

毎月1・11・21日発行

6/1

令和2年(2020)
No.2166

広報

Shinagawa

しながわ



発行／品川区 編集／広報広聴課 ☎140-8715 品川区広町2-1-36 ☎3777-1111(代表) Fax5742-6870(広報広聴課) <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

心と体を健やかに
保つために



自宅でできることをはじめよう！

新型コロナウイルス感染拡大防止による緊急事態宣言が発令されて約2カ月。長い自粛生活による運動不足や不規則な生活などに加えて、ストレスや不安が増大し悪循環をまねいています。

このような不健康な生活が続くと気力や免疫力の低下につながる恐れがあります。健康な生活を維持できるよう、自宅でできることをはじめてみましょう。

こんな生活に
なってい
ませんか？

自粛中の不健康な生活がまねく

悪循環

〈悪循環の一例〉

- テレビや配信動画などを深夜まで見てしまう
- 通っていたスポーツジムや運動教室が休止で体を動かせない
- やることがなくぼーっとしてしまう



運動不足

- 起きるのが遅く朝食を抜いてしまう
- 間食をし過ぎてしまい、食事を残してしまう
- 決まった時間にご飯を食べなくなる

栄養の偏り・
栄養不足



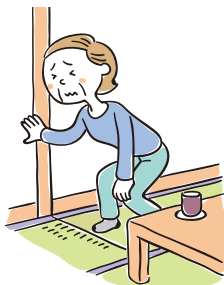
- ゲームに夢中になって遅い時間まで遊んでしまう
- 運動不足でなかなか眠れない、朝起きられない
- 友人と会う機会が減って生活にメリハリがない

生活の
リズムの乱れ



気力・免疫力の低下に

高齢者はフレイル進行に注意が必要です



高齢の方は家に閉じこもりがちな生活が続くと、心身機能が極端に低下しやすい傾向があります。元気に歩いていたのに歩行が難しくなったり、認知機能が低下したりするなど、フレイル（虚弱）が進行し要介護になってしまう可能性もあります。

フレイルを予防するには適度な「運動」と「栄養バランスの取れた食生活」が鍵となります。12ページも参考にしながら、フレイル予防を心がけましょう。

※フレイルとは心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し、健常から要介護へ移行する中間の段階のこと。

日々を健やかに過ごす

3つのポイント

気力・免疫力を
高めるためにも
健康的な生活習慣
を維持しましょう

自宅で 運動不足を解消

ストレッチやスクワット、ラジオ体操など、自宅でできる運動を行いましょう。

バランスの良い 食事をとろう

朝・昼・夕食の3食を欠かさず、主食・副菜・主菜・乳製品・果物をバランス良く食べるよう心がけましょう。

孤独や ストレスへの ケアも大切

友人や家族と話すだけでストレスや不安が解消されます。電話や手紙・SNSなどを上手に活用しましょう。

3つのポイントの
詳しい内容は
12ページで紹介
しています

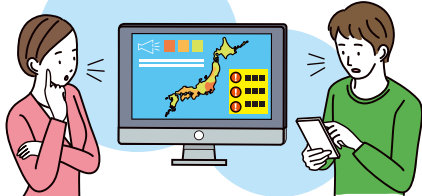
今号では、台風や大雨などの災害に備えるために区民のみなさんに知っておいていただきたい情報を、区の防災対策を交えながら紹介します。

しながわを学ぼう
Let's learn Shinagawa

風水害に

風水害に備える3原則

1. 情報に注意する



2. 事前に備えておく



3. 早めに避難する



1. 情報に注意する

風水害は、事前に予測できる災害です。強風や大雨に関する情報、台風に関する情報、避難に関する情報など、まずは情報に注意して、備えましょう。

情報の入手先

気象庁や区から発表される「最新の情報」を確認します。
区では様々なメディアを活用して、緊急・防災情報などを発信しています。災害時にスムーズに情報を受け取ることができるよう、事前に各サービスを登録・フォローしておくとう便利です。

品川区ホームページ
<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>



日頃の備えなどの情報や避難場所の開
設情報をご覧ください。

こちらからは、品川区の気象情報や
目黒川・立会川の水位情報、河川監
視カメラ画像などを発信

<https://www.micosfit.jp/shinagawa-ku/>

品川区Twitter
@shinagawacity
品川区Facebook
@city.shinagawa
区ホームページと同様の情報を発信
しています。重要な情報はシェアして
広く拡散してください。

ケーブルテレビ品川

品川区民チャンネル(地
デジ11ch)では、通常
放送画面に警報情報な
どを文字で表示します。

Yahoo!防災速報

品川区では「Yahoo!防災速報」を活
用した防災情報・緊急情報の配信を
行っています。※地域の設定を「東
京都品川区」にしてください。

FMラジオ



FMしながわ(88.9MHz)で、区
からの情報や防災行政無線の
情報を伝えます。

情報収集・把握

気象庁や区では、災害が発生する危険性が高まった場合、どんな情報を発令
するのでしょうか。その種類と発表のタイミングを把握し、自分のまわりが
今、どんな状況にあるのか、客観的に認識しましょう。

気象庁が発表する防災気象情報

情報の種類	発表のタイミング	災害の種類
特別警報	重大な災害が起こるおそれ が著しく高まっているとき	大雨(土砂災害、浸水害)、 暴風、暴風雪、大雪、波浪、 高潮
警報	重大な災害が起こるおそれ のあるとき	大雨(土砂災害、浸水害)、 洪水、暴風、暴風雪、大雪、 波浪、高潮
注意報	災害がおこるおそれがある とき	大雨、洪水、強風、高潮、雷 など16種類

高 危険度 低	土砂災害 警戒情報	大雨警報(土砂災害)が発表されているときに、土砂災 害の危険性が高まった場合
	記録的 短時間 大雨情報	大雨警報が発表されているときに、土砂災害や洪水の 発生につながるような、まれにしか観測しない雨量で あることを知らせる場合

避難に関する情報

区では、災害が発生する危険性が高まった場合に、対象区域を示し、避難に関す
る情報を警戒レベル付きで発令します。発令されたら、すみやかに必要な避難行
動をとりましょう。なお警戒レベル1・2は気象庁が、3～5は品川区が発令します。

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
警戒レベル5	・命を守る最善の行動をとりましょう	災害発生情報
警戒レベル4	・速やかに避難先へ避難しましょう ・近くの安全な場所や、建物内のより安全 な部屋に避難しましょう	避難指示(緊急) 避難勧告
警戒レベル3	・避難に時間を要する人とその支援者は、 避難しましょう ・その他の人は避難の準備を整えましょう	避難準備・ 高齢者等避難開始
警戒レベル2	・避難に備え自らの避難行動を確認しま しょう	大雨注意報など
警戒レベル1	・災害への心がまえを高めましょう	警報級の可能性

※必ずしもこの順番で発令されるとは限りません。

緊急時のみ

緊急情報発信ダイヤル
☎03-3777-2292に電話をかけ
ると、防災行政無線などで発信した緊急情報
を音声で聞くことができます。

広報車
危険が予測される地域へ出動し、スピーカー
から呼びかけるなどして情報を伝えます。

避難情報緊急通知コール
あらかじめ登録が必要です
津波・浸水害・土砂災害の危
険が想定される地域の方を
対象に、区が避難に関する情
報を電話やメールで通知す
るサービスです。

防災行政無線による情報伝達

大雨などで河川の水位が上昇し、警戒水位・危険水位に達した場合などの緊
急情報を区内に設置してある屋外スピーカーで伝えます。風水害の時、また
地域の状況によっては内容が聞き取りにくい場合があります。特に、風水害
の時は屋外に放送を確認しに行くことは危険です！屋内で安全に確認でき
る左記の各情報収集手段をご活用ください。

備える

昨年、関東や東北に記録的な暴風や大雨をもたらし、川の氾濫や土砂崩れなどの被害を招いた台風15号や台風19号は、みなさんの記憶にも新しいと思います。台風や大雨などの災害に対して、私たちはどのように対処したらよいのでしょうか。梅雨、台風シーズン到来を前に、改めておさらいしてみましょう。

