



施設名	交通	住所・電話
体育館	総合体育館	JR山手線・りんかい線 「大崎駅」5分 北品川5-6-11 ☎3449-4400
	戸越体育館	東急大井町線 「戸越公園駅」7分 豊町2-1-17 ☎3781-6600
健康センター	品川健康センター	●京急本線 「新馬場駅」北口2分 ●東急バス 「新馬場駅前」 北品川3-11-22 (保健センター4~7階) ☎5782-8507
	荏原健康センター	●東急池上線 「戸越銀座駅」6分 ●東急目黒線 「武蔵小山駅」15分 ●東急バス「平塚橋」2分 荏原2-9-6 (保健所2階) ☎3788-7017

区内には2つの体育館、2つの健康センターがあります。

### 体育館・健康センター



# おもしろい 体を動かそう

## 室内運動施設

体にもいいかもって思いますか？

寒さで閉じこもりがちだった1、2月。体がさびついてしまっていないでしょうか？

使っていない機械がさびるように、人の体も動かさなければ衰えてしまいます。

体力は20代前半でピークを迎え、

その後はどんどん衰えていくといわれていますが、

その衰えのスピードをゆるめてくれるのが「運動」です。

体を動かし体力をつけることで気持ちも若返り、

成人病などの予防も期待できます。

春を感じるこの季節、

体も心もフレッシュしたいですね。

天候に左右されずに運動できる「体育館」「健康センター」を紹介します。



### 利用の仕方

体育館も健康センターも「フリーで利用する」講座・教室に参加する「施設を借りる」の3つの利用方法があります。

#### フリーで利用する

フリーで利用できる施設には次のようなものがあります。また自由に参加できるスポーツ教室や講座も開催しています。

- 健康センター
- 体育館
- 利用の仕方
- 施設を借りる・品川健康センター

### 健康センター

開館時間  
 月～土曜日 午前9時～午後9時  
 日曜・祝日 午前9時～午後6時  
 ※受け付けは閉館の30分前まで。  
 ※荏原健康センターは、火曜日午前9時～午後0時30分、木曜日午後0時30分～5時30分のフリー利用はできません。  
 休館日  
 年末年始、施設点検日

### 体育館

開館時間  
 午前9時～午後9時30分  
 休館日  
 総合体育館/第3月曜日(祝日のときは翌日)、年末年始、施設点検日  
 戸越体育館/第2月曜日(祝日のときは翌日)、年末年始、施設点検日

### 品川健康センター

フリー教室、温水プール  
 戸越体育館/フリー教室  
 品川健康センター/トレニングルーム、プレイコート(スカッシュなど)、ゴルフレンジ(シミュレーションゴルフ)、オープンスクール  
 荏原健康センター/トレニングルーム、オープンスクール  
 講座・教室に参加する  
 体育館には「各種教室」、健康センターには「コース型教室」(年3

### 施設を借りる・品川健康センター

期、1期14回制)として、それぞれスポーツや体操に関する講座を用意しています。内容や日程、料金、募集については随時本紙でお知らせします。どうぞご利用ください。

### 施設を借りる・体育館

体育館にある競技場、レクリエーション室などは団体で利用できます。インターネット・電話・窓口で空き状況を確認し予約などの手続きを行います。

### 施設を借りる・品川健康センター

品川健康センターにあるホールなどは団体でも、個人でも、利用できます。インターネット・電話・窓口で空き状況を確認し予約などの手続きを行います。

### インターネットでも貸し室情報を

パソコン  
<http://yoyaku.city.shinagawa.tokyo.jp/>  
 携帯電話  
<http://yoyaku.city.shinagawa.tokyo.jp/mobile>

### インターネットでも貸し室情報を

パソコン  
<http://yoyaku.city.shinagawa.tokyo.jp/>  
 携帯電話  
[http://yoyaku.city.sh](http://yoyaku.city.shinagawa.tokyo.jp/mobile)

# 自分のペースで体力づくり ヘルストレーニング室

総合体育館



マシンを使って腕・胸・足などの筋力アップやシェイプアップ、運動不足解消の場として利用されています。なかでも人気があるのが利用時間内に行われるエアロビクスダンスやストレッチ体操、筋力トレーニングの一斉指導。これを目当てに通ってくる方も多いそうです。運動できる服とタオル、室内用運動靴をお持ちください。

### ヘルストレーニング室利用時間

時間帯	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30～12:30	男	女	女	男	女	女	女
13:30～21:00	女	男	女	男	女	男	男

※利用は男女別です。利用時間帯にご注意ください。

### 体力チェックの時間

午前	9:30～9:45
午後	13:30～13:45
夜間	17:30～18:00 (火・木曜日は 17:30～19:00)
	※15分単位で1人 ずつ受け付け

※体力チェックの10分前に来館し、登録を済ませてください。

### 利用できる方

区内在住・在勤・在学中の高校生以上の方

※高校生の夜間利用はできません。

料金 500円 ※区内在住で70歳以上の方、障害者は無料です。



## ヘルストレーニング室を初めて利用してみました



初回利用は前日までに電話予約。当日はまずカウンターで登録手続きを。



血圧測定、握力、自転車こぎ、柔軟などの簡単な体力チェックを受けてから運動に。



今回、マシンの使い方やトレーニングのアドバイスをしてくださったのは、ミスフィットネス日本にもなったことのある江口由利子さん。足腰を鍛えたい私は、まずはレッグエクステンションでもを強化。



筋肉をつかった後はストレッチも大切。ストレッチの指導も。



エアロビクスダンスも体験。マシンを使った筋トレと有酸素運動でいい汗がきました！

### 指導員・江口由利子さんに聞いてみました

## 目標を持って続けることが大切です

Q 運動を続ける秘けつってあるのでしょうか？

A やせたい、体力をつけたい、筋肉がほしい。何でもいいですから目標を持つことが大切です。そして汗をかく気持ちよさを体が覚えたらしめたもの。運動しないとストレスを感じる体になってくるんですよ(笑)。人の体はやれば必ず変わります。特に50代から始めた方の変化は大きい。運動を始めるのに年齢は関係ありません。



## ボランティア

品川ボランティアセンターでは、ボランティアに関するさまざまな相談や紹介をしています。暮らしの中のちょっとした気づきや、ボランティアの始め方など、ぜひお気軽にご相談ください。

「ボランティア」欄は4月から11月号に掲載します。

### ボランティア募集

- 話し相手  
利用者のペースで付き添い、見守れる方を希望。  
日時/週1回(火曜日) 13:00～15:00の間で90分程度  
場所/寿いきいきセンター南大井(南大井1)
- 踊り・三味線・琴演奏など  
一緒に歌を歌うなど利用者が参加できる形でお手伝いしてくれる方を希望。  
日時/週1回(火または木曜日) 13:30～15:00の間で50分程度  
場所/寿いきいきセンター南大井(南大井1)
- 居室・フロア清掃  
居室や食堂などを掃除します。  
日時/週1回(月～日曜日)  
①10:00～11:00 ②14:00～16:00  
場所/戸越台特別養護老人ホーム(戸越1)
- 美容ボランティア  
入所者(障害者)の髪をカットします。  
日時/月1回(日曜日) 14:00～15:00  
場所/第一さつき園(八潮5)

### ●手紙の代筆

- 病気のため、ペンが持てない患者さんに代わり、知人に出す手紙(はがき)を代筆してポストに入れます。  
日時/月1回(相談で) 13:00～15:00  
場所/五反田神経内科病院(西五反田3)
- 集団リハビリ補助  
利用者のリハビリ中に職員とともに声かけやボール投げに加わるなどの手伝いです。  
日時/週1回(金曜日) 10:00～11:00  
場所/中延特別養護老人ホーム(中延6)

