

広報

平成19年(2007)

個人住民税が
変わります……2

「健康塾」で
はつらつ笑顔……2

し

2.11

第1620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

第32回

安全なくらしと環境を考えよう!

2/17(土)・18(日)
午前10時～午後4時

きゅりあん7階
イベントホール
(大井町駅前)

品川区消費生活展

区内の消費者団体が、日ごろの活動や研究成果を発表します。また、生活に身近な団体・企業の展示や楽しみながら役立つ様々なイベントを行います。ぜひご来場ください。

問い合わせ/
消費者センター ☎5718-7181
共催/品川区消費生活展実行委員会

イベント

■クイズラリー

参加者に粗品を差し上げます。

■青空市

有機・特別栽培農産物などを販売します。
※売り切れ次第終了。

マイバッグを
ご持参ください。



■イベント広場

2/17(土)

☆手作り教室「折り紙でおひな様」

時間 午前10時30分～正午

※3回開催。

定員 各15人(先着)

☆おもちゃの病院

壊れたおもちゃをお持ちください。
ボランティア医師が修理します。

時間 午後1時～3時



2/18(日)

☆手作り教室「根付け」

時間 午前10時30分～正午

定員 30人(先着)

☆ふるしきの活用

時間 午後1時30分～3時



■両日とも先着300人に、回収牛乳パック100%使用のティッシュペーパー「みどりの夢23」1箱を差し上げます。

■希望者に、生活情報冊子「くらしの豆知識2007年版」を差し上げます。



協賛コーナー (15団体)

- 計量器の精度調べ
家庭用体重計・体温計・血圧計などをご持参ください。
- 家庭内で活用できる福祉機器の展示・体験、バリアフリー住宅改修の相談
- 食生活診断
あなたの食生活を診断し、食事バランスガイドの説明を行います。
- 包丁研ぎ
(1本500円、1人2本まで、両日とも先着80本)
- 福祉団体の物品販売
(パン、クッキー、小物、リサイクル自転車ほか)
- リサイクル石けんや環境にやさしい製品などの販売
- 省エネ・リサイクルの推進、ごみ減量、古本リサイクル、ノーレジ袋運動などの啓発展示

消費者団体パネル展示 (11団体)

- 災害について
- 子育てしやすい社会へ～世界の子育て環境と日本
- 米国産輸入牛肉の安全性と狂牛病(BSE)
- 食事バランスガイド
- 牛乳あれこれ
- マイバッグ推進アンケート結果
- ふるしきの活用いろいろ
- 広告紙の再利用
- グリーンシステム～持続可能な社会をめざして
- 古いものがこんなに素敵になりました
- くらしの中に和の手づくりを

サポしながわ 無料職業紹介所

おおむね
55歳
からの

就職先をお探しの方や転職をお考えの方はお気軽に「サポしながわ」にご相談ください。
※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。
※シルバー人材センターの入会相談も行っています。
受付時間/午前9時～午後5時
会場 サポしながわ無料職業紹介所 (北品川3-11-16 ☎5783-5539)

しながわ水族館 氷の妖精クリオネ

クリオネと冷たい海の仲間たち

天使の羽のような愛らしい姿の「クリオネ」をはじめ、ケガニやホタテガイなど冷たい海に生息する仲間を特別展示しています。

期間/5月7日(月)まで

開館時間/午前10時～午後5時(入館は4時30分まで)

休館日/火曜

※3月20日・27日、4月3日、5月1日は休まず営業します。

入館料/大人(高校生以上)1,300円、小・中学生600円

幼児(4歳以上)300円

※区内在住の方は住所が確認できるもの(全員分)を窓口で提示すると、大人900円、小・中学生500円、幼児200円で入館できます。

会場 しながわ水族館

(勝島3-2-1しながわ区民公園内 ☎3762-3433)

第130回 しながわ 日曜コンサート

日2月18日(日)

午後1時30分～3時

曲目/大中寅二「椰子の実」、H.ボス「サンタモニカブルース」

出演/品川クラシック音楽協会

会場 当日、中小企業センター3階レクホール(西品川1-28-3)

☎3787-3041へ

しいの木
講座

政治経済の現状と日本の進路



講師/橋本五郎
(読売新聞特別編集委員)

日3月8日(木)午後2時～4時
(1時30分開場)

