

国保基本健診の受診期間が変わりました!

受診期間は5月1日～31年1月31日です

自覚症状のほとんどない「高血圧」「高血糖」「脂質異常」は、血管にダメージを与え、10～15年かけて血管をボロボロ（動脈硬化）にしてしまいます。年に1回、健診で「声なきカラダの状態」を確認し、健康な未来をめざしましょう。

問い合わせ

国保医療年金課保健指導係 (☎5742-6902 Fax5742-6876)

品川区国民健康保険に加入している**40～74歳**の方は、年に1回無料で「国保基本健診(特定健診)」を受診することができます。今回から受診期間が変わり、5月1日～31年1月31日となりました。



国保医療年金課 けんしん受診啓発キャラバン隊

8月31日(金)までに
健診を受けた方へ
プレゼント!

国保基本健診・後期高齢者健康診査 早得キャンペーン

区内の銭湯で利用できる品川浴場組合入浴券(1回分、有効期限31年3月31日)を全員にプレゼントします。
※健診を実施した医療機関で健診結果を受け取る際に配布します。

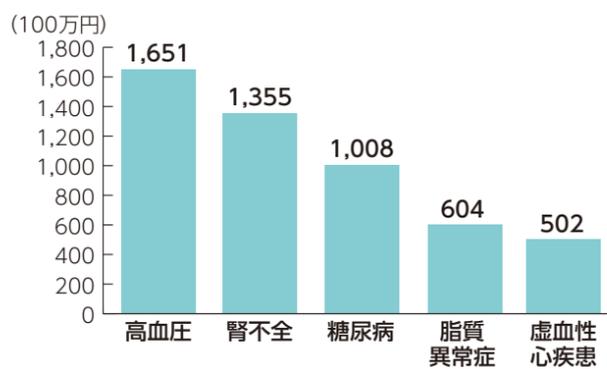
国保基本健診の受診券は4月下旬に郵送します

30年4月1日現在品川区国民健康保険に加入している40～74歳の方に、4月下旬に受診券を郵送します。結果の付いた受診券は原則特定記録郵便で郵送します。
※30年2月1日～4月1日に加入手続きをした方には、5月下旬に送付します。
※30年4月2日以降に品川区国民健康保険に加入した方には、連絡をいただいた場合に受診券を送付します(加入届け出時期により送付できない場合があります)。
※昭和18年4月1日～9月30日生まれの方は、高齢者医療係から「後期高齢者健康診査」の受診券を順次送付します。



品川区国民健康保険の生活習慣病関連医療費の1位は高血圧です

品川区国民健康保険のデータを分析してみると、生活習慣病で最も医療費が高くなっている疾患は高血圧で、腎不全(人工透析を含む)、糖尿病、脂質異常症、虚血性心疾患と続いています。これらの疾患は国保基本健診で「芽」を発見することができ、早期発見・予防で将来の医療費高騰を防ぐことが可能です。



(28年度)



後期高齢者健康診査のご案内

後期高齢者健康診査も
受診期間が変わりました

生活習慣病の予防や早期発見のために、健康診査を年に1回無料で受けられます。健康管理にお役立てください。

受診期間/31年1月31日まで

対象/後期高齢者医療制度(75歳以上か、65歳以上の障害認定)の加入者

※介護施設、老人ホームなどに入所している方は対象になりません。

検査内容/問診、血圧・身体測定、血液検査、尿検査など

受診券などの送付/対象の方へ、5月上旬に受診券、契約医療機関一覧、健康診査の案内などを送付

※受診時には受診券と保険証が必要です。

●**今年度75歳になる方へ**

75歳の誕生日以降に受診できます。

受診券送付時期/9月30日までに75歳になる方=順次発送

10月1日以降に75歳になる方=現在加入している健康保険者へご確認ください

●**受診結果のお知らせ**

受診した医療機関で、受診してから1・2週間後に結果の記録票をお渡します。

問い合わせ

国保医療年金課高齢者医療係 (☎5742-6736 Fax5742-6741)



人間ドック受診助成事業のご案内

国保基本健診か後期高齢者健康診査を受診せずに人間ドックを受診する場合、申請により受診に係る費用の一部が助成されます。

対象/40歳以上の品川区国民健康保険者が後期高齢者医療制度加入者

助成額/上限8,000円

申請方法/国保医療年金課保険事業係へ郵送か持参

申請に必要な物/

●**持参** 保険証、受診結果の写し、領収書の原本、預金通帳など(振込口座のわかるもの)、印鑑(スタンプ印不可)

●**郵送** 申請書、保険証の写し、受診結果の写し、領収書の写し

※申請書は国保医療年金課(本庁舎4階)、地域センター、保健センターで配布しています。区ホームページからダウンロードもできます。

※助成には条件があります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

国保医療年金課保険事業係

(☎5742-6675 Fax5742-6876)

品川区景観計画の「武蔵小山駅周辺地区における景観形成基準」を策定しました

区では、23年4月より品川区全域を対象とする品川区景観計画の運用を開始し、区民の皆さんとの協働による、より良い景観づくりを進めています。

武蔵小山駅周辺地区においては、地区の特性を生かし、きめ細やかな景観づくりを図るため、地域の皆さんのご協力のもと「重点地区」の指定に向けた検討を進めてきました。このたび昨年9月から10月に実施したパブリックコメントのご意見も参考に、「武蔵小山駅周辺地区における景観形成基準」を策定しましたのでその概要をお知らせします。



概要

武蔵小山駅周辺地区の景観形成は、「賑わいがあり歩いて楽しく、生き生きとした活力の感じられる街並みの形成」を目標に、次の方針に基づいて進めていきます。

- 1 多種多様な賑わいが連続した、歩いて楽しい変化ある商業空間の街並み
- 2 品川区の西の玄関口として、ずっとホッと住み続けたい商業と住宅が共存した街並み
- 3 人が憩い・やすらぎ・安心に過ごすことができる場を創りつなげる街並み
- 4 潤いや人の活気が感じられる季節感ある街並み
- 5 生活者・事業者・事業者が協働しながらつくりあげる、後世に残していく品格ある街並み



パブリックコメントにご意見をお寄せいただきありがとうございました

パブリックコメントでいただいた主なご意見と区の考え方 **8人の方から12件のご意見をいただきました**

主なご意見	区の考え方
商店街の歩きやすい街並みを維持するために、今回の景観計画のような一定のルールが必要だと思う。	重点地区に指定することで、多彩な賑わいが連続した商店街を継承・発展させ、より一層歩きやすく、安心して買い物ができる商業空間の街並みをめざしていきます。
景観形成の方針には基本的に賛成であるが、特に「⑤生活者・事業者・事業者が協働しながらつくりあげる」を重点に実施してほしい。	重点地区に指定した後の景観ルールの運用にあたって、生活者・事業者・事業者が協働しながら景観まちづくりに取り組める体制づくりを地域の皆様と検討していきます。
景観形成基準には罰則がないようであるが、現状の改善および良好な景観を形成することができるのか。	景観形成基準は景観法に基づいて定めるルールであり、景観法には罰則規定がありますが、良好な景観形成のためには地域の皆様の理解と協力が不可欠と考えています。

