毎月1・11・21日発行
2/21
令和6年(2024)
No.2319

広報 しながわ Shinagawa

Shinagawa City 品川区

掲載記事は2月9日時点の情報です。 品川区ホームページ

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

2月26日(月)オープン

※旧センターは2月22日(木)まで開館。

問い合わせ
大井第三地域センター
(☎3773－2000 Fax3771－3735)

大井第三地域センター・区民集会所が移転します

移転先所在地 西大井2−10−3
※電話・FAX番号に変更はありません。

開館日時 月～金曜日午前8時30分～午後5時

区民集会所について

3月4日(月)から第1集会室、第2集会室、第3集会室(和室)が利用できます。また、第2集会室には新たに音響設備を設置します。ぜひご利用ください。

室名	使用料(円)			広さ(㎡)	定員(人)
	午前	午後	夜間		
第1集会室	900	1,300	1,700	48.12	29
第2集会室	2,000	2,900	4,000	111.39	67
第3集会室(和室)	400	500	700	33.69	20

※区民以外の方が利用する場合は、使用料が約2割増になります。
※放送設備などの付帯設備の利用には別途料金がかかります。

お近くの地域センター・行政サービスコーナーをご利用ください

地域センターや行政サービスコーナーでは、区役所の身近な窓口として、住民票の写しや印鑑登録証明書の交付など、区役所で取り扱っている業務の一部を行っています。

地域センターや行政サービスコーナーで取り扱っている業務は、次のとおりです。

問い合わせ

地域センターについて…地域活動課
（☎5742－6690 Fax5742－6878）

行政サービスコーナーについて…戸籍住民課
（☎5742－6659 Fax5709－7625）

本人確認のご協力をお願いします

申請や届け出の際は、窓口に来る方の本人確認ができるものをお持ちください。

- 運転免許証
- パスポート
- 写真付き住民基本台帳カード
- マイナンバーカード（個人番号カード）
- 在留カード　など

※2点以上の確認書類が必要な場合もあります。詳しくは、各窓口へお問い合わせください。

※印鑑登録証明書が必要な方は、印鑑登録証（本人確認書類は不要）をお持ちください。

地域センター

受付日時／月～金曜日　午前8時30分～午後5時
休日／土・日曜日、祝日、年末年始

センター名	所在地	電話番号	交通案内
1 品川第一	北品川3－11－16	3450－2000	新馬場駅北口徒歩3分
2 品川第二	南品川5－3－20	3472－2000	青物横丁駅徒歩5分 大井町駅徒歩10分
3 大崎第一	西五反田3－6－3	3491－2000	不動前駅徒歩5分 五反田駅・目黒駅各徒歩10分
4 大崎第二	大崎2－9－4	3492－2000	大崎駅徒歩5分
5 大井第一	南大井1－12－6	3761－2000	立会川駅徒歩5分
6 大井第二	大井2－27－20	3772－2000	大井町駅徒歩10分
7 大井第三	西大井4－1－8 ＊1	3773－2000	西大井駅徒歩10分
8 荏原第一	小山3－14－1 ＊2	3786－2000	武蔵小山駅徒歩3分
9 荏原第二	荏原6－17－12	3782－2000	旗の台駅・西小山駅各徒歩10分
10 荏原第三	平塚1－13－18	3783－2000	戸越駅徒歩3分 戸越銀座駅徒歩5分
11 荏原第四	中延5－3－12	3784－2000	荏原町駅徒歩1分
12 荏原第五	二葉1－1－2	3785－2000	下神明駅徒歩2分
13 八　潮	八潮 5－10－27	3799－2000	大井町駅東口・品川駅港南口から都バス「八潮パークタウン」下車1分、大井競馬場前駅徒歩12分

＊1　2月26日㈪に、西大井2－10－3（西大井駅徒歩6分）に移転します。
＊2　火曜延長窓口（午後5時～7時）、日曜開庁（午前8時30分～午後5時）を行います。火曜延長窓口・日曜開庁では、他区市町村への確認が必要な業務など、一部取り扱いのできない業務があります。

行政サービスコーナー

受付日時／月～金曜日　午前8時～午後7時
土・日曜日、振替休日　午前10時～午後3時
休日／祝日、年末年始

サービスコーナー名	所在地	電話番号	交通案内
1 大井町	大井1－2－1 JR大井町駅ビル「アトレ」 中央西口階段下	3777－0050	大井町駅徒歩1分
2 品川区目黒	上大崎3－1－1 目黒セントラルスクエア1階	6409－6552	目黒駅徒歩2分

●3月から4月にかけては、引っ越しシーズンのため区役所の転出入手続き窓口が大変混み合いますので、時間に余裕を持ってお越しください。また、日曜開庁も行っていますので、ぜひご利用ください。

特に3月下旬と月・金・日曜日は非常に混み合います。

問い合わせ／戸籍住民課住民異動担当（本庁舎3階☎5742－6660 Fax5709－7625）

手続きのご案内

○＝手続き可　×＝手続き不可

	1 品川第一 3 大崎第一 5 大井第一 8 荏原第一 11 荏原第四 13 八潮地域センター	左記以外（2 4 6 7 9 10 12）の地域センター	行政サービスコーナー（1 2）
転入・転出・転居などの届け出	○	×	×
世帯主（員）変更・世帯合併・世帯分離の届け出	○	×	×
住民票（除票を含む）の写しの交付＊4	○	○	○ ＊3
住民票記載事項証明書の交付	○	○	○ ＊3
不在住証明書の交付	○	○	×
印鑑登録・廃止の申請	○	×	×
印鑑登録証明書の交付＊4	○	○	○
戸籍全部事項証明書（戸籍謄本）・戸籍個人事項証明書（戸籍抄本）・戸籍の附票・除籍全部事項証明書・除籍個人事項証明書・平成改製原戸籍謄（抄）本の交付＊4	○ ＊3	○ ＊3	○ ＊3
戸籍の身分証明書の交付	○	○	○
不在籍証明書の交付	○	○	×
特別区民税・都民税の納課税証明書の交付＊4	○	○	×
特別区民税・都民税、軽自動車税の収納	○	○	×
国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料の収納	○	○	×
国民健康保険の加入・脱退の届け出	○	×	×
国民年金の加入の届け出	○	×	×
介護保険証の交付	○	×	×
転入学の手続き	○	×	×
親子健康手帳（母子健康手帳）の交付	○	×	×
り災証明書の発行（火災は除く）	○	○	×
有償刊行物の販売	○	○	×
飼い犬の登録・死亡の届け出、注射済証の交付	○	○	×
車いすの貸し出し	○	○	×
マイナンバーカードの交付	3 5 8 のみ○	×	2 のみ○

