

# し

# 8.21

第1680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

総合庁舎は耐震改修  
工事をしています。  
車での来庁はできる  
だけご遠慮ください。

## 第8回 まちづくり事業展

9月6日(土)・7日(日) 午前10時~午後3時

会場 しながわ中央公園(区役所前)・防災センター

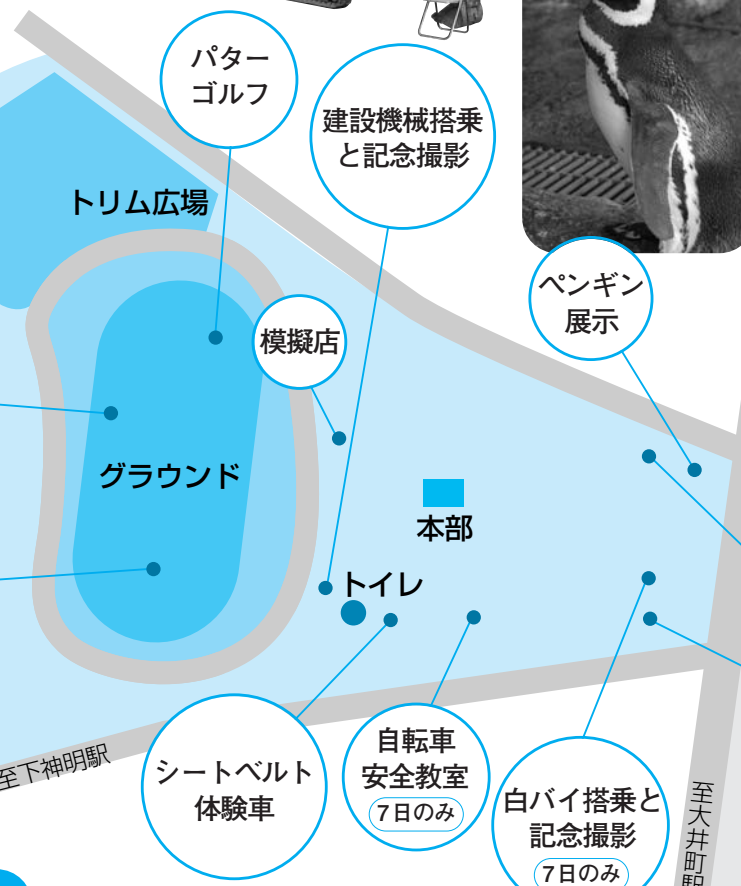
※天候によりイベントを変更・中止する場合があります。  
※詳しくは区ホームページでも紹介しています。

問い合わせ 建築課☎5742-6767

まちづくり事業を区民の皆さんに分かりやすく親しみをもっといただけるよう、楽しいイベントやパネル展示などで紹介します。ご来場をお待ちしています。



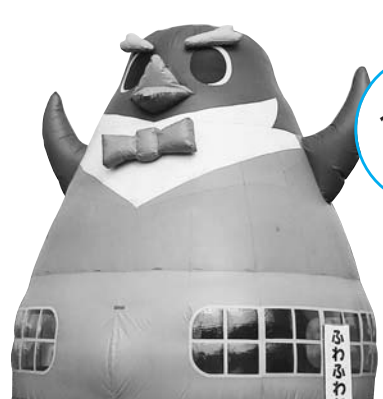
ミニ電車  
運行



- 鉄道模型展示
- しおり作り
- しながわ水族館の水槽展示
- 抽選会
- 「区の木・花・鳥」写真コンクール展
- 木造建て住宅耐震相談(6日のみ)
- 分譲マンション相談
- 品川区情報コーナー

9月8日(月)~10日(水)  
午前10時~午後3時  
木造住宅の安価で信頼できる耐震改修工法・装置の展示

協力企業  
PRコーナー  
協力企業/東京ガス  
東京電力、都水道局  
都下水道局



ふわふわ  
ドーム

### 特設コーナー

奥峰子の  
すてきな  
園芸講座



☎9月6日(土)①午前10時~正午 ②午後1時~3時  
☎品川シアター前(防災センター2階)  
☎寄せ植えなどの園芸講座  
☎区内在住か在勤の方各35人(先着)  
☎9月4日(木)までの午前9時~午後5時に、電話か直接しながわ中央公園管理事務所☎5740-5037へ  
☎道路公園課公園維持係☎5742-6789



自転車  
安全教室  
7日のみ

白バイ搭乗と  
記念撮影  
7日のみ

## 初秋の文化財めぐり

大崎・戸越の文化財を訪ねる

☎9月27日(土)午後1時~4時 ※小雨決行。  
コース/大崎駅東口~観音寺~居木神社~貴船神社~大正六年銘道標~戸越八幡神社~行慶寺~戸越公園~大原不動堂~子育て地蔵(戸越6丁目)~戸越公園駅(約5km)  
☎100人(抽選)  
☎50円(保険料)  
☎9月4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(☎140-8715品川区役所☎5742-6839)へ



## 成人式 実行委員募集

一生に一度の輝かしい思い出に

成人式で式典の司会進行やイベントの企画運営をしてみませんか。  
☎昭和63年4月2日~平成元年(昭和64年)4月1日生まれで区内在住の方  
☎8月31日(日)までに、FAXかEメールに「成人式」とし、住所、氏名、生年月日、電話番号、一言メッセージを総務課(☎5742-6625 Fax3774-6356 E-mail:somu@city.shinagawa.tokyo.jp)へ  
※対象の方へは、成人式のお知らせを郵送しています。

9月1日(月)は  
特別区民税・都民税  
(普通徴収)第2期の  
納期限です

納期限内に必ず納付してください。口座振替やコンビニでの納付もできます。納期限を過ぎると、督促状が發送されることがあります。ご注意ください。

☎ 税務課☎5742-6669

8月31日  
区役所の日曜開庁はシステム  
保守のため休業します

☎ 戸籍住民課日曜開庁担当☎5742-6657

# シルバー大学「うるおい塾」受講生募集

●初心者対象の入門教室です。

生涯学習課  
☎5742-6837

■9月1日現在60歳以上で区内在住の方各20人(抽選)

■各2,000円(教材費別) ※19・20・25～27は各3,000円。

■9月1日(月)(必着)までに、往復はがきで希望教室番号・教室名(1教室1枚)、住所、氏名、生年月日、性別、電話番号を生涯学習課「うるおい塾」担当(☎140-8715品川区役所)へ ※本人以外の申し込みはできません。

