾を望みながら弘法大師ゆかりの山を歩き、温泉を楽しみませんか。
日3月4日(日)午前8時30分～午後3時(新宿駅南口集合・現地解散)
場秦野弘法山(温泉は「弘法里の湯」)
人数10km程度歩ける健康な方30人(抽選)
料2,000円、小・中学生1,000円(交通費別)
主催/品川区キャンプ協会
日2月17日(金)までに、はがきかFAXに「温泉ハイキング」とし、住所、氏名、年齢、電話番号をスポーツ協会へ

障害者水泳教室
日4月8日～25年3月10日の第2・4日曜日(全18回) ※7・8月を除く。

番号	時間	対象
①	9:30～11:00	小学3年生～20歳未満の知的障害者・小学3年生以上の身体障害者の方
②	11:30～13:00	20歳以上の知的障害者の方

場日野学園温水プール(東五反田2-11-1)
人数自分で身の回りのことと、会場までの往復ができる方各45人
※60歳以上の方は健康診断書を提出。
料各540円(保険料)
※新規の方は、帽子代450円が必要。
日2月24日(金)までに、往復はがきで教室名、番号、住所、氏名、年齢、電話番号、保護者名をスポーツ協会へ
※新規の方は3月11日(日)に面接。

パルコール婦恋スキー教室

日3月9日(金)午後10時～11日(日)午後9時(大井町駅前集合・解散、往復バス、車中1泊、ホテル1泊)
宿泊/パルコール婦恋(群馬県)
人数高校生以上の方40人(先着)
料16,000円
主催/品川区スキー連盟
日3月2日(金)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

シルバー水泳教室

日4月10日～5月29日の火曜日
午前11時30分～午後1時(全8回)
場日野学園温水プール(東五反田2-11-1)
人数60歳以上で健康な方50人(抽選)
料1,840円(保険料込)
日2月24日(金)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をスポーツ協会へ
※説明会は3月6日(火)午前10時から。
※後日、過去1年以内の健康診断結果の写しを提出。

初心者弓道教室

日①月曜コース=4月23日～12月17日午前10時～正午(全31回)
②火曜コース=4月24日～12月18日午後6時30分～8時30分(全31回)
③土曜コース=4月21日～12月22日午後1時30分～4時30分(全25回)
場東品川弓道場(東品川3-14-9)
人数高校生以上の方各30人(抽選)
料各17,350円(保険料込)
※体験教室2回1,000円。
主催/品川区弓道連盟
日3月2日(金)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、電話番号、経験の有無をスポーツ協会へ
※弓道具は貸し出し。

第42回 品川区水泳記録会

日3月25日(日)午前10時から(受付は午前9時から)
場日野学園温水プール(東五反田2-11-1)
料1種目400円(1人3種目まで)
主催/品川区水泳連盟

日3月14日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ
※参加者全員に記録証を授与。
※大会記録に挑戦するチャレンジレースがあります(当日受付)。

(単位：m)

対象	種目	自由形	平泳ぎ	背泳	バタフライ	個人メドレー
小学1・2年生		25	25	25	25	100
小学3・4年生		25・50	25	25	25	100
小学5・6年生		25・50・100	50	50	50	100
中学生		50・100	100	100	100	100
高校生		50・100	100	100	100	100
一般		25・50	25	25	25	100
無差別		400	—	—	—	200
ハンディキャップドレース(障害のある方)		自由形25・50・100、個人メドレー100、ビート板キック25				

水泳教室



日4～10月(X以外は7・8月除く)
料参加費のほか年間登録費1,500円(保険料込)
日3月4日(日)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢、電話番号、泳力(クロールで何m、Xは背泳・平泳ぎも)をスポーツ協会へ
※参加者には健康診断書を確認させていただきます。
※W1、W2、IQ、IU、TS、YWは水中での運動を含みます。

