

広報

平成18年(2006)

三つのRで
ごみは減る………2

児童センターまつり
で楽しもう………3

し

10.11

第1607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/

な

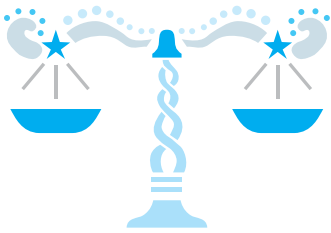
が

わ

男女平等推進フォーラム ハートフルしながわ2006



ワークライフバランス



仕事と家庭の調和 …家族の役割

11/25(土)

会場

きゅりあん
(大井町駅前)

※車でのお来場はご遠慮ください。

共催/男女平等推進フォーラム

ハートフルしながわ2006実行委員会

問い合わせ/男女共同参画センター

☎5479-4104

区では、女性も男性も共に社会的責任を果たす社会をめざし、「男女共同参画社会をめざす第3次行動計画品川プラン」を推進しています。その一環として、公募により選ばれた実行委員がこのフォーラムを毎年開催しています。

今年のテーマは、「仕事と家庭の調和…家族の役割」です。私たちの日ごろの生活、そして家族のためにできることを一緒に考えてみませんか。

入場無料

シンポジウム・演奏とトーク

定員 250人(先着) 参加方法 当日、小ホールへ
※手話通訳付き。



シンポジウム

ワークライフバランス
仕事と家庭の調和…家族の役割

演奏とトーク

抒情歌集より

わらべうたからビートルズまで

時間/午後1時～3時15分 (0時30分開場)

時間/午後3時30分～4時30分

コーディネーター

パネリスト

演奏者



尾木直樹
(教育評論家)



長崎宏子
(スポーツコンサルタント)



山田正人
(経済産業研究所総務副ディレクター)



福原道子
(篠笛奏者)

分科会

申込方法 電話で男女共同参画センターへ

※託児(2歳～就学前のお子さん)、手話通訳を希望の方は電話でお申し込みください。

ファミリーで楽しくクッキング 家族で作るランチ

時間/午前10時～午後0時30分

会場/4階調理講習室

対象/小学生以上のお子さんと親30人(先着)

※就学前のお子さんの入室はご遠慮ください。

費用/500円、小学生300円

アサーティブ・トレーニング 表現力を身につけよう

時間/午前10時～正午

会場/5階第2講習室

定員/30人(先着)

ドメスティック・バイオレンス 被害者の心理・加害者の心理

時間/午前10時～正午

会場/5階第3講習室

定員/30人(先着)

募集します!

五反田文化センター

ふれあい文化祭

日10月21日(土)

午前10時～午後5時

22日(日)午前10時～午後3時

☑舞台発表、チャリティバザー、模擬店、古本市、プラネタリウム投影(無料)など

☑会場同センター

(西五反田6-5-1 ☎3492-2451)

花と植木の即売市

(秋の植木市)

日10月21日(土)・22日(日)＝戸越公園(豊町2-1)、28日(土)・29日(日)＝西大井広場公園(西大井駅前)

※時間は午前9時～午後4時。

☑植木や花鉢・園芸資材の販売、数種類の山野草を使った「寄せ植え」の実習(22日・29日午前10時から。各20人先着。各500円程度) ※各日午前9時から先着各100人に花鉢のプレゼント。袋をお持ちください。

☑園道公園課みどりの係
☎5742-6799

シルバーダンス・パーティー

すてきな一日を過ごしませんか?

日ごろの練習の成果を楽しく発表しあい、交流をしましょう。

日11月26日(日)午前10時30分～午後4時

☑初心者講習、ダンスコンテストほか

☑区内在住か在勤で60歳以上の方300人(先着)

☑会費当日、きゅりあんイベントホール(大井町駅前)へ

●男性ダンスメイト募集

☑当日、ボランティアと一緒にダンスを踊ってくれる方

日10月31日(火)(必着)までに、電話かほかぎに「ダンスメイト」とし、住所、氏名、性別、年齢、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

資源追っかけ隊員

日11月11日(土)午前9時～午後5時(区役所集合・解散、往復バス)

☑エフピコ関東リサイクル工場(茨城県)ほか

☑食品トレーの再生工場見学

☑リサイクルに関心のある方40人(抽選) ※小学生は保護者同伴。

日10月27日(金)(必着)までに、電話かほかぎ、FAXに「資源追っかけ隊員」とし、参加者全員の住所・氏名・電話番号を資源循環推進課(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6754 Fax5742-6943)へ
※昼食は各自で持参。