番号	教室名	日時(全10回)	会場	教材費
1	書道入門	10/1～12/3の水曜日 9:30～11:30	平塚橋会館 (西中延1-2-8)	1,000
2	実用書道と書の アートを楽しもう	10/1～12/3の水曜日 9:30～11:30	東品川文化センター (東品川3-32-10)	2,300
3	初めての筆ペン習字	10/1～12/3の水曜日 9:30～11:30	荏原第五区民集会所 (二葉1-3-37)	650
4	文と言葉の教室	10/2～12/4の木曜日 9:30～11:30	荏原第四区民集会所 (中延5-3-12)	300
5	色鉛筆で描こう	10/1～12/3の水曜日 13:30～15:30	平塚橋会館 (西中延1-2-8)	1,000
6	葉書で楽しむ俳画	10/2～12/11の木曜日 13:30～15:30	東品川文化センター (東品川3-32-10)	4,000
7	きりえ教室	10/1～12/10の水曜日 13:30～15:30	大井第二区民集会所 (大井2-27-20)	1,700
8	イタリア語入門	9/26～12/5の金曜日 13:30～15:30	大崎第一区民集会所 (西五反田3-6-3)	100
9	英会話をはじめよう	9/24～11/26の水曜日 13:30～15:30	大井第三区民集会所 (西大井4-1-8)	1,200
10	はじめてのダーツ	10/2～12/4の木曜日 9:30～11:30	南大井文化センター (南大井1-12-6)	—
11	たのしい将棋教室	10/7～12/9の火曜日 13:30～15:30	東品川文化センター (東品川3-32-10)	1,000
12	手作りの織機で織る	10/7～12/9の火曜日 9:30～11:30	荏原第一区民集会所 (小山3-22-3)	4,500
13	声に出して 読んでみよう(朗読)	9/30～12/9の火曜日 9:30～11:30	荏原第五区民集会所 (二葉1-3-37)	—
14	太極拳入門	9/26～12/5の金曜日 9:30～11:30	中小企業センター (西品川1-28-3)	—
15	気功で健康に	9/22～12/15の月曜日 13:30～15:30	南大井文化センター (南大井1-12-6)	—

番号	教室名	日時(全10回)	会場	教材費
16	自衛術入門 *1	10/2～12/11の木曜日 9:30～11:30	北品川シルバーセンター (北品川1-29-12)	400
17	ストレッチと リズム体操	9/26～12/12の金曜日 13:30～15:30	荏原文化センター (中延1-9-15)	—
18	初歩の デジタルカメラ *2	10/3～12/5の金曜日 13:30～15:30	品川第一区民集会所 (北品川3-11-16)	—
19	デジカメとパソコン 活用法(月) *2*3*4	9/22～12/15の月曜日 9:30～12:30	中小企業センター (西品川1-28-3)	2,200
20	デジカメとパソコン 活用法(金) *2*3*4	10/3～12/5の金曜日 9:30～12:30	中小企業センター (西品川1-28-3)	2,200
21	区内史跡探訪 *5	10/2～12/4の木曜日 9:30～11:30	品川第一区民集会所 (北品川3-11-16)ほか	500
22	ベランダガーデニング	9/30～12/9の火曜日 13:30～15:30	品川第二区民集会所 (南品川5-3-20)	5,000
23	楽しく踊ろう フラダンス	9/30～12/2の火曜日 13:30～15:30	東品川文化センター (東品川3-32-10)	1,200
24	やさしいオカリナ *6	10/7～12/9の火曜日 9:30～11:30	荏原文化センター (中延1-9-15)	500
25	初めての パソコン教室 *3	9/30～12/2の火曜日 13:30～16:30	中小企業センター (西品川1-28-3)	600
26	ワード&エクセル 大活用 *3*4	10/3～12/5の金曜日 13:30～16:30	中小企業センター (西品川1-28-3)	1,000
27	実践 パソコン講座 *3*4	9/22～12/15の月曜日 13:30～16:30	中小企業センター (西品川1-28-3)	100

- \*1 大正時代に考案された健康体操です。
- \*2 コンパクトデジタルカメラをお持ちの方が対象です。
- \*3 過去3年間に受講した方はご遠慮ください。パソコンはウィンドウズXPを使います。
- \*4 マウスの操作、日本語入力、ウィンドウズの基礎を理解している方が対象です。
- \*5 長時間区内を歩きます。歩行に自信がない方はご遠慮ください。
- \*6 オカリナ(アルトC管)をお持ちの方が対象です。

## 保養所で のんびりしませんか

### 品川区立保養所

☎区民課 ☎5742-6687 Fax 5742-6877

施設名・電話	12月の宿泊できない日
伊東温泉品川荘 ☎0557-35-0321	無休
宮城野温泉箱根荘 ☎0460-82-4037	3日
日光しながわ光林荘 ☎0288-54-0988	8日～21日

●申し込み(12月分)  
9月1日～15日(消印有効)に、申込用はがきかFAXに必要事項を書いて区民課へ応募してください。

### 民間借り上げ保養施設

(湯河原大滝ホテル、熱海ホテルニューアカオ、伊豆長岡小松家八の坊)

☎KNTツーリスト新宿営業所 ☎3354-4021

●申し込み(12月分)  
9月1日～15日(消印有効)に、専用はがき(往復はがき)に必要事項を書いてKNTツーリスト新宿営業所へ応募してください。

全施設12月31日の宿泊は1月分となりますので、10月に申し込んでください

## 子育て体験



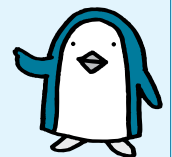
■生後57日～就学前のお子さんと保護者、妊産婦の方(先着)  
※定員は実施園、実施内容により異なります。  
■利用日の3日前までの午前9時～午後5時に、希望の保育園へ

### 9月に参加できる主な行事

- 保育園給食を知ろう会…東品川・大井倉田=6日(土)、ゆたか=18日(木)、水神=27日(土)
- 園庭開放……………西中延=2日(火)・9日(火)・16日(火)・30日(火)、三ツ木=4日(木) 東品川=24日(木)、富士見台=月～金曜
- 保育体験……………37園で実施 ※日程など詳しくは各園へお問い合わせください。

### 幼稚園で行う 子育て支援

八潮わかば=3日(水)・22日(月)保育体験、18日(木)交流活動  
浜川=16日(火)観劇会  
平塚=17日(水)子育て相談  
城南=17日(水)園庭開放  
第一日野=28日(日)運動会  
■午後2時～5時に、希望の幼稚園へ



☎実施園、保育課保育計画係 ☎5742-6723

へ  
告  
告

テレビも ネットも 電話も 緊急地震速報も

ケーブルテレビ品川

☎03(3788)3811  
[日・祝日除く9:15～17:45]

ケーブルテレビ品川 検索  
www.cts.ne.jp

## 文教大学オープンユニバーシティ【秋期受講生募集】



上達のコツは楽しむこと!

書道を日常に活かそう!