### ■使用済みの切手・テレホンカードを送ってください

- 切手整理ボランティア随時募集中!  
活動時間内に誰でも気軽に参加できます。  
日時/月2回(第1・3金曜日) 14:00～15:30  
場所/社会福祉協議会会議室(大井1)

### 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の方を対象に、家事などを支援しています。また、福祉車両(車いすごと乗れる車両)の運行もしています。空いている時間を活用して、助け合いの活動に参加してみませんか。  
活動内容/掃除、食事作り、外出や入院・退院時の付き添いなど  
対象/18歳以上の方  
謝礼/1時間700円(交通費支給)
- 入会に必要なもの  
①上半身の写真2枚(縦4cm×横3cm)  
②年会費1,000円 ③郵便貯金通帳(本人名義)  
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  
当日、会場へお越しください。  
日時/3月28日(月) 14:00～16:00  
会場/社会福祉協議会会議室(大井1-14-1)

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

# 1人で行っても楽しめる フリー教室

総合体育館・戸越体育館



総合体育館フリー教室

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:00~12:00	健康体力づくり卓球	バウンドテニス	エアロビクス卓球	バドミントン 日本民謡	第1(出)障害者スポーツ
13:00~16:30	第1・3(火)バウンドテニス 第2(火)ソフトテニス 第4(火)ソフトバレーボール	バドミントン ソフトヨガ	グランドフィットネス卓球*1		
17:30~21:00	第1・3(火)バレーボール 第2・4(火)バスケットボール	バドミントン 初心者社交ダンス 剣道	柔道	卓球 初級者社交ダンス	

戸越体育館フリー教室

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:00~12:00	卓球	レディース フィットネス	日本民謡		第3(出)障害者スポーツ
13:00~16:30	グランドフィットネス*1	バドミントン	卓球	卓球 セルフケアストレッチ*2	
17:30~21:00	第1・3(火)バスケットボール 第2・4(火)バレーボール	バドミントン・柔道 初心者社交ダンス	卓球・剣道 リフレッシュ体操		

\*1グランドフィットネスは、60歳以上の方の健康体操です。  
\*2セルフケアストレッチは、呼吸法を取り入れたストレッチングで体調を整えます。

自由にプレーを楽しむだけでなく、技術指導員からアドバイスを受けることもできます。卓球、バドミントン、バウンドテニス、ソフトヨガなど、さまざまな種目の教室を開いています。球技など相手が必要とするスポーツでも、1人で参加OK。室内用運動靴と用具をお持ちください。

祝日の「フリー教室」はありません

**初めて利用するときは**  
利用には登録が必要です。住所が確認できるもの(保険証・免許証・郵便物・学生証など)をお持ちになり、申込書に必要事項を記入し受付で登録してください。

**利用できる方**  
区内在住・在勤・在学の方  
※高校生以下のみでの利用は午後6時30分までです。

**料金**  
200円 中学生以下100円  
※区内在住で70歳以上の方、障害者は無料です。



フリー教室の日は仕事を早めに切り上げて…

戸越に本社のある企業に勤めておられて、フリー教室のある水曜日は仕事を早めに切り上げ利用しています。今日は会社の女性を2人誘ってきました。ここは1人で来ても大丈夫。たくさんの方に利用していただき、さまざまな人とプレーしたいですね。(佐々木佳彦さん)

# 1年中泳げる 温水プール

総合体育館



水中エアロビクスフリー教室

参加者の3分の1以上が70歳以上の方。4年以上続けている方が多いです。始めたころはプールの階段を上るのがやっとだったが、普通の階段をスタスタ上れるようになります。(インストラクター 筒井美恵さん)

**料金**

2時間350円、中学生以下170円  
※区内在住で70歳以上の方、障害者は無料です。  
水中エアロビクスフリー教室/550円(入場料350円を含みます)

総合体育館の温水プールは一般公開の日を設けているだけでなく、「水中エアロビクスフリー教室」を行っています。水中エアロビクスは、水の浮力を利用してひざや腰に大きな負担をかけることなく体を動かすことができ、リラクゼーション効果もあるといわれています。また水に入ることでエネルギーの消費量が増え、シェイプアップ効果も。

**初めて利用するときは**  
一般公開も水中エアロビクスフリー教室も登録・予約は必要ありません。水泳帽を必ずご持参ください。

**利用できる方**  
区内在住・在勤・在学で4歳以上の方  
※4歳以下・小学生3年生は高校生以上の付き添いが必要です。  
※小学生だけの夜間利用はできません。

**ほかにもあります**  
戸越台温水プール(戸越1-15-23) 関スポーツ協会 ☎344914400  
荏原文化センター温水プール(中延1-9-15) 関荏原文化センター ☎378511241  
※現在工事中です。4月にリニューアルオープンします。

		一般公開の時間									
		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	1・3・5土曜	2・4土曜	第3日曜以外	第3日曜	祝日
午前	9:30~11:00										
	11:30~13:00										
午後	13:30~17:00										
	17:30~21:00										

※教室や大会などで一般公開が中止になることがあります。  
※7・8月は全日一般公開しています。  
※水・金曜日の13:30~14:30は「水中エアロビクスフリー教室」を行います。この時間は自由遊泳中止です。

## 便利でお得な回数券、プリペイドカード

体育館、健康センターともに回数券やプリペイドカードを発行しています。

- 体育館**  
ヘルストレーニング室(総合体育館)/4,000円(8回分の料金で10回分)  
温水プール(総合体育館)/3,500円(10回分の料金で11回分)  
フリー教室プリペイドカード/1,000円カード(1,100円分) 2,000円カード(2,200円分)
- 健康センター**  
フリー利用回数券(品川健康センター)/5,000円(10回分の料金で11回分)  
フリー利用回数券(荏原健康センター)/4,000円(10回分の料金で11回分)

## リサイクルごみ

★ペットボトル★ 不燃ごみに、まだまだ混入しています。資源回収していますので、古紙などと同様、資源の日に出しましょう。

■拠点回収(紙パック、食品トレー、古着、廃食用油、ペットボトル)  
4月9日(土)・23日(土)10:00~12:00=小学校17カ所(台場・三木・第一日野・御殿山・第三日野・後地・小山・第二延山・大原・大井第一・鈴ヶ森・浅間台・原・京陽・城南第二・立会・旗台)と八潮地域センター  
4月16日(土)10:00~12:00=区役所

■エコボックス(紙パック、食品トレー)  
大井図書館(大井5-19-14)ほか27カ所に設置しています。

■店頭回収(ペットボトル)  
スーパーやコンビニなどの常設箱でも回収しています。キャップ(不燃ごみ)は必ずし、軽くすすいで、つぶしてお出ください。

■集団回収  
町会や自治会、マンション管理組合などの集団回収を支援しています。新たに始めたいとお考えの団体は、お問い合わせください。

●17年1月分資源回収量(速報値)  
集団回収……………626,668kg  
拠点回収……………3,888kg  
エコボックス回収……………16,458kg  
ステーション回収……………1,155,330kg  
ペットボトル店頭回収……………30,240kg

