



特集：介護予防事業

いま、品川区では。

テーマを設けて、品川区内の「動き」をお伝えしています。



加齢による体力や健康面での衰えは誰もが経験することです。元気で健やかな暮らしを維持できるよう、自分のできる介護予防から始めてみましょう。

問い合わせ

高齢者地域支援課 ☎5742-6733

未来の元気！
さあ、
一步を踏み出しましょう！



元気の源 **それが介護予防です**

高齢者の身体機能の衰えによって起こる精神的な症状や疾患などを防ぐには、適度な運動やバランスのよい食事、そしてコミュニケーションでの気分転換が大切です。介護予防のポイントをふまえて、できることから始めてみましょう。

介護予防のポイント

**閉じこもり
 予防**

毎日ほとんど家から出ずに過ごす生活を続けていると、運動機能の低下や認知症、うつになりやすくなります。シルバーセンターやほっと・サロンなども利用し、趣味や地域の活動に参加してコミュニケーションをとるようにしましょう。

例 認知症予防教室・いきいき脳の健康教室 食事処 など

認知症予防

誰もがかかる可能性のある病気、認知症を予防するにはバランスの良い食事、有酸素運動や地域活動など、脳に刺激を与える生活習慣を心がけましょう。

例 認知症予防教室・いきいき脳の健康教室 はつらつ健康教室 など

**運動器の
 機能向上**

運動器の機能は、いくつになっても維持または向上させることができます。有酸素運動と足腰の筋力アップを合わせて行いましょう。

例 いきいきうんどう教室 健康やわら体操 マシンでトレーニング 身近でトレーニング 水中トレーニング など

うつ予防

高齢期は生活の環境が変化しやすく、体調も変わりやすくなります。つらい時は我慢せず、友人や専門家に相談しましょう。

例 予防ミニデイ など

栄養改善

高齢期になると食欲不振や消化・吸収力の低下などから低栄養状態への注意が必要です。バランスのよい食事を心がけましょう。

例 シニアのための男の手料理教室 わくわくクッキング など

情報ファイル

☎140-8715 広町2-1-36(第二庁舎6階)
●文化観光課 Fax5742-6893
 ●文化振興係 ☎5742-6836
 ●生涯学習係 ☎5742-6837
●スポーツ推進課 Fax5742-6585
 ●地域スポーツ推進係 ☎5742-6838

●品川区スポーツ協会・総合体育館
 ☎141-0022 東五反田2-11-2
 ☎3449-4400
 Fax3449-4401
 受付時間:午前9時~午後7時
 ※土・日曜日、祝日は午後5時まで。

●戸越体育館
 ☎142-0042
 豊町2-1-17
 ☎3781-6600
 Fax3781-6699

キッズクラブ

日本スポーツ界トップレベル競技観戦ツアー第7弾「春休み親子ホッケー観戦」

2020東京オリンピック・パラリンピックの区内開催予定競技を体験しよう。
日3月26日(土) (総合体育館午前8時30分集合・午後5時解散予定、往復バス)
 場 法政大学多摩キャンパス (町田市)
関東京ホッケー協会・法政大学ホッケー部によるホッケー体験教室と模範試合観戦

人小中学生と保護者40人(抽選) ※昼食は各自用意。
申3月7日(月)(必着)までに、**往復はがき**(1家族5人程度まで)で「ホッケー観戦」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・学校名・学年・電話番号をスポーツ協会へ

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

区立保育園・幼稚園では、保育体験や育児相談などを行っています。園児と一緒に遊んだり、おはなし会など楽しいプログラムを用意しています。

人生後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。

日利用日の3日前までの午後2時~5時に、希望の園へ
関実施園、保育課運営係☎5742-6724へ

3月に参加できる主な事業

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

保=保育園、幼=幼稚園

●園庭開放

月~土=平塚保(午前10時~午後4時)
 月~金=大井保、北品川保、大崎保、伊藤保
 二葉保(午前9時~11時)、西品川保(午前9時30分~11時)
 東五反田保(午前10時~正午)、富士見台保(正午~午後2時)
 水・金=荏原保
 水=第一日野すこやか園(午後0時30分~2時)
 1日(火)・15日(火)・22日(火)=西中延保
 4日(金)・11日(金)=台場保
 23日(水)=二葉すこやか園(午前10時~11時)

●身体測定

1日(火)=東品川保、西五反田保
 8日(火)=荏原西保
 9日(水)=西五反田第二保(乳児)
 10日(木)=西五反田第二保(幼児)
 17日(木)=西中延保

●ひなまつり

3日(木)=品川保、大井保、一本橋保、西五反田保、滝王子保
 東品川保、旗の台保、小山台保、大井倉田保、五反田保
 伊藤保、水神保、南ゆたか保

●絵本の広場開放

17日(木)=西中延保

●リズム遊び

3日(木)・10日(木)・17日(木)=南大井保

●にこにこ広場

23日(水)=浜川幼(正午~午後1時)
 (弁当持ち込み可)

●保育体験

年間を通して区立保育園全園で実施

健康ガイド

●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

思春期家族教室

日3月7日(月)午後2時~4時
講師/新倉佳久子(臨床心理士)
人不登校・ひきこもりなどでお困りの家族
関電話で品川保健センター☎3474-2904へ

むし歯撃退教室

日3月2日(水)午前10時~11時30分
関知って得するむし歯予防(話)、効果的な歯みがき・フッ化物使用法(実技)
人歯が8本生えた1歳5カ月までのお子さん
 と保護者25組(先着)
関電話で品川保健センター☎3474-2902へ

ひきこもりシリーズ学習会

日3月10日(木)午後2時~4時
関ひきこもっている子どもの心理面の理解や家族のかかわり方などについて
人不登校やひきこもりの家族がいる方、
 関心のある方30人(先着)
関電話で大井保健センター☎3772-2666へ

保健センターのこころの健康専門医相談

3月

	品川	大井	荏原
精神保健相談(こころの病気など)	4日(金)	9日(水)	18日(金)
うつ病あんしん相談	25日(金)	9日(水)	2日(水)
高齢期のこころの相談	17日(木)	15日(火)	23日(水)
児童思春期のこころの相談	2日(水)	10日(木)	24日(木)

関各センターへ

がん検診・健康診査など

一部有料

職場などで検診機会のない区民の方が対象です。予約先は各検診会場です。
 検診の種類によって日時などが異なります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。
 ※受診券有り

