

国民健康保険に加入している方へ……………	2
後期高齢者医療制度に加入している方へ……………	3
品川区民まつり2019……………	4
夏だ！プールに行こう……………	5
食中毒にご用心！……………	12

〒140-8715 品川区広町2-1-36 代表番号 ☎3777-1111 広報広聴課 ☎5742-6644 Fax5742-6870 <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の1年前を記念して、大会正式競技の体験や、アスリートやタレントを招待して大会を盛り上げるためのイベントです。

みんなであそぼっ！//

スポーツフェスタ'20

お問い合わせ オリンピック・パラリンピック準備課 (☎5742-9109 Fax5742-6585)

Olympic Zeal
(オリンピックの熱意)

7/28
SUN
AM10:00-PM5:00 雨天決行
※雨天の場合は屋外イベント内容を変更する場合があります。

観戦・体験 無料

総合体育館
(JR五反田駅より徒歩8分)
(JR大崎駅より徒歩8分)



品川区オリンピック・パラリンピック特設サイト



来場された方にオリジナルシールとマグネットピンバッジをプレゼント！
※数に限りがあります。

スポーツ体験以外にも、わくわくドキドキのコンテンツが盛りだくさん！！

オリンピック・パラリンピック競技体験コーナー (対象：3歳以上)

- ホッケー (東京2020大会品川区で開催オリンピック競技)
- ビーチバレーボール (東京2020大会品川区で開催オリンピック競技)
- ブラインドサッカー (東京2020大会品川区応援パラリンピック競技)
- ボルダリング (東京2020大会オリンピック競技)
- 東京都パラリンピック競技体験プログラム NO LIMITS CHALLENGE

迫力あるエキシビジョンマッチ！ (ホッケー&バレーボール)

スペシャルゲストによるステージコンテンツ

- 知って楽しい！ 2020わくわくトーク
出演／伊藤華英 (元競泳日本代表)、大前光市 (義足のプロダンサー)、藤尾香織 (品川区東京2020大会コミュニケーター)
- ビーチバレーボール選手トークショー
出演／坂口佳穂 (ビーチバレーボール選手)
- 「大崎のご当地キャラのアテレコショー」 山口勝平さん(大崎一番太郎の声優)も登場！
山口さんの主な出演作品：『名探偵コナン』工藤新一役、『ONE PIECE』ウソップ役



伊藤華英



大前光市



藤尾香織



坂口佳穂

大前光市さんに学ぶカラダの使い方LESSON (先着10人)

午前10時から入り口手前の本部テントで整理券を配布します。

柳家三之助さんの落語 (先着30人)

午前10時から入り口手前の本部テントで整理券を配布します。

しながわ観光大使シナモロールと一緒にあそぼう！

◎その他、夏のグルメを満喫できるキッチンカーの出店や、品川区とゆかりのある市町村による「おいしいもの市」も開催！1日中イベントを満喫できる充実したコンテンツを用意しています。



柳家三之助

スタンプラリー

スタンプラリーに参加して、品川区3競技応援キャラクターのオリジナルグッズをゲットしよう！！
※数に限りがあります。



ステージスケジュール

時間	内容
10:00～10:15	しながわ観光大使シナモロールとあそぼう！①
10:30～10:50	大崎のご当地キャラのアテレコショー
11:00～11:30	日野学園吹奏楽部演奏
11:40～12:00	知って楽しい！ 2020わくわくトーク
12:30～13:10	ホッケーエキシビジョンマッチ
13:20～13:50	ブラインドサッカー体験
14:00～14:15	しながわ観光大使シナモロールとあそぼう！②
14:45～15:00	サクソフーン奏者伊勢賢治さんによる生演奏
15:05～15:35	バレーボールエキシビジョンマッチ
15:45～16:05	ビーチバレーボール選手トークショー
16:15～16:35	品川区3競技応援キャラクター×しながわ観光大使シナモロールとあそぼう！③
16:45～17:00	閉会セレモニー

※出演者・イベント内容は、一部変更になる場合があります。

総合体育館

オリンピックによる水泳教室とプールの無料開放

7月28日(日) | 日野学園温水プール (東五反田2-11-2)

①水泳教室

時間／午前10時～11時30分

講師／森隆弘 (アテネオリンピック男子水泳200m個人メドレー6位入賞)

対象・定員／クロールで10m以上泳げる小学生40人 (抽選)

申込方法／7月17日(水) (必着) までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、保護者氏名、泳力(クロール・平泳ぎで各何m)をスポーツ協会へ

②温水プール一般開放 (無料)

時間／午後1時30分～4時50分 ※水泳帽着用。

問い合わせ／スポーツ協会

(☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)



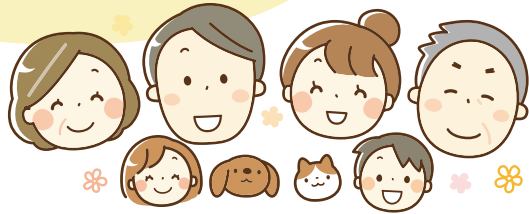
国民健康保険に
加入している
方へ

「限度額適用認定証」
「限度額適用・標準負担額減額認定証」の
更新時期です

認定証の有効期限は
7月31日です

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、申請した月の1日から適用になり、有効期限は特に変動のない限り7月31日です。

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



「限度額適用認定証」
「限度額適用・標準負担額減額
認定証」とは

医療費が高額になりそうなときに
利用できる制度です

健康保険には、医療費の自己負担額（医療機関窓口で支払う額）がひと月の限度額を超えたときに、一定の条件で、後日その超えた額が払い戻される高額療養費制度があります。入院や手術などで医療費が高額になる場合は、事前に区役所窓口で「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を受け、医療機関窓口に表示すると、最初から限度額までの支払いで済みます。

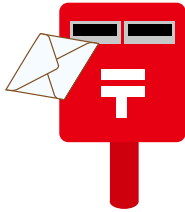
70歳未満・70～74歳（現役並み
Ⅰ・Ⅱ）で8月以降も利用する方

区役所窓口での申請が必要です。
更新開始日／7月1日(月)
手続きに必要なもの／国民健康保険証、今までの認定証、世帯主と対象者それぞれのマイナンバー（個人番号）
※更新するには、国民健康保険料を滞納していない・世帯全員の住民税を申告していることが必要です。
※70～74歳の方で所得区分「一般」と「現役並みⅢ」の方は、「高齢受給者証」が同じ効果を持つため申請は不要です。



70～74歳の非課税世帯の方

7月31日までの認定証Ⅰ・Ⅱをお持ちの方には、7月中に8月からの認定証を郵送します。
※認定証をお持ちでない方が利用する場合は、新たに窓口での申請が必要です。



住民税非課税世帯の方へ

「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することで、食事負担額が1食210円になります。
※食事負担額の差額(250円)は高額療養費として後日返金できませんので、事前に認定証の申請をしてください。

70歳未満の方

所得区分	所得要件 旧ただし書き 所得*1	自己負担限度額（1カ月あたり）	食事負担額 1食あたり
ア	901万円超	252,600円+（医療費総額－842,000円）×1% <140,100円*2>	460円
イ	600万円超 901万円以下	167,400円+（医療費総額－558,000円）×1% <93,000円*2>	
ウ	210万円超 600万円以下	80,100円+（医療費総額－267,000円）×1% <44,400円*2>	
エ	210万円以下	57,600円<44,400円*2>	
オ	住民税 非課税世帯	35,400円<24,600円*2>	210円 (160円*3)

- *1 旧ただし書き所得とは、前年の総所得金額等から住民税の基礎控除額33万円を差し引いた額です。
- *2 過去12カ月の間に4回以上高額療養費の支給があった場合の4回目以降の限度額です。
- *3 過去1年間の入院日数が91日以上となった場合、食事負担額が減額されます。入院日数が確認できる領収書などを持参し、再申請してください。減額の適用開始は、再申請日以降です。
- *4 8月1日～翌年7月31日を1年として計算します。

70～74歳の方

所得区分		自己負担限度額（1カ月あたり）		食事負担額 1食あたり
		外来（個人ごと）	外来+入院（世帯ごと）	
現役並みⅢ	課税所得 690万円以上	252,600円+（医療費総額－842,000円）×1% <140,100円＊2>		460円
現役並みⅡ	課税所得 380万円以上	167,400円+（医療費総額－558,000円）×1% <93,000円＊2>		
現役並みⅠ	課税所得 145万円以上	80,100円+（医療費総額－267,000円）×1% <44,400円＊2>		
一般	課税所得 145万円未満	18,000円 （年間限度額 144,000円＊4）	57,600円 <44,400円＊2>	
Ⅱ	住民税 非課税世帯	8,000円	24,600円	210円 （160円＊3）
Ⅰ	住民税非課税世帯 （所得が一定以下）	8,000円	15,000円	100円



相談案内

※祝日を
除きます

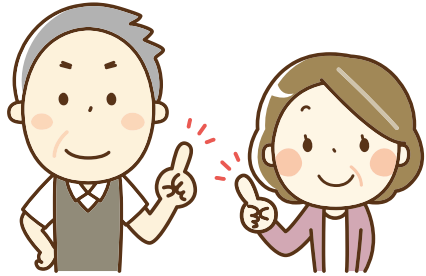
相談内容		曜日	時間	場所	相談内容	曜日	時間	場所	相談内容	曜日	時間	場所
区民相談		(月)～(金)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで	消費生活相談	(月)～(金)	9:00～16:00	消費者センター	カウンセリング 相談（電話）	第1・2・5 (木)	10:00～15:30	男女共同参画センター
犯罪被害 者等相談					電話第4(火)	16:00～19:00	☎5718-7182	第3(木)		10:00～19:30	☎5479-4105	
法律相談		第3(日)	9:30～12:00	相談日1週間前の 午前9時から ※予約開始日が 休日の場合は翌 開庁日から ☎3777-1111(代) へ予約（先着）	マンション相談	管理運営 第2・4(水) 建替・修繕 第3(火)	13:00～16:00	相談日の1週間前 までに住宅課	D V 相 談	第2を 除く(金)	13:00～16:00	相談日の1カ月前から 男女共同参画センター
		第1(火)	18:00～20:30		☎5742-6776へ予約	第2(金)	17:30～20:30	☎5479-4104へ予約				
税金相談		第2・4(火)	13:00～16:00	区民相談室	住宅相談 (リフォーム、建替)	第3(水)	10:00～15:00	本庁舎3階ロビー 園住宅課	教育相談	(月)～(土)	9:00～17:00	教育総合支援センター
不動産取引相談		第2・4(金)			☎5742-6776	子ども家庭支援課	(水)	13:00～16:00	☎3490-2000			
司法書士相談		第2(木)			☎5742-6589へ予約	手話通訳者 付き相談	(金)	9:00～12:00	障害者福祉課			
行政書士相談		第1～4(金)			13:00～17:00	交通事故相談	(月)～(金)	8:30～16:00	Fax3775-2000			
社会保険労務士相談		第1(金)			9:00～13:00	内職相談	(月)～(金)	9:00～17:00	品川交通事故相談所			
人権身の上相談		第1・3(火)			8:30～17:00	職業相談・紹介	(月)～(金)	9:00～17:00	☎5742-2061			
国の行政相談		第1・3(木)			8:30～17:00	わかもの・ 女性向け 就業相談	(月)～(金)	9:00～17:00	就業センター			
外国人生活相談		英語	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで	児童相談	(月)～(金)	8:30～17:00	子ども育成課	耐震相談	第1(水)	10:00～16:00	建築課
		中国語			第2・4(火)	☎5742-6959	子どもも育成課	(月)～(土)				
								子育て支援センター				
								☎5749-1032				
								東京都品川児童相談所				
								☎3474-5442				