●水彩画講座

●書に親しみ作品を作る

9/18～12/11木曜日・全10回  
時間:10時～12時  
受講料:31,500円

9/18～12/11木曜日・全10回  
時間:14時～16時  
受講料:25,000円

どなたでも受講できます▶パンフレットを無料でお送りします  
文教大学生涯学習センター ☎0120-160-449

会場:文教大学学園旗の台校舎  
東急池上線・大井町線  
旗の台駅・荏原町駅 徒歩3分



## 思い出をミニ・ランドセルに残しませんか?

思い出がいっぱい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ます。できるだけ元の部品を使う職人の丁寧な手作業により2/3の容量で出来上がり。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。

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  
はなぶさ工房  
☎☎03-3787-9191

## 広報紙に広告を掲載しませんか

「広報しながわ」の21日号では、区内で営業している店舗・会社などの広告を掲載しています。

10月1日号で12～3月分の募集をします。

問い合わせ  
広報広聴課 ☎5742-6644



# 住み慣れた地域で いきいきと暮らしましょう

住み慣れた地域でいきいきと暮らすためには、自分の状態にあったメニューを利用し、今の状態を維持することが大切です。今号では身近でできる様々なメニューを紹介し、ご自分にあったメニューをご利用ください。

6ページに地図を掲載しています。会場の番号は地図に対応しています。



## 生活機能の改善を 指導された方が対象の トレーニング

国民健康保険や長寿医療制度など各種保険制度の健康診査で、65歳以上を対象にした「生活機能評価」を実施しています。年に1回、自分の状態を確認しましょう。

### マシンでトレーニング

準備体操の後、高齢者専用で作られた機器を使って、高齢者筋力向上プログラムにより筋力を鍛えます。週1回90分程度。有料。

- 会 ① ケアセンター南大井 ② 西五反田在宅サービスセンター ③ 仁済デイサービスセンター大井 ④ デイサービスセンタードウライフ品川 ⑤ やさしい手介護予防目黒スタジオ ⑥ 八潮在宅サービスセンター ⑦ 東品川在宅サービスセンター  
問 高齢福祉課 ☎5742-6737

### 身近でトレーニング

自宅でもできるように身近な道具を使った筋力向上トレーニングです。会場により曜日が異なります。週1回90分程度。有料。



- 会 ⑤ やさしい手介護予防目黒スタジオ ⑧ 中延在宅サービスセンター ⑨ 戸越台在宅サービスセンター ⑩ 荏原在宅サービスセンター ⑪ 西大井在宅サービスセンター ⑫ 大崎在宅サービスセンター  
問 高齢福祉課 ☎5742-6737

### 水中トレーニング

水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の持つ特性を生かして行います。週1回2時間程度。有料。

- 会 ① ケアセンター南大井  
問 高齢福祉課 ☎5742-6737

### 予防ミニデイ

軽い体操・運動、パソコン、囲碁などの趣味活動を行い、仲間をつくり楽しいひと時を過ごします。会場により、曜日・内容が異なります。週1回3・4時間程度。有料（昼食付き）。

- 会 ① 南大井在宅サービスセンター ② 西五反田在宅サービスセンター ③ 八潮在宅サービスセンター ④ 西大井在宅サービスセンター ⑤ 東京マイコープデイサービスセンター陽だまり ⑥ 大井在宅サービスセンター  
問 高齢福祉課 ☎5742-6737



## 現在介護保険の 要介護認定を受けている方が 対象のトレーニング

自分らしい生活を続けるために今の状態を維持することが大切です。

### 身近でリハビリ

デイサービスセンターなど身近な場所でリハビリテーションを行います。自宅で、1人でもできるリハビリ方法を身につけます。

問 高齢福祉課 ☎5742-6737

#### 参加者募集

理学療法士などの専門スタッフが一人ひとりの状況に合わせた運動プログラムを提案します。

日 10月～21年3月 週1・2回

人 品川区の介護保険で「要支援1・2」「要介護1・2」程度の方各10人（選考）

料 1回300円 ※施設周辺地区の送迎あり。片道50円。

期 9月5日（金）までに、電話で希望の会場が担当のケアマネジャーへ

会場	曜日	時間
⑦ 東品川在宅サービスセンター (東品川3-1-8 ☎5479-2946)	土	午前11時15分～午後0時45分
⑧ 中延在宅サービスセンター (中延6-8-8 ☎3787-2137)	月・水・金	午後1時40分～3時10分
		午後3時20分～4時50分
⑨ 戸越台在宅サービスセンター (戸越1-15-23 ☎5750-1052)	月・水	午前9時30分～11時
		午前11時10分～午後0時40分

### 水中運動

水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の特性を生かして水着で運動します。週1回2時間程度。有料。

- 会 ① ケアセンター南大井  
問 高齢福祉課 ☎5742-6737



# 元氣いきいき!

## 生活を楽しく！ 健康づくりをしましょう

### 健康センター

品川・荏原の健康センターでは、気軽に楽しく一人ひとりにあった健康づくりを応援します。有料。

会 ① 品川健康センター（北品川3-11-22 ☎5782-8507）

② 荏原健康センター（荏原2-9-6 ☎3788-7017）

### 健康塾

60歳以上の方を対象に、シルバーセンターなどで、週1回健康体操を行っています。有料。

会 健康課 ☎5742-6746

## 若い世代と交流しましょう

### 輪投げの広場・いきいきグラウンドゴルフ教室

地域の高齢者クラブが中心となって小学校の子どもたちと輪投げなどのゲームをすることで、ふれあいの場をつくれます。



## 経験を生かして働きましょう

### 無料職業紹介所「サポしながわ」

55歳以上の方の就職を応援します。まずは、気軽にご相談ください。

会 ⑬ サポしながわ無料職業紹介所（北品川3-11-16 ☎5783-5539 <http://www13.ocn.ne.jp/~sapo/>）

### 「ミニ就職面接会兼 スキルアップ講習会」を開催します

日 8月26日（火）午後1時から

会 ⑭ 当日、品川第一区民集会所（北品川3-11-16）へ



### 品川区シルバー人材センター

60歳以上で生きがいを持って働きたい方に、様々な仕事を紹介しています。気軽にご相談ください。登録には年会費がかかります。

会 ⑮ 品川区シルバー人材センター本部

（北品川3-11-16 ☎3450-0711）

⑯ 荏原支部（荏原2-16-18 ☎5751-3334）

⑰ 東大井支部（東大井1-4-14 ☎3450-0713）



## 新たな趣味を持ちましょう

### パソコン教室・パソコン相談

#### ●パソコン教室「初めてコース・なれようコース」

55歳以上の初心者・初級者を対象とした教室です。1回2時間半程度。全4回。広報紙やホームページで募集します。有料。

会 ⑱ いきいきラボ関ヶ原（東大井6-11-11）

会 高齢事業課 ☎5742-6733

#### ●パソコン相談

月～金曜午後1時～4時に行います。電話で申し込み。無料。

会 ⑲ いきいきラボ関ヶ原（東大井6-11-11 ☎6902-0025）

### 高齢者作品展



60歳以上の方の民芸・工芸、絵画、書道、俳句・短歌、写真などの作品を展示し、優秀作を表彰します。本紙12月1日号で募集。1月にO美術館で展示。無料。

会 高齢事業課 ☎5742-6733

### シルバーダンスパーティー



気軽に参加できるダンスパーティーとして、品川区社交ダンス連盟との共催で、毎年11月にきゅりあんイベントホールで行います。おおむね60歳以上の方が対象。社交ダンスを通じて、親睦・交流を深め、健康増進を図っています。今年は11月30日（日）に開催。無料。

