

毎月1・11・21日発行

6/1

令和4年(2022)  
No.2248

広報

Shinagawa

# しながわ

感染予防・感染対策を引き続き実施しましょう

12. 新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

掲載記事は5月23日時点の情報です。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。最新の新型コロナウイルス感染症の関連情報は区ホームページでご確認ください。



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/>

## お野菜、 食べていますか？

6月は「食育」月間です

問い合わせ 生活衛生課 (☎5742-7124 Fax5742-9104)

品川区民の  
90%以上が  
野菜不足！？

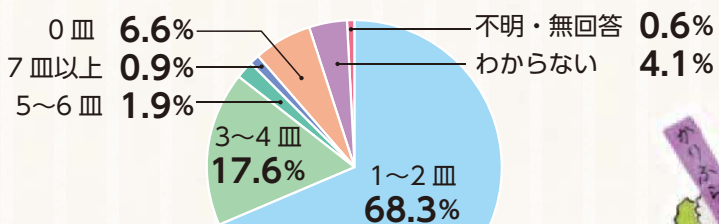
区民の皆さんが1日にとっている野菜の量は、どのくらいでしょうか。

平成29年度の区の調査によると、1日の摂取目標量である350g(約5皿)以上を食べている人は、全体の2.8%という結果でした。それに対して、1日に「1~2皿」食べている人は68.3%、「3~4皿」の人は17.6%、「0皿」の人は6.6%。実に区民の約92.5%が野菜不足なのです。

野菜不足を解消するため、まずは今よりも「プラス一皿」から始めてみませんか。プラス一皿の工夫などは、次のページで紹介します。

### あなたは、野菜を1日に何皿食べていますか

※一皿の目安は小鉢1個分(約70g)。



出典：品川区「健康に関する意識調査」(平成29年度)

### どうして 野菜が 必要なの？

野菜には、丈夫な体を作り元気に活動するための栄養素がたくさん含まれています。

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排泄して、血圧上昇を抑えます。また食物繊維をとると満腹感を得ることができるため、食べ過ぎの防止につながります。そのほかにも、血糖値の上昇を緩やかにする働きや、便秘を予防する効果があります。さらにビタミンには、体の調子を整える作用があり、なかでもビタミンの1種である葉酸は、成長に欠かせない栄養素の一つ。特に妊娠前に適切にとることが推奨されています。

健康維持のためには、野菜をしっかり食べる必要があります。

※腎臓病などの疾患がある方は、カリウムの摂取制限が必要な場合があります。そのほか、治療中の疾患がある方は、医師にご相談ください。

## 毎日の食事に 「野菜をプラス一皿」 の工夫を！

プラス一皿の野菜、どんな風にとったらよいでしょうか。ちょっとした工夫で野菜を取り入れることができます。

問い合わせ 生活衛生課

## 1日にどのくらいの野菜を食べればよいの？

野菜をとる量として推奨されているのは、1日350g以上。野菜料理一皿を70gとすると、5〜6皿食べることが必要です。70gの野菜とは、トマトでは1/2個、ニンジンでは1/2本、タマネギでは1/4個、キャベツでは葉1〜2枚ほどです。しかし、せっかく野菜を350g食べても、1種類だけでは栄養が偏ってしまいます。それを防ぐため、ニンジンやホウレンソウなどの色の濃い野菜(緑黄色野菜)を120g、キャベツ・タマネギ・ダイコンなどの色の薄い野菜(淡色野菜)230gを目安に、いろいろな種類の野菜を取り入れるようにしましょう。



1日350gの野菜の例

## 野菜をたくさん食べる3つのコツ

### 1 毎回の食事に必ず野菜をプラス

野菜を使った常備菜を作り置きして一皿増やしたり、ゆで野菜を作り置きしてトッピングしたり、汁物に野菜をたっぷり入れたりすると、かさも減ってたくさん食べられます。また、コンビニエンスストアなどで売っているカット野菜や冷凍野菜を活用するのもおすすめです。



具だくさんのおみそ汁

### 2 そのまま食べられる野菜をプラス

ミニトマトやキュウリなどそのまま食べられる野菜は、簡単に準備ができて、食事の彩りをよくします。ホウレンソウなどの葉物野菜、ブロッコリー、アスパラガスなどは、固めにゆでて小分けにし冷凍保存しておく、すぐに料理に使うことができます。



輪切りにしただけで一品に

### 3 外食の時には野菜のメニューを必ずプラス

外食をする時は、野菜たっぷりのメニューを選びましょう。種類や丼などの単品は、どうしても野菜が不足しがちです。サイドメニューでサラダやおひたしなどを追加して補うようにしましょう。



数種類の野菜の煮びたし

パイナップルの甘味で野菜が食べやすい！

学校のリクエスト献立に選ばれるメニュー！

## 野菜をおいしく食べるレシピ

区立の保育園、学校給食で出している人気メニューから、野菜のレシピを紹介します。

### 子どもたちに人気のメニュー「ハワイ風サラダ」



#### 作り方

- ① パインは一口大に切る。ニンジンは2cm位の長さのせん切りにしてゆでる。キュウリは半月の薄切りにする。キャベツはゆでて2〜3cm位の長さのせん切りにする。
- ② 酢と塩をよく混ぜ、攪拌しながらサラダ油を少しずつ加えてドレッシングを作る。
- ③ パインと水気をきった野菜を②であえる。

#### <材料 4人分>

パイン(缶詰) 2枚  
ニンジン 1/3本  
キュウリ 1本  
キャベツ 葉2枚  
酢 小さじ2  
塩 小さじ1/3  
サラダ油 小さじ3

問い合わせ 保育課

### 野菜がたっぷりとれる「炒合菜(チャーホーサイ)」

#### 作り方

- ① ニンニクをみじん切りにする。ショウガはすりおろす。
- ② 豚肉は細切りにし、(A)とショウガで下味をつける。
- ③ ニンジン、キャベツは短冊切り、ニラは3cm位の長さに切る。春雨はさっとゆで3cm位に切る。
- ④ フライパンにサラダ油とニンニクを入れ、中火にする。香りが出てきたら豚肉を入れ、強火にして炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変わったら、ニンジン、キャベツ、モヤシの順番で炒め、(B)で味つけをする。
- ⑥ ニンジンに火が通ったら、ニラと春雨を入れさっと炒めて、最後にごま油を回しかけて仕上げる。

問い合わせ 学務課



### 「ゆたか農園」とともに 子どもたちも育っています

ゆたか保育園 鎌滝智也 園長

昨年「ゆたか農園」と名づけ、1年を通じた野菜づくりに取り組んでいます。やるなら「種から育てよう」ということで、子どもたちが種を植えるところから始めました。芽が出て葉が育ってきたところで、葉を食べつくす青虫が登場。子どもたちがどうするか見ていると、自分たちで当番を決め、毎日青虫を取ってニンジンを大きく育てました。



