

広報

平成21年(2009)

2.1

第1698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/

第四期品川区介護保険事業計画の骨子案にご意見をお寄せください……………2

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。

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らそう……………4・5



品川昔ばなし

東大井



サメに追われた若者と観音様

東大井一・二丁目のあたりは「鮫洲」と呼ばれています。この地名は、鎌倉時代、サメの腹の中から観音様が出てきたという話に由来しているとも言われています。そんなお話とは……？

「観音丸」という舟に乗った七人の若者たちは、今まで見たこともない大きなサメに追われていました。サメは舟の周りを泳ぎながら、体当たりをします。岸まではかなりの距離があり、このままだと全員がサメのえじきになってしまいます。一番年上の若者が声をしぼり出しました。「仕方がない。一人が海に飛び込んで犠牲になる、その間に逃げよう」。それを聞いて六人は驚きました。しかし、ほかに方法がないと、はちまきを海に投げ一番早く沈んだ者が海へ飛び込むことにしました。一番早く沈んだのは、言い出した若者のはちまきでした。「よし、おれが飛び込む。みんなはその間に逃げてくれ！」

熱心な観音信者でもあった若者は、着物を脱いで肌身離さず身に付けていた観音像を腹帯に入れたまま海へ飛び込みました。若者が沈む海の中へとサメが向かっていくすきに、六人は急いで舟を岸へと向かわせました。

ところが、しばらくするとサメとともに海中に沈んだはずの若者が浮かんできたのです。六人は歓声を上げ、若者を舟に引き上げました。「奇跡だ！よかった！」。みんなは再会を喜びました。「あっ！」。若者は腹に手を当てて叫びました。「観音様がない！」

それから何年かたったある日、漁師の網に大きなサメがかかりました。そして腹の中から観音像が出てきたのです。この話は持ち主の若者にも伝わりました。「観音様が身代わりになってくださったのか……」

この話を聞いた鎌倉幕府の執権、北条時頼は「めでたいことがらの前ぶれであろう」と、その海辺近くにお堂を建てて観音像を安置し、海が安全であるようにと海晏寺（南品川五丁目）と名付けました。

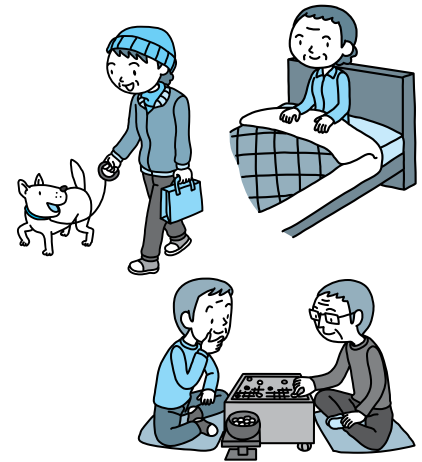
「鮫洲」の地名のおこりについては、この話に由来するもののほか、この付近の干潟から清水が出ていたので「砂水」が転じたという説などがあります。



第四期品川区介護保険事業計画の骨子案

にご意見をお寄せください

介護保険制度は創設されてから今年で10年を迎えます。区では、高齢者が地域で安心して暮らし続けられるよう、高齢者支援の一層の充実に努めていくため、21～23年度の事業計画を「第四期品川区介護保険事業計画の骨子案」としてまとめました。今号ではその概要をお知らせします。



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

区がめざす高齢者介護のあり方

●できるだけ住み慣れた我が家で暮らす

高齢者と家族が、介護サービスや地域の方の協力を得ながら、住み慣れた「我が家」での生活を送ることができるよう様々な高齢者支援を行っています。

今後も引き続き、地域で住み続けられるよう在宅介護を基本姿勢とした高齢者介護に取り組んでいきます。

重点課題

高齢者人口や認知症高齢者の急増を背景に、サービスの質の向上とさらなる基盤整備が必要です。また、区民やNPO、サービス事業者など多様な担い手との協働を通じた新たな支え合いのしくみづくりが求められています。

推進プロジェクトと主な施策

在宅生活の維持・継続をより強力に支援し、在宅介護の拡充をめざします。

重点課題に対応する推進プロジェクトを五つにまとめ、多様化する高齢者ニーズにきめ細かく対応していきます。

1 高齢者の社会参加の推進と健康づくり活動の促進

- 趣味や生涯学習を通じたボランティア活動の推進
- 元気高齢者の社会参加活動の支援とふれあい健康塾の推進 など

2 地域との協働による多様な支え合いのしくみづくり

- ふれあいサポート計画の推進の支援
- 地域での新たな見守り体制のしくみづくり
 - ・孤立死防止ネットワーク、虐待防止ネットワークの整備拡充 など

3 在宅介護支援システムの強化

- 在宅介護支援センターと地域包括支援センター機能の充実
- 地域と進める介護予防事業の充実 など

4 介護サービス基盤の整備と拡充

●在宅サービスなどの基盤整備

- ・小規模多機能型居宅介護の整備
- ・自立支援の向上に向けた区独自サービス（市町村特別給付）の創設
※要支援1・2の人に対する通院介助サービス など

●入居・入所系施設などの計画的整備

- ・認知症高齢者グループホームの整備
- ・多様なニーズにこたえるケアホームの整備
- ・特別養護老人ホームの整備（旧八潮南中跡）
- ・高齢者住宅の整備

●福祉人材の確保・育成と介護事業者の質の向上 など

5 認知症高齢者へのケアの充実

- 認知症高齢者サポーターの養成
- 権利擁護事業の充実（成年後見センターの事業の充実） など

65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料

保険料は、介護従事者の処遇向上と人材確保を目的とした介護報酬の改定や今後の介護給付費の見込みなどを踏まえ算定します。第四期の保険料基準額は第三期基準額と同じ月3,900円とし、保険料段階を所得に応じて、これまでの6段階から9段階に変更します。

ご意見をお寄せください



「第四期品川区介護保険事業計画の骨子案」にご意見をお寄せください

応募方法/2月16日(月)までに、意見、住所、氏名を高齡福祉課へ郵送かEメール、FAX、持参

○「第四期品川区介護保険事業計画の骨子案」の全文は区ホームページ、高齡福祉課（本庁舎3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

