

し

2.11

第1660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

# 品川区 第33回 消費生活展

2月23日(土) 24日(日)

午前10時～午後4時

来てね!



## 未来のために見つめてみよう! 命とくらし

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。

◎希望者に、生活情報冊子『くらしの豆知識2008年版』を差し上げます。

きゅりあん7階 イベントホール (大井町駅前)

共催/品川区消費生活展実行委員会

問い合わせ/消費者センター☎5718-7181

### 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。



有機・特別栽培農産物の青空市

### 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。 ※耳式体温計や水銀式、手首や指で計る血圧計は不可。

#### ■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」のコーナー

食育、食料自給率、食品表示などについてお話しします。

#### ■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

#### ■マイバッグの推進、廃プラスチックの処理とリサイクル、資源回収された古本などの啓発展示

### 消費者団体パネル展示部門 12団体

- 災害について
- 私たちのダイオキシン調査
- プラスチックの種類とリサイクル
- 子育てしやすい社会へ
- 明日では遅すぎる! 地球温暖化を防ぐために
- 輸入果物の安全
- マイバッグ推進アンケート結果
- 気楽に食育
- 今すぐ「表示」と「規制」を! トランス脂肪酸
- 楽しい広告紙の利用
- たんすの中で眠っていた布がよみがえる
- 暮らしの中に和の手作りを

#### ☆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

#### ☆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)



手作り教室「折り紙でおひな様」

イベント広場 23日(土)

イベント広場 24日(日)

#### ☆手作り教室「カード入れ」

時間/午前10時30分～午後0時30分

※2回開催。

定員/各15人(先着)

#### ☆ふろしきの活用

時間/午後1時30分～3時



○24日(日)午後1時～2時15分に劇団こぐま座による「ピノキオ」&「環境バラエティーショー」を行います。空きについてはお問い合わせください。

### 区役所の一部は 日曜日も開庁 しています

**日時** 日曜日 午前8時30分～午後5時

**場所** 区役所3階フロアー ※本庁舎3階正面出入口・議会棟3階出入口よりお入りください。

**問い合わせ** 戸籍住民課 日曜開庁担当 ☎5742-6657

取扱業務/ 戸籍・住民票・印鑑登録・外国人登録などの、届け出・証明書の交付など

●日曜日に受け付けできる業務は限定されています。

●他区市町村などへの確認が必要なものについては、すぐに取り扱できない場合があります。

●ご来庁の際には、運転免許証、パスポート、住基カードなど来庁者本人を確認できるものをお持ちください。

※戸籍の届書は、窓口開庁時間帯以外でも2階「夜間休日受付」(24時間年中無休)でお預かりします。 ※日曜日の問い合わせは代表番号☎3777-1111へおかけください。 ※区ホームページでもご案内しています。

品川歴史館企画展

区政60周年 記念事業

### 品川おもかげ探し

写真と資料でふり返るなつかしい品川

- 明治時代以降の人々の暮らしやまちの様子を中心に展示します。
- 2月16日(土)～4月13日(日)午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)
- 休館日/月曜日 ※2月15日(金)まで、展示替えのため休館します。

¥100円、小・中学生50円 ※区立小・中学生、70歳以上の方、障害のある方は無料。 ※20人以上の団体は2割引。 会場 品川歴史館 (大井6-11-1 ☎3777-4060)



昭和28年(1953) 大井町駅

製紙会社による再生紙偽装が報じられていますが、区が使用している紙の古紙配合率などについては現在調査中です。R100マークのついた区の封筒などは在庫品を使用しています。区民の皆さんのご理解をお願いします。

### 講習会 障害者に役立つ防災基礎知識

日2月20日(水)午後1時30分～3時30分  
 会心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2)  
 内講義、非常食の試食体験ほか  
 人区内在住の身体障害者と家族30人(先着)  
 用2月18日(月)(必着)までに、電話かFAXで講習名、住所、氏名、電話番号、手話通訳の有無を障害者生活支援センター(☎5750-4995 Fax3782-3830)へ

### 障害者の方の職業相談

日2月22日(金)午後1時～4時 ※1人30分。  
 会心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2)  
 人区内在住で就職を希望している障害者  
 用電話かFAXで、ハローワーク品川(☎3588-8631 Fax3589-3623)へ

