

# 第30回 品川区消費生活展



**かしこい消費者**  
 —安心・安全な暮らしと環境—



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、展示や楽しみながら役立つイベントもあります。

ぜひご来場ください!

**日時** 2/26(土) 27(日)  
 10:00~16:00

**会場** きゅりあん7階 イベントホール (大井町駅前)

**協賛コーナー** 15団体

## イベントコーナー

- クイズラリー  
参加者に粗品を差し上げます。
- 青空市 (有機野菜などの販売)  
※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

26日(土)	手作り教室「折り紙でおひな様」(先着30人)	10:30~12:00
	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。	13:00~15:00
27日(日)	手作り教室「ミニピンクッション」(先着50人)	10:30~12:00
	ファッションショー「着物からリファッション」	13:00~14:00

- 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、バリアフリー住宅の相談
- 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  
クッキー、パン、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 ほか

## 消費者団体パネル展示コーナー

- 大豆パート2 ~納豆のちから
- 食育パート4
- 最近のお米事情
- 賞味期限・消費期限
- なぜふえるアレルギー ~食物アレルギーを中心に
- きれいな広告紙の利用
- 有機・特別栽培農産物の販売  
マイバッグ推進の調査結果
- ゴミ減量化
- 石鹸を使って気持ちの良い暮らし
- 懐かしい大切な思い出の品を新しく
- リサイクルでボード織り
- 心と布の世界

## Present 差し上げます

両日とも先着300人の方に、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

生活情報冊子『くらしの豆知識』2005年版



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

### 子ども読書講演会

#### 子どもたちと読書の幸せな出会いを

日 2月27日(日)  
 午前10時30分~正午  
 講師/佐藤涼子 (NPO図書館の学校常務理事)  
 定員 80人 (先着)  
 申込 2月25日(金) (必着) までに電話かEメールに講演会名・住所・氏名・電話番号を書いて品川図書館(北品川2-32-3 ☎3471-4667 E-mail: tshina@city.shinagawa.tokyo.jp)へ



### 品川歴史館 歴史講座

#### 陸蒸気から新幹線品川駅開業まで

品川駅を通過した列車たち

新幹線開業40周年にちなみ、日本の大動脈・東海道線と東海道新幹線の歴史や、日本最古の鉄道駅である品川駅界わいの変化について学んでいきます。

3月6日(日)	前史 ~陸蒸気から東海道線全通・複線化まで
13日(日)	新幹線序章 ~超特急つばめ、弾丸列車計画から東海道線増設計画まで
20日(日)	東海道新幹線の建設と40年史
27日(日)	東海道新幹線 ~未来への課題と展望

※全4回。時間はいずれも午後2時~4時。  
 講師/原田勝正 (和光大学名誉教授) ほか  
 定員 100人 (抽選) 料 1,000円  
 申込 2月18日(金) (必着) までに、往復はがきに「歴史講座希望」とし、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて品川歴史館(☎140-0014大井6-11-1 ☎3777-4060)へ

### 募集 「マイガーデン」を借りませんか

野菜やハーブを作りたい方に、1区画約10㎡の農園を貸し出します。  
 貸出期間/5月1日~18年3月31日 (11カ月)  
 場所・募集数(抽選)/  
 ①マイガーデン東五反田(東五反田2-18)=11区画  
 ②マイガーデン豊町(豊町2-22)=53区画  
 区内在住の方  
 料 22,000円 (11カ月分)  
 申込 3月31日(木) (必着) までに、往復はがきに「マイガーデン希望」とし、希望の農園と住所・氏名・電話番号・応募理由を書いて区民課市町村交流担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6856)へ  
 ※家族内での複数応募は、落選とします。  
 ※結果は4月中旬にお知らせします。

