毎月1日・15日発行

令和8年(2026)
11/15
No.2428

shinagawa
広報
しながわ

エンジョイ！スポーツ…6
いきいきシニア……6
健康ガイド……7
すくすく子育て……11

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

掲載記事は11月4日時点の情報です。

ずっと元気に、このまちで。

高齢者の元気な暮らしを支える、さまざまな取り組み

無償化



高齢者
インフルエンザ
定期予防接種

無償化



5つのがん検診

無償化



高齢者救急代理
通報システム

3万円補助



高齢者の
スマートフォン
購入費補助金

所得制限撤廃
補助額2倍



高齢者の
補聴器購入費助成

一部無償化



終活支援

区公式SNSでも
区政情報をご覧いただけます

区ホームページ　X(旧Twitter)　LINE　Instagram

知って、使って、元気に暮らす。

年齢を重ねても、健やかに、自分らしく、いきいきと暮らし続けるために。区では、健康づくりや社会参加、暮らしの安心など、高齢者のウェルビーイングを支えるさまざまな施策を展開しています。

知って、使って、元気に暮らす。区の取り組みを紹介します。

各事業について詳しくはお問い合わせください。

健康に暮らすために

無償化！ 5つのがん検診

がんの早期発見は、治療期間や治療費などの負担を大幅に軽減できます。健康な人生を長く楽しむために定期的な検診が重要です。

区では、国が推奨する5つのがん検診を無料で受けられます。

がん情報ホームページはこちらから

無料で受けられるがん検診		対象者
胃がん	バリウム検診	40歳以上*
	内視鏡検診	50歳以上*
肺がん		40歳以上
大腸がん		40歳以上
乳がん（マンモグラフィ検査のみ）		40歳以上の女性*
子宮がん		20歳以上の女性*

*偶数年齢時のみ

問 健康課保健衛生担当
（☎5742－6743 Fax5742－6883）

無償化！ 高齢者 インフルエンザ・新型コロナ 定期予防接種

高齢者や免疫力が低下している方が感染すると、重症化しやすいといわれています。感染や重症化を防ぐため、予防接種費用の無償化や助成を実施しています。

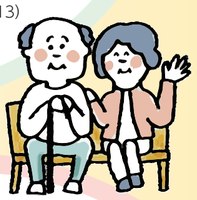
高齢者インフルエンザ定期予防接種

自己負担額／無料
接種期限／9年1月31日

高齢者新型コロナ定期予防接種

自己負担額／3,500円
接種期限／9年3月31日

共通
人 65歳以上の方
接種方法／区から送付される「予防接種予診票」を持って、契約医療機関へ（要予約）
問 保健予防課予防接種担当
（☎5742－9152 Fax5742－6013）



所得制限撤廃！ 高齢者の補聴器購入費助成*

加齢により耳が遠くなり、日常生活に不便を感じている高齢者に対し、補聴器の購入費を助成しています。

人 65歳以上で次の全てにあてはまる方
- 聴覚障害による身体障害者手帳の交付の対象とならない
- 医師から中等度難聴か補聴器の装用の必要性が認められた

助成額／上限72,450円
申 補聴器を購入する前に、申請書と必要書類を高齢者地域支援課介護予防推進係へ**郵送**か**持参**
問 高齢者地域支援課介護予防推進係
（〒140－8715品川区役所本庁舎3階☎5742－6733 Fax5742－6882）
＊予算額に達し次第終了



高齢者住宅あっ旋事業



民間住宅への入居にお困りの高齢者に対し、不動産事業者と区が連携して住宅をあっ旋し、礼金などの転居にかかる初期手数料の一部を助成しています。

人 区内に2年以上居住している、65歳以上の単身世帯か65歳以上のみの世帯
※所得制限あり。
問 高齢者地域支援課高齢者住宅担当
（☎5742－6735 Fax5742－6882）

終活支援「あんしんの3点セット」

自分らしい人生を送るために、元気な時から「終活」について考えてみませんか。将来への不安を和らげ、安心して暮らし続けるための終活支援を実施しています。

あんしんの3点セット

- **「あんしんサービス契約」**（一部無償化）
  定期訪問や電話による健康状態の確認、重要書類のお預かりなどを行います。契約手続支援料30,000円と基本料金月額2,000円を無償化しています。
- **「任意後見契約」**（有料）
  任意後見契約を結び、判断能力が低下した時に任意後見人が生活を支援します。
- **「公正証書遺言作成支援」**（有料）
  葬儀や相続など、亡くなった後の本人の希望を遺す公正証書遺言の作成をお手伝いします。

人 65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の夫婦のみの世帯、障害のある方
問 品川成年後見センター
（☎5718－7174 Fax6429－7600）
福祉計画課地域包括ケア推進担当
（☎5742－6914 Fax5742－6797）

暮らしの安心

所得制限撤廃！ 高齢者等の家具転倒防止器具の設置

地震による家具の転倒や物の落下は、けがや火災につながるおそれがあります。もしもの時に備え、被害を少しでも減らすために対策をしてみませんか。

区では、家具転倒防止器具の購入や取り付け費用の一部を助成しています。

人 65歳以上のみの世帯、障害者のみの世帯、65歳以上の方と障害者のみの世帯、要介護3以上の65歳以上の方がいる世帯、2級（度）以上の障害者のいる世帯
助成額／上限20,000円
申 申請書と必要書類を、高齢者地域支援課高齢者住宅担当か地域センターへ**持参**
問 高齢者地域支援課高齢者住宅担当
（本庁舎3階☎5742－6735 Fax5742－6882）

高齢者救急代理通報システム

23区初の無償化！

室内に機器を設置し、自宅での火災や急病などの緊急時に警備員が駆け付け、必要に応じて代理で119番通報を行います。日頃の安心のために備えませんか。

人 65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上のみの世帯、日中や夜間に一人暮らしになる65歳以上の方
申 品川区電子申請サービスか、申請書を在宅介護支援センター、支え愛・ほっとステーション、福祉計画課災害要配慮者支援担当の窓口へ**持参**
問 福祉計画課災害要配慮者支援担当
（本庁舎3階☎5742－3852 Fax5742－6797）

3万円補助！ 高齢者のスマートフォン購入費補助金*

スマートフォンを上手に活用して、暮らしをより便利にしてみませんか。区では、初めてスマートフォンを購入する高齢者に対し、購入費用の一部を補助しています。

人 65歳以上で次の全てにあてはまる方
- 区が指定する店舗で初めてスマートフォンを購入する
※マイナンバーカードの読み取り機能がないスマートフォンからの買い替えも対象。
- 区が指定するアプリの登録ができる

補助金額／上限30,000円
申請期限／9年3月19日㈮まで
申 購入した当日中に、品川区電子申請サービスで申し込み
問 品川区高齢者スマホ助成事務局☎6364－1303
高齢者地域支援課高齢者活動支援担当
（☎5742－7671 Fax5742－6882）
＊予算額に達し次第終了





地域でつながる・学ぶ



品川シルバー大学・高齢者クラブ

知識を深め、仲間との交流を広げませんか。学びとふれあいを通じて、生きがいのある豊かなシニアライフを応援しています。

品川シルバー大学

●ふれあいアカデミー

講義や見学会、発表会を通して、3年間で体系的にさまざまな学びを体験できます。

対象／60歳以上の方120人（抽選）
日程／前期4～7月、後期9～11月

●うるおい塾

初心者向けの趣味や実技を楽しく学ぶ場です。ダンスや書道など約20の教室を開講しています。

対象／60歳以上の方各20人程度（抽選）
日程／春期4～7月、秋期9～12月

共通
※講座内容や申込方法など詳しくは、本紙や区ホームページなどでお知らせします（ふれあいアカデミー・うるおい塾の春期は3月頃、うるおい塾の秋期は8月頃を予定しています）。

問 文化観光戦略課生涯学習係
（☎5742－6837 Fax5742－6893）





高齢者クラブ

区内には、約100の高齢者クラブがあります。輪投げやカラオケ、ボランティア活動など、地元で仲間と一緒に楽しい時間を過ごしませんか。自宅から近い高齢者クラブを紹介します。

人 60歳以上の方
問 高齢者地域支援課高齢者クラブ担当
（☎5742－6734 Fax5742－6882）

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://）

○本紙に記載の電話番号は、市外局番（03）を省略しています。

品川区職員募集のご案内

品川区職員募集

申込期限：12月2日㈬

職種・採用区分	主な勤務場所	採用予定数	月額給与（地域手当含む）＊1
看護師　Ⅱ類	区役所、一時保護所、保育園など	若干名	約279,000円から（3年制短期大学卒業） 約273,720円から（2年制短期大学卒業）
栄養士　Ⅰ類	区役所、保健センターなど	若干名	約279,720円から
歯科衛生　Ⅱ類	区役所、保健センターなど	若干名	約265,560円から（3年制短期大学卒業） 約258,000円から（2年制短期大学卒業）
福祉（保育士）Ⅱ類	保育園、一時保護所など	15人程度	約255,600円から