### 品川区民カードの交付申請の受け付けは2月で終了します

品川区民カードは、区役所の窓口での本人確認のための証明書として発足しましたが、現在では、全国規模の住民基本台帳カードが発行され、普及しています。写真付きの住基カードは、広く公的な証明書として利用されているため、区民カードの発行を終了することとしました。取得した区民カードは、有効期限まで使えますが、3月1日以後は、再交付や更新なども行いません。今後は、写真付きの住民基本台帳カード(手数料1000円、10年間有効)を、ご活用ください。※区民カードをお持ちの方には、別途ご案内を送付します。問戸籍住民課住民票係☎5742-6660

### 品川清掃工場見学会

日2月23日(土)午前10時～11時30分  
 会品川清掃工場(八潮1-4-1)  
 ※現地集合・解散。  
 内ビデオなどによる説明と施設見学  
 人50人(先着)  
 用2月21日(木)までに、電話で東京二十三区清掃一部事務組合☎6238-0615へ

### 都市計画案を縦覧します

意見のある方は、意見書を提出できます。  
 日2月20日(水)～3月5日(水)  
 名称/防災街区整備方針の変更  
 位置/西五反田4～6丁目、小山台1・2丁目、小山1～3丁目、小山4丁目の一部、荏原1～3丁目、荏原4・6丁目の一部、平塚1～3丁目、戸越1～6丁目、豊町1～6丁目、西品川1丁目の一部、東中延1・2丁目、中延1～6丁目、西中延1～3丁目、旗の台1・6丁目の一部、旗の台2～5丁目、二葉1丁目の一部、二葉3・4丁目、西大井1・4丁目の一部、西大井2・5・6丁目、大井5丁目の一部  
 縦覧場所/都市計画課(本庁舎6階) 東京都市計画課(都庁第二本庁舎21階)  
 意見書提出先・問東京都市計画課☎5388-3225

### 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18日(月)午後2時から  
 人30人(先着)  
 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  
 問東京二十三区清掃一部事務組合☎5210-9729

### 成年後見制度と資産活用 老後の備え

日2月28日(木)午後2時～4時  
 人30人(先着)  
 会日2月27日(水)までに、電話で成年後見センター(大井1-14-1☎5718-7174)へ

### プール監視員募集

勤務日/週3回程度  
 勤務時間/①午前9時～正午 ②正午～午後3時 ③午後3時～6時 ④午後6時～9時  
 勤務場所/戸越台温水プール(戸越1-15-23)  
 人18～55歳で50m以上泳げる方若干名(選考)  
 時給/900～1,100円(交通費込)  
 用電話で、同プール受付☎5750-1549へ ※後日、面接と泳力審査を行います。

### メイプルセンターの講座

①茶道～表千家  
 日2月19日～3月18日の火曜日 午後6時30分～8時30分(全5回) ※全10回のうち6回目からの途中入会。  
 人16人(先着) ¥13,400円(水屋料込)  
 ②クラシック音楽入門  
 日2月14日(木)・28日(木)、3月13日(木) 午後6時30分～8時(全3回) ※全5回のうち3回目からの途中入会。  
 人12人(先着) ¥6,000円

③パワーアップエアロ 骨盤調整と美しい身体  
 日2月16日～3月22日の土曜日 午後1時～2時30分(全6回) ※全11回のうち6回目からの途中入会。  
 人30人(先着) ¥6,900円  
 ④英会話ゼミナール ジャパンタイムズで時事英語  
 日2月19日～3月18日の火曜日 午後7時30分～9時(全5回) ※全11回のうち7回目からの途中入会。  
 人12人(先着) ¥12,400円(教材費込)  
 ⑤カリグラフィー  
 日2月22日(金)、3月7日(金)・21日(金) 午後6時45分～8時15分(全3回) ※全6回のうち4回目からの途中入会。  
 人20人(先着) ¥3,600円(教材費別)  
 ⑥英国スタイルのフラワーアレンジメント  
 日2月28日(木)、3月27日(木) 午後3時30分～5時30分(全2回) ※全3回のうち2回目からの途中入会。  
 人14人(先着) ¥10,500円(教材費込)  
 共通  
 会①きゅりあん(大井町駅前)  
 ②～⑥メイプルセンター(西大井駅前)  
 用電話でメイプルセンター☎3774-5050へ

### 2月20日は 交通事故死 0 を目指す日です

交通安全の意識を高め、交通事故を減少させるため、「交通事故死ゼロを目指す日」が設けられました。20年は、2月20日と4月10日です。区民の皆さんも交通ルールやマナーを守り、事故にあわない・事故を起こさないようにしましょう。問管理工事課交通安全係☎5742-6615

