

毎月1・11・21日発行

6/1

令和5年(2023)
No.2292

広報

Shinagawa

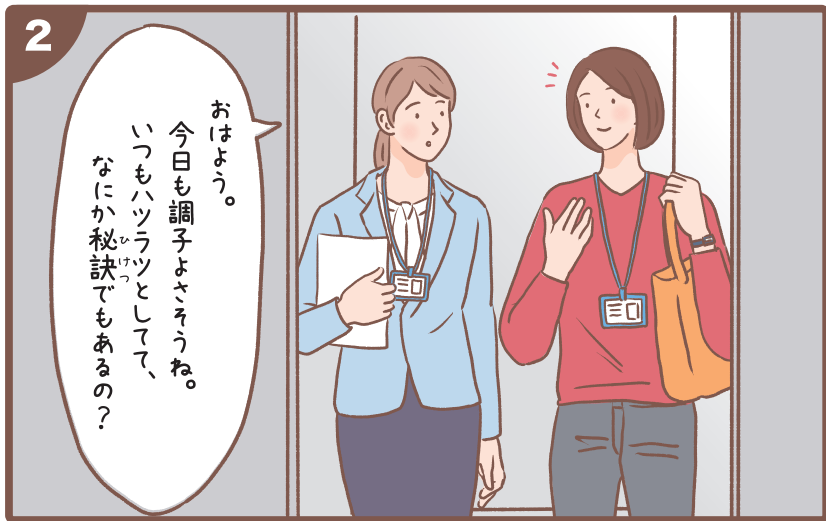
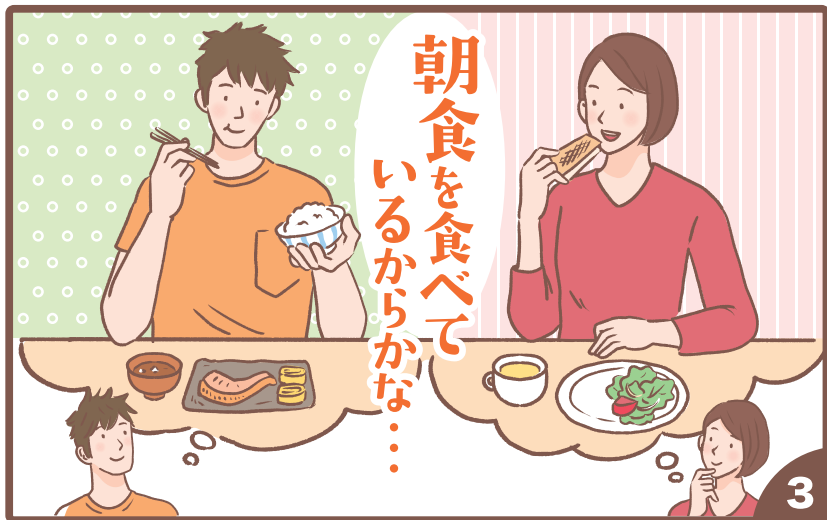
しながわ



掲載記事は5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/>



6月は食育月間です

朝食を食べよう!

毎日朝食を食べていますか?

国の調査*によると、日本人の約8人に1人が朝食を食べていません。さらに20~30代の方は、約4人に1人が朝食を食べていないことが報告されています。

朝食は、1日を始めるための大事なスイッチです。朝食をしっかり食べて、1日を元気にすごしましょう。

*厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

問い合わせ 生活衛生課栄養管理担当(☎5742-7124 Fax5742-9104)

朝食を食べるメリット

生活リズムが整う

朝食を食べると、体内時計がリセットされて、眠っていた脳や体が目覚め、生活リズムが整います。



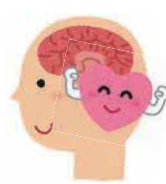
栄養バランス

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べると、栄養バランスのよい食事をしている人が多いことがわかっています。



集中力アップ

朝食を食べると、脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。反対に朝食を食べないと、脳がエネルギー不足となり、イライラしたり、集中力が続かなくなったりします。



便秘予防

朝食を食べると、腸が刺激されて排便リズムが整いやすくなります。



食育月間展示
【朝食パネル展】



朝食は、「生活習慣の見直しのスタート地点」です。忙しい朝でも、朝食を食べるためのコツや、栄養バランスを整えられる少しの工夫を紹介します。

日時/6月12日(月)~21日(水) 午前8時30分~午後5時15分
※土曜日を除く。
場所/区役所本庁舎・第二庁舎3階渡り廊下

6月は食育月間です 朝食を食べよう!

1日を元気にすごすためには、朝食を食べることがとても大切です。
時間がないからといって、朝食を抜いてしまわないように気をつけましょう。

問い合わせ 生活衛生課栄養管理担当(☎5742-7124 Fax5742-9104)

朝食を食べる工夫

● 朝食の準備は前日に

夕食の支度をする際に、次の日の朝食分も考えて、多めに下ごしらえをしたり、まとめて調理したりすると、朝食の準備を省くことができます。

例 ご飯を1合多く炊く、サラダ用の野菜を多めにカット

● 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられる食品を用意しておけば、時間や手間がかかりません。

例 冷凍おにぎり、カット野菜、ミニトマト、ハム、チーズ、バナナ、みかん

● パターンを決めて悩まない

定番パターンを決めておけば、毎朝献立を考える手間を省くことができます。慣れてきたら少しずつパターンを増やしたり、栄養バランスを考えたメニューにアレンジしたりしていきましょう。

例 おにぎりとおでん、パンとヨーグルト

意識して、朝食を食べる習慣を 身に付けていきましょう

● 朝食をなにも食べていない人

まずは何か食べることから始めましょう。牛乳や市販の野菜ジュースなど、飲料から始めることがおすすめです。慣れてきたら、パンやフルーツ、ヨーグルトなど、手軽な食品と一緒に食べてみませんか。

● 「〇〇だけ」の朝食を食べている人

栄養バランスを考えて、手軽な食品や夕食の残りなど、プラス1品を加えてみませんか。

例 パンだけ…卵でたんぱく質をプラス

例 納豆ご飯だけ…野菜ジュースでビタミンをプラス

区立の保育園・学校給食のメニューから 朝食にピッタリのレシピを紹介します

チーズおにぎり

材料(1人分)

ご飯…茶わん1杯
かつお節…3g
しょうゆ…小さじ1/2
プロセスチーズ…15g
焼きのり…適量

- ①プロセスチーズを5～7mm角に切る。
- ②あたたかいご飯に①、かつお節、しょうゆを混ぜておにぎりにし、焼きのりをまく。



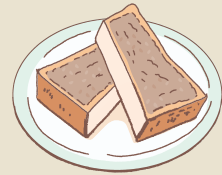
問い合わせ／保育課栄養指導係(☎5742-6586 Fax5742-6350)

セサミトースト

材料(1人分)

食パン…1枚
バター…6g
はちみつ…小さじ1
すりごま…大さじ1

- ①バター、はちみつ、すりごまを泡だて器でホイップするように混ぜ合わせる。
- ②食パンに①を塗り、トースターで焼く。



※実際の学校給食ではごまをミキサーにかけペースト状にして作っています。

問い合わせ／学務課保健給食係(☎5742-6829 Fax5742-0180)

フードドライブ常設受付窓口を 設置しました

フードドライブとは

ご家庭にある使われずに余っている食品を持ち寄り、それらの食品を子ども食堂などに寄付する活動です。

食品ロス削減のため、フードドライブにご協力ください。

受付場所	受付時間
環境課環境推進係 (本庁舎6階)	午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く
エコルとごし (豊町2-1-30)	午前9時～午後5時 ※第4月曜日、年末年始を除く

※郵送の場合は、住所・氏名・電話番号を記載のうえ、環境課環境推進係にお送りください(送料は送り主の負担となります)。

受け付け できる食品

- ◎ お米、パスタ、乾麺
- ◎ インスタント・レトルト食品、缶詰
- ◎ お茶、コーヒー
- ◎ 調味料 など

※賞味・消費期限が4カ月以上ある未開封のものに限ります。
※お米は、精米日の記載がある未開封のものに限ります。

受け付け できない食品

- × 包装・外装が破損しているもの
- × 生鮮食品、冷凍・冷蔵食品
- × アルコール類 など

問い合わせ 環境課環境推進係
(☎140-8715品川区役所☎5742-6755 Fax5742-6853)



令和5年度特別区民税・都民税(住民税)普通徴収分 納税通知書の発送日は6月9日です!

5年度の住民税納税通知書を
6月9日(金)に発送します。そ
れに伴い、5年度の住民税の
納税・課税・非課税証明書の
取得が可能になります。

証明書の発行場所	手数料(1通)
税務課1番窓口(本庁舎4階)・地域センター	300円
コンビニエンスストア ※区内に住民登録があり、電子証明付きのマイ ナンバーカードをお持ちの方が利用できます	200円

- インターネットバンキング、ATMのほか、スマートフォン決済アプリ、モバイルレジ、クレジットカード(モバイルレジクレジット、ネットdeモバイルレジ)などを利用して納付できます。
- コンビニエンスストア、金融機関、区役所税務課・地域センターなどでも納付できます。
- 便利で安心な口座振替・自動払込もご利用ください。区ホームページからも申し込みできます。

○火曜日は、税務課・荏原第一地域センターの窓口を午後7時まで延長しています。

○日曜日は、午前8時30分から午後5時まで税務課・荏原第一地域センターの窓口で納税・課税・非課税証明書の交付と住民税の納付ができます。

問い合わせ

住民税の内容に関すること／税務課課税担当(☎5742-6663～6 Fax5742-7108)
納付に関すること／税務課収納管理係(☎5742-6669 Fax3777-1292)
納付のご相談／税務課納税相談担当(☎5742-6671～3 Fax3777-1292)

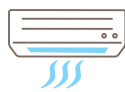


6月は 環境月間です

6月5日は「環境の日」です。環境省では「環境の日」を含む6月を「環境月間」としており、全国で環境保全に関するさまざまな普及・啓発の行事が行われます。
地球温暖化の影響などにより、差し迫った課題となっている脱炭素社会の実現に向け、身近な生活の中で一人ひとりにできることから取り組んでみませんか。

問い合わせ 環境課 環境管理係 (☎5742-6749 Fax5742-6853)
環境推進係 (☎5742-6755 Fax5742-6853)

脱炭素社会の実現に向けて 今日からできること



冷房時の室温は 28℃を目安にする

外気温31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合と27℃のままにした場合の比較(9時間/日)

