

毎月1・11・21日発行

11/1

令和2年(2020)
No.2183

広報

Shinagawa

しながわ



Shinagawa City
品川区

1~3. しながわを学ぼう

4. 国民年金 12. 「女性に対する暴力をなくす運動」週間

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/>

電柱ゼロ

11月10日は無電柱化の日



しながわを
学ぼう

Let's learn Shinagawa.
無電柱化の効果と仕組み

詳しくは2・3ページで
紹介しています

海外のまちを歩いた時に「電柱がない!」ことに気づき、驚いた経験はありませんか。

電柱のないまちは道路が広く、青空や景色を遮る電線もなく、
街並みをより一層美しく、快適に感じられたのではないのでしょうか。

品川区では、これまで都市計画道路事業や再開発事業などの機会を捉え、
道路の無電柱化に取り組んできました。

さらに令和2年5月には「無電柱化推進計画」を策定し、道路の無電柱化を進めています。

といっても、目の前に立っている電柱をなくし、電線類を地中に収めるわけですから、

それなりの時間を要することは事実。

そこで今回は「無電柱化の日」にちなみ、無電柱化の効果や仕組み等について紹介します。



無電柱化の効果と仕組み

無電柱化について聞いたことはあるけれど、あまりなじみのない方も多いのではないのでしょうか。具体的にどんなことを行うのかを知って、無電柱化の必要性について考えてみませんか。

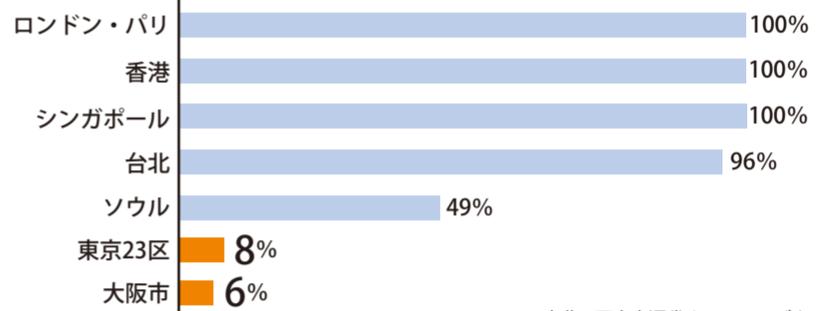
問い合わせ 道路課(☎5742-6791 Fax5742-6886)

日本は無電柱化後進国！？

平成28年に国が「無電柱化の推進に関する法律」を施行したことから、全国的に無電柱化が進んでいます。しかし、ロンドンやパリがすでに100%の無電柱化を達成していることをみると、日本はまだまだこれから……。近年は、災害時に倒壊した電柱が避難や救助の妨げになっているというケースもあり、積極的に無電柱化に取り組んでいます。

ちなみに品川区においては、区道約329kmのうち、事業中の区間を含め、約23.3km(約7%)の無電柱化を実施しています。また、区内の国道については国土交通省が、都道については東京都が無電柱化を進めています。

欧米やアジアの主要都市と日本の無電柱化の現状

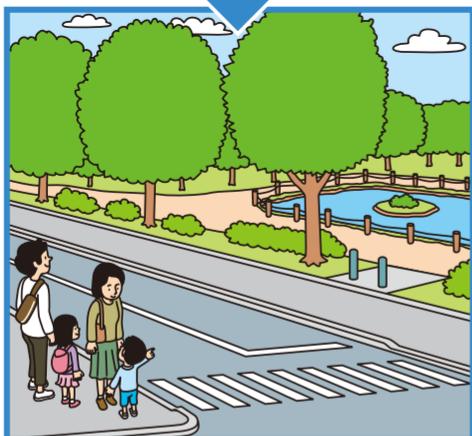
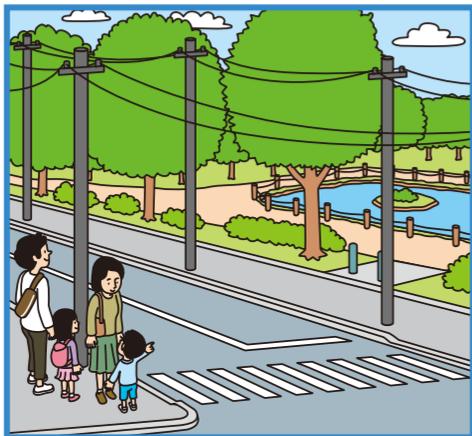


出典：国土交通省ホームページより

https://www.mlit.go.jp/road/road/traffic/chicyuka/chi_13_01.html

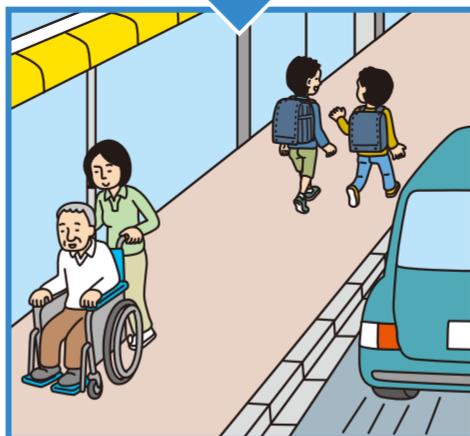
なぜ無電柱化！？～無電柱化の効果と目的

無電柱化するとどんな効果があるのでしょうか。その目的を整理してみましょう。



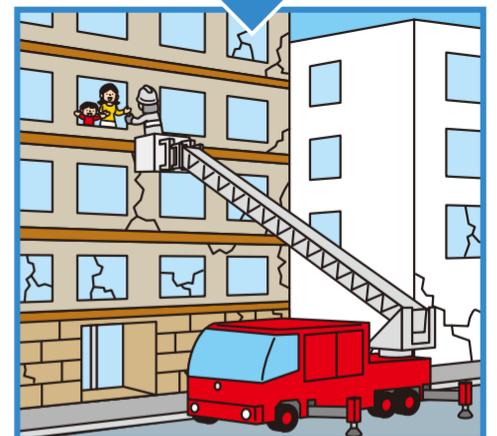
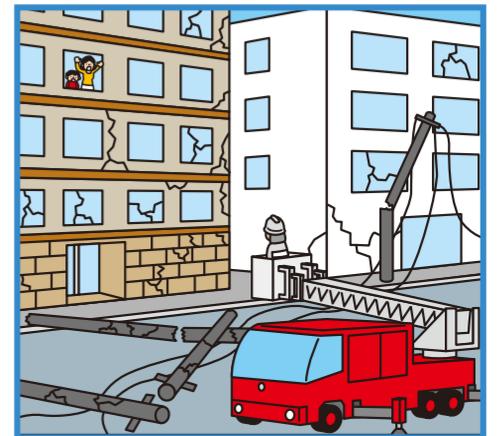
良好な都市景観の形成

「しながわ」らしいにぎわいのある景観を生み出し、区内に存在する歴史的な景観や水・緑のある良好な景観を保全します。



安全・円滑な交通の確保

バリアフリー化整備、交通安全事業などと連携して、高齢者や障害者、子どもたちなど、すべての人々が安全で安心して利用できる道路空間を確保します。



防災性の向上

災害発生時に電柱が倒壊し、避難や救助の障害にならないよう道路の無電柱化を目指します。

無電柱化ギャラリー

品川区の取り組み状況は？

区ではどの程度まで無電柱化が進んでいるのでしょうか。整備の例を紹介します。



文庫の森周辺道路

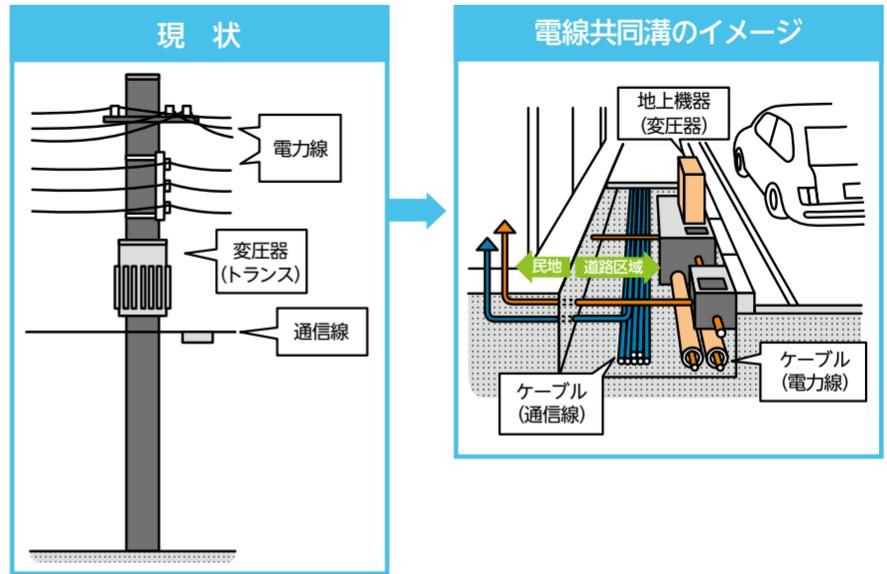
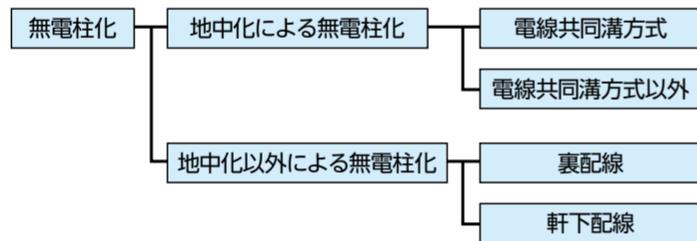
広域避難場所として無電柱化を実施



