

東京2020オリンピック
・パラリンピックまで
あと1年

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。

身近な場所で気軽に スポーツを始めてみよう!

スポーツの祭典が間近に迫る今、スポーツに興味を持ち始めている方も多いのではないでしょうか。区内には、気軽に参加できる教室がたくさんあります。身近な場所にある教室を活用して、スポーツを楽しんでみませんか。

問い合わせ

スポーツ推進課地域スポーツ推進係 (☎5742-6838 Fax5742-6585)

スポクラ・
しながわ



子どもから大人まで楽しめる、様々な教室があります。
各スポーツクラブの指導員が基礎から丁寧にお教えます。



荏原B
地域スポーツクラブ



健康トリム体操

ラジオ体操やリズム体操、
ストレッチなどを行い、
体の柔軟を促し、バランスを整えます。
90歳近くの方も
元気に通っています!

4人対4人の楽しいミニゲーム。
ボールが柔らかく大きいので
未経験の人も安心して
できます。



ソフトバレーボール



卓球

50年ぶりに
また卓球を始めました!
とっても楽しいです。
生涯やり続けます。



キンボール

カナダ発祥の
新しいスポーツ。
ルールが簡単で子どもも大人も
すぐに覚えられます。



硬式テニス

初心者も経験者も、
テニスを楽しみながら
上達してもらえると
うれしいです。

指導員
菅野立夫先生



健康体操

毎回、80人以上が
参加しています。
様々な体操で健康な
体づくり。

ノルディックウォーキング



文庫の森で仲間と
楽しくウォーキング!

バドミントン



親子で
参加しています。



地域クラブ
エバラス
ebara A

ebara A

詳しくは 8 ページで紹介しています

「第3期品川区地域福祉計画」を策定しました

区は、これからの「地域共生社会」の構築をめざして、「第2期品川区地域福祉計画」（平成23年策定）と「品川区すべての人にやさしいまちづくり推進計画」（平成20年策定）を統合した新たな計画として「第3期品川区地域福祉計画」の素案をまとめてきました。本年1～2月にパブリックコメントを実施し、寄せられたご意見も参考に計画を策定しましたので、その概要をお知らせします。

問い合わせ 福祉計画課地域包括ケア推進係（本庁舎3階☎5742－6914 Fax5742－6797）



**誰もが 自分らしく
やさしさを持って
暮らせるまち**

計画の位置づけ

福祉の推進の方向性を示す総合的な計画とするため、区の上位計画である「品川区基本構想・長期基本計画」のもとに、高齢、障害、子ども・子育ての各分野個別計画を横断的につなぎ、各計画を推進する上で共通して必要になる基本的な考え方を示すものです。

基本目標

- 多様性を認め合う意識を醸成する
- 地域のつながりを再構築する
- 誰もが役割を持ち、参画できる地域社会をつくる

計画期間

2019年度～2023年度（5カ年）

施策の柱

- 1 気づく心とつなげる気持ちをはぐくむ
- 2 地域でいきいきと暮らせるまちをつくる
- 3 適切な支援につながるしくみをつくる



パブリックコメントにご意見をお寄せいただきありがとうございました

「第3期品川区地域福祉計画」の全文と、お寄せいただいたご意見の概要と区の考え方は、福祉計画課（本庁舎3階）、区政資料コーナー（第三庁舎3階）、区ホームページでご覧いただけます。

パブリックコメントでいただいた主なご意見と区の考え方

8人の方から65件のご意見をいただきました

主なご意見	区の考え方
継続ではなく、新規となる施策や具体策などの場合は、その旨明記してください。	地域福祉を進めていくには、一定の継続性が大切だと考えています。新規事業も継続事業も合わせたうえで、5年間の重点項目と検討した内容を重点施策として表記しています。
「多様な外出の支援」「身体的・精神的に一人では移動することに不安を抱える高齢者や障害者などが安心して外出できるよう、ソフト面で支援しています」とありますが、品川区では視覚障害者のガイドヘルパーの数がただでさえ足りない状況であるというのに、例年行われていた「同行援護従業者養成研修」が今年度は見送られるらしいと聞いています。大変由々しき事態であるので、ぜひ具体策に「同行援護のガイドヘルパーの養成とサービスの充実」を加えてください。	視覚障害者の外出支援については、大切な課題だと認識しています。区では、おたがいさま運動の普及啓発などによりまちなかで困っている人への声かけなどを推進していくこととして、現時点では掲載する予定はありません。
20年前にダブルケア（認知症の親、発達障害の子）の状態で混乱した経験があり、「包括的な相談支援体制の充実」は重要だと思います。その当時、親の通所先職員からの助言で救われたため、家族支援の大切さを痛感しています。	区では、これまで各分野の専門性を生かした相談支援体制を充実してきましたが、ダブルケアに代表されるように複合的な課題が増えており、相談者とその家族が抱える課題に対して適切な支援につなげるように、行政だけでなく専門職や関係団体などとの分野横断的な連携を強化していきます。
「障害者の相談支援体制の充実」として在宅介護支援センターを拠点とするのであれば、保健師、心理士、精神保健福祉士などの常駐をお願いします。	障害のある人が安心して日常生活や社会生活を送ることができるよう、「障害者の相談支援体制の充実」として、相談員の専門性をより高めていくことは重要なことと考えています。在宅介護支援センターを含め、相談支援事業所の拡充を図っていきます。

