

広報

平成20年(2008)

2.1

第1659号

毎月1・11・21日発行  
☎140-8715  
品川区広町2-1-36

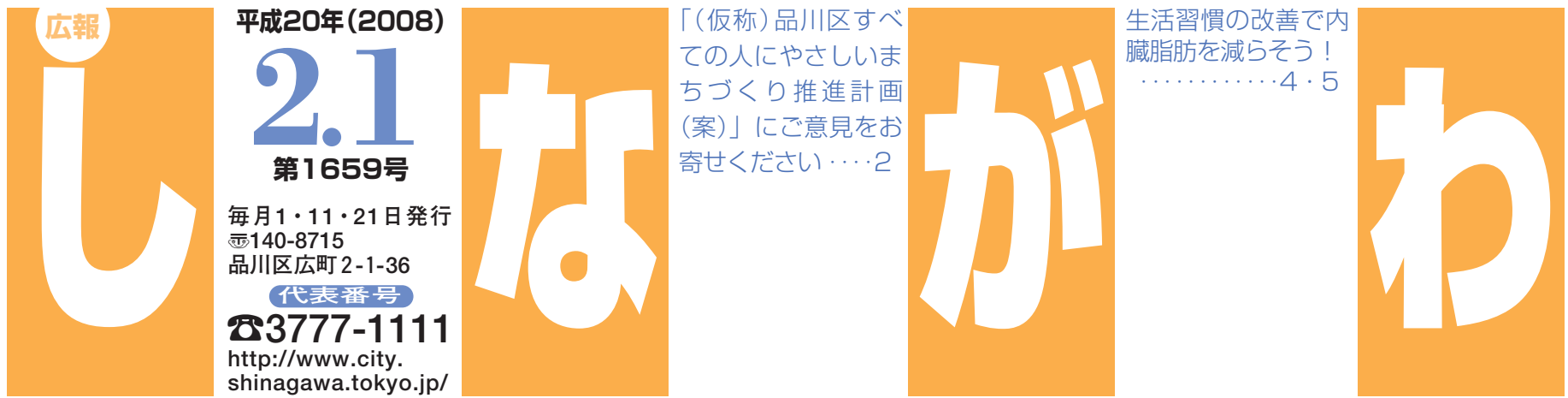
代表番号

☎3777-1111

http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

「(仮称)品川区すべての人にやさしいまちづくり推進計画(案)」にご意見をお寄せください……2

生活習慣の改善で内臓脂肪を減らそう！  
……………4・5



# 品川昔ばなし

品川海苔のはじまり



私たちの先祖が海苔などの海藻をとって食用にするようになったのは、縄文時代からと考えられています。このころ、食べられていた海苔は岩などに生える天然ものでした。江戸時代になると、品川あたりの漁師たちが海苔の養殖をはじめ、「品川海苔」が江戸名産として、全国に知られるようになりました。

江戸時代、品川浦は「御菜肴八ヶ浦」という、とれた魚を江戸城へ納める漁村の一つに決められていました。漁師たちは、魚があるときもないときも魚を届けなければならないので、海中に木をめぐらせた「ひび網そだ」という生けすを作って、いつでも新鮮な魚を江戸城へ献上できるようにしていました。

ある冬の寒い日、漁師が生けすの魚をとっていると、生けすとなっている木の枝(ひび)にたくさんの海苔がついていました。「おや、これはいい海苔がとれた。お坊さんは魚や肉は召し上がらないけれど、海苔は大丈夫だから、寛永寺に納めよう」。漁師は、とった海苔を上野の寛永寺に納めました。すると、お寺で「これは、なんともおいしいものじゃ」と評判になり、広く江戸庶民に知られるようになったのです。

おいしい海苔は、真水と海水がほどよく混ざる場所でとれるといわれます。そこで品川の漁師たちは、目黒川の流れ込む天王洲あたりで、本格的に「ひび」を使った海苔の養殖をはじめました。

その後、品川浦での海苔の養殖はさかんになり、大井・大森・羽田と産地が広がり江戸の名産となりましたが、東京港建設のため昭和三十七年(1962)に漁場権利を東京都に譲り渡すことになり、翌年品川周辺の海苔の養殖は幕を閉じました。





# (仮称)品川区すべての人に やさしいまちづくり推進計画(案)に

## ご意見をお寄せください

区では、高齢者や障害者がまちを自由に行動できることをめざし、平成9年3月に「品川区高齢者や障害者にやさしいまちづくり推進計画」を策定し、その具体化に努めてきました。

一方近年では、ユニバーサルデザインの考え方が広がり、また18年12月にバリアフリー新法が施行されたことなどにより、すべての人にとって快適なまちづくりを進めることが一層求められています。こうした動向を踏まえ、ユニバーサルデザインの推進などを主眼とした新たな計画を策定します。

\*バリアフリー新法：正式名称「高齢者、障害者等の移動等の円滑化の促進に関する法律」



問い合わせ

高齢福祉課介護保険担当

☎140-8715品川区役所本庁舎3階☎5742-6927

Fax5742-6881 E-mail:korefksh@city.shinagawa.tokyo.jp

●ユニバーサルデザインの考え方とは…

障害の有無や年齢、性別、人種などにかかわらず、どこでも、だれでも、自由に、使いやすいよう、はじめから都市や生活環境をデザインするという考え方

目的

すべての人にとって快適で安全・安心に  
過ごせるやさしいまちづくりの推進

期間

20年4月からおおむね10年間

基本理念

だれもがふつうに暮らせるまちづくり  
みんなに平等、安全・安心、おたがいさまのまちづくり

基本方針

- だれもが快適なユニバーサルデザインのまちづくり
- もの・心・しくみのバリアをなくすまちづくり
- ソフトとハードが相乗効果を生むまちづくり

施策の柱

### ①ユニバーサルデザインの普及啓発

区民・事業者・区がユニバーサルデザインの理解を深めるための普及啓発を進めます。また、福祉にかかわる人材の育成や地域とともに支え合う参画と協働のしくみづくり、幅広い情報提供を進めます。

### ②だれもが安心して外出できるしくみづくり

まちなかでの案内（サイン）の充実や誘導などのしくみづくりを進め、高齢者や障害者、外国人などすべての人の外出を支援します。また、災害や事故、犯罪の防止とその被害を軽減するためのしくみを強化します。

### ③公共施設などにおけるユニバーサルデザインの推進

区は、公共施設内の案内・移動の介助やコミュニケーションの支援などの取り組みを進め、公共施設のユニバーサルデザインを率先して推進します。

### ④事業者に対するユニバーサルデザイン推進の支援

多くの人々が利用する施設（駅舎・病院など）の事業者に対し、ユニバーサルデザインの考え方に基づく施設整備の推進を働きかけます。また、事業者の取り組みを評価・認定するしくみの導入を検討します。

「(仮称)品川区すべての人にやさしいまちづくり推進計画(案)」についてご意見をお聞きます。区が進めようとしている、すべての人にとって快適で安心なまちづくり、区民・事業者・区の協働などについて、自由に意見をお寄せください。