後期高齢者医療制度に加入している方へ

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方と65歳以上で申請により一定の障害があると認定された方が安心して医療を受けられるための制度で、運営主体は各都道府県の後期高齢者医療広域連合です。

75歳になる方は、加入していた国民健康保険や被用者保険（会社の健康保険）から自動的に後期高齢者医療制度に加入することになります。

75歳からお使いいただく保険証は、75歳になる誕生日の前月20日頃に簡易書留で送付します。



問い合わせ 国保医療年金課高齢者医療係（本庁舎4階 ☎5742-6937・6736 Fax5742-6741）

**8月から医療機関での一部負担金の割合が変わる方へ、
新しい保険証を7月上旬に簡易書留（転送不可）
で送ります**

医療費の自己負担割合の判定方法

医療費の自己負担の割合は、一般の方は1割、一定以上の所得を有する方（現役並み所得者）と同じ世帯の方は3割です。

1次判定

（課税所得による判定）

- **負担割合3割**＝31年度の住民税の課税所得（30年1～12月の所得から算出）が145万円以上の後期高齢者医療制度の被保険者と、その方と同じ世帯の被保険者
- **負担割合1割**＝3割負担以外の被保険者

2次判定

（収入合計額による判定）

1次判定で3割負担となる方でも、30年中の収入額が次のいずれかにあてはまる方は、申請すると1割負担に変更できます。対象と思われる方には申請書を送りましたので、手続きをしてください（毎年申請が必要です）。

- 世帯に被保険者が2人以上で、収入合計額が520万円未満
- 世帯に被保険者が1人で、収入額が383万円未満
- 世帯に被保険者が1人で、収入額が383万円以上でも、同じ世帯に70～74歳の方がいる場合は、その方との収入合計額が520万円未満

**後期高齢者医療
「限度額適用・標準負担額減額認定証」
および「限度額適用認定証」を交付します**

これらの認定証を医療機関に提示すると、保険適用の医療費の自己負担額が限度額までとなります。「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方は、入院時の食事代も減額されます。申請月の1日から有効となるので、入院する月のうちに申請してください。

また、有効期間が平成31（令和元）年7月31日までの認定証をお持ちで、8月以降も資格がある方には、新しい認定証を7月下旬に送付します。申請は不要です。

対象／「限度額適用・標準負担額減額認定証」＝世帯全員が住民税非課税の方
「限度額適用認定証」＝3割負担の方で、同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得が、いずれも690万円未満の方
申請に必要なもの（共通）／後期高齢者医療被保険者証、印鑑、本人確認ができるもの（即時交付を希望の方のみ）

31年度後期高齢者医療制度の保険料が決まりました

詳しくは、「保険料額決定通知書」に同封の「後期高齢者医療制度の保険料について」をご覧ください。

対象の方へ、7月中旬に「保険料額決定通知書」を送ります。

※保険料は、30年中の所得をもとに「東京都後期高齢者医療広域連合」が決定しています。

東京都における均一保険料（年額）（100円未満切り捨て）

東京都の保険料
(限度額62万円)

=

均等割額
被保険者1人あたり
43,300円

+

所得割額
賦課のもととなる
所得金額 × 8.80%

※前年の総所得、山林所得金額、株式・長期（短期）譲渡所得金額等の合計から基礎控除額33万円を控除した額です（雑損失の繰越控除額は控除しません）。

保険料の軽減

次のいずれかにあてはまる方は保険料を軽減しています。

- 所得が一定の基準以下の方（基準についてはお問い合わせください）
- 後期高齢者医療制度に加入する前日まで、会社の健康保険（国民健康保険・国民健康保険組合は除く）の被扶養者であった方

保険料の納付方法

①特別徴収（年金から差し引きます）

公的年金の受給額が年額18万円以上の方は、原則として年金から差し引きます。
※新たに加入した方（75歳になった方）や、他の区市町村から転入した方は、最初は納付書で支払い（普通徴収）、その後年金から差し引きます。

②普通徴収（口座振替）

現在、口座振替で保険料をお支払いの方は、引き続き口座振替となります。
※①③の方で、口座振替を希望する方は手続きが必要です。

③普通徴収（納付書での納付）

公的年金の受給額が年間18万円未満の方か、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が、介護保険料が引かれている年金の1回あたりの受給額の2分の1を超える方は、「納付書」で納付します。

※保険料は、所得税や住民税の社会保険料控除となります。特別徴収の方は、本人の社会保険料控除が適用されます。口座振替の場合は、口座振替により支払った方に適用されます。



暮らしを変える介護予防！ ～介護予防説明会

日時／7月27日(土) 午後2時～3時30分

内容／介護予防のおはなし、区介護予防事業（水中トレーニング、マシンでトレーニング、予防ミニデイ）の説明と見学

対象・定員／区内に住民登録のある65歳以上で、自分で会場までの往復ができる方30人（先着）

会場・申込方法・問い合わせ／7月26日(金)までに、電話でさくら会（南大井5-19-1 ☎5753-3900 Fax5753-3955）へ



「住んでいる人も、訪れる人も、 快適な東京へ～スムーズビズの推進～」

東京都は、この夏、交通混雑緩和に向けた様々な取り組みを総合的に試行する「スムーズビズ推進期間」を設定しました。この取り組みに向け、テレワーク・時差出勤・計画的な休暇の取得などを、現在、様々な企業の皆さんに呼びかけています。

スムーズビズ推進期間／7月22日(月)～9月6日(金)

集中取り組み期間／①7月22日(月)～8月2日(金)②8月19日(月)～30日(金)

チャレンジウィーク／7月22日(月)～26日(金)

問い合わせ／「スムーズビズ」に関すること 東京都都市基盤部調整課
(☎5388-3317 <https://smooth-biz.tokyo/>)

「交通需要マネジメント（TDM）」に関すること
東京都オリンピック・パラリンピック準備局大会施設部輸送課
(☎5320-6896 <https://2020tdm.tokyo/>)

品川区オリンピック・パラリンピック準備課 (☎5742-9109 Fax5742-6585)

出会い！ ふれあい！

品川区民まつり2019

今年も暑い夏がやってきました。いよいよ区民まつりの季節です。
趣向を凝らした模擬店に舌鼓をうち、宵には盆踊りで夕涼み。
家族みんなで地域のおまつりを楽しみませんか。

主催 各地区品川区民まつり実行委員会
 問い合わせ 各地域センター

天候・選挙等により、
開催日時が変更となる
場合があります。詳しくは、
区ホームページを
ご確認ください。

品川・大崎 地区

◆品川学園 (北品川3-9-30)

日7月14日(日) 午後1時～8時
 内容 模擬店、盆踊り、子どもコーナーほか
 会場 品川第一地域センター
 (☎3450-2000 Fax3450-2026)

◆天妙国寺境内 (南品川2-8-23)

日7月26日(金)～28日(日) 午後6時～9時
 内容 盆踊り、模擬店、ステージ発表ほか
 会場 品川第二地域センター
 (☎3472-2000 Fax3472-2058)

◆第四日野小学校 (西五反田4-29-9)

日7月13日(土) 午後3時～7時
 内容 模擬店、盆踊りほか
 会場 大崎第一地域センター
 (☎3491-2000 Fax3491-2002)



◆第三日野小学校 (上大崎1-19-19)

日7月27日(土) 午後3時20分～6時30分
 内容 模擬店、盆踊りほか
 会場 大崎第一地域センター
 (☎3491-2000 Fax3491-2002)

◆第一日野小学校 (西五反田6-5-32)

日7月28日(日) 午後3時～6時
 内容 模擬店、盆踊り、ゲームコーナーほか
 会場 大崎第一地域センター
 (☎3491-2000 Fax3491-2002)

◆日野学園 (東五反田2-11-1)

日8月3日(土) 午後3時～6時 (予定)
 内容 模擬店、ゲームコーナーほか
 会場 大崎第一地域センター
 (☎3491-2000 Fax3491-2002)

◆三木小学校 (西品川3-16-28)

日7月28日(日) 午前10時30分～午後3時
 内容 模擬店、子どもコーナー、アトラクション、
 展示ほか
 会場 大崎第二地域センター
 (☎3492-2000 Fax3492-2095)



大井・八潮 地区

◆桜新道 (南大井4・5)

日7月13日(土) 午後5時～8時35分
 内容 模擬店、盆踊りほか
 会場 大井第一地域センター
 (☎3761-2000 Fax5493-7286)

◆南大井文化センター・ みなみ児童遊園 (南大井1-12-6・9)

日7月7日(日) 午前10時～午後3時
 内容 子どもカーニバル (模擬店、ゲーム店)
 会場 大井第一地域センター
 (☎3761-2000 Fax5493-7286)

◆山中小学校 (大井3-7-19)

日7月27日(土) 午後3時30分～7時
 内容 模擬店、盆踊り、ゲーム店ほか
 会場 大井第二地域センター
 (☎3772-2000 Fax3772-2076)

◆ウェルカムセンター原・交流施設

(西大井2-5-21)
 日7月27日(土) 午後3時～7時
 内容 模擬店、ゲーム店、ミニ鉄道ほか
 会場 大井第三地域センター
 (☎3773-2000 Fax3771-3735)

◆八潮公園多目的広場 (八潮5-11)

日7月13日(土) 午後3時～9時
 7月14日(日) 午後1時～8時45分
 内容 模擬店、盆踊り、子どもコーナー、打ち上げ花
 火ほか
 会場 八潮地域センター
 (☎3799-2000 Fax3799-3310)



荏原 地区

◆スクエア荏原 (荏原4-5-28)

日7月13日(土) 午後1時～7時
 内容 模擬店、盆踊り、子どもまつり、ステージ発
 表ほか
 会場 荏原第一地域センター
 (☎3786-2000 Fax3786-5385)

◆清水台小学校 (旗の台1-11-17)

日7月28日(日) 午後2時～8時
 内容 模擬店、盆踊り、子どもゲームコーナーほか
 会場 荏原第二地域センター
 (☎3782-2000 Fax3782-2511)

◆京陽小学校 (平塚2-19-20)

日7月27日(土) 午後3時～8時
 内容 模擬店、盆踊り、子どもコーナー、ステージ
 発表ほか
 会場 荏原第三地域センター
 (☎3783-2000 Fax3783-5649)



◆源氏前小学校 (中延6-2-18)

日7月20日(土)
 午前10時～正午、午後4時～7時30分
 ※雨天時は7月21日(日)。21日が参議院議員選挙
 の場合は、翌週に延期。
 内容 模擬店、盆踊り、子どもコーナー、オープ
 ニングイベント、花火ほか
 会場 荏原第四地域センター
 (☎3784-2000 Fax3784-2601)