### 19年度私立幼稚園補助金の申請は3月3日(月)までに

人私立幼稚園にお子さんを通園させている保護者で、まだ19年度補助金の申請書の提出が済んでいない方 ※途中入園や転入の方を含む。  
 用3月3日(月)(必着)までに、申請書を保育課保育計画係(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階☎5742-6723)へ郵送か持参 ※申請書は通園している私立幼稚園を通じて配布します。

### 団塊世代の方の意識調査結果がまとまりました

問 高齢事業課いきいき事業係☎5742-6733  
 19年6月に団塊世代の方を対象に意識調査を実施し、約4,900件の回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。  
 ●調査結果から  
 今後5年程度は、6割以上の方が「働く」を最優先にすることがわかりました。また、「心身の健康」「自分の生きがい」「生活するための収入確保」を重視していることもわかりました。一方、地域活動などへの参加については、約3割の方が「誘われたらやってみよう」と回答しました。区では、これらの結果を、今後の施策に反映させていきます。 ※結果報告書(概要版)は高齢事業課(本庁舎3階)、区ホームページでご覧になれます。

## 税のたより

●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。

問品川税務署	☎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

## ボランティア

次回は3月21日号に掲載します

### ボランティア・ナビ しながわ 企画財政課地域連携推進担当 ☎5742-6605

ボランティアをしたい方・手助けをしてほしい方のためのホームページです。区が主催する事業のボランティアなども募集しています。区ホームページの「お役立ちガイド」から「ボランティア・ナビ」をクリックしてご覧ください。



ボランティア・ナビしながわの画面

### ボランティア募集

品川ボランティアセンター☎5718-7172  
<http://shinashakyo.jp/volunteer/>

- 傾聴ボランティア  
グループホームで高齢者の話し相手を作ります。  
日曜日・時間は相談で  
会ロイヤル西大井(西大井2)
- パソコン指導  
知的障害者へパソコンを指導します。  
日週1回(火曜日)9:30～11:30  
会しいのき学園(東品川3)
- 縫い物ボランティア  
高齢者のほつれた服や取れたボタンなどを縫います。  
日月1～2回、時間は相談で  
会かえで荘(八潮5)
- 居室の環境整備  
高齢者施設で洗面台清掃などをします。  
日曜日・時間は相談で  
会荏原特別養護老人ホーム(荏原2)
- おもちゃプラザ運営補助  
会場準備、おもちゃの清掃、片付けなどを、職員と一緒にいきます。  
日月2回(第1・3水曜日)9:30～12:10  
会保健所(荏原2)
- 昼食準備  
高齢者施設で、昼食の盛り付けや片付けをします。  
日週2回(火・木曜日)11:00～14:00  
会月見橋の家(南大井5)

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

### さわやかサービス協力会員募集

さわやかサービス☎5718-7173  
<http://shinashakyo.jp/sawayaka/>

さわやかサービスは、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、区民相互の助け合いを支援する有償のボランティアサービスです。会社を退職した方や子育てを卒業した方など、経験や時間を地域の助け合いに役立ててみませんか。活動内容/掃除、食事作り、外出の付き添い、通院介助、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  
 謝礼/1時間700円(交通費支給)  
 ※入会の方法など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。

●協力会員の声(62歳女性)  
 「私は、週に1回、利用会員のお宅を掃除しています。掃除をしながら会話ははずみ、人に感謝されながら、楽しい時間を過ごしています。ありがとうございます」



- 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

**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・食事編)

日3月1日(土)午前9時～午後1時  
 因リラクゼーション法の練習、妊娠期食事教室  
 講師/日本赤十字社医療センター助産師  
 因安定期の妊婦とパートナー15組30人(先着)  
 ※妊婦1人の参加も可。  
 会日2月18日(月)から、電話で保健所☎3788-7016へ

## 子育て学級

日2月26日(火)午前10時～正午  
 因講話、グループワーク  
 講師/渡邊暢子(子育て支援研究センター代表)  
 因6カ月～1歳6カ月児と保護者20組(先着)  
 会日電話で大井保健相談所☎3772-2666へ

## 離乳食教室

日2月21日(木)午前10時30分～正午  
 因離乳食の話と保護者の試食  
 因9～11カ月児と保護者25組(先着)  
 会日電話で保健所☎3788-7015へ