問い合わせ 防災課 ☎5742-6695 Fax3777-1181

2. 事前に備えておく

情報に注意しながら、被害が生じないための備えやハザードマップの見直しなど、状況が悪化する前に早めに準備をしましょう。

日頃からできること

側溝などの清掃

道路の側溝や排水溝に落ち葉やごみがたまっていると、道路の冠水や浸水の原因となるおそれがあります。日頃から清掃を行うよう心がけましょう。

また、車の段差板などで排水溝をふさがないようにしましょう。



避難時の行動を確認

いざという時に、あわてないように緊急時の避難場所や避難時の行動などについて確認しておきましょう。



マイ・タイムラインの作成

風水害を想定し、ご自身や家族がとるべき行動を「いつ」「誰が」「何をするのか」あらかじめ決めておきましょう。



ハザードマップの活用

自然災害が発生した場合に被害が想定されるエリアや避難場所などを地図上に落とした「ハザードマップ」で、自分の住まいがどんな環境にあるか確認しておきましょう。



ハザードマップの入手方法

区民のみなさんに配布している「品川区防災地図」をご覧ください。区ホームページをご覧ください。



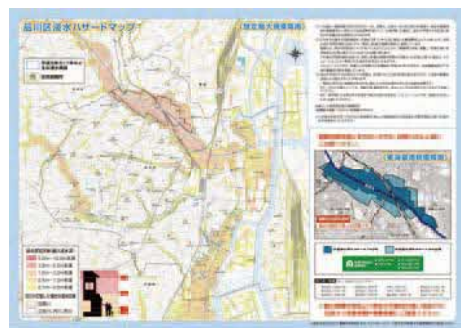
●区ホームページ＞防災・くらしの安全＞防災＞区が発行しているパンフレットなど＞防災地図＞品川区防災地図(防災地図と各ハザードマップ)



自分の家の危険度は？

知っていますか？ 災害のおそれがある地域

区では、区民のみなさんに風水害や土砂災害の危険性を知っていただき、事前の備え・避難などに役立てていただくことを目的にハザードマップを作成しています。いざという時に備えて、災害の危険性や避難場所などを確認しておきましょう。



浸水ハザードマップ

●区ホームページ＞防災・くらしの安全＞防災＞台風や集中豪雨に備えて＞風水害に関するハザードマップと浸水実績



土砂災害ハザードマップ

●区ホームページ＞防災・くらしの安全＞防災＞台風や集中豪雨に備えて＞土砂災害に備えて



台風が近づいてきたら

ベランダや庭などにある植木鉢、物干し台などは屋内に入れる。

自転車やバイクはカバーを外したり、屋内へ入れる。

排水溝や雨どいにある落ち葉などは取り除き、できるだけ水はけをよくする。

雨戸やシャッターなどを閉め、窓ガラスを守る。窓ガラスに養生テープや段ボールを貼り付ける方法も有効。カーテンは閉め、ガラスの飛散を防ぐ。

必要がなければむやみに外出しない！



危険がおよぶおそれのある場所から離れる。近づかない。

3. 早めに避難する

災害が発生する危険性が高まった場合、または危険を感じた場合は、自分の命は自分で守るという意識を持って、必要な避難行動をとりましょう。暴風時や夜間などで、避難できなくなることもあります。早めに避難する判断も必要です。



どこに避難するの？

区では、大雨や台風の接近に伴い、避難施設を開設します。被害の範囲や風雨の強まりが予測される時刻により、施設の種類や場所、開設時刻を決定します。情報をしっかり把握して、すみやかに避難行動をとりましょう。

避難施設については

区ホームページ＞防災・くらしの安全＞防災＞台風や集中豪雨に備えて＞風水害における避難情報の発令基準・避難施設について



避難施設の種類 ※大規模震災時の避難とは異なります。

自主避難施設 区内に被害をもたらすような台風の直撃などに際し、自宅での滞在に不安を感じる方を受け入れる施設

避難場所 災害の事象ごとに定め、避難勧告の発令などに際し、危険を回避するために一時的に避難者を受け入れる場所

区民避難所 自宅の損壊などにより避難生活を送る必要が生じた際に避難者を受け入れる施設

避難時の心得

出典:東京都防災ホームページ「風水害に対する備えと行動」より抜粋

地上の冠水によって
地下に水が流れこむ場合も。
地上の安全な場所(建物の2階以上)、
近くの避難場所など、
より安全な場所へ避難する。

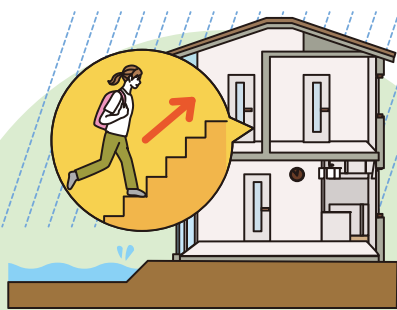


動きやすい服装で、
2人以上での避難を心がける。
浸水しているところは
深さがわからないので、
棒や杖を持って歩く。



冠水している道路は、
マンホールや排水溝のフタが外れて
転落する可能性があります危険！
傘や棒などで足元を
確認しながら移動する。

浸水時の歩行可能水位は
ひざ下まで。
ひざ下まで水が来る前に
避難する。



避難場所への移動が
危険な場合は、近隣の安全な場所へ。
近隣の安全な場所への避難も
危険な場合は、
建物内で安全を確保する。

上流で降った雨によって
下流で急激に
増水することがあるので、
河川には絶対に近づかない。



交通渋滞の原因や
緊急車両の通行の
妨げとなるので、
車での避難は控える。

新型コロナウイルス感染症への対応

避難施設の3密(密閉、密集、密接)を防ぐための避難行動には、避難施設への避難だけではなく、様々な種類があります。

●ハザードマップで自宅の場所を確認し、浸水または土砂災害の危険のおそれがない場所に居住している方は、自宅に留まり安全を確保することも可能です。

●ハザードエリア内に居住している方は、区からの避難情報などにに基づき、避難場所などの安全な場所に避難をしてください。なお、避難情報の発令前に安全な場所にある親戚や知人宅に避難する際は、避難先での新型コロナウイルスの感染リスクに十分配慮することが必要です。

●豪雨などにより、屋外避難が危険な場合は、自宅の少しでも安全な部屋に移動するなど、命を守るための最善の行動をとってください。

新型コロナウイルス感染症への対応

●避難施設に避難する際にはマスクを着用するなど、感染リスクに十分配慮するようお願いいたします。

●避難施設内での接触機会を減らすため、食料など必要なものは持参して避難をお願いします。

職員用防災服が 新しくなりました！

約35年間にわたり着用されてきた防災服を令和元年度に機能性を強化してリニューアルしました。

背面には
品川区のロゴ入り



突発的な集中豪雨に備えましょう



今年も大雨の降る季節をむかえます。集中豪雨による浸水被害を防ぐには、大雨に関する情報の収集や日頃からの備えが大切です。

問い合わせ 河川下水道課水辺の係
(☎5742-6794 Fax5742-6887)



6月は浸水対策強化月間です

東京都下水道局では、6月を浸水対策強化月間と定め、下水道施設の点検を行っています。浸水への備えをお願いします。

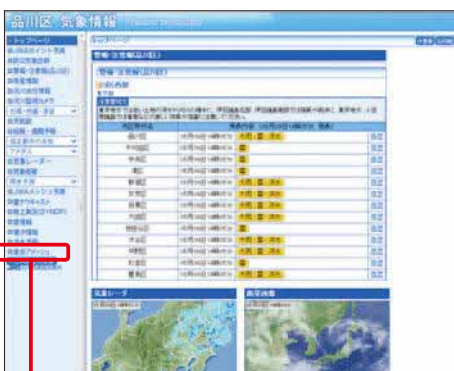
問い合わせ／南部下水道事務所品川出張所 ☎3495-0351

最新の気象情報を把握しましょう

インターネット

●品川区ホームページ

品川区の気象情報や目黒川・立会川の水位情報、河川監視カメラ画像などがご覧になれます。詳しくは、「気象・水位情報」の「品川の天気・水位」「品川の天気・雨量・水位情報」をご覧ください。