もうすぐ収穫できる  
タマネギ

収穫した野菜は給食に並びますが、残す子どもは一人もいません。苦手意識があってもお友だちが食べているのを見て一緒に食べますし、「ニンジンあまいね」「売っている野菜とちがう味がする」といった声も聞こえてきます。

驚いたのは、子どもたちが野菜を題材にした劇を自分たちで考え作ったことです。「園長先生の具合が悪いので、農園で収穫した野菜を食べてもらおう」というお話で、どんな栄養があるのか、どんな風に食べたらいいいのか、たくさん野菜を紹介してくれました。野菜を育て・食べるという経験を通じて、子どもたちが豊かに成長しているのを感じます。



みんなで食べるとおいしいね



「スナップエンドウとれたよ！」



種から発芽するまでは温室で

## 豊かな食で、 豊かな心と体を

ゆたか保育園では、園庭を使って野菜づくりを行っています。芽を出し、実がなるまでの世話をするのは子どもたち。大切に育てた野菜はお友だちとおいしくいただきます。

問い合わせ 保育課

### ある日の献立



豚レバーの竜田揚げ

野菜は火を通して食べやすく調理し、彩りにも気をつけよう

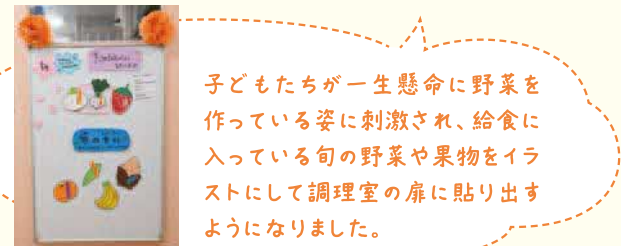
朝収穫したスナップエンドウは塩ゆでし、みんなで分けていただく。甘味が強く、やわらかい

野菜がたくさん入ったおみそ汁

### 収穫した野菜は調理室で調理

ゆたか保育園調理員の皆さん

園内の調理室で子どもたちの給食を作っている調理員の皆さん。収穫した野菜は、「野菜本来の味がわかるよう」気をつけて調理しています。最近では子どもたちから「おかかと醤油で」「おみそがいい」といった、レシピのリクエストが来ることもあります。



子どもたちが一生懸命に野菜を作っている姿に刺激され、給食に入っている旬の野菜や果物をイラストにして調理室の扉に貼り出すようになりました。

●1ページの野菜のイラストは調理員の皆さんが描いたものです。

問い合わせ先

保育課 ☎5742-6586 Fax5742-6350  
学務課 ☎5742-6829 Fax5742-0180  
品川保健センター ☎3474-2000 Fax3474-2034  
大井保健センター ☎3772-2666 Fax3772-2570  
荏原保健センター ☎3788-2000 Fax3788-7900

## コラム

### 伝えたい!「野菜の大切さ」

区では、区民の皆さんに野菜の大切さを伝え、しっかり食べてもらえるよう、さまざまな取り組みを行っています。保健センターでは、「マタニティクラス」や「離乳食教室」などで、リーフレットやフードモデル等を活用した情報提供を行っています。また保育園や学校では、保護者が家庭で作れるように野菜を使ったレシピを紹介しているほか、保育園や小学校、義務教育学校(前期課程)では、子どもたちが興味を持って旬の野菜を食べられるように、給食に使用するトウモロコシの皮むきなども行っています。生活衛生課では、食に関する講演会や食の展示を行うなど、野菜を食べることの大切さを広く啓発しています。



トウモロコシの皮むき

### マタニティクラス「妊産婦の食生活」



妊産婦にとって特に大事な食生活について説明

#### 想像していた以上に 野菜が必要なことを実感

受講者：中澤友紀子さん

野菜が大切であることは意識していましたが、「バランスガイド」を示していただき、思っていた以上の量が必要なのことがわかりました。また主菜の量を多くと考えてしまいがちですが、副菜の品を増やして野菜をとることも大事であると教えていただきました。今はインターネットでさまざまな情報を入手できますが、栄養士の方から直接お聞きする情報は安心できます。



「妊産婦のための食事バランスガイド」で食事の量を視覚化

### 離乳食教室



### 野菜スープを活用して 大人のメニューにも

受講者：藤田清美さん

第二子の離乳食が始まるので、もう一度おさらいしようと思いがちでした。お野菜を煮る時のやわらかさの目安や、お粥のとりまの具合など、実際のものを見ながら説明していただき、とてもよくなりました。また「野菜スープ」の紹介がありましたが、第一子の時に多めに作り置きし、私と夫の分はポトフにして食べました。今回も活用したいと思っています。



離乳食だけでなく、ママやパパたち大人の食事の大切さも説明



野菜などは実物を見て、触って体験

### ママ・パパにも食べてほしい!!「野菜スープ」

#### <材料>

ジャガイモ、キャベツ、タマネギ、ニンジン、ダイコン、カブなど  
\*水、だし昆布

#### 作り方

- ① アクの少ない野菜を3種類以上、よく洗って皮をむき、適当な大きさに切る。
- ② 鍋に①の野菜と水\*を入れ火にかけて、野菜がやわらかくなるまで煮る。

\*前日の晩に、鍋に水とだし昆布を入れてつけておいたものを使うと旨味がアップ。だし昆布は水1ℓに2g(3cm角位)。



野菜スープの一例。赤ちゃんには茶こしなどで野菜をうらごして離乳食にする。残ったものは味をつけ、シチューやポトフにして大人用に。

# 6月は環境月間です

6月5日は「環境の日」です。環境省では「環境の日」を含む6月の1か月間を「環境月間」とし、全国でさまざまな環境保全に関する普及・啓発の行事が行われています。

差し迫った課題である脱炭素社会の実現に向け、身近な生活の中で一人ひとりの取り組みがとても大切です。「環境月間」をきっかけにできることから取り組んでみましょう。

**問い合わせ** 環境課環境管理係 (☎5742-6749 Fax5742-6853)  
環境推進係 (☎5742-6755 Fax5742-6853)

## 脱炭素社会の実現に向けて今日からできること

### これらの取り組みを行った場合

CO<sub>2</sub>削減量 **計158.6kg** → スギの木約11本が1年間に吸収する二酸化炭素に相当\*

\*スギの木1本あたりが1年間に吸収する二酸化炭素の平均を約14kgとして計算  
(出典) 森林の二酸化炭素吸収力/林野庁



### 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800円**  
●年間のCO<sub>2</sub>削減量 **14.8kg**



### 炊飯器は長時間保温せず、使わない時はプラグを抜く

1日7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と、保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較

省エネポイント ●年間の節約額 **約1,210円**  
●年間のCO<sub>2</sub>削減量 **22.4kg**



### 冷蔵庫にはものを詰め込まない

冷蔵庫にもものを詰め込んだ場合と半分にした場合との比較

省エネポイント ●年間の節約額 **約1,160円**  
●年間のCO<sub>2</sub>削減量 **21.4kg**



### 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)を追いだきした場合(1回/日)との比較

省エネポイント ●年間の節約額 **約4,980円**  
●年間のCO<sub>2</sub>削減量 **82.9kg**



### 使わない時は、電気便座のふたを閉める

便座のふたを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較(貯湯式)