## 母乳相談

日2月28日(木)午後2時30分～4時  
 因助産師による母乳の話・相談  
 因1～2カ月児の母親10人(先着)  
 ※そのほか希望の方はご相談ください。  
 会日電話で保健所☎3788-7016へ

## 20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11日(火)(必着)までに、意見、住所、氏名、年齢、電話番号を保健所(☎142-0063荏原2-9-6☎3788-7012 Fax3788-7900)か保健センター(☎140-0001北品川3-11-22☎3474-2223 Fax3474-2034)へ郵送かFAX  
 ※19年度の食品衛生歳末一斉検査結果も2月12日(火)～3月11日(火)に公表します。

## 糖尿病の調理実習教室

日3月6日(木)午前10時～午後1時  
 因血糖をコントロールする簡単でバランスの良い食事作り  
 因糖尿病の方と家族、関心のある方30人(先着)  
 会日電話で保健センター☎3474-2902へ

## 高齢者と介護者のための料理教室 元気になる料理

日2月26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)  
 因20人(先着)  
 因600円  
 日2月19日(火)までに、電話で成幸ホーム☎3787-5393へ

## むし歯撃退教室

日2月27日(水)午前10時～11時30分  
 因講話、効果的な歯磨き実技など  
 因歯が8本くらい生えたお子さんと保護者20組(先着)  
 会日2月13日(水)から、電話で保健所☎3788-7015へ

## ひきこもり・不登校家族教室

日2月28日(木)午後2時～4時  
 因講話、グループワーク、個別相談  
 講師/高橋良臣(登校拒否文化医学研究所所長)  
 会日電話で大井保健相談所☎3772-2666へ

# 詐欺

区職員を名乗るにご注意ください

区の福祉課を名乗り、医療費の控除や還付があるからと電話をかけてくる詐欺事件が多発しており、実際に被害にあった方もいます。  
 区では、医療費だけでなく年金や国民健康保険、税金などでも必ず郵送にて連絡しており、このような電話をかけることはありません。電話がかかってきた場合は、相手にせず、すぐに警察か区役所に連絡してください。  
 関地域活動課生活安全担当 ☎5742-6592

## 介護予防

### ●マシンでトレーニング

高齢者専用開発されたマシンを使って、トレーニングを行います。専任のスタッフが丁寧に指導します。  
 日4～9月の木曜日 ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分  
 因区内在住の65歳以上で、要介護認定を受けていない方各8人(選考)  
 因各200円  
 会日電話で西五反田在宅サービスセンター(西五反田3-6-6 ☎5434-5608)へ

### ●身近でリハビリ

自分らしい生活を長く続けていくために、身近な場所で、自宅でも一人で行えるリハビリ方法を身に付けませんか。理学療法士などの専門スタッフが一人ひとりの身体状況に合わせた運動プログラムを提案します。  
 日4～9月  
 コース(1回90分) / 週1回または2回  
 ※送迎あり(施設の周辺地区)。  
 因区内在住で介護保険の要支援1・2、要介護1～3程度の方各10人(選考)  
 因1回300円 ※送迎は片道50円。  
 日2月29日(金)までに、電話で各会場か担当のケアマネジャーへ

会場	曜日	開始時間
中延在宅サービスセンター (中延6-8-8 ☎3787-2137)	月・水・金	13:40
		15:20
戸越台在宅サービスセンター (戸越1-15-23 ☎5750-1052)	水・金	9:25
		11:00
東品川在宅サービスセンター (東品川3-1-8 ☎5479-2946)	土	11:45



## 健康塾で はっらっ笑顔



### 4～9月

- A教室 = 9:30～10:30
- B教室 = 10:45～11:45

因健康体操、健康ワンプォイントアドバイス  
 因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遠慮ください。

因各3,600円(保険料込)  
 日2月25日(月)までに、本人が直接希望の会場へ  
 関健康課健康づくり係☎5742-6746

会場	住所	曜日
東品川シルバーセンター	東品川3-32-10	月
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	
西中延シルバーセンター	西中延1-2-8	火
西大井シルバーセンター	西大井1-8-7	
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
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	
荏原第二地域センター	荏原6-17-12	木
東大井区民集会所	東大井2-16-12	
五反田シルバーセンター	東五反田2-15-6	
八潮地域センター	八潮5-10-27	金
大井第三地域センター	西大井4-1-8	
荏原第三地域センター	平塚1-13-18	
荏原第五地域センター	二葉1-3-37	金
西五反田シルバーセンター	西五反田3-9-10	
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	