乳がん検診(予約制)*…34歳以上の女性(偶数年齢時)	各医師会、契約医療機関、検診車	
子宮がん検診*…20歳以上の女性(偶数年齢時)	契約医療機関	
大腸がん検診…40歳以上		
喉頭がん検診(予約制)…40歳以上(喫煙者など)		
前立腺がん検診…55歳以上の男性		
胃がんリスク検診*(50・55・60・65・70・75歳)	各医師会	
35歳からの健康診査(35~39歳)		
女性の健康診査(16~34歳の女性)	各医師会	
胃がん検診(予約制)…40歳以上		
肺がん検診(予約制)…40歳以上	一般コース	各医師会、契約医療機関
	ヘリカルCTコース	
成人歯科健診*(40・45・50・55・60・65・70歳)	契約医療機関	
障害者歯科健診…20~35歳	各歯科医師会へ電話で事前連絡	
結核検診(予約制)…65歳以上	契約医療機関	
肝炎ウイルス検診(予約制)…受けたことがない方	品川・荏原保健センター	契約医療機関
	関40~74歳の方	
健康診査	・品川区国民健康保険の方=国保医療年金課保健指導係☎5742-6902	75歳以上の方=国保医療年金課高齢者医療係☎5742-6937
	・品川区国民健康保険以外の方=加入する医療保険者に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 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!

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)			
月~金曜日	小	品川区子ども夜間救急室 ※外傷は対応できません	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/午前9時~午後10時(受付は午後9時30分まで)			
2月21日(日) 28日(日)	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
休日昼間/午前9時~午後5時(受付は午後4時30分まで)			
2月21日(日)	内小	おりしきみつるクリニック	東大井2-19-11 ☎5762-2789
	歯	山村歯科医院	西五反田1-32-11 ☎3490-2388
	歯	戸越銀座歯科矯正歯科クリニック	平塚1-5-3 ☎5498-0011
	骨	阿部接骨院	西品川3-1-20 ☎3490-2730
	骨	中村接骨院	中延1-2-7 ☎3782-8232
	内小	赤沼医院	大井2-21-10 ☎6809-9236
2月28日(日)	歯	すぎやま歯科	西五反田8-1-2 ☎3492-8110
	歯	梅宮歯科医院	平塚1-5-5 ☎3781-8880
	骨	篠原接骨院	西大井2-4-19 ☎3775-2407
	骨	工藤総合接骨院	小山4-7-2 ☎3785-7844
土曜日夜間/午後5時~午後10時(受付は午後9時30分まで)			
2月27日(土)	小	品川区子ども夜間救急室 ※外傷は対応できません	旗の台1-5-8 ☎3784-8181 昭和大学病院中央棟4階

※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(救急車を呼ぶのを迷ったら) ☎#7119 IP電話などは☎3212-2323

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

眼科の救急診療

日・月・水・土曜日、祝日	東邦大学医療センター大森病院 大田区大森西6-11-1 ☎3762-4151
月~金曜日	昭和大学病院附属東病院 土曜日、祝日 西中延2-14-19 ☎3784-8383
土曜日、祝日	荏原病院 (祝日を含む) 大田区東雪谷4-5-10 ☎5734-8000

※緊急手術や重症患者対応時は、診療をお待ちいただくか他院を紹介する場合があります。

お知らせ

28年度の国民年金保険料が決まりました

28年度の国民年金保険料は、月額16,260円になります。

月々納付書で支払う他、様々な前納割引制度があります。中でも口座振替で1年間の保険料(191,030円)を支払う「口座振替1年前納」は年4,090円の割引に、2年間の保険料(377,310円)を支払う「口座振替2年前納」は2年間で15,690円の割引になります。

新たに口座振替前納割引制度を希望する方、1年前納から2年前納に変更する方は、2月29日(月)までに品川年金事務所に申し込みが必要です。

品川年金事務所 ☎3494-7831

第1回東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会を傍聴できます

2月23日(火)午後2時から

30人(先着)

傍聴受付/当日、午後1時から東京区政会館20階(千代田区飯田橋3-5-1)へ

同組合議会事務局 ☎5210-9729

L字防災情報システムを更新します

地震や大雨警報などの防災情報をケーブルテレビ品川の品川区民チャンネル(11チャンネル)に表示する「L字防災情報システム」を、更に見やすくなるよう3月上旬に更新します。更新に伴う本システム停止など詳しくは決定次第、区ホームページに掲載します。

園防災課計画係 ☎5742-6695

品川介護福祉専門学校3月の入学選考

修業年限/2年(昼間)

取得資格/介護福祉士国家試験受験資格
選考日程/3月6日(日)・18日(金)=学校推薦・一般入学選考

選考内容/書類選考・面接

※一般は作文あり。

応募資格/学校推薦=28年3月に高校を卒業見込みで、学校長から推薦された調査書評定平均3.0以上の方

一般=28年3月に高校を卒業見込みの方か、高校卒業か高校卒業と同等の学力があると認められる方(短大生・大学生・社会人の方も出願可)

検定料/13,000円 ※学校推薦は免除。

出願期限/選択した選考日の3日前

募集要項配布場所/同校(西品川1-28-3)、図書館、地域センター他

※電話やHP www.shinasha-kyoiku.or.jp/kaigoからも請求できます。

園同校 ☎5498-6364

※学校見学も随時受付中(要予約)です。

消費者特別相談「多重債務110番」

一人で悩まずご相談ください。

3月7日(月)・8日(火)午前9時~午後4時

場中事前に電話で、消費者センター(大井1-14-1 ☎5718-7182)へ

※電話での相談も受け付けます。

28年度から「日帰り温泉施設」が変わります

これまで品川区国民健康保険が後期高齢者医療制度に加入している方を対象に行っていた「東京お台場大江戸温泉物語」の割引利用は3月31日(休)をもって終了します。28年度からは「天然温泉平和島(大田区平和島1-1-1ビッグファン平和島B棟2階)」の割引利用を開始します。利用券を持参すると、月~金曜日は1,800円のところ1,600円で、土・日曜日・祝日は2,100円のところ1,900円で利用できます(3歳~小学生は900円のところ800円)。