省エネポイント ●年間の節約額 **約920円**  
●年間のCO<sub>2</sub>削減量 **17.1kg**

(出典) 東京都2022家庭の省エネハンドブック

## 食品ロス

### 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年間に約570万トン\*発生しています。日本人一人あたりにすると、毎日お茶わん約1杯分(約124g)の食べ物を捨てていることとなります。

\*資料「日本の食品ロスの状況」令和元年度推計(農林水産省)

### 食品ロス削減のためにできること

- 買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認し、必要なものを必要な分だけ購入しましょう
- 食べられる分だけ作り、余った料理はほかの料理に変えてみるなど工夫してみましょう

## 使い捨てプラスチックを

### 減らしましょう

道にポイ捨てされたレジ袋などが河川などを通じて海に流れ込む「海洋プラスチックごみ」は長期にわたって海に残り、このままでは2050年までに海洋における魚の重量を上回るとされる\*など、地球規模での環境汚染が懸念されています。

\*資料「令和3年度版環境・循環型社会・生物多様性白書」(環境省)

### プラスチックごみ削減のためにできること

- マイバッグやマイボトルなど代替品を使用しましょう
- 過剰な包装などは断りましょう



## 「#環境の日はグリーン」

6月5日に日本全国で「#環境の日はグリーン」が実施されます。区内でも目黒川、京浜運河、天王洲南運河に架かる橋りょう(13橋)で環境の日にあわせたライトアップを行いますので、ぜひご覧ください。



かもめ橋

点灯日時/6月5日(日) 日没頃～午後10時まで

場所/

- **目黒川** 新品川橋、品川橋、荏川橋、要津橋、三嶽橋、森永橋、小関橋、鈴懸歩道橋、山本橋、ふれあいK字橋
- **京浜運河** かもめ橋、勝島橋
- **天王洲南運河** アイル橋

### 問い合わせ

河川下水道課水辺の係 (☎5742-6794 Fax5742-6887)  
環境課環境管理係 (☎5742-6749 Fax5742-6853)



## 防災ラジオあっせん販売受け付けを開始します

6月1日(水)から!!

区では、防災に関する緊急情報を複数の情報配信媒体(防災行政無線、FMラジオ、区ホームページ、区公式SNS)で配信しています。

最新の正しい情報を収集していただくため、今回防災行政無線の緊急放送を自動で受信し聞けることができる新たな防災ラジオを販売します。ぜひご利用ください。

●旧防災ラジオ(平成24年度販売)をお持ちの方には、3月に「新しい防災ラジオ販売のお知らせ」の案内を送付しました。案内が届いていない方はお問い合わせください。

販売区分	金額	必要書類
高齢者の方(65歳以上の方)	1,000円	本人確認書類の写し(保険証等の写し)
障害者の方(障害者手帳をお持ちの方)		障害者手帳の写し
非課税世帯	2,000円	-
その他の方		-

※販売区分の確認のため、必要書類の提出が必要です。

機能/●防災行政無線の緊急放送を自動で受信し放送  
※一般放送(午後5時の夕焼け小焼け、選挙放送など)は流れません。 ※毎月1度、試験放送が流れます。

●ボタン選局で6局(FMしながわ、NHK第一(AM)、NHKFM、TBSラジオ、文化放送、ニッポン放送)から選択  
※その他の放送局は選択できません。

### 申込方法/

☎しながわ防災体験館☎5742-9098

☎住所、氏名(ふりがな)、昼間連絡がとれる電話番号、販売区分(高齢者・障害者・非課税・その他)、必要書類を防災課啓発・支援係(☎140-8715品川区役所)へ

※申し込みは1人1台(非課税世帯は世帯で1台)まで。

※販売台数がなくなり次第受け付け終了。

※販売時期が決まり次第本紙や区ホームページ等でお知らせします。

★は同一種目内で1人1通。

募集  
します!

健康センターコース型プログラム 8~11月の募集

各コース1時間 ※No.201~251、No.301~353は50分。

対象/15歳以上の方(抽選) ※No.14~18・130~177は除く。

会場・申込方法・問い合わせ/6月10日(金)(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.14~18・130~177はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日をNo.1~41は荏原健康センター、No.51~353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15~17回)

Table with 2 columns: No., 費用. Lists various course numbers and their respective fees in Japanese Yen.

Table with 2 columns: No., 費用. Lists various course numbers and their respective fees in Japanese Yen.

※★は同一種目内で1人1通。
※No.17、18、130~143は親1人・子ども1人で1組。
※月齢・年齢は、2022年7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の抽選)。

Main course schedule table with columns: コース, No., 曜日, 開始時間, 定員. Lists various fitness and dance courses.

品川健康センター (☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507 Fax5782-8506) (全15~17回、No.121は12回) ※HP www.shinagawa.esforta.jp/からも申込可(1次募集のみ)。

Large detailed course schedule table with multiple columns: コース, No., 曜日, 開始時間, 定員. Includes sub-sections for '体操トレーニング', 'ダンス', '親子(親1人・子ども1人で1組)', '子ども体操', '子どもダンス', and 'バレエ'.

# ENJOY!スポーツ

スポーツ協会は6月20日(月)はお休みです。

### 初心者対象スケートボード教室

日 6月25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 区内在住・在勤・在学の方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)  
¥ 200円、小学生以下100円  
申 6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

### ブラインドサッカー地域リーグ観戦ツアー

声や音、仲間を信じる気持ちを頼りにプレーをするブラインドサッカーの観戦と体験をしてみませんか。  
日 6月26日(日)  
①午前の部=8:45集合、9:00～11:30試合観戦、11:30～12:00体験会  
②午後の部=11:45集合、12:00～12:30体験会、12:30～15:00試合観戦  
※小雨決行。  
場 しながわ中央公園多目的広場(区役所前)  
人 区内在住・在勤・在学で、小学生以上の方各30人程度(抽選)  
申 6月12日(日)(必着)までに、往復はがきかFAX(1組5人まで)に「ブラインドサッカー観戦ツアー」とし、希望番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢、代表者の住所・電話番号をスポーツ協会へ  
○区ホームページの電子申請からも申し込みできます。

### 初心者バドミントン教室

日 7月5日～13日の火・水曜日  
午前9時30分～11時30分(全4回)  
場 総合体育館  
人 区内在住か通勤で、16歳以上の方20人(抽選)  
※託児室あり(1歳～就学前の健康な児童)。  
¥ 2,000円(シャトル代・保険料込)  
運営/品川区スポーツ協会  
申 6月20日(月)(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、託児希望の有無(希望の方はお子さんの氏名・年齢も)をスポーツ協会へ  
○区ホームページの電子申請からも申し込みできます。

### 第2回バドミントン大会

日 7月3日(日) 午前9時から  
場 総合体育館  
試合方法/クラス別シングルス戦  
年齢別ダブルス戦(男性=50歳以上・60歳以上、女性=40歳以上・50歳以上・60歳以上)  
¥ 1人2,200円、協会登録者1,500円  
主催/品川区バドミントン協会  
申 6月15日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### 第72回品川区民スポーツ大会(夏季) [第21回ソフトボール大会]