応募方法/2月20日(水)までに、意見、住所、氏名を高齢福祉課へ郵送かEメール、FAX、持参

○「(仮称)品川区すべての人にやさしいまちづくり推進計画(案)」の全文は区ホームページ、高齢福祉課、障害者福祉課(本庁舎3階)、管理工事課(第二庁舎5階)、都市計画課(本庁舎6階)、区政資料コーナー(第三庁舎3階)、地域センター、シルバーセンター、文化センター、図書館、在宅介護支援センター、在宅サービスセンター、心身障害者福祉会館でご覧になれます。



## 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	☎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	教育相談	(月)~(土)	9:00~17:00	教育相談センター ☎3490-2000へ予約
法律相談	第1(火)	18:00~20:30		子育て支援センター ☎5749-1032	女性のための 相談(電話)	(木)	9:00~13:00	☎5749-1032	(木)	10:00~16:00	男女共同参画センター ☎5479-4105
税金相談	(水)・第2・4(月)	13:00~16:00		ひとり親 家庭相談	(月)~(金)	9:00~17:00	児童課 ☎5742-6589	手話による相談	(水)	13:00~16:00	障害者福祉課 Fax 3775-2000
不動産取引相談	第2・4(金)	13:00~16:00		児童相談	(月)~(金)	9:00~17:00	児童課 ☎5742-6959	交通事故相談	(月)~(金)	9:00~16:00	城南交通事故相談所 ☎5742-2061
人権の上相談	第1・3(火)	13:00~16:00		子育て相談	(月)~(金)	9:00~17:45	東京都品川児童相談所 ☎3474-5442	内職相談	(月)~(金)	9:00~16:00	産業振興課振興係 ☎3787-3047
行政書士相談	第1~4(金)	13:00~16:00		子育て相談	(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)	18:00~21:00	産業振興課経営相談係 ☎5498-6334へ予約
司法書士相談	第2(木)	13:00~16:00		子育て相談	(月)~(土)	9:00~18:00	子育て相談センター ☎3778-1263	特許相談	第4(金)	9:00~12:00	産業振興課工業係 ☎5498-6333へ予約
行政相談	第1・3(水)	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	経営相談	(月)~(金)	9:00~16:00	産業振興課経営相談係 ☎5498-6334 へ予約
外国人生活相談	英語/水 中国語/木	9:00~17:00		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)	16:00~19:00	ビジネス支援図書館 (大崎図書館2階)
建築構造相談	(水)	9:00~16:00							第2・4(火)	10:00~13:00	産業振興課工業係 ☎5498-6333へ予約
分譲マンション 管理相談	第2・4(水)	13:00~16:00									
消費生活相談	(月)~(金)	9:00~16:00									
	(土)電話相談	12:30~16:00									

# 児童水泳教室



■4～10月（7・8月を除く）  
 ▼表の費用のほか年間登録費1人1,500円（保険料込）  
 ※V・IIの保護者は健康診断書を提出。  
 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（☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400）へ

教室名	コース	対象	曜日	時間	回数	費用	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	—	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20人	2/15(金)
	B		第1・3日						
休日親子	V	4歳～小学3年生と保護者（2人1組）	第2・4日	11:30～13:00	10	1組10,000円	荏原文化センター	20組	2/13(水)
土曜児童	T	5歳～小学生	第2・4土	9:30～11:00	各9	各4,050円	戸越台温水プール 伊藤学園温水プール	20人 30人	2/10(日)
	IT		第1・3・5土						
土曜親子	II	4歳～小学2年生と保護者（2人1組）	水	11:30～13:00	各20	各8,400円	伊藤学園温水プール	各100人	2/15(金)
	IC2								
平日児童	IC3	小学1～3年生	火・木	15:30～16:30	各40	各16,800円	日野学園温水プール	各80人	
	IC4	小学3年～中学生		16:30～17:30					
	D2	5歳～小学2年生		17:30～18:30					
	D3	小学1～3年生	火	15:30～16:30	18	7,560円			
	D4	小学3年～中学生		16:30～17:30					
	H4	小学3年～中学生		17:30～18:30			22	9,240円	

## シルバー水泳教室

■3月25日～5月27日の火曜日  
 午前11時30分～午後1時（全8回）  
 会場/日野学園温水プール  
 （東五反田2-11-1）  
 ▲60歳以上で健康な方50人（抽選）  
 ▼1,840円（保険料込）

■2月12日(火)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（☎141-0022東五反田2-11-2☎3449-4400）へ  
 説明会/2月19日(火)  
 午前10時から  
 ※後日、区民健康診査を受診していただきます。



## 戸越台温水プール水泳教室

■4～10月（7・8月を除く）  
 会場/戸越台温水プール（戸越1-15-23）  
 ▲各80人（抽選）  
 ※ファミリー50組、水中運動健康・アクアフィット各60人。  
 ■2月10日(日)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・アクアフィットは不要）をスポーツ協会（☎141-0022東五反田2-

11-2☎3449-4400）へ  
 ※各教室とも初心者～上級者のクラス別（水中運動健康・アクアフィットを除く）。  
 ※エンジョイアクア&スイムは水中運動か水泳を選択。  
 ※参加者は健康診断書を提出（4歳～大学生は不要）。  
 ※水深1.2m（ファミリーは0.8m）。  
 ※時間は更衣を含み、費用は保険料込。

教室名	対象	曜日	時間	回数	費用
イブニング	中学生～22歳	火	18:00～19:30	各17	18歳以下 8,880円
	23～60歳				19歳以上 10,580円
アクアフレンズ	18～60歳の勤労者	火	19:30～21:00	各16	10,580円
エンジョイアクア&スイム	16～70歳	水	9:30～11:00	各16	9,980円
女性健康	50～65歳の女性	水	11:30～13:00	20	10,780円
高齢者健康	60歳以上	水	13:30～15:00	19	13,380円
リフレッシュ	60～75歳	金	13:30～15:00	9	12,730円
ファミリー	4歳～小学2年生と保護者	第2・4土	11:30～13:00	9	1組10,660円
水中運動健康	16歳以上	木	13:30～15:00	16	9,980円
アクアフィット	16歳以上	火	13:30～15:00	12	7,580円

## 健康センター 2月11日(祝) 建国記念の日特別レッスン

品川健康センター	腰痛肩こり改善、ボールピラティス ピラックスヨーガ、ボディコンバット
品川3-11-22☎5782-8507	
荏原健康センター	シェイプエアロ、シェイプステップ ストレッチ、ボディパンプ
荏原2-9-6☎3788-7017	

共通  
 開館時間/午前9時～午後6時（受付は5時30分まで）  
 ▼品川500円、荏原400円（入館料）  
 室内シューズ・運動できる服・タオルを持って、当日会場へ  
 ※開始時間などはお問い合わせください。  
 ※トレーニングジムも利用できます。  
 ※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23日(土)は施設の保守点検のため休館します

## 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（成人のバレエは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・9～14	各8,400円
8・15～17・39	各9,800円
18～29	各7,000円
30～38・41・42	各14,000円
40	各16,800円