省エネ
効果

- 年間の電力削減量 約30.2kWh
- 年間のCO₂削減量 約14.8kg



冷蔵庫には ものを詰め込まない

冷蔵庫にものを詰め込んだ場合と半分にした場合の比較

省エネ
効果

- 年間の電力削減量 約43.8kWh
- 年間のCO₂削減量 約21.4kg



炊飯器は長時間保温せず、 使わない時はプラグを抜く

1日7時間保温し、プラグをコンセントに差し込んだままの場合と、保温せずにプラグをコンセントから抜いた場合の比較

省エネ
効果

- 年間の電力削減量 約45.8kWh
- 年間のCO₂削減量 約22.4kg



お風呂は間隔をあけず 続けて入る

2時間放置により4.5℃低下した湯(200ℓ)を追いだきした場合(1回/日)と追いだきしない場合の比較

省エネ
効果

- 年間のガス削減量 約38.2m³
- 年間のCO₂削減量 約82.9kg



使わない時は、 電気便座のふたを閉める

電気便座のふたを閉めた場合と、開けたままにした場合の比較(貯湯式)

省エネ
効果

- 年間の電力削減量 約34.9kWh
- 年間のCO₂削減量 約17.1kg

〈出典〉東京都2023家庭の省エネハンドブック

これらの取り組みを行った場合

年間のCO₂削減量
計 約158.6kg

→ スギの木約11本が1年間に
吸収する二酸化炭素に相当*

*スギの木1本あたりが1年間に吸収する二酸化炭素の平均を約14kgとして計算
〈出典〉森林の二酸化炭素吸収力/林野庁

#環境の日はグリーン

6月5日に日本全国で「#環境の日はグリーン」が実施されます。区内でも目黒川、京浜運河、天王洲南運河に架かる橋りょう(13橋)で、「環境の日」にあわせたライトアップを行います。ぜひご覧ください。

点灯日時/6月5日(月) 日没後～午後10時
目黒川/新品川橋、品川橋、荏川橋、要津橋、三嶽橋、森永橋、小関橋、鈴懸歩道橋、山本橋、ふれあいK字橋
京浜運河/かもめ橋、勝島橋
天王洲南運河/アイル橋

問い合わせ 河川下水道課水辺の係
(☎5742-6794 Fax5742-6887)
環境課管理係
(☎5742-6949 Fax5742-6853)



かもめ橋

もったいない！食品ロスの現状

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品が1年間に約522万トン*発生しています。日本人1人あたりにすると、毎日お茶わん約1杯分(約113g)の食べ物を捨てていることになります。

*資料「日本の食品ロスの状況」令和2年度推計(農林水産省)

食品ロス削減のためにできること

買い物

- 冷蔵庫や冷凍庫の中の食材を事前に確認し、必要な分だけ購入する
- 期限表示を確認して、すぐに使う食材は期限の近いものから購入する

調理

- 残っている食材から使う
- 作りすぎてしまった料理はリメイクするなどの工夫をする

食品の
寄付

- フードドライブを活用する(2ページ参照)



減らそう！ 使い捨てプラスチックごみ

道に捨てられたレジ袋などが河川などを通じて海に流れ込む「海洋プラスチックごみ」は、長期にわたって海に残り、このままでは2050年までに海洋における魚の重量を上回るとされる*など、地球規模での環境汚染が懸念されています。

*資料「令和3年度版環境・循環型社会・生物多様性白書」(環境省)

プラスチックごみ削減のためにできること

- マイバッグやマイボトルなどの代替品を使用する
- 過剰な包装は断る
- ごみはきちんと分別する

区では、3月に「品川区環境基本計画」を改訂しました。2030年度までに二酸化炭素排出量を現在の半分に、そして2050年度までに実質ゼロにすること(ゼロカーボン)をめざし、区と区民、事業者の皆さんが一体となって取り組みを推進していく内容となっています。



計画の詳細は区ホームページで
ご覧いただけます

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2023

健康大学しながわでは、健康づくりに取り組めるような知識や方法を学びます。

学んだ知識をもとに、地域で健康づくりを普及させるグループ活動を展開するほか、健康に関するイベントなども開催します。

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

健康チャレンジコース(全6回)

●ベーシック講座(オンラインで実施) ※通信料は受講者負担です(Wi-Fiの利用をおすすめします)。

「Zoom」のライブ配信で、家庭での健康づくりについて学ぶ講座です。

講座	日時	内容	講師
第1回 地域を通じた健康づくり	7月8日(土) 午前10時～11時45分	「健康」についての理解を深め、4日間の目標設定を行う	健康運動指導士
第2回 カラダが喜ぶ運動	7月15日(土) 午前10時～11時30分	正しい運動方法について実践形式で楽しく学ぶ	健康運動指導士
第3回 カラダが喜ぶ食生活	7月22日(土) 午前10時～11時30分	バランスの良い食事や世代別の食生活ポイントを学ぶ	管理栄養士
第4回 カラダが喜ぶ休養	7月29日(土) 午前10時～11時30分	自律神経系の動きを学び、リフレッシュ方法や適切な休養方法を理解する	健康運動指導士

●エキスパート講座(会場で実施)

地域での健康教育に向けて、より実践的な実技・グループワークで学ぶ講座です。

講座	日時	会場	内容	講師
第5回 フレイル予防①	8月19日(土) 午前10時～11時45分	荏原保健センター (西五反田6-6-6の仮施設へ移転)	フレイル予防(お口の健康づくり)について学ぶ	健康運動指導士 歯科衛生士
第6回 フレイル予防②	8月26日(土) 午前10時～11時45分		フレイル予防の啓発方法を考え、地域の健康づくりにつなげる手法を学ぶ	健康運動指導士

※フレイルとは、「加齢に伴い心身の衰えた状態」を意味します。

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、地域の皆さんに健康のヒントをお届けします。

区民の皆さんの集まる場などに出向き、講話や体操、紙芝居などの手法で健康の輪を広げる活動をしています。

PSS紙芝居グループ

- 1.「華麗に生きる」
閉じこもり予防
- 2.「栄養バージョン」
食事バランスガイド
- 3.「転ばぬ先の杖」
ロコモ予防の体操



ShinagawaH2

日常生活の中で「〇〇しながら」できる「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ニングの「指体操」を行っています。



オーラル品

“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。



R4W

気軽に始めることのできるウォーキングのポイントや楽しみながら継続できるコツを伝えています。



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。



6月23日～29日は男女共同参画週間です

令和5年度内閣府男女共同参画週間キャッチフレーズ

「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」

男女共同参画社会の実現に向け、平成11年6月23日に男女共同参画社会基本法が公布・施行され、毎年6月23日から29日までを「男女共同参画週間」としています。

世界共通の持続可能な開発目標(SDGs)のひとつに「5. ジェンダー平等を実現しよう」と掲げられています。男女共同参画社会の実現と女性活躍の推進は、日本だけでなく世界共通の課題です。

男女共同参画社会の実現と女性が活躍する未来に向けて、家庭や地域、職場などでできることを考えてみませんか。

- この週間にあわせて、男女共同参画センターでは、テーマに沿ったパネル展示や図書閲覧コーナーなどを設けています。
- また、JR大森駅北口歩道橋では、大田区と共同でポスター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。

問い合わせ 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)

西品川1丁目が新防火区域に追加されます

建築物の耐火性能の規制を強化するため、西品川1丁目が新たな防火制度の対象区域に指定されます。この規制は、7月1日以降に着工される建築物が対象です。

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

新たな防火制度対象区域の指定前後のイメージ図

新防火区域 指定前 (準防火地域)	延べ面積500㎡超 (または3階以上)	延べ面積1,500㎡超 (または4階以上)
	・木造の建築物 ・防火構造建築物	準耐火建築物等 耐火建築物等
新防火区域 指定後	木造のモルタル塗など	木造準耐火建築物、鉄骨造など
	延べ面積500㎡超(または4階以上)	鉄筋コンクリート造など
	準耐火建築物等	耐火建築物等
	木造準耐火建築物、鉄骨造など	鉄筋コンクリート造など

募集
します！

健康センターコース型プログラム

8～11月の募集

★は同一種目内で1人1通。

各コース1時間

対象／15歳以上の方(抽選) ※No.14～16・131～180・411・412を除く。

会場・申込方法・問い合わせ／6月9日(金)(必着)までに、往復はがき(1コース1枚)でコース名、No.、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、区内在勤か在学の方は会社名・学校名と所在地・電話番号、No.14～16・131～180・411・412はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日をNo.1～40は荏原健康センター、No.51～359は品川健康センターへ

【品川健康センター】

No.	費用
158～164、172、175、176、180	各7,000円
54、59～61、73、133	各8,400円
155～157、165～171、173、174 177～179	各8,500円
64、138、141、143	各9,000円
83、89～91	各9,800円
51～53、55～58、62、63、65、68～72 131、132、134～137、139、140、142、144	各10,200円
77、92～94	各10,500円
96～98、102	各11,200円
78、80～82、84～88	各11,900円
66、119	各12,000円
67、74、75、95、100、101	各13,600円
111、114、116、120、301～307 335～344	各14,000円
112、113、345～354	各15,000円
201～208、230～236	各16,800円
110、115、117、118、308～334 355～359	各17,000円
237～243	各18,000円
209～229、244～250	各20,400円
411	39,270円
412	32,340円

【荏原健康センター】

No.	費用
1、3、5、13	各7,000円
8、9	各7,500円
12、15、16	各8,000円
27、28	各8,400円
2、4、6、7、14	各8,500円
36～38	各9,000円
31、33、39、40	各9,600円
10	9,800円
17、18、25、29、30、 32、34、35	各10,200円
11	10,500円
19、26	各11,900円
24	12,000円
20、21	各12,800円
22、23	各13,600円

※★は同一種目内で1人1通。 ※No.15、16、131～144は保護者1人・子ども1人で1組。
※月齢・年齢は、7月31日現在。
※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選(キャンセル待ちは優先なしでの抽選)。
※場合によっては在住、在勤の確認をする場合あり。 ※申請者以外は入室不可(託児なし)。
※入金後のコース変更・振り替え・返金・譲渡は不可。 ※定員に満たない場合、品川健康センターは7月8日(土)午前9時から(ゴルフ・成人コースは9日(日)から)受け付け(先着順。8日・9日は電話受け付けのみ)。荏原健康センターは7月17日(祝)午前9時から受け付け(先着順。17日以降は電話受け付けのみ)。
※申し込み人数が少ないコースは閉講する場合あり。

●荏原健康センターは7月に西五反田6-6-20へ仮移転します。仮移転後の電話番号や受付再開日時など詳しくは、健康センターホームページをご覧ください。

品川健康センター (☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507 Fax5782-8506) (全14～17回、No.119は12回) ※HPwww.shinagawa.esforta.jp/からも申込可(1次募集のみ)。