＊3　第三者請求は戸籍住民課証明交付係（本庁舎3階）で受け付けています。
＊4　マイナンバーカードをお持ちの方は、全国のコンビニエンスストア（マルチコピー機設置店舗）で証明書を取得できる場合があります。詳しくは区ホームページをご確認ください。

※住民票（除票を含む）の第三者請求については、行政サービスコーナーでは取り扱っていません。

※3月1日㈮から、月～金曜日の午前8時30分～午後5時に限り、品川区以外に本籍のある戸籍謄本が取得できるようになります。本人や配偶者、直系親族の方が請求・取得できます。

「品川区空き家等対策計画」の中間見直しを行いました

区では、「品川区空き家等対策計画」を平成31（2019）年4月から運用し、「誰もが安心し快適で暮らしやすい住環境の整備」を実現するため、空き家等に関する総合的かつ計画的な対策を推進してきました。

空き家問題をとりまく状況が大きく変動していることを踏まえ、昨年12月に実施したパブリックコメントのご意見も参考に、計画期間後半に向けた中間見直しを行いましたので、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7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

計画の概要

本計画は、今後も増加すると予想される空き家等に対し、3つの方向性および4つの方針を掲げ、区民等、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

4つの方針
1. 空き家化の予防・発生抑制
2. 適正な管理の促進
3. 自主的な除却の支援
4. 空き家等の利活用、流通の推進

目標値の設定

不適正管理状態から改善された空き家の数　40戸／年

パブリックコメント

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3件のご意見をいただきました。

ご意見（要旨）	区の考え方
高齢などで体が不自由、または遠方に住んでいるなどで維持管理ができない場合は、維持管理の方法や費用の概算見積、行政での代執行の可否などを検討してはどうか。費用が問題の場合は、補修・売却・賃貸など方策の提案ができないか。	空き家等の管理促進や代執行の検討は、空き家等の管理状況に応じて対応しており、維持管理方法や活用に関する具体的な提案については「空き家専門相談窓口」と連携を図り、対応していきます。また、区では空き家等の条件に応じ、「空き家改修助成」など区の助成制度の提案を行い、自主的な解決に向けた支援を行います。
マンションの一角を区の施設が占有しているような場合、マンション管理などはどのようになっているのか。	マンションの管理はそれぞれ事情により異なりますが、一般的にはマンション管理組合の定める管理規約や使用細則に基づき管理がされ、区が一区分所有者として構成されるマンションにおいても例外ではありません。
空き家対策は不動産物件の所有権に関わり極めて繊細な課題だが、計画の案は、手続きの方向性までをわかりやすくなるようにまとめられている。今後、より具体的に明確な手続きとして、仕上げられていくものと期待する。	いただいたご意見を踏まえ、本計画に基づき、空き家等の状況に応じた適切な対策を講じていきます。

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

「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の概要と区の考え方は、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いただけます。

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

区ホームページはこちらから

福祉タクシー・自動車燃料費助成券の交付について

ガソリン価格の高騰による影響を踏まえ、6年度より自動車燃料費助成券の交付額を月あたり500円分増額し、福祉タクシー利用券と共通の券に変更します。

対象／区内在住で、次のいずれかにあてはまる方
- 下肢・体幹障害1～3級
- 視覚障害1・2級
- 内部障害1級
- 愛の手帳1・2度

変更後の券種・使用方法／
- 500円券（共通券）＝福祉タクシーまたは自動車燃料費を選択して使用
- 100円券（タクシー専用券）＝福祉タクシーで使用

●5年度に交付を受けている方

6年度も引き続き対象となる方には、1年間分の助成券を以下のとおり交付します。郵送交付の方には3月下旬にお送りし、窓口交付の方には3月25日㈪以降に社会福祉協議会の窓口でお渡しします。

なお、交付内容や交付方法の変更を希望する方は、3月1日㈮までにご連絡ください。

- 5年度に福祉タクシー利用券を受給の方 ➡ 500円券（共通券）72枚・100円券（タクシー専用券）60枚〈年42,000円〉

※月あたり500円券6枚・100円券5枚〈月3,500円〉。

- 5年度に自動車燃料費助成券を受給の方 ➡ 500円券（共通券）84枚〈年42,000円〉

※月あたり500円券7枚〈月3,500円〉。

窓口交付の方／3月25日㈪以降に、身体障害者手帳または愛の手帳を持って、**直接**社会福祉協議会（大井1－14－1）へ

※代理受領の場合は、代理人の本人確認ができるものも持参してください。

交付内容・方法の変更を希望する方／3月1日㈮までに、**電話**か**FAX**で、住所、氏名、生年月日、連絡先、変更内容を社会福祉協議会（☎5718－7171 Fax5718－7170）へ

問い合わせ 障害者支援課障害者支援係（本庁舎3階☎5742－6707 Fax3775－2000）

住民税均等割のみ課税世帯物価高騰対策追加給付金のお知らせ

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令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対し、給付金を支給します。

※本給付金は一度しか受給できません。

申請期間が短いため、お早めの申請をお願いします。

申請期限
4月30日㈫（消印有効）
※オンライン申請も4月30日㈫までです。

均等割のみ課税世帯

対象 次の全てにあてはまる世帯
- 基準日（5年12月1日）に、世帯全員が5年度住民税均等割のみ課税か、均等割のみ課税および均等割非課税である
- 世帯全員が親族等に扶養されていない

申請方法 対象となる可能性のある世帯に「受給承諾書」または「支給要件確認書」を2月下旬以降に順次お送りします。

①受給承諾書／住民税非課税世帯等物価高騰対策支援給付金（5年7月～9月に実施）を品川区で受給した世帯に送付します。

※口座変更や受給辞退などの申し出がない場合は順次、住民税非課税世帯等物価高騰対策支援給付金（3万円）を受給した口座に自動的に振り込まれます。

②支給要件確認書／上記①以外の世帯に送付します。オンラインか郵送で申請が必要です。

給付額 1世帯あたり7万円

※5年6月2日以降に品川区に転入した世帯等については、給付額が異なる場合があります。

※詳しくは区ホームページをご覧いただくか、コールセンターへお問い合わせください。

問い合わせ 住民税均等割のみ課税世帯物価高騰対策追加給付金コールセンター（☎050－1807－4565〈土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時〉Fax5742－6879）