職種・採用区分	主な勤務場所	採用予定数	月額給与（地域手当含む）＊1
事務　Ⅲ類【臨時的任用職員】＊2	区役所、地域センターなど	25人程度	約240,360円から
福祉（保育士）Ⅱ類【臨時的任用職員】＊2	保育園、一時保護所など	10人程度	約255,600円から
栄養士　Ⅰ類【臨時的任用職員】＊2	区役所、保健センターなど	若干名	約279,720円から
保健師　Ⅰ類【臨時的任用職員】＊2	区役所、保健センターなど	若干名	約285,960円から

＊1　給与改定や制度改正が行われた場合は、その額によります。月額給与のほか、住居手当、通勤手当、扶養手当、期末・勤勉手当（ボーナス）などの各種手当が規定に基づき支給されます。採用前に職務経験などがある場合は、一定の基準により加算されます。

＊2　臨時的任用職員とは、「地方公務員法」の規定に基づき、常時勤務を要する職に欠員が生じた場合において、あらかじめ任期を定めて採用する正規（フルタイム）の職員です。

品川区会計年度任用職員＊3募集

申込期限：12月16日㈬

勤務時間：週5日以内／週31時間以内

職	主な勤務場所	採用予定数
一般事務	区役所、地域センターなど	10人程度
福祉相談員	区役所、福祉事務所など	10人程度
福祉専門員		10人程度
保育士	保育園、幼稚園など	20人程度
保育指導員	幼稚園	20人程度
土木造園	区役所など	若干名
建築		若干名
衛生監視	区役所、保健所など	若干名
衛生監視（高度・専門）	区役所など	若干名

職	主な勤務場所	採用予定数
学芸研究	品川歴史館	若干名
学芸研究（高度・専門）		若干名
保健師	区役所、保健所など	若干名
清掃作業	清掃事務所	5人程度
技能補助（保育園・幼稚園）	保育園、幼稚園など	10人程度
技能補助（子育て支援員）	幼稚園	10人程度
保健相談員	子ども家庭支援センターなど	若干名
精神保健相談員	保健センターなど	若干名

＊3　会計年度任用職員とは、「地方公務員法」の規定に基づき、一会計年度（4月1日～翌年3月31日）の期間の範囲内で、あらかじめ任期を定めて採用するパートタイムの職員です。

障害者を対象とする品川区会計年度任用職員＊4募集

申込期限：12月16日㈬（必着）

職	勤務時間	勤務場所	採用予定数
事務補助（業務支援室）	週5日以内／週31時間以内	区役所	若干名

＊4　障害者を対象とした採用選考で、身分は会計年度任用職員となります（会計年度任用職員の注意事項は＊3のとおり）。

共通

採用予定時期／9年4月1日以降

※臨時的任用職員＊2の任期は、採用日から6カ月以内となります。ただし、任期の更新があった場合は、最大1年以内の任期となります。
※会計年度任用職員＊3＊4の任期は、採用日から10年3月31日までの間となります。

第1次選考

		選考方法	選考日
品川区職員採用選考	臨時的任用職員以外の職種	論作文	12月12日㈯
	臨時的任用職員の職種＊2	論作文	
品川区会計年度任用職員採用選考＊3		書類	—
障害者を対象とする品川区会計年度任用職員採用選考＊4		書類	—

第2次選考　共通　**選考方法**／面接（＊4は実技もあり）
選考日／9年1月

募集案内配布場所／人事課（本庁舎5階）、地域センターなど
申込方法／各申込期限までに、品川区職員採用案内ホームページHP job.axol.jp/jn/c/shinagawa/public/top（二次元コード）の**専用フォーム**から申し込み
※申込方法や受験資格など詳しくは、募集案内や品川区職員採用案内ホームページの「エントリー」から職種を選択してご覧ください。
※募集案内は、品川区職員採用案内ホームページからダウンロードもできます。
※障害者を対象とする品川区会計年度任用職員採用選考についてのみ、オンラインでの申し込みが難しい場合は、募集案内とあわせて配布する申込書を人事課人事係へ郵送（簡易書留）か持参してください。

問い合わせ　人事課人事係
（〒140－8715品川区役所本庁舎5階☎5742－7140 Fax5742－6872）

Nēne（ねえね）



品川区若者支援コーディネーター事業

生活に関することや対人関係の悩み、不安などについて、専門資格を有するコーディネーターが相談に応じる若者向けのオンライン窓口を開設しました。
開設日時／月・火・木・土曜日午後4時～8時　※祝日を除く。
対象／15～29歳程度の方
相談方法／
- LINEでNēneのアカウントを友だち追加してチャットで相談
- Nēneホームページの「メールでNēneに相談してみる」からメールで相談

※詳しくはNēneホームページHP nene.katariba.online/をご覧ください。

問い合わせ　子ども育成課子ども施策・計画担当（☎5742－6692 Fax5742－6351）

LINE　友だち追加はこちらから
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://）

品川区会計年度任用職員＊1募集　児童相談所

職	勤務時間	採用予定数
一般事務 児童虐待等対応専門員 里親支援等専門員 一時保護所日中児童指導員 一時保護所学習指導員	週4日／1日7時間45分	各若干名
児童相談業務人材育成専門員	週3～4日／1日7時間45分	若干名
一時保護所夜間児童指導員	月8回以下／1回14時間 ※午後5時～翌午前8時30分（休憩時間含む）	10人程度
一時保護所夜間児童補助指導員		

＊1　会計年度任用職員とは、「地方公務員法」の規定に基づき、一会計年度（4月1日～翌年3月31日）の期間の範囲内で、あらかじめ任期を定めて採用するパートタイムの職員です。

共通（児童相談所）

採用予定時期／9年4月1日以降

※任期は採用日から10年3月31日までの間となります。

第1次選考
選考方法／書類
選考日／12月中旬

第2次選考
選考方法／面接
選考日／9年1月中旬以降

勤務場所／品川区児童相談所（北品川3－10－9）
申込方法／12月9日㈬午後5時までに、eで申し込み
※申込方法や受験資格など詳しくは、募集案内で必ずご確認ください。
※募集案内は、区ホームページからダウンロードもできます。

区ホームページはこちらから
電子申請はこちらから

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

品川区会計年度任用職員＊1募集　教育委員会事務局

問い合わせ先	職	勤務時間	主な勤務場所	採用予定数
①	スクールサポートスタッフ	週1～4日／1日3時間か5時間	学校、幼稚園	若干名
	エデュケーションアシスタント	週4日／1日7時間45分	小学校、義務教育学校	若干名
	副校長補佐	週4日／1日5時間	学校	若干名
	学校講師	週1～4日／1日1～5時間		100人程度
	学校事務Ⅱ＊2	週4日／1日7時間45分		若干名
	栄養士＊2			若干名
	養護教諭＊2			若干名
②	学校地域コーディネーター	• 週1～3日／1日4時間か6時間 • 週4日／1日5時間	学校、区役所	若干名
③	英語専科指導員	• 週4日／1日6時間 • 週3日／1日7時間45分ほか	小学校、義務教育学校	若干名
④	スクールソーシャルワーカー	週4日／1日7時間45分	学校、教育総合支援センター	若干名

問い合わせ先	職	勤務時間	主な勤務場所	採用予定数
⑤	教育心理相談員	週3～4日／1日7時間45分	教育総合支援センター、学校、教育相談室、教育支援センター（マイスクール）	若干名
	教育支援員	週3～4日／1日7時間45分	教育支援センター（マイスクール）	若干名
⑥	部活動指導員	週1～5日／1日2～3時間	学校	若干名
	教育アドバイザー	週4日／1日7時間45分	区役所、教育総合支援センター	若干名

＊1　会計年度任用職員とは、「地方公務員法」の規定に基づき、一会計年度（4月1日～翌年3月31日）の期間の範囲内で、あらかじめ任期を定めて採用するパートタイムの職員です。
＊2　休職代替職員の任用。

共通（教育委員会事務局）

採用予定時期／9年4月1日以降

※任期は採用日から10年3月31日までの間となります。
選考日／9年1月中旬以降
第1次選考　書類　**第2次選考**　面接

申請方法／①②④⑤⑥12月18日㈮までに、eで申し込み、③12月1日㈫（必着）までに、eか申込書を指導課学校地域連携係（〒140－8715品川区役所第二庁舎7階）へ**郵送**（簡易書留）か**持参**
※申込方法や受験資格など詳しくは、募集案内で必ずご確認ください。
※募集案内は、区ホームページからダウンロードもできます。

