

日常生活から実践できる健康づくり。あなたと、あなたの大切な人のために学びませんか。

健康大学しながわ2022

健康大学しながわでは、健康づくりに取り組めるような知識や方法を学びます。

学んだ知識をもとに、地域で健康づくりを普及するグループ活動を展開するほか、健康に関するイベントなども開催します。

問い合わせ 荏原保健センター(☎3788-7013 Fax3788-7900)

健康チャレンジコース(全6回)

●ベーシック講座 **オンラインで実施** ※通信料は受講者負担です(Wi-Fiの利用をおすすめします)。

「Zoom」のライブ配信で、家庭での健康づくりについて学ぶ講座です。

講座	日程	内容	講師
事前オリエンテーション・操作説明	8月20日(土)	Zoomの操作方法と講座の概要、進め方について説明	事務局
第1回：地域を通じた健康づくり	8月27日(土)	「健康」についての理解を深め、4日間の目標設定を行う	健康運動指導士
第2回：カラダが喜ぶ食生活	9月3日(土)	バランスの良い食事や世代別の食生活ポイントを学ぶ	管理栄養士
第3回：カラダが喜ぶ運動	9月10日(土)	正しい運動方法について実践形式で楽しく学ぶ	健康運動指導士
第4回：カラダが喜ぶ休養	9月17日(土)	自律神経系の働きを学び、リフレッシュ方法や適切な休養方法を理解する	健康運動指導士

時間 午前10時～11時30分 ※事前オリエンテーション・操作説明は午前10時～11時。

対象・定員 区内在住の30～60歳代で、健康づくりを通してご自身や身近な人をより元気にしたいという思いのある方、地域での健康づくり活動に興味がある方25人(全回出席できる方を優先)
※過去に健康大学しながわの講座を受講したことがある方は申し込みできません。

必要なもの(ベーシック講座のみ)

●ウェブ会議システム「Zoom」を使用できる端末(パソコン、タブレット、スマートフォンなど)
※安全に運動できるスペース(2m×2m)の確保をお願いします。

申込方法 8月5日(金)までに、区ホームページの電子申請で申し込み

[こちらからアクセスできます](#)

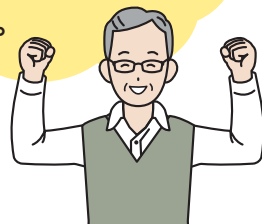


●エキスパート講座 **会場で実施**

地域での健康教育に向けて、より実践的な実技・グループワークで学ぶ講座です。

講座	日程	会場	内容	講師
第5回：フレイル予防①	10月8日(土)	荏原保健センター(荏原2-9-6)	・フレイル(加齢に伴い心身が衰えた状態)の予防に大切な口腔ケアを中心に、いつまでもはつらつとした生活を送る方法を学ぶ	健康運動指導士 歯科衛生士
第6回：フレイル予防②	10月15日(土)		・フレイル予防の啓発方法を考え、地域の健康づくりにつなげる手法を学ぶ	

健康チャレンジコースを修了すると、レベルアップ講座の「マスターコース」を受講できます。



地域健康づくり活動グループ

健康大学しながわの卒業生が、地域の皆さんに健康のヒントをお届けします。

区民の皆さんの集まる場などにうかがい、健康の輪を広げるため、講話や体操、紙芝居などの手法で皆さんの地域に出かけて活動しています。

PSS紙芝居グループ



- 1.「華麗に生きる」 閉じこもり予防
- 2.「栄養バージョン」 食事バランスガイド
- 3.「転ばぬ先の杖」 ロコモ予防の体操

ShinagawaH2



日常生活の中で“〇〇しながら”できる「品がら体操」を区民の皆さんに伝えています。

ここからスマイル



生活習慣を確かめるバランスチェックや脳トレーニングの「指体操」を行っています。

地域健康づくり活動グループへの活動依頼は、東京医療保健大学健康づくり支援窓口(☎5421-2086 Fax5421-2084)へお問い合わせください。

「地域で集めて地域で使う」赤い羽根共同募金地域配分申請のお知らせ



赤い羽根共同募金(毎年10月実施)により集めた募金の一部を、地域福祉の向上を目的とする事業を行う区内の施設・団体が活用するため、地域配分の申請を受け付けています(要事前相談)。

●3年度地域配分例

施設・団体	申請内容
保育園	保育用備品の整備など
福祉施設	療育で使用する物品の整備、日中活動の機材の整備など
福祉団体	講演会・研修会などの実施、イベントの開催など

対象／児童厚生施設、保育施設、障害者の就労と地域生活支援を行う施設・団体、社会福祉関係通知などによる施設 ほか

※民間企業が経営する施設は対象外です。

対象事業／備品整備、小破修理、防災用備品整備、利用者主体の事業など

申請額／1施設・団体＝10～30万円(事業費の75%、1万円未満切り捨て)

申請期限／10月31日(月)

事前相談・申し込み先／社会福祉協議会(大井1-14-1☎5718-7171)

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

パブリック
コメント

「予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書（全項目評価書）（素案）」 に対するご意見をお寄せください

区では、マイナンバー（社会保障・税番号）制度に基づき、「特定個人情報保護評価」を実施しています。マイナンバーを含む個人情報（特定個人情報）を保有する「予防接種に関する事務」において、全項目評価を実施するため、皆さんのご意見をお寄せください。

問い合わせ 保健予防課保健予防係(☎140-8715品川区役所本庁舎7階☎5742-9152 Fax5742-6013)

特定個人情報保護評価とは

特定個人情報ファイル（マイナンバーをその内容に含む個人情報ファイルまたは個人情報データベースなど）を保有しようとするまたは保有する国の行政機関や地方公共団体などが、個人のプライバシーなどの権利利益に与える影響を予測したうえで、特定個人情報の漏えいその他の事態を発生させるリスクを分析し、そのようなリスクを軽減するための適切な措置を講ずることを宣言するものです。対象人数が30万人を超過する場合は、パブリックコメントの実施、専門家の意見聴取が義務づけられています。