会 高齢事業課 ☎5742-6733

### いきいき健康マージャン広場



60歳以上の方が「お金をかけない・たばこを吸わない・お酒を飲まない」を合い言葉に、マージャンを楽しみながら健康づくり、仲間づくりをしています。初心者教室、ゆっくりコース、一般コースがあります。初心者教室、各コースの追加参加者を3月に募集。有料。

会 高齢事業課 ☎5742-6733



### いきいきカラオケ広場

仲間と一緒に歌えば楽しさも倍増します。60歳以上の方5人以上のグループで登録するとカラオケルーム歌広場（五反田店・目黒店・大森店）が安く利用できます。

会 高齢事業課 ☎5742-6733

### シルバー大学

60歳以上の方を対象とし、3年制で幅広く学ぶ「ふれあいアカデミー」（3月募集）と、趣味・実技の「うるおい塾」（3月、8月募集）の2コースがあります。有料。

※2ページに「うるおい塾」の募集記事を掲載しています。

会 生涯学習課 ☎5742-6837



参加はしたいけれど、どんなことをやっているのか事前に見てみたい！そんな方には気軽に見学できる事業があります。このマークが付いているものは、見学できます。

### しながわいきいきガイド

健康・趣味・ボランティアなどの情報が満載です。高齢事業課、シルバーセンター、地域センターなどで配布しています。区ホームページでも紹介しています。「お役立ちガイド」からお入りください。



## 友達の輪を広げてみませんか

あなたのこれまでの経験や知識、技能、趣味を地域社会に役立ててみませんか。1人でできないことでも、仲間が集って行えば実現することができます。みんなで楽しく、明るく、いきいきと、自立しながら生活できる身近な場所を紹介します。

### しながわシニアネット



パソコン相談、パソコン教室のほか、ビーズ、ストレッチ、ヨガの講座、サークル活動、喫茶コーナー「カフェ・ラララ」の運営を行っています。

会場 19 いきいきラボ関ヶ原  
(東大井6-11-11 ☎6902-0025)

### 山中いきいき広場



山中小学校の空き教室を改修し、介護予防、健康増進、生きがいを目的として、地域の中高年の方が自主運営で様々な講座や事業を行い、活動の場と機会を提供しています。主な講座は、パソコン、絵手紙、生け花、折り紙、料理、健康太極拳、囲碁、手作り教室などで12講座があります。学校のクラブ活動などにも協力し、地域に根ざした活動をしています。



生け花教室

会場 17 山中いきいき広場 (大井3-7-19 ☎3774-0981)

### 荏原いきいき倶楽部

脳や体の衰えは止めることはできませんが、老化のスピードをゆるやかにすることはできます。1階のいきいきルームでは「いきいき筋力向上トレーニング」、2階のはつらつルームでは「いきいき脳の健康教室」、ゆったりルームでは「いきいき健康マージャン広場」が開催されています。

会場 16 荏原いきいき倶楽部 (荏原6-2-8)  
高齢事業課 ☎5742-6733

### 高齢者クラブ

高齢者クラブは、60歳以上の方が町会などを単位に結成した自主的なグループで、趣味の活動や地域に役立つ活動をすることで、豊かで明るく生活することをめざしています。現在116のクラブがあり、趣味やレクリエーション、旅行、健康づくりにとどまらず、「ふれあいサポート活動」などのボランティア活動にも積極的に参加しています。

高齢事業課 ☎5742-6734



高齢者クラブ連合会「輪なげ大会」

### シルバーセンター

60歳以上の方が趣味や学習、健康づくりなどの憩いの場として利用できる施設です。入浴やマッサージサービスもあります。無料。※日曜・祝日は休館。

高齢事業課 ☎5742-6946

## ボランティアで支え合いましょう

### ふれあいサポート活動

身近な地域での区民相互の助け合い、支え合いを13の地域センター区域ごとに進めているボランティア活動が「ふれあいサポート活動」です。

主な活動/高年者懇談会・ふれあい健康塾の支援、災害時助け合いシステムの普及、ごみ出し、出会いの湯の付き添い など  
地域活動課 ☎5742-6693、地域センター



高年者懇談会

### 事業の運営ボランティア

区主催のいろいろな事業はボランティアの方の活躍により、運営されています。

#### ●いきいき筋力向上トレーニング協力員

参加者のトレーニングの補助をします。

#### ●シニアのための男の手料理教室リーダー

料理教室のテーブルリーダーになります。

#### ●いきいきうんどう教室指導員

参加者のうんどうをサポートします。

#### ●山中いきいき広場運営協議会

12種類の講座を運営します。

#### ●しながわシニアネット

いきいきラボ関ヶ原の企画運営をします。

#### ●いきいき脳の健康教室サポーター

学習者の読み・書き・計算をお手伝いします。 ※研修があります。

10月下旬から始まる「いきいき脳の健康教室」のサポーターを募集します

#### 参加者募集

☑週1回午前中に活動できる方若干名(選考)

☑9月5日(金)までに、はがきかFAXに「サポーター」とし、住所、氏名、電話番号を高齢事業課へ

### さわやかサービス(有償ボランティア)

日常のちょっとした時間を使って身近な地域の手助けをしてみませんか。買い物や病院の付き添い、家事の手伝いなど、普段の生活に必要な手伝いです。詳しくはお問い合わせください。

会場 35 さわやかサービス

(大井1-14-1大井1丁目共同ビル2階 ☎5718-7173)

### 品川ボランティアセンター

ボランティア活動の拠点として、ボランティアに関する相談や情報の提供、講座の開催、ボランティア保険の加入受け付け、ふれあいサポート活動への支援などを行っています。

会場 35 品川ボランティアセンター

(大井1-14-1大井1丁目共同ビル2階 ☎5718-7172)

# 活動ガイド

問 高齢事業課

☎ 140-8715 品川区役所本庁舎3階  
5742-6733 Fax 5742-6881

皆さんが健康で、楽しく活動できる様々なメニューを紹介します。まずは、好きなものからやってみませんか。





## いつまでも元気に、住み慣れた地域で!

### しながわ出会いの湯



65歳以上の方が対象で、公衆浴場を会場に、健康体操やカラオケなどのプログラムを行った後、大きなお風呂でゆっくり入浴を楽しめます。毎週木曜日に実施。会場により開始時間が異なります。プログラムに参加した方は無料。  
※浴場組合のサービスで、木曜日は「出会いの湯カード」を持参すれば、午後7時までは割引料金で入浴できます。

☎高齢事業課 ☎5742-6733



### シニアのための男の手料理教室



65歳以上であまり料理経験のない方を対象に、買い物の仕方から、1人分を簡単に作る方法を学びます。栄養を考えたおいしい家庭料理です。全10回。4月、9月に募集。有料。