■2月9日(土)（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・保護者名を同センターへ  
 ※★は同一種目内で1人1通のみ。  
 ※区内在住の方を優先し2月12日(火)午前10時30分から抽選。  
 ※定員に満たないクラスは2月24日(日)午前9時から随時申し込み（24日は電話予約のみ）。  
 ※コースの変更や休んだ場合の振り替え、費用の返金は不可。  
 ※託児なし。  
 ※月年齢は4月30日現在。  
 ※教室内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	18 木 14:30	少し慣れてきた	40-1	月	18:00
	足から健康！リズム体操	1-2	水 13:15		コアラ	3・4歳	19 火 14:30		40-2		
	まずはここから ストレッチ	2	火 13:15		キリン	4・5歳	20-1 月 15:45		40-3		
	腰痛予防 腹筋・背筋	3	火 9:30		ゾウ	5・6歳	20-2 水 14:30		40-4		
	やさしい筋肉トレーニング	4	木 10:45		ライオン	小1～3	21 水 15:45		40-5		
	転ばぬ先の筋トレ入門	5	日 9:30		エアロビックキッズ（4～6歳）	22 木 16:55	40-6		20:00		
	落とせ！体脂肪 ★	7-1	月 20:00		エアロビックキッズ（5～7歳）	23 木 15:45	40-7		14:30		
	ボクシングトレーニング	7-2	水 20:00		ヒップホップキッズ（小2～中3）	24 金 16:55	40-8		18:00		
親子（親子・子どもコース）	赤ちゃんと一緒に！「ママエアロ」（1～11カ月）★	9-1	月 12:15	ジャズダンスキッズ（小2～中3）	25 月 16:55	40-9	19:00				
	ママとファイター！元気でエアロ！	9-2	火 12:00	プチバレエ	3歳6カ月～4歳	26 金 12:40	40-10		20:00		
	「タンポポ」（1歳～1歳11カ月）★	9-3	水 11:45	エンジェル	3歳6カ月～6歳	27-1 火 15:45	40-11	18:00			
	ママとファイター！元気でエアロ！	9-4	土 11:45	プレスワン	5歳6カ月～小1	27-2 金 14:45	40-12	19:00			
	クラシックバレエ 入門編	10-1	月 13:25	スワン	小4～中3	28-1 水 15:45	40-13	20:00			
	ママとファイター！元気でエアロ！	10-2	火 12:00	スワン	小1～3	28-2 土 16:55	40-14	9:30			
	「ひまわり」（2・3歳）★	10-3	水 12:00	クラシックバレエ 入門編	30 火 18:30	40-15	10:30				
	ママとファイター！元気でエアロ！	10-4	木 12:15	クラシックバレエ 入門～基礎編	31-1 金 11:15	40-16	12:00				
	パパとファイター！（1～4歳）	10-5	金 9:30	クラシックバレエ 基礎～応用編	31-2 土 13:45	40-17	13:00				
	エアロボックスで健康家族 ★	11-1	月 12:00	クラシックバレエ 中級編	32 土 17:15	40-18	14:00				
親子でフラダンス	11-2	火 13:15	やさしいフラダンス	34-1 月 15:55	40-19	14:00					
リフレッシュ	ゆったり気功	11-3	木 12:00	少し慣れたフラダンス	34-2 火 19:45	40-20	19:00				
	やさしい太極拳	11-4	土 9:30	やさしいタップダンス	35-1 月 14:35	40-21	9:30				
	パパとファイター！（1～4歳）	12 土 12:50	やさしいフラメンコ	36 水 18:30	40-22	10:30					
	エアロボックスで健康家族 ★	1～4歳	13-1 日 11:00	少し慣れたフラメンコ	37 月 18:30	40-23	11:30				
	親子でフラダンス	3～6歳	13-2 日 12:15	はじめよう！ヒップホップ	38-1 木 18:30	40-24	13:30				
	やさしい太極拳	3～4歳	14-1 金 15:00		38-2 月 19:45	40-25	14:30				
	やさしい太極拳	5～8歳	14-2 土 10:40			40-26	15:30				
	ヨーガでリフレッシュ ★	15-1	月 9:30			40-27	16:30				
	やさしい太極拳	15-2	火 10:45			40-28	17:45				
	やさしい太極拳	16-1	木 20:00			40-29	18:45				
やさしい太極拳	16-2	金 10:00									
やさしい太極拳	16-3	金 20:00									
やさしい太極拳	16-4	土 14:00									
やさしい太極拳	16-5	土 18:45									
やさしい太極拳	17	水 9:45									

会場同センター  
 ☎140-0001北品川3-11-22  
 ☎5782-8507



# 生活習慣の改善で

# 内臓脂肪を

# 減らそう!

2月1日~7日は  
生活習慣病  
予防週間です

## 運動習慣を身につけよう!

- 生活の中に運動を取り入れる
- 無理せずマイペースで
- できるだけ継続できる運動を
- 体を動かす趣味を持つ



## 良い食習慣を身につけよう!

- 1食に主食・主菜・副菜をそろえる
- 食べ過ぎに気をつける
- 油料理は控えめに
- 塩分の多いものには注意



## ストレスを上手に解消しよう!

- 十分な睡眠をとる
- 趣味をもってリフレッシュ
- 自然と触れあう
- 自分だけの時間を大切に

# 生活習慣病を 予防しよう!

1に運動  
2に食事  
しっかり禁煙  
最後にくすり

## 禁煙を実行しよう!

- 喫煙の悪影響を知る
- ニコチンパッチなどを使ってみる



## お酒と上手に付き合おう!

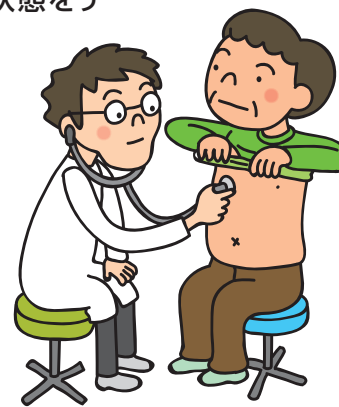
- 週に2回は休肝日をつくる
- 適量できりあげる
- 食べながら飲む
- 自分のペースで楽しく飲む

## お酒を飲むなら適量に...



## 健診を受けよう!

- 年に1度は健診を受け、日ごろの健康状態をチェックする



## 2月のプラネタリウム

東洋の星座

日土曜・祝日=午後3時  
日曜・第2土曜=①午前11時 ②午後3時  
各48人(先着) ※小学生以下は保護者同伴。  
各200円、4歳~中学生各50円

### 天体観望会「冬の三大角」

日2月28日(木)午後6時30分~7時30分  
40人(抽選)  
日2月8日(金) (必着) までに、往復はがき(家族4人まで)で講座名、住所、電話番号、全員の氏名・年齢を同センターへ ※定員に満たない場合は、10日(日)午前10時から電話受け付け。

会 週五反田文化センター

☎141-0031西五反田6-5-1 ☎3492-2451

**品川歴史散歩案内** **電話で聞けます**  
江戸時代の道 東海道 東海道の成立と品川宿  
第11回 2月29日(金)まで  
☎3777-7500 コード番号 6240  
副都心ガイド(副都心区) 電話予約  
副都心学習文化財担当 ※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。  
☎5742-6839

