

# しながわ

平成23年(2011)  
**4/21**  
1791号

携帯電話用ホームページ  
http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/mbl/



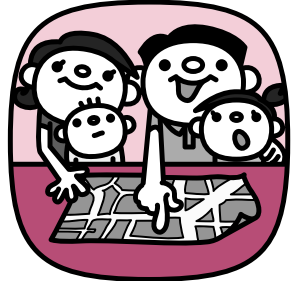
〒140-8715 品川区広町2-1-36 代表番号 ☎3777-1111 広報広聴課 ☎5742-6644 Fax5742-6870 http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

区役所は耐震改修工事中のため駐車スペースに限りがあります。車でご来庁の際はお待ちいただくことがありますので、ご了承ください。

10の備え

## 地震に対する日頃の備え

### 家庭の防災対策



#### 家屋や塀の強度を点検

- 家屋の耐震診断を受け、必要な補強をする。
- ブロックやコンクリート塀の補強や、生け垣にする。

大地震が発生すると、ライフライン（電気・水道・ガス・電話など）がしばらくストップすることが想定され、復旧までにある程度の時間がかかります。また、家庭内では、火災の発生・家具の転倒など様々な危険があります。そのときにあわてないためにも、日頃から地震に対する備えをしておきましょう。

問い合わせ 防災課計画係 ☎5742-6695

#### 家具類の転倒・落下防止

- 寝室になるべく家具をおかない。
- 家具やテレビなどを固定する。

#### 非常用持ち出し品の備え

- 水、懐中電灯、携帯ラジオ、常備薬など最小限のものを準備する。



#### 災害時の連絡方法の確認

- NTT災害伝言ダイヤル「171」などを利用する。
- 避難所に設置される品川区避難者登録システムを利用する。

#### 消火などの備え

- 小さな揺れでも火の始末をする習慣をつける。
- 消火器を備える。
- 普段使用しない電気器具はコンセントから抜いておく。



#### 非常備蓄品の備え

- 最低3日分の非常食や飲料水を用意しておく。
- 風呂の水のくみ置きなど生活用水を確保しておく。

#### 防災訓練への参加

- 日頃から訓練や研修などに参加し、初期消火、救出救護などの防災知識を身につける。

#### けがの防止対策

- ガラスなどのけが防止のために、厚手のスリッパを用意する。
- 食器棚や窓ガラスにはガラス飛散防止措置をする。

#### 家族で話し合い

- 安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 避難所や広域避難場所の位置や避難経路を確認する。

#### 緊急地震速報への備え

- 家庭ではあわてずに身の安全を確保する。
- 人が大勢いる施設では落ち着いて行動する。
- 屋外では、ブロック塀・看板・ガラスの落下に注意する。



✓ 家族でチェックしてみましょう。

### 宮古市・富岡町への義援金の受付

受付時間/午前9時～午後5時

災害時における相互援助協定を締結しています

受付場所/高齢者福祉課（本庁舎3階☎5742-6728）、地域センター

※月～金曜日（祝日を除く）。

※日曜日は本庁舎3階の日曜開庁窓口で受け付け。

※品川区役所本庁舎3階・総合窓口、地域センターに義援金箱を設置。

#### 口座振り込みもできます

（口座番号）みずほ銀行品川支店 普通預金1416572

（口座名義）宮古・富岡への義援金

※みずほ銀行の窓口・ATMからの振り込み手数料は無料です。

### 東日本大震災被災地全域への義援金受付

受付期間/9月30日(金)まで

郵便振替

日本赤十字社 ☎3437-7081  
（口座番号）00140-8-507  
（口座名義）日本赤十字社  
東日本大震災義援金

中央共同募金会 ☎3581-3846  
（口座番号）00170-6-518  
（口座名義）中央共同募金会  
東日本大震災義援金

※通信欄に「東日本大震災義援金」と記入すると、ゆうちょ銀行の窓口での振り込み手数料が無料となります。

○日本赤十字社への義援金については、月～金曜日（祝日を除く）高齢者福祉課、地域センターでも受け付けています。

### 区からの情報発信はここから

#### 品川区ホームページ

http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

#### ケーブルテレビ品川の区民チャンネル（デジタル11ch、アナログ5ch）

#### テレホンガイド「知ッテル区ん」（☎3777-7500 コード番号9999）

#### メール配信

品川区からのお知らせをメール配信しています。ご希望の方は区ホームページから品川区メールマガジンにご登録ください。



QRコード

#### 品川区災害対策室コールセンター ☎5742-6700～02

●区からの大事なお知らせがある場合は、地域センターや図書館、文化センター、シルバーセンターなどの区立施設に掲示します。

### 主な区施設の利用時間の変更

4・5月は年間で最も電力需要が少ない時期であることから、5月までの区施設の利用時間を一部変更します。引き続き皆様のご理解・ご協力をお願いします。

○学校・公園運動施設の利用時間や詳しい内容は、各施設へお問い合わせください。

#### ●図書館

☎5月31日(火)まで

利用時間/午前9時～午後7時

※日・月曜日、祝日は午後5時まで。

#### ●健康センター

☎5月31日(火)まで

利用時間/午前9時～午後9時

※日曜日・祝日は午後6時まで。

#### ●文化センター・体育館・温水プール・中小企業センター

☎5月1日(日)～31日(火)

利用時間/午前9時～午後9時

# こども夢ウィーク 2011年

おいで、おいで みんなで一緒に遊ぼうよ



5月5日～11日の「児童福祉週間」にちなんで、児童センターで様々なイベントを行います。当日、会場へお越しください。

問い合わせ 子育て支援課在宅子育て支援係 ☎5742-6720

## KIDS NOW パーティー

児童センター全館から募集したバンドによる「KIDS NOW LIVE」、イベントによる交流など、バラエティ豊かな総合イベントを行います。企画運営も中高生スタッフが担当します。



### KIDS NOW パーティー IN やしお

5月8日(日)  
午前11時～午後4時

☎ライブ、スポーツ交流、軽食コーナーなど  
場 八潮児童センター  
(八潮5-10-27 ☎3799-3000)



### KIDS NOW パーティー IN とうなか

5月8日(日)  
午前11時～午後4時

☎ライブ、ゲーム大会、ダンスなど  
場 東中延児童センター  
(東中延2-5-10 ☎3785-0419)

## 児童センターの各館のイベント 5月7日(土)～21日(土)

児童センター全館で実施します。人と人とのつながりを大切に、あそびの楽しさを伝える各種イベントが盛りだくさんです。

### 東品川児童センター

東品川あいあいランド  
であい ふれあい みとめあい  
日 5月14日(土)午前11時～午後1時  
☎ライブ、パフォーマンスショー、模擬店、遊びコーナーなど  
場 東品川児童センター  
(東品川1-34-9 ☎3472-5806)