品川区民芸術祭2019 Dream Stage

「バレエ くるみ割り人形」 出演者募集中！
きゅりあんスペシャルバージョン

プロと区民の夢の共演をかなえる「ドリームステージ」。松山バレエ団の指導によるワークショップを重ね、きゅりあんの大舞台を目指しましょう。



練習日程／7～10月（全15回程度）
本番／10月20日（日）（きゅりあん大ホール、リハーサルは前日）
応募締切／6月10日（月）

強く、正しく、美しく！ 「しながわジェンヌ」

2期生募集！！

2018年に好評を博した「しながわジェンヌ」再び！！2020年新春公演の出演者を募集します。体力に自信のある方、歌やダンスが好きな方、ふるってご応募ください。

練習日程／9月～令和2年1月（全15回程度）
本番／1月26日（日）（きゅりあん大ホール、リハーサルは前日）
講師・共演／高汐巴（元宝塚歌劇団花組トップスター）、宝塚歌劇団OG
募集期間／6月1日（土）～30日（日）



練習場所／五反田文化センター（西五反田6－5－1）ほか
対象・定員／区内在住か在勤、在学の小学生以上で、本番までの稽古とりリハーサルに参加できる方各30人程度（抽選）
※小学生は保護者送迎をお願いします。
費用／各12,000円程度（衣装代・保険料等）
※途中キャンセルの場合でも参加費は返金できません。 ※応募方法など詳しくはHP www.shinagawa-culture.or.jp/ をご覧ください
ただくお問い合わせください。
問い合わせ／きゅりあん
（☎5479－4112 Fax5479－4160）

共通

情報ファイル



子育てピックアップ

高校生までを対象とした講座・スポーツや、子育てに関する情報です。

児童手当の現況届の提出をお願いします

現在、児童手当を受給している方には、6月上旬に「現況届」用紙をお送りします。これは、6月分以降の児童手当を支給できるか確認するためのものです。

提出期間／6月3日(月)～28日(金)

※添付書類などは現況届を確認してください。

提出方法・**図**／郵送が**直接**、子ども家庭支援課手当・医療助成係(☎140-8715品川区役所本庁舎7階 ☎5742-6721 Fax5742-6387)へ

児童育成手当・障害手当の現況届の提出をお願いします

現在、児童育成手当か障害手当を受給している方には、6月上旬に「現況届」用紙をお送りします。これは、6月分以降の児童育成手当か障害手当を支給できるか確認するためのものです。

提出期間／6月3日(月)～28日(金)

※添付書類などは現況届を確認してください。

提出方法・**図**／郵送が**直接**、子ども家庭支援課手当・医療助成係(☎140-8715品川区役所本庁舎7階 ☎5742-6721 Fax5742-6387)へ

環境学習講座「南極を知る、体験する」

日6月16日(日) 午後2時～4時

場こみゅにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)

内容南極観測隊員経験者が語る南極での生活の話、ブリザードの風速体験など

人数小学生40人(抽選)

※小学3年生以下は保護者同伴。

申込日5月29日(水)(必着)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名、学年、電話番号を環境情報活動センター(☎140-0003八潮5-9-11 ☎・Fax5755-2200)へ

※HPshinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

☎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

品川区ジュニア囲碁フェスタ2019

①プロ棋士が教えるよくわかる囲碁入門

講師／桑原陽子六段、甲田明子四段

②区长杯選手権(ノーハンデ戦)

Aクラス(段位戦)、B・Cクラス(級位戦)、Dクラス(13路盤)の棋力別リーグ戦

¥500円

③囲碁認定(ハンデ戦)

申し込み時に申告した棋力でクラス分けをして対局します。

※対局の結果により、認定状を差し上げます。

¥500円

共通

日6月23日(日)①③午後1時～5時(正午から受け付け)

②正午から(午前11時30分から受け付け)

場きゅりあん(大井町駅前)

人数区内在住か在学中、中学生以下のお子さん

①200人(抽選)②96人程度③150人程度

※①は保護者も参加可(受講者1人につき保護者1人)。

※小学生以下は大人の引率者が必要。

申込日6月7日(金)(必着)までに、往復はがき(1人1枚1コースのみ)に「ジュニア囲碁」とし、番号(②はクラスも)、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年(年齢)、棋力(段や級または囲碁を始めてどのくらいか)、保護者氏名を文化観光課文化振興係へ

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、随時保育体験や子育て相談、園庭開放、季節の行事などを実施しています。

人数区内在住で、保育園・幼稚園に通っていない就学前のお子さんと保護者・祖父母、妊娠婦の方 ※定員は実施園、実施内容により異なります。

申込参加希望日前日の午後5時までに、希望の園へ

園実施園、保育課施設・運営係(☎5742-6724 Fax5742-6350)

6月に参加できる主な事業

保＝保育園、幼＝幼稚園

●園庭開放

月～土＝平塚保

月～金＝大井保、北品川保、西中延保、二葉保、東五反田保、八ツ山保、富士見台保、伊藤保

火～金＝東大井保、荏原西保

水＝第一日野すこやか園、台場保

水・金＝荏原保 ※21日(金)を除く。

6日(木)・20日(木)・27日(木)＝一本橋保

11日(火)・17日(月)＝伊藤幼

18日(火)＝平塚すこやか園

●身体測定

4日(火)＝五反田保(幼児)

5日(水)＝五反田保(乳児)

12日(水)＝西五反田第二保(幼児)

13日(木)＝西五反田第二保(乳児)

●リズム遊び

7日(金)＝南大井保

●食育保護者会(乳幼児食)

7日(金)＝旗の台保

●未就園児交流会

10日(月)・17日(月)・25日(火)＝伊藤幼

13日(木)＝城南幼

18日(火)＝浜川幼

●保育体験

日程など詳しくは各園へお問い合わせください。



乳幼児の子育て、
介護リフレッシュに

保養所をご利用ください!