問い合わせ
指導課
①**教職員人事係**（☎5742－6831 Fax5742－6892）
②③**学校地域連携係**（☎5742－6595 Fax5742－6892）
教育総合支援センター
④**学校支援担当**（☎5742－8203 Fax3490－2007）
⑤**不登校・相談担当**（☎3490－2011 Fax3490－2007）
⑥**教育事務係**（☎3490－2005 Fax3490－2007）

区ホームページはこちらから
電子申請はこちらから

11月18日は世界COPDデー

COPDは、「慢性閉塞性肺疾患」という進行性の疾患です。主な原因は喫煙といわれており、有害物質を長期間吸い込むことで、肺や気管支に炎症が起きてせきやたんが出るようになり、さらに進行すると呼吸がしにくくなります。
この機会に、喫煙がもたらす健康への影響を正しく理解し、健康について考えてみませんか。

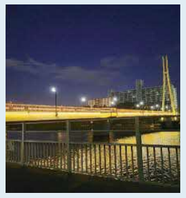
問い合わせ　健康課受動喫煙対策・公害保健係（☎5742－7136 Fax5742－6883）

周知・啓発活動を行います

COPDパネル展示
日 11月16日㈪～20日㈮午前8時30分～午後5時15分
※17日㈫は午後7時まで。
場 区役所本庁舎・第二庁舎3階渡り廊下

橋のライトアップ
シンボルマーク「GOLDリボン」にちなみゴールド色にライトアップします。
日 11月15日㈰～18日㈫日没後～午後10時
場 **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　**天王洲南運河**：アイル橋





禁煙治療費用を助成します

助成対象／
- 禁煙外来実施医療機関が実施する禁煙治療で支払った医療費
- 医師の処方に基づいて購入した禁煙補助薬の購入費

助成額／上限1万円（自己負担分）
人 区内在住の20歳以上の方80人（先着）
※すでに本助成を受けたことがある方は対象外です。
申 治療開始前に、eか健康課で配布する申請書を同課受動喫煙対策・公害保健係（〒140－8715品川区役所本庁舎7階）へ**郵送**か**持参**
※申請書は区ホームページからダウンロードもできます。

●費用の記載がないものは無料　●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

○本紙に記載の電話番号は、市外局番（03）を省略しています。

エンジョイ ENJOY! スポーツ

スポーツ協会ホームページはこちらから

スポーツ協会は11月16日㈪はお休みです。

▶=事前申込が必要ない、当日参加できる教室・イベントです。

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

ボルダリング教室

インストラクターを招き、登り方やボルダリングの楽しみ方を学びます。
日12月13日㈰午前11時～午後1時、午後1時～3時
場しながわ中央公園ボルダリング場（区役所前）
人小学4年生以上の方各15人（先着）
※小学生は保護者同伴。
¥200円、小学生100円
申問**電話**で、しながわ中央公園管理事務所（☎5740−5037 Fax5740−5044）へ

▶ TOYS（トイズ）スポーツフェスティバル

楽しく体を動かしてみませんか。
日11月23日㈷午後0時30分～3時30分　※受け付けは午後3時まで。
内バドミントン、卓球、カローリング、ストラックアウト、ボッチャ、太極拳、折り紙　など
¥1人100円
運営／大井八潮地域スポーツクラブTOYS
場参当日、運動のできる服装で上履き、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
問スポーツ推進課地域スポーツ推進係（☎5742−6838 Fax5742−6585）

障害者フライングディスク教室

初心者でも気軽に楽しめます。
日9年1月17日㈯・31日㈯、2月14日㈯午前10時～正午（全3回）
場南大井文化センター（南大井1−12−6）
人自分で身の回りのことができる、知的障害のある小学生以上の方15人（抽選）
※介助者や関心のある方も参加可。
申問12月17日㈭（必着）までに、eかスポーツ推進課で配布する申込書を同課インクルーシブスポーツ担当（〒140−8715品川区役所第二庁舎6階☎5742−3854 Fax5742−6585）へ**郵送**か**FAX**、**持参**
※申込書は区ホームページからダウンロードもできます。

▶ いきいきウオーキング

テーマ／自然を楽しみながら東京タワーをめざそう！
日12月6日㈯午前9時～正午　※雨天中止。
コース／御殿山小学校～池田山公園～明治学院大学～慶應義塾大学～東京タワー～芝公園集会広場　※約6.8km。
¥100円（保険料込）
運営／品川区スポーツ推進委員会
参当日午前9時～9時30分に、費用を持って**直接**御殿山小学校（北品川5−2−6）へ
問スポーツ推進課地域スポーツ推進係（☎5742−6838 Fax5742−6585）

プロスポーツ連携事業
プロが教える！スポーツ教室 フットサル・バスケットボール

プロスポーツチーム「しながわシティフットサルクラブ」「しながわシティバスケットボールクラブ」の現役選手による教室です。初めての方も大歓迎です。



日①12月19日㈯②9年1月10日㈰
場①第一日野小学校（西五反田6−5−32）
②城南小学校（南品川2−8−21）
※フットサルはグラウンド（強雨中止）、バスケットボールは体育館で実施。
時間／小学1・2年生：午前9時30分～10時30分
小学3～6年生：午前11時15分～午後0時30分
人区内在住か在学の小学生各35人（抽選）
持ち物／動きやすい服、タオル、飲み物、フットサルは運動靴（スパイク不可）、バスケットボールは室内シューズ
申問①11月27日㈮、②12月21日㈪（必着）までに、区ホームページの**専用フォーム**か**往復はがき**で、教室名、希望日時・種目、住所、氏名、学年、電話番号、学校名をスポーツ推進課スポーツ振興担当（〒140−8715品川区役所☎5742−7218 Fax5742−6585）へ

いきいきシニア

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。

うんどう教室

公園などに設置されている健康遊具を使い、日常生活で「つまずかない」「ふらつかない」体づくりを行います。
人区内在住で、自分で会場への往復ができる、運動するのに支障がない65歳以上の方
持ち物／飲み物、帽子、汗拭きタオルなど
※動きやすい服装・靴でご参加ください。
参当日、**直接**各会場へ
問高齢者地域支援課介護予防推進係
（☎5742−6042 Fax5742−6882）

日時	会場
毎月第2・4金曜日 午前10時～11時30分	西大井広場公園 （西大井1−4−10）
毎月第2・4金曜日 午後2時～3時30分	鈴ヶ森公園 （南大井4−18−14）
毎月第2・4金曜日 午前10時30分～正午	京陽公園 （平塚2−12−3）
毎月第1・3木曜日 午前10時30分～正午	北浜公園 （北品川2−28−12）
毎月第1・3木曜日 午後2時～3時30分	八潮公園 （八潮5−11−16）

※祝日などは日程が変更になる場合あり。

はじめてのスマホ体験教室

9年1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の入力など	①1月7日～28日の木曜日	大崎ゆうゆうプラザ （大崎2−7−13）
基本アプリ講座 地図アプリやLINEの操作など	②1月5日～26日の火曜日	東品川ゆうゆうプラザ （東品川3−32−10）

※時間は午前9時30分～11時30分。
人区内在住で、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歳以上の方各12人程度（抽選）
¥各1,000円（教材費）
申12月4日㈮（必着）までに、**電話**か**はがき**、**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） ※11月は休止　※1月は25日のみ実施
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） ※11月・1月は休止
木	大崎ゆうゆうプラザ（大崎2−7−13） ※12月は休止
金	大井三丁目高齢者憩いの場（大井3−17−16） ※1月は休止

※時間は午後1時～4時。1人1回30分まで（事前予約優先）。

人区内在住で、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**電話**で、品川区スマホ事務局 0120−616−614〈土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時〉へ
※開催日は各会場で異なります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ　品川区スマホ事務局（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）

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://）

ご意見をお寄せください

パブリックコメント

計画等に対する意見公募を行います

計画等の全文は、担当課の窓口のほか、区政資料コーナー（第三庁舎3階）や区ホームページなどでご覧いただけます。

応募方法 意見提出期限までに、意見、住所、氏名、電話番号を担当課へ**郵送**か**FAX**、**持参**

●区ホームページ（二次元コード）の**応募フォーム**も利用できます。

計画等の名称	内容	意見提出期限	閲覧場所・問い合わせ
福祉オンブズマン制度（素案）*	福祉サービス利用者が増加する中、サービスの質の向上を促し、利用者の権利擁護を図る取り組みとして、区では「福祉オンブズマン制度」の導入を検討しています。 この制度は、介護保険サービスや障害者の方が利用するサービス、区の手当支給等の手続きについて苦情が発生した際に、事業者や区の対応を調査し、必要に応じて改善を促す取り組みです。	12月15日㈫（消印有効）	福祉計画課施設担当（〒140−8715品川区役所本庁舎3階 ☎5742−6917 Fax5742−6797）