☎高齢事業課 ☎5742-6733



### わくわくクッキング

65歳以上の方が対象です。商店街で食材を買い、みんなで昼食を作り、できあがった料理を囲んでおしゃべりしながら楽しく食事をします。週1回3時間程度。有料。

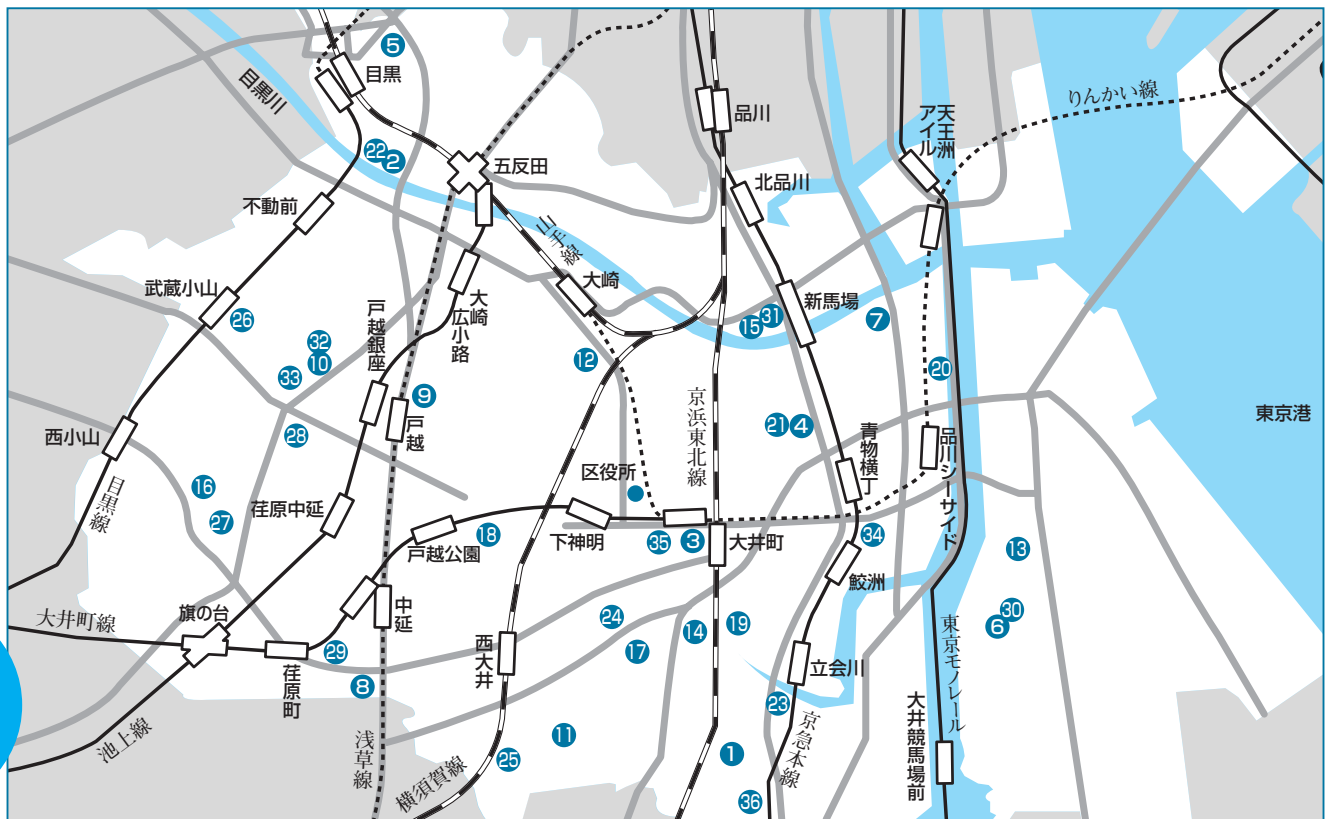
☎高齢福祉課 ☎5742-6737

●介護予防のことや介護のことなど、相談があれば、お近くの在宅介護支援センターか高齢福祉課へご連絡ください

在宅介護支援センター	電話	担当地区
台場	☎5479-8593	北品川、東品川1・2・5丁目
東品川	☎5479-2793	東品川3丁目(1~9番)、南品川1・2・4・5(1~9番)・6丁目
東品川第二	☎5783-2656	東品川3丁目(10~32番)、東品川4丁目 南品川3・5(10~16番)丁目
上大崎	☎3473-1831	上大崎、東五反田
西五反田	☎5740-6115	西五反田
大崎	☎3779-2981	西品川、大崎
南大井	☎5753-3902	南大井
南大井第二	☎5767-0625	東大井、勝島
八潮	☎3790-0470	八潮
大井	☎5742-2723	大井1・4・6丁目、広町
大井第二	☎5743-2943	大井2・3・5・7丁目
西大井	☎5743-6120	西大井
荏原	☎5750-3704	小山台、小山1~5丁目、荏原1~4丁目
小山	☎5749-7288	小山6・7丁目、荏原5~7丁目 旗の台1・2・5(1~5、13~20番)・6丁目
成幸	☎3787-7493	中延1・2丁目、東中延1丁目、戸越5丁目、西中延1・2丁目、平塚
中延	☎3787-2167	東中延2丁目、中延3~6丁目、西中延3丁目 旗の台3・4・5(6~12、21~28番)丁目
中延第二	☎5749-2531	戸越6丁目、豊町6丁目、二葉4丁目
戸越台	☎5750-1053	豊町1丁目、戸越1~4丁目
戸越台第二	☎5750-7707	二葉1~3丁目、豊町2~5丁目



## 65歳以上の方が対象の トレーニング



### いきいき脳の健康教室

65歳以上の方が対象で、簡単な計算や読み書きをすることにより、脳が鍛えられ、認知症予防となります。週1回全20回。3月、9月に募集。有料。

☎15 品川第一区民集会所 16 荏原いきいき倶楽部 17 山中いきいき広場 18 ゆたかシルバーセンター 19 いきいきラボ関ヶ原 20 東品川シルバーセンター  
※5ページでサポーター(ボランティア)を募集しています。

☎高齢事業課 ☎5742-6733



### いきいき筋力向上トレーニング



65歳以上の方を対象に高齢者専用に設計・開発されたトレーニング機器を使ったトレーニングや個別の機能訓練を行い、体力・筋力の向上をめざします。トレーニングの方法や機器の取り扱いは、専門スタッフとボランティアが丁寧に指導します。今年度からマシンを使わず、手軽なはずとチューブを使った筋力アップトレーニングと口腔ケアを加えた総合コースも新設しました。3月、5月(総合コースのみ)、7月、10月に募集。有料。