日 7月3日～31日の日曜日  
場 品川南ふ頭公園野球場(東品川5-8)  
試合方法/7回戦、トーナメント戦  
人 区内在住か通勤で、18歳以上の男女で構成する20チーム(抽選)  
※1チーム10～15人登録。  
¥ 1チーム3,000円  
申 6月16日(木)(必着)までに、はがきかFAXに「ソフトボール大会」とし、チーム名、代表者の住所・氏名・電話番号をスポーツ協会へ  
※代表者会議は6月26日(日)午後1時30分から八潮地域センター(八潮5-10-27)。

### 夏季ゴルフ教室

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	7/11～9/12 月	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	初級者	7/13～9/7 水	19,000円		
C	中級者	7/14～9/8 木	22,000円		
D	初級者	7/9～9/10 土	各19,000円	各6人	加藤農園ゴルフリンクス (大田区新蒲田3-12-2)
E		7/10～9/11 日			
F	初心者	7/5～8/23 火	16:15		
G	初級者	7/7～8/25 木			
H	中級者	7/8～8/26 金	18:45		

※料金は、貸しクラブ・ボール代込。 ※A～Eの最少催行人数は各5人。  
申 6月16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

- スポーツ推進課 地域スポーツ推進係(第二庁舎6階)  
☎5742-6838 Fax5742-6585
- 品川区スポーツ協会・総合体育館  
☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401  
受付時間/午前9時～午後7時 ※土・日曜日、祝日は午後5時まで。
- 戸越体育館  
☎142-0042豊町2-1-17 ☎3781-6600 Fax3781-6699

### シルバーピンポン教室

日 7月15日～8月15日の月・金曜日  
午前9時30分～11時30分(全8回)  
※7月18日(祝)、8月8日(月)を除く。  
場 戸越体育館  
人 60歳以上の方25人(抽選)  
¥ 2,500円(ボール代・保険料込)  
申 6月15日(水)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、経験の有無を戸越体育館へ

### 第74回品川区前期リーグ戦卓球大会

日 男子=7月17日(日)  
女子=7月16日(土)  
※試合開始は、午前の部は午前9時から、午後の部は午後1時から。  
場 総合体育館  
種目/男子・女子クラス別団体リーグ戦(1～7部)  
試合方法/3シングルス2ダブルス  
※4人以上で構成するチーム。  
¥ 1チーム4,800円、連盟登録チーム4,000円  
主催/品川区卓球連盟  
申 6月15日(水)までに、申込書をスポーツ協会へ

募集  
します!

## 総合体育館コース型プログラム 8～11月の募集

各コース1時間 ※No.55は1時間30分。

対象/16歳以上の方(抽選)

※NO.1～3・10・11・16・20・21・24・25・28～30・37～39・47・48・52・53・59は除く。

会場・申込方法・問い合わせ/6月16日(木)(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)、年齢(7月31日現在)、電話番号、性別、区内在勤か学の方は会社名・学校名と所在地・電話番号、No.1～3・10・11・16・20・21・24・25・28～30・37～39・47・48・52・53・59はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢(7月31日現在)を総合体育館(☎141-0022 東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)へ

※No.1～3・16・24・25は大人1人・子ども1人で1組。  
※No.6・7はどちらか1つのみ申し込み可。  
※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選。  
※申請者以外は入室不可(託児なし)。  
※コース変更・振り替え・返金は不可。  
※定員に満たないクラスや、満員のクラスでキャンセルが出た場合は6月25日(土)午前10時から受け付け(先着順。25日は電話受付のみ)。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により、休止や受付期間・開講回数・定員等が変更となる場合があります。  
\*は就学前のお子さんが対象のコース。

コース	No.	曜日	開始時間	費用	回数	定員	コース	No.	曜日	開始時間	費用	回数	定員			
親子体操	「さくら」(2・3歳)	1	9:45	各6,000円	各10回	各16組	ボディバランス(姿勢調整)	31	水	19:00	各8,400円	各14回	15人			
	「なでしこ」(1歳)	2	11:10				ジャズダンス入門	32		20:15			12人			
	「たんぼぼ」(0歳)	3	12:30				少し慣れたピラティス	33		9:30			18人			
ボディバランス(姿勢調整)	4	月	13:45	7,000円	各10回	各16人	ピラティス入門	34	木	10:45	9,800円	各15人	20人			
やさしいヨーガ	5		9:30				ヨーガ入門	35		各7,000円			12:10	各15人		
脂肪燃焼ステップ&筋トレ①	6		10:45				腰痛肩こり改善体操	36					15:15	8人		
脂肪燃焼ステップ&筋トレ②	7	12:00	子ども運動教室「カシオペア」(小1~2)	37	16:30	各10人										
はじめてのヨーガ	8	火	13:15	7,000円	各10回	各18人	ダンス☆キッズ☆ダンス(小1~4)	38	金	17:45	各8,400円	各15人	各10人			
大人のバレエ(入門～初級)	9		14:30	ダンス☆ジュニア☆ダンス(小3~中学生)			39	19:00		15人						
こども	「キュービット1組」(4~6歳)		10	16:00			やさしいピラティス	40		20:15			12人			
バレエ		「フェアリー」(小学生)	11	17:15	少し慣れたピラティス	41	各8,400円	15人								
ヨーガ入門	12	19:00	金曜朝の太極拳	42	各14回	9:30		15人								
骨盤調整ヨーガ	13	20:15	ピラティス入門	43		10:45	各8,400円	22人								
ピラティスストレッチ	14	土	9:30	各8,400円	各10回	各15人	金曜朝のやさしいヨーガ	44	日	9:30	9,800円	各15人	15人			
ピラティス入門	15		10:45				初級フラダンス	45		11:50			各20人			
ママのピラティス(0歳)	16		12:00				中級フラダンス	46		13:05			各8,400円	各20人		
やさしい筋トレとストレッチ	17	火	13:30	7,000円	各10回	各18人	子ども運動教室「オリオン」(4・5歳)	47	土	15:35	各7,000円	各10人	各8人			
代謝を上げて脂肪を落とす教室	18		10:45				子ども運動教室「ヘガサス」(5~6歳*)	48		16:50			各8,400円	10人		
やさしい太極拳	19		13:15				タヒチアンダンス	49		19:00			9,800円	各20人		
子ども運動教室「オリオン」(4・5歳)	20	水	15:40	各7,000円	各10回	各8人	バレエストレッチ&エクササイズ	50	日	9:30	7,000円	各18人	各18人			
子ども運動教室「ヘガサス」(5~6歳*)	21		16:50				朝の少し慣れたバレエ	51		10:45			8,400円	各14回	各10人	
フラメンコ入門	22		19:00				モダンバレエ・キッズ(5歳~小2)	52		15:30			7,000円	各10人		
ボディパンプ(バーベルで筋トレ)	23	水	20:15	各8,400円	各10回	各10人	モダンバレエ・ジュニア(小3~中学生)	53	日	17:00	8,400円	各10人	各10人			
親子体操	「ひまわり」(2・3歳)		24				9:45	夜の少し慣れたバレエ		54			19:00	9,000円	10回	各18人
体操	「ちゅーりっぷ」(1歳)		25				11:10	バレエ(ポアントに挑戦)(バレエ経験者)		55			9:30	7,000円	各14回	各10人
ピラティス入門	26	水	12:50	各8,400円	各10回	各10人	メタボ対策!運動不足解消教室	56	日	10:45	8,400円	各10人	各10人			
ヨーガ入門	27		14:00				9,800円	ボディパンプ(朝の筋トレ)		57			15:30	7,000円	各10人	
こども	「キュービット2組」(4~6歳)		28				15:15	日曜午後の運動不足解消教室		58			17:00	8,400円	各10人	
バレエ	「キュービット3組」(4~6歳)		29				16:30	ヒップホップ入門(中学生以上)		59						
	「エンジェル」(小1~4)	30	17:40													