評価書の内容

予防接種に関する事務で、マイナンバーを含む個人情報（特定個人情報）を取り扱うにあたり、想定されるリスク対策を策定したものです。主な内容は、基本情報、事務の内容、特定個人情報ファイルの概要、記録項目、特定個人情報ファイルの取り扱いプロセスにおけるリスク対策などです。

皆さんのご意見をお寄せください

応募方法

7月31日(日)（消印有効）までに、意見、住所、氏名、電話番号を保健予防課保健予防係へ郵送かFAX、持参
○区ホームページの応募フォームも利用できます。

「予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書（全項目評価書）（素案）」の全文は、区政資料コーナー（第三庁舎3階）、保健予防課（本庁舎7階）、地域センター、区ホームページでご覧いただけます。

区ホームページは
こちらから
ご覧いただけます。



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。

◇東京都国民健康保険高齢受給者証を 7月中旬に世帯主あてに郵送します

■8月1日までに70歳になる方から74歳までの方
有効期間／8月1日～5年7月31日（期間内に75歳になる方は誕生日の前日まで）

※保険証と一緒に医療機関の窓口に提示してください。

自己負担割合／4年度の住民税課税所得*（課税標準額）で判定

*住民税課税所得＝総所得金額等－住民税所得控除額

●課税所得が145万円未満の方＝2割

●課税所得が145万円以上の方＝3割（同一世帯の70～74歳の方も全員3割負担）

●3割負担と判定された方でも、次にあてはまる場合は2割負担となります

①世帯の中で国民健康保険に加入している70歳以上の方が1人の場合：該当者の昨年中の総収入（必要経費などの控除前の金額）が383万円未満

②世帯の中で国民健康保険に加入している70歳以上の方が2人以上の場合：該当者全員分の昨年中の総収入の合計が520万円未満
※①で総収入が383万円以上でも、同一世帯内に国保から後期高齢者医療制度に移行した方がいる世帯は2人以上の場合として判定します。

○1月2日以降に品川区に転入された方など、区で収入金額の確認ができない方は申請が必要です。申請が必要な方には申請書をお送りしますので、昨年中の収入金額が確認できる書類を添えて申請してください。

☎国保医療年金課資格係

（本庁舎4階☎5742-6676 Fax5742-6876）

◇65歳以上の方（第1号被保険者）の 令和4年度介護保険料が決定しました

7月中旬に納入通知書を発送します。介護保険料は、第1号被保険者とその世帯の4年度住民税情報をもとに決定し、一人ひとり個別に納めていただきます。偶数月に年金から天引きされる特別徴収と、毎月、納付書か口座振替で納付する普通徴収があります（特別徴収が原則で、選択制ではありません）。

普通徴収の方は、納付期限までにお支払いください。介護保険料の納付が滞ると、未納の期間に応じて介護保険の給付に制限が加わり不利益となる場合があります。

※新型コロナウイルス感染防止のための確定申告・住民税申告期限延長の影響で、申告内容が介護保険料額に反映されていないことがあります。その場合は、8月以降の通知で改めてお知らせします。

○納入通知書は再発行できません。70歳以上の方でシルバーパスを更新する予定の方は、特に大切に保管してください。

●新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方へ

一定の要件を満たす方の介護保険料を減免します。減免には申請が必要です。申請書や提出書類のご案内を郵送しますので、次のいずれかにあてはまる方は介護保険料係にご連絡ください。

対象／

●新型コロナウイルス感染症で、世帯の主たる生計維持者（以下、生計主）が死亡、または重篤な傷病を負った

●新型コロナウイルス感染症の影響で、生計主の事業収入などの減少が見込まれる

※詳しくは区ホームページをご覧ください。申請書はダウンロードもできます。

☎高齢者福祉課介護保険料係（☎5742-6681 Fax5742-6881）

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。

📍 催し

親子交流支援事業
～こどもSET観劇&アクションワークショップ～ 

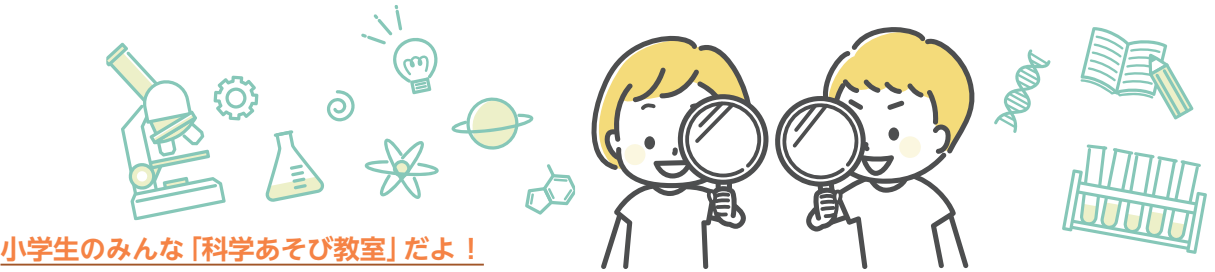
夏休みの思い出に、親子で演劇の世界に触れてみませんか。

日時(全2回)	内容	会場
① 8月26日(金) 午後0時30分～4時	観劇	スクエア荏原 ひらつかホール (荏原4-5-28)
② 9月3日(土) 午前9時45分～午後0時30分 (うち40分程度)	アクション ワーク ショップ	SETスタジオ (北品川1-17-5)

※現地集合・解散。
区内在住で、小学生のお子さんと保護者10組(抽選)
※小学生1人・保護者1人で1組。
持ち物／①飲み物②飲み物、動きやすい服、室内履き
  8月5日(金)(必着)までに、区ホームページの電子申請、往復はがきかFAX(1組1枚まで)に「親子交流支援事業」とし、住所、電話番号、Eメールアドレス、参加者全員の氏名(ふりがな)、お子さんの学校名・学年を子ども育成課育成支援係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-7823 Fax5742-6351)へ

としょかんスタンプラリー

お子さん本人が児童書を借りたときに、スタンプを押印します。異なる日付のスタンプを3個集めたお子さんには記念品を差し上げます(なくなり次第終了)。ぜひ、夏休みにお子さんと一緒に読書を楽しんでください。
 8月1日(月)～31日(水)
 品川区立図書館全11館・大崎駅西口図書取次施設
※サービスコーナー・武蔵小山図書取次施設では実施しません。
 小学生以下の方 ※保護者同伴。
 品川図書館(☎3471-4667 Fax3740-4014)
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。詳しくは品川図書館ホームページでご確認ください。