リサイクルショップ「リボン」  
ご来店をお待ちしています。出品を希望の方は登録・予約が必要です。登録できる方/区内在住で18歳以上の方  
※住所・年齢を確認できるものを持ってご来店ください。  
手数料/出品1点につき100円  
※販売実費として、売り上げの20%をいただきます。  
定休日/両店とも水曜日  
※買い物袋をお持ちください。  
●旗の台店 ☎5498-7803  
旗の台駅南口下車(旗の台5-13-9)  
営業時間/11:00~19:00  
取扱商品/衣服など日用品  
●大井町店 ☎5742-6933  
区役所第三庁舎2階(広町2-1-36)  
営業時間/11:00~17:30  
取扱商品/大型家具、贈答品など

リサイクル情報誌「くるくる」  
「求めている物」「譲りたい物」を紹介しています。毎月1日発行で図書館など区施設に置いてあります。掲載希望の方は、電話でお申し込みください。

フリーマーケット  
出店者募集  
●4月2日(土) 10:00~15:00  
※雨天の場合は3日(日)。  
☎しながわ区民公園(勝島3-2)  
募集数/50店 出店料/600円  
☎電話 ☎080-6509-6810 佐々木へ  
お越しください  
●4月14日(木) 10:00~12:30  
※雨天中止。  
☎峰原公園(大崎3-17)  
出店数/15店  
☎神山 ☎3492-8440

品川健康センター

自由な時間を使って健康づくり  
フリー利用

最新のエアロバイクや筋力トレーニング機器をそろえた「トレーニングルーム」、1周100mの「ジョギングロード」「ストレッチゾーン」を自由に利用できます。初めての方でも指導員に気軽に声をおかけください。ご希望に応じてトレーニングの内容をアドバイスします。毎週土曜日には体力測定も行っています。

**初めて利用するときは**  
利用には登録が必要です。申込書に必要な事項を記入し受付で登録します。運動できる服とタオル、室内用運動靴をお持ちください。  
**利用できる方** 15歳以上の方  
**料金** 500円 ※障害者は250円です。



ジョギングロードを走る前田明さん（78歳）。週に4～5回利用しているという名物お父さんです。「今日で1,220回目。ここへ来るのは仕事だと思っているから（笑）」



**私たちも利用しています！**  
ここへ通うようになって3年になります。昨年お腹を切る手術をして3カ月入院しました。復帰しましたら腹筋が5回しかできない（笑）。それが今では15回できるまでにもどりました。（佐野一男さん・81歳）

こういうところは「若い人が来る所」と初めは抵抗がありましたが、インストラクターの方が話しかけてくれたり、顔なじみができて今では来るのが楽しみ。泡の出るお風呂も気持ちよいですよ。（高石幸二郎さん・80歳）



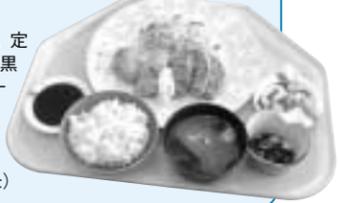
フリー利用で参加できるスクール「オープンスクール」

トレーニングルームの利用とあわせて、オープンスクールに参加してみたいかがでしょうか。ヨガやストレッチ、エアロビクスなどをほぐしたり、有酸素系の運動を中心に行われています。予約なしで参加できます。  
※定員が決まっているものもあります。

**初めて利用するときは**  
利用登録をしていない方は登録が必要です。スタジオプログラム表の時間にあわせてスタジオへおいでください。  
**利用できる方** 15歳以上の方  
**料金** 無料（フリー利用料金500円のみで参加できます）

併設のレストランでヘルシーメニューを

4階には、ガラス張り採光のよいレストランが。栄養士さんの考えたランチ定食（週替わり）やハンバーグ定食、ヘルシー野菜そばなどがあります。ティータイムにはホットケーキも人気です。



ご飯は発芽玄米ご飯です。定食には有機豆コーヒー、黒みつで食べる寒天のデザートがつきます。（取材当日はバレンタインデーでしたので、デザートにチョコレートがついていました）

目的別に講座形式で  
コース型教室

「赤ちゃんと一緒にママエアロ」「落とし！体脂肪」「足から健康リズム体操」などユニークな名前が目立つコース型教室。親子で参加できる教室が豊富で、またバレエやフラメンコなどメニューも多彩です。4カ月全14回、事前の申し込みが必要で、日程、内容、料金などは本紙で2・6・10月にお知らせします。



こんな声もいただきました

ジョギングできる環境が気に入っています

4年くらい前から利用しています。ひざの痛みで悩んで運動を始めたのですが、半年くらいで痛みはすっかり取れ体重も減りました。ここはジョギングができるのがいいですね。目の不自由な私たちが安心してジョギングできる環境ってそうはありませんから。

こんな楽しみ方も…

- スカッシュを楽しむ「フレイコート」  
スカッシュをはじめバドミントン、卓球を楽しめるフレイコートが2コートあります。ラケット、ボールなども貸し出します。  
※事前に電話で予約してください。
- 料金は 一面30分500円（フリー利用には別途500円かかります）
- グリーンをイメージしてナイスショット「ゴルフレンジ」  
シミュレーション機能を備えたゴルフレンジ。初心者から楽しめます。クラブの貸し出しも行っています。
- 料金は 1ブース30分500円（フリー利用には別途500円かかります）

往原健康センター

保健所の2階にあり、トレーニング室を中心に気軽に楽しく健康づくりができる施設です。

施設内容

利用時間内なら自由に利用できるのがマシンゾーンとストレッチゾーンからなる「トレーニングルーム」。専門家によるアドバイスを受けることもできます。毎週日曜日には体力測定も行っています。またスタジオで開催される「オープンスクール」も人気があります。「コース型教室」は事前の申し込みが必要です（品川健康センターの欄を参照ください）。

初めて利用するときは

利用には登録が必要です。申込書に必要な事項を記入し受付で登録します。運動できる服とタオル、室内用運動靴をお持ちください。

**利用できる方** 15歳以上の方

**料金** フリー利用/400円 ※障害者は200円です。

オープンスクール/無料（フリー利用料金400円のみで参加できます）



春は保養所で過ごしませんか！

お問い合わせの日から2カ月先までの空室は、区民課または希望の施設で予約ができます。また、宿泊代はすべて現地でお支払いください。なお、宿泊代は各施設で異なりますので事前にお問い合わせください。

●はがきでの予約（7月分）

4月1日～15日（消印有効）に申込用はがきかFAXに必要な事項（代表者の住所・氏名・電話番号、利用施設、利用月日、人数など）を書いて応募してください。  
○グループ、同一親族内の申し込みは各施設1通のみ有効です。同じ施設への複数応募は無効となります。

- 区民課 ☎5742-6687
- 伊東温泉品川荘 ☎0557-35-0321
- 宮城野温泉箱根荘 ☎0460-2-4037
- 湯河原温泉暖景苑 ☎0465-63-5581
- 日光林間学園しながわ光林荘 ☎0288-54-0988

●取り消し・変更の連絡はお早めに

取り消し・変更の連絡が、宿泊する日の2～6日前の場合は部屋使用料の半額、また前日と当日は部屋使用料と食事代の全額をご負担いただきます。

7月の宿泊できない日にご注意ください

- 伊東温泉品川荘 無休
- 宮城野温泉箱根荘 6日
- 湯河原温泉暖景苑 5～6、18～19、28～29日
- 日光林間学園しながわ光林荘 21～31日

- 申し込みが多い場合は抽選です。結果は月末に発送します。
- 申込用はがきと利用案内は、地域センター、文化センター、シルバーセンター、体育館、区民課で配布しています。FAX用申込書が区民課にありますのでご連絡ください。