品川
荘

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

光林
荘

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

予約受付

午前9時～午後6時

区民の方(区内在住・在勤・在学)	利用月の6カ月前の1日より 12月分の受付／6月1日(土)より
区民以外の方	利用月の4カ月前の1日より

問い合わせ／地域活動課(☎5742-6687 Fax5742-6877)

●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。 ※繁忙期(12月28日(土)～令和2年1月4日(土))は抽選。

○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)を宿泊者全員分お持ちください(確認できない場合は、補助は受けられません)。

○次に該当する区内在住者は区民料金から1,000円割引となります。

①乳幼児同伴の父母または養父母(2人まで) ②要介護高齢者の家族介護者(2人まで。要介護状態区分「要介護1～5」) ③高齢者(70歳以上) ④障害者(児)と同伴の介護者1人(障害の等級など条件あり)

※宿泊時に確認できるもの(乳幼児医療証、介護保険被保険者証写し、身体障害者手帳など)をお持ちください。

品川区内130店舗
以上で使える!

ケーブルテレビ品川 ご利用者さま
全員が対象のおトクなサービス

毎日の品川をお得に。
しなトクCLUB

使ってるワン?
みんなもう
使ってるワン?

シナガン

お申し込み・お問い合わせは ■平日 9:30～20:00 ■土・日・祝日・年末年始 9:30～18:30

0120-559-470

しなトク 検索 **ケーブルテレビ品川** CTS190505
http://www.cts.ne.jp

住民の合意は?
業者選定は?
見積りは?

参加者の約9割が
「大規模修繕のことがよくわかった」
と満足されています。

一般社団法人
マンション大規模修繕協議会(品川支部)
ホームページ http://www.renovators.net/

どこをどう直したら～修繕積立金を無駄にしない知恵と工夫

「なぜもっと早く参加しなかったんだろうと後悔しました。
またぜひ参加したいと思います。」(ご夫婦での参加)

参加費 無料
定員 80名

7月6日(土) 13:00～16:30
(開場12:00)
きゅりあん6階大会議室 品川区立総合区民会館
JR・東急・りんかい線 大井町駅徒歩1分

●定員になり次第締め切らせていただきます
※お預かりした個人情報は本セミナーにのみ利用いたします

参加者限定
無料プレゼント

お申し込み

0120-965-150
FAX.03-5422-9002

遺言 相続対策 相続手続き 空き家対策
相続のこと ちょっとしたことから専門的なことまで!

一般社団法人
相続サポートセンター

初回相談無料

ゴー サポートイチバン
0120-5-34101

営業時間/10:00～18:00 定休日/日曜日・祝日
住所: 品川区戸越 1-20-9 (カケヤスさん前)

大井町中村眼科

お困りの「目の症状」
お気軽にご相談ください!

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 15:00～18:30	○	○	○	○	○	○

※土曜13:00まで 休診日/水・土(午後)・日・祝

TEL:03-6718-4171

東京都品川区東大井5-2-3
(K-15ビル3階)
oimachi-nakamura-gannka.jp/

K-15ビル3階
ドラッグストアクリエイト
肉のハダマシ
のあるビルです。

東急大井町駅
イトー
ヨーカドー
阪急ツインタワー

●薬局
●喫茶店
●ヤマダ電機

第17回
相続 よろず 相談会

一般社団法人
東京都相続相談センター

【日時】2019年5月28日(火) 10:00～16:00
【会場】中延商店街「ふれあい広場」
【相談員】弁護士・税理士・司法書士・建築士他
※弁護士は、12:00からの受付です。(要予約)

相続について、複数の専門家に相談できるチャンスです!

相続税
生前贈与

遺産分割
遺言作成
相続手続

不動産の
名義変更

不動産問題
を解決したい
(借地など)

「無料相談会」のお申込み
お問合せはこちらまで
☎03-6280-3930
主催一般社団法人 東京都相続相談センター

6月は東京都HIV検査・相談月間です

現在、医療の進歩によってHIV感染初期に治療をすれば発病を遅らせ、通院でコントロールできるようになりました。しかし、HIVに感染していると気づかずにエイズを発病し、手遅れになってしまうケース（いわゆる「いきなりエイズ」）の患者が増えています。HIV抗体検査で感染を早期発見し、手遅れにならないうちに治療することが重要です。

HIV即日検査を無料・匿名で実施します **6月22日(土)**

検査当日に結果が判定できる即日検査を実施します。検査は、不安な行為があったときから3カ月以上経過していれば、正確な結果が得られます。

会場／品川保健センター（北品川3－11－22）

定員／30人（先着）

申込方法／6月7日(金)・14日(金)・21日(金)の正午～午後6時に、**専用電話5259－0255**へ

※HP www.npo-jhc.com/shinagawa-kensa/からも予約できます。

問い合わせ／保健予防課感染症対策係

（☎5742－9153 Fax5742－9158）

HIV抗体検査を行っています（予約制）無料・匿名で受けられます

●品川保健センター

日時／偶数月の第1木曜日

午前9時～10時

会場・申込方法・問い合わせ／

電話で、同センター（北品川3－

11－22☎3474－2225）へ

●荏原保健センター

日時／奇数月の第2火曜日

午前9時30分～10時

会場・申込方法・問い合わせ／

電話で、同センター（荏原2－9

－6☎3788－7013）へ

午後0時30分～2時	検査の説明、相談、採血
午後2時～	検査結果の説明、カウンセリング

2019年 工業統計調査にご協力ください

我が国の工業の実態を明らかにし、国および地方公共団体の行政施策の基礎資料を得ることを目的として、工業統計調査を実施します。ご協力をよろしくお願いします。

調査期日／6月1日(土)

調査対象／製造業に属する事業所

調査内容／従業者数、現金給与総額、製造品出荷額、主要原材料名、作業工程など

調査方法／5月中旬から統計調査員が訪問し、聞き取り調査のうえ従業員4人以上

の事業所には調査票を配布

回答方法／インターネットによる回答か、調査票を調査員に提出

調査機関／総務省、経済産業省、東京都、品川区

※調査内容は、統計を作成するためにのみ使用し、そのほかの目的に使用することはありません。

問い合わせ／地域活動課統計係（☎5742－6869 Fax5742－6750）



経済センサス—基礎調査（1期）にご協力ください

我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態などの基本的構造を明らかにすることを目的として、経済センサス—基礎調査を実施します。ご協力をよろしくお願いします。