* 11月16日㈪午後3時から制度（素案）説明会を開催します。当日、**直接**品川介護福祉専門学校（西品川1−28−3中小企業センター5階）へお越しください。

健康ガイド

●**品川保健センター**
〒140−0001 北品川3−11−22
☎3474−2225 Fax3474−2034

●**大井保健センター**
〒140−0014 大井2−27−20
☎3772−2666 Fax3772−2570

●**荏原保健センター**
〒142−0063 荏原2−9−6
☎3788−2000 Fax3788−7900

思春期家族教室

不登校や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応じます。

日 12月7日㈰午後2時～4時
人 思春期の不登校やひきこもりでお困りの方5人程度
場 申 問 **電話**で、品川保健センター☎3474−2904へ

がんの夜間相談窓口

日 12月18日㈭午後6時～8時
※毎月1回開催しています。
場 荏原第五区民集会所（二葉1−1−2）
申 **電話**で、マギーズ東京☎3520−9913へ
問 健康課保健衛生担当（☎5742−6743 Fax5742−6883）

12月 難病療養支援教室

難病の方に向けたさまざまな事業を行っています。

会場	日程	内容
品川	21日㈰	リハビリ療法（作業療法）
荏原	1日㈫	音楽療法

※時間は午後1時30分～3時30分。
場 申 問 **電話**で、各保健センターへ

ひきこもり家族学習会

日 12月17日㈬午後2時～4時
内 「『助けて』が言えない家風・校風の危うさ」
人 家族の不登校・ひきこもりでお困りの方20人
場 申 問 **電話**で、大井保健センター☎3772−2666へ

食事・栄養相談と健康測定会

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をします。

日 11月16日㈰正午～午後4時
※血圧・握力・血管年齢測定も実施。普段の汁物の塩分濃度測定を希望する方はみそ汁などを持参してください。
※毎月1回開催しています。
運営／品川栄養士会
場 参 当日、**直接**イトーヨーカドー大井町店7階（大井町駅前）へ
問 健康課健康づくり係（☎5742−6746 Fax5742−6883）



がん検診・健康診査など

＊1 受診券あり
＊2 年齢は9年3月31日時点
一部有料

8年度より、胃がん・乳がん（マンモグラフィ検査）検診を無償化しています。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。詳しくは品川区がん情報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・検診車
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		
骨粗しょう症検診＊1＊2…40・45・50・55・60・65・70歳の女性		
対象年齢が重なった方は、どちらか1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）	
	胃がんバリウム検診（予約制）＊1＊2…40歳以上（偶数年齢時）	各医師会
＊3に該当する方は、どちらか1つを選択	**肺がん検診ヘリカルCT検査（予約制）**…50～74歳で喫煙指数（1日本数×年数）が600以上の方＊3	
	肺がん検診胸部X線検査（予約制）…40歳以上	各医師会、契約医療機関
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		
成人歯科健診＊1＊2…20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳		
障害者歯科健診＊2…20～70歳		各歯科医師会へ電話で事前連絡

健康課保健衛生担当（☎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
がん情報ホームページはこちらから

●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

12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）	4日㈮	9日㈬	4日㈮・25日㈮
うつ病あんしん相談	25日㈮	9日㈬	9日㈬
児童思春期のこころの相談	17日㈭	15日㈫	15日㈫

問 各保健センター

キリトリ線

応急診療所

行く前に必ず電話連絡を。マイナ保険証などを忘れずに！

内 内科 小 小児科 歯 歯科 骨 接骨 薬 薬局

平日夜間／午後8時～午後11時（受け付けは午後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 昭和医科大学病院中央棟4階	☎3784−8181

休日昼間・夜間／午前9時～午後10時（受け付けは午後9時で終了）

11月15日㈰	内 小	品川区医師会休日診療所	北品川3−7−25	☎3450−7650
11月22日㈰	内 小	荏原医師会休日診療所	中延2−6−5	☎3783−2355
11月23日㈷	薬	会営薬局しながわ	北品川3−11−16	☎3471−2383
11月29日㈰	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（受け付けは午後4時30分で終了）

11月15日㈰	内 小	金城医院	西大井4−2−5	☎3772−1660
	歯	ゆうデンタルオフィス	西五反田2−29−5−2階	☎3495−0648
	歯	杏林堂歯科医院	平塚1−17−6 グリーンパレス戸越101	☎6426−4807
	骨	大井三ツ又上条接骨院	大井3−2−2	☎3775−3166
	骨	上条接骨院	二葉2−8−9	☎3786−7949
11月22日㈰	内 小	ふじいクリニック	西大井4−15−4−1階	☎5718−1417
	歯	カナイ歯科クリニック	西五反田6−21−7	☎3490−0351
	歯	とよつぐ歯科クリニック	平塚1−6−20 キャピタル808−201	☎3788−0907
	骨	滝澤さめず接骨院	東大井1−1−6	☎3450−8496
	骨	工藤総合接骨院	小山4−7−2	☎3785−7844
11月23日㈷	内 小	岩端医院	大井1−55−14	☎3775−1551
	歯	横山歯科クリニック	東五反田5−27−10−3階	☎6432−5226
	歯	大崎広小路歯科	大崎5−6−16 VORT五反田Ⅱ2階	☎6417−3440
	骨	根岸接骨院	東五反田5−26−6	☎090−6032−6189
	骨	綱井接骨院	小山6−2−9	☎3781−9330
11月29日㈰	内 小	浅野医院	大井6−21−5	☎3771−2692
	歯	ネバシデンタルオフィス	西五反田1−30−2−2階	☎3492−7418
	歯	辛島歯科医院	小山5−8−20	☎3781−2627
	骨	阿部整骨院	西品川3−1−20	☎3490−2730
	骨	小山接骨院	戸越5−10−7	☎3782−7568

土曜日夜間／午後5時～午後10時（受け付けは午後9時で終了）

11月21日㈯	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
11月28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 昭和医科大学病院中央棟4階	☎3784−8181

※重病の方は119番へ。　**※医療機関が変更になる場合あり。区ホームページで最新情報を要確認。**

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

眼科応急診療

東邦大学医療センター大森病院 大田区大森西6−11−1 ☎3762−4151	月・水、第1・3木曜日	午後5時～翌日午前9時
	土曜日	午後2時～翌日午前9時
	日曜日、祝日	午前9時～翌日午前9時
昭和医科大学病院附属東病院 西中延2−14−19 ☎3784−8383	火・金曜日、第2・4木曜日	午後5時～翌日午前8時30分
	土曜日	正午～翌日午前8時30分
	日曜日、祝日	午前9時～翌日午前8時30分

○本紙に記載の電話番号は、市外局番（03）を省略しています。

情報ひろば Information plaza

区ホームページはこちらから

お知らせ

12月の日曜開庁日について

12月の日曜開庁日は、13日・27日です。マイナンバーカード特設会場は、6日も開設します。
※詳しくは区ホームページをご覧ください。
問戸籍住民課戸籍住民担当
(☎5742−7163 Fax5709−7625)

シニア向け「就職面接会」

主に区内の仕事(パート・フルタイム)をご案内します。
日12月16日㈬午後1時～3時
場中小企業センター(西品川1−28−3)
参加企業／数社
人おおむね55歳以上の就職希望者
持ち物／履歴書(写真貼付)、筆記用具
申 問**電話**で、無料職業紹介所サポしながわ(☎5498−6357 Fax5498−6358)へ

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9年1月14日㈬、2月18日㈬、3月11日㈬午後1時30分～2時30分、午後2時40分～3時40分
人区内在住の障害がある方と家族
場 申 問各開催1カ月前までに、**電話**か**FAX**で、希望日時、住所、氏名、連絡先、障害の種別を心身障害者福祉会館(旗の台5−2−2☎5750−4995 Fax3782−3830)へ

荏原文化センター　施設一部休止

外壁の改修工事のため、駐車場・駐輪場・陶芸場の利用を休止します。
休止期間／12月1日㈫～9年4月30日㈭
※仮設の駐輪場の設置あり。
問荏原文化センター
(☎3785−1241 Fax5702−2843)

社会福祉協議会 社会福祉士養成コース(通信制)

9年度の入学生を募集しています。12月までの早期出願は入学検定料が無料です。
受講期間／1年6カ月
※詳しくはお問い合わせください。
問社会福祉協議会
(☎5498−6368 Fax5498−6367)