小学生のみんな「科学あそび教室」だよ！

番号	日時	教室名	会場・申し込み先	定員
①	8/4(木) 10:00～12:00	化石・ふしぎな石～アンモナイトのレプリカづくりと木の葉化石さがし～	大崎駅西口図書取次施設(☎141-0032大崎2-11-1 ☎5487-6551 Fax5487-6588)	6人
②	8/5(金) 10:00～12:00	紫外線ってなんだろう～UVチェックストラップをつくろう～	品川図書館(☎140-0001北品川2-32-3 ☎3471-4667 Fax3740-4014)	20人
③	8/5(金) 14:00～16:00			20人
④	8/9(火) 14:00～16:00	は～ん？反射ってなんだろう～水の万華鏡をつくろう～	大崎図書館分館(☎141-0032大崎3-12-22 ☎3491-3430 Fax3491-3291)	15人
⑤	8/12(金) 10:00～12:00	電池のひみつ～くだもの電池でオルゴールをならそう！～	八潮区民集会所(八潮5-10-27)  八潮図書館(☎140-0003八潮5-10-27 ☎3799-1414 Fax3790-3442)	20人
⑥	8/12(金) 14:00～16:00	宇宙ってどんなところ？～月齢早見盤をつくろう～	大崎図書館(☎141-0001北品川5-2-1 ☎3440-5600 Fax3440-5604)	15人
⑦	8/15(月) 14:00～16:00	偏光板であそぼう～色が変わるステンドグラスをつくろう～	環境学習交流施設エコルとごし(豊町2-1-30)  ゆたか図書館(☎142-0042豊町1-17-7 ☎3785-6677 Fax5702-4035)	22人
⑧	8/16(火) 10:00～12:00	結晶って○○でしょう～結晶をそだてよう～	大井第二区民集会所(大井2-27-20)  大井図書館(☎140-0014大井5-19-14 ☎3777-7151 Fax3777-4970)	25人
⑨	8/16(火) 14:00～16:00	電池のひみつ～くだもの電池でオルゴールをならそう！～	荏原文化センター(中延1-9-15)  荏原図書館(☎142-0053中延1-9-15 ☎3784-2557 Fax3784-8951)	24人
⑩	8/18(木) 14:00～16:00	偏光板であそぼう～色が変わるステンドグラスをつくろう～	五反田文化センター(西五反田6-5-1)  五反田図書館(☎141-0031西五反田6-5-1 ☎3492-2131 Fax3492-4995)	30人
⑪	8/19(金) 14:00～16:00	紙であそぼう～「ひみつ手帳」と「紙の標本」をつくろう～	荏原第五区民集会所(二葉1-1-2)  二葉図書館(☎142-0043二葉1-4-25 ☎3782-2036 Fax3782-9430)	20人
⑫	8/22(月) 14:00～16:00	LEDでじっけん！～きれいな光のランプをつくろう～	荏原第四区民集会所(中延5-3-12)  源氏前図書館(☎142-0053中延4-14-17 ☎3781-6273 Fax5702-4190)	30人
⑬	8/26(金) 14:00～16:00	紫外線ってなんだろう～UVチェックストラップをつくろう～	南大井文化センター(南大井1-12-6)  南大井図書館(☎140-0013南大井3-7-13 ☎3761-6780 Fax3768-7976)	25人

 区内在住で、小学生の方(抽選) ※保護者は講座中の付き添い・見学不可。
  7月25日(月)(必着)までに、往復はがき(1人1枚1教室まで)で希望番号と教室名、住所、氏名、学年、電話番号を各図書館へ

健康ガイド

 品川保健センター
☎140-0001 北品川3-11-22
☎3474-2225 Fax3474-2034

 大井保健センター
☎140-0014 大井2-27-20
☎3772-2666 Fax3772-2570

 荏原保健センター
☎142-0063 荏原2-9-6
☎3788-7016 Fax3788-7900

🏥 応急診療所

行く前に必ず電話連絡を。健康保険証を忘れずに！
 内科  小児科  歯科  接骨  薬局

小児平日夜間／午後8時～午後11時(受付は午後10時30分で終了)			
月～金曜日 (祝・休日除く)	 品川区こども夜間救急室	旗の台1-5-8 ※外傷は対応できません	☎3784-8181 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)			
7月17日(日) 18日(祝)	  品川区医師会休日診療所  予約制	北品川3-7-25	☎3450-7650
	  荏原医師会休日診療所  予約制	中延2-6-5	☎3783-2355
	 会堂薬局しながわ	北品川3-11-16	☎3471-2383
	 会堂薬局えばら	中延1-7-12	☎6426-7730
休日昼間／午前9時～午後5時(受付は午後4時30分で終了)			
7月17日(日)	  はせがわ内科クリニック	大井3-25-13	☎3775-1311
	 小林歯科医院	北品川2-32-1	☎3471-3326
	 上山歯科医院	二葉1-14-2	☎3781-5018
	 滝澤さめず接骨院	東大井1-1-6	☎3450-8496
	 昭和通り接骨院	西中延2-9-13	☎3788-7470
7月18日(祝)	  金城医院	西大井4-2-5	☎3772-1660
	 すずき歯科五反田Gタワークリニック	西五反田1-7-1	☎3492-8020
	 蛇窪歯科	二葉2-4-2	☎3781-1370
	 根岸接骨院	東五反田5-26-6	☎090-6032-6189
	 押田接骨院	小山2-8-13	☎3787-8036
土曜日夜間／午後5時～午後10時(受付は午後9時で終了)			
7月16日(土)	  品川区医師会休日診療所  予約制	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。

二人で子育て(父親学級)

会場	日時
品川保健センター	9/25(日) 9:30～12:05 13:30～16:05
荏原保健センター	9/3(土) 9:30～12:05 13:30～16:05