コース					No.	曜日	開始時間	定員	コース					No.	曜日	開始時間	定員	コース					No.	曜日	開始時間	コース	No.	曜日	開始時間				
体操トレーニング	シェイプ&ストレッチ				51	水	20:00	35人	ダンス					114	月	14:30	45人	スカッシュ (定員は各6人 ★は各7人)	初級	201	月	10:00	初中級	226	木	15:00	コース	No.	曜日	開始時間	No.	曜日	開始時間
	モーニングストレッチ				52	火	9:30	25人		フラダンス				115	火	20:00	25人		初中級	202		11:00	初心者	227★		18:00							
	健康リズム体操				53		13:45	35人						116	金	14:30	45人		初心者	203★		12:00		228		19:00							
	ダンベル&シェイプストレッチ				54	月	12:00	45人		はじめてタップダンス				117	水	18:45	各20人		初級	204		13:00	初級	229		20:00							
	はじめて健康体操				55		14:15	各25人		フラメンコ				118	木	20:00	初心者		205★	18:00		初心者	230★	10:00									
	姿勢改善トレーニング				56	木	15:30			ベリーダンス				119	土	16:15	各25人		初中級	206		19:00		231	11:00								
	ほぐし&リラックス運動				57	水	9:30			はじめてジャズダンス				120	月	20:00	初心者		207★	20:00		初級	232	12:00									
	すっきり健康運動				58		10:45			親子ヨーガ(2カ月～1歳5カ月)				131	木	9:30	12組		初級	208		21:00		233	金	13:00							
	いきいき健康体操				59	金	9:15	45人		赤ちゃん親子・ママビューティー(1カ月半～11カ月)				132	火	12:00	15組		初心者	209★		10:00	初中級	234	18:00								
	★	肩こり・腰痛解消教室	60	月	10:45	各25人	赤ちゃん産後健康ダイエット(1カ月半～11カ月)★				133	金	13:00	各20組	初級	210	11:00		初級	235		19:00											
			61		12:00						赤ちゃんケア産後ボディメイク(1カ月半～11カ月)				134	水	12:35	15組	初中級	211	12:00	上級	236	20:00									
	62	木	10:50	親子でキッズビート体操(3～6歳)							135		15:00		15組	初級	212	13:00	初級	237	土	10:00											
	かんたんリズム体操				63	土	12:15	45人	ママとベビーのフィットリトミック(8カ月～1歳6カ月)				136	木	13:25	15組	初中級	213	14:00	初心者	238★	11:00											
	★	筋肉トレーニング(初級)	64	土	10:30	各25人	よちよち親子体操(1～2歳6カ月)★				137	水	13:50	各20組	中級	214	15:00	中級	239	12:00													
			65	日	9:15						138	土	13:35		15組	初心者	215★	17:00	初中級	240	13:00												
	筋肉トレーニング(初中級)	66	土		★		わんぱく親子体操(2～6歳)				139	火	10:45	各20組	初中級	216	18:00	初級	241	15:00													
		67	日	10:30			わんぱく親子元気ババ(2～6歳)				140	日	11:45		15組	初級	217	19:00	初心者	242★	16:00												
	身体メンテナンス				68		木	18:45	★	親子・元気ファミリー(2～6歳)				141	土	14:45	各20組	初中級	218	20:00	初中級	243	17:00										
	★	骨盤調整エクササイズ	69	火	12:00		親子で遊ビート体操(3～6歳)★				142	日	13:00	各15組	初級	219		水	18:00	初級	244	日	10:00										
			70	木	20:00						キッズビート体操(3歳6カ月～6歳)				143	土			12:20	16人	初心者		220★	19:00	初中級	245		11:00					
	インナービューティー骨盤ケア				71			10:45		★	ジュニアチャレンジ体操(小1～小6)				144	日			14:15	各20人	初級		221	20:00	初心者	246★	12:00						
	骨盤調整ストレッチ				72		水	10:30	ヒヨコ(3～4歳)★				155	火	15:40	16人	初心者		222★		21:00		初中級	247	13:00								
	かんたんエアロ				73		月	10:45	★	ウサギ(5～6歳)				156		16:50	各20人	◆は中上級者向けの実践クラス コース	No.	曜日	開始時間	No.	曜日	開始時間	No.	曜日	開始時間						
	★	脂肪燃焼エアロ(初中級)	74	火	9:30	パンダ(小1～小6)				157	水	16:10	各14人	301	月	14:00			321	水	17:00	341◆	18:00										
75			日	9:15	158					月	14:00	各10人		302		15:00			322		19:00	342	19:00										
ボクシングフィットネス				76	土	20:00	★	キッズ空手(新極真会)(4歳～小2)				159	金	14:45		各10人			303◆		16:00	323	20:00	343	20:00								
マーシャルワークアウト				77	木	14:30		キッズ空手(新極真会)(小1～小6)				160	月	15:10			各10人		304		18:00	324		21:00	344	21:00							
リフレッシュ	美姿勢ストレッチ				80	火	19:00	子ども体操	バンダ(小1～小6)				161	金	16:05	各14人	305		月	19:00	325		9:30	345		9:30							
	太極拳				81		12:30		キッズ空手(新極真会)(4歳～小2)★				162		16:20		各20人			306	20:00		326	10:30		346	10:30						
	やさしい楽庵太極拳(初級)				82	水	9:40		キッズ空手(新極真会)(小1～小6)				163	月	17:30					各14人	307		21:00	327		11:30	347	11:30					
	★	リフレッシュヨーガ	83	月	13:15	キッズ空手(新極真会)(小1～小6)				164	金	17:25	各14人	308	火					9:30	328		木	14:00		348	土	12:30					
			84	火	10:45					165		15:40		各20人		309			10:30	329	15:00	349		14:30									
			85		9:15	★	キッズビートダンス～キュート(3歳6カ月～4歳)				166	木	14:40	各15人		310	11:30		330	16:00	350	15:30											
			86		12:45		キッズビートダンス～ジャンプ(4～6歳)				167		15:55			311	14:00		331	17:20	351	16:30											
			87	水	18:45		ジュニアビートダンス(6歳～小6)				168		17:10			312	15:00		332◆	18:20	352	18:00											
			88		20:00		ポップ&キュート(5～7歳)				169		17:10			313	16:00		333	19:20	353	19:00											
	★	朝のゆったりヨーガ	89		9:40	子どもダンス	キッズダンス(小1～小6)				170	火	15:55	各12人	314	火	17:20		334		20:20	354		20:00									
			90	金	11:00		キッズダンス(小1～小6)★				171	金	17:10		20人		315		水		18:20	335		金	9:30	355	日	9:15					
	91		20:00	キッズK-POPダンス(5～7歳)(小1～小6)				172		16:00	各18人	316	19:20	336							10:30	356				10:15							
	92	土	14:20	キッズチア(3歳6カ月～5歳)				173	水	17:15		各18人		317	20:20						337					11:30		357		11:15			
	93	土	15:35	キッズチア(5歳～小2)				174	月	17:10	20人			318		14:00				338			14:00			358				12:15			
94		18:30	キッズチア(4～6歳)				175	月	15:50	16人		319		15:00				339		15:00			359			13:15							
95	木	18:45	キッズチア(小1～小4)				176	月	17:10	20人	320	16:00	340					16:00															
★	アロマヨーガ	96		9:30	各25人		スイートビー(小1～小6)★				177		水		16:50			各12人															
		97	月	10:50			スイートビー(小1～小3)				178		水		16:50	各7人																	
		98		20:00			ジュニア(小1～小4)				411		木	16:50																			
		99	水	12:00																													
バレー	クラシックバレー(初級)60				110	火	19:00	各30人	バレーもスカッシュも	412	金	15:50	各20人																				
	クラシックバレー(初中級)60				111	金	11:30																										
	クラシックバレー(振付)30 ※2次募集より受付開始				112	土	12:45																										

エンジョイ

ENJOY!スポーツ

スポーツ協会は6月19日(月)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。

★第73回品川区民スポーツ大会(夏季)
ソフトボール大会

📅 7月2日～30日の日曜日
🏟 品川南ふ頭公園野球場(東品川5-8)
📋 試合方法／7回戦、トーナメント戦
👤 区内在住か在勤で、18歳以上の男女で構成する20チーム(抽選) ※1チーム10～15人登録。
💰 1チーム3,000円
📝 6月15日(木)(必着)までに、はがきかFAXに「ソフトボール大会」とし、チーム名、代表者の住所・氏名・電話番号をスポーツ協会へ
※代表者会議は6月25日(日)午後1時30分から八潮区民集会所(八潮5-10-27)。

初心者対象スケートボード教室

📅 6月24日(土) 午前10時～正午 ※雨天中止。
🏟 八潮北公園スケートボード場(八潮1-3)
👤 区内在住・在勤・在学の方20人(先着)
※小学生以下は保護者同伴。
📋 持ち物／ヘルメット、スケートボード、本人(住所・氏名・生年月日)が確認できるもの(保険証、学生証など)
💰 200円、小学生以下100円
📝 6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

初心者バドミントン教室

📅 7月4日～8月8日の火曜日
午前9時30分～11時30分(全4回)
※7月18日・25日を除く。
🏟 総合体育館
👤 区内在住か在勤で、16歳以上の方50人(抽選)
※託児あり(1歳～就学前の健康なお子さん)。
💰 2,000円(シャトル代・保険料込み)
📝 6月14日(水)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、託児希望の有無(希望の方はお子さんの氏名〈ふりがな〉・年齢も)をスポーツ協会へ
〇区ホームページの電子申請からも申し込み可。

夏季ゴルフ教室

コース	対象	日時(1回1時間・全8回)	費用	定員(抽選)	会場
A	初心者	7/4～8/29 火 16:15	各19,000円	各6人	加藤農園ゴルフリンクス(大田区新蒲田3-12-2)
B	初級者 中級者	7/7～8/25 金 18:45			

※費用は貸しクラブ・ボール代込み。 ※Aコースは8月1日を除く。
📝 6月14日(水)(必着)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢、電話番号をスポーツ協会へ



- 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

災害時にも役立つ！
本格ブッシュクラフト講座

キャンプや災害時にも活用できる火おこしやナイフ、ロープワークも学べる講座です。
📅 7月2日(日) 午前9時～午後3時30分
🏟 品川区キャンプ場(八潮3-1)
👤 小西政幸(日本ブッシュクラフト協会理事)
👤 区内在住か在勤で、18歳以上の方20人(抽選)
💰 5,000円(昼食・講習用ロープ代込み)
📝 6月12日(月)(必着)までに、はがきかFAXに「ブッシュクラフト」とし、住所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレスをスポーツ協会へ