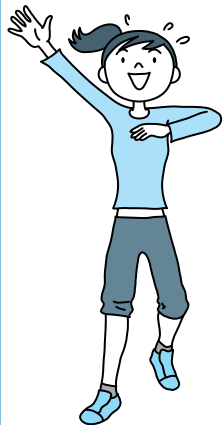
※祝日を除きます

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	区民相談室 ☎3777-2000 当日午前9時から ☎3777-1111(代) へ予約(先着) ☎5742-6863 ☎3777-2000 ※受付は午後3時まで ☎5742-6842	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 ☎6231-9015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		児童課 ☎5742-6589	ひとり親家庭相談	(月)～(金)	9:00～17:00	☎5742-6589	(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		児童課 ☎5742-6959	児童相談	(月)～(金)	9:00～17:00	児童課 ☎5742-6959	(金)	9:00～12:00	城南交通事故相談所 ☎5742-2061
司法書士相談	第2(木)	13:00～16:00		東京都品川児童相談所 ☎3474-5442	子育て相談	(月)～(金)	9:00～17:45	東京都品川児童相談所 ☎3474-5442	(月)～(金)	9:00～16:00	産業振興課振興係 ☎3787-3047
人権の上相談	第1・3(火)	13:00～16:00		子育て支援センター ☎5749-1032	子育て相談	(月)～(土)	9:00～18:00	子育て支援センター ☎5749-1032	(月)～(金)	9:00～16:00	産業振興課工業係 ☎5498-6333 へ予約
行政書士相談	第1～4(金)	13:00～16:00		子育て相談センター ☎3778-1263	子育て相談	(月)～(土)	9:00～18:00	子育て相談センター ☎3778-1263	第4(金)	9:00～12:00	産業振興課経営相談係 ☎5498-6334
行政相談	第1・3(木)	13:00～16:00		子育て支援センター ☎5749-1032	子育て相談	(月)～(土)	9:00～18:00	子育て支援センター ☎5749-1032	(月)～(金)	9:00～16:00	ビジネス支援図書館 (大崎図書館2階) 産業振興課工業係 ☎5498-6333へ予約
外国人生活相談	英語/火 中国語/木	9:00～17:00		児童課 ☎5742-6589	子育て相談	(月)～(金)	9:00～17:00	児童課 ☎5742-6589	第1・3(金)	16:00～19:00	
建築構造相談	(水)	9:00～16:00		建築課 ☎5742-6634へ予約					第2・4(火)	10:00～13:00	
分譲マンション管理相談	第2・4(水)	13:00～16:00	住宅課 ☎5742-6777へ予約								
消費生活相談	(月)～(金)	9:00～16:00	消費者センター ☎5718-7182								
	第4(火)電話相談	16:00～19:00									
	(土)電話相談	12:30～16:00									

体を動かして毎日元気!

寒い冬、家にこもりがちで体がなまっていませんか?
主に4月から始まる健康づくりの講座の参加者を募集します

総合 体育館 コース型 プログラム



日4~7月(全14回)
※No.1~8は全10回。 ※各コース1時間。
▲16歳以上の方(抽選)
※No.1~6・10・12・13・16・17・23・29を除く。
会期2月15日(日)(必着)までに、往復はがき(1コ

ース1枚)でコース名、コースNo.、住所、^{記号}、年齢、電話番号、区内在勤か在学の方は会社名・学校名と住所・電話番号、No.1~6・10・12・13・16・17・23・29はお子さんの氏名・生年月日を同体育館(☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400)へ

※No.1~4・10・12・13・29は大人1人子ども1人で1組。
※申込者以外は入室不可(託児なし)。
※コースの変更・振り替え・返金は不可。
※定員に満たないコースは2月19日休午前10時から受け付け(先着。電話申し込み不可)。

No.	コース名	曜日	時間	費用	定員	No.	コース名	曜日	時間	費用	定員	
1	ゴーゴー親子体操(2・3歳)	月	9:45~10:45	各6,000円	各30組	22	腰痛肩こり改善体操	木	12:15~13:15	各7,000円	各20人	
2	ゴーゴー親子体操(1歳)		11:00~12:00			23	小学生のヒップホップ		16:45~17:45			
3	戻そう産前!ママと赤ちゃん体操(0歳)		12:15~13:15			24	機能改善筋力トレーニング教室		18:45~19:45			
4	戻そう産前!ママと赤ちゃん体操(0歳)		13:30~14:30			25	ボディコンバット		20:00~21:00			
5	キッズバレエ(幼稚園年中)	火	15:30~16:30	7,000円	各20人	26	ボディヒーリング	金	9:45~10:45	各8,400円	30人	
6	キッズバレエ(幼稚園年長)		16:45~17:45			27	ピラティス入門		10:50~11:50		20人	
7	ピラティスヨーガ		18:45~19:45			28	やさしいフラダンス		12:00~13:00		25人	
8	はじめてのHIPHOP		20:00~21:00			6,000円	29		親子で友達作ろう!体育館デビュー(1歳)		13:30~14:30	20組
9	代謝を上げて脂肪を落とす教室	火	11:00~12:00	7,000円	20組	30	太極拳教室	金	15:00~16:00	9,800円	各30人	
10	子育て支援!親子体操教室(0歳)		12:15~13:15	20組		31	パワーヨーガ		15:00~16:00			
11	やさしい太極拳	水	13:30~14:30	各8,400円	各20組	32	ボディパイプ	土	16:15~17:15	8,400円	各20人	
12	ゴーゴー親子体操(1歳)		10:00~11:00			20人	33		ピラティス入門			17:00~18:00
13	ゴーゴー親子体操(2・3歳)	水	11:20~12:20	各8,400円	各20人	34	ピラティス入門	日	9:30~10:30	7,000円	各20人	
14	ピラティス入門		13:30~14:30			35	はじめてのバレエ		10:30~11:30			
15	ヨーガ入門		14:45~15:45			9,800円	36		タヒチアンダンス入門			15:45~16:45
16	キッズバレエ(4~6歳)		16:00~17:00			各20人	37		少し慣れたタヒチアンダンス			17:00~18:00
17	キッズバレエ(小学1~4年生)	木	17:15~18:15	各8,400円	各30人	38	少し慣れたタヒチアンダンス	日	18:15~19:15	各9,800円	各25人	
18	ジャズダンス入門		19:45~20:45			39	メタボ対策!運動不足解消教室		9:30~10:30			
19	ピラティス入門	木	9:30~10:30	各8,400円	各30人	40	ボディパンプ	日	10:45~11:45	各8,400円	各20人	
20	ピラティス入門		10:45~11:45			41	はじめてのロックダンス		15:30~16:30			
21	美容系ヨーガ	火	11:00~12:00	9,800円	20人							

荇原ジュニア水泳教室

日4月~22年3月の水曜日(全33回)
①午後3時30分~4時45分 ②4時45分~6時
③6時~7時15分 ④7時15分~8時30分
▲5歳~中学生各50人(抽選)
▼各28,300円(保険料込)
会期2月14日(日)(必着)までに、往復はがきで
教室名、時間(第3希望まで)、住所、氏名、年齢(新学年)、電話番号、
泳力を荇原文化センター(☎142-0053中延1-9-15 ☎3785-1241)へ



健康センター-建国記念の日特別レッスン

2/11(祝)

品川健康センター

北品川3-11-22 ☎5782-8507

☑腰痛肩こり改善、テクニカルエアロ、ボディコンバット

荇原健康センター

荇原2-9-6 ☎3788-7017

☑シェイプエアロ、ボディパンプ、ボディヒーリング

品川健康センターは、2月28日(土)は施設の保守点検のため休館します

共通

開館時間/午前9時~午後6時(受付は5時30分まで)
※プログラムの開始時間などはお問い合わせください。
▼品川500円、荇原400円(入館料)
持ち物/室内シューズ、運動できる服、タオル
☑当日、会場へ
※14歳以下の方は利用できません。
※トレーニングジムの利用もできます。

