広報しながわ
平成31年（2019）
4/21
2120号
●毎月1・11・21日発行

もくじ

品川区空き家等対策計画 …… 2
交通事故に備える …… 3
わっくわくランドしながわ …… 2・3
国保基本健診 …… 8

4月21日に子育て支援特集号も発行しています

Shinagawa City 品川区

〒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/

健康大学しながわ2019

日常生活から実践できる健康づくり。あなたと、あなたの大切な人のために学びませんか

健康大学しながわでは、健康について学ぶ講座や健康に関するイベントなどを開催しています。また、卒業生は、学んだことをもとに、地域で健康づくりを普及するグループ活動を展開しています。

問い合わせ 荏原保健センター（☎3788－7013～5 Fax3788－7900）

昨年の講座の様子

健康カラダ測定

健康チャレンジコース（全7回）

“地域での健康づくり”をともに学んで、ともに実践してみませんか？

主体的に健康づくりに取り組むための知識や方法を学ぶ講座

	講座	日時	内容	講師
ベーシック講座	健康カラダ測定	6月8日㈯ 午前10時～正午	体成分測定で脂肪量や筋肉量のチェック、普段の生活の見直しのきっかけに	健康運動指導士
	カラダが喜ぶ食生活＆口腔（こうくう）ケア	6月15日㈯ 午前10時～11時40分	健康的な生活を送るための食生活や栄養バランス、口腔機能	管理栄養士
	カラダが喜ぶ運動	6月22日㈯ 午前10時～11時40分	健康的な生活を送るための運動や身体活動	健康運動指導士
	カラダが喜ぶ休養	6月29日㈯ 午前10時～11時40分	健康的な生活を送るための適切な休養方法	健康運動指導士

地域で健康づくり活動を行うための講座

	講座	日時	内容	講師
エキスパート講座	地域で実践！肩こり＆腰痛予防	7月13日㈯ 午前10時～11時40分	肩こり・腰痛の原因と改善方法の理解と実践	理学療法士
	地域に広げるメタボとロコモ予防	7月20日㈯ 午前10時～11時40分	メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームを学び、運動・食事などを見直す	健康運動指導士
	地域で支えるフレイル予防	7月27日㈯ 午前10時～正午	フレイル（加齢による心身の弱まり）について自分自身だけではなく地域でフレイル予防を考える	健康運動指導士

対象・定員 区内在住で、30～69歳の初めて参加する方35人（先着）
※地域での健康づくり活動に興味がある、全7回参加できる方が優先。

会場 荏原保健センター（荏原2－9－6）

費用 1,000円（教材費など）

申込方法 5月15日㈬までに、電話で荏原保健センター☎3788－7013～5へ

マスターコース

チャレンジコース修了生と健康づくり活動グループ向けのレベルアップ講座です。

健康フェスタ

健康フェスタで実践に生かせます！

2020年1月開催予定

体力測定や血管年齢測定など、卒業生による健康づくり体験ブースを出展します。

地域健康づくり活動グループ

健康大学しながわ卒業生が、地域の皆さんに健康のヒントをお届け！
健康の輪を広げるため、講話や体操、芝居仕立てなどの手法で皆さんの地域に出かけて活動しています。

あなたの地域に出向きます！

PSS紙芝居グループ

3種類の紙芝居で分かりやすく説明します。
- 「華麗に生きる」 閉じこもり予防
- 「栄養バージョン」食事バランスガイド
- 「転ばぬ先の杖（つえ）」ロコモ予防の体操

ShinagawaH2（ハッピーアンドヘルス）(Happy&Health)

日常生活の中で○○しながらできる「品（しな）がら体操」を区民の皆さんに伝えています。

ここからスマイル

生活習慣を確かめるバランスチェックや脳トレーニングの「指体操」を行います。

※この他、運動継続のコツを伝える「けいちゃん」があります。
◎健康大学しながわ卒業生グループの活動依頼については、東京医療保健大学健康づくり支援窓口（☎5421－2086 Fax5421－2084）へお問い合わせください。

「品川区空き家等対策計画」を策定しました

問い合わせ 住宅課空き家対策担当（☎5742－6777 Fax5742－6963）

区では、「空家等対策の推進に関する特別措置法」と「品川区空き家等の適正管理等に関する条例」に基づき、空き家等に関する総合的かつ計画的な対策を実施するため、「品川区空き家等適正管理審議会」などでの議論を重ね、「品川区空き家等対策計画」の素案をまとめました。昨年12月にパブリックコメントを実施し、寄せられたご意見を参考としながら、計画を策定しましたので、その概要をお知らせします。

計画の位置づけ

空家等対策の推進に関する特別措置法第6条第1項に規定する「空家等対策計画」です。

計画期間（10年間）

平成31（2019）年度～令和10（2028）年度

概要

品川区空き家等対策計画は、今後増加すると予想される空き家等に対し、3つの方向性と4つの方針を掲げ、区民等や専門家団体・民間事業者と連携して取り組むことなどを定めた計画です。

3つの方向性

1. 発生の予防
2. 適正管理の促進
3. 有効活用の推進

空き家にしない対策を進める。

管理されずに放置された空き家等の適正管理を促進する。

地域活性化などに向け、空き家の有効活用を推進する。

4つの方針

方針1 空き家化の予防・発生抑制	空き家にならないように、空き家による周辺への影響や困りごとなどの知識を高め、所有者等の管理意識の向上に取り組みます。
方針2 適正な管理の促進	空き家等を適切に管理してもらうため、所有者等に対して支援制度などの紹介を行うとともに、適正な管理を促していきます。
方針3 自主的な除却の支援	空き家を自身で取り壊す際の支援として、所有者等に対して除却に関する助成制度などの情報を発信していきます。
方針4 空き家および空き地の利活用、流通の推進	空き家および空き地の活用や売買を積極的に行っていただくため、専門家などと連携し、相談体制を拡充します。

パブリックコメントにご意見をお寄せいただきありがとうございました

パブリックコメントでいただいたご意見と区の考え方

1人の方から1件のご意見をいただきました

ご意見	区の考え方
空き家を趣味のサークルの会合、子育てになやむお父さんお母さんの集う場所、劇団の練習場所などに開放できないか。公民館の予約はいつもいっぱいで取れず。品川区は芸術振興がほかの区よりも遅れているので、なんとかしたいと思っています。	空き家等の利活用などについては、本計画のP36「方針4　空き家および空き地の利活用、流通の推進」の説明文で、「所有者等に対し、公的利活用など、空き家および空き地の活用術を提示していきます。」と明記しています。ご意見を踏まえ、区では空き家および空き地を地域貢献活動の場も含めて活用するため、所有者等への働きかけやマッチングに努めていきたいと考えます。

「品川区空き家等対策計画」の全文と、お寄せいただいたご意見と区の考え方は、住宅課（本庁舎6階）、区政資料コーナー（第三庁舎3階）、区ホームページでご覧になれます。

空き家ホットラインを開設しています

相談は無料です

月・水・金曜日の午前9時～正午
※祝日・年末年始を除く。
☎3450－4988

区では、空き家相談の専用窓口を開設しています。所有している空き家の活用方法や、近隣空き家に対する安全・防犯面の不安など、お悩みのことがありましたら、ご相談ください。

