毎月1・11・21日発行
6/11
令和6年(2024)
No.2331

広報 しながわ Shinagawa

Shinagawa City 品川区

掲載記事は6月3日時点の情報です。
●本紙に記載の電話番号は、市外局番(03)を省略しています。
品川区ホームページ

発行／品川区　編集／戦略広報課　〒140－8715　品川区広町2－1－36　☎3777－1111(代表)　Fax5742－6870(戦略広報課)　https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

健康大学しながわ2024

日常生活で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、健康づくりに取り組むために必要な知識や方法を学び、地域で健康づくりを普及させるためのグループ活動や健康に関するイベントなどを行います。

事業の詳細は2ページをご覧ください。

卒業生「ShinagawaH2」活動の様子

問い合わせ　荏原保健センター(☎5487－1314 Fax5487－1320)

健康大学しながわ2024

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「ベーシック講座」と、地域での健康教育に向けて、より実践的な実技をグループワークで学ぶ「エキスパート講座」があります。

問い合わせ　荏原保健センター（☎5487－1314 Fax5487－1320）

健康チャレンジコース（全3回）

ベーシック講座

第1回　オリエンテーション＆カラダが喜ぶ運動

- 日時　7月20日㈯午後2時～5時
- 内容　健康的な生活を送るための運動や身体活動への理解を深める
- 講師　理学療法士

第2回　カラダが喜ぶ食生活＆お口の健康づくり

- 日時　8月3日㈯午後2時～5時
- 内容　食生活と口腔（こうくう）ケアについて理解を深める
- 講師　管理栄養士、歯科衛生士

エキスパート講座

第3回　生活習慣病予防＆フレイル予防

- 日時　9月7日㈯午後1時30分～5時
- 内容　生活習慣病・フレイル（加齢に伴い心身が衰えた状態）への理解を深め、地域の健康づくりにつなげる手法を習得する
- 講師　健康運動指導士

共通

会場　荏原保健センター（西五反田6－6－6）

対象・定員　区内在住の30～60歳代で、健康づくりを通してご自身や身近な人をより元気にしたいと思う方、地域での健康づくり活動に興味がある方25人（抽選）

※全回出席できる方を優先し抽選。　※過去に本事業を受講したことがある方は申し込み不可。

申込方法　7月10日㈬までに、**品川区電子申請サービス**から申し込み

電子申請はこちらから

健康チャレンジコースを修了すると、レベルアップ講座の「マスターコース」を受講することができます。

地域健康づくり活動グループ

「健康大学しながわ」の卒業生が、区民の皆さんが集まる場などに出向き、講話や体操、紙芝居などの方法で健康の輪を広げる活動をしています。

紙芝居グループ

- 「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＊予防体操

＊ロコモティブシンドローム：加齢などに伴い運動器が衰え、移動機能が低下した状態のこと。

ShinagawaH2

日常生活の中で“○○しながら”できる「品がら体操」を伝えています。

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指体操で脳のトレーニングを行っています。

オーラル品（しな）

「お口から感染予防をしよう！」をテーマに、健康寿命の延伸につながるお手伝いをしています。

地域健康づくり活動グループへの活動依頼は、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。

内閣府より「SDGs未来都市」と「自治体SDGsモデル事業」にダブル選定されました！

5月23日㈭に、6年度「SDGs未来都市」選定証授与式が開催され、選定都市を代表して森澤区長が所信表明を行うとともに、自見地方創生担当大臣から選定証を授与されました。

区では今回の選定を機に、SDGs推進を牽引（けんいん）する代表都市として、一人ひとりがウェルビーイングを実感できるまちづくりを進めていきます。

※この事業は、内閣府が地方公共団体によるSDGsの達成に向けた取り組みの提案を公募し、「SDGs未来都市」および、その中でも特に先導的な取り組みを「自治体SDGsモデル事業」として選定するものです。

問い合わせ　企画課SDGs担当（☎5742－7864 Fax5742－6870）

区ホームページはこちらから

わたしたちの こころの健康

なんとなく気分が晴れない日が続いている、寝つきが悪い、ソワソワして落ち着かない、からだがだるい…。

いつもと違う気持ちや身体の変化に気づくことはありませんか。これらはこころの不調のサインかもしれません。

日頃からご自分のこころの状態や身近な方の様子に目を向け、不調のサインに気づいたら、いたわることを大切に、早めの対処や相談が大切です。

ストレスへのセルフケア

簡単セルフリラクセーション

いすに腰かけ、両腕は力を抜いて垂らした状態で、両肩を耳の方に向かってゆっくり上げていきます。動きが止まるところで3秒かぞえ筋肉の緊張をキープした後、フーッと吐く呼吸とともに脱力します。これを3回繰り返します。

好きなことや落ち着くことをする

音楽を聴く、好きなものを食べる、お風呂にゆっくり入る、動物と触れ合う、漫画や本を読むなど、自分にとって心地よい時間がどのような時間か改めて振り返り、生活の中に意識的に取り入れてみましょう。

からだを動かす

ストレッチやヨガ、散歩、水泳など自分のペースで適度な運動習慣を作りましょう。

生活リズムを整えて質の良い睡眠をとる

休日と平日の起床や寝る時間に差を作らず、日中はカーテンを開け、夜は眠気を感じてから就寝しましょう。就寝前のアルコールやカフェインの摂取、スマートフォンの使用などは睡眠の質を落とすので控えましょう。

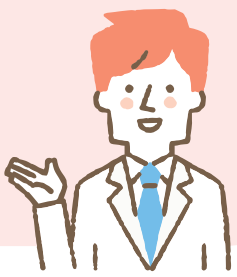
頭を柔らかくしよう

ストレスを感じている時は物事を固定的に考えたり、問題点や良くないことばかりに注意が向いてしまうことがあります。このような時は、今できていることやうまくいっていることにも目を向け、考え方やものの見方を少し変えると、気持ちが楽になることがあります。