☎16 荏原いきいき倶楽部 19 いきいきラボ関ヶ原 20 東品川シルバーセンター 31 保健センター 36 南大井シルバーセンター

☎高齢事業課 ☎5742-6733

### ふれあい健康塾

外出する機会が少ない65歳以上の方などを対象に、健康維持と転倒骨折予防のための簡単な体操教室を開催しています。ゲームなども楽しみながら地域ごとに行っています。無料。

☎15 品川第一区民集会所 21 品川第二区民集会所 22 大崎第一区民集会所 23 南大井文化センター 24 25 大井第二・大井第三区民集会所 26 荏原第一区民集会所 27 荏原第二区民集会所 28 平塚橋会館 29 荏原第四区民集会所 30 八潮区民集会所

☎健康課 ☎5742-6746

### いきいきうんどう教室

65歳以上の方を対象に屋外の健康遊具を使用し、「つまづかないうんどう」など四つの基本運動を行います。運動が初めての方、苦手な方、やり方がわからない方にお勧めです。6月、10月に募集。有料。

☎11 特別養護老人ホームロイヤルサニー

☎高齢事業課 ☎5742-6733





# 健康 お知らせ

# あなたと区とのHOTLINE

日=日時・期間 会=会場・場所 内=内容 対=対象・定員  
費=費用・料金 参=参加方法 申=申込方法 問=問い合わせ

●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

## 二人で子育て(両親学級)

会場	日時
保健所	①10/4(土) 9:30~12:30
	②10/4(土) 13:30~16:30
保健センター	③10/19(日) 9:30~12:30
	④10/19(日) 13:30~16:30

☑沐浴実習、講義「赤ちゃんの生活」など  
☑体調の安定している区内在住の初産カップル24組(選考)

☑9月10日(水)(必着)までに、往復はがきに「二人で子育て」とし、2人の住所・氏名・電話番号、出産予定日、希望日時(第3希望まで)を日本誕生学協会品川区係(☎151-0063渋谷区富ヶ谷1-9-16-504)へ

☑保健センター☎3474-2225  
保健所☎3788-7016

## 9月のこころの健康専門医相談

- 精神保健相談(こころの病気など)  
保健所/5日(金)・19日(金)  
保健センター/2日(火)  
大井保健相談所/3日(水)
- うつ病あしん相談  
保健所/5日(金) 保健センター/26日(金)
- 高齢期のこころの相談  
保健所/24日(水)・29日(月)  
保健センター/8日(月)  
大井保健相談所/19日(金)
- 児童思春期のこころの相談  
保健所/3日(水) 保健センター/3日(水)  
大井保健相談所/25日(木)  
☑各会場

## 介護予防

- ①マシンでトレーニング  
☑10月~21年3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  
¥1回200円
- ②予防ミニデイ  
☑10月~21年3月の土曜日午前10時~午後2時  
¥1回800円程度(食事代込)

## 共通

☑西五反田在宅サービスセンター(西五反田3-6-6)  
☑区内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方①各8人 ②15人(抽選)  
☑電話でさくら会西五反田☎5434-7831へ

## やさしい筋力トレーニング教室

☑①8月27日(水)午前11時~正午  
②28日(木)午後2時~3時  
☑40歳以上の方各5人(先着)  
☑各500円(入館料)  
☑☑電話で品川健康センター(北品川3-11-22☎5782-8507)へ

## 障害者医療費受給者証が9月1日から更新されます

現在、☑受給者証をお持ちで次のすべてにあてはまる方には、8月31日までに新しい受給者証(黄色)をお送りします。

- ・前年の所得が基準額以下
- ・後期高齢者医療受給者証をお持ちで住民税が非課税

なお、次のすべてにあてはまる方は医療費の助成が受けられます。まだ申請していない方は、お問い合わせください。

- ①区内在住 ②身体障害者手帳1・2級(内部機能障害は1~3級)か愛の手帳1・2度 ③国民健康保険か社会保険などに加入 ④前年の所得が基準額以下

※65歳以上で新たに身体障害者手帳を取得した方や後期高齢者医療受給者証をお持ちで住民税が課税されている方は、☑医療助成の対象になりません。

☑健康保険証、身体障害者手帳か愛の手帳、印鑑を持って、障害者福祉課(本庁舎3階☎5742-6707)へ

※20年1月2日以降に区内に転入した方は、前年の所得を証明するものが必要です。

## シルバーパスを更新してください

70歳以上で希望する方に、都内バス、都営地下鉄、都電を利用できるシルバーパスを発行しています。有効期限が9月30日のシルバーパスをお持ちの方は、9月中に更新手続きをしてください。

●経過措置があります  
20年度区民税が課税であっても、17年度が非課税の場合、1,000円でパスを発行します。該当の方へ「確認書」を郵送しますので、手続きの際お持ちください。  
☑東京バス協会☎5308-6950

## 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	会場	電話番号
小児平日夜間	小児科	品川区こども夜間救急室	旗の台1-5-8 昭和大学病院中央棟4階 ☎3784-8181
休日昼間・夜間	内科、小児科、歯科、接骨、薬局	品川区医師会休日診療所、荏原医師会休日診療所、品川薬剤師会薬局、荏原休日応急薬局	北品川3-7-25 ☎3450-7650 中延2-6-5 ☎3783-2355 北品川3-11-16 ☎3471-2383 中延2-4-2 ☎6909-7111
休日昼間	内科、小児科、歯科、接骨	赤沼医院、かすや歯科東海クリニック、平和坂菅原歯科、さめぞ接骨院、せきね接骨院	大井2-21-13 ☎3772-1030 南品川3-4-14 ☎3450-6870 西品川2-24-10 ☎5435-8110 東大井1-20-1 ☎5460-0356 戸越5-19-12 ☎3784-2161
8月31日(日)	内科、小児科、歯科、接骨	星野医院、愈稀歯科医院、もりた歯科、阿部整骨院、戸越銀座接骨院	東大井6-16-8 ☎3761-3575 東大井1-3-30 ☎3472-8241 戸越2-6-3 ☎5751-4618 西品川3-1-20 ☎3490-2730 平塚3-1-14 ☎5498-2895
土曜日夜間	小児科	品川区こども夜間救急室	旗の台1-5-8 昭和大学病院中央棟4階 ☎3784-8181
8月23日(土)	内科、小児科、歯科、接骨、薬局	品川区医師会休日診療所、品川薬剤師会薬局	北品川3-7-25 ☎3450-7650 北品川3-11-16 ☎3471-2383
品川区テレホンサービス	総合	品川区テレホンサービス	☎3777-1135 ※重症の方は、119番をご利用ください。
医療機関の24時間案内	総合	東京都保健医療情報センター(ひまわり)、東京消防庁テレホンサービス、品川消防署、荏原消防署	☎5272-0303 ☎3212-2323 ☎3474-0119 大井消防署 ☎3765-0119 ☎3786-0119 救急相談センター ☎#7119

## 9月の健康診査・がん検診

女性の健診、胃・子宮・肺・大腸・前立腺・こう頭がん検診、成人歯科検診などについては、お問い合わせください。

無料(一部有料)