三つの

R

日常生活の中で実践できるごみ減量方法についてご紹介します。

問い合わせ

資源循環推進課
☎5742-6754

10月は
3R月間です

で、ごみは減る

1

Reduce (リデュース) ごみになるものを減らす

まずは毎日の生活の中でごみを出さない工夫をすることが一番大切です

- 買い物にはマイバッグを持参し、必要のないレジ袋や包装は断りましょう
- 洗剤やシャンプーなどは詰め替え品を選び、ごみとなる容器を減らしましょう
- 食材は必要な分だけを購入し、無駄のない調理をしましょう
- 紙コップや割りばしなど、使い捨ての製品の使用を控えましょう



2

Reuse (リユース) 繰り返し使う

いらなくなった洋服などはすぐに処分せず、リサイクルショップやフリーマーケット、リサイクル情報紙を利用して、必要としている人に使ってもらいましょう

- リサイクルショップ「リボン」旗の台店 (旗の台5-13-9 ☎5498-7803)
衣服・雑貨など日用品を取り扱っています。
- リサイクルショップ「リボン」大井町店 (区役所第三庁舎 ☎5742-6933)
家具、贈答品などを取り扱っています。
- リサイクル情報紙「くるくる」
譲りたい物、譲ってほしい物を紹介しています。毎月1日発行で図書館や地域センターなどに置いてあります。

3

Recycle (リサイクル) 資源として再生利用する

資源となるものは、資源回収に出しましょう

- 資源ステーション回収/週1回
新聞、雑誌、段ボール、紙パック、紙箱、飲食用びん・缶、ペットボトル、乾電池
- 拠点回収/学校などで月2回
食品トレー、古着、廃食用油
- エコボックス回収/28カ所設置
食品トレー、紙パック



※詳しくは本紙21日号や区ホームページをご覧ください。

サーマルリサイクルに向けて取り組んでいます

サーマルリサイクルとは、ペットボトルなど資源になるものを除いた廃プラスチックなどを、埋め立てるのではなく、焼却し熱利用(発電、熱供給)するものです。

23区の方針

埋め立て処分場の延命と資源の有効活用のため、20年度を目途に導入するサーマルリサイクルに向けての分別変更を予定しています。

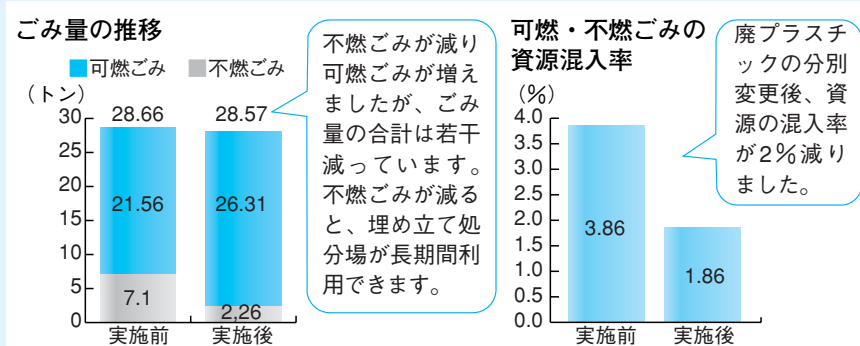


中央防波堤外側埋立処分場(東京二十三区清掃一部事務組合提供)

本格実施に向けての区の取り組み

区では、23区の方針を踏まえ、今年7月から西五反田5・6丁目、荏原1・2丁目で分別変更のモデル収集を行っています。ペットボトルや食品トレーの資源回収を徹底するとともに、廃プラスチック・ゴム・皮革を可燃ごみとして収集・処理し、ごみ量の変化などを検証しています。

●モデル収集地区での検証結果(速報値)



プラスチックごみのリサイクルに関する講習会

サーマルリサイクルについて地域別に講習会を実施しています。当日、各会場へお越しください。

日時	会場
10月17日(火) 午後7時～8時30分	荏原第二区民集会所 (荏原6-17-12)
11月7日(火) 午後7時～8時30分	荏原第四区民集会所 (中延5-3-12)
11月16日(木) 午後7時～8時30分	荏原第五区民集会所 (二葉1-3-37)