セルフケアをしても調子が悪くつらいときや周囲に心配な方がいるときは、保健センターにご相談ください

個別相談

保健センターは、地区担当の保健師や心理職がご本人やご家族のこころの健康や精神疾患の療養、社会復帰などに関する相談を随時お受けします。精神科専門医の相談も行っています（予約制）。
※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時。



ストレスチェックサービス「こころの体温計」

気軽にいつでも、どこでもストレスや落ち込み度をチェックできるサービスです。スマートフォンやパソコンで利用できます。ぜひ、こころのケアにお役立てください。
※区ホームページからアクセスできます。

こちらからもアクセスできます

問い合わせ 品川保健センター（☎3474－2903 Fax3474－2034）
大井保健センター（☎3772－2666 Fax3772－2570）
荏原保健センター（☎5487－1311 Fax5487－1320）

こころの健康のためにできること～ストレスとの上手な付き合い方～

健康・医療の観点から、日々のストレスとの上手な付き合い方を学びます。

日時 7月6日㈯午後2時～3時30分（午後1時30分開場）
定員 60人（先着）
会場 品川リハビリテーションパーク（北品川5－2－1）
申込方法・問い合わせ 電話か直接、大崎図書館（北品川5－2－1☎3440－5600 Fax3440－5604）へ

電子申請＝スマートフォンやパソコンから「品川区電子申請サービス」による申し込みができます。トップページはこちらから

子育てピックアップ

18歳（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です。

区ホームページはこちらから

お知らせ

定員に空きのある私立保育所などを活用した未就園児の定期預かり

お子さんが様々な経験をしたり、同世代のお子さんと関わったりする機会を作りませんか。

人 区内在住で、保育所などに通所・在籍していない0～2歳のお子さん（先着）

※定員は各施設の空き状況により異なります。

¥ 1時間275円（一般利用の場合）

※空き状況や申込方法など詳しくは、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。

問 保育施設運営課運営支援担当
（☎5742－6723 Fax5742－9178）

塾代などを支援します（受験生チャレンジ支援貸付事業）

中学3年生、高校3年生の学習塾などの費用や受験費用を貸し付けます。

申請期限／7年1月31日㈮

貸し付け額／受講料＝実費（上限200,000円）
高校受験料＝実費（上限27,400円）
大学受験料＝実費（上限80,000円）

※内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 生活福祉課相談係
（☎5742－6545 Fax5742－6798）

講　座

ひとり親家庭で育ち、起業した私～当事者の経験談から学ぶ～

日 7月7日㈰午後2時～3時
※受け付けは午後1時30分から。
場 きゅりあん（大井町駅前）
人 区内在住のひとり親家庭で、12～18歳のお子さんと保護者20人（先着）　※保護者のみの参加も可。
主催／品川区ひとり親家庭福祉協議会
申 6月28日㈮までに、**電話**で品川区ひとり親家庭福祉協議会☎6417－1295へ
問 同協議会（☎6417－1295 Fax6417－1296）
子育て応援課ひとり親相談係
（☎5742－6589 Fax5742－6387）

しながわ防災学校　一般向けコース「乳幼児のパパ・ママ×防災」〈オンライン同時開催〉

日 7月27日㈯午前10時30分～正午
場 中小企業センター（西品川1－28－3）
内 震災を経験したママ防災士の講話、災害時の簡易おむつの作成体験
人 区内在住で、おおむね0～2歳児の保護者
①会場②オンライン各20人（抽選）
※お子さんも参加可。
申 7月5日㈮までに、しながわ防災学校ホームページ HP bousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/ の**専用フォーム**か、**電話**でサイエンスクラフト☎6380－9062へ
問 防災課啓発・支援係
（☎5742－6696 Fax3777－1181）

しながわキッズパトロールの隊員を募集します！

品川区防犯マスコット しなぼう

児童が青色防犯パトロール車に同乗し、子どもの目線で捉えた防犯対策をマイクで呼びかけます。

日時
入隊式・出発式：7月22日㈪午前10時から
パトロール：7月22日㈪～26日㈮のうち1日1時間程度

対象・定員　区内在住の小学4～6年生で、車に乗車できるお子さん40人（抽選）

申込方法・問い合わせ　6月28日㈮（必着）までに、**品川区電子申請サービス**か、地域活動課で配布する申込書を同課生活安全担当（〒140－8715品川区役所第二庁舎6階☎5742－6592 Fax 5742－6878）へ**郵送**か**持参**

※申込書は電子申請ページからダウンロードもできます。

電子申請はこちらから

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** 仮移転先
〒141－0031 西五反田6－6－6
☎5487－1311 Fax5487－1320

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（祝・休日除く）	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
休日昼間・夜間／午前9時～午後10時（受付は午後9時で終了）				
6月16日㈰	内 小	品川区医師会休日診療所 予約制	北品川3－7－25	☎3450－7650
	内 小	荏原医師会休日診療所 予約制	中延2－6－5	☎3783－2355
	薬	会営薬局しながわ	北品川3－11－16	☎3471－2383
	薬	会営薬局えばら	中延1－7－12	☎6426－7730
休日昼間／午前9時～午後5時（受付は午後4時30分で終了）				
6月16日㈰	内 小	金城医院	西大井4－2－5	☎3772－1660
	歯	西大井駅前歯科クリニック	西大井1－3－3	☎3774－0071
	歯	今村歯科医院	中延3－13－14	☎3785－1419
	骨	小山接骨院	戸越5－10－7	☎3782－7568
	骨	根岸接骨院	東五反田5－26－6	☎090－6032－6189
土曜日夜間／午後5時～午後10時（受付は午後9時で終了）				
6月15日㈯	内 小	品川区医師会休日診療所 予約制	北品川3－7－25	☎3450－7650
	薬	会営薬局しながわ	北品川3－11－16	☎3471－2383

