

しながわ

平成26年(2014)
7/11
 1920号

携帯電話用ホームページ
<http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/mb/>



品川区ツイッター
 アカウント/shinagawacity



〒140-8715 品川区広町2-1-36 代表番号 ☎3777-1111 広報広聴課 ☎5742-6644 Fax5742-6870 <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>



夏場の食中毒にご注意!!

食中毒は一年中発生しますが、特に夏場は細菌の繁殖しやすい季節なので注意が必要です。食中毒を引き起こす細菌の特徴や予防方法を良く知って、食中毒を防ぎましょう。

問い合わせ/生活衛生課食品衛生担当 ☎5742-9139

)))))) 夏場に起きやすい食中毒 (((((((

● カンピロバクター

潜伏期間/2~7日

症状/発熱、吐き気、腹痛、下痢

特徴/食肉(鶏肉)が原因食品となりやすい。国と都で昨年の細菌による食中毒件数第1位のため、注意が必要

● サルモネラ

潜伏期間/8~72時間

症状/発熱、おう吐、腹痛、下痢

特徴/鶏卵・食肉が原因食品となりやすい。ペットとの接触から感染することもある

● 腸炎ビブリオ

潜伏期間/10~24時間

症状/発熱、おう吐、激しい腹痛や下痢

特徴/海水中に存在するため、魚介類の生食により発症することが多い

● 黄色ブドウ球菌

潜伏期間/1~5時間

症状/発熱、激しいおう吐、腹痛、下痢

特徴/荒れている手指や、傷口のある手指から食品を汚染することが多い

)))))) 食中毒を予防するには… (((((((

食中毒には予防の三原則があります。しっかり守り食中毒を予防しましょう。

1 菌をつけない

- 調理の前には必ず石けんで手洗いする
- 食品はきちんと包んで保管する

2 菌を増やさない

- 冷蔵庫内は隙間をあけて冷気の通り道を作る
- 調理済み食品は、室温放置せず早めに食べる

3 菌をやっつける

- 中心部まで確実に加熱する
- 調理器具は熱湯、漂白剤でしっかり消毒する

注意：食品内で食中毒菌が増加してもにおいや味は変わりません。
 「変なにおいがしなければ大丈夫」というのは間違いです。



お肉の生食

STOP!

生の肉や加熱不足の肉を食べたことによる食中毒事件が多く発生しているため、注意が必要です。

- 生の肉や内臓は、新鮮なものでも食中毒の原因菌であるO157やカンピロバクターなどの細菌がついていることがあるため、食中毒が発生する危険性があります。
- 特に、お子さんや高齢者など抵抗力の弱い方は重症となる場合もあります。中心部までよく加熱して食べましょう。
- 豚のレバーなど内臓は生で食べないようにしましょう。



提供：国立感染症研究所

【アニサキス食中毒が増えています！】

ここ数年アニサキスという寄生虫による食中毒が増加しています。アニサキスはサバ、サケ、サンマなど150種類以上の魚介類に寄生し、その刺身が食中毒の主な原因食品となります。アニサキスがついていることに気付かずに刺身を食べてしまうと、数時間で激しい腹痛が起きます。魚の刺身を食べる際には、表面をよく確認してから食べましょう。

※アニサキス=半透明白色で体長2~3cm。魚に寄生しているのは幼虫で、内臓表面や筋肉に渦巻き状になっていることが多い。



しながわガイド(便利帳) 品川区ガイドマップ 防災地図

を全戸配布します

しながわガイド(便利帳)・品川区ガイドマップ・防災地図をリニューアルしました。区内にお住まいの全世帯を対象に1部ずつ7月中旬から順次配布します。

問い合わせ/広報広聴課広報広聴担当 ☎3771-2000

粗大ごみの出し方

粗大ごみとは、家庭で不要になった布団や家具など、高さ・幅・奥行のいずれか一辺が30cmを超えるごみのことです。

※ごみにする前に、まだ使えないか考えましょう。本紙21日号で案内しているリサイクルショップ「リボン」やリサイクル情報紙「くるくる」をご活用ください。

① 申し込む

粗大ごみの出し方には戸別収集と、日曜日に直接持ち込む方法があります。出し方を決めてから申し込んでください。処理手数料は持ち込みの場合、戸別収集に比べて品目によっては割安になります。申し込みのときに確認してください。

電話

品川区粗大ごみ受付センター ☎5715-1122へ

受付時間/月～土曜日午前8時～午後9時

※祝日も受け付けます。

※日曜日に直接持ち込む場合は、「直接持ち込む」と申し出てください。

インターネット

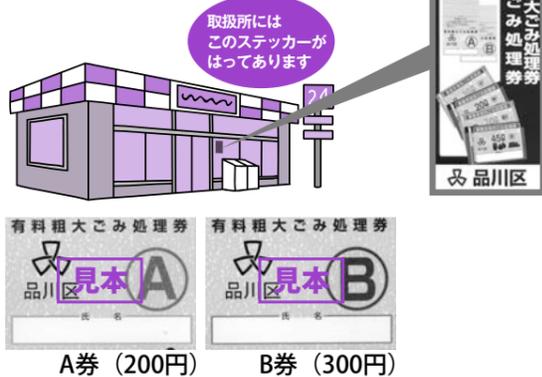
<https://www.tokayosodai.jp/shinagawa/>

※区ホームページからもアクセスできます。 ※24時間受け付けます。

※選択項目に品目がない場合は、電話での申し込みとなります。

② 処理券を買う

区内の有料ごみ処理券取扱所（掲示のある商店・スーパーマーケット・コンビニエンスストアなど）で、予約時に案内された手数料分の「品川区有料粗大ごみ処理券」を購入してください。