「武蔵小山駅周辺地区における景観形成基準」の全文と、お寄せいただいたご意見の概要と区の考え方は、都市計画課（本庁舎6階）、区政資料コーナー（第三庁舎3階）、区ホームページでご覧になれます。

問い合わせ 都市計画課景観担当 ☎5742-6534 Fax5742-6889

「品川区環境基本計画」を策定しました

区は、15年度から「品川区環境計画」を定め区内環境の維持・向上を図る様々な取り組みを実施しています。昨今の世界的な地球温暖化対策の動きに対応するため、「第二次品川区環境計画」と「品川区地球温暖化対策地域推進計画」を統合し、区民などの外部委員による「品川区環境計画等改訂協議会」や区内部による会議を重ねて、新たに「品川区環境基本計画」として素案をまとめてきました。本年2月からパブリックコメントを実施し、寄せられたご意見も参考に、このたび計画を策定しましたので、その概要をお知らせします。

概要

環境基本計画は、区内の環境全般（省エネルギー対策・ごみの発生抑制・水とみどりを守り育てるなど）を対象としていますが、特に地球温暖化対策に重点を置いています。区民や事業者の皆さんの環境意識を高め、普段の行動につなげていただけるよう、各取り組みの方向性や具体的な内容を定めた計画です。

目標

- 基本目標 1 「低炭素な暮らし・仕事・まち」を実現する（地球温暖化対策）
- 基本目標 2 「持続可能な循環型都市」を実現する（資源循環）
- 基本目標 3 「水とみどりがつなぐまち」を実現する（自然環境）
- 基本目標 4 「すこやかで快適な暮らし」を実現する（生活環境）
- 基本目標 5 「やすらぎとにぎわいの都市景観」を形成する（文化環境）

共通目標

「日常的に実践する人」を育てる（環境教育・環境コミュニケーション）



パブリックコメントにご意見をお寄せいただきありがとうございました

パブリックコメントでいただいた主なご意見と区の考え方 **3人の方から11件のご意見をいただきました**

主なご意見	区の考え方
「コージェネレーションシステム」は、国や都の計画において、非常時に有効であることが示されているため、その内容を追記したほうがよい。	自立分散型エネルギーである本システムの重要性は、国・都の各計画にも明記されているため、本計画との整合性と、分かりやすさの観点から追記します。
「目指す方向性③エネルギーの低炭素化を図る」において、「エネルギー利用の効率化・最適化」の観点についても追記したほうがよい。	「エネルギー利用の効率化・最適化」については、「目指す方向性②エネルギーの使用を削減する」において示されているものと捉えています。
各家庭が「買い物」「料理」「食事」「片づけ」の一連の流れを通じた、環境に優しい食生活を心がけることの重要性を広めていくべきである。	「各家庭が環境に優しい食生活を心がけること」は、大変重要なことと考えています。今後、計画の「重点プロジェクト3 食品ロスの削減」などにより、広く啓発を進めていきます。

「品川区環境基本計画」の全文と、お寄せいただいたご意見の概要と区の考え方は、環境課（本庁舎6階）、区政資料コーナー（第三庁舎3階）、区ホームページでご覧になれます。

問い合わせ 環境課環境管理係 ☎5742-6949 Fax5742-6853

家族や友達と、元気いっぱい、あそぼう!! あそぼう!!!

品川区児童センター合同事業 わっくわくランドしながわ

5月の児童福祉週間（5～12日）にちなみ、区内の児童センター25館が一堂に集まって行うイベントです。遊びあり、体験あり、たくさんの“わっくわく”を詰め込みました。

5月13日(日)午前10時30分～午後4時
※受け付けは午後3時30分まで。

会場 しながわ中央公園（区役所前）
※雨天時はしながわ中央公園と中小企業センター（会場と内容を一部変更）。

問い合わせ 子育て課育成支援係 ☎5742-6596 Fax5742-6351

●ステージイベント
児童センターキャラクター「ゆめちゃん」登場!
ほか

●遊べる13のブース
楽しい遊びがいっぱい。

ゆめちゃん

チャレンジ
スラックライン
&
エアポリン

あそび
研究所

飛ばせ頂上!
ボルダリング
チャレンジ

スノーランド

今年も、岩手県北上市と西和賀町にご協力いただき雪山が実現します

あそび
研究所

飛びこめ!
音の世界

東海道
しながわ
あそび宿

Stop the
train!
～駅長からの
ミッション～

楽しい
木工作体験

よしお
ふあ～む

泥だんごで
遊ぼう!

●ジージョクんと3つの防災島
防災課による防災体験型スタンプラリーゲーム

問い合わせ 防災課啓発・支援係 ☎5742-6696 Fax3777-1181

ミニ列車
出発進行!!

えこえこ
ランド

情報ファイル

☎140-8715 広町2-1-36(第二庁舎6階)
 ●文化観光課 Fax5742-6893
 ●文化振興係 ☎5742-6836
 ●生涯学習係 ☎5742-6837
 ●スポーツ推進課 Fax5742-6585
 ●地域スポーツ推進係 ☎5742-6838

●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

キッズクラブ

親子ネイチャープロジェクト (第1弾)

日5月20日(日) 午前9時30分～午後2時
 場杜松ホーム(豊町4-24-15)
 内容影絵工作と表現あそび
 対象区内在住の小学生と保護者40組(抽選)
 料1人1,000円(保険料・昼食代・材料費込)
 申込5月9日(水)までに、往復はがきで住所、参加者全員の氏名、お子さんの学年、電話番号を子ども育成課庶務係(☎140-8715品川区役所☎5742-6720 Fax5742-6351)へ

スポクラ・しながわ 幼児と親子の運動教室

日4月22日～31年3月24日の第4日曜日 午前9時～正午
 種目/マット運動、平均台、フラフープ、ボール遊びなど
 対象3歳～就学前のお子さん ※保護者同伴。
 料1回1家族200円
 場当日、運動のできる服装で上履き・タオル・飲み物を持って、直接浅間台小学校(南品川6-8-8)へ
 問スポクラ・しながわ事務局☎090-2733-5921
 スポーツ推進課地域スポーツ推進係

