

広報

平成19年(2007)

2.1

第1619号

毎月1・11・21日発行

☎140-8715

品川区広町2-1-36

代表番号

☎3777-1111

http://www.city.

shinagawa.tokyo.jp/

いきいきラボ関ヶ原
誕生 ……………2

あなたの生活習慣は
大丈夫?! ……………3

小中一貫校伊藤学園
開校準備が進んでい
ます ……………4・5

し

な

が

わ

紅梅白梅が咲きそろうしながわ区民公園の梅山



Kuma.

春の香りを探して

しながわ素描
まの色彩
勝島

区民の憩いの場として親しまれているしながわ区民公園は、京急本線の立会川駅から大森海岸駅の区間の約1キロメートルの範囲に広がっています。昭和62年に、区立公園としては最大規模の総合公園として開園されました。

テーマごとに区画された公園の内周には、約2キロメートルの散歩路とサイクリングロードが設けられています。北口側から、4月には花見客でにぎわう「桜の広場」。4面のテニスコート、2面のこども野球場、冬になると釣り堀としても利用されている25メートルプールなどの設備がそろった「スポーツの広場」。公園中央口正面には、クジラの噴水を中心にした「噴水広場」があります。

その隣「遊びの広場」の小山には、約20種の梅の木が133本も植えられています。「白加賀」「冬至」といった白梅や、ピンクの花を咲かせる「淡路」「八重西王」、そして、「紅千鳥」「鹿兒島紅」などの濃紅色の花が、見事に咲きそろい、芳香を放っています。

鈴ヶ森中学校生徒徒による壁画が描かれた、首都高速1号線の下を通る鈴ヶ森トンネルを過ぎると、ユリカモメやシラサギ、カモなどが遊ぶ「潮の広場」。約1万平方メートルの広さを誇る人工湖「勝島の海」には海水が引かれ、松並木や砂浜、汐入橋。かつての品川の海辺の景色をしのばせてくれます。

公園の南角には、平成3年に開館した「しながわ水族館」があります。平成13年の開館10周年にはサメの展示水槽が、そして、開館15周年の昨年夏に「アザラシ館」が新設されました。トンネル水槽やアザラシが泳ぐ姿を360度の角度から見る事ができる水中ホールなどが人気を呼んでいます。

区民公園の東側には、初めてナイトレース馬（トゥインクルレース）を開催したことで知られる大井競馬場があります。昭和25年埋め立て地に建設された公営競馬場で、かのハイセイコーがデビューし、連戦連勝で競馬ブームを起しました。正面玄関を通って右手にハイセイコー像が残されています。3月下旬から11月上旬までナイトレース馬が行われ、イルミネーションに照らされて走る競走馬に魅了された会社帰りのサラリーマンや女性競馬ファンの姿も見かけられ、新たな観光スポットともなっています。



騎手のカラフルな勝負服と馬の大きさに圧倒される

2月5日(月)から シニアの新しいたまり場

いきいきラボ関ヶ原誕生

しながわシニアネット活動開始!



同建物1階の関ヶ原シルバーセンターもリニューアルしました。ぜひ、ご利用ください

大井町から徒歩8分ほどのところにシニアの健康維持・向上、そして生きがい・仲間づくりのための新しい活動拠点「いきいきラボ関ヶ原」ができました。“ラボ”は英語で研究室の意味。交流や活動を通じて、仲間と模索しながら楽しく豊かな暮らしを見つけていきます。館の管理運営は、「しながわシニアネット」が行います。何かを始めたい方、一緒に楽しみませんか。

問い合わせ/高齢事業課いきいき事業係 ☎5742-6733

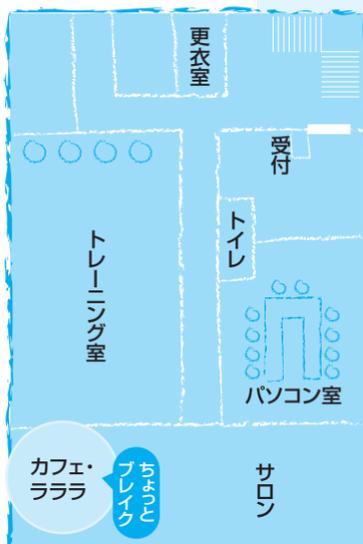
オープニングイベントへ行こう! どなたでも参加できます

日 2月5日(月)午後2時15分～3時30分
 内 カフェでのコーヒー・お汁粉試食、パソコン・筋力トレーニングなどの体験コーナー、ミュージック演奏(ギター・ウクレレ・リコーダー・ハンドベル・ハーモニカ)ほか



トレーニング室

サロンの中にある「カフェ・ラララ」(月～金曜 午前9時～午後5時)
 仲間と一緒にティーブレイク。どなたでも利用できます



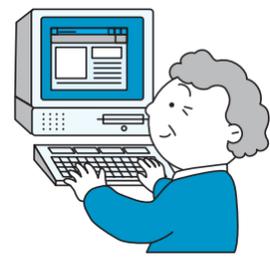
いきいきラボ関ヶ原
 住所/東大井6-11-11 2階
 ☎6902-0025

募集しています

○パソコン教室

コース	日時	内容	費用	対象
はじめてコース(全4回)	2/27～3/20の火曜日 9:30～12:00	マウス・キーボードの操作方法、日本語入力、ホームページ閲覧、メール体験など	2,000円	55歳以上で、パソコンにはじめてふれる方10人(抽選)
なれようコース(全4回)	2/27～3/20の火曜日 13:30～16:00	日本語入力、ホームページ検索、メールのやりとり、カード(年賀状・暑中見舞い・名刺など)作成	2,000円	55歳以上で、ゆっくりでも日本語入力ができる方10人(抽選)

日 2月14日(水)までに、電話で高齢事業課いきいき事業係へ



○パソコン相談も行います
 相談は事前に予約して来所してください。
 日 月～金曜 午後1時～5時
 内 学習方法、使い方など操作中のトラブルなど
 人 55歳以上の方
 日 電話でしながわシニアネット ☎6902-0025へ

しながわシニアネットとは

シニアの自立と地域社会への参加を目的に55歳以上の区民で構成された団体です。シニアの方への初心者パソコン教室や相談、ホームページでの情報提供など情報活用能力の向上をめざすほか、介護予防のトレーニング、趣味を広げるサークル活動や講座などを行います。また、地域や団体に貢献する活動や区から委託された事業なども行います。55歳以上の区民の方でチャレンジする気持ちがあれば、どの活動にも参加することができます。ぜひご連絡ください。ホームページでも紹介しています。
<http://shinagawa-sn.jp>