区民課 Fax 5742-6877

伊豆 春のイベント情報

伊豆高原桜まつり 3月26日(土)～4月3日(日)

3,000m3,000本の桜並木、ピンクのトンネルが見ものです。

会 伊豆高原駅前  
間 桜まつり実行委員会事務局  
☎0557-53-1115

さくらの里まつり 4月初旬

40種3,000本の桜が咲き乱れます。

会 大室山さくらの里（伊東駅バス40分）

小室山つつじ祭り 4月29日(祝)～5月5日(祝)

40種10万本の赤いつつじのじゅうたんが楽しめます。

会 小室山公園つつじ園（伊東駅バス20分、川奈駅徒歩15分）  
間 伊東観光協会 ☎0557-37-6105

# 楽しく学ぼう 品川シルバー大学

学生  
募集

品川シルバー大学には、班活動をしながら3年間で、生きがいや健康・文化・芸術などの幅広いテーマについて学ぶ「ふれあいアカデミー」と、10回で趣味や実技を学ぶ「うるおい塾」があります。皆さんが楽しく学べるよう、今年も応援します。

問い合わせ／生涯学習課 (☎140-8715品川区役所 ☎5742-6837)

申込方法／4月5日(火)(必着)までに往復はがきで、「ふれあいアカデミー」または「うるおい塾の教室名」、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を生涯学習課「シルバー大学」係へ  
※うるおい塾は1科目1枚の往復はがきでお申し込みください。

## 入学式と記念講演会

日時／5月9日(月)10:00～12:10(受付は9:30から)  
会場／荏原文化センター大ホール(中延1-9-15)  
講演／快眠と健康～生活の中の睡眠健康術  
講師／白川修一郎(国立精神・神経センター精神保健研究所老人精神保健研究室長)

## ふれあいアカデミー(3年制)

新しい仲間とふれあいながら、1年目は「ふれあいコース」で教養や現代的課題を学び、2～3年目は「いきいきコース」で専門科目(歴史・文学・文化・生活)を選択して学びます。また、学生委員会や班活動、見学会などを通して学生間の交流を深めます。

募集は、1年目の「ふれあいコース」です。

## ●ふれあいコース

日時／毎週水曜日13:30～15:30(全20回)  
会場／区役所第三庁舎6階講堂  
対象／区内在住で17年5月1日現在60歳以上の方  
費用／2,000円(前期分、保険料込)  
定員／130人(抽選)  
入学者説明会／4月20日(水)13:30～16:00

## うるおい塾

何か新しいことを始めたい、同じ趣味を楽しむ仲間をつくりたい方のための入門的な講座です。10回の講座を春・秋各25科目開催しています。指導は「一芸ボランティア講師」、運営は「生涯学習推進委員」が行います。

時間／2時間(右表参照)  
対象／区内在住で17年5月1日現在60歳以上の方  
費用／1教室2,000円(保険料込、教材費別)  
定員／各20人(抽選)

## 一芸ボランティア講師

随時募集しています

シルバー大学「うるおい塾」や地域のグループ活動などで、専門的な知識や技能を生かしてみませんか。

## 「ふれあいアカデミー」ふれあいコース

回	日程	テーマ	講師
1	5/11	衣食住 元気で長生き100歳食	鈴木 章生(服部栄養専門学校教授)
2	5/18	情報 健康指向ブームと食の安全性	神山 美智子(弁護士)
3	5/25	人間関係 言葉によるコミュニケーション —相手に伝わる話し方—	NHK放送研修センター日本語センター講師
4	6/1	文化 江戸庶民に学ぶ知恵と心	竹内 誠(江戸東京博物館館長)
5	6/8	春の見学会(国立科学博物館)	
6	6/15	健康・医療 きれいな社会の落とし穴	藤田 紘一郎(東京医科歯科大学名誉教授)
7	6/22	芸術 日本演劇の歴史と現状	鈴木 国男(共立女子大学助教授)
8	6/29	経済 景気と相場の先行きを展望する	五十嵐 敬喜(UFJ総合研究所調査部長)
9	7/6	生活設計 悪徳商法から身を守るには	柴原 弘子(消費生活アドバイザー)
10	7/13	文学 樋口一葉の手紙	有光 隆司(清泉女子大学教授)
11	9/14	ボランティア 誰でも気軽にボランティア	由芽 三代子(戸越台特別養護老人ホーム所長)
12	9/21	国際 イスラムと国際社会	中村 廣治郎(桜美林大学教授)
13	9/28	科学 抗菌性飼料添加物と薬剤耐性菌	鈴木 寿夫(元農水省畜産局課長補佐)
14	10/5	秋の見学会(つくばエキスポセンター・つくば宇宙センター)	
15	10/12	環境 地球温暖化と身近な対策	平野 喬(地球・人間環境フォーラム専務理事)
16	10/19	趣味・教養 鎌倉の見方・歩き方	奥富 敬之(日本医科大学名誉教授)
17	10/26	社会 品川区の災害対策	久保田 孝之(品川区防災課長)
18	11/2	政治 変化した日本の政治構造	中村 啓三(毎日新聞社常勤監査役)
19	11/9	福祉・介護 品川区の介護福祉	新美 まり(品川区福祉高齢事業部長)
20	11/16	歴史・考古学 中国古代王朝の繁栄と滅亡	石田 憲司(アジア教育史学会常任理事)

## うるおい塾・春期

No.	教室	日程	曜日・開始時間	会場
1	かな書道に親しむ	5/10～7/19	火 9:30	大崎第二区民集会所(大崎2-7-13)
2	実用書道	5/13～7/15	金 9:30	荏原文化センター(中延1-9-15)
3	初めてのペン習字	5/11～7/13	水 9:30	荏原第五区民集会所(二葉1-3-37)
4	パステル画を楽しむ	5/11～7/13	水 13:30	大崎第一区民集会所(西五反田3-6-3)
5	旅のスケッチを楽しむ	5/14～7/23	土 13:30	荏原第四区民集会所(中延5-3-12)
6	韓国語を話そう	5/16～7/25	月 9:30	品川第一区民集会所(北品川3-11-16)
7	旅行英会話入門	5/13～7/15	金 9:30	旗の台文化センター(旗の台5-19-5)
8	暮らしのなかの園芸	5/13～7/15	金 13:30	南大井文化センター(南大井1-12-6)
9	万葉の歌を楽しむ	5/10～7/12	火 13:30	荏原第一区民集会所(小山3-22-3)
10	春・夏のセーターを編む	5/11～7/20	水 13:30	荏原第二区民集会所(荏原6-17-12)
11	楽しい折り紙	5/10～7/12	火 9:30	荏原第三区民集会所(平塚1-13-18)
12	絵てがみ	5/16～7/25	月 9:30	旗の台文化センター(旗の台5-19-5)
13	香道を楽しむ	5/16～7/25	月 13:30	品川第二区民集会所(南品川5-3-20)
14	気功法入門	5/12～7/14	木 13:30	東品川文化センター(東品川3-32-10)
15	押し花をつくろう	5/12～7/14	木 9:30	東品川文化センター(東品川3-32-10)
16	ハンドベルを楽しむ	5/12～7/14	木 9:30	五反田文化センター(西五反田6-5-1)
17	いきいきウォーキング	5/11～7/13	水 9:30	大井第三区民集会所(西大井4-1-8)
18	品川の史跡を訪ねる	5/10～7/12	火 13:30	品川第一区民集会所(北品川3-11-16)
19	すこやか太極拳	5/12～7/14	木 13:30	荏原文化センター(中延1-9-15)
20	初心者の健康体操	5/17～7/26	火 9:30	東大井区民集会所(東大井2-16-12)
21	はじめてマージャンを楽しむ	5/16～7/25	月 13:30	オヤガー(旗の台3-12-3)
22	楽しいコーラス	5/13～7/15	金 13:30	五反田文化センター(西五反田6-5-1)
23	初めてのパソコン(午前)	5/16～6/14	月・火 9:30	中小企業センター(西品川1-28-3)
24	初めてのパソコン(午後)	5/16～6/14	月・火 13:30	中小企業センター(西品川1-28-3)
25	暮らしに役立つパソコン	5/13～7/15	金 13:30	中小企業センター(西品川1-28-3)