●東京都下水道局ホームページ

「東京アメッシュ」は5分間隔でデータを更新し、リアルタイムで雨の降っている地域や強さをわかりやすく示しています。
<https://tokyo-ame.jwa.or.jp/>
※携帯電話からもご覧になれます。



ケーブルテレビ品川・FMしながわ

●品川区民チャンネル（地デジ11チャンネル）

大雨警報、洪水警報が発表されると、ケーブルテレビ品川「区民チャンネル」に最新の気象情報と目黒川・立会川の水位情報が表示されます。

●FMしながわ（88.9MHz）

防災行政無線と連動した情報のほか、河川の水位・被害・避難情報などを放送します。



日頃から確認しておきましょう

土のう置き場

目黒川・立会川沿いを中心として48カ所に浸水防止用の土のうを用意していますので、ご利用ください。詳しくは区ホームページやケーブルテレビ品川データ放送をご覧ください。



助成制度を利用して備えませんか

助成制度の利用は、事前申請が必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。河川下水道課水辺の係へお問い合わせください。



防水板があると安心です（防水板設置工事助成）

玄関や車庫の出入り口など、水が流入しやすい場所があるお宅では、防水板を設置しておくことで安心です。区では、設置工事費用の一部を助成しています。また、津波や高潮による浸水被害の軽減を図るため、区内標高5m以下に立地している建物への防水板の設置工事は、全て助成対象となります。



助成費用

個人 設置工事費用の4分の3
法人 設置工事費用の2分の1

（品川区に住民登録している方が登記後1年以上の法人は上限100万円。その他は上限50万円）

雨水をためて水資源の有効活用を（雨水利用タンク設置助成）



屋根に降った雨水をタンクにためると、浸水被害の軽減につながるほか、植物の水やりなどにも有効活用できます。区ではタンク購入・設置工事費の助成を行っています。

助成費用

タンク購入費と設置工事費の2分の1（上限5万円）

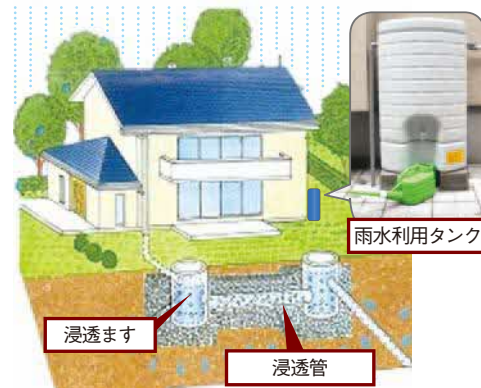
雨水浸透ます・雨水浸透管は、浸水被害の軽減に（雨水浸透施設設置助成）



コンクリート化やアスファルト舗装など都市化が進み、地下にしみ込まない雨水は一気に下水道や河川に流れ込み、浸水発生の原因となります。宅地内のますやますをつなぐ排水管を浸透式に変更することで、浸水被害の軽減につながります。雨水の地下浸透にご協力ください。

助成費用

設置工事費の一部（上限40万円）



浸水対策事業を進めています

区では東京都と連携して、積極的に浸水対策事業を進めています。現在、下水道の排水能力を高めるため、平塚・戸越・西品川地区において、第二戸越幹線の整備を行っています。



パンフレットを最新版にリニューアルしました。詳しくは区ホームページをご覧ください。



6月は環境月間です

6月5日は「環境の日」です。これは、1972年にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められました。環境省では「環境の日」を含む6月の1カ月間を「環境月間」とし、全国で様々な環境保全に関する普及・啓発のための行事が行われています。

区では、環境行政に関わる基本方針を定める計画として、平成30年3月に区のめざす将来像や指針などを示した「品川区環境基本計画」を策定しました。

私たちの生活の中で一人ひとりが取り組める環境保全もありますので「環境月間」をきっかけに、できることから取り組んでみませんか。

問い合わせ 環境課
環境管理係 ☎5742-6949
環境推進係 ☎5742-6755
Fax5742-6853

冷房時の室温は 28℃を目安にする



※外気温31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)。

省エネ
ポイント

●年間の節約額 約820円
●CO₂削減量 14.8kg



環境のためにできる 省エネアクション

あなたの行動がCO₂を削減し、地球温暖化防止につながります。あわせて節約もできます。



電気ポットの 長時間保温はしない

※電気ポットで水2.2Lを沸騰させ1.2Lを使用後に6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで使用時に再沸騰させた場合の比較。

省エネ
ポイント

●年間の節約額 約2,900円
●CO₂削減量 52.4kg



白熱電球を LED電球に交換する

※54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換した場合(使用時間:2,000時間/年)。

省エネ
ポイント

●年間の節約額 約2,430円
●CO₂削減量 43.9kg

冷蔵庫は季節に合わせて 設定温度を調整する



※周囲温度22℃で、冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にした場合。

省エネ
ポイント

●年間の節約額 約1,670円
●CO₂削減量 30.1kg

お風呂は間隔をあけずに 続けて入る



※2時間放置により4.5℃低下した湯(200L)を追いたさる場合との比較。

省エネ
ポイント

●年間の節約額 約6,190円
●CO₂削減量 85.7kg

〈出典〉経済産業省資源エネルギー庁ホームページ「家庭向け省エネ関連情報「無理のない省エネ節約」」
算出根拠:「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」



食品ロスを 減らしましょう

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品ロスが1年間に612万トン*発生しています。日本人1人当たりになると、毎日お茶わん約1杯分(約132g)の食べ物を捨てていることになります。

*資料「食品廃棄物等の利用状況等」平成29年度推計(農林水産省・環境省)

食品ロスを減らすために効果的な方法の例

●必要な分だけ購入する

冷蔵庫の中身を確認して「必要なもの」を「必要な分」だけ購入しましょう。

●食事の量を調節する

空腹具合などに合わせて食べる量を調節し、おいしく残さず食べできるようにしましょう。

環境課の取り組みの一部を紹介します

“もったいない”の精神を普及するために「食品ロス削減」をテーマとした取り組みを「SHINAGAWA“もったいない”プロジェクト」として実施しています。

●親子食品ロス削減クッキング教室の開催

親子を対象に、余りがちな食材などを活用したレシピにより、食品ロスの削減を伝えるクッキング教室を実施予定です。

●SHINAGAWA“もったいない”推進店

小盛りメニューやバラ売りの実施など、区が食品ロス削減に取り組んでいる店舗を「SHINAGAWA“もったいない”推進店」として認定し、取り組みなどを紹介しています。



海洋プラスチックごみ をなくしましょう

道にポイ捨てされたペットボトルやレジ袋が、回収されずに河川などを通じて海に流れ込む「海洋プラスチックごみ」が日々発生しています。世界では年間約800万トン*ものプラスチックが、ごみとして海に流れ込んでいるとも推計され、地球規模での海洋汚染が懸念されています。

*資料「令和元年版環境・循環型社会・生物多様性白書」(環境省)

レジ袋の有料化がスタート

2年7月1日より、全国でレジ袋が有料化されます(一部対象外を除く)。この機会に買い物の際にはマイバッグを持参するなど、レジ袋の使用を極力控えるようにしましょう。

※詳しくは経済産業省ホームページhttps://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/plasticbag_top.htmlをご覧ください。