インターエフエム放送 **76.1MHz**  
しながわ Shinagawa Info.  
多言語による広報番組

放送内容は、区ホームページから視聴でき、専用機器に録音もできます。また、災害時には、災害情報や生活情報を放送します。

放送時間/午前6時56分から3分間  
放送言語/

- 月曜日 日本語と中国語
- 火曜日 日本語と韓国語
- 水曜日 日本語とタガログ語
- 木曜日 日本語と英語
- 金曜日 日本語と英語

放送内容/  
2月4日~ 区政モニター募集  
2月11日~ 大江戸温泉物語割引券配布  
2月18日~ 品川区消費生活展  
2月25日~ 東品川海上公園紹介

☎広報広聴課 ☎5742-6612

ケーブルテレビ品川 アナログ **5**チャンネル デジタル **011**チャンネル  
品川区民チャンネル  
2月 **しながわホットほっと**  
品川区広報番組

番組紹介  
明日のしながわに向けて

区民の皆さん一人ひとりに、より快適に、より便利に生活していただくために、区の様々な取り組みを紹介する番組です。今回は、子どもたちが健やかに成長していくための取り組みについて紹介します。

☐ なつかしい番組を一挙に再放送

	00分~	10分~	20分~	30分~
土			N響が日野学園にやってくる NHK子ども音楽クラブ	区からのお知らせ
日	品川区の1週間の動き 取材には区民の皆さんが活躍しています			
月			笑顔いっぱいボランティア	
火			守ろう交通ルール 子どもや孫のお手本になろう	
水	明日のしながわに向けて (20分番組) 子ども達のためにできること		しながわ区民公園	
木	復活! しながわ探検隊 (20分番組)		品川の昔ばなし 水月観音	
金	わがまち発見 大崎第二	こだわりの技と名品を訪ねて 江戸趣和竿	ものづくり音散歩 これがこだわりの自社開発	

「1週間の動き」「区からのお知らせ」の内容は土曜日に切り替えます

問 番組については..... 広報広聴課 ☎5742-6612  
合わせ 加入などについては..... ケーブルテレビ品川 ☎3788-3811

# 文化・イベント情報

## 〇美術館 2月の催し

●6日(水)まで/第一美術東京支部展(絵画・工芸) ●9日(土)~13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  
●16日(土)~18日(月)/HQJAハワイアンキルト作品展 ●22日(金)~27日(水)/第13回ISAM展(現代水墨画) 〇同美術館(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

●11日(祝)まで/ちょっと素敵なしながわのまち写真展 ●13日(水)~18日(月)/アトリエグループ展(油彩) ●20日(水)~25日(月)/品川区教職員展 ●28日(木)~3月3日(月)/第14回雅象彩絵押し花アート展 〇同ギャラリー(大井町駅前イトーヨーカドー8階 ☎3774-5151火曜休館。午前10時~午後8時)

## 大田市場 フラワーアレンジメント教室

日2月26日(火)午後1時~3時 人20人(抽選) ¥1,500円 〇日2月15日(金)(必着)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2-2-1 ☎3790-6530)へ

## 東京港野鳥公園 クズですてきなカゴを作ろう

日3月16日(日)午前10時~午後3時 人小学生以上の方25人(先着) ¥無料 ※入園料別。 〇日2月13日(水)から、電話で同公園ネイチャーセンター(大田区東海3-1 ☎3799-5031)へ

## (財)小山台 公開文化講座 イキイキ音楽療法

日2月23日(土)午後2時~4時 人30人(先着) ¥無料 〇日2月15日(金)までに、電話で同財団(小山4-11-12 ☎5721-6171)へ

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・主催

# 伝統工芸の実演

日2月8日(金)・9日(土)午前10時~午後4時  
〇産業PRコーナー(西品川1-28-3中小企業センター1階)  
〇産業振興課振興係 ☎5498-6335

木工挽物  
実演一池 輝正



昭和32年入門

## 新春号クロスワードの答え

1月1日号1ページ掲載の「いいとこ☆いいことクロスワード」にたくさんのご応募をいただきまして、どうもありがとうございました。厳選なる抽選の上、当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。



クロスワードの答えは  
**アルコウシナガワ**でした。

## インターネット美術館 “公募展” 作品募集

<http://shinagawa-artweb.jp>

デジタルカメラで撮った作品を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  
※1人5点まで。  
※自己の作品であること。



4月30日(水)まで

企画展「ちょっと素敵なしながわのまち写真展」開催中です。

〇美術館 ☎3495-4040

最近、生活習慣病予防として「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」に着目した考え方が注目されています。これは、肥満の方が高血圧や高血糖、脂質異常といった危険因子を複数もっている場合、動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病にかかりやすいことがわかったためです。内臓脂肪を減らし毎日の生活を見直すことで、元気で健やかな日々を送れるよう心がけましょう。

保健所 ☎3788-7016  
保健センター ☎3474-2904  
大井保健相談所 ☎3772-2666

## 生活習慣病とは?

がん、心筋梗塞、脳卒中、脂質異常症、高血圧、糖尿病など、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの「生活習慣が深くかかわっている病気」です。がん以外の病気はお互いに影響しあい、それぞれがまた別の病気の原因となる性格を持っており、さらに生活習慣病を増やす要因となっています。

## 肥満に注意!

肥満には内臓脂肪型と皮下脂肪型があります。

### ●肥満かどうかチェックしよう

体重と身長バランスから肥満の程度をチェックしましょう。適正体重はBMIが22です。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

BMIが25以上は肥満

### ●内臓脂肪の蓄積をチェックしよう

脂肪細胞は、生活習慣病の引き金となる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)を測定し、内臓脂肪蓄積をチェックしましょう。

腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上は要注意

# Miniガイド

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

■東京総合健保ミニマラソン大会 3月2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

●大井トリムクラブ(月)午後7時。大井第一小。月500円。(入)1,000円。☎3719-2301澤田

●大井トリム木曜会(水)午後7時。大井第一小。月700円。(入)1,000円。☎3771-6804山崎

●山中卓球クラブ(水)午後7時。山中小。月100円。☎3777-4285河路

●エーデルワイス英語会 初級。60歳以上。(水)午前10時。小山シルバー(セ)。月4,000円。(入)1,000円。☎3792-8875橋本

●水彩画一彩友会 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

●書道・ペン習字一歩会 初心者歓迎。第1・3(水)午後1時15分。南大井文化(セ)。月2,500円。(入)1,000円。☎3783-2837宇野澤

●朗読・発声一リブ 初心者歓迎。①第1・3(火)②第2・4(水)午前10時15分。荏原文化(セ)。月各3,000円。(入)各3,000円。☎090-6187-2798吉田

●やさしい英会話(水)午後7時30分。旗の台文化(セ)。月5,000円。(入)1,000円。☎090-5339-8578岸

●カラオケ健康法レッスン会 月2回(金)午後1時。観音寺会館(大崎3)。1回1,000円。☎090-1858-0904浅田

●社交ダンス一すずらん(月)午後7時30分。五反田文化(セ)。月4,000円。(入)1,000円。☎3441-7647中川

●太極拳一日養会 無料体験有り。(日)午後7時。戸越台中。月2,000円。☎3782-8281原

●マージャン一すずめ会 60歳以上。(火)午後1時。ドラゴン(大崎3)。1回1,500円。月200円。☎090-7824-2325大家

●品川ランニングクラブ(水)午後7時30分。戸越(体)。1回100円。(入)1,000円。☎3785-3204新船

●ペン習字・実用書道一啓友会 初心者歓迎。第2・4(土)午後6時。五反田文化(セ)。月3,000円。☎3443-7089鈴木

●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。☎3754-8837後藤

●品川囲碁愛好会 初心者、小・中学生歓迎。第1・3・4(土)午後1時。南部労政会館。男性年5,000円。女性年2,000円。小・中学生 年1,000円。☎3781-4627霜野

