

区民相談室をご利用ください	3
介護予防はじめての一步	8
区の財政状況をお知らせします	2



熱中症予防で夏を快適に!

今年も暑い季節がやってきます。

熱中症は、体温の調節がうまくできなくなることで体内に熱がこもってしまい、めまい、頭痛や吐き気などの症状を引き起こします。重症化すると命に関わることもあります。適切な予防をすれば熱中症を防ぐことができます。予防方法を正しく理解し、対策に取り組みましょう。特に高齢の方や小さなお子さんは注意が必要です。

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)

なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか?

暑さを感じにくい
暑さやのどの渇きを感じにくく、
高体温になりやすい。

汗をあまりかかない
発汗に時間がかかり、
発汗量も少なくなり熱が体にこもりやすい。

水分が不足しがち
体内水分量が少ないので、
脱水症状をおこしやすい。

気になることがある時は相談してください

体調が悪い時は早めに主治医に相談しましょう!

問い合わせ 各在宅介護支援センター
高齢者福祉課Fax5742-6881
高齢者支援第一係☎5742-6729
高齢者支援第二係☎5742-6730
認知症対策係 ☎5742-6802

熱中症を予防するためには

水分をこまめにとる	<ul style="list-style-type: none"> 1日1リットル以上の水分をとる 暑い時は2・3時間おきにコップ1杯の水分をとる 寝る前にコップ1杯の水分をとる 外出時は水筒を持参して、外でも水分をとる 汗をかいたら梅干し入りのお茶など、塩分も一緒にとる <p>※水分や塩分に制限がある方は主治医に相談してください。</p>
暑さを避け熱を体から出す	<ul style="list-style-type: none"> エアコンや扇風機を利用して室内温度を調整する 睡眠時はエアコンの設定を弱めにし、扇風機は直接体に当たらないよう首ふりにする 体調に気をつけて、無理な外出を控えるなど我慢をせず十分に休む 外出する時は帽子や日傘を使い、日よけをする 首や脇の下を冷たいタオルで拭いて冷やす
食事・休息をしっかりとる	<ul style="list-style-type: none"> 食事はバランスが基本。食欲がない時は、食べられるものを口にする 夜の睡眠以外にも無理をせず休むようにする

熱中症予防に「避暑シェルター」をご利用ください(7~9月)

暑さをしのぐ一時避難場所として、お近くの区施設を利用できます。

- 地域センター
- 品川歴史館
- シルバーセンター
- ゆうゆうプラザ

- 文化センター
- 児童センター
- いきいきセンター
- 保健センター

冷たい飲み物など(冷水機等)も用意していますので、体を休めて無理をせず熱中症を予防してください。

「避暑シェルターで 涼しさひととき」ののぼり旗が目印です。

利用時間は各施設にご確認ください

区立図書館でも冷水機を用意しています。

お子さんの注意点

乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため、特に注意が必要です。また、晴れた日には地面に近いほど気温が高くなるため、乳幼児は大人以上に暑い環境にいます。

- 汗をかかなくても水分をとる
※水分補給は糖分の多い清涼飲料水は控え、お茶や水などを与える。
- 外出や運動後は休息をとり、体を休める
- 早寝早起きを心がけ、睡眠を十分にとる
- お子さんを車に乗せたまま離れることは絶対にしない

お子さんのことで気になることがある時は相談してください
問い合わせ/各保健センター

**30年度
下半期**

30年10月1日
～31年3月31日

区の財政状況をお知らせします

区では、「品川区財政状況の公表に関する条例」に基づき、年2回、区の財政状況をお知らせしています。

問い合わせ 財政課 (☎5742-6610 Fax5742-6870)

財政の運営方針など

30年度は、長期基本計画の達成に向けた施策と、未来を見据え、「区の魅力を引き出す取り組み」、「健康で暮らし続けられる取り組み」、「持続的に共助を後押しする取り組み」を強化し、課題解決に取り組みました。

積極的に取り組んだ主な施策

区の魅力を引き出す取り組み

シティプロモーションのさらなる推進、明治維新150周年記念イベント、目黒川における橋等のライトアップなど

健康で暮らし続けられる取り組み

脳力アップ元気教室、胃がん内視鏡検診の導入、健康ポイント事業、先天性風しん症候群対策強化など

持続的に共助を後押しする取り組み

町会・自治会への加入促進、避難所運営マニュアルの更新、おたがいさま運動の普及促進など

各分野別の取り組み

だれもが輝くにぎわい都市

自治会・町会への活動支援の拡充、区内中小企業に対し事業継承を契機とした設備投資助成、しながわ観光大使シナモロールのイベント開催やグッズ制作による観光PRなど

未来を創る子育て・教育都市

私立保育園などの新規開設支援、予防接種スケジュール管理アプリ導入、産後ケア事業（訪問型）の開始、子ども食堂の開設・運営支援、品川コミュニティ・スクールの全校展開、特別支援教室の全校設置、小学校・幼稚園の改築など

みんなで築く健康・福祉都市

平塚ゆうゆうプラザの開設、アール・ブリュット展の開催、障害児者総合支援施設の整備、軽度認知症対応プログラムの作成など

次代につなぐ環境都市

区内全施設LED化の計画的整備、五反田リバーステーションとその周辺の道路および公園の一体的な整備、おもてなしトイレ事業など

暮らしを守る安全・安心都市

五反田駅周辺のまちづくり方針の検討、住宅・建築物耐震化事業の促進、区立公園への防犯カメラの設置、災害時消えない街路灯の設置、防災体験VRの導入、東急大井町線旗の台駅ホーム柵整備助成など

一般会計

皆さんから納めていただいた特別区税や特別区交付金を主な財源として、公園や道路の整備をはじめ、学校や社会福祉施設の運営、生活保護、保健衛生など区行政の大部分を経理しています。

区民の方の税負担

納めていただく特別区税は、歳入予算の27.0%を占めています。この税額を31年3月31日現在の区民の人数で割ると11万9,690円（昨年比で2.8%増）、世帯数で割ると21万3,330円（昨年比で2.3%増）となります。