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。

お知らせ

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（区立民営園を除く）・幼稚園では、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 希望日前日の午後5時までに、希望の実施園へ

問 実施園、保育課施設運営担当（☎5742－6724 Fax5742－6350）

3月に参加できる主な事業

● **園庭開放**
水曜日＝中延保育園

※保育体験や子育て相談の日程、園庭開放の時間など詳しくは、各園へお問い合わせください。

イベントなど

ごみ・資源追っかけ隊員（レポーター）募集 電子申請

プラスチック製容器包装がリサイクルされる過程を追いかけ、親子で楽しく取材してみませんか。

日 3月27日㈬ 午前8時30分～午後5時15分頃（区役所集合・解散、往復バス）

見学先／エム・エム・プラスチック（千葉県富津市）ほか

人 区内在住で、リサイクルに関心のある小学生以上のお子さんと保護者30人（抽選）

申 問 3月6日㈬（必着）までに、**電話**、**はがき**か**FAX**に「追っかけ隊」とし、参加者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を品川区清掃事務所（〒141－0032大崎1－14－1☎3490－7098 Fax3490－7041）へ

親子で楽しく防災ワークショップをしよう！ 電子申請

日程	内容
3月 3日㈰	発砲スチロールを積み上げてブロック塀の危険を知ろう！
3月17日㈰	地震体験車に乗ってみよう！
3月24日㈰	ロープワークでアクセサリー

※時間は午前10時30分～11時30分。

人 小学生以下のお子さんと保護者各10組20人（抽選）

※参加したお子さんには防災啓発品をプレゼント。

場 申 2月28日㈬午後5時までに、**電話**か**直接**、しながわ防災体験館（第二庁舎2階☎5742－9098）へ

問 防災課啓発・支援係（☎5742－6696 Fax3777－1181）

品川図書館 春休みティーンズワークショップ「印刷の歴史とマイノート作り」

日 3月27日㈬ 午後2時～3時30分

講 緒方宏大（印刷博物館学芸員）

人 16人（先着）

※18歳以上の学生も参加できます。

場 申 問 **電話**か**FAX**、**直接**窓口で氏名、年齢、電話番号を品川図書館（北品川2－32－3☎3471－4667 Fax3740－4014）へ

税のたより

国税庁ホームページ HP www.nta.go.jp/

問い合わせ 品川税務署☎3443－4171、荏原税務署☎3783－5371

確定申告はとても便利なスマートフォンからがおすすめです！

確定申告書等作成コーナーはこちらから

自動計算 画面の案内に沿って入力するだけで確定申告書を作成・送信

自動入力 マイナポータル連携で医療費などのデータを自動入力

自宅から 確定申告は自宅からスマートフォンで申告できます

● **確定申告等で税務署に来場する方へ**
確定申告会場の入場には入場整理券が必要です。なお、入場整理券の配付は早めに終了する場合があります。

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

がんの夜間相談窓口（毎月開催）

日 3月15日㈮ 午後6時～8時

場 申 事前に連絡のうえ、当日**直接**マギーズ東京（江東区豊洲6－4－18☎3520－9913）へ

問 健康課保健衛生係（☎5742－6743 Fax5742－6883）

精神保健家族勉強会（懇談会）

これまでの学習内容のまとめを行います。

日 3月13日㈬ 午後1時30分～3時30分

人 精神障害がある方の家族15人

場 申 問 **電話**で、荏原保健センター☎5487－1311へ

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 2月26日㈪・27日㈫ 正午～午後4時

※26日は血圧・握力・血管年齢・塩分濃度測定も実施。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。

※27日は乳がん触診体験も実施。

運営／品川栄養士会

場 申 当日、**直接**イトーヨーカドー大井町店地下1階（大井町駅前）へ

問 健康課健康づくり係（☎5742－6746 Fax5742－6883）

思春期家族教室（予約制）

不登校・ひきこもりなどの対応について学び合います。家族からの相談に心理士が助言します。

日 3月4日㈪ 午後2時～4時

講 袖本礼子（臨床心理士）

場 申 問 **電話**で、品川保健センター☎3474－2904へ

難病の方のための音楽療法

音楽をとおして心身のリフレッシュを図ります。

日 3月5日㈫ 午後1時30分～3時30分

講 田沢弘子（音楽療法士）

人 難病の方と家族20人

持ち物／飲み物

場 申 問 **電話**で、荏原保健センター☎5487－1311へ

3月 保健センターのこころの健康専門医相談（予約制）

	品　川	大　井	荏　原
精神保健相談（こころの病気など）	1日㈮	13日㈬	15日㈮
うつ病あんしん相談	22日㈮	13日㈬	27日㈬
高齢期のこころの相談	15日㈮	5日㈫	7日㈭
児童思春期のこころの相談	6日㈬	21日㈭	26日㈫

問 各保健センター

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・休日を除く）	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）				
2月23日㈷ 2月25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）				
2月23日㈷	内 小	岩端医院	大井1－55－14	☎3775－1551
	歯	アリスバンビーニ小児歯科	南大井6－3－8	☎3768－8388
	歯	和栗歯科医院	東中延2－10－18	☎5751－3284
	骨	大井三ツ又上条接骨院	大井3－2－2	☎3775－3166
	骨	昭和通り接骨院	西中延2－9－13	☎3788－7470
2月25日㈰	内 小	金城医院	西大井4－2－5	☎3772－1660
	歯	パークタウン歯科	八潮5－2－2	☎3799－6888
	歯	柿崎歯科医院	旗の台4－7－2	☎3785－3282
	骨	滝澤さめず接骨院	東大井1－1－6	☎3450－8496
	骨	荒川接骨院	中延4－5－21	☎3787－9520
土曜日夜間／午後5時～午後10時（受付は午後9時で終了）				
2月24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

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

がん検診・健康診査など

＊1 受診券あり
＊2 年齢は6年3月31日現在

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。
詳しくは区ホームページをご覧いただくか、健康課へお問い合わせください。

乳がん検診（予約制）＊1…34歳以上の女性（偶数年齢時）		各医師会、契約医療機関
子宮がん検診＊1…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		
眼科検診＊1＊2…45・55歳		
20歳からの健診＊2…20～39歳		
対象年齢が重なった方は、どれか一つを選択	**胃がん内視鏡検診（予約制）**＊1＊2…50歳以上（偶数年齢時）	
	胃がんリスク検診＊1＊2…50・55・60・65・70・75歳で受けたことがない方	
	胃がんバリウム検診（予約制）＊1＊2…40歳以上（偶数年齢時）	各医師会
肺がん検診（予約制）…40歳以上 ※いずれか一つを選択	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
成人歯科健診＊1＊2（20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳）		契約医療機関
障害者歯科健診＊2…20～39歳		各歯科医師会へ電話で事前連絡
結核健診（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		契約医療機関 品川・荏原保健センター