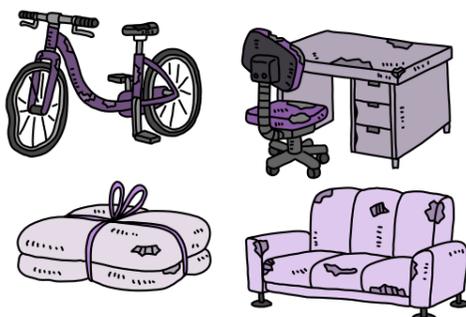
③ 出す

戸別収集で出す

予約した収集日の午前8時までに、「品川区有料粗大ごみ処理券」を貼って、指定された場所へ出します。

日曜日に直接持ち込む

指定された日の午前9時～午後4時に、「品川区有料粗大ごみ処理券」を貼って、資源化センター（八潮1-4-1）へ持ち込みます。



粗大ごみでの収集ができない物と、その処分方法

・冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、テレビ、エアコン（室内・外機）

買い替える店か家電リサイクル受付センター ☎5296-7200へ連絡してください。

・パソコン本体とディスプレイ

メーカーなどに回収依頼をしてください。各メーカーのリサイクル料金や受付窓口は、各メーカー、パソコン3R推進協会 ☎5282-7685へお問い合わせください。

・危険物、毒物、耐火金庫など

専門処理業者に処分をお願いしてください。



入り口を通り過ぎると首都高に入ってしまうのでご注意ください。

問い合わせ/品川区清掃事務所 ☎3490-7051

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がい事業係 ☎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ポイントが上限）。ためたポイントは区内共通商品券との交換か、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」を発行します。

☑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、支え愛・ほっとステーションでの活動も含まれます）

さわやかサービス協力会員募集

さわやかサービス ☎5718-7173

☎ shinashakyo.jp/sawayaka/

さわやかサービスは高齢者や障害者を対象として、家事援助を中心に、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。地域の助け合い活動に参加しませんか。

☑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

☑18歳以上の方
謝礼/1時間800円（交通費支給）

【協力会員募集説明会】

☑7月22日(火)午後2時～3時

☑開催当日、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

☎ shinashakyo.jp/volunteer/

暮らしの中でのちょっとした心づかいがボランティアの始まりです。できることから始めてみませんか。

●トランポリン教室の手伝い

知的障害児・者対象の教室です。

☑月2回（土曜日・不定期）

13:30～16:00

☑品川特別支援学校（南品川6）

●話し相手

精神障害者施設で雑談やゲームなどを

して利用者と一緒に過ごします。

☑週1回（月・水・木・土曜日）

10:30～15:00、15:00～19:00

※曜日により時間が異なります。

☑グループEVAH（戸越5）

●施設周辺の植物の水やり

☑週1回（月～日曜日）

7:00～9:00の間の30分

☑品川総合福祉センター（八潮5）

●演芸披露

高齢者施設で手品や歌、演芸などを披露

します。

☑週1回（月～土曜日）14:00～15:00

☑なごやか大井（南大井3）

●陶芸クラブ手伝い

高齢者施設でクラブの手伝いをします。

☑月1・2回（水曜日・不定期）

13:30～15:30

☑品川品川在宅サービスセンター

（東品川3）

●手芸クラブ手伝い

高齢者施設でクラブの手伝いをします。

☑週1回（月～土曜日）13:00～14:30

☑デイサービスセンター八潮陽だまり

（八潮5）

■使用済みの切手・テレホンカード類（未使用可）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

後期高齢者医療制度に加入している方へ

問い合わせ・申し込み／国保医療年金課高齢者医療係（本庁舎4階☎5742-6937、6736）

新しい保険証（オレンジ色）を7月下旬に簡易書留（転送不可）で送ります

＜現在の保険証の有効期限は7月31日です＞

一部負担割合は所得に応じて毎年見直しをしています。

「一部負担金の割合」欄が**3割**と記載された方も、以下の①～③にあてはまる場合は、申請により**1割**に変更できます。対象となる方には申請書を送りましたので、手続きをしてください。

- ①同じ世帯に被保険者が2人以上で、収入額の合計が520万円未満
- ②世帯に被保険者が1人で、収入額の合計が383万円未満
- ③世帯に被保険者が1人で、収入額の合計が383万円以上でも、同じ世帯に70～74歳の方がいる場合は、その方との収入額の合計が520万円未満

※自己負担割合（3割・1割）の判定方法は、保険証に同封の「制度のしくみ」をご覧ください。

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証を交付します

対象／住民税非課税世帯の方

この認定証を医療機関に提示すると、医療機関の窓口で支払う保険適用医療費の一部負担金が自己負担限度額までとなり、入院時の食事代も減額されます。入院の際は、入院する月のうちに申請してください。申請された月の1日から有効となります。

申請に必要なもの／

- ①後期高齢者医療被保険者証（保険証）
- ②認め印
- ③本人確認できるもの（即時交付を希望する方のみ）

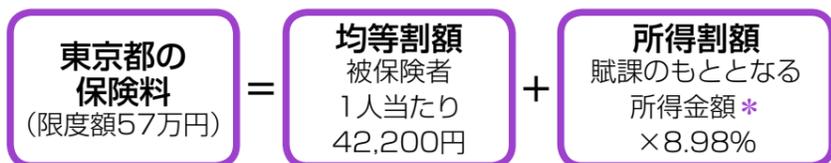
※有効期限が26年7月31日までの認定証をお持ちで、8月からも資格がある方には、新しい認定証を7月下旬に送付します。申請は不要です。