環境課の取り組みの一部を紹介します

使い捨てプラスチック製品の使用を見直すきっかけとなるよう普及啓発を行っています。

●使い捨てプラスチック製容器類の置き換え

区のイベントで使用するプラスチック製容器などの使い捨てプラスチック製品を環境に配慮したものに置き換えていきます。

●マイバッグの配布

レジ袋有料化に伴い、環境課オリジナルマイバッグをイベントなどで配布予定です。

●啓発パンフレットの作成

容器類の置き換えを実施するイベントなどで、啓発パンフレットを配布予定です。

「品川区水辺利活用ビジョン」を策定しました

区では、舟運観光活性化による外国人を含む来訪者の増加、地域経済の活性化等をめざした区内の豊かな水辺の積極的な利活用を図る取り組みを進めてきました。

今後さらなる水辺の利活用の推進に向け、地域住民や団体、行政などが水辺の「将来像」や「取り組み方針」を共有しながら、にぎわい・回遊性の向上や親しみ・うるおい、憩い・安心を感じることでできる水辺環境をつくっていくため、本年2～3月にパブリックコメントを実施し、寄せられたご意見も参考に「品川区水辺利活用ビジョン」を策定しましたので、その概要をお知らせします。

問い合わせ 都市計画課(本庁舎6階 ☎5742-6760 Fax5742-6889)

水辺利活用の目標

水を感じ、楽しみ、憩える水辺の賑わいの創出

水辺利活用の基本的な考え方

水辺を整える

水辺を結ぶ

水辺を使う

水辺の賑わいの創出

水辺利活用の方針

水辺を整える

水辺の環境を活かした拠点の創出

水辺を結ぶ

水辺をつなぐネットワークの形成

水辺を使う

誰もが水辺を楽しめる機会の創出

目標年次

令和22年度



パブリック
コメント

パブリックコメントでいただいた主なご意見と区の考え方

〈10人の方から21件のご意見をいただきました〉

主なご意見	区の考え方
・水辺の公園をつなぐ遊歩道を整備して回遊性を持たせてほしいです。ランニングで利用することも多いのですが、京浜運河や高浜運河沿いの歩道は、品川区では時間制限があったり、橋の下がくぐれないなど、港区と比べて使いづらくなっています。旧東海道とあわせて整備されるとよいと思います。	・水辺の回遊性の向上につきましては、水辺をつなぐネットワークの形成のためにも、非常に重要であると考えます。区としても、本ビジョンに基づき、各主体が方針や取り組みを共有しながら、水辺の回遊性の向上に努めていきます。
・運河の波際で子どもを遊ばせることがありますが、水上オートバイによって大きな波が立つことがあり、打ち寄せる波に不安を覚えます。	・誰もが水辺を楽しめるよう、水辺利用のルールやマナーにつきまして、引き続き周知・徹底を図っていきます。
・水辺の環境を活かした拠点の創出のための「3. 水辺の安全・安心の確保」の取り組みにおいて、「浸水・津波対策」や「水質環境の改善」は、水辺を利活用していく上で非常に重要な取り組みであるため、積極的に実行されることを期待します。	・区としても、「水辺の安全・安心の確保」は重要な取り組みであると考えています。本ビジョンに基づき、各主体が方針や取り組みを共有しながら、水辺の安全・安心の確保に努めていきます。
・ビジョンで示されている取り組みについて、概念的な記載が多いため、実際の事業案や予算措置などを具体的に示したほうがよい。	・本ビジョンは、今後、水辺の利活用を推進していくために地域住民や団体、行政などが水辺の「将来像」や「取り組み方針」を共有するもので、具体的な事業や実施期間は記載していませんが、各主体が本ビジョンで共有した方針や取り組みをもとに、事業を展開していくものと考えます。

このほか、舟運の取り組みや、エリア別の具体的な取り組みに関するご意見などもいただきました。

パブリックコメントにご意見をお寄せいただきありがとうございました

「品川区水辺利活用ビジョン」の全文と、お寄せいただいたご意見の概要と区の考え方は、都市計画課(本庁舎6階)、区政資料コーナー(第三庁舎3階)、区ホームページでご覧いただけます。

区ホームページは
こちらからご覧いただけます。



2年度の国民健康保険料の納入通知書を送付します

国民健康保険料の
お支払いは口座振替が
便利です。

2年度の国民健康保険料納入通知書と6～10月期の納付書5枚、1年分の保険料をまとめた納付書1枚を6月中旬にお送りします。

●口座振替の場合は決定通知書のみ発送します。納付書でお支払いの方は、11月中旬に、11月～翌年3月期までの納付書5枚を改めて送付します。
※保険料の算定方法など詳しくは同封の「こんにちは国保」をご覧ください。

●1年間(4月～令和3年3月)の国民健康保険料は、元年分の総所得金額等を基に決定します。元年中の所得申告がまだ済んでいない方は2年1月1日現在の住所地に申告をしてください。世帯の中に1人でも所得未申告の方がいると、世帯全員の所得が少なくても、保険料を減額することができません。

●2年1月2日以降に品川区に転入した方は、前住所地に元年中の所得の照会をします。照会先の自治体からの回答が保険料の計算日までになかった場合は、均等割額のみをお知らせします。その後所得の回答があり次第、保険料を再計算し変更通知書を送ります。

●64歳までの雇用保険の一般被保険者が平成29年3月31日以降に解雇などにより離職された場合の保険料軽減には、雇用保険受給資格者証(離職理由が会社都合)を持参のうえ、保険料の減額申請が必要となります。

●65～74歳の世帯主で、次の全てにあてはまる方は、年金から保険料を納めていただく特別徴収になります。ただし口座振替で納付を希望の方は年金からの特別徴収を止めることができます。

- ①世帯主が国民健康保険の被保険者
- ②世帯の国民健康保険被保険者の方全員が65～74歳
- ③世帯主の公的年金の受給額が18万円以上で、世帯の国民健康保険料と介護保険料の合計金額が公的年金受給額の2分の1を超えない

問い合わせ 国保医療年金課資格係(☎5742-6676 Fax5742-6876)

▶掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

年間を通して、子育て支援の各種講座を開催しています

【問い合わせ】子ども育成課庶務係(☎5742-6692 Fax5742-6351)

平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)

- 子育て交流サロン「平塚橋すきっぷひろば」
- 2回食からの離乳食レッスン
月齢に合った調理形態を学び、簡単な離乳食を作り、離乳食の悩みを相談できます。
- 1歳からのとりわけ食
離乳食完了期の食事をとりわけの工夫や、栄養バランスについて学びます。
- 2・3歳児食親子クッキング
親子で調理体験をして子どもが苦手な食材の克服をめざします。
- ママのリフレッシュタイム
アロマテラピーやヨガロマ、ハーブの楽しみ方、食育などのプログラムです。

大崎ゆうゆうプラザ(大崎2-7-13)

- 子育て交流サロン「大崎にこにこるーむ」
- 自分でできるプレママのボディケア
助産師による講話やグループワーク、簡単なボディケアの実習や相談ができます。
- 自分でできる産後ママのボディケア
助産師の指導による骨盤ケア・腱鞘炎予防など、産後の体にやさしい運動をします。
- アレルギーなどのおしゃべり会・講演会
アレルギー疾患の子どもを持つ親同士や興味のある方との情報交換、子ども同士の交流、専門家による講演会です。

荏原区民センター(荏原5-6-5)

- 子育て交流サロン「荏原すきっぷひろば」

新型コロナウイルス感染症対策のため、現在休止しています。内容や開催日、申込方法など詳しくは〈しながわパパママ応援サイト・アプリ〉をご覧ください。お問い合わせください。

しながわパパママ応援サイト・アプリ

妊娠、出産、育児に役立つ子育て支援情報や施設マップなど、妊娠期から子育て中の保護者が知りたい区の子育て情報を発信しています。

- パソコンサイトはこちらから



HP city-shinagawa-kodomomirai.tokyo/

- スマートフォン等アプリはこちらから



毎月第一日曜日は

「家庭の日」
です

家庭は、子どもにとって憩いの場所 心のよりどころ
豊かな心を育む大切なところで

【問い合わせ】子ども育成課庶務係
(☎5742-6720 Fax5742-6351)

ご寄付をありがとうございました (敬称略・順不同)

