

6月は食育月間です

食生活の基礎をつくりましょう

～しっかり食べて、しっかり体を動かそう～



食事のバランス取れていますか？

- 動くためのエネルギー源となる「ごはん・パン・麺」などの主食をしっかり
- からだを作るたんぱく質を含む「肉・魚・卵・豆」の主菜を適量
- からだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を含む「野菜・きのこ・海藻」などの副菜をたっぷり
- 牛乳・乳製品と果物も忘れずに



しっかり食事・十分遊び・たっぷり睡眠

子どもの成長には、食事、遊び、睡眠が大切です。早寝・早起きを心がけ、朝食をしっかりとして排便の習慣をつけるなど、毎日の生活リズムも整えましょう。



食育はママのおなかの中から始まっています

20代～30代の若い女性の“やせ”が増えています。妊娠中も体重増加を気にして食事を控える傾向がみられ、全国で10%(品川区も同様)の赤ちゃんが低出生体重で生まれています。低出生体重児は健康に問題が起こりやすくなり、将来糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすくなります。赤ちゃんが将来にわたって健康でいられるよう、妊娠中だけでなく妊娠前からしっかり食事をとることが必要です。

◎保健センターでは、離乳食を始める4～6カ月の乳児の保護者を対象とした「**離乳食教室**」を開催しています。

また、「ママと赤ちゃんの食事」「離乳食を始めましょう」のリーフレットも作成しています。区ホームページでもご覧いただけます。

問い合わせ／品川保健センター(☎3474-2902 Fax3474-2034)
大井保健センター(☎3772-2666 Fax3772-2570)
荏原保健センター(☎3788-7015 Fax3788-7900)



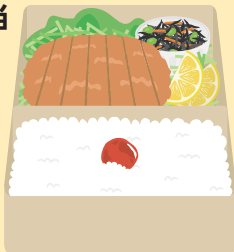
食事を選ぶときに栄養成分表示を活用していますか？

平成27年4月より栄養成分表示が義務化されました

活用方法 その1

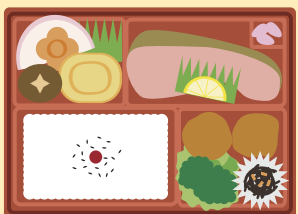
健診で脂質の多い食事を控えましょうと言われたからB弁当にしよう…!

A弁当



栄養成分表示 1食(600g)当たり	
エネルギー	829kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	32.2g
炭水化物	114.5g
食塩相当量	3.5g

B弁当



栄養成分表示 1食(600g)当たり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	19.2g
炭水化物	92.1g
食塩相当量	3.1g

活用方法 その2

おにぎりだけだとたんぱく質が少なめなので、ゆで卵などを添えて!



プラス

栄養成分表示 1食(200g)当たり	
エネルギー	327kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	0.6g
炭水化物	75g
食塩相当量	1.8g

さらに、おひたしや煮物などの野菜をプラスすると不足しがちなビタミンやミネラルを補うことができ、バランスの良い食事になります!



区内の事業者の皆様へ

平成27年4月に食品表示のルールが新しくなり、5年の経過措置期間が終了する令和2年4月以降に容器包装に入れられた一般用加工食品を製造・加工・輸入・販売する場合は、栄養成分表示をすることが義務になります。

〈栄養成分表示の詳しい内容について〉

栄養成分表示に関する詳しい内容については、消費者庁ホームページ「食品表示法等(法令及び一元化情報)」、「初めて栄養成分表示をする方へ」などのページをご確認ください。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ大切な情報です。
日頃から栄養成分表示を確認することを習慣にして、上手に食品を選びましょう。

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

「天王洲地区における景観形成基準(案)」 にご意見をお寄せください



区では、平成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。

天王洲地区では、地域の協力のもと「品川区景観計画」の「重点地区」指定に向けた検討を進め、この度「天王洲地区における景観形成基準(案)」を策定しましたので、皆さんのご意見をお寄せください。



「天王洲地区における景観形成基準(案)」の概要

天王洲地区は、台場としての歴史性を持ち、工場や倉庫などが集積した地区から、地区計画や地元による独自のルールをもとに魅力ある複合市街地が形成されました。現在、水辺を生かした新たな都市空間の創出が進められており、様々なイベントによるアートのまちなイメージの発信、個性的な街並みの形成などの取り組みが行われています。

これまでのまちづくりの取り組みを継承しつつ、親水性の高い水辺やにぎわいのある創造性の高い街並みを形成していくため、新たな基準を定め、よりきめ細やかな景観形成を誘導していきます。

皆さんのご意見をお寄せください

応募方法／7月10日(水)(消印有効)までに、意見、住所、氏名、電話番号を都市計画課へ郵送かFAX、持参

○区ホームページの応募フォームも利用できます。

●「天王洲地区における景観形成基準(案)」の全文は、都市計画課(本庁舎6階)、区政資料コーナー(第三庁舎3階)、地域センター、区ホームページでご覧いただけます。



天王洲地区の範囲

問い合わせ

都市計画課景観担当(☎140-8715品川区役所本庁舎6階 ☎5742-6534 Fax5742-6889)

議長・副議長が決まりました

去る5月27日の区議会臨時会で、議長に渡辺裕一氏、副議長にたけうち忍氏が選出されました。

また、議員選出の監査委員として、渡部茂氏、塚本よしひろ氏の選任同意が行われました。



議長
渡辺裕一氏
4期
(平成19年4月初当選)

区民委員会委員長、厚生委員会委員長、予算特別委員会委員長、議会運営委員会委員長などを歴任、46歳



副議長
たけうち忍氏
5期
(平成15年4月初当選)

副議長、文教委員会委員長、建設委員会委員長、決算特別委員会委員長などを歴任、55歳

品川区民活動情報サイト しながわすまいるネットに登録しませんか



shinagawa-smile.net/
※区ホームページからもご覧いただけます。

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

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

区内大学で平成30年度に実施した講座を配信中です。

●パラアスリートとしての歩みと今後の挑戦
●アルツハイマー病とは？

品川区公式YouTubeチャンネル「しながわネットTV」で、ご覧いただけます。
こちらからもアクセスできます。



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

ボランティア

※ポは地域貢献ポイント事業の対象です。

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ポイントを差し上げています(年間50ポイント上限)。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。
☑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含まれます)
※詳しくはお問い合わせください。