FAX・Eメールでも相談を受け付けています。専用相談票に内容を記入してご相談ください。相談票は区ホームページからダウンロードできます。
FAX／3458－9504
Eメール／akiya-hotline@shinagawa-tsk.co.jp
問い合わせ／住宅課空き家対策担当（☎5742－6777 Fax5742－6963）

品川区児童センター合同事業

わっくわくランドしながわ

児童福祉週間（5月5日～11日）にちなみ、品川区の児童センター25館などが一堂に集まって行うイベントです。遊びあり、体験あり、たくさんのわくわくを詰め込みました。

音であそぼう！からくりランド！

泥だんごで遊ぼう！

5月12日㈰午前10時30分～午後4時

※受け付けは午後3時30分まで。

会　場　しながわ中央公園（区役所前）

※雨天時はしながわ中央公園と豊葉の杜学園アリーナ（会場と内容を一部変更）。

問い合わせ　子ども育成課育成支援係（☎5742－6596 Fax5742－6351）

とぶっちゃ！

交通事故に備える

問い合わせ 土木管理課交通安全係
（☎5742－7660 Fax5742－6887）

区内の交通事故の死傷者数は、平成12年をピークに減少傾向にありますが、30年には死者3人、負傷者893人と多くの方が交通事故により死傷しています。

東京都では、25年に東京都自転車条例（東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例）を制定し、自転車利用者の責務を明らかにし保険加入の努力義務を定めました。区民の皆さんも自身のけがや相手方の損害賠償に備え、保険加入についてこの機会にご検討ください。

●30年品川区交通事故発生状況

	件数・人数	前年比
発生件数	786件	＋25件
死者数	3人	－1人
負傷者数	893人	＋31人
重傷者数	39人	＋16人
軽傷者数	854人	＋15人

●交通事故発生件数786件に占める自転車・高齢者の関与率

	発生件数	関与率
自転車	277件	35.2%
高齢者	239件	30.4%

保険に加入しましょう

交通傷害保険・自転車損害賠償補償などの保険内容や保険料は、各保険によって異なります。自分に合った保険にご加入ください。

〈保険の種類〉

品川区区民交通傷害保険	区が保険者となる保険事業
サイクル安心保険	全日本交通安全協会による保険（自転車損害賠償のみ）
各社自転車保険	Web・自転車店などで加入する各社の保険
TSマーク付帯保険	資格を持つ自転車店で整備・点検時に加入
車両保険・火災保険等の特約	現在加入している保険の契約内容を確認してください

7月から「品川区区民交通傷害保険」を新たに始めます

この保険は、交通事故でケガをしたとき、入院や通院の治療日数に応じて保険金を受け取ることができ、都内で11区が実施しています。また、自転車運転中の加害事故に対して最高1億円まで補償される自転車賠償責任プランにもあわせて申し込むことができます。

対　象　区内在住・在勤・在学の方
期　間　7月1日㈪～2020年6月30日㈫（1年間）
受付期間　5月7日㈫～6月21日㈮

コース	補償内容	最高保険金額	年間保険料
A	区民交通傷害Aコース	150万円	1,000円
B	区民交通傷害Bコース	350万円	1,700円
C	区民交通傷害Cコース	600万円	2,900円
AJ	区民交通傷害Aコース＋自転車賠償プラン	150万円（交通傷害）＋1億円（自転車賠償）	1,400円
BJ	区民交通傷害Bコース＋自転車賠償プラン	350万円（交通傷害）＋1億円（自転車賠償）	2,100円
CJ	区民交通傷害Cコース＋自転車賠償プラン	600万円（交通傷害）＋1億円（自転車賠償）	3,300円

※「自転車賠償責任プラン」のみの加入はできません。
※複数のコースには加入できません。
※1人1枚加入申込書が必要です。

【引受保険会社】
損害保険ジャパン日本興亜株式会社
東京公務開発部営業開発課
〒160－8338
東京都新宿区西新宿1－26－1
03－3349－9666（平日9時～17時）

申込先　区内金融機関（ゆうちょ銀行含）
申込方法　区内金融機関に設置の加入申込書に保険料を添えて提出
※詳しくは区ホームページか金融機関に設置しているリーフレットをご覧ください。

問い合わせ　土木管理課交通安全係　☎5742－7660 Fax5742－6887

記事承認番号　SJNK181-6584　承認日：平成31年2月28日

春の品川区交通安全運動が始まります

スローガン　**「世界一の交通安全都市 TOKYOをめざして」**

5月11日㈯～20日㈪

歩行者は、基本的な交通ルールを守りましょう！
運転者は、歩行者に対して徐行するなど思いやりのある運転を心がけましょう！

運動の重点

①子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
②自転車の安全利用推進
③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
④飲酒運転の根絶
⑤二輪車の交通事故防止

情報ファイル

〒140－8715広町2－1－36（第二庁舎6階）
●文化観光課 Fax5742－6893
●文化振興係 ☎5742－6836
●生涯学習係 ☎5742－6837
●スポーツ推進課 Fax5742－6585
●地域スポーツ推進係 ☎5742－6838

●品川区スポーツ協会・総合体育館
〒141－0022東五反田2－11－2
☎3449－4400
Fax3449－4401
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。

●戸越体育館
〒142－0042
豊町2－1－17
☎3781－6600
Fax3781－6699

子育てピックアップ

高校生までを対象とした講座・スポーツや、子育てに関する情報を掲載しています。

環境学習講座 宇宙旅行の疑似体験と星座早見盤作り

国立天文台制作ソフト「Mitaka（ミタカ）」で地球を飛び出し、太陽系から地球環境を考えます。
日5月19日㈰午後2時～4時
場こみゅにてぃぷらざ八潮（八潮5－9－11）
講師／北崎直子（星のソムリエ®）
人小学3～6年生24人（抽選）
※小学3年生は保護者同伴。
申問5月2日㈭（必着）までに、**往復はがき**で講座名、参加者の住所・氏名・学年・電話番号を環境情報活動センター（〒140－0003八潮5－9－11 ☎・Fax5755－2200）へ
※HP shinagawa-eco.jp/からも申し込めます。

ひとり親家庭「親子バーベキュー」

日5月26日㈰
午前10時30分～午後1時30分
場しながわ区民公園（勝島3－2）
人ひとり親家庭の親子50人（先着）
¥中学生以上1,500円、4歳～小学生500円
主催／品川区ひとり親家庭福祉協議会
申問4月26日㈮までに、**電話**で子ども家庭支援課ひとり親相談係（☎5742－6589 Fax5742－6387）へ

児童扶養手当・特別児童扶養手当の額改定のお知らせ

31年4月（8月支給分）から、児童扶養手当・特別児童扶養手当の額（月額）が改定されます。

●児童扶養手当

	30年4月～31年3月	31年4月～
子ども1人の場合	42,500～10,030円	42,910～10,120円
子ども2人目の加算額	10,040～ 5,020円	10,140～ 5,070円
子ども3人目以降の加算額	6,020～ 3,010円	6,080～ 3,040円