### 北品川児童センター

親子de集う一週間  
日 5月10日(火)～14日(土)午前10時30分～11時30分  
☎リズム体操、人形劇、生花とのふれあい、クッキングなど  
場 北品川児童センター  
(北品川2-7-21 ☎3471-2360)

### 東大井児童センター・南品川児童センター

ポイントゲーム・グランプリ2011  
日 5月7日(土)午後1時～3時  
場 南品川児童センター(南品川4-5-28)  
☎ポイントラリー  
場 東大井児童センター ☎3471-1070

### 中原児童センター

Let's enjoy運動会  
世代を越えた出会いと交流  
日 5月21日(土)午後2時～3時30分  
場 西霧ヶ谷公園(西五反田5-28)  
※雨天時は中原児童センター(小山1-4-1)。  
☎乳幼児親子お楽しみ運動会  
場 中原児童センター ☎3492-6119

### 東五反田児童センター

キッズランド2011  
日 5月13日(金)午前10時30分～午後4時＝親子わくわくコンサート、遊びと工作コーナー  
14日(土)午前10時30分～午後4時＝親子でクッキング、工作コーナー、あそび隊とあそぼう  
場 東五反田児童センター  
(東五反田5-24-1 ☎3443-1629)

### 三ツ木児童センター

すぶりんぐ・ふえすていばる2011  
日 5月12日(木)午前11時～午後5時  
☎親子ふれあい遊び、ゲーム大会  
場 三ツ木児童センター  
(西品川2-6-13 ☎3491-1005)

### 小関児童センター

「まっくら迷路」で大冒険  
日 5月7日(土)午前10時～午後4時  
☎巨大迷路づくり&あそび  
場 小関児童センター  
(北品川5-8-15 ☎3449-1676)

### 水神児童センター

おいで!おいで!キッズフェスタ!  
日 5月18日(水)午前10時30分～正午  
☎にこにこぼっけのポケットシアター、折り紙、おもちゃづくり、リユースコーナー  
場 水神児童センター  
(南大井5-13-19 ☎3768-2027)

### 南大井児童センター

おいで!おいで!キッズフェスタ!  
日 5月11日(水)午前11時～正午  
出演/人形劇団でかばっく  
場 南大井児童センター  
(南大井3-7-13 ☎3761-4148)

### 大井倉田児童センター

元気もりもりてんこもり  
日 5月11日(水)午後3時30分～4時30分＝D1グランプリ  
12日(木)午前10時～正午＝若葉コンサート  
場 大井倉田児童センター  
(大井4-11-34 ☎3776-4881)

### 滝王子児童センター

ダイナミック青空ランチ Part6 &ダンス de カーニバル  
日 5月14日(土)午前10時30分～午後5時  
☎アウトドアランチ、ダンスステージ  
場 滝王子児童センター  
(大井5-19-14 ☎3771-3885)

### 伊藤児童センター

いとうワイワイランド  
日 5月20日(金)午前10時30分～11時30分＝化学遊び  
21日(土)午前10時30分～11時30分＝エコクッキング(電気・ガスを使わずに)  
場 伊藤児童センター  
(西大井6-13-1 ☎3771-1311)

### 平塚児童センター

GO!GO!プレイブラザ春  
日 5月14日(土)午前11時30分～午後2時30分  
場 平塚中央公園(平塚2-2)  
☎模擬店、大道芸、遊びコーナーなど  
場 平塚児童センター ☎3786-2228

### 旗の台児童センター

旗の台こども夢フェスタ  
日 5月14日(土)午後1時～3時30分  
場 旗の台文化センター(旗の台5-19-5)  
☎中国雑技ショー、「食」コーナーなど  
場 旗の台児童センター ☎3785-1280

### 西中延児童センター

友達つろう!にしなDEキャンプ  
日 5月14日(土)午前10時30分～午後1時30分  
☎アウトドアクッキング  
場 西中延児童センター  
(西中延3-8-5 ☎3783-1875)

### 富士見台児童センター・大原児童センター

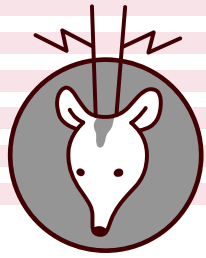
TPFステージ【はばたけ TEENS】  
日 5月14日(土)午後2時～5時  
☎ミュージカル、お芝居ステージ、バスケットボール交流会  
場 富士見台児童センター  
(西大井6-1-8 ☎3785-7834)

### ゆたか児童センター

ゆたかハートフルパーク  
日 5月14日(土)午後1時30分～4時  
場 戸越公園(豊町2-1)  
☎ダンス、ライブ、アウトドア体験など  
場 ゆたか児童センター ☎3786-0633

### 南ゆたか児童センター

あそびのひろば  
日 5月7日(土)午後1時30分～2時30分  
☎遊びコーナー、工作コーナーなど  
場 南ゆたか児童センター  
(豊町4-17-21 ☎3781-3577)

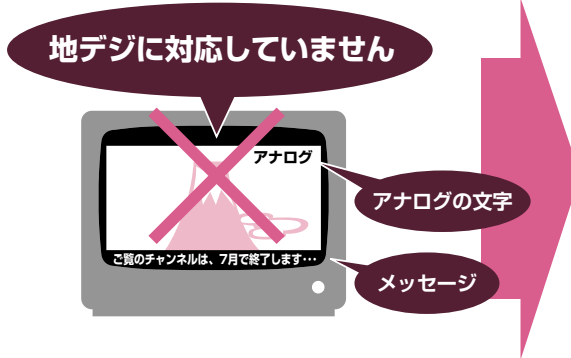


# 地デジへの完全移行まで、あと3カ月！ 23年7月24日にテレビのアナログ放送は終了します

不足している電波の有効活用などのため、テレビのアナログ放送が終了し、地上デジタル放送（地デジ）に切り替わります。そのため、ご家庭のテレビ・アンテナの設備によっては、テレビが見られなくなります。

アナログ放送終了間際になると、工事が集中し地デジ対応が間に合わない場合があります。ご不明の点はお問い合わせいただき、早目に地デジへの切り替えに備えてください。

## テレビを確認してください



### 各家庭で地デジの対応をしてください

地デジを受信するためには、アンテナ設置やケーブルテレビなどを利用した対策が必要です。  
※詳しくは電器店かケーブルテレビなどにお問い合わせください。

## 地デジについての問い合わせ先

### 地上デジタル放送全般について

**デジサポ東京中央 ☎6743-0500**

月～金曜日 午前9時～午後9時

土・日曜日、祝日 午前9時～午後6時

### その他の問い合わせ

- 高齢者世帯への戸別訪問・アドバイス …… ☎3407-4340
- アパートマンション、共同受信施設の改修助成金相談／ビル陰の受信障害対策用の共同受信施設に関する法律家相談… ☎3407-5360
- 地デジ専用アンテナキットの1週間無料貸し出し …… ☎5772-6125