定員 200人(先着)

会場 当日、講堂(第三庁舎6階)へ
開選管理委員会事務局

☎5742-6845

個人住民税が変わります

住民に身近な行政サービスの向上をめざし、国税の所得税から地方税の個人住民税へ税源移譲が行われます。

これにより、所得税と個人住民税の税率が変わりますが、両税を合わせた税負担は基本的には変わりません。しかし、同時期に定率減税が廃止され本来の税額に戻るため、納税額が増えることになります。

問い合わせ／
税務課
☎5742-6663~6

※区ホームページでもお知らせしています。普通徴収の方には、6月に納税通知書といっしょにご案内をお送りします。

1 所得割の税率が10%に変わります

個人住民税は一律10%の税率へ、所得税は税率の段階が、それぞれ次の表のとおり改正されます。

改正後の所得税と個人住民税を合わせた税負担は、基本的に変わりません。しかし、同時期に定率減税が廃止されるため、税負担が増えることになります。

この改正は、19年度分の個人住民税、19年分の所得税から適用されています。

個人住民税の所得割の税率が変わります (19年度分から)

課税所得金額	特別区民税		都民税	
	改正前	改正後	改正前	改正後
200万円以下	3%	6%	2%	4%
700万円以下	8%		3%	
700万円 超	10%			

※退職所得の税率も同様に改正されます(19年1月1日以降のものから適用)。

所得税の税率が変わります (19年1月分から)

課税所得金額	改正前		改正後	
	課税所得金額	税率	課税所得金額	税率
330万円以下	10%	195万円以下	5%	
		330万円以下	10%	
900万円以下	20%	695万円以下	20%	
		900万円以下	23%	
1,800万円以下	30%	1,800万円以下	33%	
1,800万円 超	37%	1,800万円 超	40%	

2 調整控除が新設されます

所得税と個人住民税では、基礎控除や扶養控除などの人的控除額に差があるので、両税を合わせた税負担が変わらないように、この差額が個人住民税所得割額から調整控除として減額されます。

この改正は、19年度分の個人住民税から適用されます。

税源移譲前後の税額試算

所得税と個人住民税を合わせた税負担は、基本的に変わりません。18年分(度)の所得税と個人住民税の合計に比べて、19年分(度)が増えているのは、定率減税が同時期に廃止されることによります。

給与所得者 <単身の方の場合> (単位:円)

給与収入	所得税			個人住民税			所得税+個人住民税		
	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額
	18年分	19年分		18年度	19年度		18年分(度)	19年分(度)	
300万円	111,600	62,000	▲49,600	63,600	130,500	66,900	175,200	192,500	17,300
500万円	232,200	160,500	▲71,700	154,700	264,500	109,800	386,900	425,000	38,100
700万円	426,600	376,500	▲50,100	291,000	408,500	117,500	717,600	785,000	67,400

※一定の社会保険料控除を見込んで計算。

年金受給者 <本人65歳以上、単身の方の場合> (単位:円)

年金収入	所得税			個人住民税			所得税+個人住民税		
	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額
	18年分	19年分		18年度	19年度		18年分(度)	19年分(度)	
225万円	50,500	28,100	▲22,400	10,600	41,600	31,000	61,100	69,700	8,600
250万円	71,400	39,700	▲31,700	42,900	85,800	42,900	114,300	125,500	11,200
300万円	113,400	63,000	▲50,400	64,500	132,500	68,000	177,900	195,500	17,600

給与所得者 <夫婦 子2人(1人が特定扶養)の場合> (単位:円)

給与収入	所得税			個人住民税			所得税+個人住民税		
	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額
	18年分	19年分		18年度	19年度		18年分(度)	19年分(度)	
300万円	0	0	0	12,300	13,000	700	12,300	13,000	700
500万円	107,100	59,500	▲47,600	74,300	139,500	65,200	181,400	199,000	17,600
700万円	236,700	165,500	▲71,200	185,300	297,500	112,200	422,000	463,000	41,000

※子のうち1人が特定扶養親族に該当するものとして計算。

※給与所得者が1人の場合の負担額。

※一定の社会保険料控除を見込んで計算。

年金受給者 <本人65歳以上、配偶者70歳未満(扶養)の2人世帯の場合> (単位:円)