マンション管理士・一級建築士を派遣します

マンション管理士／マンションの維持管理や管理組合の運営についての相談
一級建築士／マンションの大規模修繕などについての相談
人区内にあるマンション管理組合
※1回2時間程度(土・日曜日も可)。
※1組合につき各3回まで。
申 問1週間前までに、eか**電話**で、住宅課住宅運営担当(☎5742−6776 Fax5742−6963)へ

子ども家庭支援センター 土曜相談の休止

日11月28日㈯(設備点検)
問子ども家庭支援センター児童相談担当
(☎6421−5236 Fax6421−5238)

住まいの相談会

日12月13日㈯午前9時30分～午後1時
※受け付けは正午まで。
場荏原第五区民集会所(二葉1−1−2)
内リフォーム・建て替え・耐震改修などに関する個別相談、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(東京土建品川支部内)☎3783−0471へ
問住宅課住宅運営担当
(☎5742−6776 Fax5742−6963)

犯罪被害者パネル展

犯罪被害を受けた方たちへの理解を深める犯罪被害者月間に伴い、被害者遺族のメッセージなどを紹介するパネル展を実施します。
日11月25日㈬～12月1日㈫午前8時30分～午後5時
※土・日曜日は除く。
場 問区民相談室(第三庁舎3階☎3777−2000 Fax5742−6599)

都市計画案の縦覧・意見書の提出・説明会

都市計画案／【都】都が決定、【区】区が決定する案件
①東京都市計画地区計画の変更(大崎駅西口地区)【都】
②東京都市計画防火地域及び準防火地域の変更(大崎三丁目地内)【区】
③東京都市計画高度地区の変更(大崎三丁目地内)【区】
④東京都市計画第一種市街地再開発事業の決定(大崎駅西口F東地区)【区】
⑤東京都市計画地区計画の決定(西品川2・3丁目地区)【区】
●**都市計画案の縦覧・意見書の提出** e
期間／①～④：12月1日㈫～15日㈫、⑤：12月14日㈪～28日㈪
※土・日曜日を除く。
縦覧場所・意見書の提出先／期間内(消印有効)に、都市計画案名、意見、住所、氏名、電話番号を①は東京都都市整備局ホームページの**専用フォーム**か同局都市計画課(〒163−8001東京都庁第二本庁舎12階☎5388−3213 HP www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/)へ**郵送**か**持参**、②～⑤は品川区都市計画課計画調整担当(〒140−8715品川区役所本庁舎6階☎5742−6760 Fax5742−6889)へeか**郵送**、**持参**、**FAX**
※①は縦覧のみ品川区都市計画課でも可。
●**都市計画案①～④の説明会**
日12月4日㈭午後6時30分から
※受け付けは午後6時から。
場三木小学校(西品川3−16−28)
申12月3日㈬までに、**電話**か**FAX**、**Eメール**に「大崎駅西口地区」とし、住所、氏名、電話番号、Eメールアドレスを東京都土地利用計画課(☎5388−3318 Fax5388−1351 ✉S0000175@section.metro.tokyo.jp)へ
●**都市計画案⑤の説明会**
日12月11日㈭午後6時30分から、12月12日㈯午前10時から
※各回同内容。
場参当日、**直接**三木小学校(西品川3−16−28)へ

―― 共通 ――

※説明会は手話通訳あり。
※縦覧期間中、説明会の資料は①～④都・区ホームページ、⑤区ホームページにも掲載。
問①東京都土地利用計画課
(☎5388−3318 Fax5388−1351)
②～④品川区都市開発課都市開発担当
(☎5742−6015 Fax5742−6942)
⑤品川区木密整備推進課木密整備担当
(☎5742−6925 Fax5742−6756)

講座・講演

品川歴史館歴史講座 e

日9年1月16日㈯午後2時～4時
内「江戸の地図出版を読み解く―日本橋・芝から東海道・品川へ―」
人16歳以上の方70人(抽選)
場 申 問11月30日㈪(必着)までに、eか**はがき**で、講座名、氏名(ふりがな)、住所、年齢、電話番号、Eメールアドレスを品川歴史館(〒140−0014大井6−11−1☎3777−4060 Fax3778−2615)へ

食べきれなかったらどうする？～安全な持ち帰りで食品ロスを減らそう～ e

日9年1月15日㈭午後2時～4時
場区役所講堂(第三庁舎6階)
人100人(先着)
託児／区内在住の生後4カ月～就学前の健康なお子さん5人(先着)
※12月18日㈭までに要予約。
申 問1月14日㈬までに、eか**電話**、**FAX**、**直接**窓口で氏名、電話番号を生活衛生課食品衛生担当(本庁舎7階☎5742−9139 Fax5742−9104)へ

MEET UP! スキル×ローカル地域で試すアイデア・プレスト会議 e

地域のために何かしたいという想いやアイデア、これまでの経験を持ち寄り、地域でできることや、活動の始め方を考えます。
日12月9日㈫午後7時～9時
場荏原第四区民集会所(中延5−3−12)
人地域活動に関心のある方15人(抽選)
申 問11月30日㈪までに、eか**電話**で、地域活動課協働推進係(☎5742−6605 Fax5742−6878)へ
※詳しくはしながわすまいるネットホームページ HP www.shinagawasmile.net/をご覧ください。

やさしい日本語講座「外国人に伝わるあなたの日本語」 e

「やさしい日本語」を学び、在住外国人を招いて会話を練習します。
日12月6日㈯午後2時～5時
場中小企業センター(西品川1−28−3)
人中学生以上の方30人(抽選)
申 問11月24日㈫(必着)までに、eか**はがき**で、講座名、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
※10月18日実施の講座と同内容。

災害ボランティア養成講座

災害時の避難生活などに役立つ「防災ヨガ*」を中心に、知識や心構えを学びます。
*災害時に役立つ呼吸法や体の動き、発災時に身を守る方法を学ぶこと。
日12月12日㈯午前10時～正午
場社会福祉協議会(大井1−14−1)
人区内在住か在勤で、16歳以上の方30人(先着)
申 問12月4日㈭までに、ホームページの**専用フォーム**か**電話**で、品川ボランティアセンター(☎5718−7172 Fax5718−0015 HP shinashakyo.jp/news)へ

ボランティア

品川区地域貢献ポイント事業

品川ボランティアセンター(☎5718−7172 Fax5718−0015)
高齢者地域支援課介護予防推進係(☎5742−6733 Fax5742−6882)

高齢者の積極的な社会参加を図るため、区が指定するボランティア活動1回につき、1ポイント(年間50ポイントが上限)を差し上げています。ためたポイントは区内共通商品券への交換か、福祉施設などに寄付ができます。事前にボランティアセンターや対象施設などで申し込みが必要です。登録者には、「はつらつカード」を発行します。

人区内在住で、おおむね60歳以上の方
対象施設／区が指定する高齢者施設、障害者施設など(さわやかサービス、ほっとサロン、支え愛・ほっとステーションでの活動も一部含まれます)
※詳しくはお問い合わせください。

☆令和8年のはつらつカード(若草色)の活動有効期間は12月31日㈭までです
※50ポイントたまっている方の交換は随時受け付けています。
ポイント交換方法／「はつらつカード」と印鑑を品川ボランティアセンター(大井1−14−1)へ**持参**
※令和9年のはつらつカード(えんじ色)は、12月中に送付します。

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

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://)

就職応援セミナー

応募書類の書き方や面接を受ける際のポイントを学びます。
日12月10日㈭午後2時～4時
場中小企業センター（西品川1－28－3）
人45～59歳で、ハローワークに求職登録している方20人（先着）
※申込方法など詳しくは、ハローワーク品川ホームページHPjsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinagawa.htmlをご覧ください。
問ハローワーク品川☎5418－7315
地域産業振興課中小企業支援担当
（☎5498－6351 Fax5498－6338）

しながわ防災学校

①女性向けコース（第2回）
女性や多様な人々の視点から災害への対応や備えを学びます。
日12月20日㈯午前10時～正午
人中学生以上の方20人程度（抽選）
※女性以外の方も受講可。
②女性防災リーダー育成コース（全3回）
平常時や災害時に地域で積極的に活動できる方を育成する講座です。
日9年1月17日㈯・2月7日㈯午前10時～正午、2月28日㈯午後1時30分～4時
人防災区民組織に所属しているか地域防災に興味のある女性の方20人程度（抽選）

――――― 共通 ―――――

場区役所災害対策本部室（第二庁舎4階）
申①12月7日㈪②1月4日㈪までに、しながわ防災学校ホームページHPbousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/の**専用フォーム**か、**電話**でサイエンスクラフト☎6380－9062へ
問防災課啓発・支援担当
（☎5742－6696 Fax3777－1181）