酒井広枝＝ひな人形
金子昌生＝こいのぼり
RS Technologies＝サージカルマスク
光陽産業＝マスク
日本ハム＝常温食品
ホテル アワーズイン阪急＝100円パン
ウィライツ＝菓子
片岡静香＝マスク
シンガーソングライターつつちょ＝絵本
日立ソリューションズ＝N95マスク
こねり＝スティックパイ
シンクロキャリア＝防塵マスク
古賀電機＝サージカルマスク
明電舎＝ゴーグル、ポケットコート、レインコート
ダウ・ケミカル日本、ダウ・東レ＝サージカルマスク
韓アルム＝N95マスク
沓澤昇＝マスク
東京港運協会＝不織布マスク
インリーフ＝アルコール除菌剤
古賀光晴＝お弁当 ほか

〔地域振興寄附金〕61,017円(3・4月分)

中尾誠利＝20,000円
コトブキホームセンター＝41,017円

〔道路整備指定寄附金〕200,000円(3・4月分)
パーク24＝200,000円

〔水辺千本桜に関するふるさと納税寄附金〕

300,000円(3・4月分)
立石隆章＝50,000円
大竹勉＝50,000円
中島晃浩＝50,000円
西五反田一二三町会＝50,000円 ほか

〔ふるさと納税寄附金〕128,000円(3・4月分)

中尾誠利＝30,000円
奥野広一＝60,000円 ほか

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

＋ 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！

☎内科 ☎小児科 ☎歯科 ☎接骨 ☎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)			
6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 会営薬局しながわ	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7日(日)	内小 酒寄医院	東大井2-26-3	☎3761-3250
	歯 竹内歯科医院	東大井2-28-6	☎3763-0366
	歯 K歯科クリニック	西品川2-14-6	☎5719-5800
	骨 根岸接骨院	東五反田5-26-6	☎3441-8787
	骨 小山接骨院	戸越5-10-7	☎3782-7568
土曜日夜間／午後5時～午後10時(受付は午後9時30分で終了)			
6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 会営薬局しながわ	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～翌日午前8時 土・日曜日、祝日、年末年始／午前8時～翌日午前8時

眼科応急診療		
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

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯と口の健康を保つことは、食べる・話す・呼吸をするなど日常生活を送るうえで欠くことのできないものです。かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けて歯と口の健康を保ちましょう。

☎健康課保健衛生係(☎5742-6745 Fax5742-6883)

体調不良の場合は受診を見合わせてください。医療機関によっては実施できない機関もありますのでお問い合わせください。

●3歳児のフッ化物塗布

☎3年3月31日(水)まで
☎平成28年7月1日～29年6月30日生まれのお子さん
※対象者に受診券を送付。
☎☎受診券を持って、区内契約歯科医院へ

●成人歯科健康診査

☎3年3月31日(水)まで
☎区内在住で、3年3月31日現在、20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方
※対象者に受診券を送付。
☎☎受診券と健康保険証等を持って、区内契約歯科医院へ

●障害者歯科健康診査

☎通年実施(年1回受診可)
☎障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳)をお持ちの20～39歳の方
☎希望の方は、品川歯科医師会(☎3492-2535)か荏原歯科医師会(☎3785-4129)へお問い合わせください。

●産婦歯科健診の受診期限の延長

乳児健診で配付した「ママのための歯科健診」の受診期限を「出産から1年以内」から「出産から2年以内」に延長します。
延長対象／平成31年4月2日～令和2年4月1日に出生した方
※毎年6月に実施している、「お口の健康フェスティバル」と「4・5歳児歯科相談とフッ化物塗布」は、開催を見合わせます。



▶掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

しながわ情報プラザ

お知らせ

6月の区議会

議会運営委員会	24日(水) 午前10時30分
本会議	25日(木) 午後1時 26日(金) 午前10時
総務・区民・厚生・建設・文教委員会	29日(月) 午前10時 30日(火) 午前10時

※傍聴券は、開会の1時間前から交付します。なお、傍聴席には限りがあります。

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)

☎7月1日(水)・14日(火) 午後1時～3時30分、20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)

☎7月30日(木) 午後1時～4時

●DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)

☎7月3日(金)・17日(金)・31日(金) 午後1時～4時、10日(金) 午後5時30分～8時30分

共通

☎☎☎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(予約不要)

☎7月2日(木)・9日(木) 午前10時～午後3時30分、16日(木) 午前10時～午後7時30分
相談電話/5479-4105

教科書展示会を開催します

令和3年度から使用予定の中学校用教科書の展示会を開催します。

特別展示	6月1日(月)～11日(木) ※日曜日は除く	教科書センター(西五反田6-5-1 教育総合支援センター内)
法定展示	6月12日(金)～27日(土) ※日曜日は除く	
	6月12日(金)～7月1日(水) ※土・日曜日は除く	区役所356会議室(第三庁舎5階)

※時間は午前9時～午後5時。

☎教育総合支援センター教育事務係

(☎3490-2005 Fax3490-2007)

都営住宅入居者の募集

募集住宅/世帯向け、若年夫婦・子育て世帯向け ※一部単身者向けの住宅あり。

申込用紙配布場所/住宅課(本庁舎6階)、地域センター、サービスコーナー、文化センター、品川宅建管理センター ※配布部数には限りがあります。 ※新型コロナウイルス感染症の影響により、配布場所の開設状況が変わる場合があります。

申込用紙配布期間/6月8日(月)～23日(火)

☎郵送で渋谷郵便局に6月26日(金)までに届いたものに限り受け付け

●申込用紙休日配布窓口

日程	会場
6月13日(土)	荏原文化センター(中延1-9-15)
6月14日(日)	区役所第二庁舎3階ロビー

※時間は午前10時～午後4時。

☎都営住宅募集センター☎3498-8894、住宅課住宅運営担当(☎5742-6776 Fax5742-6963)

自宅のリフォーム、増改築工事のための融資あっせんをします

一般よりも低い金利で資金を借りることができるように、金融機関をあっせんします。工事前にご相談ください。

対象工事/自宅(工事後に居住する区内にある住宅を含む)のリフォーム、増改築工事、建て替え(50㎡以上80㎡未満。ただし、木造住宅密集地域内の場合は面積を問わない)

あっせん条件/金額=10万～1,000万円、負担利率=年利1.3%(災害復旧工事、耐震補強工事、アスベスト除去工事は年利0.5%)。木造住宅密集地域内における耐震補強工事は年利0.3%)、返済方法=10年以内の元金均等月額償還(繰り上げ返済は一括返済のみ可)

地域スポーツクラブのお知らせ

地域スポーツクラブのフリースポーツや教室は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、日程が未定です。実施の有無が決まり次第、区ホームページや町会掲示板でお知らせします。

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)

最新の情報は、区ホームページに掲載しています

感染症関連情報
The novel coronavirus

▲トップページのこのバナーからご覧いただけます

こちらから
もご覧
いただけます


申込要件/次の全てにあてはまる方

①区内在住の20歳以上の方で1年以上同一の住宅に居住している

②前年の所得が1,200万円以下で、かつ年間返済金額の3倍以上ある

③住民税を滞納していない

④都内か近県に住所があり、十分な保証能力がある連帯保証人を立てられる、または信用保証機関などを利用する

⑤申込者、連帯保証人とも現在この融資を受けていない

※家屋・土地が賃借の場合は所有者から工事の承諾を得ていること。

※建て替え、増築工事の場合は建築確認の手续が必要。

※あっせん後、金融機関で融資の審査があります。

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

産技大による技術指導を行います

産業技術大学院大学の教員が技術指導やアドバイスを行い、企業が抱える技術的な課題を整理・解決します。

☎区内に主な事業所を置く中小製造業者・情報通信業者

支援回数/年5回まで

申請期限/3年2月26日(金)

※申請方法など詳しくは中小企業支援サイトHP www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/をご覧ください。

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

環境影響評価調査計画書を縦覧します

事業名/(仮称)小山三丁目第2地区第一種市街地再開発事業

縦覧・閲覧期間/6月5日(金)～15日(月)