保育園・幼稚園をチャイルドステーションとしてご利用ください

区立保育園・幼稚園では、随時保育体験や子育て相談、園庭開放、季節の行事などを実施しています。
 対象区内在住で、保育園・幼稚園に通っていない就学前のお子さんと保護者・祖父・祖母・妊産婦の方
 ※定員は実施園、実施内容により異なります。
 申込参加希望日前日の午後5時までに希望の園へ
 問実施園、保育課施設・運営係(☎5742-6724 Fax5742-6350)

5月に参加できる主な事業

- | | | |
|--|---|--|
| ●園庭開放
月～土＝平塚保
月～金＝大井保、八ツ山保、北品川保、東五反田保、富士見台保、伊藤保
火～金＝東大井保、荏原西保
水＝第一野幼
10日(木)・17日(木)・24日(木)・31日(木)＝一本橋保
29日(火)＝伊藤幼 | ●給食を知ろう会
11日(金)＝南ゆたか保
18日(金)＝小山台保
25日(金)＝東中延保
●離乳食を知ろう会
11日(金)＝小山台保
12日(土)＝一本橋保、南ゆたか保、荏原西保
19日(土)＝大井倉田保
●未就園児交流会
14日(月)・28日(月)＝伊藤幼 | ●身体測定
8日(火)＝五反田保(幼児)、西五反田第二保(乳児)
9日(水)＝五反田保(乳児)、西五反田第二保(幼児)
●保育体験
日程など詳しくは各園へお問い合わせください。 |
|--|---|--|

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
 ☎3788-7016 Fax3788-7900

精神保健家族勉強会

日5月9日(水)午後1時30分～3時30分
 内容社会資源について
 対象精神障害者の家族と関係者30人
 場申問電話で、荏原保健センター☎3788-7016へ

ひきこもりシリーズ学習会

日5月24日(木)午後1時30分～3時
 内容「ひきこもりの理解と家族システム」
 対象家族などの引きこもりでお困りの方30人(先着)
 場申問電話で、大井保健センター☎3772-2666へ

母乳相談

母乳の飲ませ方や母乳育児のポイントについて、助産師がアドバイスします。
 日5月22日(火)午後3時～4時
 対象おおむね生後1・2カ月児の母親10人(先着)
 場申問電話で、大井保健センター☎3772-2666へ

自分でできる産後ママのボディケア

骨盤ケア・腱鞘炎予防など、産後の体にやさしい運動を助産師が指導します。
 日5月17日(木)・31日(木)、6月14日(木)午前10時～11時30分(全3回)
 場大崎ゆうゆうプラザ(大崎2-7-13)
 対象区内在住か在勤で、生後1～3カ月の乳児と母親15組(先着)
 ※同室での見守り託児あり(先着6人)。
 申込5月7日(月)までに、往復はがきFAXに「産後ママのボディケア」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、Eメールアドレス、見守り託児希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・月齢を子ども育成課庶務係(☎140-8715品川区役所☎5742-6692 Fax5742-6351)へ

保健センターのこころの健康専門医相談

	品川	大井	荏原
精神保健相談(こころの病気など)	11日(金)	9日(水)	18日(金)
うつ病あんしん相談	25日(金)	9日(水)	23日(水)
高齢期のこころの相談	18日(金)	15日(火)	10日(木)
児童思春期のこころの相談	9日(水)	10日(木)	24日(木)

問各保健センターへ

がん検診など

一部有料

職場などで検診機会のない方が対象です。予約先は各検診会場です。
 検診の種類によって日時などが異なります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
 ※受診券あり

乳がん検診(予約制)※…34歳以上の女性(偶数年齢時) ※29年4月1日より視触診はなくなりました	各医師会、契約医療機関 検診車	
子宮がん検診※…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	各医師会	
20歳からの健診(20～39歳) ※30年度まで16～19歳の女性も受診可		
胃がん検診(予約制)…40歳以上	各医師会	
肺がん検診(予約制)…40歳以上	一般コース	各医師会、契約医療機関
	ヘリカルCTコース	各医師会
障害者歯科健診…20～39歳	各歯科医師会へ電話で事前連絡	
結核検診(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	品川・荏原保健センター 契約医療機関	

健康課(☎5742-6743 Fax5742-6883)
 品川区医師会☎3474-5609 荏原医師会☎3783-5168
 品川歯科医師会☎3492-2535 荏原歯科医師会☎3783-1878

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

時間	診療所	住所	電話番号
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)	品川区子ども夜間救急室	旗の台1-5-8	☎3784-8181
月～金曜日	※外傷は対応できません	昭和大学病院中央棟4階	
休日昼間・夜間/午前9時～午後10時(受付は午後9時30分で終了)	品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25	☎3450-7650
4月22日(日)	荏原医師会休日診療所	中延2-6-5	☎3783-2355
29日(祝)	品川薬剤師会薬局	北品川3-11-16	☎3471-2383
30日(休)	荏原休日応急薬局	中延2-4-2	☎6909-7111
休日昼間/午前9時～午後5時(受付は午後4時30分で終了)	京浜中央クリニック	南大井1-1-17	☎3763-6706
4月22日(日)	古屋歯科医院	大井2-12-1	☎6303-8267
	大嶋歯科医院	二葉3-9-10	☎3781-8053
	みやび接骨院	西大井3-13-15	☎5742-3450
	昭和通り接骨院	西中延2-9-13	☎3788-7470
4月29日(祝)	おりしきみつるクリニック	東大井2-19-11	☎5762-2789
	平松クリニック	南大井6-17-7	☎3298-6107
	Jデンタルクリニック	西大井1-1	☎3773-1182
	つじ接骨院	南品川2-8-13	☎3471-0263
4月30日(休)	しおざわ接骨院	西中延2-18-20	☎5702-8158
	浅野医院	大井6-21-5	☎3771-2692
	大森レインボー歯科	南大井6-17-10	☎3764-0018
	矢部歯科医院	西品川1-29-4	☎3781-4811
土曜日夜間/午後5時～午後10時(受付は午後9時30分で終了)	品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25	☎3450-7650
	品川薬剤師会薬局	北品川3-11-16	☎3471-2383
4月21日(土)	品川区子ども夜間救急室	旗の台1-5-8	☎3784-8181
4月28日(土)	※外傷は対応できません	昭和大学病院中央棟4階	

※重病の方は119番をご利用ください。 ※受付時間にご注意ください。

医療機関の24時間案内

●東京都保健医療情報センター(ひまわり) ●救急相談センター(救急車を呼ぶのを迷ったら)
 ☎5272-0303 Fax5285-8080 ☎#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～午後11時 土・日曜日、祝日/午前9時～午後11時