歳入	予算現額	収入済額	収入率
特別区税	475億1,650万円	460億4,203万8千円	96.9%
特別区交付金	473億円	476億9,227万3千円	100.8%
分担金・負担金	34億7,420万3千円	30億7,258万2千円	88.4%
使用料・手数料	41億4,153万4千円	38億2,102万1千円	92.3%
国・都支出金	403億9,587万1千円	345億9,580万5千円	85.6%
繰入金	109億4,327万8千円	0円	0.0%
その他	222億2,140万3千円	208億5,345万9千円	93.8%
計	1,759億9,278万9千円	1,560億7,717万8千円	88.7%

歳出	予算現額	支出済額	支出率
民生費	810億8,074万6千円	699億2,858万3千円	86.2%
衛生費	117億7,602万5千円	102億1,192万6千円	86.7%
土木費	261億4,197万3千円	107億8,615万8千円	41.3%
教育費	251億901万5千円	159億3,548万2千円	63.5%
公債費	15億9,756万2千円	12億9,503万2千円	81.1%
その他	302億8,746万8千円	150億7,244万8千円	49.8%
計	1,759億9,278万9千円	1,232億2,962万9千円	70.0%

特別会計

特定の事業を行うにあたって、一般の歳入歳出と切り離して経理を明確にする必要がある場合に設けています。

会計	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険事業会計	380億4,087万5千円	345億4,601万円	350億3,684万5千円
後期高齢者医療特別会計	83億1,647万1千円	79億7,739万9千円	81億8,928万6千円
介護保険特別会計	252億7,575万9千円	239億4,469万3千円	224億4,452万9千円
災害復旧特別会計	15億円	0円	0円

国民健康保険事業会計

31年3月31日現在、約5万5千世帯、約7万5千人が加入している国民健康保険関係の経理を行っています。

後期高齢者医療特別会計

75歳以上の方（65歳以上で一定の障害のある方を含む）の医療費を経理するもので、31年3月31日現在、被保険者の方は約4万1千人です。

介護保険特別会計

介護保険を経理する会計で、65歳以上の被保険者の方は、31年3月31日現在、約8万3千人です。

災害復旧特別会計

災害時における救助、災害の復旧および災害からの復興を円滑に行い、その経理状況を明確にするため29年度に設置した会計です。

財産・地方債・一時借入金

区有財産の保有状況

30年度上半期（30年9月30日現在）に比べ、総額で1,284億4,019万3千円増となっています。区民1人あたりの保有額は、259万5,728円です。

	総額	1兆 304億9,362万3千円
土地	124万5,804.86㎡	7,432億7,966万4千円
建物	81万7,040.26㎡	1,645億4,442万3千円
地上権	6,653.65㎡	12億9,959万円
工作物・立木・浮桟橋		84億6,753万円
有価証券など		73億8,925万8千円
物品		95億5,369万2千円
基金		959億5,946万6千円

特別区債(地方債)の残高 **121億1,656万8千円**
(減税補てん債を除いた場合 100億6,988万3千円)

特別区債は、公園や道路、学校施設の整備などで特に多額の資金を必要とする場合に、政府や銀行などから長期にわたり返済する資金を借入れ、事業資金を調達するものです。

一時借入金の残高 **0円**

一時借入金は、支払資金が不足した場合に、その不足を補うために一時的に銀行などから借り入れる資金です。31年3月31日現在、借入残高はありません。

特別区交付金

特別区民税とともに、区民の皆さんに身近な施策を行うための重要な財源の一つで、固定資産税などをもとに都と23区が調整して仕事の分担に応じ分配するものです。現在23区では、都と区の役割分担と財源配分のあり方を中心に、都と協議を続けています。身近な事務は23区が担い、都は広域行政に徹することを基本に、これからも区民サービスの向上に欠かせない財政自主権の確立を積極的に推進していきます。

区民相談室をご利用ください

区民相談室では、毎日の暮らしの中での困りごとや悩みごとについて
区民相談員や専門相談員がそれぞれの相談に応じ、助言を行っています。
ひとりで悩まずご相談ください。区内在住か在勤、在学の方が対象です。

問い合わせ 区民相談室
(第三庁舎3階 ☎3777-2000 Fax5742-6599)

無料で相談
できます

相談名	相談員	内容	曜日 ※祝日を除く	時間	利用方法
区民相談	区民相談員	日常生活の中で起こる困りごと全般	(月)~(金)	9:00~17:00 ※受付は16:30まで	時間内に直接お越しください ※電話でも相談できます ☎3777-2000
犯罪被害者等相談	区民相談員	犯罪被害に遭った方やその家族の方の相談			
法律相談	弁護士	親権、離婚、遺言、相続、金銭貸借、借地借家などの法律問題	第3(日)	9:30~12:00	相談日1週間前の午前9時から、 電話で面談の予約をしてください (先着) ☎3777-1111 (代表) ※予約受付開始日が休日の場合は、 翌開庁日から。大型連休、年末年始 (12/29~1/3) はお問い合わせください
			第1(火)	18:00~20:30	
			(水)		
	第2・4(月)				
税金相談	税理士	相続税、贈与税、所得税などの税金の問題	第2・4(火)		
不動産取引相談	宅地建物取引士	土地建物の取り引き、賃貸借契約、修繕費などの問題	第2・4(金)		
司法書士相談	司法書士	登記、相続、遺言、成年後見などの手続きに関する事	第2(木)	13:00~16:00	
行政書士相談	行政書士	各種許認可、相続、遺言、成年後見、外国人の残留認可などの手続きに関する事	第1~4(金)		
社会保険労務士相談	社会保険労務士	就業規則、解雇、賃金不払い、年金・社会保険、労働問題など	第1(金)		
人権身の上相談	人権擁護委員	差別、いじめ、プライバシー侵害など人権問題に関する事	第1・3(火)		
国の行政相談	行政相談委員	国の行政機関などの仕事に対する苦情、要望、意見	第1・3(木)	13:00~16:00 ※受付は15:30まで	時間内に直接お越しください
外国人生活相談	区で委嘱した相談員	英語、中国語による外国人の日常生活全般	英語 第2・4(火) 中国語 第2・4(木)	9:00~17:00 ※受付は16:30まで	時間内に直接お越しください ※電話でも相談できます ☎3777-2000

「区役所の職員」を名乗る詐欺電話にご注意ください



区役所職員を名乗り「医療費の還付金がある」などと言ってお金をだまし取る詐欺電話が後を絶ちません。最近、区役所が警戒しているのを逆手に取り、「区の職員が口座情報や暗証番号を聞くことはありません。後日銀行から連絡があります」と言ってだますケースも見られますので、十分注意してください。