公園で愛犬と一緒に楽しむための「愛犬しつけ教室」

日12月12日㈯①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分
場①しながわ中央公園西側エリア（下神明駅側）
②東品川海上公園（東品川3－9）
内障害物訓練、技術指導、質疑応答、ドッグラン体験（小・中型犬のみ）など
人飼い主と犬のペア各20組（先着）
申問**電話**で、しながわ中央公園管理事務所（☎5740－5037 Fax5740－5044）へ

ジェンダー平等推進講座 DV講座

モラルハラスメントについて理解し、早期に被害に気づき、「言語化」することを学びます。
日12月17日㈭午後6時30分～8時30分
※オンライン同時開催。
人①会場20人②オンライン100人（先着）
託児／1歳～未就学児のお子さん5人（先着）
※託児は12月3日㈭までに要予約。
申11月15日㈰午前9時から、eで申し込み　※①は**電話**で街活性室☎6453－7808へ申し込みも可。
場問ジェンダー平等推進センター（東大井5－18－1きゅりあん3階☎5479－4104 Fax5479－4111）

第2回品川区食育講演会

健康に生き生きと長生きするために、「食」と「検診」の重要性を学びます。
日12月11日㈮午後2時～4時
場荏原第五区民集会所（二葉1－1－2）
人区内在住か在勤の方80人（先着）
申問11月16日㈪～12月4日㈮に、e か**電話**で、生活衛生課栄養管理担当（☎5742－7124 Fax5742－9104）へ

生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」

今後の生活設計に備えた計画の立て方や、再就職のための就業意識・職種選択の方針を学びます。
日12月15日㈪午後1時～3時45分
場中小企業センター（西品川1－28－3）
人55歳以上で働く意欲のある方30人（先着）
申ホームページの**専用フォーム**か**電話**で、生涯現役セミナー事務局（☎5422－1399HPwac-seminar.com）へ
問地域産業振興課中小企業支援担当
（☎5498－6351 Fax5498－6338）

わくわく学ぶ　いきいき遊ぶ ～子どもの権利から考える～

「学ぶ」と「遊ぶ」のつながりを考え、子どもがいきいきと育つ環境について学んでみませんか。
日12月5日㈯午後1時30分～4時30分
場中小企業センター（西品川1－28－3）
人子どもの未来を応援したい方80人（先着）
託児／5人（先着）
申**電話**で、子ども若者応援ネットワーク品川☎6421－5471へ
問子ども家庭支援センター子育て支援連携担当
（☎6421－5237 Fax6421－5238）

催し

第5回エシカルカフェ「端材レザーのアップサイクル・ワークショップ」

捨てられてしまう端材レザーを生かして、アクセサリーや小物を作ってみませんか。
日12月6日㈯午後1時～3時30分
場エコルとごし（豊町2－1－30）
人区内在住の方20人（抽選）
¥3,000円
申問11月25日㈫（必着）までに、eか**往復はがき**で、講座名、住所、氏名（ふりがな）、年代、電話番号を消費者センター（〒141－0033西品川1－28－3☎6421－6136 Fax6421－6132）へ

品川&早川ふるさと交流「オリオン座輝く！満天の星空観察プラン」

日12月4日㈭～13日㈯、9年2月4日㈬～14日㈯のうちの対象日
※1泊2日、2食付き。
※日帰り体験も可。
宿泊／町営ヘルシー美里（山梨県・温泉）
交通／下部温泉駅からバスで約50分
人4歳以上の方各14人（先着）
※18歳以下は保護者同伴。
※4歳未満の参加は要相談。
¥1人8,950円、小学生以下7,800円（宿泊費込み）
申参加希望日の3日前までに、**電話**でヘルシー美里☎0556－48－2621へ
問総務課官民共創担当
（☎5742－6856 Fax3774－6356）

五反田文化センター 12月のプラネタリウム

一般投影を土・日曜日、祝日に開催します。一般投影は、子ども使用料免除カード「しなか」を提示すると、利用料が無料になります。
●ヒーリングプラネタリウム
日12月4日㈮午後7時から
人4歳以上の方86人（先着）
※小学生以下は保護者同伴。
¥1人200円、4歳～中学生50円
参当日、**直接**同センターへ
●特別投影「林完次の星空散歩」
日12月12日㈯午後3時30分～5時
人小学生以上の方86人（先着）
¥300円、小・中学生100円
申11月21日㈯午前10時から、**電話**で同センターへ
●天体観望会「土星と月」
日12月18日㈮午後6時30分～8時
人小学4年生以上の方40人（抽選）
※小学生は保護者同伴。
申12月8日㈪（必着）までに、eか**往復はがき**（1枚4人まで）で、イベント名、代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名（ふりがな）・年齢（小学生は学年）を同センターへ
※定員に満たない場合は、12月10日㈭午前10時から電話で受け付け（先着）。
●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
参当日、**直接**同センターへ

――――― 共通 ―――――

※詳しくは同センターホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
場問同センター（〒141－0031西五反田6－5－1☎3492－2451 Fax3492－7551HPshinagawa-gotanda-planetarium.com/）

第7回和文化フェスタ in スクエア荏原

日本の伝統文化の魅力に気軽に触れられるイベントです。
日12月20日㈯午前10時30分～午後4時
内華道、和菓子作り、和楽器演奏、縁日、茶道、落語、切り絵、絵手紙など
※一部のイベントは、事前予約・体験料が必要です。
※詳しくはスクエア荏原ホームページHPwww.shinagawa-culture.or.jp/square/をご覧ください。
場問スクエア荏原（荏原4－5－28☎5788－5321 Fax5788－5322）

品川歴史館ミニコンサート

日11月20日㈭午後4時30分・午後6時30分開演
※各回30分程度。
内クラシックの演奏
場参問当日、**直接**品川歴史館（大井6－11－1☎3777－4060 Fax3778－2615）へ

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

「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eか**電話**、FAXで住所、氏名（ふりがな）、電話番号を戦略広報課（☎5742－6644 Fax5742－6870）へ

●費用の記載がないものは無料　●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

○本紙に記載の電話番号は、市外局番（03）を省略しています。

しながわ未来チャレンジFES2026

子どもから大人まで楽しめる体験・展示ブースや、学生・学校と企業・団体による取り組みの発表などを行います。

日 12月19日㈯午後1時～4時30分
※午後4時30分から企業の地域貢献を顕彰する表彰式を行います。
場 大崎ブライトコアホール(北品川5－5－15)
人 子ども向け体験ブース50人、ステージ企画150人(先着)
●内容や申込方法など詳しくは、品川ビジネスクラブホームページ HP www.shinagawa-businessclub.jpをご覧ください。
問 品川ビジネスクラブ
☎・Fax5449－6557
地域産業振興課創業・スタートアップ支援係(☎5498－6333 Fax5498－6338)

第44回品川区住宅まつり

日 11月29日㈰午前10時～午後2時30分
※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)、包丁研ぎ、工作広場など
問 品川区住環境改善協議会(建設ユニオン城南支部内)
(☎3786－2233 Fax3785－4756)
住宅課住宅運営担当
(☎5742－6776 Fax5742－6963)

品川区障害者作品展

日 11月20日㈭～24日㈪午前9時～午後5時
場 スクエア荏原(荏原4－5－28)
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)

多摩の森自然体験ツアー(八王子市)

日 12月20日㈰(八王子駅午前8時30分集合・午後4時30分頃解散、往復バス)
場 夕やけ小やけふれあいの里(八王子市)
内 「森林整備の見学＆体験ワークショップ」
人 小学5年生以上の方3人(抽選)
※小学生は保護者同伴、18歳未満は親権者の同意が必要。
¥ 1人2,500円(昼食代込)
申 11月16日㈪～30日㈪に、**電話**かホームページの**専用フォーム**で、多摩の森自然体験ツアー受付デスク(☎080－7017－7664 HP tamanomori-tour.com/)へ
問 同ツアー受付デスク
☎080－7017－7664
環境課環境管理係
(☎5742－6949 Fax5742－6853)

募　集

シルバー人材センター女性会員

保育補助や朝の児童の見守り、マンション清掃など、活躍できる場がたくさんあります。お気軽にご相談ください。
年会費／2,500円
●入会説明会を開催します(予約制)
日 11月26日㈬午後2時から
人 区内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方
※男性も参加可。
場 申 問 **電話**で、シルバー人材センター本部事務局(北品川3－11－16☎3450－0711 Fax3471－6187)へ

エコルとごしでワークショップ

「今日からできる！はじめてのコンポスト」



生ごみを肥料として活用できる「コンポスト」の仕組みを学び、ミニコンポストを作りませんか。

日 12月26日㈯午後2時～3時30分
場 エコルとごし(豊町2－1－30)
人 20組(抽選)
※小学3年生以下は保護者同伴。
※当日は汚れてもよい服装で、ハンカチを持参してください。
申 12月7日㈪(必着)までに、ホームページ(二次元コード)の**専用フォーム**か**往復はがき**に「コンポスト」とし、代表者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、参加人数、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢をエコルとごし(〒142－0042豊町2－1－30 HP ecoru-togoshi.jp/event/workshop/32168/)へ