▶ =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。
※は、上履きは不要です。

▶ スポクラ・しながわ

- 大崎トリム体操体験教室※
📅 6月6日～27日の火曜日
🏟 芳水小学校(大崎3-12-22)
💰 1回100円
※小学生以下は保護者同伴。
- フリースポーツ(通年事業)
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
📅 6月5日(月)・12日(月)・26日(月) 午後7時～8時45分
🏟 日野学園(東五反田2-11-1)
👤 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。
💰 1回200円、中学生以下・60歳以上100円
- 運動教室(通年事業)※
📅 6月4日(日) ①午前9時～正午、②午後1時～3時30分
🏟 浅間台小学校(南品川6-8-8)
👤 ①幼児(4～6歳のお子さん)と保護者 ②小学生のお子さんと保護者
💰 1回200円
持ち物／運動のできる服、上履き、タオル、飲み物

※実施回により日時や種目が異なることがあります。詳しくはスポクラ・しながわホームページをご確認ください。

募集
します！

総合体育館コース型プログラム 8～11月の募集

各コース1時間 ※No.55は1時間30分。

対象／16歳以上の方(抽選)
※No.1～3・10・11・16・20・21・24・25・28～30・37～39・47・48・52・53・59を除く。
会場・申込方法・問い合わせ／6月15日(木)(必着)までに、往復はがき(1コース1枚)でコース名、No.、住所、氏名(ふりがな)、年齢(7月31日現在)、電話番号、性別、区内在勤か、在学の方は会社名・学校名と所在地・電話番号、No.1～3・10・11・16・20・21・24・25・28～30・37～39・47・48・52・53・59はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢(7月31日現在)を総合体育館(☎141-0022 東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)へ
※No.1～3・16・24・25は大人1人・子ども1人で1組。
※No.6・7はどちらか1つのみ申し込み可。
※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選。
※申請者以外は入室不可(託児なし)。
※コース変更・振り替え・返金は不可。
※定員に満たないクラスや、満員のクラスでキャンセルが出た場合は6月24日(土)午前10時から受け付け(先着順。24日は電話受け付けのみ)。
※は就学前のお子さんが対象のコース。

コース		No.	曜日	開始時間	費用	回数	定員	コース	No.	曜日	開始時間	費用	回数	定員	
親子フィットビート体操 (2・3歳)		1	月	9:45	各6,000円	各10回	各30組	ボディバランス (姿勢調整)	31	水	19:00	各8,400円	各14回	各20人	
よちよち親子フィットリトミック(1歳)		2		11:10				ジャズダンス入門	32		20:15			各30人	
ベビーとママのボディメイク体操(0歳)		3		12:30				少し慣れたピラティス	33		9:30			各20人	
ボディバランス (姿勢調整)		4		13:45	ピラティス入門			34	10:45		9,800円	各20人			
やさしいヨーガ		5		9:30	ヨーガ入門			35		各10人					
脂肪燃焼ステップ&筋トレ①		6		10:45	腰痛肩こり改善体操		36	木	12:10	各7,000円	各15人				
脂肪燃焼ステップ&筋トレ②		7		12:00	こども運動教室「カシオペア」(小1・2)		37		15:15		各20人				
はじめてのヨーガ		8		13:15	ダンス☆キッズ☆ダンス (小1～4)		38		16:30		各15人				
大人のバレエ (入門～初級)		9		14:30	はじめてのダンスマスター(小4～大人)		39		17:45	各8,400円	各20人				
こども「キュービット1組」(4～6歳)		10	16:00	やさしいピラティス	40		19:00	各25人							
バレエ「フェアリー」(小学生)		11	17:15	少し慣れたピラティス	41		20:15		各30人						
骨盤ダイエット		12	19:00	金曜朝の太極拳	42		9:30		各20人						
熟睡背骨コンディショニング		13	20:15	ピラティス入門	43		10:45		各25人						
ピラティスストレッチ		14	火	9:30	各8,400円		各14回		各25人	ひざ痛・腰痛予防教室	44	金	9:30	7,000円	各20人
ピラティス入門		15		10:45				初級フラダンス		45	11:50		各8,400円	各10人	
ママのピラティス (0歳)		16		12:00				中級フラダンス		46	13:05			各15人	
やさしい筋トレとストレッチ		17		13:30	こども運動教室「オリオン」(4・5歳)			47		15:35	各7,000円		各20人		
代謝を上げて脂肪を落とす教室		18		10:45	こども運動教室「ベガサス」(5・6歳※)			48	16:50	9,800円		各15人			
やさしい太極拳		19		13:15	タヒチアダンス			49	19:00			各8,400円	各20人		
こども運動教室「オリオン」(4・5歳)		20		15:40	バレエストレッチ&エクササイズ	50		9:30	土						
こども運動教室「カシオペア」(小1・2)		21		16:50	朝の少し慣れたバレエ	51		10:45		各8,400円					
フラメンコ入門		22		19:00	モダンバレエ・キッズ (5歳～小2)	52		15:20			16:30				
ボディバンプ (バーベルで筋トレ)		23	20:15	モダンバレエ・ジュニア (小3～中学生)	53	17:45		19:00							
親子フィットビート体操 (2・3歳)		24	9:45	夜の少し慣れたバレエ	54	55			9,000円			10回			
よちよち親子フィットリトミック(1歳)		25	11:10	バレエ (ポアントに挑戦)	56					9:30			7,000円		
骨盤ひきしめピラティス		26	12:50	※バレエ経験者							57			10:45	8,400円
ヒーリングストレッチヨガ		27	14:00	メタボ対策！運動不足解消教室				58							
こども バレエ		「キュービット2組」(4～6歳)	28	15:15		各8,400円			各20人			各14回			
		「キュービット3組」(4～6歳)	29	16:30											
		「エンジェル」(小学生)	30	17:40									17:00	8,400円	



▶＝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。 ＊は、上履きは不要です。

▶ 大井八潮地域スポーツクラブTOYS

▶ 原則小学生以上の方

●ノルディックウォーキング＊＜6年2月まで＞

日 毎週金曜日午前10時～11時 ※雨天中止。

場 みなみ児童遊園(南大井1-12)ほか

集合場所／南大井文化センター前あずま屋(南大井1-12)

¥ 1回100円

●月1親子で楽しくバドミントン教室＜6年2月まで＞

日 毎月第3土曜日午後6時30分～8時30分

場 立会小学校(東大井4-15-9)

¥ 1回100円

●親子でバレーボール教室＜12月まで＞

日 毎月第2土曜日午後2時30分～4時 ※8月を除く。

場 立会小学校(東大井4-15-9)

¥ 1回100円 ※小学生は保護者同伴。

●スポーツ鬼ごっこ教室＜6年2月まで＞

日 毎月第2日曜日午後3時45分～5時45分

場 立会小学校(東大井4-15-9)

¥ 1回100円

●卓球教室

日 5月21日～6月18日の日曜日

午前9時30分～11時30分

場 鈴ヶ森小学校(南大井4-16-2)

¥ 1回100円 ※小学生は保護者同伴。

●合気道教室＜11月まで＞

日 毎月第2・4土曜日午後7時～8時30分 ※8月を除く。

場 伊藤学園(大井5-1-37)

¥ 1回100円 ※対象は小学5年生以上の方。

●フリースポーツ＜6年2月まで＞

●バウンドテニス

日 ①毎月第2・4日曜日午後1時～3時

②毎月第2土曜日午後2時～4時30分 ※6・8月を除く。

場 ①立会小学校(東大井4-15-9)

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

●卓球

日 毎月第1・3日曜日午前10時～11時30分

場 八潮学園(八潮5-11-2)

¥ 1回100円 ※小学生は保護者同伴。

●グラウンド・ゴルフ

日 毎月第1土曜日午後1時～4時 ※雨天中止。

場 明晴学園(八潮5-2-1)

¥ 1回100円 ※小学生は保護者同伴。

●バドミントン

日 毎月第3日曜日午後6時～9時 ※祝日を除く。

場 南大井文化センター(南大井1-12-6)

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円

※小学生は保護者同伴。

●バスケットボール

日 毎月第2木曜日・第3日曜日午後7時～8時45分

場 浜川中学校(東大井3-18-34)

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円

※対象は中学生以上の方。

▶ 地域クラブエバラエース ebaraA

●体操教室

日 毎月第1・3火曜日 午後4時～4時45分＝3歳～未

就学児のお子さんと保護者

午後5時～5時45分＝小学1～3年生

場 旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)

¥ 1人1回100円

●ノルディックウォーキング＊

日 毎週木曜日午前10時～11時 ※雨天中止。

場 文庫の森(豊町1-16)

集合場所／戸越体育館

¥ 1回100円

●バドミントン(フリー利用&教室)

日 毎月第2・4火曜日午後4時～6時

場 旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円

●キンボールスポーツ教室

日 毎週火曜日午後7時～9時

場 富士見台中学校(西大井5-5-14)

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円

●ボッチャ教室

日 毎月第3火曜日午後7時～9時

場 伊藤小学校(西大井5-6-8)

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円

●文化教室＊

日 折り紙教室＝毎月第3日曜日午後7時～8時30分

書道教室(中学生以上)＝毎月第4金曜日午後7時～9時

筆文字アート教室(己書)＝毎月第2木曜日午後7時～9時

場 戸越体育館

¥ 1回200円

●健康麻雀教室＊

日 毎月第2火曜日午後6時～9時

場 旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)

¥ 1回200円

●バスケットボール教室

日 6月18日(日)・25日(日)、7月2日(日)

午前10時30分～正午

※受け付けは午前10時から。

場 戸越小学校(豊町2-1-20)

▶ 小学1～3年生のお子さんと保護者

¥ 1回100円、保護者200円

▶ スポーツ

新体操教室

日 7月25日～8月17日の火・木曜日

午後1時30分～2時30分(全8回)

場 総合体育館

▶ 5・6歳(年長)～小学4年生のお子さん30人

(抽選)

¥ 3,000円

申 6月28日(水)(必着)までに、往復はがきで教室名、住

所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、保護者氏名・電話番号、

幼稚園・保育園・学校名、学年をスポーツ協会へ

オンラインジュニアダンス教室(全4回)

家から気軽にダンス教室に参加してみませんか。

日 6月18日(日)・25日(日)、7月2日(日)・9日(日)

①5歳～小学2年生＝午前9時～9時30分

②小学3～6年生＝午前9時45分～10時15分

▶ 各300人(先着)

※対象年齢は目安です。

日 6月11日(日)までに、区ホームページ(トップページ・

メニュー)⇒産業・文化・観光⇒文化・スポーツ・生涯

学習⇒スポーツ・障害者スポーツ・健康⇒オンライン

ジュニアダンス教室から申し込み

区 スポーツ推進課少年少女スポーツ担当

(☎5742-6943 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 7月1日(土) 午後6時30分～8時

内 少林寺拳法の基本理念、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 当日、運動のできる服装で、費用、飲み物を持っ