※利用券は4月に発行するパンフレット「こくほの宿」や「わかりやすい国保」、区ホームページに掲載します。
園国保医療年金課保険事業係
☎5742-6675

27年度認証保育所保育料助成の申請は3月22日(火)までに

27年度助成金の申請書を提出していない次の全てにあてはまる方

①児童と保護者が当該月の1日時点で区内に住居登録があり、実際に居住している

②認証保育所に当該月の初日より在籍し、基本保育時間で月160時間以上の月ぎめ契約により保育を受けている

③認証保育所の保育料を支払っている

④認可保育園の入園申し込みをし、不承諾である(25年3月1日時点で在籍している5歳児を除く3~5歳児のみ)

3月22日(火)(必着)までに、保育課・認証保育所で配布する申請書と所得税額の確認書類を同課私立支援係(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階 ☎5742-6723)へ郵送か持参

※申請書などは、区ホームページからダウンロードもできます。

レッツスポーツ

志賀熊の湯スキー教室

3月25日(金)午後10時~27日(日)午後9時(大井町駅前集合・解散、往復バス、車中1泊、ホテル1泊) 宿泊/熊の湯ホテル

16歳以上の方40人(先着) 25,000円(2朝食1夕食付き)

※2人1部屋希望の場合は、1人2,000円増し。2人同時に申し込みが必要。

主催/品川区スキー連盟

3月15日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

チーム・エンジョイ・フェスタ(硬式テニス)

4月3日(日)・29日(祝)午前8時45分受付

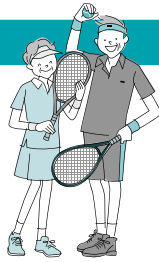
場しながわ区民公園(勝島3-2)

試合方法/ダブルス男子・女子・ミックス各1組の団体戦

区内在住か在勤の方、連盟登録者16チーム(先着)

1チーム12,000円、連盟登録チーム9,000円 主催/品川区テニス連盟

3月21日(休)までに、費用を持ってスポーツ協会へ



荏原文化センター水泳教室

コース	日時	対象・定員(抽選)	参加費(保険料込)	説明会
シルバーコース	4月13日~6月29日の水曜日午前11時30分~午後1時(全10回)	60歳以上で健康な方50人	1,400円	4月6日(水)午前11時から
チャレンジコース	4月8日~10月21日の金曜日午後1時30分~3時(全18回)	16~69歳で健康な方40人	2,660円	3月22日(火)午後3時から

※参加費のほか、プール入場料が必要。
※60歳以上の方は、過去1年以内の健康診断結果の写しを説明会当日に提出していただきます。
※健康に不安のある方は医師の許可を必ず得てください。

3月7日(月)(必着)までに、往復はがきで教室名、コース名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、緊急連絡先と本人との続柄を荏原文化センター(☎142-0053中延1-9-15 ☎3785-1241)へ

水中散歩教室

高齢者や低体力者を対象とした、プールで歩く運動で、膝や腰に負担をかけずに効果的にできます。

※泳いだり、プールに顔をつけることはしません。

1,500円③④⑤⑧⑨4,500円⑥⑦3,000円

2月29日(月)(必着)までに、往復はがきで教室名、番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を品川健康センター(☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507)へ

※おおむね1年以内に受けた健康診断などの結果表が必要です。

番号	会場	日程	曜日	回数	時間	定員(抽選)
①	戸越台中学校温水プール(戸越1-15-23)	4月14日~28日	木	各3回	9:45~10:45	各80人
②					11:45~12:45	
③	日野学園温水プール(東五反田2-11-1)	4月7日~6月9日(5月5日除く)		各9回	13:45~14:45	70人
④						
⑤	八潮学園温水プール(八潮5-11-2)				11:45~12:45	各60人
⑥	品川学園温水プール(北品川3-9-30)	4月8日~5月20日(4月29日除く)	金	各6回	9:45~10:45	
⑦					11:45~12:45	
⑧	豊葉の杜学園温水プール(二葉1-3-40)	4月8日~6月10日(4月29日除く)			各9回	9:45~10:45
⑨			11:45~12:45			

広告

テレビ自動お知らせサービス
しながわ テレビ・プッシュ
必要な情報を必要なその時にテレビがお知らせ

※品川区にお住まいの方で、3/31(木)までに申し込みの場合、IPボックス料金等(初期費用)の半額を品川区にて負担しております。

▼申し込み・お問い合わせは ケーブルテレビ品川まで
☎0120-559-470

平日 9:30~20:00
土・日・祝日・年末年始 9:30~18:30

ケーブルテレビ品川 検索
<http://www.cts.ne.jp> CTS160203

GO! 2016! 介護職デビュー応援! 2016.3/31(木)まで
受講料半額キャンペーン

特典1 受講料 50%OFF 約8万円 オトク!
特典2 ニチイへ就業した方は 受講料 全額キャッシュバック!

※1 条件あり。なお、詳細についてはお問い合わせください。

お問い合わせ先 資料請求番号 C-648 ニチイ 品川校 ☎0120-780-954 平日 9:00~17:15 土日祝休み

ニチイ

清泉女子大学 ラファエラ・アカデミア 2016

教養講座 (全3~8回講座) 日本文学、歌舞伎、能、日本史、シルクロード、仏像彫刻、熊野詣、富士登山、美術史、キリスト教、バレエ、韓国映画など

語学講座 (全5~10回講座) 英語、英会話、スペイン語、スペイン語会話、フランス語、イタリア語、韓国語、TOEIC、少人数制クラス(英語・スペイン語のみ)など

一日講座 (1回のみ講座) 大学院体験一日講座、ネーデルラント絵画の魅力、シェイクスピアの謎を解く、フォト・ワークショップなど

お問い合わせ、資料請求
生涯学習センター
〒141-8642 品川区東五反田3-16-21

TEL: 03-3447-5551(代表)
URL: <http://www.seisen-u.ac.jp/>
E-mail: shogaigakushu-c@seisen-u.ac.jp

パンフレット 無料送付

JR「五反田駅」「大崎駅」「品川駅」徒歩10~15分
2月7日 受付開始 4月16日 講座開始

品川区地域密着型特定施設
介護付有料老人ホーム

少人数 個室 24室
看護師 常駐 24時間
個別介護 対応

ファミリアガーデン品川

〒141-0032 東京都品川区大崎3-20-9 ●お気軽にお問い合わせ下さい
交通 JR山手線「大崎駅」西口徒歩8分(約600m)