26年度後期高齢者医療制度の保険料が決まりました

7月中旬に「保険料額決定通知書」をお送りします。

※保険料は、25年中の所得をもとに「東京都後期高齢者医療広域連合」が決定しています。26・27年度は、保険料率が改定されました。

東京都における均一保険料（年額） 100円未満切り捨て



*前年の総所得、山林所得金額、株式・長期（短期）譲渡所得金額などの合計から基礎控除額33万円を控除した額です（ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません）。

※詳しくは、「保険料額決定通知書」に同封の「後期高齢者医療制度の保険料について」をご覧ください。

保険料の軽減について

次のいずれかにあてはまる方は、25年度に引き続き、26年度も保険料の軽減措置があります。

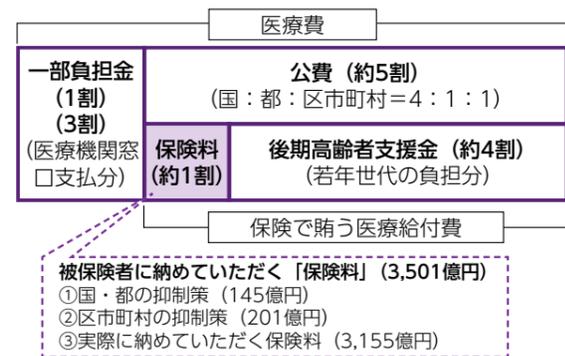
- ❶所得が一定の基準以下の方（基準についてはお問い合わせください）
- ❷後期高齢者医療制度に加入する前日まで、会社の健康保険（国民健康保険・国民健康保険組合は除く）の被扶養者であった方

保険料の納付方法

- ①口座振替
- ②特別徴収（年金から差し引きます）
- ③普通徴収（納付書で支払います）

保険の財源について

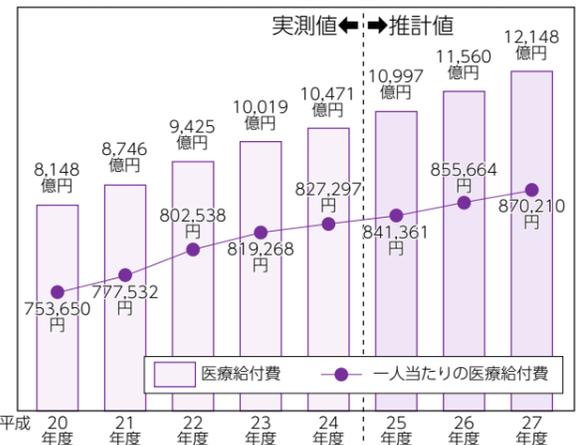
医療費のうち、医療機関で支払われた一部負担金を除いた費用は保険で賄われ、広域連合から医療機関に支払います。その保険で賄う医療給付費の約1割が、被保険者に納めていただく保険料になっています。



保険料率などの改定と経過について

保険料の料率は、2年間の医療給付費などを推計して、2年ごとに見直しを行っています。26・27年度は、医療費の増加に伴い、保険料必要額の増加が見込まれたため、保険料率などが改定されました。本来の保険料経費は3,501億円で、被保険者の保険料で賄うことになっていますが、改定にあたっては、保険料増加の抑制策を講じました。その結果、実際に納めていただく保険料を約10%抑制することができました。（特別対策として、品川区は、25年度に2.6億円を拠出しました）

東京都における後期高齢者医療の医療給付費の推移



図は東京都後期高齢者医療広域連合「いきいき通信」「ホームページ」より抜粋

いきいき脳の健康教室 サポーター募集

高齢者の脳の健康を保つための介護予防教室で簡単な読み書き・計算などのサポートが主な活動です。

回10月からの午前中

回週1回活動が可能な60歳までの方若干名（選考）

説明会・面接会／8月11日(月)

回7月25日(金)までに、はがきかFAXに「サポーター希望」とし、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を高齢者いきがい課（☎140-8715品川区役所☎5742-6733Fax5742-6882）へ

65歳以上の方（第1号被保険者）の26年度介護保険料が確定しました

7月中旬に納入通知書を発送します。介護保険料は、第1号被保険者と世帯全員の26年度区民税をもとに決定し、一人ひとり個別に納めていただきます。年金受給月ごとに納付（年金からの天引き、年6回）する特別徴収と、納付書・口座振替（自動払込）で納付する普通徴収があります（特別徴収が原則で、選択制ではありません）。

普通徴収の方は、納付期限までにお支払いください。介護保険料の納付が滞ると、未納の期間に応じて介護保険の給付が制限される場合があります。

※保険料段階が第3・4段階で一定の要件を満たしている方には保険料が減額される制度（特例減額）があります。詳しくは、通知書に同封されているちらしをご覧ください。

○26年度は、介護保険制度第5期事業計画の最終年となります。介護保険料の基準額を24年度から同額（月額4,700円）として、保険料段階を13段階に細分化し、所得などの条件に細かく対応した保険料となるようにしています。

回高齢者福祉課介護保険料係☎5742-6681

キッズクラブ KIDS

としょかんスタンプラリー

区立図書館全10館のうち、異なる3館をめぐるスタンプ(本人カードでの1冊以上の貸し出しで押印)を集めたお子さん(先着300人)に記念品を差し上げます。
日7月19日(土)~8月31日(日)
人小学生 ※保護者同伴。
 品川区図書館(北品川2-32-3 ☎3471-4667)
 ※大井町・武蔵小山サービスコーナーでは実施しません。

ひとり親家庭「夏休み・親子でカップヌードルを作ろう！」

日8月17日(日)午前10時30分~午後2時
 ※「桜木町駅」改札口集合・解散。
内「カップヌードルミュージアム」施設見学、オリジナルヌードルづくり
人ひとり親家庭の親子35人(抽選)
 ※お子さんは小学生以上。
¥1人300円
主催/品川区母子寡婦福祉連合会
日7月22日(火)までに、電話で子育て支援課児童家庭相談係 ☎5742-6589へ