### アナログテレビで地デジが見られるチューナーの無償給付について

対象者／①次の（ ）内のいずれかにあてはまり、NHK放送受信料が全額免除されている世帯（i 生活保護世帯、ii 障害者を含む全員が特別区民税非課税世帯、iii 社会福祉事業施設入所世帯）

②世帯全員が特別区民税非課税世帯

問い合わせ／総務省地デジチューナー支援実施センター

①の方は☎0570-033840 ②の方は☎0570-023724

- アパート・マンションにお住まいの方、ビル陰の受信障害対策用の共同受信施設を利用している方は、施設管理者にご確認ください。

### ●ケーブルテレビ品川では、アナログテレビのままでも地デジの番組が見られます（23年7月～27年3月）

ケーブルテレビ品川では、総務省の要請により地デジをアナログ放送へ変換して送信します。これにより、マンションでケーブルテレビに加入している場合を含め、ケーブルが接続されていれば、アナログテレビのままでも地デジの番組を見ることができます。

※アナログ5チャンネルで品川区民チャンネルが映れば、ケーブルが接続されています。  
※27年4月以降は、地デジのアナログ変換放送が終了するため、アナログテレビのままでは地デジの番組が見られなくなります。それまでにデジタルテレビか地デジチューナーをご用意ください。

☎ケーブルテレビ品川☎3788-3811（月～土曜日午前9時15分～午後5時45分）

☎企画財政課☎5742-6607

# 品川区配偶者暴力対策基本計画を策定しました

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」の一部改正にともない、区では、配偶者暴力対策を体系的・計画的に推進するため、昨年11月に実施したパブリック・コメントで区民の皆さんから寄せられたご意見を参考に、「品川区配偶者暴力対策基本計画」を策定しました。

問い合わせ 人権啓発課男女共同参画担当（男女共同参画センター）☎5479-4104

11月に実施したパブリック・コメントでいただいた主なご意見と考え方



- 6人の方から21件のご意見をいただきました。

ご意見	区の考え方
幅広い相談に対応する体制を充実してほしい。	23年度に配偶者暴力に関する相談窓口を男女共同参画センターに設置し、各課が連携して、幅広い相談に対応できるよう相談機能を充実します。
二次被害防止のために職員、相談員の育成に力を入れてほしい。	二次被害防止は重要なことと認識しています。これからも職員の育成に努めていきます。
配偶者暴力相談支援センターについて具体的なイメージを記載し、早急に設置してほしい。	配偶者暴力相談支援センター機能については、今後検討していきます。
「(仮称) 安心しながわ推進協議会」のメンバーに支援団体の代表を追加してほしい。	「(仮称) 安心しながわ推進協議会」のメンバーは、所管課、警察、医療機関、民間の支援団体、地域住民代表者などと、計画書に明記します。

- 「品川区配偶者暴力対策基本計画」の全文、お寄せいただいたご意見の概要とご意見に対する区の考え方は、男女共同参画センター（東大井5-18-1）、区政資料コーナー（第三庁舎3階）、区ホームページでご覧になれます。

## 計画期間 | 23～26年度（26年度に見直しを行う）

**基本目標と施策の体系** | 基本計画では四つの基本目標と11の施策目標を定め暴力防止対策を推進していきます。

### 基本目標1 暴力の未然防止と早期発見

- 施策目標 (1) 暴力防止に向けた啓発活動の推進 (3) 早期発見への取り組み  
(2) 若年層に向けた意識啓発の推進

### 基本目標2 被害者の立場に立った相談の充実と支援体制の整備

- 施策目標 (1) 相談機能の充実 (4) 自立に向けた支援体制の整備  
(2) 安全確保に向けた体制の整備 (5) 子どもへの支援体制の整備  
(3) 情報の適切な管理

### 基本目標3 人材の育成

- 施策目標 (1) 人材育成の推進

### 基本目標4 区の体制整備および関係機関などとの連携

- 施策目標 (1) 区の体制の整備と施策の推進  
(2) 関係機関との連携の推進

●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

日=日時・期間 場=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  
☒=E-mail HP=ホームページ (http://)

情報館は4～7ページです

## キッズクラブ KIDS

保育園・幼稚園をチャイルドステーションとしてご利用ください

生後57日～就学前のお子さんとお保護者、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日前までの午後2時～5時に、希望の園へ 園実施園、保育課運営係 ☎5742-6724

### 5月に参加できる主な事業

※保=保育園 幼=幼稚園

- 身体測定
  - 10日(火)=荏原西保(乳児)、東品川保
  - 11日(水)=東大井保、大井倉田保、荏原西保(幼児)、西五反田第二保(乳児)
  - 12日(木)=八潮西保
  - 13日(金)=西五反田第二保(幼児)
  - 19日(木)=西中延保
- リズム遊び
  - 木=南大井保
- 絵本の広場開放
  - 19日(木)=西中延保
- キッズタイム
  - 月=伊藤保
- お話会(幼児)
  - 26日(木)=中原保
- 体の話(幼児)
  - 27日(金)=中原保
- 園庭開放
  - 月～金=西品川保、東五反田保、大崎保、富士見台保、荏原西保、源氏前保
  - 火・木=荏原保
  - 火=西中延保
  - 水=台場保
  - 18日(水)=城南幼、浜川幼
  - 11日(水)・30日(月)=平塚幼
  - 13日(金)・23日(月)=伊藤幼
- 保育体験
  - 39園で実施(二葉つばみ保育園を除く)
- キッズディ
  - 11日(水)・12日(木)=五反田保
- 給食を知ろう会
  - 12日(木)=東五反田保、源氏前保
  - 13日(金)=西五反田第二保
  - 14日(土)=荏原西保
  - 21日(土)=西品川保、清水台保

※日程など詳しくは各園へお問い合わせください。各園のお問い合わせ先は区ホームページをご覧ください。

### 環境学習講座「いろんな色が見えてくる! ~エコで不思議なこま作り」

余った木材を使ってこまを作ります。回すと色が変わって見えます。  
日5月22日(日)午後2時～4時  
講師/門倉誠・池上景子(山武教育担当)  
持ち物/筆記用具  
※汚れてもよい服装でお越しください。  
小学生25人(抽選)  
※小学3年生以下は保護者同伴。  
日5月10日(火)(必着)までに、往復はがきかFAXで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号かFAX番号を環境情報活動センター(☎140-8715品川区役所第三庁舎3階 ☎Fax5742-6533)へ  
※HP shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

## 健康ひろば

### Hibワクチン接種を再開しました

一時見合わせしていたHibワクチンの接種を再開しました。品川区内の契約医療機関で接種した場合は、1回3,000円(最大4回まで)の費用助成を行います。  
生後2カ月～5歳未満  
園保健予防課 ☎5742-9153