☎0120-00-5581
ファミリアガーデン品川 検索 <http://www.kiyota-life.co.jp>

いま、品川区では。加齢による機能の衰えを予防するには、3つの介護予防をバランス良く行い社会参加や仲間づくりも行いましょう。

問い合わせ 高齢者地域支援課 ☎5742-6733



運動器の機能向上

体幹や大きな筋肉を動かし、筋力アップと柔軟性を高めることで、転倒防止など運動器の機能の衰えを防ぎます。

バランスの良い食事

高齢期になると、食欲不振や運動量低下による低栄養状態になる可能性があります。バランスの良い食事から栄養をしっかりと取りましょう。

脳の運動

頭を使うことは脳の活性化につながります。人と交流し、一緒に楽しみながら活動する方がより効果的です。

まずは、運動から始めてみよう！
様々な活動や教室で介護予防を行っています。

いきいきうんどう教室

公園の遊具などを使って、軽い運動を行います。太陽の下、体を動かすことを生活の中に取り入れることで、運動機能を維持していきます。



平均台を渡りバランス感覚を養う運動。地域指導員がサポートします

4人一緒に遊具を使ってもも上げなど、足の疲れを取り、軽やかに動ける状態をめざします

地域指導員 有馬康雄さん

なぜ？この運動が必要なのか。説明しながら運動を繰り返し習慣化することで、体に覚えてもらっています。一生自分の足で歩けるといことが目標です。

今年で92歳になりました。ここに来るのが楽しいです。2年前から通っています。おかげさまで腰痛も緩和しました



脳動脈瘤を経験し、一時期は杖なしでは歩けませんでした。教室に2年通った今は、杖なしで歩けるように！本当にうれしいです

期間: 隔週1回 1年(全24回) 1回約1時間30分
料金: ロイヤルサニーのみ施設利用料3,000円
会場: 特別養護老人ホーム ロイヤルサニー(西大井2-4-4)、鈴ヶ森公園(南大井4-18)、京陽公園(平塚2-12)、北浜公園(北品川2-28)
募集時期: 随時

ジュニア・リーダー教室参加者募集

学校や地域で活躍できるリーダーをめざす教室です。体験学習や集団生活などを通して、友だちとのかわりについて学び合います。
回 5月8日～29日3月12日の日曜日(月1回程度午前9時30分～午後3時)とサマーキャンプ・冬合宿など
料 小学生3,500円、高校生4,500円(年間活動費・保険料込)
 ※装備品購入費やサマーキャンプ・冬合宿の参加費などは別。
団 団体活動にひとりでも参加できる区内在住の小学4年～高校生

小学生コース(4～6年生)	各30人(抽選)	①旗の台文化センター(旗の台5-19-5) ②五反田文化センター(西五反田6-5-1) ③南大井文化センター(南大井1-12-6)
中学・高校生コース	40人(抽選)	荏原文化センター(中延1-9-15) 中小企業センター(西品川1-28-3)

※野外活動などは別会場で開催。
回 3月23日(水) (必着) までに、子ども育成課などで配布する募集チラシ(申込書)を同課庶務係へ郵送か持参
 ○教室開催日など詳しくは募集チラシをご覧ください。
 ○区ホームページから電子申請もできます。

スタッフ(受講生の指導者)募集

回 5月1回程度日曜日に開催する教室、サマーキャンプ・冬合宿(宿泊)など2回程度の特別活動、教室運営のための会議や研修会など
人 18～30歳くらいで子どもたちと一緒にいる集団活動に深い理解と関心のある方、特に野外活動経験、レクリエーション、劇、音楽などの特技がある方10人程度(選考)
 ※謝礼あり。
面接・説明会 3月22日(火)か25日(金)のいずれか午後6時30分～8時30分
回 3月8日(火)までに、電話かほかき「スタッフ」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、面接希望日を子ども育成課庶務係へ
 ○区ホームページから電子申請もできます。

シティブロモーション認定事業 わしながわ

響け! 品川から 思いをのせて 3月6日!

コンサート
午後2時～4時=第1部:「我がまち品川」組曲「しながわ物語」「品川音頭」など
第2部:「心のふるさと」ベートーヴェン「交響曲第9番」など(チケット1,000円、きゅりあんなどで販売中)
しながわPRブース
午前10時～午後4時30分=区内ご当地キャラによるPRなど(入場自由)
大森ベルポートアトリウム(南大井6-26-2)
大森ベルポート第9実行委員会 ☎3762-6403、広報広聴課シティブロモーション担当 ☎5742-6616

現在募集中 身近でトレーニング、マシンでトレーニング、水中トレーニングの申し込みは、2月26日(金)まで各会場で受け付けています。詳しくは、本紙2月11日号をご覧ください。

身近でトレーニング

椅子やボール、ゴムチューブなどの身近な道具を使って、ストレッチやバランス運動などを行い、体力を向上させていきます。

理学療法士 池田恵さん

バランス、筋肉、柔軟性の衰えからくる転倒などを防ぐための運動を行っています。徐々に強度を上げていくことで足腰が鍛えられていきます。

立歩くなどの、動作を安定させるための大きな筋肉や体幹を鍛える運動を行います

運動を行った後の帰り道は、足取りが軽いです。今後も続けていきたいです

通い出してから腰の痛みが和らいでいくのを実感しています

期間: 週1回 6カ月(全24回) 1回約2時間
料金: 4,800円
会場: 大崎在宅サービスセンター(大崎2-11-1)、中延在宅サービスセンター(中延6-8-8)、戸越台在宅サービスセンター(戸越1-15-23)、荏原在宅サービスセンター(荏原2-9-6)、西大井在宅サービスセンター(西大井2-4-4)、東品川在宅サービスセンター(東品川3-1-8)
募集時期: 2月(前期) 現在募集中、7月(後期)

水中トレーニング

普段使わない筋肉を楽に動かすことができ、陸上では難しい動きもできるのが水中運動です。リラクゼーション効果も期待できます。

水中ウォーキング、流水でのリラクゼーション、水に浮いた状態でマッサージ、筋力の4つを10分間ずつ行います

マッサージを行った後、水中運動士がマンツーマンで筋トレを行います

水中で運動を行うことで、体力・持久力をつけていきます。参加した方は、体力を維持することができています。(水中運動士)

背骨の手術後、ケアマネジャーに勧められました。運動を始めてからは食欲も戻ってきました。毎週が楽しみです

水の中では体が軽く感じるので、運動がとてもしやすいです

期間: 週1回 6カ月(全24回) 1回約2時間
料金: 9,600円
会場: 南大井在宅サービスセンター(南大井5-19-1)
募集時期: 2月(前期) 現在募集中、7月(後期)