▶=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。

▶民謡講習会～皆で楽しく踊ろう！～

日 6月25日(土) 午後2時～4時
曲目/ちょうちん音頭(山口県)、新庄節(山形県)、いきいき音頭Ⅲ、みんなの願い(交通安全音頭)
¥500円
場 参 同日、踊りやすい服装で上靴を持って、直接戸越体育館へ

▶少林寺拳法体験教室

簡単な護身術練習で運動不足を解消しませんか。
日 7月2日(土) 午後6時30分～8時
内 少林寺拳法の基本理念、基本練習、簡単な護身テクニックほか
¥500円
主 催 / 品川区少林寺拳法連盟
場 参 同日、動きやすい服装で費用、飲み物を持って直接戸越体育館へ

▶第1回ユニバーサルスポーツフェスタ

子どもも大人も、障害のある方もない方も楽しめるスポーツイベントです。
日 6月18日(土) 午後1時30分～4時30分(受け付けは午後4時まで)
内 ボッチャ・ストラックアウト・ゴールボール・カラーリングなど
¥1人100円
運 営 / 品川区スポーツ推進委員会
場 参 同日、運動のできる服装で上履き、タオル、飲み物を持って、直接南大井文化センター(南大井1-12-6)へ
※受付でチェックシートの記入、検温、マスクの着用にご協力をお願いします。
場 所 / スポーツ推進課地域スポーツ推進係(☎5742-6838 Fax5742-6585)

キッズスポーツ 新体操教室

日 7月26日～8月23日の火・木曜日 午後1時30分～2時30分(全8回)
場 総合体育館
人 年長～小学4年生の方30人(抽選)
¥3,000円
申 日 6月22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、保護者の氏名・電話番号、幼稚園・保育園・学校名、学年をスポーツ協会へ

キッズスポーツ 品川区ホッケー教室 参加者募集

東京2020オリンピック会場で、元オリンピック選手の指導による「ホッケー教室」を開催します。
日 7月2日(土) 午前10時～正午
※小雨決行。
場 大井ホッケー競技場(八潮4-1-19)
人 区内在住・在学で、4～12歳のお子さんと保護者120人程度(抽選)
※1組につき4人まで応募できます。
申 日 6月19日(日)(必着)までに、往復はがきかFAXに「ホッケー教室」とし、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・経験の有無、代表者の住所・電話番号をスポーツ協会へ
○区ホームページの電子申請からも申し込みできます。

▶地域スポーツクラブからのお知らせ

地域スポーツクラブが運営するフリースポーツや各教室の開催状況の詳細は区ホームページの「地域でのスポーツ教室」でご確認いただくかお問い合わせください。

区ホームページ > 産業・文化・観光 > 文化・スポーツ・生涯学習 > スポーツ・障害者スポーツ・健康 > 地域でのスポーツ教室



こちらからご覧いただけます

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)

ブラインドサッカー®・ボッチャ 出前体験教室

参加団体募集!

区応援競技のブラインドサッカーと、東京2020パラリンピック大会でコロンビア共和国選手団の事前キャンプを受け入れたボッチャの出前体験教室を実施します。スポーツ未経験者でも楽しめます。

ブラインドサッカー

目隠しをして動く、走る、ボールを蹴るなど、視覚に頼ることができないからこそ気づく「体験型」プログラムです。日本ブラインドサッカー協会の協力のもと、現役選手が指導します。チームワーク力を高めたい団体などにおすすめです。



ボッチャ(屋内)

品川区スポーツ推進委員が講師となり、競技の説明や体験、試合など、子どもから大人まで気軽にボッチャを楽しむことができます。

対象/次の全てにあてはまる団体(ブラインドサッカー先着5組、ボッチャ先着10組)

- 参加者全員が小学3年生以上(代表者は18歳以上)
●参加人数が10～30人程度
●代表者と参加者の半数以上が区内在住・在勤・在学
●区内の運動施設や体を動かせるスペースを用意できる

申込方法・問い合わせ/開催希望日の30日前(必着)までに、直接窓口か電話、FAXに「出前体験教室」とし、団体の人数、希望種目・日時・場所、代表者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号をスポーツ推進課スポーツ振興担当(第二庁舎6階☎5742-9109 Fax5742-6585)へ

※1回90分程度。 ※ボッチャの対象年齢は目安です。

共通

オリンピック会場で遊ぼう! 大井ふ頭中央海浜公園ホッケー競技場 再開業イベント開催!

東京2020オリンピック会場となった大井ホッケー競技場では再開業を記念してイベントを開催します。

ホッケー、ラクロスの日本代表選手のデモンストレーション観戦や、フライングディスク、タッチラグビー・フットサルなど体を実際に動かして競技を体験できるコーナーを用意しています。そのほかキッチンカーやアーティストのパフォーマンスなど盛りだくさんです。ぜひお越しください。



6月18日(土) 午前10時～午後5時30分

会場 大井ホッケー競技場(八潮4-1-19)

当日のイベントスケジュールや申込方法について詳しくは、ホームページをご確認ください。

問い合わせ 大井ふ頭中央海浜公園事務所(☎3790-2378 Fax3790-2993)
スポーツ推進課スポーツ振興担当(☎5742-9109 Fax5742-6585)



手話は言語

ワンポイント手話



手話が身近な言語となるよう、日常生活で使う手話を紹介します。

皆さんもぜひ覚えて、手話で話してみませんか。

問い合わせ 障害者支援課(☎5742-6707 Fax3775-2000)



ありがとう

- ①利き手の小指側をもう一方の手の甲あたりに置きます。
②置いた手を上にあげながら頭を軽く下げます。



さようなら

手を軽く開いて顔の横で振ります。

協力:品川区聴覚障害者協会

# 子育て ヒックアップ

18歳(高校生)までを対象とした講座・スポーツや、子育てに関する情報です。

## お知らせ

### 高校生対象 品川区奨学金(在学応援資金)募集を行っています

高校生が課外活動や目標を実現するために必要な費用(選択授業にかかる費用、夏期講習費、部活動費など)を在学する本人(子ども)に貸し付ける資金です。詳しくは区ホームページをご覧ください。