年金収入	所得税			個人住民税			所得税+個人住民税		
	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額	(税源移譲前)	(税源移譲後)	負担増減額
	18年分	19年分		18年度	19年度		18年分(度)	19年分(度)	
225万円	16,300	9,100	▲7,200	5,600	17,900	12,300	21,900	27,000	5,100
250万円	37,200	20,700	▲16,500	27,600	50,300	22,700	64,800	71,000	6,200
300万円	79,200	44,000	▲35,200	49,300	97,000	47,700	128,500	141,000	12,500

※一定の社会保険料控除を見込んで計算。

※個人住民税には均等割額も含む。

※年金収入225万円の例は、65歳以上の方に係る非課税措置の廃止に伴う経過措置を適用。

3 住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン減額)が新設されます

税源移譲により所得税の住宅ローン税額控除額が減少する方は、申請によって、住民税で控除されます。ただし、11~18年に入居した方に限ります。

この改正は、20~28年度の個人住民税に適用されます。

5 昭和15年1月2日以前生まれの方の非課税経過措置が段階的に縮小・廃止されます

平成17年1月1日現在65歳以上(昭和15年1月2日以前に生まれた方)で、前年中の合計所得が125万円以下の方の非課税経過措置が段階的に縮小・廃止されます。

障害者(福祉事務所長が認定した場合を含む)、寡婦(夫)に該当する場合は、従来の非課税措置が適用されます。

高齢者非課税廃止に伴う非課税経過措置の縮小・廃止

	均等割額		所得割額	
	特別区民税	都民税	特別区民税	都民税
18年度	1,000円	300円	1/3課税	
19年度	2,000円	600円	2/3課税	
20年度(全額課税)	3,000円	1,000円	全額課税	

4 地震保険料控除が新設されます

これまでの損害保険料控除を廃止し、地震保険料控除を新設します。支払った地震保険料の2分の1を所得控除(最大25,000円)ができることになります。

この改正は、20年度以降の個人住民税に適用されます。

6 定率減税が廃止され、本来の税額に戻ります

個人住民税の定率減税は、11年度税制改正で、当時の著しく停滞した経済状況に対応するため設けられたものです。その後、経済状況が改善されていることから、定率減税は廃止されることになりました。

個人住民税は、税額の7.5%相当額(2万円限度)が19年度以降廃止されます。所得税は税額の10%相当額(12.5万円限度)が1月から廃止されています。

ボランティア募集

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

●外国籍の方の支援

料理教室や遠足など各種イベントを企画したり、子どもに勉強を教えます。

☎週1回から(月~土曜日)

①10:00~12:00 ②13:00~16:00

③19:00~20:30

☎IWC国際市民の会(西大井2)

●傾聴ボランティア

高齢者と話をしたり、一緒に活動に参加します。

☎週1回(月曜日)13:00~16:00

☎西大井在宅サービスセンター(西大井2)

●夕食作り補助

利用者(精神障害者)と一緒に夕食作りをします。

☎月1回(第3木曜日)15:30~18:30

☎精神障害者地域生活支援センター(西五反田2)

●おしぼり作成

おしぼりを湿らせて、丸めます。

☎週1回から

①9:00~12:00 ②13:00~16:00

※①か②の時間帯のうち1時間程度。

☎ケアホーム西五反田(西五反田3)

●院内コンサート

簡単な会場設営や患者の送迎をします。

☎奇数月の第4土曜日 13:30~16:30

☎昭和大学病院(旗の台1)

●公園清掃

かがやき園の作業生(知的障害者)と一緒に公園清掃をします。

☎週1回から(月・水・金曜日)

9:00~12:00

「ボランティア募集」は次回は3月21日号に掲載します。

■使用済みの切手・テレホンカード・パスネットなどを同センター(☎140-0014大井1-14-1)へ送ってください

「健康塾」ではつらつ笑顔

☎4~9月

☎健康体操(1時間)、健康ワンポイントアドバイス

☎60歳以上の方各20人程度(抽選)

※医師に運動を禁じられている方は

ご連絡ください。

☎3,600円(保険料込)

