毎月1・11・21日発行
11/1
令和5年(2023)
No.2307

# 広報 しながわ Shinagawa

Shinagawa City 品川区

掲載記事は10月23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/

# 応援したい！笑顔の毎日!!




## 「通いの場」をご存じですか

通いの場とは別名、「地域介護予防活動」。高齢者の方々が、介護予防や健康づくりなどを目的として、自主的にグループで活動する「場」を通いの場と呼んでいます。

グループの活動に参加するだけでも介護予防やフレイル予防になり、一人ではなく、仲間とともに「みんなで」活動することで予防の効果が高まるといわれています。

区では、通いの場の登録制度を4年10月より開始し、グループでの活動を支援しています。

通いの場では実際にどのような活動が行われているのか、ご紹介します。

**問い合わせ** 高齢者地域支援課介護予防推進係
（☎5742－6733 Fax5742－6882）

### 「フレイル」とは

加齢にともない、体力や気力、食欲、活動量などが低下し、**虚弱になっていく状態**をいいます。

フレイルが進行すると、日常生活に支障が出始め、外出がしづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、それがさらに進むと要介護状態になっていきます。

**フレイルの兆候に早めに気づき介護予防に取り組むことで、健康な状態に戻すことができます。**

しながわを学ぼう Let's learn Shinagawa. 通いの場（地域介護予防活動）

# 「通いの場」から笑顔と元気の輪が広がっています

通いの場は、介護予防やフレイル予防を目的とした自主活動の場です。地域の仲間とともに活動に取り組むさまざまなグループが生まれています。

問い合わせ　高齢者地域支援課介護予防推進係（☎5742−6733 Fax5742−6882）

## 楽しい毎日を送るために地域の仲間とフレイル予防

通いの場

会長　黒坂通宏さん

### フレンドシップサークル（八潮）

私たちのサークルは、週１回集まり、品川区介護予防体操を行うほか、アップテンポのダンスを取り入れたり、ジムの器具を使ったりして、体力づくりを目的に活動しています。「イチ、ニ、サン、シ……」とみんなで声を出しながら体操していると、ふっと10代の頃の部活動を思い出しますね。これは心のフレイル予防になっていると思います（笑）。

いくつになっても「生活が楽しい」「生活を楽しむ」ということは、とても大切なこと。そのためには体力維持、特に筋力が落ちないように体を動かすことが必要です。サークルのメンバーには今年89歳になる方もいらっしゃいますが、みなさん「バスの乗り降りが楽になった」「歩く力がついた」とおっしゃっており、やればやっただけの効果を実感しています。

この歳になって地域に仲間がいることは本当に幸せです。体を動かし、声を出し、笑い、若い人たちにはまだまだ負けないという気持ちでやっています。

### 仲間がいるからできますね

体を動かすことが必要だと思っても、一人ではなかなかできないものです。仲間がいて、こうした「場」があるからできるのですね。

ここへ来れば少々調子がすぐれなくても、みんなと体操しているうちに自然と体が動いてきますし、続けることで、足がつったり、突っかかったりということが少なくなりました。お話ししたり、時には悩みを聞いてもらったりするのもうれしい時間です。

みんなでやると伸びなかった体も伸びる!?

活動が終わると大きな笑顔がこぼれる

### ここで体操すると体が変わるのがわかります

来る時はバスに乗ってきますが、帰りは歩いて帰ります。ヒザの調子がよくないのですが、ここで体操すると変わるんですね。今年で89歳になりますが、地域にこうした場所があることに感謝しています。

## 通いの場に登録しませんか？

### 通いの場に登録しました！「生活工房ひとくふう」

スマートフォンやパソコン、タブレット。デジタルツールを利用して、生活が便利になる情報を誰もが取得できるよう、「生活工房ひとくふう」ではスマートフォンの使い方やアプリの活用術などの講座を開催しています。代表の山本栄子さんは「高齢者の方たちにこそ、毎日の暮らしに役立つツールとしてデジタル機器を使いこなし、快適な生活を送っていただきたいなと思います」とおっしゃいます。

また、歳を重ねながら住み慣れた地域で豊かな生活を送るためには、認知症予防やフレイル予防について学んだり、実際に体を動かしてみたりすることも大切です。通いの場に登録すると「品川区介護予防体操講座」や「フレイル予防講座」など、4つの講座を利用することができます。通いの場から、元気の輪が広がっています。

生活工房ひとくふうの「スマートフォン教室」の様子

参加者の声

住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、認知症予防・フレイル予防が必要だと思います！

### 登録できるグループの基準は次のとおりです

- 原則、半数以上が区内在住か在勤で、自主的に活動している
- 5人以上で、半数以上がおおむね60歳以上である
- 介護予防、健康づくりを目的として、活動を月１回以上実施している

登録には「地域介護予防活動登録申請書」の提出が必要です。また、助成の対象となる活動を行うグループには、活動費の一部を助成します（最長1年）。

詳しくは高齢者地域支援課までお問い合わせください。

## 木造住宅の耐震化を支援します

### 耐震改修費用を助成します

**耐震診断支援**　耐震診断の専門家を派遣し、費用の一部を助成します。

**対象建築物**／平成12年5月31日以前に建築された木造*の戸建て住宅・長屋・共同住宅で、個人が所有するもの
**助成額**／耐震診断費用の2分の1（戸建て住宅・長屋は上限7万5千円、共同住宅は上限13万5千円）

耐震診断の結果、倒壊の恐れがある場合

*原則、在来軸組工法

**耐震補強設計支援（精密診断含む）**

**助成額**／耐震補強設計費用の2分の1（上限20万円）

**耐震改修支援**

**助成額**／戸建て住宅・長屋は耐震改修工事費用の2分の1（上限150万円）、共同住宅は3分の1（上限300万円）

### 除却工事費用を助成します（木造住宅密集地域対象）

**対象建築物**／昭和56年5月31日以前に建築された木造2階建て以下の戸建て住宅・長屋・共同住宅で、個人が所有するもの
**助成額**／戸建て住宅・長屋は上限150万円、共同住宅は上限300万円

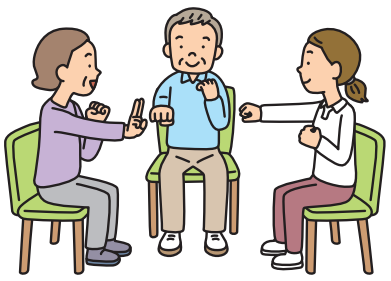
○区では随時、「無料簡易耐震診断」も行っています。各助成制度の詳細については、区ホームページをご覧いただくかお問い合わせください。

区ホームページはこちらから

問い合わせ　建築課耐震化促進担当（☎5742−6634 Fax5742−6898）

# 「通いの場」では4つの講座が利用できます

「健康寿命」や「介護認定」に大きく影響するのが「フレイル」です。通いの場に登録すると、フレイル予防に関する4つの講座を利用することができます。講座はいずれも「品川区介護予防による地域づくり推進員」(以下：推進員)が出張し行います。

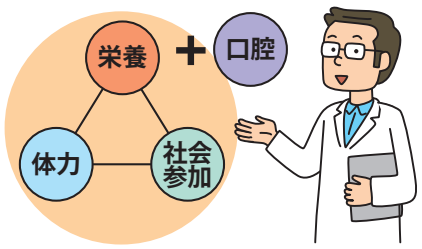


## 品川区介護予防体操講座

「品川区介護予防体操」は、令和3年に区が作成した高齢者向けの体操です。転倒予防、フレイル予防を目的とした内容です。講座では、実際に体を動かしながら体操のポイントなどについて、推進員がアドバイスします。

## 体力測定会

握力や歩行スピード、バランスなどを測定します。数値化することで、客観的に現在の体力を知ることができます。測定後は、日常生活や体力増進のためのポイントをお伝えします。




## フレイル予防講座

フレイルを理解し、フレイル予防について学ぶ講座です。「フレイルとは何か」「フレイルを予防する3プラス1のポイント」など、すぐに実践できる取り組みをわかりやすくお伝えします。

## 認知機能活性化講座

予防だけではなく、いま持っている認知機能をさらに磨き、活性化させるための運動や体操、簡単な計算を解くなど、日常生活でできる「さまざまな刺激」を紹介します。

## 私たちがお手伝いします！

### 地域のご縁の中で健康寿命を延ばす通いの場

**品川区介護予防による地域づくり推進員**
**伊藤滋唯先生(理学療法士)**

健康寿命を延ばすためには、介護予防体操をしたり、フレイル予防に取り組んだりすることが大切ですが、それを地域の仲間と「みんなで」行うのが通いの場です。「1人でやってもいいじゃないか」と思う方もいらっしゃると思いますが、隣の人と声をかけ合ったり、笑い合ったりしながら行う「刺激」、グループ活動などに自主的に「参加」すること(社会参加)が、なによりの健康、元気の素(もと)になるといわれています。

通いの場のような場所が増え、人と人とのご縁、人と地域とのご縁が結ばれ、それが豊かな地域づくりにつながっていくのです。いつまでも元気でいることは自分が幸せであるだけでなく、地域や社会にも幸せを運んでくれるのだと思います。

## 通いの場 フレイル予防講座を利用しました

9月19日㈫に、通いの場に登録している高齢者クラブ「旗一おもと会」では、フレイル予防講座が開催されました。「知っているつもりでも先生に話していただくと違いますね。みんなで集まることのできるこうした場があることの大切さも改めて実感しました」と、赤石学会長。参加者の方たちからも「わかりやすい」と好評でした。

わかりやすいと好評だった資料。1日に「何を」「どのくらいの量」食べたらよいか写真で説明

楽しくわかりやすく講座を進める伊藤先生

「いつまでも若々しくいることができるように」と赤石会長

今日からできる健康長寿のポイント～コロナフレイルを乗り越える～

## フレイル予防教室を開催します！

| 教室名(地区) | 日程 | 時間 | 会場 |
|---|---|---|---|
| 品川 | 11月28日㈫ | 午後2時～3時30分 | 品川第一区民集会所(北品川3－11－16) |
| 大崎 | 11月30日㈭ | | 大崎ゆうゆうプラザ(大崎2－7－13) |

**講師**／品川区介護予防による地域づくり推進員
**対象・定員**／区内在住か在勤の方各20人(先着)
**申込方法／電話**か**FAX**で、教室名(地区)、住所、氏名、電話番号を高齢者地域支援課介護予防推進係(☎5742－6733 Fax5742－6882)へ

## 品川シェルター設置費用を一部助成

品川シェルターとは、地震で建物が倒壊しても寝室を守ってくれる装置です。寝室の内側に木材を組むだけのため、引っ越しをする必要がなく、少ない費用で命を守る空間を確保することができます。

品川シェルター設置後

**対象建築物**／昭和56年5月31日以前に建築された木造の戸建て住宅・長屋・共同住宅で、1階部分にある6畳か4.5畳の部屋
**助成額**／上限50万円(1部屋)
※対象者には条件があります。

**問い合わせ** 建築課耐震化促進担当(☎5742－6634 Fax5742－6898)

## 道路沿いのブロック塀等の安全化を支援しています

安全性が確認できない道路沿いのブロック塀等を除却するなどの安全対策工事費の一部を助成します。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。