 もく浴実習、妊婦体験、講義「赤ちゃんとの生活」ほか
 区内在住で、パートナー(妊娠22週以降)が出産を控えた初めて父親になる方各24人(選考)

8月10日(水)(必着)までに、往復はがきに「二人で子育て」とし、希望日時(第3希望まで)、2人の住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス、出産予定日をポピンズプロフェッショナル品川区二人で子育て担当(☎150-0012渋谷区広尾5-6-6広尾プラザ6階)へ
●区ホームページ(トップページ・メニュー)⇒「子ども・教育」⇒「妊娠・出産」⇒「妊娠中のサービス」⇒「二人で子育て(父親学級)土日開催」からも申し込みます。
 各保健センター

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

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・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
日曜日、祝日=午前9時～翌日午前8時 月～金曜日=午後5時～翌日午前8時 土曜日=正午～翌日午前8時 ※緊急手術や重症患者対応時は、お待ちいただくか他院を紹介する場合があります。	日・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

 =日時・期間  =会場・場所  =内容  =講師  =対象・定員  =費用・料金  =参加方法  =申込方法  =問い合わせ  =E-mail  =ホームページ(http:// https://)



しながわ情報プラザ

お知らせ

第9回品川区新庁舎整備基本構想・基本計画策定委員会

日 7月19日(火)午後2時～4時
場 中小企業センター(西品川1-28-3)
審議内容/新庁舎整備基本計画(素案)の検討
傍聴人数/15人(先着)
傍聴方法/当日、午後1時から中小企業センター中会議室で傍聴券を交付
図 新庁舎整備課新庁舎整備担当
(☎5742-7801 Fax5742-7143)
※新型コロナウイルス感染症対策のため、変更する場合があります。

第1回品川区子ども・子育て会議を傍聴しませんか

日 7月27日(水)午後2時～4時
場 区役所252・253会議室(第二庁舎5階)
内 子ども・子育て支援事業計画の3年度実施状況など
傍聴人数/10人(先着)
傍聴方法/当日、午後1時30分から会場前で傍聴券を交付
※託児希望の方は、7月20日(水)までに電話で保育課へ申し込んでください。
図 保育課施設・運営係
(☎5742-6724 Fax5742-6350)

生活保護について

病気やけがで働けなくなったり、何かの事情で収入がなくなったり、日々の暮らしに大変お困りの時はご相談ください。生活保護を必要とする可能性は誰にでもあります。ためらわずにご相談ください。
図 生活福祉課相談係
(☎5742-6714 Fax5742-6798)

生活にお困りのときはご相談ください

生活上の不安や困っていることを一緒に考え、状況に応じた相談・支援を行います。
日 月～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時 ※祝日を除く。
図 品川区暮らし・しごと応援センター(第二庁舎3階)
人 区内在住の方
※生活保護受給中の方は対象外です。
図 同センター☎5742-9117
生活福祉課相談係
(☎5742-6714 Fax5742-6798)

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しませんか。
日 9月1日(木)・21日(水)
①午後1時30分～2時30分
②午後2時40分～3時40分
図 心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2)
人 区内在住で、障害がある方と家族
図 図 1カ月前までに、電話かFAXで希望日時、住所、氏名、連絡先、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

測定器の貸し出しについて

環境課では騒音計、振動計、放射線測定器の貸し出しを行っています。
人 区内在住か在勤の方
貸し出し期間/15日以内
貸し出し方法・図/電話で在庫を確認のうえ、環境課指導調査係(本庁舎6階☎5742-6751 Fax5742-6853)へ

7月16日(土) おもちゃの病院はお休みです

図 消費者センター
(☎6421-6136 Fax6421-6132)

品川図書館休館のお知らせ

電気設備法定点検のため、8月7日(日)は休館します。
図 品川図書館
(☎3471-4667 Fax3740-4014)

国保・年金

国民健康保険に加入中で海外へ行く方へ

海外滞在中に病気やけがをし、病院などで治療を受けた場合は、日本国内で健康保険が適用される範囲内で国民健康保険の給付が受けられます。
●治療目的の渡航や、次のような医療は対象外です
●不妊治療、臓器移植(一定の要件を満たす場合を除く)、性転換手術、美容整形
●保険のきかない診療、差額ベッド代
●申請は帰国後に行ってください
手続きに必要なもの/①診療内容明細書 ②領収明細書③領収書④国民健康保険被保険者証(保険証)⑤世帯主の印鑑(スタンプ印不可)⑥世帯主の銀行口座がわかるもの⑦パスポート(出入国確認のため)
※①～③、⑦は原本が必要です。
※①②の様式は出国前に区役所窓口で受け取るか、区ホームページからダウンロードもできます。
※①～③が外国語の場合は、翻訳者の住所・氏名を記載した翻訳文が必要です。
※⑦に出入国スタンプが押印されていない場合は、渡航を証明できるものが必要です。
※申請時に、受診事実の調査に必要な同意書を提出(調査の結果、申請を受理できない場合があります)。

※医療制度の違いや通貨換算規定によりお支払いの費用が補償されない場合があります。

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

4年度国民年金保険料の免除・納付猶予申請を受け付けています

保険料を納めることが困難な場合は、本人・配偶者・世帯主の前年所得が基準額以下であれば、納付が免除される保険料免除制度があります。また、失業したばかりの方の所得を審査対象としない「特例免除」や世帯主の所得を審査対象としない「納付猶予制度」(学生を除く、50歳未満対象)もあります。申請できるのは、申請時点の2年1カ月前の月分までです。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、所得見込額が免除などに該当する水準まで下がった方を対象とする臨時特例措置もあります。

必要書類/

- 本人確認ができるもの(マイナンバーカードや運転免許証など)
- 失業した方は、離職票や雇用保険受給資格者証など

※詳しくはお問い合わせください。

※郵送手続きが可能です。申請様式などは、日本年金機構のホームページからダウンロードできます。

図 国保医療年金課国民年金係(本庁舎4階☎5742-6682・3 Fax5742-6876)

マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます

対象の手続きは、国民年金第1号被保険者加入の届け出、国民年金保険料免除・納付猶予の申請、国民年金保険料学生納付特例の申請です。詳しくは日本年金機構ホームページをご覧ください。

図 品川年金事務所
(☎3494-7831 Fax3779-3449)

品川区民憲章制定40周年記念

防災ポスターコンクールに応募しよう!