戸越台温水プール水泳教室

日4~10月(7・8月を除く)
会期同プール(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。
日2月10日(火)(必着)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
※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 23~60歳	火	18:00~19:30	各17回	18歳以下 8,880円
			19:30~21:00		19歳以上 10,580円
アクアフレンズ	18~60歳の勤労者	水	9:30~11:00	各14回	8,780円
エンジョイアクア&スイム	16~70歳		11:30~13:00		
女性健康	50~65歳の女性		13:30~15:00		
高齢者健康	60歳以上		13:30~15:00ほか		
リフレッシュ	60~75歳	金	13:30~15:00ほか	21回	14,030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回	1組10,660円
水中運動健康	16歳以上	木	13:30~15:00	15回	9,380円
				火	13回

児童水泳教室

日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
日各締切日までに、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	定員(抽選)	会場	締切日
休日児童	A	5歳~中学生	第2・4日	9:30~11:00	-	1回 500円 帽子代450円	各20人	荇原文化センター 日野学園温水プール	2/15(日)
	B		第1・3・5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	各10回	1組10,000円	20組	荇原文化センター	2/13(金)
土曜児童	T	5歳~小学生	第2・4土	9:30~11:00	各12回	4,500円 5,400円	各20人	戸越台温水プール	
	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19回	1組12,000円	20組	伊藤学園温水プール (大井5-1-37)	
	IC2	5歳~小学2年生		15:30~16:30					
平日児童	IC3	小学1~3年生	火・木	16:30~17:30	各41回	各17,220円	各100人	日野学園温水プール (東五反田2-11-1)	
	IC4	小学3年~中学生		17:30~18:30					
	D2	5歳~小学2年生		15:30~16:30					
	D3	小学1~3年生	16:30~17:30						
	G4	小学3年~中学生	火	20回	8,400円	各80人			
	H4		木	21回	8,820円				

え、内臓脂肪を減らそう

1に運動
2に食事
しっかり禁煙
最後に薬

保健所 ☎3787-7016 保健センター ☎3474-2904 大井保健相談所 ☎3772-2666

○保健所、保健センター、大井保健相談所では、健康講座や地域の方から依頼を受けて実施する出張健康学習などを行っています。出張健康学習を希望する場合は、1カ月前までに15人以上のグループで申し込んでください。

2月1日～7日は生活習慣病予防週間です

(運動と食事でバランス良く)

無理なく内臓脂肪を減らしましょう

腹囲1cmの減少は、約1kgの体重減少に相当するといわれています。体重1kg減少させるためには、運動と食事をあわせて約7,000kcalの消費が必要になります。

例えば… 約1カ月かけて腹囲を1cm減少させるには1日当たり約230kcal (7,000kcal÷30日) の消費が必要になります。そのエネルギーはどのように減らしますか？ 生活の中で無理なく行えるよう運動と食事をバランス良く組み合わせさせてみましょう。

1日あたりに減らすエネルギー 230kcal

運動で _____ kcal

運動と食事のバランスの良い減量は、内臓脂肪の減少量も大きくなるといわれています。

食事で _____ kcal

運動消費エネルギーの目安

生活の中で

速歩	10分	40kcal
普通歩行	10分	25kcal
炊事	20分	40kcal



洗濯	20分	40kcal
自転車(軽い)	60分	160kcal
階段昇降	5分	35kcal



スポーツで

水泳	10分	100kcal
ゴルフ	60分	200kcal



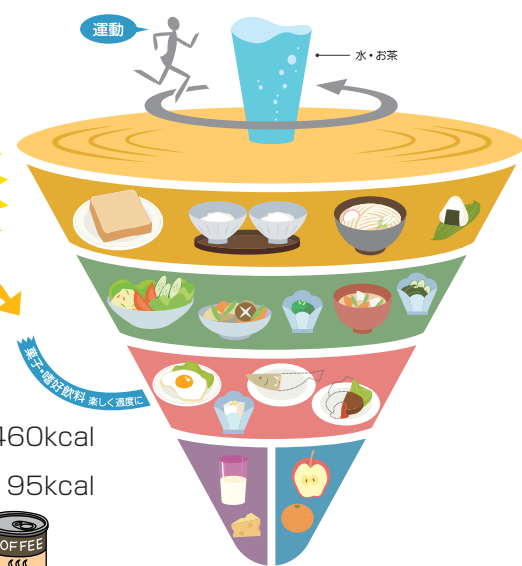
自転車	20分	80kcal
軽いジョギング	30分	200kcal



テニス(シングルス)	20分	160kcal
ランニング	15分	140kcal

食品摂取エネルギーの目安

主食・副菜・主菜を減らすのではなく、菓子や嗜好飲料などを見直して!



メロンパン	1個	460kcal
缶コーヒー	250g	95kcal
ポテトチップス	30g	160kcal
せんべい	2枚	245kcal
ワイン	100ml	73kcal
ウイスキー	30ml	71kcal

日本酒	1合	193kcal
焼酎	180ml	263kcal
ビール	350ml	140kcal



※消費エネルギーには個人差があります。

伝統工芸の実演

草染手機織物
藤山 千春
昭和32年入門

目 2月13日(金)・14日(土)午前10時～午後4時
会 産業PRコーナー
(西品川1-28-3中小企業センター1階)
☎ 産業振興課振興係 ☎5498-6335

品川テレホンガイド (知っテル区ん) ☎3777-7500

区からのお知らせ コード番号 6350
イベントなどの情報をお知らせします
☎ 広報広聴課 ☎5742-6643

品川歴史散歩案内 コード番号 6240
品川の大名屋敷 熊本藩細川家戸越屋敷1 2月28日(土)まで
第11回 数寄屋造りの御殿と広大な庭園
☎ 生涯学習課文化財担当 ☎5742-6839

インターネットエフエム放送 **76.1MHz** 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 日本語と中国語
火曜 日本語と韓国語
水曜 日本語とタガログ語
木曜 日本語と英語
金曜 日本語と英語

放送内容/2/2～6 しながわ水族館 バレンタインイベント
2/9～13 消費生活展
2/16～20 23区推奨ごみ袋廃止
2/23～27 ネズミ撃退作戦
※内容は変更になる場合があります。

☎ 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 **111**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 三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川

毎日7時・10時・13時・16時・19時・22時から6回放送			
00分～	10分～	20分～	30分～
土		三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 ボランティア	区からのお知らせ
日	品川区のできごと	しながわほっとインフォメーション ごみの捨て方	
月	取材には区民の皆さんが活躍しています	しながわほっとインフォメーション 自転車のマナー	
火		しながわほっとインフォメーション しながわ水族館	
水	こんにちは! 区長です 移りゆくまち 品川の今昔	ワークライフバランス	
木	しながわのチ・カ・ラ ものづくり品川物語	品川の昔ばなし 治郎兵衛と孟宗翁	
金	しながわのチ・カ・ラ ファインダーが見つめる品川	はじめてのしながわ まち歩きマップ 品川～天王洲アイランド	