区ホームページはこちらから

**問い合わせ** 建築課審査担当(構造)(☎5742－9172 Fax5742－6898)

## がけ擁壁の安全化を支援しています

**●がけ擁壁安全化アドバイザーを派遣します**

がけや擁壁の安全化のため、専門家を現地に派遣し、アドバイスを行っています。

詳しくは区ホームページをご覧ください

**●がけ擁壁の安全化対策工事費の一部を助成します**

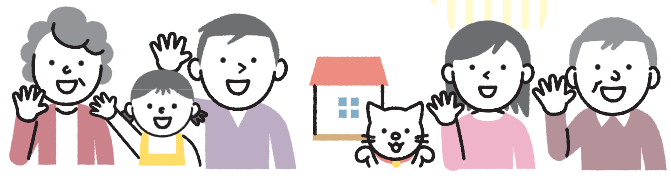
土砂災害警戒区域内や道路・公共施設沿いなどのがけや擁壁が対象です。

詳しくは区ホームページをご覧ください

**問い合わせ** 建築課審査担当(構造)(☎5742－9172 Fax5742－6898)

# みんなで支えあう国民年金

**老後の生活や、病気やけがで障害が残ったり、一家の担い手を失ったりなど、いざというときの生活をみんなで支える制度です。**



問い合わせ 国保医療年金課国民年金係(☎5742－6682・3 Fax5742－6876)
品川年金事務所(☎3494－7831 Fax3779－3449)

## 国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です

加入者は3種類に分けられます。

**第1号被保険者** 自営業、学生、アルバイト、就労していない方など
保険料16,520円／月(令和5年度)は、加入者本人が納めます。

**第2号被保険者** 厚生年金などに加入している会社員・公務員
保険料は、給与から差し引かれます。

**第3号被保険者** 第2号被保険者に扶養されている配偶者
保険料は、配偶者が加入している年金制度が負担するため、個人で納める必要はありません。

## 受け取れる年金

### 老齢基礎年金
原則として65歳から受け取れます。60～64歳で受給すると減額になり、66～75歳で受給すると増額になります。

### 障害基礎年金
国民年金に加入している方などが、一定の障害の状態になったときに支給されます。

### 遺族基礎年金
国民年金に加入している方などが死亡したとき、その方によって生計を維持されていたお子さん(18歳到達年度まで。障害者は20歳未満)がいる配偶者、またはお子さんに支給されます。

他に寡婦年金、死亡一時金、特別障害給付金などの制度があります。
保険料の納付要件や受給要件など詳しくは、お問い合わせください。

### 年金生活者支援給付金
公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の基礎年金受給者を対象に、年金に上乗せして支給されます。

**老齢基礎年金を受け取るためには、①～④を合計した期間が10年以上必要です**

①保険料を納めた期間（第2号被保険者期間を含む）
②第3号被保険者期間
③保険料免除期間（一部免除は、一部納付保険料を納付した場合のみ）・学生納付特例期間・納付猶予期間
④合算対象期間（20歳以上60歳未満で、次のいずれかにあてはまる期間）
- 昭和61年3月以前に会社員などの配偶者だった
- 平成3年3月以前に学生だった
- 海外に住んでいた　など

## こんなときは手続きを

年金は加入や請求などをする際に手続きが必要です。忘れずに手続きをお願いします。

| | |
|---|---|
| 厚生年金などに加入している会社などに就職した | 勤務先で加入手続き |
| 結婚し、会社員など第2号被保険者の扶養に入った | 配偶者の勤務先で手続き |
| 第3号被保険者（扶養）から外れた | 厚生年金などに加入しない場合は、区役所で種別変更手続き |
| 60歳未満で厚生年金や共済組合などに加入している会社などを退職した | 区役所で加入手続き |
| 第1号被保険者が海外に転出し、任意加入する | 区役所で加入手続き<br>※住民票の転出届を出すと、国民年金第1号被保険者の資格は自動的に喪失されます |
| 海外から転入した<br>(第2号・第3号被保険者を除く) | 区役所で加入手続き<br>※任意加入している方も変更手続きが必要です |
| 老齢年金を請求する | 全ての期間が第1号被保険者の方は区役所、その他の方は年金事務所で手続き |
| 年金を受けている方が亡くなった | 国民年金・厚生年金を受けていた方は年金事務所に、共済年金の方は各共済組合にお問い合わせください |

※20歳になると、日本に住民登録のある全ての方へ「国民年金加入のおしらせ」が日本年金機構より送付されます。

### 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象になります

税の申告で社会保険料控除を受けるには、令和5年中に納付した保険料を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。

5年1月1日から10月2日までに納付した保険料の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を10月下旬より順次送付しています。上記以降の納付分については6年2月に送付します。また、家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方が社会保険料控除として申告することもできます。

**問い合わせ**／品川年金事務所(☎3494－7831 Fax3779－3449)

## ご相談ください

### 免除制度
保険料を納めることが困難な場合は、納付を免除・猶予する制度があります。
※申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって申請できます。
※所得状況などにより審査しますので、忘れずに税申告をしてください。
※失業・離職した方は、本人の所得を審査対象としない特例があります。

- **全額(一部)免除**
  本人・配偶者・世帯主の所得が基準額以下の方
- **納付猶予**
  50歳未満で、本人・配偶者の所得が基準額以下の方
- **学生納付特例**
  本人の所得が基準額以下で、対象となる学校の学生
- **法定免除**
  生活保護の生活扶助を受けている方、障害年金(1・2級)を受給している方
- **産前産後免除**
  出産日が平成31年2月以降の方(妊娠85日以上の死産・流産・早産を含む)

### 高齢任意加入
60歳以上でも、次にあてはまる方は国民年金に加入し納付できます。

- **年金を受け取る権利がない**
  納付期間などが10年に満たない方は、最長70歳まで(昭和40年4月2日以降に生まれた方は65歳まで)。
- **年金の受け取り額を増やしたい**
  厚生年金などに加入していない65歳未満の方(満額以上は増やせません)。

※届け出た月からの加入になります。
※必要な書類などはお問い合わせください。

**免除制度、任意加入の相談・手続き、基礎年金の請求窓口は区役所のみです**
**区内地域センターでは受け付けできません。**

※通常の加入手続きについては、国保医療年金課（本庁舎4階）および品川第一・大崎第一・大井第一・荏原第一・荏原第四・八潮の各地域センターで受け付けています。

11月12日～25日は

# 「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

## 11月25日は女性に対する暴力撤廃国際日

問い合わせ 男女共同参画センター（東大井5－18－1☎5479－4104 Fax5479－4111）

暴力は、その対象の性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。

特に、配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメントなど女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していくうえで克服すべき重要な課題です。

令和2年6月に決定された「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」に基づき、内閣府では令和2年度から4年度までの3年間を性犯罪・性暴力対策の「集中強化期間」として対策の強化に取り組んできました。これまでの「集中強化期間」による取り組みを継続・強化するため、令和5年3月30日に「性犯罪・性暴力対策の更なる強化の方針」が決定されました。令和5年度から7年度までの3年間を性犯罪・性暴力対策の「更なる集中強化期間」とし、さまざまな取り組みを行っています。

加害者と被害者を生まないため、この運動をきっかけに暴力や人権尊重について考えてみませんか。

### ＤＶパネル展＆パープル・ライトアップ運動

パープル・ライトアップは、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、全国各地でタワーや橋、ランドマークなどを紫色にライトアップし、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」というメッセージがこめられています。

この運動にあわせて男女共同参画センターのほか、目黒川、運河に架かる橋でパープル・ライトアップ運動を実施します。

**ＤＶパネル展**

**開催期間**／11月1日㈬～12月15日㈮　※祝日を除く。

**開催場所**／同センター

**パープル・ライトアップ運動**

**開催場所・期間**／同センター：11月1日㈬～12月15日㈮　※祝日を除く。

橋（三嶽・要津・荏川・品川・新品川・アイル・かもめ・勝島）：11月12日㈰～25日㈯

※17日㈮、18日㈯、20日㈪を除く。

### ＤＶについて、知っていますか？

配偶者・パートナーなど親密な間柄にある人から一方的に受ける暴力をＤＶ（ドメスティック・バイオレンス）といいます。暴力の形態は、殴る、蹴るといった身体的なものに限定されることなく、精神的、経済的、性的、リベンジポルノなどの社会的暴力、ストーカー行為など多岐にわたります。

いかなる理由があろうとも、暴力は決して許されるものではありません。こうしたさまざまな暴力や相手を支配する行為によって、被害者が心身に深い傷を負うことはもちろん、そのすぐ近くにいる子どもたちにも深刻な影響（面前ＤＶによる児童虐待など）を与えます。このような、個人の尊厳を著しく害し、男女共同参画社会を形成していくうえで妨げとなるＤＶは、決して許されないものです。

ひとりで悩まず、まずは最寄りの相談機関にご相談ください。

女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

●この期間にあわせて、パネル展示のほかテーマに沿った図書閲覧コーナーなどを設けます。また、大森駅北口歩道橋では、大田区と共同でＤＶリーフレットの掲示や総合相談のご案内などのお知らせもしています。

**ＤＶ相談（予約制）**
**☎5479－4104**

男女共同参画センターでは、毎週金曜日に専門相談員によるＤＶ相談を行っています。

**ＤＶ相談ナビ　#8008**（はれれば）

配偶者からの暴力に悩んでいることをどこに相談すればよいか分からないという方のために、相談機関を案内しています。

**性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター**
**#8891**（はやくワンストップ）

性犯罪・性暴力に関する相談について、関係機関と連携し、産婦人科医療、相談・カウンセリングなどの心理的支援、捜査関係の支援、法的支援などを行う公的な支援窓口です。

---

人権尊重都市品川宣言30周年

## 人権週間講演と映画のつどい（会場・オンライン同時開催）

平和で心ゆたかな「人間尊重社会の実現」をめざして、人権尊重思想の普及啓発活動の一環として開催します。

**日時** 12月1日㈮ 午後1時開演（午後0時30分開場）
※座席は指定となりますので、開場時間を目安にお越しください。

**会場** きゅりあん大ホール（大井町駅前）

**定員** ①会場 1,000人（抽選）
②オンライン 500人（抽選）
※通信環境が整ったパソコンかスマートフォンで、Zoomアプリを使って視聴してください。

**講演**

**「ことばの力 ～人と人とをつなぐ ことばの大切さ～」**
※手話通訳・字幕付き。

**講師** 重松清（作家）

**映画「破戒」**

**出演**／間宮祥太朗、石井杏奈ほか

**申込方法**

**①会場**
11月10日㈮（必着）までに、**品川区電子申請サービス**か、**往復はがき**で郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号を人権啓発課（〒140－0013南大井3－7－10）へ
※1通1人のみ。託児なし。
※手話通訳を希望の方、車いす利用の方はその旨を記載してください。
※介助者の参加が必要な場合は、介助者の住所・氏名（ふりがな）・電話番号を記載してください。
※結果通知の発送は11月21日㈫を予定しています。