## 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	診療時間	診療時間	診療時間
小児平日夜間診療	午後7時30分～午後10時30分	固定診療所	
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	午前9時～午後10時	固定診療所	
2月11日(祝) 17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	午前9時～午後5時		
2月11日(祝)	内小 早川医院	西大井5-14-3	☎3776-9355
	歯 小野寺歯科医院	西五反田8-7-2	☎3493-2727
	歯 高橋歯科医院	小山3-11-18	☎3781-3625
	骨 品川接骨院	南品川4-17-8	☎3458-1993
	骨 昭和通り接骨院	西中延2-9-13	☎3788-7470
2月17日(日)	内小 柿島医院	大井3-21-10	☎3775-5171
	歯 藤井歯科医院	大崎1-6-4	☎3779-9400
	歯 白田歯科クリニック	平塚2-18-12	☎3785-6471
	骨 梅津柔道整復所	東大井3-5-10	☎3766-7082
	骨 五健整骨院	二葉4-4-19	☎5498-0270
土曜日夜間	午後5時～午後10時		
2月16日(土)	内小 品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25	☎3450-7650
●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		

## 水泳教室



日4～10月 各コース1時間30分(P1、P2は1時間)  
 因表の費用のほか年間登録費1,500円(保険料込)  
 主催/品川区水泳連盟  
 日2月20日(水)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)をスポーツ協会(☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400)へ  
 ※後日、健康診断書を確認します。

教室名	コース	対象	曜日	開始時間	回数	費用	会場	定員(抽選)
女性	M1	18～49歳	金	9:30	19	10,450	荏原文化センター(中延1-9-15)	各20
	R	18～55歳	火		各12	各6,600	戸越台温水プール(戸越1-15-23)	
	L	18～65歳	木		各15	8,250	日野学園	
	N1	18～49歳						
一般夜間	P1	55～65歳	日	17:30	各21	各11,550	温水プール(東五反田2-11-1)	各20
サンデーアクア	P2	16～55歳	日	18:30	各21	各11,550		各10
一般夜間	Q	18～65歳	木	19:00	22	12,100		
JOY-X	X	16～50歳*	日	19:30	23	14,950		
らくらく	O	18～70歳	第1・3・5土	9:30	各10	各5,500	戸越台温水プール	各20
快適	Y	18～70歳	火	11:30	12	7,200		10
高齢者	S	50～70歳	火	11:30	12	7,200		10
遊水歩行	W1	40～75歳	月(第3を除く)	9:30	11	6,050	日野学園	各20
	W2	40～75歳	月(第3を除く)	11:30	10	5,500	温水プール	
アクアマスターズ	IX	16～65歳	水	19:30	20	13,000	伊藤学園	10
アクアジョイ	IQ	16～65歳	金	22	12,100			
女性	IK	18～65歳	水	9:30	9	4,950	温水プール(大井5-1-37)	各30
	IM	50～65歳	金	11:30				
ホエールサロン	IW	30歳以上	水	9:30	各11	各6,600		
ゆうゆう健康	IU水中運動	50歳以上	木	11:30	各11	各6,600		各15
	IU競泳指導							

\*JOY-Xは、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、各25m以上泳げる方

- わがまち自慢
- 一般廃棄物処理基本計画(第2次)
- 民生委員・児童委員

品川区は、サービス精神、チャレンジ精神、新感覚でイメージアップ運動を進めています。

やってみよう いってみよう

# レッツトライ

## ◆スポーツ◆

### ■奥相模湖・高倉山ハイキングと五感の里・薬師の湯

日3月9日(日)午前7時20分～午後2時30分(新宿駅集合、五感の里に到着後解散)

日相模原市藤野町の高倉山ハイキング(4時間)、五感の里・薬師の湯での入浴

日10km程度歩ける方30人(抽選)

日2,500円、小学生以下1,300円

(行き交通費・入浴料・保険料込)

主催/品川区キャンプ協会

日2月21日(木)までに、往復はがき「高倉山ハイキング」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



昨年の幕山ハイキング

### ■障害者水泳教室

日成人コース(19歳以上)＝4月～21年3月の第2・4日曜日(全19回)

日学生コース(小学3年生～18歳)＝4月～21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)

日自分で身の回りのことができ、会場まで通える障害者①45人②36人(抽選)