都市計画道路補助205号線

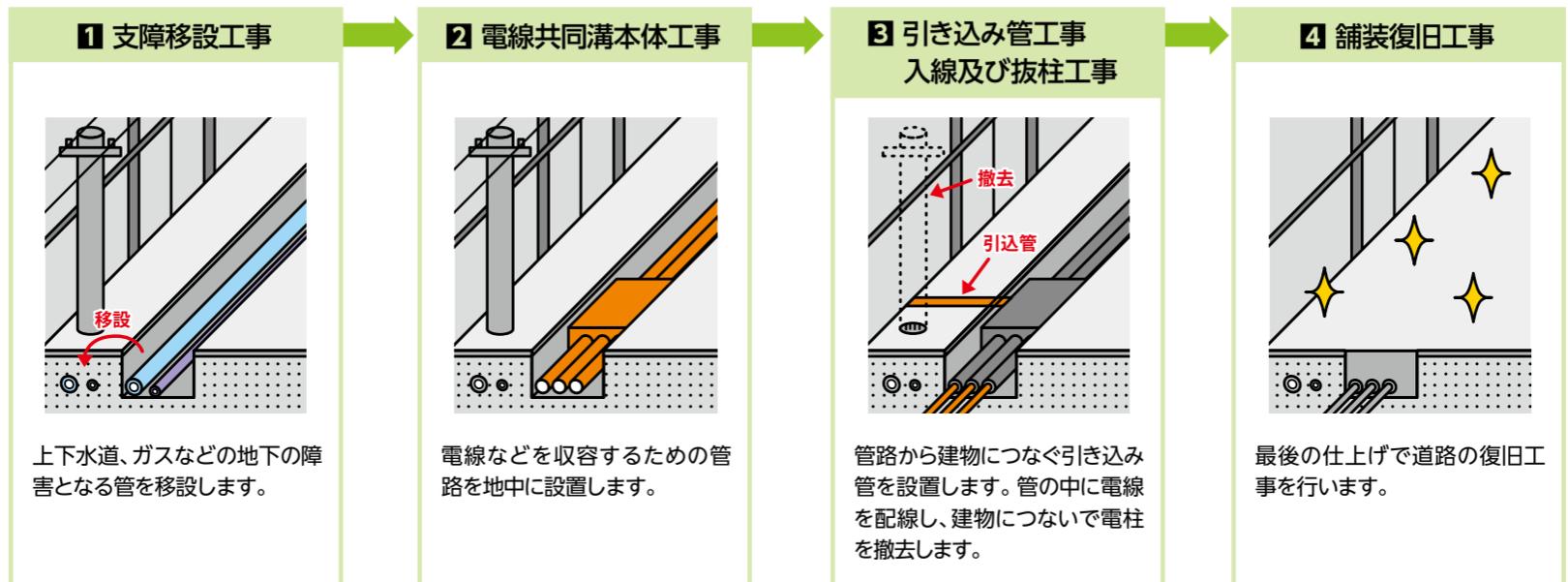
無電柱化には どんな整備方式があるの？

無電柱化の整備手法は「地中化による無電柱化」と「地中化以外による無電柱化」に大別されます。区における今後の無電柱化は「地中化による無電柱化」に分類される電線共同溝方式を基本として進めていく予定です。



電線共同溝工事のすすめ方は？

電柱をなくし、地上を走る電線類を収める電線共同溝方式は、電線などを収容する管路を設置し、その中に電力会社や通信会社等が電線類を入れていきます。工事の流れをイラストで確認してみましょう。



無電柱化の工事には長い期間と多額の費用が必要です

無電柱化の工事は長期間にわたるため、沿道の方々のご理解とご協力が必要となります。

例えば、400mの道路の両側を無電柱化するためには7年の期間が必要になるとされています(「東京都無電柱化計画」より)。

また、工事には多額の費用がかかり、施設延長*1kmあたり5.3億円(国土交通省調べ)の費用を要することから、これも無電柱化が進まない要因の一つとなっています。
*電線共同溝施設の延長のこと

400mの道路を無電柱化する場合の期間の例

道路延長約400mあたり	1年目	2年目	3年目	4年目	5年目	6年目	7年目
① 設計・手続き	■						
② 支障移設工事			■				
③ 電線共同溝本体工事				■			
④ ケーブル入線・引込工事						■	
⑤ 電線・電柱の撤去							■
⑥ 舗装復旧工事							■

(「東京都無電柱化計画」より)



旧東海道



戸越銀座商店街

パネル展示のお知らせ

11月10日の「無電柱化の日」にあわせ、区民の皆さんに無電柱化事業を知っていただくためのパネル展示を行います。

日時/11月6日(金)・8日(日)~10日(火)
午前8時30分~午後5時

※最終日は午後1時まで。

場所/区役所本庁舎・第二庁舎3階連絡通路

みんなで支えあう国民年金

老後の生活や、病気やけがで障害が残ったり、一家の担い手を失ったなど、いざという時の生活をみんなで支える制度です。



問い合わせ 国保医療年金課国民年金係(☎5742-6682・3 Fax5742-6876)
品川年金事務所(☎3494-7831 Fax3779-3449)

国民年金は、日本に住む20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です

加入者は3種類に分けられます。

※納めた保険料は、社会保険料控除の対象になります。

第1号被保険者 自営業、学生、アルバイト、就労していない方など
保険料月16,540円(令和2年度)は、加入者本人が納めます。

第2号被保険者 厚生年金などに加入している会社員・公務員
保険料は、給与から差し引かれます。

第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者
保険料は、配偶者が加入している年金制度が負担するため、個人で納める必要はありません。

受け取れる年金

老齢基礎年金

原則として65歳から受け取れます。60～64歳で受給すると減額になり、66～70歳で受給すると増額になります。

障害基礎年金

国民年金に加入している方などが、一定の障害の状態になったときに支給されます。

遺族基礎年金

国民年金に加入している方などが死亡したとき、その方によって生計を維持されていたお子さん(18歳到達年度まで。障害者は20歳未満)のいる配偶者、またはお子さんに支給されます。

ほかに寡婦年金、死亡一時金、特別障害給付金などの制度があります。保険料の納付要件や受給要件など、詳しくはお問い合わせください。

年金生活者支援給付金

消費税率引き上げ分を活用し、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の基礎年金受給者を対象に、年金に上乗せして支給されます。

老齢基礎年金を受け取るには、

①～④を合計した期間が10年以上必要です

- ① 保険料を納めた期間(第2号被保険者期間を含む)
- ② 第3号被保険者期間
- ③ 保険料免除期間(一部免除は、一部納付保険料を納付した場合のみ)・学生納付特例期間・納付猶予期間
- ④ 合算対象期間(20歳以上60歳未満で次のいずれかにあてはまる期間)
 - 昭和61年3月以前に会社員などの配偶者だった
 - 平成3年3月以前に学生だった
 - 海外に住んでいた など

こんなときは手続きを

年金は加入や請求などをする際に手続きが必要となります。忘れずにお届けください。

厚生年金などに加入している会社などに就職した	勤務先で加入手続き
結婚し、会社員など第2号被保険者の扶養に入った	配偶者の勤務先で手続き
第3号被保険者(扶養)から外れた	厚生年金などに加入しない場合は、区役所で種別変更手続き
60歳未満で厚生年金や共済組合などに加入している会社などを退職した	区役所で加入手続き
第1号被保険者が海外に転出し任意加入する	区役所で加入手続き ※住民票の転出届を出すと、国民年金第1号被保険者の資格は自動的に喪失します
海外から転入した(第2号・第3号被保険者を除く)	区役所で加入手続き ※任意加入している方も変更手続きが必要です
老齢年金を請求する	全ての期間が第1号被保険者の方は区役所、その他の方は年金事務所で行う手続き
年金を受けている方が亡くなった	国民年金・厚生年金を受けていた方は年金事務所に、共済年金の方は各共済組合にお問い合わせください