マシンでトレーニング

デイサービスなどでも利用されている高齢者用のトレーニングマシンを使って運動を行います。不自由のない生活がおくれる体力づくりをめざします。

マシンで少しずつ負荷をかけながら、トレーニングを行います

期間: 週1回 6カ月(全24回) 1回約2時間
料金: 4,800円
会場: 南大井在宅サービスセンター(南大井5-19-1)、西五反田在宅サービスセンター(西五反田3-6-6)、東品川在宅サービスセンター(東品川3-1-8)、デイサービスセンタードゥアラフ品川(南品川15-3-10)、八潮在宅サービスセンター(八潮5-10-27)
募集時期: 2月(前期) 現在募集中、7月(後期)

75歳以上で介護認定を受けていない方が対象の教室

はつらつ健康教室

体の柔軟性を高める簡単なストレッチと脳トレーニングを行うことで、体と脳の両方を鍛えていきます。

インストラクター 佐藤文恵さん

無理をせず、ストレッチや脳トレーニングを行っていくことが重要です。少しずつ刺激を与え、脳と体の衰えを防止します。

椅子に座りながら行うストレッチ。自宅でもできる運動を習慣付けていきます

一人よりみんなと一緒に体を動かせることがとても楽しいです

参加方法
 区から75歳以上で介護認定を受けていない方に、毎年6月頃「はつらつ健康チェックリスト」を送付
 本人がチェックリストに回答し返送
 区から結果表と結果により「はつらつ健康教室」参加案内を送付
 本人が参加申込書を返送
 区から参加者を決定・通知
 介護予防を更にすすめるため28年度より、ケアマネジャーによる訪問とケアプランの作成が行われます

期間: 週1回 3カ月(全12回) 1回約1時間30分
料金: 2,400円
会場: 五反田文化センター(西五反田6-5-1)、品川健康センター(北品川13-11-22)、南大井文化センター(南大井1-12-6)、杜松地域密着型多機能ホーム(豊町4-24-15)

情報ファイル

☎140-8715 広町2-1-36 (第二庁舎6階)
●文化観光課 Fax5742-6893
 ●文化振興係 ☎5742-6836
 ●生涯学習係 ☎5742-6837
●スポーツ推進課 Fax5742-6585
 ●地域スポーツ推進係 ☎5742-6838

●品川区スポーツ協会・総合体育館
 ☎141-0022 東五反田2-11-2
 ☎3449-4400
 Fax3449-4401
 受付時間：午前9時～午後7時
 ※土・日曜日、祝日は午後5時まで。

●戸越体育館
 ☎142-0042
 豊町2-1-17
 ☎3781-6600
 Fax3781-6699

講座・講演

外国人おもてなし語学ボランティア講座

ロールプレイでコミュニケーション力の向上とボランティアの心得などを学びます。受講者には、受講証明書とおもてなしボランティアバッジを差し上げますので、困っている外国人の方に積極的に声掛けをするなど取り組んでいただきます。

回3月26日(土)午後1時30分～5時
場251会議室 (第二庁舎5階)
人15歳以上で、英会話講座などの受講経験があるか初級程度の英会話ができる方60人 (抽選)
回3月4日(金) (必着) までに、往復はがきかFAXに「おもてなしボランティア」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号を地域活動課国際担当(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6691 Fax5742-6878)へ

マンション管理セミナー「知っておいてほしい大規模修繕」

回3月26日(土)午後1時～3時
場講堂 (第三庁舎6階)
講師丹野亜紀 (一級建築士)
人分譲マンションの居住者や管理組合役員の方、関心のある方100人 (先着)
 ※定員を超えた場合は区内在住の方優先。
回電話かはがき、FAXに「マンション管理セミナー」とし、代表者の住所・氏名・電話番号、マンション名、参加人数を都市計画課住宅運営担当(☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6777 Fax5742-6889)へ

公園で愛犬と一緒に楽しむためのマナー講習会

日時	会場
3月5日(土)	しながわ中央公園 (区役所前)
	東品川海上公園 (東品川3-9)
3月6日(日)	戸越公園 (豊町2-1)
	小山台公園 (小山台2-2)

回警察犬訓練士によるアジリティー(障害物)訓練、実技指導、質疑応答他
人飼い主と飼い犬各20組 (先着)
回午前9時～午後5時に、電話でしながわ中央公園管理事務所☎5740-5037へ

消費生活教室「初めてのスマートフォンをさわってみよう！」

回3月15日(火)午後2時～4時
場中小企業センター(西品川1-28-3)
講師橋詰信子(竹書の会マネージャー)
人28人 (先着)
回電話で、消費者センター☎5718-7181へ

メイプルカルチャー講座

現在募集中の講座です。定員になり次第締め切ります。

①遠くアメリカに渡って～新世界交響曲の誕生

回3月5日(土)午後5時～7時
人12人 (先着)
料2,000円

②土曜日に学ぶ実用書道～毛筆・ペン字

回2月27日(土)、3月12日(土)・26日(土) 午後6時～8時 (全3回)
 ※全6回のうち4回目からの途中入会。
人14人 (先着)
料4,500円 (テキスト代別)

③思い出のフォークソング&J-POPを歌おう

回2月25日(木)、3月10日(木) 午後7時～8時30分 (全2回)
 ※全5回のうち4回目からの途中入会。
人16人 (先着)
料2,800円 (教材費込)

④健康気功法

回2月25日～3月24日の木曜日 午後6時30分～8時 (全5回)
 ※全10回のうち6回目からの途中入会。
人18人 (先着)
料6,500円

⑤はじめてのラテンウオーグ&ポージング

回2月24日～3月23日の水曜日 午前9時30分～10時30分 (全4回)
 ※全10回のうち7回目からの途中入会。
人16人 (先着)
料4,800円

⑥【八潮教室】朗読

回2月26日(金)、3月11日(金) 午前10時～正午 (全2回)
 ※全5回のうち4回目からの途中入会。
人16人 (先着)
料3,800円 (テキスト代込)

共通
場電話で、①～⑤はメイプルセンター(西大井駅前☎3774-5050)、⑥は八潮教室(八潮5-9-11☎5492-7305)へ

手づくり講習会と折り紙会

布で飾りお手玉を作ります。
回3月4日(金)
 ①午前10時～正午 ②午後1時～3時
人各20人 (先着)
料各200円 (材料費)
場当日、直接啓発展示室 (第二庁舎3階)へ
回消費者センター☎5718-7181