お知らせ

児童扶養手当・特別児童扶養手当の額改定のお知らせ

4月(8月支給分)より、児童扶養手当・特別児童扶養手当の額(月額)が改定されます。

●児童扶養手当

	29年8月～30年3月	30年4月～
子ども1人の場合	42,290円～9,980円	42,500円～10,030円
子ども2人目の加算額	9,990円～5,000円	10,040円～5,020円
子ども3人目以降の加算額	5,990円～3,000円	6,020円～3,010円

●特別児童扶養手当

	29年4月～30年3月	30年4月～
1級	51,450円	51,700円
2級	34,270円	34,430円

※児童扶養手当は4・8・12月、特別児童扶養手当は4・8・11月の年3回、支給月の前月分までが支給されます。

※支給要件や所得制限など、詳しくはお問い合わせください。

子ども家庭支援課医療助成係
(☎5742-9174 Fax5742-6387)

エコアクション21認証取得経費の一部助成

対象/エコアクション21を初めて認証取得した区内中小企業で、法人事業税などを滞納していない事業者

助成件数/8件(先着)

助成額/認証取得に要した審査費用、コンサルタント委託費などの経費合計額の2分の1(上限額15万円か20万円)

■5月31日(水)までに、環境課で配布する申請書と必要書類を環境課環境管理係(☎140-8715品川区役所本庁舎6階 ☎5742-6949 Fax5742-6853)へ郵送か持参 ※申請書は区ホームページからダウンロードもできます。

狂犬病予防定期集合注射

狂犬病予防法で年1回、予防注射をすることが義務づけられています。定期集合注射を区内19カ所の指定動物病院で実施しますので、必ず受けさせてください。

■4月30日(休)まで

※時間は、会場によって異なりますので、ご確認ください。

※期間内に受けられない場合は、6月30日(土)までに動物病院で注射を受け、生活衛生課・保健センター・地域センターのいずれかで注射済票の交付手続きをしてください。

※死亡などで犬がいない場合は、届け出をしてください。

対象/生後91日以上の飼い犬

■3,650円

※実施期間以外は、注射料金が異なる場合があります。

■生活衛生課(本庁舎7階 ☎5742-9132 Fax5742-9104)

環境影響評価書案に係る見解書を縦覧します

事業名/京浜急行電鉄湘南線(泉岳寺駅～新馬場駅間)連続立体交差事業

縦覧・閲覧期間/4月25日(水)～5月14日(月)

縦覧場所/環境課(本庁舎6階)、品川図書館、品川第一地域センター、東京都環境政策課(都庁第二本庁舎19階)ほか

○都民の意見を聴く会を開催します

■6月5日(火)午後1時30分から

■傍聴方法/当日午後1時から、品川第一区民集会所(北品川3-11-6)で傍聴券を配付

※公述人の申し出がない場合は中止。

○都民の意見を聴く会の公述人の募集

■5月1日(火)～15日(火)(消印有効)に、事業名、住所、氏名、電話番号、意見を東京都環境政策課(☎163-8001東京都環境局)へ郵送か持参

■東京都環境政策課 ☎5388-3409

品川区環境課

(☎5742-6751 Fax5742-6853)

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。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、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)、増改築工事

あっせん条件/金額=10万～1,000万円、負担利率=年利1.3%

(災害復旧工事、耐震補強工事、アスベスト除去工事は年利0.5%。木造住宅密集地域内における耐震補強工事は年利0.3%)
返済方法=10年以内の元金均等月額償還(繰り上げ返済は一括返済のみ可)

■次の全てにあてはまる方

- ・区内在住の20歳以上の方で、1年以上同一の住宅に居住している
- ・前年の所得が1,200万円以下で、かつ年間返済金額の3倍以上ある
- ・住民税を滞納していない
- ・都内か近県に住所があり、十分な保証能力がある20～64歳の連帯保証人を立てられるか信用保証機関などを利用する
- ・申込者、連帯保証人とも現在この融資を受けていない

※家屋・土地が賃借の場合は所有者から工事の承諾を得ていること。 ※建て替え、増築工事の場合は建築確認の手続きが必要です。 ※あっせん後、金融機関で融資の審査があります。

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

適正管理化学物質使用量等報告書の提出期限は6月29日(金)です

対象となる事業場には、書類を郵送しています。6月29日(金)までに報告書を提出してください。

■環境課指導調査係

(☎5742-6751 Fax5742-6853)

東京都化学物質対策課 ☎5388-3503

子育て自主グループ支援事業利用グループを募集します

乳幼児から思春期のお子さんの保護者対象の子育て学習会や講座を、区に代わって開催するグループを募集します。

テーマ/乳幼児の成長と親のかかわり、思春期の子との親子関係など

■7月20日(金)～31年3月15日(金)に原則として1回の講座(学習会)を開催するグループに委託料の支払い(上限30,000円)

※委託料使途は講師謝礼、保育者謝礼、会場使用料、事務用消耗品など。

■次の全てにあてはまるグループ5団体(選考)

- ・5人以上で構成され、代表者と半数以上が区内在住・在勤・在学である
- ・乳幼児～思春期の子どもが親が会員となって活動しているか子育て支援などの活動をしている など

※委託候補団体への説明会は5月25日(金)。

※自主グループ支援事業を連続して3回受託した団体は申請できません。

※詳しくは区ホームページをご覧ください。

■5月14日(月)(必着)までに、子ども育成課、文化センター、児童センター、図書館で配布する申請書を同課育成支援係(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階 ☎5742-6596 Fax5742-6351)へ郵送か持参

認知症カフェ運営支援事業説明会

■5月9日(水)午前10時～正午

■区役所354会議室(第三庁舎5階)

■登録や運営費の一部助成について

■区内在住か在勤の方50人程度(先着)

■5月2日(火)までに、電話で高齢者福祉課認知症対策係(☎5742-6802 Fax5742-6881)へ

カラス・外来種(ハクビシン・アライグマ)

総合窓口電話 3777-1157
へご相談ください

レッツ スポーツ

トリムフェスティバル21

■4月29日(祝) 午前10時～午後4時

■午前=トリム体操、しながわ体操など
午後=レクダンス、ソフトバレーボール

主催/品川区トリム体操連盟

■当日、運動できる服装で上履きを持って、直接総合体育館へ

■健康課健康づくり係(☎5742-6746 Fax5742-6883)

陸上競技初心者審判講習会

■5月12日(土)午後2時～3時

■総合体育館

■大会などの役員として協力できる18歳以上の方

■1,000円

主催/品川区陸上競技協会

■5月6日(日)(必着)までに、はがきかFAXで講習会名、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、簡単なスポーツ歴をスポーツ協会へ

第68回 品川区民スポーツ大会(春季)