調査期日／6月～令和2年3月（1期2カ月×5期）

調査対象／すべての事業所（農林漁業家などを除く）

調査内容／事業所の所在地・名称・活動状態 ※新規把握事業所については、従業者数、事業の内容、法人番号、年間総売上額なども調査。

調査方法／●6月上旬から統計調査員が巡回し、外観から活動状態を確認

●新たに把握した事業所などについては調査票を配布

回答方法／インターネットによる回答か、調査票を郵送

調査機関／総務省、東京都、品川区

※調査内容は、統計を作成するためにのみ使用し、そのほかの目的に使用することはありません。

問い合わせ／地域活動課統計係（☎5742－6869 Fax5742－6750）





健康ガイド

品川保健センター	☎140－0001 北品川3－11－22 ☎3474－2225 Fax3474－2034
大井保健センター	☎140－0014 大井2－27－20 ☎3772－2666 Fax3772－2570
荏原保健センター	☎142－0063 荏原2－9－6 ☎3788－7016 Fax3788－7900

お口の健康フェスティバル

回6月1日(土) 午後1時～4時

図4・5歳児の希望者＝フッ化物塗布、ブラッシング指導

大人＝唾液検査、口臭検査

全員＝歯科相談、栄養相談、ブラッシング指導

○おみやげやお子さんの白衣記念撮影もあります。

場当日、直接スクエア荏原（荏原4－5－28）へ

図健康課保健衛生係（☎5742－6745 Fax5742－6883）



保健センターのこころの健康専門医相談

6月

	品川	大井	荏原
精神保健相談（こころの病気など）	7日(金)	12日(水)	14日(金)
うつ病あんしん相談	28日(金)	12日(水)	26日(水)
高齢期のこころの相談	25日(火)	25日(火)	21日(金)
児童思春期のこころの相談	12日(水)	13日(木)	27日(木)

図各保健センター

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。

※受診券あり

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）		
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		
20歳からの健診…20～39歳		契約医療機関
肺がん検診(予約制) …40歳以上	一般コース ヘリカルCTコース	
障害者歯科健診…20～39歳		各医師会、契約医療機関
結核検診(予約制)…65歳以上		各医師会
肝炎ウイルス検診(予約制)…受けたことがない方		各歯科医師会へ電話で事前連絡
		契約医療機関
		品川・荏原保健センター 契約医療機関
健康 診 査 *	図40～74歳の方	
	・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 Fax5742－6876)	
	・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 75歳以上の方＝国保医療年金課保健指導係 (☎5742－6902 Fax5742－6876)	
健康課 (☎5742－6743 Fax5742－6883)		
品川区医師会☎3474－5609 荏原医師会☎3783－5168		
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分で終了）			
月～金曜日	小	品川区こども夜間救急室 ※外傷は対応できません	旗の台 1－5－8 昭和大病院中央棟4階 ☎3784－8181
休日昼間・夜間／午前9時～午後10時（受付は午後9時30分で終了）			
5月26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分で終了）			
5月26日(日)	内小	ふじいクリニック	西大井 4－15－4 ☎5718－1417
	歯	由井歯科	二 葉 1－10－22 ☎3788－1610
	歯	林歯科医院	戸 越 3－2－8 ☎3787－8482
	骨	ケアステーション鍼灸・整骨院	大 井 1－45－4 ☎3771－2727
	骨	押田接骨院	小 山 2－8－13 ☎3787－8036
土曜日夜間／午後5時～午後10時（受付は午後9時30分で終了）			
5月25日(土)	小	品川区こども夜間救急室 ※外傷は対応できません	旗の台 1－5－8 昭和大病院中央棟4階 ☎3784－8181

※重病の方は119番をご利用ください。 ※受付時間にご注意ください。

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） ●救急相談センター（救急車を呼ぶのを迷ったら）
☎5272－0303 Fax5285－8080 ☎＃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6時～午後11時 土・日曜日、祝日／午前9時～午後11時

眼科の救急診療

日曜日、祝日＝午前9時～翌日午前8時 ※緊急手術や重症患者対応時は、
月～金曜日＝午後5時～翌日午前8時 診療をお待ちいただくか他院を紹介
土曜日＝正午～翌日午前8時 介する場合があります。

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)
日・火・金・土曜日、祝日	昭和大病院附属東病院（西中延 2－14－19☎3784－8383）
木曜日（祝日を含む）	荏原病院（大田区東雪谷4－5－10☎5734－8000）



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

お知らせ

5月の区議会

本会議／27日(月) 午後1時
※傍聴券は、開会の1時間前から交付します。なお、傍聴席には限りがあります。
区議会事務局
(☎5742-6809 Fax5742-6895)

第1回品川区子ども・子育て会議を傍聴しませんか

回6月5日(水) 午後2時～4時
場第一委員会室（区役所議会棟6階）
内品川区子ども・子育て支援事業計画の見直しなど
人10人（先着）
傍聴方法／当日午後1時30分から、会場前で傍聴券を配付
○託児希望の方は、5月29日(水)までに電話で保育課へ申し込んでください。
区保育課施設・運営係
(☎5742-6724 Fax5742-6350)