**②オンライン**
11月24日㈮までに、**品川区電子申請サービス**から申し込み
※映画のオンライン上映はありません。
※結果は11月24日㈮以降に、電子申請で入力いただいたＥメールアドレス宛てに通知します。

問い合わせ 人権啓発課（☎3763－5391 Fax3768－5092）

---

### 区民ギャラリー ○美術館 11月の催し

**○美術館**

□29日㈬まで／佐藤泰生 エトランゼの美学（油絵、ガラス絵、陶器、オブジェ、ミクストメディア、絵本原画など）

**場所・問い合わせ**／同館（大崎駅前大崎ニューシティ2号館2階☎3495－4040 Fax3495－4192 午前10時～午後6時30分）
※開催時間は要問い合わせ。

**区民ギャラリー**

□1日㈬～6日㈪／フラワーサロン杏 フラワー・アート展
□10日㈮～12日㈰／歯の健康ポスター展（絵画）
□15日㈬～20日㈪／第16回水彩クラブ楡（にれ）の会展（水彩）
□23日㈷～26日㈰／新日本婦人の会品川支部　平和を求めて手作り作品展（ちぎり絵、絵手紙、パッチワーク）
□30日㈭～12月4日㈪／第38回品川みづゑ会水彩画作品展（水彩）

**場所・問い合わせ**／同ギャラリー（大井町駅前イトーヨーカドー8階☎・Fax3774－5151 午前10時～午後8時）
※開催時間は要問い合わせ。

e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

# ENJOY（エンジョイ）！スポーツ

スポーツ協会は11月20日㈪は休館です。

★は品川区スポーツ協会設立30周年記念事業です。

●スポーツ推進課　地域スポーツ推進係（第二庁舎6階）
☎5742－6838　Fax5742－6585

●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

## 初心者対象スケートボード教室

日 11月25日㈯ 午前10時～正午　※雨天中止。
場 八潮北公園スケートボード場（八潮1－3）
人 20人（先着）
※小学生以下のお子さんは保護者同伴。
¥ 200円、小学生以下100円
**持ち物**／スケートボード、ヘルメット、住所・氏名・生年月日が確認できるもの（健康保険証、学生証など）
申 問 月～金曜日の午前9時～午後5時に、**電話**で八潮北公園管理事務所☎・Fax3790－2550へ

## ★第73回品川区民スポーツ大会（冬季）スキー大会とスキー教室

日 6年1月5日㈮ 午後9時～8日㈷ 午後2時30分現地発（大井町駅集合・解散、往復バス）
場 志賀高原サンバレースキー場（長野県）
**宿泊**／ビワ池ホテル（3朝食2夕食付き）
内 **教室**＝初級以上の技術指導とポール練習
**大会**（7日㈰午後）＝全長約150mのコースに20旗門程度の回転競技
※大会には初級以上の技量があれば参加可。教室参加者の大会への参加は自由。
人 区内在住・在勤・在学で、小学生以上の方40人（先着）
※小学生は保護者同伴。
¥ 38,000円、小学生36,000円（交通費・宿泊費・大会参加費込）
申 問 12月7日㈭までに、費用を持ってスポーツ協会へ
※当日、大会のみに参加する場合も申し込みが必要（参加費500円）。
※本大会は6年度都民体育大会の選考も兼ねる。

## 総合体育館トレーニング室 11月の特別プログラム

| 日程 | 時間 | 種目 |
|---|---|---|
| 11/23㈷ | 9:30～10:15 | 朝のいきいき体操 ＊ |
| | 10:45～11:45 | ヨーガ入門 |
| | 12:10～13:10 | 腰痛肩こり改善体操 |
| | 13:25～14:10 | かんたん体操＆筋トレ ＊ |
| | 14:20～15:05 | 背骨コンディショニング |
| | 19:00～20:00 | やさしいピラティス |

＊上履きが必要です。

場 総合体育館
人 16歳以上の方各20人（先着）
¥ 1種目400円、トレーニング室利用200円
**持ち物**／運動できる服、タオル、飲み物
申 問 11月17日㈮～22日㈬の午前10時～午後8時に、**電話**でスポーツ協会へ

## クラブカップＭＩＸ（硬式テニス）

日 6年1月21日㈰
※当日は午前8時45分から受け付け。
※予備日は3月24日㈰。
場 有明テニスの森公園（江東区有明2－2）
**試合方法**／男女のチームでのトーナメント戦（MIXダブルス3本対抗戦6人編成）
人 区内在住か在勤の団体、連盟登録者の団体32チーム（先着）　※1団体1チームのみ申し込み可。
¥ 1チーム12,000円、連盟登録チーム9,000円
**主催**／品川区テニス連盟
申 問 11月4日㈯～25日㈯に、費用を持ってスポーツ協会へ

## 第3回バドミントン大会

日 12月10日㈰ 午前9時から
場 総合体育館
**試合方法**／3ダブルスによるクラス別団体リーグ戦
¥ 1チーム9,000円
※協会未登録団体は、ほかに登録料1人700円必要。
**主催**／品川区バドミントン協会
申 問 11月22日㈬までに、費用を持ってスポーツ協会へ
※申し込み多数の場合は登録団体を優先し抽選。

## 第73回秋季新人優勝卓球大会

日 12月17日㈰ 午前9時から
場 総合体育館
**種目**／①シングルス：一般男子・女子、18歳以下男子・女子、50歳以上男子・女子、70歳以上男子・女子、初級男子・女子
②ダブルス：一般男子・女子、合計年齢110歳以上、初級混合　※年齢は6年4月1日現在。
人 区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者
¥ ①1,200円、連盟登録者1,000円、18歳以下500円
②1組2,400円、連盟登録者2,000円、18歳以下1,000円
**主催**／品川区卓球連盟
申 問 11月28日㈫までに、費用を持ってスポーツ協会へ

## ★第73回品川区民スポーツ大会（秋季）武術太極拳大会

日 12月3日㈰ 午前9時から
場 総合体育館
内 ①個人の部＝24式太極拳、総合太極拳、自選太極拳、太極器械など
②団体の部＝太極拳（4人以上で徒手か器械の集団演武）
¥ ①500円②3,000円、18歳以下①300円②1,500円
申 問 11月13日㈪までに、費用を持ってスポーツ協会へ

## 第3回U－10　ホッケー品川カップ2023

メンバー募集

教室では元ホッケー日本代表の藤尾香織さんや浅野祥代さんがメイン講師を務めます。

| | 日程（全8回） | | 時間 | 会場 |
|---|---|---|---|---|
| 教室（基礎・応用練習） | 1 | 12月　9日㈯ | 9:30～11:30 | 天王洲公園野球場C面（東品川2－6－23） |
| | 2 | 12月　23日㈯ | | |
| | 3 | 6年1月　7日㈰ | | 大井ホッケー競技場メインピッチ（八潮4－1－19） |
| | 4 | 1月　13日㈯ | | |
| | 5 | 1月　27日㈯ | | |
| | 6 | 2月　4日㈰ | | |
| | 7 | 2月　24日㈯ | | |
| | 8 | 3月　2日㈯ | | こみゅにてぃぷらざ八潮（八潮5－9－11） |
| 交流大会 | | 6年3月　9日㈯ | 9:30～17:00 | 大井ホッケー競技場メインピッチ |

※3月9日㈯の大会は雨天決行です。

**対象・定員**／区内在住か在学で、おおむね6回以上参加でき、ホッケークラブチームに所属していない小学3・4年生のお子さん20人（抽選）　※保護者同伴。
**申込方法・問い合わせ**／11月26日㈰（必着）までに、**品川区電子申請サービス**か**往復はがき**に「U－10ホッケー品川カップ2023」とし、住所、氏名（ふりがな）、学校名、学年、性別、ホッケー経験の有無、保護者の電話番号をスポーツ協会（〒141－0022東五反田2－11－2☎3449－4400 Fax3449－4401）へ

## しながわ鉄道デジタルスタンプラリー

区内を走る鉄道6事業者の6駅をまわり、専用アプリで、クイズに答えながらスタンプを集めよう。

**開催期間**／11月13日㈪～6年1月12日㈮
**参加方法**／専用アプリをダウンロードして参加

○すべてのスタンプを集めてアンケートに回答した方の中から、先着1,600人にオリジナル鉄道グッズをプレゼントします。
※内容など詳しくは、しながわ観光協会ホームページhttps://www.shinagawa-kanko.or.jp/event/stamprailways/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）

## 品川区・三井住友銀行共催フォーラム「SDGsみらい都市の実現に向けて」

オンライン同時開催

あらゆる世代で課題を共有し、持続可能な社会の実現をめざすフォーラムです。

**日時**／11月29日㈬ 午後1時～4時30分
**会場**／大崎ブライトコアホール（北品川5－5－15）

| | |
|---|---|
| ①特別対談 | **テーマ「ダイバーシティ・ジェンダー平等」**<br>森澤恭子（品川区長）×牛窪恵（インフィニティ代表） |
| ②区内企業の取り組み紹介 | 全7社 |
| ③トークセッション（聞き手：区長） | **テーマ「SDGsみらい都市の実現に向けて」**<br>髙梨雅之（三井住友銀行フィナンシャルグループCSuO）<br>ハヤカワ五味（ウツワ代表取締役）<br>栗田加奈子（ラヴィプラス代表取締役） |

**進行**／平石直之（テレビ朝日アナウンサー）
**定員**／会場150人（先着）、オンライン200人（先着）
**申込方法・問い合わせ**／11月24日㈮までに、品川産業支援交流施設ホームページの**応募フォーム**か**電話**で、品川ビジネスクラブ（☎5449－6557 Fax5449－6558 https://www.ship-osaki.jp/）へ

## 品川コミュニティ・スクール 学校支援ボランティア養成講座

学校を支援する活動をしてみませんか

| 日程（全4回） | 内容 |
|---|---|
| ①11月21日㈫（オープン講座） | ・学校教育を取り巻く状況<br>・品川コミュニティ・スクールの概要　など |
| ②12月12日㈫ | ・学校が求める支援の事例紹介<br>・支援人材に求められる役割<br>・ボランティアの心得　など |
| ③12月～6年1月 | ・学校でのボランティア体験 |
| ④6年1月30日㈫ | ・支援する意義<br>・教職員との協働<br>・修了式 |

※時間は午後2時30分～4時30分。※ボランティア体験の日程は別途お知らせ。

**会場**／エコルとごし（豊町2－1－30）ほか
**対象・定員**／学校支援を希望する方20人（抽選）
※①のみ参加は80人（抽選）
**申込方法・問い合わせ**／11月14日㈫までに、区ホームページの**申し込みフォーム**か**電話**で、指導課学校地域連携係（☎5742－6595 Fax5742－6892）へ