◆杜松ホーム (豊町4-24-15)

日7月20日(土) 午後3時～7時50分
 7月21日(日) 午後4時～7時20分
 ※21日が参議院議員選挙の場合は、翌週に延期。
 内容 模擬店、盆踊り、子どもまつり、ステージ発
 表ほか
 会場 荏原第五地域センター
 (☎3785-2000 Fax3785-2016)



夏だ！プールに行こう

問い合わせ スポーツ推進課地域スポーツ推進係 (☎5742-6838 Fax5742-6585)



しながわ区民公園

屋外プール

幼児プール

場所・問い合わせ／しながわ区民公園プール (勝島3-2-2 ☎3768-6274)

一般開放する
プールを
紹介します



期間／7月10日(水)～8月31日(土) ※8月5日(月)は除く。

時間／午前の部＝午前9時30分～午後0時30分

午後の部＝午後1時15分～4時15分

夜間の部＝午後5時～8時

※時間ごとの入れ替え制。

※夜間の部は8月31日までの水・土・日曜日のみ (小学生以下の夜間の部の利用には制限があります)。

料金／400円、中学生200円、小学生100円、小学生未満・70歳以上の方・障害のある方無料、ロッカー代10円

※水着を着用していない方は入場できません。

※おむつの取れていないお子さんはプールに入れません。

7月7日(日)

ワンポイント指導教室

	対象	内容
子ども水泳教室 午前10時～正午	3歳～小学生 小・中学生 (身長120cm以上)	顔つけ、潜り、浮き身などで水に慣れ親しむ 各種泳法をレベルに応じてアドバイス
親子水泳教室 午後1時30分～3時30分	3歳～小学生と保護者	顔つけから簡単な水中エクササイズ (ウオーキング) など、各種泳法をレベルに応じてアドバイス

定員／各20人 (先着)

申込方法／7月1日(月)～5日(金)の午前9時30分～午後4時30分に、電話で同プールへ

※入場料・ロッカー代がかかります。 ※付き添い、保護者の方も水着の着用が必要です。



室内温水プール (7・8月)

×印の時間帯は
利用できません。

料金 (2時間)／350円、4歳～中学生170円 (4歳未満は入れません)、ロッカー代10円

※超過料金 (30分) は80円、4歳～中学生40円。 ※水泳帽着用。

※小学3年生 (夜間は6年生) 以下は保護者同伴 (水着着用)。

戸越台中学校温水プール (戸越1-15-23 ☎5750-1549) ※10月以降は戸越台複合施設改修工事のため、開放を中止します。	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	9:30～11:50	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×			×	×	×	×			×	×	×	×	×			×	×	×
	12:30～14:50	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×				×	×	×	×												
	15:30～17:50	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×				×	×	×	×												
	18:30～20:50								×																							
	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	祝	休	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	9:30～11:50	×	×			×	×	×	×	×			×	×	×	×	×			×	×	×	×	×			×	×	×			
	12:30～14:50													×									×	×			×	×	×	×	×	
	15:30～17:50													×									×	×			×	×	×	×	×	
18:30～20:50													×																			

日野学園温水プール (東五反田2-11-2 ☎3449-4400(スポーツ協会)) □の利用時間：11:30～16:50 ★の利用時間：15:30～20:50	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	9:30～12:50		×		×	×	×	×		×		×	×		×		×	×	×			×	×	×	×	×	×		×			
	13:30～16:50				×	×	×				×			□		□	×		×				×	×	×	×	×		×			
	17:30～20:50		★			★				★			★				×															
	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	祝	休	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	9:30～12:50																			×							×	×	×	×	×	
	13:30～16:50										□									×							×					
	17:30～20:50																			×												

八潮学園温水プール (八潮5-11-2 ☎5492-7582) ●は、半面のみ利用可	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	9:30～12:50	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×				×	×	×	×				×	×	×	×			×	×	×
	13:30～16:50	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×				×	×	×	×				×	×	×	×			×	×	×
	17:30～20:50	×				●	×						●	×					●	×						●						
	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	祝	休	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	9:30～12:50	×	×			×	×	×	×	×										×	×	×	×	×			×	×	×	×		
	13:30～16:50	×	×			×	×	×	×	×										×	×	×	×	×			×	×	×	×		
	17:30～20:50					×															×											

品川学園温水プール (北品川3-9-30 ☎5460-0480) ◇の利用時間：16:00～20:50 ◆の利用時間：18:30～20:50	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	9:30～12:50	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×				×	×	×	×			×	×	×	×	×			×	×	×
	13:30～16:50	×	×		×	×			×	×		×	×				×		×	×			×	×	×	×	×			×	×	×
	17:30～20:50	◆	◆	◇	◆				×	◆	◇	◆					◆	◇	◆													
	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	祝	休	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	9:30～12:50	×	×			×	×	×	×	×				×						×	×	×	×	×			×	×	×	×	×	
	13:30～16:50	×	×											×						×	×	×	×	×			×	×	×	×	×	
	17:30～20:50													×																		

豊葉の杜学園温水プール (二葉1-3-40 ☎5749-3350) ●は、半面のみ利用可	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	9:30～12:50	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×				×	×	×	×			×	×	×	×	×			×	×	×	
	13:30～16:50	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×				×	×	×	×			×	×	×	×	×						
	17:30～20:50	×	●	×	●	×				●	×	●	×				●	×	●	×													
	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	祝	休	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
	9:30～12:50	×	×		×	×	×	×	×	×				×	×	×	×			×	×	×	×	×			×	×	×	×	×		
	13:30～16:50				×	×															×	×	×	×									
	17:30～20:50				×	×																											

荏原文化センター室内温水プール (中延1-9-15 ☎3785-1241) ●は、半面のみ利用可 ・当日参加できるワンポイント指導 ①水曜日13:30～15:00(通年) ②7/24～8/28の水曜日18:30～20:00	7月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	9:30～13:00																						×									
	13:30～17:00	●	●	●	●	●			●	●	●	●	●				●	●	●	●			×									
	17:30～21:00	●	●	●	●	●		×	●	●	●	●	●		×	×	●	●	●	●		×	×						×			
	8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	祝	休	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	9:30～13:00																											×				
	13:30～17:00																											×				
	17:30～21:00				×								×	×					×								×	×				



スポーツ協会は7月16日(火)はお休みです

レッツ スポーツ

申し込みが必要です

シルバーピンポン教室

日7月19日～8月16日の月・金曜日
午前9時30分～11時30分 (全8回)

場戸越体育館

人60歳以上の方30人 (抽選)

¥2,500円 (ボール代・保険料込)

申 日7月10日(水) (必着) までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、経験の有無を戸越体育館へ

スポーツ講習会

日8月3日(土) 午前9時30分～11時

※午前9時から受け付け。

場総合体育館

内脳トレをしながら体を動かす

講 師/山下幸宏 (日本ライフキネティック公認トレーナー)

人区内在住か在勤で、16歳以上の方30人 (抽選)

¥530円 (保険料込)

申 日7月25日(木) (必着) までに、往復はがきかFAXに「スポーツ講習会」とし、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、性別、電話番号をスポーツ協会へ

第6回藤本杯バドミントン大会

日8月18日(日) 午前9時から

場総合体育館

内2トリプルス1ダブルス戦 (クラス別団体リーグ戦)

人1チーム6～10人

¥1チーム9,000円+1人700円 (協会未登録団体)

主 催/品川区バドミントン協会

申 日7月31日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

初級・中級硬式テニス教室

日8月22日～10月10日の木曜日

午後7時～9時 (全8回)

※雨天予備日は10月17日・24日。

場しながわ区民公園 (勝島3-2)

人学生を除く16歳以上で、ラリーのできる方20人 (抽選)

¥12,000円 (保険料込)

主 催/品川区テニス連盟

申 日7月30日(火) (必着) までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、テニス歴をスポーツ協会へ

第69回品川区民スポーツ大会 (秋季) サッカー大会

日9月8日～12月15日の日曜日・祝日

場天王洲公園野球場 (東品川2-6-23) ほか

人中学生の部、一般の部 (高校生含む) 41チーム (抽選) ※春季大会一般の部出場チームの選手を除く。

¥1チーム3,000円、中学生1,500円

申 日8月1日(木) (必着) までに、往復はがきに「サッカー」とし、チーム名、代表者の住所・氏名・電話番号をスポーツ協会へ ※代表者会議は8月23日(金) 午後6時30分から総合体育館。

●スポーツ推進課

地域スポーツ推進係 (第二庁舎6階)

☎140-8715 広町2-1-36

☎5742-6838 Fax5742-6585

●品川区スポーツ協会・総合体育館

☎141-0022東五反田2-11-2

☎3449-4400 Fax3449-4401

受付時間: 午前9時～午後7時

土・日曜日、
祝日は
午後5時まで

●戸越体育館

☎142-0042豊町2-1-17

☎3781-6600 Fax3781-6699

第6回障害者水泳大会

日9月23日(祝) 午前9時～正午

場日野学園温水プール (東五反田2-11-2)

部 門/小・中学生の部、一般 (高校生以上) の部 (男女別)

種 目/自由形 (25m・50m)、平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ・ビート板 (各25m)、個人メドレー (4泳法×25m)

※1人2種目まで参加可。

※障害の種別・程度によるクラス分けはしません。

参 加 資 格/次の全てにあてはまる小学生以上の方

・障害者手帳などの交付を受けている

・健康上競技可能で、おおむね25m以上泳げる

・ひとりで更衣ができる

申 日8月18日(日) (必着) までに、はがきかFAXで大会名、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、学年、エントリー部門・種目、電話番号、保護者氏名をスポーツ協会へ

第69回品川区民スポーツ大会 (夏季) 水泳大会

日8月25日(日) 午前9時から

場日野学園温水プール (東五反田2-11-2)

人小学生以上の方

¥500円、小中高生300円

申 日8月1日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ (単位=m)

対象・種目	自由形	平泳ぎ	背泳	バタフライ	リレー
一般男子	50	50	50	50	200 (男女混合 各2人)
一般女子					200 (男女混合 各2人)
壮年男子(35歳以上)					
壮年女子(30歳以上)					400
高校男子	100	100	100	50	200
高校女子	50	50	50		
中学男・女					
小学5・6年男・女					
小学3・4年男・女	25	25	25	25	100
小学1・2年男・女					

※1人2種目まで出場可 (リレーを除く)。



卓球観戦ツアー

日8月31日(土) (総合体育館午前10時30分集合・午後4時30分頃解散、往復バス)

場駒沢オリンピック公園 (世田谷区)

内「ジュニアアジア交流大会」観戦と卓球解説

※昼食は各自用意。

人小学生以上の方40人 (小中学生を優先し抽選) ※小学生は保護者同伴。

申 日8月14日(水) (必着) までに、往復はがきかFAXに「卓球」とし、住所、氏名 (ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者氏名をスポーツ協会へ

第69回品川区民スポーツ大会 (秋季) 軟式野球大会

日8月25日～11月24日の日曜日・祝日

場天王洲公園野球場 (東品川2-6-23)

大井ふ頭中央海浜公園野球場 (八潮4-1-19)

人10人以上のチーム

※区外在住者2人以内と女子も可。

※全日制学生で組織されたチームや日本社会人野球連盟登録者、品川区軟式野球連盟I部登録者は除く。

¥1チーム3,000円

申 日7月30日(火)までに、申込書と費用を持ってスポーツ協会へ

※代表者会議は8月9日(金)午後6時30分からきゅりあん (大井町駅前)。

初心者対象スケートボード教室

日7月27日(土) 午前10時～正午 ※雨天中止。

場八潮北公園スケートボード場 (八潮1-3-1)

人20人 (先着)

※小学生以下は保護者同伴。

持 物/ヘルメット、スケートボード、本人確認 (住所・氏名・生年月日) ができるもの (健康保険証、学生証など)

¥200円、小学生以下100円

申 日7月～金曜日の午前9時～午後5時に、電話で八潮北公園管理事務所 ☎・Fax3790-2550へ

6人制クラス別バレーボール大会

日8月11日(祝) 午前9時から

場総合体育館、戸越体育館

種 目/一般男子・女子

試合方法/クラス別トーナメント戦 ※敗者戦あり。

¥1チーム12,000円、連盟登録チーム6,000円

主 催/品川区バレーボール連盟

申 日7月31日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ ※主将会議は8月7日(水) 午後7時から総合体育館。

東京2020オリンピック開催競技を見に行こう!