※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。

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～翌日午前8時　**土・日曜日、祝日、年末年始**／午前8時～翌日午前8時

医療機関の24時間案内

●**東京都医療機関案内サービス**（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

眼科応急診療

日曜日、祝日＝午前9時～翌日午前8時
月～金曜日＝午後5時～翌日午前8時
土曜日＝正午～翌日午前8時
※緊急手術や重症患者対応時は、お待ちいただくか他院を紹介する場合があります。

日・月・水・土曜日、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・火・金・土曜日、祝日	昭和大学病院附属東病院 西中延2－14－19　☎3784－8383
木曜日（祝日を含む）	荏原病院 大田区東雪谷4－5－10　☎5734－8000

キリトリ線

二人で子育て（両親学級）

会場	日時	
①品川保健センター	8/25㈰	9:30～12:30 13:30～16:30
②大井保健センター	8/ 3㈯	10:00～12:50 14:00～16:50
③荏原保健センター	8/17㈯	9:30～12:30

内 もく浴実習、妊婦体験、講義「赤ちゃんとの生活」ほか
人 区内在住で、初めての出産を控えた妊娠22週以降のカップル①③各24組②各16組（選考）
申 7月10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プロフェッショナル品川区二人で子育て担当（〒150－0012渋谷区広尾5－6－6広尾プラザ6階）へ
※区ホームページからも申し込めます。
問 各保健センター

食事・栄養相談

子育て中の食の悩みから高齢者の食生活まで栄養士が個別にアドバイスします。
日 6月27日㈭正午～午後4時
※血圧・握力・血管年齢・塩分濃度測定も行います。塩分の測定を希望する方は汁物（みそ汁など）を持参してください。
場 参 当日、**直接**平塚橋ゆうゆうプラザ（西中延1－2－8）へ
問 健康課健康づくり係
（☎5742－6746 Fax5742－6883）

かかりつけ医等を紹介します

医科、歯科＊：　9:00～17:00
薬局＊：10:00～16:00
＊12:00～13:00を除く。

地区ごとの担当窓口へお問い合わせください（土・日曜日、祝日を除く）。

●**品川地区（大崎・五反田・品川・大井・広町・勝島・八潮）**
医科／品川区医師会☎・Fax3450－6676
歯科／品川歯科医師会（☎3492－2535 Fax3493－5056）
薬局／品川区薬剤師会品川支部（☎5715－8290 Fax5715－8291）

●**荏原地区（戸越・豊町・二葉・平塚・中延・小山台・小山・荏原・旗の台）**
医科／荏原医師会☎・Fax5749－3088
歯科／荏原歯科医師会（☎3785－4129 Fax3783－1948）
薬局／品川区薬剤師会荏原支部（☎6909－7111 Fax3785－2175）

問い合わせ　地域医療連携課地域・災害医療担当（☎5742－7181 Fax5742－6012）

日＝日時・期間　場＝会場・場所　内＝内容　講＝講師　人＝対象・定員　¥＝費用・料金　参＝参加方法　申＝申込方法　問＝問い合わせ　✉＝E-mail　HP＝ホームページ（http:// https://）

しながわ情報プラザ

お知らせ

6年度住民税非課税世帯等物価高騰対策支援給付金

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい世帯（6年度住民税非課税世帯および均等割のみ課税世帯）に対する給付金の準備を進めています。
※詳しくは、区ホームページや本紙7月1日号でお知らせします。
問 生活福祉課保護事務係
（☎5742－6713 Fax5742－6798）

教科書展示会を開催します

7年度から使用する予定の教科書を展示します。

●**法定展示**

日程	会場
6/25㈫～7/10㈬ ※6/30㈰、7/7㈰を除く	教科書センター（西五反田6－5－1 教育文化会館4階）
6/28㈮～7/11㈭	品川図書館（北品川2－32－3）

●**特別展示**

日程	会場
7/11㈭～20㈯	教科書センター
7/12㈮～21㈰	品川図書館

※時間は午前9時～午後5時（品川図書館は開館時間に準じる）。
問 教育総合支援センター教育事務係
（☎3490－2005 Fax3490－2007）

第2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 6月26日㈬午後2時から
人 30人（先着）
場 申 当日午後1時から、**直接**東京区政会館20階（千代田区飯田橋3－5－1）へ
問 同組合議会事務局
（☎5210－9729 Fax5210－9584）

おもちゃの病院のお休み

日 6月15日㈯
問 消費者センター
（☎6421－6136 Fax6421－6132）

住民基本台帳ネットワーク5年度の運用状況をお知らせします

6年3月31日時点

項目	件数
窓口で発行した広域交付住民票の写し	851
他市区町村からの広域交付の請求	431
窓口で受けた特例（付記）転入	15,398
他市区町村からの転出証明書情報の請求	11,839
マイナンバーカードの交付	50,038
都への本人確認情報の更新	120,419

問 戸籍住民課戸籍住民担当
（☎5742－6660 Fax5709－7625）

「無許可」の回収業者を利用しないでください

廃家電や粗大ごみなどの処分に無許可の回収業者を利用すると、回収された廃棄物が不法投棄されたり、高額な処理料金を請求されたりすることがあります。

●**無許可の回収業者の例**
- 街中を大音量で巡回している
- 空き地で廃棄物を回収している
- インターネットで広告している
- ちらしを配布している　など