ボランティア

問品川区社会福祉協議会
大井1-14-1
開館日:月～土曜
9:00～17:00

ボランティア募集

- 院内コンサート
簡単な会場設営や患者を会場へ送迎します。
☎11月11日(土)13:30～16:30
☎昭和大学病院(旗の台1)
- 文化祭手伝い
高齢者の付き添い、模擬店で販売などをします。
☎11月11日(土)9:30～16:00
☎大井在宅サービスセンター(大井4)
- ダンスセラピークラブのビデオ撮影
高齢者が人とふれあう活動をビデオに記録します。
☎月1～2回(第3日曜・祝日)13:30～15:30
☎ロイヤルサニー(西大井2)
- キッズ工房クラブ手伝い
小・中学生の手芸教室の手伝いをします。
☎週1回(月曜日)16:00～17:00
☎中原児童センター(小山1)

- バザー手伝い
かもめ第2工房が行うバザーでの販売や会場準備、片付けなどをします。
☎11月21日、12月19日、2月20日の火曜日
①10:00～13:00 ②13:00～16:00
☎消費者センター(大井1)
- ふれあい祭の手伝い
会場設営、模擬店販売補助、ステージ準備、後片付けなどをします。
☎10月29日(日)9:00～17:00
☎ふれあい作業所(西大井1)
- 通院付き添い
70歳代女性の通院に付き添い、車いすの介助をします。
☎月2回(火または水曜日)11:30～13:30
☎依頼者宅(北品川1)

※このほかホームページでも紹介しています。

さわやかサービス協力会員募集

住み慣れた地域での生活を希望する高齢者や障害者を対象に、家事などを支援しています。だれかの役に立ちたい、主婦の経験を生かしたい、そんな思いを形にするためにはじめの一歩を踏み出してみませんか。
活動内容/掃除、食事作り、外出や入院時のサポート、福祉車両(車いすごと乗れる車両)の運転など
対象/18歳以上の方
謝礼/1時間700円(交通費支給)
※社会福祉協議会の窓口で随時入会を受け付けています。
※詳しくはお問い合わせください。ホームページでも紹介しています。



●協力会員募集説明会

☎10月23日(月)10:00～11:30
☎当日、社会福祉協議会会議室へ

さわやかサービス ☎5718-7173
<http://www1.cts.ne.jp/shinasha/sawayaka/>

品川ボランティアセンター ☎5718-7172 <http://www.shinavol.com/>

●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

日 10月19日(木)午後1時30分～4時
 因 不妊症などの悩み相談
 会 申 電話で保健所 ☎3788-7016へ

両親学級(リラクゼーション・料理編)

日 10月21日(土)午前9時30分～午後1時30分
 人 安定期の妊婦とパートナー18組36人(先着) ※妊婦1人の参加も可。
 会 申 10月13日(金)から、電話で保健センター ☎3474-2902へ

離乳食教室

日 10月19日(木)午前10時30分～正午
 人 6～8カ月児と保護者20組(先着)
 会 申 電話で保健所 ☎3788-7015へ

むし歯撃退教室

日 10月25日(水)午前10時～11時30分
 人 1歳前後児と保護者20組(先着)
 会 申 10月16日(月)から、電話で保健所 ☎3788-7015へ

最新! 歯周病予防教室

日 11月8日(水)午後6時30分～8時10分
 人 区内在住で40歳以上の方30人(先着)
 会 申 電話で保健センター ☎3474-2902へ

介護者宿泊研修

日 11月18日(土)～19日(日)(1泊2日)
 会 越後湯沢温泉
 人 要支援2以上の高齢者を在宅で介護している方45人(初回参加の方優先)
 費 3,000円
 申 10月27日(金)までに、電話で大崎在宅サービスセンター ☎3779-3547へ

中延在宅サービスセンター介護者教室

日 10月21日(土)午前10時～11時30分
 因 負担の少ない介護技術 人 15人(先着)
 会 申 10月18日(水)までに、電話で同センター(中延6-8-8 ☎3787-2137)へ

薬と健康の無料相談とパネル展示

会 日 ①保健所=10月16日(月)～20日(金)午前10時～午後3時 ②イトーヨーカドー大井町店店頭(区役所通り側)=10月22日(日)午前10時～午後4時 参 当日、会場へ
 ※相談を希望する方はお薬手帳を持参。
 固 保健所 ☎3788-7033