さわやかサービス協力会員募集

さわやかサービス(☎5718-7173 Fax5718-0015)
shinashakyo.jp/sawayaka/



さわやかサービスは高齢者や障害者を対象として、家事援助を中心に、区民相互の助け合いを支援する有償のボランティア活動です。
☑掃除、食事作り、外出の付き添い、福祉車両(車いすごと乗れる車両)の運転など
☑18歳以上の方(福祉車両の運転は登録時69歳以下)

謝礼／1時間800円(交通費支給)
【協力会員募集説明会】
☑6月26日(水)午後1時～2時 ※登録後、希望者は引き続き研修に参加可(午後2時～4時)。
☑当日、社会福祉協議会(大井1-14-1)へ ※さわやかサービス窓口でも随時受付中。

ボランティア募集

品川ボランティアセンター(☎5718-7172)
Fax5718-0015 shinashakyo.jp/volunteer/

●食器洗い

高齢者施設で朝・昼・夕食後の食器洗いをします。
☑週1～3回 8:30～10:00、9:00～10:30、13:00～14:30、19:00～20:30
☑杜松ホーム(豊町4)

●利用者活動支援

障害者施設で利用者と一緒にシール貼り・ちらし封入などをします。
☑月1回～ 10:00～12:00
☑西大井福祉園(西大井5)
●配膳・下膳の手伝い
高齢者施設で食事の配膳や下膳をします。
☑週1回～ 7:20～8:30、11:45～13:00、17:45～19:00
☑中延特別養護老人ホーム(中延6)

●昼食の準備(配膳)と下膳

高齢者施設で昼食時の手伝いをします。
☑週1回～(月～土曜日) 10:30～13:00
☑月見橋在宅サービスセンター(南大井3)

●お茶出し、昼食の準備(配膳)

高齢者施設でお茶出しなどをします。
☑週1回(水・金・土曜日) 10:00～12:30
☑荏原在宅サービスセンター(荏原2)

●囲碁・将棋の相手

高齢者施設で囲碁・将棋の相手をします。
☑月1～3回(水曜日午前)
☑浜川荘(勝島1)

■使用済みの切手・テレホンカード類(未使用可)を品川ボランティアセンター(☎140-0014大井1-14-1)へ送ってください

区内を歩いて、楽しく健康づくりを始めませんか。

しながわ健康ポイント参加者募集!



区では、皆さんの健康づくりを応援するため、「しながわ健康ポイント」事業を実施します。活動量計を着けてウォーキングをしたり、体組成計で測定したり、健康づくりに関する取り組みでポイントをためましょう。たまったポイントに応じて「品川区内共通商品券」などをプレゼントします。



活動量計

- 実施期間 9月2日(月)～令和2年1月17日(金)
- 対象・定員 区内在住で、20歳以上の方2,000人(抽選)
- 費用 1,000円 ※活動量計送付時に代金引換で徴収します。
- 申込方法 7月12日(金)(必着)までに、しながわ健康ポイントホームページ [HP shinagawa.karada.live/](http://shinagawa.karada.live/) の専用フォームか、健康課・健康センター・地域センターで配布する申込書を郵送でしながわ健康ポイント事務局(〒105-8799芝郵便局留)へ
※申込書はしながわ健康ポイントホームページからダウンロードもできます。

プログラムに参加してポイントを貯めましょう

種別	ポイント獲得方法	ポイント数
歩数ポイント	1日4,000歩以上を目標に歩きましょう 「しながわ健康ポイントデータ送信端末」に活動量計をかざす	歩数に応じて 1日10～50ポイント
活動量計 スタンプポイント	区内端末設置約30カ所に足を延ばしましょう 「しながわ健康ポイントデータ送信端末」に活動量計をかざす	1カ所50ポイント (1カ所1回のみ)
計測ポイント	区内11カ所に設置してある体組成計で計測	1回300ポイント (1カ月1回のみ)
※その他、指定の健康づくり事業や健(検)診を受診するとポイントがためられます。		

- 参加者には、活動量計と案内冊子を送付します。「しながわ健康ポイントデータ送信端末」と体組成計の設置場所は案内冊子をご覧ください。
- 品川区内共通商品券などとの交換は、実施期間終了後に受け付けます。

問い合わせ しながわ健康ポイント運営事務局 ☎0570-077-122 健康課健康づくり係(本庁舎7階 ☎5742-6746 Fax5742-6883)

あなたの働きたいを応援します！

中小企業センター(西品川1-28-3)

区では、皆さんの「働きたい！」思いを応援するため、ハローワークなどと連携して就業支援に取り組んでいます。ぜひ、ご利用ください。

問い合わせ 商業・ものづくり課就業担当 (☎5498-6352 Fax5498-6338)

●品川区就業センター(中小企業センター1階 ☎5498-6353 Fax5498-6354)

ハローワークの専門相談員が常駐し、地域に根差した就業支援に取り組んでいます。

職業相談・職業紹介

ハローワーク品川の専門相談員が相談を受けます。また、応募状況の確認や求人企業への連絡を行い、求職活動がスムーズに行えるようサポートします。

求人検索

全国のハローワークの求人情報をパソコンで検索できます。また、就業センター内の掲示板には、おすすめの求人がピックアップ求人として掲示されています。

共通 月～金曜日午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く) ※相談内容によっては時間がかかる場合があります。早めに受け付けをお済ませください。

事業所の求人申し込みや雇用保険(失業保険)関係の手続き、職業訓練関係の相談はハローワーク品川(港区芝5-35-3 ☎5419-8609)で行っています。

●就業支援(中小企業センター2階 わかもの・女性就業相談コーナー)

わかもの・女性就業相談 <http://www.shinagawa-shigoto.jp/>

専門のカウンセラーが就業に関する相談に幅広く柔軟に応じます。

- 就職・転職活動や仕事上の悩み
- 子育て中の再就職活動(仕事を始めるか迷っている方含む)
- 育児・介護・家庭と仕事の両立
- 応募書類の添削や模擬面接 など

日時/月・金曜日 午前10時～午後5時
火～木曜日 午後1時～5時(休日・年末年始を除く)
※1回50分。
対象/39歳以下の方(学生含む)か、女性の方
申込方法/電話で、商業・ものづくり課 ☎5498-6334へ
※わかもの・女性就業相談ホームページからも申し込みます。

就業支援セミナー

就職活動の基礎から在職者向けにビジネススキルアップセミナー、女性向けに就活マナー・印象アップ向上セミナーなどを随時開催しています。
※6月22日(土)に「明日から使える! 若手のためのストレスマネジメント術」(若者向けセミナー)を開催します。詳しくは商業・ものづくり課 ☎5498-6334へお問い合わせください。