相談案内 ひとりで悩まず、ご相談ください ※祝日を除きます

相談内容	曜日	時間	場所	相談内容	曜日	時間	場所	相談内容	曜日	時間	場所			
区民相談	(月)～(金)	9:00～17:00	区民相談室 ☎3777-2000 当日前9時から☎3777-1111(代)へ予約(先着)	家庭相談	(水)・(金)	13:00～17:00	児童課 ☎5742-6589 子育て支援センター ☎5749-1032	教育相談	(月)～(土)	9:00～17:00	教育相談センター ☎3490-2000へ予約 男女共同参画センター ☎5479-4105			
法律相談	第1(火)	18:00～20:30		ひとり親家庭相談	(木)	9:00～13:00		子育て支援センター ☎5749-1032	女性のための相談(電話)	(木)		10:00～16:00	障害者福祉課 Fax 3775-2000	
税金相談	(水)・第2・4(月)	13:00～16:00		☎5742-6863 ☎3777-2000	児童相談	(月)～(金)	9:00～17:00	児童課 ☎5742-6959 東京都品川児童相談所 ☎3474-5442	手話による相談	(水)	13:00～16:00	城南交通事故相談所 ☎5742-2061		
不動産取引相談	第2・4(火)	13:00～16:00				子育て相談	(月)～(金)		9:00～17:00	子育て支援センター ☎5749-1032	交通事故相談		(月)～(金)	9:00～16:00
人権身の上相談	第1・3(火)	13:00～16:00				☎5742-6777	子育て相談	(月)～(土)	9:00～18:00	子育て相談センター ☎3778-1263 子育て支援センター ☎5749-1032	内職相談	(月)～(金)	9:00～16:00	産業振興課工業係 ☎5498-6334へ予約
行政書士相談	第1・3(金)	13:00～16:00						消費者センター	(月)～(土)		9:00～18:00	子育て支援センター ☎5749-1032	若年労働者相談	第1～4(木)
行政相談	第1・3(木)	13:00～16:00	☎5718-7182	子育て相談	(月)～(金)	9:00～17:00	児童課 ☎5742-6589	経営相談	(月)～(金)	9:00～16:00	産業振興課工業係 ☎5498-6333へ予約			
外国人生活相談	英語/水 中国語/木	9:00～17:00			消費者センター	(月)～(土)		9:00～18:00	子育て支援センター ☎5749-1032	特許相談	第4(金)	9:00～12:00	ビジネス支援図書館 (大崎図書館2階) 産業振興課工業係 ☎5498-6333へ予約	
建築構造相談	(水)	9:00～16:00	建築課 ☎5742-6634へ予約	子育て相談	(月)～(金)	9:00～17:00	児童課 ☎5742-6589	ビジネスよろず相談	第1・3(金) 第2・4(火)	16:00～19:00 10:00～13:00	産業振興課工業係 ☎5498-6333へ予約			
分譲マンション相談	第2・4(水)	13:00～16:00	住宅課 ☎5742-6777	子育て相談	(月)～(土)	9:00～18:00	児童課 ☎5742-6589							
消費生活相談	(月)～(金) (土)電話相談	9:00～16:00 12:30～16:00	消費者センター ☎5718-7182	子育て相談	(月)～(金)	9:00～17:00	児童課 ☎5742-6589							



あなたの生活習慣は大丈夫?!

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です。
日々を元気でいきいきと暮らしていくために、
生活習慣を健康的に整えましょう。

問い合わせ/保健所 ☎3788-7015
保健センター ☎3474-2902

生活習慣病ってなに?

食生活・運動・喫煙などの生活習慣やストレスにより起こる病気をいいます。
糖尿病や高血圧、高脂血症、心臓病、脳卒中、歯周病、肥満などがあります。

肥満はなぜいけないの?

脂肪細胞は、生活習慣病のひきかねとなるアディポサイトカインという物質の分泌を促すことがわかってきました。腹囲(へそまわり)が男性85cm・女性90cmを超えると内臓脂肪の蓄積が考えられます。

肥満かどうか確認しよう

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMIを出してみます。
日本肥満学会では、BMIが25以上を肥満としています。

生活習慣病予防のポイント

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり

①日常生活の中に運動をとり入れよう

②食生活を見直そう

食事バランスガイドを利用して、主食(ごはん・パン・めん)、副菜(野菜のおかず)、主菜(肉・魚・卵・豆腐などのおかず)をそろえた食事を心がけましょう。

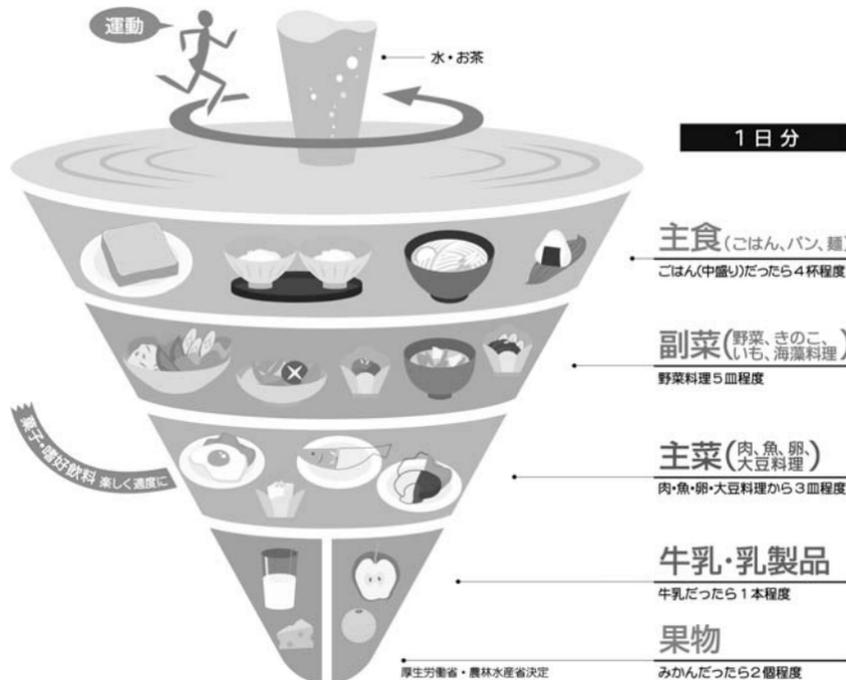
③たばこは思い切ってやめよう

④ストレス・疲れをうまく解消しよう

⑤食後にはお口のお手入れを!

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



家庭用消火器のあっせん ご家庭に必ず消火器を! 乾燥する季節は火災への備えが大切です



いざという時すぐ使える状態になっていますか?古いもの(おおむね5年以上)は薬剤の交換、状態の悪いものは本体の交換をしておきましょう。

☎電話かほか、FAXに「消火器購入」か「消火器詰め替え」とし、住所、氏名、電話(昼間連絡のとれる)、希望本数を防災課(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6695 Fax3777-1181)へ ※区ホームページから電子申請もできます。

●訪問販売は一切行っていませんので、消火器の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。不審な訪問があった場合はご連絡ください。

家庭用消火器(購入・薬剤詰め替え)あっせん

	種類	薬剤重量	あっせん価格	申込締切日	配達時期
購入	粉末消火器5型(国家検定品)	1.5kg	5,600円 個人負担 / 4,300円 区の補助金 / 1,300円	毎月25日	翌月中旬
	粉末薬剤	1~3.5kg	3,200~6,100円		
詰め替え	強化液薬剤	3~4g	5,300~6,100円		翌々月中旬
	中性強化液薬剤	2g	6,100円		

○訪問時には、区指定業者が申込はがきかFAX・電話・電子申請受付はがき(いずれも防災課収受印済み)を持参し、消火器の正しい使い方を説明します。
○耐用年数(おおむね8年)が過ぎた消火器は専門業者による処分が必要です(処分料がかかります)。

品川健康センター コース型教室 全14回

4~7月

各コース1時間(クラシックバレエは1時間15分)

15歳以上の方

※「親子」「子ども」コースを除く。

No.	費用
1~7・10~16	各8,400円
8・9・17~19・39	各9,800円
20~29	各7,000円
30~38・41・42	各14,000円
40	各16,800円

☎2月10日(土)(必着)までに、往復はがきでコース名、No.、住所、氏名、年齢、電話番号、区内在勤・在学の方は会社名・学校名とその住所・電話番号、「親子」「子ども」コースはお子さんの氏名・生年月日を同センターへ ※往復はがき1枚につき1コース。
※*コースは同一種目で1人1回。
※区内在住の方を優先し2月13日(火)午前11時から抽選。
※定員に満たないクラスは2月25日(日)午前9時から随時申し込みを受け付け(先着。25日は電話予約のみ)。
※入金後のコース変更・振り替え・返金は不可。
※託児なし。
※教室には申込者以外は入室不可。