※開館日に準ずる。

縦覧・閲覧場所/品川区環境課(本庁舎6階)、大崎第一地域センター、荏原第一地域センター、荏原第二地域センター、荏原第三地域センター、品川図書館、東京都環境政策課(都庁第二本庁舎19階)

※新型コロナウイルス感染症対策により、上記場所で閲覧できない場合があります。

●意見書の提出

提出期間/6月5日(金)～24日(水)(消印有効)

提出方法/事業名、住所、氏名、意見を東京都環境政策課(☎163-8001東京都環境局)へ郵送か持参

☎東京都環境政策課☎5388-3406

品川区環境課

(☎5742-6751 Fax5742-6853)

カラス・外来種(アライグマ・ハクビシン) 総合窓口にご相談ください

総合窓口電話/3777-1157

- カラスの巣や落下したヒナが原因で威嚇や攻撃などを受けお困りの場合
- アライグマやハクビシンが屋根裏などに棲みつくなどお困りの場合

※外来種の目撃情報や動物に関するご相談もお待ちしています。

問い合わせ 環境課指導調査係(☎5742-6751 Fax5742-6853)

空き家ホットラインを開設しています

開設日/月～金曜日の午前9時～午後5時 ※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

問い合わせ/住宅課空き家対策担当(☎5742-6777 Fax5742-6963)

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。

食のコラム vol.1

腸内の環境を整えて免疫力を高めよう

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から私たちのカラダを守ってくれる仕組みのこと。

バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠など規則正しい生活をする事で免疫力を高め、病気になりにくい体を作ることができます。

発酵食品と食物繊維で腸内バランスを整える

腸は、カラダの外から入ってくる「食べ物」を体内に吸収、または排除するか、絶えず見分け処理しています。腸は私たちのカラダの中で最大の免疫器官であり、免疫機能の約6割を腸が担っているとされています。

腸内環境を整え、免疫力を高めるには、発酵食品や食物繊維を多く含む食品をとり、善玉菌を増やしておく必要があります。

発酵食品とは納豆、みそ、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬けなど。食物繊維はゴボウ・ニンジンなどの野菜類、キノコ類、ワカメ・ヒジキなどの海藻類、サトイモ・コンニャクなどのイモ類や果物などにも多く含まれています。

※ひじき煮※



ん。1日3回規則正しく食事をする、主食・主菜・副菜をそろえる、特定の食品に偏らずいろいろな食品を食べるなど、食生活を整えることで栄養状態が良くなり、免疫力を高めることにつながります。

今号から「食のコラム」として、「食べること」で健康づくりに役立つ情報を紹介していきます。食を通して日頃から丈夫な体を作りましょう。

〈生活衛生課栄養管理担当 監修〉

※納豆※



※ぬか漬※



☎=区ホームページから電子申請可

DL=申請書などは区ホームページからダウンロード可

●費用の記載がないものは無料

●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

▶ 掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

国保・年金



2年度国民年金の受給額が決まりました

2年度国民年金の受給額は、次のように決まりました。詳しくは日本年金機構から送られてくる年金額改定通知書で確認してください。

● 老齢基礎年金(年額)

781,700円(満額)

● 障害基礎年金(年額)

1級障害 977,125円

2級障害 781,700円

※18歳以下のお子さんがいる場合(障害のあるお子さんは20歳未満まで)の加算額は、1・2人目は各224,900円、3人目以降は各75,000円です。

● 遺族基礎年金(年額)

子1人のいる配偶者が受ける場合＝1,006,600円

子が受ける場合＝781,700円

※18歳以下のお子さんがいる場合(障害のあるお子さんは20歳未満)の加算額は、2人目は224,900円、3人目以降は各75,000円です。

品川年金事務所

(☎3494-7831 Fax3779-3449)

催し



図書館 環境フェア

各館で「環境」をテーマに、本の展示・貸し出しをします。

6月30日(火)まで

図書館	テーマ
品川	地球環境のために、SDGsを考える
二葉	シンプルなエコライフ
荏原	SDGsって何？
南大井	わたしと地球
源氏前	エコについて考えよう
ゆたか	街・人・備える～SDGsと防災・減災～
大井	自然に学ぶ
五反田	都市計画を考える
大崎	エコな暮らし・エコな思考
大崎分館	地球に優しい は 人にやさしい
八潮	環境問題とエコな暮らし

品川図書館

(☎3471-4667 Fax3740-4014)

講座



認知症サポーター養成講座

6月27日(土) 午前10時30分～正午
区役所353会議室(第三庁舎5階)

40人(先着)

6月22日(月)までに、電話で高齢者福祉課認知症対策係(☎5742-6802 Fax5742-6881)へ

助成



都立産業技術研究センターなどの利用料を助成します

都立産業技術研究センターや産業技術総合研究所が提供する依頼試験や機器利用をはじめとする各種サービスの利用料の一部を助成します。

区内に1年以上主な事業所を置く中小製造業者・情報通信業者

助成金額／対象経費の3分の2(上限10万円)

申請期限／3年2月26日(金)

※詳しくは中小企業支援サイトHP www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/をご覧ください。

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

ソフトウェア開発助成

新製品・新技術開発(ソフトウェア部門)に必要な経費を審査のうえ助成します。

助成額／費用の3分の2(上限100万円)

資格／区内で1年以上継続して事業を営む計画のある中小製造業者・情報通信業者など

対象／各種システムソフト、アプリケーションソフト、組み込みソフトの開発などで、3年3月までに開発が完了するもの
※2年度(4月～3年3月)の経費が対象。

募集期限／7月31日(金) 午後5時必着

※申請方法など詳しくはお問い合わせください。

商業・ものづくり課中小企業支援係(☎5498-6340 Fax5498-6338)

「あじさい寄席」公演延期のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期となりました。

日時／6月18日(木) 午後6時30分開演

振替日／3年3月5日(金) 午後6時30分開演

会場／スクエア荏原ひらつかホール(荏原4-5-28)

チケットは振替日にそのままお使いいただけます。大切に保管してください。

払い戻しを希望する方は下記のとおり返金します。

払戻期間／6月1日(月)～30日(火) ※郵送は当日消印有効。

払戻方法／チケット持参：「きゅりあん3階事務室」(大井町駅前)へ

チケット郵送：チケット裏面に住所・氏名・電話番号を明記のうえ、品川文化振興事業団(☎140-0011東大井5-18-1きゅりあん3階事務室)へ

※チケット郵送代はお客様負担、現金書留代は主催者負担となります。

※郵送時のチケット紛失については責任を負いかねます。

○現在、チケットは販売休止中です。再販売は秋頃を予定しています。

問い合わせ／品川文化振興事業団

(☎5479-4112 Fax5479-4160HP www.shinagawa-culture.or.jp/)

問い合わせ・払い戻し受付時間：午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

区広報紙に広告を掲載しませんか

第2期分
(8～11月)募集

広告掲載号／8～11月の21日号

発行部数／12万6千部

申込方法・問い合わせ／6月23日(火) (必着) までに、広報広聴課で配付する申込書と原稿の見本を同課(☎140-8715 品川区役所本庁舎5階 ☎5742-6644 Fax5742-6870) へ郵送かFAX、持参

広告の大きさ・掲載料(1回)

1号	縦 4.4cm	横 23.4cm	14万円
2号	縦 4.4cm	横 15.5cm	9万円
3号	縦 4.4cm	横 11.6cm	7万円
4号	縦 4.4cm	横 7.7cm	4万5千円
5号	縦 9.0cm	横 11.6cm	14万円



特別区民税・都民税(住民税)普通徴収分納税通知書の発送日は6月10日です！

2年度の住民税納税通知書を6月10日(水)に発送します。それに伴い、2年度の住民税の納税・課税・非課税証明書の取得が可能になります。

※新型コロナウイルス感染防止のための確定申告・住民税申告期限延長により、申告内容が納税通知書に反映されていないことがあります。その際は、年の途中で残りの税額を変更します。また、納税通知書が届かない場合、年の途中で税額を決定し納税通知書を送付します。