コース	対象	曜日	時間	回数	費用	定員(抽選)	会場
女性	EM	金	9:30～11:00	18	10,800円	各10人	荏原文化センター(中延1-9-15)
		火		各15	10,500円		
	L	木	11:30～13:00	各13	各7,800円	30人	日野学園温水プール(東五反田2-11-1)
				N1	日		
N2	50～70歳	木	18:30～19:30			19	11,400円
一般夜間	P1	16～65歳	木	19:30～21:00	24	15,600円	10人
サンデーアクア	P2						
一般夜間	Q	16～65歳	木	19:30～21:00	19	11,400円	各20人
ジョイエックス	X						
遊水歩	W1	40～75歳	月(第3除く)	9:30～11:00	各	各6,000円	各20人
	W2						
アクアマスターズ	IX	16～65歳	水	19:30～21:00	21	13,650円	10人
アクアジョイ	IQ						
女性	IK	18～65歳	水	9:30～11:00	8	4,800円	20人
ゆうゆう健康	IU水中運動IU競泳指導						
戸越台高齢者	TS	50～70歳	火	19:30～21:00	15	9,000円	各30人
夜間水泳教室	YQ						
八潮健康	YW	50歳以上	金	19:30～21:00	12	7,800円	各30人
品川学園夜間	SQ						

スポーツ

第18回マスターズ9人制バレーボール大会

日3月11日(日)午前9時から
場総合体育館
試合方法/ブロック別トーナメント戦
※敗者戦あり。
人男子の部=45歳以上
女子の部=50歳以上
¥1チーム6,000円(保険料込)
日2月29日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ
※主将会議は3月7日(水)午後7時から総合体育館。

講座・講演

環境講座「春の寄せ植え」

サギ草にベニチガヤを添えた寄せ植え作りです。
日3月9日(金)午後1時30分～3時30分
講師/角方悦子(秋草会会員)
人20人(抽選)
¥530円(材料費・保険料)
持ち物/作品を持ち帰るビニール袋、エプロン
場日2月20日(月)(必着)までに、往復はがきで講座名、参加者の住所・氏名・年齢・電話番号を環境情報活動センター(☎140-8715品川区役所第三庁舎3階 ☎5742-6533)へ
※HP shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

ウェルカムセンター原・交流施設健康ハーモニカ初心者教室

日3月7日～4月25日の水曜日
午前10時～11時30分(全6回)
※第3水曜日を除く。
持ち物/ハーモニカ
※C調ハーモニカ1,600円で購入可。
人36人(抽選)
¥3,000円
場日2月25日(土)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、ハーモニカ購入の有無を同施設(☎140-0015西大井2-5-21)へ
場大井第三地域センター ☎3773-2000

スポーツ講演会「日本サッカーの育成年代における現状と課題」

アトランタオリンピック日本代表の方がお話しします。
日2月25日(土)午前10時～正午
場総合体育館
講師/松原良香(フェリーチェモンド代表)
人100人(先着)
日2月17日(金)までに、電話でスポーツ協会へ

市民後見人養成講座

日2月24日(金)～26日(日)
午前9時15分～午後4時15分(全3回)
人20歳以上の方30人(先着)
¥3,000円(テキスト代込)
場日2月17日(金)(必着)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を市民後見人の会(☎140-0003八潮5-9-11こみゆにていぶらざ八潮内)へ
場品川成年後見センター ☎5718-7174

たった5秒のあいさつで楽に集客できる方法

日3月7日(水)午後7時～9時
人経営者の方、起業準備中や起業に興味のある方20人(先着)
¥2,000円(テキスト代込)
場日当日までに、ホームページの応募フォームか電話で武蔵小山創業支援センター(小山3-27-5 ☎5749-4540 HP musashikoyama-sc.jp/)へ

メイプルセンターの講座

現在募集中の講座です。定員になり次第締め切ります。
①油絵～コスチュームモデルを描く
日2月20日～3月19日の月曜日
午後3時30分～6時(全5回)
※全10回のうち6回目からの途中入会。
人若干名(先着)
¥14,300円(モデル代込)
②らくらく英会話
<初中級セミプライベートレッスン>
日2月21日～3月13日の火曜日
午後1時30分～3時(全4回)
※全10回のうち7回目からの途中入会。
2月14日(火)の見学可。
人簡単な英会話ができる方若干名(先着)
¥10,200円(テキスト代別)
③やさしい透明水彩画
「春を待つ」をテーマに描く
日3月1日(木)・15日(木)

午前10時～正午(全2回)
※全6回のうち5回目からの途中入会。
人若干名(先着)
¥3,500円(モチーフ代込)
④ボサノバを歌おう
日2月19日(日)、3月4日(日)・18日(日)
午後1時30分～3時30分(全3回)
※全6回のうち4回目からの途中入会。
人若干名(先着)
¥4,250円(教材費込)
共通
場①～③メイプルセンター(西大井駅前)、
④こみゆにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)
日電話で同センター ☎3774-5050へ