※No.25はマウス操作・日本語入力ができる方。



**トゥインクルレース 開催日程**

3月21日(月)～25日(金)	5月26日(木)～30日(月)
4月1日(金)・2日(土)	6月5日(日)～10日(金)
4月4日(月)～8日(金)	6月26日(日)～7月1日(金)
5月8日(日)～13日(金)	7月10日(日)～15日(金)

東京シティ競馬の収益金は23区区民の皆様のために活用しています

**だか保育園**  
認定保育所  
産休明け～3才未満  
月～土 7:30～20:30  
一時保育は1時間850円  
品川区南大井5-3-4 ☎3761-3477

この機会をお見のがしなく…  
**きもの名物奉仕市のご案内**  
期間 4月15日(金)～17日(日)  
会場 港区芝・美術クラブ  
この催しは、東京呉服専門店協同組合の主催で行われる大変大がかりな奉仕市です。ご案内状をご希望の方は下記までご連絡ください。  
お茶の湯物と帯  
糸と織のおしゃれ着  
大井三ツ又前 品川区大井3-4-10 ☎3771-7362  
※きものお手入れ等のご相談もどうぞ

## 補聴器

♪♪親切丁寧な補聴器屋さん♪♪  
**(株)リオネットセンター城南**  
大井町店 TEL:3458-3311  
蒲田店 TEL:5703-3301  
目黒店 TEL:5792-5889



## 思い出をミニ・ランドセルに残しませんか?

高さ18×幅16×厚さ8(cm)  
加工料10,000円(税込)  
申込みは電話かFAXで  
営業時間AM8～PM8 休日曜  
〒142-0062東京都品川区小山2-6-20

思い出がいつか詰まったランドセルを一生の宝物に! 実際に愛用していたものをミニ・サイズに加工するの、6年間のキズや汚れ、落書きや貼り付けたシールなどもそのまま保存でき、す。使えるだけ元の部品を使おう職人の丁寧な手作業により2～3か月で出来上がり。自宅へ発送もしてくれ、プレゼントに喜ばれること請け合いです。

**はなぶさ工房**  
☎・FAX 03-3787-9191

広告

### 国民年金保険料の免除制度などが4月から変わります

●若年者納付猶予制度が始まります(4月～27年6月の特例措置)  
 若年者納付猶予制度は、世帯主の収入が多いため免除に該当しない30歳未満の若年者に対し、本人と配偶者の所得が全額免除に該当すれば、納付を猶予する制度です。猶予された保険料は最大10年間(3年目から加算金が付きます)の追納が可能となります。申請方法や猶予の周期は免除申請と同じです。  
 17年度の申請受付は4月1日(金)からです。猶予期間は、4月～18年6月です。  
 ●免除基準が変わります  
 所得基準の要件が一部変更になります。詳しくはお問い合わせください。  
 ●免除・学生納付特例の承認期間が変わります  
 16年度までの承認期間は、申請月の前月分からでしたが、17年度の申請から年度の開始月(学生納付特例は4月、申請免除は7月)にさかのぼって承認されます。  
 品川年金課国民年金係 ☎5742-6682

### 国民年金第3号被保険者の特例届出制度ができました 4月実施

国民年金第3号被保険者(厚生年金や共済組合に加入している人に扶養されている20～59歳の配偶者)の届け出は、届け出時より2年以上前の第3号被保険者期間は未納の扱いとなっていました。特例届出制度ができたことにより、保険料納付済み期間にできるようになります。  
 ※17年4月1日以前に既に第3号該当届が出されていて、その期間内に未納の記録がある方は、国(社会保険庁)で納付済み期間とするため、届け出は不要です(該当者には通知されます)。  
 ※4月以降、第3号被保険者期間内に未納期間が生じた場合も、やむをえない理由があると認められれば、特例届出を行うことで、2年以上前の部分も納付済み期間となります。  
 品川社会保険事務所 ☎3494-7831

### 子ども医療証・乳幼児医療証(有効期限3月31日)をお持ちの方へ

現在、子ども医療証をお持ちの方と、4月に小学生になる乳幼児医療証をお持ちの方に、4月1日から都内全域で使える「子ども医療証」を3月下旬にお送りします。  
 品川児童課児童手当係 ☎5742-6721

### ひとり親家庭の「新入学祝い会」

☎4月24日(日)午後2時～4時(受付は1時30分から)  
 会 きゅりあん(大井町駅前)  
 図 親睦交流パーティー  
 ※ゲーム・軽食あり。  
 区内在住のひとり親家庭で4月に小・中・高校に入学するお子さんと親主催/品川区母子寡婦福祉連合会  
 ☎3月28日(月)までに電話で児童課児童支援係 ☎5742-6589へ

### シルバー人材センター入会出張相談

☎3月23日(水)午前10時～午後3時  
 会 荏原第一区民集会所(小山3-22-3)  
 区内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方  
 品川区シルバー人材センター東大井分室 ☎3450-0713

### 三宅島に帰島する方へ

帰島に際して出る粗大ごみを無料で収集します。詳しくはお問い合わせください。  
 品川清掃事務所 ☎5742-6843  
 品川清掃事務所 ☎3490-7051  
 荏原清掃事務所 ☎3786-6552

### シルバーパスを発行しています

満70歳以上の都民で希望する方に、都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バスに乗りできるシルバーパス(17年9月30日まで有効)を発行しています。  
 16年度の区民税が課税の方 20,510円(4月以降申し込みの場合 10,255円)  
 16年度の区民税が非課税の方 1,000円  
 品川バス協会 ☎5308-6950

### シルバーセンター施設使用料の支払方法が変わります

シルバーセンターを平日の夜間、日曜日の午前・午後を使用する場合の使用料の支払方法が変わります。これまでは、シルバーセンターの窓口で申請し、使用料は納付書で金融機関に払い込んでいただきましたが、4月1日(金)受付分からは、シルバーセンターの窓口で申請するときに使用料をお支払いください。詳しくはシルバーセンターへお問い合わせください。  
 品川高齢事業課シルバーセンター係 ☎5742-6946

## 国民健康保険のお知らせ

### こんなときには国民健康保険の届け出をお忘れなく

国民健康保険は皆さんが助け合って、健康を守るための制度です。次のようなときには14日以内に届け出が必要です。保険年金課(本庁舎4階)・品川第一・大崎第一・大井第一・荏原第一・荏原第四・八潮の各地域センターで手続きしてください。  
 保険料は資格取得日からかかります。加入の届け出が遅れると、さかのぼって保険料が請求されます(最大2年間)。た

だし、届け出前の医療費は全額自己負担です。また、やめる届け出が遅れると、国保で負担した医療費を後日お返しいただきます。  
 法人事業所に勤務する方は、厚生年金と健康保険に強制加入することになり、区役所の国民健康保険には加入できませんのでご注意ください。