【品川区のできごと】「区からのお知らせ」の内容は土曜日に切り替えます

問い合わせ 番組については…… 広報広聴課 ☎5742-6612
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(金)～11日(祝) 第一美術東京支部展(絵画・工芸・彫刻) ●14日(土)～18日(水) 日本工学院専門学校グラフィックデザイン科・webデザイン科卒業制作展 ●20日(金)～25日(水) 「日本で最も美しい村 大鹿」切り絵と写真で織りなす展示会

●28日(土)～3月4日(水) 第72回龍峽書道会学生部展 同美術館(大崎駅前大崎ニューシティ2号館2階 ☎3495-4040。午前10時～午後6時30分)

品川区民ギャラリー 2月の催し

●4日(水)～9日(月) 第32回アトリエ彩油絵グループ展 ●11日(祝)～16日(月) アート・パステル展 ●18日(水)～23日(月) JRP品川支部第35回写真展 ●25日(水)～3月2日(月) 品川区教職員展(絵画・彫刻・写真ほか) 同ギャラリー(大井町駅前イトーヨーカドー8階 ☎3774-5151。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24日(火)午後1時～3時 人20人(抽選) ¥1,500円 日2月13日(金)(必着)までに、往復はがき(1人1枚)で教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を大田市場業務課(☎143-0001大田区東海3-2-1 ☎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15日(日)午前10時～午後3時 人小学生以上の方20人(先着) ¥無料 ※入園料別。日2月11日(祝)から、電話で同公園(大田区東海3-1 ☎3799-5031)へ

観光ガイド養成講座入門コース 東海道品川宿案内術

日2月25日～3月25日の水曜日午後1時～3時30分(全5回) 本宿お休み処品川宿交流館(北品川2-28-19)ほか 東海道・品川宿などの講義、ガイド実習 全回出席でき、講座修了後、土・日曜、祝日のガイド活動ができる方20人(抽選) 日2月18日(水)(必着)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、応募動機をしながら観光協会(☎141-0033西品川1-28-3 ☎5751-7600)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

「新春お年玉クイズ」の答え

- プレゼントクイズ**
- A ② B ① C ①
 D ① E ① F ①
- Q1 ② Q2 ② Q3 ③
 Q4 ① Q5 ② Q6 ③
 Q7 ① Q8 ② Q9 ②
 Q10 ① Q11 ② Q12 ②
 Q13 ② Q14 ① Q15 ②
 Q16 ② Q17 ② Q18 ②

1月1日号掲載の「新春お年玉クイズ」にたくさんのご応募をいただきました。どうもありがとうございました。厳選なる抽選の上、プレゼントクイズ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。

「公募展」作品募集 インターネット美術館

<http://shinagawa-artweb.jp>
 同〇美術館 ☎3495-4040

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。

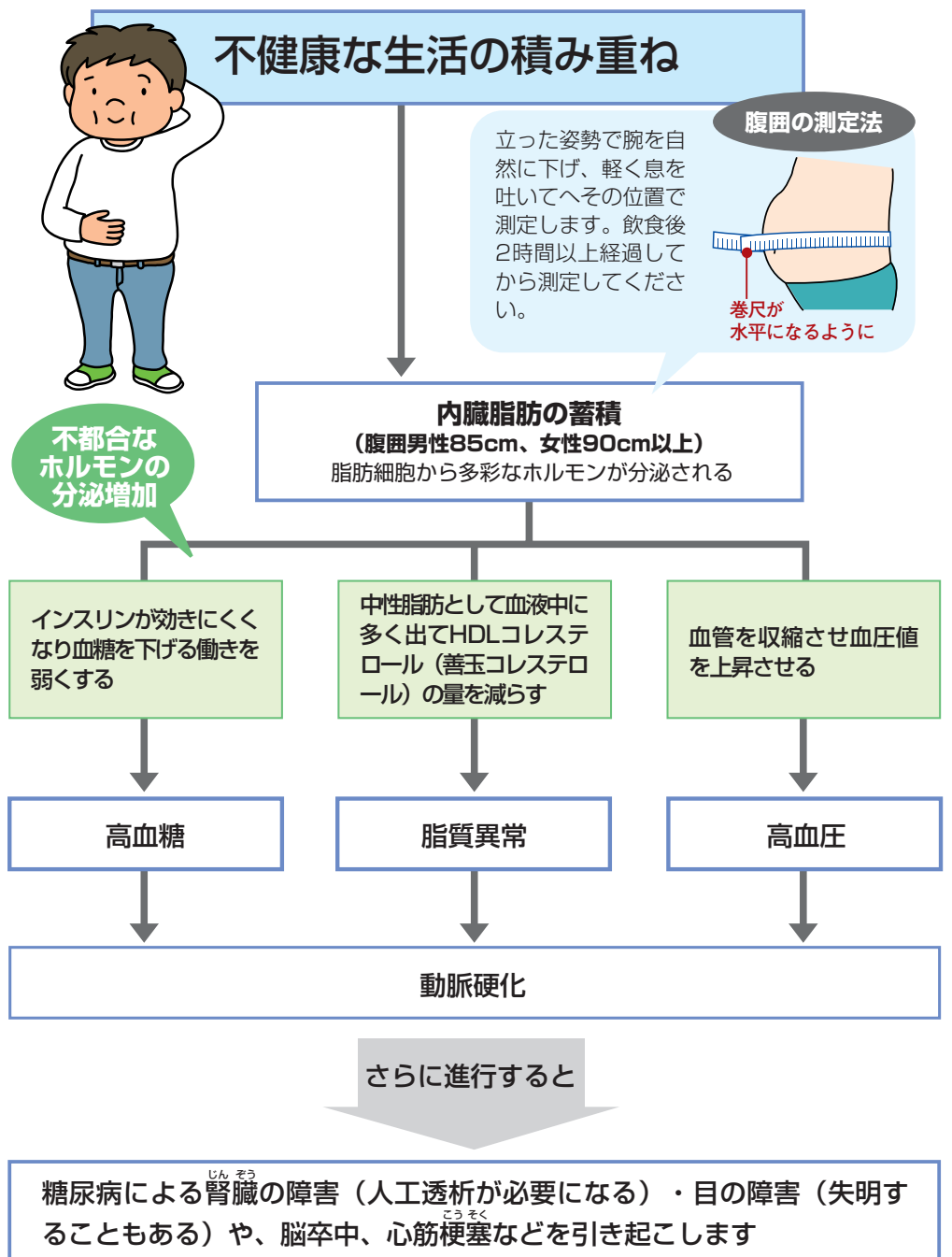
2月20日(金)まで
 ●企画展「品川区民作品展入賞作品展」開催中です。

生活習慣を変え、

内

× タボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をご存じですか。食習慣やライフスタイルの変化で肥満の方が増えてきており、その中でも特に内臓脂肪症候群が糖尿病や心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病の発症と大きく関連しています。日ごろの生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことで生活習慣病を予防しましょう。

なぜ内臓脂肪を減らさないといけないの?



