

毎月1・11・21日発行

9/1

令和2年(2020)
No.2175

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/>

さらなる感染拡大を防ぐために、1人ひとりができることを!



十五夜と満月

十五夜は旧暦の15日の夜のことで、旧暦8月15日の月は「中秋の名月」として月を愛でる習慣があり、十五夜といえは中秋の名月を指すようになりました。

旧暦8月15日は現在のカレンダーに置き換えると今年は10月1日、実際の満月は翌日の10月2日となります。

見上げてごらん、
そこには月が。

品川区内で満月を
撮影してみました!



8月4日の満月

カメラ／Canon EOS Kiss
レンズ／SIGMA100-400mm 1:5-6.3 DG Φ67
撮影時レンズ／400mm

最近夜空、見上げていますか?

9月2日は満月、そして10月1日は十五夜、中秋の名月です。

秋は空が澄み、お月さまがとりわけ美しく見える季節。

夜空を明るく照らすお月さまをのんびり眺め、

広い、広い宇宙へと心を解き放ちましょう。

●月の出情報

	時間	方位*
9月2日	18:30	104.4
10月1日	17:29	94.4

*北を0°とし、東回りに測った角度(国立天文台暦計算室より)



私たちの
もっとも身近な天体、月

夜空にぼっかり浮かぶお月さま。月は地球に一番近い天体であり、地球の周りを回っている「衛星」です。地球は月をしたがえて、太陽の周りを回っています。

月は太陽の光を反射して光っていますが、その特徴はなんといっても形が変わって見えること。これを満ちる、欠けると表現しますが、約29.5日間かけて変わる月の形を元にして、昔の人は暦、すなわちカレンダーを作っていました。これを旧暦、あるいは太陰暦と言います。旧暦の8月15日は、秋の真ん中(旧暦では7・8・9月が秋)にあたることから「中秋の名月」といい、さまざまな行事が行われてきました。

地球の直径

12,756キロメートル

月の直径

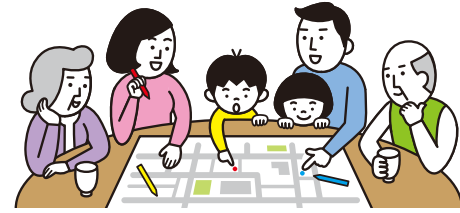
3,474キロメートル



地球と月の距離

地球の中心から月の中心までの距離は、約35万6,000キロメートルから40万7,000キロメートルです。月は地球の周りを楕円形を描いて回っているため、距離に差が出ます。

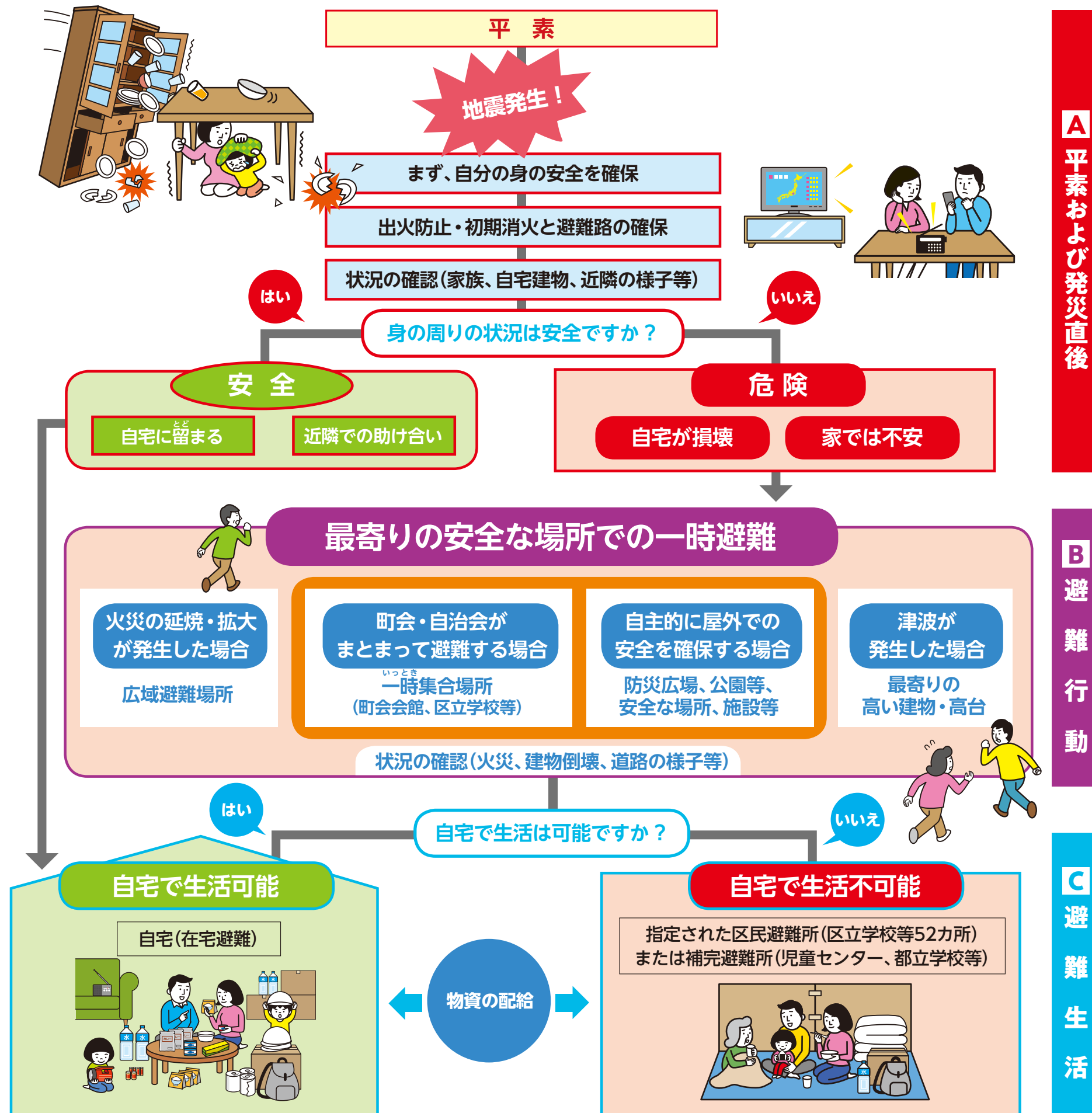
9月1日は防災の日



地震に備える

いつやってくるかわからない災害。日頃の備えが「いざっ」という時を大きく左右します。

問い合わせ 防災課(第二庁舎4階 ☎5742-6695 Fax3777-1181)



A

非常持出品の備えと確認

避難する時に、最小限必要なものをすぐに持ち出せるように非常持出品を整理し、準備しておきましょう。

1. 貴重品
(現金、通帳等)2. 食料品
(非常食、飲料水等)3. 情報機器
(スマートフォン、充電器等)4. 衛生用品
(常備薬、マスク等)5. 便利品
(軍手、懐中電灯等)

各家庭への補助・助成

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

感震ブレーカー設置費用助成

大地震による停電が復旧した際に発生する通電火災などを防ぐためには、感震ブレーカーを設置することが有効です。各家庭で災害時の電気火災対策を進めましょう。

区では、対象地区内の木造住宅に居住している方に、分電盤タイプや簡易タイプ(アース付きコンセント接続型)の感震ブレーカー設置にかかる費用の一部を補助しています。詳しくはお問い合わせください。

補助対象地区/①西品川2・3丁目 ②戸越2・4・5・6丁目 ③東中延1・2丁目、中延2・3丁目 ④旗の台4丁目、中延5丁目 ⑤豊町4・5・6丁目、二葉3・4丁目、西大井6丁目 ⑥大井5・7丁目、西大井2・3・4丁目

※補助対象地区外の方は申し込みできません。

防災用品販売あっせん

自宅にある防災用品を点検し、足りないものを確認しましょう。区では防災用品の販売をあっせんしています。



B

災害時の避難の考え方

地震

状況に応じて、避難するかどうか、どこに避難するかを判断します。安全なら自宅やその場に留まるのも大切なことです。なお、避難するときはブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めて避難しましょう。

風水害

区では、気象状況等に基づき避難場所を開設します。被害の範囲や風雨の強まりが予測される時刻により、施設開設時刻を決定します。情報をしっかり把握して、速やかに避難行動をとります。

また、風水害を想定した「東京マイ・タイムライン」などを用いて、ご自身や家族がとるべき行動「いつ」「誰が」「何をやるのか」をあらかじめ決めておきましょう。

※詳細は区ホームページをご覧ください。

風水害における
避難について「東京マイ・
タイムライン」
について新型コロナウイルス感染症
への対応

避難施設に人が多く集まることで、新型コロナウイルス感染症の拡大の恐れがあるため、自宅に居住継続が可能な場合は「在宅避難」または親戚や友人の家などへの避難を検討してください。なお、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しましょう。