●特別児童扶養手当

	30年4月～31年3月	31年4月～
1級	51,700円	52,200円
2級	34,430円	34,770円

※児童扶養手当は4・8・11・1・3月、特別児童扶養手当は4・8・11月に、支給月の前月分までが支給されます。
※支給要件や所得制限など、詳しくはお問い合わせください。
問子ども家庭支援課手当・医療助成係（本庁舎7階☎5742－9174 Fax5742－6387）

保育園・幼稚園をチャイルドステーションとしてご利用ください

区立保育園・幼稚園では、随時保育体験や子育て相談、園庭開放、季節の行事などを実施しています。

人区内在住で、保育園・幼稚園に通っていない就学前のお子さんと保護者・祖父母、妊産婦の方
※定員は実施園、実施内容により異なります。
申参加希望日前日の午後5時までに希望の園へ
問実施園、保育課施設・運営係（☎5742－6724 Fax5742－6350）

5月に参加できる主な事業

保＝保育園、幼＝幼稚園

●園庭開放
月～金＝大井保、北品川保、西中延保、東大井保、二葉保、東五反田保、八ツ山保、冨士見台保、伊藤保
月～土＝平塚保
火～金＝荏原西保
水＝第一日野すこやか園
9～30日の木曜日＝一本橋保

●未就園児交流会
13日㈪・20日㈪＝伊藤幼
16日㈭＝城南幼
28日㈫＝浜川幼

●身体測定
9日㈭＝西五反田第二保（幼児）
16日㈭＝西五反田第二保（乳児）

●その他
月～金＝西中延保（絵本の広場開放）
11日㈯＝一本橋保（離乳食を知ろう会）
11日㈯＝荏原西保（食育保護者会（離乳食））

●保育体験
日程など詳しくは各園へお問い合わせください。

携帯電話で利用する電波帯の拡大に伴うテレビの「受信障害」対策

携帯電話による700MHz帯の利用が始まっています。一部ではテレビ受信障害が出る可能性があります。ケーブルテレビや光ケーブルでの視聴には影響ありません。
●**受信障害が発生する可能性が高い地域の方**へは、お知らせを投函のうえ、対策員証を所持した対策員が訪問して、了解を得たうえで対策作業を行います。
●**受信障害が発生するおそれのある地域の方**へは、お知らせを配布します。

対策作業や回復作業は無料です。
詐欺行為や悪徳商法にご注意ください。

※テレビ映像に影響が生じた場合は、コールセンターへお問い合わせください。
問い合わせ／
700MHzテレビ受信障害対策コールセンター
0120－700－012（午前9時～午後10時）
※つながらない場合は☎050－3786－0700（有料）。

第12回 品川子育てメッセ

実行委員募集！

10月18日㈮きゅりあんで開催予定です

お母さんたちの感性とフットワークで集めた「品川での子育て情報」が満載のイベントです。乳幼児の保護者を中心に、企画・運営・手伝いなどイベントを共に作り上げる仲間を募集しています。
実行委員会／5～12月で月3回午前中開催
※託児あり。
※会場は大井町周辺。
※詳しくは、品川子育てメッセ公式サイトHP s-messe.com/をご覧ください。
問い合わせ／子育てメッセ実行委員会✉otoiawase@s-messe.com、子ども育成課育成支援係（☎5742－6596 Fax5742－6351）

新緑の文化財めぐり

五反田界わい 文化財を訪ねる

清泉女子大学

日時／5月18日㈯ 午前9時30分～午後0時30分
※小雨決行。
コース／白金台駅～隆崇院～常光寺～池田山公園～ねむの木の庭～雉子神社～清泉女子大学本館（旧島津公爵家袖ケ崎本邸洋館）～五反田駅 ※約4km。
定員／60人（抽選）
料金／50円（保険料）
申込方法・問い合わせ／5月5日㈷（消印有効）までに、**往復はがき**に「文化財めぐり」とし、参加者全員の住所・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 Fax5742－6890）へ

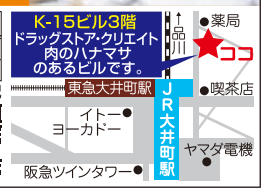
〈広告〉

遺言 相続対策 相続手続き 空き家対策
相続のこと ちょっとしたことから専門的なことまで！
一般社団法人 相続サポートセンター
初回相談無料
ゴー サポートイチバン
フリーダイヤル 0120-5-34101
営業時間/10:00～18:00 定休日/日曜日・祝日
住所：品川区戸越 1-20-9（カクヤスさん前）

大井町 中村眼科
お困りの「目の症状」お気軽にご相談ください！

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:00	○	○	／	○	○	○
午後15:00～18:30	○	○	／	○	○	／

※土曜13:00まで 休診日／水・土（午後）・日・祝
TEL:03-6718-4171
東京都品川区東大井5-2-3（K-15ビル3階）
ooimachi-nakamura-gannka.jp/



「広報しながわ」を個別配送します

「広報しながわ」は新聞折り込みのほか、区立施設、区内全駅、郵便局などで配布しています。区内在住で希望する方には個別配送をしています。
申問**電話**か**FAX**で、住所、氏名、年代、電話番号を広報広聴課（☎5742－6644 Fax5742－6870）へ
○区ホームページから**電子申請**もできます。

青少年長崎平和使節

参加者募集

※地域センター・学校などで配布するちらし（募集要項）を確認のうえ、お申し込みください。

区は昭和60年3月26日に、核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願い、「非核平和都市品川宣言」を行いました。区では、平和への思いを次世代に語り継いでいくため、毎年6人の青少年を被爆地である長崎に派遣しています。平和祈念式典への参加、被爆体験者の話などを通して、平和の尊さ・大切さについて考えてみませんか。

日程／8月8日㈭～10日㈯（2泊3日）
内容／平和祈念式典参列、長崎原爆資料館見学、被爆体験講話聴講など
対象・定員／次の全てにあてはまる方6人（抽選）
- 中学生～29歳

※未成年者は保護者の同意を得ていること。
- 計画に従って、ほかの参加者と協力し、規律ある団体行動ができること
- 事前打ち合わせ会（6月下旬、7月下旬）と事後報告会（8月下旬）に参加できること
- 非核平和都市品川宣言35周年記念事業（2020年3月28日㈯予定）に参加できること
- 期日までに参加費を納められること

費用／20,000円（交通費・宿泊費込）
※その他自己負担あり。
申込方法・問い合わせ／5月24日㈮（消印有効）までに、**はがき**に「長崎平和使節希望」とし、住所、氏名（ふりがな）、生年月日、職業（勤務先）、学校名（学年）、電話番号（自宅・携帯）、志望動機、未成年者は保護者の氏名・電話番号（保護者が記入）を総務課平和担当（〒140－8715品川区役所☎5742－6625 Fax3774－6356）へ
○区ホームページから**電子申請**もできます。

シルバーパスのおしらせ

70歳以上で希望する方に、都内バス、都営地下鉄、都電などを利用できる「シルバーパス」（有効期限9月30日）を発行しています。
料金／30年度の住民税が課税の方 …… 10,255円
30年度の住民税が非課税の方 …… 1,000円
※30年度課税でも、合計所得金額が125万円以下の方は1,000円。
問い合わせ／
東京バス協会☎5308－6950