高齢者の仕事の相談

サポしながわ(中小企業センター1階 ☎5498-6357 Fax5498-6358)

おおむね55歳以上の方を対象とした無料職業紹介所です。専門相談員による就業相談、紹介が受けられます。
日時/月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

○就職面接会

面接会を年間複数回実施しています。
※6月14日(金)きゅりあん(大井町駅前)で合同面接会を実施予定です。詳しくは、サポしながわへお問い合わせください。

受動喫煙対策について ～マナーからルールへ～

受動喫煙が健康に及ぼす悪影響を未然に防ぐため、「改正健康増進法」「東京都受動喫煙防止条例」により、2019年7月から、病院・学校・保育所・行政

機関の庁舎などでは、建物内完全禁煙となります。また、9月1日からは、学校・保育所などでは屋外も禁煙、飲食店においては、店頭に喫煙・禁煙の表示が義務化され、2020年4月1日には多くの人が利用する施設において「原則屋内禁煙」となります。

詳しくは厚生労働省・東京都福祉保健局・区ホームページをご覧ください。
☎健康課受動喫煙対策担当(☎5742-7136 Fax5742-6883)

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



子育てピックアップ

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。

しながわ防災学校 家庭・区民コース

夏休みに、家庭でできる防災対策について学びましょう。

日程	開始時間	
7月31日(水)	午前9時30分	午後2時
8月4日(日)	—	
8月7日(水)	午前9時30分	
8月18日(日)	—	

※時間は3時間。

場 しながわ防災体験館(第二庁舎2階)

☑ 防災マップ作成、初期消火体験、地震体験車への乗車など

人 区内在住か在学の小学3～6年生と保護者各10組20人(先着)

申 7月12日(金)までに、しながわ防災学校ホームページ HP.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

☎ 防災課(☎5742-6696 Fax3777-1181)

中学生向け国際人育成ワークショップ「Bushido2019おもてなしプロジェクト」

日本文化を学び、外国人に英語でプレゼンテーションすることに挑戦します。

日時(全5回)	内容
8月19日(月)10:00～12:30	日本文化を学ぶ1日目
8月20日(火)10:00～12:30	日本文化を学ぶ2日目
8月21日(水) 9:30～12:30	原稿作り・英訳
8月23日(金) 9:30～12:30	プレゼンテーション練習
8月24日(土)10:00～16:00	外国人を呼び発表会

場 荏原文化センター(中延1-9-15)

コース／①古武道②和菓子③江戸木目込人形

人 区内在住で、全日程参加できる中学生各コース5～7人(抽選) ※英語力不問。

申 7月5日(金)までに、電話かFAXに「Bushido申し込み」とし、希望コース、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号を地域活動課国際担当(☎5742-6691 Fax5742-6878)へ

1歳からのとりわけ食 デモンストレーション講座(単発講座2回目) 電子

日 7月6日(土)午前10時～11時30分 場 平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)

人 区内在住か在勤で、1歳のお子さんと保護者25組(抽選)

※保護者1人での参加も可。

運営／品川栄養士会

申 6月24日(月)(必着)までに、往復はがきかFAXに「1歳からのとりわけ食」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、Eメールアドレスを子ども育成課庶務係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6692 Fax5742-6351)へ

環境学習講座「環境マークを集めて、自由研究をつくっちゃおう！」

商品についている環境マークを事前に集めておくとして作品が完成しやすいです。

日 7月21日(日)午後2時～4時 場 こみゆにていぷらざ八潮(八潮5-9-11)

講師／井原妙(地球温暖化防止全国ネット企画・広報グループ主任)

人 小学1～3年生20人と保護者(抽選)

申 6月19日(水)(必着)までに、往復はがきで講座名、参加者全員の住所・氏名・学年・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.shinagawa-eco.jp/ から申し込みます。



後期高齢者医療制度被保険者の方へジェネリック医薬品差額通知の送付

送付時期／6月下旬

人 現在服用中の先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代(自己負担額)が一定以上軽減されると見込まれる方

場 ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120-601-494

(サポートデスク開設期間：6月下旬～7月31日(水)平日午前9時～午後5時)

国保医療年金課高齢者医療係(☎5742-6937 Fax5742-6741)



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

母乳相談

母乳育児のポイントについて、助産師の話を聞いてみませんか。

日 7月11日(木)午後3時10分～4時10分

人 おおむね1・2カ月児の母親20人(先着)

場 申 電話で、品川保健センター ☎3474-2903 へ

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 小 品川区子ども夜間救急室 旗の台1-5-8 ☎3784-8181
※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)

6月16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	品川薬剤師会薬局	北品川3-11-16	☎3471-2383
	薬	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)

6月16日(日)	内小	京浜中央クリニック	南大井1-1-17	☎3763-6706
	歯	大井町駅前歯科クリニック	大井1-23-4	☎6809-9961
	歯	杉原歯科医院	平塚3-1-15	☎5498-1394
	骨	ケアステーション整骨院	大井1-45-4	☎3771-2727
	骨	工藤総合接骨院	小山4-7-2	☎3785-7844

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)

6月15日(土) 内小 品川区医師会休日診療所 北品川3-7-25 ☎3450-7650
薬 品川薬剤師会薬局 北品川3-11-16 ☎3471-2383

※重病の方は119番をご利用ください。 ※受付時間にご注意ください。

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

眼科の救急診療

日曜日、祝日＝午前9時～翌日午前8時

月～金曜日＝午後5時～翌日午前8時

土曜日＝正午～翌日午前8時

※緊急手術や重症患者対応時は、診療をお待ちいただくか他院を紹介する場合があります。

日・月・水・土曜日、祝日	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
日・火・金・土曜日、祝日	昭和大学病院附属東病院 西中延2-14-19 ☎3784-8383
木曜日(祝日を含む)	荏原病院 大田区東雪谷4-5-10 ☎5734-8000

二人で子育て(両親学級)

会場	日時
①品川保健センター	8/18(日) 9:30～12:30 13:30～16:30
②大井保健センター	8/24(土) 10:00～13:00 14:00～17:00
③荏原保健センター	8/3(土) 9:30～12:30

☑ もく浴実習、講義「赤ちゃんとの生活」、マタニティリラクゼーションほか
人 区内在住で、初めての出産を控えた妊娠22週以降のカップル

①③各回24組②各回16組(選考)