ミニガイド

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/●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

掲載できないもの/①政治・宗教・営利活動 ②講師が主催するもの ③サークルなどの活動場が区外または公共施設以外のもの ④活動を開始していないもの、活動実態が不明なもの ⑤会員間の連絡 ⑥そのほか区が適当と認めないもの

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

●絵手紙一ひまわり 60歳以上。第2(火)午後1時30分。品川第一(集)。月1,200円。(入)1,000円。☎080-5011-4040愛

- 俳句一むつみ会 60歳以上。初心者歓迎。第2・4(火)午後1時。ゆたかシルバー(セ)。月1,500円。☎3781-3832小室
- マージャン一すすめ会 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
- 健康太極拳鶴の会 高齢者、初心者歓迎。見学歓迎。(水)午前10時。東品川文化(セ)。月2,500円。(入)1,000円。☎080-5375-1536萩原
- しながわ太極拳クラブ 無料体験有り。初心者歓迎。月3回(水)午前10時。総合(体)。月3,000円。(入)1,000円。☎3490-4124田中
- 囲碁一'86碁友会 初心者歓迎。60歳以上。第1～3(火)・第4(水)午後6時30分。平塚シルバー(セ)。男性月1,000円、女性月500円。(入)1,000円。☎3781-8712白石
- 大原トリムクラブ(月)午後7時。大原小。3ヵ月2,000円。☎3783-1105鈴木
- 上神明体操クラブ(水)午後7時。上神明小。月1,000円。(入)500円。☎3781-1595太田
- 書道・筆ペン一牛歩会 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
- 大崎ソフトバレーボールクラブ(土)午後7時。大崎中。月500円。☎3785-7263吉野
- 合気道一品川愛気会(火)金午後3時。総合(体)。月3,000円。☎3442-7325竹本
- 茶道一友々会 第1・3(水)午後1時。荏原文化(セ)。月3,000円。(入)1,000円。☎3491-3321大嶋
- パソコン練習一パソコン喫茶室 初心者。月2回。中小企業(セ)。1回1,000円。☎3493-4539金田

しながわ水族館

生き物たちのフードファイト

海の忍者タコ

公開中!

えさを追って狭いパイプを通るマダコの「ナワメケの術」をご覧ください。

時間/午後2時
 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。
 入館料/1,300円、小・中学生600円、4歳以上300円
 ※区内在住割引あり。
 同水族館(勝島3-2-1しながわ区民公園内 ☎3762-3433)

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

日2月25日(水)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 Fax 5742-6870)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。

2月の区議会

本会議／
 25日(水)午後1時、26日(木)・27日(金)午前10時
 ※日時は、変更する場合があります。
 区議会事務局 ☎5742-6809

三ツ木児童センターは休館します

耐震補強工事のため休館します。
 2月16日(月)～3月31日(火)
 児童課 ☎5742-6720

都市計画審議会

2月10日(火)午後2時から
 第一委員会室(議会棟6階)
 報告案件/東五反田地区地区計画の変更ほか
 10人(先着)
 傍聴方法/当日午前8時30分～午後1時30分
 に都市計画課(本庁舎6階 ☎5742-6760)へ

都市計画案の説明会・縦覧

武蔵小山駅東地区地区計画の変更(鉄道上部地区)
 ●説明会
 2月9日(月)午後7時から
 当日、荏原第一区民集会所(小山3-22-3)へ
 ●縦覧
 案について意見のある方は、意見書を提出することができます。
 2月18日(水)～3月4日(水)
 品川区都市計画課(本庁舎6階)、東京都都市計画課(都庁第二本庁舎21階北側)意見書提出先/
 東京都都市計画課 ☎163-8001(都庁)
 品川区都市開発課 ☎5742-6779
 東京都土地利用計画課 ☎5388-3261

視覚障害者ガイドヘルパー養成講座

視覚障害の方の生活の向上、社会参加のために専門ヘルパーとして必要となる専門知識と技術を身につけます。
 2月28日(土)、3月1日(日)・7日(土)・8日(日)午前9時～午後5時30分(全4回)
 主催/東京ヘレン・ケラー協会(新宿区大久保3-14-20)
 区内在住の2級ヘルパー資格者で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12人(抽選)
 15,000円(教材費)
 2月6日(金)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 Fax 3775-2000)へ

3月28日(土)から武蔵小山サービスコーナーは休業します

休業中は大井町サービスコーナー(大井町駅中央西口階段下)や近くの地域センターをご利用ください。
 戸籍住民課住民票係 ☎5742-6660

ワークライフバランスシンポジウム

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。中小企業の経営戦略として生かす方法を紹介し、
 2月17日(火)午後6時30分～9時
 中小企業センター(西品川1-28-3)
 各企業の取り組み、パネルディスカッション
 講師/
 駒崎弘樹(フローレンス代表理事)ほか
 100人(先着)
 電話かEメールに「シンポジウム」とし、住所、氏名、電話番号を産業振興課(☎5498-6334 E-mail:sangyo@city.shinagawa.tokyo.jp)へ

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・配布場所/
 2月2日(月)～12日(木)に、住宅課(本庁舎6階)、地域センター、文化センター、サービスコーナーで配布
 ※配布部数に限りがありますので、お早めにお越しください。
 郵送で2月16日(月)までに、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
 ●募集申込休日相談窓口

日 程	会 場
2月7日(土)	荏原文化センター(中延1-9-15)
2月8日(日)	きゅりあん3階交流室(大井町駅前)

※時間は午前10時～午後4時。
 住宅課住宅運営係 ☎5742-6776

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

税の申告で社会保険料控除の適用を受けるには、納付した保険料を証明する「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。20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は11月に社会保険庁から送付されています。20年10月1日以降に初めて納付した方は2月上旬に送付される予定です。
 紛失した場合はお問い合わせください。
 控除証明書専用ダイヤル ☎0570-070-117
 品川社会保険事務所 ☎3494-7831

自衛隊幹部候補生採用説明会

2月10日(火) 3月10日(火) 3月4日(水)午後2時～5時
 当日、ホテルグランドヒル市ヶ谷(新宿区市谷本村町4-1)へ
 自衛隊五反田募集案内所 ☎3445-7747

品川清掃工場見学会

2月28日(土)午前10時～11時30分
 ※現地集合・解散。
 ビデオなどによる説明、施設見学
 50人(先着)
 2月26日(木)までに、電話で工場(八潮1-4-1 ☎3799-5353)へ

高齢者向け「就職面接会」

ハローワーク品川と共催で開催します。
 2月19日(木)午後1時～4時
 中小企業センター(西品川1-28-3)
 おおむね55歳以上で就職を希望する方
 電話でサポシながわ無料職業紹介所 ☎5783-5539へ

ひだまりの里「貸し農園」の募集

神奈川県山北町「ひだまりの里」で家族や友達と野菜や花を育ててみませんか。
 3月～22年2月
 ※次年度以降の継続利用ができます。
 区内在住か在勤の方
 募集数/約15㎡＝2区画 約30㎡＝6区画(抽選)
 約15㎡＝年5,000円 約30㎡＝年8,000円
 ※年度途中からの利用は、月割りで計算します。
 2月13日(金)(必着)までに、はがきかFAXに「貸し農園」とし、住所、氏名、電話番号を区民課市町村交流担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6856 Fax 5742-6877)へ