避難施設内での接触機会を減らすため、体温計・消毒液・除菌シートなどの衛生用品や、タオル・歯ブラシなどの清潔品、水・食料等必要なものはあらかじめ各自が確保したうえで避難をお願いします。



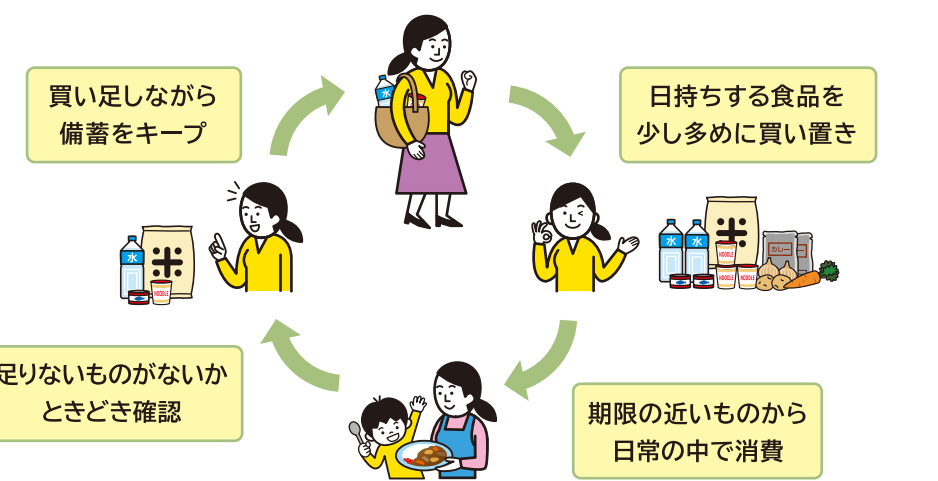
C

在宅避難および循環備蓄(ローリングストック)のすすめとそのための留意事項

避難所では、多くの人と過ごすこととなり、プライバシーを守ることが難しかったり、環境の変化により体調を崩してしまうことがあります。自宅で居住継続が可能な場合は「在宅避難」を検討しましょう。そのうえで、無理なく備蓄を進めることができる考え方が循環備蓄(ローリングストック)です。循環備蓄は、日常食べている、日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費して、少なくなる前に買い足しておく備蓄方法です。この方法だと、日常生活の中で、無理なく備蓄できます。

ポイント

- 食べもの・飲みものは、最低3日分、なるべく1週間分確保する。
- 飲料水の目安は、1人1日3ℓ。
- 主食(米・パン・麺) + 主菜(肉・魚・卵・豆) + 副菜(野菜・海そう・きのこ)の組み合わせを心がける。
- 感染症対策として、マスクや手指消毒液などの衛生用品も備蓄する。



しながわ防災ハンドブックや品川区防災地図を活用しましょう!

※区ホームページでも公開しています。多言語版(英語・中国語・韓国語)も見ることができます。

しながわ防災ハンドブック

いざという時にどう行動すればよいのか、普段からどのように備えておけばよいのか、情報はどのように取得すればよいのか等、様々な防災情報を掲載しています。この冊子を活用して家庭における災害対策を進めましょう。



品川区防災地図

品川区全域の防災地図に加え、裏面には国、都、区の想定を基にした津波・高潮浸水ハザードマップ等を掲載しています。いざという時に備えて、ご自身の広域避難場所や避難所等を確認しておきましょう。

区民の方には、
防災課やお近くの
地域センターで
配布しています。

▶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。

ENJOY!スポーツ

女子・男子選手権大会(硬式テニス)

📅 女子の部＝10月4日(日)、男子の部＝10月25日(日)
男女準決勝・決勝＝11月1日(日)
※試合開始は午前9時。
📋 試合方法／ダブルストーナメント戦
📍 しながわ区民公園(勝島3－2)
準決勝・決勝＝八潮北公園(八潮1－3)
👤 区内在住か在勤の方、連盟登録者各48ペア(先着)
💰 1組3,000円、連盟登録者2,500円
👤 主催／品川区テニス連盟
📅 9月21日(祝)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

なぎなた初心者教室

📅 10月5日～11月23日の月曜日
午後7時～8時30分(全6回)
※小・中学生は午後6時30分～7時30分。
📍 総合体育館
👤 高校生以上15人、小・中学生10人(抽選)
※男性も可。
💰 4,500円、小・中学生2,200円(保険料込)
※なぎなたは無料で貸し出し。
📅 9月14日(月)(必着)までに、往復はがきかFAXで教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年(小・中学生)、電話番号をスポーツ協会へ

オンラインホッケー教室 電子

東京2020オリンピック区内開催競技であるホッケーのオンラインレッスンを開催します。
📅 10月3日(土) 午前10時30分～11時45分
👤 小学生以上の方180人(抽選)
📋 ZOOMアプリを使用したオンライン教室
※インターネット通信料は自己負担です。Wi-Fi環境下での利用を推奨します。
📅 9月24日(木)までに、区ホームページの電子申請から申し込み
※参加にはインターネットに接続できるスマートフォンやパソコン、タブレットが必要です。
📍 スポーツ協会

初級ボウリング教室

📅 10月2日～30日の金曜日
午前11時～午後0時30分(全5回)
📍 品川プリンスホテル(港区高輪4－10－30)
👤 上原正雄(プロボウラー)
👤 20人(抽選)
💰 6,500円(ゲーム代・靴代込)
📅 9月16日(水)(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、電話番号をスポーツ協会へ

初級・中級バドミントン教室

📅 10月1日～29日の木曜日 午後7時～9時(全5回)
📍 総合体育館
👤 学生を除く16歳以上の方30人(抽選)
💰 5,000円
📅 9月16日(水)(必着)までに、往復はがきで教室名、希望クラス、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号をスポーツ協会へ

社交ダンス初心者教室

📅 10月6日～3年1月26日の火曜日
午後7時～7時30分(全16回)
📍 総合体育館
📋 スローリズム・ワルツ・タンゴ・ジルバ・ルンバ・チャチャチャの基本ステップ
※3密を避け、ソーシャルディスタンスを保ってレッスンをを行います。
👤 初心者の男女各20人(先着)
💰 6,000円
📅 9月22日(祝)(必着)までに、はがきで教室名、住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号をスポーツ協会へ

秋季ゴルフ教室

コース	対象	日時(1回1時間全8回)		料金	定員 (抽選)	会場
A	中級者	10/26～12/21	月 13:30～	各 22,000円	各 10人	馬込ゴルフガーデン (大田区北馬込1-30-4)
B		10/28～12/23	水 17:10～			
C	初級者	10/25～12/20	日 19:40～	各 19,000円		
D		10/29～12/24	木 17:10～			
E		10/31～12/26	土 12:00～			
F	初心者	10/5～11/23	月 16:15～		各6人	加藤農園ゴルフリンクス (大田区新蒲田3-12-2)
G		18:45～				
H	初級者	10/6～11/24	火 16:15～			
I	中級者	10/8～11/26	木 16:15～			
J		10/9～11/27	金 18:45～			

※費用は、貸しクラブ・ボール代込。
※A～Eの最少催行人数は各5人。
📅 9月17日(木)(必着)までに、往復はがきで教室名、コース(第3希望まで)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をスポーツ協会へ

総合体育館トレーニング室9月21日(祝敬老の日)・9月22日(祝秋分の日)特別プログラム

日程	時間	種目	日程	時間	種目
9/21(祝)	9:30～10:15	やさしいヨーガ*	9/22(祝)	9:30～10:15	ピラティスストレッチ*
	10:45～11:30	脂肪燃焼ステップ&筋トレ		10:45～11:30	ピラティス入門*
	12:00～12:45	ボディバランス(姿勢調整)*		13:30～14:15	やさしい太極拳*
	13:15～14:00	はじめてのヨーガ*		14:45～15:30	やさしい筋トレとストレッチ
	14:30～15:15	大人バレエ(入門～初級)*		20:15～21:15	ボディパンプ
	19:00～19:45	ヨーガ入門*			

📍 総合体育館
👤 16歳以上の方各8人(先着) 💰 1種目400円
📅 9月15日(火)、9月16日(水)の午前10時から、電話でスポーツ協会へ(前日まで受付。受付時間は午前10時～午後8時)