品川年金課資格係 ☎5742-6676

こんなときには	届け出に必要なもの
品川区に転入したとき	(転出証明書) *1
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書 *1
子どもが生まれたとき	世帯主の銀行預金通帳と印鑑、母子手帳 *1
品川区を転出するとき	保険証
職場の健康保険に加入したとき	保険証、職場の健康保険証
亡くなったとき	保険証、喪主の銀行預金通帳と印鑑、会葬御礼のはがきか葬儀社の領収書
住所や氏名・世帯主が変わったとき	保険証 *2
世帯が合併・分離したとき	
保険証をなくしたとき 保険証がやぶれたとき	保険料の領収証が本人確認できるもの

- \*1 保険証の交付をお急ぎの方は、「本人確認できるもの」をお持ちください。①運転免許証・パスポート・品川区民カード・写真付き住民基本台帳カードのうち1点か ②郵便物・診察券・預金通帳(キャッシュカード)・年金手帳・公共料金の領収証のうち3点。
- \*2 世帯主が変わった場合は、世帯全員の保険証を持参してください。世帯主表示を変更します。
- 外国人の方が加入する場合には、在留資格・在留期間に一定の要件があります。詳しくはお問い合わせください。
- 退職を予定されている方は、健康保険任意継続の制度もあります。詳しくは会社の担当者におたずねください。

### 国民健康保険の資格喪失届け出は14日以内に

国民健康保険証は資格を喪失した日から使うことはできません。会社などの職場の健康保険に加入したときや、品川区外に転出したときは、国民健康保険をやめる届け出が必要です。やめる届け出が遅れた場合でも国民健康保険の資格喪失日は会社などの健康保険に加入した日にさかのぼりますので注意してください。  
 資格を失った後に品川区の国民健康保険証を使って医療機関で診療を受け

たり、薬局で薬剤の処方を受けた場合には品川区で負担した医療費を返還していただきます(支払った金額は、会社などの健康保険に対し本人が請求してください)。診療中の場合は早急に医療機関へ新しい保険証を提示してください。

品川国民健康保険に加入している方は  
 保険年金課給付係 ☎5742-6677  
 老人医療受給者証をお持ちの方は  
 高齢事業課老人医療係 ☎5742-6736

### 国民健康保険退職者医療制度の届け出

退職者医療制度に該当する方に、随時藤色の退職者被保険者証(本人)をお送りします。被扶養者(年収130万円以下)は従来どおり届け出が必要です。うぐいす色(一般)の保険証をお持ちください。新規加入の方は年金証書(裁定通知書)と職場の健康保険をやめた証明書を持参すれば、退職者用の被保険者証を交付します。  
 ④次の①～③のすべてに該当する方  
 ①老人保健法の適用をうけていない

②厚生(共済)年金などの被用者年金から、老齢(退職)年金を受給している  
 ③被用者年金の加入期間が20年以上、または40歳以降の期間で10年以上ある  
 ※保険料や自己負担割合(3割)は変わりません。

手続き場所/保険年金課資格係(本庁舎4階) ☎5742-6676

## 区議会のケーブルテレビ放送

予算特別委員会での総括質疑の様子、ケーブルテレビ品川(第5チャンネル)で放送されます。

3月29日(火)		4月3日(日)(再放送)	
自由民主党品川区議団	14:00～16:00	品川区議会公明党	14:00～19:00
品川区議会公明党	17:00～22:00	品川区民連合	
品川区民連合		日本共産党品川区議団	
日本共産党品川区議団		品川区議会無所属の会	
品川区議会無所属の会		品川・生活者ネットワーク	20:00～22:00
品川・生活者ネットワーク	自由民主党品川区議団		

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へ予約してください。

## 日曜臨時窓口を開設します

平日お越しになれない方へ

区役所に平日お越しになれない方のために、日曜臨時窓口を開設します。区民税や国民健康保険料、介護保険料の支払い、相談、口座振替の申し込みなどができます。

☎3月27日(日)午前9時～午後5時  
 会 税務課・保険年金課(本庁舎4階)  
 ※出入り口は、平日と異なり本庁舎3階正面玄関だけです。  
 品川税務課 ☎5742-6671  
 保険年金課 ☎5742-6679

### 暮らしにまちに生きる区民税

区民税は、住みよい豊かな品川区にしているために、皆さんに分担していただいています。区民税の納期限内の納付にご協力ください。  
 品川税務課 ☎5742-6669

### 簡単! 便利! 口座振替

区民税や保険料の支払いは、口座振替をご利用ください。一度手続きすると自動的に継続するので、納め忘れもなく便利です。

※国民健康保険料は、コンビニでも支払えます(一部店舗を除く)。

## 税のたより

個人事業者の消費税の申告・納期限は3月31日(木)です

### ●滞納しない、正しい納税

消費税は消費者からの預かり金ともいえる税金です。期限内にきちんと納めてください。

### ●消費税の納税には便利な口座振替をご利用ください

希望の方は、「納付書送付依頼書・預貯金口座振替依頼書」に必要事項を記入し、3月31日(木)までに税務署が金融機関に提出してください。

16年分の振替日は、4月26日(火)です。口座振替は、期限までに申告書を提出した場合に利用できます。

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

●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 ☎3788-7013  
☎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

## 両親学級 これからパパ・ママになる方へ

日4月9日(土)午前9時15分～午後0時30分  
 講義「親になるってどういうこと?」、  
 実習「赤ちゃんのお風呂の入れ方」、参加者の情報交換  
 講師/安藤一人(あんどうレディスクリニック院長) 20組(先着)  
 会期3月28日(月)から電話で保健所☎3788-7016へ

## 4月のアレルギー健康診査・健康相談

専門医などがアドバイスします。

日時	会場
7日(木) 午前	大井保健相談所
14日(木) 午後	保健所

就学前のお子さんと保護者  
 電話で各会場へ

## 4月の心の保健相談

- 精神保健相談  
保健所/1日(金)・18日(月)  
保健センター/21日(木)  
大井保健相談所/6日(水)
  - 高齢期の心の健康相談  
保健所/27日(水)  
保健センター/12日(火)・22日(金)  
大井保健相談所/25日(月)
  - 思春期の心の相談  
大井保健相談所/28日(木)
  - 児童青年期の心の相談  
保健所/12日(火)
  - アルコール相談  
保健センター/15日(金)
- 電話で各会場へ

## 糖尿病の食事と運動教室

ジワジワのびよる合併症を予防する日常生活のコツを身につけましょう。  
 ●血糖値をコントロールする食事と運動  
 日4月20日(水)午後1時30分～4時  
 糖尿病患者と家族20人(先着)  
 電話で保健所へ  
 ●すぐに役立つ糖尿病食の調理実習  
 日4月19日(火)午前10時～午後1時  
 糖尿病患者と家族10人(先着)  
 電話で大井保健相談所へ

## 4月から

### 区の組織の名称・窓口が一部変わります

区では、介護保険事業の一体的・効率的な運営や幼稚園と保育園の機能を統合するため、組織の名称・窓口を見直しました。

また、都市開発事業と住環境整備事業を効率的に運営するため、まちづくり事業部の組織を一部統合します。

企画財政課☎5742-6607

### ●名称が変わります

旧 保険年金課 ▶▶▶▶▶ 新 国保年金課

### ●窓口が変わります

担当する仕事の移管に伴い、一部で窓口が変わります。主な変更窓口は次のとおりです。

仕事内容	変更前	変更後の新窓口
介護保険料の賦課・徴収	保険年金課	高齢福祉課(本庁舎3階)
区立幼稚園入園・保育料の徴収	学務課	保育課(第二庁舎7階)
不燃化促進事業・密集事業など	住環境整備課	都市開発課(本庁舎6階)
中高層建物などの指導・紛争相談など		住宅課(本庁舎6階)