申 7月10日(水)(必着)までに、往復はがきに「二人で子育て」とし、希望日時(第3希望まで)、2人の住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス、出産予定日をポピンズ品川区係(☎150-0012渋谷区広尾5-6-6広尾プラザ5階)へ

●区ホームページ⇒「子ども・教育」⇒「妊娠・出産」⇒「妊娠中のサービス」⇒「二人で子育て(両親学級)土日開催」からも申し込みます。

場 各保健センター

品川区わかちあいの会

身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、ありのままの胸の内を語り合い、聴き合い、支え合うことを目的に、グリーフサポートリンク(全国自死遺族総合支援センター)の協力を得て開催します。

日 6月28日(金)、8月23日(金)、10月25日(金)、12月27日(金)、令和2年2月28日(金) 午後2時～4時(午後1時30分受け付け)

人 身近な人やかけがえのない人を自死(自殺)で亡くした方

※匿名での参加も可能です。

場 当日、直接品川保健センターへ

場 保健予防課

(☎5742-9152 Fax5742-9158)

自分でできるプレママのボディケア(単発講座4回目) 電子

日 7月13日(土)午後2時～3時30分

場 大崎ゆうゆうプラザ(大崎2-7-13)

☑ グループワーク、助産師による講話、ボディケアの実習など

人 区内在住か在勤で、安定期以降の妊婦の方20人(抽選)

※同室での見守り託児あり(先着6人)。

申 6月25日(火)(必着)までに、往復はがきかFAXに「プレママのボディケア4回目」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

プレママ・プチママタウン1

妊婦の方や初めてのお子さんを持ったお母さんのための交流の場です。

日 ①6月29日(土)午前10時30分～正午

②7月8日(月)午前10時30分～正午

☑ ①産前産後のセルフケアと交流会

②ヨガと交流会

講師／①伊藤正恵(ヨガセラピスト)

②渡部朋世(ヨガインストラクター)

人 区内在住で、運動制限のない、初めての妊娠22週以降の方各10人、初めてのお子さんが0歳児の親子各10組(先着)

※0歳児は保育あり。

場 申 電話か直接、①は三ツ木児童センター(西品川2-6-13 ☎・Fax3491-1005)、②は水神児童センター(南大井5-13-19 ☎3768-2027 Fax3768-2056)へ



お知らせ

6月の区議会

議会運営委員会／14日(金)午後1時
26日(水)午前10時30分
本会議／27日(木)午後1時
28日(金)午前10時
※傍聴券は、開会の1時間前から交付します。なお、傍聴者数には限りがあります。
閏区議会事務局
(☎5742-6809 Fax5742-6895)

第4回 品川区長期基本計画策定委員会

回6月26日(水)午後2時～4時
場第一委員会室(区役所議会棟6階)
内容分野別意見交換
傍聴人数／10人(先着)
傍聴方法／当日午後1時から、企画調整課(本庁舎5階)で傍聴券を交付
閏企画調整課
(☎5742-6606 Fax5742-6870)

第2回東京二十三区清掃一部事務 組合議会定例会を傍聴できます

回6月26日(水)午後3時30分から
傍聴人数／30人(先着)
場・傍聴方法／当日午後2時30分から、
直接東京区政会館20階(千代田区飯田橋
3-5-1)へ
閏同組合議会事務局
(☎5210-9729 Fax5210-9584)

住民基本台帳ネットワーク 30年度の運用状況をお知らせします

3月31日現在	
項目	件数
窓口で発行した広域交付住民票の写し	1,499
他市区町村からの広域交付の請求	480
窓口で受けた付記・特例転入	2,216
他市区町村からの転出証明書情報の請求	2,967
マイナンバーカード交付数*	10,925
都への本人確認情報の更新	118,266
* マイナンバーカードの交付開始に伴い、住基カードの交付は27年12月で終了しました	

閏戸籍住民課住民異動係
(☎5742-6660 Fax5709-7625)

エコワット(簡易型電力量表示器)の 無料貸し出し

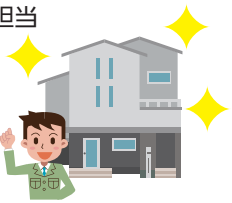
家庭で使用している電化製品に取り付けることで、電力使用状況が分かるエコワットを貸し出します。テレビやパソコンなどに取り付けて、節電に役立ててみませんか。

貸し出し期間／最長2カ月
閏環境課環境推進係
(☎5742-6755 Fax5742-6853)

住まいの施工業者を紹介します

住宅のリフォームや増改築、家具転倒防止器具の取り付けなどの工事をする方に、品川区住宅センター協議会を通じて、地元の施工業者を紹介します。相談受け付けから3・4日で工事を担当する業者から直接連絡をします。工事内容や金額などについて相談してください。

閏住宅課住宅運営担当
(☎5742-6776
Fax5742-6963)



品川介護福祉専門学校(昼間2年制) 7月のオープンキャンパス

日時	内容
7/12(金) 18:00～19:30	在校生インタビュー
7/27(土) 14:00～16:00	体験授業 (入浴剤作り)

内容学校案内(学費・授業内容・就職状況・入学選考)、個別相談など
内容介護福祉士をめざしている方
場・参観当日、直接同校(西品川1-28-3
☎5498-6364 Fax5498-6367)へ
※学校見学も随時受付中(要予約)。

催し

品川&坂井交流事業 坂井市区民交流ツアー

東尋坊、丸岡城見学、ビーチバレーボール体験など夏休みの旅行としてお楽しみください。
回8月3日(土)～5日(月)(東京駅午前7時30分集合・午後6時頃解散、2泊3日、往復新幹線、金沢駅からは貸切バス)
宿泊／竹田農山村交流センター(福井県)
人数40人(抽選)
※小学生以下は保護者同伴。
※家族でも部屋が分かれる場合あり。
費用20,000円、小学生以下15,000円(交通費・宿泊費込)
回6月25日(火)(必着)までに、はがきかFAXに「坂井市区民交流ツアー」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・性別・電話番号、勤務先・学校の名称・所在地を京王観光東京南支店(☎160-0022新宿区新宿2-3-10☎5919-4831 Fax3359-2570)へ
閏地域活動課市町村交流担当
(☎5742-6856 Fax5742-6877)