コース名	No.	曜日	開始時間	コース名	No.	曜日	開始時間	コース名	No.	曜日	開始時間			
体操・トレーニング	脂肪燃焼! エアロと腹筋	1-1	月	10:45	体操教室*	「パンダ」(3~4歳)	20	木	14:30	スカッシュ*	少し慣れてきた	40-1	火	14:30
	足から健康! リズム体操	1-2	水	13:15		「コアラ」(3~4歳)	21	火	14:30		初めて	40-2		
	まずはここから ストレッチ	2	火	13:15		「キリン」(4~5歳)	22-1	月	15:45		応用編	40-3		
	腰痛予防 腹筋・背筋	3	火	9:30		「ゾウ」(5~6歳)	22-2	水	14:30		初めて	40-4		
	やさしい筋肉トレーニング	4	木	10:45		「ゾウ」(5~6歳)	23	水	15:45		初めて	40-5		
	転ばぬ先の筋トレ入門	5	日	9:30		ヒップホップキッズ	8~14歳	24-1	木		16:55	最上級		
親子(親子1人で1組)	落とせ! 体脂肪*	7-1	月	20:00	5~7歳	24-2	金	16:55	少し慣れてきた	40-7	水	18:00		
	ボクシングトレーニング	8	土	19:30	エアロビクキッズ(4~6歳)	25	木	15:45	初めて	40-8				
	スキルアップエアロ	9	土	18:25	ジュニアエアロビク(小学生)	26	月	16:55	応用編	40-9				
	赤ちゃんと一緒に! 「ママエアロ」(1~11カ月)*	10-1	月	12:15	バレエ「プチバレエ」(3歳6カ月~4歳)	27	金	12:40	最上級	40-10				
		10-2	火	12:00	3歳6カ月~6歳	28-1	火	15:45	少し慣れてきた	40-11				
		10-3	水	11:40	5歳6カ月~6歳	28-2	金	14:45	初めて	40-12				
親子(親子1人で1組)	ママとファイト! 元気でエアロ! 「タンポポ」(1歳~1歳6カ月)*	11-1	火	12:00	小・中学生バレエ「スワン」*	小1~3年生	29-1	火	16:55	初めて	40-13	土	19:00	
	ママとファイト! 元気でエアロ! 「チュリップ」(1歳7カ月~1歳11カ月)	11-2	木	12:15	クラシックバレエ入門編	小学生	29-2	水	16:00	応用編	40-14			
	ママとファイト! 元気でエアロ! 「チュリップ」(1歳7カ月~1歳11カ月)	11-3	金	9:30	クラシックバレエ入門~基礎編	30	火	18:30	初めて	40-15				
	ママとファイト! 元気でエアロ! 「ひまわり」(2~3歳)*	12-1	月	13:25	クラシックバレエ基礎~応用編	31-1	金	11:15	少し慣れてきた	40-16				
	ママとファイト! 元気でエアロ! 「ひまわり」(2~3歳)*	12-2	水	12:10	クラシックバレエ中級編	31-2	土	13:45	最上級	40-17				
	ママとファイト! 元気でエアロ! 「ひまわり」(2~3歳)*	12-3	火	13:15	クラシックバレエ基礎~応用編	32	土	12:15	初めて	40-18				
リフレッシュ	パパとファイト!(1~4歳)	13-1	月	12:00	やさしいフラダンス	33	土	17:15	応用編	40-19	木	13:00		
	エアロビクスで健康家族(1~4歳)	13-2	火	13:15	やさしいフラダンス	34-1	月	15:55	初めて	40-20				
	親子でフラダンス	13-3	木	12:00	少し慣れたフラダンス	34-2	火	19:45	初めて	40-21				
	ゆったり気功	13-4	土	9:30	少し慣れたフラダンス	35-1	月	14:35	初めて	40-22				
	ヨガでリフレッシュ*	13-5	土	9:30	やさしいタップダンス	35-2	火	18:30	初めて	40-23				
	やさしい太極拳	13-6	土	12:45	やさしいフラメンコ	36	水	18:30	初めて	40-24				
会 品川健康センター ☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507	3~4歳	16-1	金	15:15	やさしいフラメンコ	37	月	18:30	初めて	40-25	土	13:30		
	5~8歳	16-2	土	10:35	少し慣れたフラメンコ	38-1	木	18:30	初めて	40-26				
	17-1	月	9:30	はじめよう! ヒップホップ	38-2	月	19:45	初めて	40-27					
	17-2	火	10:45											
	18-1	木	20:00											
	18-2	金	10:00											
応用	18-3	金	20:00							木	17:50			
	18-4	土	14:00											
19	水	9:45								土	17:50			

伊藤学園 でいます



05-1-37 電話/3771-3374



図はイメージです



広い校庭、二つの体育館と 開閉ドーム式温水プールのあるアリーナ棟

伊藤学園の建物は地上5階、地下2階で「学びのゲート」を挟んで、校舎棟とアリーナ棟に分かれており、2階以上でつなぐ構造になっています。延べ床面積は約17,432㎡で校庭には180mのトラックがとれます。アリーナ棟の屋上には開閉ドームを備えたプールがあり、夏は

屋外プール、冬は温水プールとして利用できます。地下2階にバスケットコート2面、トレーニングスペース、柔道場、剣道場を持つメインの体育館があり、一体的に使用すると1,600人分のいすが並びます。2階にもバスケットコート2面の体育館があり、両方の体育館を使って充実した体育活動ができます。これらのスポーツ施設は5月から区民の皆さんにもご利用いただける予定です。アリーナ棟にはこのほかに広い視聴覚室、音楽室、すまいるスクール、和室もあります。



広いオープンスペースを中心に 各教室を配置した校舎棟

- 1階：5～9年用の昇降口、保健室、事務室、テラスから直接入る1・2年生普通教室、低学年用図工室などの特別教室、低学年の特別支援学級諸室
- 2階：テラスから直接入る3・4年生の普通教室、職員室、低学年用のメディアセンター、音楽室、理科室
- 3階：5～7年生の普通教室、パソコン教室、高学年の特別支援学級諸室
- 4階：8・9年生の普通教室、メディアセンター
- 5階：高学年の理科室、家庭科室、技術室、美術室、ランチルーム
- 屋上：庭園とウッドデッキ
(子どもたちの活動の場として活用できます)



教室前のオープンスペース



理科室

施設一体型の一貫校を各地区に開校します

20年4月には八潮地区5校が八潮南小・中学校の校舎で小中一貫校として生まれ変わり、21年4月には一体型施設として改修した現在の八潮小・中学校の校舎に移る予定です。また、22年4月に現平塚中学校の敷地に完成する新校舎で荏原西地区小中一貫校がスタートします。さらに品川地区には品川小学校と城南中学校の場所に、荏原東地区には大間窪小学校と荏原第三中学校の場所に、施設一体型の一貫校を開校する準備も進めていきます。

今後、品川子どもたちがしっかりと社会で生きていける力を身に付けられるよう、ますます小中一貫教育を充実させていきます。

伝統工芸の実演

提灯文字
実演 下田 洋靖



昭和57年入門

日2月9日(金)・10日(土)
午前10時～午後4時
会産業PRコーナー
(西品川1-28-3中小企業センター1階)
関産業振興課振興係
☎5498-6335

ケーブルテレビ品川

2月 しがわホットほっと

番組紹介	00分～	20分～	30分～
品川区60年のあゆみ 第二部	区民の動きを振り返る3部作。第二部は昭和40～50年代の区の取り組みとまちの発展について、社会の動きを交えて紹介します。	品川区60年のあゆみ 第二部 ほくたち・わたしたちの学校だより おもしろ発見品川区	区民の催しやお知らせなど
品川区60年のあゆみ 第二部	品川区60年のあゆみ 第二部 ほくたち・わたしたちの学校だより はじめてのしがわまち歩きマップ 武蔵小山編	品川区消費者センター	

放送時間◆7時・10時・13時・16時・19時・22時から同じ内容を繰り返し放送
番組については◆広報広聴課 ☎5742-6612
加入などについては◆ケーブルテレビ品川 ☎3788-3811
※番組ガイドは、加入者の自宅に直接配送。
区内のできごとの紹介や区からのお知らせの内容は毎週土曜日に切り替えます

2月のプラネタリウム

オーロラの魅力		
日	時	入場料
土曜日	午後 3時	200円
祝日		4歳～中学生50円
日曜日	午前11時	※小学生以下は保護者同伴
第2土曜日	午後 3時	