### ●新たに係を設置し事業を推進します

- 児童相談担当(児童課)……………子どもと家庭に関するあらゆる相談窓口として設置します。
- 医薬担当(保健所・保健センター衛生課)……医療施設などの許可届出業務に加え、薬局などへの許可監視指導業務などを行います。
- 介護予防担当(高齢福祉課)……………介護予防事業を円滑に進めるため専任の組織を設置します。

## 66歳からの骨折予防教室 あなたの骨は大丈夫ですか

日4月4日(月)午後1時～3時  
 骨量測定、骨折予防のための日常生活の過ごし方  
 66歳以上で区内在住の方30人(先着)  
 電話で大井保健相談所へ

## 狂犬病予防定期集合注射

年1回予防注射をすることが狂犬病予防法で義務づけられています。定期集合注射を実施しますので、受けさせていただきます。  
 2月28日までに犬の登録をした飼い主の方には、「狂犬病予防定期集合注射のお知らせ」「実施会場一覧表」を3月中にお届けします。  
 日4月13日(水)～19日(火)  
 ※曜日・時間は、会場によって異なりますので、ご確認ください。  
 ※この期間に受けられない場合は、6月30日(木)までに動物病院で予防注射を受け、保健所、保健センター、健康課(本庁舎7階)、地域センターのいずれかで注射済票の交付手続きをしてください。  
 対象/生後91日以上の子犬 ¥3,550円  
 ※実施期間以外は、料金が異なります。  
 ●一度に複数の犬を連れてくる場合は、事前に動物病院に相談してください。  
 ●犬同士が接近することが予想されますので、犬を確実に抑えられる方が連れてきてください。  
 ●死亡などで犬がいない場合は、保健所、保健センター、健康課、地域センターのいずれかへ届け出をしてください。  
 保健所☎3788-7934  
 保健センター☎3474-2221

## 4月の健康診査・がん検診

職場などで検診機会のない方が対象です。予約先は各検診会場です。

無料(一部有料)

種類	会場	日時など
区民健康診査(40歳以上)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	12日(火)
	保健センター	5日(火)・19日(火)
女性の健康診査(16～39歳)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	12日(火)
	保健センター	5日(火)・19日(火)
結核(胸部)検診(40歳以上)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	12日(火)
	保健センター	5日(火)・19日(火)
胃がん(有料)(35歳以上)	品川区医師会	毎日(日・祝は除く)
	荏原医師会	毎日(土・日・祝は除く)
子宮がん(30歳以上)	契約医療機関	保険証を持って、直接医療機関へ
乳がん(40歳以上)	品川区医師会	13日(水)・20日(水)・27日(水) 13:00～14:00
	荏原医師会	6日(水)・8日(金)・13日(水) 15日(金)・20日(水)・22日(金) 27日(水) 13:00～14:00
視触診検診(71歳以上)	契約医療機関	保険証を持って、直接医療機関へ ※受診票はありません
	品川区医師会	毎日(日・祝は除く) 9:00～11:00 13:00～15:00(水・土は午後なし)
肺がん(40歳以上)	品川区医師会	毎日(日・祝は除く) 9:00～11:00 (月・木は13:00～16:00)
	荏原医師会	毎日(日・祝は除く) 9:00～11:00 (月・木は13:00～16:00)
ヘリカルコース(有料)	品川区医師会	火・水・金 9:00～11:00 月・木・土 13:00～15:00
	荏原医師会	木13:00～15:00
大腸がん(40歳以上)	契約医療機関・保健所・保健センター・大井保健相談所で検査セットを配布しますので申し出てください	

○毎年40歳以上の方にお送りしていた検診の案内は2年に1回偶数年齢の誕生日に送付します。

○区民検診は毎年1回受診できます。年に1回健康状態をチェックしましょう。

※契約医療機関については、健康課☎5742-6743へお問い合わせください。  
 品川区医師会 ☎3474-5609  
 荏原医師会 ☎3783-5167  
 品川歯科医師会 ☎3492-2535  
 荏原歯科医師会 ☎3783-1878



## 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!

休日昼間・夜間	診療時間	午前9時～午後10時	固定診療所
3月21日(休)	内小	品川区医師会休日診療所	北品川3-11-16 ☎3450-7650
27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 ☎3783-2355
休日昼間	診療時間	午前9時～午後5時	
3月21日(休)	内小	浅野医院	大井6-21-5 ☎3771-2692
	歯	シモジ歯科	北品川2-8-6 ☎3471-2277
	歯	岩城デンタルクリニック	平塚1-9-1 ☎5702-4471
	骨	品川接骨院	南品川4-17-8 ☎3458-1993
3月27日(日)	骨	中村接骨院	中延1-2-7 ☎3782-8232
	内小	林(繁)医院	東大井3-21-12 ☎3761-7780
	歯	小林歯科医院	北品川2-22-10 ☎3471-3326
	歯	みちこ歯科医院	戸越1-3-8 ☎3782-0504
平日夜間	骨	田中接骨院	南品川2-15-3 ☎3450-2900
	骨	工藤総合接骨院	小山4-7-2 ☎3785-7844
	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

## サボしながわ

## おおむね55歳からの無料職業紹介所

紹介した方の56%が採用決定(16年4～9月実績)  
 新規登録者の3人に1人が就職

受付時間/午前9時～午後5時(土・日・祝は休み)

今すぐお電話ください

### 今、企業は次のような人材を求めています

- ソフト開発(JAVA系)、ネットワークエンジニアプログラマー
  - 機械加工(旋盤、フライス盤ほか)
  - 精密鋳金、プラスチック金型仕上げ
  - 警備(交通誘導、建築現場、夜間施設警備など)
  - 和食調理
  - ファミリーレストランや料理店の調理、洗い場、ホールスタッフ
- ※このほかの職種にも多くの求人があります。

サボしながわ無料職業紹介所

北品川3-11-16品川第一地域センタービル☎5783-5539

## 交通安全のつどい

### おもいやりに車にこの街に

春の全国交通安全運動(4月6日(水)～15日(金))に先駆けて、区内4警察署・交通安全協会と区が合同で開催します。

日3月30日(水) 午後2時～4時30分  
 会場 ゆうぼうと(西五反田8-4-13)  
 式典、交通安全教室、講演(出演:宝井琴調)、歌謡ショー(出演:井沢八郎) 当日、会場へ  
 管理工事課交通安全係 ☎5742-6615

やって  
みよう

# レッツトライ

## ◆スポーツ◆

### ■障害者スポーツフリー教室

日 4月～18年3月  
総合体育館/第1土曜日  
午前10時～正午 (1月を除く全11回)  
戸越体育館/第3土曜日  
午前9時30分～11時30分 (8月を除く全11回)  
☎軽スポーツなど  
☒自分で身の回りのこと (排せつ・衣服の着脱など) ができ、会場まで通える小学3年生以上の方  
¥各330円 (保険料)  
※当日、費用を持って会場へ

### ■少林寺拳法初心者教室

日 4月2日～6月25日の土曜日  
午後6時～7時45分 (全13回)  
☎戸越体育館  
☒小学生以上の方30人 (先着)  
¥6,000円  
※4月1日(金)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### ■戸越台中学校で