FIVBビーチバレーボール ワールドツアー2019 4-star東京大会観戦ツアー

日7月25日(木) (区役所午前9時20分集合・午後3時頃解散、往復バス)

場潮風公園 (東八潮1)

内ワールドツアー2019男・女予選の観戦

人小学生以上の方25人 (小中学生を優先し抽選)

※小学生は保護者同伴。

申 日7月17日(水) (必着) までに、往復はがきかFAXで「ビーチバレーボール観戦」とし、住所、氏名 (ふりがな)、学校名、学年、電話番号、保護者の氏名をスポーツ協会へ



最大の武器は国際レベルで通用するスピード! 大けがから再起を図る湯田葉月選手

東京2020大会まで2年をきった2018年9月。今号で紹介するホッケー女子日本代表候補・湯田選手は、右膝の前十字靱帯を損傷するという、アスリートにとって致命的な大けがにみまわれます。そんな彼女を支えたのは「オリンピックで絶対に活躍する」という強い思いでした。

中学生からホッケーを始めた湯田選手は、自慢のスピードを武器として、十代の頃から国際大会で活躍してきました。2016年にはリオ五輪代表に選出され、一躍人気選手に。そして東京2020大会へ向けて練習を重ねるさなか、大けがにみまわれます。

膝を安定させる前十字靱帯の損傷。運動選手の場合は手術で治療する必要があります。「けがしたことは変えられないので極端に落ち込むことはなかったです。今の自分にはよい機会、次につながるアクションが大切だと考えていました」。こうしてけがをステップアップのチャンスと前向きにとらえ、見事復帰を果たします。

練習を再開した湯田選手は、「頭と体がしっかりマッチしていないので少し苦労があります。でも最初は仕方がない。リハビリをする中で目標がより明確になったので、以前の自分よりもよいプレーができる自信はあります! 最高の舞台で最高のチームと最高のパフォーマンスができるようがんばります」。スピードあるプレーにより磨きをかけた湯田選手の、東京2020大会での活躍が期待されます。試合を観戦して大きな声援を送りましょう!

問い合わせ/オリンピック・パラリンピック準備課 (☎5742-9109 Fax5742-6585)

品川区応援3競技 ホッケー、ビーチバレーボール、ブラインドサッカー

当日参加できます

レッツ スポーツ

当日参加できる教室です。運動のできる服装で、上履き（スニーカー）やタオル、飲み物などを持って、直接会場へお越しください。

*は上履き不要。

地域クラブ^{エバラエース}ebarAフリー教室 問スポーツ推進課地域スポーツ推進係

●バドミントン（フリー利用&教室）
回7月9日(火)・23日(火) 午後4時～6時
場旧往原第四中学校（豊町3-5-31）
¥1回200円、中学生以下・70歳以上100円
※貸し出し用ラケットあり。

●体操教室
回7月2日(火)・16日(火)
午後4時～4時45分（3歳～就学前のお子さんと保護者）
午後5時～5時45分（小学1～3年生）
場旧往原第四中学校（豊町3-5-31） ¥1回100円

●ノルディックウォーキング *
回7月4日～25日の木曜日 午前10時～11時
場文庫の森（豊町1-16） ※雨天中止。
集合場所／戸越体育館
¥1回100円
※貸し出し用ポールあり。

●文化教室—折り紙教室 *
回7月1日(月) 午後7時～8時30分
場戸越体育館
¥200円

●文化教室—健康麻雀教室 *
回7月9日(火)・23日(火) 午後6時～9時
場旧往原第四中学校（豊町3-5-31）
¥1回200円

●豊葉地区インディアカ&ソフトバレーボール教室
回7月14日～8月25日の日曜日
午前10時～正午（全5回） ※7月21日、8月4日を除く。
¥1回100円、中学生以下50円
場豊葉の杜学園体育館（二葉1-3-40）
※入り口は往原第五地域センター側。

総合体育館トレーニング室 7月夏の特別プログラム週間 問スポーツ協会

日程	時間	種目	日程	時間	種目	日程	時間	種目
7/15(祝)	9:30～10:30	やさしいヨーガ	7/22(月)	12:00～13:00	ボディバランス（姿勢調整）	7/27(土)	9:25～10:25	バレエストレッチ&エクササイズ
	10:45～11:45	脂肪燃焼ステップ&筋トレ*		19:00～20:00	ヨーガ入門		10:30～11:30	朝の少し慣れたバレエ
	12:00～13:00	ボディバランス（姿勢調整）		20:10～21:10	骨盤調整ヨーガ		11:40～13:35	トレーニング室フリー利用*
	14:30～15:30	大人バレエ（入門～初級）		10:00～10:45	やさしいエアロビクス*		13:40～14:25	かんたんエアロ*
7/17(水)	17:40～18:40	大人バレエ（入門～初級）	7/23(火)	11:00～12:00	代謝を上げて脂肪を落とす教室*	7/28(日)	14:30～15:15	土曜午後のピラティス
7/18(木)	10:00～10:45	朝のいきいき体操*		12:15～13:00	骨盤矯正&やさしいヨーガ		17:45～18:45	夜の少し慣れたバレエ
	11:00～12:00	ヨーガ入門		13:30～14:30	やさしい太極拳*		18:30～19:15	ボディパンプ（夜の筋トレ）*
	12:15～13:15	腰痛肩こり改善体操*		14:40～15:30	トレーニング室フリー利用*		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*	19:00～20:00	フラメンコ入門*	12:00～13:00	ボディバランス（姿勢調整）		
7/19(金)	14:30～15:15	背骨コンディショニング*	20:15～21:15	ボディパンプ（バーベルで筋トレ）*	7/29(月)	13:15～14:15	はじめてのヨーガ	
	14:15～15:30	トレーニング室フリー利用*	7/24(水)	19:00～20:00		ボディバランス（姿勢調整）	14:30～15:30	大人バレエ（入門～初級）
	19:00～19:45	ストレスケアヨーガ	20:15～21:15	ジャズダンス入門*		19:00～20:00	ヨーガ入門	
7/20(土)	20:15～21:15	ボディジャム*	7/25(木)	10:00～10:45		朝のいきいき体操*	7/30(火)	20:10～21:10
	9:25～10:25	バレエストレッチ&エクササイズ		11:00～12:00	ヨーガ入門	10:00～10:45		やさしいエアロビクス*
	10:30～11:30	朝の少し慣れたバレエ		12:15～13:15	腰痛肩こり改善体操*	11:00～12:00		代謝を上げて脂肪を落とす教室*
	11:40～13:35	トレーニング室フリー利用*		13:30～14:15	かんたん体操&筋トレ*	12:15～13:00		骨盤矯正&やさしいヨーガ
	13:40～14:25	かんたんエアロ*	14:30～15:15	背骨コンディショニング*	13:30～14:30	やさしい太極拳*		
	14:30～15:15	土曜午後のピラティス	7/26(金)	10:45～11:45	NEW！！脳トレ体操*	14:40～15:30		トレーニング室フリー利用*
17:45～18:45	夜の少し慣れたバレエ	14:15～15:30		トレーニング室フリー利用*	20:15～21:15	ボディパンプ（バーベルで筋トレ）*		
7/21(日)	9:30～10:30	メタボ対策！運動不足解消教室*	7/31(水)	19:00～19:45	ストレスケアヨーガ	17:40～18:40	大人バレエ（入門～初級）	
	10:45～11:45	ボディパンプ（朝の筋トレ）*		■16歳以上の方各20人（先着） ■1種目400円、フリー利用は200円 持ち物／運動ができる服、タオル、飲み物、*は室内用シューズ	19:00～20:00	ボディコンバット*		
	12:00～13:20	トレーニング室フリー利用*			20:15～21:15	ボディジャム*		
	13:30～14:15	かんたんエアロ&腹筋*						
14:30～15:15	ヨーガストレッチ							

日本生命「桐生祥秀選手かけっこ教室」

区民招待

ゲストに陸上日本代表で、2016年リオデジャネイロオリンピック男子4×100mリレー銀メダリストの桐生祥秀選手、講師に陸上元日本代表の小島茂之さんを招いたかけっこ教室です。

日時／8月3日(土)

①午前10時30分～11時30分②午後0時30分～1時30分

会場／総合体育館

対象・定員／区内在住か在学の小学生と保護者各回30組60人（抽選）

申込方法・問い合わせ／7月11日(木)（必着）までに、往復はがき（1組1枚）で教室名、希望回、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、学校名、学年（年齢）、保護者氏名をスポーツ推進課地域スポーツ推進係へ ※保護者の方は会場内で観覧となります。



桐生祥秀選手
（日本生命所属）



東京2020オリンピック聖火ランナー募集スタート！

来年行われる東京2020オリンピックの聖火リレーを走っていただける方を募集しています。

募集期間／7月1日(月)～8月31日(土)

応募条件／・2008年4月1日以前に生まれた方
・走行を希望する都道府県にゆかりのある方 など
※国籍・性別不問。

問い合わせ／東京都聖火ランナー選考事務局 ☎6277-2459



詳しくはこちらからご覧いただけます。

品川区オリンピック・パラリンピック準備課（☎5742-9109 Fax5742-6585）

防災ポスターコンクールに応募しよう！



対象／区内在住か在学の小・中学生（1人1点）

内容／「家庭のできる防災対策」や「地震から身を守る方法」など、自助・共助に焦点をあてたもので、自然災害を対象とした防災全般に関すること（火災などの人的要因による災害は除く）