●初・中級フランス語一ボンジュール 見学歓迎。(水)午後6時45分。延山小。月6,000円。(入)1,000円。☎3787-4839布川

●マーガレットヨガクラブ 無料体験有り。(水)午後3時15分。南大井文化(セ)。月4,000円。(入)1,000円。☎3762-4774岡田(夜)

●紀州徳徳会空手道 4歳以上。(水)午後6時30分。城南小ほか。月4,000円。(入)4,000円。☎090-3908-5618木村

●書道・ペン習字一さんしょの会 第1・3(月)午後7時。きゅりあん。月3,000円。(入)1,000円。☎3474-7385田中

●社交ダンス一ホワイト・ローズ(水)午前10時。メイプル(セ)。月3,000円。(入)1,000円。☎3773-1463伊能

●スケッチと絵手紙 白ばらの会 第2・4(火)午前10時。荏原第四(集)。月2,500円。(入)1,000円。☎3782-1588澤田

●女声合唱きんもくせい(金)午後2時30分。旗の台文化(セ)。月5,000円。(入)2,000円。☎3781-2312守

●シーサイド短歌会 第4(日)午後1時。東品川文化(セ)。月1,000円。☎3783-3234久保田

●サヴァレーゼ先生を囲むイタリア語初級教室 60歳以上。(火)午後1時30分。大崎第一(集)。月3,000円。☎090-2735-0260佐藤(夜)

●手品一品川マジッククラブ 初心者歓迎。第2(水)午後6時30分。荏原第五(集)。月2,000円。(入)1,000円。☎3471-3273戸川



### 2月の区議会

本会議/20日(水)午後1時・21日(木)・22日(金)午前10時  
 総務・区民・厚生・建設・文教委員会/25日(月)・26日(火)午前10時  
 行財政改革特別委員会/27日(水)午前10時  
 街づくり特別委員会/28日(木)午前10時  
 ※日時は、変更する場合があります。傍聴などの場合は、あらかじめお問い合わせください。傍聴券は、開会の1時間前から配布します。  
 区議会事務局 ☎5742-6809

### 私立学校などへ通学している児童に「まもるっち」を貸与します

4月から私立・国立などの小学校に通学する予定で、希望する方に、防犯ブザー付き緊急通報装置「まもるっち」を貸与します。配布は4月上旬です。  
 2月12日(火)～29日(金)に、入学を証明できる書類を持って地域活動課(第二庁舎6階 ☎5742-6592)へ  
 ※申込書には、緊急連絡先のメールアドレス(または固定電話番号)の記入欄があります。  
 ※在学中の方も申し込みます。

### 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(免除期間などを含む)が25年以上あり受給資格を満たした方が生涯受けられます。受給資格のある方には、65歳になる3カ月前に社会保険庁から申請書が送られます。受給するには請求手続きが必要です。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、お問い合わせください。65歳から受給するときは、誕生日の前日から受け付けます。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。65歳前に受給すると年金額が減額され、66歳より後に受給すると増額されます。  
 手続き場所/第1号被保険者期間の方: 国保年金課国民年金係(本庁舎4階 ☎5742-6682-4)  
 上記以外の方: 品川社会保険事務所(大崎5-1-5高徳ビル2階 ☎3494-7831)

### 土曜の消費生活教室 中高年のための携帯電話講習会

2月16日(土)午前10時～正午  
 30人(抽選)  
 2月8日(金)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

### 国民年金保険料は全額が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(国民年金保険料)控除証明書」の添付が必要です。19年中に納付した国民年金保険料の額を証明した控除証明書を11月に送付しました。19年10月2日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

### 南大井複合施設の工事が完了し開館します

南大井図書館・シルバーセンター・児童センターの耐震補強工事が2月に終了し、3月1日(土)から開館します。  
 品川図書館 ☎3471-4667、高齢事業課 ☎5742-6946、児童課 ☎5742-6720

### 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/2月4日(月)～13日(水)  
 配布場所/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 ※部数に限りがあります。  
 2月18日(月)までに、郵送で渋谷郵便局(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)に届いたものに限り受け付け  
 ●募集申込休日相談

日程	会場
2/9(土)	荏原文化センター(中延1-9-15)
2/10(日)	きゅりあん3階交流室(大井駅前)

※時間は午前10時～午後4時。  
 住宅課住宅運営係 ☎5742-6776

### 第12回再就職をめざすパソコン講座(中級編)

3月5日(水)・6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・エクセルの中級講座  
 区内在住で就労をめざし、パソコン基礎講座を習得しているか同等の操作ができる方20人(抽選)  
 2,000円(教材費)  
 託児/2歳～就学前のお子さん  
 2月15日(金)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

### 環境リサイクル講座 古帯で「おひなさま」を作ろう

2月23日(土)午後2時～4時  
 25人(抽選)  
 830円(材料費・保険料込)  
 2月12日(火)(必着)までに、往復はがきかFAXで講座名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を環境情報活動センター(☎140-8715品川区役所第二庁舎3階 ☎5742-6533)へ  
 ※ホームページhttp://www.shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

### 視覚障害者ガイドヘルパー養成講座

3月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)午前9時～午後5時(全4回)  
 主催/東京ヘレン・ケラー協会(新宿区大久保3-14-20)  
 区内在住で2級ヘルパー資格を持ち、講座修了後品川区社会福祉協議会のガイドヘルパーに登録できる65歳未満の方5人(抽選)  
 15,000円(教材費込)  
 2月7日(木)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(☎5742-6707 Fax3775-2000)へ

### 「ふれあい協働農園」の体験者募集 品川&山北ふれあい交流

神奈川県山北町の「ひだまりの里」で農作業体験を楽しみませんか。  
 3～12月の第3日曜日(全10回)  
 ※8月は第4日曜日、12月は第1日曜日。  
 ※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約30人(抽選)  
 ※家族で参加の場合、小学生以下の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13日(水)(必着)までに、はがきかFAXに「ふれあい協働農園」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

### 渋谷川・古川の河川整備計画(原案)について意見を募集しています

2月18日(月)まで  
 閲覧場所・意見提出先/東京都建設局河川部計画課(都庁第二本庁舎22階)、品川区下水道河川課(第二庁舎4階 ☎5742-6794)  
 ※ホームページhttp://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/でもご覧になれます。

### 家を建てる前に知っておきたい正しい知識

2月29日(金)午後6時30分～9時  
 中小企業センター(西品川1-28-3)  
 家の工事費・予算・構造、インテリアのこつ、品川の街並みと安全・防災  
 40人(先着)  
 1,000円(資料代)  
 主催/日本建築家協会住宅部会城南地域会  
 2月22日(金)までに、建築課事務調査係(☎5742-6767 Fax5742-6898)へ電話か申込用紙をFAX  
 ※申込用紙は、同課、地域センター、文化センターで配布。区ホームページからダウンロードもできます。