※20歳になると、日本に住民登録のある全ての方へ、日本年金機構より年金手帳が送付されます。

ご相談ください

免除制度

保険料を納めることが困難な場合は、納付を免除・猶予する制度があります。※申請時点の2年1カ月前の月分まで申請できます。※所得状況などにより審査しますので、忘れずに税申告をしてください。※失業・離職した方は、本人の所得を審査対象としない特例があります。※新型コロナウイルス感染症の影響により所得が減少した方向けの臨時特例措置があります。

- **全額(一部)免除**
本人・配偶者・世帯主の所得が基準額以下の方
- **納付猶予**
50歳未満の方で、本人・配偶者の所得が基準額以下の方
- **学生納付特例**
本人の所得が基準額以下で、対象となる学校の学生
- **法定免除**
生活保護の生活扶助を受けている方、障害年金(1・2級)を受給している方
- **産前産後免除**
出産日が平成31年2月以降の方(妊娠85日以上、死産・流産・早産を含む)

高齢任意加入

60歳以上でも、次にあてはまる方は国民年金に加入し納付できます。

- **年金を受け取る権利がない**
納付期間などが10年に満たない方は、最長70歳まで(昭和40年4月2日以降に生まれた方は65歳まで)。
- **年金の受け取り額を増やしたい**
厚生年金などに加入していない65歳未満の方(満額以上は増やせません)。※届け出た月からの加入になります。※必要な書類などはお問い合わせください。

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象になります

税の申告で社会保険料控除を受けるには、令和2年中に納付した保険料を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。

令和2年1月1日から9月30日に納付していただいた保険料の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を11月上旬から送付します。上記以降の納付分につきましては3年2月に送付します。家族の国民年金保険料を納付した場合には、納付した方が社会保険料控除として申告することもできます。

問い合わせ/品川年金事務所(☎3494-7831 Fax3779-3449)

免除制度、任意加入の相談・手続き、基礎年金の請求窓口は区役所のみです。区内地域センターでは受け付けできません。

※通常の加入手続きについては国保医療年金課(本庁舎4階)および品川第一・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受け付けています。



これまで多くの方に
ご寄附をいただいています。
ご協力ありがとうございます。
いただいた寄附金については、
本紙1日号にて隔月で
報告しています。



品川区 水辺千本桜計画が 進行中です



品川区水辺千本桜計画とは

品川区では近年、水辺の有効活用や品川らしい景観形成の取り組みが進められています。また、区内には都内でも有数の桜の名所がありますが、今後は保護や植え替えなどが必要となっていきます。

これらの状況を踏まえ、区内の桜を区民や民間企業などの協働により守り育てていきながら、水辺と桜を活用した「水とみどりがつなぐまち」の実現をめざしていくため、平成30年度に「品川区水辺千本桜計画」を策定しました。

この計画は、目黒川をはじめとした水辺空間に千本を超える多くの桜を植樹することで、舟運など水辺観光に資する環境を支援し、区民や民間企業などの協働により、水辺空間の魅力アップや賑わい創出に資することを目的としています。

問い合わせ 道路課道路維持担当(☎5742-6548 Fax5742-6886)

これまでの取り組みと令和2年度の予定



五反田ふれあい水辺広場の記念プレート掲示板



ふれあいK字橋付近の桜(令和元年度植樹)

- | | |
|-----------|---|
| 平成30年度 | 1. 品川区水辺千本桜計画策定
2. ふるさと納税寄附受付開始
3. 品川橋に記念プレート掲示板設置
4. 目黒川沿いに桜37本植樹 |
| 令和元年度 | 1. 五反田ふれあい水辺広場に記念プレート掲示板設置
2. 目黒川沿い、天王洲地区に桜118本植樹 |
| 令和2年度(予定) | 1. 目黒川沿いに桜10本植樹(予定)
2. 目黒川沿いの桜の維持管理 |



東海橋付近の桜(令和元年度植樹)



千本桜樹名板

寄附の受け付けが締め切り間近です

区民の方などとの協働により整備を進めるため、ふるさと納税を活用した寄附金を募集しています。平成30年9月から始まったこの制度は令和2年度で終了を迎えます。

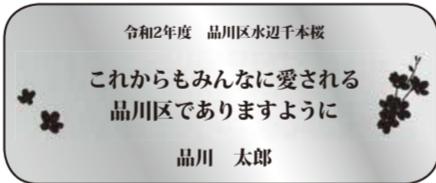
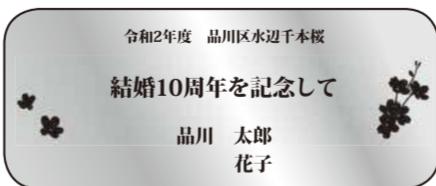
5万円以上の寄附をいただいた方には

希望される方に返礼品として、ご自身が希望されるメッセージ(30字以内)とお名前を掲載した「記念プレート」を五反田ふれあい水辺広場の掲示板に取り付けます。

開始当初から好評をいただいております。受け付けできる枚数が残り少なくなっています。この機会に皆様の思いを形にしてみたいはいかがでしょうか。

※記念プレートは特注のため、設置までに時間をいただきます。
※記念プレートに記載するメッセージや寄附者名については品川区にて確認し、公共空間に掲示するメッセージや呼称としてふさわしくないものについては、修正の依頼をお願いする場合があります。

●記念プレート例(大きさ:横20cm×縦8cm)



寄附の方法

この計画に賛同いただき、寄附を希望される方は、「ふるさと納税」制度を活用した以下の方法でお申し込みください。

●払込取扱票による納付

払込取扱票(区役所本庁舎4階税務課で配布)に、金額、名前、住所、返礼品の希望など必要事項を記入のうえ、最寄りの郵便局(ゆうちょ銀行)の窓口でお支払いください(払込手数料無料)。※必要な方には払込取扱票を郵送しますので、道路課道路維持担当までご連絡ください。

●クレジット払いによる納付

「ふるさとチョイス品川区」のページ<https://www.furusato-tax.jp/city/product/detail/13109/4474606>からお申し込みください。

※品川区水辺千本桜計画への寄附は「ふるさと納税」の対象となりますので、税制上の優遇措置として寄附金控除の適用を受けることができます。詳しくは、税務課税務係(☎5742-6662 Fax5742-7108)へお問い合わせください。

人権尊重都市品川宣言27周年 人権週間 講演会

平和で心ゆたかな「人間尊重社会の実現」をめざして、人権尊重思想の普及啓発活動の一環として開催します。

講演 「明るく、元気に、一生懸命 ~表現について心掛けていること~」

講師/林家正蔵(落語家) ※手話通訳・字幕付き。
日時/12月2日(水) 午後1時開演 ※午後0時30分開場。
会場/きゅりあん8階大ホール(大井町駅前)
定員/300人(抽選)



申込方法/11月13日(金)(必着)までに、往復はがきで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を品川鮫洲郵便局留品川区シルバー人材センター(☎140-0011東大井1-4-14)へ ※1通1人のみ。ただし、車いす、聴覚障害者などで介助が必要な方は介助者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号も記載してください。
※結果発送は11月末を予定。

問い合わせ 人権啓発課(☎3763-5391 Fax3768-5092)

■申込往復はがきの書き方

往信(表)	返信(裏)	返信(表)	往信(裏)
63円 140-0011 往信 品川区東大井1-4-14 品川鮫洲郵便局留 品川区シルバー人材センター 宛	こちらには 記入しないで ください	郵便番号 63円 返信 [住所(返信先)] 品川区〇〇〇 [申込氏名] 〇〇〇〇様	講演会申し込み ・郵便番号 ・住所・電話番号 ・氏名(ふりがな) ・手話通訳希望の方、 車いすの方はその旨 をご記入ください 介助が必要な場合 介助者の郵便番号・ 住所・電話番号・氏 名・ふりがなをご記入 ください。

※2名以上の申し込みは抽選の対象とはなりません(介助者を除く)。
※往復はがきの送付先は受付委託先の品川区シルバー人材センターとなります。
※申し込みいただいた個人情報は、講演会の実施以外に使用することはありません。ただし、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から保健所等へ個人情報を提供する場合があります。

参加をされる方へのお願い

※入場前に検温を実施します。発熱の症状がみられた場合、入場をお断りすることがあります。
※ご来場の際にマスクの着用と手指消毒をお願いします。やむを得ない事情でマスクの着用が困難な方やアルコールアレルギーをお持ちの方はお申し出ください。また、当日、咳やのどの痛み、発熱などの症状がある方・同居人や身近な知人などに感染が疑われる方がいた時は来訪をお控えください。
※座席は指定席とさせていただきます。

募集
します!