★天体観望会「オリオン座と金星」★
日2月23日(金)午後6時30分～7時30分
入30人(抽選)
申2月8日(木)までに往復はがき(家族4人まで)で講座名、住所、全員の氏名・年齢、電話番号を同センターへ
※定員に満たない場合は2月10日出午前10時から電話受け付け。
※小学生以下は保護者同伴。曇天・雨天のときは、プラネタリウム「今月の星空」。

会 同五反田文化センター
☎141-0031西五反田6-5-1
☎3492-2451

電話で聞けます

品川歴史散歩案内
大正時代の品川
第8回
関東大震災の被害状況(1)
大井町・平塚村
2月28日(水)まで

☎3777-7500
品川テレホンガイド(知ッテル区ん)
コード番号 6240

※案内終了後、操作方法の案内に従って、「7」を押した後に、4けたのコード番号「6240」を押してください。

関生涯学習課文化財担当
☎5742-6839

文化・イベント情報

〇美術館 2月の催し

●2日(金)～7日(水)／第一美術東京支部展(絵画・工芸) ●10日(土)～14日(水)／日本工学院専門学校グラフィックデザイン科卒業制作展(ポスター・イラスト・絵本・絵画) ●23日(金)～28日(水)／第53回国公立展(絵画・焼きもの・立体作品) 会場同美術館(大崎駅前大崎ニューシティ2号館2階 ☎3495-4040 木曜休館。午前10時～午後6時30分)

品川区民ギャラリー 2月の催し

●1日(木)～5日(月)／第13回雅象彩絵押し花アート展(第10回押し花はがき展) ●7日(水)～12日(月)／第30回アトリエ彩油絵グループ展 ●14日(水)～19日(月)／JRP品川支部第33回写真展 ●23日(金)～25日(日)／土井麻雲卒寿記念書展 会場同ギャラリー(大井町駅前イトーヨーカドー8階 ☎3774-5151 木曜休館。午前10時～午後8時)

犬のいろは しつけ&マナーin潮風公園

回3月10日(土)午前10時から 会場潮風公園(東八潮) 犬ドッグトレーナーによるしつけ教室ほか 対象/飼い主と飼い犬300組(先着) ¥1,500円 回FAXかEメールで氏名、FAX番号、犬の種類・年齢を犬のいろは実行委員会・川野(☎3630-6725 Fax020-4623-6423 E-mail: info@k-e-dog.com)へ

大田市場 フラワーアレンジメント教室

回2月20日(火)午後1時～3時 回20人(抽選) ¥1,000円 回2月10日(土)までに、往復はがき(1人1枚)で住所、氏名、年齢、電話番号を同市場業務課「フラワーアレンジメント教室」係(☎143-0001 大田区東海3-2-1 ☎3790-6525)へ

東京港野鳥公園 昼下がり観察会

回2月18日(日)午後1時～2時(受付は0時45分から) 回この時期に見られる生き物などを発見・観察 回15人(先着) ¥無料 ※入園料別。回当日、同公園ネイチャーセンター(大田区東海3-1 ☎3799-5031)へ

区民公開医学講座～脳卒中と心臓病を予防する!

回2月17日(土)午後2時～4時 回高血圧と糖尿病に関する講演 回120人(先着) ¥無料 回2月16日(金)までに、電話かFAXで品川区医師会(北品川3-7-25 ☎3471-5154 Fax3471-5145)へ

回=日時・期間 会=会場・場所 内=内容 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・主催

品川インターネット美術館

作品募集 あなたの作品を展示してみませんか? <http://shinagawa-artweb.jp>

2月に展示替える公募展の作品を募集しています。あなたの作品をデジタルで撮影し、インターネットで応募してください。
 部門/絵画・書道・彫刻・陶器工芸・写真など
 応募要件/自己の作品で1人5点まで
 ※詳しくはホームページをご覧ください。
 回〇美術館 ☎3495-4040
 ●常設展のしながわ百景や浮世絵などの作品も観賞できます。

区民大学入門講座「環境」土曜コース

持続可能な社会とは～お金の流れからエコライフを考える

回3月3日(土)・10日(土)午後2時～4時(全2回)
 会場環境情報活動センター(第二庁舎3階) 回16歳以上の方30人(抽選) 託児/2歳～就学前のお子さん3～6人(おやつ代500円)
 回2月16日(金)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢・性別を生涯学習課学習推進係(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6837)へ

小中一貫校伊藤 開校準備が進ん

大井地区小中一貫校の愛称が決まりました

本紙9月1日号で公募したところ、36件の応募があり、地域代表、両校の校長・PTAなどからの意見も踏まえて「小中一貫校 伊藤学園」に決定しました。※正式名称は原小学校、伊藤中学校です。問い合わせ/庶務課 ☎5742-6823

区では、18年4月からすべての小中学校が『品川区小中一貫教育要領』に基づく小中一貫教育へ移行しています。現在、施設一体型の小中一貫校の整備を進めていますが、2校目の「伊藤学園」の建物が1月に大井地区に完成しました。2月に伊藤中学校の生徒が、4月に原小学校の児童が移動し、小中一貫校伊藤学園として開校します。

問い合わせ/指導課小中一貫教育担当 ☎5742-6595



Mini Guide

区民の皆さんの地域で行う自主的な活動を紹介します。
 略号/■イベント ●サークルなどの会員募集(セ)センター(体)体育館(集)区民集会所(入)入会金掲載できないもの/①政治・宗教・営利活動 ②講師が主催するもの ③サークルなどの活動場所が区外または公共施設以外のもの ④活動を開始していないもの、活動実態が不明なもの ⑤会員間の連絡 ⑥そのほか区が適当と認めないもの

■春郊品川支部俳句展示会 3月31日(土)まで。午前9時～午後7時。品川郵便局。無料。☎3450-6577 金田
 ■品川子育てメッセ 3月2日(金)午前10時～午後4時。無料。当日、きゅりあんへ。☎3471-8610 品川子育てメッセ実行委員会・曾我

■ガールスカウト第59団入団説明会 5歳～高校生。2月18日(日)午前11時。五反田文化(セ)。☎3492-2977 白井
 ■東京都臨床検査技師会医療講演会 知ってほしい未来の医療。2月24日(土)午後2時～4時20分。無料。当日、きゅりあんへ。☎3408-2151 心臓血管研究所付属病院・納口
 ■市民後見人養成講座 3月2日(金)～4日(日)午前9時30分。全3回。介護福祉専門学校。50人先着。2,000円。電話で同事務局・森本 ☎3786-6694 へ
 ■東京総合健康ミニマラソン大会 3月4日(日)午前9時。大井陸上競技場。1,500円。詳しくは東振協事務局 ☎3626-7504 へ
 ■日本語教師入門講座 3月7日～6月20日(水)午後7時。全15回。品川ボランティア(セ)。15人先着。37,500円。電話かFAXでIWC国際市民の会 ☎・Fax3773-4836 へ

●宮前トリムクラブ (火)午後7時。宮前小。3ヵ月2,000円。(入)500円。☎3782-7648 中野
 ●豊町トリムクラブ (火)午後7時。戸越小。3ヵ月2,500円。(入)500円。☎3787-6855 下田
 ●着付け・着物のつどい 月2回(金)午前10時、午後6時30分。旗の台文化(セ)。月2,000円。(入)1,000円。☎3773-6697 藤藤
 ●書道・ペン習字・牛歩会 初心者歓迎。第1・3(木)午後1時15分。南大井文化(セ)。月3,000円。(入)1,000円。☎3492-5619 片岡
 ●墨絵・すみ絵会 60歳以上。第2・4(木)午後1時。関ヶ原シルバー(セ)。月1,600円。☎3764-6039 土田
 ●月曜民謡の会 60歳以上。第1・3・4(月)午後1時30分。南大井シルバー(セ)。3ヵ月1,000円。☎090-4002-6910 住吉