### サポシながわ ミニ就職面接会(介護・福祉関係)

2月15日(金)午後1時～4時  
 品川第一区民集会所(北品川3-11-16)  
 おおむね55歳以上で介護・福祉関係に就業希望の方  
 電話でサポシながわ無料職業紹介所 ☎5783-5539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)速修講座(全3回)  
 土曜コース=2月9日・16日・23日  
 日曜コース=2月10日・17日・24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冬の美容特集1dayレッスン 生活にアロマを取り入れる  
 2月10日(日)午後1時30分～3時30分  
 15人(先着)  
 2,500円(教材費込)  
 ③喜びの日のために 炊き赤飯・三色ぼたもち  
 3月8日(土)午後1時～4時  
 24人(先着)  
 3,500円(材料費込)  
 共通  
 ①O美術館(大崎駅前)  
 ②メイプルセンター(西大井駅前)  
 ③きゅりあん(大井駅前)  
 電話で、①O美術館 ☎3495-4040 ②③メイプルセンター ☎3774-5050へ

## 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26日(火)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 Fax5742-6870)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。

## 毎月1日は防災の日です

### デパートや映画館などで「緊急地震速報」が放送された時は

大勢の人がいる施設で緊急地震速報が放送された時に備えて、普段から次のことに心がけておきましょう。  
 ①施設係員や館内放送の指示に従う  
 ②あわてて出入り口には殺到しない  
 ③陳列棚などから離れる  
 ④エレベーターでは最寄りの階で停止させ、すぐに降りる  
 緊急地震速報から強い揺れがくるまで数秒～十数秒しかないため、周囲の状況に応じてあわてずに、まず頭を保護するなど、身の安全を確保することが大切です。

区防災課 ☎5742-6696

## 家庭用消火器の購入・薬剤詰め替えあっせん

### 家庭に消火器を備えましょう!

寒く乾燥した冬場は暖房器具を使用することなどから火災が多く発生する季節です。火災が発生したときに大切なことは素早く火を消すことです。それには消火能力の十分な消火器が効果的です。また、消火器は古いもの(おおむね5年以上)は薬剤の交換や、状態の悪いものは本体の交換が必要になります。

今年度最後です  
 暖房の季節は火災への備えが大切

	種類	薬剤重量	あっせん価格
購入	粉末消火器5型(国家検定品)	1.5kg	4,300円
	粉末薬剤	1～3.5kg	3,200～6,100円
詰め替え	強化液薬剤	3～4l	5,300～6,100円
	中性強化液薬剤	2l	6,100円

申込締切日・配達時期/毎月25日締め切り、翌月中旬配達  
 電話かはがき、FAXに「消火器購入」か「消火器詰め替え」とし、住所、氏名、電話番号(昼間連絡のとれる)、購入本数(回収希望消火器があればその本数も)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。  
 支払方法/区指定業者が本人の申込はがき、FAX、電話・電子申請受付用紙(防災課収受印済)を持参したときに支払い  
 ※必要書類へ記入・押印してください。 ※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)。ごみとしての廃棄はできません。  
 ○訪問販売は一切していませんので、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ら、ご連絡ください。



●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

不妊の原因や治療などの悩みについて専門医師が相談に応じます。

☎ 2月8日(金)午後1時30分～4時  
☎☎ 電話で保健センター ☎3474-2903へ

## 両親学級(沐浴編)

☎ 2月19日(火)午後1時30分～3時30分  
☎ 沐浴実習、先輩ママとの交流  
☎ 初めての出産を控えた夫婦12組(先着)  
☎☎ 電話で大井保健相談所 ☎3772-2666へ

## 乳幼児のアレルギー教室

☎ 3月1日(土)午後1時～3時  
☎ 荏原文化センター(中延1-9-15)  
☎ 講義、調理、実習  
講師/北林耐(昭和大学病院小児科医師)  
☎ 乳幼児の保護者20人(先着)  
☎ 託児/1～5歳のお子さん10人(先着)  
☎ 2月15日(金)までに、はがきで教室名、住所、氏名、電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名を健康課公書補償係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6747)へ

## 妊娠期食事教室

☎ 2月21日(木)午後1時30分～3時30分  
☎ 妊娠期の食事のポイントと実践  
☎ 妊娠中の方10人(先着)  
☎☎ 電話で大井保健相談所 ☎3772-2666へ

## 「食」からの子育て支援 世界の子ども料理を作ろう

児童センターでは、「食」の大切さや楽しさを伝えるために食育事業を行っています。ぜひ、ご参加ください。

会場	内容
旗の台児童センター 旗の台5-19-5 ☎3785-1280	ギョウザ入り雑煮・韓国
富士見台児童センター 西大井6-1-8 ☎3785-7834	家庭料理・ベトナム
中原児童センター 小山1-4-1 ☎3492-6119	ヒラヤーチー(お好み焼き)・沖縄
東大井児童センター 東大井1-22-16 ☎3471-1070	家庭料理・ドイツ
八潮児童センター 八潮5-10-27 ☎3799-3000	家庭料理・インド

☎ 2月22日(金)午前10時30分～午後0時30分  
☎ 乳幼児と親各30組(先着)  
☎ 1組300円  
☎ 2月15日(金)午後6時までに、費用を持って会場へ

## 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をお願いします。

日時	会場
2月13日(水) 13:00～16:00	武蔵小山商店街バルム会館(小山3-23-5)
2月18日(月) 12:30～16:00	消費者センター1階啓発展示室(大井1-14-1)

☎ 当日、会場へ  
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

生活習慣病予防の運動や講義を行います。

コース	曜日	時間	会場	定員(抽選)
A	金	13:30～14:30	品川健康センター	各25人
B	土	10:30～11:30	品川健康センター	各25人
C	火	19:30～20:30	荏原健康センター(荏原2-9-6)	20人
D	水	11:15～12:15	荏原健康センター(荏原2-9-6)	30人

※Dは運動量が多いコース。  
☎ 4～7月(全16回)  
☎ 運動の実践を中心とした生活習慣病予防  
☎ 生活習慣の改善に取り組む40～50歳代の方  
☎ 各3,200円  
※コースの変更や休んだ場合の振り替え、費用の返金はできません。  
☎ 2月9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

## 骨折予防教室

☎ 2月20日(水)午後1時15分～3時30分  
☎ 体力測定と骨折予防の運動、環境整備・栄養・歯の話  
☎ 65歳以上の方30人(先着)  
☎☎ 電話で保健所 ☎3788-7014へ

## 難病の方のための交流会

☎ 2月19日(火)午後1時30分～3時30分  
☎ 療養上の情報提供、レクゲームなど  
☎ 神経難病の患者と家族  
☎☎ 電話で保健所 ☎3788-7016へ

## 脊髄小脳変性症患者・家族のつどい

☎ 2月21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  
☎☎ 電話で保健センター ☎3474-2904へ