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☎3785－4129

しながわ情報プラザ

お知らせ

「製品プラスチック回収」の本格実施に伴い説明会を開催します

6年4月からの区内全域での本格実施に伴い説明会を開催します。

日程	会場（区民集会所）
3/4(月)	大井第三（西大井2−10−3）
3/6(水)	大崎第一（西五反田3−6−3）
3/8(金)	荏原第一（小山3−14−1）
3/11(月)	荏原第五（二葉1−1−2）
3/13(水)	荏原第二（荏原6−17−12）
3/15(金)	大井第二（大井2−27−20）
3/18(月)	荏原第三（平塚1−13−18）
3/21(木)	大崎第二（大崎2−9−4）
3/22(金)	荏原第四（中延5−3−12）

※時間は午後3時〜4時。各回同内容。

参 当日、**直接**会場へ
問 品川区清掃事務所リサイクル推進係（☎3490−7098 Fax3490−7041）

「しながわ景観美化隊」に登録しませんか 電子申請

街中の電柱などに貼られている不動産広告物等の「はり紙」などの多くは違法であり、景観を損ねています。街中の景観を美化するため「しながわ景観美化隊」に登録し、違反広告物の除却にご協力ください。
申 問 土木管理課で配布する申請書などを同課土木監察担当（〒140−8715品川区役所第二庁舎5階☎5742−6582 Fax5742−6887）へ**郵送**か**FAX**、**持参**
※申請書などは区ホームページからダウンロードもできます。

6年度食品衛生監視指導計画案の公表・意見募集 電子申請

閲覧期間／2月21日(水)〜3月13日(水)
閲覧場所／生活衛生課（本庁舎7階）
※区ホームページでもご覧いただけます。
●**食品衛生監視指導計画案への意見募集**
応募方法・問 3月13日(水)（必着）までに、住所、氏名、年齢、電話番号、意見を生活衛生課食品衛生担当（〒140−8715品川区役所☎5742−9139 Fax5742−9104）へ**郵送**か**FAX**

住まいの相談会を開催します

日 3月10日(日) 午前9時30分〜午後0時30分（最終の受け付けは正午）
場 品川第二区民集会所（南品川5−3−20）
内 リフォーム・建て替え・耐震改修などに関する個別相談、リフォーム・耐震改修などに関する助成制度の紹介
申 **電話**で、品川区住宅耐震化促進協議会事務局（東京都建設組合内）☎3786−2233へ
問 住宅課（☎5742−6776 Fax5742−6963）

第6回品川区地域公共交通会議

日 3月1日(金) 午前10時30分から
内 区コミュニティバス「しなバス」の子育て支援割・スマートフォン回数券の導入、ダイヤ改正・運賃改定の実施について
傍聴人数／10人（先着）
場・**傍聴方法**／当日、午前10時15分から中小企業センター（西品川1−28−3）で傍聴券を交付
問 都市計画課計画調整担当（☎5742−6760 Fax5742−6889）

マンションに関する無料相談

●**管理・運営に関する相談**
日 毎月第2・4水曜日 午後1時〜4時
※1組1回50分（先着）。
相談員／マンション管理士
●**建て替え・修繕に関する相談**
日 毎月第3火曜日 午後1時〜4時
※1組1回80分（先着）。
相談員／一級建築士、弁護士、マンション管理士

共通

場 申 問 1週間前までに、**電話**か**FAX**で、住所、氏名、役職、電話番号、マンションの名称・築年数・戸数を住宅課住宅運営担当（本庁舎6階☎5742−6776 Fax5742−6963）へ

第39回品川区防災フェア「体験プログラム」事前申し込み

3月9日(土)にしながわ中央公園（区役所前）などで開催される「品川区防災フェア」の以下の体験プログラムへの参加には、事前申し込みが必要です。体験を希望する方は申し込みのうえご来場ください。
●はしご車乗車体験　40人（抽選）
●防災チャンバラ　200人（抽選）
●避難所運営イメージゲーム　12人（抽選）

共通

申 3月1日(金)までに、品川区防災フェアホームページの**申し込みフォーム**か**電話**で、体験プログラム事前申込受付事務局（☎070−3105−3960 HP ikusa.jp/shinagawa-bosaifair）へ
※詳しくは品川区防災フェアホームページをご覧ください。
問 体験プログラム事前申込受付事務局 ☎070−3105−3960
防災課啓発・支援係（☎5742−6696 Fax3777−1181）

2月24日(土)おもちゃの病院と消費生活相談はお休みです

問 消費者センター（☎6421−6136 Fax6421−6132）

占用許可の更新書類を送付します

区では、道路や公園などの占用許可を行っています。許可の更新時期が近づいた方には、2月下旬から更新書類を順次送付しますので、手続きをお願いします。詳しくはお問い合わせください。
問 土木管理課占用係（☎5742−6785 Fax5742−6887）

保養所をご利用ください

施設名	連絡先
品川荘（伊東市）	☎0557−35−0321 Fax0557−35−0345 HP www.shinagawasou.com/
光林荘（日光市）	☎0288−54−0988 Fax0288−54−0954 HP www.korinsou.com/

申 区民の方（区内在住・在勤）は利用月の6カ月前の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**、ホームページの**予約フォーム**で、代表者の住所・氏名・電話番号、利用施設、利用月日、人数を各施設へ
※予約の受け付けは先着順です。ただし繁忙期は抽選で、締め切りはそれぞれの受付開始月の月末（午後6時）です。
※品川荘は改修工事のため、9月1日〜7年1月31日の予約の受け付けを休止します。
※光林荘は現在、一般利用の予約の受け付けを休止しています（団体利用は要相談）。詳しくは施設へお問い合わせください。
問 地域活動課庶務係（☎5742−6687 Fax5742−6877）

シニアニュース

65歳以上の方を対象としたお知らせや講座などの情報です。

◇はつらつ健康教室（短期集中予防サービス）　4月コース募集

一時的な体力低下や外出・買い物などの日常的な生活行為に不安がある方に、専門職の指導による運動・生活機能改善のための総合的なプログラムを短期集中で行います。

日時（全12回）	会場
4月3日〜6月26日の水曜日 午前10時〜正午	大崎ゆうゆうプラザ（大崎2−7−13）
4月4日〜6月27日の木曜日 午後2時〜4時	こみゅにてぃぷらざ八潮（八潮5−9−11）
4月5日〜6月28日の金曜日 午後2時〜4時	平塚橋ゆうゆうプラザ（西中延1−2−8）