健康ガイド

品川保健センター 〒140－0001 北品川3－11－22 ☎3474－2225 Fax3474－2034
大井保健センター 〒140－0014 大井2－27－20 ☎3772－2666 Fax3772－2570
荏原保健センター 〒142－0063 荏原2－9－6 ☎3788－7016 Fax3788－7900

難病の方のためのリハビリ教室

日5月16日㈭ 午後1時30分～3時30分
内体を動かす方法（グループリハビリ）
講師／伊藤滋唯（理学療法士）
人パーキンソン病・脊髄小脳変性症などの神経難病の方とその家族30人（先着）
持ち物／タオル、飲み物
場申問**電話**で、荏原保健センター☎3788－7016へ

精神保健家族勉強会

日5月8日㈬ 午後1時30分～3時30分
内社会資源について
人精神障害者の家族と関係者30人
場申問**電話**で、荏原保健センター☎3788－7016へ

母乳相談

母乳の飲ませ方や母乳育児のポイントについて、助産師がアドバイスします。
日5月28日㈫ 午後3時～4時
人おおむね生後1・2カ月児の母親10人（先着）
場申問**電話**で、大井保健センター☎3772－2666へ

ひきこもりシリーズ学習会

日5月23日㈭ 午後1時30分～3時30分
内「ひきこもりの理解と家族システム」
人家族などのひきこもりでお困りの方30人（先着）
場申問**電話**で、大井保健センター☎3772－2666へ

自分でできるママのボディケア　電子

①プレママのボディケア（単発講座）
日5月18日㈯ 午後2時～3時30分
内助産師によるグループワーク、講話、ボディケアの実習や相談など

②産後ママのボディケア（第2クール）
日5月23日㈭、6月6日㈭・20日㈭
午前10時～11時30分（全3回）
内骨盤ケア・腱鞘炎（けんしょうえん）予防など、産後の体にやさしい運動を助産師が指導

共通
場大崎ゆうゆうプラザ（大崎2－7－13）
人区内在住か在勤で、①安定期以降の妊婦の方20人（抽選）
②生後1～3カ月の乳児と母親15組（先着）　※同室での見守り託児あり（各先着6人）。
申問①は5月7日㈫、②は5月9日㈭（必着）までに、**往復はがき**か**FAX**で講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話・FAX番号、Eメールアドレス、見守り託児希望の方はお子さんの氏名（ふりがな）・月齢を子ども育成課庶務係（〒140－8715品川区役所☎5742－6692 Fax5742－6351）へ

不妊治療医療費助成の対象者が変わります

●**一般不妊治療にかかる医療費助成の対象**について、開始日における妻の年齢が40歳以上43歳未満に変わりました。
対象となる医療費／31年4月1日以降に開始した医療費
●**不妊治療にかかる医療費**について、婚姻の届け出をしている夫婦に加えて、新たに事実婚の夫婦も助成対象となりました。
対象となる医療費／**一般不妊治療**＝31年4月1日以降に開始した医療費
特定不妊治療＝30年4月1日以降に開始した「1回の治療」について、都の特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている医療費
※詳しくは区ホームページをご確認ください。
問健康課保健衛生係（☎5742－6745 Fax5742－6883）

保健センターのこころの健康専門医相談　5月

	品　川	大　井	荏　原
精神保健相談（こころの病気など）	10日㈮	8日㈬	17日㈮
うつ病あんしん相談	24日㈮	8日㈬	29日㈬
高齢期のこころの相談	17日㈮	21日㈫	9日㈭
児童思春期のこころの相談	8日㈬	9日㈭	23日㈭

問各保健センター

がん検診・健康診査など　一部有料

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。
検診の種類によって日時などが異なります。詳しくは、区ホームページをご覧になるか、健康課へお問い合わせください。
＊受診券あり

乳がん検診（予約制）＊…34歳以上の女性（偶数年齢時）		各医師会、契約医療機関 検診車
子宮がん検診＊…20歳以上の女性（偶数年齢時）		契約医療機関
大腸がん検診…40歳以上		
喉頭がん検診（予約制）…40歳以上（喫煙者など）		
前立腺がん検診…55歳以上の男性		
20歳からの健診…20～39歳		
肺がん検診（予約制）…40歳以上	一般コース	各医師会、契約医療機関
	ヘリカルCTコース	各医師会
障害者歯科健診…20～39歳		各歯科医師会へ電話で事前連絡
結核検診（予約制）…65歳以上		契約医療機関
肝炎ウイルス検診（予約制）…受けたことがない方		品川・荏原保健センター 契約医療機関

健康診査
問40～74歳の方
・品川区国民健康保険の方＝国保医療年金課保健指導係（☎5742－6902 Fax5742－6876）
・品川区国民健康保険以外の方＝加入する医療保険者にお問い合わせください
75歳以上の方＝国保医療年金課保健指導係（☎5742－6902 Fax5742－6876）

健康課（☎5742－6743 Fax5742－6883）
品川区医師会☎3474－5609　荏原医師会☎3783－5168
品川歯科医師会☎3492－2535　荏原歯科医師会☎3783－1878

キリトリ線

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

小児平日夜間／午後8時～午後11時（受付は午後10時30分で終了）

月～金曜日	小	品川区こども夜間救急室 ※外傷は対応できません	旗の台1－5－8 昭和大学病院中央棟4階	☎3784－8181

●4月29日（月・祝）、30日（火・休）は休診。休日昼間・夜間をご覧ください。

休日昼間・夜間／午前9時～午後10時（受付は午後9時30分で終了）

4月21日㈰ 28日㈰ 29日㈷ 30日㈭	内小	品川区医師会休日診療所	北品川3－7－25	☎3450－7650
	内小	荏原医師会休日診療所	中延2－6－5	☎3783－2355
	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分で終了）

4月21日㈰	内小	岩端医院	大井1－55－14	☎3775－1551
	歯	あべ歯科医院	東大井5－12－5	☎5460－4182
	歯	中延デンタルクリニック	中延3－2－3	☎6426－9959
	骨	山根接骨院	西品川1－23－15	☎3779－9137
	骨	誠道館清水接骨院	小山2－6－10	☎3783－0685
4月28日㈰	内小	たつのこどもクリニック	大井2－2－11	☎3775－8600
	歯	八潮歯科医院	八潮5－12－68	☎3799－1818
	歯	白田歯科クリニック	平塚2－18－12	☎3785－6471
	骨	ケアステーション鍼灸・整骨院	大井1－45－4	☎3771－2727
	骨	上條接骨院	二葉2－8－9	☎3786－7949
4月29日㈷	内小	おりしきみつるクリニック	東大井2－19－11	☎5762－2789
	歯	アリスバンビーニ小児歯科大森診療所	南大井6－3－8	☎3768－8388
	歯	新井歯科医院	平塚2－15－14	☎3784－7084
	骨	品川接骨院	南品川4－17－8	☎3458－1993
	骨	工藤総合接骨院	小山4－7－2	☎3785－7844
4月30日㈭	内小	東京シティクリニック品川	八潮5－10－27	☎3790－2551
	歯	パークタウン歯科	八潮5－2－2	☎3799－6888
	歯	大嶋歯科医院	二葉3－9－10	☎3781－8053
	骨	大井整骨療院	大井3－26－8	☎3772－5847
	骨	小山接骨院	戸越5－10－7	☎3782－7568