対象 区内在住か在学で、小・中学生の方

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

画用紙の大きさ 27cm×38cm～40cm×55cm

申込方法 区内在学の方＝在学している学校に提出(締め切りは各学校へ確認)
上記以外の方＝9月9日(金)までに、作品の裏面に、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号を記入し、防災課(第二庁舎4階)へ持参
※応募は1人1点まで。 ※個人情報、防災ポスターコンクールのみで使用します。
※審査結果は別途お知らせします。 ※応募者全員に記念品を、入賞者には金賞5,000円分・銀賞3,000円分・銅賞1,000円分の図書カードを進呈します。



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

品川区わかちあいの会

(自死遺族のつどい)

「身近な人を亡くした若者の声を聴く」

予約制

若い時に身近な人を自死(自殺)で亡くした方を迎えて、自身の経験についてお話しいただきます。また、遺された方を支えるため、グリーフサポートについて学び、当事者との交流をとおして一緒に考えます。

日時/8月26日(金)午後2時～4時30分 ※受け付けは午後1時30分から。

会場/品川保健センター(北品川3-11-22)

対象・定員/身近な人を自死で亡くした方、自死で身近な人を亡くした方を支えたいと願う方20人(先着)

申込方法・問い合わせ/電話で、保健予防課(☎5742-9152 Fax5742-6013)へ



伝統工芸の親子体験教室 和裁



和裁とは「和服裁縫」の略称で、着物を製作することです。今回は指ぬきなどの基本を学び、和服の端切れを使った「しじみのストラップ」を作ります。

日時 8月8日(月)

①午後1時30分～3時 ②午後3時30分～5時

会場 中小企業センター(西品川1-28-3)

講師 鈿持博(品川区伝統工芸保存会会長)

対象・定員 小学生の方各10人(抽選)

※保護者同伴の場合は1人のみ。

申込方法・問い合わせ 7月22日(金)午後5時までに、電話で商業・ものづくり課管理係(☎5498-6335 Fax3787-7961)へ
○区ホームページの電子申請からも申し込みます。

品川区民憲章制定40周年記念

真夏の気温を2℃下げよう! 「打ち水大作戦しながわ2022」

期間 7月23日(土)大暑～8月23日(火)処暑

打ち水で真夏のまちに 涼しい風を吹かせましょう

お風呂の残り湯などの再利用水を使い、江戸の昔からの暮らしの知恵である「打ち水」を各家庭で行ってみませんか。行う際は周りの人との距離を2m以上あけるなど、密を避けて行いましょう。

※打ち水用品(ひしゃく、桶、バケツ、のぼり)の貸し出し、実施記念品(クールマフラータオル)の配布を行っています。記念品の配布は在庫がなくなり次第終了します。詳しくは区ホームページをご覧ください。

問い合わせ 環境課環境推進係(☎5742-6755 Fax5742-6853)



催し

夏の星座を星空案内人と見よう！

日7月23日(土)午後7時～8時30分

※雨天・曇天中止。

人区内在住か在勤の方50人程度

※小学3年生以下は保護者同伴。

場当日、直接東品川海上公園屋上庭園(東品川3-9)へ

問天王洲公園管理事務所

☎・Fax3471-4573

エシカル消費って、なんだろ展「これなら知ってる・これなら出来る・これを始めよう～あなたのエシカル消費を見つけに来てください～」

日7月15日(金)～29日(金)

午前8時30分～午後5時15分

※土曜日を除く。

場区役所本庁舎・第二庁舎3階渡り廊下

問消費者センター

(☎6421-6136 Fax6421-6132)

講座

朗読(音訳)ボランティア養成講座

視覚障害者にわかりやすく、聴きやすい情報を音声で伝える朗読(音訳)の基礎を学びます。

日8月31日～11月2日の水曜日

午後1時30分～3時30分(全10回)

人区内在住か在勤で、ボランティア活動に意欲・興味のある18歳以上の方10人(抽選)

¥660円程度(テキスト代)

ちらし配布場所／心身障害者福祉会館、障害者支援課(本庁舎3階)、地域センター、文化センター、図書館など

※同会館ホームページHPwww.s-kaikan.netからダウンロードもできます。

場申問8月12日(金)(必着)までに、往復はがきかEメールで、講座名、住所(在勤の方は勤務先の住所も)、氏名(ふりがな)、年齢、昼間連絡がとれる電話番号を障害者地域活動支援センター(☎142-0064 旗の台5-2-2心身障害者福祉会館内☎5750-4996 Fax3782-3830✉kouzamoshikomi@shinafuku.org)へ

立正大学心理学部20周年記念公開講座「こもり上手となるためにはーコロナ後のひきこもりを考えるー」〈オンライン同時開催〉

日8月28日(日)午後2時～4時

場立正大学(大崎4-2-16)

講斎藤環(筑波大学医学医療系社会精神保健学教授)、増淵裕子(昭和女子大学人間社会学部専任講師)、高比良美詠子(立正大学心理学部教授)

人16歳以上の方

会場=70人(先着)、オンライン=300人

申込期間／7月19日(火)～8月18日(木)

※申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問文化観光課生涯学習係

(☎5742-6837 Fax5742-6893)

みんなで学ぶ生涯健康講座

「運動が苦手」「スポーツはしない」という方でも大歓迎です。健康寿命を延ばし、楽しく生活しましょう。

日時	内容
8月21日(日)午前10時～11時	「高齢者の熱中症対策」と毎日の健康のための「体調管理のコツ」
9月11日(日)午前10時～11時	超高齢社会をいつまでも元気に過ごそう「フレイル予防」
9月18日(日)午前9時30分～11時30分	体組成測定会
10月2日(日)午前10時～11時30分	「コロナ3年目」の生活と暮らしの心構え
10月16日(日)午前10時～11時30分	「心を癒やす」という考え方
10月30日(日)午前10時～11時	かんたんストレッチ

人20歳以上の方各25人(先着)