区ホームページはこちらから

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://）

▶＝当日参加できる教室です。　運動のできる服装で、上履き（スニーカー）やタオル、飲み物などを持って、**直接**会場へお越しください。

## 地域スポーツクラブについて

地域スポーツクラブでは、フリースポーツや教室を開催しています。詳しくは区ホームページの「地域でのスポーツ教室」をご覧いただくか、お問い合わせください。

**問い合わせ**／スポーツ推進課地域スポーツ推進係（☎5742－6838 Fax5742－6585）

### ▶少林寺拳法体験教室

簡単な護身術練習で運動不足を解消しましょう。
日 11月25日㈯ 午後6時30分～8時
内 基本理念、基本練習、簡単な護身テクニックほか
¥ 500円
**主催**／品川区少林寺拳法連盟
場 参 問 当日、戸越体育館へ

### ▶民踊講習会「やさしく楽しい民踊をご一緒に！」

日 11月25日㈯ 午後2時～4時
**曲目**／あきあじ音頭（北海道）、東京踊り（東京都）、宮津節（京都府）、タオル小唄（愛媛県）
¥ 500円
場 参 問 当日、踊りやすい服装で戸越体育館へ

＊は、上履きは不要です。

| スポーツクラブ名 | 内容 | | 日時 | 場所 | 料金 | 対象・その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ▶地域クラブ ebaraA（エバラエース） | ●体操教室 | | 毎月第1・3火曜日<br>①午後4時～4時45分 ②午後5時～5時45分 | 旧荏原第四中学校（豊町3－5－31） | 1回100円 | ①3歳以上と保護者<br>②小学1～3年生 |
| | ●ノルディックウオーキング＊ | | 毎週木曜日 午前10時～11時　※雨天中止 | 文庫の森（豊町1－16）<br>※集合場所は戸越体育館 | | |
| | ●バドミントン（フリー利用＆教室） | | 毎月第2・4火曜日 午後4時～6時 | 旧荏原第四中学校 | 1回200円、中学生以下・70歳以上100円 | ＊1 |
| | ●キンボールスポーツ教室 | | 毎週火曜日 午後7時～9時 | 冨士見台中学校（西大井5－5－14） | | |
| | ●ボッチャ教室 | | 毎月第3火曜日 午後7時～9時 | 伊藤小学校（西大井5－6－8） | | |
| | ●文化教室＊ | | 折り紙教室＝毎月第3月曜日午後7時～8時30分<br>書道教室＝毎月第4金曜日午後7時～9時<br>筆文字アート教室（己書）＝毎月第2木曜日午後7時～9時 | 戸越体育館 | 1回200円 | 書道教室は中学生以上 |
| | ●健康麻雀教室＊ | | 毎月第2火曜日 午後6時～9時 | 旧荏原第四中学校 | | |
| ▶大井八潮地域スポーツクラブ TOYS（トイス） | ●ノルディックウオーキング＊<br><6年2月まで> | | 毎週金曜日午前10時～11時<br>※祝日を除く　※雨天中止 | みなみ児童遊園（南大井1－12）ほか　※集合場所は南大井文化センター前あずま屋（南大井1－12） | 1回100円 | ＊1 |
| | ●月1親子で楽しくバドミントン教室<br><6年2月まで> | | 毎月第3土曜日午後6時30分～8時30分 | 立会小学校（東大井4－15－9） | | 小学生以上 ＊1 |
| | ●スポーツ鬼ごっこ教室<br><6年2月まで> | | 毎月第2日曜日午後3時45分～5時45分 | | | 小学生以上 |
| | ●合気道教室 | | 11月11日㈯・25日㈯午後7時～8時30分 | 伊藤学園（大井5－1－37） | | 小学5年生以上 |
| | ●太極拳教室 | | 11月2日㈭・16日㈭午後7時～8時30分 | | | 中学生以上 |
| | ●フリースポーツ<6年2月まで> | ●バウンドテニス | ①毎月第2・4日曜日午後1時～3時<br>②毎月第2土曜日午後2時～4時30分<br>※11月12日を除く | ①立会小学校<br>②山中小学校（大井3－7－19） | 1回200円、中学生以下・70歳以上100円 | 小学生以上 ＊1 |
| | | ●卓球 | 毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分<br>※11月5日を除く | 八潮学園（八潮5－11－2） | 1回100円 | 小学生以上 ＊1＊2 |
| | | ●グラウンド・ゴルフ | 毎月第1土曜日午後1時～4時<br>※雨天中止 | 明晴学園（八潮5－2－1） | | |
| | | ●バスケットボール | 毎月第2木曜日・第3日曜日<br>午後7時～8時45分 | 浜川中学校（東大井3－18－34）<br>※更衣室なし | 1回200円、中学生以下・70歳以上100円 | 中学生以上<br>持ち物／バスケットボール（貸し出し用のボールは数に限りあり） |
| | | ●バドミントン | 毎月第3月曜日午後6時～9時　※祝日を除く | 南大井文化センター（南大井1－12－6） | | 小学生以上 ＊1 ＊2 |
| ▶スポクラ・しながわ<br>＊実施回により日時や種目が異なることがあります。詳しくはホームページをご確認ください。 | ●フリースポーツ（通年事業）<br>種目／バウンドテニス＊・健康トリム体操＊・ボッチャ＊・硬式テニス | | 11月6日㈪・13日㈪・27日㈪<br>午後7時～8時45分 | 日野学園（東五反田2－11－1） | 1回200円、中学生以下・60歳以上100円 | 小学生以上 ＊2 |
| | ●西五反田ミニバスケットボール体験教室＊ | | 11月3日㈷・12日㈰・26日㈰午後1時～2時 | 第一日野小学校（西五反田6－5－32） | 1回100円 | 小学生以下 ＊2 |

＊1　貸し出し用具（ラケット・ポール・クラブ）あり　＊2　小学生は保護者同伴

## しながわクルーズ

©目黒川みんなのイルミネーション実行委員会

**目黒川や京浜運河といった品川区の水辺を中心とした観光クルーズです。普段とは違う水上からの景色を楽しんでみませんか。**

日程　11月3日～12月24日の土・日曜日、祝日、12月22日㈮
※11月5日㈰を除く。
乗船料　1,000円、小学生以下500円
※未就学児は大人1人につき1人無料。
運行コース（乗降場所）　①目黒川イルミネーションコース（東品川二丁目船着場⇔五反田リバーステーション）
②屋形船遊覧コース（東品川二丁目船着場⇔しながわ水族館船着場）
③天王洲・東京湾夜景コース（東品川二丁目船着場⇔東京湾）
※①②は片道料金です。
※11月3日㈷・4日㈯は②③、12月22日㈮・24日㈰は①のみ運行。
※運行時間や予約方法など詳しくは、しながわクルーズホームページをご覧いただくかお問い合わせください。

ホームページはこちらから

問い合わせ　しながわクルーズ受付センター☎050－3395－7780　※月・火曜日を除く午前10時～午後4時。
文化観光課観光係（☎5742－6913 Fax5742－6893）

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。

●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。

★は品川区スポーツ協会設立30周年記念事業です。

## お知らせ

### 6年度奨学研究資金奨学生募集

区内に住むひとり親世帯で、高校・大学・短期大学・専修学校に在学・進学予定の方に、給付型の奨学金を給付しています。
**申請期間**／11月1日㈬～30日㈭【期間厳守】
**選考方法**／書類審査後、面接審査
**給付額**／高校生：年100,000円
大学生等：年150,000円（正規の最短修学年限に限り交付）　※申請要件や収入基準などがありますので、詳しくはお問い合わせください。
問 社会福祉協議会庶務係
（☎5718－7171 Fax5718－7170）

## 講　座

### 区民活動助成制度対象事業「多胎プレパパママ教室」

多胎妊娠・出産の産前産後の不安や疑問を解消します。
日 11月11日㈯ 午前10時～午後3時30分
※正午～午後1時30分は休憩。
場 大井第二区民集会所（大井2－27－20）
内 助産師との相談、沐浴（もくよく）の実習、育児体験談、アフターバースプラン作り
人 多胎妊婦とパートナーか家族5組10人（先着）
※1人での参加も可。
¥ 1組2,000円
**運営**／しながわ区多胎育児応援団ひだまり
申 11月9日㈭までに、**電話**でひだまり☎090－6037－1327へ
※すまいるネットホームページ HP pc.tamemap.net/1310901/activities/13109010163からも申し込めます。
問 地域活動課協働推進係
（☎5742－6605 Fax5742－6878）

### 消費生活教室「子育て世帯必見！今からできる資産運用で未来のために準備をしよう！～資産運用何から始めればよいの？～」

電子申請

日 11月30日㈭ 午前9時45分～11時45分
場 中小企業センター（西品川1－28－3）
講 高木典子（金融広報アドバイザー）
人 18歳までのお子さんの保護者、興味のある方30人（先着）
**託児**／1歳～就学前のお子さん5人（先着）
申 問 **電話**で、消費者センター（☎6421－6136 Fax6421－6132）へ

### 第1回食育講演会「どうしたらいいの？子どもの食事～偏食・少食・好き嫌い～」

電子申請

子どもの食事の大切さを見直しましょう。また、希望者を対象にフードモデルを使用した食事チェックも実施します。
日 11月20日㈪ 講演会：午前10時～正午
食事チェック：午前9時～10時、正午～午後1時
場 区役所講堂（第三庁舎6階）
講 太田百合子（東洋大学福祉社会デザイン学部非常勤講師）
人 乳幼児～小学生のお子さんの保護者、食育に興味のある方100人（先着）
申 問 11月17日㈮までに、**電話**で生活衛生課栄養管理担当（☎5742－7124 Fax5742－9104）へ

## スポーツ

### ★第73回品川区民スポーツ大会（秋季）ソフトテニス大会（中学男子・女子）

日 11月26日㈰ 午前9時から
場 しながわ区民公園（勝島3－2）
**試合方法**／ダブルストーナメント戦
¥ 1ペア500円
申 問 11月14日㈫までに、費用を持ってスポーツ協会へ

# 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。

### ◇すけっとサービスのご案内

ひとり暮らしなどで自身で家事をすることが難しい方の自宅にボランティアが訪問し、掃除や洗濯、食事の支度、買い物などの家事を援助します。
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
※ヘルパーとの併用はできません。
¥ 週1回1時間400円
申 すでに総合事業対象者か要支援1・2認定者の方は**電話**か**直接**、最寄りの在宅介護支援センターへ、それ以外の方は**電話**で、さわやかサービス☎5718－7173へ
問 高齢者地域支援課介護予防推進係
（☎5742－6733 Fax5742－6882）