夏休みは品川歴史館に行こう!! 楽しい子ども歴史コーナー

めずらしい昔の道具など、昔の世界に触れてみませんか。8月31日まではワークシートに全問正解すると品川歴史館特製記念品をプレゼント。夏休み限定のスタンプもあります。遊びながら歴史にチャレンジしよう。
日7月20日(日)~9月28日(日)
 ※休館日は7月22日(火)、9月16日(火)、月曜日、祝日。
観覧料/100円、小中学生50円
 ※20人以上の団体は2割引。区内小中学生・70歳以上の方・障害のある方は無料。
 ※観覧料は常設展示の観覧料を含む。
場品川歴史館(大井6-11-1 ☎3777-4060)

夏休み親子カンファ教室

親子で楽しむ中国武術(カンフー)で気分は孫悟空。
日8月9日(土)午前10時~11時30分
場総合体育館
人小学生と保護者10組程度(抽選)
¥1組1,000円 ※子ども追加1人につき100円。
主催/品川区武術太極拳連盟
日7月28日(月)(消印有効)までに、往復はがきで教室名、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号をスポーツ協会へ

夏休み1day school ~木の学校で親子で遊ぼう!

木のツールやウッドシェイカーを作りながら、楽しく間伐材について学びます。
日7月29日(火)午後1時30分~4時
場ルームアート松井(二葉3-22-2)
¥1組500円
人5歳以上のお子さんと保護者10組20人(先着)
日7月21日(祝)までに、はがきかEメールに「木の学校」とし、住所、氏名、電話番号(日中連絡のつく)、お子さんの氏名・年齢を品川区商店街連合会(☎141-0033西品川1-28-3 ☒shoren@shinagawa.or.jp)へ
場環境課 ☎5742-6755

夏休み子どもECOツアー

木のリサイクルについて学び工作などを体験しよう。
日8月6日(水)午前10時~午後3時
場しながわ区民公園(勝島3-2)
人小学3・4年生20人(抽選) ※保護者の同伴可。
¥1,000円(保険料込)
日7月21日(祝)(必着)までに、はがきかFAX、Eメールに「子どもECOツアー」とし、住所、氏名、年齢、電話番号(日中連絡のつく)、保護者名を品川区商店街連合会(☎141-0033西品川1-28-3 ☒5498-5933 ☒shoren@shinagawa.or.jp)へ
場環境課 ☎5742-6755

環境学習講座

1バナナのDNA抽出実験で生きものの保護について学ぼう
 野生生物の絶滅についてクイズで学び、全員がDNA抽出実験を行います。
日8月10日(日)午後2時~4時
講師/深澤秀治(環境教育振興協会理事)
人小学生18人と保護者(抽選)
2夏休みの自由研究にチャレンジしよう
 自由研究の参考になる資料を用意します。気象関係については気象予報士が疑問に答えます。実験もできます。
日8月12日(火)
 ①午前10時30分~正午 ②午後1時30分~3時
人小学生と保護者各10組(抽選)
 共通
持ち物/筆記用具
場品川歴史館(必着)までに、往復はがきかFAXで講座名(1か2)、参加者の住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・FAX番号、2は希望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
 ※HPshinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

自分で作るロボット講座

ロボットの仕組みを学びながら作製します。

コース	内容	日程	対象 定員(抽選)	金額
A	創作型火星探査ロボ	8/9(土)・10(日) (全2回)	小学4~6年生 20人	2,000円
B	自律型プログラミングロボ	8/9(土)~11(月) (全3回)	小学4~6年生 30人	各 3,000円
C	創作型果物収集ロボ		中学生 20人	

※時間は午前10時~午後5時。
場産業技術高等専門学校(東大井1-10-40)
日7月16日(水)までに、電話かFAXで講座名、コース、住所、氏名、学年、電話番号をものづくり・経営支援課(☎5498-6333 ☒5498-6338)へ

親子ボウリング教室

日8月9日(土)午前10時30分~正午
場品川プリンスホテル(港区高輪4-10-30)
講師/上原正雄(プロボウラー)
人小学3年生~中学生と保護者10組(抽選)
 ※1組3人まで参加可。
¥1人1,000円(ゲーム代・靴代込)
日7月22日(火)(消印有効)までに、往復はがきかFAXで教室名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・学校名・学年をスポーツ協会へ

小学生のみんな「科学あそび教室」だよ!

番号	日時	教室名	会場	定員(抽選)	講師/
①	8/1(金) 10:00~12:00	電気の実験~カミナリカードをつくらう	源氏前図書館(中延4-14-17)	15人	(科学読物研究会会員) ①②③④⑥⑦坂口美佳子 ⑤原田佐和子 ⑧⑨菅原由美子 ⑩⑪市川雅子 人 小学生 日 7月22日(火)(必着)までに、往復はがき(1枚1教室)で番号、教室名、住所、氏名、学年、電話番号を品川図書館(☎140-0001北品川2-32-3 ☒3471-4667)へ
②	8/1(金) 14:00~16:00		荏原文化センター(中延1-9-15)	30人	
③	8/21(木) 10:00~12:00	雪の実験~雪の結晶万華鏡をつくらう	ゆたか図書館(豊町1-17-7)	各20人	
④	8/21(木) 14:00~16:00		荏原第五区民集会所(二葉1-1-2)		
⑤	8/21(木) 14:00~16:00	光と色の不思議~偏光ステンドグラスをつくらう	八潮地域センター(八潮5-10-27)	各30人	
⑥	8/22(金) 10:00~12:00	煮干しの解剖とチリメンモンスターをさがせ	品川図書館(北品川2-32-3)		
⑦	8/22(金) 14:00~16:00				
⑧	8/28(木) 10:00~12:00	錯覚の実験~ドキドキハートをつくらう	大崎図書館(大崎2-4-8)	20人	
⑨	8/28(木) 14:00~16:00		五反田文化センター(西五反田6-5-1)	30人	
⑩	8/29(金) 10:00~12:00	石の実験~ライトスコープで観察しよう	大井図書館(大井5-19-14)	15人	
⑪	8/29(金) 14:00~16:00		南大井文化センター(南大井1-12-6)	25人	