場申問各講座開始前までに、電話か直接品川健康センター(北品川3-11-22 ☎5782-8507 Fax5782-8506)へ



産業技術高専オープンカレッジ

●竹とんぼを作って飛ばそう

竹とんぼ作りをとおして竹材の性質と加工方法を理解し、飛ぶ原理などの力学の初歩に触れます。

日8月20日(土)・21日(日)午後1時～4時

人小学6年生と中学1年生の方各日10人(抽選)

¥各800円

申込締切日／8月5日(金)

●分かる！ビジュアル科学

数式の代わりに図やモデルを用いて、科学の話題を分かりやすく解説します。

日8月27日(土)午後2時～5時

人20人(抽選)

¥1,600円

申込締切日／8月11日(祝)

共通

場申各申込締切日までに、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1-10-40HPwww.metro-cit.ac.jp)へ

問同校☎3471-6331

文化観光課生涯学習係

(☎5742-6837 Fax5742-6893)

募集

品川区立区民住宅の指定管理者を募集します

募集要項配布期間／7月4日(月)～14日(木)

※募集要項は住宅課(本庁舎6階)で配布します。区ホームページからダウンロードもできます。

問住宅課住宅運営担当

(☎5742-6776 Fax5742-6963)

助成

住宅のエコ・バリアフリー改修工事費用の一部を助成します

対象／次の全てにあてはまる工事

①着工前

②区内業者に発注して行う既存住宅の改修

③他の助成制度などを利用していない

④次のいずれかの工事を含み、全体工事金額が10万円以上

●エコ改修：LED照明器具設置、遮熱性塗装、窓や外壁の断熱改修、高断熱浴槽設置など

●バリアフリー改修：手すり設置、段差解消、トイレや浴室の改修など

●その他の工事：屋根の軽量化、外壁耐火パネルの設置、防犯ガラス・扉の設置など

申込者の主な要件／

●個人

●工事対象住宅に居住しているか改修後に居住する方

●工事対象住宅の所有者か賃借者の方

※賃借者の場合は所有者から工事の承諾を得ていること。

●前年合計所得が1,200万円以下の方

●賃貸住宅個人オーナー

●区内に工事を行う賃貸住宅を所有している個人の方

●前年合計所得が1,200万円以下の方

●共同住宅共用部分の工事である

●マンション管理組合

●共用部分の工事である

●対象工事について総会などで区分所有者の承認が得られている

助成額／工事金額の10%(上限20万円。賃貸住宅個人オーナー・マンション管理組合が申込者の場合は上限100万円)

申問着工前に必要書類を住宅課住宅運営担当(本庁舎6階☎5742-6776 Fax5742-6963)へ持参

※詳しくは同課で配布する募集案内をご覧ください。区ホームページからダウンロードもできます。

※区内の施工業者をお探しの方には、住宅センター協議会を通じて、施工業者を紹介することができます。詳しくは住宅課にお問い合わせください。

エンジョイスports

初心者対象スケートボード教室

日7月23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、本人確認(住所・氏名・生年月日)ができるもの(健康保険証、学生証など)

¥200円、小学生以下100円

申問月～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



しながわすまいるネット

地域活動を行う団体の情報発信サイト

簡単検索で地域とつながる！イベント見つかる！

https://www.shinagawasmile.net

※区ホームページからもご覧いただけます。

問い合わせ／地域活動課協働推進係(☎5742-6693 Fax5742-6878)

ボランティア

※☎は地域貢献ポイント事業の対象です。

品川区地域貢献ポイント事業

品川ボランティアセンター(☎5718-7172 Fax5718-0015)

高齢者地域支援課介護予防推進係(☎5742-6733 Fax5742-6882)

高齢者の積極的な社会参加を図るため、区が指定するボランティア活動1回につき、1ポイントを差し上げています(年間50ポイントが上限)。ためたポイントは区内共通商品券への交換か、福祉施設などに寄付ができます。事前にボランティアセンターや対象施設などで申し込みが必要です。

※登録者には、「はつらつカード」を発行します。

人区内在住で、おおむね60歳以上の方

対象施設／区が指定する高齢者施設、障害者施設など(さわやかサービス、ほっとサロン、支え愛・ほっとステーションでの活動も含まれます)

※詳しくはお問い合わせください。

さわやかサービス協力会員募集

さわやかサービス

(☎5718-7173 Fax5718-1274 HPshinashakyo.jp/sawayaka/index.html)

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。

☑掃除、食事作り、外出の付き添い、福祉車両(車いすごと乗れる車両)の運転など

人18歳以上の方(福祉車両の運転は登録時69歳以下)

謝礼／1時間800円(交通費支給)

【協力会員募集説明会】※中止の場合あり(要電話確認)。

日7月25日(月)午後1時～2時

※登録後、希望者は引き続き研修に参加可(午後2時～3時30分)。

場当日、社会福祉協議会(大井1-14-1)へ

※さわやかサービス窓口でも随時受付中。

品川ボランティアセンター

(☎5718-7172 Fax5718-0015)

HPshinashakyo.jp/volunteer/index.html

●トレーニング補助

高齢者施設でトレーニングマシンの操作やトレーニングの補助をします。

日木曜日14:30～17:30

場ケアセンター南大井(南大井5)

■使用済みの切手・テレホンカード類(未使用可も)を集めています。品川ボランティアセンター(☎140-0014 大井1-14-1)へお送りください。



令和3年度

介護保険制度の運営状況

介護保険制度が創設され23年目を迎えました。区では地域での暮らしを支えるため、区内20カ所の在宅介護支援センターを中心とした品川独自の総合的なしくみにより、適切な介護保険制度の運営に努めています。

今号では、令和3年度介護保険制度の運営状況のあらましをお知らせします。詳しくは区ホームページなどでご覧いただけます。

問い合わせ 高齢者福祉課支援調整係 ☎5742-6728 Fax5742-6881

●区民の5人に1人が高齢者(65歳以上)です

(住民基本台帳 各年4月1日現在)

令和4年4月1日現在、区の高齢者人口は81,737人となり、区民の5人に1人が65歳以上の高齢者となっています。

	令和3年	4年	うち 75歳以上
総人口	406,083人	404,405人	—
高齢者人口	82,057人	81,737人	43,228人
高齢化率	20.2%	20.2%	10.7%