家庭用消火器の購入・薬剤詰め替えあっせん

火災は早いうちの消火が肝心です。いざという時のために十分な消火能力を持つ消火器を備えましょう。

	種類	薬剤重量	あっせん価格
購入	粉末消火器5型(国家検定品)*1	1.5kg	4,800円
詰め替え	粉末薬剤*2	1～3.5kg	3,400～6,300円

*1 耐用年数5年。詰め替えはできません *2 加圧式消火器
※購入のあっせん価格は区補助(1,400円)適用後の金額です。
※消火器の種類、状態によっては詰め替えできない場合があります。
※蓄圧式消火器の詰め替えを希望する方は、ご相談ください。

●申し込み・配達

申込日	配達日
1日～25日	翌月中旬
26日～月末	翌々月中旬

※3月は10日締め切り・月末までに配達。
※配達日は事前に区指定業者から連絡あり。
申込方法・問い合わせ／電話かはがき、FAXに「消火器購入」か「消火器詰め替え」とし、住所、氏名、電話番号(昼間連絡のとれる)、希望本数、古い消火器の処分希望の有無と本数を防災課(☎140－8715品川区役所 ☎5742－6696 Fax3777－1181)へ

区指定業者	所在地	電話番号
神谷商会*	西品川 1－28－25	3783－4882
後藤商会*	南大井 4－18－18	3762－0376
前出工機*	東五反田 3－17－5	3449－1581
和田商会*	二葉 2－8－13	3782－1885

*あっせん対象の消火器を店頭で直接購入できます。あっせん価格(4,800円)で購入するには、印鑑(スタンプ印不可)が必要です。

○区ホームページから電子申請もできます。
※購入・詰め替えの申し込みと同時の場合に限り、古い消火器を1本1,200円(消火器リサイクルシール貼付のものは700円)で引き取ります。



指定業者がご自宅へお届けします！

悪質業者に注意！

配達時には、区指定業者が購入者本人の申込はがき・FAX・電話申込受付票に防災課の収受印を押印したものを必ず持参します。区・消防署では訪問販売や電話での勧誘は一切していません。あっせんに便乗した悪質な業者には十分ご注意ください。不審な訪問や電話がありましたら、防災課までご連絡ください。



▶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



▶=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、上履きは不要です。【問い合わせ】スポーツ推進課地域スポーツ推進係

●新型コロナウイルス感染対策として、次のとおり実施します

- 参加前の検温、手指の消毒
- 体調チェック
- 初回参加時等に、住所や連絡先を記載
- 場合によって、人数制限など

●各教室共通事項

終了後に消毒作業がありますので、早めに教室が終了する場合があります。
新型コロナウイルス感染状況により、急ぎょ予定が変更となる場合があります。

▶地域クラブebarAフリー教室

【9月から再開します】

●ノルディックウォーキング＊

回 毎週木曜日午前10時～11時 ※雨天中止。

場 文庫の森(豊町1-16)

集合場所/戸越体育館

¥ 1回100円

【再開日未定です。決まり次第お知らせします】

●体操教室

回 毎月第1・3火曜日

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 旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)

¥ 1人1回100円

●レッツスポーツ教室(卓球・バドミントン)

回 毎月第3火曜日午後1時～3時

場 旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)

¥ 1回100円

●文化教室一折り紙教室＊

回 毎月第1月曜日午後7時～8時30分

場 戸越体育館

¥ 1回200円

●バドミントン(フリー利用&教室)

回 毎月第2・4火曜日午後4時～6時

場 旧荏原第四中学校(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。

●キンボール教室

回 毎週火曜日午後7時～9時

場 富士見台中学校(西大井5-5-14)

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円



▶大井八潮地域スポーツクラブTOYS

【9月から開始します】

●〈フリースポーツ〉ホッケー

回 9月17日(木) 午後4時30分～6時30分

場 こみゆにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円

※貸し出し用スティックあり。

●太極拳・八段錦・練功教室

回 毎週火曜日午後7時～8時30分

※9月22日を除く。

場 明晴学園(八潮5-2-1)

¥ 1回100円

●親子で楽しく月1バドミントン教室

回 3年2月までの毎月第3土曜日

午後6時30分～8時30分

場 立会小学校(東大井4-15-9)

人 小学生以上の方

¥ 1回100円

▶スポクラ・しながわ
各種事業再開について

通年実施のフリー教室(毎週月曜日・日野学園)、
グラウンドゴルフ教室(月1回日曜日・浅間台小
学校)、親子の運動教室(月1回・浅間台小学校)や
定例教室(バレーボール教室など)について、10
月より再開を予定しています。

詳細につきましては、スポクラ・しながわホー
ムページをご確認ください。

【開始日未定です。決まり次第お知らせします】

●〈フリースポーツ〉バドミントン

回 毎月第4土曜日午後7時～9時

場 伊藤学園(大井5-1-37)

人 小学生以上の方

※小学生は保護者同伴。

¥ 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。

●ヨガ教室

回 毎月第1・3月曜日午後6時30分～7時40分

場 南大井文化センター(南大井1-12-6)

※小学生以下は保護者同伴。

¥ 1回200円、中学生以下・70歳以上100円

※ヨガマットかバスタオル持参。

●ノルディックウォーキング＊

回 毎週金曜日午前10時～11時

※雨天中止。

場 みなみ児童遊園(南大井1-12)ほか

集合場所/南大井文化センター(南大井1-12-6)

¥ 1回100円

●バウンドテニス

回 毎月第1日曜日午後1時～3時

場 立会小学校(東大井4-15-9)

¥ 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。

▶キッズスポーツ

ジュニアスポーツ教室(後期)

●ジュニアソフトテニス教室

回 10月12日～3年2月22日の第2・4月曜日
午後6時～8時(全7回)

●ジュニアバドミントン教室

回 10月14日～2月24日の第2・4水曜日
午後4時～6時(全10回)

●ジュニア卓球教室

回 10月24日～2月27日の第2・4土曜日
午後3時～5時(全9回)

共通

場 総合体育館

人 小・中学生各30人程度(抽選)

主催/品川区スポーツ協会、東京都、東京都体育協会

申 問 9月23日(水)(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



雨水の利用&浸水被害を軽減する まちづくりの助成制度を利用してみませんか

防水板設置工事助成

大雨による浸水被害を防ぐため、
住宅・店舗・事務所などの出入り口に防水板を設
置しておくことで安心です。

助成対象

区内の住宅・店舗等に防水板を設置する方(助成
条件あり)

助成内容

個人=設置費用の4分の3

法人=設置費用の2分の1

(区内に住民登録している個人、登録後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。

助成対象

区内に雨水利用タンク
を設置する方

助成内容

タンク本体購入費と設
置工事費の合計の2分
の1(上限5万円。その
うちタンク設置工事費
の上限は1万5千円)



雨水浸透施設設置助成

宅地内のますや、ますをつなぐ排水
管を浸透式に変更し、下水道に流れ込む雨水を
減らすことで、浸水被害の軽減につながります。

助成対象

区内の宅地内に浸
透ますなどの浸透
施設を設置する方
(助成条件あり)

助成内容

設置工事費(上限40
万円)



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

9月は自殺対策強化月間です

～つらい気持ちを抱えているあなたへ～



品川区において、この5年間で自殺によって失われた命は297人、平均すると1年で約60人です。健康問題、経済問題、職場や仕事の問題だけでなく、介護の大変さ、子育てや近所付き合いの悩みなど、誰にでも起こりうるような様々な要因が複数重なりあって、誰にも相談できずに孤立することにより、自殺へと追い込まれてしまうといわれています。また、新型コロナウイルス感染症の影響で、経済的な困窮や、様々な心の不調を感じることもあるかと思います。

自殺を考えている人は、周囲の人に何らかのサインを発しています。「元気がない」「いつもと様子が違うな」などと気づいたら、声をかけ、話を聴いて、専門機関などの相談につなげましょう。

問い合わせ

品川保健センター(☎3474-2904 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)

ご相談ください

心と体の健康のこと

- ☐ 食欲不振
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 死にたくなる

仕事のこと

- ☐ リストラや失業にあった
- ☐ 働きたいのに仕事がない

お金のこと

- ☐ 多重債務に苦しんでいる
- ☐ 借金やローンの悩みがある

暮らしのこと

- ☐ 子どものことで悩んでいる
- ☐ 高齢者の生活・介護について悩んでいる
- ☐ 暴力(DV)に悩んでいる
- ☐ 犯罪被害に遭って困っている
- ☐ どこに相談したらよいかわからない

こんなことは
ありませんか？

ストレスチェックサービス「こころの体温計」



携帯電話やパソコン端末から、ストレスチェックができます。そのほか、具体的な相談窓口や相談機関の情報も入手できます。

利用方法／携帯電話、パソコンからアクセス

<https://fishbowlindex.jp/shinagawa/>

※通信料金は自己負担になります。



こちらからも
アクセスできます

「こころの電話帳」(いきる・ささえる相談窓口一覧)

適切に相談を受け付け専門機関につなげるために、各保健センターや保健所(本庁舎7階)などで配布しています。

東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識など、様々な情報が簡単に検索できます。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>