種類	会場	日時など
結核検診(65歳以上)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	9日(火)
	保健センター	4日(木)・18日(木)
	大井保健相談所	8日(月)・22日(月)
マンモグラフィ検診(34~70歳の偶数年齢)自己負担1,000円	品川区医師会	3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 13:00~14:00
	荏原医師会	2日(火)・3日(水)・5日(金)・10日(水)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・24日(水)・26日(金)・30日(火) 13:00~14:00
	指定医療機関	2日(火)・4日(木)・5日(金)・9日(火)・11日(木)・12日(金)・16日(火)・18日(木)・19日(金)・25日(木)・30日(火) 10:30から
	中小企業センター(検診車)	25日(木) 9:00~15:30
視触診検診(71歳以上)	契約医療機関	保険証を持って、直接契約医療機関へ

※契約医療機関については、健康課にお問い合わせください。  
☑健康課(☎140-8715品川区役所☎5742-6743 Fax 5742-6883)  
品川区医師会☎3474-5609 荏原医師会☎3783-5167



## 20年度特別区職員採用選考 身体障害者対象・Ⅲ類事務

受験資格/日本国籍が有り、昭和56年4月2日~平成3年4月1日に生まれ、障害者手帳を持つ23区内在住の方  
※自力で通勤・勤務ができ、活字印刷文に対応できる方が対象です。

第1次選考/10月13日(祝)・都内  
申込書配布場所/品川区人事課(本庁舎5階)、地域センター、特別区人事委員会事務局任用課

申込先	申込期間
特別区人事委員会事務局任用課(☎102-0072千代田区飯田橋3-5-1)	9月12日(金)(消印有効)まで
品川区人事課または特別区人事委員会事務局任用課	9月16日(火)・17日(水) 午前8時30分~午後5時

※ホームページhttp://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htmからも申し込みます(9月12日(金)まで)。

☑特別区人事委員会事務局任用課☎5210-9787、品川区人事課☎5742-6628

## 水上バス「船の科学館・しながわ水族館ライン」運航が終了します

日の出棧橋と船の科学館・しながわ水族館を結ぶ水上バスの定期運航が9月29日(月)で終了します。  
☑東京都観光汽船☎0120-977311  
※水族館への行き方などについては、しながわ水族館☎3762-3433へ。

## 旗の台文化センター休館のため貸し出しを休止します

11月~21年2月は、耐震補強・内装などの工事のため全館貸し出しを休止します。  
☑同センター☎3786-5191

## リサイクルごみ

ご協力ください  
■拠点回収(食品トレイ、古着、廃食用油)  
9月13日(土)・27日(土)午前10時~正午=小学校など20カ所

## フリーマーケット

出店者募集  
●9月7日(日)午後2時~6時  
☑戸越銀座銀大商店街  
募集数/60店 出店料/無料  
☑往復はがきでギャラリーカメイ(☎142-0042豊町1-4-16☎3783-0808)へ  
●9月11日(木)午前10時~午後1時  
募集数/15店 出店料/100円  
☑☑当日、峰原公園(大崎3-17)へ  
☑同園☎3490-8407

## 大崎第一地区防災訓練

☑8月31日(日)午前9時~正午  
☑☑当日、第一日野小学校(西五反田6-6-19)へ  
☑防災課☎5742-6696

## 第11回 とごしぎんざまつり

☑8月30日(土)午後3時~6時  
31日(日)午後2時~7時  
☑戸越銀座通り  
☑大売り出し、銀ちゃん風船プレゼント、スタンプラリー、少年サッカー大会など  
☑戸越銀座商店街連合会☎3788-1474

## 第11回 子どもと家族の夕涼み広場

☑8月30日(土)午後4時~8時  
☑模擬店、ゲーム大会など  
※7時から戸越南公園(戸越6-8)で野外アニメ映画大会。  
☑☑戸越公園駅前南口商店会☎3782-0758

## 第35回 ちびっこ集まれ子ども縁日

☑8月25日(月)午後4時~7時30分  
☑荏原町商店街弁天通り  
☑150mジャンボのり巻き、園児によるぬりえコンテスト、子ども縁日など  
☑荏原町商店街振興組合☎3783-8221

## 第54回 大井どんたく

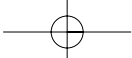
☑8月30日(土)・31日(日)  
午前11時~午後8時30分  
☑盆踊り、フリーマーケットほか  
※31日(日)5時30分から大井権現太鼓。  
☑大井町駅前中央通り  
☑同実行委員会☎5743-2661

●9月15日(祝)午前11時~午後4時  
☑国際自動車教習所品川サーフェティ・フェスティバル会場内(西品川1-1-1)  
募集数/50店  
出店料/無料  
☑☑電話で同教習所☎3493-5090へ

## リサイクルショップ「リボン」旗の台店 おしゃれな「アクセサリー」出品募集

☑8月23日(土)~9月5日(金)午後1時~4時  
☑同店  
(旗の台5-13-9☎5498-7803)





# しながわ

平成20年(2008)  
**8.21** 第1680号  
毎月1・11・21日発行  
代表番号 ☎3777-1111  
広報広聴課 ☎5742-6644 Fax5742-6870  
http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

次号予告 9月1日号  
✓友好都市オークランド市  
✓教員の区独自採用  
✓ウェルカムセンター原  
✓災害に備えて

品川区  
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 みて いて 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  
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 料=費用・料金 参=参加方法  
申=申込方法 問=問い合わせ

■女たちのシェイクスピア講座  
日 ①10月3日(金) = 「女性力の意味するもの」 ②10日(金) = 「マクベス夫婦の悲劇」 ※時間は午前10時~正午。  
会 きゅりあん (大井町駅前)  
人 各30人 (先着)  
託児/1歳~就学前のお子さん  
問 電話かFAXで講座名・番号、住所、氏名、年齢、電話番号、託児希望の方はお子さんの名前・年齢を男女共同参画センター (☎5479-4104 Fax5479-4111) へ

■障害者カルチャー教室「折り紙教室」  
日 9月20日(土)・27日(土)、10月18日(土)・25日(土)午前10時~正午 (全4回)  
人 区内在住か在勤で18歳以上の身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの方10人 (抽選)  
料 200円 (材料費)  
会 問 9月12日(金)までに、電話かFAXで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、障害内容を心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2 ☎5750-4996 Fax3782-3830) へ

■社会教育講演会  
「クラシックライブを楽しむ会」  
楽しく歌って、脳力アップ  
日本の名曲の知られざるエピソードなどの楽しい話とライブ演奏です。  
日 10月4日(土)午後2時から(1時30分開場)  
会 小山台会館 (小山4-11-12)  
人 100人 (抽選) 料 500円  
問 9月19日(金) (必着) までに、往復はがきで講演会名、住所、氏名、年齢、電話番号を生涯学習課社会教育係へ