●高齢者の約6人に1人が要介護認定を受けています

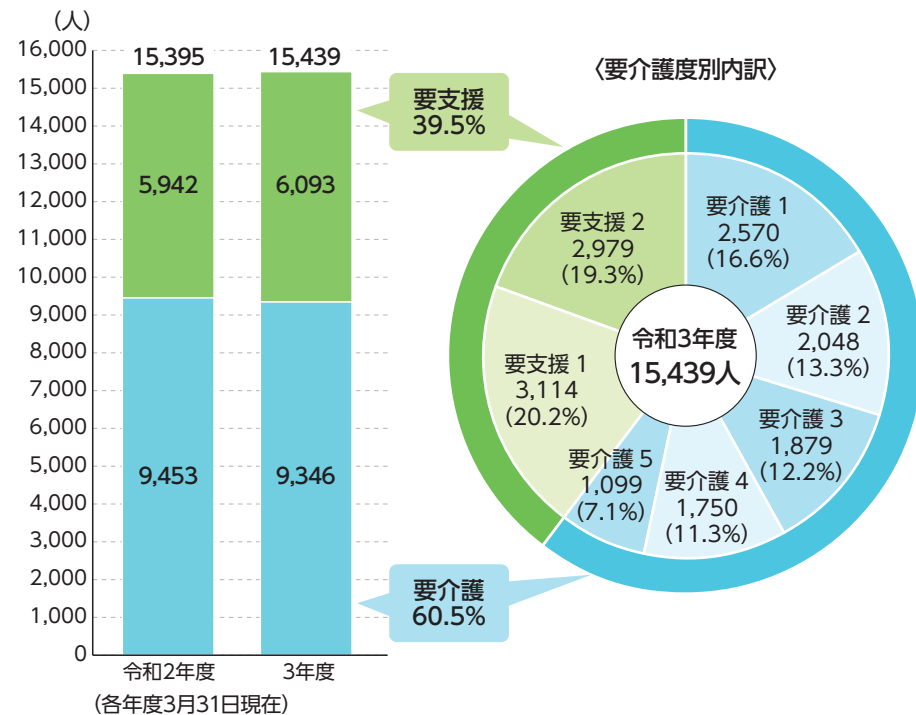
要介護認定を受けている高齢者は前年度と比べ、微増となっています。また、後期高齢者(75歳以上)では約3割の方が認定を受けています。

(各年度3月31日現在)

	第1号 (65歳以上)				第2号 (40～64歳)
	令和2年度	3年度	65～74歳	75歳以上	2年度
被保険者数	83,064人	82,788人	38,630人	44,158人	143,812人
認定者数	15,395人	15,439人	1,678人	13,761人	348人
認定率	18.5%	18.6%	4.3%	31.2%	0.2%

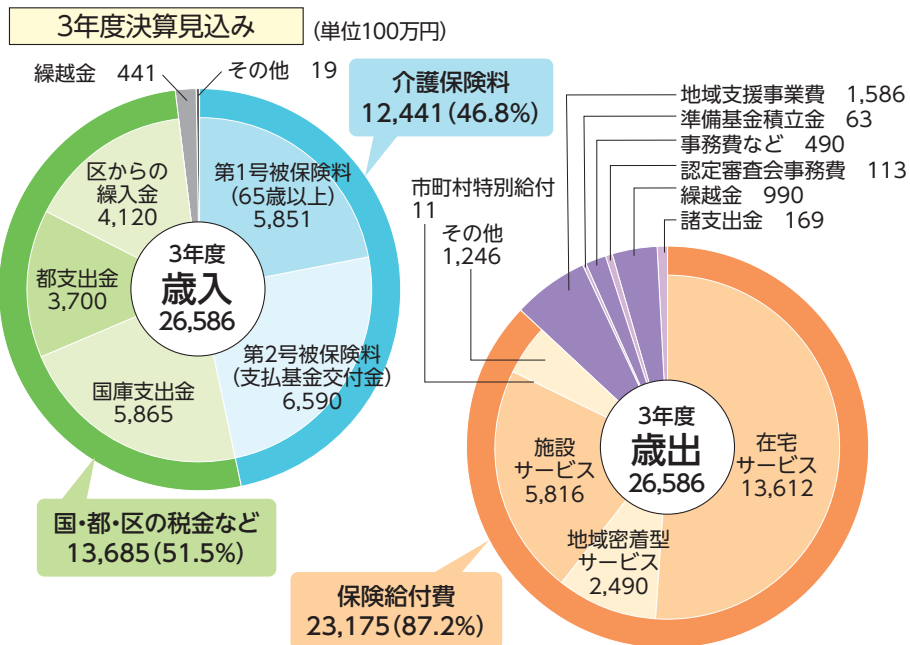
※被保険者は、住民基本台帳人口のほか住所地特例者(区外の施設入所者など)を含む。