東京都SNS自殺相談 ライン 相談はとLINE@東京

友達登録をして利用してください。
受付時間／午後5時～9時30分
※8/20(木)以降は、午後3時～9時30分。



東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478 午後2時～翌日午前5時30分
特別相談 9/23(水)～9/27(日)(24時間)

東京いのちの電話

☎3264-4343 (24時間)
特別相談 9/10(木) 午前8時から9/11(金) 午前8時は☎0120-783-556

東京自殺防止センター

☎5286-9090 午後8時～翌日午前2時30分
(火曜日は午後5時～、月・土曜日は午後10時30分～)

自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)

☎3796-5453 木・土曜日 正午～午後4時
特別相談 9/15(火)～9/18(金) 正午～午後4時

多重債務110番(東京都消費生活総合センター)

☎3235-1155 月～土曜日 午前9時～午後5時
特別相談 9/7(月)・9/8(火) 午前9時～午後5時

自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)

☎3261-4350 木・日曜日 午前11時～午後7時
特別相談 9/7(月)～9/9(水) 午前11時～午後7時

有終支援いのちの山彦電話ー傾聴電話ー

☎3842-5311 火・金曜日 正午～午後4時
特別相談 9/1(火)～9/30(水)の火・水・金・土・日曜日正午～午後8時
9/21(祝)正午～午後8時

品川区わかちあいの会

身近な人、かけがえのない人を自死(自殺)で亡くした方が、ご自身の思いをお話しし、聴き合う場です。予約は不要、匿名での参加も可能です。安心してご参加ください。

日時／偶数月第4金曜日 午後2時～4時(受け付けは午後1時30分から)
対象／身近な人、かけがえのない人を自死(自殺)で亡くした方
会場・申込方法／当日、直接品川保健センター(北品川3-11-22)へ
問い合わせ／保健予防課(☎5742-9152 Fax5742-9158)



健康ガイド

食に関する相談

「からだづくりの基本は食事から～免疫力アップで感染症に負けないからだをつくろう!～」をテーマに年1回の展示イベントも開催します。マスク着用でご参加ください。

日時	会場
9/9(水) 12:00～16:00	武蔵小山商店街パルム 会館(小山3-23-5)
9/28(月) 11:00～15:00	区役所3階渡り廊下 ※展示は28日～30日

※塩分の測定を希望する方は汁物(みそ汁など)を持参してください。

運営／品川栄養士会
☎当日、直接会場へ
健康課健康づくり係
(☎5742-6746 Fax5742-6883)

★9月9日は救急の日です
救急車は適正に利用しましょう



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
月曜～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

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 ☎品川区こども夜間救急室 旗の台1-5-8 ☎3784-8181
※外傷は対応できません 昭和大学病院中央棟4階

休日昼間・夜間／午前9時～午後10時(受付は午後9時30分で終了)

9月6日(日) ☎品川区医師会休日診療所 北品川3-7-25 ☎3450-7650
☎荏原医師会休日診療所 中延2-6-5 ☎3783-2355
☎会堂薬局しながわ 北品川3-11-16 ☎3471-2383
☎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)

9月6日(日) ☎酒寄医院 東大井2-26-3 ☎3761-3250
☎かわもり歯科医院 大井3-4-8 ☎3772-8244
☎中山歯科医院 旗の台4-2-7 ☎3785-6480
☎みやび接骨院 西大井3-13-15 ☎5742-3450
☎武石接骨院 豊町2-17-8 ☎3781-4450

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)

9月5日(土) ☎品川区医師会休日診療所 北品川3-7-25 ☎3450-7650
☎会堂薬局しながわ 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。



▶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



9月の区議会

議会運営委員会	16日(水) 午前10時30分
本会議	17日(木) 午後1時 18日(金) 午前10時
総務・区民・厚生・建設・文教委員会	23日(水)・24日(木) 午前10時
行財政改革特別委員会	25日(金) 午前10時
オリンピック・パラリンピック推進特別委員会	28日(月) 午前10時

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)
 - DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)
 - 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)
- ☎10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
- ☎10月22日(木) 午後1時～4時
- ☎10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 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)
☎10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

消費者特別相談「多重債務110番」

多重債務で悩んでいませんか。ひとりで悩まず消費者センターにご相談ください。
☎9月7日(月)・8日(火) 午前9時～午後4時 ※来所の相談も可。
場 消費者センター(西品川1-28-3 中小企業センター4階 ☎6421-6137 Fax6421-6132)

品川健康センター休館日のお知らせ

☎9月11日(金)
品川健康センター
(☎5782-8507 Fax5782-8506)

荏原文化センター温水プール休場のお知らせ

水替えのため休場します。
☎9月24日(木)～30日(水)
荏原文化センター
(☎3785-1241 Fax5702-2843)

シニア向け「就職面接会」(予約制)

☎9月11日(金) 午後1時30分～3時
場 中小企業センター(西品川1-28-3)
参加企業/7社程度
予定職種/清掃、介護関係ほか
☎おおむね55歳以上の就職希望者20人(先着)
持ち物/履歴書(写真貼付)、筆記用具
場 9月4日(金)までに、電話でサポしながわ(無料職業紹介所) ☎5498-6357 Fax5498-6358月～金曜日 午前9時～午後5時)へ

防衛大学校・防衛医科大学校(医学科及び看護科)学生募集

☎10月1日(木)まで
☎3年4月1日現在、高校卒業(見込み含む)の21歳未満の方
試験日/防衛大学校=11月7日(土)・8日(日)、防衛医科大学校医学科=10月24日(土)・25日(日)、防衛医科大学校看護科=10月17日(土)
※防衛大学校の推薦および総合選抜については、お問い合わせください。
場 自衛隊五反田募集案内所 ☎3445-7747
防災課
(☎5742-6697 Fax3777-1181)

外国籍の方の区立小・中・義務教育学校への入学手続き

区内にお住まいの外国籍のお子さんで、区立小・中・義務教育学校に入学を希望する方は、手続きが必要です。住民登録のある方へ9月下旬に書類を送付します。住民登録のない方で入学を希望する方は、お問い合わせください。
☎小学校・義務教育学校(前期課程)=2014年4月2日～2015年4月1日に生まれた方
中学校・義務教育学校(後期課程)=2008年4月2日～2009年4月1日に生まれた方
※中学校・義務教育学校(後期課程)に入学するためには、小学校卒業などの条件があります。詳しくはお問い合わせください。
学校選択希望申請受付期間/10月1日(木)～30日(金)(郵送は10月31日(土)消印有効)
健康診断/4月に小学校・義務教育学校新1年生になるお子さんを対象に、11月(予定)から実施
場 学務課学事係(第二庁舎7階 ☎5742-6828 Fax5742-0180)
※日本語が理解できる方を通じてお問い合わせください。



区では、右の年齢に該当する区内に住民登録のある方にお祝い品を贈ります。お祝いは、9月中旬に郵送でお届けします。

問い合わせ 福祉計画課地域包括ケア推進係
(☎5742-6914 Fax5742-6797)

米寿(88歳)：区内共通商品券5,000円
(昭和7年4月1日～昭和8年3月31日に生まれた方)

卒寿(90歳)：区内共通商品券7,000円
(昭和5年4月1日～昭和6年3月31日に生まれた方)

白寿(99歳)：区内共通商品券10,000円
(大正10年4月1日～大正11年3月31日に生まれた方)

百歳：区内共通商品券30,000円
(大正9年4月1日～大正10年3月31日に生まれた方)

百一歳以上：区内共通商品券10,000円
(大正9年3月31日以前に生まれた方)

シニアニュース

65歳以上の方を対象としたお知らせや講座などの情報です。

◇うんどう機能トレーニング参加者とトレーニング協力員募集

自宅で継続して行える運動を学び、日常生活に必要な筋力や体力を向上させましょう。

会場	定員(人)	日時(全20回)
①荏原いきいき倶楽部(荏原6-2-8)	10	10月20日からの火曜日 10:00～11:30
②こみゆにていづらぎ八潮(八潮5-9-11)	16	10月21日からの水曜日 14:00～15:30
③東品川ゆうゆうプラザ(東品川3-32-10)		10月22日からの木曜日 10:00～11:30
④品川保健センター(北品川3-11-22)	12	10月23日からの金曜日 14:00～15:30
⑤りんし21(小山台1-4-1)	10	

☎区内に住民登録があり、自分で会場への往復ができる、運動するのに支障がない65歳以上の方(抽選)
¥各4,000円

●トレーニング協力員募集

会場	日時
⑪荏原いきいき倶楽部	火曜日 9:30～12:00
⑫こみゆにていづらぎ八潮	水曜日 13:30～16:00
⑬東品川ゆうゆうプラザ	木曜日 9:30～12:00
⑭品川保健センター	金曜日 13:30～16:00
⑮りんし21	