# 頭と体の健康づくりで

## 毎日元気!

寒い冬、家にこもりがちで体がなまっていますか？  
おもに4月から始まる健康づくりや介護予防の講座の  
参加者を募集します。



40代からの健康塾

### そろそろ始めてみませんか？ 自分に合った健康づくり



**日** 4月～7月 (全16回)  
①木曜日午前10時30分～11時30分  
②土曜日午前10時30分～11時30分  
③火曜日午後7時30分～8時30分  
④水曜日午前11時15分～午後0時15分  
**会** ①②品川健康センター (北品川3-11-22) ③④荏原健康センター (荏原2-9-6)  
**内** 運動の実践を中心に生活習慣改善に関する講座や健康センターフリー利用など  
※④は踏み台運動が中心で、ほかのコースに比べて運動量が多い講座です。

**人** 生活習慣の改善に取り組む40・50歳代くらいの方各20人 (抽選)  
**料** 各3,200円  
**申** 2月25日(金)までにはがきかFAXに講座名・希望コース・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、健康課健康づくり係 (☎140-8715品川区役所 ☎5742-6746 Fax5742-6883) へ  
※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。

健康塾で



### はつらつ笑顔

**日** 4月～9月 (祝日を除く)  
**内** 健康体操=1時間 (講師:品川区トリム連盟指導員)  
健康懇談会=隔月1回30分  
**人** 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。  
**料** 各3,600円 (保険料込)  
**申** 2月25日(金)までに本人が直接希望の会場へ  
**内** 健康課健康づくり係  
☎5742-6746

会場	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
ゆたかシルバーセンター (豊町3-2-15)		B教室 10:45～11:45
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	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)		
荏原第二区民集会所 (地域センター) (荏原6-17-12)		
南大井シルバーセンター* (南大井3-7-13)	木	A教室 9:30～10:30
東大井区民集会所* (東大井2-16-12)		B教室 10:45～11:45
荏原第三区民集会所 (地域センター) (平塚1-13-18)		
五反田シルバーセンター (東五反田2-15-6)		
大井第三区民集会所 (地域センター) (西大井4-1-8)	金	10:00～11:00
八潮区民集会所 (地域センター) (八潮5-10-27)		
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)		

\*は新設する会場です。

荏原健康センター

### 第1期 コース型教室



**日** 4月～7月 (全14回。1回60分)  
**料** 7,000円 \*は8,400円  
**受付時間** 午前9時～午後8時30分 (日曜・祝日は5時30分まで)  
**会申** 2月13日(日)午前9時から電話か直

接、同センター (荏原2-9-6 ☎3788-7017) へ  
※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・返金はできません。

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	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	35	脂肪燃焼ステップ & 筋力トレーニング	11A	月	11:15	35	はじめよう太極拳 *	18A	火	15:30	35			
ストレス解消運動入門	2	金	9:15		ボディバンプ *	11B	水	9:15		もっと太極拳 *	18B	火	13:45		19A	木	15:00
運動不足解消ダンベル & ストレッチ	3	木			15:45	ジャザサイズ *	11C	金		19:45	これからはじめる! ヨーガ *	19B	木			16:15	20A
誰でもステップ入門	4	水	11:15		簡単! やさしいボディシェイプ	12A	水	16:15	ヨーガリフレッシュ *	20B	日	12:45	21		水	14:30	
腰痛・肩こり改善体操	5	金	18:15		ボクシングトレーニング入門 *	13	火	18:30	ボディヒーリング	22	金	18:30	22		金	13:00	
中高年の為の運動不足解消	6	木	14:30		ボクシングトレーニング初級 *	14	月	19:45	親子でファイト! (1歳)	23	金	13:00	23		金	13:00	
誰でもエアロビクス入門	7	月	15:30		かんたんフラダンス *	15	火		17A	親子でファイト! (2歳)	24	土	12:15	24	土	12:15	
燃やせ体脂肪!	8	金	15:45			16	木	17B	親子でファイト! (3歳)	25	土	13:30	25	土	13:30		
女性の為の脂肪燃焼教室	9	月	9:15														
脂肪燃焼エアロ & 筋力トレーニング	10A	月	11:15														
	10B	木															