☎2月26日(月)までに、本人が直接希望の会場へ

☎健康課健康づくり係 ☎5742-6746

会場	住所	曜日	時間
東品川シルバーセンター	東品川3-32-10	月	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
ゆたかシルバーセンター	豊町3-2-15		
平塚シルバーセンター	平塚2-10-20		
西大井シルバーセンター	西大井1-8-7	火	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
旗の台シルバーセンター	旗の台4-13-1		
関ヶ原シルバーセンター	東大井6-11-11	水	10:00~11:00
後地シルバーセンター	小山2-9-19		
ゆたかシルバーセンター*	豊町3-2-15	水	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
荏原第二区民集会所(地域センター)	荏原6-17-12		
東大井区民集会所	東大井2-16-12	木	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
五反田シルバーセンター	東五反田2-15-6		
八潮区民集会所(地域センター)	八潮5-10-27	金	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
大井第三区民集会所(地域センター)	西大井4-1-8		
荏原第三区民集会所(地域センター)	平塚1-13-18	金	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
荏原第五区民集会所(地域センター)	二葉1-3-37		
西五反田シルバーセンター	西五反田3-9-10	金	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
北品川シルバーセンター	北品川1-29-12		
小山シルバーセンター	小山5-17-18	金	A教室 9:30~10:30 B教室 10:45~11:45
南大井シルバーセンター	南大井3-7-13		

*会場を新設。定員は各12人程度。

●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

両親学級(リラクゼーション編)

日 2月24日(土)午前9時30分～正午
 内 講義、ペアで行う妊婦体操
 人 安定期の妊婦と家族18組36人(先着)
 ※妊婦1人の参加も可。
 会 申 2月13日(火)から、電話で保健センター
 ☎3474-2225へ

離乳食中期教室

日 2月27日(火)午前10時30分～正午
 内 離乳食の話と保護者の試食
 人 6～8カ児と保護者15組(先着)
 会 申 電話で大井保健相談所 ☎3772-2666へ

ぜん息児親子水泳教室

日 3月17日(土)午後1時～3時
 会 戸越台温水プール(戸越1-15-23)
 内 親子水泳教室、個別相談
 人 4～5歳のぜん息児と保護者10組(抽選)
 日 2月23日(金)(必着)までに、はがきで教室名、住所、親子の氏名、お子さんの年齢、電話番号を健康課公害補償係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6747)へ

高齢者と介護者のための料理教室

日 2月27日(火)午後1時30分～4時30分
 会 荏原文化センター(中延1-9-15)
 人 20人(先着)
 費 500円
 日 2月20日(火)までに、電話で成幸ホーム ☎3787-5393へ

介護者教室

●八潮在宅サービスセンター
 日 2月24日(土)午後1時30分～3時
 内 認知症ミニ講座
 人 15人(先着)
 会 申 2月21日(水)までに、電話で同センター(八潮5-10-27 ☎3790-0344)へ
 ●ケアセンター南大井
 日 3月17日(土)午後2時～4時
 会 同センター(南大井5-19-1)
 内 介護者のための簡単な体操
 人 介護をしている方20人(先着)
 日 電話でさくら会 ☎5753-3900へ

介護予防のための水中トレーニング

日 4～9月の水曜日
 ①午前9時～11時 ②午前10時～正午
 会 ケアセンター南大井(南大井5-19-1)
 人 区内在住で65歳以上の介護保険非該当者で、最近体力に自信がなく外出の機会が減ってきた方各4人(先着)
 費 1回400円
 日 電話でさくら会 ☎5753-3900へ
 ※送迎なし。

ひきこもり家族教室

日 2月22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

パーキンソン病患者・家族のつらい

日 2月26日(月)午後1時30分～3時30分
 内 情報交換、体操など
 会 申 電話で保健センター ☎3474-2904へ

19年度食品衛生監視指導計画案についての意見を募集します

計画案は区ホームページや保健所・保健センターでご覧になれます。
 日 3月2日(金)(必着)までに、意見、住所、氏名、年齢、電話番号を郵送かFAXで保健所(☎142-0063荏原2-9-6 ☎3788-7012 Fax 3788-7900)か保健センター(☎140-0001北品川3-11-22 ☎3474-2223 Fax 3474-2034)へ
 ※18年度の食品衛生歳末一斉検査結果も2月14日(水)～3月12日(月)に公表します。