画用紙の大きさ／27cm×38cm～40cm×55cm

画材／自由（絵の具に限りません）

応募方法／区内在学の方＝学校に提出（締め切りは各学校に確認）
上記以外の方＝9月13日(金)までに、作品の裏面に、氏名（ふりがな）、学校名、学年、住所、電話番号を書いて防災課（第二庁舎4階）へ持参
※応募者全員に記念品を、入賞者には金賞5,000円分・銀賞3,000円分・銅賞1,000円分の図書カードを進呈します。
※応募に関する個人情報は防災ポスターコンクールのみで使用。
※審査結果、展示期間・場所などは別途お知らせします。

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

明るい選挙
啓発ポスターコンクール
作品募集



～夏休みにかいてみよう！～

選挙のポスターをみんなで楽しくかいてみよう。投票参加の呼びかけなど、選挙について自由にかいてください。

対象／区内の小・中学校、高校の児童・生徒（1人1点）

画用紙の大きさ／四つ切り（54.2cm×38.2cm）、八つ切り（38.2cm×27.1cm）

画材／自由（絵の具に限りません）

応募方法／9月6日(金)までに、作品の裏右下に区名、学校名、学年、氏名（ふりがな）を書いて、選挙管理委員会事務局（第二庁舎6階）へ持参
※特選・入選の方には賞状と賞品を、また応募者全員に参加賞を差し上げます。委員長賞や東京都での審査会で入賞した作品は、選挙啓発事業のほか、明るい選挙推進協議会発行の会報誌に使用します。

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

☎＝区ホームページから電子申請可 ●費用の記載のないものは無料 ●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

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を掲載しています。

夏休み工作教室「天体望遠鏡を作ってみよう！」

工作キットで、天体望遠鏡づくりを行い、夏の星々などについて学びます。
回7月20日(土) 午後1時30分～4時30分
場 東品川文化センター(東品川3-32-10)
人 区内在住か在学の小学生25人(抽選)
※小学3年生以下は、保護者同伴。
申 回7月12日(金)(必着)までに、往復はがき(1枚3人まで)で教室名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号をしながわ中央公園管理事務所(☎141-0033 西品川1-27-14 ☎5740-5037 Fax5740-5044)へ

親子で作ろう・遊ぼう！ 吹き矢に手裏剣!! 忍者体験?!

電子

回8月10日(土) 午前10時～午後3時 ※現地集合・解散。
場 豊葉の杜学園(二葉1-3-40)
内 吹き矢・手裏剣の製作、ミニゲーム
人 区内在住の小学生と保護者25組(抽選)
料 1人500円(保険料、材料費など)
主 催／品川区青少年委員会
申 回7月16日(火)(必着)までに、往復はがき(1家族1枚)に「吹き矢」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を子ども育成課庶務係(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6692 Fax5742-6351)へ

夏休みのキッズ料理教室 ゆでたり、いためたり して「お弁当作りにチャレンジ！」

回 場 ①7月25日(木)②26日(金)=きゅりあん(大井町駅前)
③29日(月)=平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)
※時間は午前11時～午後1時。
内 ひじきの炊き込みごはん、豚肉とピーマンのいため物、ゆで卵、ブロッコリーとトマトのサラダ、果物
人 区内在住か在学の小学生①②各30人③18人(先着)
料 各600円(保険料込)
持 持 物／エプロン、三角巾、食器用・台ふきん各1枚
運 営／品川栄養士会
申 回7月19日(金)までに、電話で健康課健康づくり係(☎5742-6746 Fax5742-6883)へ

しながわ水族館「夏休み小学生飼育体験」夏休み必見！～ワクワクする体験がいっぱい!!～

回 ①7月29日(月) ②8月2日(金) ③5日(月) ④9日(金) ⑤19日(月)
⑥23日(金) 午後1時～3時30分(予定)
内 普段できない調餌・給餌体験、水槽の上から水中ショーを見学
人 ①③⑤は小学5・6年生、②④⑥は小学3・4年生 各日6人(抽選)
※③⑤は区内在住のお子さんのみ対象。
※参加費は無料。別途入館料が必要。
持 持 物／汚れてもよい服装、ハンドタオル、長靴、水筒
入 館 料／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、住所など確認のできるものの提示で()の料金になります(まもるっこの提示可)。
申 回7月16日(火)(必着)までに、往復はがきに「夏休み飼育体験」とし、希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、生年月日、性別、電話番号をしながわ水族館(勝島3-2-1 しながわ区民公園内 ☎3762-3433 Fax3762-3436 [HP](http://www.aquarium.gr.jp/) www.aquarium.gr.jp/)へ
※結果は7月20日(土)以降順次通知。

夏休み子ども環境学習講座「キッチンからはじめる エコロジー!～地球にやさしい旬の料理をつくろう～」

回 ①8月1日(木) ②2日(金) ③3日(土) ④4日(日)
午前10時30分～午後1時
場 東京ガスキッチンランド川崎(川崎市川崎区)
人 小学生と保護者各9組18人(抽選)
料 1組500円
申 回7月8日(月)(必着)までに、往復はがきで講座名、希望日(第2希望まで可)、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

大崎図書館分館 「科学教室～回転とまさつの世界～」

「ベアリング」を使った不思議な力を感じるキットをつくって、「回転」や「まさつ」の世界をのぞいてみよう。
回7月23日(火) 午後2時～3時30分
人 小学4～6年生15人(先着)
場 申 回 電話か直接、大崎図書館分館(大崎3-12-22 ☎3491-3430 Fax3491-3291)へ

小学生・中学生夏休み ジュニアゴルフ体験レッスン

本物のゴルフクラブ・ボールで「ゴルフ体験」をしてみませんか。
回 ①8月20日(火)②21日(水) 午後1時30分～4時
場 フタバゴルフ(西五反田7-22-17 T O Cビル)
講師／佐藤盛春(フタバゴルフ専属ティーチングプロ)
人 小・中学生各7人(抽選)
料 各1,000円(貸しクラブ・ボール代、保険料込)
主 催／品川区ゴルフ連盟
申 回7月31日(水)(必着)までに、往復はがきに「ジュニアゴルフ」とし、希望日、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、電話番号をスポーツ協会へ

ひとり親家庭「親子ブルーベリー摘み遠足」

回8月4日(日)
(大井町東急リパブル前午前8時集合・午後6時頃解散)
※雨天決行。
場 マザー牧場(千葉県富津市)
人 ひとり親家庭の親子40人(抽選)
※3歳以下は参加不可。
料 5,500円、4歳～小学生2,500円(昼食代込)
主 催／品川区ひとり親家庭福祉協議会
申 回7月5日(金)までに、電話で子ども家庭支援課ひとり親相談係(☎5742-6589 Fax5742-6387)へ

ジュニア弓道教室

回7月29日～8月9日
月・金曜日=午前9時～11時30分
水曜日=午後1時30分～4時(全6回)
場 東品川公園弓道場(東品川3-14-9)
人 中学・高校生20人(抽選)
※弓具は無料で貸し出し。
申 回7月12日(金)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、学校名、学年をスポーツ協会へ

品川歴史館親子歴史講座「古墳時代ってどんな時代?—古墳と勾玉をつくってみよう—」

古墳のペーパークラフトと勾玉をつくって、古代を想像してみませんか。
回7月28日(日)、8月4日(日) 午後2時～4時(全2回)
人 両日参加できる小学生と保護者15組(抽選)
場 申 回7月12日(金)(必着)で、往復はがきに「親子歴史講座」とし、参加者全員の住所・氏名・電話番号、お子さんの学年を品川歴史館(☎140-0014 大井6-11-1 ☎3777-4060 Fax3778-2615)へ

品川＆早川ふるさと交流 はやかわキッズレンジャーキャンプ

回 ①7月28日(日)～30日(火) ②8月20日(火)～22日(木)
宿泊／南アルプス邑野鳥公園キャビン(山梨県早川町・温泉)
人 区内在住の小学2～6年生各20人(先着)
料 各27,640円
(2泊3日6食付き宿泊費・プログラム参加費・消費税込)
交通／新宿駅から送迎バス
申 7月21日(日)までに、電話かEメールでヘルシー美里(☎0556-48-2621 info@hayakawa-eco.com)へ
場 地域活動課市町村交流担当(☎5742-6856 Fax5742-6877)

親子Deヨガ教室

回8月3日(土) 午後1時30分～2時30分
場 総合体育館
人 3歳～小学1年生と保護者20組40人(抽選)
料 300円
申 回7月25日(木)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、保護者氏名、電話番号、幼稚園・保育園・学校名、学年をスポーツ協会へ

産業技術高等専門学校オープンカレッジ

①魔法のパイプ? ヒートパイプ
電子機器内部に組み込まれている半導体の発熱を効果的に放熱するためのヒートパイプを作ります。
回8月16日(金) 午後1時～5時
人 中学生15人(抽選) 料 1,700円
②作って、飛ばして、考える「竹トンボ」
回8月20日(火) 午後1時～5時
人 小・中学生15人(抽選) ※小学生は保護者同伴。
料 600円
③中学生のための小論文講座
基礎的事項を学び、「文章提示型小論文」「図表提示型小論文」「テーマ提示型小論文」の3つの形式を学習します。
回8月17日(土)・18日(日)・31日(土)、9月1日(日)
午後2時～5時(全4回)
人 中学2・3年生30人(抽選) 料 1,200円
共通

場 回8月1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メールアドレスを同校(☎140-0011 東大井1-10-40 [HP](http://www.metro-cit.ac.jp/) www.metro-cit.ac.jp/)へ
場 文化観光課生涯学習係

体験型育成事業 わくわく・ドキドキ体験コース

電子

●子どものイメージをかたちにする撮影ワークショップ
プロカメラマンのレクチャーを受けながら、お子さんが思い描いたイメージを写真にしていきます。
回8月3日(土) 午前10時～正午
場 しながわ中央公園(区役所前)、区役所251会議室(第二庁舎5階) ※雨天時は室内で撮影。
人 区内在住か在学の小学4年生～中学生と保護者10組(抽選) ※家族での参加も可。
持 持 物／デジタルカメラ ※スマートフォンは不可。
●木工工作教室
山梨県早川町の間伐材を使い、親子で木工作を体験してみませんか。
回8月4日(日) 午前10時～午後3時
場 大井倉田児童センター(大井4-11-34)
人 区内在住か在勤の小学生の親子15組(抽選)
持 持 物／昼食、飲み物、軍手、上履き
共通

申 回7月17日(水)(必着)までに、往復はがきかFAXで講座名、住所、電話番号、Eメールアドレス、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別、お子さんの学校名・学年を子ども育成課育成支援係(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6596 Fax5742-6351)へ

体験型育成事業 わくわく・ドキドキ表現コース ～こどもSET観劇&アクションワークショップ～

電子

親子で夏休みの思い出に、演劇の世界に触れてみませんか。

日時(全2回)	内容	会場
8/8(木) 12:30～16:00	観劇&バック ステージツアー	スクエア荏原ひらつかホール (荏原4-5-28)
8/24(土) 10:30～12:00	アクション ワークショップ	S E Tスタジオ (北品川1-17-5)

※現地集合・解散。
人 区内在住か在学の小学生と保護者10組20人(抽選)
持 持 物／飲み物、運動靴、動きやすい服装
申 回7月17日(水)(必着)までに、往復はがきかFAX(1組1枚)に「表現コース」とし、住所、電話番号、Eメールアドレス、参加者全員の氏名(ふりがな)・性別、お子さんの学校名・学年を子ども育成課育成支援係(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6596 Fax5742-6351)へ