※詳しくは環境省ホームページ HP www.env.go.jp/recycle/kaden/tv-recycle/qa.htmlをご覧ください。
問 品川区清掃事務所事業係
（☎3490－7051 Fax3490－7041）

講座・講演

区民活動助成採択事業 子育て講演会「子どもが変わる学習生活法」

最新の学習・行動マニュアルを使ったケースワークを通して、それぞれの親子に合った学習・苦手克服方法を考えてみませんか。
日 6月22日㈯午前9時45分～11時45分
場 きゅりあん（大井町駅前）
人 発達に特性傾向のあるお子さんの保護者や支援を行う方、関心のある方50人（先着）
¥ 500円
運営／でっこぼっこ
申 6月18日㈫までに、**電話**か**Eメール**で、氏名、電話番号をでっこぼっこ（☎070－9062－8315 ✉info.dekkobokko@gmail.com）へ
問 地域活動課協働推進係
（☎5742－6605 Fax5742－6878）

点訳ボランティア養成講座

日 8月2日～10月25日の金曜日
午後2時～4時（全13回）
場 心身障害者福祉会館（旗の台5－2－2）
人 区内在住か在勤で、18歳以上の方10人（抽選）
¥ 2,300円程度（点字器具・テキスト代）
申 問 7月19日㈮（必着）までに、ホームページの**専用フォーム**か**往復はがき**で、講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、昼間連絡がとれる電話番号、在勤の方は勤務先の所在地を障害者地域活動支援センター（〒142－0064旗の台5－2－2 心身障害者福祉会館内☎5750－4996 Fax3782－3830 HP www.s-kaikan.net/volunteer.html/）へ
ちらし配布場所／心身障害者福祉会館、障害者支援課（本庁舎3階）、地域センター、文化センター、図書館
※ちらしは同会館ホームページからダウンロードもできます。

認知症サポーターステップアップ講座 電子申請

認知症の方への接し方などを、ロールプレイを通して学びます。
日 7月9日㈫午前10時～11時30分
場 区役所251・252会議室（第二庁舎5階）
人 認知症サポーターの方30人（先着）
申 問 **電話**で、高齢者地域支援課認知症施策推進係（☎5742－6802 Fax5742－6882）へ　※詳しくは区ホームページをご覧ください。

第1回外国人採用・定着セミナー〈オンライン同時開催〉

これから外国人材の雇用を考えている企業の不安や疑問を解消します。
日 7月24日㈬午後3時～5時
場 品川産業支援交流施設（北品川5－5－15）
人 区内にある中小企業の経営者や人事担当者など①会場20人②オンライン30人（先着）
申 問 7月23日㈫正午までに、中小企業支援サイト HP www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/の**専用フォーム**か、**電話**で地域産業振興課中小企業支援担当（☎5498－6351 Fax5498－6338）へ

消費生活教室 電子申請

キャッシュレス時代における子どものおこづかいとの向き合い方を学びます。
日 7月4日㈭午前9時45分～11時30分
場 中小企業センター（西品川1－28－3）
内 おこづかいのルール、キャッシュレスで渡す際の注意点
人 50人（先着）
申 問 **電話**で、消費者センター（☎6421－6136 Fax6421－6132）へ

メイプルカルチャー講座

現在募集中の講座です。定員になり次第締め切ります。

●**社交ダンス（金）〈入門〉**
日 7月5日～9月13日の金曜日
午後3時～4時（全10回）
人 18人（先着）　¥ 14,300円

●**癒やしのヨガ&かんたんなピラティス**
日 7月9日～9月10日の火曜日
午前11時～午後0時30分（全10回）
人 10人（先着）　¥ 16,500円

●**はじめてのリコーダー**
日 7月6日～9月21日の土曜日
午前11時30分～午後1時（全6回）
人 12人（先着）　¥ 12,540円（教材費別）

●**かんたんかわいいイラスト講座〈初級〉**
日 7月4日～9月19日の木曜日
午後1時～3時（全6回）
人 8人（先着）　¥ 11,220円（教材費別）

●**はじめてのHEDEBO（へデボ）刺繍（ししゅう）**
日 9月6日㈮午前10時～正午
人 8人（先着）　¥ 1,870円（教材費別）

●**季節のくらしを楽しむアロマクラフト作り**
日 7月3日～9月4日の水曜日
午後1時30分～3時（全5回）
人 10人（先着）　¥ 9,900円（教材費別）

●**固まるハーバリウム箸置き4客**
日 8月11日㈰午後1時30分～3時30分
人 親子8組16人（先着）
¥ 1組1,870円（教材費別）

―― 共通 ――
場 申 問 **電話**で、メイプルセンター（西大井駅前☎3774－5050 Fax3776－5342）へ

ボランティア

※ ポ 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 Fax5718－0015）
高齢者地域支援課介護予防推進係（☎5742－6733 Fax5742－6882）

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」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、支え愛・ほっとステーションでの活動も含まれます）
※詳しくはお問い合わせください。

さわやかサービス協力会員募集 ポ

さわやかサービス
（☎5718－7173 Fax5718－1274 HP shinashakyo.jp/sawayaka/index.html）

さわやかサービスは高齢者や障害者、産前産後の方を対象として、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。
内 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
人 18歳以上の方（福祉車両の運転は登録時69歳以下）
謝礼／1時間800円（交通費支給）
【協力会員募集説明会】
日 6月18日㈫午後1時～2時　※登録後、希望者は引き続き研修に参加可（午後2時～3時30分）。
場 参 当日、社会福祉協議会（大井1－14－1）へ
※さわやかサービス窓口でも随時受け付け中。