キャリアカウンセリング

育児などで退職し、手が離れたらもう一度働きたい方を対象とした再就職のための相談を、子育てメッセイベント会場で行います。
 日 3月2日(金)午前10時～午後4時
 会 きゅりあん(大井町駅前)
 内 キャリアカウンセラーによる相談(1人40分まで)
 人 10人(先着)
 日 2月23日(金)までに、電話で男女共同参画センター ☎5479-4104へ

社会保険事務所の年金相談

●夜間の年金相談
 日 2月13日(火)、2月19日～3月26日の月曜日
 ※時間は午後7時まで。
 ●土曜日の年金相談
 日 3月10日午前9時30分～午後4時
 会 品川社会保険事務所(大崎5-1-5高徳ビル2階 ☎3494-7831)

国民年金保険料を口座振替で前納するとお得です

保険料を口座振替で前納すると、納付書での支払いよりも割引額が増えます。19年度保険料の前納を希望する方は、2月28日(水)までに社会保険事務所で手続きをしてください。また、月々の口座振替でも早割制度があります。詳しくはお問い合わせください。
 品川社会保険事務所(大崎5-1-5高徳ビル2階 ☎3494-7831)

区立保育園臨時職員募集

勤務内容/保育園業務(主に保育士補助)
 勤務日時/月～土曜日
 午前8時45分～午後5時(週5日)
 人 18歳以上の健康で、働く意欲のある方若干名(選考) ※高校生は不可。
 報酬/日給6,530円(交通費別)
 任用期間/4月1日から1～2カ月
 日 2月28日(水)までに、履歴書に勤務できる期間も書いて保育課保育計画係(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階 ☎5742-6723)へ郵送か持参

臨海斎場をご利用ください

品川・大田・港・目黒・世田谷の5区が共同で運営している斎場です。5区以外の方も利用できます。
 所在地/大田区東海1-3-1
 日 主に葬儀社などを通じて申し込み
 日 同斎場 ☎5755-2833

知っていますか? 成年後見制度

認知症や知的障害などで自分で十分な判断ができない方の権利や財産を守る「成年後見制度」について説明します。
 日 2月20日(火)午後2時～4時
 人 20人(先着)
 会 申 2月19日(月)までに、電話で品川成年後見センター(大井1-14-1 ☎5718-7174)へ

第1回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会を傍聴できます

日 2月19日(月)午後2時から
 会・傍聴方法/当日、午後1時から東京区政会館20階(千代田区飯田橋3-5-1)へ
 日 東京二十三区清掃一部事務組合 ☎5210-9729

労働セミナー

①確認! 派遣労働
 日 2月15日(木)・21日(水)
 午後6時30分～8時30分(全2回)
 ②雇用管理とリスクマネジメント
 日 2月26日(月)・28日(水)、3月12日(月)
 午後2時～4時(全3回)
 共通
 会 南部労政会館(大崎駅南口ゲートシティ大崎ウエストタワー2階)
 人 ①60人 ②100人(先着)
 日 電話かFAXでセミナー名、氏名、電話番号を東京都労働相談情報センター大崎事務所(☎3495-4915 Fax 3495-4916)へ

18年度

私立幼稚園補助金の申請は3月2日(金)までに

私立幼稚園にお子さんを通園させている保護者(園児・保護者の国籍は問いません)で途中入園や転入などのため、18年度補助金の申請をしていない方は、

3月2日(金)(必着)までに手続きをしてください。申請書は通園している私立幼稚園を通じて配布します。
 日 保育課保育計画係 ☎5742-6723

税のたより

●所得税の還付申告書はお早めに
 所得税の確定申告期間は2月16日(金)～3月15日(木)ですが、還付申告の方は、それ以前でも提出できます。
 次のような場合は、還付金の支払いが遅れたり、支払いができないことがあります。
 ・確定申告書に源泉徴収票、医療費の領収書など必要書類の添付がないとき
 ・確定申告書に記載した内容に誤りや、不明確な箇所があるとき

申告書の作成はご自分で

●国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書などの作成ができます <http://www.nta.go.jp>
 「所得税の確定申告書」「青色申告決算書・収支内訳書」「消費税等の確定申告書」などが作成できます。また、印刷した申告書などは、税務署に提出できます。
 ※確定申告書以外にも各種手続きの申請・届出書様式が利用できます。