品川&早川ふるさと交流 早川エコファーム楽農体験

農作業体験や交流を通じて、早川町の畑を元気にしませんか。
回①7月13日(土)～15日(祝)=大豆の草取り祭&夏野菜お世話
②7月26日(金)～28日(日)=大豆の草取り祭&生きものの観察
③8月23日(金)～25日(日)=秋野菜準備&夏野菜収穫
宿泊／無料宿泊所(山梨県早川町)
※食事は自炊、他会員と共同生活。
人数各30人(先着)
費用2,500円、小学生以下1,250円(宿泊費・維持費・体験費・バス交通費込)
※自炊などは実費、宿泊所満室の場合には追加料金発生場合があります。
内容電話かEメールで、早川エコファーム事務局(☎0556-48-2817 ✉info@eco-farm.or.jp)へ
閏地域活動課市町村交流担当
(☎5742-6856 Fax5742-6877)

心身障害者福祉会館まつり ～広げよう福祉の輪と地域の絆～

回7月7日(日)午前11時～午後3時
内容模擬店、ゲームコーナーほか
場閏同館(旗の台5-2-2☎3785-3322 Fax3785-3353)

かがやき園 第8回ヴァイオリンミニコンサート

回6月22日(土)午後2時～3時
内容ヴァイオリンとピアノのデュオ
場閏同園(西大井6-2-14☎3772-8171 Fax3772-8177)

第273回日曜コンサート

回6月16日(日)午後1時30分～3時
曲目／マイアベア作曲：歌劇『ディノラ』より「影の歌」
出演／品川クラシック音楽協会
場・鑑賞方法・閏当日、直接中小企業センター3階レクホール(西品川1-28-3☎3787-3041 Fax3787-7961)へ

品川清掃工場 個人見学会

回6月22日(土)午前10時～11時30分
※現地集合・解散。
場ビデオなどによる説明と施設見学
人数50人(先着)
場・参観6月20日(木)までに、電話で同工場(八潮1-4-1 ☎3799-5353 Fax3799-5005)へ
○聴覚障害などがある方は専用のFAX送信票で受け付けます。送信票はHPwww.union.tokyo23-seisou.lg.jp/kengaku/index.htmlからダウンロードできます。

荏原まつり

回7月6日(土)午後1時30分～3時
内容模擬店、演芸など
場閏荏原特別養護老人ホーム(荏原2-9-6☎5750-2941 Fax5750-3716)

南大井図書館 たぬき寄席

全国規模の社会人落語コンテストで、優勝・準優勝経験のある実力者がそろった「たぬき連」による高座をお楽しみください。
回7月14日(日)午後2時～3時30分
場南大井シルバーセンター(南大井3-7-13)
人数40人(先着)
回閏6月14日(金)午前9時から、電話か直接南大井図書館(南大井3-7-13☎3761-6780 Fax3768-7976)へ

講座・講演

女性向け就業支援セミナー

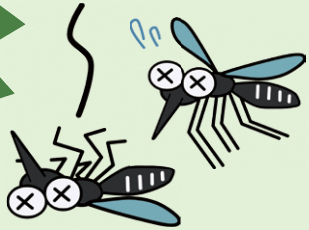
自身の価値観を客観的に整理・発見し、キャリアについての視野を広げます。
回7月18日(水)午前10時～午後0時30分
場中小企業センター(西品川1-28-3)
内容「女性向けワークショップ～対話カードを使ったポジティブ自己分析」
講師／奥住優子(2級キャリア・コンサルティング技能士)
人数女性の方20人(先着)
※1歳未満のお子さんの同伴可。
※託児あり(先着6人)。
回閏電話で、商業・ものづくり課(☎5498-6334 Fax5498-6338)へ
※HPwww.shinagawa-shigoto.jp/からも申し込みます。

ママのリフレッシュタイム(単発講座2回目) ～Yogaroma 骨盤調整編～

回7月13日(土)午前10時～11時30分
場平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)
内容腰回りなど骨盤を整えるポーズとそれを促進するアロマを取り入れたヨガ
人数区内在住か在勤で、小学生以下のお子さんがいる母親30人(抽選)
※同室での見守り託児あり(1歳～就学前のお子さん先着6人)。
回閏6月27日(木)(必着)までに、往復はがきかFAXに講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、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)・年齢を子ども育成課庶務係(☎140-8715品川区役所☎5742-6692 Fax5742-6351)へ



蚊の対策をして 快適な夏を!



点検ポイント

- 不要な水たまりをなくす
- 雨どいや雨水ますは土砂や枯れ葉などを取り除き、水がたまらないようにする
- 蚊の隠れ場所となるので、生い茂った雑草は刈り取り、風通しをよくする
- 蚊の侵入場所に防虫網・網戸を設置する
- 刺されないよう、外出時は肌を露出せず、必要に応じ虫除けを使用する

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

視覚「OFF」体験出前します

講師はブラインドサッカー選手!

目隠しをして動いたり、走ったり、ボールを蹴ったり、視覚に頼れないからこそ気づく「体感型」プログラムです。

※スポーツ経験・性別に関係なく楽しめるプログラムです(60～90分のプログラム)。



品川区
ブラインドサッカー応援キャラクター

やたたま

こんな団体にオススメ

チームワークを
高めたい

コミュニケーションの
重要性を子どもたちに伝えたい

会場／区内の運動施設や体を動かせるスペースのある場所
※会場は申込者が用意してください。

対象・定員／

次の全てにあてはまる8団体(先着)
● 小学3年生以上で、代表者が18歳以上
● 人数は10～30人程度
● 代表者とメンバーの半数以上が区内在住か在勤・在学

申込方法・問い合わせ／希望日の30日前(必着)までに、電話かはがき、FAXで「ブラインドサッカー体験」とし、代表者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、団体の人数、希望日時・会場をオリンピック・パラリンピック準備課(☎140-8715品川区役所☎5742-9109 Fax5742-6585)へ

情報ファイル

●講座・講演

シニア生涯ワーキングセミナー

生活設計に備えたプランニング知識を学び、シニア世代の再就職を考えます。
回7月12日(金)午後1時～3時45分
場 中小企業センター(西品川1-28-3)
講師／下島利光(ファイナンシャルプランナー)ほか
人 働く意欲のある55歳以上の方30人(先着)
持ち物／電卓、筆記用具
申 電話で、長寿社会文化協会 ☎5843-7665へ
問 商業・ものづくり課就業担当
(☎5498-6352 Fax5498-6338)

愛犬と一緒に楽しむためのしつけ教室

日時		会場
6月23日(日)	午前9時30分～11時30分	しながわ中央公園(区役所前)
	午後1時30分～3時30分	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ー(障害物)訓練、実技指導、質疑応答ほか
人 飼い主と飼い犬各20組(先着)
申 問 午前9時～午後5時に、しながわ中央公園管理事務所(☎5740-5037 Fax5740-5044)へ