マル障 平成31年1月1日から対象を拡大しています

精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方も、マル障受給者証の交付を受けられます。詳しくはお問い合わせください。
区内在住で、次の全てにあてはまる方
・精神障害者保健福祉手帳1級
・国民健康保険が社会保険などに加入している
・前年の所得が基準額以下
※手帳交付日が平成30年12月31日以前で31年1月1日以降の有効期限が残っている方は、65歳以上でも令和元年6月30日まで申請できます。
●次にあてはまる方は対象外です
・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
・生活保護を受給している
区健康保険証・精神障害者保健福祉手帳・印鑑を持って、障害者福祉課障害者福祉係（本庁舎3階☎5742-6707 Fax3775-2000）へ
※30年1月2日以降に区内に転入した方は、29年中の所得を証明するものが必要です。

交通事故などによるけがで国民健康保険を使うときは、必ず届け出を

交通事故など第三者の行為によって傷病を負ったとき、国民健康保険を使って治療を受けられる場合があります。その際には必ず国保医療年金課給付係に連絡し、必要に応じて「傷病届」を提出してください。

●次の場合、国民健康保険を使って治療を受けることはできません

- ・加害者と示談を済ませたり治療費を受け取ったりしている
- ・業務上のけがで労災保険が適用される
- ・けんか、泥酔などによるけがや病気

区国保医療年金課給付係
(☎5742-6677 Fax5742-6876)
※国民健康保険以外の保険（後期高齢者医療制度を含む）に加入している方は、それぞれの保険者にご相談ください。

第3回品川区長期基本計画策定委員会

回6月3日(月) 午後2時～4時
場第一委員会室（区役所議会棟6階）
審議内容／計画骨子（案）意見交換
傍聴人数／10人（先着）
傍聴方法／当日午後1時から、企画調整課（本庁舎5階）で傍聴券を交付
区企画調整課
(☎5742-6606 Fax5742-6870)

環境影響評価調査計画書の縦覧と意見書の提出

事業名／羽田空港アクセス線（仮称）整備事業
縦覧・閲覧期間／5月30日(水)～6月10日(月) ※土・日曜日、祝日を除く。
縦覧・閲覧場所／環境課（本庁舎6階）、品川第一・品川第二・八潮地域センター、品川図書館、東京都環境政策課（都庁第二本庁舎19階）ほか
意見書提出方法／5月30日(水)～6月18日(火)（消印有効）に、事業名、住所、氏名、意見を東京都環境政策課（☎163-8001 東京都環境局）へ郵送か持参
区東京都環境政策課☎5388-3406
品川区環境課
(☎5742-6751 Fax5742-6853)

土壌汚染について

都環境確保条例により定められた特定有害物質の使用があった工場・指定作業場で、施設の廃止や除却を行う場合、土壌汚染調査を実施し、区に報告することが義務付けられています。ご不明な点はお問い合わせください。
区環境課指導調査係
(☎5742-6751 Fax5742-6853)

催し

第61回全国矯正展（全国刑務所作業製品展示即売会）

受刑者が社会復帰をめざして刑務作業に取り組む姿や刑務作業の紹介、受刑者が製作した刑務所作業製品の展示即売です。
回5月31日(金) 午前10時～午後4時30分
6月1日(土) 午前9時30分～午後4時
場科学技術館（千代田区北の丸公園内）
区法務省成人矯正課☎3580-8814
品川区地域活動課庶務係（☎5742-6687 Fax5742-6877）

まち歩きツアー 江戸から令和へ「旧東海道のまちと建築を歩く」

建築史家の倉方俊輔氏をナビゲーターに、品川宿の建築の鑑賞を通じてまちの歴史をたどります。
回6月22日(土) 午前10時～正午
コース／北品川駅～旧東海道品川宿～青物横丁駅周辺
※約2km。
人高校生以上の方20人（抽選）
回6月5日(水)（必着）までに、往復はがきに「建築まち歩き」とし、参加人数（4人まで）、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号をしながわ観光協会（☎140-0014 大井1-14-1）へ
※HPshinagawa-kanko.or.jp/からも申し込めます。
区しながわ観光協会（☎5743-7642 Fax5743-7643）、文化観光課観光推進係（☎5742-6913 Fax5742-6893）

五反田文化センターのプラネタリウム

土・日曜日、祝日などに開催しています。
※詳しくはホームページHPshinagawa-gotanda-planetarium.com/をご覧ください。
●特別投影「林完次の星空散歩」
回6月15日(土) 午後3時30分～5時
人小学生以上の方86人（先着）
料300円、小・中学生100円
回5月21日(火) 午前10時から、電話で同センターへ
●12カ月の星空解説「かんむり座」
回6月28日(金) 午後6時30分～7時30分
講師／松谷研、宮坂憲央
人60人（先着）
※中学生未満は保護者同伴。
回当日、直接同センターへ
●星空と音楽の夕べ
回7月6日(土) 午後6時30分～8時
出演／兼田絵美（ピアノ）、藤澤みどり（ソプラノ）
人小学生以上の方80人（抽選）
料500円、小・中学生100円
回6月25日(火)（必着）までに、往復はがき（1枚4人まで）で住所、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、6月27日(水) 午前10時から電話受け付け（先着）。
共通
区五反田文化センター（西五反田6-5-1 ☎3492-2451 Fax3492-7551）

講座・講演

花とみどりのフォト講座

回6月8日(土) 午後2時～4時30分
※雨天実施。
回撮影方法などの講義と公園で撮影会
人区内在住か在勤で、デジタルカメラに不慣れな方15人（先着）
場区午前9時～午後5時に、電話でしながわ中央公園管理棟（区役所前☎5740-5037 Fax5740-5044）へ

リサイクル・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>)
6月8日(土)・22日(土) 午前10時～正午＝小学校など31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・源氏前・小山台）、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。

■使用済み家庭用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。
※トナーカートリッジは対象外です。

リサイクル情報紙「くるくる」(1日発行)