ボランティア募集

品川ボランティアセンター
（☎5718－7172 Fax5718－0015
HP shinashakyo.jp/volunteer/index.html）

●**食器洗い** ポ
高齢者施設で食器洗いをします。
日 週1回（月～金曜日）7:00～9:00、12:30～13:30、18:00～19:00
※曜日・時間は応相談。
場 上大崎特別養護老人ホーム（上大崎3）

○そのほか品川ボランティアセンターでは様々なボランティア活動の紹介をしています。

■使用済みの切手・テレホンカード類（未使用も可）を集めています。品川ボランティアセンター（〒140－0014大井1－14－1）へお送りください。

DL＝申請書などは区ホームページからダウンロード可　●費用の記載がないものは無料　●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方　○本紙に記載の電話番号は、市外局番（03）を省略しています。

みんなで学ぶ生涯健康講座

「運動が苦手」「スポーツはしない」という方も大歓迎です。

日時	内容
①8月4日㈰ 10:00～11:00	免疫機能を維持して体調管理～話題の乳酸菌・ビタミンD～
②8月18日㈰ 9:00～11:30	体組成測定会
③9月8日㈰ 10:00～11:00	生活習慣を見直そう～あなたとあなたの大切な人のために～
④9月21日㈯ 10:00～11:00	季節を楽しむヨガ

※講座ごとに申し込みが必要です。
人 20歳以上の方①③④各35人②28人(先着)
場 申 問 各講座開始前までに、**電話**か**直接**、品川健康センター(北品川3－11－22☎5782－8507 Fax5782－8506)へ

公園で愛犬と一緒に楽しむための「愛犬しつけ教室」

日 7月6日㈯①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分
場 ①しながわ中央公園西側エリア(下神明駅側)②東品川海上公園(東品川3－9)
内 警察犬訓練士による障害物訓練、実技指導、質疑応答など　※ドッグラン体験あり(小・中型犬のみ)。
人 飼い主と犬のペア各20組(先着)
申 問 **電話**で、しながわ中央公園管理事務所(☎5740－5037 Fax5740－5044)へ

催　し

食品衛生街頭相談

食中毒予防に関するパネル展示やクイズ、相談の受け付けを行います。クイズに解答した方には、品川食品衛生協会より粗品をプレゼントします。
日 6月19日㈬午前11時～午後3時
※粗品(先着600個)がなくなり次第終了。
共催／品川食品衛生協会
場 参 当日、**直接**武蔵小山商店街駅側入り口(武蔵小山駅前)へ
問 生活衛生課食品衛生担当(☎5742－9139 Fax5742－9104)

募　集

「SDGs宣言」をしませんか 電子申請

SDGsの実現に貢献する事業者などの取り組みを募集し、その取り組み内容を区ホームページで発信します。
申 問 実施要綱を確認のうえ、SDGs宣言書を企画課SDGs担当(〒140－8715品川区役所☎5742－7864 Fax5742－6870)へ**郵送**
※実施要綱と宣言書は、区ホームページからダウンロードできます。
※SDGsの推進に貢献する取り組みである場合は、SDGs宣言証とステッカーを交付します。
※詳しくは区ホームページをご覧ください。

区内アパートの空き室の有効活用

民間賃貸住宅を、住まい探しが困難な方の入居を受け入れる住宅として登録することで、区が住宅オーナーに対し、入居者の負担する家賃の一部を補助します。
※補助の利用には住宅確保要配慮者(高齢者・障害者・ひとり親世帯など)のみが入居できる「セーフティネット専用住宅」への登録が必要です。
※内容や申込方法など詳しくは、住宅課(本庁舎6階)で配布する募集案内か、区ホームページをご覧ください。
問 住宅課空き家・居住支援担当(☎5742－6777 Fax5742－6963)

「しながわ地域貢献活動展」参加団体 電子申請

区内で地域の課題解決のために活動している団体の取り組みや情報などを発信するイベントです。
日 11月9日㈯午前10時～午後3時
場 きゅりあん(大井町駅前)
人 NPO法人、ボランティア団体など30団体(選考)
申 問 6月28日㈮までに、地域活動課で配布する案内を確認のうえ、申込書を同課協働推進係(第二庁舎6階☎5742－6693 Fax5742－6878)へ**持参**
※詳しくは、すまいるネットホームページ HP www.shinagawasmile.netをご覧ください。

食品ロス削減 “もったいない”推進店

食品ロス削減に取り組む店舗を「SHINAGAWA“もったいない”推進店」として区ホームページなどで紹介します。
人 次のいずれかにあてはまる区内店舗
- 少なめに対応(小盛りやハーフメニューの導入、要望に合わせた提供量調整など)
- 食べ残し削減のPR活動(食べ残しをしないための呼びかけ、PRポスターの掲示など)
- 食料品販売における対応(量り売り、規格外品の安売りなど)
- その他(独自の取り組み)

申 問 環境課で配布する申込書を、同課環境推進係(〒140－8715品川区役所本庁舎6階☎5742－6755 Fax5742－6853)へ**郵送**か**FAX**、**持参**
※申込書は区ホームページからダウンロードもできます。

助　成

高齢者等の家具転倒防止器具の設置助成

高齢者・障害者世帯を対象に、家具転倒防止器具の購入・取り付けにかかる費用の一部を助成します。
申 問 申請書を、高齢者地域支援課高齢者住宅担当(〒140－8715品川区役所本庁舎3階☎5742－6735 Fax5742－6882)へ**郵送**か**持参**
※申請書は高齢者地域支援課や地域センターで配布するほか、区ホームページからダウンロードもできます。
※詳しくは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。