内 筋力トレーニング、栄養・口腔（こうくう）講話、グループワークなど
人 在宅介護支援センターに相談し総合事業対象者となるか、要支援1・2と判定された自分で会場への往復ができる65歳以上の方
¥ 各3,600円
申 **電話**か**直接**、最寄りの在宅介護支援センターへ
問 高齢者地域支援課介護予防推進係（☎5742−6733 Fax5742−6882）

◇柔道整復師による機能訓練訪問

外出が難しい方や不安な方に、区内接骨院の柔道整復師（機能訓練指導員）が自宅を訪問し、目標に向けた運動指導・外出訓練を短期集中で行います。
期間／3カ月（全24回）　※週2回、1回30分程度。
人 在宅介護支援センターに相談し総合事業対象者となるか、要支援1・2と判定され利用が必要と認められた65歳以上の方
※併用できないサービスなどがあります。詳しくはお問い合わせください。
¥ 1回300円
申 **電話**か**直接**、最寄りの在宅介護支援センターへ
問 高齢者地域支援課介護予防推進係（☎5742−6733 Fax5742−6882）

リサイクル・ごみ

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<携帯電話・スマートフォンなど>）**
3月9日(土)・23日(土)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・旧大井第三〈移転前〉・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（時間外に学校等でのお預かりもできません）。

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、区施設などに置いてあります。4月号の掲載は、3月19日(火)までに**電話**か**FAX**でお申し込みください。

フリーマーケット出店者募集

●3月2日(土) 午前10時〜午後2時
※雨天の場合は3日(日)。
募集数／20店　**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 品川資源リサイクル推進会・守本☎3763−7613

●**使わなくなった釣り針・ルアーなどを資源と一緒に出すのはおやめください**
缶やペットボトルなどの資源に釣り針やルアーなどが混じっていることが増えています。釣り針は新聞紙などに包んで「キケン」と表記し、「陶器・ガラス・金属ごみ」にお出しください。ルアーは本体と針に分け、本体は材質に合わせて「燃やすごみ」か「陶器・ガラス・金属ごみ」に、針は釣り針と同様にお出しください。

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

国保・年金

6年度の国民年金保険料が決まりました

6年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。保険料の支払いには前納制度があり、4月から口座振替で前納した場合の金額は次のとおりです。

納付方法	納付額	毎月納付（現金）と比較した割引額
2年前納	397,290円	16,590円
1年前納	199,490円	4,270円
6カ月前納	100,720円	1,160円

※納付書やクレジットカード納付での割引額は口座振替とは異なります。

4月から口座振替・クレジットカード納付による前納制度を希望する方、1年前納から2年前納に変更する方は、2月末までに品川年金事務所にお申し込みください。また、納付書での2年前納納付期限は4月30日㈫で、事前に申し込みが必要です。なお、3月申し込み分より、口座振替・クレジットカード納付による前納は年度の途中からでも可能になります。詳しくはお問い合わせください。

問 品川年金事務所
（☎3494－7831 Fax3779－3449）

催し

第9回メイプルメイツ発表会

メイプルカルチャー講座の受講生によるダンスや楽器演奏、朗読などの発表会です。

日 3月10日㈰ 午前11時開演
場 きゅりあん（大井町駅前）
問 メイプルセンター
（☎3774－5050 Fax3776－5342）

五反田さんぽ～伝統と格式のある2つの大学の歴史を紐解く～

五反田と大崎にある2つの大学を訪れるほか、高台から水辺までの高低差のあるエリアの歴史をひも解きながらめぐります。

日 3月12日㈫ 午後1時～3時30分
コース／五反田駅～ねむの木の庭～清泉女子大学～五反田ふれあい水辺広場～立正大学
人 18歳以上の方15人（抽選）
申 3月1日㈮（必着）までに、しながわ観光協会ホームページの**申し込みフォーム**か**往復はがき**（1枚2人まで）で、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を同協会（〒140－0014大井1－14－1 HP shinagawa-kanko.or.jp/）へ
問 しながわ観光協会☎5743－7642
文化観光課観光係
（☎5742－6913 Fax5742－6893）

五反田文化センター 3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。
※詳しくは同センターホームページ HP shinagawa-gotanda-planetarium.com/をご覧いただくか、お問い合わせください。　※3月27日㈬・28日㈭は春休み特別投影として開催します。

①お昼のくつろぎプラネタリウム
日 水・木曜日 午後0時35分～0時50分
※3月27日㈬・28日㈭は休止。

②ヒーリングプラネタリウム
日 3月1日㈮ 午後7時から
人 4歳以上の方86人（先着）
¥ 200円、4歳～中学生50円

③特別投影「林完次の星空散歩」
日 3月16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

④天体観望会「北極星と月」
日 3月22日㈮ 午後6時30分～8時
講 宮坂憲央・小澤宏一（品川星の会）
人 小学4年生以上の方40人（抽選）

共通

場 申 問 ①②は当日、**直接**同センターへ。③は2月21日㈬午前10時から、**電話**で同センターへ。④は3月12日㈫（必着）までに、**品川区電子申請サービス**か**往復はがき**（1枚4人まで）で、イベント名、住所、電話番号、参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢（小学生は学年）を五反田文化センター（〒141－0031西五反田6－5－1☎3492－2451 Fax3492－7551）へ
※②④は小学生以下保護者同伴。
※定員に満たない場合、④は3月14日㈭午前10時から電話で受け付け（先着）。

第22回大井第二地区文化祭

日 3月2日㈯ 午前10時～午後4時
3月3日㈰午前10時～午後3時
内 地域の方が創作した作品展示、健康相談、おしるこの提供（両日とも先着100人）など
※2日には「やまなか合唱団」の発表あり。
場 問 大井第二地域センター（大井2－27－20☎3772－2000 Fax3772－2076）

講座・講演

成年後見制度　普及啓発講座「知っておきたい！最期のお金の話～相続と遺贈～」

日 3月19日㈫ 午後2時～4時
場 社会福祉協議会（大井1－14－1）
講 星野哲（立教大学社会デザイン研究所研究員）
人 30人（先着）
申 問 3月12日㈫午後5時までに、**電話**か**FAX**で、住所、氏名、年齢、電話番号を品川成年後見センター（☎5718－7174 Fax6429－7600）へ