65歳以上の要介護認定者数推移



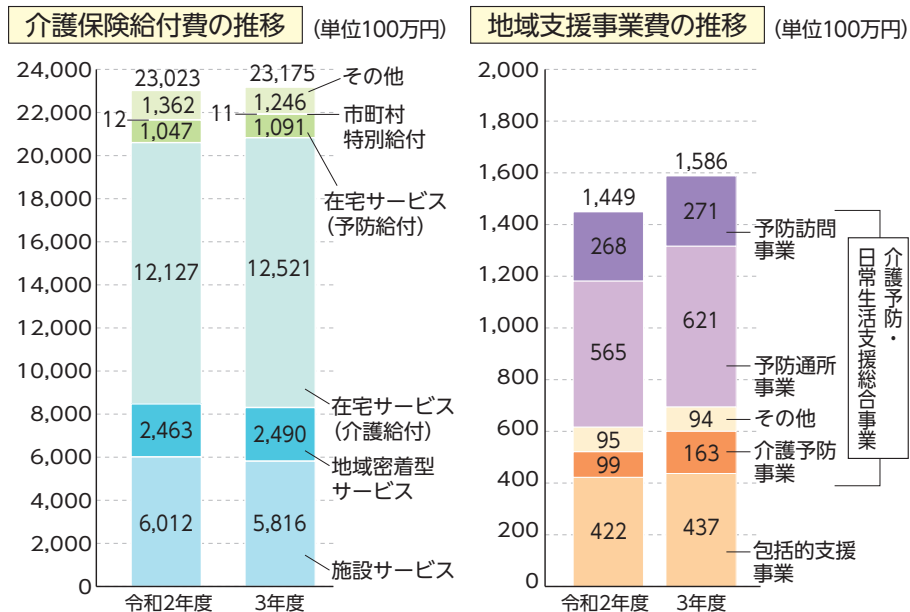
●介護保険の約半分を保険料で支えています

歳入のうち、介護保険料は46.8%であり、残りは税金などにより構成されています。また歳出は、保険給付費の割合が約90%近くを占めており、そのほかに地域支援事業費として6%程度が総合事業の実施・介護予防事業などの充実のために充てられています。



●介護にかかる費用が微増となっています

介護保険給付費は、新型コロナウイルス感染症の影響により約0.7%の微増となっていますが、在宅生活の継続に必要なサービス量は確保されています。一方で、地域支援事業費のうち、軽度者に対する介護予防・日常生活支援総合事業費は約11.9%の増加となり、令和元年度の水準に回復しました。



※統計資料における各項目の数値は、端数処理をしているため、合計値と内訳に差が生じる場合があります。

公園の植物でつくってみよう

植物標本づくり講座

公園内の植物を使って標本づくりをします。標本はフレームに入れて飾ることができます。

日時 8月6日(土) ①午前10時～11時 ②午後2時～3時
会場 しながわ中央公園(区役所前)
対象・定員 区内在住・在勤・在学の方各5人(抽選)

フローティングフレームづくり講座

公園内の花や葉でつくった押し花を使い、夏の涼しげなインテリアになる植物のフレーム飾りをつくります。

日時 8月7日(日) ①午前10時～11時 ②午後2時～3時
会場 天王洲公園(東品川2-6)
対象・定員 区内在住・在勤・在学の方各8人(抽選)



申込方法・問い合わせ 7月22日(金)(必着)までに、往復はがきで講座名、希望日時、住所、氏名、年齢、電話番号をしながわ中央公園管理事務所(☎141-0033 西品川1-27-14 ☎5740-5037 Fax5740-5044)へ ※小学3年生以下は保護者同伴(1人のみ)。

しながわ レポート!

*Shinagawa report



5/22(日)

春季品川区囲碁大会開催

総合体育館（東五反田2）で囲碁を通して、参加者同士の交流を深めることを目的に同大会を開催。子ども対大人といった対局も見られ、碁を打つ音が響く中、静かに熱戦が繰り広げられました。



5/22(日)

第20回 教育長杯争奪少年少女サッカー大会開幕

区内各会場でサッカーを通して子どもの健全な育成を図ることを目的に同大会を開催。子どもたちは練習の成果を十分に発揮し、ゴールを目指し駆け巡っていました。



5/23(月)

畑で食育「畑の理科教室」開催

荏原平塚学園（平塚3）で植物の育成を通して理科への関心を促すことなどを目的にした同教室を開催。小玉スイカの苗を植え、クイズを実施すると、子どもたちは「スイカの成長の過程が分かり勉強になった」と話していました。



5/28(土)

2022品川区民春のコンサート開催

スクエア荏原ひらつかホール（荏原4）で区と品川音楽文化協会が共催の品川区民管弦楽団の演奏会を開催。「シューベルト『ロザムンデ』間奏曲第3番」がアンコールで演奏されると、会場からは惜しみない拍手が送られました。



6/2(木)

大井倉田保育園児が花を植え付け

ウクライナの平和を願い大井倉田保育園（大井4）5歳児クラスの園児が区役所の敷地内にあるプラツァにウクライナ国花のヒマワリを使用しウクライナカラーの花を植え付けました。区ではウクライナ避難民などへの支援をしています。

区内の出来事を、区ホームページで日々お知らせしています。“しながわレポート！”ではその中からピックアップして掲載しています。

新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

6月30日時点の情報です

●3回目接種を迷っている方へ

時間の経過により、ワクチンの効果は徐々に減少しますが、3回目接種を行うことで高い重症化予防効果が期待できます。

新型コロナワクチン接種の実施期間は、9月30日までとされており（6月30日時点）、区ではファイザー・モデルナワクチンのほか新たに追加されたノババックスワクチンの接種も行っていますので、接種を希望する方はお早めにご予約ください。また、ワクチンを3回接種した方は都民割などを受けることができます。詳しくは、もっとTokyo公式サイト（<https://motto-tokyo.jp>）などをご確認ください。

●新しい会場でも3回目接種を実施中

会場／旧リボン旗の台（旗の台5-13-9）

交通／旗の台駅南口改札より徒歩約1分

使用ワクチン／ファイザー、モデルナ、ノババックス ※日程によって異なります。

予約方法／Webまたはコールセンター

※予約なしで接種できる時間帯があります。詳しくは区ホームページをご確認ください。

●5カ月経過したら4回目接種ができます

60歳以上の方、基礎疾患などを有する方は3回目接種から5カ月を経過した日以降で4回目接種ができますので、早めの接種をご検討ください。

※現時点で新型コロナワクチン接種の実施期間は9月30日までとされているため、4月30日までに3回目接種を受けた方が4回目接種の対象です。5月1日以降に3回目接種を受けた方は、4回目接種券の発行はできませんのでご注意ください。今後、接種期間に変更があった場合は改めてお知らせします。

●予約なし接種（3・4回目）を行っています

集団接種会場（区設置会場）で、3・4回目の予約なし接種を行っています。持ち物は接種券、本人確認書類、予診票で、区外在住の方でも接種できます。日程や会場により、使用するワクチンや受付時間が異なりますので、詳しくは区ホームページをご覧ください。かコールセンターへお問い合わせください。

※定員は各会場30人です。ご予約の方が優先のため、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。

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。

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



※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

☎6732-8864 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（うちさば東京）

☎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）



うちさば東京について詳しくはこちらから