お知らせ

7月の区議会

総務・区民・厚生・建設・文教委員会／1日(月)・2日(火) 午前10時
行財政改革特別委員会／3日(水) 午前10時
オリンピック・パラリンピック推進特別委員会／4日(木) 午前10時
議会運営委員会／9日(火) 午前10時30分
本会議／10日(水) 午後1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)

女性相談員による面接相談（性別不問）

●法律相談（離婚、相続などの法律問題）
回8月7日(水)・13日(火) 午後1時～3時30分
19日(月) 午後5時30分～8時
●カウンセリング相談（生き方、人間関係、セクシュアリティなどの悩みごと）
回8月22日(木) 午後1時～4時
●DV相談（配偶者・恋人などからの暴力）
回8月2日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金) 午後1時～4時
9日(金) 午後5時30分～8時30分
共通

場申閏相談日の1カ月前から、電話で男女共同参画センター（東大井5-18-1 きゅりあん3階 ☎5479-4104 Fax5479-4111）へ
※相談室の入室は1人のみ。託児なし。
○カウンセリング電話相談
回8月1日(木)・8日(木)・29日(木) 午前10時～午後3時30分
15日(木) 午前10時～午後7時30分
相談電話／5479-4105

品川健康センター休館日のお知らせ

回7月27日(土)
閏同センター
(☎5782-8507 Fax5782-8506)

測定器の貸し出しについて

環境課では騒音計、振動計、放射線測定器を貸し出します。
■区内在住か在勤の方
貸し出し期間／15日以内
貸し出し方法・☎電話で貸し出し可能か確認のうえ、環境課指導調査係（本庁舎6階 ☎5742-6751 Fax5742-6853）へ

30年度住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表します

回7月31日(水)まで
※土・日曜日、祝日を除く。
場区政資料コーナー（第三庁舎3階）
※区ホームページでもご覧になれます。
閏戸籍住民課証明交付係
(☎5742-6659 Fax5709-7625)

大井1丁目共同ビル全館休館

電気設備点検のためお休みします。
回7月13日(土)
閏しながわ観光協会
(☎5743-7644 Fax5743-7643)
品川区社会福祉協議会
(☎5718-7171 Fax5718-7170)
品川成年後見センター
(☎5718-7174 Fax6429-7600)
品川ボランティアセンター
(☎5718-7172 Fax5718-0015)
さわやかサービス
(☎5718-7173 Fax5718-0015)
大井ファミリー・サポート・センター
(☎5718-7185 Fax5718-0015)
消費者センター
(☎5718-7181 Fax5718-7183)
おもちゃの病院
(☎5718-7181 Fax5718-7183)
消費者センター土曜日電話相談
(☎5718-7182)

催し

食品衛生街頭相談を開催します

食中毒予防に関するパネル展示や相談の受付、クイズを品川食品衛生協会と共催で行います。クイズ解答者には品川食品衛生協会から粗品を差し上げます。
回7月3日(水)午前11時～午後3時
※粗品がなくなり次第終了。
場武蔵小山商店街駅側入り口
閏生活衛生課食品衛生担当
(☎5742-9139 Fax5742-9104)

カフェ ぽっかぽか

どなたでもいらしてください。
回7月27日(土) 午後2時～3時
¥100円（お茶代）
場閏八潮在宅サービスセンター（八潮5-10-27 ☎3790-0344 Fax3790-0473）

品川&早川ふるさと交流 稲刈り体験とお餅つきツアー

春に田植えした稲の収穫や餅つきを体験してみませんか。
回9月7日(土)～8日(日)
(区役所午前7時30分集合・午後5時30分頃解散、1泊2日、往復バス)
宿泊／町営ヘルシー美里（山梨県・温泉）
■40人（田植えツアー参加者を優先し抽選）※小学生以下は親子で参加。
¥12,000円、小学生以下8,000円（交通費・宿泊費込）
申7月15日(祝)（必着）までに、はがきかFAXに「稲刈り体験」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、在勤・在学の方は勤務先・学校の名称・所在地を太平観光（☎178-0063練馬区東大泉7-38-9 ☎3924-1911 Fax3359-2570）へ
閏地域活動課市町村交流担当
(☎5742-6856 Fax5742-6877)

大崎ゆうゆうプラザ納涼祭

回7月27日(土) 午後3時～6時
内チンドン演奏、マジック、輪投げ、模擬店など
場閏大崎ゆうゆうプラザ（大崎2-7-13 ☎5719-5322 Fax3779-2520）

講座・講演

産業技術高等専門学校オープンカレッジ

①高専から考える「国語」の未来～2020年大学入試改革・新学習指導要領・教科書～
回8月18日(日) 午前10時～午後1時
場2020年から実施の「大学入学共通テスト」と「大学入試センター試験」の「国語」を比較
■社会人20人（抽選） ¥1,700円
②危険物・薬品類の正しい取り扱いと保管（初心者向け）
回8月17日(土)・24日(土)・31日(土) 午後1時30分～4時30分（全3回）
場危険予測・安全確保に必要な知識を得るための生涯・実務教育講座
■高校生以上の方、技術者20人（抽選） ¥2,200円

共通
場申8月1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、電話番号、Eメールアドレスを同校（☎140-0011東大井1-10-40 場www.metro-cit.ac.jp/）へ
閏文化観光課生涯学習係

産業技術高専と連携 ー若手技術者向けの講座

基礎的な知識と技術を講義と実習を通じて学ぶことができます。
回9～12月 午後6時30分～8時30分
場産業技術高等専門学校（東大井1-10-40）
科目／「機械設計のための基礎（全15回）」、「工業材料の基礎（全8回）」、「加工と測定 of 基礎（全8回）」、「デジタルマニファクチャリング体験講座（全6回）」、「電気回路の基礎（全10回）」、「シーケンス制御の基礎（全10回）」
■区内中小製造業者など各10～20人（先着）
※各コースの日程・申込方法など詳しくは同校ホームページ 場www.metro-cit.ac.jp/community/wakagisien/をご覧ください。
閏商業・ものづくり課産業活性化担当
(☎5498-6351 Fax5498-6338)

健康ガイド

✂キトリ線

 **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 昭和大学病院中央棟4階	☎3784－8181
-------	-----	----------------------------	--------------------------	------------

休日昼間・夜間／午前9時～午後10時（受付は午後9時30分で終了）

7月7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）

7月7日(日)	(内)(小)	たつのこどもクリニック	大 井 2－2－11	☎3775－8600
	(歯)	轟歯科医院	南大井 6－19－16	☎3762－7020
	(歯)	桑鶴歯科医院	平 塚 3－3－7	☎5750－4618
	(骨)	飯塚接骨院	南大井 4－11－6	☎3763－3270
	(骨)	須藤柔道整復院	中 延 5－8－12	☎3783－0526

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）

7月6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） ☎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～午後11時	土・日曜日、祝日／午前9時～午後11時

場＝区ホームページから電子申請可 ●費用の記載のないものは無料 ●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

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。 回7月30日(火) 午後3時～4時 ■おおむね生後1・2カ月児の母親10人（先着） 申☎電話で、大井保健センター☎3772-2666へ
第6回ひきこもり大学 @品川キャンパス 家族懇談会
不登校・ひきこもりなどの生きづらい状態にある本人や家族と一緒に、地域に密着した懇談会を開催します。 回7月21日(日) 午後1時30分～4時 ■不登校・ひきこもりなどの生きづらさを抱えた本人、家族、関係者、テーマに関心のある方20人 ¥500円 ※当事者は無料。 場場閏当日、直接社会福祉協議会（大井1-14-1 ☎5718-7171 Fax5718-7170）へ

眼科応急診療	
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、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

情報ファイル

●講座・講演

介護者教室

「認知症 知ることからはじめよう」

認知症の症状や予防、接し方を学びます。

回7月25日(木) 午後1時30分～3時

人20人 (先着)

場申園7月20日(土)までに、電話で西大井在宅サービスセンター(西大井2-4-4 ☎5743-6125 Fax5743-6541)へ

区民プロデュース型講座

「国際手話を学ぶ」

来日する外国の聴覚障害者をおもてなし、ボランティアとして活躍できる人材を育成します。

回8月3日(土)・9月7日(土) 午後6時30分～8時30分、10月5日(土) 午後7時～9時、11月2日(土) 午後6時30分～8時30分、12月8日(日) 午後2時～4時 (全5回)

場往原第三区民集会所(平塚1-13-18)

講師/宮本一郎

(八王子市聴覚障害者協会会長)

人30人(抽選) ※手話通訳あり。

運営/品川区聴覚障害者協会

申園7月19日(金)(必着)までに、往復はがきに「品川区聴覚障害者協会」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を文化観光課文化振興係へ

便利でお得 コンビニ交付

マイナンバー(個人番号)カードを利用して、住民票の写し等の証明書が全国のコンビニエンスストア(マルチコピー機設置店舗)で取得できるサービスを行っています。マイナンバーカードの交付を受けた翌日から利用できます。

手数料/200円(区の窓口よりも100円お得)

利用時間/午前6時30分～午後11時 ※年末年始(12月29日～1月3日)、システム保守点検日は除く。

取得可能な証明書/住民票の写し、印鑑登録証明書、特別区民税・都民税課税(非課税)・納税証明書
必要な物/利用者証明用電子証明書を登録したマイナンバーカード(利用時に4ケタの暗証番号の入力が必要です)

問い合わせ/戸籍住民課住民異動係(☎5742-6660 Fax5709-7625)

朗読講習会

視覚障害者にわかりやすく聴きやすい朗読の基礎を学びます。

回8月28日～10月30日の水曜日 午後1時30分～3時30分(全10回)

人区内在住か在勤の18歳以上で、ボランティア活動の意思のある方20人(抽選)

¥650円程度(テキスト代)

場申園8月16日(金)(必着)までに、往復はがきで講習会名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を障害者地域活動支援センター(☎142-0064旗の台5-2-2心身障害者福祉会館内☎5750-4996 Fax3782-3830)へ

介護者教室

「薬の正しい飲み方について」

回7月20日(土) 午後1時30分～3時30分

講師/大木一正(クリーン薬局薬剤師)

人30人(先着)

場申園7月19日(金)までに、電話で八潮在宅サービスセンター(八潮5-10-27☎3790-0344 Fax3790-0473)へ



募集

区営住宅入居者募集

募集住宅(全4戸)

住宅名	住所	募集数
南大井一丁目(家族のみ)	南大井1-13-7	2戸
西大井六丁目第二5号棟(家族のみ)	西大井6-17-5	1戸
西大井六丁目第三(単身・家族)	西大井6-2-16	1戸

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 ※部数に限りがあります。

申込用紙配布期間/7月8日(月)まで配布する申込用紙を、7月16日(火)(必着)までに、品川宅建管理センター(☎142-0052東中延1-4-5-101)へ郵送 ※詳しくはお問い合わせください。