催し

京浜運河シーカヤックツーリング

シーカヤックを漕ぎ、品川区・大田区の水辺の魅力を身近に感じませんか。
回3月12日(土)午前10時～午後4時
 ※予備日は3月13日(日)。
コース大森ふるさとの浜辺公園～勝島運河 ※往復10km。
人中学生以上のシーカヤック経験者20人 (抽選)
料5,000円
回2月29日(月)までに、往復はがきかFAX、Eメールに「京浜運河ツーリング」とし、参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・身長・体重・カヌー経験の内容をしながわ観光協会(☎140-0014 大井1-14-1 Fax5743-7643 ☐info@shinakan.skr.jp)へ
回同協会☎5743-7642
 文化観光課観光担当☎5742-6913

ボランティア交流会

ボランティアの情報交換の場に参加しませんか。
回3月9日(水)午後2時～3時30分
回ボランティア同士の交流、情報交換、演芸鑑賞など
人品川ボランティアセンターに登録しているか登録希望の方
場回3月4日(金)までに、電話で品川ボランティアセンター(大井1-14-1☎5718-7172)へ

「小さな旅」の友 シルバーパス

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。
料27年度の区民税が課税の方 20,510円
 27年度の区民税が非課税の方 1,000円
 ※27年度課税でも、合計所得金額が125万円以下の方は1,000円。
回東京バス協会☎5308-6950

春の図書館フェア「星空の朗読会」

プラネタリアムの星空の下で、朗読に耳をかたむけてみませんか。
回3月26日(土)午後6時～7時
場五反田文化センター(西五反田6-5-1)
回小川未明「赤いろうそくと人魚」、森鷗外「高瀬舟」
朗読黒澤明子、石崎一気
篠笛演奏山口美穂
人小学生以上の方86人 (抽選)
 ※小学生は保護者同伴。
回3月6日(日) (必着) までに、往復はがき(1枚4人まで)に「星空の朗読会」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を品川図書館(☎140-0001 北品川2-32-3 ☎3471-4667)へ
 ※車いす利用の方は、事前に要連絡。

品川&早川ふるさと交流～早川もりもりキッズ 春の森なごときキャンプ

森にいる生きものを探したり、たき火でご飯を作ります。
回3月28日(月)～30日(水)
宿泊南アルプス邑野鳥公園キャビン(山梨県)
人区内在住の小学1年生～中学1年生20人 (先着)
料38,640円(2泊6食付き宿泊費、プログラム参加費、消費税)
 ※区内在住の方は、年度内3泊まで事前申請で2,000円の助成が受けられます。
回電話で、ヘルシー美里☎0556-48-2621へ
 ※送迎などは要確認。
回地域活動課市町村交流担当 ☎5742-6856

認知症カフェ「スマイルカフェさくら」

認知症のことを、お茶を飲みながら話しましょう。
回3月6日(日)午後1時30分～3時30分
料100円
場当日、直接さくら会(南大井5-19-1 ☎5753-3900)へ

U サイクル・ごみ

ご協力ください
■拠点回収(古着・古布、廃食用油、不用園芸土、小型家電<特定品目>)
3月12日(土)・26日(土)午前10時～正午＝小学校など29カ所 小学校(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・延山・宮前・芳水・伊藤)、小中一貫校(日野・伊藤・豊葉の杜学園)、地域センター(品川第一・大崎第一・大井第二・大井第三・八潮)、区役所、品川区清掃事務所 ※雨天決行。
 回収時間外に回収品目を施設に置いていく行為はおやめください。
■使用済みインクカートリッジの回収
 区役所・地域センターなど26カ所で回収しています。
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(1日発行)し、区施設などに置いてあります。4月号の掲載は、3月22日(火)までに電話かFAXでお申し込みください。

リサイクルショップ「リボン」

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がが必要です。
手数料出品1点につき100円(家具は300～500円)
定休日両店とも水曜日
 ※販売実費として、売り上げの42%をいただきます。
 ※不用品交換情報ボードは無料です。
 ※来店時には、買い物袋をお持ちください。

大井町店

広町2-1-36 第三庁舎2階 ☎5742-6933
営業時間午前10時～午後5時30分
取扱商品家具、インテリア用品、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)。

●大井町店「バッグフェア」

募集期間2月23日(火)～3月10日(木)
販売期間3月1日(火)～31日(木)
 ※出品は1人1回限り5点まで、予約してお持ちください。

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(祝日は午後5時まで)
取扱商品衣服など日用品
 ※詳しくはお問い合わせください。
●旗の台店「春の入学・入学用品と婦人フォーマル特集」「春の紳士服特集」の出品募集
回2月22日(月)～27日(土)午後1時～4時
 ※出品は1人1回限り10点まで、予約なしで身分証明書を持ってお越しください。

フリーマーケット

■出店者募集
●3月5日(土)午前9時30分～午後2時 ※雨天の場合は6日(日)。
募集数50店 **出店料**600円
場当日、しながわ区民公園(勝島3-2)へ
回守本☎3763-7613

■家庭用電気式生ごみ処理機購入費の一部を助成します
 ※助成額・対象など詳しくはお問い合わせください。

28年度 区立保育園非常勤職員登録者募集

区分	勤務内容	勤務時間	資格	時給	交通費
①	保育補助業務	週5日(月～土) 7:30～14:45のうち3時間	なし	各 1,200円	-
②		週5日(月～土) 12:00～21:00のうち3時間			
③	保育スタッフ	週5日(月～土) 7:30～15:30のうち5時間	保育士資格(保育資格のままの方は保育士登録が必要)	各 1,500円	○(支給規定あり)
④		週5日(月～土) 12:30～20:30のうち5時間			
⑤		週5日(月～土) 16:00～22:00のうち5時間			
⑥		週3日(月～土) 7:30～20:30のうち7時間45分			

勤務期間／採用日～29年3月31日(金)
■18歳以上(高校生不可)で、健康で働く意欲のある方
■3月4日(金)(必着)までに、封筒に「非常勤職員」とし、写真付き履歴書に希望する区分を書いて保育課保育教育計画係(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階☎5742-6597)へ**郵送か持参**
 ○区立幼稚園の非常勤職員登録者も募集中です。詳しくはお問い合わせください。