### 2月18日(金) この日は荏原で シェイプアップ

荏原健康センター特別プログラム

運動初心者も安心して受講できます。

開始時間	内容
13:15	初級! チューブで筋力アップ
14:00	バランスヨーガ (ボディヒーリング)
15:15	簡単! ヒップホップダンス

**料** 400円 (入館料)  
**会申** 運動できる服装で室内用シューズ、タオルを持って荏原健康センター (荏原2-9-6 ☎3788-7017) へ

### 介護予防に 身近でリハビリ

理学療法士など専門スタッフの指導で、家で一人でもできる運動方法を身につけましょう。

**日** 4月～9月  
**コース** (1回90分) / 週1回と週2回  
**人** 品川区の介護保険の認定で「要支援」「要介護1・2」程度の方各8～10人  
**料** 1回300円  
**申** 2月14日(月)～28日(月)に担当のケアマネジャーへ  
**内** 高齢福祉課在宅相談係 ☎5742-6729



会場	曜日	開始時間	送迎
中延在宅サービスセンター (中延6-8-8)	月・水・金	①13:30 ②15:15	要相談
戸越台在宅サービスセンター (戸越1-15-23)	月・水	①9:30 ②11:10	
北品川病院 (北品川1-23-19)	木	①13:00 ②14:30	なし

認知症 (痴ほう) 予防に効果あり!

### いきいき脳の健康教室

東北大学の川島隆太教授の学習療法を応用した「読み・書き・計算」で脳の健康を維持・増進しましょう。

会場	曜日	定員
荏原いきいき倶楽部 (荏原6-2-8)	火	各30人 (抽選)
品川第一区民集会所 (北品川3-11-16)	水	
山中いきいき広場 (大井3-7-19山中小学校内)	金	

※時間はいずれも午前9時～正午の中の30分程度。

**日** 4月～9月  
**内** 学習サポーターとコミュニケーションを取りながら音読や簡単な計算と、毎日10分程度の自宅学習  
**人** 1人で教室へ通える70歳以上の方 **料** 1ヵ月3,300円  
**申** 2月25日(金) (必着) までにはがきに教室名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、高齢事業課いきいき事業係 (☎140-8715品川区役所 ☎5742-6733) へ

### 骨折・転倒予防教室 全3回

日ごろの生活習慣の改善と転ばない体づくりなどを学び、いつまでも元気で、寝たきり予防をめざしましょう。

日程	内容・講師
2月24日(木)	骨の健康 今が大切! 伊藤正幸 (伊藤クリニック院長)
	よくかんで若さを保つコツ 福田雅臣 (日本歯科大学歯学部衛生学講座助教授)
2月28日(月)	骨密度測定 転ばない体づくりのための運動 赤坂泉 (コナミスポーツセンター)
	いやしをテーマにセルフマッサージの実践、正しい靴の選び方 佐川奈津美 (鍼灸・マッサージ師)
3月10日(木)	楽しい骨太人生 管理栄養士の話など

※時間はいずれも午後1時30分～3時30分。

**人** 66歳以上の方25人 (先着)  
**会申** 電話で大井保健相談所 (大井2-27-20 ☎3772-2666) へ

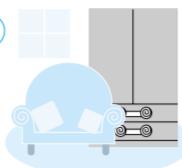
### 冬場の結露を防ぎましょう

#### 結露があると

- ・建材や壁を傷めます
  - ・カビやダニが発生しやすくなります
  - ・アレルギー性疾患を引き起こすこともあります
- 結露は室内の湿度が60%を超えると発生しやすくなります。窓以外でも、部屋の隅は空気がよどみ、温度が低く、湿度は高くなりがちで結露が発生します。室内には温湿度計を置いて、温度と湿度の管理に気を配りましょう。