●申込用紙休日配布窓口

日程	会場
7/6(土)	荏原文化センター(中延1-9-15)
7/7(日)	区役所本庁舎3階ロビー

※時間は午前10時～午後4時。

品川宅建管理センター☎5749-8661 住宅課(☎5742-6776 Fax5742-6963)

カビやダニにご注意を

カビやダニが増える季節になりました。これらは、アレルギー症状の原因になる、ダニに刺されるなどの健康被害につながる可能性があります。日頃から、部屋の換気と丁寧な掃除で、カビやダニの発生を予防しましょう。

換気と掃除で予防

換気

換気は、離れた窓を2カ所あけると効果的です。通気口は一年中開け、換気扇をうまく使うこともおすすめです。雨が降っている日は、屋外の湿度が高いため、換気扇を使用するのは逆効果です。炊事や入浴後には、必ず換気をし、24時間換気は止めないようにしましょう。

掃除

掃除機がけは、ダニのえさになるフケや食べこぼしなどを取り除くほか、ほこりの中のダニやアレルギーの原因になるダニのふんや死がいも取り除くことができます。丁寧な掃除をこまめに行うことで、カビが壁などに入り込むことや成長も抑えることができます。

発生したときの対処法

カビ

畳やビニールクロスにカビが生えた場合は、初期なら中性洗剤を含ませ、きつく絞った布で汚れを除いたあと、消毒用アルコールを噴きかけ、風をあて乾燥させます。

ダニ

ダニの被害が発生し、換気と丁寧な掃除機がけで対処できない場合は、畳や布団の中心温度を70℃以上で乾燥するとダニは死滅します。専門業者に依頼しましょう。

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

自衛官募集案内

募集種目/①海上・航空自衛隊航空学生

②一般曹候補生③自衛官候補生

受付期間/①②9月6日(金)まで

③年間で募集あり(要問い合わせ)

受験資格/①海上＝高卒(見込み含む)、18歳以上23歳未満、航空＝高卒(見込み含む)、18歳以上21歳未満、②③18歳以上33歳未満 ※年齢は令和2年4月1日現在。

試験期日/①9月16日(祝) ②9月20日(金)～22日(日)のうち1日③受付時に連絡

園自衛隊五反田募集案内所☎3445-7747 防災課(☎5742-6697 Fax3777-1181)

産技高専による技術指導を行います

企業が抱える技術的な課題の整理や解決、技術力向上のための指導・アドバイスを産業技術高等専門学校の教員が行います。

人区内に主な事業所を置く中小製造業者

支援回数/年5回まで

申請期限/令和2年2月28日(金) ※詳しくはものづくり支援サイトHPwww.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/をご覧ください。

園商業・ものづくり課産業活性化担当(☎5498-6351 Fax5498-6338)

品川区広報情報番組 ほっとラジオしながわ



月～金曜日 午前11時～11時30分(再放送: 午後10時～10時30分)

FMしながわ(88.9MHz)で放送中!

区民の皆さんと作る、地域密着の情報番組です!

問い合わせ/広報広聴課(☎5742-6612 Fax5742-6870)

歌舞伎(KABUKI)入門

楽しみ方をレクチャーする体験型公演!

[第一部] 解説! 歌舞伎の世界(実演付き)、[第二部]『棒しばり』(狂言ベースの人気演目)初めてでもわかりやすく気軽に歌舞伎の世界を体感できます。

日時/9月28日(土) 午後2時30分開演(午後2時開場)

会場/きゅりあん8階大ホール(大井町駅前)

出演/千川貴楽(大名役)、大河寛(太郎冠者役)、帆之巫(次郎冠者役)

料金/2,000円、高校生以下1,000円(全席指定)

発売開始日/7月5日(金)

※2歳まで膝上鑑賞無料(座席が必要な場合は有料)。

※発売初日は1人6枚まで。

ワークショップ/①隈取り②立ち廻り各20人(先着・事前申込制、参加費500円)

※ホームページを確認のうえお申し込みください。



販売方法・初日開始時間

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時から=チケットセンターキュリア(翌日以降午前9時から) ※電話予約では座席の選択はできません。

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

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

きゅりあん 歌舞伎シリーズ 第一弾

品川区民芸術祭2019関連事業

杉山公章の歌声コンサート in スクエア荏原

参加者が主役の「歌声コンサート」が、昨年に引き続き今年もスクエア荏原で開催されます。歌詞は知らなくても大丈夫。楽しく歌ってストレス発散。歌って健康をめざしましょう。

日時/10月19日(土) 午後1時開演

(午後0時30分開場)

会場/スクエア荏原ひらつかホール(荏原4-5-28)

出演/杉山公章 ほか

料金/前売り券1,500円、当日券2,000円(全席指定)

発売開始日/7月12日(金)