区では、区内在住の65歳以上の方を対象に、「自動通話録音機」の無料貸し出しの予約を受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ/地域活動課生活安全担当 (☎5742-6592 Fax5742-6878)

品川区民芸術祭10回記念特別公演

みんなのうたコンサートinきゅりあん

大人も子どもも一緒に楽しめるコンサート。テレビでおなじみの名曲の数々が品川区民芸術祭のオープニングを飾ります。



日時/9月1日(日) 午後2時30分開演
(午後2時開場)
会場/きゅりあん大ホール (大井町駅前)
出演/テツandトモ (司会)、坂田おさむ・めぐみ、ダイヤモンドユカイ
料金/2,500円、小学生以下1,000円
(全席指定)
発売開始日・時間/6月28日(金)

窓口 午前9時から=きゅりあん、スクエア荏原、メイプルセンター、O美術館 (O美術館は翌日以降午前10時から)
電話 午前10時=チケットセンターキュリア (翌日以降は午前9時から)
インターネット 午前9時から=http://www.shinagawa-culture.or.jp/
※発売初日は1人6枚まで。※電話予約では座席の選択はできません。
※2歳まで膝上鑑賞無料 (座席が必要な場合は有料)。
問い合わせ/チケットセンター CURIARIA (☎5479-4140 Fax5479-4160)

水と緑のふれあい交流

山北町との交流拠点施設「ひだまりの里」をご利用ください

丹沢大山国定公園にある丹沢湖、その三保ダム間近の河内川河畔に「ひだまりの里」があります。

「ひだまりの里」施設案内

- オートキャンプ場 (約6,000㎡)
AC電源付き14サイト
1区画/1泊4,000円、デイキャンプ2,000円
※別途水道代1人100円、ごみ処理代1区画100円。
貸し出し用品(有料)/テント、タープ、コンロ、ランタン、釣り竿など
その他設備/炊事場、水洗トイレ
- クラブハウス (管理棟)
多目的ホール、展示普及室、売店、調理室、シャワー室、事務室、駐車場50台、バドミントン・卓球用具貸し出し
- テニスコート
全天候型コート4面
1面1時間=820円、1面1日=5,740円
(土・日曜日、祝日の料金)
※テニス用具貸し出しあり。
- 区民農園
貸し農園(年間利用)/15㎡=98区画、30㎡=70区画
※農機具の貸し出し、貸し農園指導あり。

申込先/ひだまりの里運営協会 (☎258-0126 神奈川県足柄上郡山北町神縄438 ☎0465-77-2777 Fax0465-77-2088)
※品川区民は4カ月前から予約受け付け。
問い合わせ/地域活動課市町村交流担当 (☎5742-6856 Fax5742-6877)

しながわ水族館 イベントいっぱい!!

- なるほど!! 漢字水族館 6月30日まで
- 七夕水槽 7月7日まで
- しな水メダカコレクション 9月9日まで

大好評
真珠取り出し体験も
開催中!



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

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。

7月1日(月)から高校生等の入院医療費助成の申請受け付けが始まります

■高校生等(高校生相当の年齢)のお子さんを養育している保護者
 助成範囲/対象となるお子さんが平成31年4月1日以降に受けた、各健康保険適用の入院診療費の自己負担分および入院時の食事療養標準負担額
 ※ひとり親医療証をお持ちの方の食事療養標準負担額および一部(1割)自己負担分も助成範囲となります。
 助成方法/指定された保護者の金融機関口座に振り込み(償還払い方式)
 申請時に必要なもの/領収書原本、印鑑(スタンプ印不可)、お子さんの保険証、保護者の金融機関口座のわかるものほか
 ※詳しくはお問い合わせください。
 受付場所・子ども家庭支援課手当・医療助成係
 (本庁舎7階 ☎5742-9174・6721 Fax5742-6387)

つながる宮古と品川 親子で行く三陸・宮古ツアー

品川区と防災協定を結んでいる岩手県宮古市を訪問し、防災について学び、山や川、海の豊かな自然を体感します。現地の親子とも交流します。
 日8月4日(日)～6日(火) (2泊3日)
 場岩手県宮古市(東京～盛岡間は新幹線、以降は貸切バス)
 区内在住の小学4～6年生と保護者10組20人(選考)
 1組30,000円(交通費・宿泊代・一部食事代込)
 日6月30日(日)(消印有効)までに、はがきがFAXでツアー名、住所、氏名、電話番号、Eメールアドレス、志望動機をつなごし事務局(☎142-0041 戸越6-17-3 大原小学校内 Fax3783-2143)へ
 ○過去のツアーの様子はつなごしのFacebookページをご覧ください。
 運営/つなごし事務局
 区子ども育成課庶務係(☎5742-6692 Fax5742-6351)

消費生活教室 夏休み親子料理教室 「森永乳業 M'S Kitchen 2019」

牛乳・乳製品を使った森永乳業オリジナルメニューのやさそばモンスターパンとレタスのもみもみサラダを作ります。
 日7月31日(水) 午前10時30分～正午
 場きゅりあん(大井町駅前)
 小学生と保護者30人(抽選)
 ※保護者1人につき子どもは2人まで。
 託児/1歳～就学前のお子さん4人程度
 1人250円(材料費)
 日7月9日(火)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢(学年)・電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名・月年齢を消費者センター(☎140-0014 大井1-14-1 ☎5718-7181 Fax5718-7183)へ

夏休みこども環境学習講座～気象予報士から学ぶ気象と環境～

地球温暖化について、実験や工作をしながら楽しく学びます。

- ①天気予報にチャレンジ(小学3・4年生向け) 日7月27日(土) 実験/屋外の温度測定 工作/雲の図鑑
 - ②2100年未来の天気予報(小学4～6年生向け) 日7月28日(日) 実験/二酸化炭素の温室効果実験 工作/牛乳パック百葉箱
 - ③お天気の不しぎ発見(小学1・2年生向け) 日7月29日(月) 実験/雲を作ろう、虹を見てみよう 工作/光の万華鏡、紫外線のビーズストラップ
- 共通