競技名	開催日	会場	申込締切日	参加費	種目別内容
ライフル射撃	5月13日(日)	神奈川県伊勢原射撃場	当日直接会場へ	エアライフル 1,500円 スモールボアライフル 2,500円	○立射の部 ○伏射の部(各60発) ※弾は各自持参、銃砲所持許可証を携帯のこと
水泳	6月3日(日)	日野学園温水プール(東五反田2-11-2)	5月10日(木)	一般・壮年 500円 小中高生 300円	○小学1・2年男子・女子(自由形25m、平泳ぎ25m、背泳ぎ25m、バタフライ25m) ○小学3・4年男子・女子、小学5・6年男子・女子(自由形50m、平泳ぎ50m、背泳ぎ50m、バタフライ50m) ○中学男子・女子、高校男子・女子(自由形100m、平泳ぎ100m、背泳ぎ100m、バタフライ100m、リレー200m) ○壮年男子(35歳以上)、一般男子・女子(自由形50m、平泳ぎ100m、背泳ぎ50m、バタフライ50m)

■5月10日(木)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

※リレーを除き1人2種目まで参加可。 ※年齢は大会当日現在。

MIXダブルス大会(硬式テニス)

■6月10日(日)午前9時試合開始

■大井ふ頭中央海浜公園(八潮4-1)

■試合方法/MIXダブルストーナメント戦

■区内在住か在勤の方、連盟登録者64組(先着)

■1組3,500円、連盟登録者3,000円

主催/品川区テニス連盟

■5月22日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ(5月21日(月)を除く)

総合体育館トレーニング室～ゴールデンウィーク特別プログラム週間

日程	時間	種目	日程	時間	種目
4/29(祝)	10:45～11:45	ボディパンプ(朝の筋トレ)★	5/3(祝)	10:00～10:45	朝のいきいき体操★
	18:30～19:15	ボディパンプ(夜の筋トレ)★		11:00～12:00	ヨーガ入門
	19:30～20:15	ボディコンバット★		13:30～14:15	かんたん体操&筋トレ★
4/30(休)	9:30～10:30	やさしいヨーガ	5/5(祝)	14:30～15:15	背骨コンディショニング
	10:45～11:45	脂肪燃焼ステップ&筋トレ★		19:00～20:00	やさしいピラティス
	12:00～13:00	ボディバランス(姿勢調整)		20:15～21:15	少し慣れたピラティス
5/1(火)	14:30～15:30	はじめてのパレエ	5/5(祝)	9:25～10:25	パレエストレッチ&エクササイズ
	10:00～10:45	やさしいエアロビクス★		10:30～11:30	朝の少し慣れたパレエ
	11:00～12:00	代謝を上げて脂肪を落とす教室★		13:40～14:25	かんたんエアロ★
	12:15～13:00	骨盤調整&やさしいヨーガ		14:30～15:15	土曜午後のピラティス
	13:30～14:30	やさしい筋トレとストレッチ★		17:45～18:45	夜の少し慣れたパレエ
14:40～15:30	トレーニング室フリー利用★				

■16歳以上の方各20人(先着) ■1種目400円、フリー利用は200円

■当日、運動ができる服装でタオル・飲み物を持って、直接総合体育館へ

※4/29(祝)と5/5(祝)のトレーニング室フリー利用はありません。

情報ファイル

☎140-8715 広町2-1-36(第二庁舎6階)
●文化観光課 Fax5742-6893
 ●文化振興係 ☎5742-6836
 ●生涯学習係 ☎5742-6837
●スポーツ推進課 Fax5742-6585
 ●地域スポーツ推進係 ☎5742-6838

●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

●お知らせ

**自主グループ講師派遣制度
利用団体を募集します**

自主グループが行う学習会の講師謝礼の一部を区が負担します。
 30年3月31日までに社会教育関係団体に登録した、申請時に有効な登録期間内にある団体65団体(選考)
 助成額/6月20日(水)～31年2月28日(木)に実施する学習会・講習会の講師謝礼の一部(1団体年間1回10,000円)
 5月14日(月)までに、申請書を文化観光課文化振興係か文化センター、こみゆにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)、八潮地域センター(八潮5-10-27)へ持参
 ※申請書は申込先で配布します。
 文化観光課文化振興係

講座・講演

**毎日忙しい世代の料理教室「簡単
ランチでしっかり栄養チャージ」**

5月26日(土)午前11時～午後1時
 湯きゅりあん(大井町駅前)
 グルテンフリーのトマト風ワニタン、サーモンミルフィーユ*、甘酒プリン
 *当日使用する型を持ち帰れます。
 持ち物/エプロン、三角巾、食器用・台ふきん各1枚
 20～49歳の方30人(先着)
 ¥1,000円
 運営/品川栄養士会
 5月22日(火)までに、電話で健康課(☎5742-6746 Fax5742-6883)へ

ウェルカムセンター原・交流施設の教室

①美顔&リフトアップ「プラチナ美容塾」
 5月23日～6月6日の水曜日
 午後1時30分～3時30分(全3回)
 25人(抽選) ¥2,000円

②楽しいコーラス

5月17日～6月7日の木曜日
 午前10時～11時30分(全4回)
 36人(抽選) ¥2,000円
 共通
 5月7日(月)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をウェルカムセンター原(☎140-0015 西大井2-5-21)へ
 同センター☎5742-4660
 大井第三地域センター(☎3773-2000 Fax3771-3735)

**女性再就職支援セミナー「エゴグラムで
知る私のコミュニケーション成功術」**

性格診断で今の自分を分析し、「私らしくはたらく」につなげましょう。
 5月24日(木)午前10時～午後0時30分
 中小企業センター(西品川1-28-3)
 就職活動中か就職活動を始めようとしている女性の方20人(先着)
 講師/神谷敏康(産業カウンセラー)
 同電話で、商業・ものづくり課就業担当(☎5498-6334 Fax5498-6338)へ
 ※HP www.shinagawa-shigoto.jp から申し込みます。

園芸講座「観葉植物の寄せ植え」

夏に向けて涼しげな観葉植物に石や流木を配置した借景風の寄せ植えを楽しみます。
 5月28日(月)午後1時30分～3時30分
 こみゆにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)
 講師/山口昌哉(プランツ・モジュール代表)
 中学生以上の方15人(抽選)
 ¥500円
 持ち物/作品を持ち帰る袋、エプロン、園芸用手袋
 5月1日(火)(必着)までに、往復はがきで講座名、参加者の住所・氏名・年齢・電話番号を環境情報活動センター(☎140-0003 八潮5-9-11 ☎・Fax5755-2200)へ
 ※HP www.shinagawa-eco.jp から申し込みます。