催し

陽春の文化財めぐり～品川神社・東海寺大山墓地と近代建築を訪ねる

日3月11日(日)午後1時～4時
※小雨決行。
コース/大井町駅中央口～JR旧ボイラー工場(外観)～日本ペイント明治記念館～享保二十一年銘道標～官営品川硝子製造所跡～東海寺大山墓地～旧吉川英治邸(外観)～品川神社(板垣退助の墓他) 約5km。
人100人(抽選) ¥50円(保険料)
日2月23日(木)までに、往復はがきに「文化財めぐり」とし、希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を庶務課文化財係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6839)へ

おもちゃの病院が消費生活展へ出張します

日2月18日(土)午後1時45分～3時15分
場きゅりあん(大井町駅前)
内壊れたおもちゃの修理
※修理に時間がかかる場合は預かります。
場消費者センター ☎5718-7181
※消費者センターでの診察は休診です。

品川清掃工場見学会

日2月25日(土)午前10時～11時30分
(現地集合・解散)
内ビデオなどによる説明、施設見学
人50人(先着)
場日2月23日(木)までに、電話で同工場(八潮1-4-1 ☎3799-5361)へ

第188回日曜コンサート

日2月19日(日)午後1時30分～3時
曲目/ドヴォルザーク作曲「ユーモレスク」他
出演/品川クラシック音楽協会
場・観覧方法/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

放射線測定機器を貸し出します

2月13日(月)から
予約開始

放射線測定機器(DoseRAE2・PRM-1200)を貸し出します。
日2月15日(水)～3月30日(金)
貸し出し期間/①月～金曜日=午前9時から貸し出し、当日午後5時までに返却
②土・日曜日、祝日=金曜日から祝日の前日午後5時～5時30分に貸し出し、月曜日から祝日の翌日午前8時30分～午前9時に返却
人区内在住か在勤の方(先着)
台数/1日10台
※期間中に1人1回1台のみ。
貸し出し方法/電話で予約のうえ、本人確認ができるものを持って環境課指導調査係(第二庁舎4階)へ
予約開始/2月13日(月)から
月～金曜日午前9時～午後5時
予約専用電話/5742-6581
※キャンセル待ちは受け付けません。

賃貸住宅110番

2・3月は就学や就職、転勤などで賃貸住宅の契約が増える時期です。賃貸住宅でのトラブルはご相談ください。
●消費生活特別電話相談 ☎5718-7182
日2月20日(月)・21日(火)
午前9時～午後4時
場消費者センター ☎5718-7181

ボランティア

※※は地域貢献ポイント事業の対象です。

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
高齢者いきがい課いきいき事業係 ☎5742-6733

高齢者の積極的な社会参加を図るため、区が指定するボランティア活動1回につき、1ポイントを差し上げています(年間50ポイント上限)。ためたポイントは区内共通商品券への交換か、福祉施設などに寄付ができます。事前にボランティアセンターや対象施設などで申し込みが必要です。登録者には「はつらつカード」(緑色)を発行します。
人区内在住でおおむね60歳以上の方
対象施設/区が指定する高齢者施設、障害者施設など(さわやかサービス、ほっと・サロンの活動も含まれます)

※詳しくはお問い合わせください。
☆紫色のはつらつカードをお持ちの方はポイントを交換してください。
○昨年12月までの活動でためたポイントを交換しています。必ず期限までに交換してください。
※50ポイントたまってなくても交換できます。
交換期間/2月29日(水)まで
午前9時～午後5時 ※日曜日、祝日を除く。
交換方法/紫色の「はつらつカード」と印鑑を持って品川ボランティアセンター(大井1-14-1)へ

さわやかサービス協力会員募集 ※

さわやかサービス ☎5718-7173
HP shinashakyo.jp/sawayaka/

高齢者や障害者を対象として、区民相互の助け合いを支援する有償のボランティア活動です。
場掃除、食事作り、外出の付き添い、福祉車両(車いすごと乗れる車両)の運転など