ナイターテニスを楽しめます  
利用開始/5月1日(日)から  
利用時間/午後7時～9時  
※学校使用日は除きます。  
☎戸越台中学校 (戸越1-15-23)  
¥2,000円 (校庭使用料・照明料)  
※減免制度があります。  
※利用方法などは、お問い合わせください。  
☎生涯学習課スポーツ係



### ■学校テニス開放の申込会場が変わります

戸越台中学校・鈴ヶ森中学校では、土・日・祝日の午前・午後にはテニス開放を行っています。この開放の申込会場と申込日が、4月から変わります。

#### ①戸越台中学校分

☎宮前小学校 (戸越4-5-10)  
☎毎月1日  
※5月分は4月1日(金)。

#### ②鈴ヶ森中学校分

☎浜川小学校 (南大井4-3-27)  
☎毎月5日  
※5月分は4月5日(火)。

共通

※申込日は、変更になる場合があります。  
※対象は社会教育関係登録団体のみです。  
※詳しくは、お問い合わせください。  
☎生涯学習課スポーツ係

### ■レディース硬式テニス大会

日 4月22日(金)午前9時から  
☎しながわ区民公園 (勝島3-2)  
☎ダブルストーナメント戦  
☒38組 (先着)  
¥1組3,000円 (連盟登録者2,500円)  
☎4月15日(金)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### ■フォークダンス初心者教室

日 4月8日～6月17日の金曜日午後7時～8時45分 (4月29日を除く全10回)  
※初日は6時30分から受け付け。



☎大原小学校体育館 (戸越6-17-3)  
☎フォークダンス、基礎ステップ  
¥4,000円  
☎3月28日(月)までに、はがきで教室名・住所・氏名・年齢・電話番号をスポーツ協会へ  
※当日、会場でも受け付けます。  
※当日は上履き (ゴム底の運動靴など) を持って、踊りやすい服装でお越しください。

## ◆講座ほか◆

### ■手話講習会

●啓発講座  
日 5月9日～18年2月13日の月曜日 (全34回)

昼クラス=午後1時30分～3時30分  
夜クラス=午後6時45分～8時45分  
初級コース/手話の学習経験がなく聴覚障害者とのコミュニケーション手段を学んでみたい方、各45人 (抽選)  
中級コース/手話の学習経験が2年未満で、手話を使って聴覚障害者とのコミュニケーションを積極的に図り交流する意思のある方、各35人 (抽選)

●養成講座  
日 5月13日～18年2月17日の金曜日 (全36回)

基礎クラス (午後1時30分～3時30分) / 手話の学習経験が3年程度で講習会終了後、手話通訳活動を目指す方25人 (選考)

※4月22日(金)に選考試験。  
応用クラス (午後6時45分～8時45分) / 手話の学習経験が4年以上で講習会終了後、登録手話通訳者を目指す方20人 (選考)

※4月15日(金)に選考試験。  
共通

¥各1,500円程度 (テキスト代)

☎4月5日(火) (消印有効) までに、所定の申込用紙とあて名を書いた官製はがきを同封し、心身障害者福祉会館 (☎142-0064旗の台5-2-2 ☎3785-3323) へ郵送か持参  
※申込用紙は同会館、障害者福祉課 (本庁舎3階)、地域センター、文化センターなどで配布。

### ■メイプルセンターの講座

①基礎からの油絵  
日 4月11日～6月20日の月曜日  
午後6時15分～8時45分 (全10回)  
☒15人 (先着)  
¥22,100円 (モデル・モチーフ代込)

②春の和菓子  
日 4月9日(土)・16日(土)  
午後6時30分～8時30分 (全2回)  
☒24人 (先着)  
¥7,600円 (材料費込)

③フラワー & テーブルコーディネート  
～シモンチェリ・ニューヨーク・スタイル  
日 4月2日(土)、5月7日(土)、6月4日(土)  
午後1時30分～3時30分 (全3回)  
☒15人 (先着)  
¥13,500円 (教材費込)

## ファミリー子育て体験

在宅で子育て中の方を対象に、保育園での体験保育を行います。園児と一緒に遊び、親子一緒に給食を食べるなど、楽しいプログラムを用意しています。

☒生後57日～就学前のお子さんと保護者各2組 (先着) ※土曜日は各4組。

¥1人300円 (お子さんも同額)

☎利用日の3日前までの午前9時～午後5時に費用を持って、希望の保育園へ

☎実施保育園、保育課保育計画係 ☎5742-6723

実施保育園	日程	保育園	住所・電話
中 延	7日(木)・14日(木)・23日(土)・28日(木)	中 延	西中延1-6-16 ☎3784-3405
東大井	9日(土)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	東大井	東大井1-22-16 ☎3471-1190
東品川	19日(火)・21日(木)・23日(土)・27日(水)	東品川	東品川1-34-9 ☎3472-5805
旗の台	9日(土)・13日(水)・20日(水)・27日(水)	旗の台	旗の台5-19-5 ☎3784-1903
大井倉田	19日(火)・20日(水)・21日(木)・23日(土)	大井倉田	大井4-11-8 ☎3776-8539
中 延	12日(木)・19日(木)・21日(土)・26日(木)		
東大井	11日(水)・14日(土)・18日(水)・25日(水)		
東品川	11日(水)・19日(木)・24日(火)・28日(土)		
旗の台	11日(水)・14日(土)・18日(水)・25日(水)		
大井倉田	10日(火)・11日(水)・12日(木)・14日(土)		

※時間はいずれも午前9時30分～正午。

●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

☎=日時・期間 ☎=会場 ¥=費用・料金  
☎=内容 ☎=参加方法 ☎=対象・定員  
☎=申込方法 ☎=問い合わせ

### ④スペイン語会話

日 4月9日～6月25日の土曜日

午前10時30分～正午 (全11回)

☒12人 (先着)

¥23,000円 (テキスト代別)

共通

☎☎電話でメイプルセンター (西大井

駅前 ☎3774-5050) へ

※②の会場はきゅりあん (大井町駅前)。

みんなへ  
**お花見**  
楽しく・出会って・広がって

日 4月2日(土)午前10時～午後3時30分

※雨天時は3日(日)。

☎浜川公園 (南大井4-8) 周辺

公園内=ステージ、青空バザール、屋

台、ストラックアウトゲーム、記念植

樹など

商店街通り=こども商店街など

浜川小学校=巨大段ボールでお城を作

ろう!!、子どもステージなど

☎実行委員会・貴田

☎090-4835-2090

## 品川福祉カレッジ

### 17年度受講生募集

品川福祉カレッジは、在宅・施設介護サービスに従事する方々の専門性・実践力の向上を支援する、品川区の福祉人材育成拠点です。

コース・講座	対 象	定員 (選考)
ケアマネジメントコース	在宅介護支援センター、居宅介護支援事業所に勤務するケアマネジャー	各30人
ケアスタッフ・リーダーコース	在宅・施設介護の現場で3年程度以上の経験がある方 (主任ヘルパーを含む)	
リハビリテーション専門講座	在宅・施設介護に従事している方 (主任ヘルパーを含む)	
コミュニケーション専門講座		
介護現場に役立つ医療知識講座		

※認知症専門コースなどは別途募集します。

☎4月1日(金)～22日(金)に申込書を品川介護福祉専門学校 (☎141-0033西品川1-28-3 ☎5498-6364) へ郵送か持参  
※申込書は同校、高齢福祉課 (本庁舎3階) で配布。