土曜日夜間／午後5時～午後10時（受付は午後9時30分で終了）

4月27日㈯	小	品川区こども夜間救急室 ※外傷は対応できません	旗の台1－5－8 昭和大学病院中央棟4階	☎3784－8181

※重病の方は119番をご利用ください。　※受付時間にご注意ください。

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 Fax5285－8080
●**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

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6時～午後11時　**土・日曜日、祝日**／午前9時～午後11時

情報ファイル

〒140－8715広町2－1－36（第二庁舎6階）
●文化観光課 Fax5742－6893
●文化振興係 ☎5742－6836
●生涯学習係 ☎5742－6837
●スポーツ推進課 Fax5742－6585
●地域スポーツ推進係 ☎5742－6838

●品川区スポーツ協会・総合体育館
〒141－0022東五反田2－11－2
☎3449－4400
Fax3449－4401
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。

●戸越体育館
〒142－0042
豊町2－1－17
☎3781－6600
Fax3781－6699

お知らせ

品川歴史館休館のお知らせ

展示室など燻蒸（くんじょう）のため臨時休館します。
日4月29日㈷～5月7日㈫
問品川歴史館
（☎3777－4060 Fax3778－2615）

環境影響評価書案に係る見解書を縦覧します

事業名／（仮称）品川駅北周辺地区1街区、2街区、3街区、4街区開発事業
日4月26日㈮～5月15日㈬
※土・日曜日、祝日を除く。
場品川区環境課（本庁舎6階）、品川図書館、品川第一・大崎第一・大崎第二・荏原第三・荏原第五地域センター、東京都環境政策課（都庁第二本庁舎19階）ほか
●都民の意見を聴く会を開催します
日6月3日㈪午後1時30分から
場申当日午後1時から、港区高輪区民センター（港区高輪1－16－25）で傍聴券を配付
※公述人の申し出がない場合は中止。
●都民の意見を聴く会の公述人の募集
申5月7日㈫～21日㈫（消印有効）に、事業名、住所、氏名、電話番号、意見を東京都環境政策課（〒163－8001東京都環境局都庁第二本庁舎19階）へ**郵送**か**持参**
問東京都環境政策課☎5388－3441
品川区環境課
（☎5742－6751 Fax5742－6853）

認知症カフェ運営支援事業説明会

区の認知症カフェの登録と運営費の一部助成について、事業説明会を開催します。
日5月10日㈮ 午前10時～正午
場区役所261会議室（第二庁舎6階）
人区内在住か在勤の方50人程度
申問5月7日㈫までに、**電話**で高齢者福祉課認知症対策係（☎5742－6802 Fax5742－6881）へ

おもちゃの病院と消費生活相談はお休みします

大型連休中の消費生活相談は「消費者ホットライン☎188（いやや）」をご利用ください。
日4月27日㈯、5月4日㈷
問消費者センター
（☎5718－7181 Fax5718－7183）

コンビニ交付休止日のお知らせ

メンテナンスのため、コンビニエンスストアでの証明書交付サービスを休止します。
日4月23日㈫・24日㈬
問情報推進課番号制度担当
（☎5742－6619 Fax5742－7164）

保養所をご利用ください

各施設へ直接お問い合わせください。予約受け付けは先着順です。ただし、光林荘の繁忙期（10月19日㈯・26日㈯、11月1日㈮～3日㈷）は抽選で、締め切りはそれぞれの受付開始月の月末です。

施設名	電話・FAX番号
品川荘（伊東市）	☎0557－35－0321 Fax0557－35－0345
光林荘（日光市）	☎0288－54－0988 Fax0288－54－0954

申区民の方は利用月の6カ月前の1日から（11月分の受け付けは5月1日㈷から）、区民以外の方は利用月の4カ月前の1日から、**電話**か**FAX**で代表者の住所・氏名・電話番号、利用施設、人数を各施設へ
問地域活動課庶務係
（☎5742－6687 Fax5742－6877）

催し

五反田文化センター 5月のプラネタリウム

土・日曜日、祝日などに開催しています。
※詳しくはホームページHP shinagawa-gotanda-planetarium.com/をご覧いただくか、お問い合わせください。
●特別投影「林完次の星空散歩」
日5月18日㈯ 午後3時30分～5時
人小学生以上の方86人（先着）
¥300円、小・中学生100円
申4月21日㈰午前10時から、**電話**で同センターへ
●12カ月の星空解説「春の夫婦星」
日5月24日㈮ 午後6時30分～7時30分
講師／松谷研、宮坂憲央
人60人（先着）
※中学生未満は保護者同伴。
参当日、**直接**同センターへ
―――共通―――
問五反田文化センター
（☎3492－2451 Fax3492－7551）

都内最大級！無料ヨガイベント「VYS621 ヨガ奉（まつ）り」

国際ヨガの日を記念して開催されるイベントで、どなたでも参加できます。車いすエリアもあります。
日6月21日㈮ 午後7時～8時30分（午後5時開場）
場スポル品川大井町（広町2－1－19）
主催／VYS YOGI（ヨギ）
申**電話**で、VYS YOGI 末永☎6274－8069へ　※区民優先申込専用ページHP yogamatsuri2019.peatix.comからも申し込めます。
※詳しくはイベントホームページHP www.vysyogamatsuri.com/をご覧ください。
問スポーツ推進課地域スポーツ推進係

春季品川区囲碁大会

日5月26日㈰ 午前10時対局開始
※午前9時30分から受け付け。
場総合体育館
対戦方法／段・級6クラス別による個人戦
人9級以上の方
¥1,000円（昼食代込）
申問5月10日㈮（必着）までに、**往復はがき**に「囲碁大会」とし、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、棋力（段・級の自己申告）を文化観光課文化振興係へ

品川&早川ふるさと交流

●「マウントしながわ里山再生活動」新規参加者募集
日6月15日㈯～16日㈰（区役所午前7時30分集合・午後5時30分頃解散、1泊2日、往復バス）
人区内在住か在勤の18歳以上で、山作業が可能な健脚の方5人（抽選）
¥7,000円（交通費・宿泊費込）
申問5月10日㈮（必着）までに、**はがき**か**FAX**に「マウント」とし、参加者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢・生年月日・性別・電話番号を地域活動課市町村交流担当（〒140－8715品川区役所 Fax5742－6877）へ
●森林体験とホタル観察
日6月22日㈯～23日㈰
（区役所午前7時25分集合・午後5時30分頃解散、1泊2日、往復バス）
人区内在住か在勤の方40人（抽選）
¥12,000円、小学生以下8,000円（交通費・宿泊費込）
申5月7日㈫（必着）までに、**はがき**か**FAX**に「ホタル観察」とし、参加者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号を太平観光（〒178－0063練馬区東大泉7－38－9 Fax3923－5311）へ
―――共通―――
宿泊／町営ヘルシー美里（山梨県・温泉）
問地域活動課市町村交流担当
（☎5742－6856 Fax5742－6877）