### ◆スポーツ◆

■年齢別バドミントン大会  
日 9月23日(祝)午前9時から  
会 戸越体育館  
人 年齢別男女別ダブルスリーグ戦  
※ペア合計年齢59歳以下、60歳から10歳ごと、130歳以上に分かれます。  
料 1人2,200円 (協会登録者1,500円)  
問 9月3日(木)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### ■シルバーピンポン&初心者卓球教室

日 9月10日~10月29日の水曜日  
午前9時30分~11時30分 (全8回)  
会 総合体育館  
人 30人 (抽選)  
①シルバーピンポン=60歳以上の方  
②初心者卓球=59歳以下の初心者  
料 ①2,500円 ②4,000円 (ボール代・保険料込)  
問 8月28日(木)までに、往復はがきで教室名、①か②の希望番号、住所、氏名、年齢、電話番号、経験の有無をスポーツ協会へ

### ■荏原水泳教室 チャレンジコース 四泳法の基本をマスターしましょう

日 11月7日~21年3月27日の金曜日  
午後1時30分~3時30分 (全19回)  
人 16~69歳で健康な方40人 (抽選)  
料 9,400円 (保険料・プール入場料込)  
会 問 9月1日(月)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を荏原文化センター (☎142-0053中延1-9-15 ☎3785-1241) へ

### ■初心者硬式テニス教室 (午前)

日 9月30日~10月23日の火・木曜日  
午前9時30分~11時30分 (全8回)  
会 総合体育館  
人 学生を除く16歳以上の方40人 (抽選)  
料 5,000円 (ボール代・保険料込)  
託児/3歳以上のお子さん3~10人 (おやつ代など1,100円)  
問 9月6日(土)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児希望の有無をスポーツ協会へ

### ■8月31日で大井ふ頭野外活動広場の貸し出しを終了します

問 生涯学習課社会教育係

### ■秋からはじめる

スポーツフリースクール  
日 9月1日~21年3月9日の月曜日  
午後7時~9時 ※第3月曜日を除く。  
種目/体育館=キンボール、ソフトバレーボール、パドルテニス  
校庭=テニス  
料 1回200円、中学生以下の方100円 (保険料)  
会 問 運動できる服装で費用と室内シューズ (体育館のみ) を持って、当日、日野学園 (東五反田2-11-1) へ  
運 営/品川区体育指導委員会  
問 生涯学習課スポーツ係

### ■秋の弓道場公開指導

日 9月3日~12月24日の水曜日  
午後6時30分~8時30分  
料 1時間100円  
会 問 生涯学習課で弓道場使用券を購入し、動きやすい服装で当日、東品川弓道場 (東品川3-14-9) へ  
運 営/品川区弓道連盟  
問 生涯学習課スポーツ係

### ◆講座ほか◆

### ■ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座

子育て支援を行ってくれる方を養成する講座です。  
日 9月8日(月)~12日(金)午後1時30分~4時 (全5回) ※10日(水)は1時から、11日(木)は午前9時30分~正午。  
会 事業説明、普通救命講習、保育実習 (保育園) ほか  
人 子育てに関心のある20歳以上で区内在住の方  
料 1,400円 (テキスト代)  
託児/2歳~就学前のお子さん  
会 問 8月30日(土)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、受講の理由、託児希望の方はお子さんの年齢・性別を平塚ファミリー・サポート・センター (☎142-0051 平塚2-12-2 ☎5749-1033) へ

### ■秋の図書館フェア 香山リカ講演会 良いウツ、悪いウツ

日 9月23日(祝)午後2時~3時30分  
会 六行会ホール (北品川2-32-3)  
人 250人 (先着) 共催/六行会  
問 電話かEメールで講演会名、氏名、電話番号を品川図書館 (☎3471-4667 E-mail: tshina@city.shinagawa.tokyo.jp) へ

### ■朗読講習会

視覚障害者にとって、わかりやすく聴きやすい朗読の基礎を学びます。  
日 9月24日~11月12日の水曜日  
午前10時~正午 (全8回)  
人 区内在住か在勤の方20人 (抽選)  
会 問 9月3日(水) (必着) までに、往復はがきで講習会名、住所、氏名、年齢、電話番号を心身障害者福祉会館 (旗の台5-2-2 ☎5750-4996) へ

### ■環境学習講座~鳥から見た環境変化

日 9月21日(日)午後2時~4時  
人 30人 (先着)  
会 問 9月16日(火) (必着) までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話・FAX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

### ■午後の消費生活教室~くらしの護身術 悪徳商法、年金医療、葬儀の知識

日 9月16日~10月14日の火曜日  
午後2時~4時 (全4回)  
人 30人 (抽選)  
会 問 9月4日(木)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、電話番号を消費者センター (☎140-0014大井1-14-1 ☎5718-7181) へ

### ■そば打ち体験と奈良田の里温泉 品川&早川ふるさと交流

日 10月18日(土)午前7時30分~19日(日)午後5時30分  
(区役所集合・解散、1泊2日、往復バス) 宿泊/町営ヴィラ雨畑 (温泉)  
人 区内在住か在勤の方23人 (抽選)  
料 10,000円、小学生以下6,000円  
問 9月1日(月) (必着) までに、はがきかFAXに「奈良田の里」とし、参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・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



第58回

## 品川区民スポーツ大会 (秋季)

問 申込締切日までに、費用を持ってスポーツ協会へ

競技名	日程	会場	申込締切日	費用	内容
空手道	9/15(祝)	総合体育館	9/5(金)	500円 小・中・高生300円	○組手の部 (一般男子5級以上) ○型の部 (1部・2部) ○鍛眼法の部 (1部・2部) ※組手の部は連盟登録者、スポーツ保険加入者のみ
バスケットボール	9/21(日)・27(土)・28(日) 10/4(土)・5(日)・12(日)・18(土)・25(土)	総合体育館 戸越体育館	9/4(木)	1チーム3,000円	○一般男子・女子 ※代表者会議9/10(水)午後7時から総合体育館
剣道	10/5(日)	総合体育館	9/27(土)	500円 小・中・高生300円	○小学1・2年の部 ○小学3・4年の部 ○小学5・6年の部 ○中学男子 (1・2・3) 年の部 ○中学女子の部 ○男子初段以下の部 ○男子2段の部 ○男子3段の部 ○女子3段以下の部 ○高段者 (4段以上) の部
陸上競技	10/12(日)	大井ふ頭中央海浜公園 (八潮4-1)	9/26(金)	500円 小・中・高生300円	○小学3・4年男子・女子 ○小学5・6年男子・女子 ○中学男子・女子 ○一般男子 (高校生含む) ○一般女子 (高校生含む) ○壮年男子 (40歳以上) ○壮年男子・女子 (50歳以上) 種目=距離走、リレー、走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ ※リレーを除き1人2種目まで参加可。
弓道	10/12(日)・13(祝)	東品川弓道場 (東品川3-14-9)	9/5(金)	500円 中・高生300円	10/12 ○一般の部 10/13 ○高校生以下の部 ※4ツ矢3回 (12射)