#### 特に結露の発生しやすい場所

- ・北側の押し入れ
- ・トイレ、玄関
- ・空気が対流しない家具の裏



冬の朝、寝室の窓がくもったり、水滴がついたりすることがあります。これは、室内の水蒸気が水滴となって現れたもので、結露と呼ばれます。

#### 結露防止には

- ・調理中や炊飯時には、必ず換気扇を回しましょう
- ・浴室の戸は入浴後も開け放しにせず、換気扇や窓開け換気で、浴室の水分が居間などに広がらないようにしましょう
- ・寝る前に5分間程度窓を開けましょう。空気の流れができるように2カ所窓を開けるのがポイントです
- ・北側の押し入れには、床や壁にすのこを敷いて空気の流れをよくしましょう

#### 換気をよくして健康な住まいに

気密性の高い住宅で排気ガスが室内に出るガスストーブや石油ストーブは要注意です。換気を怠ると結露が発生しやすくなるだけでなく、建材からの揮発性化学物質、カビの胞子、ほこり、窒素酸化物なども屋外に排出されず健康に悪い影響を及ぼします。

#### ご相談ください

どうしても結露が止まらない、換気の仕方がよく分からない、壁のカビが気になる、こんな時はご相談ください。

**内** 保健所 ☎3788-7011  
**内** 保健センター ☎3474-2224

●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 ☎3788-7016  
☎142-0063 荏原2-9-6
- 保健センター ☎3474-2225  
☎140-0001 北品川3-11-22
- 大井保健相談所 ☎3772-2666  
☎140-0014 大井2-27-20

### 離乳食教室

日2月25日(金)午前10時～正午  
 離乳食の話と保護者への試食  
 6～8カ月児と保護者20組(先着)  
 会場電話で保健所へ

### 子育て安心教室

幼児期の発達やしつけについて知り、少しでも子育ての不安を軽くしましょう。  
 日2月26日(土)午前10時～正午  
 講演、グループワーク  
 講師/岡戸靖子(心理士)  
 1～2歳児の保護者40人(先着)  
 ※託児あり(先着20人)。  
 会場電話で保健センター☎3474-2903へ

### 思春期講演会「ひきこもる若者たち～家族として何ができるのか」

日3月11日(金)午後2時～4時

講師/高橋良臣(登校拒否文化医学研究所所長)

日ひきこもりでお悩みの家族、関心のある方50人(先着)  
 会場電話で大井保健相談所へ

### 精神保健福祉ボランティア講座

日時(全2回)	内容
2月22日(火) 午後1時～4時	精神保健福祉、今日の課題 組織で行うボランティア活動
3月1日(火) 午後1時～3時	援助の技法・生活技能訓練 (SST)を体験する

日ボランティア活動に関心のある方30人(先着)  
 会場電話で保健所へ

### 17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

計画案は区のホームページや保健所・保健センターの窓口でご覧になれます。  
 日3月11日(金)(必着)までに郵送かFAXに意見・住所・氏名・電話番号を書いて、保健所(☎3788-7012 Fax3788-7900)か保健センター(☎3474-2223 Fax3474-2034)へ

### 自分らしい「人生設計の仕上げ」を考える

日2月23日(水)午後2時～4時  
 公正証書遺言の作成方法  
 講師/山口忍(大森公証役場公証人)

日20人(先着)  
 会場2月22日(火)までに電話で品川成年後見センター(大井1-14-1☎5718-7174)へ

### 国民年金保険料の納付・相談窓口を開設します

日2月21日(月)午前9時～午後7時＝品川社会保険事務所(大崎5-1-5高徳ビル2階)  
 2月22日(火)午前10時～午後4時＝八潮区民集会所(八潮5-10-27)  
 品川社会保険事務所  
 ☎3494-7831

### 介護者教室

●介護者の心の栄養 フラワーアレンジメント  
 日2月19日(土)午後2時～4時  
 会大崎第二区民集会所(大崎2-7-13)  
 日20人(先着)  
 日2月16日(水)までに、電話で大崎在宅サービスセンター☎3779-2981へ  
 ●高齢者と介護者のための料理教室  
 日2月23日(水)午後1時30分～4時30分  
 会荏原文化センター(中延1-9-15)  
 日風邪予防 たっぷり野菜でビタミンを