☎会場の準備、トレーニングの補助など
☎区内在住で、現在運動するのに支障がない20歳以上の方各6人程度(選考)
謝礼/1回2,000円

共通
申 9月11日(金)(必着)までに、はがきかFAXに「うんどう」か「協力員」とし、希望番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、⑪～⑮は応募理由を高年齢地域支援課介護予防推進係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6733 Fax5742-6882)へ
※参加者は、1人1会場のみ。協力員は複数会場申し込み可。
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、人数や時間、内容等に変更が出る場合があります。

◇認知症を予防します!「計画力育成講座」～第1期参加者募集～

グループで日帰り旅行を計画・実践することを通じ「計画力」をアップさせ、認知症予防を目的とする講座です。認知症の正しい知識、脳を活性化するウォーキングや講座終了後に自主グループで活動する方法も学べます。

☎10月8日～11月26日の木曜日 午前10時～11時45分(全8回)
場 関ヶ原シルバーセンター(東大井6-11-11)
☎区内に住民登録があり、自分で会場への往復ができる65歳以上の方10人(抽選)
¥1,000円(教材費)

※日帰り旅行の実践に必要な交通費などは自己負担。

申 9月15日(火)(必着)までに、はがきかFAXに「計画力育成講座」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を高年齢地域支援課介護予防推進係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6733 Fax5742-6882)へ

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、人数や時間、内容等に変更が出る場合があります。



▶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。

ピアカウンセリング ～一人で悩まず一緒に考えましょう

障害のある方同士で、話し合いや情報交換を行いませんか。

日 10月14日(水)、11月5日(木)・18日(水)
午後1時30分～2時30分、午後2時40分～3時40分

場 心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2)

内 個別相談

人 区内在住で障害がある方と家族

申 1カ月前までに、電話かFAXで希望日時、住所、氏名、電話番号、障害の種別を旗の台障害児者相談支援センター(☎5750-4995 Fax3782-3830)へ

東品川児童センターは照明LED化工事のため、10月8日(木)休館します

園 子ども育成課育成支援係
(☎5742-7823 Fax5742-6351)

催 し

図書館 スポーツフェア

各館で「東京でおもてなし」をテーマに、本の展示・貸し出しをします。ぜひ近くの図書館へお越しください。

期間／9月30日(水)まで

図書館	テーマ
品川	おいしいおもてなし
二葉	和ってしあわせ、明日につづく。
荏原	東京今昔物語
南大井	東京の“和”
源氏前	発見!! 私の東京
ゆたか	見つけよう!! 東京いいもの、楽しいこと。
大井	東京ミュージアムツアー!
五反田	にぎやか東京
大崎	東京の魅力を伝えよう
大崎分館	和心で真心
八潮	食事でおもてなし

園 品川図書館
(☎3471-4667 Fax3740-4014)

講座

男女共同参画推進講座 ペストの流行とシェークスピア

日 10月9日(金)・16日(金)

午後1時30分～3時30分(全2回)

場 門野泉(清泉女子大学名誉教授)

内 「ペストの流行と市民生活」「『リア王』の家族問題」

人 両日受講できる方15人(先着)

場 甲 9月1日(火) 午前10時から、電話かFAXで、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を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

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す

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

国勢調査の回答は、 インターネット回答が便利です

9月中旬から、国勢調査員が各世帯にインターネット回答用「ID・アクセスキー」と紙の調査票を配布します。配布された「ID・アクセスキー」を使って、パソコンやスマートフォンから24時間いつでも簡単に回答ができるインターネット回答をぜひご利用ください。

インターネット回答期間／9月14日(月)～10月7日(水)

調査員は、「腕章」と「国勢調査員証」を身に付けています。調査員をかたる不審な電話や訪問などにご注意ください。

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

品川区世論調査に ご協力ください



区では、区民の皆さんの区政に対する意識や意向を把握し、区政に反映させるために世論調査を実施します。ご協力をお願いします。

調査期間 9月10日(木)～30日(水)

対 象 無作為に選ばれた区内在住18歳以上の方2,500人

調査方法 対象の方へ調査票を郵送

回答方法 同封の返信用封筒で返送、またはインターネットで回答

問い合わせ 広報広聴課広報広聴担当 (☎5742-6643 Fax5742-6870)

羽田空港見学会の 開催について(募集)

国土交通省による羽田空港見学会が開催されます。詳しい日時や応募方法などについては国のホームページをご覧ください。か東京空港事務所へお問い合わせください。

日程／11月～3年1月の指定日時

※新型コロナウイルス感染症の状況により、募集の取りやめや見学会が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

問い合わせ 国土交通省東京航空局東京空港事務所
環境・地域振興課(☎5757-3021 Fax5756-1511)
東京航空局ホームページHP www.cab.mlit.go.jp/tcab/haneda/kinokyoka/post_276.html

品川区都市計画課空港環境担当
(☎5742-6532 Fax5742-6889)

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請は お済みですか

令和2年6月分の児童扶養手当が支給される方には「基本給付」が支給されます。また、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方には、申請により「追加給付」が支給されます。対象となる方には7月20日に「追加給付」の申請書をお送りしました。

また、公的年金などを受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方や児童扶養手当を申請されていない方も「基本給付」のほか、「追加給付」の対象となる場合があります。対象となる方は申請してください。

さらに、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方は、「基本給付」の対象となります。対象となる方は申請してください。

基本給付 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円給付

追加給付 1世帯5万円給付

※申請方法など詳細については区ホームページをご覧ください。

品川区ひとり親世帯
臨時特別給付金コールセンター
(令和2年9月30日(水)まで)

午前9時～午後5時 ※土・日曜日、祝日を除く。
☎5742-7816 Fax5742-6387

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 犯罪被害者等相談	(月)～(金)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで
法律相談	第3日 第1(火)	9:30～12:00 18:00～20:30	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
税金相談 不動産取引相談 司法書士相談 行政書士相談 社会保険労務士相談 人権身の上相談	第2・4(火) 第2・4(金) 第2(木) 第1～4(金) 第1(金) 第1・3(火)	13:00～16:00	☎3777-1111(代)へ予約(先着)
国の行政相談	第1・3(木)		☎3777-2000 ※受付は午後3時30分まで
外国人生活相談 英語 中国語	第2・4(火) 第2・4(木)	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) 電話第4(火) 電話(土)	9:00～16:00 16:00～19:00 12:30～16:00	消費者センター ☎6421-6137
カウンセリング相談(電話)	第1・2・5(木) 第3(木)	10:00～15:30 10:00～19:30	男女共同参画センター ☎5479-4105
DV相談	第2を除く(金) 第2(金)	13:00～16:00 17:30～20:30	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
家庭相談 ひとり親家庭相談 ひとり親就労相談	(火) (木)・(金) (月)～(金) (火)・(木)・(金)	9:00～13:00 13:00～17:00 8:30～17:00	子育て応援課 ☎5742-6589へ予約 子育て応援課 ☎5742-6589
	(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) (月)～(金)	9:00～18:00 9:00～17:00	子育て支援センター ☎5749-1032 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
教育相談	(月)～(土)	9:00～17:00	教育総合支援センター ☎3490-2006
①マンション相談(管理組合向け)	管理運営 第2・4(火) 建替・修繕 第3(火)	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 園 住宅課 ☎5742-6776 ③相談日の1週間前までに建築課 ☎5742-6634へ予約
②住宅相談(個人住宅向けリフォーム、建替)	第3(火)	10:00～15:00	
③耐震相談	第1(火)	10:00～16:00	
手話通訳者付き相談	(木) (金)	13:00～16:00 9:00～12:00	障害者福祉課 Fax3775-2000
交通事故相談	(月)～(金)	8:30～16:00	品川交通事故相談所 ☎5742-2061
内職相談 職業相談・紹介	(月)～(金)	9:00～17:00	就業センター ☎5498-6353
わかもの・女性向け就業相談	(月)・(金) (火)～(木)	10:00～17:00 13:00～17:00	商業・ものづくり課 ☎5498-6334へ予約



▶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

**土壌汚染対策講習会**

区では、東京都の土壌汚染対策アドバイザー制度を利用し、専門的な知識と技術的な観点から土壌汚染対策の概要についての講習会を実施します。

日 10月16日(金) 午後6時～7時30分

場 区役所353会議室(第三庁舎5階)

人 中小企業を中心とした区内の工場設置者など有害物質を取り扱っている事業主15人(先着)

申 日 10月14日(水)(必着)までに、申込書をFAXか郵送で環境課指導調査係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6751 Fax5742-6853)へ

※申込書は、区ホームページからダウンロードできます。

わかもの向け就業支援セミナー(オンラインセミナー)