申込締切日/6月30日(木)  
子育て応援課家庭支援係  
(本庁舎7階 ☎5742-6385 Fax5742-6387)

毎月第一日曜日は「家庭の日」です

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

## 講座

### しながわ防災学校 Kidsサマークラス

対象	日時
① 小学校 3～6年生向け	7月27日(水) 午後2時
	7月31日(日) 午前10時・午後2時
	8月5日(金) 午後2時
	8月7日(日) 午前10時
② 小学校 5・6年生向け	8月7日(日) 午後2時

※時間は2時間。  
●しながわ防災体験館(第二庁舎2階)  
●①防災マップ作成、初期消火体験、地震体験車へ乗車など  
②「防災サイコロ」災害時における自らの判断の大切さをゲームを通して学ぶ  
●区内在住か在学で、小学3～6年生のお子さんと保護者各10組20人(抽選)  
●6月10日(金)までに、しながわ防災学校ホームページ [HP bousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/](http://bousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/) の専用フォームか、電話でサイエンスクラフト ☎6380-9062へ  
●防災課啓発・支援係  
(☎5742-6696 Fax3777-1181)

## スポーツ

### オンラインジュニアダンス教室

全4回のダンス教室を開催します。  
●6月12日(日)・19日(日)・26日(日)、7月3日(日)  
①年長～小学1・2年生=午前9時～9時30分  
②小学3～6年生=午前9時45分～10時15分  
●各300人(先着)  
※対象年齢は目安です。  
●区ホームページ(トップページ・メニュー>産業・文化・観光>文化・スポーツ・生涯学習>オンラインジュニアダンス教室)から申し込み  
※各コース1回の申し込みで全日程が受講可能。  
●スポーツ推進課少年少女スポーツ担当  
(☎5742-6943 Fax5742-6585)

### 親子カンファ教室

●7月24日(日)・30日(土)、8月6日(土) 午後1時～4時30分  
●東品川文化センター(東品川3-32-10)  
●小学生のお子さんと保護者各20組(抽選)  
※子ども・大人各1人。  
●¥1組1,000円 主催/品川区武術太極拳連盟  
●6月30日(日)(必着)までに、はがきに「親子カンファ教室」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・Eメールアドレス、参加希望日をスポーツ協会(☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)へ

# 健康ガイド

## 6月4日～6月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。 ※体調不良の場合は受診を見合わせてください。 ※歯科医院では、万全な感染症対策を実施しています。

●3歳児のフッ化物塗布  
●8月31日(水)まで  
●平成30年7月1日～令和元年6月30日生まれのお子さん  
●受診券を持って、区内契約歯科医院へ

●成人歯科健康診査  
●5年3月31日(金)まで  
●区内在住で、5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  
●受診券と健康保険証などを持って、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)をお持ちで、5年3月31日現在、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。

### 4・5歳児歯科衛生相談とフッ化物塗布

●6月18日(土)  
※受診券記載の時間にお越しください。  
●4・5歳のお子さんと保護者  
●受診券を持って、品川保健センターへ  
※希望の方は、品川歯科医師会(☎3492-2535)へお問い合わせください。

6月4日(土)はスクエア荏原で「お口の健康フェスティバル」が開催されます。

健康課保健衛生係  
(☎5742-6745 Fax5742-6883)

## 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 骨接骨 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 (祝・休日除く)	小 品川区子ども夜間救急室 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)	
6月5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 内小 荏原医師会休日診療所(予約制) 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5日(日)	内小 酒寄医院 東大井2-26-3 ☎3761-3250 歯 塩津歯科医院 南品川2-4-5 ☎3471-0750 歯 荏原グランアート歯科医院 荏原7-5-3 ☎3787-8888 骨 ケアステーション鍼灸整骨院 大井1-45-4 ☎3771-2727 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時で終了)	
6月4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。

### 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

### 医療機関の24時間案内

●東京都医療機関案内サービス(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

## 40代からの健康塾

コース	曜日	開始時間	定員(抽選)	会場
A	金	13:15	各	品川健康センター
B	土	10:30	12人	健康センター
C	火	19:30	16人	荏原健康センター
D	水	10:45	18人	健康センター

※時間は各1時間。※Dは運動量の多いコース。  
●8～11月(全14回)  
●生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方  
●各3,200円  
●6月10日(金)(必着)までに、往復はがき(1人各センター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 Fax5782-8506)、C・Dは荏原健康センター(☎142-0063荏原2-9-6 ☎3788-7017 Fax3788-7052)へ  
※コースの変更・振り替え・返金・譲渡は不可。  
※申し込み人数が少ないコースは閉講する場合があります。

## 風しん抗体検査(無料)はお済みですか?(43～60歳の男性の方)～生まれてくる赤ちゃんを、風しんから守りましょう!～

妊婦が妊娠20週頃までに風しんウイルスに感染すると、生まれてくる赤ちゃんに障害が出る可能性が非常に高くなります。この機会にぜひ風しん抗体検査を受けましょう。  
●実施期間/7年3月31日まで(3年間延長しました)  
●昭和37(1962)年4月2日～昭和54(1979)年4月1日生まれの男性(風しんの公的予防接種を受ける機会がなかった世代)  
●実施方法/風しんクーポン券を実施医療機関に持参し、抗体検査を受け、抗体量が不十分だった場合、予防接種(MRワクチン)を1回接種(無料)  
●風しんクーポン券は、6月下旬に抗体検査が未実施の方へ再送します。  
●保健予防課保健予防係  
(☎5742-9152 Fax5742-6013)

## 荏原保健センター

### 難病リハビリ教室(予約制)

グループリハビリをとおして日常生活に取り入れられる体を動かす方法を学びます。  
●6月20日(月) 午後1時30分～3時30分  
●作業療法士による指導と助言  
●パーキンソン病、その他の神経難病患者と家族20人  
●持ち物/タオル、飲み物  
●☎☎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「エールの会」家族懇談会(予約制)

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。  
●6月18日(土) 午後1時30分～4時  
●徳丸享(日本臨床心理士会副会長)  
●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  
●☎☎当日までに電話で、社会福祉協議会(大井1-14-1 ☎5718-1273 Fax5718-0015)へ

### 後期高齢者歯科健康診査

4年度内(4月～5年3月)に76歳から80歳になる後期高齢者医療制度加入の方を対象に歯科健診を実施します。受診は無料で、健康長寿を目的とした健診内容となっています。  
●受診方法/受診券、問診票2枚、健康保険証を持って区内契約医療機関で受診  
●受診期限/5年1月末  
※受診券・問診票は5月下旬に発送しました。  
※問診票は受診前にあらかじめご記入ください。  
※発熱や風邪症状などがある場合は、受診を見合わせてください。  
※診療時間内での受診となります。  
●国保医療年金課保健指導係  
(☎5742-6902 Fax5742-6876)