持ち物/エプロン、筆記用具  
 日20人(先着)  
 日500円  
 日2月18日(金)までに、電話で成幸ホーム☎3787-3616へ

●高齢者の口腔ケア  
 日2月26日(土)午後1時30分～3時  
 日15人(先着)  
 日2月23日(水)までに、電話で中延在宅サービスセンター(中延6-8-8☎3787-2137)へ

### 労働セミナー

①会社を元気にするための女性の積極的活用策  
 日2月17日(木)・21日(月) 午後6時30分～8時30分(全2回)  
 日50人(先着)  
 ②企業の労働安全衛生講座  
 日2月24日(木)、3月3日(木)・8日(火) 午後2時～5時(全3回)  
 日80人(先着)  
 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)  
 日電話かFAXで東京都労働相談情報センター大崎事務所(☎3495-4915 Fax3495-4916)へ

## かかりつけ歯科医 紹介窓口を開設

区では、品川・荏原歯科医師会の協力で、かかりつけ歯科医紹介窓口を開設しました。身近な地域で、安心して歯科医療のサービスが受けられます。ぜひご利用ください。

会健康課☎5742-6744

### ●次のような地域の歯科医・診療所を紹介します

- ・かかりつけ歯科医
- ・通院できない方を訪問診療する歯科医
- ・車いす通院が可能な歯科診療所
- ・小児、矯正などの専門歯科医
- ・英語など外国語対応可能な歯科医
- ・区に転入した方へのお近くの歯科医



### かかりつけ歯科医紹介窓口

品川歯科医師会内(西五反田6-25-12) ☎3492-2535 Fax 3493-5056  
 荏原歯科医師会内(中延1-4-15) ☎3785-4129 Fax 3783-1948  
 受付時間/午前9時～正午、午後1時～5時(土・日・祝日を除く)

## 税のたより

品川・荏原税務署では  
 2月20日(日)・27日(日)も  
 申告書を受け付けます

### 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(水)～3月15日(火)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など

### 問・相談/

品川税務署 ☎3443-4171(代)  
 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

### 国税電子申告・納税システム e-Tax(イータックス)のご利用を

自宅や事務所からインターネットを利用して申告、納税などができるようになりました。

### Q1 どんなことができますか?

- 所得税、法人税、消費税の申告
- すべての国税の納税
- 納税地の異動届などの申請・届け出

### Q2 何が必要ですか?

- インターネット上で本人確認を行うために必要な電子証明書を事前に区役所などで取得します
- 所轄の税務署へ開始届出書を提出します

税務課職員を名乗り個人情報を聞き出す事例が発生しています。ご注意ください。

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

## 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・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3-11-16 ☎3450-7650	医療機関の24時間案内
13日(日)	内 小	荏原医師会休日診療所…中延2-6-5 荏原医師会館内20日(日) ☎3783-2355	
休日・夜間	診療時間	午前9時～午後5時	
2月11日(祝)	内 小	南大井クリニック…南大井3-31-5 ☎3768-1858	東京都保健医療情報センター(ひまわり) ☎5272-0303
	歯	大崎デンタルオフィス…大崎1-11-1 ☎3490-8612	
	歯	新井歯科医院…平塚2-15-14 ☎3784-7084	
	骨	清水接骨院…大崎2-6-19 ☎3779-6183	
	骨	せきね接骨院…戸越5-19-12 ☎3784-2161	
2月13日(日)	内 小	おりしきみつるクリニック…西大井4-15-4 ☎5718-1417	品川消防署 ☎3474-0119
	歯	大木歯科医院…北品川1-8-12 ☎3740-4182	
	歯	平和坂菅原歯科…西品川2-24-10 ☎5435-8110	
	骨	梅津柔道整復所…東大井3-5-10 ☎3766-7082	
	骨	戸越銀座接骨院…平塚3-1-14 ☎5498-2895	
2月20日(日)	内 小	京浜中央クリニック…南大井1-1-17 ☎3763-6706	大井消防署 ☎3765-0119
	歯	望月歯科医院…北品川1-22-17 ☎3458-0458	
	歯	とよつぐ歯科クリニック…平塚1-6-20 ☎3788-0907	
	骨	根岸接骨院…東五反田5-26-6 ☎3441-8787	
	骨	接骨院オーブ…旗の台3-14-10 ☎5498-5585	
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	荏原消防署 ☎3786-0119