ひきこもり家族教室

日 10月26日(木)午後2時30分～4時30分
 会 申 電話で大井保健相談所 ☎3772-2666へ

サポしながわ出張就職相談会

日 10月17日(火)午前10時～午後3時
 会 中小企業センター(西品川1-28-3)
 ※求職の登録を希望の方は、写真をはった履歴書をお持ちください。
 固 サポしながわ無料職業紹介所 ☎5783-5539

都内23区一斉無料法律相談

日 10月14日(土)午前10時～午後1時
 会 区民相談室(第三庁舎3階)ほか
 申 10月13日(金)午前10時～午後4時に、電話で東京弁護士会 ☎5510-0711へ

建築のルールを守って住みよい安全なまちづくり

区では、違反建築防止週間(10月11日(水)～17日(火))に違反建築取り締まりのための一斉公開パトロールを実施します。建築基準法を守って、市街地の良好な環境づくりにご協力ください。
 固 建築課監察担当 ☎5742-6771

公園で愛犬と楽しむためのマナー講習会

	日時	会場
①	10/28(土) 9:30～11:30	東品川海上公園(東品川2-6)
②	10/28(土)14:00～16:00	西大井広場公園(西大井駅前)
③	10/29(日) 9:30～11:30	しながわ中央公園(区役所前)
④	10/29(日)14:00～16:00	戸越公園(豊町2-1)

対象/飼い主と飼い犬各20組(先着)
 固 電話で午前9時～午後5時にマナー講習会受付 ☎3450-8380へ
 ※③は同管理事務所 ☎5740-5037へ。
 固 道路公園課公園維持係 ☎5742-6789

品川区住宅まつり

日 10月22日(日)午前10時～午後3時(小雨決行)
 会 西大井広場公園(西大井駅前)
 因 専門家の無料住宅相談、包丁研ぎ(受付は午後2時30分まで。1人2本まで)、児童向けの木工教室、抽選会、模擬店ほか
 固 品川区住環境改善協議会 ☎3786-2233

交通安全教室～参加・体験型

日 11月2日(木)午前10時～11時30分
 会 大井競馬場(勝島2-1)
 ※大井町駅東口から往復バスを運行。
 人 区内在住で60歳以上の方50人(先着)
 申 10月18日(水)までに、電話で管理工事課交通安全係 ☎5742-6615へ

街頭無料相談会

日 10月14日(土)午後1時～4時
 会 大井町駅西口交番前
 相談内容/建設宅建、外国人出入国、相続・遺言、各種契約書、日常生活など
 固 行政書士会品川支部 ☎3471-3626

ファミリー・サポート・センター 会員養成講座

日 11月1日(水)・2日(木)・6日(月)・8日(水)・9日(木)午前9時30分～正午(全5回)
 ※6日は9時から。
 会 きゅりあん(大井町駅前)ほか
 ※9日は家庭あんしんセンター。
 因 現代の子育て、子どもの健康、救急法実習、保育園での保育実習など
 人 区内在住で子育てに関心のある20歳以上の方20人(抽選)
 費 1,400円(教材費)
 託児/2歳～就学前のお子さん10人
 申 10月18日(水)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、受講の理由、託児希望の方はお子さんの年齢・性別をファミリー・サポート養成講座担当(☎142-0051平塚2-12-2家庭あんしんセンター内 ☎5749-1033)へ

「山桜の植栽」をしませんか 品川&山北ふれあい交流

日 11月3日(祝)午前10時から
 集合場所/大野山山頂(神奈川県立大野山乳牛育成牧場)
 人 20家族(先着)
 費 1人500円 ※豚汁付き。
 申 10月24日(火)(必着)までに、はがきかFAXに「山桜の植栽」とし、参加者全員の住所・氏名・電話番号を山北町役場産業観光課(☎258-0195足柄上郡山北町山北1301-4 ☎0465-75-3646 Fax 0465-75-3661)へ

公園の安全点検ボランティア

あるある点検隊を募集します

日 11月から
 会 区立公園・児童遊園
 因 公園、児童遊園における死角や遊具などの安全点検
 人 区内在住か在勤(特に乳幼児の保護者など)で3人以上のグループ400人(先着)
 固 電話で道路公園課公園維持係 ☎5742-6789へ