認知症サポーター養成講座〈オンライン開催〉 電子申請

認知症の方との接し方や症状について学びます。

日 3月14日㈭ 午前10時～11時30分
人 50人（先着）
申 問 **電話**で、高齢者地域支援課認知症サポート係（☎5742－6802 Fax5742－6882）へ

認知症サポーター企画会議 電子申請

9月の認知症月間に認知症サポーターとしてできることを一緒に企画しませんか。

日 3月21日㈭ 午前10時～正午
場 区役所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サポート係（☎5742－6802 Fax5742－6882）へ

荏原文化センター水泳教室

コース	日時	参加費（保険料込）
① シルバーコース	4月10日～6月19日の水曜日 午前11時30分～午後1時（全10回）	1,440円
② チャレンジコース	4月12日～10月18日の金曜日 午後1時30分～3時（全19回）	2,760円

会場／荏原文化センター（中延1－9－15）
対象・定員／区内在住か在勤の健康な方で、①は60歳以上50人②は16～76歳30人（抽選）
申込書配布場所／文化センター、体育館、荏原第二・三・四地域センター、健康センター、ゆたか・旗の台・小山・後地シルバーセンター、平塚橋ゆうゆうプラザ
申込方法・問い合わせ／3月6日㈬（必着）までに、申込書を荏原文化センター（〒142－0053中延1－9－15☎3785－1241 Fax5702－2843）へ**郵送**か**持参**
※参加費のほか、プール入場料が必要です。
※60歳以上の方は、過去1年以内の健康診断結果の写しが必要です。
※健康に不安のある方は医師の許可を必ず得てください。

「いきいき健康マージャン広場」

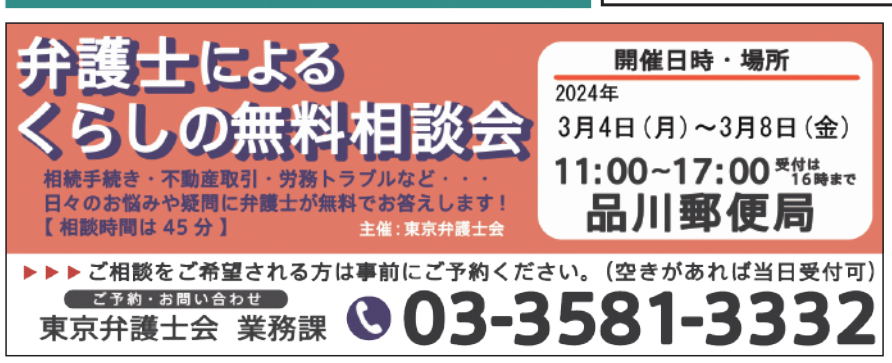
初心者コース参加者募集

今までマージャンをやったことがない方向けの「お金を賭けない」「お酒を飲まない」「たばこを吸わない」をモットーにした健康マージャンを楽しく学ぶコースです。

会場	日時	費用（1回あたり）
①後地シルバーセンター（小山2－9－19）	4月～7年3月の毎週月曜日 午前9時30分～午後0時30分	1,000円
②日本健康麻将協会五反田サロン会場（西五反田2－4－2）	4月～7年3月の毎週火曜日 午前10時～午後1時	1,500円
③こみゅにてぃぷらざ八潮（八潮5－9－11）	4月～7年3月の毎週木曜日 午前9時30分～午後0時30分	1,000円

対象・定員／区内在住で、マージャンの経験がない60歳以上の方①③各20人②28人（抽選）
申込方法／3月1日㈮（必着）までに、**はがき**に「マージャン広場初心者コース」とし、希望番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、生年月日、電話番号を日本健康麻将協会（〒141－0031西五反田2－4－2東海ビル2階）へ
問い合わせ　日本健康麻将協会☎5496－5840〈月・水・金曜日午前10時30分～午後4時、火曜日午後0時30分～4時〉
高齢者地域支援課高齢者活動支援担当（☎5742－7671 Fax5742－6882）

以下は広告欄です。内容については、各広告主にお問い合わせください。



「広報しながわ」個別配送 電子申請

「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、電話番号を広報広聴課（☎5742－6644 Fax5742－6870）へ

北欧生まれのSDGsなスポーツ
～プロギングとモルック体験～

年齢や体力の違いにかかわらず、誰でも一緒に楽しむことができる北欧発祥のスポーツを体験してみませんか。

モルック

日時 3月17日㈰ 午前10時～正午

会場 戸越公園（豊町2－1）、エコルとごし（戸越公園内）

講師 室井直子（プロギングジャパンC級プロギングリーダー）、成木海次郎（品川区キャンプ協会会長）

対象・定員 5歳以上の方20人（抽選）　※小学3年生以下は保護者同伴。

申込方法・問い合わせ 3月3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「プロギングとモルック体験」とし、参加者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号をエコルとごし（〒142－0042豊町2－1－30☎6451－3411 Fax6451－3412 https://ecoru-togoshi.jp/event/workshop/14174/）へ

●**プロギングとは？**　スウェーデン語の「PlockaUpp（プロカウップ）（ごみ拾い）」と英語の「Jogging（ジョギング）」をかけ合わせた、ジョギングをしながらごみを拾うスウェーデン発祥のスポーツです。走ることが苦手な方は、歩きながらでも参加できます。

●**モルックとは？**　12本のピンに向かって木の棒を投げ、倒れたピンの合計数を競います。個人の体力や運動能力、障害の有無にかかわらず、誰もが参加できるフィンランド発祥のスポーツです。