新型コロナウイルス感染症の影響により事業などに係る収入に相当の減少があった方で納税が困難な方は、無担保・延滞金なしの「徴収猶予の特例制度」を利用することができます(要審査)。対象となる方、申請手続きなどについては区ホームページをご覧ください。

証明書の発行場所	手数料(1通)
税務課(本庁舎4階)、各地域センター	300円
コンビニエンスストア ※区内に住民登録があり、電子証明付きのマイナンバーカードをお持ちの方が利用できます	200円

● 住民税は、コンビニエンスストア、金融機関、区役所税務課・地域センターなどで納付ができます。

● インターネットバンキング、ATMのほか、モバイルレジ、クレジットカード(Yahoo! 公金支払いのみ)、LINE Pay 請求書支払いでの納付もできます。

● 便利で安心な口座振替・自動払込もご利用ください。

問い合わせ

住民税の内容に関すること／税務課課税担当(☎5742-6663～6 Fax5742-7108)

納付に関すること／税務課収納管理係(☎5742-6669 Fax3777-1292)

納付のご相談／税務課納税相談担当(☎5742-6671～3 Fax3777-1292)

相談案内

※新型コロナウイルス感染症対策のため、業務を休止している場合があります。

※祝日を除きます

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
犯罪被害者等相談	第3日	9:30～12:00	区民相談室 ※区民の方対象法人は対象外
法律相談	第1日	18:00～20:30	
税金相談	(水)、第2・4日		
不動産取引相談	第2・4日		
司法書士相談	第2日		
行政書士相談	第1～4日	13:00～16:00	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)
社会保険労務士相談	第1日		
人権身の上相談	第1・3日		
国の行政相談	第1・3日		☎3777-2000 ※受付は午後3時30分まで
外国人英語生活相談	第2・4日	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで

相談内容	曜日	時間	場所
消費生活相談	(月)～(金)	9:00～16:00	消費者センター ☎6421-6137
	電話第4日	16:00～19:00	
	電話(土)	12:30～16:00	
カウンセリング相談(電話)	第1・2・5日	10:00～15:30	男女共同参画センター ☎5479-4105
	第3日	10:00～19:30	
DV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 ☎5479-4104へ予約
	第2日	17:30～20:30	
家庭相談	(火)	13:00～17:00	子育て応援課 ☎5742-6589へ予約
	(木)・(金)	9:00～13:00	
ひとり親家庭相談	(月)～(金)	8:30～17:00	子育て応援課 ☎5742-6589
ひとり親就労相談	(火)・(水)・(金)		
	(月)～(金)	8:30～17:00	子ども家庭支援センター ☎6421-5236
児童相談	(月)～(土)	9:00～18:00	子育て支援センター ☎5749-1032
	(月)～(金)	9:00～17:00	東京都品川児童相談所 ☎3474-5442
若者等ひきこもり相談	電話(月)～(金) 来所(火)・(木)	10:00～17:00	エールしながわ ☎5718-1273

相談内容	曜日	時間	場所
①マンション相談(管理組合向け)	管理運営第2・4日	13:00～16:00	①住宅課 相談日の1週間前までに予約 ②第二庁舎3階ロビー ☎5742-6776
	建替・修繕第3日		
②住宅相談(個人住宅向けリフォーム、建替)	第3日	10:00～15:00	建築課 ☎5742-6634
耐震相談	第1日	10:00～16:00	障害者福祉課 Fax3775-2000
手話通訳者付き相談	(水)	13:00～16:00	品川交通事故相談所 ☎5742-2061
	(金)	9:00～12:00	
交通事故相談	(月)～(金)	8:30～16:00	就業センター ☎5498-6353
内職相談	(月)～(金)	9:00～17:00	商業・ものづくり課 ☎5498-6334へ予約
職業相談・紹介	(月)～(金)	9:00～17:00	
わかもの・女性向け就業相談	(月)・(金)	10:00～17:00	
	(火)～(木)	13:00～17:00	

▶掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

最新の情報は、
区ホームページに
掲載しています

感染症関連情報
The novel coronavirus

▲トップページのこのバナーからご覧いただけます

こちらから
もご覧
いただけます



品川区特別定額給付金の申請書は 届きましたか？

マイナンバーカードを利用した
オンライン申請がお済みの方は、
提出は不要です。

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の
特別定額給付金の郵送申請がはじまりました。

給付額	1人につき10万円
給付要件	令和2年4月27日に品川区に住民登録のある方
受給権者(申請者)	品川区に住民登録のある方の属する世帯の世帯主
給付方法	世帯主の方の銀行口座への振り込み

- 視覚障害、高齢などにより申請に支援が必要な方は、ご相談ください。
- 国の通知により、無戸籍の方についても給付対象者となりますので、ご相談ください。
- 配偶者からの暴力を理由に品川区内に避難している方も給付対象となる場合がありますのでご相談ください。

給付には申請が必要です

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、区役所では申請窓口を
設置していません。

申請方法は、☐ 郵送申請 ☐ オンライン申請 となります。

給付方法は、世帯主の方の口座への振り込みとなります。
口座がない、または、金融機関から著しく離れた場所に住んでいる方は、
コールセンターにご相談ください。

特別定額給付金 Q&A

給付金はいつ頃
受け取れますか。

速やかな給付をめざして、休日・夜間もデー
タ入力を進める体制を組んでいます。振
り込みまで2カ月程度のお時間をいただく
場合があります。

品川区特別定額給付金コールセンター ☎5742-7803

受付時間 月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く) 福祉計画課 Fax5742-6797

開始100年の 国勢調査が 始まります



国勢調査イメージキャラクター
「センサスくん」

日本国内に住む全ての人と世帯を対象
にした国勢調査を10月に実施します。国
勢調査は、1920年(大正9年)に第1回目が
実施され、今回で開始100年を迎えます。

国内の人口や世帯の実態を明らかにし、
国や地方自治体の各種施策の基礎資料を
得ることを目的としています。統計法に基
づき実施される最も基本的で、重要な調査
です。皆様のご理解とご協力をよろしくお
願います。

問い合わせ 地域活動課統計係(☎5742-6869 Fax5742-6750)

品川区中小企業事業融資あっせん 「経営変化対策資金2020」を拡充しました

新型コロナウイルス感染症の
影響で、経営状況に変化が現
れた区内中小事業者の方にご
利用いただける緊急資金「経
営変化対策資金2020」の融
資あっせん限度額・返済額を
大幅に拡充しました。

制度資金／経営変化対策資金2020

制度詳細

資金使途	運転資金
あっせん限度額	2,000万円
返済期間	10年以内(うち据置36カ月)
本人負担利率	3年間無利子、4年目以降0.2%
信用保証料補助	全額補助

※上記以外にも資金メニューがあります。

詳しくは品川区中小企業支援サイト https://www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/yushi_sodan/yuushi/1981.html をご覧ください。

問い合わせ 商業・ものづくり課中小企業支援係(☎5498-6340 Fax5498-6380)

新型コロナウイルス 感染症について

品川区PCR検査センター 開設について

区では、新型コロナウイルスPCR検
査の体制の拡充を図るため、「品川区
PCR検査センター」を開設しました。

地域のかかりつけ医が検査を必要と
判断した場合に、区の保健所を介さず
にPCR検査センターで検体を採取し
ます(完全予約制)。

新型コロナウイルスに関する感染の予防、心配な症状や対応などについての相談

- 品川区電話相談窓口 ☎5742-9108 受付時間/月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)
- 東京都電話相談窓口(コールセンター) ☎0570-550571 Fax5388-1396 (日本語・英語・中国語・韓国語対応)
受付時間/午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日も実施)
- 厚生労働省の電話相談窓口 ☎0120-565653 Fax3595-2756
受付時間/午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日も実施)

次の症状がある方は「かかりつけ医」「新型コロナ受診相談窓口」に電話でご相談ください。

- 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状がある。
- 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある

※妊娠中の方、重症化しやすい方はすぐに、それ以外の方は症状が4日以上続いた場合は相談してください。

新型コロナ
受診相談窓口 ☎5742-9105 受付時間/月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)
☎5320-4592 受付時間/月～金曜日午後5時～翌日午前9時。土・日曜日、祝日=終日