健康センターコース型プログラム 3年1~3月の募集

各コース1時間 ※No.201~249、301~355は50分。

対象/15歳以上の方(抽選) ※No.11~15・122~175は除く。

会場・申込方法・問い合わせ/11月13日(必着)までに、往復はがき(1コース1枚)でコース、No.、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、区内在勤か在学の方は会社名・学校名と所在地・電話番号、No.11~15・122~175はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日を、No.1~38は荏原健康センター、No.51~355は品川健康センターへ

荏原健康センター(☎142-0063荏原2-9-6 ☎3788-7017 Fax3788-7052) (全11~13回)

【荏原健康センター】

No.	費用
5、13~15	各5,500円
1、3、6~11	各6,000円
2、4、12	各6,500円
20、23、28~30、32、33、38	各6,600円
17、19、21、22、24~26、31、34~37	各7,200円
16、18、27	各7,800円

【品川健康センター】

No.	費用
158、162、165、167、168	各5,500円
130、132、156、157、159~161、163、164、166、169~175	各6,000円
54、55、62~68、123、129、133、134	各6,600円
70、83~85	各7,000円
51~53、56~61、69、122、124~128、131	各7,200円
71~82	各8,400円
86、90	各8,800円
87~89、91、92	各9,600円
95、103、341~350	各10,000円
322~330、351~355	各11,000円
93、94、96~102、104、236~242、301~321、331~340	各12,000円
220~227、243~249	各13,200円
201~219、228~235	各14,400円

※No.14・15・122~134は親子1人子ども1人で1組。
※月齢・年齢は、12月31日現在。
※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選(キャンセル待ちは優先なしで抽選)。
※申請者以外は入室不可(託児なし)。
※入金後のコースの変更・振り替え・返金・譲渡は不可。
※定員に満たないコースは12月13日(日)午前9時から受け付け(先着。初日は電話受付のみ)。
※申込人数が少ないコースは閉講する場合があります。

コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員
かんたんエアロ★	1	月	9:15	各16人	ボクシングフィットネス入門	19	火	19:45	各16人
	2	水			ボクシングフィットネス	20	木		
	3	月	12:15		はじめてHIPHOP	21	日	9:30	
ストレス解消!のびのび体操	4	水	14:45	各16人	フラダンス(初級)★	22	火	13:15	各16人
	5	木			15:15	フラダンス(初級)	23		
	6	金	9:15		フラダンス(初中級)	24	金	17:00	
中高年の健康運動★	7	月	12:15	各16人	太極拳(初級)	25	火	14:45	各16人
	8	月			19:45	太極拳(初中級)	26		
	9	金	15:30		かんたんピラティス	27	水	16:15	
朝の健康体操	10	月	10:45	各16人	ピラティス★	28	木	18:15	各16人
	11	月			16:30	ピラティス★	29		
	12	水	17:45		骨盤調整エクササイズ	30	木	13:45	
肩こり・腰痛解消体操	13	木	16:45	各12人	リフレッシュヨーガ★	31	月	18:15	各12人
	14	土			11:45	リフレッシュヨーガ★	32		
	15	土	13:15		リフレッシュヨーガ★	33	木	10:45	
脂肪燃焼エアロ(初級)★	16	水	19:30	各15人	アロマヨーガ	34	金	14:00	各15人
	17	月			13:45	アロマヨーガ	35		
	18	水	12:30		アロマヨーガ	36	日	12:15	
ステップシェイプ&ストレッチ	19	月	16:30	各12人	アロマヨーガ	37	日	12:15	各12人
	20	水			17:45	アロマヨーガ	38		
	21	木	16:45		アロマヨーガ				
キッズダンス ~ポップ&キュート~(5~8歳)	22	水	17:45	各12人					
	23	木			16:45				
	24	金	15:30						
キッズダンス(5~8歳)	25	火	14:45	各12人					
	26	火			16:15				
	27	水	16:15						
ジュニアダンス(8~12歳)	28	木	18:15	各12人					
	29	土			16:00				
	30	木	13:45						
親子元気 (1~2歳6カ月)	31	月	18:15	各12組					
	32	木			9:15				
	33	木	10:45						
ファミリー (2~6歳11カ月)	34	金	14:00	各12組					
	35	金			18:30				
	36	日	12:15						
グループパワー (バーベル筋トレ)	37	日	12:15	各16人					
	38	土			18:45				
	39	土	18:45						

品川健康センター(☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507 Fax5782-8506) (全10~12回)

※HP:www.shinagawa.esforta.jp/からも申し込みます(1次募集のみ)。

コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	コース	No.	曜日	開始時間	
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:15	25人	はじめてフラダンス	96	火	20:10	各12人	初級	201	月	10:00	初級	226	木	20:05	
	52	火	9:30	12人		97	金	14:30			202	月	11:05		227	木	21:10	
	53	水	13:45	25人		98	月	18:40			203	月	19:00		228	木	10:00	
	はじめて健康体操★	54	木	15:30		各12人	99	火			20:10	204	月		20:05	229	木	11:05
		55	木	17:00			100	水			20:10	205	月		21:10	230	木	12:10
	すっきり健康運動★	56	水	9:30		各12人	101	水			20:10	206	月		10:00	231	木	13:15
		57	水	11:00			102	月			19:30	207	月		11:05	232	木	18:00
	いきいき健康体操★	58	金	9:45		各12人	103	土			13:30	208	月		12:10	233	木	19:00
		59	金	11:15			104	月			21:00	209	月		13:15	234	木	20:05
	肩こり・腰痛解消教室★	60	月	11:00		各12組	122	火			9:45	210	月		14:20	235	木	21:10
61		月	12:30	123	木		9:30	211	火	15:25	236	木	10:00					
62		木	11:00	124	火		12:15	212	火	18:00	237	木	11:05					
63		木	12:30	125	金		14:30	213	火	19:00	238	木	12:10					
筋肉トレーニング(初級)★	64	日	9:15	各20組	126	水	12:30	214	火	20:05	239	土	13:15					
	65	日	10:45		127	水	15:30	215	火	21:10	240	土	15:00					
身体メンテナンス★	66	木	18:45	各20組	128	金	13:00	216	水	18:00	241	土	16:05					
	67	木	20:15		129	木	12:45	217	水	19:00	242	土	17:10					
インナービューティー骨盤ケア	68	木	11:00	各20組	130	木	12:45	218	水	20:05	243	土	10:00					
	69	水	10:45		131	土	11:30	219	水	21:10	244	土	11:05					
骨盤調整ストレッチ	70	土	20:45	各20組	132	土	14:30	220	木	11:05	245	日	12:10					
	71	土	10:00		133	日	11:45	221	木	12:10	246	日	13:15					
ボクシングフィットネス	72	火	12:30	各20人	134	日	13:15	222	木	14:20	247	日	15:00					
	73	水	9:45		135	日	11:45	223	木	15:25	248	日	16:05					
美姿勢ストレッチ	74	月	9:30	各20人	156	月	14:30	224	木	18:00	249	日	17:10					
	75	火	11:15		157	火	15:15	301	月	14:00	322	木	9:30					
リフレッシュ	76	火	12:45	各12人	158	木	14:30	302	月	16:00	323	木	10:35					
	77	水	9:15		159	金	14:45	303	月	17:55	324	木	11:40					
	78	水	19:00		160	月	16:00	304	月	19:00	325	木	12:45					
	79	水	20:30		161	火	16:45	305	月	20:05	326	木	16:00					
	リフレッシュヨーガ★	80	金		9:45	各12人	162	木	16:00	306	月	21:10	327	木	17:55			
		81	金		11:15		163	金	16:15	307	月	9:30	328	木	19:00			
	アロマヨーガ	82	金		20:15	各12人	164	月	17:30	308	月	10:35	329	木	20:05			
		83	土		14:15		165	木	17:30	309	月	11:40	330	木	21:10			
	ピラティス★	84	土		15:45	各12人	166	金	17:45	310	月	13:00	331	木	9:30			
		85	土		18:30		167	木	16:00	311	月	14:05	332	木	10:35			
骨盤調整ピラティス★	86	木	20:00	各20人	168	木	17:30	312	火	16:00	333	木	11:40					
	87	月	9:45		169	金	17:45	313	火	17:55	334	木	14:00					
はじめてクラシックバレエ60	88	月	11:15	各12人	170	月	16:00	314	火	19:00	335	金	15:05					
	89	水	12:30		171	月	17:30	315	火	20:05	336	金	16:10					
クラシックバレエ(初級)60	90	木	18:45	各12人	172	水	15:30	316	火	21:10	337	金	17:55					
	91	月	20:15		173	水	17:00	317	水	16:50	338	金	19:00					
クラシックバレエ(初中級)60	92	月	20:15	各20人	174	水	17:00	318	水	17:55	339	金	20:05					
	93	火	19:00		175	金	16:00	319	水	19:00	340	金	21:10					
94	金	11:30					320	水	20:05									
95	土	13:00					321	水	21:10									