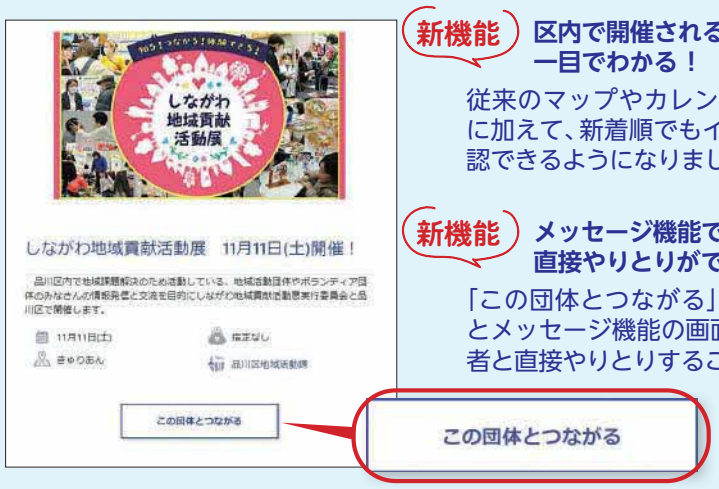
しながわすまいるネット

区民活動情報サイト

「しながわすまいるネット」がさらに使いやすくなりました

こちらからアクセスできます！

しながわすまいるネットは、区内で活動する団体やサークルなどの区民活動の活性化をめざし、活動紹介やメンバー募集などの情報を自ら発信・検索できる情報サイトです。



新機能 **区内で開催される新着イベントが一目でわかる！**

従来のマップやカレンダー上での表示に加えて、新着順でもイベント情報を確認できるようになりました。

新機能 **メッセージ機能で投稿者と直接やりとりができる！**

「この団体とつながる」をクリックするとメッセージ機能の画面に遷移し、投稿者と直接やりとりすることができます。

問い合わせ 地域活動課協働推進係（☎5742－6693 Fax5742－6878）

高齢者外出習慣化事業（4～9月）

月に1度、楽しい外出の機会を作りませんか。健康に役立つミニ講話や体操、手作りの昼食を用意してお待ちしています。

対象・定員／区内在住で、自分で会場への往復ができる60歳以上の方①8人②～④各12人程度（抽選）

費用／各3,000円

申込方法／3月1日㈮までに、**電話**か**FAX**（1人1会場まで）で、希望番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を各申込先へ

問い合わせ 高齢者地域支援課高齢者活動支援担当（☎5742－7671 Fax5742－6882）

会場	日時（全6回）	申込先
①東品川ゆうゆうプラザ（東品川3－32－10）	第4金曜日 正午～午後1時30分	みんなの食育（☎6674－1803 Fax6674－1893）※火曜日を除く午前10時～午後5時
②南品川シルバーセンター（南品川5－10－3）	第2金曜日 正午～午後1時30分	
③平塚橋ゆうゆうプラザ（西中延1－2－8）	第2火曜日 正午～午後1時30分	
④大井林町高齢者住宅（東大井4－9－1）	第3火曜日 午前11時30分～午後1時	長寿社会文化協会（☎5405－1501 Fax5405－1502）※土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時

区議会のケーブルテレビ放送

本会議での施政方針、代表質問、一般質問の様子が、ケーブルテレビ品川で放送されます。本会議の放送では、手話通訳を取り入れています。

●2月20日㈫の本会議

内容	放送日時
森澤　恭子　区長 施政方針	2/26㈪ 15:00～15:45
	（再）3/ 2㈯ 15:00～15:45
高橋　伸明（自民） 代表質問	2/26㈪ 16:00～17:00
	（再）3/ 2㈯ 16:00～17:00
若林ひろき（公明） 代表質問	2/26㈪ 20:00～21:00
	（再）3/ 2㈯ 17:00～18:00
大倉たかひろ（未来） 代表質問	2/26㈪ 21:00～22:00
	（再）3/ 2㈯ 18:00～19:00

●2月21日㈬の本会議

内容	放送日時
安藤たい作（共産） 代表質問	2/27㈫ 20:00～21:00
	（再）3/ 2㈯ 20:00～21:00
須貝　行宏（品改） 代表質問	2/27㈫ 21:00～22:00
	（再）3/ 2㈯ 21:00～22:00
せお　麻里（自民） 一般質問	2/28㈬ 20:00～21:00
	（再）3/ 3㈰ 15:00～16:00
ゆきた政春（公明） 一般質問	2/28㈬ 21:00～21:45
	（再）3/ 3㈰ 16:00～16:45
石田しんご（無所属） 一般質問	2/29㈭ 20:00～20:45
	（再）3/ 3㈰ 17:00～17:45
ひがしゆき（未来） 一般質問	2/29㈭ 21:00～21:45
	（再）3/ 3㈰ 18:00～18:45

●2月22日㈭の本会議

内容	放送日時
せりざわ裕次郎（自民） 一般質問	3/ 1㈮ 20:00～21:00
	（再）3/ 3㈰ 20:00～21:00
やなぎさわ聡（無所属） 一般質問	3/ 1㈮ 21:00～21:45
	（再）3/ 3㈰ 21:00～21:45

ケーブルテレビ放送以外にも本会議のインターネット生中継をしています。また、本会議終了後おおむね1週間で録画配信もしています。品川区議会ホームページの「インターネット中継」からご覧ください。

問い合わせ 区議会事務局（☎5742－6810 Fax5742－6895 https://gikai.city.shinagawa.tokyo.jp/）

はじめてのスマホ体験教室

4月コース募集

スマートフォンの基本操作を体験しながら学べる入門コースです。フレイル予防の講座や介護予防体操も行います。

コース	日程（各全4回）	会場
はじめて講座 電源の入れ方や文字入力など	①4月1日～22日の月曜日	旗の台シルバーセンター（旗の台4－13－1）
	②4月5日～26日の金曜日	大井三丁目高齢者憩いの場（大井3－17－16）
基本アプリ講座 地図アプリやLINEの操作など	③4月3日～24日の水曜日	平塚橋ゆうゆうプラザ（西中延1－2－8）
	④4月4日～25日の木曜日	大崎ゆうゆうプラザ（大崎2－7－13）

※時間は午前9時30分～11時30分。

対象・定員／区内在住で、スマートフォンを持っていないか、ほとんど使ったことがない60歳以上の方①③④各10人 ②6人（抽選）

費用／各1,000円（教材費）

申込方法／3月5日㈫（必着）までに、**電話**、**はがき**か**FAX**（1人1コース）で、希望番号、会場名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を品川区スマホ体験教室・よろず相談事務局（〒351－0101埼玉県和光市白子1－3－40－4階 0120－616－614〈土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時〉Fax048－461－8486）へ

※スマートフォンは持参いただくか、受講中に限り無料で貸し出します。

スマホよろず相談

曜日	会場
月	旗の台シルバーセンター（旗の台4－13－1）
火	東品川ゆうゆうプラザ（東品川3－32－10）
水	平塚橋ゆうゆうプラザ（西中延1－2－8）
木	大崎ゆうゆうプラザ（大崎2－7－13）
金	大井三丁目高齢者憩いの場（大井3－17－16）

※時間は午後1時～4時。1人1回30分まで（事前予約優先）。

対象／区内在住で、スマートフォンに関する操作や疑問などを相談したい60歳以上の方

申込方法／**電話**で、品川区スマホ体験教室・よろず相談事務局 0120－616－614〈土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時〉へ