時間/午後2時～4時 場こみゆにていづらざ八潮(八潮5-9-11)
 小学生各20人(抽選) ※①③は保護者同伴、②保護者見学可。
 講師/①奈良岡希実子、②新村美里、③竹下愛美(気象キャスターネットワーク気象予報士)
 日6月26日(水)(必着)までに、往復はがきで講座名、住所、参加者全員の氏名・学年・電話番号、①③は保護者氏名を環境情報活動センター(☎140-0003 八潮5-9-11 ☎5755-2200)へ
 ※HP shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

区民プロデュース型講座～楽器体験・オーケストラ講座～

上級者から初心者までクラス別にオーケストラ演奏の楽しさと達成感を体験します。
 日7月28日(日)、8月3日(土)・10日(土)・11日(祝)・12日(休) 午後1時～4時(全5回)
 場五反田文化センター(西五反田6-5-1)
 講師/長田雅人(音楽監督)ほか
 小学生2年生～高校3年生47人(抽選) ※楽器は貸し出します。
 ¥5,000円
 運営/品川ジュニアフィルハーモニーオーケストラ
 日7月5日(金)(必着)までに、往復はがきに「品川ジュニアフィルハーモニーオーケストラ」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレス、希望楽器、楽器の有無を文化観光課文化振興係へ

夏休み天文工作教室

- ふしぎ星座カードを作ってみよう 日7月29日(月) 午前10時～正午、午後2時～4時 小学生1～4年生と保護者各25組(抽選) 各300円(材料費・保険料込)
- 天体望遠鏡を作ってみよう 日7月30日(火) 午前10時～正午、午後2時～4時 小学生4～6年生各15人(抽選) 各1,750円(材料費・保険料込) 持ち物/筆記用具、作品を入れる袋

共通

場日7月16日(火)(必着)までに、往復はがきで希望する工作物、希望日時、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を五反田文化センター(☎141-0031 西五反田6-5-1 ☎3492-2451 Fax3492-7551)へ
 ※定員に満たない場合は、7月18日(木)午前10時から電話受け付け(先着)。

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。
 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・祖父母、妊産婦の方 ※定員は実施園、実施内容により異なります。
 参加希望日前日の午後5時までに、希望の園へ
 場実施園、保育課施設・運営係(☎5742-6724 Fax5742-6350)

7月に参加できる主な事業

保=保育園、幼=幼稚園

- 園庭開放 月～金=大井保、北品川保、西中延保、八ツ山保、富士見台保、伊藤保、平塚保、東五反田保、火～金=東大井保、荏原西保、木=一本橋保、1日(月)=荏原西第二保、3日(水)・10日(水)・17日(水)=第一日野幼、16日(火)=伊藤幼
- 身体測定 2日(火)=五反田保(幼児) 3日(水)=五反田保(乳児) 11日(木)=西五反田第二保(乳児)
- 未就園児交流会 11日(木)=城南幼、12日(金)=伊藤幼
- リズム遊び 12日(金)・19日(金)=南大井保
- 七夕の会 5日(金)=品川保、西品川保、南ゆたか保、五反田保
- 夏祭り 5日(金)=小山台保、11日(木)=旗の台保、水神保、八潮南保、12日(金)=品川保、西中延保、一本橋保、荏原西保、水神保、八潮南保
- 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。

〈広告〉

遺言 相続対策 相続手続き 空き家対策
 相続のこと ちょっとしたことから専門なことまで!
 一般社団法人
相続サポートセンター
 初回相談無料
 フリーダイヤル
0120-5-34101
 営業時間/10:00～18:00 定休日/日曜日・祝日
 住所:品川区戸越1-20-9(カクヤさん前)

大井町中村眼科
 お困りの「目の症状」
 お気軽にご相談ください!
 診察時間 月火水木金土
 午前 8:45～12:00
 午後 15:00～18:30
 ※土曜13:00まで 休診日/水・土(午後)・日・祝
 TEL:03-6718-4171
 東京都品川区東大井5-2-3
 (K-15ビル3階)
 oomachi-nakamura-gannka.jp/

「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。区内在住で希望する方には個別配送をしています。
 日7月5日(金)～12日(金)まで、住所、氏名、年代、電話番号を広報広聴課(☎5742-6644 Fax5742-6870)へ

ケーブルテレビ品川で みんなの暮らしをもっと豊かに
 シナガワン
 テレビサービス インターネットサービス 電話サービス スマートサービス エナジーサービス モバイルサービス
 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 ケーブルテレビ品川 CTS190605

マンション大規模修繕セミナー
 どこをどう直したら～修繕積立金を無駄にしない知恵と工夫
 「なぜもっと早く参加しなかったらと後悔しました。またぜひ参加したいと思います。」(ご夫婦での参加)
 参加費 無料 定員 80名
7月6日(土) 13:00～16:30 (開場12:00)
 きゅりあん6階大会議室 品川区立総合区民会館 京・東急・りんかい線 大井町駅徒歩1分
 ●定員になり次第締め切らせていただきます
 ※お預かりした個人情報は本セミナーにのみ利用いたします
 一般社団法人
マンション大規模修繕協議会 (品川支部) お申し込み **0120-965-150**
 ホームページ <http://www.renovaters.net/> FAX.03-5422-9002

親子でチャレンジ、 まちをプログラミングでよくしよう！

電子

データを集めるためのパソコンづくり、つくったパソコンにプログラミングして、街のデータを集めて、地域の問題を発見。集めたデータから、どんな問題があるか、どうすれば良くなるか、皆で一緒に考えてみませんか。

日時／①7月27日(土)②28日(日)
午前10時30分～午後5時

※各回同内容。

会場／豊葉の杜学園
(二葉1-3-40)

対象・定員／区内在住か在学の小・中学生各回20人(抽選)
※保護者同伴可。

料金／各500円

申込方法・問い合わせ／7月12日(金)までに、往復はがきかFAXに「ITワークショップ」とし、希望日、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話・FAX番号、Eメールアドレスを情報推進課情報推進担当(☎140-8715品川区役所☎5742-6620 Fax5742-7164)へ



ジェネリック医薬品を賢く活用しましょう

問い合わせ 国保医療年金課給付係(本庁舎4階☎5742-6677 Fax5742-6876)

ジェネリック医薬品とは

先発医薬品の特許が切れた後、同等の有効成分で開発された医薬品で、安全性も効き目も立証されています。価格は先発医薬品よりも4割安く、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、家計に優しく、医療費の節減にも大きな効果が期待できます。