明るい選挙推進協議会 教養講座

参 当日、会場へ
 固 選挙管理委員会事務局 ☎5742-6845

日時	テーマ	会場	定員(先着)
10/19(木) 19:00～20:30	鎌倉の見方・歩き方	大崎第一区民集会所(西五反田3-6-3)	125人
10/20(金) 18:30～20:00	慢性疾患と心のケア	荏原第五区民集会所(二葉1-3-37)	90人
11/26(日) 14:00～16:00	あなたも100まで生きられる	八潮区民集会所(八潮5-10-27)	110人
12/7(木) 19:00～20:30	解剖学と献体	荏原第一区民集会所(小山3-22-3)	90人



児童センターまつりで楽しもう

みんな遊びに来てね

日程	まつり名・時間	会場(雨天決行)	問い合わせ
10/13(金)	TPFオータムフェスタ(HIPHOPコンテスト) 18:00～20:00	富士見台児童センター(西大井6-1-8)	富士見台児童センター ☎3785-7834
10/14(土)	TPFオータムフェスタ(模擬店・セレモニー) 11:00～15:00	原っぱ公園(西大井6-1)ほか	
10/15(日)	食育文化祭「もぐもぐフェスティバル」 12:00～14:30	旗の台公園(旗の台5-19) ※雨天時は旗の台児童センター	旗の台児童センター ☎3785-1280
10/21(土)	ごてんやまファミリーフェスタ 13:30～16:00	御殿山小学校校庭・体育館	小関児童センター ☎3449-1676
	きらきらまつり 11:15～14:45	滝王子公園・滝王子児童センター(大井5-19-14)	滝王子児童センター ☎3771-3885
	ゆたかまつり 12:00～15:00	戸越公園(豊町2-1) ※雨天時はゆたか児童センター	ゆたか児童センター ☎3786-0633
10/28(土)	こどもまつり「町の名人」 12:00～15:00	南品川児童センター(南品川4-5-28)	南品川児童センター ☎3450-5043
	みんなのひろば 13:00～16:00	三ツ木公園・三ツ木児童センター(西品川2-6-13)	三ツ木児童センター ☎3491-1005
	なかのぶキッズランド 13:00～16:00	中延児童センター(西中延1-6-16)	中延児童センター ☎3781-9300

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 内科 小 小児科 歯 歯科 骨 接骨

休日昼間・夜間	診療時間	午前9時～午後10時	固定診療所
10月15日(日)	内 小 品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25	☎3450-7650
	内 小 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	
10月15日(日)	内 小 おりしきみつるクリニック	東大井2-19-11	☎5762-2789
	歯 大石歯科クリニック	北品川1-23-18	☎3474-8110
	歯 今村歯科	中延3-13-14	☎3785-1419
	骨 東品川整骨院	東品川1-35-1	☎5479-9125
	骨 誠道館清水接骨院	小山3-16-5	☎3783-0685
平日夜間	診療時間	午後7時30分～午後10時30分	
月～金曜日	小 荏原医師会附属診療所(15歳未満)	中延2-6-5 荏原医師会館内	☎3783-2355
●品川区テレホンサービス ☎3777-1135 ※重病の方は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 品川消防署……☎3474-0119 大井消防署……☎3765-0119 荏原消防署……☎3786-0119 東京消防庁……☎3212-2323		

やって
みよう

レッツトライ

◆スポーツ◆

■シードチャレンジ硬式テニス大会(男子の部)

日 11月19日(日)午前9時から
会 品川区民公園(勝島3-2)
試合方法/ダブルストーナメント戦
区レベルの大会で過去3年間にベスト8位に入っていない方48組(先着)
¥1組3,000円(連盟登録者2,500円)
主催/品川区テニス連盟
日 11月12日(日)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

■秋季新人優勝卓球大会

日 11月5日(日)午前9時から
会 総合体育館
種目/シングルス(一般男・女、ジュニア男・女)
※ジュニアは19年4月1日現在18歳未満、一般との2種目参加可。
¥1,200円、登録者900円、ジュニア700円
主催/品川区卓球連盟
日 10月24日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

■初心者ボウリング教室

日 11月6日~12月4日の月曜日
午前10時30分~正午(全5回)
会 品川プリンスホテルボウリングセンター(港区高輪4-10-30)
人 20人(先着)
¥5,500円(ゲーム・靴代込)
日 10月27日(金)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

■心と身体にやさしい太極拳

日 10月20日~19年3月16日の金曜日
午後7時~9時
¥1回300円
会 当日、運動しやすい服装で戸越台中学校(戸越1-15-23)へ
運営/宮前地区スポ・レク推進委員会
園 生涯学習課スポーツ係

冬場の体力作り!!