◆は中上級者向けの実践クラス

コース	No.	曜日	開始時間	コース	No.	曜日	開始時間
ゴルフ★	301	月	14:00	ゴルフ★	322	木	9:30
	302	月	16:00		323	木	10:35
	303	月	17:55		324	木	11:40
	304	月	19:00		325	木	14:05
	305	月	20:05		326	木	16:00
	306	月	21:10		327	木	17:55
	307	月	9:30		328	木	19:00
	308	月	10:35		329	木	20:05
	309	月	11:40		330	木	21:10
	310	月	13:00		331	木	9:30
311	火	14:05	332	木	10:35		
312	火	16:00	333	木	11:40		
313	火	17:55	334	木	14:00		
314	火	19:00	335	木	15:05		
315	火	20:05	336	木	16:10		
316	火	21:10	337	木	17:55		
317	水	16:50	338	木	19:00		
318	水	17:55	339	木	20:05		

▶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

スポーツ協会は11月16日(月)はお休みです。

初心者対象スケートボード教室

日 11月28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)

人 20人(先着)

※小学生以下は保護者同伴。

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

料 200円、小学生以下100円

申 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



第70回品川区民スポーツ大会(冬季大会代替事業)「スキー教室とスキーポール講習会」

日 3年1月8日(金) 午後9時～11日(祝) 午後2時30分現地発(大井町駅集合・解散、往復バス)

場 志賀高原サンパレースキー場

宿 泊/ビワ池ホテル(3朝食2夕食付き)

初級以上の技術指導とポール講習会(土・日曜日)

人 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方40人(先着) ※小学生は保護者同伴。

料 33,000円、小学生28,000円(交通費・宿泊費込)

※講習会は当日現地参加も可、その場合も「ポール講習会のみ参加」とし申し込みが必要(参加費500円:宿泊等は各自手配)。

日 12月10日(休)(必着)までに、はがきかFAXに「品川区民スポーツ大会」とし、参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・Eメールアドレスをスポーツ協会へ

※スキー大会は中止となりました。

▶ =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、急きょ予定が変更となる場合があります。

地域クラブ ebara A フリー教室

●ノルディックウォーキング*

日 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

料 1回100円

●体操教室

日 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(11月3日(祝)を除く)

場 旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)

料 1人1回100円

大井八潮地域スポーツクラブ TOYS

●ホッケー

日 11月19日(木) 午後4時30分～6時 ※荒天中止。

場 こみゆにていづらぎ八潮(八潮5-9-11)

料 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。

●ノルディックウォーキング*

日 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)

料 1回100円

●ベースサル(室内野球)教室

日 3年2月までの毎月第2土曜日午後4時～6時

場 立会小学校(東大井4-15-9)

人 小学生以上の方 料 1回100円

●バウンドテニス

日 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)

料 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*

日 毎月第1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)

人 16歳以上の方

※ヨガマットかバスタオル持参。

料 1回200円、70歳以上100円

●親子で楽しく月1バドミントン教室

日 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

料 1回100円

●バドミントン

日 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。

料 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。

スポクラ・しながわ

●フリースポーツ(通年事業)

種目/ソフトバレーボール★・キンボール★・健康トリム体操★・硬式テニス

日 11月2日から毎週月曜日(第3を除く)

午後7時～8時45分

場 日野学園(東五反田2-11-1)

人 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。

料 1回200円、中学生以下・60歳以上100円

●幼児と親子の運動教室(通年事業)★

日 11月15日(日)から月1回日曜日午前9時～正午

場 浅間台小学校(南品川6-8-8)

人 4～6歳のお子さんと保護者

料 1回200円

●小学1・2年生の運動教室(通年事業)★

日 11月15日(日)から月1回日曜日午後1時～3時30分

場 浅間台小学校(南品川6-8-8)

人 小学校1・2年生と保護者

料 1回200円

●初心者歓迎 バスケットで遊ぼう!

日 11月15日(日) 午前9時～正午

場 東海中学校(東品川3-30-15)

人 中学・高校生

料 1回100円

★は実施回により日時や種目が異なることがあります。詳細はスポクラ・しながわホームページHP www.spo-cl-shinagawa.com/ をご確認ください。

ホッケー&かけっこ教室

スペシャリストによる教室の参加者募集!

ホッケー元日本代表選手が教える「楽しむホッケー」&足の速さは才能じゃない! ビーチフラッグス日本一の選手が教える「足の速くなるコツ」の2本立ての教室です。

日時 11月28日(土) 午前9時30分～正午

会場 こみゆにていづらぎ八潮(八潮5-9-11)

対象・定員 小学3～6年生50人(抽選)

※保護者同伴。

申込締切日 11月18日(水)



講師 藤尾香織 (ホッケー元日本代表選手)



和田賢一 (走りの学校代表理事)



○申込方法や感染症対策など詳しくはユニテッド・スポーツファウンデーションホームページ <https://bit.ly/2HC83T5> をご覧ください。



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)

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

「家庭の日」には…

- 「家族いっしょに楽しいごはん」家族と一緒に過ごす時間をつくり、家庭の大切さを見つめ直してみよう。
- 早寝早起きなど、生活リズムをしっかり整え、規則正しい生活を身につけよう。

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

▶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

11月の区議会

総務・区民・厚生・建設・文教委員会	9日(月) 午後1時 30日(月) 午前10時
行財政改革特別委員会	10日(火) 午後1時
オリンピック・パラリンピック推進特別委員会	11日(水) 午後1時
議会運営委員会	13日(金) 午後1時 25日(水) 午前10時30分
本会議	26日(木) 午後1時 27日(金) 午前10時

区議会事務局 (☎5742-6809 Fax5742-6895)

往原文化センター工事に伴う貸し出し休止のお知らせ

蓄熱槽工事(緊急)のため大ホール・温水プールの貸し出しを休止します。
 大ホール=11月15日(日)~12月10日(木)
 温水プール=11月30日(月)~12月3日(木)
 往原文化センター (☎3785-1241 Fax5702-2843)

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)
 12月2日(水)・8日(火) 午後1時~3時30分、14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)
 12月24日(木) 午後1時~4時
- DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)
 12月4日(金)・18日(金)・25日(金) 午後1時~4時、11日(金) 午後5時30分~8時30分

共通
 場内相談日の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)
 12月3日(木)・10日(木) 午前10時~午後3時30分、17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

11月28日(土)
 品川健康センター (☎5782-8507 Fax5782-8506)

環境学習講座

宇宙旅行の疑似体験と星座早見盤作り

国立天文台制作ソフト「Mitaka」で地球を飛び出し、太陽系から地球環境を考えます。

日時/11月29日(日) 午後2時~4時
 会場/こみゆにていぶらぎ八潮(八潮5-9-11)
 講師/北崎直子(星のソムリエ®)
 対象・定員/小学3~6年生と保護者15組(抽選)
 申込方法・問い合わせ/11月10日(火)(必着)までに、往復はがきで講座名、参加者全員の住所・氏名・学年・電話番号を環境情報活動センター(☎140-0003八潮5-9-11 ☎Fax5755-2200)へ
 ※https://shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。



シニア向け「就職面接会」(事前予約制)

11月12日(木) 午後1時~3時
 場 きゅりあん(大井町駅前)
 品川区内の勤務地を中心に10社程度
 職種/清掃、マンション管理、警備、福祉系ほか
 対象/おおむね55歳以上の就職希望者
 持ち物/履歴書(写真貼付)、筆記用具
 11月11日(水)までに、電話でサポしながわ(無料職業紹介所)(☎5498-6357 Fax5498-6358)へ
 ※受付時間は月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く)。

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者の募集

職種/臨時的任用教員(幼稚園)
 勤務地/特別区の区立幼稚園(大田区・足立区を除く)

資格/幼稚園教諭普通免許状を現に有する方
 選考方法/書類選考、面接
 ※面接は、新規申込者および特別区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のない方が対象。
 面接実施日/12月1日(火)・2日(水)・3日(木)のいずれか
 募集案内配布場所/特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局(千代田区飯田橋3-5-1東京区政会館)、品川区指導課(第二庁舎7階)
 11月20日(金)(消印有効)までに、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当へ郵送
 ※詳しくはHP www.tokyo23city.or.jp/をご覧ください。
 区事務局人事企画課 ☎5210-9857
 品川区指導課 ☎5742-6831 Fax5742-6892)

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
- 往原保健センター ☎142-0063 往原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!