輝く笑顔! しながわフォトコンテスト

家庭の日制定40周年を記念して、家族・仲間のきずなや“しながわ”を感じる作品をテーマに、どなたでも簡単に参加できるフォトコンテストを開催します。毎月応募作品の中から優秀作品を表彰し、記念品を贈呈します。



ファミリー・フレンド部門		
開催回	募集期間	作品テーマ
第1回	7月20日(日)~8月15日(金)	まち・うみ・やま なんてステキな夏休み
第2回	9月1日(月)~15日(祝)	みんなでエンジョイ! この街はワンダーランド
第3回	10月1日(水)~15日(水)	踊って・走って・跳んで 青空が応援団!
第4回	11月1日(土)~15日(土)	こんなところにこんなもの! 歴史・文化のまち“しながわ”
第5回	12月1日(月)~15日(月)	子どもの成長 実りの秋に感謝!
キッズ部門(18歳以下)		
[各回共通]		僕たち・私たちの“しながわ”

人区内在住・在勤・在学の方
 ○詳しくはHPshinagawa-photo.netをご覧ください
場品川区商店街連合会 ☎5498-5931
 青少年育成課青少年育成係 ☎5742-6385

親子で語学 in品川荘

外国人講師の指導のもと親子とも英語のみの生活を体験します。英語教材を使用し親子別メニューで学びます。
日8月5日(火)~8日(金)(3泊4日、往復バスの予定)
場品川荘(伊東市広野1-3-17)
人区内在住で、小学1~3年生のお子さんと英会話初級レベルの保護者10組20人(抽選)
¥1組33,708円(2食付き宿泊費、昼食代・入湯税別)
日7月22日(火)(必着)までに、往復はがきかFAXに「親子で語学」とし、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・学校名・学年を地域活動課国際担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6691 ☒5742-6878)へ

- 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

シニアクラブ SENIOR

いきいき筋力向上トレーニング～参加者とトレーニング協力員募集

暮らしを楽しく過ごすには筋力アップで体力維持！！

コース	日時 (全24回)	会場	対象 (抽選)
いきいき	8月25日(月)からの月・木曜日 午前10時～11時30分	東品川シルバーセンター (東品川3-32-10)	次の全てにあてはまる方 各16人 ①おおむね65歳以上②自力で会場への往復ができる③現在運動をするのに支障がない ④7月28日(月)午前10時(東品川シルバーセンター)、29日(火)午後2時(荏原いきいき倶楽部)、30日(水)午前10時・午後2時(品川第一区民集会所〈北品川3-11-16〉)に行う事業説明会のいずれかに必ず出席できる
	8月26日(火)からの火・金曜日 午前10時～11時30分	荏原いきいき倶楽部 (荏原6-2-8)	
	8月26日(火)からの火・金曜日 午後2時～3時30分	品川保健センター (北品川3-11-22)	
はつらつ	8月25日(月)からの月・木曜日 午後2時～3時30分		上記にあてはまり体力に自信のある方16人

困いきいきコース=筋力トレーニングマシンを使ったトレーニング、ストレッチ運動などを通して日常生活に必要な動作をスムーズに行える筋力づくりやバランス維持

はつらつコース=いきいきコースの内容に加え、もう一歩進んだ体力づくり

▼各7,200円
☎7月18日(金)までの月～金曜午前10時～午後5時に、本人が電話でコナミスポーツ&ライフ ☎0120-919-573へ

●トレーニング協力員

月・木曜日	午前9時30分～正午	東品川シルバーセンター
	午後1時30分～4時	品川保健センター
火・金曜日	午前9時30分～正午	荏原いきいき倶楽部
	午後1時30分～4時	品川保健センター

☎会場の準備、トレーニングの補助など ※事前研修あり。

謝礼/1回2,000円

☎電話でコナミスポーツ&ライフへ

問 高齢者いきがい課いきいき事業係 ☎5742-6733



さかなクンの夏休み

inしながわ水族館

もぐらんぴあと久慈の海 復興応援

ふだん目にする事ができない、タレント・さかなクンの宝物である貴重な品々を展示します。また、さかなクンが応援を続けている「もぐらんぴあまちなか水族館」がある久慈の海に生息する生物も展示します。

オープニングイベントにはさかなクンが来館しテープカットやトーク会を行います。

☎7月19日(出)～9月1日(月)

開館時間/午前10時～午後5時 (入館は閉館30分前まで)

※8月1日(金)～31日(日)は午後6時まで延長。

▼1,350円 (800円)、小・中学生600円 (400円)、4歳～就学前300円 (200円)、65歳以上1,200円 (700円)

※区内在住・在勤・在学の方は、住所などが確認できるものを各自提示すると()の金額になります。

さかなクンに会える “オープニングイベント”

☎7月19日(出)午前9時30分から
場しながわ水族館入り口

場同館 (勝島3-2-1しながわ区民公園内 ☎3762-3433 ☎www.aquarium.gr.jp/)

しながわ水族館に“さかなクン”がやってくる！



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	9/21(日) ① 9:30～12:30
	② 13:30～16:30
荏原保健センター	9/6(土) ③ 9:30～12:30
	④ 13:30～16:30

☎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

☎区内在住で、体調の安定している妊娠22週以降の初産カップル24組 (選考)