総合体育館トレーニング室

日 12月~19年3月
各コース1時間
会 日 10月23日(月)(必着)までに、往復はがきでコース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、No.1~3・8はおさんの名前・生年月日を同体育館へ

No.	コース名	曜日	開始時間	費用	回数	定員(抽選)
1	ゴーゴー親子(2~3歳)	月	9:45	6,000	10	20
2	ゴーゴー親子(1歳)	月	11:00	6,000	10	20
3	戻そう産前!ママと赤ちゃん(0歳)	月	12:15	6,000	10	18
4	月曜!夕方!運動不足解消!	月	18:45	5,000	10	20
5	でら~かんたん HIP HOP	月	20:00	6,000	10	18
6	はじめての太極拳	火	13:30	8,400	14	20
7	運動不足解消!リフレッシュ体操	火	15:00	7,000	14	20
8	ゴーゴー親子(1歳)	水	10:00	8,400	14	20
9	ピラティス入門	水	13:30	8,400	14	20
10	ヨーガ入門	水	15:00	9,800	14	20
11	ピラティス入門	木	9:30	8,400	14	20
12	ピラティス入門	木	10:45	8,400	14	20
13	腰痛・肩凝り・転倒防止の為の体操	木	12:00	7,000	14	20
14	小学生のヒップホップ	木	16:45	7,000	14	20
15	夜の腰痛肩凝り改善体操	木	18:45	7,000	14	20
16	やさしいフラダンス	金	13:30	8,400	14	20
17	ボクシングトレーニング入門	金	18:45	8,400	14	20
18	最速!バーベルで筋トレ	金	20:00	8,400	14	20
19	バレエストレッチ	土	10:30	8,400	14	20
20	日曜!午前中!運動不足解消!	日	9:30	7,000	14	20
21	最速!バーベル筋トレ	日	10:45	8,400	14	20

■ジュニア対象フリー教室

種目	対象	曜日
バスケットボール	中学生	第2・4火
バドミントン	小・中学生	水
卓球		

※時間は、午後3時~5時30分。
¥1回100円
会 運動しやすい服装で、区民であることを確認できる物・費用・室内運動靴・用具(用具のない方は貸し出し)を持って総合体育館へ
園 スポーツ協会

■第56回品川区民スポーツ大会(秋季)ライフル射撃

日 11月5日(日)午前9時から
会 立射の部、伏射の部(いずれも60発)
※弾は各自持参、鉄砲所持許可証を携帯すること。
¥エアライフル1,500円
スモールボアライフル2,500円
会 当日、埼玉県長瀨総合射撃場へ
園 スポーツ協会

◆講座ほか◆

■40代からの健康塾

No.	曜日	時間	定員	会場
1	金	13:30~14:40	各	品川健康センター
2	土	10:30~11:30	25人	(北品川3-11-22)
3	火	19:30~20:30	20人	荏原健康センター
4	水	11:15~12:15	30人	(荏原2-9-6)

※No.4は運動量が多いコース。
日 12月~19年3月(全16回)
会 運動の実践を中心に生活習慣改善に関する講座、健康センターフリー利用など
人 40~50歳代の方(抽選)
¥各3,200円
日 10月25日(水)(必着)までに、はがきかFAXで講座名、No.、住所、氏名、年齢、電話番号を健康課健康づくり係(☎140-8715品川区役所☎5742-6746 Fax5742-6883)へ

コース型プログラム 12~3月

※No.1~3・8は大人1人子ども1人で1組。
※往復はがき1枚で1コース。
※定員に満たないクラスは10月29日(日)午前9時から、随時申し込みを受け付け(先着、電話での申し込みは不可)。
※コースの変更・振り替え・返金不可。
※教室内に参加者以外は入室不可。
※最少開講人数は3人(3組)。

■20代から30代のための料理教室

日 11月3日(祝)午後2時~4時30分
会 きゅりあん(大井町駅前)
会 皮から作る水ギョーザ、酸辣湯、デザート
人 20~30歳代の方25人(先着)
¥1,000円
主催/品川栄養士会
日 10月25日(水)までに、電話で健康課健康づくり係☎5742-6746へ