コンポストとは
食事や調理の際に出る生ごみや落ち葉などの有機物を微生物の働きを活用して発酵・分解し、そこから堆肥を作ることです。これにより、ごみの減量やごみの焼却エネルギーの削減につながります。

問い合わせ エコルとごし(☎6451－3411 Fax6451－3412)

支え愛・ほっとステーション

品川の暮らしのみかた ～これからつながるくらし～

福祉に関するサービスの紹介や活動写真をパネルで展示し、地域で実際に活動している地域支援員(ボランティア)が案内します。安心した暮らしにつながるサービス情報のほか、地域活動の情報をお届けします。
日 12月4日㈭午前10時～午後3時　※入退場自由。
場 荏原文化センター(中延1－9－15)
参 当日、**直接**会場へ
※駐車場・駐輪場は利用できません。公共交通機関でお越しください。
※詳しくは社会福祉協議会ホームページ(二次元コード)をご覧ください。

支え愛・ほっとステーションとは
地域センターに設置している「身近な福祉の相談窓口」です。生活上の困りごとの相談を受け付けるとともに、地域支援員と一緒にさまざまな活動や見守りをしています。

問い合わせ 福祉計画課地域包括ケア推進担当(☎5742－6914 Fax5742－6797)

暑熱対策都市戦略(シェードポリシー)の策定を進めています

猛暑が日常化する中、暑さは私たちの健康だけでなく、外出や移動、まちなかでの活動にも影響を及ぼしています。区では、これまでの個別の暑さ対策に加え、「日陰」を軸に都市空間を捉え直し、まち全体で暑さに対応していく「暑熱対策都市戦略(シェードポリシー)」の策定を進めています。

今年度は、区内の暑さの実態調査や、民間事業者などと連携したさまざまな暑熱対策の実証実験を実施し、その効果や課題を検証しています。また、区内在住・在勤・在学などの皆さんを対象にした暑さ対策に関するアンケートを実施し、約800件の回答をいただきました。

実態調査や実証実験、アンケートの結果を踏まえて、猛暑の中でも安全で安心して歩けるまち“しながわ”を目指して、皆さんのご意見を伺いながら、区ならではの暑熱対策都市戦略(シェードポリシー)を9年3月に策定する予定です。

しながわシティラボ*1を通じた民間事業者との実証実験の実施

●パッションフルーツ
植物による日陰づくりと暑熱緩和の効果を検証


6月26日～12月上旬に実施

●放射冷却素材
電力を使わずに暑さを和らげる新素材の効果を検証


9月13日から実施

●屋外用エアコン
人が滞在する場所を局所的に涼しくする効果を検証


8月21日・22日に実施

●横断歩道前の日かさ
信号待ちの空間に日陰をつくる効果を検証

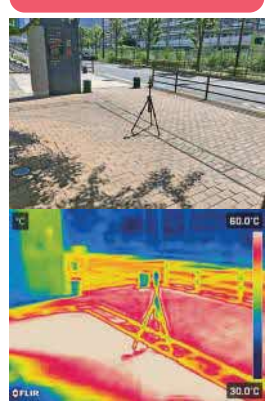

10月2日～5日に実施

*1 区と企業が協力して区の課題解決と新たなサービスを創出する取り組み

問い合わせ 都市計画課計画調整担当(☎5742－6760 Fax5742－6889)

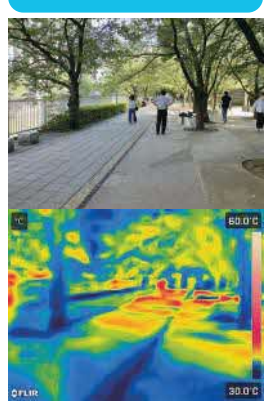
五反田ふれあい水辺広場付近で「日なた」と「日陰」で暑さを比べてみました

日なた



気温　：33.3℃
路面温度：60℃
WBGT*2：35.1℃

日陰



気温　：28.3℃
路面温度：30℃
WBGT*2：29.1℃

*2 WBGT(湿球黒球温度)は、熱中症を予防することを目的にした「暑さ指数」で、①湿度 ②日射など周辺の熱環境 ③気温の3つを取り入れた指標のこと

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://)

すくすく子育て

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。

講座・催し

親子で楽しく防災ワークショップをしよう！ e

日 12月13日㈰午前10時30分～11時30分
内 クリスマスランタン作り
人 4歳～小学生のお子さんと保護者10組20人(抽選)
※参加したお子さんに防災啓発品をプレゼント。
場 申 11月24日㈫午後5時までに、eか**電話、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・支援担当
(☎5742－6696 Fax3777－1181)

優しさをかたちにプロジェクト

生理用品の入手が困難な方へ

防災備蓄品を活用し、区内6カ所で生理用品を無償配布しています。

配布場所	配布日時
ジェンダー平等推進センター(東大井5－18－1きゅりあん3階)	月～金曜日午前9時～午後5時、第2土曜日午後1時30分～4時30分 ※第2木曜日・第3金曜日・第4水曜日は午後7時30分まで
子育て応援課(区役所本庁舎7階)	月～金曜日午前9時～午後5時
暮らし・しごと応援センター(区役所第二庁舎3階)	
品川保健センター(北品川3－11－22)	
大井保健センター(大井2－27－20)	
荏原保健センター(荏原2－9－6)	

※祝日、年末年始を除く。
人 区内在住で、生理用品の入手が困難な方
※性別・年齢は問いません。　※1人につき1セットお渡しします。
●申込手続きは不要です。配布場所に設置された専用カードか区ホームページの画面を窓口でご提示ください。
問 ジェンダー平等推進センター(☎5479－4104 Fax5479－4111)

家に侵入してくるネズミにご用心！

天井裏でゴソゴソ走る音がする、室内で食べ物や石けんがかじられている時などは、ネズミによる被害が考えられます。この時期、ネズミは暖かい場所を好むため、家の中に侵入してくることが増えます。ネズミ対策で大切なことは次の3つです。

1 エサになる物は片付ける

- 生ごみはフタ付きの容器に入れましょう。
- 台所の排水トラップや三角コーナーのごみは、その日のうちに片付けましょう。
- 食べ物は出したままにせず、戸棚や冷蔵庫の中にしまいましょう。

※食べる物がある環境では、毒エサをしかけてもなかなか食べてくれません。

2 巣を作らせない

- 家の中ではなるべく荷物を積んだりせず、物陰をなくしましょう。
- 紙くず、ビニール袋、段ボールなど、巣の材料になりそうな物は出したままにせず、すぐに片付けましょう。
- 常に整理整頓を心がけましょう。

3 侵入口を塞ぐ

- 1.5㎝ほどの隙間や穴でも侵入口になります。家の壁などに隙間や穴がないか点検し、穴があれば塞ぎましょう。
- ドアや窓を開けたままにせず、すぐに閉めましょう。

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

水中散歩教室



高齢者や体力に自信のない方を対象に行う「プールで歩く運動」です。水中での歩行運動は、膝や腰への負担が少なく、無理なく効果的に行うことができます。泳いだり、水に顔をつけたりすることはありません。

番号	会場	日程	曜日	開始時間	回数	費用	定員
①	戸越台中学校温水プール(戸越1－15－23)	9年1/14～3/11	木	9:45	8回	4,000円	各50人(抽選)
②				11:45	8回	4,000円	
③	日野学園温水プール(東五反田2－11－2)	1/ 7～3/18		13:45	10回	5,000円	
④	八潮学園温水プール(八潮5－11－2)	1/ 7～3/25		9:45	11回	5,500円	
⑤				11:45	11回	5,500円	
⑥	品川学園温水プール(北品川3－9－30)	1/15～3/19	金	9:45	10回	5,000円	
⑦				11:45	10回	5,000円	
⑧	豊葉の杜学園温水プール(二葉1－3－40)	1/ 8～3/19		9:45	10回	5,000円	
⑨				11:45	10回	5,000円	

※時間は1時間。

申 問 12月4日㈮(必着)までに、健康センターホームページ(二次元コード)の**専用フォーム**か**往復はがき**で、教室名、希望番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号を品川健康センター(〒140－0001北品川3－11－22☎5782－8507 Fax5782－8506 HP www.shinagawa.esforta.jp)へ
※おおむね1年以内に受けた健康診断などの結果表が必要です。