●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。

## 16年度私立幼稚園補助金の申請は3月2日(水)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、16年度補助金の申請をしていない方は3月2日(水)(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。

※4月に入園される方は、入園後17年度の補助金申請書を配布します。

日保育課幼児教育担当(第二庁舎7階☎5742-6597)

### ●園児保護者補助金・就園奨励費補助金…区民税額による支給制限があります。

対象世帯	補助金種類	補助金単価(年額・円)		
		第1子	第2子	第3子以降
①区民税が0円の世帯	園児保護者	158,400		
	就園奨励費	137,700	196,000	253,000
②区民税均等割額のみ課税・所得割課税額0円の世帯	園児保護者	158,400		
	就園奨励費	104,900	176,000	246,000
③区民税所得割課税額が8,800円以下の世帯	園児保護者	138,000		
	就園奨励費	80,400	161,000	241,000
④区民税所得割課税額が102,100円以下の世帯	園児保護者	126,000		
	就園奨励費	56,500	147,000	237,000
⑤区民税所得割課税額が140,000円以下の世帯	園児保護者	112,800		
	就園奨励費	0	0	0

※支給基準に該当すれば、園児保護者補助金と就園奨励費補助金をあわせて申請することができます。  
 ※補助金は実際に支払った額が上限になります。  
 ※補助金単価は、同一世帯から同時に2人以上就園(通園)させている場合は異なります。

- 「第1子」とは世帯で1人の幼児を就園させている場合と、2人以上就園させている場合の年長者です。「第2子」とは世帯で2人以上就園させている場合の次年長者、「第3子」とは3人以上就園させている場合の第3子以降です。
- 就園奨励費は私立幼稚園が公立幼稚園へ2人以上、園児保護者補助金は私立幼稚園へ2人以上同時に通園させている場合が多子扱いとなります。

### ●入園料補助金…区民税額による支給制限はありません。

16年度新たに入園し、未申請の方 85,000円

- 図書館を使いこなそう
- 世論調査の報告
- 民生・児童委員が決まりました

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 調べてみよう

# レッツトライ

- 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  
☎141-0001 北品川5-6-11  
☎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 料=費用・料金  
内=内容 参=参加方法 対=対象・定員  
申=申込方法 問=問い合わせ

者福祉会館（旗の台5-2-2 ☎3785-3322）へ

### ■メイプルセンターの講座

#### ●仕事に役立つ基礎からのエクセル

日3月19日(土)・20日(祝)

午前10時～午後4時(全2回)

対20人(先着)

料16,000円(教材費込)

#### ●身体にやさしいお惣菜(豆と漬物)

日3月12日(土)・26日(土)

午後1時～4時(全2回)

対24人(先着)

料7,600円(材料費込)

共 通

会きゅりあん(大井町駅前)

問電話でメイプルセンター ☎3774-5050へ

## 第106回 しながわ 日曜コンサート

日2月20日(日)午後1時30分～3時

出演/品川クラシック音楽協会(ソプラノ:小澤美保、チェロ:水上美亜、ピアノ伴奏:唐澤かほる・末松茂敏)

曲目/カッチーニ「アベ・マリア」、ピアノソラ「ル・グラン・タンゴ」ほか

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

### ◆スポーツ◆

#### ■早春の温泉ハイキング

日3月6日(日)午前7時40分～午後1時30分(東武東上線池袋駅南口改札前集合、金山温泉かんぼの宿寄居に到着後解散)

因埼玉寄居町鐘撞堂山と円良田湖ハイキング、金山温泉かんぼの宿寄居での入浴

対10km程度歩ける方30人(抽選)

料2,500円、小学生以下1,500円(行き交通費・入浴料・保険料込)

問2月22日(火)までに、往復はがきに教室名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加者全員の氏名を書いてスポーツ協会へ



ひと休み!