### ◇品川区もの忘れ検診（75歳対象）

まだ受診していない方で、もの忘れが気になる方や、そうでない方も、脳の健康チェックを受けましょう。受診した方には、後日先着で粗品をプレゼントします（なくなり次第終了）。
日 12月末日まで
※事前に実施医療機関への予約が必要です。
場 登録実施医療機関
※6月に送付した案内か区ホームページをご覧ください。
人 5年度中に75歳を迎える方（昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ）
※対象の方には受診券を6月に送付しています。
問 高齢者地域支援課認知症サポート係
（☎5742－6802 Fax5742－6882）

# 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<br>※外傷は対応できません | 旗の台1－5－8<br>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） | | | | |
| 11月3日㈷<br>5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） | | | | |
| 11月3日㈷ | 内 小 | ふじいクリニック | 西大井4－15－4 | ☎5718－1417 |
| | 歯 | 八ツ山パークサイド歯科 | 北品川1－14－1 | ☎5715－1888 |
| | 歯 | 戸越銀座デンタルケアークリニック | 平塚3－1－12 | ☎6908－1188 |
| | 骨 | ケアステーション鍼灸・整骨院 | 大井1－45－4 | ☎3771－2727 |
| | 骨 | 綱井接骨院 | 小山6－2－9 | ☎3781－9330 |
| 11月5日㈰ | 内 小 | 柿島医院 | 大井3－21－10 | ☎3775－5171 |
| | 歯 | 天王洲パークサイドビル歯科 | 東品川2－5－8 | ☎5462－2030 |
| | 歯 | 伊藤歯科医院 | 豊町3－12－17 | ☎3781－5834 |
| | 骨 | あおば接骨院 | 北品川2－28－18 | ☎5461－0849 |
| | 骨 | 須藤柔道整復院 | 中延5－8－12 | ☎3783－0526 |
| **土曜日夜間**／午後5時～午後10時（受付は午後9時で終了） | | | | |
| 11月4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

キリトリ線

### ひきこもりほっとたいむ「エールの会」家族懇談会（予約制）

日頃の悩みや不安を語り合う懇談会です。
日 11月18日㈯ 午後1時30分～4時
講 廣井いとゑ（楽の会リーラ協力カウンセラー）
人 不登校・ひきこもりなどの生きづらさを抱えた本人、家族、関係者、テーマに関心のある方20人
場 申 問 当日までに、**電話**で社会福祉協議会（大井1－14－1☎5718－1273 Fax5718－0015）へ

### ひきこもり学習会「ストレスケア・体調管理について」（予約制）

日 11月10日㈮ 午後6時30分～8時
人 不登校・ひきこもりなどの生きづらさを抱えた本人、家族、関係者、テーマに関心のある方20人
場 申 問 当日までに、**電話**で社会福祉協議会（大井1－14－1☎5718－1273 Fax5718－0015）へ

### 難病患者家族のつどい（予約制）

日 11月20日㈪ 午後1時30分～3時30分
内 情報交換、レクリエーションなど
人 難病の方と家族20人
**持ち物**／飲み物
場 申 問 **電話**で、品川保健センター☎3474－2904へ

### 国保基本健診・後期高齢者健康診査

**受診期限**／6年1月31日㈬
**受診方法**／受診券、問診票、健康保険証＊を持って、区内の契約医療機関へ
＊健康保険証の登録が済んだマイナンバーカードも利用できます（対応している医療機関のみ）。　※土・日曜日に受診できる医療機関もあります。
※受診券が見当たらない場合や5年4月2日～11月30日に国保・後期健康保険に加入した方は、お問い合わせください。
問 国保医療年金課保健指導係
（☎5742－6902 Fax5742－6876）

### 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 11月8日㈬・9日㈭ 正午～午後4時
※8日は血圧・握力・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。また、マイナンバーカード申請サポート窓口を併設します。
**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）
マイナンバーカードについて：戸籍住民課（☎5742－6660 Fax5709－7625）

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

## 11月の区議会

| | |
|---|---|
| 総務・区民・厚生・建設・文教委員会 | 7日㈫ 午後1時<br>27日㈪・28日㈫ 午前10時 |
| 行財政改革特別委員会 | 8日㈬ 午後1時<br>29日㈬ 午前10時 |
| 災害・環境対策特別委員会 | 9日㈭ 午後1時<br>30日㈭ 午前10時 |
| 議会運営委員会 | 10日㈮ 午後1時<br>21日㈫ 午前10時30分 |
| 本会議 | 22日㈬ 午後1時<br>24日㈮ 午前10時 |

問 区議会事務局
（☎5742－6809 Fax5742－6895）

## 女性相談員による総合相談（性別不問）

●**法律相談（離婚、相続などの法律問題）**
日 12月6日㈬・12日㈫ 午後1時～3時30分、18日㈪ 午後5時30分～8時
●**カウンセリング相談（生き方、人間関係、セクシュアリティなどの悩みごと）**
日 12月21日㈭ 午後1時～4時
●**DV相談（配偶者・恋人などからの暴力）**
日 12月1日㈮・15日㈮・22日㈮ 午後1時～4時、8日㈮午後5時30分～8時30分

―― 共通 ――

場 申 問 相談日の1カ月前から、**電話**で男女共同参画センター（東大井5－18－1きゅりあん3階☎5479－4104 Fax5479－4111）へ
※相談室の入室は1人のみ。託児なし。

## ウォームビズキャンペーン

区では、省エネルギー・節電対策を推進しています。暖房器具に頼り過ぎず、服装などで、体感温度を調整しましょう。室温は20℃を目安に適切な暖房を心掛け、環境にやさしい冬を過ごしましょう。
日 11月1日㈬～6年3月31日㈰
問 環境課（☎5742－6755 Fax5742－6853）

## 年末保育のお知らせ 電子申請

区内在住で、年末に保護者が就労のため保育が必要なお子さんをお預かりします。
日 12月29日㈮・30日㈯ 午前7時30分～午後6時30分の間で必要な時間
**実施園**／品川・中延保育園
人 生後4カ月～就学前のお子さん
¥ 1人1日2,000円
申 12月1日㈮午前9時～8日㈮午後5時に、年末保育用勤務証明書（保護者の人数分）、お子さんの健康保険証・乳幼児医療証を添付して申し込み　※申込先など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
問 保育課施設運営担当
（☎5742－6724 Fax5742－6350）

## 成年後見制度 相談会

司法書士による相続・遺言・登記・成年後見などの無料相談会を行います。
日 11月19日㈰ 午後1時～4時
場 武蔵小山商店街パルム会館（小山3－23－5）
人 16人（先着）
申 問 11月17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

## 11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

労働者を雇用する事業主の方は、法人・個人を問わず、労働保険に加入することが法律で義務付けられています。
労働者が安心して働けるよう、労働保険に加入していない事業主の方は、速やかに労働基準監督署ならびにハローワークで加入手続きをお願いします。
問 労災保険＝品川労働基準監督署☎3443－5744、雇用保険＝ハローワーク品川☎5419－8609（部門コード：21#）
商業・ものづくり課就業支援担当
（☎5498－6352 Fax5498－6338）

## お休みします

●**おもちゃの病院**
日 11月4日㈯
問 消費者センター
（☎6421－6136 Fax6421－6132）
●**東品川ゆうゆうプラザ**
日 11月10日㈮
問 同施設
（☎3472－2944 Fax3472－8972）
●**品川健康センター**
日 11月25日㈯
問 同施設
（☎5782－8507 Fax5782－8506）

## 区役所のマルチコピー機で他区市町村の戸籍が取得できます

11月5日㈰から、区役所本庁舎3階にあるマルチコピー機をコンビニエンスストアと同じ機種に入れ替えます。マイナンバーカードを使用すると、品川区以外の区市町村の戸籍証明が取得できるようになります。
※住所が本籍地と異なる場合、本籍地への利用登録申請が必要です。利用登録申請は、同様のマルチコピー機があればどこのコンビニエンスストアでもできますが、登録までに5日程度かかります。　※本籍地により取得できない場合があります。
**協働事業者**／ローソン
問 戸籍住民課証明交付係
（☎5742－6659 Fax5709－7625）

## シニア向け「合同就職面接会」

日 11月16日㈭ 午後1時～3時
**職種**／清掃、マンション管理、介護ほか
**参加企業**／20社程度
人 おおむね55歳以上の就職希望者
場 申 当日、履歴書（写真貼付）を持って**直接**きゅりあん（大井町駅前）へ
問 無料職業紹介所サポしながわ
（☎5498－6357 Fax5498－6358）

## 第5回ケアラー懇談会

家族の介護・看病・世話をしているケアラーの方同士で、日頃の悩みや気になることについて話し合いませんか。
日 12月11日㈪ 午後2時～3時
場 P2M（ピーツーエム）　joiru（ジョイル）（中延4－4－3）
人 家族の介護・看病・世話をしている方15人（先着）
※申込方法など詳しくは、高齢者福祉課（本庁舎3階）や介護事業所で配布するちらしか区ホームページをご覧ください。
問 高齢者福祉課高齢者支援第二係
（☎5742－6730 Fax5742－6881）

## ピアカウンセリング ～一人で悩まず一緒に考えましょう～

障害のある方同士で、話し合いや情報交換をしませんか。
日 12月7日㈭・14日㈭、6年1月11日㈭
①午後1時30分～2時30分
②午後2時40分～3時40分
場 心身障害者福祉会館（旗の台5－2－2）
人 区内在住で、障害がある方と家族
申 問 1カ月前までに、**電話**か**FAX**で、希望日時、住所、氏名、電話番号、障害の種別を旗の台障害児者相談支援センター（☎5750－4995 Fax3782－3830）へ

## 認知症サポーター企画会議「オレンジフェスタ2023成果報告会」

電子申請

認知症サポーターの企画で9月10日に実施したイベントの成果報告を行います。
日 11月30日㈭ 午前10時45分～正午
※午前10時から準備の様子も見られます。
場 区役所252会議室（第二庁舎5階）
人 認知症サポーター、テーマに興味がある方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　※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。

国保・年金

## 国民健康保険料の納付書を郵送します

11月中旬に11月期～6年3月期分の納付書5枚を郵送します。
※口座振替や年金からの特別徴収、5年度保険料を全納済みの世帯には納付書は郵送しません。
問 国保医療年金課資格係
（☎5742－6676 Fax5742－6876）

## 国民健康保険料は納期限までにお支払いください

●**口座振替がおすすめです**
口座振替は、毎月支払いに行く手間が省け、払い忘れの心配もありません。
**口座振替日**／毎月末（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）
○登録は区ホームページのWeb口座振替受付サービスが便利です。
※口座振替依頼書の記入・届出印などの押印が不要。
●**納付書でのお支払い**
国保医療年金課（本庁舎4階）、地域センター、金融機関（ゆうちょ銀行含む）、コンビニエンスストアでお支払いください。
※スマートフォンによるお支払い（モバイルレジ）やクレジットカード、ペイジー、LINE　Pay、PayPay、d払い、J－Coin、au　PAY、楽天ペイによるお支払いも可能です（クレジットカードは、別途決済手数料が必要）。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 国保医療年金課収納係
（☎5742－6678 Fax5742－6876）