ジェネリック医薬品に切り替えるには

医師の許可が必要なため、かかりつけの医師か薬剤師にご相談ください。また、切り替えの意思を手軽に伝えることができるジェネリックシールを区役所国保医療年金課の窓口で配布しています。

ジェネリック医薬品差額通知を送ります

対象者／品川区国民健康保険に加入し、生活習慣病などに関連する先発医薬品が処方された方(一定額以上の薬代の削減が見込まれる方)

通知月／7月、10月、令和2年2月

ジェネリック医薬品の豆知識

- 「お試し調剤」があり、体に合うかを試してから変更することができます
- 飲み薬のほか、目薬、塗り薬、湿布薬にもあります

ご注意ください

- 一部の医薬品は除きます。
- 取り扱っていない医療機関もあります。
- 薬の種類や症状、体質、他の薬の使用状況などによっては変更できない場合があります。

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

難病の方のためのリハビリ教室

グループリハビリを通して、身体を動かす方法を学びます。

日7月18日(木) 午後1時30分～3時30分

講師／伊藤滋唯(理学療法士)

△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30人(先着)

持ち物／タオル、飲み物

場内電話で、荏原保健センター☎3788-7016へ

保健センターのこころの健康専門医相談

7月

	品川	大井	荏原
精神保健相談(こころの病気など)	5日(金)	10日(水)	19日(金)
うつ病あんしん相談	26日(金)	10日(水)	24日(水)
高齢期のこころの相談	19日(金)	16日(火)	4日(木)
児童思春期のこころの相談	3日(水)	11日(木)	25日(木)

場内各保健センター

がん検診・健康診査など

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)	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	
眼科検診*…45・55歳	
20歳からの健診…20～39歳	各医師会
対象年齢が重なった方は、どれか一つを選択	
胃がん内視鏡検診*…50歳以上(偶数年齢時) 胃がんリスク検診*…50・55・60・65・70・75歳で受けたことがない方 胃がんバリウム検診(予約制)*…40歳以上(偶数年齢時)	
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
成人歯科健診* (20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳)	契約医療機関
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

精神保健家族勉強会

日7月10日(水) 午後1時30分～3時30分

内容講演会「福祉サービスについて」

△精神障害者の家族と関係者30人(先着)

場内電話で、荏原保健センター☎3788-7016へ

ひきこもりシリーズ学習会

日7月25日(木) 午後1時30分～3時30分

内容家族トレーニングと孤立しない意義とコツ

△家族などの不登校、ひきこもりでお困りの方30人(先着)

場内電話で、大井保健センター☎3772-2666へ

思春期家族教室

不登校・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助言します。

日7月8日(月) 午後2時～4時

講師／袖本礼子(臨床心理士)

場内電話で、品川保健センター☎3474-2904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 品川区こども夜間救急室 ※外傷は対応できません	旗の台1-5-8 ☎3784-8181 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23日(日)	内小 品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25 ☎3450-7650
30日(日)	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23日(日)	内小 石井診療所	南大井4-5-6 ☎3761-5477
	歯 大森レインボー歯科	南大井6-17-10 ☎3764-0018
	歯 みちこ歯科医院	戸越1-3-8 ☎3782-0504
	骨 品川接骨院	南品川4-17-8 ☎3458-1993
	骨 小山接骨院	戸越5-10-7 ☎3782-7568
6月30日(日)	内小 東京シティッククリニック品川	八潮5-10-27 ☎3790-2551
	歯 平松クリニック	南大井6-17-7 ☎3298-6107
	歯 梅宮歯科医院	平塚1-5-5 ☎3781-8880
	骨 大井整骨療院	大井3-26-8 ☎3772-5847
	骨 綱井接骨院	小山6-2-9 ☎3781-9330
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22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 ☎3784-8181 昭和大学病院中央棟4階
6月29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

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

東品川文化センター大規模改修工事に伴う休館のお知らせ

施設・設備の老朽化により、安全性・利便性・機能向上のためのリニューアル工事を実施しますので、次の期間は休館となります。

休館期間/9月～令和2年8月末予定
 園東品川文化センター
 (☎3472-2941 Fax3472-9056)

6月29日(土)おもちゃの病院と消費生活相談はお休みです

館内整理のためお休みします。

園消費者センター
 (☎5718-7181 Fax5718-7183)

平成30年度食品衛生監視指導実施結果を公表します

平成30年度品川区食品衛生監視指導計画に基づいて実施した監視指導結果をとりまとめましたので、食品衛生法第24条の規定により公表します。

閲覧場所・園生活衛生課食品衛生担当(本庁舎7階☎5742-9139 Fax5742-9104)
 ※区ホームページからもご覧になれます。

地籍調査(街区調査)を行います

区道と民有地との境界の調査・測量を行う地籍調査(街区調査)を実施します。

回7月～令和2年3月
 対象地区/小山2丁目および小山台1丁目の一部、大井2丁目
 園土木管理課境界確定係
 (☎5742-6547 Fax5742-6887)

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、近隣の空き家に対する安全面の不安など、お悩みがありましたらご相談ください。

開設日/月・水・金曜日の午前9時～正午
 ※祝日・年末年始を除く。

電話番号/3450-4988

○Eメール・FAX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。

Eメール/akiya-hotline@shinagawa-tsk.co.jp
 FAX/3458-9504
 園住宅課(☎5742-6777 Fax5742-6963)

税金

7月1日(月)は特別区民税・都民税(普通徴収)第1期の納期限です

口座振替・自動払込やコンビニエンスストアでの納付、携帯電話を利用したモバイルレジでの納付もできます。ほかに、クレジットカード、ATM、インターネットバンキングも利用できます。納期限を過ぎてから納付した場合は、督促状が送られることがあります。

園税務課(☎5742-6669 Fax3777-1292)

催し

さくら会 夏祭り

回7月6日(土) 午後1時～4時
 園高円寺華純連による阿波踊りの演舞(谷山町会と合同開催)、屋台(かき氷、ポップコーンなど)
 園さくら会(西五反田3-6-6☎5434-7831 Fax5434-7832)

ごみ・資源追っかけ隊員募集!