●やさしい英会話 (火)午後7時30分。旗の台文化(セ)。月5,000円。(入)1,000円。☎090-5339-8578 岸
 ●囲碁四六会 (土)午後1時。五反田文化(セ)。6ヵ月1,800円。(入)2,000円。☎5420-9727 早田
 ●カラオケあじさい 60歳以上。(月)午前10時。東品川シルバー(セ)。3ヵ月1,000円。☎090-4002-6910 住吉
 ●習字・花水木会 60歳以上。第1・3(木)午後1時。関ヶ原シルバー(セ)。月2,000円。☎3472-4073 竹沢
 ●書道・錦西会 60歳以上。第1・3(金)午前9時。西大井シルバー(セ)。月1,500円。(入)1,000円。☎3786-8924 佐野
 ●水彩画・彩友会 初心者歓迎。第1・3(月)午後6時30分。南大井文化(セ)。月3,000円。☎3768-2124 黒田
 ●俳句・水の輪会 第1(水)午前9時。南大井文化(セ)。月1,500円。(入)1,000円。☎3786-8924 佐野

●社交ダンス・なかよし 第4(月)午後7時。戸越(体)。月1,500円。(入)1,000円。☎3776-9219 島田
 ●古典の勉強一直毘会 ①第2(火)＝万葉集 ②第4(火)＝古事記。午前10時。きゅりあん。各6ヵ月7,000円。☎3474-8153 中村
 ●英会話・レッツ (火)午後2時。旗の台文化(セ)。月6,000円。(入)1,000円。☎3785-1841 植木
 ●マーガレットヨガクラブ 無料体験有り。(木)午後3時15分。南大井文化(セ)。月4,000円。(入)1,000円。☎3790-4567 向後
 ●園芸・サフランの会 60歳以上。第2(水)午後1時30分。大崎シルバー(セ)。月1,000円。(入)1,000円。☎3447-2003 山崎
 ●陶芸・粋楽会 (水)午後1時。南大井文化(セ)。月3,500円。(入)5,000円。☎3764-5488 西尾

HOTLINE

日=日時・期間 会=会場・場所 内=内容 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

2月の品川区議会

本会議/21日午後1時、22日・23日午前10時
 常任委員会/総務・区民・厚生・建設・文教=26日・27日午前10時
 特別委員会/自治制度、街づくり=28日午前10時
 ※日時は変わることがあります。
 区議会事務局 ☎5742-6809

老齢基礎年金の受給手続きをお忘れなく!

老齢基礎年金は、公的年金の保険料納付期間(免除期間などを除く)が25年以上あり受給資格を満たした方に、生涯支給されます。受給するには請求手続きが必要です。資格のある方には、65歳になる3カ月前に社会保険庁から申請書が送付されます。必要書類は請求する方の年金加入記録によって異なりますので、事前にお問い合わせください。

受給年齢/65歳から
 ※希望により60~70歳の間で受給を開始することもできます。その場合、年金受給額は増減します。
 受付日/65歳から受給するときは、誕生日の前日から
 手続き場所・①第1号被保険者期間のみの方=国保年金課国民年金係(本庁舎4階 ☎5742-6682~4)
 ②それ以外の方=品川社会保険事務所(大崎5-1-5高徳ビル2階 ☎3494-7831)、大森年金相談センター(大田区山王2-8-26東辰ビル5階 ☎3771-6621)

国民年金保険料は社会保険料控除の対象になります

税の申告をする際には社会保険料控除証明書の添付が必要になります。
 18年中に納付した保険料の額(見込み含む)を証明した控除証明書を11月に送付しました。18年10月以降に初めて保険料を納付した方には2月上旬に送付します。
 紛失などの場合はお問い合わせください。
 社会保険庁控除証明書専用電話 ☎0570-00-9911
 品川社会保険事務所 ☎3494-7831

「品川区障害者基本計画」策定案に対する意見を募集します

障害者の方が暮らしやすい社会をめざし、基本理念と方針を明らかにしたものです。
 意見提出方法/2月15日(木)までに、郵送かFAXで障害者福祉課福祉改革担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6709 Fax3775-2000)へ
 ※計画案は同課(本庁舎3階)、区ホームページでご覧になれます。

都営住宅入居者の募集

募集住宅/単身者向け、シルバーピア、ポイント方式、事業再建者向け定期使用
 ※申込資格など詳しくは、お問い合わせください。
 申込用紙配布期間・場所/2月9日(金)まで、住宅課(本庁舎6階)、地域センター、文化センター、サービスコーナーで配布
 ※配布部数に限りがありますので、お早めにお越しください。
 郵送で2月13日(火)までに渋谷郵便局(ポイント方式と事業再建者向けは東京都住宅供給公社募集センター)に届いたもの限り受け付け
 ●募集申込休日相談窓口
 ①2月3日(土)=荏原文化センター(中延1-9-15) ②2月4日(日)=きゅりあん3階交流室(大井駅前)
 開設時間/午前10時~午後4時
 住宅課住宅運営係 ☎5742-6776

品川区都市計画審議会

2月13日(火)午後2時から
 第一委員会室(議会棟6階)
 審議案件/
 ①都市計画公園(品川南ふ頭公園を追加)の変更(東品川5丁目地内)
 ②臨港地区の変更(東品川5丁目地内)
 ③臨海副都心青海地区地区計画の変更(東八潮地内)など
 10人(先着)
 傍聴方法/当日、午前8時30分~午後1時30分に都市計画課(本庁舎6階 ☎5742-6760)へ

環境学習講座~ボートから眺める運河の環境と渡り鳥観察

手こぎボートを楽しんだ後、ロープワーク講習や渡り鳥の観察なども行います。
 2月24日(土)午前10時~正午
 勝島運河
 3歳以上の方30人(抽選)
 ※小学生以下は保護者同伴。
 200円(保険料込)
 2月12日(休)までに、はがきかFAXで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を環境情報活動センター(☎140-8715品川区役所 ☎・Fax5742-6533)へ
 ※ホームページhttp://www.shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

土曜の消費生活教室 賢い有料老人ホームの選び方

2月24日(土)午後1時30分~3時30分
 36人(抽選)
 2月15日(木)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を消費者センター(☎140-0014大井1-14-1 ☎5718-7181)へ

第12回再就職をめざすパソコン基礎講座

3月7日(水)・8日(木)
 午前9時15分~午後4時(全2回)
 中小企業センター(西品川1-28-3)
 ワード・エクセルの基礎
 区内在住で就労をめざし、パソコンで簡単な文章が作成できる方20人(抽選)
 2,000円程度(教材費)
 託児/2歳~就学前のお子さん
 2月15日(木)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、動機、託児希望の方はお子さんの年齢・性別を男女共同参画センター(☎140-0011東大井5-18-1 ☎5479-4104)へ

「ひだまりの里」農作業体験 品川&山北ふれあい交流

参加者の自主的な管理による「ふれあい協働農園」で作業を行います。体験を通して交流を深め、収穫した野菜を持ち帰ります。
 3月18日、4月15日、5月20日、6月17日、7月15日、8月26日、9月16日、10月21日、11月18日、12月2日の日曜日(全10回)
 ※現地集合・解散。
 区内在住か在勤で、農園の自主的な管理に熱意をお持ちの方30人程度(抽選)
 ※家族で参加の場合、小学生以下のおおさんは人数に数えません。
 中学生以上8,000円(種・肥料代込)
 2月16日(金)(必着)までに、はがきかFAXに「農作業体験」とし、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を区民課市町村交流担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6856 Fax5742-6877)へ

視覚障害者ガイドヘルパー養成講座

3月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)
 午前9時~午後5時(全4回)
 東京ヘレンケラー協会(新宿区大久保3-14-20)ほか
 区内在住で、講座修了後品川区社会福祉協議会に登録できる方5人(抽選)
 15,000円(教材費込)
 2月7日(水)までに、電話かFAXで講座名、住所、氏名、電話番号を障害者福祉課障害者福祉係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6707 Fax3775-2000)へ

視覚障害者向けパソコン講習会

IT最新機器の体験とインターネットの検索システム活用法を学びます。
 2月24日(土)午前10時~午後3時
 区内在住で身体障害者手帳をお持ちの方10人(先着)
 2月16日(金)までに、電話で講習会名、住所、氏名、電話番号を心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2 ☎3785-3322)へ