■学校図書館ボランティア養成講座

No.	日時	内容	会場
①	10/26(木) 10:00~12:00	館内展示と著作権	品川図書館
②	10/31(火) 10:00~12:00	本の破れやはがれを修理してみよう!(実習)	
③	11/2(木) 13:30~15:30	学校図書館めぐり	立会小学校 浜川小学校
④	11/8(水) 14:00~16:00		

人 学校図書館で活動している方(予定も可)各15人(抽選)
※①は30人。
日 10月17日(火)(必着)までに往復はがきかEメールで講座名、No.(複数講座申込可)、参加者全員(何人でも可)の住所・氏名・電話番号、活動している学校名(予定も可)を品川図書館(☎140-0001北品川2-32-3☎3471-4667 E-mail:tshina@city.shinagawa.tokyo.jp)へ

●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=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

■社会教育委託講演会(品川クラシック音楽協会)音楽は恋の糧!シェークスピア時代の音楽と詩

日 11月5日(日)午後1時30分~3時30分
会 中小企業センター(西品川1-28-3)
人 100人(抽選)
¥300円
日 10月23日(月)(必着)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

人権啓発・社会同和教育講座Ⅱ

中央卸売市場食肉市場見学会

日時(全2回)	内容
11/9(木) 14:30~16:30	食肉の歴史と人権
11/16(木) 8:45~15:00	市場見学

会 同市場(港区港南2-7-19)
人 18歳以上で全回参加できる方20人(先着)
日 10月23日(月)までに、電話かFAX、Eメールで講座名、住所、氏名、電話番号を生涯学習課学習推進係 E-mail:oubo-gak@city.shinagawa.tokyo.jpへ

荏原健康センター 第3期コース型教室

全14回

日 12月~19年3月
各コース1時間
人 15歳以上の方(先着)
※No.26~28を除く。
¥各7,000円(*は各8,400円)
日 10月15日(日)から電話か直接同センターへ
※受付時間は午前9時~午後8時30分(日曜・祝日は5時30分まで)。
※申し込み後、2週間以内に入金。
※入金後のコース変更・振り替え・返金は不可。
※センター内にはコース参加者、フリー利用者以外は入室不可。
※No.26~28は大人1人子ども1人で1組。

コース名	No.	曜日	開始時間	定員	コース名	No.	曜日	開始時間	定員
とんでけストレスのんびり体操	1	月	13:15	各	少し慣れたフラダンス*	18	火	13:00	各
朝の運動不足解消	2	金	9:15		かんたんフラダンス*	19A	火	14:05	
運動不足解消ダンベル&ストレッチ	3	木	11:30		はじめてよう太極拳*	19B	金	16:50	
日曜日!朝の筋トレ&ストレッチ	4	日	11:30	各	はじめてよう太極拳*	20A	火	15:30	各
腰痛・肩こり改善体操	5	金	18:15		もっと太極拳*	20B	火	13:45	
中高年の為の運動不足解消	6	木	18:15	20	もっと太極拳*	21A	木	15:00	各
60歳からの初心者運動教室	7	水	15:45		(経験者のみ)	21B	木	16:15	
誰でもエアロビクス入門	8	月	14:30	各	これからはじめる!ヨーガ*	22A	金	14:15	各
燃やせ体脂肪!	9	金	15:30		朝のやさしいヨーガ*	22B	日	12:45	
女性の為の脂肪燃焼教室	10	月	15:45		はじめてのピラティス*	22C	土	20:00	
脂肪燃焼エアロ&筋カトレニング	11	月	9:15	各	朝のやさしいヨーガ*	23A	木	10:25	各
脂肪燃焼ステップ&筋カトレニング	12A	水	11:15		はじめてのピラティス*	23B	金	14:30	
夜の脂肪燃焼エアロ&筋トレ	12B	水	9:15	各	ボディヒーリング	24	水	18:35	各
夜の脂肪燃焼ステップ&筋トレ	13	月	19:45		(ヨーガなどの動作を音にあわせて)	25	金	18:35	
ボディパンプ*	14	金	19:45	各	親子でファイト!(1歳)	26	土	12:50	20
(バーベルで引き締めよう)	15A	水	15:45		親子でファイト!(2歳)	27	土	12:05	
ボクシングトレーニング入門*	15B	土	15:45	各	親子でファイト!(3歳)	28	土	13:20	組
ボクシングトレーニング初級*	16	火	19:45						

園 荏原健康センター
荏原2-9-6☎3788-7017