プラスチック製容器包装のリサイクルの過程を追いかけて、楽しく取材しましょう。

回7月29日(月) 午前8時30分～午後5時15分頃(区役所集合・解散、往復バス)
 園東日本環境アクセス東京資源循環センター(八潮3)、エム・エム・プラスチック(千葉県富津市)

園区内在住で、リサイクルに関心のある小学生以上の親子30人(抽選)
 ※昼食は各自。

園7月8日(月) (必着) までに、電話かはがき、FAXに「追っかけ隊」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を品川区清掃事務所(☎141-0032 大崎1-14-1☎3490-7098 Fax3490-7041)へ

五反田文化センター 7月のプラネタリウム

土・日曜日、祝日などに開催しています。詳しくはホームページHPshinagawa-gotanda-planetarium.com/をご覧ください。

●特別投影「林完次の星空散歩」

回7月20日(土) 午後3時30分～5時

園小学生以上の方86人(先着)

園¥300円、小・中学生100円

回6月21日(金) 午前10時から、電話で同センターへ

●12カ月の星空解説

「七夕の星と木星・土星」

回7月26日(金) 午後6時30分～7時30分

園講師/宮坂憲央、松谷研

園60人(先着)

園※中学生未満は保護者同伴。

園当日、直接同センターへ

園共通

園園五反田文化センター(西五反田6-5-1☎3492-2451 Fax3492-7551)

講座・講演

介護予防講演会

いくつになっても元気でいられるために、簡単なことから始めませんか。

回7月30日(火) 午後2時～4時

園区役所講堂(第三庁舎6階)

園「いくつになっても元気な生活を送るためのヒント～『健康寿命』への取り組み～」

園講師/伊藤滋唯

園(ケアセンター南大井理学療法士)

園100人(先着)

回7月5日(金) までに、電話でさくら会☎

園5753-3900へ

園園高齢者地域支援課介護予防推進係

園(☎5742-6733 Fax5742-6882)

区民プロデュース型講座 社交ダンス初級講座

モダンやラテンなど社交ダンスを基本から楽しく学び、健康増進も期待できます。

回7月25日～9月12日の木曜日

園午後6時30分～8時30分(全8回)

園園五反田文化センター(西五反田6-5-1)

園講師/綾部直司(日本ボールルームダンス連盟所属講師)ほか

園社交ダンス初心者30人(抽選)

園運営/プログレス

回7月11日(木) (必着) までに、往復はがきに「プログレス」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を文化観光課文化振興係へ

消費生活教室「子育て世帯必見! キャッシュレス時代の家計管理術」

回7月12日(金) 午前9時45分～11時30分

園園中小企業センター(西品川1-28-3)

園「楽しく節約して無理なくためる秘けつ・スマホの家計簿アプリ」

園講師/蟹山淳子

園(ファイナンシャルプランナー)

園50人(先着)

園託児/1歳～就学前のお子さん

園園電話で、消費者センター(☎5718-7181 Fax5718-7183)へ

産業技術高専オープンカレッジ

回8月3日(土)・4日(日)

園午前10時～午後4時(全2回)

園園「RaspberryPiを使ったLinuxによるプログラム・ネットワーク入門」

園※実習で使用したRaspberryPiは各自持ち帰ります。

園園中学生以上の初心者20人(抽選)

園園¥6,500円

回7月18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)、電話番号、Eメールアドレスを産業技術高等専門学校(☎140-0011 東大井1-10-40HPwww.metro-cit.ac.jp/)へ

園園文化観光課生涯学習係

U サイクル・ごみ

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>)

7月13日(土)・27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7月13日(土)・27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。

ごみ・リサイクルの未来を一緒に考えてみませんか

一般廃棄物の減量や再利用の促進などを審議する廃棄物減量等推進審議会の区民委員の募集について、申込期間を延長します。

任期/7月から2年
 対象・定員/年3・4回平日昼間に開催する会議に出席できる、20歳以上の区民の方若干名(選考)

申込期間/7月5日(金)まで

※報酬・申込方法など詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ/品川区清掃事務所(☎3490-7705 Fax3490-7041)

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>)

7月13日(土)・27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7月13日(土)・27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。

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42%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。

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

定休日/土曜日

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します(運送料は有料)。

●「夏休みグッズ・用品フェア(サングラス・帽子・キャンプ用品・野外用品等)」出品募集

回7月7日(日)～18日(木)

※新品か新品同様で、汚れや破損がないもの。

※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

(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

定休日/水曜日

取扱商品/衣服など日用品

●「和洋陶器・ガラス器」「帽子・傘・サングラス」出品募集

回6月22日(土)～27日(木) 午後1時～4時

※出品は1

犬のしつけ方教室とペット健康相談

7月13日(土) 午後1時30分～4時30分
 品川保健センター(北品川3-11-22)
 訓練士による犬のしつけ方教室、獣医師によるペット健康相談
 60人(先着)
 電話で、生活衛生課(☎5742-9132 Fax5742-9104)へ
 ※犬は連れて来ないでください。

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時短簡単フランス料理
 7月21日(日) 午後1時～4時
 24人(先着) ¥2,500円(教材費込)
 ②時短でカンタン!楽しくクッキング!
 7月19日(金)、8月23日(金)、9月20日(金)
 午前10時～正午(全3回)
 16人(先着) ¥9,900円(教材費込) 共通
 湯きゅりあん(大井町駅前)
 電話で、メイプルセンター(☎3774-5050 Fax3776-5342)へ

仕事・求人

令和元年度特別区職員採用試験・選考

①経験者
 ○1級職【事務、土木造園(土木)、建築、機械、電気、福祉*】
 日本国籍を有し(福祉*は国籍を問わない)、昭和35年4月2日以降に生まれた方で、民間企業など1カ所での業務従事歴が直近10年中4年以上ある方
 ○1級職【児童福祉、児童指導、児童心理】
 国籍を問わず、昭和35年4月2日以降に生まれた方で、民間企業などにおける業務従事歴(児童心理は施設を問わず心理に関連する業務の従事歴)が直近10年中4年以上あり、児童相談所などでの従事歴が2年以上ある方
 ○2級職(主任)【事務、土木造園(土木)、建築、福祉*】
 日本国籍を有し(福祉*は国籍を問わない)、昭和35年4月2日以降に生まれた方で、民間企業などにおける業務従事歴が直近14年中8年以上ある方
 ※業務従事歴は1年以上の期間について、複数のものを通算することができる。ただし、そのうち1カ所については、継続4年以上の経験を有すること。
 ○2級職(主任)【児童福祉、児童指導、児童心理】
 国籍を問わず、昭和35年4月2日以降に