て、直接戸越体育館へ

▶ 太極拳講習会

初心者の方も太極拳を楽しめるプログラムです。

日 7月1日(土) 午後1時30分～3時30分

¥ 500円 主催／品川区武術太極拳連盟

場 参 当日、運動のできる服装で、費用、上履き、飲み物

を持って、直接東品川文化センタースポーツ室(東品川3-

32-10)へ

場 品川区武術太極拳連盟・丸山☎080-6781-9064

▶ 民踊講習会～皆で楽しく踊ろう！～

日 6月24日(土) 午後2時～4時

曲 目／じゃが音頭(北海道)、出雲崎おけさ(新潟県)、仙

台節(宮城県)、祇園まつり音頭(京都府)

¥ 500円

場 参 当日、踊りやすい服装で、費用、うちわ、上履き

を持って、直接戸越体育館へ

▶ 第1回ユニバーサルスポーツフェスタ

子どもも大人も、障害のある方もない方も楽しめます。

日 6月17日(土) 午後1時～4時

※受け付けは午後0時45分～3時45分。

内 ホッケー・ボッチャ・スナッグゴルフ・カローリングなど

¥ 1人100円 運営／品川区スポーツ推進委員会

場 参 当日、運動のできる服装で、費用、上履き、タオル、飲

み物を持って、直接南大井文化センター(南大井1-12-

6)へ

場 スポーツ推進課地域スポーツ推進係

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。詳細は区ホームページの「地域でのスポーツ教室」でご確認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)

子育て ヒツワアツク

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

高校生対象 品川区奨学金(在学応援資金)募集を行っています

高校生が課外活動や目標を実現するために必要な費用(選択授業にかかる費用、夏期講習費、部活動費など)を在学する本人(子ども)に貸し付ける資金です。

詳しくは区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

申込締切日／6月30日(金)

場 子育て応援課家庭支援係

(本庁舎7階☎5742-6385 Fax5742-6387)



☎＝区ホームページから電子申請可

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

しながわ情報プラザ

お知らせ

6月の区議会

議会運営委員会	28日(水) 午前10時30分
本会議	29日(木) 午後1時 30日(金) 午前10時

区議会事務局
(☎5742-6809 Fax5742-6895)

中原保育園・児童センターは 改築工事のため仮移転します

移転日／7月18日(火)
※7月15日(土)まで現施設で運営。
移転先／西五反田6-6-18
区 保育園に関すること：保育施設運営
担当(☎5742-6724 Fax5742-6350)
児童センターに関すること：子ども育成
課育成支援係(☎5742-7823 Fax5742-6351)

6月3日(土) おもちゃの病院はお休みです

区消費者センター
(☎6421-6136 Fax6421-6132)

シニア向け「合同就職面接会」

日 6月15日(木) 午後1時～3時
※受け付けは午後0時30分～2時30分。
参加企業／区内の勤務地を中心に20社程度
職種／清掃・マンション管理・販売ほか
人 おおむね55歳以上の就職希望者
場 当日、履歴書(写真貼付)、筆記用具
を持って直接きゅりあん(大井町駅前)へ
区 無料職業紹介所 サポしながわ
(☎5498-6357 Fax5498-6358)
※受付時間は午前9時～午後5時(土・日
曜日、祝日を除く)。

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 7月5日(水)・11日(火) 午後1時～3時30分、
24日(月) 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 7月27日(木) 午後1時～4時
●DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)
日 7月7日(金)・21日(金)・28日(金) 午後1時
～4時、14日(金) 午後5時30分～8時30分
―― 共通 ―――
場 申 区 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。
○カウンセリング電話相談(予約不要)
日 7月6日(木)・13日(木) 午前10時～午後3
時30分、20日(木) 午前10時～午後7時30分
区 相談電話／5479-4105

リフォーム工事もアスベストの事前 調査・掲示・報告が必要です

リフォーム工事等を行う際は、成形板を含めたアスベスト含有建材の有無について、事前調査の実施と結果を施主へ書面で報告、工事開始前に現場へ掲示してください。また、次のいずれかにあてはまる場合は区へ報告が必要です。
報告対象(大気汚染防止法)／
●建築物のリフォーム：請負代金の合計が100万円以上
●工作物の解体・リフォーム：請負代金の合計が100万円以上
●建築物の解体：作業対象となる床面積の合計が80㎡以上
※アスベストの有無に関わらず事前調査結果の報告は必要です。
○原則として石綿事前調査結果報告システムHP www.ishiwata-houkoku.mhlw.go.jp/ で報告してください。
区 環境課指導調査係
(☎5742-6751 Fax5742-6853)

健康ガイド

後期高齢者歯科健康診査

5年度内(4月～6年3月)に76歳から80歳になる後期高齢者医療制度加入の方を対象に、歯科健診を実施します。受診は無料です。
受診方法／受診券、問診票2枚、健康保険証か保険証利用登録済みのマイナンバーカードを持って、区内契約医療機関で受診
※マイナンバーカードは対応している医療機関のみ可。
受診期限／6年1月31日(水)
※受診券・問診票は5月下旬に発送しました。
※問診票は受診前にあらかじめ記入してください。
※診療時間内での受診となります。
区 国保医療年金課保健指導係
(☎5742-6902 Fax5742-6876)

食品衛生街頭相談を開催します

食中毒予防に関するパネル展示や相談、クイズを品川食品衛生協会と共催で行います。 ※クイズ解答者には粗品を差し上げます(粗品がなくなり次第終了)。
日 6月7日(水) 午前11時から

●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

場 武蔵小山商店街駅側入口
区 生活衛生課食品衛生担当
(☎5742-9139 Fax5742-9104)

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 6月17日(土) 午後1時30分～4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 日 区 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

難病リハビリ教室(予約制)

グループリハビリをとおして、日常生活に取り入れられる体を動かす方法を学びます。
日 6月19日(月) 午後1時30分～3時30分
内 作業療法士による指導と助言
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家族20人
持ち物／タオル、飲み物
場 申 区 電話で、品川保健センター☎3474-2904へ

6月4日～10日は 「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康を保つことは、食べる・話す・呼吸をするなど、日常生活を送るうえで欠くことのできないものです。かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けて歯と口の健康を保ちましょう。
※体調不良の場合は受診を見合わせてください。
※歯科医院では、万全な感染症対策を実施しています。
●3歳児のフッ化物塗布
日 8月31日(木)まで
人 元年7月1日～2年6月30日生まれのお子さん
場 参 受診券を持って、区内契約歯科医院へ
●成人歯科健康診査
日 6年3月31日(日)まで
人 区内在住で、6年3月31日現在、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方
場 参 受診券と健康保険証などを持って、区内契約歯科医院へ
●障害者歯科健康診査
日 通年実施(年1回受診可)
人 障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳)をお持ちで、6年3月31日現在、20～39歳の方
※希望の方は、品川歯科医師会(☎3492-2535)か荏原歯科医師会(☎3785-4129)へお問い合わせください。
●4・5歳児歯科相談とフッ化物塗布
日 6月17日(土) 午後1時～3時
場 きゅりあん(大井町駅前)
内 フッ化物塗布、ブラッシング指導、歯科衛生相談
人 4・5歳のお子さんと保護者
※保育園、幼稚園などで配布される案内を確認するかお問い合わせください。

6月3日(土)はスクエア荏原(荏原4-5-28)で「お口の健康フェスティバル」を開催します。

区 健康課保健衛生係
(☎5742-6745 Fax5742-6883)

妊娠を希望する女性とその同居の方に 風しん抗体検査・予防接種を実施しています

妊娠初期(20週頃まで)の妊婦が風しんウイルスに感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障害が出る可能性が高くなります。この機会にぜひ、風しん抗体検査と予防接種を受けましょう。

●風しん抗体検査
実施期間／6年3月31日(日)まで
人 次の全てにあてはまる方
●19歳以上の区民で、次の(ア)か(イ)に該当する
(ア)妊娠を希望する女性
(イ)妊婦か妊娠を希望する女性の夫・同居者
●これまでにこの制度を一度も利用したことがない
●これまでに風しんワクチンを2回以上接種したことがない
※妊娠中の方は妊婦検診で抗体検査を受けることができます。
※昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの成人男性は、風しん第5期定期接種のクーポン券で抗体検査および予防接種を受けることができます。詳しくは区ホームページをご覧ください。
実施場所／区内契約医療機関
※検査を希望する方は契約医療機関に申し込みください。

●予防接種
抗体検査を受け、抗体量が不十分だった場合は、予防接種を無料で受けることができます。
区 保健予防課保健予防係
(☎5742-9152 Fax5742-6013)

40代からの健康塾

コース	曜日	開始時間	定員(抽選)	会場
A	金	13:15	各25人	品川健康センター
B	土	10:30		荏原健康センター*
C	火	18:30		
D	水	10:45		

※時間は各1時間。※Dは運動量の多いコース。
* 荏原健康センターは7月に西五反田6-6-20へ仮移転します。

日 8～11月(全14回)
人 生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方
料 各3,200円
申 区 6月9日(金)(必着)までに、往復はがき(1人各センター1枚)で講座名、コース、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号をA・Bは品川健康センター(☎140-0001北品川3-11-22☎5782-8507 Fax5782-8506)、C・Dは荏原健康センター(☎142-0063荏原2-9-6☎3788-7017 Fax3788-7052)へ
※コースの変更・振替・返金・譲渡は不可。 ※申し込み人数が少ないコースは閉講する場合があります。

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4日(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	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4日(日)	内 小	京浜中央クリニック	南大井1-1-17	☎3763-6706
	歯	西元歯科医院	東五反田1-21-8	☎3449-2345
	歯	平田歯科医院	豊町5-1-12	☎5498-1260
	骨	篠原接骨院	西大井2-4-19	☎3775-2407
	骨	押田接骨院	小山2-8-13	☎3787-8036
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3日(土)	内 小	品川区医師会休日診療所	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
6月10日(土)	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。

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



空き家に関する相談窓口のご案内

●空き家専門相談窓口(所有者または管理者向け)

受付内容／空き家に関する相続問題(法律)および売却・賃貸(不動産)など

窓口事業者／住まいと暮らしのコンシェルジュ

営業時間／午前10時～午後7時

※年末年始を除く。

電話番号／0120-062-109

Eメール／oimachi.concierge@tkk.tokyu.co.jp

FAX番号／3771-2109

公式ホームページ／

<https://www.tokyu-sumaitokurashi.com/>

●空き家ホットライン(情報提供)

受付内容／近隣の空き家に対する安全面の不安など

開設日時／月～金曜日の午前9時～午後5時

※祝日、年末年始を除く。

電話番号／3450-4988

※✉akiya-hotline@shinagawa-tsk.co.jp・Fax3458-9504でも相談を受け付けます。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。