メイプルカルチャー講座

現在募集中の講座です。定員になり次第締め切ります。

①クリスタル天使のサンキャッチャー
 5月15日(火)午後1時～2時30分
 12人(先着) ¥4,324円(教材費込)
 ②フラワーアレンジ&テーブルコーディネートミニレッスン
 5月19日(土)午後1時30分～4時
 8人(先着) ¥5,850円(教材費込)
 ③ジャズボーカルレッスン
 5月14日～6月11日の月曜日
 午後1時30分～3時(全3回)
 ※全5回のうち3回目からの途中入会。
 8人(先着) ¥6,600円
 共通
 同電話で、メイプルセンター(西大井駅前)☎3774-5050 Fax3776-5342)へ

催し

品川&早川ふるさと交流

①「マウントしながわ」里山再生クラブ新規会員募集
 6月16日(土)～17日(日)
 (午前7時30分区役所集合・午後5時30分頃解散、1泊2日、往復バス)
 区内在住か在勤の18歳以上で、山作業が可能な健脚の方3人(抽選)
 1回7,000円(交通費・宿泊費込)
 5月11日(金)(必着)までに、はがきかFAXに「マウント」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を地域活動課市町村交流担当(☎140-8715 品川区役所 Fax5742-6877)へ
 ②森林体験とホテル観察
 6月23日(土)～24日(日)
 (午前7時25分区役所集合・午後5時30分頃解散、1泊2日、往復バス)
 区内在住か在勤の方40人(抽選)
 ※小学生以下は保護者同伴。

¥12,000円、小学生以下8,000円(交通費・宿泊費込)

5月5日(祝)(必着)までに、はがきかFAXに「ホテル観察」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を京王観光東京南支店(☎160-0022 新宿区新宿2-3-10 新宿御苑ビル2階 Fax3359-2570)へ
 ③ゴールデンウイークプラン
 夜の森へナイトハイクか野鳥のバードウォッチングができます。
 4月27日(金)～5月5日(祝)のうち1泊
 区内在住の方
 ¥5,750円、小学生以下4,620円
 宿泊日の3日前までに、電話でヘルシー美里☎0556-48-2621へ
 共通
 宿泊/町営ヘルシー美里(山梨県・温泉) 同地域活動課市町村交流担当(☎5742-6856 Fax5742-6877)

春季品川区囲碁大会 参加者募集

5月27日(日)午前10時対局開始
 ※午前9時30分から受け付け。
 同総合体育館
 対戦方法/段・級6クラス別による個人戦
 9級以上の方
 ¥1,000円(昼食代込)
 5月11日(金)(必着)までに、往復はがきに「囲碁大会」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、棋力(段・級の自己申告)を文化観光課文化振興係へ

**移動図書館「ほんのにわ」特別企画
「絵本のよみきかせ」**

4月28日(土)午前11時～11時30分
 ※雨天中止。
 同当日、直接しながわ中央公園(区役所前)へ
 同内容や雨天時=同園(☎5740-5037 Fax5740-5044)
 公園課公園維持担当(☎5742-6789 Fax5742-9127)

空き家ホットラインを開設しています

区では、空き家相談の専用窓口を開設しています。所有している空き家の活用方法や、近隣空き家に対する安全・防犯面の不安など、お悩みのときはご相談ください。

☎3450-4988

開設日/月・水・金曜日午前9時～正午
 ※祝日・年末年始を除く。

○Eメール・FAXでも相談を受け付けます
 akiya-hotline@shinagawa-tsk.co.jp
 Fax3458-9504
 ※専用相談票に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。
 問い合わせ/住宅課空き家対策担当(☎5742-6777 Fax5742-6963)

「小さな旅」の友 シルバーパス

70歳以上で希望する方に、都内バス、都営地下鉄、都電などを利用できるシルバーパス(有効期限9月30日)を発行しています。

料金/29年度の区民税が課税の方 … 10,255円

29年度の区民税が非課税の方 …… 1,000円

※29年度課税でも、合計所得金額が125万円以下の方は1,000円。

問い合わせ/東京バス協会(☎5308-6950 Fax3378-9970)

〔広告〕

さまざまなジャンルの番組が楽しめる!
 テレビサービス

スマホやタブレットで
おうちコントロール。
スマートサービス

ケーブルテレビ品川は
サービスを通して、地域のお客さまへ喜びと感動を伝え、
安心、安全な街づくりをサポートいたします。

インターネットサービス
安心・快適で
セキュリティ対策も万全。

エナジーサービス
電気料金が従来より
おトクになる「東急でんき」

電話サービス
基本料金や通話料がおトク!

気になる格安スマホは「しながわデータSIM」

お申し込み・お問い合わせは ■平日 9:30～20:00 ■土・日・祝日・年末年始 9:30～18:30
 0120-559-470 ケーブルテレビ品川 http://www.cts.ne.jp

JR 大井町駅から徒歩 5 分
介護費用が心配な方へ!!
 年金生活の方でも入居可能な老人ホーム
 24時間365日 ヘルパー 常駐
 要介護①～⑤ で共同生活に支障のない方なら
 介護・食事付き
 03-3775-0513 住宅型有料老人ホーム
 〒140-0014 品川区大井4-1-3-6F ゆりかもめ

ボーカル教室をお探しなら!

●カラオケ上達・高音がでる・声が通る
 ●音程が安定する・ストレス解消になる
 ●美容と健康の維持 など
 これから歌を始めたい方のための憧れのボーカル教室!
 30分無料体験レッスン実施中!
 お問い合わせ・無料体験のご予約はお電話で!

US ボーカル教室
 大井町駅前校 ☎0120-1692-88

**「広報しながわ」
を個別配送
します**

「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。希望する方には個別配送をしています。

同電話かFAXで、住所、氏名、年代、電話番号を広報広聴課(☎5742-6644 Fax5742-6870)へ



青少年
長崎平和使節

長崎の「熱い」夏を

参加者
募集

区は昭和60年3月26日に、核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願い、「非核平和都市品川宣言」を行いました。区では、平和への思いを次世代に語り継いでいくため、毎年6人の青少年を被爆地である長崎に派遣しています。平和祈念式典への参加、被爆体験者の話などを通して、平和の尊さ・大切さについて考えてみませんか。

日程/8月8日(水)~10日(金) (2泊3日)

内容/平和祈念式典参列、長崎原爆資料館見学、被爆体験講話聴講など

対象・定員/次の全てにあてはまる方6人(抽選)

●中学生~29歳

※未成年者は保護者の同意を得ていること。

●計画に従って、ほかの参加者と協力し、規律ある団体行動ができること

●事前打ち合わせ会(6月下旬、7月下旬)と事後報告会(9月上旬)に参加できること

●期日までに参加費を納められること

費用/20,000円(交通費・宿泊費込) ※その他自己負担あり。

申込方法・問い合わせ/5月16日(水)(消印有効)までに、はがきに「長崎平和使節希望」とし、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業(勤務先)、学校名(学年)、電話番号(自宅・携帯)、志望動機、未成年者は保護者の氏名・電話番号(保護者が記入)を総務課平和担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6625 Fax3774-6356)へ