### 小児用肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成制度を開始します

品川区内の契約医療機関で接種した場合は、1回5,000円(最大4回まで)の費用助成を行います。  
生後2カ月～5歳未満  
園保健予防課 ☎5742-9153

### 5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)
  - 大井保健センター/18日(水)
  - 荏原保健センター/27日(金)
- うつ病あんしん相談
  - 品川保健センター/27日(金)
  - 大井保健センター/18日(水)
  - 荏原保健センター/11日(水)

### 高齢期のこころの相談

- 品川保健センター/16日(月)
- 大井保健センター/18日(水)
- 荏原保健センター/25日(水)
- 児童思春期のこころの相談
  - 品川保健センター/11日(水)
  - 大井保健センター/26日(木)
  - 荏原保健センター/26日(木)
  - 園各保健センター

## 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 薬=薬局

小児平日夜間/午後8時～午後11時(受付は午後10時30分まで)	休日昼間・夜間/午前9時～午後10時(受付は午後9時30分まで)	休日昼間/午前9時～午後5時(受付は午後4時30分まで)	土曜日夜間/午後5時～午後10時(受付は午後9時30分まで)
月～金曜日 小 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	4月24日(日) 29日(祝) 内小 品川区医師会休日診療所 北品川3-7-25 ☎3450-7650 内小 荏原医師会休日診療所 中延2-6-5 ☎3783-2355 薬 品川薬剤師会薬局 北品川3-11-16 ☎3471-2383 薬 荏原休日応急薬局 中延2-4-2 ☎6909-7111	4月24日(日) 内小 川村内科クリニック 八潮5-8-47 ☎3799-1577 歯 おはらデンタル&メディカルクリニック 南品川2-5-7 ☎3471-1181 歯 杉原歯科医院 平塚3-1-15 ☎5498-1394 骨 飯塚接骨院 南大井4-11-6 ☎3763-3270 骨 かとう整骨院 旗の台3-10-1 ☎5750-3525	4月23日(土) 小 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
	4月29日(祝) 内小 たつこのどもクリニック 大井1-32-16 ☎3775-8600 歯 奥野歯科 南品川2-14-17 ☎3474-3113 歯 みちこ歯科医院 戸越1-3-8 ☎3782-0504 骨 行方接骨院 八潮5-2-2 ☎3799-5809 骨 荒川接骨院 中延4-5-21 ☎3787-9520		4月30日(土) 内小 品川区医師会休日診療所 北品川3-7-25 ☎3450-7650 薬 品川薬剤師会薬局 北品川3-11-16 ☎3471-2383

※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
- 救急相談センター ☎#7119 IP電話などは☎3212-2323
- 品川消防署 ☎3474-0119
- 大井消防署 ☎3765-0119
- 荏原消防署 ☎3786-0119

### お子さんの急な病気に困ったら

- 小児救急電話相談 ☎#8000 IP電話などは☎5285-8898
- 月～金曜日/午後5時～午後10時 土・日曜日、祝日/午前9時～午後5時

## がん検診

一部有料

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。

種類	会場	日時など
胃がん(35歳以上) 自己負担1,200円	品川区医師会 荏原医師会	月～土 9:00～11:00 予約制 月～金
子宮がん(20歳以上の偶数年齢時)	契約医療機関	診療時間内の毎日(受診券有り) ※対象者には受診券(有効期限有り)を送付
乳がん(34歳以上の偶数年齢) 自己負担500～1,000円	品川区医師会 荏原医師会 契約医療機関 検診車	予約制(受診券有り) ※対象者には、偶数年齢の誕生日の前月に受診券(有効期限有り)を送付
視触診検診(71歳以上)	契約医療機関	9月末まで受診可
肺がん(40歳以上) 一般コース(胸部X線検査)	品川区医師会 荏原医師会	月～土 9:00～11:00 予約制 月・火・木・金 13:00～15:00 月～土 9:00～11:00 月～金 13:00～16:00
ヘリカルコース 自己負担3,000円(かくたん検査600円)	品川区医師会 荏原医師会	月～土 9:00～11:00 予約制 月・火・木・金 13:00～15:00 ヘリカルCT検査 木 13:00～15:00
大腸がん(40歳以上)	契約医療機関	契約医療機関の診療日 ※契約医療機関で検査セットを配布しますので、申し出てください(便潜血検査)
喉頭がん(40歳以上) 自己負担500円	契約医療機関	契約医療機関の診療日 ※喫煙している方、自覚症状がある方が対象
前立腺がん(55歳以上) 自己負担500円	契約医療機関	契約医療機関の診療日
結核検診(65歳以上)	契約医療機関 品川保健センター 大井保健センター 荏原保健センター	契約医療機関の診療日 第1・3(木) 第2・4(木) 第2・4(火) 9:00～10:30 予約制
肝炎ウイルス(受けたことがない方)	契約医療機関 品川保健センター 荏原保健センター	契約医療機関の診療日 品川保健センター 第1・3(木) 荏原保健センター 第2・4(火) 9:00～10:30 予約制

○契約医療機関などは、区ホームページをご覧ください。  
○乳がん検診は、現在希望者が多く翌々月以降の予約となることがあります。  
○72歳以上の方で、マンモグラフィ検査を希望される方は健康課へお問い合わせください。  
健康課 ☎5742-6743 品川区医師会 ☎3474-5609 荏原医師会 ☎3783-5167

問い合わせ

●文化スポーツ振興課 Fax5742-6585・6893  
☎140-8715 広町2-1-36 第二庁舎6階  
●スポーツ係 ☎5742-6838  
●生涯学習係 ☎5742-6837  
●文化振興係 ☎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・日曜、祝日は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

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

## お知らせ



### 「品川区水辺とみどりの基本計画・行動計画策定」に伴う、ワークショップメンバーの募集

水辺やみどりに関心のある方を募集します。  
■6～9月の平日夜間か土・日曜の2・3時間（5回程度）  
■18歳以上の水辺とみどりについての活動アイデア（守る、増やす、魅力を高める、遊ぶ、学ぶ、伝えるなど）をお持ちの方20人程度（選考）  
■5月13日（金）までに、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、取り組んでみたいアイデアや検討したいテーマなど（400字以内）を水とみどりの課（☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6799）へ郵送