スポーツ

ニュースポーツ体験会

気軽に4種目のニュースポーツが体験できます。
日 6月22日㈯午後1時～4時30分
内 モルック、カローリング、輪投げ、ストラックアウト
人 小学生以上の方
¥ 1人100円
場 参 当日運動のできる服装で、**直接**御殿山小学校(北品川5－2－6)へ
問 スポーツ推進課地域スポーツ推進係(☎5742－6838 Fax5742－6585)

日時 **7月23日㈫**(大井町駅周辺午前8時集合・午後6時頃解散、往復バス)
場所 神奈川県足柄上郡山北町
コース 三保ダム(内部通路見学)～ひだまりの里(昼食：バーベキュー)～洒水(しゃすい)の滝

対象・定員 小学生と保護者40人(抽選)
費用 3,000円、小学生2,000円(往復バス・昼食代込み)
※当日現金で支払い。
申込方法・問い合わせ 7月2日㈫(必着)までに、ホームページの**専用フォーム**か**往復はがき**に「山北町バスツアー」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加人数をエコルとごし(〒142－0042豊町2－1－30☎6451－3411 Fax6451－3412 https://ecoru-togoshi.jp/event/workshop/16676/)へ
ホームページはこちらから

「しながわ出会いの湯」でみんなで楽しく、心と体の健康づくり

日程 毎週木曜日(祝日を除く)
内容 お楽しみプログラム(健康体操、カラオケなど)と入浴
対象 区内在住の65歳以上で、自分の身の回りのことができる方
参加方法 当日、**直接**会場へ

○注意事項
- 利用人数の制限を行います。定員を超えた場合は、次回分の整理券を配付します。
- 参加には「出会いの湯カード」が必要です。新規作成またはカードを紛失された方は、健康課(本庁舎7階)、各浴場で発行しますので、保険証など年齢のわかるものをお持ちください。
- 毎週木曜日午後7時までは、お楽しみプログラムに参加しなくても、浴場組合のサービス事業として割引料金300円で入浴できます(⑫武蔵小山温泉は午後4時まで)。利用するときに「出会いの湯カード」をフロントか番台に提示してください。

名称	所在地	電話番号	開始時間	定員
①吹上湯	北品川1－25－12	3471－3726	午後2時	10人
②天神湯	北品川2－23－9	3471－3562	午後2時	6人
③宮城湯	西品川2－18－4	3491－4856	午後2時	6人
④松の湯	西五反田6－18－3	3491－6667	午後2時40分	11人
⑤高松湯	上大崎3－5－4	3441－8602	午後3時	8人
⑥金春湯	大崎3－18－8	3492－4150	午後2時30分	12人
⑦水神湯	南大井6－9－10	3761－1425	午後2時	8人
⑧すえひろ湯	大井1－42－4	090－4326－0485	午後2時15分	10人
⑨東京浴場	大井2－22－16	3771－4959	午後2時	6人
⑩みどり湯	西大井1－7－26	3774－0744	午後2時	6人
⑪ピース湯	西大井6－15－16	3772－5281	午後3時	15人
⑫武蔵小山温泉	小山3－9－1	3781－0575	午前11時	22人
⑬東京浴場	小山6－7－2	6421－5739	午後1時15分	9人
⑭戸越銀座温泉	戸越2－1－6	3782－7400	午後2時	25人
⑮中延温泉松の湯	戸越6－23－15	3783－1832	午後2時	11人
⑯星の湯	中延6－1－10	3781－1918	午後2時	12人
⑰富士見湯	東中延1－3－8	3782－6120	午後2時10分	9人
⑱八幡湯	西中延3－15－8	3788－0126	午後2時	10人
⑲錦湯	旗の台1－2－17	3781－8618	午後2時	9人
⑳新生湯	旗の台4－5－18	3781－3476	午後2時55分	8人
㉑中延記念湯	旗の台4－11－2	3781－3095	午後2時	10人
㉒大盛湯	二葉2－4－4	3788－8477	午後2時	10人

問い合わせ／健康課健康づくり係(☎5742－6746 Fax5742－6883)

計画等を策定しました

パブリックコメント

計画等の概要、意見公募の結果をお知らせします

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。計画等の全文と、お寄せいただいたご意見の概要と区の考え方は、担当課の窓口のほか、区政資料コーナー（第三庁舎3階）、区ホームページなどでご覧いただけます。

区ホームページはこちらから

計画等の名称	内容	人数・意見数	閲覧場所・問い合わせ
第九期品川区介護保険事業計画	「できる限り住み慣れた地域・我が家で暮らす」を高齢者介護のめざすべきあり方とし、在宅生活を支援する基盤整備と地域との協働による支え合いのしくみづくりの一層の充実を図るために策定した計画です	14人から36件	高齢者福祉課（本庁舎3階 ☎5742－6728 Fax5742－6881）

20%お得な 春季プレミアム付 品川区内共通商品券 二次販売のお知らせ

一次販売の売れ残り分について、二次販売を実施します。

申込受付期間 6月11日㈫～21日㈮（必着）
※先着順ではありません。
販売価格 1冊10,000円（500円券24枚、12,000円分）
販売期間 7月5日㈮～12日㈮（土・日曜日も販売）
販売場所 品川区商店街連合会事務局
（西品川1－28－3中小企業センター内〈午前10時～午後6時〉）
使用期限 9月30日㈪
使用できるお店 大型店を除く区内約2,000店
対象者 ①一次販売で購入申し込みをしていない方（1人3冊〈3万円〉まで）
※購入希望総数が販売総数を超えた場合は、購入希望数が多い方の購入数を減らさせていただきます。販売総数を超える申込件数の場合は、抽選となります。
②一次販売で購入申し込みをした方（1人3冊〈3万円〉まで）
※①の申し込みで残数があった場合のみ②の販売を実施します。
申込方法 申込受付期間に、品川区商店街連合会ホームページhttps://shoren.shinagawa.or.jp/premiumの**専用フォーム**か**はがき**（ご自身で用意）で、住所、氏名（ふりがな）、年代、性別、電話番号、対象者番号（①か②）、購入希望冊数をポパル内品川区プレミアム商品券係（〒170－0013豊島区東池袋1－17－8NBF池袋シティビル8階）へ
※可能な限りホームページからお申し込みください。
※購入できる方には、お知らせを6月28日㈮に発送します。
※申込内容に不備があった場合は確認をとりますので、電話番号を正しくご記入ください。
※詳しくは品川区商店街連合会ホームページをご覧ください。