感染症から身を守るために

冬の流行シーズン到来！今こそ見直したい予防習慣



気温や湿度が低下する冬は、細菌やウイルスが活発になり、さまざまな感染症が流行しやすくなります。特に今年はインフルエンザの流行が1カ月ほど早くなっています。手洗いや換気、マスクの着用など、基本的な感染対策を継続することで感染リスクを減らすことができます。この機会にご家庭でできる感染対策を確認してみましょう。

問い合わせ 保健予防課感染症保健担当(☎5742－7836 Fax5742－9158)

冬に流行する主な感染症と症状

インフルエンザ

38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感、頭痛、せき、喉の痛み、鼻水などの症状がみられます。



新型コロナウイルス感染症

喉の痛み、せき、鼻水、倦怠感、発熱、筋肉痛などの症状がみられます。



感染対策
- 予防接種を受けましょう。冬場の感染症が流行しやすい時期に予防接種を受けることも感染対策につながります。

ノロウイルスを含む感染性胃腸炎

おう吐、下痢、腹痛などの症状がみられます。一般的に重症化することは少なく、数日で軽快します。しかし、乳幼児や高齢者が感染した場合、脱水症状を起こし重症化することもあります。



感染対策
- ノロウイルスに汚染された食品を加熱不十分のまま食べると感染するため、食品を十分に加熱しましょう。
- 汚物を処理する際は感染を防ぐため、適切な方法（マスク・手袋・エプロンの着用、消毒、換気など）で処理しましょう。

接触感染・飛沫感染に注意しましょう

細菌やウイルスは、さまざまな経路から口、鼻、喉に入り込んで、体の中に侵入します。

接触感染

細菌やウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによって起こります。

感染対策
- 細菌やウイルスが付いた手で顔を触らないようにしましょう。
- 家庭内に細菌やウイルスを持ち込まないように、帰宅後はまず正しい手洗いをしましょう。帰宅後や食事の前など、タイミングを意識して手洗いをすると効果的です。
- ドアノブや電気のスイッチ、手すりなど、身の回りの環境もこまめに消毒しましょう。



飛沫感染

感染者のせきやくしゃみなどのしぶきに含まれる細菌やウイルスを吸い込むことによって起こります。

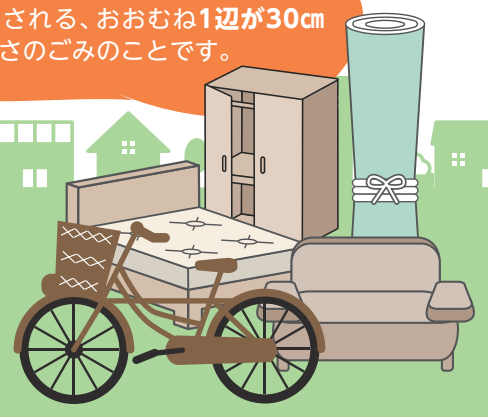
感染対策
- 口や鼻を覆い、上下や表裏を確認し、正しくマスクを着用しましょう。
- 毎時2回以上数分程度、窓を全開にして、十分な換気を行いましょう。空気の流れを作るため、二方向の壁の窓を開けましょう。
- 加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したりして、湿度40～60%以上を目安とする適度な保湿をしましょう。



●次号予告 12月1日号 ●東品川海上公園 ●目黒川みんなのイルミネーション2026 ほか

粗大ごみの出し方

粗大ごみとは、布団や家具、自転車などの家庭から出される、おおむね**1辺が30㎝以上**の大きさのごみのことです。



粗大ごみの申し込みには「電話受付」と「インターネット受付」、出し方には「戸別収集」と日曜日に品川区資源化センターへの「直接持ち込み」があります。

※直接持ち込む場合も申し込みが必要です。

問い合わせ 品川区清掃事務所(☎3490−7051 Fax3490−7041)

粗大ごみの出し方

1 申込方法

品川区粗大ごみ受付センター

☎6733−5374

HP shinagawa-sodai.com

電話受付



受付時間／午前8時～午後7時

※祝日も受け付けます。

※日曜日、年末年始(12月29日㈫～9年1月3日㈰)を除く。

インターネット受付



受付時間／365日24時間

※メンテナンス期間を除く。

※区ホームページ(二次元コード)からもアクセスできます。

※住所に誤りがあると収集できません。

※開錠したスーツケース、衣装ケース、シュレッダー、炊飯器などは中身を空にして出してください。

※火災の原因になりますので、石油ストーブの灯油は空にして出してください。

2 手数料の支払方法

品川区の有料粗大ごみ処理券を購入

申し込み時に案内された手数料分の粗大ごみ処理券を、区内の「有料粗大ごみ処理券取扱所」の掲示がある商店・コンビニエンスストアなどで購入。



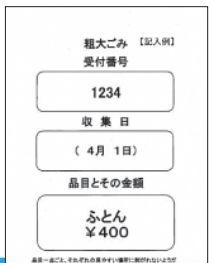


※購入する際、品川区の券であることを確認してください。

電子決済(インターネット受付のみ)

インターネットで申し込んだ場合、クレジットカードで電子決済が可能。

利用できるクレジットカード／Visa、Master card、JCB、American Express、Diners Club　※電子決済の場合、領収書は発行されません。領収書が必要な方は、粗大ごみ処理券を購入してください。



●電子決済の場合は**「必要事項を記入した紙」**を粗大ごみ1個につき1枚貼付してください。

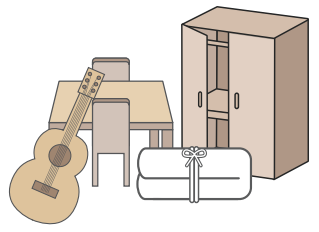
必要事項／受付番号、収集日、品目と金額

3 粗大ごみを出す

戸別収集

申し込みをした収集日の午前8時までに、指定された場所に出す。

※粗大ごみ処理券や必要事項の記載が確認できない場合、粗大ごみは収集できません。



日曜日に直接持ち込み

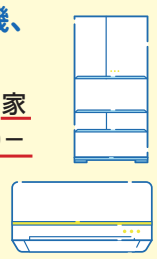
指定された日の午前9時～午後4時に、品川区資源化センター(八潮1−4−1)へ持ち込む。



粗大ごみとして収集できないもの



●テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン



買い替える店か購入した店、または**家電リサイクル受付センター☎0570−087−200**〈土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前9時～午後5時〉へお問い合わせください。

●パソコン本体とディスプレイ、ノートパソコン



メーカーなどに回収を依頼してください。リサイクル料金や受付窓口は、各メーカーのサービスセンターか、**パソコン3R推進協会☎5282−7685**〈土・日曜日、祝日、夏季・冬季休暇を除く午前10時～午後5時〉へお問い合わせください。

11月30日は「いい看取りの日」～ACPをやってみよう！～

元気な時からこれからの医療やケアについて自分の大切にしたいことや希望を考え、家族や信頼できる人と繰り返し話し合う取り組み「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」について学びます。

●ACP講習会(都立荏原病院共催)

日 12月10日㈭午後2時～3時

場 荏原第五区民集会所(二葉1−1−2)

内 ACPについての講演、個別ワーク、医師・看護師・参加者との意見交換

講 井原世尊(荏原病院緩和ケア内科医長)
平井薫(荏原病院看護部主任)

人 30人(先着)

申 eか**電話**で、福祉計画課介護・医療連携担当
☎5742−9125へ



荏原病院公式キャラクター「エバラッコ」

●ACPオンライン講座

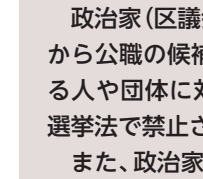
日 9年2月28日㈯まで

※期間中はいつでも受講できます。

人 500人(先着)

申 1月31日㈯までに、品川区介護・在宅医療・障害福祉情報ホームページHP shinagawa.kaigoweb.jp/acp/(二次元コード)の**専用フォーム**から申し込み

問 福祉計画課介護・医療連携担当(☎5742−9125 Fax5742−6797)



有権者は求めない 政治家は贈らない

政治家(区議会議員や区長などの公職に就いている人とこれから公職の候補者となろうとする人)が、自分の選挙区内にいる人や団体に対して、お金や物などを贈ること(寄附)は公職選挙法で禁止されています。

また、政治家に寄附を求めることも禁止されています。

政治家が禁止されている寄附の例

①お中元やお歳暮
②病気見舞い
③葬式の花輪や供花
④開店祝いや落成式の花輪
⑤入学祝い、卒業祝い
⑥地域の運動会やスポーツ大会、お祭りへの寄附や飲食物の差し入れ
⑦町内会の集会や旅行などの催物への寸志や飲食物の差し入れ
⑧秘書や家族などが代理で出席して出す結婚祝いや葬式の香典

問い合わせ
選挙管理委員会事務局(☎5742−6845 Fax5742−6894)

古紙を配合した再生紙を使用しています