生まれた方で、民間企業などにおける業務従事歴(児童心理は施設を問わず心理に関連する業務の従事歴)が直近14年中8年以上あり、児童相談所などでの従事歴が4年以上ある方

○3級職(係長級)【児童福祉、児童指導、児童心理】

国籍を問わず、昭和35年4月2日以降に生まれた方で、民間企業などにおける業務従事歴(児童心理は施設を問わず心理に関連する業務の従事歴)が直近18年中12年以上あり、児童相談所などでの業務従事歴が6年以上ある方

第1次試験/9月1日(日)
 ※I類採用試験【一般方式】【土木・建築新方式】(5月5日第1次試験実施)に申し込んだ方は、試験区分や受験の有無に関わらず、経験者採用試験・選考には申し込みません。

②Ⅲ類【事務】
 日本国籍を有し、平成10年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方

第1次試験/9月8日(日)

③障害者対象(Ⅲ類)【事務】
 日本国籍を有し、昭和63年4月2日～平成14年4月1日に生まれ、障害者手帳を持ち、通常の勤務時間(原則として週38時間45分、1日7時間45分)に対応でき活字印刷文か点字による出題に対応できる方

第1次選考/9月8日(日) 共通

試験案内・申込書配布場所/品川区人事課(本庁舎5階)、地域センター、特別区人事委員会事務局任用課

7月23日(火)(消印有効)までに、特別区人事委員会事務局任用課(☎102-0072千代田区飯田橋3-5-1)へ郵送
 ※HP www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htmからも申し込みます(7月25日(木)午後5時まで)。

※試験区分、採用予定数、受験資格など詳しくは、試験案内をご覧ください。
 特別区人事委員会事務局任用課(☎5210-9787 Fax5210-9708)、品川区人事課(☎5742-6628 Fax5742-6872)

募集

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ファミリー世帯に対し、転入・転居にかかった費用の一部を「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、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ます。

募集/第1期=6月28日(金)まで(1月1日～3月31日に転入・転居した世帯の受け付けは第1期のみ)

第2期=7月1日(月)～9月30日(月)
 ※予定件数を上回った場合は抽選。

※詳しくは、住宅課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)

夏の体験ボランティア2019

夏休みを利用して、ボランティア体験をしてみませんか。

7～9月
 説明会/7月19日(金)・26日(金)午後5時から、7月20日(土)、8月3日(土)午後2時から
 ※いずれかに参加。

区内の高齢者・障害者・児童施設、ボランティア団体など

説明会に参加できる、区内在住か在学の中学生・高校生・大学生等120人(先着)

¥300円から(ボランティア保険代)

7月1日(月)から、電話で品川ボランティアセンター(☎5718-7172 Fax5718-0015)へ

レッツ スポーツ

スポクラ・しながわ ニュースポーツ体験ホッケー教室

7月6日(土) 午後1時30分～5時
 ※小雨決行。 ¥100円

当日、運動のできる服装で、飲み物・タオルを持って、直接日野学園(東五反田2-11-1)へ

区スポーツ推進課地域スポーツ推進係

地域クラブebara A スポーツいろいろ体験会

7月7日(日) 午後1時～5時 ※途中入退場自由。 ※未就学児は保護者同伴。

ソフトバレーボール、バドミントン、パウンドテニス、ノルディックウォーキング、昔遊び(コマ・けん玉など)、折り紙教室など

※時間帯によって種目が異なります。 ¥100円

当日、運動のできる服装で、上履き・タオル・飲み物を持って、直接戸越体育館へ

区スポーツ推進課地域スポーツ推進係

シニアクラブ 後期高齢者歯科健康診査が始まります

今年度から、新たに年度内(平成31年4月～令和2年3月まで)に76歳・78歳になる後期高齢者医療制度加入者の方を対象に、歯科健診を実施します。受診は無料です。健康長寿を目的とした健診内容となっています。この機会に受診しましょう。

受診方法/受診券・問診票2枚・保険証を持って、区内契約医療機関へ
 ※受診券・問診票は6月下旬に送付します。 ※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)

しながわ学びの杜特別講演会 「あくなき挑戦」

日時/7月24日(水)午後6時～7時30分
 会場/スクエア荏原(荏原4-5-28)
 講師/森末慎二(スポーツコメンテーター)
 対象・定員/16歳以上の方350人(抽選)
 申込方法・問い合わせ/7月3日(水)(必着)までに、往復はがきに「学びの杜特別講演会」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、手話通訳希望の有無を文化観光課生涯学習係へ
 ○区ホームページから電子申請もできます。
 ○当日、区と連携して講座を行っている区内大学などから、学びに関する情報をお知らせします。

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/

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 1月分の受付/7月1日(月)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。 ※繁忙期(12月28日(土)～令和2年1月4日(土))は抽選。
 ○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)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)。
 ○次に該当する区内在住者は区民料金から1,000円割引となります。
 ①乳幼児同伴の父母または養父母(2人まで) ②要介護高齢者の家族介護者(2人まで。要介護状態区分「要介護1～5」) ③高齢者(70歳以上) ④障害者(児)と同伴の介護者1人(障害の等級など条件あり)
 ※宿泊時に確認できるもの(乳幼児医療証、介護保険被保険者証写し、身体障害者手帳など)をお持ちください。

問い合わせ/地域活動課(☎5742-6687 Fax5742-6877)

区議会のケーブルテレビ放送

6月27日(木)・28日(金)に開催する本会議での一般質問の様子が、ケーブルテレビ品川で放送されます。区議会本会議の放送では、手話通訳を取り入れています。

問い合わせ/区議会事務局(☎5742-6810 Fax5742-6895 HP gikai.city.shinagawa.tokyo.jp/)