ホームページはこちらから

問い合わせ 品川区商店街連合会事務局☎5498－5931
地域産業振興課（☎5498－6332 Fax3787－7961）

行政情報の公開状況をお知らせします

区では、区政をより開かれたものとするため、情報公開制度を実施しています。5年度は360件の情報公開請求のほか、保有個人情報の開示請求が64件ありました。

5年度　行政情報の公開請求・処理状況　（　）は前年度　単位＝件

実施機関	請求件数	決定の内容				
		全部公開	部分公開	非公開	不存在	取下げ
区長	312	223	66	5	15	3
	(255)	(163)	(77)	(5)	(6)	(4)
教育委員会	48	28	12	2	4	2
	(24)	(7)	(9)	(4)	(2)	(2)
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
監査委員	0	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
区議会	0	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
合計	360	251	78	7	19	5
	(279)	(170)	(86)	(9)	(8)	(6)

5年度　保有個人情報の開示請求・処理状況　（　）は前年度　単位＝件

実施機関	請求件数	決定の内容					
		全部開示	部分開示	非開示	不存在	取下げ	非訂正
区長	58	43	7	0	7	1	0
	(67)	(38)	(27)	(0)	(1)	(1)	(0)
教育委員会	6	0	6	0	0	0	0
	(3)	(2)	(1)	(0)	(0)	(0)	(0)
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
監査委員	0	0	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
区議会	0	0	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
合計	64	43	13	0	7	1	0
	(70)	(40)	(28)	(0)	(1)	(1)	(0)

問い合わせ 戦略広報課情報公開担当（☎5742－6613 Fax5742－6870）

品川区会計年度任用職員*1 児童相談所（令和6年設置予定） 募集のご案内

申込期限 7月5日㈮

区では10月の児童相談所の開設にあたり、会計年度任用職員を募集します。

採用予定時期 10月1日以降

時＝時間額　月＝月額

職種	主な職務内容	勤務時間	主な勤務場所	採用予定数	報酬*2
児童虐待等対応専門員	虐待通告・相談の電話対応、児童の安全確認のほか関連する職務	週4日／1日7時間45分	児童相談所（北品川3－10－9）	若干名	月 232,320円
一時保護所夜間児童指導員	夜間における入所児童の生活支援補助、施設の維持管理のほか入所児童に関する職務	月8回以下／1回14時間 ※午後5時～翌日午前8時30分（休憩時間含む）		20人程度	時 1,668円
一時保護所夜間児童補助指導員					時 1,350円

*1 会計年度任用職員とは、「地方公務員法」の規定に基づき、一会計年度（4／1～翌年3／31）の期間の範囲内で、あらかじめ任期を定めて採用する職員です。
*2 報酬は、給与改定や制度改正が行われた場合、その額によります。地域手当に相当する報酬も含みます。そのほか、期末手当（ボーナス）、通勤手当などの各種手当に相当する報酬が規定に基づき支給されます。

選考方法／第一次選考：書類、第二次選考：面接（7月下旬～8月上旬に実施予定）
募集案内・申込書配布場所／人事課（本庁舎5階）、地域センター
申込方法／7月5日㈮午後5時（必着）までに、**品川区電子申請サービス**か申込書を児童相談課（〒140－0001北品川3－10－9）へ**郵送**
※申込書のダウンロードや申込方法、受験資格など詳しくは区ホームページをご覧ください。

電子申請はこちらから　区ホームページはこちらから

問い合わせ **採用制度に関すること：人事課人事係（☎5742－7140 Fax5742－6872）**
職務内容に関すること：児童相談課管理事務係（☎6712－8261 Fax6712－8273）

●次号予告 6月21日号 ●熱中症予防 ●夏の食中毒予防 ほか

キッズ料理教室

チャレンジしてみよう！夏休みの料理

日程	テーマ・メニュー
①7月20日㈯	**カラフルお弁当を作ってみよう！** お弁当（のり弁・豚のケチャップソース炒めなど）、みそ玉の簡単みそ汁、みかんシャーベット
②7月27日㈯	**自分で作ってみよう“ライスバーガー”** 牛焼き肉ライスバーガー（サラダ・ポテト付き）、コーンスープ、バナナジュース

※時間は午前11時～午後1時。

会場 ①平塚橋ゆうゆうプラザ（西中延1－2－8）②きゅりあん（大井町駅前）

対象・定員 区内在住の小学生①15人②20人（抽選）

費用 各1,000円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具、マスク、飲み物

運営 品川栄養士会

申込方法・問い合わせ 6月25日㈫（必着）までに、**品川区電子申請サービス**か**はがき**に「キッズ料理教室」とし、希望日、住所、氏名（ふりがな）、学年、電話番号を健康課健康づくり係（〒140－8715品川区役所☎5742－6746 Fax5742－6883）へ

※両日の申し込みはできません。

蚊の対策をして快適な夏を！

夏に発生する蚊の多くはヒトスジシマカ（通称「ヤブカ」）です。蚊の防除には、水中に生息するボウフラ（蚊の幼虫）を退治することが最も有効です。特にヒトスジシマカは活動範囲が狭いため、蚊が多い家の周辺には蚊の発生源になる水たまりや、やぶなどが必ず見つかります。日頃から家の周りを点検し、蚊の対策を心がけましょう。