ひだまりの里「ふれあい協働農園」の募集～品川＆山北ふれあい交流

神奈川県山北町「ひだまりの里」で農作業体験を楽しみませんか。参加者の自主的な管理による協働農作業を毎月1回行い、収穫した野菜を持ち帰ります。
 3～12月の第3日曜日(全10回)
 ※5・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がある方30人程度(抽選)

中学生以上8,000円(種・肥料代込)
 2月13日(金)(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 Fax 5742-6877)へ

特別区職員採用試験 東京23区合同説明会

2月8日(日)午前10時30分～午後3時50分(9時30分開場)
 各区・組合の概要説明、採用試験の概要説明、技術・専門職種個別相談ほか
 特別区職員採用試験受験希望者
 当日、國學院大学(渋谷区東4-10-28)へ
 ※入場制限をする場合があります。
 特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

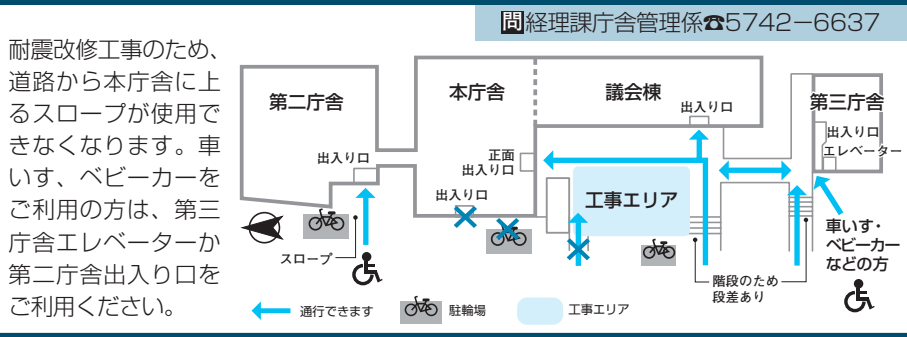
千代田区立神田一橋中学校 通信教育課程の生徒募集

区内在住か在勤で次のいずれかにあてはまる方40人(選考)
 ①尋常小学校か国民学校初等科を修了したのが高校の入学資格のない方
 ②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過し、①に準ずる方
 選考日/3月8日(日)午前10時から
 2月27日(金)(必着)までに、神田一橋中学校で配布する願書を同校(☎101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送か持参
 学務課 ☎5742-6828

福祉ショップ「テルベ」パートタイム職員募集

勤務日時/3月31日(火)までの午前10時～午後9時 ※①午前10時～午後2時 ②2時～5時30分 ③5時30分～9時の交替制。
 ※4月からは1年ごとの契約。
 勤務場所/
 テルベ(イトーヨーカドー大井町店内)
 勤務内容/販売、商品管理
 時給/800～1,000円
 電話で品川区社会福祉協議会 ☎5718-7171へ

品川区総合庁舎の入り口への経路が変わります



長寿医療制度(後期高齢者医療制度)が一部変わりました

病院などの窓口で支払う一部負担金の割合

一部負担金の割合が3割で、「自己負担限度額一般適用」の保険証をお持ちの方は、1月から1割負担へ変更となりました。対象の方には、お知らせしました。

高額療養費の自己負担限度額

同じ月の中で、病院などの窓口で支払った金額が自己負担限度額を超えた場合、超えた部分の金額が戻ってくる「高額療養費」について、75歳の誕生日の月は、それまで加入していた医療保険(国保・会社の健康保険など)と、新たに加入した長寿医療制度の両方の自己負担限度額が、それぞれ半額になりました。対象の方には、今後お知らせします。

図 高齢事業課高齢者医療係 ☎5742-6937

税のたより

所得税の還付申告はお早めに

20年分所得税の確定申告期間は、2月16日(月)～3月16日(月)ですが、還付申告は、それ以前でも受け付けています。

●2月22日(日)・3月1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や用紙の配布、受け付けなどを行います。
 ※電話での相談や税の領収、納税証明書の発行は行いません。
 ※大変な混雑が予想されますので、あらかじめご了承ください。
 ※車での来署は、ご遠慮ください。

●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。預(貯)金口座は、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

2月2日(月)から贈与税の申告書の受け付けが始まります。申告と納付の期限は3月16日(月)です。早めの申告と期限内納付をお願いします。

品川税務署 ☎3443-4171 荏原税務署 ☎3783-5371

●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13日(金)午後1時30分～4時
☎2月12日(木)までに、電話で保健センター☎3474-2903へ

二人で子育て(両親学級)

☎2月17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

子育てあんしん教室 2歳の子どものつき合い方

☎2月19日(木)午前10時～正午
☎講演、グループワーク
講師/岩立京子(東京学芸大学教授)
☎1・2歳児の保護者40人(先着)
託児/20人(先着)
☎☎電話で保健センター☎3474-2903へ

思春期家族教室

不登校・ひきこもりなど、お子さんの悩みを持つ家族同士で話し合う教室です。
☎2月12日(木)午後2時～4時
講師/市川珠理(明治学院大学准教授)
☎☎電話で保健センター☎3474-2904へ

難病の方のための音楽療法

☎2月17日(火)午後1時30分～3時30分
☎合唱・合奏をおしたりハビリ
☎パーキンソン病・脊髄小脳変性症などの難病の方と家族
☎☎電話で保健所☎3788-7016へ

食からの子育て支援 親子でたべよう 世界のお米の料理

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

☎2月6日(金)午前10時30分～午後0時30分

会場	内容
旗の台児童センター (旗の台5-19-5 ☎3785-1280)	日本・沖縄 せい飯とサータ アンダーギー
富士見台児童センター (西大井6-1-8 ☎3785-7834)	日本 チャンチャン焼き
中原児童センター (小山1-4-1 ☎3492-6119)	イタリア リゾット
東大井児童センター (東大井1-22-16 ☎3471-1070)	中国 中華ちまき
八潮児童センター (八潮5-10-27 ☎3799-3000)	ロシア ブリエ(ロシア 風クレープ)

☎親子各30組(先着)
☎各1組500円
☎2月4日(水)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します。

日時	会場
2月4日(水) 13:00～16:00	武蔵小山商店街パルム会館 (小山3-23-5)
2月16日(月) 13:00～16:00	消費者センター (大井1-14-1)

主催/品川栄養士会
☎当日、会場へ
☎健康課健康づくり係☎5742-6746

難病患者・家族のための リハビリ教室

☎2月23日(月)午後1時30分～3時30分
※3時30分～4時に、後縦帯骨化症・脊髄小脳変性症の方は情報交換等交流会を行います。
☎理学療法士による体操
☎難病患者と家族30人(先着)
☎☎電話で保健センター☎3474-2904へ

介護予防しませんか

●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。

☎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
☎区内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない方各8人(選考)

☎1回200円

●予防ミニデイ
外出することが少なくなったなど、心身の状態に不安を感じている方を対象に体操や食事、趣味活動などを通じて仲間作りを手伝います。

☎4～9月の土曜日午前10時～午後2時
☎区内在住の65歳以上で、介護認定を受けていない方15人(選考)