28年度 区立保育園臨時職員登録者募集

勤務期間／採用日から1・2カ月程度
勤務日時／週5日(月～土曜日)午前8時45分～午後5時(休憩1時間含む)
 ※勤務日数・時間は応相談。
■保育補助業務(環境整備業務含む)
■18歳以上(高校生不可)で、健康で働く意欲のある方
日給／6,960円 ※交通費支給。
■3月4日(金)(必着)までに、封筒に「臨時職員」とし、写真付き履歴書を保育課保育教育計画係(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階☎5742-6597)へ**郵送か持参**

区議会のケーブルテレビ放送

本会議での施政方針、代表質問、一般質問の様子が、ケーブルテレビ品川で放送されます。本会議の放送では、手話通訳を取り入れています。
 品川区議会事務局☎5742-6810 [HP:gikai.city.shinagawa.tokyo.jp/](http://gikai.city.shinagawa.tokyo.jp/)

内容	放送日時	内容	放送日時
濱野区長 2/17(水)施政方針	2/22(月)18:00～18:45 (再)2/27(土)9:00～9:45	あくつ広王(公明) 2/18(木)一般質問	2/24(水)21:00～21:45 (再)2/28(日)9:00～9:45
渡辺 裕一(自・未) 2/17(水)代表質問	2/22(月)20:00～21:00 (再)2/27(土)11:00～12:00	石田ちひろ(共産) 2/18(木)一般質問	2/25(木)18:00～18:45 (再)2/28(日)11:00～11:45
たけうち忍(公明) 2/17(水)代表質問	2/22(月)21:00～22:00 (再)2/27(土)14:00～15:00	藤原 正則(維・無) 2/19(金)一般質問	2/25(木)20:00～20:45 (再)2/28(日)14:00～14:45
鈴木ひろ子(共産) 2/17(水)代表質問	2/23(火)18:00～19:00 (再)2/27(土)16:00～17:00	高橋 伸明(自・未) 2/19(金)一般質問	2/25(木)21:00～21:45 (再)2/28(日)17:00～17:45
あべ祐美子(民・無) 2/18(木)代表質問	2/23(火)20:00～21:00 (再)2/27(土)17:00～18:00	木村けんご(民・無) 2/19(金)一般質問	2/26(金)18:00～18:45 (再)2/28(日)18:00～18:45
須貝 行宏(維・無) 2/18(木)代表質問	2/23(火)21:00～22:00 (再)2/27(土)18:00～19:00	若林ひろき(公明) 2/19(金)一般質問	2/26(金)20:00～20:45 (再)2/28(日)20:00～20:45
松永よしひろ(民・無) 2/18(木)一般質問	2/24(水)18:00～18:45 (再)2/27(土)20:00～20:45	横山由香理(自・未) 2/19(金)一般質問	2/26(金)21:00～21:45 (再)2/28(日)21:00～21:45
伊藤 昌宏(自・未) 2/18(木)一般質問	2/24(水)20:00～20:45 (再)2/27(土)21:00～21:45		

○ケーブルテレビ放送以外にも本会議のインターネット生中継をしています。また、本会議終了後おおむね1週間で録画配信しています。品川区議会ホームページの「インターネット中継」からご覧ください。

税のたより

国税庁ホームページ www.nta.go.jp/ 品川川税務署☎3443-4171 荏原税務署☎3783-5371

●確定申告書を郵便などで提出される方へ
 ○確定申告書や申請書、届出書などは、郵便か信書便で送付してください。この場合、通信日付印により表示された日を提出日とみなします。送付する封筒に自分の住所・氏名を記載してください。
 ○確定申告書などの「控え」に税務署の受付印が必要な方は、複写により作成した(複写でない場合はボールペンで記載した)確定申告書の「控え」と、所定の切手を貼った返信用封筒を同封してください。

●タックスアンサーについて
 国税庁ホームページには、よくある質問に対する回答を税金の種類ごとに、24時間いつでも調べることができる「タックスアンサー」がありますので、ぜひご利用ください。

ごみ・資源の処理には経費がかかります

品川区のごみ・資源処理経費 26年度=約58.1億円

区民1人あたり=年間約15,586円(ごみ11,901円、資源3,685円)


現在、23区のごみ埋め立てが行われているのは、東京湾内最後の最終処分場です。今のまま処分を続けると数十年でいっぱいになってしまいますが、今後、新たな最終処分場を確保することは非常に難しい状況です。最終処分場を1日でも長く使用するために、また、限りある資源の有効活用、地球温暖化対策の一環として**3R<Reduce(リデュース・ごみになるものを減らす)、Reuse(リユース・くり返して使う)、Recycle(リサイクル・原料として再生利用する)>**を実践した生活を心がけましょう。
 品川区清掃事務所☎3490-7051

保養所をご利用ください!

各施設へお問い合わせください

品川荘 伊東市広野1-3-17
☎0557-35-0321 Fax0557-35-0345
www.shinagawasou.com/

光林荘 日光市細尾町676-1
☎0288-54-0988 Fax0288-54-0954
www.korinsou.com/



予約受付 午前9時～午後6時

区民の方 (区内在住・在勤)	利用月の6カ月前の1日より 9月分の受付 ／3月1日(火)より
区民以外の方	利用月の4カ月前の1日より

●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**電話かFAX、ホームページ予約フォーム**で各施設へ**直接**お申し込みください。
 ※予約受付は先着順。ただし、繁忙期は抽選、締め切りはそれぞれの受付開始月の月末。
 ※夏季期間(品川荘:8月6日(土)～16日(火)、光林荘:8月12日(金)～16日(火))は繁忙期です。2月29日(月)締め切りで抽選となります。
 ※光林荘は、8月1日(月)～11日(祝)・17日(水)～26日(金)、9月5日(月)～8日(木)・12日(月)～15日(木)、26日(月)～29日(木)は、小学校夏季施設などの利用により、一般の方は利用できません。
 ※区民の方は区の補助により料金の割引があるので、宿泊時に住所などが確認できるもの(運転免許証、健康保険証、社員証など、障害者の方は障害者手帳など)を宿泊者全員お持ちください(確認できない場合は、補助は受けられません)。
 ●品川荘・光林荘を経営する民間事業者が運営する他の施設も利用できます。詳しくはホームページをご覧ください。☎5742-6687

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)