☎8月10日(日) (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・Eメールアドレス、出産予定日をポピンズ品川区係 (☎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。
☎品川保健センター ☎3474-2225
☎荏原保健センター ☎3788-7016

ひきこもりシリーズ学習会

☎7月24日(休)午後2時～4時

☎ひきこもっている子どもの心理面の理解や家族のかかわり方などについて

☎不登校やひきこもりでお困りの家族、関心のある方30人 (先着)

講師/鈴木理愛 (精神保健福祉士)

☎☎電話で大井保健センター ☎3772-2666へ

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 (救急車を呼ぶのを迷ったら) ☎#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

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

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)					
昭和大病院中央棟4階					
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)					
7月13日(日)	☎内	品川区	北品川	3-7-25	☎3450-7650
7月20日(日)	☎内	荏原	中延	2-6-5	☎3783-2355
	☎薬	品川	北品川	3-11-16	☎3471-2383
	☎薬	荏原	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)					
7月13日(日)	☎内	浅野	大井	6-21-5	☎3771-2692
	☎歯	北村	西大井	5-3-4	☎3772-1914
	☎歯	白田	平塚	2-18-12	☎3785-6471
	☎骨	行方	八潮	5-2-2	☎3799-5809
	☎骨	武石	豊町	2-17-8	☎3781-4450
7月20日(日)	☎内	おり	東大井	2-19-11	☎5762-2789
	☎歯	きよ	西大井	1-3-3	☎3774-0071
	☎歯	桑鶴	平塚	3-3-7	☎5750-4618
	☎骨	大井	大井	3-26-8	☎3772-5847
	☎骨	かとう	旗の台	3-10-1	☎5750-3525
土曜日夜間/午後5時～午後10時 (受付は午後9時30分まで)					
7月12日(土)	☎小	品川区	旗の台	1-5-8	☎3784-8181
昭和大病院中央棟4階					
7月19日(土)	☎内	品川区	北品川	3-7-25	☎3450-7650
	☎薬	品川	北品川	3-11-16	☎3471-2383

※重病の方は119番をご利用ください。

お知らせ

26年度国民年金保険料の免除・若年者納付猶予申請・さかのぼり申請の受け付け

保険料を納めることが困難な場合には、本人・配偶者・世帯主それぞれの所得(26年度の申請は25年中の所得)が限度内であれば、納付を免除・猶予する制度があります。また失業した方の所得を審査対象としない「特例免除」の制度もあります。25年度が全額免除・若年者納付猶予で「継続承認」されている方以外は、申請が毎年度必要です。

26年4月から、さかのぼり申請(免除・若年者納付猶予・学生納付特例)も受け付けています。申請できるのは、申請時点の2年1カ月前の月分までです。
☎国保医療年金課国民年金係
(本庁舎4階☎5742-6682)

国民健康保険の夏季施設 夏の民宿「出口荘」

☎7月19日(土)～8月15日(金泊)
※1回につき2泊まで。
交通/「三浦海岸駅」徒歩15分
☎品川区国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者2,600円、小学生2,100円
※1泊2食付き。
※小学生未満は600円(食事・寝具無し)。
※加入していない区民の方は3,800円、小学生3,300円で利用できます。
パンフレット配布場所/国保医療年金課、地域センター、文化センター、総合体育館、戸越体育館
☎利用者の氏名・年齢、国保などの加入者は保険証の記号番号を控え、国保医療年金課保険事業係(本庁舎4階☎5742-6675)へ
※電話での予約もできます。
※空室情報は国保医療年金課の窓口前か区ホームページをご覧ください。

第130回高齢者と介護者のための料理教室～低栄養を防ごう

☎7月22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)
持ち物/エプロン、三角巾、筆記用具
☎20人(先着) ¥600円
☎7月17日(木)までに、電話で荏原特別養護老人ホーム☎5750-2941へ

若者向け合同就職説明会

☎7月25日(金)午後1時～5時
(受付午後0時30分～4時30分)
☎区内中小企業約20社の求人ブース
※就職活動に役立つミニセミナーも開催。
☎おむね30歳以下の方(新卒者を含む)
☎当日、直接TKP品川カンファレンスセンター(港区高輪3-26-33京急第10ビル)へ
☎ものづくり・経営支援課就業支援担当
☎5498-6352

国民健康保険に加入している方へ

入院・外来の医療費の窓口での支払いが自己負担限度額までとなる「限度額適用認定証」[限度額適用・標準負担額減額認定証]の有効期限は7月31日(木)までです。引き続き8月からの認定証が必要な方は、7月11日(金)以降、国保医療年金課給付係窓口で更新手続きをしてください。
●手続きに必要なもの
①現在お持ちの認定証
②国民健康保険被保険者証(保険証)
③高齢受給者証(70～74歳の方)
※国民健康保険料を滞納している場合、認定証を交付できないことがあります。
☎国保医療年金課給付係
(本庁舎4階☎5742-6677)

介護者教室

☎7月29日(火)午後2時～3時
☎高齢者の脱水症対策～水分補給の大切さや熱中症予防について
☎20人(先着)
☎7月28日(月)までに、電話で西五反田在宅サービスセンター(西五反田3-6-6☎5434-7831)へ

スポーツ

総合体育館の施設(更衣室・シャワー室)が利用できます

施設を利用して、会社帰りなどにジョギングを始めてみませんか。
☎月～金曜日午前11時30分～午後8時30分 ※休館日・祝日・年末年始を除く。
☎18歳以上の方
☎1回200円(3時間、ロッカー代別)
利用方法・☎/本人確認できるもの(免許証・保険証など)を持って、スポーツ協会へ ※登録カードを発行します。