日①570円②600円(保険料)

日2月28日(木)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9日(日)②3月8日(土)に面接、水泳帽子代450円。

### ■国体をめざすジュニアテニス強化教室

日3月27日～5月1日の木曜日(全5回)小学生コース＝午後3時40分～5時10分

中学生コース＝午後5時20分～6時50分

日しながわ中央公園(区役所前)

日テニス経験のある小・中学生各12人(抽選)

日7,500円(保険料込)

日3月5日(水)までに、往復はがきFAXで教室名、コース、住所、氏名、電話番号、学校名、新学年をスポーツ協会へ

### ■安比高原スキー教室

日3月19日(水)午後11時～23日(日)午前5時(大井町駅前集合・解散、往復バス)

日安比高原スキー場(岩手県)

日宿泊/ホテル安比グランド

(ホテル2泊4食、車中2泊)

日講師/全日本スキー連盟公認指導員

日高校生以上の方40人(先着)

日38,000円

日主催/品川区スキー連盟

日3月10日(月)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

## ◆講座ほか◆

### ■陽春の文化財めぐり

幕末の品川宿をしのび、品川駅周辺の史跡を訪ねます。

日3月16日(日)午後1時～4時 ※雨天中止。コース/北品川駅～土蔵相模跡～御殿

山公使館跡(権現山公園)～御殿山～物流博物館～キリシタン殉教碑～東禅寺～高輪大木戸～泉岳寺 ※約5km。

日100人(抽選)

日50円(保険料)

日2月28日(木)までに、往復はがきに「文化財めぐり」とし、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を生涯学習課文化財担当☎5742-6839へ

### ■春季吟詠詩舞道大会 出演者募集

日4月6日(日)午前9時45分から(9時開場)

日荏原文化センター(中延1-9-15)

日吟詠・剣詩舞(絶句程度)の発表

日吟詠1,500円、剣詩舞2,000円

(昼食代込)

日2月29日(金)までに、吟題・作者・出演者名・電話番号を記入した紙、費用(定額小為替)、返信用はがきを生涯学習課社会教育係か品川区吟詠詩舞道連盟事務局(☎140-0015西大井3-1-20金剛ライト工業内、長谷川龍堂)へ郵送

### ■講演「飼い猫にゃんにゃんセミナー」獣医師が指導する猫の正しい飼い方

日2月23日(土)午後2時～3時30分

(受付は1時30分から)

日50人(先着)

日会場当日、保健所(荏原2-9-6)へ

日健康課保健衛生係☎5742-6745

### ■労働セミナー

日①法改正直前対策

パート・派遣の雇用就業管理の進め方

日2月18日(月)・20日(水)

午後2時～4時(全2回)

日②企業活動とコンプライアンス

あなたの会社は大丈夫?

日2月21日(木)・28日(木)

午後2時30分～4時30分(全2回)

日共通

日会場南部労政会館(大崎駅南口ゲートシ

- 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

日生涯学習課 Fax5742-6585・6893

日☎140-8715 広町2-1-36 第二庁舎7階

日●スポーツ係 ☎5742-6838

日●学習推進係 ☎5742-6837

日●社会教育係 ☎5742-6835・6

### ■品川区スポーツ協会・総合体育館

日受付時間:午前9時～午後7時 ※土・日・祝は5時まで

日☎141-0022 東五反田2-11-2

日☎3449-4400 Fax3449-4401

### ■戸越体育館

日☎142-0042 豊町2-1-17

日☎3781-6600 Fax3781-6699

日=日時・期間 日=会場・場所 日=内容

日=対象・定員 日=費用・料金 日=参加方法

日=申込方法 日=問い合わせ

日ティ大崎ウエストタワー2階)

日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 Fax3495-4916)へ

第140回

## しながわ 日曜コンサート

日2月17日(日)午後1時30分～3時

日曲目/カッチーニ「アバマリア」、ヘンデル「バイオリン・ソナタ」ほか

日出演/品川クラシック音楽協会

日会場当日、中小企業センター3階レクホール(西品川1-28-3 ☎3787-3041)へ

## 総合体育館トレーニング室コース型プログラム

日4～7月 各コース1時間

日16歳以上の方(抽選)

日会場2月25日(月)(必着)までに、往復はがきかFAX(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、No.1～4・9・10は