○区ホームページから電子申請もできます。

※地域センター・学校などで配布する募集要項を確認のうえ、お申し込みください。



ワンコイン
名画座

LA LA LAND (日本語字幕版)

ラ・ラ・ランド

2017年アカデミー賞最多6部門受賞作品が早くも登場。極上のエンターテイメントをお楽しみください。

日時/7月26日(木)

①午後3時30分開演(午後3時開場)

②午後7時開演(午後6時30分開場)

会場/

きゅりあん小ホール(大井町駅前)

料金/各500円(全席指定)

発売開始/4月27日(金)

窓口販売 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
午前10時から=O美術館(初日のみ午前9時から)・しながわ観光協会

電話予約 午前9時から(初日のみ午前10時から)=チケットセンターキュリア

インターネット予約 午前9時から=http://www.shinagawa-culture.or.jp

※電話予約では座席の選択はできません。※就学前のお子さんは入場できません。

問い合わせ/チケットセンター CUIA (☎5479-4140 Fax5479-4160)



© 2017 Summit Entertainment,LLC. All Rights Reserved.Photo credit: EW0001: Sebastian (Ryan Gosling) and Mia (Emma Stone) in LA LA LAND. Photo courtesy of Lionsgate.

乳幼児の子育て、介護リフレッシュに 保養所をご利用ください!

品川荘

伊東市広野1-3-17
☎0557-35-0321 Fax0557-35-0345
HP www.shinagawasou.com/

光林荘

日光市細尾町676-1
☎0288-54-0988 Fax0288-54-0954
HP www.korinsou.com/

各施設へ
お問い合わせ
ください

予約受付

午前9時~午後6時

区民の方 (区内在住・在勤・在学)	利用月の6カ月前の1日より 11月分の受付/5月1日(火)より
区民以外の方	利用月の4カ月前の1日より

●代表者の住所・氏名・電話番号、利用施設、利用月日、人数などを電話かFAX、ホームページ予約フォームで各施設へ直接お申し込みください。

※予約受付は先着順。ただし、繁忙期は抽選、締め切りはそれぞれの受付開始月の月末。

※区民の方は区の補助により料金の割引があるので、宿泊時に住所などが確認できるもの(運転免許証、健康保険証、社員証など、障害のある方は障害者手帳など、要介護高齢者の家族介護者は要介護者の介護保険被保険者証の写しなど)を宿泊者全員分お持ちください(確認できない場合は、補助は受けられません)。

○品川荘・光林荘を経営する民間事業者が運営する他の施設も利用できます。詳しくはホームページをご覧ください。

問い合わせ/地域活動課 (☎5742-6687 Fax5742-6877)

五反田文化センタープラネタリウム

場間同センター(☎141-0031西五反田6-5-1 ☎3492-2451
Fax3492-7551 HP shinagawa-gotanda-planetarium.com/)

★5月のプラネタリウム

特別投影などの回を除き開催しています。詳しくはホームページをご覧ください。

日●土・日曜日、祝日①午前11時=小学3年生以下親子向け投影

②午後1時30分 ③午後3時30分=特集のお話

※3日(祝)~6日(日)の②は親子向け。 ※12日(土)の③は星空ゼミ。

※5月のヒーリングプラネタリウムはお休みします。

▲各86人(先着) ※小学生未満は保護者同伴。

▼各200円、4歳~中学生50円

観覧方法/当日、直接会場へ

1 特別投影「林完次の星空散歩」

2 天体観望会「月」

日5月19日(土)午後3時30分~5時

▲小学生以上の方86人(抽選)

▼300円、小・中学生100円

日5月25日(金)午後7時~8時30分

講師/松谷研、宮坂憲夫

▲80人(抽選)

※中学生未満は保護者同伴。

共通

日1は5月8日(火)、日2は5月15日(火)(必着)までに、往復はがき(4人まで)でイベント名、住所、電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を同センターへ ※定員に満たない場合は、日1は5月10日(木)、日2は5月17日(休)午前10時から電話受付(先着)。

親子シートも
あるよ

U サイクル・ごみ

☎349017098
品川区清掃事務所
(☎141-0032大崎1-14-1)
Fax349017041

ご協力ください

■拠点回収

(古着・古布、廃食用油、不用園芸土、小型家電<特定品目>)

5月12日(土)・26日(土)午前10時~正午=小学校など

31カ所 小学校(台場・三木・第一日野・第三日野・後地・小山・第二延山・大原・鈴ヶ森・浅間台・京陽・城南第二・立会・旗台・大井第一・延山・宮前・芳水・伊藤・源氏前・小山台)、日野・伊藤・豊葉の杜学園、地域センター(品川第一・大崎第一・大井第二・大井第三・八潮)、区役所、品川区清掃事務所 ※雨天決行。

回収時間外に回収品目を施設に置いていく行為はおやめください。

■使用済みインクカートリッジの回収

区役所・地域センターなど26カ所で回収しています。

リサイクルショップ「リボン」

18歳以上の方はどなたでも出品できます。希望の方は電話か店頭で予約してください。

※出品時、住所・年齢の確認できるものが必要です。

手数料/出品1点につき100円(家具は300~500円)

※販売実費として、売り上げの40%をいただきます。

※不用品交換情報ボードは無料です。

※来店時には買い物袋をお持ちください。

定休日/両店とも水曜日

大井町店 広町2-1-36 第三庁舎2階

☎5742-6933 Fax5742-6945

営業時間/午前10時~午後5時30分

取扱商品/家具、インテリア用品、贈答品など

※家具など、自分で持ち込みできない方に運送業者を紹介いたします(運送料は有料)。

●大井町店「チャイルド夏物フェア」出品募集

日5月6日(日)~12日(土)

※新品か新品同様に汚れや破損がなくクリーニング済みの衣類、子どもグッズや底減りのない靴。

※出品は1人1回限り5点まで、予約してからお持ちください。

旗の台店 旗の台5-13-9 旗の台駅南口下車

☎5498-7803 Fax5498-7804

営業時間/午前11時~午後7時(祝日は午後5時まで)