☎住宅課空き家対策担当

(☎5742-6777 Fax5742-6963)

第1回品川区子ども・子育て会議を傍聴しませんか

☎6月6日(火) 午後2時～4時

☎区役所第一委員会室(議会棟6階)

☎子ども・子育て支援事業計画の4年度実施状況など

☎10人(先着)

傍聴方法／当日、午後1時30分から会場で傍聴券を交付

※託児希望の方は、前日の正午までに電話で保育課へ申し込みください。

☎保育課施設運営担当

(☎5742-6724 Fax5742-6350)

国保・年金

令和5年度国民年金の受給額が決まりました

5年度国民年金の受給額は、下記のとおり決まりました。詳しくは日本年金機構から送られる年金額改定通知書で確認してください。

※【 】内は昭和31年4月1日以前に生まれた方。

●高齢基礎年金(年額)

795,000円【792,600円】(満額)

●障害基礎年金(年額)

1級障害 993,750円【990,750円】

2級障害 795,000円【792,600円】

※18歳以下のお子さんがいる場合(障害のあるお子さんは20歳未満)の加算額は、1・2人目は各228,700円、3人目以降は各76,200円です。

●遺族基礎年金(年額)

子が1人いる配偶者が受ける場合

1,023,700円【1,021,300円】

子が受ける場合

795,000円【792,600円】

※18歳以下のお子さんがいる場合(障害のあるお子さんは20歳未満)の加算額は、2人目は228,700円、3人目以降は各76,200円です。

☎品川年金事務所

(☎3494-7831 Fax3779-3449)

催し

図書館 環境フェア

各館で「環境」をテーマに、本の展示・貸し出しをします。

開催期間／6月30日(金)まで

図書館	テーマ
品川	地球♡ラブ ～環境について考える～
二葉	地球にやさしい暮らし
荏原	「つなぐ」 ～みんなの地球のために～
南大井	身近なことからはじめよう！ ゆるっと楽しくエコ生活
源氏前	環境にやさしい暮らし
ゆたか	生きものを守る
大井	豊かな自然を未来へ残すために ～SDGsを考えよう～
五反田	今、出来ること ～未来に託せるように～
大崎	知っていますか？「水」のこと
大崎分館	「環境」身近なものから遠いものまで
八潮	エネルギーを考える

☎品川図書館

(☎3471-4667 Fax3740-4014)

品川&早川ふるさと交流 ホテル見ナイトプラン

静かな森の中で池の上を舞う幻想的なホテルを観望しませんか。

☎6月10日(土)～7月2日(日)の木・金・土・日曜日

宿泊／町営ヘルシー美里(山梨県早川町・温泉)

交通／下部温泉駅からバスで約50分

☎区内在住・在勤の方

※受け付けは先着順です。

☎¥7,825円、小学生以下6,750円(宿泊費1泊2食付き、プログラム参加費、消費税込み)

☎利用日の3日前までに、電話でヘルシー美里☎0556-48-2621へ

☎総務課自治体連携担当

(☎5742-6856 Fax3774-6356)

第130回品川区合唱祭

区内で活動している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。

☎6月11日(日) 午後0時30分開演(正午開場)

講評者／杉山範雄(声楽家)

☎観覧方法／当日、直接スクエア荏原(荏原4-5-28)へ

☎文化観光課文化振興係

(☎5742-6836 Fax5742-6893)

大崎図書館分館で認知症カフェが始まります

認知症カフェは、認知症の方や家族(介護者)、認知症について関心のある方など、どなたでも気軽に集うことができます。

初回の6月15日(木)は認知症サポーター養成講座を行い、認知症について学びます。

☎毎月第3木曜日午後2時～3時30分

☎16人(先着)

☎☎☎電話か直接、大崎図書館分館(大崎3-12-22☎3491-3430 Fax3491-3291)へ

ご寄付をありがとうございました(敬称略・順不同)

モスフードサービス＝手指殺菌タンク、モスコール
NIPPO関東建築支店＝車いす、童話集
豊葉の杜学園PTA＝ショーケース
第一勧業信用組合＝書籍
日本ハムサステナビリティ部＝キッズニア東京入場券
東芝テック＝丸形スツール、キャレルデスク、木製閲覧椅子、案内掲示板
イノアックコーポレーション＝スポンジ、パネル ほか

〔地域振興寄附金〕15,000円(3・4月分)

中尾誠利＝15,000円

〔ふるさと納税寄附金〕402,500円(3・4月分)

中尾誠利＝56,000円 石井隆行＝200,000円 ほか

〔社会福祉指定寄附金〕158,427円(3月分)

中延社宅親和会＝158,427円

〔児童福祉指定寄附金〕50,000円(4月分)

小原亦聡＝50,000円

しながわ公園フォトコンテスト2023

今年も開催します！
公園フォトコンテスト。
ホームページから作品を応募できます！
ご応募お待ちしております。★

締め切り日／12月31日(日)(必着)

応募資格／区内在住・在勤・在学の方

応募点数／1人3点まで

作品内容・対象作品／品川区の公園にある風景で、過去に品川区内の公園(しながわ水族館内含む)で撮影した未発表作品

応募作品の種類・大きさ／2Lプリント、四つ切りプリント、A4プリント

※本紙6年3月1日号で受賞作品を発表(予定)。

応募方法・問い合わせ／作品と応募用紙をしながわ中央公園管理棟(☎141-0033西品川1-27-14☎5740-5037 Fax5740-5044)・東品川海上公園管理棟(東品川3-9☎3471-3696)へ直接持参(午前9時～午後5時受け付け)か、しながわ中央公園管理棟へ郵送

こちらから
応募できます



しながわ公園フォトコンテスト <https://shinagawa-park.tokyo/photocon/>

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。

◇「脳力アップ元気教室」～2期参加者募集～

●レクリエーションコース

創作活動やグループワークを中心とする文化活動を行い、他者との交流を通じて継続的な社会参加を促します。

日時(全10回)	会場	定員
①7月10日～9月25日の月曜日 午後2時～3時30分	荏原いきいき倶楽部 (荏原6-2-8)	各 24人
②7月12日～9月13日の水曜日 午後2時～3時30分	こみゆにていぶらざ八潮 (八潮5-9-11)	
③7月14日～9月22日の金曜日 午前9時30分～11時	ゆたかシルバーセンター (豊町3-2-15)	
④7月13日～9月14日の木曜日 午前9時30分～11時	上大崎シルバーセンター (上大崎1-3-12)	

☎区内に住民登録があり、自分で会場への往復ができる65歳以上の方(抽選)

☎各2,000円

☎6月12日(月)(必着)までに、はがきかEメールに「脳力アップ元気教室」とし、希望番号(各コース1つずつ選択可)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をルネサンス業務支援チーム品川区脳力アップ元気教室受付係(☎130-0026墨田区両国2-10-14両国シティコア3階☎shinagawa.br@s-renaissance.co.jp)へ

※定員や開始時間、実施時間、内容などに変更が出る場合があります。

☎ルネサンス業務支援チーム品川区脳力アップ元気教室事務局☎080-1984-5191(受付時間：土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後4時) 高齢者地域支援課認知症サポート係(☎5742-6802 Fax5742-6882)

●運動コース

認知機能の低下防止に役立つ有酸素運動や講話などを取り入れ、自宅での運動習慣を促します。

日時(全10回)	会場	定員
⑤7月10日～9月25日の月曜日 午前9時30分～11時	荏原いきいき倶楽部 (荏原6-2-8)	各 24人
⑥7月13日～9月14日の木曜日 午後2時～3時30分	こみゆにていぶらざ八潮 (八潮5-9-11)	
⑦7月13日～9月14日の木曜日 午前9時30分～11時	大崎第一区民集会所 (西五反田3-6-3)	
⑧7月12日～9月13日の水曜日 午後2時～3時30分	関ヶ原シルバーセンター (東大井6-11-11)	

講座

花とみどりのフォト講座

構図など撮影技術を学び、園内にある季節の植物の撮影をします。

日 6月17日(土) 午後1時30分～3時30分

人 デジタルカメラ初心者の方10人(先着)

場 申 園 午前9時～午後5時に電話で、しながわ中央公園管理事務所(区役所前 ☎5740-5037 Fax5740-5044)へ

あったか交流サロン
気軽にスクラップブック～手のひらサイズのオリジナルバッグ作り

日 6月5日(月) 午前10時～午後1時

講師 遠藤比登美(国際スクラップブック協会ISA1級エグゼクティブインストラクター)

人 30人(先着)

場 参 園 当日、直接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

公園で愛犬と一緒に楽しむための「愛犬しつけ教室」

日時		会場
6/24 (土)	9:30～11:30	しながわ中央公園(区役所前)
	13:30～15:30	東品川海上公園(東品川3-9)

内 警察犬訓練士によるアジリティ(障害物)訓練、実技指導、質疑応答ほか

人 飼い主と飼い犬のペア各20組(先着)

申 園 午前9時～午後5時に電話で、しながわ中央公園管理事務所(☎5740-5037 Fax5740-5044)へ

しながわ防災学校 事業所コース

職場での災害への備えについて学べる講座です。

●講座参加型(オンライン開催)

日 9月12日(火) 午後2時～4時

内 事業所における初動対応、事業継続計画の検討、事業所として実施する日頃からの備えや教育・訓練 など

人 区内事業所に在勤の方

※受講のための資器材は各自でご用意ください。

●出張編

区内事業所に講師が出張して講演します。

日 10月1日(日)～6年1月31日(火)のいずれか1日

※1時間30分～2時間程度。

内 災害対応に必要な基礎知識やスキル、事業所としての初動対応、事業所における事業継続 など

人 区内事業所2社(抽選)

※相談にも応じます。

※オンラインでの開催も可。

—— 共通 ——

申 8月31日(木)までに、しながわ防災学校ホームページ [HP bousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/](http://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

園 防災課啓発・支援係(☎5742-6696 Fax3777-1181)



募集

「しなバス利用者連絡会」の区民委員を募集します

4年3月に、区で初となるコミュニティバス(しなバス)の試行運行(大井ルート：西大井駅～大森駅)を開始しました。

しなバスの利用促進や安定的な事業運営の取り組みなどについて、幅広く意見をいただくため、「しなバス利用者連絡会」を設置し区民委員を募集します。

任期 / 6月～8年3月(予定)

内 連絡会への出席(年2回程度、平日開催予定)

人 対象地域に在住で、会議に出席できる18歳以上の方2人(選考)

対象地域 / 二葉2・3丁目、西大井1・2丁目、大井3～7丁目、南大井1～6丁目

申 園 6月11日(日)(必着)までに、都市計画課で配布する申込用紙と①「これからのしなバス(大井ルート)に必要なこと」②「区内における地域公共交通のあり方」のいずれかをテーマとした小論文(1,000字程度)を都市計画課(☎140-8715品川区役所本庁舎6階 ☎5742-6760 Fax5742-6889)へ郵送かFAX、持参