賃金や職場環境・ハラスメントなどの労働条件や、厚生年金・国民年金などの年金制度の基本について学びます。

日 9月28日(月) 午後7時～8時

内 「若手のための労働法と年金～はたらく上で「困った!」を解決する知識～」

司 羽根香緒里(社会保険労務士)

人 39歳以下の就職活動中、在職中の方20人(先着)

※申込方法など詳しくは、わかもの・女性就業相談コーナーホームページHP www.shinagawa-shigoto.jp/をご覧ください。

場 商業・ものづくり課

(☎5498-6352 Fax5498-6338)

外国人採用・定着セミナー第4回(オンラインセミナー)

日 10月7日(水) 午後6時～9時

内 「～アフターコロナの外国人材の活用方法を習得する～外国人材戦力化のためのコミュニケーションと指導法セミナー」

司 千葉祐大(キャリアマネジメント研究所代表理事)

人 区内にある企業の経営者、現場マネジメント層の方など20人(先着)

※申込方法など詳しくは品川区中小企業支援サイトHP www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/をご覧ください。

場 商業・ものづくり課

(☎5498-6352 Fax5498-6338)

親の老後と相続と実家対策セミナー＆大相談会

日 9月26日(土) 午前10時～午後4時

場 アワーズイン阪急ホテルツイン館4階(大井1-50-5)

内 ①セミナー1(午前11時～正午)＝「50代からの暮らしと相続税対策(講師：岡村宝美(税理士))」

②セミナー2(午後1時30分～2時30分)＝「後悔しない『親の家』の片づけ術(講師：渡部亜矢(実家片づけアドバイザー))」

③大相談会(午前10時～午後4時)

人 空き家相続予定者など①②各30人(先着)③事前申込を優先し、当日先着順

申 日 9月25日(金)(午後5時必着)までに、電話か郵送、FAXで希望番号、住所、氏名、電話番号をネクスト・アイズ(☎106-8790港区麻布十番1-3-1アポリアビル5階 ☎0120-406-212 Fax5574-0921)へ

※HP www.nexteyes.co.jp/event/からも申し込みます。

場 住宅課空き家対策担当

(☎5742-6777 Fax5742-6963)

エコアクション21認証取得セミナー

「エコアクション21(EA21)」とは、企業の経費削減・環境負荷の低減につながり、環境ISOよりも低コストで導入できる環境省推奨の環境マネジメントシステムです。導入を具体的に検討している企業に対し、EA21審査人がカリキュラムに沿って個別指導・集団講義を行い、認証取得をめざします。

日 10月9日(金)、11月2日(月)・27日(金)、12月21日(月) 午後1時30分～4時30分(全4回)

場 区役所252会議室(第二庁舎5階)ほか

人 中小企業8事業者(先着)

申 日 9月30日(水)(必着)までに、電話かがき、FAXでセミナー名、企業の名称・所在地・電話番号、担当者名、EメールアドレスかFAX番号を環境課環境管理係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6949 Fax5742-6853)へ

**～桂宮治 師匠に挑む!～
伸治・宮治親子会!**

来春真打ちに昇進する“桂宮治”が、最も尊敬する師匠“桂伸治”と登場。太神楽と日本のマジック「和妻」もお楽しみに。



桂伸治

桂宮治
(品川区出身・在住)

日時/10月17日(土)

午後1時開演(午後0時30分開場)

料金/2,000円(全席指定)

出演者/桂伸治、桂宮治、ボンボンブラザース(太神楽)、北海翼(和妻)

発売開始日/9月2日(水) ※未就学児入場不可。

**山崎パニラの活弁大絵巻
in スクエア荏原**

映画の始まりや活動写真弁士について楽しく解説。小津安二郎監督作品、三大喜劇王の一人、ハロルド・ロイド主演作など貴重な無声映画を大正琴やピアノで弾き語ります。

山崎パニラ
(区内高校・大学出身)

日時/11月14日(土)

午後2時開演(午後1時30分開場)

演目/「活動写真いまむかし」(2011年)、「大学は出たけれど」(1929年)、「ロイドの福の神(特別版)」(1926年)

料金/2,000円、高校生以下1,000円(全席指定)

発売開始日/9月4日(金) ※4歳以上入場可。

**品川アーティスト展
2020**

YouTubeでLIVE配信

無観客
開催に変更!

既に本紙や「9月のしながわ」「9月の品川区からのお知らせです」で開催をお知らせしていた「品川アーティスト展2020」ですが、無観客でのYouTubeライブ配信に変更になりました。

きゅりあんに集結したアーティストたちが繰り広げるステージパフォーマンスをぜひご自宅でお楽しみください。

日程/9月12日(土)・13日(日)

※配信時間や内容など詳しくはホームページをご覧ください。

HP shinagawa-culture.or.jp/artist2020/



問い合わせ 品川文化振興事業団
(☎5479-4112 Fax5479-4160)

会場/スクエア荏原ひらつかホール(荏原4-5-28)

発売開始時間/

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(翌日以降午前9時から)=チケットセンターキュリア

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

※座席を減らして販売予定。 ※電話予約での座席選択不可。 ※発売初日は1人6枚まで。

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

食のコラム vol.4**食べることを再確認しよう****あなたにとって
食事とは?**

毎日のご飯、楽しくおいしく召し上がっていますか。1日3食×10年間で約1万回の食事、せっかくなら豊かな時間でありたいですね。日頃何気なく食べている食事について考えてみましょう。

生きるために必要な栄養をとること。これが食べることもっとも大きな意味です。大人なら1日朝・昼・晩の3回、子どもなら1日3回プラス1～2回の間食が標準。食事と食事の間隔を4～5時間あけるのが適切です。

また、「よく噛んで食べる」と言われますが、これは唾液の分泌をよくすることにつながります。唾液によって食べ物の消化吸収が良くなり、体への負担が少なくなります。また、よく噛んでゆっくり食べることで満足感を得ることができ、食べ過ぎを防ぐというメリッ

トも。「よく噛む」ことで、ゆっくり楽しみながら食事を味わうことができます。

私たちは「お腹が空いたから」「健康のため」に食べるわけですが、「食べること」はそれだけでしょうか。例えば、記憶に残っている食事を思い出してみましょう。週末に出かけたキャンプでの食事。みんなで野菜をきざんでカレーを作ったのが楽しかった。あるいは今年初めて食べた秋刀魚の塩焼き、旬にまさるものなし、といった味だった…。このように「食べること」は家族や友人と共有できるものであったり、季節を楽しむも

野菜と豚肉の蒸し物。
蒸すのは電子レンジで簡単に♪
手早くできてバランス◎

ポン酢やごまだれ、
お好みのドレッシングなどを
かけて召し上がれ♡



のであったり、五感を刺激したりと、多くの要素を持っています。

体のための栄養をとるだけでなく、心にも栄養を補給することを大切に、豊かな食事を心がけていきたいですね。

〈生活衛生課栄養管理担当 監修〉

▶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



募集

区民住宅(空き室)入居予定者登録募集

中堅所得者向けの住宅で、今後1年間に空き室が発生した場合に、入居する方を登録し、登録順に入居のあっせんをします。

種別	区民住宅	使用料
大規模住宅(家族用) ※単身用なし	ファミリー下神明・西五反田西館・西五反田東館	102,200～182,200円
小規模住宅(家族用)	ファミリー旗の台・南大井・小山・大井	128,000～157,000円
小規模住宅(単身用)	ファミリー旗の台・南大井	72,000～77,500円

※詳しくは「申込のしおり」をご覧ください。
応募資格/次の全てにあてはまる方
●大規模住宅および小規模住宅の家族用
①申込者本人が区内在住か在勤、または、申込者が配偶者の親が区内在住の方
②現に同居か同居予定の親族がいる
③所得が定められた基準の範囲内

●小規模住宅の単身用
①区内中小企業に引続き1年以上勤務
②50歳未満の単身者
③所得が定められた基準の範囲内
申込用紙配布場所/住宅課、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、東急コミュニティー東京南支店
※配布部数に限りがあります。
☎9月11日(金)～23日(水)に配布する申込用紙を郵送で9月30日(水)までに届いたものに限り受け付け
☎大規模住宅＝東急コミュニティー(☎3772-8580 Fax5718-0701)
小規模住宅＝品川宅建管理センター(☎5749-8661 Fax5749-8662)
住宅課住宅運営担当(☎5742-6776 Fax5742-6963)

さわやかサービス協力会員募集説明会

さわやかサービスは高齢者や障害者、産前産後の方を対象として、家事援助を中心に、区民相互の助け合いを支援する有償のボランティア活動です。
☎9月11日(金) 午後1時～2時
☎社会福祉協議会(大井1-14-1)

☎18歳以上の方(福祉車両の運転は登録時69歳以下)
活動謝礼/1時間800円(交通費支給)
※会員登録後、希望者は活動前の研修(午後2時～4時)に引き続き参加できます。
☎さわやかサービス
(☎5718-7173 Fax5718-1274)

10月期生募集!