※開催日時は各会場で異なります。詳しくは品川区スマホ体験教室・よろず相談事務局へお問い合わせください。

問い合わせ 品川区スマホ体験教室・よろず相談事務局（0120－616－614 Fax048－461－8486）
高齢者地域支援課高齢者活動支援担当（☎5742－7671 Fax5742－6882）

3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性は生涯を通じてホルモンの状態により心とからだが変化し、生活に影響を及ぼします。本人はもちろん、家族や身近な方に女性の健康について知ってもらうことが大切です。

女性の健康に役立つ情報は、区ホームページ「女性の健康」をご覧ください。

問い合わせ 健康課保健調整担当（☎5742－7655 Fax5742－6883）

区ホームページはこちらから

若い女性の方へ

無理なダイエットによる「やせ」は貧血や無月経、生活習慣病につながり危険です。

●BMI*をチェックしてみましょう

【体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）】が18.4以下はやせ過ぎです。18.5から25.0までが正常範囲のため、22.0前後の適正体重を心がけましょう。

***ボディ・マス指数：**肥満度を表す指標として用いられる体格指数。

骨粗しょう症や脂質異常症などを予防しましょう

閉経後に女性ホルモンのエストロゲンが減少すると、骨自体がもろくなり骨粗しょう症の状態になる恐れがあります。また、内臓脂肪による動脈硬化や肥満、高血圧にもつながります。

このような症状を予防するため、日ごろからバランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。

更年期障害

エストロゲンの減少に適応できず、心身に不調をきたす障害です。急なのぼせや発汗、不眠、憂うつ、皮膚のかゆみなど様々な症状が生活や仕事に支障をきたす場合は、婦人科などの専門医に相談しましょう。

●更年期障害のセルフチェック

女性の健康推進室ヘルスケアラボホームページhttps://w-health.jp/self_check/self_check_02/（厚生労働省研究班監修）をご覧ください。

●女性特有のがん（乳がん、子宮頸（けい）がん）検診を受けましょう 「品川区がん情報」ホームページhttps://shinagawa-ganweb.jpをご活用ください。

6年度 ジュニア・リーダー教室参加者募集

電子申請はこちらから

学校や地域で活躍できるリーダーをめざす教室です。体験学習や集団生活などを通して、友だちとのかかわりについて学び合います。

日程・内容／5月19日～7年3月16日の日曜日（月1回程度、午前9時30分～午後3時）とサマーキャンプ・冬合宿（宿泊）など

対象／区内在住で、団体活動にひとりで参加できる小学4年～高校生の方

参加費／小学生3,500円、中学生4,000円、高校生4,500円（年間活動費・保険料込）

※装備品の購入費やサマーキャンプ・冬合宿の参加費などは別。

申込方法／3月15日㈮までに、**品川区電子申請サービス**から申し込み

コース	会場	定員（抽選）
小学生コース（4～6年生）	①旗の台文化センター（旗の台5－19－5） ②五反田文化センター（西五反田6－5－1） ③南大井文化センター（南大井1－12－6）	各30人
中学・高校生コース	こみゅにてぃぷらざ八潮（八潮5－9－11）	40人

※野外活動などは別会場で実施。

スタッフ（受講生のリーダー）募集

電子申請はこちらから

日程・内容／月1回程度日曜日に開催する教室、サマーキャンプ・冬合宿（宿泊）などの2回程度の特別活動、教室運営のための会議や研修会など

対象・定員／18～30歳くらいで、子どもたちと一緒に行う団体活動に深い理解と関心のある方（特に野外活動経験、レクリエーション・劇・音楽の特技がある方）10人程度（選考） ※謝礼あり。

面接・説明会／3月22日㈮・25日㈪午後6時30分～8時のいずれか1日

会場／区役所261会議室（第二庁舎6階）

申込方法／3月8日㈮までに、**品川区電子申請サービス**から申し込み

●教室の開催日など詳しくは、募集ちらしか区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 子ども育成課庶務係（第二庁舎7階☎5742－6692 Fax5742－6351）

東急線沿線 品川×大田 交差するまち デジタルスタンプラリー

～洗足池、旗の台、長原、荏原町～

東急線沿線のまちをめぐりながらクイズに答え、スタンプを集める「デジタルスタンプラリー」を開催します。すべてのスタンプを集め、アンケートに回答いただいた方には素敵な景品をプレゼントします。

※景品の数には限りあり。なくなり次第終了。

開催期間／2月23日㈷～3月10日㈰

参加方法／専用アプリをダウンロードして参加

※詳しくは、しながわ観光協会ホームページhttps://shinagawa-kanko.or.jp/をご覧ください。

ホームページはこちらから

問い合わせ しながわ観光協会（☎5743－7642 Fax5743－7643）
文化観光課観光係（☎5742－6913 Fax5742－6893）

新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

2月9日時点の情報です

令和5年秋開始接種（無料）は3月31日で終了します

ご希望の方はお早めに接種してください

対象／初回接種を完了し、前回接種から3カ月以上経過した生後6カ月以上のすべての方

接種会場／区内の病院・クリニックなど

使用ワクチン／オミクロン株（XBB.1.5）対応1価ワクチン

接種費用／無料

接種回数／9月20日から3月31日までの間で**1回のみ**

接種券／お持ちの接種券で接種可

※接種券を紛失した方や品川区に転入された方は、品川区電子申請サービスか郵送〈3月22日㈮（必着）まで〉、保健予防課の窓口（第三庁舎5階）〈3月29日㈮まで〉に申請が必要です。

※初回接種がお済みでない方も3月31日まで無料で接種を受けることができます。

●4月1日以降は「任意接種」として、時期を問わず自費で接種いただける予定です。また、65歳以上の方および60～64歳で対象となる方*には、秋から冬にかけて定期接種が行われる予定です。

*60～64歳で①心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方 ②ヒト免疫不全ウイルス（HIV）により免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

問い合わせ／保健予防課新型コロナウイルス予防接種担当（☎5742－7846 Fax5742－6012）

詳しくは区ホームページをご覧ください

新型コロナワクチン接種証明書の交付について

問い合わせ／戸籍住民課戸籍届出係（☎5742－6657 Fax5709－7625）

接種証明書アプリおよびコンビニ交付は、3月31日で終了します。また、4月1日より接種証明書の交付窓口を保健予防課に変更します。詳しくはお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口のご案内

新型コロナウイルス感染症について

●品川区新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル
☎5742－9108 Fax5742－9158
受付時間／午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

●東京都新型コロナ相談センター
0120－670－440
受付時間／24時間（土・日曜日、祝日を含む毎日開設）