トリムフェスティバル21

日4月29日㈷ 午前10時～午後4時
内**午前**＝トリム体操、しながわ体操など
午後＝レクダンス、ソフトバレーボール
主催／品川区トリム体操連盟
場参当日、運動できる服装で上履きを持って、**直接**総合体育館へ
問健康課健康づくり係
（☎5742－6746 Fax5742－6883）

講座・講演

ママのリフレッシュタイム 電子

①Yogaroma（ヨガロマ）　骨盤調整編（単発講座）
日5月18日㈯ 午前10時～11時30分
内腰回りなど骨盤を整えるポーズとそれを促進するアロマ
※託児あり（就学前のお子さん先着6人）。
②連続講座
日5月24日㈮・31日㈮
午前10時～11時30分（全2回）
内アロマテラピーとハーブライフ講座
※お子さんの同伴不可。
¥2,500円（材料費・食材費込）
―――共通―――
場平塚橋ゆうゆうプラザ（西中延1－2－8）
講師／栗原冬子（ライフスタイルデザイナー）ほか
人区内在住か在勤で、小学生以下のお子さんがいる母親各30人（抽選）
申問①は5月7日㈫、②は5月9日㈭（必着）までに、**往復はがき**か**FAX**で講座名、番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、Eメールアドレス、①で託児希望の方はお子さんの氏名（ふりがな）・年齢を子ども育成課庶務係（〒140－8715品川区役所☎5742－6692 Fax5742－6351）へ

リサイクル・ごみ

大型連休中のごみ・資源・粗大ごみ収集は通常通り行います

問い合わせ／品川区清掃事務所（〒141－0032大崎1－14－1 ☎3490－7098 Fax3490－7041）

ご協力ください

■拠点回収
（古着・古布、廃食用油、不用園芸土、小型家電<特定品目>）
5月11日㈯・25日㈯午前10時～正午＝小学校など31カ所　小学校（台場・三木・第一日野・第三日野・後地・小山・第二延山・大原・鈴ケ森・浅間台・京陽・城南第二・立会・旗台・大井第一・延山・宮前・芳水・伊藤・源氏前・小山台）、日野・伊藤・豊葉の杜学園、地域センター（品川第一・大崎第一・大井第二・大井第三・八潮）、区役所、品川区清掃事務所　※雨天決行。

回収時間外に回収品目を施設に置いていく行為はおやめください。

■使用済み家庭用インクカートリッジの回収
区役所・地域センターなど26カ所で回収しています。

リサイクル情報紙「くるくる」（1日発行）

「ゆずりたい物」「ゆずってほしい物」を紹介し、区施設などに置いてあります。6月号の掲載は、5月21日㈫までに**電話**か**FAX**でお申し込みください。

家庭用電気式生ごみ処理機購入費の一部助成 電子
助成額・対象など詳しくはお問い合わせください。

リサイクルショップ「リボン」

18歳以上の方はどなたでも出品できます。希望の方は電話か店頭で予約してください。
※出品時、住所・年齢の確認できるものが必要です。
手数料／出品1点につき100円（家具は300～500円）
※販売実費として、売り上げの42％をいただきます。
※不用品交換情報ボードは無料です。
※来店時には買い物袋をお持ちください。

大井町店　広町2－1－36　第三庁舎2階
☎5742－6933 Fax5742－6945
営業時間／午前10時～午後5時30分
定休日／土曜日
取扱商品／家具、インテリア用品、贈答品など
※家具など、自分で持ち込みできない方に運送業者を紹介します（運送料は有料）。
●「バッグフェア」出品募集
日5月5日㈷～16日㈭
※ブランド品、トートバッグは除く。1人1回限り5点まで。予約してからお持ちください。

注射針は区では回収できません。「使用済み注射針回収薬局」の看板のある薬局へお持ちください。

旗の台店　旗の台5－13－9　旗の台駅南口下車
☎5498－7803 Fax5498－7804
営業時間／午前11時～午後7時
（土・日曜日、祝日は午後6時まで）
定休日／水曜日
取扱商品／衣服など日用品
●「春の子供服・おもちゃ」「婦人・紳士スポーツウェア」出品募集
日4月23日㈫～28日㈰午後1時～4時
※出品は1人1回限り10点まで。予約なしで身分証明書をお持ちください。

フリーマーケット

■出店者募集
●5月3日㈷ 午前9時30分～午後2時
※雨天の場合は4日㈷。
募集数／40店（先着）
出店料／600円
場申当日、**直接**しながわ区民公園（勝島3－2）へ
問守本☎3763－7613

携帯電話などの小型家電は、区役所・体育館・品川図書館など6カ所でも回収しています。

20代から40代のための料理教室「冷めてもおいしい！」ごはんとおかず

日5月25日㈯
午前10時30分～午後0時30分
場きゅりあん（大井町駅前）
内炊飯器チャーハン、缶詰ほたての焼売（しゅうまい）、蒸しキャベツの海苔和（のりあ）え、わかめとえのきのスープ、ミルクココアゼリー
持ち物／エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
人20～49歳の方30人（先着）
¥1,000円
運営／品川栄養士会
申 問5月22日㈬までに、**電話**で健康課健康づくり係（☎5742－6746 Fax5742－6883）へ

外国人おもてなし語学ボランティア講座

都が行っている講座と同内容で、コミュニケーション力の向上や心得を学びます。受講者には、都と同様の証明証とボランティアバッチを差し上げ、困っている外国人の方に積極的に声掛けをするなど日々の活動に取り組んでいただきます。
日6月2日㈰ 午後1時～4時30分
場区役所251会議室（第二庁舎5階）
人15歳以上（中学生は除く）で、英会話講座などの受講経験者か初級程度の英会話ができる方60人（抽選）
申 問5月10日㈮（必着）までに、**はがき**か**FAX**に「おもてなし語学ボランティア」とし、住所、氏名（ふりがな）、年齢、職業、電話番号を地域活動課国際担当（〒140－8715品川区役所☎5742－6691 Fax5742－6878）へ

女性向け就業支援セミナー「エゴグラムで知る　私のコミュニケーション成功術」

性格診断で就職活動や職場でのコミュニケーション課題の解決方法を学びます。
日5月24日㈮ 午前10時～午後0時30分
場中小企業センター（西品川1－28－3）
講師／神谷敏康（産業カウンセラー）
人就職活動中か就職活動を始めようとしている女性の方28人（先着）
申 問 電話で、商業・ものづくり課（☎5498－6334 Fax5498－6338）へ
※ HP www.shinagawa-shigoto.jp/からも申し込めます。

助　成

自主グループ講師派遣制度利用団体を募集します

自主グループが行う学習会の講師謝礼の一部を区が負担します。
人2019年3月31日までに社会教育関係団体に登録し、申請時に有効な登録期間内にある団体65団体（選考）
内6月18日㈫～2020年2月29日㈯に実施する学習会・講習会の講師謝礼の一部（1団体年1回10,000円）を助成
申5月13日㈪までに、申請書を文化観光課文化振興係か文化センター、こみゅにてぃぷらざ八潮（八潮5－9－11）、八潮地域センター（八潮5－10－27）へ**持参**
※申請書は申込先で配布します。
問文化観光課文化振興係