「ゆずりたい物」「ゆずってほしい物」を紹介し、区施設などに置いてあります。7月号の掲載は、6月21日(金)までに電話かFAXでお申し込みください。

携帯電話などの小型家電は、区役所・体育館・品川図書館など5カ所でも回収しています。

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・年齢の確認できるものが必要です。
手数料／出品1点につき100円（家具は300～500円）
※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 Fax5742-6945

営業時間／午前10時～午後5時30分
定休日／土曜日
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ます（運送料は有料）。
●「チャイルド夏ものフェア」出品募集
回6月2日(日)～13日(木)
※子ども用の服・靴・関連グッズ類で新品か新品同様のもの。 ※汚れや破損がなければ、洗濯済みの衣類、底が減っていない靴も可。
※出品は1人1回限り5点まで。予約してからお持ちください。

家庭用電気式生ごみ処理機購入費の一部助成 電子助成額・対象など詳しくはお問い合わせください。

旗の台店 旗の台5-13-9 旗の台駅南口下車
☎5498-7803 Fax5498-7804

営業時間／午前11時～午後7時
(土・日曜日、祝日は午後6時まで)

定休日／水曜日
取扱商品／衣服など日用品

●「婦人・紳士のバッグ」「アクセサリ」出品募集
回5月23日(木)～27日(月) 午後1時～4時
※キズ・汚れの目立たないもの。
※出品は1人1回限り10点まで、予約なしでお持ちください。

フリーマーケット

■お越しください
●6月13日(木) 午前10時～午後1時 ※雨天中止。
場 峰原公園（大崎3-17）
区 菊田 ☎3490-8407
■出店者募集
●6月1日(土) 午前9時30分～午後2時
※雨天時は2日(日)。
募集数／40店 出店料／600円
場 回当日、直接しながわ区民公園（勝島3-2）へ
区 守本 ☎3763-7613

注射針は区では回収できません。「使用済み注射針回収薬局」の看板のある薬局へお持ちください。

問い合わせ／品川区清掃事務所（☎141-0032 大崎1-14-1）
☎3490-7098 Fax3490-7041

星薬科大学公開講座
「春の薬草見学会」

日6月8日(土)
※小雨決行。

	時間	内容・講師
第1部	午前 10時30分 ～正午	講演「においては薬になりますか？」 伊藤美千穂 (京都大学大学院准教授)
第2部	午後1時 ～3時	講義「薬用植物園見学の 手引き」 須藤浩 (同大学准教授) 薬用植物園見学と学生に よるアトラクション

人第1部は16歳以上の方150人 (先着)
※第2部はどなたでも参加できます。
場当日、第1部は午前10時20分、第2部は午後0時50分までに、直接同大学 (荏原2-4-41) へ
園文化観光課生涯学習係
同大学 ☎3786-1011 (当日のみ)

家庭教育講演会
「子どもの才能の見つけ方、伸ばし方」

ピアニスト辻井伸行氏の母、辻井いつ子氏による講演会です。
日6月18日(火) 午前10時～11時30分
人430人 (先着)
託児／2歳～就学前のお子さん20人 (先着)
※おやつ代100円。
○託児希望の方は、6月11日(火)までに電話で庶務課へ申し込んでください。
場当日、直接荏原文化センター(中延1-9-15) へ
※手話通訳つき。
園庶務課庶務係
(☎5742-6824 Fax5742-6890)

ママのリフレッシュタイム
(連続講座第2クール)

電子

日6月21日(金)・28日(金)
午前10時～11時30分 (全2回)
場平塚橋ゆうゆうプラザ (西中延1-2-8)
園ビューティーデトックス、有名シェフの食育講座
講師／栗原冬子 (ライフスタイルデザイナー) ほか
人区内在住か在勤で、小学生以下のおさんがいる母親30人 (抽選)
※お子さんの同伴不可。
¥2,500円 (材料費・食材費など)
申日6月4日(火) (必着) までに、往復はがきかFAXで講座名、住所、氏名 (ふりがな)、年齢、電話番号、Eメールアドレスを子ども育成課庶務係 (☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6692 Fax5742-6351) へ

環境学習講座
「世界の巨木を訪ねて知る自然の神秘」

日6月8日(土) 午後2時～4時
場荏原第五区民集会所 (二葉1-1-2)
講師／吉田繁 (写真家)

人中学生以上の方30人 (先着)
持ち物／筆記用具
申日6月3日(月)までに、電話で環境情報活動センター ☎・Fax5755-2200へ
※HPshinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

品川区史2014関連講座
「大崎-目黒川流域の歴史空間-」

日6月29日(土) 午後2時～4時
人16歳以上の方80人 (抽選)
場申日6月7日(金) (必着) までに、往復はがき (1人1枚) に「区史関連講座」とし、住所、氏名、年齢、電話番号を品川歴史館 (☎140-0014大井6-11-1 ☎3777-4060 Fax3778-2615) へ

わかもの向け就業支援セミナー「若手のための明日から使える! マインドセット法」

ストレスやプレッシャーを感じるメカニズムを理解し、対処法を身に付けます。
日6月22日(土) 午前10時～午後0時30分
場中小企業センター (西品川1-28-3)
園ストレスタイプ簡易診断、明日からできるセルフケアの方法 など
講師／小川雅則 (心理カウンセラー)
人39歳以下の就職活動中か在職中の方28人 (先着)
申日電話で、商業・ものづくり課 (☎5498-6334 Fax5498-6338) へ
※HPwww.shinagawa-shigoto.jp/からも申し込みめます。