発達障害・思春期サポート事業第3回啓発講演会

回7月27日(土)午前10時～正午
場 区役所講堂(第三庁舎6階)
内 「大学における発達障害のある学生への支援」

講師／坂井聡(香川大学教育学部教授)
人 180人(先着) 料 500円(資料代)
回 7月24日(水)(必着)までに、往復はがきかEメールで講演会名、住所、氏名、電話番号をパルレ(☎141-0021上大崎1-20-12 〓moushikomi@npo-parler.com)へ
問 障害者福祉課障害者相談支援担当(☎5742-6711 Fax3775-2000)

清泉女子大学大学院地球市民学専攻講座

電子

●可能性を求めて～地球市民としてできること～

日程(全3回)	テーマ・講師
7月13日(土)	次世代を豊かに生きるための地球市民教育 鈴木直喜(同大学教授)
7月20日(土)	外国人とのコミュニケーションの鍵 相京美樹子(同大学教授)
7月27日(土)	英語コミュニケーション能力を伸ばすには一効果的な学習のためのヒントー 阿川敏恵(同大学准教授)

※時間は午後2時～4時。
場 荏原文化センター(中延1-9-15)
人 16歳以上の方50人(抽選)
託児／1歳～就学前のお子さん
※おやつ代実費負担あり。
申 問 6月27日(木)(必着)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、手話通訳・託児希望の有無、託児希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・月年齢・性別を文化観光課生涯学習係へ

☎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

大崎高等学校公開講座「初心者のためのワープロ・表計算入門」

回7月24日(水)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火) 午後5時30分～7時30分(全5回)
人 都内在住か在勤・在学中で、18歳以上の全回受講できる方32人(抽選)
料 1,000円
場 申 6月14日(金)～27日(木)(消印有効)に、往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を大崎高等学校(☎142-0042 豊町2-1-7)へ
問 文化観光課生涯学習係

産業技術高等専門学校オープンカレッジ

訪日外国人観光客に対して簡単な英語で行う道案内などについて学びます。
回7月27日(土)午前9時～正午
内 「おもてなし英語を学ぼう～まちなか英語編～英語初心者対象」
人 中学生以上の方20人(抽選)
料 1,800円
場 申 7月11日(木)(消印有効)までに、ホームページの応募フォームかはがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、性別、電話番号を同校(☎140-0011 東大井1-10-40 〓www.metro-cit.ac.jp/)へ
問 文化観光課生涯学習係

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おとなのやり直し高校英語
回7月8日～9月9日の月曜日 午後3時～4時30分(全8回)
人 10人(先着)
料 18,600円(教材費込)

②将棋教室

回7月8日～9月9日の月曜日 午前10時～正午(全8回)
人 10人(先着) 料 12,000円
③着物・古布・古着をミシンでリメイク
回7月8日(月)、8月26日(月)、9月9日(月) 午前10時～正午(全3回)
人 10人(先着) 料 6,700円(教材費込) 共通

場 申 問 電話で、メイプルセンター(西大井駅前 ☎3774-5050 Fax3776-5342)へ



募集

夏休みこどもクラブ 参加者・ボランティアスタッフ募集

仲間と一緒に、夏休みの楽しい思い出を作ませんか。
回7月27日(土)・30日(火)、8月4日(日)・12日(休)・29日(木) 午前10時～午後3時(全5回)
場 荏原文化センター(中延1-9-15)
内 工作、リズム遊び
人 ①区内在住で、知的障害児・肢体不自由児の小・中学生20人(抽選)
②ボランティアスタッフ20人(抽選)
料 ①500円程度(材料費込)
説明会／7月6日(土) ①午前11時～正午か午後2時～3時 ②午後4時30分～6時か午後6時30分～8時 ※会場は荏原第五区民集会所(二葉1-1-2)。
回7月1日(月)までに、電話かFAX、Eメールに「こどもクラブ」とし、番号、住所、氏名、年齢、電話番号、①は保護者氏名、学校名、学年をみらい(☎6429-8110 Fax6429-8111 〓kodomo-club@npo-mirai.org)へ
問 障害者福祉課障害者相談支援担当(☎5742-6711 Fax3775-2000)

木曜日は！「しながわ出会いの湯」みんなで楽しく、心と体の健康づくり

回毎週木曜日 内 お楽しみプログラム(健康体操・カラオケ)と入浴
人 区内在住で、自分の身の回りのことができる65歳以上の方
※はじめての方は健康保険証などをお持ちください。「出会いの湯カード」を浴場で発行します。 ※2回目からは「出会いの湯カード」をお持ちください。
※浴場が休業している場合は、他の浴場をご利用ください。
問 健康課健康づくり係(☎5742-6746 Fax5742-6883)

名称	住所	電話番号	始まる時間
①吹上湯	北品川1-25-12	3471-3726	午後2時
②天神湯	北品川2-23-9	3471-3562	午後2時
③宮城湯	西品川2-18-4	3491-4856	午後2時30分
④松の湯	西五反田6-18-3	3491-6667	午後2時30分
⑤高松湯	上大崎3-5-4	3441-8602	午後3時
⑥金春湯	大崎3-18-8	3492-4150	午後2時30分
⑦万福湯	大崎4-2-3	3491-2409	午後2時30分
⑧水神湯	南大井6-9-10	3761-1425	午後2時
⑨末広湯	大井1-42-4	3777-7084	午後2時
⑩東京浴場	大井2-22-16	3771-4959	午後2時
⑪みどり湯	西大井1-7-26	3774-0744	午後2時
⑫ピース湯	西大井6-15-16	3772-5281	午後2時30分
⑬武蔵小山温泉	小山3-9-1	3781-0575	午前11時
⑭恵比寿湯	荏原5-11-2	5702-4158	午後2時30分
⑮戸越銀座温泉	戸越2-1-6	3782-7400	午後2時
⑯松の湯	戸越6-23-15	3783-1832	午後2時
⑰星の湯	中延6-1-10	3781-1918	午後2時
⑱富士見湯	東中延1-3-8	3782-6120	午後2時30分
⑲八幡湯	西中延3-15-8	3781-0265	午後2時
⑳錦湯	旗の台1-2-17	3781-8618	午後2時
㉑新生湯	旗の台4-5-18	3781-3476	午後2時30分
㉒中延記念湯	旗の台4-11-2	3781-3095	午後2時
㉓大盛湯	二葉2-4-4	3788-8477	午後2時