謝礼/1時間700円(交通費支給)
【協力会員募集説明会】
日2月22日(水)午後2時～3時30分
場当日、社会福祉協議会(大井1-14-1)へ

ボランティア募集

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

●囲碁の相手 ※
高齢者施設で利用者の囲碁の相手を行います。
日週1回(金曜日)13:00～16:00
場大井在宅サービスセンター(大井4)
●園芸ボランティア
高齢者施設で草花の栽培を手伝います。
日週1回から(月～土曜日、祝日)13:00～15:00
場デイサービスセンター友の里旗の台(旗の台4)
●手芸指導 ※
高齢者施設でビーズやパッチワークを教えます。
日週1回から(火・水・金・土曜日)13:00～15:00
場デイサービスセンタードウライフ品川(南品川5)

●パソコンクラブ指導 ※
障害者施設で文章作成、表計算、データ入力などのパソコン操作を教えます。
日週1回(金曜日)9:00～12:00の間で都合の良い時間
場地域生活支援センターたいむ(西五反田2)
●趣味活動の手伝い ※
障害者施設で散歩・レクゲーム、話しの相手などをします。
日週1回から(曜日は相談)10:00～11:30、14:00～15:30
場かがやき園(西大井6)
●外出付き添い ※
高齢者施設で、外出する際に移動の手伝いをします。
日2カ月に1回(日曜日)10:30～15:30
場サンケア戸越銀座(平塚1)

■使用済みの切手・テレホンカード類(未使用も可)を品川ボランティアセンター(☎140-0014大井1-14-1)へ送ってください



●文化スポーツ振興課 Fax5742-6585・6893
☎140-8715 広町2-1-36 第二庁舎6階
●スポーツ係 ☎5742-6838
●生涯学習係 ☎5742-6837
●文化振興係 ☎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・日曜日、祝日は午後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

●品川保健センター
☎140-0001 北品川3-11-22 ☎3474-2225
●大井保健センター
☎140-0014 大井2-27-20 ☎3772-2666
●荏原保健センター
☎142-0063 荏原2-9-6 ☎3788-7016

CSR講演会と事例発表会を開催します

企業の社会貢献活動などを推進することを目的に発足した「しながわCSR推進協議会」(23社と品川区で構成)の取り組みの一つとして、講演会と企業の社会貢献活動事例の発表会を開催します。



日3月7日(水)午後3時～5時(午後2時30分開場)
場きゅりあん(大井町駅前)
講師/齋藤實(元東京都総合防災部情報統括担当課長)
■企業のCSR活動・危機管理に関心のある方200人(先着)
■FAXで、企業(事業所)の名称・所在地・業種・電話番号・FAX番号、参加者の氏名・役職・Eメールアドレスを総務課(☎5742-6625 Fax3774-6356)へ
○区ホームページから電子申請もできます。

健康塾ではつらっ笑顔

日4～9月 ※祝日は除く。
A教室＝午前9時30分～10時30分
B教室＝午前10時45分～11時45分
※大崎第二区民集会所は午前10時～11時の1教室。
■健康体操
■60歳以上の方各20人程度(抽選)
※医師に運動を禁じられている方はご遠慮ください。
■各3,600円
日2月24日(金)までに、本人が直接希望の会場へ
■健康課健康づくり係
☎5742-6746

曜日	会場	所在地
月	東品川シルバーセンター	東品川3-32-10
	平塚シルバーセンター	平塚2-10-20
	ゆたかシルバーセンター	豊町3-2-15
	平塚橋シルバーセンター	西中延1-2-8
火	旗の台シルバーセンター	旗の台4-13-1
	西大井いきいきセンター	西大井2-5-21
	関ヶ原シルバーセンター	東大井6-11-11
	後地シルバーセンター	小山2-9-19
水	荏原第二区民集会所	荏原6-17-12
	ゆたかシルバーセンター	豊町3-2-15
	東大井区民集会所	東大井2-16-12
	大崎第二区民集会所	大崎2-9-4
木	南品川シルバーセンター	南品川5-10-3
	大井第三区民集会所	西大井4-1-8
	八潮区民集会所	八潮5-10-27
	五反田シルバーセンター	東五反田2-15-6
金	荏原第三区民集会所*1	平塚3-9-1(仮移転先)
	荏原第五区民集会所*2	二葉1-3-37
	西五反田シルバーセンター	西五反田3-9-10
	北品川シルバーセンター	北品川11-29-12