#### ■少年少女フットサル教室

日3月5日(土)午前9時～正午

会総合体育館

対小学3～6年生50人(抽選)

料100円

※運動靴とボール(サッカーボールでも可)を持参。

問2月19日(土)までに、往復はがきかFAXに教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年を書いてスポーツ協会へ

#### ■マスターズ9人制バレーボール大会

日3月13日(日)午前9時から

会総合体育館

チーム編成/男性の部=45歳以上

女性の部=50歳以上

試合方法/ブロック別

料1チーム5,000円(保険料込)

問3月2日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

※主将会議は3月9日(水)午後7時から総合体育館。

#### ■シルバー水泳教室

日4月12日～6月7日の火曜日

午後1時30分～3時(5月3日を除く全8回)

会総合体育館

対60歳以上で健康な方50人(抽選)

料1,840円(保険料込)

問2月20日(日)までに、往復はがきに教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を書いてスポーツ協会へ

説明会/3月1日(火)午前11時30分から

※後日、区民健康診査を受診していただきます。

#### ■障害者水泳教室

①成人コース(19歳以上)

日4月10日～18年3月12日の第2・4日曜日(7・8月を除く全19回)

②学生コース(小学3年生～18歳)

日4月9日～18年3月25日の第2・4土曜日(7・8月と18年2月11日を除く全19回)

※時間はいずれも午前9時30分～11時。

会総合体育館

指導/品川区水泳連盟

対自分で身の回りのことができ、会場まで通える心身障害者①36人②45人(抽選)

料各570円(保険料)

※新規の方は、ほかに水泳帽子代450円。

問2月28日(月)までに、往復はがきに教室名・コース・住所・氏名・電話番号・保護者名を書いて、スポーツ協会へ

※新規の方のみ①3月13日(日)、②3月12日(土)に面接。

#### ■志賀高原サンパレースキー教室

2日間でも志賀高原は十分楽しめます。

日3月11日(金)午後11時～13日(日)午後9時(大井町駅前集合・解散、往復バス)

会志賀高原サンパレースキー場

宿泊/ピワ池ホテル(ホテル1泊3食、車中1泊)

講師/全日本スキー連盟公認指導員

対40人(先着)

料19,000円

主催/品川区スキー連盟

問3月4日(金)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

#### ■志賀高原発湯温泉スキー教室

日3月18日(金)午後11時～21日(日)午後9時(大井町駅前集合・解散、往復バス)

会志賀高原発湯温泉(プナ平、ジャイアントほか)

宿泊/薬師の湯(ホテル2泊5食、車中1泊)

講師/全日本スキー連盟公認指導員

対小学生以上の方40人(先着)

※中学生以下は保護者同伴。

料34,000円

※パッチテストが受けられます。

主催/品川区スキー連盟

問3月10日(木)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### ◆講座ほか◆

#### ■経営セミナー ～創業期の経営戦略

創業に成功するための経営戦略やマーケティングの方法を学びます。

日2月25日(金)、3月4日(金)・11日(金)午後6時30分～9時(全3回)

会中小企業センター(西品川1-28-3)

因中小企業の経営戦略、ケースで学ぶマーケティング戦略、成功した企業家に学ぶ創業の実際

対創業後数年の中小企業経営者、創業予定者30人(抽選)

問2月15日(火)(必着)までに往復はがきにセミナー名・住所・氏名・年齢・電話番号・会社名(事業所名)・創業(予定)年月日・業種を書いて、産業振興課(☎141-0033西品川1-28-3 ☎5498-6334)へ

#### ■春季吟剣詩舞道大会 出演者募集

日4月10日(日)午前10時開演(9時30分開場)

会荏原文化センター(中延1-9-15)