★3月のプラネタリウム

■3月21日(休)までの土・日曜日、祝日①午前11時=親子向け投影「ふゆとはるのおほしさま」「リーベルタース天文台だより～春の星座の物語」②午後1時30分③午後3時30分=特集のお話「宇宙の窓から銀河をのぞく」④11日(金)午後7時=ヒーリングプラネタリウム
 ※投影時間は約50分。
 ※①～③の前半は当日の星空解説。
 ※19日(土)の③は休止。12日(土)の③は星空ゼミ「宇宙の歩き方～アニメからサイエンスまで」。
●春休み特別企画
■3月26日(土)・27日(日)・29日(火)・30日(水)、4月2日(土)・3日(日)・5日(火)～7日(木)
■①午前11時=新しい物語のオリジナルアニメーション②午後1時30分③午後3時30分=「リラックマのプラネタリウム」

共通

■①小学3年生以下のお子さんと保護者86人②③④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

★お昼のくつろぎプラネタリウム(無料)
■3月30日(水)を除く、水・木曜日午後0時35分～50分

1 特別投影「林次郎の星空散歩」
■3月19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

2 3月の天体観望会「ふたご座」
■3月25日(金)午後6時30分～8時
■講師/松谷研、宮坂憲夫
■80人(抽選)
 ※中学生未満は保護者同伴。

共通 **■**3月8日(火)、2は3月15日(火)(必着)までに、**往復はがき**(4人まで)で講座名、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、1は3月10日(木)、2は3月17日(木)午前10時から電話受付(先着)。

- 防災フェア
- 自殺対策強化月間
- 地域センター紹介



安全で安心な暮らしを守るため

品川区セーフティアップ運動推進中



区と区内4警察署（品川・大井・大崎・荏原）は「品川区民の安全向上に関する協働宣言」を締結し、区民の皆さんと一緒に次の4つの犯罪対策を中心とする品川区セーフティアップ運動に取り組んでいます。被害にあわないよう、次の点に注意しましょう。

問い合わせ 地域活動課生活安全担当 ☎5742-6592

振り込め詐欺をはじめとする特殊詐欺対策

※区内では昨年57件の被害が発生（前年比-9件）

電話で「お金をお願い！携帯変わった！」などと言われたときは、息子や孫が以前から使っていた携帯電話に確認の電話をしましょう。

周囲の協力で被害を防げた事例

ATMで順番待ちをしていた利用者が、目の前の高齢者（被害者）が携帯電話で「到着しました。どうすればいいですか」などと通話していたことから還付金詐欺を疑い、係員に知らせたATMの操作を中止させ、被害を防止した。



おかしいと思ったら警察に連絡を！

振り込め詐欺「アジト」の特徴

- 建物の形態：主にマンション、オフィスビル、雑居ビルを使用
- 出入り状況：3～10人の住民が朝入り、夜まで全く出入りがない
- 昼間の様子：数人が電話をかけ続けている声がある。明らかに数人が在室しているが、呼び鈴を鳴らしても応答がない。ドアを開けても、ことさらに室内の様子を隠そうとする。

ひったくり対策

※区内では昨年11件の被害が発生（前年比-9件）

- 人通りの多い道を歩くようにする
- 後ろからバイクの音がしたら振り向いて確認
- 歩く時は、バッグをたすき掛けにして建物側に持つ
- 自転車のカゴには、ひったくり防止カバー・ネットをつける



万引き対策

※区内では昨年369件の被害が発生（前年比+25件）

万引きは窃盗罪（10年以下の懲役または50万円以下の罰金）に該当します。

販売店の方へ

- 来店者へ「いらっしゃいませ。何かお探しですか」などの声かけをする
- 商品の陳列場所や方法に配慮する
- 防犯カメラを設置するなどの監視体制に配慮する

保護者の方へ

- 日頃から子どもの持ち物に気を配り、善悪のけじめをつけさせる
- 万引きを知ったときは、き然とした態度をとる

自転車盗難対策

※区内では昨年904件の被害が発生（前年比-117件）

- 駐輪時は必ず鍵をかける
- 路上駐輪はしない
- 必ず防犯登録をする



「こども110ばんの家」協力者募集

SOS!

子どもたちが「不審者からの声かけ、痴漢、付きまとい行為など」を受けたときに、避難場所として一時的に保護し110番通報などの対応をしていたたく協力者を募集しています。
※詳しくはお問い合わせください。



「メールけいしちょう」に登録を

強盗・ひったくり・子どもに対する犯罪などの犯罪発生情報や防犯情報を警視庁からメールでお知らせしています。登録して活用してください。

特徴／事件などの情報をタイムリーに提供・発生場所付近を地図情報でも配信、配信した事件や不審者情報に対し登録者からの情報提供が可能、配信情報内容や受信時間を選択可能、受信地域は警察署単位で最大97署（島部を除く）まで選択可能

登録方法／右のコードを読み取るか、touroku@info.keishicho.metro.tokyo.jpに空メールを送信し、返信されたメールの操作案内にしたがって手続きしてください。



コード

「しながわご当地パン」コンテスト2016 in しながわ水族館

日時

2月27日(土)午前11時～午後5時
28日(日)午前11時～午後3時



選出された区内のパン販売店が、しながわ水族館などの魅力を表現した自慢のパンを披露します。入館券の半券を提示で、一人にパン1個と投票用紙を渡します。投票結果は投票締め切り後に発表し、しながわNo.1のパンを決定します。 ※入館料など詳しくはお問い合わせください。
場 同館（勝島3-2-1しながわ区民公園内 ☎3762-3433）

品川の歴史を知ろう

No.5 谷底にできた真っすぐな商店街 戸越銀座

戸越銀座商店街は、長さ1.3kmに及ぶ真っすぐな商店街として全国的に知られています。戸越銀座商店街を注意深く歩くと、東側の方に下っているの気が付きます。戸越銀座商店街の場所は中原街道のあたりから東に向かって谷になっており、先に進むにしたがって深くなっていき、八幡坂や三井坂の下に位置するようになります。

江戸時代から関東大震災（1923年）前まで、この谷の底を川が流れ、ため池がいくつもあり、土地の大部分が水田でした。江戸時代、この谷が属していた戸越村は水田に向かない台地が多く、この谷の水田は、とても貴重なものでした。

関東大震災前後からこの付近の宅地化が進み、谷底に商店が並び始めます。その地形上、水はけが悪く雨の日などの買い物は大変だったと伝えられています。そこで銀座から煉瓦を譲り受け煉瓦舗装にするとともに、商店街の名前を戸越銀座としました。

この真っすぐな谷は、水田・商店街と姿が変わっても、地域に富をもたらしています。
（『品川区史2014』第Ⅱ部「商店街の続くまち」より）

問 総務課 ☎5742-6624

現在の戸越銀座商店街