取扱商品/衣服など日用品

※詳しくはお問い合わせください。

●旗の台店「春の子ども服」「婦人・紳士スポーツウェア」出品募集

日4月22日(日)~27日(金)午後1時~4時

※紳士服はスーツ・ジャケットを除く。

※出品は1人1回限り10点まで、予約なしで身分証明書をお持ちください。

注射針は薬局へお持ちください

注射針は区では回収できません。「使用済み注射針回収薬局」の看板のある薬局へお持ちください。

フリーマーケット

■出店者募集

●5月3日(祝)午前9時30分~午後2時

※雨天の場合は4日(祝)。

募集数/50店 出店料/600円

場日当日、直接しながわ区民公園(勝島3-2)へ

日5月12日(土)午前11時~午後3時

※雨天の場合は13日(日)。

場西大井広場公園(西大井駅前)

募集数/30店 出店料/800円

日午後6時~10時に、電話で渡辺☎090-9831-6753へ

リサイクル情報紙「くるくる」(1日発行)

「ゆずりたい物」「ゆずってほしい物」を紹介し、施設などに置いてあります。6月号の掲載は、5月22日(火)までに電話かFAXでお申し込みください。

家庭用電気式生ごみ処理機購入費の一部助成 電子助成額・対象など詳しくはお問い合わせください。

品川区は「都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト」に参加し、拠点回収で集めた小型家電を東京2020大会のメダル製作に提供しています。



健康大学しながわ2018



問い合わせ 荏原保健センター (☎3788-7013~7015 Fax3788-7900)

健康チャレンジコース

ベーシック講座 (4回) 主体的に健康づくりに取り組むための知識や方法を学ぶ講座			
講座	日時	内容	講師
健康カラダ測定	6月9日(土) 午前9時30分~11時40分	体成分測定で脂肪量や筋肉量をチェック、普段の生活の見直しのきっかけに!	健康運動指導士
カラダが喜ぶ食生活	6月23日(土) 午前10時~11時40分	健康的な生活を送るための食生活や栄養バランス	管理栄養士
カラダが喜ぶ運動	7月7日(土) 午前10時~11時40分	健康的な生活を送るための運動や身体活動	健康運動指導士
カラダが喜ぶ休養	7月21日(土) 午前10時~11時40分	健康的な生活を送るための適切な休養方法	睡眠健康指導士
エキスパート講座 (3回) 地域で健康づくり活動を行うための講座			
講座	日時	内容	講師
地域で実践! 肩こり&腰痛予防	8月4日(土) 午前10時~11時40分	肩こり・腰痛の原因と改善方法の理解と実践	理学療法士
地域に広げる メタボ&ロコモ予防	8月18日(土) 午前10時~11時40分	メタボリックシンドロームとロコモティブシンドロームについて学び、運動・食事などを見直す	健康運動指導士
地域で支える フレイル予防 (加齢による心身の弱まりを予防します)	9月1日(土) 午前9時30分~11時40分	フレイルについて理解を深め、自分自身だけではなく地域でフレイル予防を考える ※健康カラダ測定(事後)も行います	健康運動指導士

対象・定員/区内在住か在勤で、30~69歳の初めて参加する方40人(先着)
※地域での健康づくり活動に興味のある、全7回に参加できる方が優先です。

会場/中小企業センター(西品川1-28-3)

費用/1,000円(教材費など)

申込方法/5月11日(金)までに、電話で荏原保健センターへ



公開講座

健康に生活するためのトピックスについて最新情報を学びます。応募方法などは本紙などでお知らせします。

あなたの地域に
出向きます

健康大学しながわ卒業生が、地域の皆さんに健康のヒントをお届け!
みなさんの集まりに呼んでください

地域健康づくり研究グループ

健康の輪を広げるため、講話や体操、芝居仕立てなどの手法で皆さんの地域に出かけて活動しています。

●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 (Happy & Health)

日常生活の中で〇〇しながらできる「品がら体操」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ーニングの「指体操」を行います。

○健康大学しながわ卒業生グループの活動について詳しくは、健康大学しながわ事務局(荏原保健センター内☎3788-7013~7015)へお問い合わせください。

こころの健康相談

問い合わせ

品川保健センター(☎3474-2903 Fax3474-2034)

大井保健センター(☎3772-2666 Fax3772-2570)

荏原保健センター(☎3788-7016 Fax3788-7900)

こころのサイン

ちょっとしたことで泣き出す

不安でたまらない

食べたくても食べられない

急に眠れなくなった

からだのサイン

以前より表情が乏しい

一人で閉じこもりがちになった

心臓がドキドキして息苦しい

周りに誰もいないのに声が聞こえる

人の目が気になって仕方がない

過食

学校・職場に行きたくても行けない

こころの病気は誰でもかかる可能性があります

早めの相談が大切です!

いつもと違ったら、ひとりで悩まず、自分で決めつけずに相談してみましょう
※身近な相談機関(保健センター・教育機関など)へ相談、または医療機関を受診してみましょう。

保健センターには次の相談窓口があります

精神専門医相談(予約制)

精神科専門医師が治療の必要性や家族対応などについて、本人・家族から相談を受け付けます。相談窓口は、管轄保健センターの地区担当保健師です。

- 精神保健相談
- うつ病あんしん相談
- 児童思春期こころの相談
- 高齢期こころの相談

個別相談

保健センターでは、地区担当保健師と心理職職員がこころの健康相談や精神疾患の方の療養や社会復帰に関することなどについて、個別相談を受け付けています。

講演会・教室など

こころの健康をテーマにした講演会を開催しています。地域の中でこころの病気を持った方や家族が参加できる「精神家族勉強会」「ひきこもり家族教室」「思春期家族教室」などを実施しています。応募方法などは本紙などでお知らせします。

5月は消費者月間です

ともに築こう 豊かな消費生活 ~誰一人取り残さない~

消費者団体パネル展示

消費者月間にちなみ消費者団体のみなさんによる展示会を行います。
期間/5月21日(月)~30日(水)
会場/区役所第二庁舎3階ロビー

消費者生活教室参加者募集

消費者啓発員や消費者団体による講習会を開催します。

	内容	日時	参加費
①	「食品ロス削減」もったいないを考えよう(東京都消費者啓発員)	5月15日(火)10:00~12:00	-
②	野草を使って苔玉作り(秋草会)	5月29日(火)13:30~15:00	500円
③	サシェ(虫よけのかおり袋)作り(リママ)	6月5日(火)10:00~12:00	300円
④	ヒモを編んでトンボブローチを作ろう(リフォームOB会)	6月28日(日)10:30、13:30	500円
⑤	手作り講習会・折り紙会(婦人学級・消費者の会)	5月18日(金)10:00、13:00	200円

会場/啓発展示室(区役所第二庁舎3階)

定員/①30人、②~④各20人

※①②③は託児(1歳以上)あり。

申込方法・問い合わせ/①~④は電話で消費者センター(☎5718-7181 Fax5718-7183)へ、⑤は当日直接会場へ