南大井シルバーセンター 南大井3-7-13
小山シルバーセンター 小山5-17-18

*1 荏原第三区民集会所は6月21日～9月は平塚橋会館(西中延1-2-8)になります。
*2 荏原第五区民集会所は9月上旬、旧大間窪小学校跡地へ移転予定です。



ご支援・ご協力ありがとうございました

義援金総額(2月2日現在) **175,523,337円**

2月2日現在、166,214,352円を岩手県宮古市・福島県富岡町・宮城県・日本赤十字社へ届けました。今後も順次被災地へ届けていきます。
■総務課☎5742-6625

宮古市・富岡町への義援金の受付

受付時間/午前9時～午後5時 災害時における相互援助協定を締結しています
受付場所/高齢者福祉課(本庁舎3階☎5742-6728)、地域センター
※月～金曜日(祝日を除く)。
※日曜日は本庁舎3階の日曜開庁窓口で受け付け。
※品川区役所本庁舎3階・総合窓口、地域センターに義援金箱を設置。
■口座振り込みもできます
(口座番号) みずほ銀行品川支店 普通預金1416572
(口座名義) 宮古・富岡への義援金
※みずほ銀行の窓口・ATMからの振り込み手数料は無料です。

東日本大震災被災地全域への義援金受付

受付期間/3月31日(出)まで 郵便振替
日本赤十字社 ☎0120-60-0122 (口座番号) 00140-8-507 (口座名義) 日本赤十字社 東日本大震災義援金
中央共同募金会 ☎3581-3846 (口座番号) 00170-6-518 (口座名義) 中央共同募金会 東日本大震災義援金
※通信欄に「東日本大震災義援金」と記入すると、ゆうちょ銀行の窓口での振り込み手数料が無料となります。
○日本赤十字社への義援金については、月～金曜日(祝日を除く)高齢者福祉課、地域センターでも受け付けています。
この義援金は、税法上の寄附金控除に該当します

マイガーデン南大井(区民農園)の利用者募集!

日4月～25年2月 日マイガーデン南大井(南大井1-13みなみ児童遊園内)
募集数/27区画(抽選)
■区内在住の方 ※今までに2回以上利用した方は不可。
■1区画(約10㎡)＝22,000円 ※11ヵ月分。
日2月24日(金)(必着)までに、往復はがきに「マイガーデン南大井」とし、住所、氏名、電話番号、動機を水とみどりの課みどりの係(☎140-8715品川区役所☎5742-6799)へ ※家族内での複数応募や、必要事項が書かれていない場合は落選となります。他人名義の利用はできません。
○公開抽選会を行います
日2月29日(水)午後2時 日当日、251会議室(第二庁舎5階)へ

「広報しながわ」(区広報紙)を入手困難な方へ個別に郵送します

税金や助成金などを始め、区からの大切なお知らせや講座・催しのご案内など様々な情報を掲載しています。発行日は毎月1日、11日、21日(8月11日を除く)です。

入手困難な方へ個別に郵送します
■次の全てにあてはまる方
①区内在住
②新聞(朝日・毎日・読売・産経・東京・日経)を購読していない
③高齢である・障害がある・子育て中などのため入手困難
音声版「声の広報」を郵送します
デジ録音版(CD-R)とカセットテープから選べます。
■視覚障害があり希望する方
共通
日電話で、広報広聴課☎5742-6644へ

訂正します

本紙1月21日号7ページの「保養所の料金や受付方法が変わります」で4・5月宿泊分の品川荘申込先電話番号が誤りでした。お詫びして訂正いたします。
●正しい申込先
品川荘☎0557-35-0321

クマネズミに侵入してくる
ご用心!