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アロマセラピー
6つの精油で今日からホームセラピスト
日6月19日(水)午後3時30分～5時
人10人 (先着)
¥2,800円 (教材費込)
②ゼンタングルアート
日6月12日(水)午後6時30分～8時
※全3回のうち、3回目からの途中入会。
人10人 (先着)
¥3,100円 (教材費込)
③体が硬い人のためのヨガ
日5月24日～6月21日の金曜日
午後6時40分～8時10分 (全5回)
※全10回のうち、6回目からの途中入会。
人20人 (先着)
¥6,500円
④鎌倉彫
日5月27日～6月24日の月曜日
午後1時～3時 (全5回)
※全10回のうち、6回目からの途中入会。
人12人 (先着)
¥10,130円 (教材費込)
⑤王朝継ぎ紙
日6月2日(日)・16日(日)・30日(日)
午前10時～午後0時30分 (全3回)
※全6回のうち、4回目からの途中入会。
人10人 (先着)
¥9,500円 (教材費込)

⑥カラオケ教室
日6月4日(火)・11日(火)・18日(火)
午後1時～2時30分 (全3回)
※全10回のうち、8回目からの途中入会。
人18人 (先着) ¥5,135円 (教材費込) 共通

場申日電話で、メイプルセンター(西大井駅前 ☎3774-5050 Fax3776-5342) へ

募集
品川区スポーツ推進計画策定委員会の公募区民委員を募集します

スポーツ施策を体系的かつ計画的に実施することを目的に、「(仮称) 品川区スポーツ推進計画」を策定します。それに伴い、「品川区スポーツ推進計画策定委員会」の公募区民委員を募集します。
任期／委嘱された日～策定が完了する日 (令和3年3月予定)
園策定委員会 (主に平日昼間に7回程度実施) へ出席し、区民の立場で意見や提言を行う
※委員会は学識経験者、区内関係団体代表など15人程度で構成。
人6月1日現在、区内在住か在勤、在学中で、任期満了まで出席できる18歳以上の方2人 (選考)
申日6月4日(火) (消印有効) までに、スポーツ推進課 (第二庁舎6階) で配布する申込書と「私が考える品川区のスポーツ推進」をテーマとした作文 (800～1,200字) を同課 (☎140-8715品川区役所 ☎5742-6943 Fax5742-6585) へ郵送か持参
※申込書と作文用紙は、区ホームページからダウンロードもできます。

仕事・求人
令和2年度品川区固有の教員を募集します

採用予定日／令和2年4月1日(水)
職種／学校教育職員 (教員)
人3人程度
資格要件／①小学校教諭普通免許状と中学校教諭普通免許状 * を所持する方
②小学校教諭普通免許状と特別支援学校教諭普通免許状を所持する方
③中学校教諭普通免許状 * を所持し、採用後、3年以内に小学校教諭普通免許状を取得する意欲のある方
*免許の教科は選考実施要綱参照。
年齢要件／一般選考＝昭和63年4月2日以降に生まれた方
経験者選考＝昭和51年4月2日以降に生まれた方
選考／第1次＝7月28日(日)択一 (一般教養と教職教養)、論文
第2次＝8月31日(土)面接
申込期間／6月3日(月)～7月8日(月)
※詳しくは指導課で配布する要綱か区ホームページをご覧ください。

園指導課教職員人事係 (第二庁舎7階 ☎5742-6831 Fax5742-6892)

非常勤職員 (学校事務) 募集

任用期間／8月1日～令和2年3月31日
人パソコン操作ができ、働く意欲のある18歳以上の方1人 ※高校生不可。
勤務日数／月平均16日 (月～土曜日)
報酬／時給1,140円
勤務場所／第三日野小学校 (上大崎1-19-19)
選考／第1次＝書類、第2次＝面接
申日6月7日(金) (消印有効) までに、履歴書 (写真貼付) を庶務課庶務係 (☎140-8715品川区役所第二庁舎7階 ☎5742-6823 Fax5742-6890) へ郵送か持参

助成
自動化・ロボット化導入推進助成

作業の省力化を目的とした協働ロボットやRPAソフトなどを導入する費用の一部を助成します。
人区内に1年以上継続して事業を営む中小事業者
助成額／対象経費の3分の2(上限100万円)
申請期間／8月1日(木)～令和2年2月28日(金)
園商業・ものづくり課中小企業支援係 (☎5498-6340 Fax5498-6338)

レッツ スポーツ

荏原地区サンデーテニス教室

日6月9日～8月25日の日曜日 (全12回)
小・中学生＝午後4時～5時
16歳以上＝午後5時～6時15分
※雨天中止。
人小学4年生以上で初心者の方
¥1回300円、小・中学生100円 (保険料込)
運営／荏原B地域スポーツクラブ
場当日運動のできる服装で、タオル・飲み物を持って、直接中延小学校 (中延1-11-15) へ
園スポーツ推進課地域スポーツ推進係

パラスポーツ体験 IN スクエア荏原

今話題の東京2020パラリンピック競技、ブラインドサッカー(5人制サッカー) とボッチャの体験会です。
日7月13日(土) 午後1時～5時
人小学生以上の方
場場園当日午後0時45分までに、動きやすい服装で、上履きを持って、直接スクエア荏原 (荏原4-5-28 ☎5788-5321 Fax5788-5322) へ



国土交通省による羽田空港機能強化に関する
区内地域への個別説明会

開催時間は午後7時～8時30分

国の担当者が直接説明する区内個別説明会を開催します。 ※会場の都合上、入場できる人数に限りがありますので予めご了承ください。

	日程	会場	対象住所	問い合わせ
荏原第一地域センター管内にお住まいの方	6/4 (火)	荏原第一区民集会所 (小山3-22-3)	小山台1丁目1～31番・32番7～18号・33番1～4号、2丁目、小山1丁目1番1号・8～15号・2番5号・7～9号・3番11～25号・28号・4番5～34号・5～11番、2～5丁目、荏原1丁目1番5～35号・2番5～15号・3～4番・5番8～19号・6番5～15号・7～8番・9番5～12号・10番7～13号・11～12番・13番4～5号・14番7～12号・15～25番、2丁目4～8番・10～17番、3丁目、4丁目1～3番・8～13番、平塚2丁目1～7番	国土交通省「羽田空港のこれから」に関する電話窓口 ☎0570-001-160 (IP電話からは ☎5908-2420) 品川区環境課 (☎5742-6751 Fax5742-6853) 品川区都市計画課 (☎5742-6760 Fax5742-6889)
荏原第二地域センター管内にお住まいの方	6/13 (木)	荏原第二区民集会所 (荏原6-17-12)	小山6～7丁目、荏原5丁目、6丁目1～6番・13～18番、7丁目、旗の台1～2丁目、5丁目1～5番・13～20番、6丁目	