品川税務署	☎3443-4171(代)
荏原税務署	
・所得税・個人消費税については	☎3783-6182
・譲渡所得・贈与税については	☎3783-5362
・税金の納付については	☎3783-5381
東京国税局税務相談室	☎3821-9080
品川区税務課(住民税について)	☎5742-6663～6

区議会の

ケーブルテレビ放送

本会議での施政方針、代表質問、一般質問の様子が、ケーブルテレビ品川で放送されます。

	18:00～	20:00～	21:00～
2/26(月)	濱野区長(施政方針) (再)3/3(土)9:00～9:45	*須藤安通(自民) (再)3/3(土)11:00～12:00	*南恵子(共産) (再)3/3(土)12:00～13:00
2/27(火)	*三上博志(公明) (再)3/3(土)14:00～15:00	*土井洋一(区民) (再)3/3(土)15:00～16:00	*藤原正則(無会) (再)3/3(土)17:00～18:00
2/28(水)	*井上八重子(ネ・無) (再)3/3(土)20:00～21:00	藤田二郎(公明) (再)3/3(土)21:00～21:45	林和也(自民) (再)3/4(日)9:00～9:45
3/1(木)	宮崎克俊(共産) (再)3/4(日)11:00～11:45	山内晃(自民) (再)3/4(日)12:00～12:45	本間隆(区民) (再)3/4(日)14:00～14:45
3/2(金)	原浩三(自民) (再)3/4(日)15:00～15:45	沢田英次(共産) (再)3/4(日)17:00～17:45	本多健信(自民) (再)3/4(日)20:15～21:00

☐ =20:15から
 *代表質問
 ※放送時間は、施政方針45分、代表質問1時間、一般質問45分です。
 ※内容は変更する場合があります。

ケーブルテレビで放送された会議のビデオテープ(VHS)を貸し出しています。希望の方は電話で区議会事務局 ☎5742-6810へ。

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!

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	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11日(祝)	内 小 品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25 ☎3450-7650
12日(休)	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
18日(日)		
休日昼間	診療時間	午前9時～午後5時
2月11日(祝)	内 小 浅野医院	大井6-21-5 ☎3771-2692
	歯 おくの歯科医院	戸越4-7-14 ☎3788-8241
	歯 千代田歯科医院	戸越2-5-5 ☎3781-1182
	骨 目黒整骨院	上大崎2-15-5 ☎3444-7796
	骨 せきね接骨院	戸越5-19-12 ☎3784-2161
2月12日(休)	内 小 後藤医院	西大井1-14-11 ☎3771-4996
	歯 JUN歯科クリニック	南品川2-4-1 ☎5783-5580
	歯 嶋田歯科医院	平塚2-14-2 ☎3784-3684
	骨 成進整骨院	大井3-2-2 ☎3775-3166
	骨 戸越銀座接骨院	平塚3-1-14 ☎5498-2895
2月18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 おの歯科クリニック	南品川3-4-12 ☎5783-6556
	歯 白田歯科クリニック	平塚2-18-12 ☎3785-6471
	骨 滝澤さめず接骨院	東大井1-1-6 ☎3450-8496
	骨 接骨院オーリーブ	旗の台3-14-10 ☎5498-5585
土曜日夜間	診療時間	午後7時30分～午後10時30分
2月17日(土)	内 小 遠藤医院	上大崎2-24-13 ☎3492-6422

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◆

■スクーバダイビング教室

☎日学科講習＝日曜日7時
プール講習＝土曜日7時
※講習会場は大井町、日程は後日調整。
海洋実習

Aコース＝4月21日(土)～22日(日)

Bコース＝5月12日(土)～13日(日)

Cコース＝6月16日(土)～17日(日)

※伊豆急行「富戸」集合・解散(1泊2日)。

▲15歳以上で健康な方各5人(抽選)

¥59,900円

(教材費・宿泊費・器材レンタル代)

☎3月24日(土)までに、往復はがきかFAX

で教室名、コース、住所、氏名、年齢、

電話番号をスポーツ協会へ

※学科講習の前に自宅学習が必要です。

※テストに合格するとPADIゴールドカ

ード(世界中で認定)が取得できます。



美しい海で熱帯魚と一緒に遊みましょう。

■障害者水泳教室

①成人コース(19歳以上)＝4月～20年
3月の第2・4日曜日(全19回)

②学生コース(小学3年生～18歳)＝4
月～20年3月の第2・4土曜日(全20回)