催し

## 東京都立城南職業能力開発センター「技能祭」

生徒の作品（木工製品）販売や工作教室、苗木の無料配布などを行います。
日 11月23日㈷ 午前10時～午後3時
場 城南職業能力開発センター（東品川3－31－16）
※内容など詳しくは、城南職業能力開発センターホームページ HP hataraku.metro.tokyo.lg.jp/vsdc/jonan/index.htmlをご覧ください。
問 城南職業能力開発センター
（☎3472－3411 Fax3450－1864）
商業・ものづくり課就業支援担当
（☎5498－6352 Fax5498－6338）

## 4年ぶりの開催！第41回品川区住宅まつり

日 11月12日㈰ 午前10時～午後3時
※小雨決行。
場 西大井広場公園（西大井駅前）
内 ・住宅相談（新築、リフォーム、耐震化など）
・地元の建設職人による包丁研ぎ、工作広場、ミニＳＬ、建前の実演
・模擬店、協賛団体各種コーナー　など
問 品川区住環境改善協議会
（☎5759－5571 Fax5759－5576）
住宅課住宅運営担当
（☎5742－6776 Fax5742－6963）

# 相談案内

※新型コロナウイルス感染症対策のため、業務を休止している場合があります　※祝日を除きます

| 相談内容 | | 曜日 | 時間 | | 場所 |
|---|---|---|---|---|---|
| 区民相談 | | ㈪～㈮ | 9:00～17:00 | 区民相談室　※区民の方対象（法人は対象外） | ☎3777－2000 ※受付は午後4時30分まで |
| 犯罪被害者等相談 | | | | | |
| 法律相談 | | ㈬ | 13:00～16:00 | | 相談日1週間前の午前9時から ※予約開始日が休日の場合は翌開庁日から ☎3777－1111㈹へ予約（先着） |
| | | 第2・4㈪ | | | |
| | | 第1㈫ | 18:00～20:30 | | |
| | | 第3㈰ | 9:30～12:00 | | |
| 税金相談 | | 第2・4㈫ | 13:00～16:00 | | |
| 不動産取引相談 | | 第2・4㈮ | | | |
| 司法書士相談 | | 第2㈭ | | | |
| 行政書士相談 | | 第1～4㈮ | | | |
| 社会保険労務士相談 | | 第1㈮ | | | |
| 人権身の上相談 | | 第1・3㈫ | | | |
| 国の行政相談 | | 第1・3㈭ | | | ☎3777－2000 ※受付は午後3時30分まで |
| 外国人生活相談 | 英語 | 第2㈫ | 9:00～17:00 | | ☎3777－2000 ※受付は午後4時30分まで |
| | 中国語 | 第2・4㈭ | | | |

| 相談内容 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|---|---|---|---|
| 消費生活相談 | ㈪～㈮ | 9:00～16:00 | 消費者センター ☎6421－6137 |
| | 電話第4㈫ | 16:00～19:00 | |
| | 電話㈯ | 12:30～16:00 | |
| カウンセリング相談（電話） | 第1・2・5㈭ | 10:00～15:30 | 男女共同参画センター ☎5479－4105 |
| | 第3㈭ | 10:00～19:30 | |
| DV相談 | 第2を除く㈮ | 13:00～16:00 | 相談日の1カ月前から男女共同参画センター ☎5479－4104へ予約 |
| | 第2㈮ | 17:30～20:30 | |
| 家庭相談 | ㈪ | 9:00～13:00 | 子育て応援課 ☎5742－6589へ予約 |
| | ㈭・㈮ | 13:00～17:00 | |
| ひとり親家庭相談 | ㈪～㈮ | 8:30～17:00 | 子育て応援課 ☎5742－6589 |
| ひとり親就労相談 | ㈫・㈬・㈮ | | |
| 児童相談 | ㈪～㈯ | 8:30～17:00 | 子ども家庭支援センター ☎6421－5236 |
| | ㈪～㈯ | 9:00～18:00 | 家庭あんしんセンター ☎5749－1032 |
| | ㈪～㈮ | 9:00～17:00 | 東京都品川児童相談所 ☎3474－5442 |
| 若者等ひきこもり相談 | 電話㈪～㈮ 来所㈫・㈭ | 10:00～17:00 | エールしながわ ☎5718－1273 |

| 相談内容 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|---|---|---|---|
| 教育相談 | ㈪～㈯ | 9:00～17:00 | 教育総合支援センター ☎3490－2006 |
| ①マンション相談（管理組合向け） | 管理運営 第2・4㈬ | 13:00～16:00 | ①住宅課 相談日の1週間前までに予約 ②第二庁舎3階ロビー 問 住宅課 ☎5742－6776 ③相談日の1週間前までに建築課 ☎5742－6634へ予約 |
| | 建替・修繕 第3㈫ | | |
| ②住宅相談（個人住宅向けリフォーム、建替） | 第3㈬ | 10:00～15:00 | |
| ③耐震相談 | 第1㈬ | 10:00～16:00 | |
| 手話通訳者付き相談 | ㈪・㈬ | 13:00～16:00 | 障害者支援課 Fax3775－2000 |
| | ㈮ | 9:00～12:00 | |
| 交通事故相談 | ㈪～㈮ | 8:30～16:00 | 品川交通事故相談所 ☎5742－2061 |
| 内職相談 職業相談・紹介 | ㈪～㈮ | 9:00～17:00 | 就業センター ☎5498－6353 |
| 就業相談 | ㈪・㈮ | 10:00～17:00 | 商業・ものづくり課 ☎5498－6352へ予約 |
| | ㈫～㈭ | 13:00～17:00 | |

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

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

### 品川区民芸術祭2023「品川区民作品展」

日11月8日(水)～12日(日)
午前10時～午後7時　※入場は午後6時30分まで。　※8日(水)は午後3時から、12日(日)は午後3時まで。
場スクエア荏原(荏原4－5－28)
内書道、写真、絵画、手工芸、華道、その他の6部門
**表彰・講評会**／11月11日(土) 午後2時から
問文化観光課文化振興係
(☎5742－6836 Fax5742－6893)

### 歯の健康ポスター展

区立の学校に通う児童・生徒の応募作品から選ばれた作品を展示します。
日11月10日(金)～12日(日)
午前10時～午後5時
※10日(金)は午後1時から。
場区民ギャラリー
(大井町駅前イトーヨーカドー8階)
問学務課保健給食係
(☎5742－6829 Fax5742－0180)

### 第38回はたのだいまつり

日11月11日(土) 午前11時～午後4時
11月12日(日) 午前10時～午後3時
場旗の台文化センター・旗の台児童センター(旗の台5－19－5)
内11日＝活動発表ステージ、子どもコーナー(プラズマカー、マットトランポリンほか)、両日＝作品展示、にこにこ喫茶
問旗の台文化センター
(☎3786－5191 Fax5702－2846)

### 障害者作品展

日11月16日(木)～21日(火)
午前9時～午後5時　※19日(日)を除く。
場障害児者総合支援施設
(南品川3－7－7)
内書道、絵画、手工芸など
問障害者支援課障害者支援係
(☎5742－6707 Fax3775－2000)

### 第131回品川区合唱祭

アマチュアの合唱団体やサークルが、日頃の練習の成果を発表します。
日11月19日(日) 正午開演
※開場は午前11時30分。
**講評者**／杉山範雄(声楽家)
場**・観覧方法**／当日、**直接**きゅりあん(大井町駅前)へ
問文化観光課文化振興係
(☎5742－6836 Fax5742－6893)

### ウェルカムセンター原・交流施設「第13回原まつり」

日11月12日(日) 午前10時～午後3時
内利用団体の発表会、模擬店、フリーマーケットなど
場参当日、**直接**ウェルカムセンター原・交流施設(西大井2－5－21)へ
問ウェルカムセンター原・交流施設
(☎5742－4660 Fax5742－4661)
大井第三地域センター
(☎3773－2000 Fax3771－3735)

講　座

### 星薬科大学公開講座「秋の薬草見学会」

日11月18日(土) 午後1時～3時
※小雨決行。
内講義「薬用植物園見学の手引」、薬用植物園見学、学生によるアトラクション
講須藤浩(同大学准教授)
場参当日、午後0時50分までに、**直接**同大学(荏原2－4－41)へ
問文化観光課生涯学習係
(☎5742－6837 Fax5742－6893)
当日のみ：同大学☎3786－1011

### 事業承継セミナー「経験者が語る、会社の次の世代へのゆずり方」

日12月8日(金) 午後3時～5時
場さわやか信用金庫目黒支店
(目黒区下目黒1－1－11目黒東洋ビル)
人区内中小企業の経営者・後継者30人(先着)
※申込方法など詳しくは、中小企業支援サイトHP www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/koza_koryukai/koza_seminar/832.htmlをご覧いただくか、お問い合わせください。
問商業・ものづくり課中小企業支援係
(☎5498－6340 Fax5498－6338)

### 第1回表装・裏打ち教室 電子申請

書や水墨画などを飾るための裏打ちを学びます。
日12月9日(土) 午前10時～午後3時
場中小企業センター(西品川1－28－3)
講佐野文夫(品川区伝統工芸保存会会員)
人10人(抽選)
¥2,000円(教材費込)
申問11月17日(金)(消印有効)までに、**往復はがき**に「表装・裏打ち教室」とし、住所、氏名、年齢、電話番号を商業・ものづくり課管理係(〒141－0033西品川1－28－3☎5498－6335 Fax5498－6338)へ

### 令和5年分の確定申告は マイナンバーカードを使ってe－Tax！

ホームページはこちらから

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」は、確定申告書や青色申告決算書・収支内訳書等の作成や送信ができます。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
問い合わせ 品川税務署☎3443－4171、荏原税務署☎3783－5371

## この社会あなたの税がいきている

**11月11日(土)～17日(金)は「税を考える週間」です**

### ●くらしと税金展「税の街頭アンケート」

**日時**／11月13日(月)・14日(火) 午前11時～午後4時
**会場**／ヤマダ電機大井町店入口横(大井町駅前)
**問い合わせ**／品川間税会☎5781－9130

### ●チャリティー寄席(事前申込制)

**日時**／11月14日(火) 午後5時30分開演
**会場**／スクエア荏原(荏原4－5－28)
**定員**／360人(先着)
**申込方法・問い合わせ**／**電話**で、荏原法人会☎3783－9900へ
※チャリティーの方法について詳しくは、お問い合わせください。

### ●区民セミナー「相続登記義務化について」(事前申込制)

**日時**／①11月14日(火) ②11月15日(水) 午後2時～4時
**会場**／①きゅりあん(大井町駅前) ②荏原文化センター(中延1－9－15)
**定員**／①90人②60人(先着)
**申込方法・問い合わせ**／**電話**で、①は品川青色申告会☎3474－7564、②は荏原青色申告会☎3783－3494へ