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	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時で終了)			
11月1日(日)	内小	品川区医師会休日診療所(予約制)	北品川3-7-25 ☎3450-7650
3日(祝)	内小	往原医師会休日診療所(予約制)	中延2-6-5 ☎3783-2355
8日(日)	薬	会営薬局しながわ	北品川3-11-16 ☎3471-2383
	薬	往原休日応急薬局	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)			
11月1日(日)	内小	京浜中央クリニック	南大井1-1-17 ☎3763-6706
	歯	紅林歯科医院	西大井4-23-15 ☎3771-4062
	歯	古沢歯科診療所	二葉4-14-16 ☎3781-5068
	骨	根岸接骨院	東五反田5-26-6 ☎3441-8787
	骨	綱井接骨院	小山6-2-9 ☎3781-9330
11月3日(祝)	内小	金城医院	西大井4-2-5 ☎3772-1660
	歯	北村歯科医院	西大井5-3-4 ☎3772-1914
	歯	皆川歯科医院	二葉1-12-10 ☎5702-5888
	骨	阿部整骨院	西品川3-1-20 ☎3490-2730
	骨	須藤柔道整復院	中延5-8-12 ☎3783-0526
11月8日(日)	内小	酒寄医院	東大井2-26-3 ☎3761-3250
	歯	服部デンタルクリニック	南大井6-26-2 ☎5471-4622
	歯	平田歯科医院	豊町5-1-12 ☎5498-1260
	骨	みやび接骨院	西大井3-13-15 ☎5742-3450
	骨	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時で終了)			
11月7日(土)	内小	品川区医師会休日診療所(予約制)	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。

10月から応急診療所の受付方法と受付時間を変更しました

新型コロナウイルス感染防止対策のため、休日・土曜日夜間の医師会休日診療所の受付方法を予約制としました。来院前に必ず電話で受診の予約をお願いします。予約がない場合は受診できません。また、受付時間についても午後9時までとなりました。
 問い合わせ/健康課庶務係(☎5742-6744 Fax5742-6883)

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

難病患者と家族のつどい

11月9日(月)午後1時30分~3時
 歯科衛生士による講演(ブラッシング指導、普段使っているケア用品へのアドバイス)、交流会
 対象/難病患者と家族25人(先着)
 持ち物/普段使っている口腔ケア用品(歯ブラシ、歯間ブラシなど)
 場内電話で、品川保健センター ☎3474-2904へ

ひきこもりほっとたいむ「リぼーんの会」家族懇談会

不登校・ひきこもりなどの生きづらさを抱えた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。
 11月21日(土) 午後1時30分~4時
 対象/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
 場内電話で、直接社会福祉協議会(大井1-14-1 ☎5718-1273 Fax5718-0015)へ

40代からの健康塾

コース	曜日	開始	定員(抽選)	会場
A	金	13:15	各12人	品川健康センター
B	土	10:30	各12人	品川健康センター
C	火	19:30	各16人	往原健康センター
D	水	10:45	各16人	往原健康センター

※時間は1時間。 ※Dは運動量の多いコース。
 1~3月(全10回)
 生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方
 各2,400円
 11月13日(金)(必着)までに、往復はがき(1コース1枚)で講座名、コース、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号をA・Bは品川健康センター(☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507)、C・Dは往原健康センター(☎142-0063往原2-9-6 ☎3788-7017)へ
 ※入金後のコースの変更・振り替え・返金・譲渡は不可。

食に関する相談

子育て中の食の悩みから高齢者の食生活まで栄養士が個別にアドバイスをします。

日時	会場
11/11(水) 13:00~16:00	武蔵小山商店街パルム会館(小山3-23-5)
11/16(月) 12:00~15:00	区役所第二庁舎3階ロビー

※体脂肪測定は休止しています。
 ※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)

ひきこもり学習会「本当に自分らしい生き方を探す」

11月13日(金) 午後6時30分~8時30分
 阿部達明(ライフプランニング・リレーションズ代表)
 対象/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
 当日、直接社会福祉協議会(大井1-14-1 ☎5718-1273 Fax5718-0015)へ

受診はお早めに! 国保基本健診

本年度の国保基本健診の受診は3年1月31日までです。健診結果を元に生活習慣病を見直すことで生活習慣病を予防でき、医療費も抑制できます。受診券、問診票、保険証を持って区内契約医療機関で受診してください。なお、発熱や風邪症状のある場合は、受診を見合わせるようお願いいたします。
 ※費用は無料です。
 ※土・日曜日に受診できる医療機関もあります。
 ※受診券が見当たらない場合は再発行が可能ですので、ご連絡ください。
 国保医療年金課保健指導係 (☎5742-6902 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。

ウォームビズキャンペーン

区では、省エネルギー対策を推進しています。暖房器具に頼り過ぎず、重ね着などの服装で、体感温度を調整しましょう。家庭や事業所では、室温20℃を目安に適正な暖房を心掛けるなど、環境にやさしい冬を過ごしましょう。

日 11月1日(日)～3年3月31日(水)

環境課

(☎5742-6755 Fax5742-6853)

住まいの健康診断

品川区住宅耐震化促進協議会の会員(区内建設業者)が目視および聞き取りにより、建物の状態を無料で診断します(所要時間2時間程度)。お住まいの建物の安全面に対する不安などがありましたら、お申し込みください。

区内にいる築10年以上の一戸建て住宅にお住まいの方

申込期限/3年2月26日(金)

※募集枠に達し次第、受け付け終了。

電話で、品川区住宅耐震化促進協議会事務局(東京土建品川支部内) ☎3783-0471へ

住宅課住宅運営担当

(☎5742-6776 Fax5742-6963)

年末に保育が必要なお子さんを預かります

区内在住で、年末に保護者が就労のため保育が必要なお子さんをお預かりします。

実施日/12月29日(火)・30日(水)

保育時間/午前7時30分～午後6時30分の間で必要な時間

実施予定園/大井・中延保育園

生後4カ月～就学前のお子さん

¥1人1日2,000円

11月30日(月)～12月4日(金)に、費用、年末保育用勤務証明書、母子手帳、健康保険証・乳幼児医療証のコピーを持って、最寄りの区立保育園(午前8時30分～午後6時30分)、保育課施設・運営係(午前8時30分～午後7時30分)へ

※詳しくは区内保育園・幼稚園・保育課で配布する「年末保育のお知らせ」を必ずご覧ください。区ホームページからもご覧いただけます。

保育課施設・運営係

(第二庁舎7階 ☎5742-6724 Fax5742-6350)

国保・年金

国民健康保険料の納付書を郵送します

国民健康保険料の納付書は1年に2回、6月と11月に郵送しています。11月中旬に11月期～3年3月期分の納付書5枚を郵送します。

※口座振替や、年金からの特別徴収で納付している世帯には納付書は郵送しません。

国保医療年金課資格係

(☎5742-6676 Fax5742-6876)

催し

障害者作品展

障害のある方が創作した作品を展示します。書道、絵画、手工芸など、力作揃いです。

日 11月20日(金)～26日(木)

午前9時～午後5時

※22日(日)・23日(祝)を除く。

品川区立障害児者総合支援施設

(南品川3-7-7)

※会場が変更になりました。

障害者福祉課障害者福祉係

(☎5742-6707 Fax3775-2000)

講座

公園で愛犬と一緒に楽しむための「愛犬しつけ教室」

日時	場所
11/22 (日)	9:30～11:30 しながわ中央公園(区役所前)
	13:30～15:30 東品川海上公園(東品川3-9)

警察犬訓練士によるアジリティ(障害物)訓練、実技指導、質疑応答(ほか) 飼い主と飼い犬のペア各20組(先着) 午前9時～午後5時に、電話でしながわ中央公園管理事務所(☎5740-5037 Fax5740-5044)へ

災害ボランティア入門講座

災害時に備えて講座を受講し、ボランティアとして活動してみませんか。

日 12月6日(日) 午後1時30分～4時30分

社会福祉協議会(大井1-14-1)

品川区の防災について、個人でできる災害の備えや災害支援に関する一般知識

災害ボランティアに興味のある方30人(抽選)

※ZOOMでの参加可。

11月2日(月)～28日(土)に、電話かホームページの専用フォームで品川ボランティアセンター(☎5718-7172 Fax5718-0015 HP shinashakyo.jp/news)へ

産業技術専攻オープンカレッジ「RaspberryPiを使ったLINUXによるプログラム・ネットワーク入門」

日 12月19日(土)・20日(日)

午前10時～午後4時(全2回)

基本操作、アプリケーション利用法、プログラミング、ネットワーク設定など ※実習で使用したRaspberryPiは各自持ち帰りができます。

中学生以上の初心者の方20人(抽選)

¥5,900円

12月3日(木)(必着)までに、ホームページの応募フォームかはがきで、講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号、Eメールアドレスを産業技術高等専門学校(☎140-0011東大井1-10-40 HP www.metro-cit.ac.jp/)へ

文化観光課生涯学習係

(☎5742-6837 Fax5742-6893)

外国人のためのエンジョイライフ講座

日 11月20日(金)・27日(金)、12月4日(金)

午後1時30分～3時(全3回)

防災、ごみとリサイクルの分け方・出し方、品川区の魅力(商店街・観光)などのテーマを学ぶ

通訳/中国語・英語

区内在住・在勤・在学の外国人各言語8人(各言語2人以上で開講)

11月12日(木)までに、直接窓口かEメール、FAXで、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、昼間連絡がとれる電話番号、在学の方は学校名、在勤の方は勤務先の名称、国籍を国際友好協会(広町2-1-36第三庁舎4階 ☎5742-6517 Fax5742-6518 info@sifa.or.jp HP www.sifa.or.jp/)へ ※申し込みは1人1通。