メイプルカルチャー講座

NEW講座 初めてのボタニカルアート、手作りマスク、小さめサイズのクリスマスリース、モダンなしめ飾り、紅白水引しめ縄

●新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、ご案内した講座について変更が生じる場合があります。最新情報はホームページ <http://www.shinagawa-culture.or.jp/maple/> でご確認ください。

会場・問い合わせ/メイプルセンター
(西大井駅前 ☎3774-5050 Fax3776-5342)

区内全域対象です

木造住宅の耐震改修を支援します

耐震診断支援
耐震診断の専門家を派遣し、費用の一部を助成します。
対象建築物/昭和56年5月31日以前に建築された木造の戸建て住宅・長屋・共同住宅で、個人が所有するもの
助成内容/耐震診断費用の2分の1(戸建て住宅・長屋は上限6万円、共同住宅は上限12万円) ※12月1日から助成額が変わるため、お早めにご相談ください。

耐震診断の結果、倒壊の恐れがある場合

耐震補強設計支援(精密診断含む)
助成内容/耐震補強設計費用の2分の1(上限20万円)

耐震改修支援
助成内容/戸建て住宅・長屋は、耐震改修工事費用の2分の1(上限150万円)、共同住宅は、3分の1(上限300万円)
※一部の地域において期間限定で助成金の上乗せ(30万円)があります。

一部の地域では木造住宅の除却工事費用の助成も行っています。

まずは建築課までご相談ください。

問い合わせ 建築課耐震化促進担当(本庁舎6階 ☎5742-6634 Fax5742-6898)

人権啓発・社会同和教育講座 I 《おしゃれと人権》

共通

昼コース 午後2～4時 「ファッションの歴史」

回	日程	テーマ	講師
1	11/10(火)	ファスト・ファッションの裏側で起きていること	伊藤和子(弁護士)
2	11/17(火)	アイヌ紋様をおしゃれに纏う	浦川まき子(アイヌ文化活動アドバイザー)
3	11/24(火)	「浮世絵」に見るおしゃれと人権	稲垣進一(国際浮世絵学会常任理事)

夜コース 午後6時30分～8時30分 「ファッションのこれから」

回	日程	テーマ	講師
1	10/2(金)	働くファッション～LGBT目線で一緒に考えてみよう!～	有田伸也(虹色ダイバーシティ東京スタッフ)
2	10/9(金)	ファッションで伝えるハンセン病の歴史	鶴田能史(ファッションデザイナー)
3	10/16(金)	「革の道」とグローバルファッションのいま	西村祐子(駒澤大学総合教育研究部教授)

○美術館 9月の催し

○美術館
☎19日(土)～23日(水)、25日(金)～30日(水)/第33回 しながわ美術家協会展(絵画、陶芸)

☎同館(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。

区民ギャラリー
☎2日(水)～7日(月)/大相撲似顔絵展(絵画)

☎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。

コミュニティ広場

【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

費用の記載のないものは無料です。

【区民の伝言板】イベント

【後援】●人権の21世紀をつくる文化の集い2020 師岡康子講演「ともに生きよう」という私たちの思い—ヘイトスピーチは犯罪、人権侵害はゆるさない—。10月9日(金)午後6時30分開演(午後6時開場)。きゅりあん小ホール。1,000円。前日までに、電話で人権の21世紀をつくる文化の集い実行委員会 ☎3762-7176へ

●日本語教師IWC入門養成講座 9月10日～12月17日の(木)午後3時～5時(全15回)。IWCセンター(南大井6)。8人先着。44,000円(テキスト代別)。9月7日(月)までに、電話かEメールでIWC国際市民の会・ごうだ(☎6423-0954 ☎iwc@npco-iwc.com)へ。HP npco-iwc.com/ で詳細確認

【区民の伝言板】サークル
※各団体にお問い合わせください。

●富士見台クラブ (月)午後7時。富士見台中。3カ月2,000円。☎500円。☎3772-3344小本曾

●コール・アーニモ(混声コーラス) 見学歓迎。第1・3(月)午前9時45分。荏原文化団。月1,000円。☎090-2666-9288平野

●上神明体操クラブ (木)午後7時。上神明小。月1,000円。☎1,000円。☎070-6420-8208太田

●大原トリムクラブ (月)午後7時。大原小。4カ月3,000円。☎3781-6452山岸

●やまのて将棋サロン会 月1～3回(土)午前9時30分。中小企業団。1回500～1,000円。☎090-1122-4972松澤

●品川書道倶楽部 第2・4(土)午前10時。スクエア荏原。月3,000円。☎090-3241-8115金久保

●千代の会(茶道) 第1・3(金)午前10時。五反田文化団。月4,000円。☎3450-6327関本

●しながわ朗読の会 初心者歓迎。第1・3(金)午前9時30分。中小企業団。月2,000円。☎3773-1825池上



不燃化特区 支援制度の お知らせ

老朽建築物を除却する方、除却に伴った引越しをする方、および除却後に建築される方を対象に、各費用の一部の助成を行っています。
令和2(2020)年度までの期限付きの制度です(来年度以降の事業の延伸については、東京都と調整中)。

※期限までに本制度を活用いただくには、取り壊し、もしくは新築工事と所要の手続きが令和2(2020)年度までに完了している必要がありますのでご注意ください。

不燃化特区とは

木造住宅密集地域(木密集地)のうち、地震時の危険度が高いなど特に重点的・集中的に改善を図るべき地区として、区からの提案に基づき都が指定する地区

問い合わせ／木密整備推進課木密整備担当(本庁舎6階 ☎5742-6925 Fax5742-6756)

対象となる方／不燃化特区内で平成17年3月31日以前に建築された木造建築物(耐火・準耐火建築物を除く)をお持ちの方(昭和56年5月31日以前に建築された軽量鉄骨造建築物をお持ちの方も対象になる場合があります)

不燃化特区 (9地区)

- ①東中延1・2丁目、中延2・3丁目地区／
②補助29号線沿道地区／③豊町4・5・6丁目、二葉3・4丁目及び西大井6丁目地区④旗の台4丁目、中延5丁目地区⑤戸越2・4・5・6丁目地区⑥西品川2・3丁目地区⑦大井5・7丁目、西大井2・3・4丁目地区⑧放射2号線沿道地区⑨補助28号線沿道地区

助成内容

●解体除却費用

対象／対象建築物の所有権を有する個人ほか

助成額／木造：1㎡あたり27,000円かつ上限13,500,000円

軽量鉄骨造：1㎡あたり38,000円かつ上限19,000,000円

●除却に伴う引越しかかる費用

対象／除却される老朽建築物を平成28年5月31日以前から継続して使用している建物所有者か賃借人(個人)

助成額／転居一時金・移転費用など建築物の面積による

●耐火・準耐火建築物にするための費用

対象／品川区の除却支援制度を利用して老朽建築物を除却した方

助成額／対象床面積による

※解体業者と契約する1カ月前を目途にお問い合わせください。

こんなときには国民健康保険の 届け出をお忘れなく

国民健康保険に加入するときや、やめるときは14日以内に届け出が必要です。国保医療年金課(本庁舎4階)、品川第一・大崎第一・大井第一・荏原第一・荏原第四・八潮の各地域センターで手続きをしてください。加入手続きが遅れた場合でも、遡って保険料が請求されます。脱退の手続きが遅れた場合は、国民健康保険で負担した医療費を後日お返しいただく場合があります。届け出には確認書類が必要となります。事前にお問い合わせください。

●手続きにはマイナンバーの記入が必要となります

- 保険証の交付をお急ぎの方は、「本人確認ができるもの」をお持ちください(①運転免許証・パスポート・マイナンバーカード・顔写真付きの公的証明書のうち1点、または②郵便物・診察券・預金通帳(キャッシュカード)・年金手帳・公共料金の領収証のうち3点)。
- 外国人の方が加入する場合には、在留資格・在留期間に一定の要件があります。詳しくはお問い合わせください。
- 職場の健康保険に加入したときは、必ず脱退の届け出をしてください。
- 退職を予定している方は、健康保険任意継続の制度もあります。詳しくは勤務先の担当者にたずねてください。