第3回品川区まちづくりマスタープラン改定委員会

日 6月13日(月) 午後2時~4時
場 区役所第一委員会室(議会棟6階)
改定骨子案について
傍聴人数/10人(先着)
傍聴方法・日 当日、午前8時30分から都市計画課窓口(区役所本庁舎6階 ☎5742-6760 Fax5742-6889)で傍聴券を交付

都市計画案の縦覧・意見書の提出

日 6月9日(休)~23日(休)
東京都市計画住宅市街地の開発整備の方針の変更【都が決定する案件】
縦覧場所・意見書の提出先/東京都都市計画課(☎163-8001東京都都市整備局都庁第二本庁舎12階)へ郵送か持参
※縦覧のみ品川区都市計画課(本庁舎6階)でも可。
東京都市計画課 ☎5388-3225
品川区都市計画課
☎5742-6760 Fax5742-6889

環境影響評価書案に係る評価書を縦覧します

事業名/大井町駅周辺広町地区開発
縦覧・閲覧期間/6月7日(火)~21日(火)
午前9時30分~午後4時30分
※土・日曜日、祝日を除く。
縦覧・閲覧場所/品川区環境課(本庁舎6階)、品川第二・大井第一・大井第二・大井第三・大崎第二・荏原第五地域センター、品川図書館、東京都環境政策課(都庁第二本庁舎19階)
東京都環境政策課 ☎5388-3406
品川区環境課
☎5742-6751 Fax5742-6853

令和4年度国民年金の受給額が決まりました

4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)
777,800円(満額)
● 障害基礎年金(年額)
1級障害.....972,250円
2級障害.....777,800円
※18歳以下のお子さんがある場合(障害のあるおさんは20歳未満)の加算額は、1・2人目は各223,800円、3人目以降は各74,600円です。
● 遺族基礎年金(年額)
子が1人いる配偶者が受ける場合.....1,001,600円
子が受ける場合.....777,800円
※18歳以下のお子さんがある場合(障害のあるおさんは20歳未満)の加算額は、2人目は223,800円、3人目以降は各74,600円です。
品川年金事務所
☎3494-7831 Fax3779-3449

講座
しながわ学びの杜専門講座「妖怪のはなし」

Table with 2 columns: 日程(全3回) and テーマ・講師. Rows include dates like 7/6(水) and topics like '面白き異世界の譚'.

※時間は午後2時~4時。
場 中小企業センター(西品川1-28-3)
人 16歳以上の方30人(抽選)
料 750円
日 6月17日(金)(必着)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、手話通訳の有無を文化観光課生涯学習係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6837 Fax5742-6893)へ

消費生活教室 大井図書館共催「スマホ パソコン インターネットに潜む危険を知っていますか?~消費者トラブルから身を守る方法~」

日 6月21日(火) 午前10時~11時30分
場 大井第二区民集会所(大井2-27-20)
講師 山口玲子(消費生活コンサルタント)
人 30人(先着)
日 6月21日(火) 午前10時~11時30分
場 大井第二区民集会所(大井2-27-20)
講師 山口玲子(消費生活コンサルタント)
人 30人(先着)
日 6月21日(火) 午前10時~11時30分
場 大井第二区民集会所(大井2-27-20)
講師 山口玲子(消費生活コンサルタント)
人 30人(先着)

しながわ防災学校 事業所コース

● 講座参加型(オンライン開催)
日 9月13日(火) 午後2時~4時
事業所における初動対応、事業継続の計画検討、事業所として実施する日頃の備えや教育・訓練 など
区内事業所在勤の方
● 出張編
区内事業所に講師が出張して防災の講演を行います。
日 10月17日(月)~5年1月31日(火)のいずれか1日 ※2時間程度。
災害対応に必要な基礎知識、事業所としての初動対応、事業所における事業継続 など
区内事業所2社(先着)
※オンラインでの開催も可。

共通
日 9月5日(月)までに、しながわ防災学校ホームページHP bousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/の専用フォームか、電話でサイエンスクラフト ☎6380-9062へ
日 9月5日(月)までに、しながわ防災学校ホームページHP bousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/の専用フォームか、電話でサイエンスクラフト ☎6380-9062へ
日 9月5日(月)までに、しながわ防災学校ホームページHP bousaigakkou.city.shinagawa.tokyo.jp/の専用フォームか、電話でサイエンスクラフト ☎6380-9062へ

催し
図書館 環境フェア

各館で「環境」をテーマに、本の展示・貸し出しを行います。
開催期間/6月30日(休)まで
図書館 テーマ
品川 捨てたごみのゆくえ
二葉 シンプルなエコライフ
荏原 地球に優しく
南大井 気づいて、知って! エコライフ!
源氏前 今までの暮らし、これからの暮らし
ゆたか 今日から楽しくLet'sエコ活
大井 地球のための私の一歩
五反田 地球
~今何がおきているのか考える~
大崎 毎日の暮らしから変えられること
大崎分館 サステナブルな社会へ
八潮 豊かさを考える
品川図書館
☎3471-4667 Fax3740-4014

7月期生 募集中!
NEW講座 香る蒸留体験講座(季節のハーブ)、紅茶の楽しみ方、簡単朝ヨガ、私に似合うカラー&ファッション(中級編)、ソープ・フルーツカービング&消しゴムはんこ、UVケアパウダー作り、秋のリース
その他にも、様々なジャンルの講座を常時開設しています。
詳しくは https://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)

品川区民憲章制定40周年記念
しながわ公園フォトコンテスト2022
今年も開催します!
公園フォトコンテスト。
ホームページから作品応募できます!
ご応募お待ちしております。
締め切り/12月31日(土)
応募資格/区内在住・在勤・在学の方
応募点数/1人3点まで
作品内容・対象作品/品川区の公園にある風景。過去に品川区内の公園(しながわ水族館内含む)で撮影した未発表作品
応募作品の種類・大きさ/2Lプリント、四つ切りプリント、A4プリント
※本紙5年3月1日号で受賞作品を発表(予定)。
応募方法・問い合わせ/作品と応募用紙をしながわ中央公園管理棟(☎141-0033西品川1-27-14 ☎5740-5037 Fax5740-5044)・東品川海上公園管理棟(東品川3-9 ☎3471-3696)へ直接持参(午前9時~午後5時受け付け)かしながわ中央公園管理棟へ郵送
しながわ公園フォトコンテスト https://shinagawa-park.tokyo/photocon/

第3回 SHIP マネジメントスクール
少子高齢化が進行する日本社会の中で、経済成長を続けるために必要なデジタル化。日本のデジタル化は世界に遅れをとっているのか深掘りします。
日時/7月6日(水) 午後2時~5時
会場/SHIP多目的ルーム(北品川5-5-15)
登壇者/成田悠輔(イエール大学助教授)、宇佐美典也(制度アナリスト)ほか
定員/50人
※申込方法など詳しくは、品川産業支援交流施設ホームページhttps://www.ship-osaki.jp/をご覧ください。
問い合わせ 品川ビジネスクラブ(☎5449-6557 Fax5449-6558)
商業・ものづくり課(☎5498-6633 Fax5498-6338)

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

Table with 4 columns: 相談内容, 曜日, 時間, 場所. Rows include 区民相談, 犯罪被害者等相談, 法律相談, 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, 国の行政相談, 外国人生活相談, 消費生活相談, カウンセリング相談, DV相談, 家庭相談, ひとり親家庭相談, ひとり親就労相談, 児童相談, 若者等ひきこもり相談, 教育相談, マンション相談, 住宅相談, 耐震相談, 手話通訳者付き相談, 交通事故相談, 内職相談, 職業相談, 就業相談.