点検・対策ポイント

- 不要な水たまりをなくす
- 雨どいや雨水ますの土砂や枯れ葉などは取り除き、水がたまらないようにする
- 蚊の隠れ場所となる生い茂った雑草は刈り取り、風通しをよくする
- 蚊の侵入場所に防虫網・網戸を設置する
- 蚊に刺されないよう、外出時は肌を露出せず、必要に応じて虫よけ剤を使用する

問い合わせ／生活衛生課環境衛生担当（☎5742－9138 Fax5742－9104）

あたまの元気度チェック

もの忘れの症状が起こる前に認知機能テストを行い、自身のあたまの元気度を確認してみませんか。

日時 **7月6日㈯午前10時～午後8時のうち20分程度**

会場 南大井文化センター（南大井1－12－6）

対象・定員 区内在住で、50歳以上の方100人（先着）

申込方法・問い合わせ 7月5日㈮までに、**電話**で高齢者地域支援課認知症施策推進係（☎5742－6802 Fax5742－6882）へ

※詳しくは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。

国民健康保険料は納期限までにお支払いください

問い合わせ 国保医療年金課収納係（本庁舎4階 ☎5742－6678 Fax5742－6876）

国民健康保険料のお支払いは口座振替がおすすめです

保険料が年金から差し引かれている方以外は、口座振替がおすすめです。毎月支払いに行く手間がなくなり、支払い忘れの心配もありません。

口座振替日／各期振替の場合は毎月末日、全期一括振替の場合は毎年6月末日

※月末が金融機関休業日の場合は翌営業日。　※一括振替による割り引きはありません。

口座振替の申込方法

（1）Web口座振替受付サービス

記号番号のわかるもの（健康保険証、納付書、納入通知書など）と通帳、キャッシュカードなどをご用意のうえ、区ホームページ「Web口座振替受付サービス」よりお申し込みください。

※金融機関によって申し込みの際に必要な情報（暗証番号、通帳記載の最終取引残高、口座名義人の生年月日など）が異なります。

口座振替開始日／毎月10日までの申し込み（正常に登録完了）で、当月末日から

（2）口座振替依頼書

専用の口座振替依頼書に記入し、通帳届出印を押印のうえ、国保医療年金課へ郵送か、ご利用の金融機関・国保医療年金課・地域センターの窓口へ提出してください。

※窓口で手続きの際は、通帳と通帳届出印、健康保険証か国民健康保険納入通知書・納付書をお持ちください。

※口座振替依頼書は国保医療年金課・地域センター窓口で配布します。

口座振替開始日／毎月15日頃までの提出で、翌月末日から

（3）Pay-easy（ペイジー）口座振替受付サービス

国保医療年金課収納係の窓口に設置してある専用端末にキャッシュカードを読み込ませ、暗証番号を入力するだけで口座振替の登録ができる便利なサービスです。通帳届出印の押印が不要になり、申し込みから口座振替開始までの期間が大幅に短縮されます。

利用できる金融機関／みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、ゆうちょ銀行

持ち物／対象金融機関のキャッシュカード、本人確認できるもの（健康保険証や運転免許証など）

※登録は個人の預貯金口座に限られ、口座名義人本人が直接、収納係の窓口で手続きする必要があります。

※カードの種類によっては取り扱いできない場合があります。

口座振替開始日／毎月15日頃までの申し込みで、当月末日から

口座振替キャンペーン

福井県坂井市の物産詰め合わせを抽選で200人にプレゼントします。この機会にぜひ口座振替をご利用ください。

対象／6年4月1日以降に国民健康保険料口座振替を新規に登録した方

申込方法／7月31日㈬（必着）までに、キャンペーンちらしに記載の方法で申し込み

※キャンペーンちらしは地域センターや国保医療年金課で配布するほか、区ホームページからダウンロードもできます。

※区ホームページからも申し込めます。

※当選者には通知を送付し、9月中旬に賞品を発送します。

区ホームページはこちらから

納付書でお支払いいただく場合

（1）金融機関・コンビニ・各窓口でのお支払い

国保医療年金課、地域センター、金融機関、コンビニエンスストアでお支払いいただけます。

※金融機関、コンビニエンスストアでは納付書の発行はしません。

（2）ペイジーによるお支払い

Pay-easy（ペイジー）に対応しているインターネットバンキング、ATMを利用して納付することができます。インターネットバンキングで支払う際は、あらかじめ金融機関での登録が必要です。詳しくは、各金融機関のホームページをご覧ください。

（3）アプリによるお支払い

LINE Pay・PayPay・d払い・J－Coin・au PAY・楽天ペイアプリで、納付書に印刷されたバーコードを読み取り、納付できるサービスです。利用する場合は、それぞれのスマートフォンアプリのダウンロードが必要です。詳しくは区ホームページか、各アプリホームページをご覧ください。

（4）クレジットカードによるお支払い

パソコンや携帯電話から「モバイルレジクレジット」か「ネットdeモバイルレジ」を利用して、クレジットカードで納付することができます。詳しくは区ホームページをご覧ください。

※保険料のほかに決済手数料がかかります。

（5）モバイルレジによるお支払い

納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのカメラ機能で読み取り、モバイルバンキングを利用して納付できるサービスです。詳しくはモバイルレジホームページをご覧ください。

- 上記（1）（3）（4）（5）でお支払いの場合、30万円を超えた納付書は、コンビニエンスストア・電子マネー・モバイルレジクレジット・モバイルレジでは取り扱いできません。

古紙を配合した再生紙を使用しています