品川清掃工場見学会

2月24日(土)午前10時~11時30分
 品川清掃工場(八潮1-4-1)
 50人(先着)
 電話で東京二十三区清掃一部事務組合 ☎6238-0615へ

東京23区I類職員採用試験合同説明会

2月12日(休)午前10時30分~午後3時50分
 各区・組合や採用試験の概要説明(各5回・1回40分程度)、技術・専門職種の個別相談
 ※ホームページhttp://www.tokyo23city.or.jp/でもご覧になれます。
 受験を希望している方
 当日、國學院大学(渋谷区東4-10-28)へ
 特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

障害者学級 学級生募集

軽度の知的障害(愛の手帳3~4度程度)がある方の生活の自立を援助します。楽しい体験学習と仲間づくりを通して、社会生活の場を広げます。身のまわりのことや集団活動ができ、1人で会場へ来られる方が対象です。
 ①青年学級
 4月~20年3月の第3日曜日ほか(全14回)
 五反田文化センター(☎141-0031西五反田6-5-1 ☎3492-2451)
 区内在住で義務教育を修了した30歳までの方若干名(選考)
 ②成人学級
 4月~20年3月の第1日曜日ほか(全14回)
 南大井文化センター(南大井1-12-6)
 区内在住で30歳以上の方若干名(選考)

共通
 時間/午前9時30分~午後3時
 6,000円程度(教材費・保険料)
 ※昼食代・宿泊活動などは別。
 2月9日(金)までに、電話かはがきで住所、氏名、年齢、性別、電話番号、勤務先か学校名、保護者名を①は五反田文化センター、②は生涯学習課学習推進係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6837)へ
 ※2月18日(日)午後1時~3時に説明会と面接を行います。

寄付をありがとうございました

東京ガス(株)南部支店=ガステーブル8台、清水章代=1万円、いすゞ自動車(株)=キーキ550個、筑波電機(株)=物置・エアコンほか、後藤せき子=100万円、佐藤和子=土地69・97㎡、東京都騎手会=35万円
 (敬称略・順不同)

税のたより

所得税の還付申告はお早めに!

平成18年分所得税の確定申告期間は、2月16日(金)~3月15日(木)ですが、還付申告書は、それ以前でも受け付けています。

●2月18日(日)・25日(日)は税務署へ
 品川・荏原税務署で、確定申告書作成のアドバイスや申告書の受け付けを行います(電話相談と国税の領収は行いません)。混雑が予想されますので、早めにお越しください。

●還付金の振込先の記入は確実に
 還付金の受け取りは、銀行などの金融機関への口座

●相談/品川税務署 ☎3443-4171(代)
 東京国税局税務相談室 ☎3821-9080

荏原税務署
 (所得税・個人消費税 ☎3783-6182)
 (譲渡・贈与 ☎3783-5362)
 (税金の納付 ☎3783-5381)

振込が便利です。口座は申告者本人の名義に限られます(申告書記載の住所・氏名と金融機関に届け出た住所・氏名が異なる場合は、振り込めません)。

●贈与税の申告受け付けが始まりました
 申告と納付の期限は3月15日(木)です。早めの申告、期限内納付をお願いします。

●年金受給者のための申告指導相談会
 国民年金・厚生年金や生命保険契約に基づく年金などの受給者を対象に申告指導相談会を開催します。

日程	会場
2月5日(月)	品川第二区民集会所(南品川5-3-20)
2月6日(火)	荏原文化センター(中延1-9-15)

※時間は午前9時30分~正午、午後1時~4時30分。

公的個人認証サービスの電子証明書の有効期間は発行日から3年です

例えば、平成16年3月1日に発行を受けた方は、19年2月28日が有効期限です。引き続き利用する場合は更新の手続きをしてください。

更新は有効期限の3カ月前からできます。ただし、新しい電子証明書の有効期間は、更新日から3年です。

なお、有効期限の翌日からは、新規申請となりますが、手続きは更新の場合とほぼ同じです。新規・更新いずれの場合も、本人が次のものを持って窓口へお越しください。

必要なもの/住民基本台帳カード
 ※顔写真のないカードの場合は、ほかに運転免許証やパスポートなど、顔写真のついた官公署発行の証明書。
 500円
 区戸籍住民課住民票係(本庁舎3階 ☎5742-6660)

●費用の記載のないものは無料
●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

問い合わせ

保健所 荏原2-9-6 ☎3788-7016
保健センター 北品川3-11-22 ☎3474-2225
大井保健相談所 大井2-27-20 ☎3772-2666

妊娠あんしん相談

不妊の原因や治療法などの悩みについて、
専門医師が相談に応じます。
☎2月15日(木)午後1時30分～4時
☎☎電話で保健所☎3788-7016へ

両親学級(沐浴・お話編)

☎2月17日(土)午前9時30分～正午
☎初めて出産を迎える夫婦20組(先着)
☎☎2月5日(月)から、電話で大井保健相談
所☎3772-2666へ

むし歯撃退教室

☎2月21日(水)午前10時～11時30分
☎講義、歯磨き実技など
☎歯が8本くらい生えたお子さんと保護者
20組(先着)
☎☎2月6日(火)から、電話で保健所☎3788-
7015へ

精神保健家族勉強会 精神科の薬の話

☎2月14日(水)午後1時30分～3時30分
☎精神障害者の家族と関係者30人(先着)
☎☎電話で保健所☎3788-7016へ

こころの健康づくりセミナー

☎2月26日(月)午後2時～4時
☎うつ基礎知識と対応 ☎40人(先着)
☎☎電話で保健センター☎3474-2904へ

脊髄小脳変性症患者・ 家族のつどい

☎2月15日(木)午後2時～4時
☎情報交換と交流
☎脊髄小脳変性症の患者と家族30人(先着)
☎☎電話で保健センター☎3474-2904へ

難病の方のための交流会

主に神経難病の患者の方へ療養上の情報
提供と、楽しく体操・ゲームを行います。
☎2月20日(火)午後1時30分～3時30分
☎主に神経難病の患者と家族
☎☎電話で保健所☎3788-7016へ

介護者教室

●東品川在宅サービスセンター
☎2月10日(土)午後2時～4時
☎福栄会(東品川3-1-8)
☎おむつの正しい知識
☎20人(先着)
☎☎2月9日(金)までに、電話で同センター
☎5479-2946へ
●荏原在宅サービスセンター
☎2月10日(土)午後1時30分～3時30分
☎高齢者・介護者のためのメンタルヘルス
☎20人(先着)
☎☎2月9日(金)までに、電話で同センター
(荏原2-9-6☎5750-3708)へ
●中延在宅サービスセンター
☎2月17日(土)午後1時30分～3時
☎はじめての口腔ケア ☎15人(先着)
☎☎2月14日(水)までに、電話で同センタ
ー(中延6-8-8☎3787-2137)へ
●西五反田在宅サービスセンター
☎2月24日(土)午後1時30分～3時
☎認知症の理解と家族の対応法
☎15人(先着)
☎☎電話かFAXで西五反田高齢者複合施
設(西五反田3-6-6☎5434-7831 Fax
5434-7832)へ

生と死をみつめる懇談会 大規模災害によって奪われる 「いのちと暮らし」現場報告

☎2月17日(土)午後2時～4時
☎60人(先着)
☎☎当日、荏原文化センター(中延1-
9-15)へ
☎成幸ホーム☎3787-3616

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
までをアドバイスします。

日 時	会 場
2/5(月) 12:30～16:00	消費者センター1階啓発 展示室(大井1-14-1)
2/14(水) 13:00～16:00	武蔵小山商店街パルム 会館(小山3-23-5)

主催/品川栄養士会
☎健康課健康づくり係☎5742-6746

40代からの健康塾

日 時	時間	定員	会 場
A 金	13:30～14:30	各25人	品川健康センター (北品川3-11-22)
B 土	10:30～11:30		
C 火	19:30～20:30	20人	荏原健康センター
D 水	11:15～12:15	30人	(荏原2-9-6)

※Dは運動量が多いコース。

☎4月～7月(全16回)
☎運動の実践を中心とした生活習慣病予
防
☎40～50歳代の方(抽選)
☎各3,200円
☎☎2月10日(土)(必着)までに、往復はが
きで講座名、コース、住所、氏名、年齢、
電話番号を品川健康センター(☎140-
0001北品川3-11-22☎5782-8507)へ
※コースの変更・振り替え・返金は不可。

犬のしつけ方教室と ペット健康相談

日 時	内 容
2/17(土)	13:30～15:30 訓練士による 犬のしつけ方教室
	15:30～16:30 獣医師による ペット健康相談

☎60人(先着)
主催/獣医師会品川支部
☎☎2月5日(月)から、電話で保健センター
☎3474-2221へ
※ペットは連れてこないでください。車
での来所はできません。

ちょっと防災!