日=日時・期間 場=会場・場所 内=内容 講=講師 人=対象・定員 料=費用・料金 参=参加方法 申=申込方法 問=問い合わせ 電=E-mail HP=ホームページ(http:// https://)



### 新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ

5月23日時点の  
情報です

#### 4回目接種が始まります

#### 対象者と接種券の発送について

品川区の接種券で3回目接種を完了している、次のいずれかにあてはまる方に接種券を発送します。

#### ●60歳以上の方

#### →5/23(月)より順次、接種券を発送

※品川区の接種券を使用せずに3回目接種を受けた方は、別途申請が必要です。

●18歳以上60歳未満の方のうち、基礎疾患を有する方が、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方

#### →原則申請が必要です。ただし、下記に該当する方には準備が整い次第接種券を発送

- ①身体障害者手帳(内部障害1～4級)をお持ちの方
  - ②愛の手帳をお持ちの方
  - ③精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
  - ④自立支援医療受給者証をお持ちの方
  - ⑤東京都大気汚染医療費助成の医療券をお持ちの方
  - ⑥「公害健康被害の補償等に関する法律」の公害医療手帳をお持ちの方
- ※4年5月23日時点で、区で①～⑥に該当することを確認できた方に発送。

#### 接種券の申請方法

- LINEで申請
- 「新型コロナウイルス接種券発行申請書兼同意書\*」を郵送して申請

\*予約サポート窓口(本庁舎3階)で配布しています。区ホームページからダウンロードもできます。

予約受付を順次開始しますが、接種券が届いてから予約可能になるまでお待ちいただく場合があります。

#### 問い合わせ

### 品川区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

品川区における新型コロナウイルスワクチン接種に関する様々な相談をお受けします。

随時、新しい情報に更新  
しています。

最新の情報は、  
区ホームページを  
ご覧ください。

新型コロナウイルス  
ワクチン接種について  
Coronavirus Vaccine



電話番号 **03-6633-2433** FAX番号 **03-6684-4845\***

受付時間 **午前9時～午後7時** ※英語・中国語も対応。

※土・日曜日、祝日を含む毎日開設。  
※電話番号のかけ間違いが多くなっています。番号をよくご確認のうえおかけください。  
※FAXは言語・聴覚障害の方のための専用番号です。その他の方のご利用はご遠慮ください。

### 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口のご案内

問い合わせ 品川区新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル  
(☎5742-9108 Fax5742-9158)

#### 新型コロナウイルス感染症全般について

- 新型コロナ・オミクロン株コールセンター** ☎0570-550-571 Fax5388-1396  
受付時間/午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日を含む毎日)
- 厚生労働省の電話相談窓口** ☎0120-565-653 Fax3595-2756  
受付時間/午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日を含む毎日)

#### 発熱等の症状がある方(まずはかかりつけ医にご相談ください)

- 東京都発熱相談センター(看護師・保健師が対応)**  
① ☎5320-4592 ② ☎6258-5780  
受付時間/24時間(土・日曜日、祝日を含む毎日)
- 東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル**  
☎6630-3710 受付時間/24時間(土・日曜日、祝日を含む毎日)

#### 無料のPCR検査を受けたい方

- 東京都PCR等検査無料化事業事務局コールセンター** ☎4405-4958  
受付時間/午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日を含む毎日)

#### 自宅療養者の相談窓口

- 自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)**  
☎0120-670-440  
受付時間/24時間(土・日曜日、祝日を含む毎日)
- 品川区新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル**  
☎5742-9108  
受付時間/午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)



うちさぼ東京  
について  
詳しくは  
こちらから

#### 濃厚接触者について

同居家族等の濃厚接触者の自宅待機期間は7日間です。家庭内で感染対策を開始した日か、陽性者が発症した日のいずれか遅い方を0日目として7日間の待機が必要です。なお、この場合の感染対策とは、家庭内での常時マスク着用、手洗い、換気、トイレ・風呂等共用部分の消毒、寝室を分ける等の対策を指します。

#### 自宅療養証明書について

自宅療養をされた方のうち、「自宅療養証明書」の発行を希望する方は、品川区保健所へ申請してください。申請方法など詳しくは、区ホームページ掲載の「自宅療養証明書をご希望の方へ」をご覧ください。

※ホテル施設の療養証明書が必要な場合は東京都事業推進課宿泊療養証明担当☎5320-4478へ、入院の証明が必要な場合は入院医療機関へ直接お問い合わせください。

区ホームページは  
こちらから



### テレビ6月

しながわホットほっと 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)  
地デジ**11**チャンネル

	00分～	10分～	20分～	25分～	30分～	
土	わ! しながわニュース ※都合により内容を変更する場合があります。		三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 新詩人 浦野 真樹	区 から の お 知 ら せ *		
日			シナガワワンダーロード 映写機がつなく未来			
月			つなごう品川 品川区商店街連合会			つなごう品川 八潮まつり
火			品川歴史探訪 幕末の歴史舞台 品川沖			
水	しながわのチ・カ・ラ しながわ梵鐘物語	泉 麻人 しながわ土地の記憶 長者丸	サヘル・ローズの天晴! 品川 さっちゃん和二葉すこやか園	区 から の お 知 ら せ *		
木	三之助の笑顔いっぱい とおきの品川 可能性は無限大! 義足のプロダンサー 大前光市	トビーが行く! しながわ坂物語	こんなどきわ! 区役所へ 町会・自治会			こんなどきわ! 区役所へ まもるっち
金	東京2020大会 品川区の取り組み 未来へのレガシー		こんなどきわ! 区役所へ 区民保養所			

### ラジオ

4月から土日も放送中!  
ほっとラジオしながわ  
88.9MHz FMしながわ

毎日 午前11時～11時30分  
(再放送:午後10時～10時30分)

FMLしながわ開局3周年特別企画。6月1日から3日まで濱野区長や中島教育長、元宝塚歌劇団のはやせ翔馬さんがゲスト出演。リスナープレゼントもあります。

はやせ翔馬さん

### 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 (☎5742-6612 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  
区から生活情報のほか、災害時には災害情報を多言語で放送しています。

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	

### スマホで読める!

広報しながわ デジタルブック 配信中!

▲「カタログポケット」このアイコンが目印

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

### 防災行政無線確認ダイヤル ☎0120-562-311

24時間以内に放送した防災行政無線の内容を音声で聞くことができます。