### 化学物質を使用している事業所は報告が必要です

化学物質による汚染を防ぐため、区では、東京都の環境確保条例で義務付けている「適正管理化学物質の使用量等報告書」を6月末まで受け付けています。  
対象／適正管理化学物質を、年間100kg以上使用している工場・指定作業場  
対象物質／トルエン、テトラクロロエチレン（パークレン）、クロム、鉛、硫酸、シアンなど58種類  
※同じ物質でも違う名称で呼ばれたり、製品の成分の一つとして入っている場合もあります。製造業者から製品安全データシート（MSDS）を取り寄せてください。  
※メッキ工場や塗装工場だけでなく、金属加工工場やガソリンスタンド、ドライクリーニング店などでも報告が必要です。  
■環境課指導調査係 ☎5742-6751  
東京都化学物質対策課 ☎5388-3503

### 図書館の特別整理休館

蔵書点検などのため休館します。

図書館名	休館日
品川	5/16（月）～5/20（金）
南大井	5/23（月）～5/25（水）
八潮	5/30（月）～6/1（水）
大崎	6/6（月）～6/9（木）
荏原	6/13（月）～6/16（木）
源氏前	6/20（月）～6/22（水）
ゆたか	6/27（月）～6/29（水）
大井	7/4（月）～7/7（木）
五反田	7/11（月）～7/14（木）

※二葉図書館は、特別整理休館がありません。  
■品川図書館 ☎3471-4667

### おもちゃの病院は休診します

土曜日にボランティアが壊れたおもちゃを修理する「おもちゃの病院」は休診します。  
■4月30日（土）  
■消費者センター ☎5718-7181

### 家庭用電気式生ごみ処理機購入費の一部を助成します

集合住宅などでも使用できる家庭用電気式生ごみ処理機の購入費を助成します。  
■区内在住で、家庭用電気式生ごみ処理機を購入予定の方  
※購入日から3カ月を経過していない方も対象となります。  
助成額／本体購入価格の3分の1（上限20,000円）  
■はがきに「生ごみ処理機」とし、住所、氏名、電話番号、購入予定金額を品川区清掃事務所リサイクル推進係（☎141-0032大崎1-14-1 ☎3490-7098）へ  
○区ホームページから電子申請もできます。  
助成方法／助成の決定通知が届いた後、販売店などで発行された領収書が区指定の証明書を添えて申請

### 国民年金の納付が困難な20歳代の方へ 若年者納付猶予制度

国民年金の納付が困難な20代の方は、本人の所得のみを審査対象とする若年者納付猶予制度を利用して、国民年金保険料の納付を猶予できます。  
申請は7月分から翌年6月分を1サイクルとして受け付けており、今年度の締め切りは8月1日（月）となっています。3月まで学生で4月以降若年者納付猶予を希望の方は4～6月分の申請を早めに行ってください。  
※結婚している場合は、配偶者の所得も審査対象となります。  
●学生の方は、学生納付特例を申請してください。  
●若年者納付猶予期間の保険料は、10年以内であれば遡って納めることができます。ただし、3年度目からは一定の加算金がかかります。  
●若年者納付猶予を受けた期間は、年金の受給資格期間には含まれますが、後から保険料を納めない限り年金額には反映されません。  
■国民保医療年金課国民年金係 ☎5742-6682

### 大井町行政サービスコーナーは工事のため臨時休館します

■5月1日（日）・2日（月）  
■5月1日（日）午前8時30分～午後5時、2日（月）午前8時30分～午後7時は、区役所戸籍住民課をご利用ください。  
■5月3日（祝）～5日（祝）は休館します。  
■戸籍住民課住民票係 ☎5742-6660

## スポーツ



### シードチャレンジ硬式テニス大会（女子の部）

■5月22日（日）午前9時から  
※準決勝・決勝は7月10日（日）。  
■しながわ区民公園（勝島3-2）  
■ダブルストーナメント戦  
■区内在住・在勤の方、連盟登録者48組（先着）  
■1組3,500円、連盟登録者3,000円

### 東日本大震災の影響のお知らせ

節電のため、品川区で行うイベントや講座などの中止・変更、区立施設の利用制限などをさせていただく場合があります。あらかじめご了承ください。詳しくは、お問い合わせいただくか区ホームページをご覧ください。

主催／品川区テニス連盟  
■5月15日（日）までに、費用を持ってスポーツ協会へ

## 講座・講演

### 起業家入門セミナー

起業のイロハを講義とワークで学びます。  
■6月2日（木）・9日（木）・23日（木）  
午後6時30分～8時30分（全3回）  
■場きゅりあん（大井町駅前）  
講師／大江栄（武蔵小山創業支援センター長）  
■起業に関心がある方30人（抽選）  
託児／1歳～就学前のお子さん10人（抽選）  
■5月18日（水）までに、往復はがきでセミナー名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢を男女共同参画センター（☎140-0011東大井5-18-1 ☎5479-4104）へ

### ウェルカムセンター原・交流施設の教室～ストレッチと楽しいダンス

■5月9日～6月13日の月曜日  
午前10時～11時30分（全6回）  
■20人（抽選）  
■3,000円（保険料込）  
■4月28日（木）（必着）までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を同施設（☎140-0015西大井2-5-21）へ  
※定員に満たない場合は、中止することがあります。  
■大井第三地域センター ☎3773-2000

### NTT東日本関東病院 もしもし医学セミナー「胃がん」

■6月4日（土）午後2時～4時  
■170人（先着）  
■場電話で、月～金曜日（祝日を除く）午後1時～3時に同病院（東五反田5-9-22 ☎3448-6651）へ  
■健康課 ☎5742-6744

## シニアクラブ SENIOR

### シルバーパスのお知らせ

70歳以上で希望する方に、都内バス、都営地下鉄、都電などを利用できるシルバーパス（有効期限9月30日）を発行しています。  
■22年度の区民税が課税の方 10,255円  
22年度の区民税が非課税の方 1,000円  
※22年度課税でも、合計所得金額が125万円以下の方は1,000円。  
■東京バス協会 ☎5308-6950

（広告）

地デジ 11ch 品川区では品川区民チャンネルが  
アナログ 5ch 見られれば地デジ対策は完了です！



ケーブルテレビ品川 ☎03(3788)3811 [9:15～17:45日・祝を除く]  
ケーブルテレビ品川 検索 http://www.cts.ne.jp

地デジのことなら おまかせ下さい！！

地上デジタルアンテナ標準工事（アンテナ・銀工事セット）  
**19,800円!**

品川区民の方はお見積り無料でお伺いします♪

SAS アンテナ事業部 ☎3784-5289

これからもずっと 品川で暮らしたい方へ。

ご夫婦でご利用可能な 居住スペースが広い 2人部屋がございます。 空室状況は、直接お問い合わせください。

館内に診療所を 近日開設予定！ 看護師24H常駐 少人数の全室 23室（個室） 全室ナースコールボタン設置

介護付有料老人ホーム ファミリアガーデン品川 0120-00-5581

Familia Garden Shinagawa 年中無休 AM9:00～PM6:00

〒141-0032 東京都品川区大崎3-20-9 TEL 03-5759-8186 FAX 03-5759-8187 交通 JR山手線「大崎駅」西口徒歩8分（約600m）