仕事・求人

区立幼稚園預かり保育臨時職員募集

勤務期間／7月22日～8月30日

勤務日時／週3日～5日（月～金曜日）

午前7時30分～午後7時30分のうち3～6時間

勤務場所／品川区立幼稚園

※勤務先は応相談。

勤務内容／預かり保育補助業務

（掃除・洗濯などの環境整備業務含む）

応募資格／①未経験・無資格の方、②幼稚園教諭免許か保育士資格をお持ちの方

時給／①1,100円、②1,150円

※交通費は区の規定により支給。

申込履歴書（写真貼付）を保育課保育管理

係（☎140-8715品川区役所第二庁舎7階

☎5742-6597 Fax5742-6350）へ郵送

か持参

ぶりすくーる西五反田非常勤職員募集

勤務日時／週3日から（月～金曜日）

午前8時30分～午後8時30分のうち3時間

以上 ※勤務日は応相談。

勤務内容／保育園での保育など

■保育士資格のある方若干名（選考）

時給／1,350円から ※交通費支給。

■7月17日（水）（必着）までに、履歴書と

保育士証の写しをぶりすくーる西五反田

（☎141-0031西五反田3-9-9）へ郵送

か持参 ※詳しくはお問い合わせください。

園保育課保育教育担当〈ぶりすくーる西

五反田〉（☎5759-8081 Fax5759-8082）

品川区職員（福祉）採用選考Ⅱ類（短大卒程度）＝福祉（保育士・児童指導）

採用予定日／令和2年4月1日以降

■国籍不問、昭和57年4月2日～平成12年4

月1日に生まれ、保育士資格を有し（取得見

込み可）、令和2年3月31日までに都道府県

知事の保育士登録を受けている方50人程度

勤務場所／保育園、児童センターなど

第1次試験／8月25日（日）

択一試験（教養・専門）、作文試験

第2次試験（第1次試験合格者対象）／

10月上旬～11月上旬予定（実技試験・面接）

申込書配布場所／人事課人事係、地域セ

ンター、サービスコーナーなど

※申込書を郵送で請求する場合は、封筒

に「保育士申込書請求」と朱書きし、返

信用封筒（角型2号・120円切手貼付）を

同封してください。

申込方法・期限／

郵送＝7月31日（水）（消印有効）

持参＝7月31日（水）までの午前8時30分～

午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

電子申請（区ホームページから）※＝7月

31日（水）午後5時（受信有効）

※受験票を打ち出すプリンタが必要です。

園人事課

（☎140-8715品川区役所本庁舎5階 ☎

5742-6628 Fax5742-6872）

シニア向け「出張新規登録会」

■7月12日（金）

受付時間／午前9時30分～11時30分

■荏原第一区民集会所（小山3-22-3）

■おおむね55歳以上の就職希望者

持ち物／履歴書（写真貼付）

■サポしながわ（無料職業紹介所）

（☎5498-6357 Fax5498-6358）



助成

防音工事助成制度のお知らせ

中原街道の沿道にある自宅の防音工事を

行う方に工事費用を助成します。

※着工前に手続きが必要です。詳しくは、

区か都のホームページをご覧くださいか、

お問い合わせください。

■東京都道路管理部管理課 ☎5320-

5279、品川区都市計画課（☎5742-

6760 Fax5742-6889）

区民の伝言板

区民の皆さんが地域で行う自主的な活動を紹介します。費用の記載のないものは無料です。

☎＝センター ☎＝体育館 集＝区民集会所
（入）＝入会金 [後援]＝品川区等後援事業
[文化]＝文化庁伝統親子教室事業

イベント

●品川断酒会 7月2日（火）・13日（土）・22日（月）・

30日（火）午後6時30分。荏原第五 集。お酒を

やめたい・やめてもらいたい人。100円。☎

080-4138-7716近藤

●けんこう紙芝居とポッチャ 毎月第2（金）

午前10時～11時30分。平塚ゆうゆうプラザ。

100円。☎090-2448-1442健康大学けん

こう紙芝居・鈴木

●[後援]子どもおこと体験教室 7月15日～

12月22日（月）夏休み・祝日＝午後3時～4時

20分、9月以降＝午後5時～6時10分（リハー

サル・発表会全19回）。荏原文化 集。5,000

円。琴爪持参（購入可）。FAXか電話で邦楽ネッ

ト品川（☎090-3912-1076 Fax3783-

5905）へ

●養育家庭（里親）相談会 都の養育家庭

制度の説明・現役里親の話と座談会。7月13

日（土）午前9時30分～11時30分。里親について

知りたい・なりた方35人先着。きゅりあん。

前日（託児は7月5日）までに電話かEメールで

キーアセット・中村（☎044-948-9146✉

info@tokyo-satooyanavi.com）へ

●ドレメ夏のキッズスクール（Aフレアパ

ンツ Bハーフパンツ）7月31日（水）午前10

時～午後3時。ドレスメーカー学院（上大崎4）。

小学5・6年生30人先着。7月8日（月）までにド

レスメーカー服飾教育振興会 ☎3491-8656

へ

●[後援]世界と繋がる～子どもたちのわ！

～ 大使館交流など。7月7日（日）午後1時～4

時。小・中学生と保護者。当日品川学園へ。

☎090-9640-2709東京青年会議所品川区

委員会・横山

●[文化]親子茶道教室茶事「杣底一残水」

7月7日～11月3日（全18回・単回参加可）。茶

室「観智庵」（大崎2-7-30）。10人程度（選

考）。教室500円、リハーサル・発表会1,000円。

電話で観智得留倶楽部・湯澤 ☎5719-6311

へ。HP www.oycg.co.jp/hlclub/oyako_

chado/2019.htmlで、詳細確認・申し込み可。

●[後援]平和への想い「非核平和都市品川

宣言35周年記念事業」平和祈念コンサ

ートなど。8月3日（土）午後2時～4時（午後1時30

分開場）。荏原文化 集。3,500円、前売1,000

円。電話かEメールでへいわしながわアクシ

ョンセンター・宮地（☎090-5584-2060✉

heiwa.shinagawa.5584@gmail.com）へ

サークルなど

●延山トリムクラブ（月）午後7時。延山小

学校。月1,000円。（入）500円。☎3781-9612

松浦

●山中トリムクラブ（火）午後7時。山中小

学校。3ヵ月2,500円。（入）500円。☎3787-

2701小林

●さわやかリズムサークル（健康体操）

（金）午後7時。品川学園。月2,500円。☎090-

8030-9083松本

●ひばり（カラオケ）月3回（土）午前10時。

五反田文化 集。月3,000円。☎6312-5632

宮崎

●悠芸塾（カラオケ）①（火）②（水）③（木）④（金）

午後1時⑤（火）午後5時30分。五反田文化 集。

月5,000円。☎090-5192-4006荒岡

文化・イベント情報

O美術館 7月の催し

●6日（土）～10日（水）／第1回龍峽書道会

秀作展（書道）

●13日（土）～17日（水）、19日（金）～24日（水）／

第8回座の会展（日本画、墨画、漆絵）

●27日（土）～30日（火）／2019ソープ&フ

ルーツカービング展 日本カービング

普及協会作品展示会（カービング）

■同美術館（大崎駅前大崎ニューシティ

2号館2階 ☎3495-4040 Fax3495-

4192午前10時～午後6時30分）

※開催時間は要問い合わせ。

産業技術高等専門学校

「夏のものづくり体験入学」

■7月14日（日）午前9時～午後4時

■中学生

※講座により保護者の見学可。

■同電話で、同校（東大井1-10-40

☎3471-6331）へ

※HP www.metro-cit.ac.jp/からも申し

込めます。

船の科学館

海の学び舎 わくわくキッズパーク

特別体験プログラムもあります。

■7月15日（祝）～8月25日（日）

午前10時～午後5時

※月曜日休館、ただし祝日開館翌日休館。

■同館（東八潮3-1 ☎5500-1111）

※詳しくは同館ホームページ HP fune

nokagakukan.or.jp/をご覧ください。

区民ギャラリー 7月の催し

●4日（木）～8日（月）／第18回二欣会展（油

彩、日本画、水彩、パステル）

●10日（水）～15日（祝）／第22回水楓会水

彩展（水彩）

●17日（水）～22日（月）／第17回東雲展（絵

画、工芸、書、華道）

●25日（木）～29日（月）／EOS学園中島教

室写真展「水のある風景」（写真）

●31日（水）～8月4日（日）／八丁堀写真部

展2019（写真）

■同ギャラリー（大井町駅前イトー

ヨーカドー8階 ☎・Fax3774-5151午前

10時～午後8時）

※開催時間は要問い合わせ。

第11回ぼんぼん廻り

■7月13日（土）午後7時～8時50分

※雨天の場合は14日（日）。

■同越銀座商店街

■街路灯の電気を全て消し、LEDラン

プの灯籠（ぼんぼん）でライトアップ

■同越銀座商店街振興組合

（☎3788-1474 Fax3788-4092）

夏休みふれあいこども祭り

■7月30日（火）・31日（水）午後4時～9時

■模擬店、音楽ステージなど

※30日（火）午後4時からのり巻きコンテ

スト。

■荏原町公園（中延5-14）ほか

■同夏休みふれあいこども祭り実行委員

会・荏原町商店街事務所

（☎3783-8221 Fax3783-8222）

第69回 品川区社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

7月1日～31日（強調月間）

問い合わせ／地域活動課（☎5742-6687 Fax5742-6877）

社会を明るくする運動とは

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

区では、この運動を効果的に推進するため、品川区長を委員長に推進委員会を設置して、品川区保護司会、関係機関・団体と連携、協力しながら運動を進めています。

第69回行動目標・重点事項

行動目標

①犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築くための取組を進めよう

②犯罪や非行をした人たちの立ち直りを支えよう

重点事項

犯罪や非行をした人を社会から排除・孤立させるのではなく、再び受け入れることが自然にできる「誰一人取り残さない」社会の実現に向け、

①出所者等の事情を理解した上で雇用する企業数を増やすこと。

②帰るべき場所がないまま、刑務所から社会に戻る人の数を減らすこと。

③薬物依存からの回復と社会復帰を長期的に支える地域の環境を作ること。

④犯罪をした高齢者・障害者等が、社会復帰に必要な支援を受けられる環境を作ること。

⑤非行少年が学びを継続できる環境を作ること。

に、関係行政機関、民間団体関係者等との連携のもとに取り組む。

街頭広報活動

日時／7月5日（金）午後3時～5時

場所／五反田・大崎・大井町・西大井・武

蔵小山・立会川・

青物横丁の各駅

周辺、八潮団地



中央大会（区民愛のつどい）

日時／7月26日（金）午後1時30分～3時30分

会場／きゅりあん小ホール（大井町駅前）

内容／活動報告、青少年善行・特別表彰贈

呈および体験報告、記念演奏ほか



世帯	224,281	総人口	399,503
日本人人口	385,919	外国人人口	13,584
男	189,343	男	6,679
女	196,576	女	6,905

食中毒にご用心!

食中毒はどうして起こるの?

食中毒の原因は、細菌やその毒素、ウイルス、自然毒(ふぐ毒や植物の毒など)、化学物質などです。からだに有害な細菌が繁殖した食品を食べた時や、食べたあとに体内で増殖した時にも起こります。菌は加熱によって死んでも、菌がつくった毒素が分解されずに食中毒を引き起こすことがあります。また、熱に強い菌の場合は加熱後も生き残り、急激に増殖することもあります。

食中毒かな?と思ったら...

おう吐や下痢が続いた場合は脱水症状に注意し、しっかり水分を補給しましょう。また、初期症状(下痢、おう吐、発熱など)は食中毒特有のものではないので、自分で判断するのは危険です。症状がひどい時には医療機関で適切な治療を受けてください。

食品衛生法が改正されました

「食品衛生法」は飲食による健康被害の発生を防止するための法律です。平成30年6月13日には「食品衛生法等の一部を改正する法律」が公布されました。前回の改正から15年が経過しており、食を取り巻く環境の変化や国際化などに対応して食品の安全を確保するため、「HACCPに沿った衛生管理の制度化」や「営業許可制度の見直し、営業届出制度の創設」などが盛り込まれました。

詳しくは、厚生労働省のホームページ www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000197196.html をご覧ください。

家庭で行うHACCP

HACCPとは、徹底した衛生管理を継続的に行うことにより、食中毒などの危害を防止する考え方です。HACCPでは、正しい調理法がきちんと守られているのかを常にチェックし、記録します。

家庭の調理では、食品と調理過程のどこで菌による汚染・増殖が起こるか、それを防ぐ手段を考えることが「危害分析(HA)」にあたります。その上での正しい調理法が「重要管理点(CCP)」であり、家庭では次の「6つのポイント」がこれにあたります。

食中毒は家庭の食事でも発生します。風邪の症状とも似ているため、気付かずに重症化する場合もあります。食中毒は一年中発生しますが、細菌の多くは湿気を好むため、気温や湿度が高くなる夏場(6~9月)に多く発生します。

問い合わせ 生活衛生課食品衛生担当 (☎5742-9139 Fax5742-9104)

食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入

- ✓ 生鮮食品は新鮮なものを購入しましょう。
- ✓ 表示(消費期限など)を確認しましょう。
- ✓ 肉や魚の汁がもれないようにビニール袋などを利用しましょう。
- ✓ 冷蔵・冷凍食品の購入は最後にし、寄り道せずに帰りましょう。

ポイント2 家庭での保存

- ✓ 冷蔵・冷凍食品は帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れ、目安は7割として詰めすぎに注意しましょう。
- ✓ 冷蔵・冷凍庫の温度を確認し、早めに使い切るようにしましょう。
- ✓ 肉や魚はビニール袋などに入れ、他の食品が汚染されないようにしましょう。
- ✓ 肉、魚、卵などを扱う前後には、十分に手洗いをしましょう。

ポイント3 下準備

- ✓ キッチン周りを整理整頓し、十分に手洗いをしましょう。
- ✓ 肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理済みの食品にかからないようにしましょう。
- ✓ 冷凍食品は使う分だけ冷蔵庫の中、電子レンジ、流水で解凍し、解凍後はすぐに調理しましょう。冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。
- ✓ 包丁、まな板、ふきんは使用後すぐに洗浄、消毒しましょう。

ポイント4 調理

- ✓ 下準備で台所が汚れていませんか?清潔なタオルやふきんを用意し、十分に手洗いをしましょう。
- ✓ 加熱する食品は、75℃で1分間以上加熱しましょう。
- ✓ 料理を途中でやめるときは、冷蔵庫に入れましょう。

ポイント5 食事

- ✓ 食卓につく前に手を洗い、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛り付けましょう。
- ✓ 調理前の食品や調理後の食品は室温に長く放置してはいけません。

ポイント6 残った食品

- ✓ 十分に手を洗い、残った食品をきれいな器具、皿を使って保存しましょう。
- ✓ 残った食品は、早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ✓ 残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。みそ汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。
- ✓ ちょっとでも怪しいと思ったら口に入れずに捨てましょう。

テレビ7月 しながわホットほっと 11 チャンネル

ケーブルテレビ品川
毎日7時・10時・13時・19時・
22時から5回放送(※土曜切り替え)

ラジオ しながわインフォ 89.7 MHz インターエフエム放送

パソコン・携帯 しながわ情報メール「しなメール」

	00分~	10分~	20分~	30分~
土			三之助の笑顔いっぱい 新 とっておきの品川 モノ：ファクトリー	
日	わ!しながわニュース 取材では区民の皆さんが活躍しています		泉麻人しながわ土地の記憶 八潮	
月			しながわのチ・カ・ラ 新 追悼 写真家 長野重一	
火			新 シナガワンダーロード JESSEと戸越銀座商店街	
水	復活!しながわ探検隊		しながわほっと インフォメーション 新 限りある資源を大切に!	
木	泉麻人しながわ土地の記憶 新 城南五山		しながわのチ・カ・ラ 語り継ぐ戦争 しながわの学童疎開	
金	7/5 品川区へcome on! 7/12~ 新 平成30年度 品川区この一年		三之助の笑顔いっぱい 青空のもと ビーチバレーボール	

しながわのチ・カ・ラ 追悼 写真家 長野重一



昭和から平成まで半世紀にわたり日本の姿を撮り続け、平成31年1月に逝去された写真家・長野重一さんを紹介します。



午前6時56分から3分間

生活情報のほか、災害時には災害情報を放送します。

放送言語	(月)	中国語・日本語
	(火)	韓国語・日本語
	(水)	タガログ語・日本語
	(木・金)	英語・日本語

緊急情報発信ダイヤル

☎3777-2292

緊急時・災害時などに、区ホームページ、しなメール、品川区ツイッターなどで発信する緊急情報を音声で聞くことができます。

図広報広聴課 (☎5742-6631 Fax5742-6870)

しなメールでは、区の情報や防災気象情報を電子メールで配信しています。右のコードを読み取るか、<https://mail.cous.jp/shinagawa/>へアクセスして登録してください。



図広報広聴課 (☎5742-6631 Fax5742-6870)

伝統工芸の実演

和 裁

図7月12日(金)・13日(土)
午前10時~午後4時
図中小企業センター
1階ロビー
(西品川1-28-3)



図商業・ものづくり課 高橋 紀子
(☎5498-6335 Fax3787-7961)

一部の番組は品川区公式You Tubeチャンネルでもご覧になれます

図広報広聴課 (☎5742-6612 Fax5742-6870) 加入について▶ケーブルテレビ品川 ☎0120-559-470