	こんなときには	届け出に必要なもの
はいるとき	品川区に転入したとき	前住所地で国保加入の方は本人確認ができるもの
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	子どもが生まれたとき	親の国民健康保険証
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止(停止)決定通知書
やめるとき	品川区を転出するとき	保険証、(転出証明書)
	職場の健康保険に加入したとき	保険証、職場の健康保険証
	亡くなったとき (葬祭費の申請は、国保医療年金課のみで受け付けします)	保険証、喪主の金融機関の預金通帳、印鑑、喪主の氏名を確認できるもの (会葬御礼のはがきか葬儀社の領収証)
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書
その他	区内で転居、氏名が変わったとき	世帯全員の保険証 (差し替え交付)
	世帯主が変更、世帯が合併・分離したとき	
	保険証をなくしたとき・保険証が破れたとき	本人確認ができるもの

問い合わせ／国保医療年金課資格係(本庁舎4階 ☎5742-6676 Fax5742-6876)

新型コロナウイルス 感染症について

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」を開設しています。

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(医師による完全予約制)。

●かかりつけ医紹介窓口

- 品川区医師会かかりつけ医紹介窓口 ☎3450-6676
- 荏原医師会かかりつけ医紹介窓口 ☎5749-3088

受付時間／午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

問い合わせ／保健予防課感染症対策係
(☎5742-9153 Fax5742-9158)

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方
- 発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状があり、

①妊娠中の方、重症化しやすい方、② ①以外の方で症状が続く方

新型コロナ 受付時間／月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く)
受診相談窓口 ☎5742-9105 ☎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)



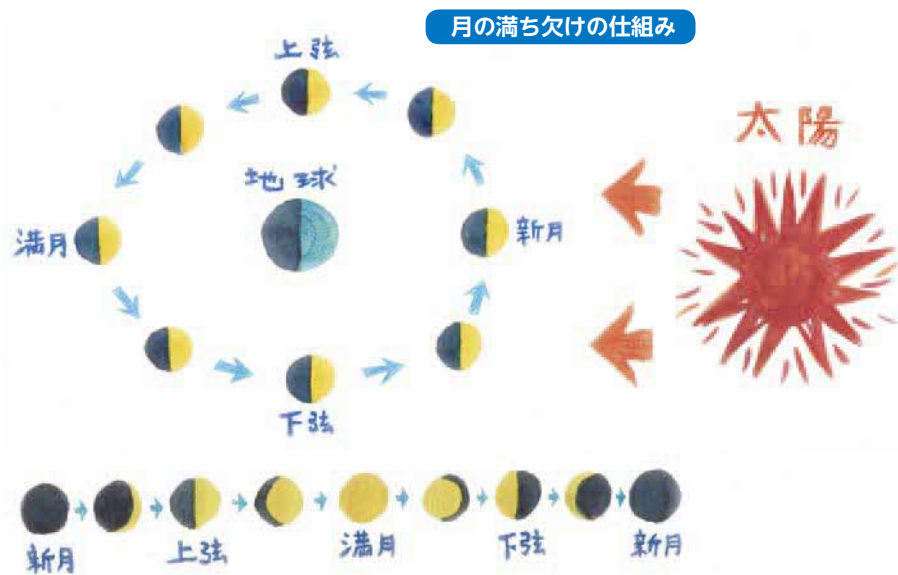
見上げてごらん、
そこには月が。



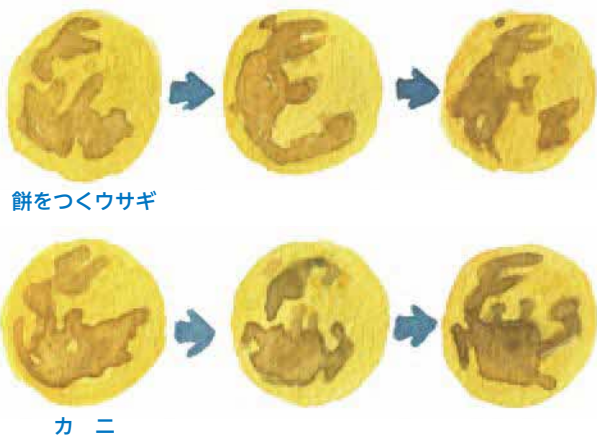
月の満ち欠けの仕組み

月は太陽の光を反射して光っています。この反射した面の見え方の変化が、月の満ち欠けの正体です。

例えば、月が太陽の方向にある時は「新月」で月の姿は見えません。これは地球から月の光が当たっている面が見えないからです。反対に、月が太陽の反対側にある時が「満月」。太陽の光を受けた月の面がすべて見えるので、月は本来の形であるまん丸に見えるわけです。



月の模様の見つけ方



月にウサギはいるのかな？

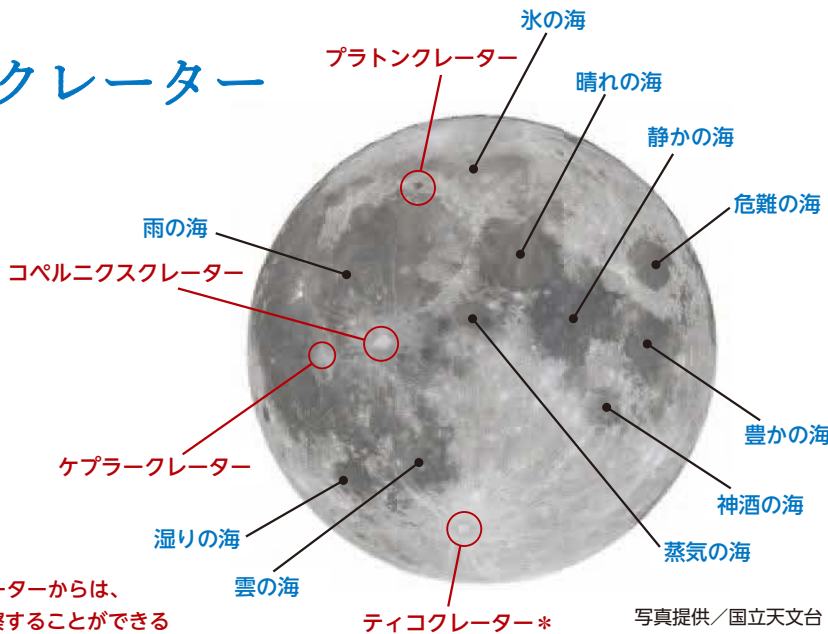
昔の人は月の表面の模様を「ウサギが餅つきをしている」と想像して楽しんでいました。日本ではウサギに見立てるのが一般的ですが、外国では「カニ」「女の人の横顔」「ライオン」などの例もあります。

左のイラストでは比較的見つけやすい「カニ」も紹介しています。

月の観察～海とクレーター

月の表面はとても表情豊か。特徴的な地形にはさまざまな名前が付けられています。

例えば黒く見える部分は「海」、そして穴のようにへこんだ部分がクレーターです。クレーターは大きな隕石がぶつかってできたもの。また「海」にはもちろん海水はなく、クレーターの跡に溶岩が流れ込んで固まってできたものです。



*「ティコクレーター」などのクレーターからは、「光条」と呼ばれる光のスジも観察することができる

写真提供/国立天文台

お月見

中秋の名月にお月見をする風習は中国から伝わってきたといわれ、平安時代の貴族たちは池に船を浮かべ、池に映った月やお酒の入った盃に月を映して楽しんだそうです。お月見ではお団子やススキを飾るほか、秋の収穫を祝い里芋をお供えたことから「芋名月」とも呼ばれます。

中秋の名月の約1ヵ月後は十三夜。旧暦の9月13日を「後の月」として少し欠けた月を眺めました。こちらのお月見は季節の栗をお供えすることから、「栗名月」と呼ばれています。今年の「後の月」は10月29日です。

テレビ9月

しながわホットほっと

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～	05分～	13分～	15分～	20分～	30分～
土	わ！しながわニュース	しながわ活力応援給付金	つなごう品川 わかほ会(土) 豊六睦会(日) 品川SCDC(月) 大井海岸(火)		三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 新 エアロビで親子一緒に健康づくり！ 新 品川の歴史見学	区からのお知らせ*
日					しながわのチカラ 新 空襲の記憶を語り継ぐ	
月					シナガワワンダーロード 新 北品川本通り商店会	
火					しながわのチカラ あのひとは、いま	
水	復活！しながわ探検隊				シナガワワンダーロード 人と人をつなぐまち・不動前2	
木	泉麻人 しながわ土地の記憶 天王洲	三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 島田青果			三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 品川コミュニティスクール	
金	しながわのチカラ 品川海苔物語		サヘル・ローズの天晴！ 品川 しながわ防災体験館			

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

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



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！

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。

区防災課

(☎5742-7134 Fax3777-1181)

世帯	229,461世帯	人口総数	408,050人	日本人人口	394,293人	男	193,351人	女	200,942人	外国人人口	13,757人	男	6,747人	女	7,010人
----	-----------	------	----------	-------	----------	---	----------	---	----------	-------	---------	---	--------	---	--------