☎1回200円(材料費別)、食事代600円
———共通———

☎☎2月28日(土)までに、電話で西五反田在宅サービスセンター(西五反田3-6-6 ☎5434-7831)へ

さくら会 家族の思いを語りあう会

家族を介護している方、日ごろの悩み、楽しみ、相談を皆さんと気軽に話してみませんか。

☎3月7日(土)午後1時30分～3時
☎介護の悩み・楽しみ・相談ごとの話し合い、施設見学ほか

☎家族を介護している方20人(先着)
☎☎2月28日(土)までに、電話で同会(南大井5-19-1 ☎5753-3903)へ

バリアフリー住宅体験セミナー

歩行補助用具の体験や使いやすい台所・浴室・トイレなど、住まいについて学びます。

☎2月12日(木)午後1時～3時
☎バリアフリー住まい館(東品川3-1-5)

☎15人(先着)
☎☎電話で高齢事業課高齢者住宅担当☎5742-6735へ

東品川在宅サービスセンター 介護者教室

☎2月21日(土)午後1時～3時
☎講演「オムツの正しい知識」
講師/青木久美子
(日本コンチネンス協会会員)
☎20人(先着)
☎☎2月20日(金)までに、電話で同センター(東品川3-1-8 ☎5479-2946)へ

知っていますか? 成年後見制度

☎2月26日(木)午後2時～4時
講師/山口栄三郎(司法書士)
☎30人(先着)
☎☎2月25日(水)までに、電話で品川成年後見センター(大井1-14-1 ☎5718-7174)へ

荏原医師会市民公開講座 ハクション! それ花粉症かも?

☎2月12日(木)午後2時～3時30分
講師/大西正樹(大西耳鼻咽喉科院長)
☎100人(先着)
☎☎電話で同医師会(中延2-6-5 ☎3783-5166)へ
☎健康課☎5742-6744

西大井シルバーセンターは閉館し、 西大井いきいきセンターが開館します

西大井シルバーセンターは、2月末に閉館し、業務は原小学校跡に開設される「西大井いきいきセンター」に引き継がれます。
●西大井いきいきセンター
利用方法などはほかのシルバーセンターと同じです。
業務開始/3月1日(日)
所在地/西大井2-5-21
電話/5718-1331(2月中は開設準備室)
○3月分の夜間・休日の使用を受け付けています
一般の方も会議などでご利用になれます。
☎直接、西大井シルバーセンター(西大井1-8-7 ☎3775-5408)へ

寄付をありがとうございました

オオセキ=25万円、荏原リビングフェア=2万1,303円、空港環境整備協会東京事務所=太鼓2基、岩城英規=5万円、後藤せき子=100万円、三和テック=100万円、ユニオンビルディング=20万円(敬称略・順不同)

●毎週木曜日は●

しながわ 出合いの湯

☎2月5日・12日・19日・26日 ☎65歳以上の方
☎プログラムに参加した方は無料
☎☎「しながわ出合いの湯」カードを持って区内公衆浴場へ
☎☎高齢事業課☎5742-6733

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!

	内科	小児科	歯科	接骨	薬局
小児平日夜間	診療時間	午後8時～午後11時(受付は10時30分まで)			
月～金曜日	☎	品川区こども夜間救急室…旗の台1-5-8 ☎3784-8181			昭和大学病院中央棟4階
休日昼間・夜間	診療時間	午前9時～午後10時(受付は9時30分まで)			
2月1日(日)	☎	品川区医師会休日診療所…北品川3-7-25 ☎3450-7650			
8日(日)	☎	荏原医師会休日診療所…中延2-6-5 ☎3783-2355			
	☎	品川薬剤師会薬局…北品川3-11-16 ☎3471-2383			
	☎	荏原休日応急薬局…中延2-4-2 ☎6909-7111			
休日昼間	診療時間	午前9時～午後5時(受付は4時30分まで)			
2月1日(日)	☎	たつのこどもクリニック…大井1-32-16 ☎3775-8600			
	☎	三間歯科医院…西五反田2-5-8 ☎3490-0610			
	☎	西小山歯科クリニック…小山6-6-8 ☎3781-4664			
	☎	成進接骨院…大井3-2-2 ☎3775-3166			
	☎	せきね接骨院…戸越5-19-12 ☎3784-2161			
2月8日(日)	☎	京浜中央クリニック…南大井1-1-17 ☎3763-6706			
	☎	ライオン目黒駅前歯科…上大崎3-1-7 ☎3473-6721			
	☎	柿崎歯科医院…旗の台4-7-2 ☎3785-3282			
	☎	滝澤さめず接骨院…東大井1-1-6 ☎3450-8496			
	☎	戸越銀座接骨院…平塚3-1-14 ☎5498-2895			
土曜日夜間	診療時間	午後5時～午後10時(受付は9時30分まで)			
2月7日(土)	☎	品川区医師会休日診療所…北品川3-7-25 ☎3450-7650			
	☎	品川薬剤師会薬局…北品川3-11-16 ☎3471-2383			
●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			

住宅用火災警報器設置を助成します

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみの世帯に、住宅用火災警報器(煙や熱を自動的に感知し、警報音により火事の発生を知らせる器具)の設置を助成しています。火災警報器は煙式と熱式があります。

☎介護保険料の所得段階が第1～4段階で次のいずれかにあてはまる世帯

①おおむね65歳以上の単身

②おおむね65歳以上の方で構成される

※介護保険料の所得段階は、「平成20年度介護保険料納入通知書」でご確認ください。

※公的住宅(区営住宅、都営住宅などの賃貸住宅)にお住まいの方は対象になりません。

個数/1世帯2個を上限

☎1個1,440円

☎申請書を高齢福祉課か在宅介護支援センターへ郵送か持参、FAX

申請書配布場所/高齢福祉課、在宅介護支援センター、在宅サービスセンター、シルバーセンター、地域センター、消防署など

※区ホームページからダウンロードもできます。

設置方法/区が委託した業者が自宅に訪問して設置

問い合わせ 高齢福祉課庶務係 ☎140-8715品川区役所本庁舎3階
☎5742-6728 Fax 5742-6881

障害のある方は、別に実施している「障害者日常生活用具給付事業」で火災警報器(室内の火災を煙か熱により感知し音か光を発し屋外に通報するもの)の対象となる場合があります。

☎ひとり暮らしの障害者や障害者のみの世帯で次のいずれかにあてはまる方

①身体障害者手帳1～3級 ②愛の手帳1～3度 ③精神障害者保健福祉手帳1・2級

※所得区分により、費用の3%・10%の自己負担があります。詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ 障害者福祉課障害者相談係 ☎140-8715品川区役所本庁舎3階
☎5742-6710

- ✓消費生活展
- ✓原小学校跡施設
- ✓リサイクルショッププリボン
- ✓世論調査結果

- ・住民登録者数 — 345,413
- ・男 — 169,944
- ・女 — 175,469
- ・世帯 — 187,949
- ・外国人登録者数 — 11,833

やって みて いろいろ レッツトライ

◆スポーツ◆

■スクーバダイビング教室

●学科講習(総合体育館)＝①4月6日(月) ②5月11日(月) 正午～午後7時
●プール講習(大井町)＝日曜日7時間
※学科・プールの日程は調整可。
●海洋実習(1泊2日)
Aコース＝4月18日(土)～19日(日)
Bコース＝5月23日(土)～24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5人(先着)
※50歳以上の方は健康診断書を提出。
▽50,400円(教材費・器材レンタル代込) ※カード申請料・交通費・宿泊費別。
開3月8日(日)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
※講習を修了し、テストに合格するとPADIゴールドカード(世界中で認定)が取得できます。



■パーベキューの達人になろう!