ファミリアガーデン品川 検索 http://www.kiyota-life.co.jp

O-net 楽@天 オーネットは品川区の受託業者として、お子様の幸せな結婚をサポートしています。

良縁を願う親御様へ

しながわマリッジサポート

結婚セミナー & 交流会 親身の方のみご参加可能です

個別結婚相談会 親御様もご参加可能です

お問い合わせお申し込み ☎03-6474-1771 しながわマリッジ 検索

## 講座・講演

### 昭和大学公開講座「暮らしと健康～最新の感染症医療」

日5月21日(土)・28日(土)  
午後1時～4時(全2回)  
場同大学(旗の台1-5-8)  
内消化管感染症の治療と予防、ウイルス肝炎の最新医療、感染症最近の動向、災害と感染症  
人200人(抽選)  
日5月12日(木)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を文化スポーツ振興課生涯学習係へ

### パパママ応援プログラム小学3・4年コース 自立のとき・変化する親子関係

親離れが進むこの時期の特徴や、親の関わりについて学びます。

日程(全4回)	テーマ・講師
5/19(木)	子どもの社会性を育む～家庭でできる自立のサポート 益子洋人(明治大学文学部文学科助手)
5/26(木)	絵から見える子どもの心 小林久美子(カラーセラピスト)
6/2(木)	できる!を育てる～応用行動分析によるポジティブシンキング 池田聡子(かえつ有明中学・高校スクールカウンセラー)
6/8(水)	【親子講座】 プラネタリウムでリラックス

※時間は午前10時～正午。8日(水)は午後4時～5時。  
場五反田文化センター(西五反田6-5-1)  
人区内在住か在勤で、小学3・4年生の保護者か関心のある方40人(抽選)  
託児/1歳～就学前のお子さん15人(抽選)

※おやつ代400円。  
※1歳未満のおさんは保護者と一緒に入室できます。  
日5月9日(月)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、託児希望の有無、託児希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別を子育て支援課在宅子育て支援係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6720)へ  
○区ホームページから電子申請もできます。

### メイプルセンターの講座

- ①ニーハオ!中国旅行会話<初級>  
日4月27日～6月22日の水曜日  
午後6時45分～8時45分(全8回)  
※全11回のうち4回目からの途中入会、4月27日(水)の見学可。  
人入門の勉強を終え、簡単な会話ができる方12人(先着)  
¥16,800円(テキスト代別)
- ②運勢向上に役立つ開運術を学ぼう  
暮らしに生かす気学と風水  
日4月28日(木)、5月26日(木)、6月23日(木)  
午後1時～2時30分(全3回)  
人12人(先着)  
¥5,100円
- ③ハワイアンソングを歌おう  
日5月7日～6月18日の土曜日  
午後2時30分～4時(全4回)  
※全5回のうち2回目からの途中入会。  
人17人(先着)  
¥5,000円
- ④スペイン語会話<初中級>  
日5月7日～6月25日の土曜日  
午前10時30分～正午(全8回)  
※全11回のうち4回目からの途中入会、4月23日(土)の見学可。  
人スペイン語の読み書き、簡単な会話ができる方12人(先着)  
¥16,800円(テキスト代別)
- ⑤社交ダンス入門  
日5月8日～6月19日の日曜日  
午前11時30分～午後0時45分(全6回)  
※全9回のうち4回目からの途中入会。  
人24人(先着)  
¥6,000円

### ⑥ちぎり絵

日5月13日～6月24日の金曜日  
午前10時～正午(全4回)  
※全6回のうち3回目からの途中入会。  
人14人(先着) ¥8,000円(教材費込)  
共通  
場電話で同センター(西大井駅前)  
☎3774-5050へ

## 催し

### 春季囲碁大会 参加者募集

日5月22日(日)午前10時から  
※午前9時30分から受け付け。  
場総合体育館  
対戦方法/段・級クラス別個人戦  
人9級以上の方

### ¥1,000円(昼食代込)

日5月12日(木)までに、往復はがきに「囲碁大会」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、棋力(段・級の自己申告)を文化スポーツ振興課文化振興係へ

### 第106回品川区合唱祭 出演団体募集

日6月19日(日)午前11時30分から  
場きゅりあん(大井町駅前)  
講師/伊藤幹翁(作曲家)  
人区内で活動するアマチュアのコーラスグループ  
¥1グループ6,000円  
日5月10日(火)(必着)までに、往復はがきに「合唱祭」とし、グループ名、参加人数(男・女別)、予定曲名、代表者の住所・氏名・電話番号・FAX番号を文化スポーツ振興課文化振興係へ

## 4月24日(日)は 品川区議会議員選挙の投票日です

投票時間 午前7時～午後8時

投票の際には、入場整理券に記載されている投票所へご自分の氏名が記載されている入場整理券をお持ちください。  
万一入場整理券を紛失しても、投票することができますので、投票所の相談係にお申し出ください。

## 期日前投票をご活用ください

投票時間 午前8時30分～午後8時

選挙人名簿に登録があり、仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭などで、投票日当日に投票所へ行くことができないと見込まれる方は、23日(土)まで期日前投票ができます。投票の際には、ご自分の入場整理券をお持ちになり、区役所第二庁舎6階か地域センター(13カ所)にお越しください。

※地域センターの窓口では、平日午後5時以降と土曜日は期日前投票の受け付けのみ行います。住民票の写しの発行などの通常業務は行いませんのでご注意ください。

問選挙管理委員会事務局 ☎5742-6845

## U サイクル・ごみ



### ご協力ください

■拠点回収(古着、廃食用油、不用園芸土)  
5月14日(土)・28日(土)午前10時～正午=小学校など26カ所(台場・三木・第一日野・第三日野・後地・小山・第二延山・大原・鈴ヶ森・浅間台・京陽・城南第二・立会・旗台・大井第一・大間窪\*・延山・宮前小学校、日野・伊藤学園、品川第一・大崎第一・大井第二・大井第三・八潮地域センター、区役所)  
\*大間窪小学校は、旧荏原第三中学校跡地の仮設校舎(二葉1-3-40)に移転しました。  
※回収品目1種類(不用園芸土)と回収場所3カ所(延山・宮前小学校・大井第二地域センター)が増えました。

### リサイクル情報紙「くるくる」

「ゆずりたい物」「ゆずってほしい物」を紹介しています。「くるくる」は、毎月1日発行で地域センター、図書館などの区施設などに置いてあります。掲載希望の方は、電話かFAXでお申し込みください。