ボランティア講座～今こそできることを考えよう～

学生の皆さん、新しいボランティア活動をみんなで考えていきましょう。

日 12月5日(土) 午後2時～4時

社会福祉協議会(大井1-14-1)

リモートボランティアとは、区内学生団体活動紹介、グループディスカッション

区内在住か在学の中学生・高校生・大学生・専門学校生30人(先着)

※ZOOMでの参加可。

11月2日(月)～28日(土)に、ホームページ shinashakyo.jp/newsの専用フォームから申し込み 品川ボランティアセンター(☎5718-7172 Fax5718-0015)

中小企業向け

品川区家賃支援給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で、売り上げ等が低下した区内中小企業者の家賃等の負担を軽減し、事業の継続の下支えをするため、東京都家賃等支援給付金に区独自の上乗せ給付を実施します。

対象/国の実施する「家賃支援給付金」及び都の実施する「東京都家賃等支援給付金」の交付決定を受けた区内中小企業

※医療法人、農業法人、NPO法人、社会福祉法人、一般社団法人、公益社団法人、一般財団法人、公益財団法人など、会社以外の法人を含みます。

※申請には、「東京都家賃等支援給付金の交付決定通知書」が必要になります。

助成額/東京都家賃等支援給付金の2分の1(千円未満切り捨て)

申請受付期間/11月2日(月)～3年2月26日(金)

※詳しくは品川区中小企業支援サイト <http://www.mics.city.shinagawa.tokyo.jp/> 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 Fax5498-6338)

食のコラム vol.6

大人のおやつ

大人のおやつは心の栄養として…

お腹も心も満たしてくれる「おやつ」。在宅時間が多くなり、日々の楽しい時間としてより一層大切に感じている方もいらっしゃると思います。その一方で、ついお菓子に手が伸びて食べ過ぎてしまう、甘い物を食べるのをやめられない、といった悩みも…。いつものおやつ時間を振り返ってみませんか。

大人にとっておやつは疲れを癒す、気分転換など、心と体のための栄養補給という要素があります。

おやつを食べる時に気をつけたいのは次の3つです。

- ①食べ過ぎに気をつける
- ②食べる内容を考える
- ③食べる時間に気をつける

おやつは1日200kcal程度を目安にし、日頃不足しがちな栄養を補うような食べ物を考えてはいかがでしょうか。例えばドライフルーツや果物で食物繊維やビタミンを補ったり、ヨーグルトやチーズ、牛乳でカルシウムを補給したりすることができます。

また特に気をつけたいのは、就寝前のおやつ。就寝前はエネルギー消費が少なく食べた物が脂肪として蓄積されやすくなるので、甘い物に限らず、夜遅い時間や寝る前などに食べることは控えた方がよいでしょう。以上のことに気をつけて、好きな物を楽しんで召し上がってください。

※食事に制限のある方は、医師の指示に従ってください。

質問コーナー

Q ついお菓子に手が伸びて、必要以上に食べてしまうのですが…

A 温かい飲み物などでお腹を落ち着かせてみてください。そして本当に今食べたいのか、自分の心に問いかけてみましょう。噛みごたえのある物を食べるのもおすすめです。でもまずはお腹が空かないよう、3食しっかり食べることが大切です。

Q スナック菓子を一袋、一気に食べてしまうことがあるのですが…

A 買い置きしない、食べたい時は小さい袋のものを、食べる時はお皿に取り分ける、などを心がけてみてください。

(生活衛生課栄養管理担当 監修)

おすすめレシピ

シリアルバー

- ①マシュマロ50～80gをボールに入れ、ラップをして600wの電子レンジで40～50秒温めて溶かす。
- ②①にシリアル150gを入れてへらで混ぜる。
- ③クッキングシートにのせて形を整え、冷蔵庫でべたつかなくなるまで冷やす。
- ④スティック状に切る。



ナッツやドライフルーツ、少量のバターを入れてもおいしいですよ♪

▶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

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があります。
申込用紙配布期間/11月4日(水)~12日(木)
申込用紙配布場所/住宅課(本庁舎6階)...

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集(一般・推薦)

受付期間/一般=3年1月6日(水)まで
推薦=11月30日(月)まで
15歳以上17歳未満の者(3年4月1日現在)
試験期日/一般=1月23日(土)
推薦=1月10日(日)か11日(祝)の指定された1日

令和3年度奨学研究資金奨学生募集

区内に住むひとり親世帯で、高校・大学・短期大学・専修学校に在学・進学予定の方に対し、給付型の奨学金を給付しています。
申請期間/11月2日(月)~30日(月)
選考方法/書類審査後、面接審査
支給額/高校生:年100,000円以内

大学生等:年150,000円以内
※正規の最短修学年限に限り交付。
※同種の奨学金を他から受けていないこと。
※申請の要件や収入基準など詳しくはお問い合わせください。
社会福祉協議会庶務係
☎5718-7171 Fax5718-7170

Squareワンコインシネマ
アニメ「ソング・オブ・ザ・シー 海のうた」
アイルランドの神話をベースに描かれたファンタジー・アニメ。美しい音楽と映像で彩られた兄妹の冒険物語。
日時/3年2月7日(日)
会場/スクエア荏原ひらつかホール(荏原4-5-28)

令和3年成人式は2部制で開催します
令和3年の成人式は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、2部制により開催します。
日時/3年1月11日(祝)
第1部:「品川・大井・八潮地区」 午前10時30分から
第2部:「大崎・荏原地区」 午後1時30分から

税
11月11日(水)~17日(火)は税を考える週間です
この社会あなたの税がいきている
問い合わせ 税務課税務係 ☎5742-6662 Fax5742-7108
●くらしと税金展
日時/11月12日(木)・13日(金) 午前10時~午後4時
会場/ヤマダ電機大井町店入り口横(大井町駅前)
●税理士による「税の無料相談(予約制)」
11月11日(水)・12日(木) 税の無料相談(予約制)
11月13日(金) 相続税の無料相談(予約制)

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
表: 相談内容, 曜日, 時間, 場所

☎=日時・期間 場=会場・場所 内=内容 講=講師 人=対象・定員 ￥=費用・料金 参=参加方法 申=申込方法 問=問い合わせ E-mail HP=ホームページ

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、②①以外の方で症状が続く方

新型コロナ | ☎5742-9105 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 | ☎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)

新しい日常に Let's meet Arts!

品川アーティスト5人展

入場無料、事前予約制、
マスク着用で
お越しください!



品川にゆかりのある5人のアーティストが集結。写真、切り絵、イラスト、バックンポーチなど個性豊かな作品を展示。感染症対策を行ったうえでのアットホームな空間が魅力です。

参加アーティスト 小林シガル(バックンポーチデザイナー)/初 武石あつし(イラストレーター)/田中良平(切り絵アーティスト)/橋爪かおり(イラストレーター)/八木香保里(写真家)

日時/11月13日(金)～15日(日) 午前11時～午後5時(最終日は午後4時まで)

会場/スクエア荏原(荏原4-5-28)

申込方法/EメールかFAXで、希望日時、参加者全員の氏名・電話番号を品川文化振興事業団(Fax5479-4160) sculture@shinagawa-culture.or.jpへ
※Eメール・FAXでの予約ができない方は電話でお申し込みください。

問い合わせ 品川文化振興事業団
(☎5479-4112 Fax5479-4160 祝日を除く月～金曜日午前9時～午後5時)

今年は「家～stay home～」をテーマにした展示コーナーを設置。

いつでもどこでも簡単手続き

国民健康保険料「Web口座振替受付サービス」が11月よりスタート

パソコン、スマートフォンなどからインターネットを通じて、国民健康保険料の納付にかかる口座振替の申し込み手続きが行えるサービスです。

※口座振替依頼書への記入・届出印などの押印が不要。
※区役所、金融機関へ行く必要がなく、依頼書の郵送が不要。

1. 申し込みの流れ

- ①国民健康保険料納入通知書・納付書を準備
- ②区ホームページから専用Webサイトへアクセス
(区ホームページ>よくある手続き>国民健康保険>Web口座振替受付サービス)
- ③必要事項を入力・確認
- ④手続き完了

2. 利用可能な金融機関

みずほ銀行・三菱UFJ銀行・三井住友銀行・りそな銀行・埼玉りそな銀行・ゆうちょ銀行・新生銀行・楽天銀行・ジャパンネット銀行・地方銀行(21行)・信用金庫(28行)
※詳しくはWebサイトをご確認ください。

3. ご注意ください

申し込みの際に、国民健康保険の記号番号(10桁)や金融機関の口座番号などを入力する項目があります。下記書類などをお手元にご用意ください。

- 国民健康保険料納入通知書か納付書
※記号番号は09-00-0000-00のハイフン(-)を除いた10桁。
- 申し込み金融機関の通帳・キャッシュカードなど(金融機関名・支店名・口座番号がわかるもの)
※金融機関によって、申し込みの際に必要な情報(暗証番号、通帳記載の最終取引残高、口座名義人の生年月日など)が異なります。
- 希望する期別の10日までに手続きすると、当該期別分から振替開始となります。
- 引き続き口座振替申込書(紙)やペイジー口座振替サービスによる申し込みも可能です。