毎月1日は防災の日です

大手ショッピング センターと 災害時協定を締結

区は、ジャスコ品川シー
サイド店と「災害時における防
災活動協力に関する協定」を
締結しました。内容は災害発
生時に水や食料などを提供、
店舗における避難場所の設置
やトイレなどの提供、応急活
動資機材の提供などです。
今後も地域・事業所・区が
一体となって防災対策に取り
組み、地域防災力の向上と相
互支援体制の確立をめざして
いきます。

☎防災課☎5742-6696

大井町健康フェスタ

食育でいきいき健康家族

- 高知県野菜元気応援イベント
高知野菜の特製ジュースが飲めます。
☎2月6日(火)～8日(木)午前8時～午後6時
※6日は正午から。
☎大井町駅東口ペデストリアンデッキ
- 親子で描いた野菜の絵商店街展覧会
☎2月11日(祝)まで
※ほかにもイベントを行います。詳しくはお問い合わせください。
☎大井銀座商店街振興組合・加藤☎3471-9740
- 大井町元気鍋イベント
なべ料理が食べられ、作り方も紹介し
ます。
☎2月12日(休)午前11時30分～午後3時
☎みんなの食育ステーション
(東大井5-7-12)

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

近年、大学病院など入院が必要な医療を担当する医療機関に、軽症の患者
が集中し、機能を十分に発揮できないという問題が起こっています。「かかり
つけ医」を持つとともに、地域の休日診療所などをご利用ください。

●2月から土曜日夜間の内科・小児科の応急診療が始まりました

小児平日 夜間診療	診療時間	午後7時30分～午後10時30分	
月～金曜日	☎ 荏原医師会附属診療所 ……中 延2-6-5 荏原医師会館内 (15歳未満) ☎3783-2355		
休日昼間・夜間	診療時間	午前9時～午後10時	固定診療所
2月4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 荏原医師会館内 ☎3783-2355		
休日昼間	診療時間	午前9時～午後5時	
2月4日(日)	☎☎ ふじいクリニック ……西大井4-15-4 ☎5718-1417 ☎☎ あべ歯科医院 ……東大井5-12-5 ☎5460-4182 ☎☎ 伊藤歯科医院 ……豊 町3-12-17 ☎3781-5834 ☎☎ 行方接骨院 ……八 潮5-2-2 ☎3799-5809 ☎☎ 荒川接骨院 ……中 延4-5-21 ☎3787-9520		
土曜日夜間	診療時間	午後5時～午後10時	
2月3日(土)	☎☎ 藤川医院 ……大 井7-29-2 ☎3771-1764 10日(土) ☎☎ 小山台医院 ……小山台1-24-1 ☎3712-6917		
品川区テレホンサービス☎3777-1135 重症の方は、119番をご利用ください			
医療機関 の24時間 案内	東京都保健医療情報センター(ひまわり) ……☎5272-0303 東京消防庁テレホンサービス ……☎3212-2323 品川消防署 ……☎3474-0119 大井消防署 ……☎3765-0119 荏原消防署 ……☎3786-0119		

60歳以上の
方の元気づくり
プログラム

元気づくり いきいきプラン

日光彫と日光和楽踊り

日光の光林荘に宿泊し、伝
統工芸・産業を体験してみ
ませんか?

☎3月6日(火)午前8時30分～9日
(金)午後5時
(3泊4日、区役所集合・解散)
※日光までの往復や現地の
移動はすべてバス利用。移
動中の休憩は1時間ごと。
☎6日＝水戸偕楽園、笠間稲
荷 7日＝日光彫体験、中禅
寺湖畔(戦場ヶ原)・竜頭の
滝 8日＝日光和楽踊り体
験、杉線香工場、豆腐作り
体験 9日＝日光杉並木街
道、酒造工場

☎区内在住の60歳以上でプ
ログラムに参加できる方32
人(抽選)
☎26,000円
(宿泊・食事代、保険料込)
※70歳以上の方は23,000円。
☎2月16日(金)(必着)までに、
電話かはがきに「いきいき
プラン」とし、参加者全員
(1通で4人まで)の住所・氏
名・年齢・性別・電話番号を、
高齡事業課いきいき事
業係(☎140-8715品川区役
所☎5742-6733)へ
※部屋はすべて男女別。
※3月2日(金)午後説明会を
実施。

区広報紙に広告を 掲載しませんか 第1期分(4～7月)募集

「広報しながわ」の毎月21日号に掲載する
広告(有料)を募集します。
☎☎広告掲載号/4～7月の21日号
☎☎発行部数/17万3千部

☎☎2月23日(金)までに、広報広聴課
で配布する申込書に広告の原稿の見
本を添えて、同課(本庁舎5階
☎5742-6644)へ

広告の大きさ		掲載料(1回)
1号	縦4.4cm 横23.4cm	14万円
2号	縦4.4cm 横15.5cm	9万円
3号	縦4.4cm 横11.6cm	7万円
4号	縦4.4cm 横7.7cm	4万5千円
5号	縦9.0cm 横11.6cm	14万円

※版下は広告主作成。入稿はデータ
(MAC)でお願いします。

毎週
木曜日は

しながわ 出会いの湯

☎2月1日・8日・15日・22日
☎65歳以上の方
☎プログラム参加者は無料

☎☎出会いの湯10周年記念キャン
ペーンを実施しています。詳しくは各
浴場内のポスターをご覧ください。

☎各浴場または高齡事業課☎5742-6733

- ・住民登録者数 — 337,774
- ・男 — 166,398
- ・女 — 171,376
- ・世帯 — 181,238
- ・外国人登録者数 — 10,824

やって みて みて

レッツトライ

◆スポーツ◆

■早春の幕山ハイキングとこごめの湯



昨年の弘法山ハイキング

■3月4日(日)午前7時30分～午後3時
(品川駅集合、こごめの湯に到着後解散)
☑ 神奈川県湯河原町の幕山ハイキング(4時間)、町営こごめの湯での入浴
☑ 10km程度歩ける方30人(抽選)
¥3,800円、小学生以下2,000円
(行きの交通費・入浴料・保険料込)
主催/品川区キャンプ協会
■2月16日(金)までに、往復はがきで「こごめの湯」とし、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号をスポーツ協会へ

■スポーツ講演会

■2月24日(土)午前10時～正午
☑ 大崎第一区民集会所(西五反田3-6-3)
☑ スポーツ選手(特に小・中学生)の栄養面での基礎知識
☑ 100人(先着)
■2月16日(金)までに、電話でスポーツ協会へ

■いきいきウォーキング

■早春の梅の里へ!
■2月25日(日)午前9時～午後1時
コース/旗台小学校～東調布公園～西嶺町～六郷用水路～宝来公園 ※約9km。 ¥50円
■当日、午前9時～9時30分に費用を持って旗台小学校(旗の台4-7-11)へ
※参加スタンプホルダー(首にかける名札)をお持ちの方はご持参ください。
■生涯学習課スポーツ係