開2月22日(日)午前10時～午後3時(現地集合・解散)
会 黒川青少年野外活動センター(川崎市)
△高校生以上の方20人(抽選)
▽2,500円(食材費・保険料込)
主催/品川区キャンプ協会
開2月10日(火)までに、はがきかFAXに「パーベキュー」とし、住所、氏名、年齢、性別、電話番号をスポーツ協会へ

■第15回 マスターズ9人制バレーボール大会

開3月15日(日)午前9時から
会 総合体育館
試合方法/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)
開2月18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25日(水)午後7時から総合体育館。

■水泳指導員養成講習会と検定試験

開①講習＝2月17日(火)・18日(水)・20日(金)・22日(日)・25日(水)・27日(金) 午後6時30分～9時(全6回)
※22日は午前9時20分～午後5時。
②救急法講習会＝3月1日(日)
③指導実習4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(実技・学科)＝3月20日(祝)
会 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(プール入場料別)
主催/品川区水泳連盟
開2月13日(金)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。

■第60回後期団体リーグ卓球大会

開 女子の部＝3月7日(土)
男子の部＝3月8日(日)
※時間は午前9時から。
会 総合体育館
試合方法/クラス別団体リーグ戦
▽1チーム3,600円、登録チーム3,200円
主催/品川区卓球連盟
開2月24日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

◆講座ほか◆

■第12回再就職をめざすパソコン講座(中級編)

開3月4日(水)・5日(木) 午前9時15分～午後4時(全2回)
会 中小企業センター(西品川1-28-3)
会 ワード・エクセルの中級
△区内在住で就労をめざし、パソコン基礎講座を修了している方、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
開2月13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

■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し、楽しい体験・仲間づくりで社会生活の場を広げます。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

開4月～22年3月の第3日曜日ほか 午前9時30分～午後3時
会 荏原文化センター(中延1-9-15)ほか
△区内在住で18～30歳の方若干名(選考)
▽20,000円(教材費・保険料込)
※宿泊活動費別。

●成人学級

開4月～22年3月の第1日曜日ほか 午前9時30分～午後3時
会 南大井文化センター(南大井1-12-6)
△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・外出活動費別。

開2月13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、保護者名を生涯学習課学習推進係へ
説明会・面談/ 2月22日(日)午後1時～3時

■環境学習講座

世界の辺境地で考える「地球といのち」
開2月26日(木)午後2時～4時
会 品川シアター(防災センター2階)
講師/桃井和馬(フォトジャーナリスト)
△40人(先着)
開2月18日(水)(必着)までに、往復はがきかFAX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☎・Fax5742-6533)へ
※ホームページhttp://shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

■土曜の消費生活教室

洗濯の賢いこつとクリーニングの利用法
開3月7日(土)午前10時～正午
△30人(抽選)
会開2月20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

■子ども環境学習講座

光のジュースで遊ぼう
LED(発光ダイオード)を使った光と色のふしぎ探検です。
開3月1日(日)午後2時～4時
講師/久保利加子(日本科学技術振興財団理科大好きボランティア講師)
△小学生25人(抽選)
※小学3年生以下は保護者同伴。
会開2月18日(水)(必着)までに、往復はがきかFAX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☎・Fax5742-6533)へ
※ホームページhttp://shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

■家庭教育ネットワーク講習

思春期から青年期のころ 現代の子ども・若者事情～子ども・若者を勇気づけ・励ます家族のかかわり
自立や仕事に至る手前の不安や危うさ、人とのかかわり、サポートなどを学びます。
開3月3日(火)午後7時～9時 12日(木)・14日(土)・19日(木) 午前10時～正午(全4回)
会 中小企業センター(西品川1-28-3) 荏原文化センター(中延1-9-15)
講師/浅野智彦(東京学芸大学准教授)
△思春期から青年期のお子さんの保護者、関心のある方30人(抽選)
託児/2歳～就学前のお子さん15人(抽選) ※おやつ代1回100円。
開2月23日(月)までに、往復はがきかEメール(携帯電話からは不可)で講習名、住所、氏名、電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢・性別を生涯学習課社会教育係 E-mail:oubo-sha@city.shinagawa.tokyo.jpへ

■春季吟詠詩舞道大会 出演者募集

開4月11日(土)午前9時45分開演
会 荏原文化センター(中延1-9-15)
開吟詠・剣詩舞(絶句程度)の発表
▽吟詠1,500円、剣詩舞2,000円(昼食代込)
開2月27日(金)までに、吟題・作者・出

●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	

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

■メイプルセンターの講座

①トルコ料理 シシカババー、トルコライスほか
開3月14日(土)午後1時～4時
△24人(先着) ▽4,000円(材料費込)
②シニアの携帯電話～メールとカメラを使ってみよう<au編>
開2月27日(金)、3月6日(金)・13日(金) 午後3時30分～5時30分(全3回)
△6人(先着)
▽9,300円(テキスト代別)
③気軽に英会話 <中級セミプライベート>
開2月12日～3月19日の木曜日 午後3時30分～5時(全6回)
※全11回のうち6回目からの途中入会。
※2月12日は見学可。
△8人(先着) ▽15,300円
④気功入門
開2月12日～3月19日の木曜日 午後6時30分～8時(全6回)
※全11回のうち6回目からの途中入会。
△20人(先着) ▽7,320円
⑤こどもチアダンス<ジュニアクラス>
開2月7日～3月21日の土曜日 午後1時30分～2時30分(全5回)
※全8回のうち4回目からの途中入会。
△小学2～6年生16人(先着)
▽7,000円(教材費別)
——— 共 通 ———
会①きゅりあん(大井町駅前)
②～⑤メイプルセンター(西大井駅前)
開 電話でメイプルセンター☎3774-5050へ

いきいきウオーキング

行こう!

梅花繚乱の里

開2月22日(日)午前9時～正午
コース/ 旗台小学校(スタート)～西嶺町～六郷用水～洗足池公園(ゴール)
※約9km。

▽100円
参 当日午前9時～9時30分に、費用を持って旗台小学校(旗の台4-7-11)へ
開 生涯学習課スポーツ係

スポーツ講演会 子どもとスポーツ・その指導法

開2月28日(土)午前10時～正午
会 中小企業センター(西品川1-28-3)
講師/池谷幸雄(バルセロナオリンピック体操銀メダリスト)
△100人(先着)

開2月13日(金)までに、電話かFAXで講演会名、住所、氏名、電話番号をスポーツ協会へ