## パーキンソン病患者・家族のつどい

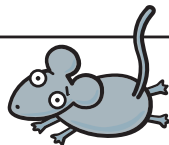
☎ 2月25日(月)午後1時30分～3時30分  
☎ 情報交換、交流、体操、レクリエーションなど  
☎ パーキンソン病の患者と家族  
☎☎ 電話で保健センター ☎3474-2904へ

## 体力増進!介護予防をしましょう

☎ 2月17日(日)午後2時30分～4時  
☎ 介護予防の話、介護予防体操ほか  
☎ 区内在住で65歳以上の方30人(先着)  
☎☎ 電話でさくら会(南大井5-19-1 ☎5753-3900)へ

## 品川区医師会区民公開(医学)講座「禁煙」にチャレンジ!

☎ 2月16日(土)午後2時～4時  
講師/大西司(昭和大学医学部呼吸器内科学講座教授)、村田千里(済生会中央病院内科医)  
☎ 120人(先着)  
☎☎ 電話で同医師会(北品川3-7-25 ☎3471-5154)へ  
☎ 健康課 ☎5742-6744



## 屋内に住みついたネズミを追い出すことは 住まいの環境を整備することです

ネズミは、住みやすい家(出入りしやすい、食べ物がある、隠れる場所と巣の材料があるなど)に侵入します。なかでもクマネズミは、運動能力や学習能力が優れているので、壁や屋根も上り下りができ、配線や配管をわたって侵入することがあります。そして、人目につかないところで巣をつくり、子育てをします。また、食材やペットのえさなどを食べられる、配線がかじられ漏電による火災発生の原因を作るなどの被害をもたらします。

ネズミの被害を防ぐには、次のような住まいの環境整備を行い、追い出すことです。

### 1 侵入や室内の移動を防ぐ

○雨戸の戸袋のすき間や床下通気口の破損箇所は、金網でふさぐ

○基礎のすき間、外壁にあげられた穴やひび割れにはモルタルやパテなどをうめこむ

### 2 食べ物を与えない

○人間が食べるものはほとんど食べるので、食材はかじられないふた付きの密閉容器に保管する  
○台所の生ごみは、やぶられない容器で保管する  
○ペットのえさは、えさを与えた後は放置しないで片付ける

### 3 巣の材料や巣作りの場所を与えない

○古新聞やぼろ布などをかみちぎって巣を作るので、保管場所は整理整頓して早めに処分する  
○天井裏やしばらく開けていない押し入れ、物置などに巣を作ることが多いので、見つけたら除去する

住まいの環境整備でお困りのことがあれば、ご相談ください。

問い合わせ 保健所 ☎3788-7011 保健センター ☎3474-2224

## 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!

診療時間	診療科目	診療所	電話番号
小児平日夜間	内科 小児科 歯科 接骨	固定診療所	
月～金曜日	小児科	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	内科 小児科	固定診療所	
2月3日(日) 10日(日)	内科 小児科	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3日(日)	内科 小児科	浅野医院 ……大井6-21-5 ☎3771-2692 龍齒科医院 ……西五反田8-2-2 ☎3491-9489 伊藤歯科医院 ……豊町3-12-17 ☎3781-5834 東品川整骨院 ……東品川1-35-1 ☎5479-9125 戸越銀座接骨院 ……平塚3-1-14 ☎5498-2895	
2月10日(日)	内科 小児科	赤沼医院 ……大井2-21-13 ☎3772-1030 陽光歯科クリニック ……西五反田8-4-15 ☎3490-1390 千代田歯科医院 ……戸越2-5-5 ☎3781-1182 北品川接骨院 ……北品川2-9-21 ☎5715-5012 接骨院オーブ ……旗の台3-14-10 ☎5498-5585	
土曜日夜間	診療時間 午後5時～午後10時		
2月2日(土) 2月9日(土)	内科 小児科	品川区医師会休日診療所 ……北品川3-7-25 ☎3450-7650 荏原医師会附属診療所 ……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 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 救急相談センター …… #7119		

## 税のたより

19年分所得税の確定申告期間は、2月18日(月)～3月17日(月)ですが、還付申告書は、それ以前でも受け付けています。

### 所得税の還付申告はお早めに

●2月24日(日)、3月2日(日)は受け付けを行います  
品川・荏原両税務署で、確定申告書作成のアドバイスと申告書の受け付けを行います(電話での相談と税の領収は行いません)。当日は混雑が予想されますので、早めにお越しください。また、車での来署は、ご遠慮ください。  
※上記以外の土・日・祝日は、執務を行いません。  
●還付金の振込先の記入は確実に  
還付金の受け取りは、口座振込が便利です。銀行、信用金庫、信用組合、ゆうちょ銀行などが利用できます。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、振り込みができません。

### ●贈与税の申告が始まります

贈与税の申告の受け付けが始まります。申告と納付の期限は3月17日(月)です。早めの申告、期限内納付をお願いします。

相談・問い合わせ/  
品川税務署 …… ☎3443-4171(代)  
荏原税務署  
所得税・個人消費税 …… ☎3783-6182  
譲渡所得・贈与税 …… ☎3783-5362  
税金の納付 …… ☎3783-5381  
東京国税局税務相談室 …… ☎3821-9080

毎週木曜日は **しながわ 出会の湯**  
☎ 2月7日・14日・21日・28日  
☎ 高齢事業課 ☎5742-6733

**詐欺にご注意ください**  
区の福祉課を名乗り、高齢者のお宅に電話をかける詐欺事件がありました。区ではこのような電話をかけることはしておりません。ご注意ください。  
☎ 高齢福祉課高齢者支援第一係 ☎5742-6729



- ・住民登録者数 — 342,472
- ・男 — 168,490
- ・女 — 173,982
- ・世帯 — 185,306
- ・外国人登録者数 — 11,501

やって みて いて みて

# レッツトライ

## ◆スポーツ◆

**■いきいきウォーキング**  
品川区すみずみウォーク (初春編)  
みんなで楽しく歩く品川の街並み  
日 2月24日(日)午前9時～午後1時  
コース/第四日野小学校～池田山公園～ねむの木庭 (旧正田邸)～日野学園 ※約8km。  
¥100円  
当日午前9時～9時30分に、費用を持って第四日野小学校(西五反田4-29-9)へ  
生涯学習課スポーツ係

**■スクーバダイビング教室**  
①学科講習＝土曜日7時間(横浜店)  
②プール講習＝日曜日7時間(大井町店)  
※①②の日程は後日調整。  
③海洋実習(1泊2日)  
Aコース＝4月12日(土)～13日(日)  
Bコース＝5月17日(土)～18日(日)  
※土曜日午前9時伊豆急行富戸集合、日曜日午後5時現地解散。  
15歳以上で健康な方各5人(抽選)  
※50歳以上の方は健康診断書を提出。  
各50,400円(教材費・器材レンタル代込)  
※カード申請料・交通費・宿泊費・昼食代別。  
3月8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  
※学科講習前に自宅学習が必要です。  
※講習を修了し、テストに合格するとPADIオープンウォーターゴールドカード(世界中で使用可能)を取得できます。