感染拡大に伴う不安や生活への影響について、外国人の方の相談に対応します

※14言語に対応(やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、
タイ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、カンボジア語、ミャンマー語)。

- 東京都外国人新型コロナ生活相談センター ☎0120-296-004
受付時間/午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

コミュニティ広場

費用の記載のないものは無料です。

【区民の伝言板】=区民主催の自主的な活動です ㊦=センター ㊦=体育館 ㊦=区民集会所 ㊦=入会金
【後援】=品川区等後援事業

【区民の伝言板】 イベント

- 【後援】講演会「精神疾患の
新しい治療法」7月5日(日)午
後1時～5時。スクエア荏原。
要予約。年輪の会事務局(☎・
Fax5875-0433✉teikichi@
yg8.so-net.ne.jp)

【区民の伝言板】 サークル

※各団体にお問い合わせください。

- S・Dサークル(社交ダンス)
第1・2・3・5(月)午後1時。五反
田文化㊦。月3,000円。☎
3786-6346今井
- 延山トリムクラブ (月)午後
7時。延山小。月1,000円。㊦
500円。☎3781-9612松浦

- マジシャンズ(マジック) 初
心者歓迎。第2・3・4(休)午前9
時30分。中小企業㊦。月2,000
円。☎090-4668-9490いど
- 品川囲碁愛好会 第1・3・4
(土)午後1時。南部労政会館(大
崎1)。年男性5,000円、女性
2,000円。ホームページあり。
☎090-4827-3189新野
(にいの)

- ポコ・ア・ポコ(イタリア語会
話初級) イタリア人講師。(水)
午後1時30分。五反田文化㊦。
月5,000円。☎080-4329-
1934木澤
- ゆたかトリムクラブ (木)午
後7時。杜松ホーム・ゆたかシ
ルバー㊦(隔週)。3カ月2,500
円。㊦500円。☎3775-6989
坪内

- 山中トリムクラブ (火)午後
7時。山中小。3カ月2,500円。
㊦500円。☎3787-2701小
林
- 芳水トリムクラブ (火)午後
7時。芳水小。月1,000円。㊦
500円。☎3492-2373大野

健康的な生活習慣を維持しよう！



3つのポイントを
実践しよう

参考：東京都健康長寿医療センター研究所
〈社会参加と地域保健研究チーム作成〉

自宅で 運動不足を 解消

特に高齢者の方は、転倒などの予防のため
にも日々の運動が必要です。

- 通常、室内で運動している人は、**自宅でできるものをいづれも実践**しましょう。
- 階段昇降やいすの立ち座り運動などは筋力維持に効果的。家事などともあわせ、家の中でも1日2,000～3,000歩を目標に歩きましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避けるなど工夫しましょう。帰宅時はうがい・手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やテレビ体操、インターネットの運動動画を活用してみましょう。

いすスクワット

手を使わずにいすからの立ち座りをゆっくりくり返す。目安は10～20回



テレビを見ながら
かかとの上げおろし



孤独や ストレスへの ケアも大切

家族や友人との交流や助け合
いは孤独からくる不安をやわ
らげ、心身を健康に保ちます。

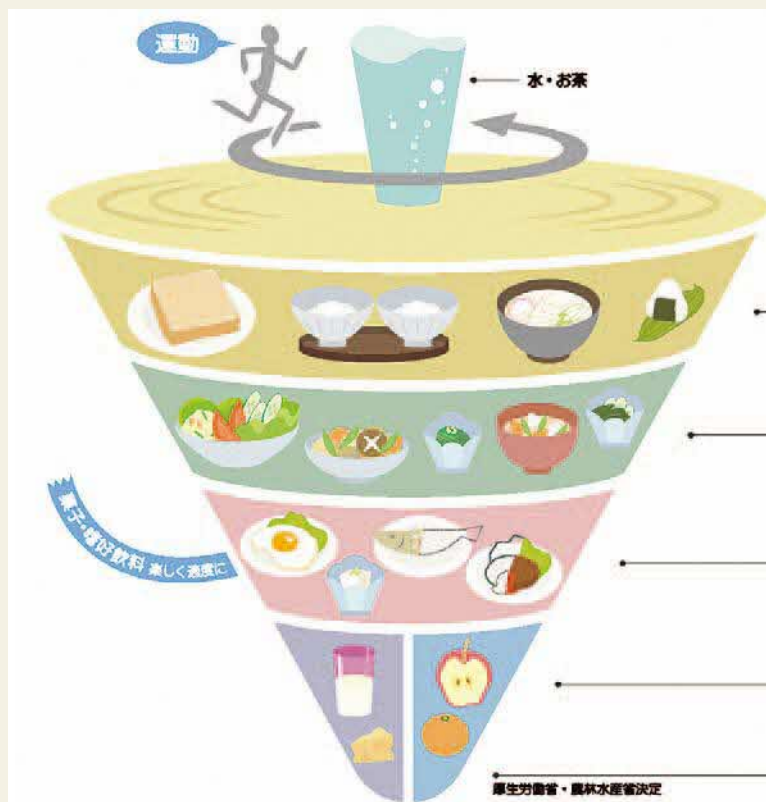
- 親しい人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でできる趣味の活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処法として、タバコやお酒、服薬などに頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たしましょう。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。



バランスの良い 食事をとろう

免疫力を低下させないためにも、栄養の
偏りや低栄養を予防することが大切です。

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気をつけましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 つ(SV) 主食(ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5.6 つ(SV) 副菜(野菜、きのこ、海藻類) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 鶏肉の唐揚げ、きゅうりとわかめの酢の物、肉じゃが、ほうれん草の油揚げ、ひじきの煮物、煮豆、きのこのソテー 2つ分 = 肉の唐揚げ、野菜炒め、芋の煮つけ、ひじきの煮物
3.5 つ(SV) 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、白玉焼肉、鶏肉、魚の天ぷら、かぶとひきの肉味噌 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 つ(SV) 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1/4杯 2つ分 = 牛乳1本分
2 つ(SV) 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、ひびき1個、葡萄半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

テレビ6月

しながわホット
地デジ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)

	00分～	10分～	20分～	30分～
土	品川歴史館 コーナー展	トビーが行く！ しながわ坂 物語2	三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 新・総集編 金言・名言集	区からのお知らせ ※
日	復活！しながわ探検隊 ※わしながわニュース6月は休止 します	しながわのチカラ 古代から未来へ続く道「品川道」	つなごう品川 新・大井海岸／大井消防団	
月			しながわのチカラ 三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川	
火			三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 新・旗の台つりばり店	
水			こんなとき わ！区役所へ 介護保険 申請・サービス	
木	ジュニア・リーダー教室50周年企画 ～仲間とつながる、忘れられない一年～ (4・11日：前編／18・25日：後編)			
金	新・平成31年度 品川区この一年 語り継ぐ品川現代史 文化の再建			

一部の番組は品川区公式YouTubeチャンネルでもご覧になれます

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



ラジオ

ほっとラジオしながわ
88.9MHz FM SHINAGAWA

月～金曜日 午前11時～11時30分
(再放送：午後10時～10時30分)

区広報番組「ほっとラジオしながわ」は、区民の皆さんと作る地域密着の情報番組です！
※一部内容を変更して放送します。

JCBAインターネット
サイマルラジオでも
聴くことができます



パソコン・携帯

しながわ情報メール
「しなメール」

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。



区広報広聴課
(☎5742-6631 Fax5742-6870)

ラジオ

しながわインフォ
89.7MHz インターエフエム放送

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。

区広報広聴課
(☎5742-6631 Fax5742-6870)

世帯	228,447世帯	人口総数	406,188人	日本人人口	392,213人	男	192,371人	女	199,842人	外国人人口	13,975人	男	6,864人	女	7,111人
----	-----------	------	----------	-------	----------	---	----------	---	----------	-------	---------	---	--------	---	--------