子育て自主グループ支援事業利用グループを募集します

乳幼児から思春期のお子さんの保護者対象の子育て学習会や講座を、区に代わって開催するグループを募集します。
テーマ／乳幼児の成長と親のかかわり、思春期の子との親子関係など
内7月29日㈪～2020年3月13日㈮に、原則として1回の講座（学習会）を開催するグループに委託料の支払い（上限40,000円）
※委託料使途は講師謝礼、保育者謝礼、会場使用料、事務用消耗品費など。
人次の全てにあてはまるグループ5団体（選考）
• 5人以上で構成され、代表者と半数以上が区内在住・在勤・在学
• 乳幼児から思春期の子どもの親が会員となって活動しているか、子育て支援などの活動をしている　など
※委託候補団体への説明会は5月29日㈬。
※詳しくは品川区ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
申 問5月15日㈬（必着）までに、子ども育成課、文化センター、児童センター、図書館で配布する申請書を同課育成支援係（〒140－8715品川区役所第二庁舎7階☎5742－6596 Fax5742－6351）へ**郵送**か**持参**

スクエア荏原「劇団SQ-E」

団員募集

スクエア荏原を舞台に、オリジナル脚本による公演をめざして劇団を立ち上げ、2020年秋の公演に向けて稽古を開始します。経験は必要なし。やる気と体力さえあれば夢の舞台が待っています。演劇にかかわる各分野の専門家が指導します。
日時／6月23日㈰、7月7日㈰・27日㈯、8月4日㈰・25日㈰、9月8日㈰・22日㈰、10月6日㈰・26日㈯、11月3日㈷・23日㈷、12月1日㈰・22日㈰、2020年1月12日㈰・19日㈰、2月9日㈰・22日㈯、3月14日㈯
午後1時30分～4時30分（全18回）
対象・定員／全回参加できる小学生以上の方30人程度（選考）
※小学生は保護者の送迎が必要。
費用／16,000円
※2回に分けて支払い。第1回目に8,000円を納入。返金はできません。
場所・申込方法・問い合わせ／5月17日㈮（必着）までに、**はがき**か**FAX**で住所、氏名、年齢、電話番号をスクエア荏原（〒142－0063荏原4－5－28☎5788－5321 Fax5788－5322）へ

国土交通省による羽田空港機能強化に関する区内地域への個別説明会

国の担当者が直接説明する区内個別説明会を開催します。　※会場の都合上、入場できる人数に限りがあります。予めご了承ください。

	日程	会場	対象住所
荏原第五地域センター管内にお住まいの方	5/15㈬	戸越小学校体育館（豊町2－1－20）	豊町1丁目1番・2番1～3・5・15～24号・3～18番、2～5丁目、二葉1丁目1～20番、21番5～15号、22番1～11号、23番、2・3丁目、大井2丁目1番1・2・26～31号、西品川1丁目25・26・28～30番、2丁目9番1・15～22号
荏原第三地域センター管内にお住まいの方	5/23㈭	荏原第三区民集会所（平塚1－13－18）	平塚1丁目、2丁目7番1～3号・8～20番、3丁目、荏原2丁目1～3番・9・18番、4丁目4～7・14～18番、6丁目7～12・19番、西中延1～2丁目、中延1～2丁目、東中延1丁目、戸越1丁目1～24番・25番9～21号・26番5～24号・27番13～30号・28番・29番11～28号・30番、2～5丁目
荏原第四地域センター管内にお住まいの方	5/30㈭	荏原第四区民集会所（中延5－3－12）	西中延3丁目、旗の台3～4丁目、5丁目6～12番・21～28番、中延3～6丁目、東中延2丁目、戸越6丁目、豊町6丁目、二葉4丁目、西大井6丁目1番
荏原第一地域センター管内にお住まいの方	6/4㈫	荏原第一区民集会所（小山3－22－3）	小山台1丁目1～31番・32番7～18号、33番1～4号、2丁目、小山1丁目1番1・8～15号、2番5号・7～9号、3番11～25号・28号、4番5～34号、5～11番、2～5丁目、荏原1丁目1番5～35号・2番5～15号・3～4番・5番8～19号・6番5～15号・7～8番・9番5～12号・10番7～13号・11～12番・13番4～5号・14番7～12号・15～25番、2丁目4～8番・10～17番、3丁目、4丁目1～3番・8～13番、平塚2丁目1～7番
荏原第二地域センター管内にお住まいの方	6/13㈭	荏原第二区民集会所（荏原6－17－12）	小山6～7丁目、荏原5丁目、6丁目1～6番・13～18番、7丁目、旗の台1～2丁目、5丁目1～5番・13～20番、6丁目

開催時間は午後7時～8時30分

問い合わせ
国土交通省「羽田空港のこれから」に関する電話窓口0570－001－160（IP電話からは☎5908－2420）
品川区環境課（☎5742－6751 Fax5742－6853）
品川区都市計画課（☎5742－6760 Fax5742－6889）

総合体育館トレーニング室　ゴールデンウイーク特別プログラム

日程	時間	種目
4/29㈷	9:30～10:30	やさしいヨーガ
	10:45～11:45	脂肪燃焼ステップ＆筋トレ★
	12:00～13:00	ボディバランス（姿勢調整）
	13:15～14:15	はじめてのヨーガ
	14:30～15:30	大人バレエ（入門～初級）
	19:00～20:00	ヨーガ入門
	20:10～21:10	骨盤矯正ヨーガ
4/30㈭	10:00～10:45	やさしいエアロビクス★
	11:00～12:00	代謝を上げて脂肪を落とす教室★
	12:15～13:00	骨盤調整＆やさしいヨーガ
5/2㈭	10:00～10:45	朝のいきいき体操★
	11:00～12:00	ヨーガ入門
	12:15～13:15	腰痛肩こり改善体操★
	13:30～14:15	かんたん体操＆筋トレ★
	14:30～15:15	背骨コンディショニング★
5/3㈷	19:00～19:45	ストレスケアヨーガ

★は室内用の運動靴が必要です。

日程	時間	種目
5/4㈷	9:25～10:25	バレエストレッチ＆エクササイズ
	10:30～11:30	朝の少し慣れたバレエ
	13:40～14:25	かんたんエアロ★
	14:30～15:15	午後のピラティス
	17:45～18:45	夜の少し慣れたバレエ
5/5㈷	13:30～14:15	かんたんエアロ＆腹筋★
	14:30～15:15	ヨーガストレッチ
	18:30～19:15	ボディパンプ（夜の筋トレ）★
	19:30～20:15	ボディコンバット★
5/6㈭	9:30～10:30	やさしいヨーガ
	10:45～11:45	脂肪燃焼ステップ＆筋トレ★
	12:00～13:00	ボディバランス（姿勢調整）

人16歳以上の方各20人（先着）
¥1種目400円
場 参 問当日、運動ができる服装でタオル・飲み物を持って、**直接**総合体育館（東五反田2－11－2）へ
※4月30日～5月5日のトレーニング室フリー利用はありません。

“鬼とゆうれい”の朗読狂想曲
～語りと音で織りなす想像の世界～

民話「べっかんこ鬼」と落語でお馴染みの「ゆうれい貸屋」。ナビゲーターは八潮高校出身の女優、酒井麻吏。ヴァイオリンや三味線、篠笛などの生演奏にのせて、鬼と幽霊が人間と共存？していた想像の世界へ誘います。