### ●税理士による「税の無料相談」

| 日時 | 会場 | 問い合わせ |
|---|---|---|
| **税の無料相談**<br>11月13日(月)・14日(火)<br>11:00～16:00 | ヤマダ電機大井町店正面入口(大井町駅前)・大井町駅前通路広場 | 東京税理士会品川支部<br>☎3474－0843 |
| **相続税の無料相談(予約制)**<br>11月16日(木) | 大井町アワーズイン阪急シングル館(大井町駅前) | |
| **税の無料相談**<br>11月14日(火)・15日(水)<br>10:00～16:00 | 中延会館(東中延2－7－19)、武蔵小山商店街パルム会館(小山3－23－5) | 東京税理士会荏原支部<br>☎3781－8070 |

※時間や内容など詳しくは、お問い合わせください。

### ●消費税の「インボイス制度説明会」

| 日程 | 問い合わせ |
|---|---|
| **インボイス制度説明会(消費税の仕組み)**<br>①11月14日(火)　②11月21日(火)<br>③12月12日(火)　④12月19日(火) | ①③⑤⑦は<br>品川税務署☎3443－4171<br>②④⑥⑧は<br>荏原税務署☎3783－5371 |
| **登録要否相談会**<br>⑤11月14日(火)　⑥11月22日(水)<br>⑦12月12日(火)　⑧12月21日(木) | |

※時間や内容など詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 品川税務署☎3443－4171、荏原税務署☎3783－5371、税務課税務係(☎5742－6662 Fax5742－7108)

## 区立高齢者住宅(単身用)補欠登録者募集

**補欠登録期間：6年4月1日～7年3月31日**

高齢者住宅は、高齢者が安心して暮らせるよう、手すりや緊急通報装置などを備えた住宅です。6年4月から7年3月までに空き室が出た際に入居をご案内する補欠登録者を募集します。

**募集人数**／60人程度
**申請資格**／次の全てにあてはまる方
①昭和34年4月1日以前生まれのひとり暮らし ②立ち退き要求を受けているか保安上・保健衛生上劣悪な住宅に住んでいる ③区内に引き続き2年以上住んでいる ④独立して日常生活が営め、自炊できる ⑤本人が借り主の民間賃貸住宅に居住している
**募集案内・申請書配布場所**／高齢者地域支援課（本庁舎3階）、地域センター、シルバーセンター、ゆうゆうプラザ、在宅介護支援センター、サービスコーナー
**申請期間**／11月20日(月)～29日(水) 午前9時～午後5時に申請書、申告書、現在の賃貸借契約書の写し、立ち退きの場合は立ち退き証明書を本人が直接高齢者地域支援課(本庁舎3階)へ**持参**　※土・日曜日、祝日を除く。

| 名称・所在地 | 規模など | 家賃（共益費別） |
|---|---|---|
| 八潮わかくさ荘（八潮5－10－27） | 約29㎡全40戸 | 35,000～85,000円 |
| 東品川わかくさ荘（東品川3－1－5） | 約29㎡全50戸 | 35,000～85,000円 |
| 大井倉田わかくさ荘（大井4－14－8） | 約23㎡全 8戸 | 30,000～70,000円 |
| カガミハイツ（二葉1－3－28） | 約18㎡全11戸 | 25,000～64,000円 |
| パレスガル（南品川4－5－4） | 約20㎡全53戸 | 30,000～72,000円 |
| メゾン琴秋（豊町6－30－4） | 約20㎡全14戸 | 30,000～70,000円 |
| グレースマンション（西大井4－12－11） | 約25㎡全12戸 | 30,000～70,000円 |
| アツミマンション（二葉1－16－14） | 約26㎡全10戸 | 30,000～72,000円 |
| バンブーガーデン（豊町6－30－11） | 約26㎡全13戸 | 30,000～72,000円 |
| オーク中延（中延4－5－10） | 約26㎡全 6戸 | 30,000～75,000円 |

### 高齢者住宅あっ旋事業

民間住宅への入居に関してお困りの高齢者に対し、区と不動産事業者が連携して住宅をあっ旋し、礼金などを助成します。
※あっ旋事業は、住宅確保要配慮者入居促進事業と連携しています。

### 高齢者住宅生活支援サービス事業

住宅に困窮し、日常の自立生活に不安のある高齢者に対して、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、住まいの確保に関する支援および見守りなどの生活支援を行います。

**●サービス内容**
利用には利用料、預託金などが必要です。
①基本サービス（定期連絡、生活相談、緊急対応、家財処分、転居支援など）
②選択サービス（葬儀などの実施、生活支援）

問い合わせ 高齢者地域支援課高齢者住宅担当(☎5742－6735 Fax5742－6882)

### 多文化共生講座「聞かせて！外国人の日本生活“在住外国人が本音を語る…”」電子申請

日12月3日㈰ 午前10時～11時30分
場区役所講堂（第三庁舎6階）
人中学生以上の方70人（抽選）
申問11月17日㈮（必着）までに、**電話**か**はがき**で、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、Eメールアドレス、在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を総務課平和・国際担当（〒140－8715品川区役所☎5742－6691 Fax3774－6356）へ

### マンション管理セミナー 電子申請

日12月5日㈫ 午後6時30分～8時
※受け付けは午後6時から。
場区役所251会議室（第二庁舎5階）
内講演「実効性のある長期修繕計画書を作成するためのポイント」
講佐藤圭他（一級建築士）
人区内にある分譲マンションの居住者、管理組合の役員の方など50人（先着）
申問11月21日㈫（必着）までに、**電話**か**はがき**、**FAX**で、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、マンション名、役職（理事・区分所有者など）、同伴者の氏名・役職を住宅課（〒140－8715品川区役所☎5742－6776 Fax5742－6963）へ

### 区民活動助成制度対象事業「みんなはどうしているの？～膠原病の交流会」

日11月25日㈯ 午後2時30分～4時30分
場大崎第二区民集会所（大崎2－9－4）
人膠原病関連疾患がある方10人（先着）
¥2,000円　※会員割引あり。
**運営**／膠原病・リウマチ・血管炎サポートネットワーク
申11月11日㈯（必着）までに、**はがき**か**Eメール**に「交流会申込」とし、住所、氏名、電話番号、Eメールアドレスを同サポートネットワーク（〒141－0031西五反田1－26－2－911✉info@kosapo.org）へ
※詳しくは同サポートネットワークホームページHP kosapo.org/をご覧ください。
問地域活動課協働推進係
（☎5742－6605 Fax5742－6878）

## 募集

### 都営住宅入居者の募集

**募集住宅**／家族向け、単身者向け
**申込用紙配布期間**／11月1日㈬～10日㈮
**申込用紙配布場所**／住宅課（本庁舎6階）、地域センター、文化センター、サービスコーナー、品川宅建管理センター
※土・日曜日はサービスコーナー、文化センター、日曜日は区役所第二庁舎3階ロビー、荏原第一地域センターで配布。
※配布時間は施設により異なります。
申11月16日㈭（必着）までに、申込書を渋谷郵便局に**郵送**か、都営住宅入居者募集サイトHP www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/toei_online/index.htmlの**専用フォーム**から申し込み
問都営住宅募集センター
☎3498－8894
住宅課住宅運営担当
（☎5742－6776 Fax5742－6963）

### 区立学校介助員・学習支援員の募集

日週1～3日 午前8時～午後4時の内6時間程度　※曜日固定。学校の希望に対応。
内区立学校で発達障害などの児童・生徒のサポート業務
※行事（宿泊含む）の短期募集もあります。
人10人程度（選考）　※年齢不問・未経験可。
**報酬**／時給1,400円
申ホームページの**応募フォーム**か**電話**で、ぴゅあ・さぽーと（☎6712－1575HP job-gear.net/puresupport/）へ
問教育総合支援センター
（☎5740－8202 Fax3490－2007）

## しな水de火災予防

**しながわ水族館では秋の火災予防運動にあわせて、消防車のミニカーと魚の啓発展示を行います。まちかど防災訓練車による放水体験もあります。**

**日時**／11月11日㈯ 午前10時～午後2時30分
**入館料**／1,350円（800円）、小・中学生600円（400円）、4歳以上300円（200円）、65歳以上1,200円（700円）
※区内在住・在勤・在学の方は各自、住所などを確認できるものの提示で（　）の料金になります（まもるっちの提示可）。
**開館時間**／午前10時～午後5時（入館は午後4時30分まで）　※火曜日休館。
**場所・問い合わせ**／しながわ水族館（勝島3－2－1しながわ区民公園内☎3762－3433 Fax3762－3436 https://www.aquarium.gr.jp）

## 不燃化特区支援制度

**不燃化特区内で老朽建築物を除却される方、除却に伴った引っ越しをされる方、および除却後に建築される方を対象に各費用の一部の助成を行う、令和7（2025）年度までの期限付きの制度です。**
**令和5年度も対象や助成限度額を拡充しました。**

### 不燃化特区とは

木造住宅密集地域（木密地域）のうち、地震時の危険度が高いなど特に重点的・集中的に改善を図るべき地区として指定する地区

### 助成の対象となる方

不燃化特区内で平成17年3月31日以前に建築された木造建築物（耐火・準耐火建築物を除く）をお持ちの方
※昭和56年5月31日以前に建築された軽量鉄骨造建築物をお持ちの方も対象になる場合があります。

### 不燃化特区〈10地区〉

- 東中延一・二丁目、中延二・三丁目及び西中延三丁目地区
- 補助29号線沿道地区
- 豊町四・五・六丁目、二葉三・四丁目及び西大井六丁目地区
- 旗の台四丁目・中延五丁目地区
- 戸越二・四・五・六丁目地区
- 西品川一・二・三丁目地区
- 大井五・七丁目、西大井二・三・四丁目地区
- 放射2号線沿道地区
- 補助28号線沿道地区
- 大井二丁目地区

### 助成内容

#### 1 解体除却費用

助成対象建築物および付属する工作物の解体除却費用を助成します。
**対象**／対象建築物の所有権を有する個人ほか
**助成限度額**／木造の場合：1㎡あたり31,000円（上限15,500,000円）
軽量鉄骨造の場合：1㎡あたり44,000円（上限22,000,000円）

#### 2 除却に伴う引っ越しにかかる費用

住み替えなどに必要となる転居一時金・移転費用・家賃を助成します。
**対象**／除却される老朽建築物を申請日より1年以上前から継続して使用している建物所有者・賃借人（個人）
**助成限度額**／転居一時金・移転費用など建築物の面積による

#### 3 耐火・準耐火建築物にするための費用

老朽建築物を解体し、不燃構造化するために必要となる工事費・建築設計費・工事監理費を助成します。
**対象**／品川区の除却支援制度を利用して老朽建築物を除却された方
**助成限度額**／対象床面積による
※解体業者と契約する1カ月前を目安にお問い合わせください。
※建て替え中の仮住まい先の用意もあります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 木密整備推進課木密整備担当（本庁舎6階☎5742－6925 Fax5742－6756）