※時間は午前9時30分～11時。

☎日野学園温水プール

(東五反田2-11-1)

▲自分で身の回りのことができ、会場

まで通える障害者①36人②45人(抽選)

¥①570円 ②600円(保険料)

☎2月27日(火)までに、往復はがきで教
室名、コース、住所、氏名、電話番号、
保護者名をスポーツ協会へ

※新規の方は①3月11日(日)②3月10日(土)
に面接、水泳帽子代450円。

◆講座ほか◆

■19年度ジュニア・リーダー教室 スタッフ(受講生の指導者)募集

活動内容・活動日/①原則として毎月1
回程度、日曜日に開催する教室

②夏の野外活動実習(宿泊)など2回程
度の特別活動

③教室運営のための会議や研修会など

※2月末～3月に研修会あり。

▲18～35歳くらいで年間を通じて子ども
たちを指導してくれる方10人程度

☎2月21日(水)までに、電話かはがき、E

メールで教室名、住所、氏名、年齢、性
別、電話番号を生涯学習課社会教育係

E-mail:oubo-sha@city.shinagawa.tokyo.jpへ

■講演「猫の正しい飼い方について」

☎2月24日(土)午後2時～3時30分

(受付は1時30分から)

▲50人(先着)

☎会場当日、保健所(荏原2-9-6)へ

☎健康課保健衛生係☎5742-6745

■働き盛りの料理教室

パパッと調理おいしく食べて元気な毎日

☎3月4日(日)午後1時30分～3時30分

☎きゅりあん(大井町駅前)

☎簡単ピラフ、豆腐ととろろのチーズ
焼きほか

▲30～50歳代くらいの方30人(先着)

¥800円

主催/品川栄養士会

☎2月23日(金)までに、電話で健康課健

康づくり係☎5742-6746へ

■メイプルセンターの講座

①CG(コンピューター・グラフィック

ス)講座～速修コース(全3回)

土曜コース＝3月3日・10日・17日

日曜コース＝3月4日・11日・18日

(1)午前10時30分～午後0時30分

(2)午後1時30分～3時30分

(3)午後4時～6時

▲各2人(先着) ¥各20,000円

②エクセル入門

☎3月10日(土)・11日(日)

午前10時～午後4時(全2回)

▲14人(先着)

¥15,000円(テキスト代)

—— 共 通 ——

☎☎電話で①O美術館(大崎駅前

☎3495-4040)、②メイプルセンター

(西大井駅前☎3774-5050)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

☎=日時・期間 ☎=会場・場所 ☎=内容

▲=対象・定員 ¥=費用・料金 ▲=参加方法

☎=申込方法 ☎=問い合わせ

水泳教室



☎4～10月 各コース1時間30分(P1、P2は1時間)

¥表の参加費のほか年間登録費1,500円(保険料込)

主催/品川区水泳連盟

☎2月20日(火)までに、往復はがきで教室名、コース、

住所、氏名、年齢、性別、電話番号、泳力(クロール

で何m、Xは背泳ぎ・平泳ぎも)をスポーツ協会へ

教室名	コース	対象	曜日	開始時間	回数	参加費	会場	定員(抽選)
女性	K	18～65歳	水	11:30	20	11,000	荏原文化センター	各20
	M1	18～49歳	金	9:30	各18	9,900	(中延1-9-15)	
	M2	50～65歳		11:30	10,800			
	R	18～55歳	火	9:30	16	8,800	戸越台温水プール	
	L	18～65歳			15	8,250		
	N1	18～49歳	木	11:30	各13	7,150	日野学園温水プール	30
N2	50～65歳	7,800			初心者10			
一般夜間	P1	55～65歳	日	17:30	各21	11,550	日野学園温水プール(東五反田2-11-1)	各20
	P2	16～55歳		18:30				
	Q	18～65歳	木	19:00	20	11,000		
一般学生	X	16～50歳	日	19:30	24	15,600		10
らくらく	O	18～70歳	第1・3・5土	9:30	各11	6,050	戸越台温水プール	各20
	Y							
高齢者	S	50～70歳	火	11:30	16	9,600	(戸越1-15-23)	10
遊水歩行	W1	40～75歳	月(第3を除く)	9:30	11	6,050	日野学園温水プール	各30
	W2			11:30	8	4,400		