※申込用紙などは、区ホームページからダウンロードもできます。

※第1回利用者連絡会は6月27日(火)午後2時からを予定しています。

会計年度任用職員(子育てネウボラ相談員)募集

任用期間 / 8月1日(火)～6年3月31日

勤務場所 / 児童センター

勤務内容 / 子育て全般の相談、子育てサービス情報の提供など

勤務日時 / 週4日(月～土曜日)午前9時30分～午後4時30分(休憩1時間含む)

人 次のいずれかにあてはまる方若干名

①看護師、保健師、助産師のいずれかの資格を有する

②臨床心理士、社会福祉士、教員、保育士のいずれかの資格を有し、採用日現在2年以上の実務経験があるか、同等以上の知識と経験を有すると特に認められる

報酬 / 月額①208,028円②176,738円

※交通費支給。社会保険などあり。

日 園 6月16日(金)(必着)までに、履歴書(写真貼付)に「子育てネウボラ相談員希望」とし、子ども家庭支援センター子育てサポート担当(☎142-0043二葉1-7-15 ☎6421-5237 Fax6421-5238)へ郵送か持参

※履歴書は返却しません。

※書類選考後、面接あり(7月4日(火)予定)。書類選考の結果は6月26日(月)までに通知します。

助成

都立産業技術研究センター等の利用料を助成します

都立産業技術研究センターか産業技術総合研究所が提供する、依頼試験や機器利用をはじめとする各種サービス利用料の一部を助成します。

助成対象 / 区内に1年以上主な事業所を置く中小製造業者・情報通信業者

助成額 / 対象経費の3分の2(上限10万円)

申請期限 / 6年2月29日(木)

※詳しくは中小企業支援サイト HP www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp をご覧ください。

園 商業・ものづくり課産業連携推進係(☎5498-6351 Fax5498-6338)

**6月7日(水)午前11時00分頃**
Jアラート全国一斉情報伝達試験

大規模災害や武力攻撃事態が発生した際に、国(消防庁)が緊急情報を伝達する「Jアラート(全国瞬時警報システム)」の全国一斉情報伝達試験を実施します。区内の防災行政無線スピーカーなどから試験放送が流れます。

放送予定内容 =チャイム→「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し)→「こちらは、品川区役所です」→チャイム

※防災行政無線確認ダイヤル ☎0120-562-311で放送と同じ内容を音声で聞くことができます。

問い合わせ / 防災課防災安全・国民保護担当(☎5742-6697 Fax3777-1181)

**カラス・外来種(アライグマ・ハクビシン)**
総合窓口にご相談ください

**総合窓口電話 / 3777-1157**

- カラスの巣や落下したヒナが原因で威嚇や攻撃などを受けお困りの場合
- アライグマやハクビシンが家屋内に棲みつくななどの被害が発生している場合

※外来種の目撃情報や動物に関するご相談もお待ちしております。

問い合わせ 環境課指導調査係(☎5742-6751 Fax5742-6853)

「荏原保健センター」・「荏原健康センター」
仮移転のお知らせ

大規模改修工事のため、仮移転します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

荏原保健センター

仮移転期間 / 7月18日(火)～8年5月(予定)

仮移転先所在地 / 西五反田6-6-6

※現荏原保健センター(荏原2-9-6)は、7月14日(金)まで開館します。

※仮移転後は電話番号が変わります。

問い合わせ / 荏原保健センター管理係(☎3788-2000 Fax3788-7900)

荏原健康センター

仮移転期間 / 7月24日(月)～11年(予定)

仮移転先所在地 / 西五反田6-6-20

※現荏原健康センター(荏原2-9-6)は、6月30日(金)まで開館します。

※仮移転後は電話番号が変わります。

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

荏原健康センター見学会のお知らせ

仮移転先の荏原健康センターの見学会を開催します。当日直接、会場にお越しください。

見学会日時 / 7月21日(金)・22日(土) 午前10時～午後4時 ※随時受け付け。

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	相談内容	曜日	時間	場所	相談内容	曜日	時間	場所
区民相談				消費生活相談	(月～金)	9:00～16:00	消費者センター	教育相談	(月～土)	9:00～17:00	教育総合支援センター
犯罪被害者等相談	(月～金)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで		電話第4(火)	16:00～19:00	☎6421-6137		(月～土)	9:00～17:00	☎3490-2006
	(火)			カウンセリング相談(電話)	電話(土)	12:30～16:00		①マンション相談(管理組合向け)	管理運営第2・4(火)	13:00～16:00	①住宅課相談日の1週間前までに予約
法律相談	第2・4(月)	13:00～16:00	区民相談室 ※区民の方対象法人は対象外		第3(木)	10:00～19:30	男女共同参画センター		建替・修繕第3(火)		②第二庁舎3階ロビー
	第1(火)	18:00～20:30		D V 相談	第2を除く(金)	13:00～16:00	相談日の1カ月前から男女共同参画センター	②住宅相談(個人住宅向けリフォーム、建替)	第3(火)	10:00～15:00	☎5742-6776
	第3(日)	9:30～12:00			第2(金)	17:30～20:30	☎5479-4104へ予約				③相談日の1週間前までに建築課
税金相談	第2・4(火)			家庭相談	(月)	9:00～13:00	子育て応援課				☎5742-6634へ予約
不動産取引相談	第2・4(金)				(火・金)	13:00～17:00	☎5742-6589へ予約	③耐震相談	第1(火)	10:00～16:00	
司法書士相談	第2(木)		☎3777-1111(代)へ予約(先着)	ひとり親家庭相談	(月～金)	8:30～17:00	子育て応援課	手話通訳者付き相談	(月・火)	13:00～16:00	障害者支援課
行政書士相談	第1～4(金)			ひとり親就労相談	(火・火・金)		☎5742-6589		(金)	9:00～12:00	Fax3775-2000
社会保険労務士相談	第1(金)	13:00～16:00			(月～土)	8:30～17:00	子ども家庭支援センター	交通事故相談	(月～金)	8:30～16:00	品川交通事故相談所
人権身の上相談	第1・3(火)			児童相談	(月～土)	9:00～18:00	☎6421-5236		(月～金)	8:30～16:00	☎5742-2061
					(月～金)	9:00～17:00	家庭あんしんセンター	内職相談	(月～金)	9:00～17:00	就業センター
国の行政相談	第1・3(木)		☎3777-2000 ※受付は午後3時30分まで				☎5749-1032	職業相談・紹介	(月・金)	10:00～17:00	☎5498-6353
外国人生活相談	第2(火)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで	若者等ひきこもり相談	電話(月～金)来所(火・木)	10:00～17:00	東京都品川児童相談所	就業相談	(月・金)	10:00～17:00	商業・ものづくり課
	中国語 第2・4(火)						☎3474-5442		(火～木)	13:00～17:00	☎5498-6352へ予約
							エルしながわ				
							☎5718-1273				

自宅のリフォーム・増改築工事のための融資あっせんをします

一般よりも低い金利で資金を借りることができるように、金融機関を紹介します。工事前にご相談ください。

対象工事／自宅(工事後に居住する区内にある住宅を含む)のリフォーム、増改築工事、建て替え(50㎡以上80㎡未満。ただし、木造住宅密集地域内の場合は面積を問わない) ※あっせん条件や申込要件など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

☎ 住宅課住宅運営担当(本庁舎6階 ☎5742-6776 Fax5742-6963)

微細ミスト設備をレンタルする際に要する経費の一部を助成します

対象設備／約10～40マイクロメートルの移動式微細ミスト設備

主な要件／

- 人が自由に出入りできる区内の施設が空間に設置

- 人が通行や休憩などをする際の暑さの緩和を主な目的とする

- 5年4月1日以降に新たに設置

- レンタル期間のうち3分の1以上稼働

※詳しくはお問い合わせください。

助成対象／区内で助成対象機器を設置する法人か個人事業主、レンタル契約における借り主

助成額／対象経費の2分の1(上限6万円)

※他の制度と併用する場合は差額の2分の1を助成。

☎ 6年3月29日(金)(必着)までに、環境課で配布する申請書を同課環境管理係(☎140-8715品川区役所本庁舎6階 ☎5742-6949 Fax5742-6853)へ郵送か持参

※予算額に到達した時点で受け付けを終了します。

※申請書は区ホームページからダウンロードもできます。

親元近居支援事業(三世代すまいるポイント)

区内で親と近居が同居することになった子世帯に対し、転入・転居費用の一部を「三世代すまいるポイント」として交付します(上限10万～15万ポイントで、ポイントは区内共通商品券などと交換)。転入・転居の翌月から3カ月目の末日まで申し込みできます。

○第1期募集(6月30日締め切り)が間もなく終了します。4年11月1日～5年3月31日に転入・転居した世帯の受け付けは第1期のみとなります。

※予定件数を上回った場合は抽選。

※第2期募集は7月1日～9月30日です。

※詳しくは住宅課(本庁舎6階)で配布する募集案内や区ホームページをご覧ください。

☎ 住宅課住宅運営担当

(☎5742-6776 Fax5742-6963)

毎月第一日曜日は「家庭の日」です

家庭は、子どもにとって憩いの場所 心のよりどころ 豊かな心を育む大切なところ

「家庭の日」には…

- 「家族いっしょに楽しいごはん」家族と一緒に過ごす時間をつくり、家庭の大切さを見つめ直してみましょう。

- 早寝早起きなど、生活リズムをしっかり整え、規則正しい生活を身につけましょう。

問い合わせ／子ども育成課庶務係(☎5742-6720 Fax5742-6351)

区広報紙に広告を掲載しませんか

第2期分(8～11月)募集

「広報しながわ」の毎月21日号に掲載する広告を募集します。

広告掲載号／8～11月の21日号

発行部数／11万3,800部

申込方法・問い合わせ／6月23日(金)(必着)までに、広報広聴課で配付する申込書と原稿の見本を同課(☎140-8715品川区役所本庁舎5階 ☎5742-6644 Fax5742-6870)へ郵送かFAX、持参

広告の大きさ・掲載料(1回)

1号	縦 4.4cm	横 23.4cm	14万円
2号	縦 4.4cm	横 15.5cm	9万円
3号	縦 4.4cm	横 11.6cm	7万円
4号	縦 4.4cm	横 7.7cm	4万5千円
5号	縦 9.0cm	横 11.6cm	14万円

※版下は広告主作成。入稿はデータをお願いします。

好評配信中!