●6月27日(木)の一般質問		●6月28日(金)の一般質問	
内容	放送日時	内容	放送日時
高橋 伸明(自・無)	7/1(月) 20:00～20:45 (再) 7/6(土) 9:00～9:45	木村 けんご(自・無)	7/3(水) 21:00～21:45 (再) 7/7(日) 9:00～9:45
石田 秀男(自 民)	7/1(月) 21:00～21:45 (再) 7/6(土) 11:00～11:45	芹澤 裕次郎(自 民)	7/4(木) 20:00～20:45 (再) 7/7(日) 11:00～11:45
塚本 よしひろ(公 明)	7/2(火) 20:00～20:45 (再) 7/6(土) 12:00～12:45	こんの 孝子(公 明)	7/4(木) 21:00～21:45 (再) 7/7(日) 12:00～12:45
鈴木 ひろ子(共 産)	7/2(火) 21:00～21:45 (再) 7/6(土) 15:00～15:45	吉田 ゆみこ(ネット)	7/5(金) 20:00～20:45 (再) 7/7(日) 15:00～15:45
西本 たか子(無所属)	7/3(水) 20:00～20:45 (再) 7/6(土) 16:00～16:45	松本 ときひろ(無所属)	7/5(金) 21:00～21:45 (再) 7/7(日) 16:00～16:45

ケーブルテレビ放送以外にも本会議のインターネット生中継をしています。また、本会議終了後おおむね1週間で録画配信をしています。品川区議会ホームページの「インターネット中継」からご覧ください。

- みんなであそぼっ! スポーツフェスタ'0Z'
- 国民健康保険限度額認定証
- 後期高齢者医療制度
- 品川区民まつり
- プール一般開放

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] このアイコンが自印



さあ!
60歳から

介護予防ははじめの一步

のぼそう! 健康寿命
身近な場所で
気軽にチャレンジ!

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

友達の輪をひろげよう

✿ 高齢者クラブ

区内在住で60歳以上の方が、町会・自治会などを単位に結成し、趣味の活動や地域に役立つ活動をしています。現在、113のクラブがあり、健康づくり活動をはじめ、趣味やレクリエーション、友愛活動や清掃、緑化推進などのボランティア活動にも積極的に参加しています。

問い合わせ/高齢者地域支援課高齢者クラブ担当
(☎5742-6734 Fax5742-6882)

✿ シルバーセンター(12カ所)

区内在住で60歳以上の個人か自主グループで、ふれあいの場・憩いの場、趣味・学習・健康づくりの場としてご活用ください。利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ/高齢者地域支援課シルバーセンター係
(☎5742-6946 Fax5742-6882)

✿ ゆうゆうプラザ(高齢者多世代交流支援施設、3カ所)

高齢者を主として子育て世代や障害者など、多世代の区民の身近な憩いの場・交流の場として地域に開かれた施設です。利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ/
高齢者地域支援課シルバーセンター係
(☎5742-6946 Fax5742-6882)



✿ 山中いきいき広場

山中小学校の空き教室を改修した施設で、大井第二地域センター管内の中老年の方々で構成される「山中いきいき広場運営協議会」が運営しています。自主事業として、パソコン教室や茶道、ヨガ、スポーツ吹き矢、ペン字、絵手紙、生け花などの講座を実施しています。会員も随時募集していますので、詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ/山中いきいき広場(大井3-7-19 ☎・Fax3774-0981)

✿ いきいきラボ関ヶ原

区内在住のおおむね55歳以上の方で構成される「しながわシニアネット」が運営する施設です。区主催のパソコン・タブレット教室やパソコン・タブレット相談をはじめ、自主事業としてストレッチ講座や会員によるサークル活動も行っています。また、カフェコーナーもあります。会員も随時募集していますので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ/いきいきラボ関ヶ原
(東大井6-11-11 ☎6902-0025 Fax3764-0069)

✿ ほっと・サロン(18カ所68サロン)

身近な地域で、住民が世代を超えてサロンに集い、企画の内容や運営まで皆で考えて参加する楽しい仲間づくりの場です。

問い合わせ/品川ボランティアセンター
(大井1-14-1 ☎5718-7172 Fax5718-0015)

介護予防事業に参加しよう

対象/区内に住民登録があり、自分で会場までの往復ができる65歳以上の方

※ **●月** は広報紙掲載予定月で申し込みが必要です(有料)。

✿ 運動系介護予防事業

●カラダ見える化トレーニング 7月

介護予防拠点である民間フィットネスジムで、専用機器を使って筋力や歩行姿勢などを測定し、見える化します。「感覚」に頼らず、客観的なデータに基づき、最先端のトレーニングマシンを使って、全身の筋力をバランスよく効率的に鍛える運動です。

●マシンでトレーニング 7月

デイサービスセンターで、高齢者用に設計された筋力を鍛える運動機器を使い、日常生活に必要な筋力をアップさせる運動を行います。

●うんどう機能トレーニング 9月

日常生活に必要な筋力や体力をアップさせる運動を行います。教室終了後も自宅で継続して行える運動です。

●水中トレーニング 7月

水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の特性を生かして、筋力・バランス機能をアップさせる運動を行います。

●身近でトレーニング 7月

デイサービスセンターで、いすやタオルなど身近な物を使って日常生活に必要な筋力・柔軟性・バランス機能をアップさせる運動を行います。教室終了後も自宅で継続して行える運動です。

●健康やわら体操 9月

柔道整復師による、いすを使って日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップさせる運動を行います。教室終了後も自宅で継続して行える運動です。

●予防ミニデイ 7月

デイサービスセンターで、体を動かしたり、趣味活動などの交流を通じて、心身の活性化と仲間づくりを行います。

●うんどう教室 ※随時参加可。

公園などに設置した高齢者用うんどう遊具を使って、日常生活で「つまづかない」「ふらつけない」からだづくりを行います。普段、あまり運動をしない方・運動が苦手な方に最適です。会場により費用がかかります。

✿ 認知症予防事業

●脳力アップ元気教室 9月

簡単な読み書き・計算を中心とする学習療法と、脳活性化エクササイズなどの軽い運動療法を組み合わせた認知症を予防する教室です。

●計画力育成講座 9月

効果的なウォーキングの方法の紹介や、日帰り旅行の計画・実践を通じて脳を活性化し、認知症を予防する講座です。



✿ 栄養改善事業

●シニアのための男の手料理教室 8月

買い物の仕方や1人分を簡単につくる調理の実習、低栄養を予防するための講習などを行います。

●わくわくクッキング 8・9月

栄養バランスや口腔ケアを取り入れた簡単な調理実習です。