総合体育館トレーニング室コース型プログラム

☎4～7月 各コース1時間

☎☎2月18日(日)(必着)までに、往復

はがき(1コース1枚)で、コースNo、

住所、氏名、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.1～4・10はお子さ

んの名前・年年齢を同体育館へ

※No.1～4・10は大人1人子ども1人で1組。

※コース変更・振り替え・返金は不可。

※定員に満たないクラスは2月25日(日)

から受け付け(先着、電話での申し

込みは不可)。

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	18
2	ゴーゴー親子(1歳)	月	11:00	6,000	10	18
3	戻そう産前!ママと赤ちゃん(0歳)	月	12:15	6,000	10	18
4	戻そう産前!ママと赤ちゃん(0歳)	月	13:30	6,000	10	18
5	月曜・夕方・運動不足解消!	月	18:45	6,000	10	20
6	春なのでHIP HOP入門	月	20:00	6,000	10	20
7	代謝を上げて脂肪を落とす教室	火	11:00	7,000	14	20
8	はじめての太極拳	火	13:30	8,400	14	20
9	運動不足解消!リフレッシュ体操	火	15:00	7,000	14	20
10	ゴーゴー親子(1歳)	水	10:00	8,400	14	20
11	ピラティス入門	水	13:30	8,400	14	20
12	ヨーガ入門	水	15:00	9,800	14	20
13	ピラティス入門	木	9:30	8,400	14	20
14	ピラティス入門	木	10:45	8,400	14	20
15	腰痛・肩凝り・転倒防止の為の体操	木	12:00	7,000	14	20
16	小学生のヒップホップ	木	16:45	7,000	14	20
17	夜の腰痛肩凝り改善体操	木	18:45	7,000	14	20
18	ピラティス入門	金	11:00	8,400	14	20
19	やさしいフラダンス	金	13:45	8,400	14	20
20	ボクシングトレーニング入門	金	18:45	8,400	14	20
21	ボディパンブ	金	20:00	8,400	14	20
22	バレエストレッチ	土	9:25	8,400	14	18
23	バレエストレッチ	土	10:30	8,400	14	18
24	メタボ対策!日曜日の運動不足解消	日	9:30	7,000	14	20
25	ボディパンブ	日	10:45	8,400	14	20

荏原健康センター

第1期コース型教室

全14回

☎4～7月 各コース1時間

▲15歳以上の方(先着)

※No.27～29を除く。

¥各7,000円(*は各8,400円)

☎2月18日(日)から、電話か直接、同センタ

ー(荏原2-9-6☎3788-7017)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)。

※No.27～29は大人1人子ども1人で1

組。

※コース変更・振り替え・返金は不

可。

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35	ボクシングトレーニング*	17	木	19:45	各30
朝の運動不足解消	2	金	9:15		(ボクシングジムスタイル)	18	火	13:00	
運動不足解消ダンベル&ストレッチ	3	木			14:05				
日曜日!朝の筋トレ&ストレッチ	4	日	11:30	少し慣れたフラダンス*	19A	火	14:05		
腰痛・肩こり改善体操	5	金	18:15	かんたんフラダンス*	19B	金	16:50		
中高年の為の運動不足解消	6	木		20A	はじめてよう太極拳*	火	15:30		
60歳からの初心者運動教室	7	水	15:45	20B	木	13:45			
誰でもエアロビクス入門	8	月	14:30	21A	木	15:00			
燃やせ体脂肪!	9	金	15:30	21B	木	16:15			
女性の為の脂肪燃焼教室	10	月	15:45	22A	金	14:15			
脂肪燃焼エアロ&筋力トレーニング	11	月	9:15	22B	日	12:45			
脂肪燃焼ステップ&筋力トレーニング	12A	水	9:15	22C	土	20:00			
夜の脂肪燃焼エアロ&筋トレ	13	月	19:45	23	木	10:25			
夜の脂肪燃焼ステップ&筋トレ	14	金		24	金	14:30			
ボディパンブ*	15A	水	各30	25	水	14:30			
(バーベルで引き締めよう)	15B	土		26	金	18:35			
ボクシングトレーニング*	16	火	19:45	27	土	12:50			
(フィットネススタイル)				28	土	12:05			
				29	土	13:20			