## コミュニティ広場

【区民の伝言板】＝区民主催の自主的な活動です
【後援】＝品川区等後援事業
セ＝センター　体＝体育館　集＝区民集会所　入＝入会金
費用の記載のないものは無料です。

### 区内商店街など

**●龍馬祭**
日11月18日㈯ 午前11時～午後5時
内よさこい踊り、子ども縁日、模擬店など
場問立会川龍馬通り繁栄会・菊池☎3761－8865

### 区内イベントなど

**●第5回わっと！つながるみんなのみらい　ファームエイド東五反田**　エコバッグ・バスボム作りなどの体験コーナー、マルシェ、映画上映会、夏まつりミニコーナーなど。11月5日㈰午前10時30分～午後4時（雨天決行）。当日、東五反田倶楽部（東五反田4）周辺へ。同倶楽部☎5422－7157
**●第3回目黒川キッズフェス**　子どもから大人まで楽しめるワークショップなど。11月11日㈯・12日㈰午前10時～午後5時。スタジオEASE（西五反田3）。高校生以下1,000円（3歳以下は無料）、それ以外の方は500円。詳しくは、でっこぼっこ（☎070－9062－8315 HP dekkobokko.org/）へ
**●どうする物価高・家計簿つけたい人集まれ**　11月16日㈭午前10時～11時30分。きゅりあん。30人先着。400円。11月15日㈬までに、電話かEメールで、氏名、電話番号を東京第四友の会・石川（☎3730－8449✉dai4jounan@gmail.com）へ
**●ふれあい動物園とフリーマーケット**　11月23日㈷午前10時～午後3時（雨天の場合は26日㈰）。400円。当日、西大井広場公園へ。品川区父母の連絡会・西本☎090－4205－8369

### 区内病院・大学など

【後援】**●荏原医師会区民公開講座「慢性便秘症の治療」**　11月30日㈭午後2時～3時30分。荏原医師会（中延2）。紺田健一（昭和大学病院消化器内科医師）。40人先着。電話かインターネットの申し込みフォームで、荏原医師会（☎3783－5166 HP forms.gle/wKHycw3FzrLLjrHx7）へ
【後援】**●東京都脳卒中医療連携推進事業公開講座「突然、手足の動きが悪くなったら、言葉が出にくくなったら？」**　12月2日㈯午後2時～4時。牧田総合病院くすのきホール（大田区西蒲田8）。岡村康之（牧田総合病院脳神経外科部長）。100人先着。電話で、荏原病院地域連携支援グループ☎5734－8000（内線1618）へ（当日参加も可）

### 【区民の伝言板】サークル
※各団体にお問い合わせください。

**●東大井トリムクラブ**　㈪㈭午後7時。立会小。月1,000円。入1,000円。☎3776－0419益子
**●五反田トリムクラブ**　㈪午後7時。第一日野小。月800円。入1,000円。☎3491－4368廿日岩
**●リズムフィットネス（健康体操）**　体験無料。㈫午前10時。南大井文化セ。月1,750円。入1,000円。☎3762－3813山本
**●パールダンスサークル（中高年社交ダンス）**　㈫午後2時。荏原文化セ。月4,000円。☎090－5501－8120二階堂
**●品川ダックス（バドミントン）**　体験・見学歓迎。㈬午後3時。総合体。月500円。☎3471－2888鈴木
**●アロハの会（フラダンス）**　体験・初心者歓迎。㈫午前10時。総合体。月4,000円。☎090－1401－3593宮村
**●百人一首の会（百人一首と簡単な体操）**　第4㈪午後2時。南品川ほっとサロン（南品川シルバーセ内）。☎5718－7172品川ボランティアセンター
**●サークルレアヒ（フラダンス）**　60歳以上。第1・3㈭午後1時・荏原第一集。第2・4㈭午後1時・後地シルバーセ。月4,000円。☎090－4700－3513辻
**●戸越公園体操会（ラジオ体操と練功十八法）**　毎日午前6時30分。戸越公園。年500円。☎090－2330－4149及川
**●品川愛気会（健康合気道）**　高齢者歓迎。㈫午後3時。総合体。年2,000円。☎3784－0846大滝
**●護健道会（護身健康空手道）**　高齢者歓迎。第2・4㈭午後3時。総合体。年3,000円。☎3784－0846大滝
**●六三碁会（囲碁）**　初心者・有段者歓迎。㈪㈭午後5時30分。旗の台文化セ。月500円。☎090－5540－9591鈴木

●次号予告 11月11日号 ●粗大ごみの出し方 ほか

## 新型コロナワクチン接種についてのお知らせ 10月23日時点の情報です

**令和5年 秋 開始接種を行っています**

**対象者**／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

お持ちの接種券で接種できます

### ●接種券を未使用のままお持ちの方

接種券は送付しませんので、お持ちの接種券で接種してください。

### ●接種券をお持ちでない方

前回接種を8月までに受けた方には、接種券をすでに発送しました。9月1日～19日に接種した方には、11月以降に順次発送します。

※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保健予防課の窓口（第三庁舎5階）、郵送で申請が必要です。転入前の住所地で発行された接種券は使用できません。

○区役所第三庁舎5階、各地域センターに設置していた予約サポート窓口は、10月31日で終了しました。
○11月1日㈬より、ワクチン接種証明書（ワクチンパスポート）の交付窓口を戸籍住民課（本庁舎3階）、大井町・品川区目黒サービスコーナーのみに縮小します。詳しくは戸籍住民課（☎5742－6659 Fax5709－7625）へお問い合わせください。

問い合わせ 品川区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター（☎6633－2433 Fax6684－4845）
受付時間／午前9時～午後6時（日曜日、祝日を除く）

区ホームページはこちらから

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口のご案内

**●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）

東MAX presents

## 劇団FIRE HIP'S第14回公演「コン・マン」～79歳のクリスマス～

東MAX率いる劇団FIRE HIP'Sが新たな仲間を連れてスクエア荏原に帰ってきます。

**日時**／12月16日㈯ ①午後3時 ②午後6時30分開演
12月17日㈰ ③午後1時 ④午後5時開演
※開場は各開演の30分前。
**会場**／スクエア荏原ひらつかホール（荏原4－5－28）
**出演**／東貴博、はなわ、高橋健介、清水麻璃亜、平松來馬、ちゅうえい（流れ星☆）、あぁ～しらき ほか
**料金**／6,000円（全席指定）
**発売開始日**／11月7日㈫

## フレッシュ名曲コンサート 尾高忠明 指揮 ベートーヴェン「交響曲第7番」

尾高忠明（指揮）
©Martin Richardson

**モーツァルト：歌劇「フィガロの結婚」序曲**
**ブルッフ：ヴァイオリン協奏曲第1番**

きゅりあん大ホールのリニューアルを記念する華やかで雄大な演奏をご堪能（たんのう）ください。

**日時**／6年2月3日㈯ 午後3時開演
※開場は午後2時15分から。
**会場**／きゅりあん大ホール（大井町駅前）
**出演**／尾高忠明（指揮）、髙木凜々子（ヴァイオリン）、東京フィルハーモニー交響楽団（管弦楽）
**料金**／3,500円、18歳以下1,000円（全席指定）
※未就学児入場不可。
**発売開始日**／11月17日㈮

髙木凜々子（ヴァイオリン）
©Naoya Yamaguchi

**発売開始時間**
- 窓口 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・○美術館（発売翌日以降の○美術館は午前10時から）
- 電話 午前10時から＝チケットセンターキュリア ※電話予約は座席選択不可。
- インターネット 午前9時から＝https://www.shinagawa-culture.or.jp

問い合わせ チケットセンターCURIA（キュリア）（☎5479－4140 Fax5479－4160）

## テレビ11月 しながわホットほっと

地デジ11チャンネル

ケーブルテレビ品川
毎日7時・10時・13時・19時・22時から5回放送（＊土曜切り替え）

| | 00分～ | 10分～ | 20分～ | 25分～ | 30分～ |
|---|---|---|---|---|---|
| 土 | わ！しながわニュース ※都合により、放送内容が変更になる場合があります。 | | 三之助の笑顔いっぱいとっておきの品川 新 支え合って楽しく子育て！ ファミリー・サポート・センター事業 | | 区からのお知らせ＊ |
| 日 | | | いいわ！しながわ 新 サインフットボール しながわ | つなごう品川 西大井LABO | |
| 月 | | | しながわのチ・カ・ラ 街道を歩いて40年 街道文庫店主の歩み | | |
| 火 | | | しながわほっとインフォメーション エコなみらいへ！エコルとごし | | |
| 水 | シナガワンダーロード 映写機がつなぐ未来 | 三之助の笑顔いっぱいとっておきの品川 愉快！痛快！奇々怪々？ 田中良平の切り絵ワールド | サヘル・ローズの天晴！品川 天王洲で芸術にふれる！ アールブリュット展 | | |
| 木 | 品川歴史探訪 品川に眠る偉人たち ～幕末・明治編～ | 語り継ぐ品川現代史 東京オリンピックを契機に変わる品川 | 三之助の笑顔いっぱいとっておきの品川 世界王者が徹底解説！ クロスミントンの魅力 | | |
| 金 | 小島よしおの「発見！しながわLOVEな外国人」#9 | | トビーが行く！ みんなで楽しもう！大井競馬場 | | |

**一部の番組は品川区公式You Tubeチャンネルでもご覧になれます**

問 広報広聴課（☎5742－6612 Fax5742－6870）
加入について▶ケーブルテレビ品川 0120－559－470

## ラジオ ほっとラジオしながわ

88.9MHz FMしながわ

**毎日 午前11時～11時30分**
（再放送：午後10時～10時30分）

| | |
|---|---|
| 月 | 安全安心情報 |
| 火 | 行政情報（生） |
| 水 | 地域情報（生） |
| 木 | 朗読 |
| 金 | 子育て情報（生） |
| 土・日 | ダイジェスト |

Webでもお聴きになれます

## ラジオ しながわインフォ

89.7MHz インターエフエム放送

**午前6時56分から3分間**

区から生活情報のほか、災害時には災害情報を多言語で放送しています。

| | | |
|---|---|---|
| 放送言語 | 月 | 中国語・日本語 |
| | 火 | 韓国語・日本語 |
| | 水 | タガログ語・日本語 |
| | 木・金 | 英語・日本語 |

※放送内容は、ホームページでも確認することができます。

## パソコン・携帯 しながわ情報メール「しなメール」

しなメールでは、区の情報や防災気象情報を電子メールで配信しています。
右のコードを読み取るか、https://mail.cous.jp/shinagawa/へアクセスして登録してください。

問 広報広聴課（☎5742－6612 Fax5742－6870）

## 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

**防災行政無線確認ダイヤル** 0120－562－311
24時間以内に放送した防災行政無線の内容を音声で聞くことができます。

**人口と世帯**（令和5年10月1日現在）

| 世帯 | 233,098世帯 | 人口総数 | 407,538人 | 日本人人口 | 392,452人 | 男 | 191,987人 | 女 | 200,465人 | 外国人人口 | 15,086人 | 男 | 7,554人 | 女 | 7,532人 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

古紙を配合した再生紙を使用しています