4月より、申し込み先が環境課から清掃事務所リサイクル推進係へ変わりました

### リサイクルショップ「リボン」

ご来店をお待ちしています。18歳以上の方はどなたでも出品できます。希望の方は電話か店頭で予約してください。  
※出品時、住所・年齢の確認ができるものを持って来店してください。  
※不用品交換情報ボードは無料です。ご希望の方は来店してください。  
※来店時には、買い物袋をお持ちください。  
定休日/両店とも水曜日  
手数料/出品1点につき100円  
※販売実費として、売り上げの40%をいただきます。

### 旗の台店

旗の台5-13-9 旗の台駅南口下車  
☎5498-7803  
営業時間/午前11時～午後7時  
取扱商品/衣服など日用品  
※旗の台店では買い取りも行っています。

### 旗の台店「春の子ども用品と紳士用品」出品募集

日4月22日(金)～28日(木)午後1時～4時  
※予約なしでお持ちください。  
※身分証明書をお持ちください。  
※出品は1人1回10点までです。  
※詳しくはお問い合わせください。



### 大井町店

広町2-1-36 第三庁舎2階

☎5742-6933

営業時間/午前11時～午後5時30分

取扱商品/家具、贈答品など ※家具など、自分で持ち込みできない方に運送業者を紹介し(送料は有料)。

### フリーマーケット

#### ■お越しください

●4月29日(祝)午前10時30分～午後2時

※雨天は5月1日(日)。

場戸越公園(豊町2-1)

問品川こども劇場 ☎3799-1700

#### ■出店者募集

●5月7日(土)午前10時～午後2時 ※雨天は8日(日)。

場しながわ区民公園(勝島3-2)

募集数/60店 出店料/800円

日当日会場で受付

問守本 ☎3763-7613

●5月29日(日)午前10時～午後4時

場武蔵小山駅前通り商店街通り沿い

募集数/100店 出店料/800円

日往復はがきで住所、氏名、電話番号を同商店街振興組合(☎142-0062小山3-15-6 ☎5788-4515)へ

問い合わせ

●文化スポーツ振興課 Fax5742-6585・6893  
☎140-8715 広町2-1-36 第二庁舎6階  
●スポーツ係 ☎5742-6838  
●生涯学習係 ☎5742-6837  
●文化振興係 ☎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・日曜、祝日は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

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



## 青少年長崎平和使節 参加者募集

### 長崎の「熱い」夏を

区は昭和60年3月26日に、核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願い、「非核平和都市品川宣言」を制定しました。

この宣言の趣旨を次の世代に語り継いでいくため、6人の青少年を被爆地長崎に派遣します。平和祈念式典への参加、被爆体験者の話などを通して、平和の尊さ・大切さについて考えてみませんか。



☎8月8日(月)～10日(水) (2泊3日)

☎平和祈念式典参列、長崎原爆資料館見学、被爆体験講話聴講など

☎次の全てにあてはまる方6人(抽選)

- ①中学生～29歳 ※未成年者は保護者の同意を得ている方。
- ②計画に従って、他の参加者と協力し、規律ある団体行動ができる
- ③事前打ち合わせ会(6月下旬、7月下旬)と事後報告会(9月上旬)に参加できる
- ④期日までに参加費を納めることができる

☎20,000円(交通費・宿泊費込、その他自己負担有り)

※地域センターなどで配布する募集要項を確認の上、お申し込みください。

☎5月20日(金)(消印有効)までに、往復はがきに「長崎平和使節希望」とし、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業(勤務先)、学校名(学年)、電話番号(自宅・携帯)、未成年者は保護者の氏名(保護者が記入)・電話番号を総務課平和担当(☎140-8715品川区役所☎5742-6625)へ

○区ホームページから電子申請もできます。

迫力ある360度の全天デジタルシステム

## 五反田文化センタープラネタリウム

場間同センター(☎141-0031西五反田6-5-1☎3492-2451)



### ★5月のプラネタリウム

☎土・日曜日、祝日 ※時間は約50分。

- ①午前11時＝親子向け投影「はるのおほしさま」
- ②午後1時30分＝「品川からめぐる宇宙の旅」上映
- ③午後3時30分＝特集のお話「環のある惑星・土星」

※各回とも、前半は当日の星空の解説。

※5月21日(土)・28日(土)の③は特別投影・天文講演会のため休止。

☎①小学3年生以下のお子さんと保護者86人

②③各86人(先着)

※小学生未満は保護者同伴。

☎各200円、4歳～中学生50円

観覧方法/当日、会場へ

親子シートもあるよ

### ◎特別投影 「林完次の星空散歩」

天体写真家の林完次さんによる星空の生解説です。

☎5月21日(土)午後3時30分～5時

☎小学生以上の方86人(抽選)

☎300円、小・中学生100円

☎5月6日(金)(必着)までに、往復はがき(家族4人まで)に「星空散歩」とし、住所、電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を同センターへ

※定員に満たない場合は、5月11日(水)午前10時から電話受付(先着)。

### ◎5月の天体観望会 「土星」

☎5月13日(金)午後7時～8時30分

講師/松谷研、宮坂憲央

☎80人(抽選)

※中学生未満は保護者同伴。

☎4月28日(木)(必着)までに、往復はがき(家族4人まで)に「観望会」とし、住所、電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を同センターへ

※定員に満たない場合は、5月6日(金)午前10時から電話受付(先着)。

### 天文講演会

## 「宙(そら)の旅」



講師に天体写真家の林完次さんを迎え、オリジナルな写真なども織りまぜた天文講演会を開催します。

☎5月28日(土)午後3時30分～5時

☎小学生以上の方86人(抽選)

☎300円、小・中学生100円

☎5月13日(金)(必着)までに、往復はがき(家族4人まで)に「天文講演会」とし、住所、電話番号、氏名(ふりがな)・年齢を同センターへ

※定員に満たない場合は、5月18日(水)午前10時から電話受付(先着)。



## 保養所でのんびりと

抽選にもれた方も空き室があれば利用できます!