天井裏でネズミの走る音がする、室内で食べ物や石けんががじられている時などは、クマネズミによる被害が考えられます。クマネズミはドブネズミに比べ臆病で用心深いので、毒餌、捕獲かごや粘着シートなどで駆除することは困難です。クマネズミ対策の基本は、住まいをクマネズミにとって居心地が悪く、ストレスを与える環境にすることです。クマネズミにとっての大きなストレスは次の3つです。
①通り道を塞ぐ
・家の周りにネズミの通れる穴(目安は500円硬貨大の隙間)がないか、手鏡などを使って見えにくい場所も調べる。
・通気孔の格子に破損があれば補修する。
・給湯器やエアコン、ガス管、排水管などの配管のために床や壁に開けられた穴の隙間は埋める。
②餌を与えない
・食料品は放置せず、冷蔵庫や金属・硬いプラスチックの箱などに収納する。
・生花、鉢植えなども餌になるので、長期に飾ることを控える。
③巣を作らせない
・巣の材料になるので新聞、ボロ布やビニールなどはタンスや硬いプラスチックの箱などに収納する。
・物が乱雑に置いてある場所は格好の営巣場所になるので片づける。
日生活衛生課環境衛生担当☎5742-9138

- いま、品川区では。
- がん検診、各種検診

しながわ 写真 ニュース

東京消防出初式！



1月6日(金)、江東区有明の「東京ビッグサイト」で行われた東京消防出初式に、荏原第一中学校の生徒5人が都民演技隊として参加しました。参加した生徒は、緊張しながらも、はつらつとした面持ちで活躍していました。

ものづくり節電キャンペーン表彰式



12月12日(月)中小企業センターで、中小企業を対象とした「ものづくり節電キャンペーン」の表彰式が行われました。キャンペーンには30社が参加し、様々な方法で節電に取り組みました。

お宝発見！つまみ食いウォーク



12月3日(土)、戸越公園や西小山駅前をスタート地点に、『東急沿線いいもの巡り「お宝発見！つまみ食いウォーク」』が行われました。「商店街自慢の味」をつまみ食いして楽しむまち歩きイベントに2,300人が参加しました。

振り込め詐欺ゼロキャンペーン



11月30日(水)、荏原文化センターで、区と区内4警察署、4防犯協会(荏原・品川・大井・大崎)共催による「振り込め詐欺ゼロキャンペーン」が開催され、振り込め詐欺の被害に遭わない方法が紹介されました。

成人式記念式典



1月9日(祝)、きゅりあんで成人式記念式典を開催。今年の新成人は2,534人で、およそ1,300人が参加しました。「成人と恩師。～私、こんなに大きくなりました～」と題した恩師との交流コーナーも設けられました。

区長・教育長とPTA会長 が意見交換会



12月9日(金)、区長・教育長とPTA会長の意見交換会が開催されました。意見交換会は、各学校で活動しているPTAの意見を学校教育に役立てようとして始められたものです。第3回目となった今回も活発な意見交換が行われました。

人権週間にちなみ「講演 と映画のつどい」を開催



12月8日(木)、人権擁護委員の皆さんと区の関係者が人権を守ろうと大井町駅前前でキャンペーンを実施。また、きゅりあんで人権週間にちなみ「講演と映画のつどい」が行われ、紺野美沙子さんが「今、私たちにできること」と題して話をしました。

災害廃棄物の受け入れ・ 試験焼却の住民説明会



12月13日(火)、八潮学園で宮城県女川町の災害廃棄物の受け入れと品川清掃工場での試験焼却についての住民説明会が行われ、およそ60人が参加しました。2月13日(月)には、試験焼却の結果報告など、再度、説明会を実施した上で、本格的な受け入れを開始する予定です。

災害時には民間大型マンション を避難所に



1月17日(火)、23区で初となる、民間大型マンションを災害時に避難所として使用することができる協定をパークホームズ武蔵小山管理組合(小山3-6-15)と締結。避難者用に提供するのは集会室2部屋で、100人程度の受け入れを見込むことができ、区が毛布や食糧を備蓄します。

第2回タウンミーティング



12月2日(金)、中小企業センターで第2回タウンミーティングを開催。今回は、区内の商店街の方など15人が参加し、「品川の商店街 いまとこれから」をテーマに、商店街への集客などについて濱野区長と意見交換を行いました。

障害者週間記念のつどい



12月4日(日)、きゅりあんで障害者週間記念のつどいが開催されました。当日はパネルディスカッションや米良美さんによるコンサートと障害による苦難を克服して自立した生活をしている2人の方への区長表彰が行われました。

交通安全功労者表彰式



12月13日(火)、区役所で交通安全功労者表彰式が開催されました。これまでの活動に感謝し、学校3校・3事業所・3団体と6人の方へ表彰を行い、濱野区長から今後も引き続きの協力をお願いします。