■キャンプのためのダッチオープン教室

■ダッチオープンの使い方を学びます。
■2月25日(日)午前9時30分～午後2時30分
☑ 荏原文化センター(中延1-9-15)
☑ 中学生以上の方30人(抽選)
¥1,000円 ※昼食付き。
主催/品川区キャンプ協会
■2月12日(休)までに、はがきでFAXで教室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号をスポーツ協会へ

■軟式野球審判講習会

■2月25日(日)午前9時～正午
※小雨決行。
☑ 軟式野球の基本的な規則と実技
☑ 18歳以上で大会などの役員として協力していただける方
主催/品川区軟式野球連盟
☑ 当日、運動できる服装で天王洲公園野球場(東品川2-6)へ
■スポーツ協会

■シルバー水泳教室

■4月10日～5月29日の火曜日
午前11時30分～午後1時(全8回)
☑ 総合体育館
☑ 60歳以上で健康な方50人(抽選)
¥1,840円(保険料込)
■2月11日(祝)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号をスポーツ協会へ
■説明会/2月27日(火)午前10時から
※後日、区民健康診査を受診。

■荏原水泳教室

①夜間コース(初心者向け)
■4月11日～6月20日の水曜日
午後7時～9時(全10回)
☑ 16～59歳の方55人(抽選)
■説明会/3月14日(水)午後6時30分から
②シルバーコース
■4月12日～6月28日の木曜日
午後1時30分～3時(全10回)
☑ 60歳以上で健康な方40人(抽選)
■説明会/3月8日(水)午後1時30分から
③チャレンジコース(四泳法の基本)
■4月13日～6月29日の金曜日
午後1時30分～3時30分(全10回)
☑ 16～69歳で健康な方40人(抽選)
■説明会/3月16日(金)午後3時30分から
—— 共 通 ——
■各5,000円(保険料・プール入場料込)
※②は70歳以上の方は1,500円。
☑ 2月10日(土)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢、電話番号を荏原文化センター(☎142-0053中延1-9-15 ☎3785-1241)へ
※②③で60歳以上の方は後日、過去1年以内の健康診断結果の写しを提出。

■2月12日(休)特別プログラム

トレーニングジムも利用できます。
●品川健康センター(北品川3-11-22 ☎5782-8507)
☑ ボール&ストレッチ、かんたんエアロ、マットニュートラルなど
●荏原健康センター(荏原2-9-6 ☎3788-7017)
☑ オリジナルヨーガ、ダンベルシェイプ、楽しくエアロビクス、ボディパンプ
—— 共 通 ——
時間/午前9時～午後6時
(受付は5時30分まで)
※詳しくはお問い合わせください。
■品川500円・荏原400円(入館料)
■当日、室内シューズ、運動できる服、タオルを持って会場へ
※14歳以下の方は利用できません。
●品川健康センターは、2月21日(水)・22日(木)は休館します。

●費用の記載のないものは無料
●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

問い合わせ

■生涯学習課 Fax5742-6585・6893
☎140-8715 広町2-1-36 第二庁舎7階
●スポーツ係 ☎5742-6838
●学習推進係 ☎5742-6837
●社会教育係 ☎5742-6835・6
■品川区スポーツ協会・総合体育館
受付時間:午前9時～午後7時 ※土・日・祝は5時まで
☎141-0022 東五反田2-11-2
☎3449-4400 Fax3449-4401
■戸越体育館
☎142-0042 豊町2-1-17
☎3781-6600 Fax3781-6699

日=日時・期間 ☑=会場・場所 内=内容
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

■救命法講習会

■3月4日(日)午後2時～5時
☑ 総合体育館 ☑ 20人(先着)
¥1,480円(教材費込)
主催/品川区水泳連盟
■2月16日(金)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

◆講座ほか◆

■家庭教育ネットワーク講習公開講座

■ゴト一孟のリサイクル工作
～親子でたのしく作品づくり
■2月17日(土)午後1時30分～3時30分
☑ 南大井文化センター(南大井1-12-6)
☑ 小学生と保護者10組20人(抽選)
託児/1歳～就学前のお子さん5人(おやつ代100円)
■2月8日(木)までに、往復はがきでEメール(携帯からは不可)で講座名、親子の住所・氏名・電話番号、お子さんの学年、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢を生涯学習課社会教育係E-mail:oubo-sha@city.shinagawa.tokyo.jpへ

■社会教育委託講演会(はる・あき会)

■ころばぬ先の体のケア～転倒骨折予防
■3月10日(土)午後2時～4時
☑ 中小企業センター(西品川1-28-3)
☑ 健康運動指導士の講演と実技指導
☑ おおむね40歳以上の方70人(抽選)
¥200円(保険料込)
■2月23日(金)までに、往復はがきで講演会名、住所、氏名、年齢、電話番号を生涯学習課社会教育係へ

戸越台温水プール水泳教室

☑ 戸越台温水プール(戸越1-15-23)
☑ 各80人(抽選) ※ファミリーは50組、水中運動健康とアクアフィットは各60人。
■2月10日(土)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢(新学年)、性別、電話番号、泳力(クロールで何m、水中運動健康とアクアフィットは不要)をスポーツ協会へ
※各教室とも初心者～上級者のクラス別(水中運動健康とアクアフィットを除く)。
※参加者は健康診断書を提出(学生・児童は不要)。 ※費用は保険料込。



教室名	対象	開始日・曜日・時間	回数	費用(4～10月)
イブニング	中学生～60歳	4月3日から (火)18:00～19:30	各21	18歳以下 10,770円 19歳以上 12,870円
アクアフレンズ	18～60歳の勤労者	4月3日から (火)19:30～21:00	各21	12,870円
女性	18～55歳の女性	4月4日から (水)9:30～11:00	各17	10,470円
女性健康	50～65歳の女性	4月4日から (水)11:30～13:00	各17	11,320円
高齢者健康	60歳以上	4月4日から (水)13:30～15:00	21	13,920円
リフレッシュ	60～75歳	4月6日から (金)13:30～15:00	19	12,620円
ファミリー	4歳～小学2年生と保護者	4月14日から 第2・4(土)11:30～13:00	10	1組 11,540円
水中運動健康	16歳以上	4月5日から (木)13:30～15:00	15	9,270円
アクアフィット	16歳以上	4月3日から (火)13:30～15:00	16	9,870円

児童水泳教室

■4～10月(7・8月を除く)
■表の参加費のほか年間登録費1人1,500円(保険料込)
主催/品川区水泳連盟
■各締切日までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢(新学年)、性別、電話番号、泳力(クロールで何m)をスポーツ協会へ

教室名	コース	対象	曜日	時間	回数	参加費	会場	定員(抽選)	締切日
休日児童	A	5歳～中学生	第2・4日	9:30～11:00	各10	1回450円 帽子代450円	荏原文化センター 日野学園温水プール	各30人	2/15(木)
	第1・3・5日								
休日親子	I	4歳～小学3年生と保護者(2人1組)	第2・4日	11:30～13:00	各10	1組10,000円	荏原文化センター(中延1-9-15)	20組	2/19(月)
土曜児童	T	5歳～小学生	第2・4土	9:30～11:00	10	4,500円	戸越台温水プール(戸越1-15-23)	25人	2/10(土)
平日児童	C 2	5歳～小学2年生	水	15:30～16:30	各20	各8,400円	荏原文化センター	各100人	2/16(金)
	C 3			16:30～17:30					
	C 4			17:30～18:30					
	D 2	5歳～小学2年生	火・木	15:30～16:30	各41	各17,220円	日野学園温水プール(東五反田2-11-1)		
	D 3			16:30～17:30					
	G 4			小学3年～中学生				火	
H 4	木	20	8,400円						

環境講演会

ハートフル・トーク

身近な環境を考える

作家の神津カンナさんが、身近な環境について、楽しくお話しします。また「しながわ環境大賞」の授賞式と活動報告会も行います。



■2月17日(土)午後1時開演(0時30分開場)
☑ 200人(先着)
※全員に「マイはし袋」を進呈。
☑ 当日、きゅりあん小ホール(大井町駅前)へ
■環境課 ☎5742-6755