区内で

レッツスポーツ！

区内には3つの地域スポーツクラブがあります。地域スポーツクラブでは、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも参加できるスポーツなどを計画し、地域のスポーツ・レクリエーションの振興のために活動しています。このページでは年間を通じて活動している内容を紹介します。

問い合わせ

スポーツ推進課地域スポーツ推進係
(☎5742-6838 Fax5742-6585)

スポクラ・しながわ

今年度
設立10周年を
迎えます

品川・大崎地区

スポクラ・しながわ フリースポーツ

会場の都合などで実施しない日があります。

●キンボールスポーツ、ソフトバレーボール、健康トリム体操、硬式テニス*

日時/毎週月曜日午後7時～8時45分 ※第3月曜日を除く。 *雨天中止

会場/日野学園体育館・校庭(東五反田2-11-1)

費用/1回200円、中学生以下・60歳以上100円

●スポクラ・しながわ グラウンド・ゴルフ教室

日時/毎月第4日曜日午前9時～正午

会場/浅間台小学校(南品川6-8-8)

費用/1回100円

詳しくはスポクラしながわホームページ<http://www.spo-cl-shinagawa.com/>をご覧ください。事務局☎090-2733-5921へお問い合わせください。

キンボール



指導員
田子友一先生

直径122cmの大きなボールを使ったネットのないバレーボールのようなスポーツです。1チーム4人で3チームが同時に対戦します。ルールは簡単で子どもも高齢者も初心者も、だれでもすぐにゲームに参加できます。ぜひ、皆さんと一緒に新しいスポーツに挑戦してみませんか。

硬式テニス



指導員
高橋孝一先生

スポクラ・しながわ設立前から続く人気の教室です。初心者・女性・男性で分け、3面のコートを使って行っています。皆さんにテニスを満喫してもらえるのが一番！初心者には指導員が基礎から丁寧に、経験者や常連の方は順番にミニゲームを行うなど、飽きない工夫を凝らして指導を行っています。

荏原B地域スポーツクラブ

参加者が
多いのが
自慢です

旗の台・荏原・荏原西・小山地区

荏原B地域スポーツクラブ フリースポーツ

会場の都合などで実施しない日があります。

●卓球(フリー利用・教室)

日時/毎週水曜日午後1時30分～3時30分

●健康体操

日時/毎週金曜日午前9時15分～11時15分

共通

会場/スクエア荏原(荏原4-5-28)

費用/1回200円

詳しい日程はスポーツ推進課へお問い合わせください。

健康体操



指導員
長田延子先生

5年以上通う参加者も半数以上いらっしゃいます。準備体操にラジオ体操、音楽に合わせたリズム運動、そしてウォーキング、脳のトレーニングになるダンスなど、いろんな体操を行い、健康かつ疲れにくい体を作っていきます。“継続は力なり”、続けていると体の変化を実感できます。

卓球



指導員
本井和彦先生

卓球ブームもあり、昨年度は1,412人が参加しました。上級者・中級者・初心者に分け、レベルに合った練習を行っています。初心者には、ラリーができるまで基本をしっかり教えていきます。ラリーで卓球の楽しさが実感できればさらにワンステップ先へ。一步一步上達していきましょう。

地域クラブ ebara A

戸越・豊葉・西大井・宮前地区

スポーツ・文化
両方楽しみ
ましょう

地域クラブebara Aフリー教室

月によって開催日が異なるため毎月1日号でお知らせしています。

●キンボール教室

日時/毎週火曜日午後7時～9時

会場/富士見台中学校(西大井5-5-14)

費用/1回200円

中学生以下・70歳以上100円

●ノルディックウォーキング

日時/毎週木曜日午前10時～11時

会場/文庫の森(豊町1-16)

※雨天中止。

費用/1回100円

●バドミントン(フリー利用&教室)

日時/第2・4火曜日

午後4時～6時

会場/旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)

費用/1回200円

中学生以下・70歳以上100円

●体操教室

日時/第1・3火曜日午後4時～4時45分(3歳以上の未就学児と保護者)、午後5時～5時45分(小学1～3年生)

会場/旧荏原第四中学校

費用/1回100円

●文化教室—折り紙教室

日時/第1月曜日午後7時～8時30分

会場/戸越体育館

費用/1回200円

●文化教室—健康麻雀教室

日時/第2・4火曜日

午後6時～9時

会場/旧荏原第四中学校

費用/1回200円

バドミントン



指導員
増田智恵先生

初心者には打ち方などの基本から丁寧に指導します。経験者は、コーチと一緒にフリーコートでゲームを中心に行っています。皆さん自分のペースで思い思いに楽しんでいます。部活動を始める前の小学生や親子で参加する人も多く、世代間交流も行われています。

ノルディックウォーキング



指導員
鉛本公子先生

ポールを持って歩くことで、体の90%を使う有酸素運動が行えます。文庫の森園内は約5分ほどで歩くことができ、皆さん1回の教室で平均5,000歩ほど歩いています。仲間とおしゃべりができるペースで歩くので、会話を楽しみに参加されている方もたくさんいらっしゃいます。