シルバー水泳教室

☎10月7日～11月25日の火曜日
午前11時30分～午後1時(全8回)
☎日野学園温水プール(東五反田2-11-2)
☎60歳以上の健康な方50人(抽選)
☎1,840円(保険料込)
☎7月31日(木)(消印有効)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号をスポーツ協会へ
※後日、1年以内の健康診断結果の写しを提出(医師の承諾が必要な場合有)。
※説明会は8月12日(火)午前10時から。

学校プール夏季一般開放(無料)

開放校/台場・芳水・第四日野・第二延山・源氏前・鈴ヶ森・鮫浜小学校、富士見台中学校
☎7月19日(土)～8月10日(日)の土・日曜日、祝日(9日間)
※第四日野小学校は7月27日、8月2日、鮫浜小学校は7月19日・20日、源氏前小学校は8月3日午前を除く。
時間/土曜日:午後1時30分～3時30分
日曜日・祝日:午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
☎4歳以上の方 ※小学3年生以下は、2人につき保護者(15歳以上の方)1人のプール内への付き添いが必要です。
☎当日、水泳帽・水着を持って会場へ
※学校事業などにより開放が中止になる場合があります。
☎文化スポーツ振興課スポーツ係

第64回品川区民スポーツ大会(秋季) 硬式テニス

☎9月7日(日)=一般男子、壮年男子(50歳以上)、9月15日(祝)=一般女子、壮年女子(50歳以上)、10月19日(日)=男女準決勝・決勝 ※予備日9月23日(祝)。
☎大井ふ頭中央海浜公園(八潮4-1)他
☎シングルス580円、ダブルス1組880円
☎男子は8月13日(水)、女子は8月20日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ(7月22日(火)・8月18日(月)を除く)

豊葉地区ソフトバレーボール教室

☎7月27日～8月24日の日曜日
午前9時～正午(全5回)
☎1回100円、小中学生50円
運営/豊葉地区スポ・レク推進委員会
☎当日、運動のできる服装で上履きを持って直接豊葉の杜学園(二葉1-3-40)へ

※入口は荏原第五地域センター側です。
☎文化スポーツ振興課スポーツ係

講座・講演

区民大学連携講座・産業技術大学院大学

講座「ロボット最前線～ソフトウェア技術を中心として～」受講生を募集します。
☎8月30日(土)午後1時30分～3時
※交流会(参加費200円)は午後3時～4時。
☎こみゅにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)
講師/成田雅彦(産業技術大学院大学教授)
☎16歳以上の方50人(抽選)
託児/1歳～就学前のお子さん2人以上で実施。 ※おやつ代100円。
☎8月6日(水)(必着)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢、手話通訳・交流会参加の有無を文化スポーツ振興課生涯学習係へ ※託児・手話通訳は講座のみ。
○区ホームページから電子申請もできます。

区民大学パソコン入門講座

①Word2010で作る小冊子
☎8月26日(火)・29日(金)(全2回)
②Excel2010で作る年間カレンダー
☎9月3日(水)・5日(金)(全2回)
共通

※時間は午前10時～午後4時30分。
☎こみゅにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)
☎ローマ字入力ができる16歳以上の各20人(抽選) ※①②両コース受講可。
☎各2,000円
☎8月1日(金)(必着)までに、往復はがき(1コース1枚)に「区民大学パソコン教室」とし、番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号をコムワーク(☎141-0032大崎2-4-6アイアカデミー内)へ
☎文化スポーツ振興課生涯学習係

ウェルカムセンター原・交流施設「もったいない手芸教室」

☎7月26日(土)、8月2日(日)
午前10時～正午(全2回)
☎小学生以上の方40人(抽選)
☎1,000円(材料費込)
☎7月17日(木)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を同施設(☎140-0015西大井2-5-21)へ
☎大井第三地域センター☎3773-2000

品川区長選挙 および 品川区議会議員補欠選挙が行われます

投票日 10月5日(日)
投票時間 午前7時～午後8時

8月6日(水)に立候補予定者説明会を開催します

①区長選挙
☎8月6日(水)午前10時から
②区議会議員補欠選挙
☎8月6日(水)午後2時から
共通
☎当日、252・253会議室(第二庁舎5階)へ
※出席者は1候補者につき2人以内。
問い合わせ
選挙管理委員会事務局☎5742-6845

品川区民芸術祭 2014 Dream Stage

The Coconut Cups コンサート

華麗なハーモニーと公募区民によるフラダンスの夢の共演

6人の女性からなるハーモニーユニット「ココナッツカップス」の華麗な歌声と区民による素敵なフラダンスをお楽しみください。
☎10月25日(土)午後3時開演(午後2時15分開場)
☎きゅりあん(大井町駅前)
出演/ The Coconut Cups、区民フラダンサー 他
曲目/ Blue Hawaii、Amazing Grace、Mr.サマータイム、組曲「しながわ物語」より 他
☎1,000円、中学生以下700円(全席指定)

発売開始/7月18日(金)
窓口販売:午前9時から/きゅりあん・スクエア荏原・メイプルセンター、午前10時から/O美術館(初日のみ午前9時から)・しながわ観光協会
電話予約:午前10時から/チケットセンターキュリア
インターネット予約:午前9時から/☎www.shinagawa-culture.or.jp/
※電話予約では座席の選択はできません。※3歳未満のお子さんの入場はご遠慮ください。※託児はありません。

☎チケットセンターCURIA(キュリア)☎5479-4140

26年度区立保育園臨時職員登録者募集

勤務期間/採用日から1・2カ月程度
勤務日時/週5日(月～土曜日)
午前8時45分～午後5時(休憩1時間含む)
勤務内容/保育園業務補助(環境整備業務含む)
日給/6,820円 ※交通費支給。
☎18歳以上で、健康で働く意欲のある方
※高校生不可。
☎封筒に「臨時職員」とし、写真付き履歴書を保育課保育教育計画係(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階☎5742-6597)へ郵送か持参