「しながわ学びの杜」生涯学習講義のインターネット配信

こちらからもアクセスできます

内容 4年度に区内大学で実施した公開講座の配信

「ココロとカラダに効く仏教～サウナと仏教～」

視聴方法 品川区公式YouTubeチャンネル

「しながわネットTV」で配信

問い合わせ 文化観光課生涯学習係(☎5742-6837 Fax5742-6893)

令和5年度の国民健康保険料の納入通知書を送付します

5年度の国民健康保険料納入通知書と5年6月～10月期の納付書5枚、1年分の保険料をまとめた納付書1枚を6月中旬にお送りします。

※口座振替の場合は納入通知書のみ発送します。納付書でお支払いの方には、11月中旬に、11月～翌年3月期までの納付書5枚を改めて送付します。

※保険料の算定方法などの詳細は同封の「こんにちは国保」をご覧ください。

国民健康保険料のお支払いは口座振替が便利です。

- 1年間(5年4月～6年3月)の国民健康保険料は、4年中の総所得金額等を基に決定します。4年中の所得申告がまだ済んでいない方は5年1月1日現在の住所地に申告をしてください。世帯の中に1人でも所得未申告の方がいると、世帯全員の所得が少なくとも、保険料を減額する対象となりません。

- 5年1月2日以降に品川区に転入した方は、前住所地に4年中の所得の照会をします。照会先の自治体からの回答が保険料の計算日までになかった場合は、均等割額のみを請求します。所得の回答があり次第、保険料を再計算し変更(減額)通知書を送ります。

- 64歳までの雇用保険の一般被保険者が令和2年3月31日以降に解雇などにより離職された場合の保険料軽減には、雇用保険受給資格者証か雇用保険受給資格通知(離職理由が会社都合等)を持参のうえ、保険料の減額申請が必要となります。

- 65歳から74歳までの世帯主の方で、次の①～④の全てにあてはまる方は、支給されている年金から保険料を納めていただく特別徴収になります。ただし口座振替で納付を希望の方は年金からの特別徴収を止めることができます。

- ①世帯主が国民健康保険の被保険者になっている
- ②世帯の国民健康保険被保険者の方全員が65歳から74歳である
- ③世帯主の公的年金の受給額が18万円以上である
- ④世帯の国民健康保険料と介護保険料の合計金額が公的年金受給額の2分の1を超えない

問い合わせ 国保医療年金課資格係(☎5742-6676 Fax5742-6876)

コミュニティ広場

区内イベントなど

- 第46回住宅デー(住宅相談・包丁とぎ) 6月4日(日)＝後地公園・浜川公園・氷川神社・ゆたか防災広場・西大井広場公園、11日(日)＝三ツ木公園・戸越二丁目広場・品海公園・二日市公園・荏原町公園、18日(日)＝荏原南公園。午前10時～午後3時。当日会場へ。東京土建一般労働組合品川支部(☎3783-0471 Fax3783-1063)

- 終活全般(相続・遺言・信託・後見 by 行政書士)無料相談会 6月5日(月)[毎月第1(月)開催] 午後1時～3時30分(受け付けは午後3時まで)。荏原第四園。当日会場へ。成年後見支援センターヒルフェ・柳山 ☎080-5464-0948

- 立正大学仏教学部公開授業 6月19日(月)・27日(火)・7月3日(月)・10日(月)。立正大学(大崎4-2-16)。250人先着。開催時間など詳しくは、同大学仏教学部事務室(☎3492-8528 ☎bukkyo.rissho.jp/general/)へ

【文化】●親子茶道教室茶事「杓手一残水」 7月24日(月)～8月27日(日)の間に5回(夏季)、10月(秋季)、12・1月(冬季)。茶室「叡智庵」(大崎2-7-30)。高校生までのお子さんと保護者10人選考。お子さんのみの参加も可。申込方法など詳しくは、叡智得留倶楽部・湯澤(☎5719-6311 ☎www.oycg.co.jp/hclub/oyako_chado/2023.html)へ

【区民の伝言板】サークル ※各団体にお問い合わせください。

- 三日野トリムクラブ 第2・4(水)午後9時30分・(土)午後1時15分。上大崎シルバーク。月1,500円。☎1,000円。☎3441-6954伊藤

- 伊藤トリムクラブ (金)午後7時。伊藤学園。4カ月3,000円。☎1,000円。☎3777-1042木島

- 富士見台クラブ (月)午後7時。富士見台中。3カ月2,000円。☎500円。☎090-3549-6008小木曾

【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 **【文化】**＝文化庁伝統親子教室事業

☐＝センター ㊤＝体育館 ㊤＝区民集会所 ㊤＝入会金

費用の記載のないものは無料です。

- 風鈴会(㊤基) 初心者歓迎。(火)金午後1時。中小企業㊤。月1,000円。☎090-2740-3504広田

- 品川囲碁愛好会 第1・3・4(土)午後1時。南部労政会館(大崎1)。年男性5,000円・女性3,000円。☎090-4827-3189新野(にいの)

- 扉会(健康麻雀) (木)午前10時(予備日(水))。五反田文化㊤。月500円。年3,000円。☎080-8182-3938信澤

- ハワイカワイラサークル(フラダンス初歩) 初心者・高齢者・見学歓迎。第2・3・4(火)午前10時。東品川文化㊤。月3,900円。☎090-2672-9716江川

- ゆい(家庭婦人バレーボール) 体験・見学歓迎。(木)午後7時・(日)。旗台小・荏原第五中・清水台小。月500円。☎090-4245-0686佐藤

区民ギャラリー

○美術館

6月の催し

○美術館

- ☐2日(金)～7日(水)／アトリエヴァーズノワール東京・与野教室展及び村田旭作品展(油彩、水彩パステル)

- ☐10日(土)～15日(木)／第39回日本剪画美術展(切り絵)

- ☐16日(金)～22日(木)／第29回現代水墨画墨展(水墨)

- ☐23日(金)～28日(水)／洛陽中国書法水墨画院軸装展(水墨、墨彩、書)

☎ 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

- ☐7日(水)～12日(月)／第35回千駄ヶ谷水彩画クラブ展(水彩)

- ☐14日(水)～19日(月)／第6回春季田中勝重水彩画・陶芸教室展(水彩、陶芸)

- ☐23日(金)～25日(日)／S+CAMERA CLUB Flower Portrait写真展2023(写真)

☎ 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。



しながわ子ども食堂フォーラム2023

～すべては子どもたちのために～

コロナ禍を経て、少しずつ子ども食堂も食事の提供を再開しています。またフードパントリー活動も継続しています。日常が戻りつつある今、子ども食堂の活動をしている運営者や支援企業が考えていることや悩んでいることを直接聞き、子どもたちと子ども食堂の「これから」を一緒に考えてみませんか。

6月24日(土) 午前11時～午後4時
中小企業センター(西品川1-28-3)

- 対象** 子ども食堂の活動に関心のある方
- 主催** しながわ子ども食堂ネットワーク実行委員会、しながわ子ども食堂ネットワーク事務局、品川区社会福祉協議会、品川区
- 申込方法** ホームページの専用フォームか電話、FAXで住所・氏名(会社名)・電話番号をしながわ子ども食堂ネットワーク事務局(品川ボランティアセンター内)☎5718-7172 Fax5718-0015 <https://shinashakyo.jp/volunteer/index.html>へ
※内容の変更や会場内の人数制限を行うことがあります。

内容

- 子ども食堂運営者同士のトークライブ
- 支援企業同士のトークライブ
- 子ども食堂のパネル展示
- 企業の活動支援パネル展示
- 子ども応援基金の紹介

フードドライブ
(食品寄付)実施

子ども食堂の
ごはん試食会も
開催します!

ご自宅にある食材(常温品・未開封、賞味期限が8月以降のもの)を1個でも、ぜひお持ちください。子ども食堂、フードパントリーで使用させていただきます。
※フードドライブの詳細は、しながわ子ども食堂ネットワークホームページ <https://shinashakyo.jp/kodomonet/> をご覧ください。

問い合わせ 子育て応援課(☎5742-6385 Fax5742-6387)

新型コロナワクチン接種についてのお知らせ 5月23日時点の情報です

令和5年春開始接種について (65歳以上の方・基礎疾患を有する方・医療従事者などが対象)

令和5年春開始接種は、8月31日(休)までの実施を予定しています。接種を希望する方はお早めにご検討ください。

対象者／初回接種(1・2回目)を完了し、前回接種から3カ月以上経過した次のいずれかにあてはまる方

- 65歳以上の高齢者
- 5～64歳の基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- 医療従事者、高齢者施設・障害者施設等の従事者

接種会場／区内の病院・クリニックなど

※詳しくは区ホームページをご確認ください。

●対象の方で接種券が届かない場合は申請が必要です。申請方法など詳しくは区ホームページをご確認いただくか、コールセンターにお問い合わせください。なお、接種時に対象外の方は、接種券が届いても接種できません。ご自身が接種の対象かご確認ください。

- 従来型ワクチンでの初回接種がお済みでない方は、引き続き接種が受けられます(生後6カ月～4歳は1～3回目、5歳以上は1・2回目)。
- 5～11歳のお子さんとオミクロン株対応ワクチン接種がお済みでない方は、追加接種(3回目以降)が受けられます。

●5歳以上のすべての方が受けられる令和5年秋開始接種を9月から開始する予定です。

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)

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

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)

新型コロナウイルスワクチン接種について

●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7時(土・日曜日、祝日を含む毎日開設)

テレビ6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			三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 新日本全国 輪になって踊ろう! 今年の夏は盆踊りリスト		
日		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。	サヘル・ローズの天晴! 品川 年に一度のお祭りダ!		
月			泉麻人 しながわ土地の記憶 荏原		
火			こんなときわ! 区役所へ マイナンバーカードの申請・交付	こんなときわ! 区役所へ マイナンバーカードの更新	区からの お知らせ
水		新 令和4年度 品川区の一年	つながり品川 旗の台クラブ	つながり品川 しながわ区多胎育児 応援団「ひだまり」	
木	しながわのチ・カ・ラ 空襲の記憶を語り継ぐ	しながわホットイン フォメーション あの悲劇を繰り返さないために...	品川歴史探訪 目黒川～暴れ川から癒しの川へ～		
金	小島よしおの発見! しながわLOVEな外国人 #8		三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 仲間とともに! 認知症本人大使 榊下秋男さん		

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

区広報広聴課(☎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



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。



区広報広聴課
(☎5742-6612 Fax5742-6870)

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。

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5月1日現在)

世帯	232,386世帯	人口総数	406,920人	日本人人口	392,506人	男	191,958人	女	200,548人	外国人人口	14,414人	男	7,165人	女	7,249人
----	-----------	------	----------	-------	----------	---	----------	---	----------	-------	---------	---	--------	---	--------



古紙を配合した再生紙を使用しています