## ■武道・武術体験教室

曜日	種目	時間
日	太極拳	10:00～11:30
		19:00～21:00
月	古武術	19:00～21:00
火	合気道	19:00～21:00
水	太極拳	19:00～21:00
木	杖道	19:00～21:00
土	太極拳	10:00～11:30
		19:00～21:00

日 2月2日～3月6日  
動きやすい服装で室内シューズを持って、当日戸越台中学校(戸越1-15-23)へ  
※小学校低学年の行き・帰りは、保護者が同伴してください。  
運営/宮前地区スポ・レク推進委員会  
生涯学習課スポーツ係

**■マスターズ9人制バレーボール大会**  
日 3月2日(日)午前9時から  
総合体育館  
ブロック別トーナメント戦  
※敗者戦あり。  
チーム編成/男子の部＝45歳以上  
女子の部＝50歳以上  
1チーム5,000円(保険料込)  
2月20日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ  
※主将会議は2月27日(水)午後7時から総合体育館。

**■スポーツ講演会**  
ケガをしないためのストレッチ  
日 2月23日(土)午前10時～正午  
総合体育館  
講師/高橋昌子(ウエルネスコミュニティ代表)  
100人(先着)  
2月16日(土)までに、電話でスポーツ協会へ

**■水泳指導員養成講習会と検定試験**  
①講習＝2月26日～3月14日の火・水・金曜日午後7時～9時(全9回)  
※26日は6時30分から。  
②救命法講習会＝3月2日(日)  
③指導実習2回と競技会実習  
※①②③の全課程修了者は検定試験が受けられます。  
④検定試験＝3月20日(祝)  
○実技(100m個人メドレー＝男1分40秒・女1分50秒以内、20歳から1歳ごとに1秒加算、潜水12m、立ち泳ぎ30秒)  
○学科(水泳基礎知識と心得、水泳指導法、安全と保健など)  
日野学園温水プール(東五反田2-11-1)  
18～55歳の各種泳法にたんに健康な方30人(先着)  
2,500円(プール入場料・テキスト代別)  
2月20日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ  
※検定試験合格者に認定証を授与、公認指導員として品川区水泳連盟に登録。

**■軟式野球区内選手権大会&新規登録チーム募集**  
●大会  
日 3月2日～11月23日の日曜日  
天王洲野球場(東品川2-6)ほか  
トーナメント戦  
1チーム17,000円(保険料込)  
主催/品川区軟式野球連盟  
2月12日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ  
●新規登録  
登録要件/1チーム10人以上  
登録方法/2月12日(水)までに、総合体育館で配布する申込用紙をスポーツ協会へ持参

## ◆講座ほか◆

**■家庭教育ネットワーク講座**  
思春期から青年期の子どもと家族のよりよいコミュニケーション  
日程(全4回) 内容  
2月28日(木) 「思春期から青年期の育ち」を支えるために  
3月6日(木) 家庭・家族の日々のよりよいコミュニケーション(1)  
3月13日(木) 家庭・家族の日々のよりよいコミュニケーション(2)  
3月15日(土) 子どもの将来や進路へのアドバイス  
※時間は午後7時～9時、3月15日は午前10時～正午。  
五反田文化センター(西五反田6-5-1)  
30人(抽選)  
託児/2歳～就学前のお子さん10人(抽選) ※おやつ代400円。  
2月20日(水)までに、往復はがきかEメール(携帯電話からは不可)で講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢・性別を生後学習課E-mail:oubo-sha@city.shinagawa.tokyo.jpへ

**■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)がある方の余暇活動を支援する学級です。身の回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。  
●青年学級  
日 4月～21年3月の第3日曜日ほか  
午前9時30分～午後3時(全14回)  
五反田文化センター(西五反田6-5-1)ほか  
区内在住で義務教育を修了した30歳以下の方若干名(選考)  
14,000円(教材費・保険料・外出経費込)  
(教材費・保険料・外出経費込)  
※昼食代・宿泊活動費別。  
●成人学級  
日 4月～21年3月の第1日曜日ほか  
午前9時30分～午後3時(全14回)  
南大井文化センター(南大井1-12-6)ほか  
区内在住で30歳以上の方若干名(選考)  
5,000円(教材費・保険料込)  
※昼食代・宿泊活動費別。

共通  
日 2月8日(金)までに、電話かはがきで学級名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、勤務先か学校名、保護者名を生後学習課学習推進係へ  
説明会・面接/2月17日(日)午後1時～3時

**■応急救護講習会**  
日 3月2日(日)午後2時～5時  
総合体育館 20人(先着)  
主催/品川区水泳連盟  
2月16日(土)までに、総合体育館で配布する申込用紙をスポーツ協会へ持参  
**■“巨樹”が語る環境問題**  
日 2月16日(土)午後2時～3時30分  
30人(先着)  
2月12日(水)までに、往復はがきか

●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

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品川区役所第二庁舎3階 ☎ Fax 5742-6533)へ

**■学校図書館ボランティア養成講座**

日 時	内 容
① 2/19(火) 10:00～12:00	作ってみよう 四季の展示 ～春の展示のまき
② 2/29(金) (1)10:00～11:30 (2)13:30～15:00	本のかんたん修理 の仕方
③ 3/4(火) 10:00～12:00	折紙で壁をかざろう ～新1年生を迎える 折紙の壁面構成
④ 3/7(金) 10:00～12:00	図書館クイズを 作ってみよう

1①③④各30人 ②各15人(抽選)  
2月8日(金)(必着)までに、往復はがきかEメールで講座番号、②は時間、参加者全員の住所・氏名・電話番号、活動している方は学校名を品川図書館(140-0001北品川2-32-3 ☎ 3471-4667 E-mail:tshina@city.shinagawa.tokyo.jp)へ

**環境講演会** 地球環境を救う新しいライフスタイルへ  
北野さんが身近な環境について、お話しします。あわせて「しながわ環境大賞」の授賞式と活動報告会も行います。  
日 2月16日(土)午後1時開演(0時30分開場)  
200人(先着)  
当日、きゅりあんイベントホール(大井町駅前)へ  
※マイはし袋を進呈。  
環境課 ☎5742-6755



**しながわ水族館 バレンタインデースペシャル**  
バレンタインデースペシャル アシカショー  
2/14(木)まで  
「ハートを探せ!」館内ラリー  
館内に隠れている赤いハートを抱えたぬいぐるみのアザラシを探そう  
3/14(金)まで  
共通  
開館時間/午前10時～午後5時(入館は4時30分まで) ※火曜休館。  
※ショーの時間などはお問い合わせください。  
¥1,300円、小・中学生600円、4歳以上300円 ※区内在住割引制度あり。  
同水族館(勝島3-2-1しながわ区民公園内 ☎3762-3433)

**ワークライフバランスフォーラム**  
ワークライフバランスとは、仕事と生活を両立させることをいいます。中小企業向けにワークライフバランスの具体的な導入事例や導入方法を紹介します。  
日 3月5日(水)午後6時～8時30分  
きゅりあん(大井町駅前)  
基調講演、パネルディスカッション  
講師/前田正子(横浜市前副市長)ほか  
120人(先着)  
2月28日(水)までに、電話かEメールで産業振興課経営相談係(☎5498-6334 E-mail:sangyo@city.shinagawa.tokyo.jp)へ