しながわ 写真 ニュース

区ホームページでも、品川区内の最近のできごとをお知らせしています。

品川区・第二消防方面 合同水防訓練



5月24日(土)、西大井広場公園で品川区・第二消防方面合同水防訓練を実施。区からは約200人の職員が出勤し、土のう搬送、給食活動、清掃活動などを行いました。今年は関係機関をはじめ大崎高校や品川学園の生徒も含め、総勢約450人が参加しました。

民生委員・児童委員の日 記念のつどい



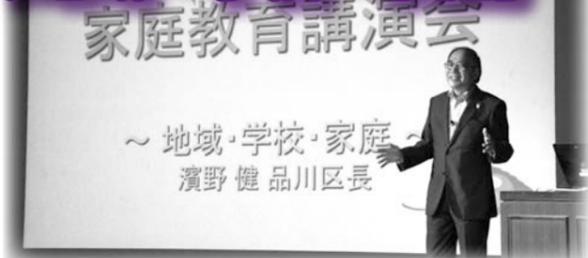
5月16日(金)、スクエア荏原で、「民生委員・児童委員の日記念のつどい」が開催。昨年12月に厚生労働大臣から委嘱を受けた新任委員を含め、245人の民生委員・児童委員の方が参加。区の高齢者福祉の歴史や施策などについての講演がありました。

新米パパの子育てカアッ を応援



5月24日(土)、ゆたか児童センターで「父親のための親育ちワークショップ」を開催し、15人の新米パパたちが参加。この日は全5回コースの初回で、テーマは「パパ友を作ろう」。参加者は「勉強になった」「ほかの人の子どもへの接し方が参考になった」などと感想を話していました。

第1回 家庭教育講演会 「地域・学校・家庭」



6月9日(月)、荏原文化センターで「家庭教育講演会」を開催。約400人が参加しました。家庭の教育力向上を目的に、毎年2回開催します。講師を務めた濱野区長は講演のほか、区の先進的な取り組みについても紹介。参加者は、メモを取りながら熱心に話を聞いていました。

しながわECOフェス ティバル2014



5月25日(日)、しながわ中央公園で「しながわECOフェスティバル2014」を開催。公園会場の全使用電力は廃油を再利用したバイオ燃料を使った自家発電で賄い、間伐材の割り箸、ごみ量が少なくなる回収型の容器を使用するなど環境に配慮したイベントとなりました。

品川区グローバル人材 育成塾 開校



5月17日(土)、荏原平塚学園で品川区グローバル人材育成塾の開校式が行われ、343人が出席。当日は英語での模擬レッスンなども実施。区内中学生を対象に、実践的な英語のコミュニケーション能力や国際感覚を身に付ける機会を提供し、国際的に活躍できる人材の育成を図ります。

親子で国際交流「スターシェフ ★しながわ厨房」



6月1日(日)、荏原文化センターで「スターシェフ・しながわ厨房～外国人と親子でクッキング」を、気軽に英語や異文化に触れようと活動している「英KIDS」と区が協働で開催。8カ国27組の親子が参加。地域の国際化を図るとともに、外国人の住民に地域への愛着を持ってもらうことが目的です。

第2回タウンミーティング



5月11日(日)、きゅりあんで、26年度第2回のタウンミーティングを開催。45人の区民の皆さんが参加しました。濱野区長は「これからの品川のまちづくり」について、パワーポイントを使用し説明。意見交換の時間には、参加者からの具体的な意見・要望に丁寧に答えていました。

総合体育館トレーニング室 夏の特別プログラム 週間

■16歳以上の方各20人(先着)
※①は小学生のみ、②は中学生以上。
■1種目400円
■当日、運動のできる服装で、タオル・飲み物を持って総合体育館(東五反田2-11-2 ☎3449-4400)へ
*1 上履き持参。
*2 バレエシューズが汚れてもいい靴下持参。
※トレーニング室フリー利用・オープンプログラムは予定通り行います。

日程	時間	種目
7/16(水)	13:00~14:00	ピラティス入門
	14:10~15:10	ヨガ入門
	19:00~20:00	ボディバランス
	20:15~21:15	ジャズダンス入門*1
7/17(木)	11:00~12:00	ヨガ入門
	16:45~17:45	①ヒップホップ・ジュニア*1
	20:15~21:15	ボディコンバット*1
7/19(土)	9:45~10:45	バレエエクササイズ&ストレッチ
	11:00~12:00	少し慣れたバレエ*2
7/20(日)	17:00~18:00	②ヒップホップ入門*1
7/23(水)	13:00~14:00	ピラティス入門
	14:10~15:10	ヨガ入門
	19:00~20:00	ボディバランス
	20:15~21:15	フラメンコ入門*1

日程	時間	種目
7/24(木)	11:00~12:00	ヨガ入門
	16:45~17:45	①ヒップホップ・ジュニア*1
7/25(金)	10:45~11:45	ピラティス入門
7/26(土)	15:45~16:45	土曜午後のヨガ
	9:30~10:30	メタボ対策!運動不足解消教室*1
	10:45~11:45	ボディパンプ*1
	15:45~16:45	日曜午後のかんたん筋トレ*1
7/27(日)	17:00~18:00	②ヒップホップ入門*1
	14:30~15:30	はじめてのバレエ*2
	19:00~20:00	ヨガ入門
7/28(月)	20:10~21:10	骨盤調整ヨガ
	19:00~20:00	ボディバランス
	20:15~21:15	ボディパンプ*1
7/29(火)	11:00~12:00	ヨガ入門
	16:45~17:45	①ヒップホップ・ジュニア*1