※木曜日が祝日の場合は「出会いの湯」が休みになります。

行政情報の公開状況をお知らせします

区では、区政をより開かれたものとするため、情報公開制度を実施しています。30年度は2,303件の情報公開請求があり、全部公開317件と部分公開1,954件をあわせて2,271件の行政情報が公開されました。また、自己情報の開示請求は135件あり、全部開示88件と部分開示41件をあわせて、129件の自己情報が開示されました。

問い合わせ／広報広聴課情報公開担当(☎5742-6613 Fax5742-6870)

30年度 行政情報の公開請求・処理状況 () 内は前年度 単位＝件

実施機関	請求件数	決定の内容				
		全部公開	部分公開	非公開	不存在	取下げ
区長	2,249	283	1,938	7	17	4
	(2,184)	(212)	(1,959)	(1)	(7)	(5)
教育委員会	47	33	11	2	1	0
	(67)	(56)	(7)	(4)	(0)	(0)
選挙管理委員会	0	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
監査委員	1	0	0	1	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
区議会	6	1	5	0	0	0
	(3)	(0)	(3)	(0)	(0)	(0)
合計	2,303	317	1,954	10	18	4
	(2,254)	(268)	(1,969)	(5)	(7)	(5)

30年度 自己情報の開示請求・処理状況 () 内は前年度 単位＝件

実施機関	請求件数	決定の内容					
		全部開示	部分開示	非開示	不存在	取下げ	非訂正
区長	134	87	41	1	4	1	0
	(107)	(72)	(33)	(1)	(1)	(0)	(0)
教育委員会	1	1	0	0	0	0	0
	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)	(0)
合計	135	88	41	1	4	1	0
	(107)	(72)	(33)	(1)	(1)	(0)	(0)

区民住宅(空き室)入居予定者登録募集

あらかじめ入居する方を登録し、今後1年間に空き室が発生した場合、登録順に入居のあっせんをします。

●家族用(6団地)

■次の全てにあてはまる方

- ・申込者本人が区内在住か在勤、または申込者か配偶者の親が区内在住
- ・現に同居か同居しようとする親族がいる
- ・所得が定められた基準の範囲内

使用料／月128,000円～181,000円

●単身用(2団地)

■次の全てにあてはまる方

- ・区内の中小企業に引き続き1年以上勤務している
- ・50歳未満の単身者
- ・所得が定められた基準の範囲内

使用料／月72,000円～82,000円

共通

※使用料は住宅、世帯の所得で異なります。
申込用紙配布場所／住宅課(本庁舎6階)、地域センター、文化センター、サービスコーナー、品川宅建管理センター
※配布部数に限りがあります。

■6月17日(月)まで配布する申込用紙を、品川宅建管理センター(☎142-0052 東中延1-4-5-101)へ郵送、6月24日(月)までに届いたものに限り受け付け
※詳しくは「申し込みのしおり」をご覧ください。

■品川宅建管理センター

(☎5749-8661 Fax5749-8662)

住宅課住宅運営担当

(☎5742-6776 Fax5742-6963)



仕事・求人

シルバー人材センター 会員募集

区内の企業や家庭から依頼された短期・軽易な仕事を紹介します。

■区内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方

年会費／2,500円

■シルバー人材センター本部

(☎3450-0711 Fax3471-6187)



助成

地震に備えて 高齢者などの家具転倒防止対策助成

シルバー人材センターが家具転倒防止器具の選定から取り付けまで行います(取り付け器具が13種類に増えました)。

■区内在住で、次のいずれかにあてはまる世帯

- ・65歳以上のみか障害者のみ
- ・65歳以上と障害者のみ
- ・要介護3以上で65歳以上の高齢者か、2級(度)以上の障害者がいる

自己負担額／

費用が20,000円以下＝費用の1割

費用が20,000円超＝費用から18,000円を差し引いた額

※住民税非課税世帯は、費用が20,000円以下の場合は無料。20,000円を超えた場合は超えた額を自己負担。

■申請書など配布場所／高齢者地域支援課(本庁舎3階)、地域センター、文化センター、シルバーセンターなど

■高齢者地域支援課高齢者住宅担当

(☎5742-6735 Fax5742-6882)

家具転倒防止器具取り付け助成

家具転倒防止器具を取り付けた世帯を対象に、取り付け費用の助成を行っています。

■次の全てにあてはまる世帯

- ・31年4月1日以降に区内施工業者を利用して器具の取り付け工事を行った
- ・品川区に住民登録があり、器具を取り付けた住宅に居住している
- ・世帯員全員が住民税を滞納していない

助成金額／住民税課税世帯＝取り付け費用の2分の1(上限4,000円)、非課税世帯＝取り付け費用の全額(上限8,000円)

※詳しくは、住宅課(本庁舎6階)で配布する案内をご覧ください。

※助成申請書などは区ホームページからダウンロードもできます。

■園住宅課住宅運営担当

(☎5742-6776 Fax5742-6963)



レッツ スポーツ

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るスポーツフェスタです。

■6月29日(土)午後1時30分～4時30分
※受け付けは午後4時まで。

■風船バレー、卓球バレー、ボッチャ、スポーツチャンバラなど

■1人100円

■持ち物／上履き、タオル、飲み物

■運営／品川区スポーツ推進委員会

■当日、運動のできる服装で、直接南大井文化センター(南大井1-12-6)へ
■園スポーツ推進課地域スポーツ推進係



会場／きゅりあん大ホール(大井町駅前)

出演／高橋博光(総合リーダー)、大山大和(モンスターBOXギネス世界記録保持者)、張海輪(2017年大道芸世界チャンピオン)ほか

料金／5,000円、高校生以下3,500円(全席指定)

発売開始日・時間／6月21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・O美術館(O美術館は翌日以降午前10時から)

■電話予約 午前10時から＝チケットセンターキュリア(翌日以降午前9時から)

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

※電話予約では座席の選択はできません。※0歳から入場可。

※未就学児は膝上鑑賞1人可(座席が必要な場合は有料)。

※発売初日は1人6枚まで。

問い合わせ／チケットセンターC^{キュリア}URIA(☎5479-4140 Fax5479-4160)

国民健康保険料は納期限までにお支払いください

問い合わせ

国保医療年金課収納係(本庁舎4階
☎5742-6678 Fax5742-6876)

国民健康保険料のお支払いは口座振替が原則です

保険料が年金から差し引かれている方以外は、口座振替が原則です。毎月支払いに行く手間が省け、支払い忘れの心配もありません。

■口座振替日／毎月末 ※月末が金融機関休業日の場合は翌営業日。

(1)ペイジー口座振替での申し込み

国保医療年金課収納係窓口に設置してある専用端末にキャッシュカードを読み込ませ、暗証番号を入力するだけで口座振替の登録ができる便利なサービスです。通帳届出印の押印が不要になるので、申し込みから口座振替開始までの期間が大幅に短縮されます。

○手続きの流れ

申込書の記入

→ 本人確認

→ キャッシュカードを読み込ませる

→ 暗証番号を入力

→ 手続き完了!