問い合わせ 国保医療年金課収納係(☎5742-6678 Fax5742-6876)

春風亭一之輔 兄弟会

「一門きっての人気者!!」春風亭一之輔、「パワーで押しまくれ」春風亭一蔵、「落語界の花、紅一点」春風亭一花、若々しい春風にご期待ください。

日時/3年1月15日(金) 午後6時30分開演 ※午後5時30分開場。
会場/きゅりあん8階大ホール(大井町駅前)
料金/3,700円(全席指定)
発売開始日・時間/11月6日(金)
窓口 午前9時から=きゅりあん・スクエア荏原・メイプルセンター・O美術館(O美術館は翌日以降午前10時から)
電話 午前10時から=チケットセンターキュリア(翌日以降午前9時から)
インターネット 午前9時から=HP www.shinagawa-culture.or.jp/
※発売初日は1人4枚まで。 ※電話予約は座席選択不可。 ※未就学児入場不可。

問い合わせ チケットセンターCURIYA(☎5479-4140 Fax5479-4160)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容の変更や中止になる場合があります。また感染予防対策にご協力ください。

コミュニティ広場

【区民の伝言板】イベント

- 小さな石から岩絵の具を作るワークショップ 12月6日(日)午前10時～午後0時30分。スクエア荏原。区内在住6歳～中学生の親子10組。11月25日(水)までに、電話かFAX、Eメールで参加者の氏名(ふりがな)、電話番号、お子さんの年齢を東京品川中央ロータリークラブ(☎3443-6000 Fax3443-6002 office@shinagawachuo-rc.com)へ
- 【後援】子どもおこし体験教室 12月5日～3月13日(土)(全15回)。午後2時～4時30分のうち50分。荏原文化団。5,000円。小学3年～中学3年生12人先着。琴爪持参(購入可)。電話かメールで邦楽ネット品川(☎090-3912-1076) hougaku-net@live.jp)へ

- 成年後見制度(相続・遺言・信託含む)無料相談会 11月2日(月)(毎月第1(月)開催) 午後1時5分～3時30分。荏原第四園。成年後見支援センターヒルフェ・榊山 ☎080-5464-0948

【区民の伝言板】サークル

※各団体にお問い合わせください。

- 後地トリムクラブ(水)午後7時。後地小。4カ月3,000円。☎1,000円。☎6421-6264熊谷
- 銀の工房(シルバーアクセサリー)体験・見学可。第3(土)午後1時30分。東品川文化団。月2,000円。☎090-2212-3049猪股
- トリム杜松(金)午後1時30分。杜松ホーム。月1,000円。☎1,200円。☎3787-1283今田

【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。

- マノア(フラダンス) 初心者対象。無料体験あり。月3回(水)午前10時。品川第一園。月3,000円。☎2,000円。☎5463-6635小川
- KA PIKO ALOHA(フラダンス) 小・中学生対象。月2回(土)か(日)午後。荏原文化団。月2,000円。☎1,000円。☎090-2471-0451清水
- すずらん会(カラオケ) 初心者歓迎。①(木)②(金)午後1時。大井一丁目会館。月各5,300円。☎3799-3296大淵
- 品川吟詠同好会 見学歓迎。第1・2(火)午後2時。大崎第一園。月2,750円。☎3441-7654久保
- 六三会囲碁クラブ 誰でも歓迎。(木)午後5時30分。旗の台文化団。月500円。☎1,000円。☎090-5540-9591鈴木

11月の催し

- 美術館
□28日(土)～12月2日(水)/佐藤隆三水彩回顧展(水彩)
- 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
□11日(水)～16日(月)/第13回 水彩クラブ展の会展(水彩)
- 21日(土)～23日(祝)/亀田幼稚園作品展(絵画・造形)
- 25日(水)～30日(月)/第49回 千墨書道展(書道)
- 同館ギャラリー(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。

11月12日～25日は 「女性に対する暴力をなくす運動」週間です

11月25日は女性に対する暴力撤廃国際日

問い合わせ 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)

暴力は、その対象の性別や、加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありません。特に、配偶者などからの暴力、性犯罪・性暴力、ストーカー行為、売買春、人身取引、セクシュアル・ハラスメントなど女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、男女共同参画社会を形成していく上で克服すべき重要な課題です。

令和2年6月11日に決定された「性犯罪・性暴力対策の強化の方針」に基づき、内閣府では令和2年度から4年度までの3年間で性犯罪・性暴力対策の集中強化期間としました。令和2年度の運動においては、「性暴力をなくそう」をテーマとし、予防啓発の取り組みや被害に遭った場合の相談窓口の周知を図っています。

加害者と被害者を生まないため、この運動をきっかけに暴力や人権尊重について考えてみませんか。



DVパネル展&パープル・ライトアップ運動

パープル・ライトアップは、女性に対する暴力根絶のシンボルであるパープルリボンにちなんで、全国各地でタワーや橋、ランドマークなどを紫色にライトアップし、女性に対するあらゆる暴力の根絶を広く呼びかけるとともに、被害者に対して「ひとりで悩まず、まずは相談をしてください」というメッセージが込められています。



開催期間 11月5日(木)～12月25日(金)
※11月18日(水)・12月16日(水)は除く。
パネル展：午前8時30分～午後9時30分
ライトアップ時間：月～金曜日の午前9時～午後8時
開催場所 同センター交流室・資料コーナー

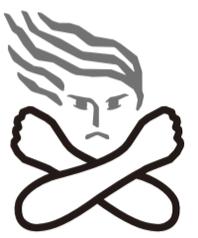
DVについて、知っていますか？

配偶者・パートナーなど親密な間柄にある人から一方的に受ける暴力をDV(ドメスティック・バイオレンス)といいます。暴力の形態は、殴る、蹴るといった身体的なものに限定されることなく、精神的、経済的、リベンジポルノなどの社会的暴力、ストーカー行為など多岐にわたります。

いかなる理由があろうとも、暴力は決して許されるものではありません。こうした様々な暴力や相手を支配する行為によって、被害者が心身に深い傷を負うのはもちろん、そのすぐ近くにいる子どもたちにも深刻な影響(面前DVによる児童虐待など)を与えます。このような、個人の尊厳を著しく害し、男女共同参画社会の妨げとなるDVは、決して許されないものです。

新型コロナウイルスに伴う外出自粛や休業が行われる中、生活不安・ストレスからDV被害の深刻化が懸念されています。

ひとりで悩まず、まずは最寄りの相談機関にご相談ください。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

DV相談ナビ
#8008
☎0570-0-55210

発信地等の情報から、最寄りの相談機関の窓口に電話が自動転送されます。

性暴力救援ダイヤルNaNa
(24時間ホットライン)
☎5607-0799

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター#8891(全国共通短縮番号)

給付には申請が必要ですよ

しながわ活力応援給付金の申請期限は11月10日(火)です！！

申請をお忘れではありませんか？

詳しくは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ

しながわ活力応援給付金コールセンター ☎0570-02-5670

(月～金曜日 午前9時～午後5時(祝日を除く)) ※英語・中国語も対応。
しながわ活力応援給付金担当 Fax5742-6877

テレビ11月 しながわホットほっと ケーブルテレビ品川
地デジ11チャンネル 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～	10分～	20分～	30分～
わ!しながわニュース ※番組内容を変更する場合があります	シナガワンダーロード 新!がんばれ 戸越銀座商店街!	三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 新!今こそ! 古き良き日本の宴会芸	泉麻人 しながわ土地の記憶 城南五山	品川の歴史見学 #1 大森貝塚
		品川の歴史見学 #2 東海道と中原街道	私たちのわ!しながわ しながわCSR推進協議会	区からのお知らせ*
水	復活!しながわ探検隊	しながわのチ・カ・ラ メイドイン品川 PART7		
木	こんなときわ! 区役所へ 介護保険・申請	しながわ!パークタイム 品川エリア編	三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 エアロボックスで心と体に元気を 届ける!	
金	こんなときわ! 区役所へ 介護保険・サービス	しながわ!パークタイム 大井・八潮エリア編	品川歴史探訪 目黒川	

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

☎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)
11/10(火)は濱野区長がゲスト出演!

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。

☎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、防災行政無線などで発信する緊急情報を音声で聞くことができます。

☎防災課
(☎5742-7134 Fax3777-1181)

人口と世帯(令和2年10月1日現在)

世帯	229,047世帯	人口総数	407,529人	日本人人口	394,038人	男	193,149人	女	200,889人	外国人人口	13,491人	男	6,628人	女	6,863人
----	-----------	------	----------	-------	----------	---	----------	---	----------	-------	---------	---	--------	---	--------