日時／7月20日㈯ 午後3時30分開演（午後3時開場）
会場／きゅりあん小ホール（大井町駅前）
料金／1,000円、中学生以下500円（全席指定）
発売開始日・時間／4月26日㈮
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・O美術館　※O美術館は翌日以降は午前10時から。
電話予約 **午前10時から＝**チケットセンターキュリア（翌日以降は午前9時から）
インターネット予約 **午前9時から＝** HP www.shinagawa-culture.or.jp/
※発売初日は1人6枚まで。 ※電話予約での座席選択不可。
※未就学児入場不可。
問い合わせ／チケットセンターCURIA（キュリア）（☎5479－4140 Fax5479－4160）

広報しながわ
平成31年(2019) 4/21 2120号

次号予告 5月1日号
- 消費者月間
- 自転車月間
- みどりの特集
- しながわECOフェスティバル・中小企業センターまつり

スマホで読める！広報しながわデジタルブック配信中！
「カタログポケット」このアイコンが目印▶

国保基本健診・後期高齢者健康診査を受けて生活習慣病を予防しよう！

受診期間は4月下旬～2020年1月31日です

ある日突然発症する「脳卒中」や「心筋梗塞」などは、発症の危険因子を持ちながら、自覚症状のないまま生活してきた結果として起こることが多いものです。
年に1回、健診で体の状態を確認し、健康な未来をめざしましょう。

問い合わせ　国保医療年金課保健指導係（☎5742－6902 Fax5742－6876）

国保基本健診の受診券は4月下旬に郵送します

平成31年4月1日現在品川区国民健康保険に加入している40～74歳の方に、4月下旬に受診券を郵送します。前年までの健診結果の付いた受診券は、原則特定記録郵便で郵送します。
※31年3月1日～4月1日に加入手続きをした方には、5月下旬に送付します。
※31年4月2日以降に品川区国民健康保険に加入した方には、連絡を頂いた場合に受診券を送付します（加入届け出時期により送付できない場合があります）。
※昭和19年4月1日～9月30日生まれの方には、「後期高齢者健康診査」の受診券を順次送付します。

40歳～74歳 国保 基本健診

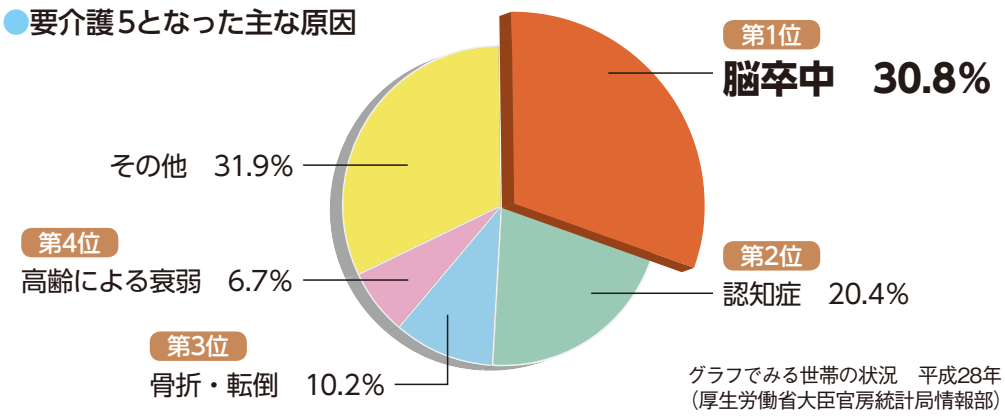
健康診査を受診して、高血圧や心臓病、糖尿病などの生活習慣病の早期発見や生活習慣の見直しをしましょう！

お財布にやさしい国保基本健診・後期高齢者健康診査

通常の健診は約8,000円以上かかりますが、国保基本健診・後期高齢者健康診査なら**無料**です！

脳卒中は要介護になる大きな原因のひとつです！

●要介護5となった主な原因

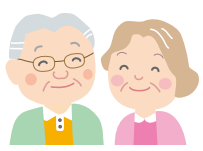


グラフでみる世帯の状況　平成28年
（厚生労働省大臣官房統計局情報部）

●脳卒中　こんな人が危険！

血圧が高い人が治療を受けていない場合、脳卒中の危険性が最も高くなります。次に危険なのは心房細動という不整脈を放置している人です。不整脈によってできた心臓内の血栓（血のかたまり）が脳動脈に流れ込んで、脳の血管を詰まらせてしまいます。糖尿病やメタボリックシンドローム、喫煙者も脳卒中の危険性が高まります。脳卒中の予防には、高血圧や糖尿病の治療、不整脈の早期発見と管理、禁煙などが重要です。

後期高齢者健康診査のご案内



生活習慣病の予防や早期発見のために、健康診査を年1回無料で受けられます。健康管理にお役立てください。
対象／後期高齢者医療制度（75歳以上か、65歳以上の障害認定）の加入者
※介護施設、老人ホームなどに入所している方は対象になりません。
検査内容／問診、血圧・身体測定、血液検査、尿検査など
受診券などの送付／対象の方へ、4月下旬に受診券、契約医療機関一覧、健康診査のご案内などを送付
※受診時には受診券と保険証が必要です。

今年度75歳になる方へ

75歳の誕生日以降に受診できます。
受診券送付時期／9月30日までに75歳になる方＝順次発送
10月1日以降に75歳になる方＝現在加入している健康保険者へご確認ください

受診結果のお知らせ

受診した医療機関で、受診してから1・2週間後に結果の記録票をお渡しします。

8月31日㈯までに健診を受けた方へプレゼント！

国保基本健診・後期高齢者健康診査　早得キャンペーン

区内の銭湯で利用できる品川浴場組合入浴券（1回分、有効期限2020年3月31日）を全員にプレゼントします。
※健診を実施した医療機関で健診結果を受け取る際に配布します。

人間ドック受診助成事業のご案内

国保基本健診か後期高齢者健康診査を受診せずに自費で人間ドックを受診した場合、国保基本健診か後期高齢者健康診査と同じ検査項目を受診したと確認できる資料（受診結果の写しなど）を提出すると、国保基本健診・後期高齢者健康診査と同等程度の金額を助成します。病気の早期発見と予防にお役立てください。
対象／40歳以上の品川区国民健康保険か後期高齢者医療制度加入者
助成額／上限8,000円
※受診にかかった金額が8,000円に満たない場合は実際の受診相当額まで。
申請方法／国保医療年金課保険事業係へ**持参**か**郵送**

申請に必要なもの

持　参
保険証、受診結果の写し、領収書の原本、振込口座のわかるもの（通帳など）、印鑑（スタンプ印不可）

郵　送
申請書、保険証の写し、受診結果の写し、領収書の写し
※申請書は国保医療年金課（本庁舎4階）、地域センター、保健センターで配布しています。区ホームページからダウンロードもできます。
※助成には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ　国保医療年金課保険事業係（本庁舎4階☎5742－6675 Fax5742－6876）

古紙を配合した再生紙を使用しています