利用できる金融機関／みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、ゆうちょ銀行

■持ち物／対象金融機関のキャッシュカード、本人確認できるもの(保険証や運転免許証など)

※登録は個人の普通預金・当座預金・通常貯金口座に限られ、口座名義人本人が直接、収納係窓口で手続きする必要があります。

※カードの種類によっては取り扱いできないものがあります。

■口座振替開始日／毎月10日頃までの申し込みで、当月末から

(2)口座振替依頼書での申し込み

納付書に同封の専用の口座振替依頼書に記入し、通帳届出印を押印のうえ、返信用封筒で国保医療年金課へ郵送か、ご利用の金融機関・国保医療年金課・地域センターの窓口へ提出してください。

※窓口での手続きの際は、通帳と通帳届け出の印鑑、国民健康保険料納入通知書か納付書・保険証などをお持ちください。

※口座振替依頼書は区内の金融機関の窓口にもあります。区ホームページからダウンロードもできます(ダウンロードした口座振替依頼書は区役所へ郵送してください)。

■口座振替開始日／毎月15日頃までの提出で、翌月末日から

納付書でのお支払いはコンビニエンスストアが便利です

金融機関、国保医療年金課、地域センター、コンビニエンスストアでは営業時間内ならいつでもお支払いいただけます。 ※30万円を超えた納付書はコンビニエンスストアでは取り扱いできません。 ※金融機関、コンビニエンスストアでは納付書の発行はしません。 ※一括納付による割引はありません。

●クレジットカードによるお支払い

パソコンや携帯電話から、「Yahoo! 公金支払い」を利用してクレジットカードで納付することができます。詳しくは、Yahoo! 公金支払いホームページ <https://koukin.yahoo.co.jp/> をご覧ください。

※納付書1枚あたりの納付金額が1万円を超える場合は、別途決済手数料がかかります。 ※自動継続にはならないため、毎回お支払いの操作が必要です。

●ペイジーによるお支払い

Pay-easy(ペイジー)に対応しているインターネットバンキング、モバイルバンキング、ATMを利用して納付することができます。インターネットバンキング、モバイルバンキングで支払う際は、あらかじめ金融機関での登録が必要です。詳しくは、各金融機関のホームページをご覧ください。

★口座振替キャンペーン

岩手県宮古市の物産詰め合わせを抽選で200人にプレゼントします。この機会にぜひ口座振替をご登録ください。

■対象／口座振替に新規に加入する方

■申込方法／7月31日(必着)までに、納入通知書に同封のキャンペーンちらしに付いた応募券を口座振替依頼書と一緒に返信用封筒で郵送

※キャンペーンちらしは国保医療年金課窓口・地域センターでも配布しています。区ホームページからもダウンロードできます。

※当選者には通知を送付し、10月中旬頃にプレゼントを発送します。

- 熱中症予防
- 30年度下半期財政状況
- 介護予防ははじめの一歩



しながわ レポート！ Shinagawa report

区立小・中学校・義務 教育学校で入学式



荏原第六中学校

4/9(火)



宮前小学校

4/8(月)

区立学校で一斉に入学式が行われ、宮前小学校は50人、荏原第六中学校は104人の新入生を迎えました。



4/6(土)

しながわ運河まつり2019

東品川海上公園で「しながわ運河まつり2019」が開催。地元小学校父親の会などの模擬店や露店などが並び、多くの来場者でにぎわいました。



4/7(日)

目黒川さくらまつり

五反田ふれあい水辺広場で「目黒川さくらまつり」が開催。晴天となり、桜も満開で会場には多くの方が訪れ、絶好のお花見日和となりました。

第8回 ムサコたけのご祭り

4/14(日)



武蔵小山駅前ロータリーで「第8回ムサコたけのご祭り」が開催。武蔵小山出身の笠原将弘シェフ(「賛否両論」店主)がふるまった「たけのご汁」には長蛇の列ができ、食べた方は「たけのこがシャキシャキしていておいしい」と大満足でした。

4/20(土)

平成から令和時代へ。 110匹のこいのぼり舞う

三木小学校の伝統行事「こいのぼり上げ」が同校校庭で行われ、110匹の色鮮やかなこいのぼりが元気よく青空へ舞い上がりました。



4/21(日)

品川区議会議員選挙

品川区議会議員選挙が執行され、即日開票されました。



5/1(祝)

令和改元日に婚姻届を受付

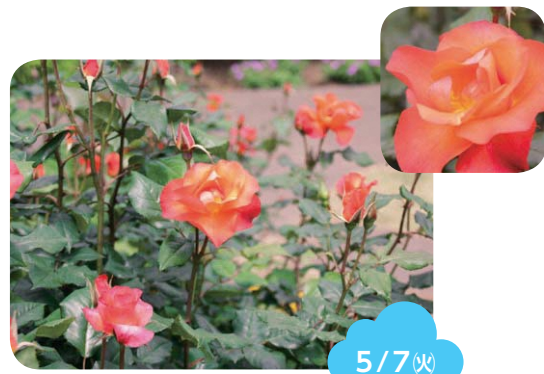
区は31年4月30日(火)午後11時30分から区役所第二庁舎3階ホールに特設カウンターを設置し、平成から令和への改元と同時に婚姻届を受け付け。お祝いの言葉を贈り、オリジナル記念用婚姻届などをプレゼントしました。



5/5(祝)

JBV品川オープン開催

大井町駅前中央通りに出現したビーチバレーボールコートで「JBV品川オープン2019」が開催。多くの観客が来場し、約109トンの砂で作られた特設コートで繰り広げられた選手たちのプレーを目の前で楽しみました。



5/7(火)

プリンセスミチコが開花

「ねむの木庭」で、バラの一品種である「プリンセスミチコ」が開花。昭和41年、当時皇太子妃だった美智子さまにイギリスのディクソン社が献呈いただいた色の中輪のバラです。