因吟詠・剣詩舞(絶句程度)の発表

料吟詠1,500円、剣詩舞2,000円(昼食代込)

問3月15日(火)までに、封書に別紙書きで、吟題・作者・出演者名・電話番号を書いて、費用(定額小為替)と返信用は

がきを同封し、生涯学習課社会教育係か、品川区吟剣詩舞道連盟事務局(☎140-0015西大井3-1-20金剛ライト工業(株)内、長谷川龍篁 ☎3775-4711)へ

#### ■小・中学生の土曜日ボランティア体験教室

老人ホームでボランティア体験をしてみませんか。

日4月～9月の土曜日

因リハビリの手伝い、シーツ交換、クラブ活動の手伝いなど

※3月に説明会を開催予定。

対区内在住か在学の小学5・6年生、中学生、保護者、教職員など約20人(先着)

問3月1日(火)(必着)までに電話かFAXに教室名・住所・氏名・電話番号・学校名・学年を書いて、戸越台特別養護老人ホーム(戸越1-15-23 ☎5750-1054 Fax5750-1055)へ

#### ■障害者向けカルチャー教室

初めての方でも大丈夫です。ご参加ください。

##### ①書道

日2月25日(金)、3月2日(水)・11日(金)・18日(金)・25日(金)午前10時～正午(全5回)

持ち物/筆、下敷き、文鎮

##### ②絵手紙

日2月28日(月)・3月7日(月)午前10時～正午、3月3日(木)・17日(木)午後1時～3時(全4回)

共 通

対区内在住で身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの方各10人(先着)

問電話かFAXに教室名・住所・氏名・電話番号を書いて心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2 ☎3785-3322 Fax3785-3353)へ

※手話通訳・要約筆記を希望の方は、申込時にお伝えください。

#### ■要約筆記講習会 入門編

聴覚障害者のコミュニケーションを支援するボランティアを養成します。

日2月21日～3月28日の月曜日午後2時30分～4時30分、金曜日午前10時～正午(3月21日を除く全10回)

対区内在住か在勤の方20人(先着)

問2月21日(月)までに電話で心身障害

## 水泳教室



日4月～18年3月(7・8月を除く)

料表の参加費のほか年間登録費1,500円(保険料込)

問2月20日(日)までに、往復はがきに教室名・コース・住所・氏名・年齢・性別・電話番号・泳力(クロールで何m・JOY-Xは背泳、平泳ぎも)を書いてスポーツ協会へ

※参加者には健康診断書を提出していただきます。

※W1、W2、Y、Sは水中での運動を含みます。

教室名	コース	対象	曜日	時間	回数	参加費(4～10月分)	会場	募集人数(抽選)		
女性	K	18～49歳	水	11:30～13:00	19	10,450円	荏原文化センター(中延1-9-15)	各20人		
		50～65歳				11,400円				
	M1	18～49歳	金	9:30～11:00	13	10,450円				
		50～65歳				11,400円				
	R	18～49歳	火	9:30～11:00	18	7,150円			戸越台温水プール	30人
						50～65歳				
N1	50～65歳	木	11:30～13:00	20	11,000円	総合体育館	各20人			
					12,000円					
一般夜間	P1	55～65歳	日	17:30～18:30	21	11,550円	総合体育館	各20人		
		16～55歳				18:30～19:30				
		16～55歳				19:00～20:30				
一般学生	JOY-X	16～50歳	日	19:30～21:00	24	15,600円	総合体育館	各20人		
						16～50歳			19:30～21:00	
遊水歩行	W1	40～75歳	月	9:30～11:00	16	8,800円	戸越台温水プール	各30人		
						40～75歳			11:30～13:00	
らくらく	O	18～70歳	第1・3・5土	9:30～11:00	12	6,600円	戸越台温水プール(戸越1-15-23)	各20人		
						18～70歳			11:30～13:00	
高齢者	S	50～70歳	火	11:30～13:00	13	7,800円	総合体育館	15人		