お子さんの名前・月年齢を同体育館へ ※No.1～4・9・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29日(金)から受け付け(先着順、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	
1	ゴーゴー親子体操(2・3歳)	月	9:45	各6,000	各10	各30組	
2	ゴーゴー親子体操(1歳)		11:00				
3	戻そう産前!ママと赤ちゃん体操(0歳)		12:15				
4	戻そう産前!ママと赤ちゃん体操(0歳)		13:30				
5	ピラティスヨーガ		18:45				7,000
6	はじめてHIP HOP入門	20:00	6,000				
7	代謝を上げて脂肪を落とす教室	火	11:00	7,000	各14	各20	
8	やさしい太極拳		13:30	8,400			
9	ゴーゴー親子体操(1歳)	水	10:00	各8,400	各14	各20組	
10	ゴーゴー親子体操(2・3歳)		11:20				
11	ピラティス入門		13:30				
12	ヨーガ入門		14:45				9,800
13	キッズバレエ(4～6歳)		16:00				各8,400
14	キッズバレエ(小学1～4年生)	17:15					
15	ジャズダンス入門	19:45					
16	ピラティス入門	木	9:30	各8,400	各14	各30	
17	ピラティス入門		10:45				
18	腰痛肩こり改善体操		12:00				
19	小学生のヒップホップ		16:45				各7,000
20	機能改善筋力トレーニング教室		18:45				8,400
21	ボディコンバット	20:00					
22	ピラティス入門	金	11:00	各8,400	各14	各20	
23	やさしいフラダンス		13:30				
24	やさしい太極拳		15:00				
25	ボクシングトレーニング入門		18:45				
26	ピラティスヨーガ		20:00				9,800
27	バレエストレッチ	土	9:25	各8,400	各14	各20	
28	バレエストレッチ		10:30				
29	ボディコンバット		15:45				
30	タヒチアンダンス入門		17:00				9,800
31	メタボ対策!運動不足解消教室		9:30				7,000
32	ボディパンプ	日	10:45	各8,400	各14	各20	
33	はじめてロックダンス		15:30				

## 荏原健康センター

### 第1期コース型教室

全14回

日4～7月 各コース1時間

日15歳以上の方(抽選)

※区内在住の方を優先し抽選。

日各7,000円(No.15A～25は各8,400円)

日2月18日(月)(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、No.27～29はお子さんの氏名・生

年月日を同センター(☎142-0063荏原2-9-6 ☎3788-7017)へ

※\*は同一種目内で1人1通。

※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。

※定員に満たないクラスは、3月2日(日)午前9時から受け付け(先着順、2日は電話予約のみ)。

No.	コース名	曜日	開始時間	定員	No.	コース名	曜日	開始時間	定員
1	とんでけストレスのんびり体操	月	13:15	各35	18	フラダンス	火	13:00	各30
2	朝の運動不足解消	金	9:15		19A	少し慣れたフラダンス		14:05	
3	運動不足解消ダンベル&ストレッチ	木	11:30		20A	かんたんフラダンス		16:35	
4	日曜日!朝の筋トレ&ストレッチ	日			11:30	21A		はじめてよう太極拳	
5	腰痛・肩こり改善体操	金	18:15		22B	もっと太極拳		13:30	
6	中高年のための運動不足解消	木	15:45	21B	朝のやさしいヨーガ	14:45			
7	60歳からの初心者運動教室	水	15:45	21C		16:00			
8	だれでもエアロビクス入門	月	14:30	22A	これからはじめる!ヨーガ	14:15			
9	燃やせ体脂肪!	金	15:30	22B		12:45			
10	女性のための脂肪燃焼教室	月	9:15	22C	少しか慣れたヨーガ	20:00			
11	脂肪燃焼エアロ&筋トレ	月	11:15	23		10:25			
12A	脂肪燃焼ステップ&筋トレ	水	9:15	各35	24	朝のやさしいヨーガ	金	14:30	
12B					25	はじめてのピラティス	水	14:30	
13	夜の脂肪燃焼エアロ&筋トレ	月	19:45	各30	26	ボディヒーリング	金	18:35	
14	夜の脂肪燃焼ステップ&筋トレ	金	19:45		27	親子でファイト!(1歳)	土	12:50	
15A	ボディパンプ*	水	15:45	各30	28	親子でファイト!(2歳)	土	12:05	
15B					29	親子でファイト!(3歳)	土	13:20	
16	ボクシング*	火	19:45	各35				各20組	
17	フィットネススタイル	火							
	ジムスタイル	木							