### ●品川区立保養所

施設名・電話	8月の宿泊できない日
伊東温泉品川荘 ☎0557-35-0321	なし
宮城野温泉箱根荘 ☎0460-82-4037	なし
日光しながわ光林荘 ☎0288-54-0988	宿泊予約停止中

●対象 区内在住か在勤の方が利用できます。

●申し込み(8月分) 5月1日～15日(消印有効)に、申込用はがきかFAXに必要事項(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。

●抽選後の空き室予約 2カ月先までの空き室については、利用日の2カ月前の同日午前9時から希望の施設または地域活動課へ電話でお申し込みください。

☎地域活動課(☎5742-6687Fax5742-6877)

受付は月～金曜午前9時～午後5時(施設は営業日の6時まで)

### ●民間借り上げ保養施設

施設名	住所・電話
湯河原 大滝ホテル	神奈川県足柄下郡湯河原町宮上750-1 ☎0465-62-7111
熱海 ホテルニューアカオ	静岡県熱海市熱海1993-250 ☎0557-82-5151
伊豆長岡 小松家 八の坊	静岡県伊豆の国市長岡1056-1 ☎055-948-1301

●対象 区内在住の方が2人以上(大人1人と子ども1人でも可)で利用してください(1回2泊まで)。

●申し込み(8月分) 5月1日～15日(消印有効)に、申込専用往復はがきに必要事項(利用施設名、利用月日、人数など)を書いて応募してください。

●抽選後の空き室予約 2カ月先までの空き室については、利用日の2カ月前の同日午前10時30分からKNTツリスト新宿営業所へ電話でお申し込みください。

☎KNTツリスト新宿営業所☎3354-0351

受付は午前10時30分～午後7時(土曜は6時30分、日曜・祝日は6時まで)

申込はがきやパンフレットは、地域活動課、地域センター、シルバーセンター、文化センター、体育館にあります。

- しながわECOフェスティバル・太陽エネルギー見本市
- 中小企業センターまつり
- 区民大学講座
- みどりの特集



# 健康大学 しながわ

## 第3期生募集

健康づくりに必要な最新情報や運動について学び、仲間と一緒に地域の健康の輪を広げよう

「健康大学しながわ」は、健康について総合的に学び、それをもとに地域で様々な健康づくりの活動ができることを目的に21年度に開校しました。「公開講座」「健康探求講座」「コミュニケーション講座」「運動の理論と実践講座」の四つの講座から、地域における健康づくりを実践していくために必要な知識と技術を学びます。また大学卒業後に、「卒後コース」も開講します。各講座とも、昼間働いている方にも受講しやすいように、土曜の午後か水曜の夜間に開講します。

問い合わせ 品川保健センター ☎3474-2225

目6～12月(全25回)

場 品川保健センター(北品川3-11-22)

中小企業センター(西品川1-28-3)

品川区役所講堂(第三庁舎6階)

対象/区内在住か在勤のおおむね30～60歳代で、次の全てにあてはまる方40人程度(選考)

- ①医師に運動制限をされていない
- ②原則全回出席できる
- ③地域の健康づくり活動に関心がある
- ④ボランティア活動に理解と関心がある

費用/5,000円(健康センター施設使用料)

申請書配布場所/品川保健センター

大井保健センター(大井2-27-20)

荏原保健センター(荏原2-9-6)

健康課(本庁舎7階)

※郵送希望の方は品川保健センターへご連絡ください。

※区ホームページからダウンロードもできます。

申込方法/5月20日(金)(必着)までに、申請用紙を品川保健センターへ持参

電力供給の状況により、節電のため講座の変更をする場合があります。あらかじめご了承ください。

### 健康大学 卒業生の声

専門家や参加者との学びを通じて、「正しい知識を得て実践する」健康づくりの楽しさを経験できました。多岐にわたる講座内容はどれも有益で、卒業後も知識の活用に努めています。今後は地域の健康づくり研究活動に参加予定です。



2期生卒業式



ストレッチの基本(運動講座)

**公開講座**  
 午後1時30分～4時30分(全5回)  
 健康寿命を延ばすための最新の健康情報を学ぶ講座  
 ※本紙などで、聴講生の募集も行います。

**コミュニケーション講座**  
 午後1時30分～4時30分(全3回)  
 健康づくりを進めるために必要なコミュニケーションスキルを学ぶ講座

**健康探求講座**  
 午後1時30分～4時30分(全6回)  
 運動・栄養・歯科・地域健康づくりなどの分野についてグループに分かれて探求し考える講座

**運動の理論と実践講座**  
 午後7時～8時30分(全9回)  
 地域で健康づくりの活動プログラムを実行する際に必要な知識と技術を学ぶ講座

日程	内容	講師
6月 4日(土)	入学式、オリエンテーション 地域に健康の輪を広げよう 健康なまちを作るためのエッセンス	斎藤恭平 (東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科教授)
6月 8日(水)	健康づくりのための運動 日常生活に運動を取り入れる ガイダンス	宮地元彦 (国立健康・栄養研究所運動ガイドラインプロジェクトリーダー) 河合雄 (住友エスフォルタジムディレクター)
6月15日(水)	安全管理と心肺蘇生の実際 AEDの取り扱い及び心肺蘇生法	糟谷知英・河合雄・中西勉 (住友エスフォルタジムディレクター)
6月18日(土)	ハピネスコミュニケーションで健康の輪を広げよう 実技:健康の仲間づくり	助友裕子 (国立がんセンター研究員) 森良 (エココミュニケーションセンター代表)
6月25日(土) 【公開講座】	生活習慣病予防と運動 心と身体が軽くなるパワーウォーキング	杉江正光 (東京都健康長寿医療センター医師) 古賀和仁 (日本パワーウォーキング協会会長)
7月 2日(土)	ワールドカフェ～衆知を集める	森良
7月13日(水)	運動処方とトレーニング法 ストレッチの基本	河合雄
7月16日(土)	KJ法～意見のまとめ方	森良
7月23日(土) 【公開講座】	命を守るお口の健康 口腔・歯周病とからだの病気の関係	山本松男 (昭和大学歯学部歯周病学講座教授)
7月27日(水)	機能解剖学① ウォーキングの基本	河合雄
8月 6日(土)	探究講座① オリエンテーション・探究グループ説明会	
8月17日(水)	機能解剖学② ボディウエイトトレーニングの基本	河合雄
8月24日(水)	運動生理学① ダンベルトレーニングの基本	糟谷知英・河合雄
8月27日(土) 【公開講座】	生活習慣によるがんの予防 あなたも今日からがん予防	澤田典絵 (国立がん研究センター予防研究部研究員)
9月 7日(水)	運動生理学② ダンベルトレーニング応用	糟谷知英・河合雄
9月10日(土)	探究講座② 探求テーマ決め	
9月21日(水)	水の特性とエクササイズ アイテムを使用したエクササイズの実践	鈴木弘美・河合雄 (住友エスフォルタジムディレクター)
10月 1日(土)	探究講座③ ディスカッション	
10月12日(水)	プログラム事例①=パーソナル プログラム事例②=グループ	糟谷知英・河合雄
10月15日(土) 【公開講座】	かしこく・スマートに食べる! 食事バランスガイドの効果的な利用術	武見ゆかり (女子栄養大学教授)
11月 2日(水)	探究講座④ 実習	
11月19日(土) 【公開講座】	うつ病予防と心の健康づくり 太極拳をして健康で長生きしましょう ゆったりとした動きと深い呼吸	西松能子 (立正大学心理学部教授) 坂井美恵 (中華民国太極拳総会世界連盟副主席)
12月 3日(土)	探究講座⑤ リハーサル	
12月 7日(水)	探究講座⑥ 実習	
12月17日(土)		卒業式、探求テーマ発表会