

区立障害児者総合支援施設 が オープンしました！

10月1日に、品川区南品川3丁目に、障害児と障害者の地域生活を支える多機能型施設が誕生しました。施設内には地域とのつながりを目的としたカフェレストランや、多目的室が併設されています。カフェレストランはどなたでも自由にご利用でき、多目的室はイベント開催のほか、区民への貸し出しも行われますので、地域の皆様もぜひご利用ください。

《 主な機能 》

①子どもの発達支援のため、品川児童学園の機能が拡充されました。

③地域で暮らす障害のある方とその家族の生活全般にわたる相談ができます。



②障害者の在宅生活の支援や日中活動の場が充実しました。

④専門の医療機関が併設され、児童精神科医等による子どもの発達の診断等が行われます。

品川区立障害児者総合支援施設 落成式



9月11日(水)に落成式、
12日(木)・13日(金)に内覧会が行われました！

【施設概要】

品川区立障害児者総合支援施設(地下1階、地上6階)

所在地:南品川3-7-7

電話:03-5460-1270(直)

【問い合わせ先】障害者福祉課 障害児者総合支援施設担当
(電話5742-7132 FAX3775-2000)



しながわ宿場まつり

9月28日(土)・29日(日)、旧東海道のハツ山から青物横丁周辺を会場として『しながわ宿場まつり』が開催されました。

28日の「おいらん道中」では、煌びやかな衣装を身にまとった女性たちが、外八文字で品川宿を歩きました。

29日には、「江戸風俗行列&交通安全パレード」が実施され、武士や町人に扮した参加者が集まり、ハツ山口から品川寺まで練り歩きました。交通パレードでは、行者・修験者を先頭に、品川交通少年団や品川防犯協会など各団体が交通安全を呼びかけました。また、品川寺では「火渡り荒行」が執り行われ、行者の方々に続いて多くの一般参拝者も火渡りの儀に臨みました。この他にも、模擬店や物産展、ステージ発表など様々なイベントが催され、両日ともに多くの来場者で大変賑わいました。

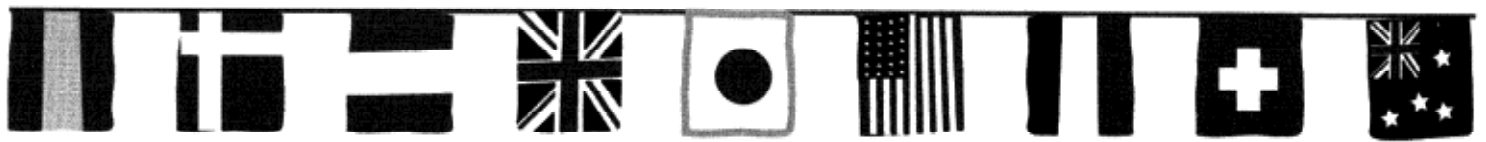


しながわ水辺の観光フェスタ

秋の運河花火まつり

10月5日(土)に、東品川海上公園・天王洲公園にて「秋の運河花火まつり」が開催されました。様々な飲食模擬店や、子供広場、ステージ発表が行われ、たくさんの来場者で賑わっていました。夜には、区内最大である約3,000発の花火が秋の夜空を彩りました。高層ビルを背にあがる都市型の花火は、迫力満点で大いに盛り上がりました。





第53回 合同運動会

10月20日(日)に、浅間台小学校にて品川第二地区合同運動会が開催されました。当日は天候にも恵まれ、運動会日和となりました。競技中は、参加者も応援の方々も会場一体となって盛り上がり、たくさんの笑顔が溢れていました。特に最終種目の「メジシンボール」では、各町会・自治会対抗で白熱した戦いが見られました。また、昼食時にはベリーズによるチア演技やピングゲームもあり、楽しい一日となりました。この運動会を通して、地域の親交がさらに深まったことでしょう。

今年度も運営には東海中学校の生徒がボランティアとして参加してくれた他、管内町会・自治会・学校、浅間台小ダディズクラブ等多くの皆様のご協力を得て、無事に終了することができました。

(品川第二地区委員会)



★管内の行事紹介★

第11回 品川宿小学校 東海道駅伝

日時:令和元年11月24日(日)

- マラソンスタート 9:15
- 4年駅伝スタート 9:45
- 5年駅伝スタート 10:25
- 6年駅伝スタート 11:00



★子供たちの活躍を地域の皆様で
応援しましょう♪

(東海道駅伝実行委員会)

親子たこあげ大会

日時:令和2年1月12日(日)

場所:株式会社JERA

品川火力発電所

対象:品川第一地区・第二地区

在住または在学の親子

申込:11月下旬予定

★たこあげ大会の前日には「たこづくり教室」も開催されます。詳細については、11月下旬に各町会・自治会・学校へ配布予定のチラシやポスターをご確認ください。

(青少年対策品川第一・第二地区委員会)



管内の施設行事



品川学園 <3474-2671>

- 6日(水) 就学時検診
- 16日(土) 学習成果発表会(1~4年)
スチューデントシティ(5年)
- 28日(木) 和竿体験(4年)
- 29日(金) 到達度テスト(3~9年)

城南小学校 <3471-7919>

- 2日(土) スチューデントシティ(5年)
- 22日(金) 学芸会(1・3・5年鑑賞日)
- 23日(土) 学芸会(2・4・6年鑑賞日)
- 28日(木) 社会科見学(5年)

浅間台小学校 <3474-2727>

- 16日(土) 学習発表会
- 21日(木) 就学時健康診断
- 27日(水) 誕生月給食
- 28日(木) 開校記念日

城南第二小学校 <3471-7481>

- 1日(金) 開校記念日(休業日)
- 12日(火) 社会科見学(6年)
- 16日(土) 持久走大会
- 21日(木) 歯みがき指導(2年)、クラブ活動

東海中学校 <3471-6951>

- 2日(土) 音楽祭
- 6日(水) 実力テスト
- 6~12日 三者面談(9年)
- 27日(水) 東海Gクリーンレンジャー

城南幼稚園 <3471-7584>

- 8日(金) 避難訓練
- 21日(木) 未就園児の会(ひよこ組)
- 26日(火) 遠足
- 29日(金) 誕生会

品川保育園 <3471-0506>

- 8日(金) 収穫祭
- 14日(木) 歯科検診
- 21日(木) 煙体験
- 28日(木) 消防署見学(4・5歳児)

都立品川特別支援学校 <5460-1160>

- 5日(火) 品川学園との交流(小5・6)
- 6~7日 就業体験(中1)
- 21日(木) 学校見学日



南品川シルバーセンター 3471-7000

★マッサージサービス 11/11(月) 一人30分
(無料、定員16名、希望者多数の場合は抽選)

★会員募集

- 華陽会(生花) 第1・3火曜日 午前9:00~12:00
- 直睦会(民謡) 第2・4土曜日 午前9:00~12:00
- 二葉会(新舞踊) 毎週金曜日 午後1:00より
- 気功の仲間たち 第1・3火曜日 午前9:00~12:00

★お風呂 男性(火・木曜日) / 女性(水・金曜日)

☆シルバーセンター祭りは

12/6(金) 9:30~16:00

12/7(土) 9:30~15:30

※年末年始 12/28(土)午後~1/3(金)まで休館です。

東品川シルバーセンター 3472-2944

改築工事のため、
10月から入浴サービスのみの実施。
→2020年夏頃まで

○入浴サービス 月~土曜日 10:30~16:00
男性(火・木・土曜日) / 女性(月・水・金曜日)

※シルバーセンターの利用対象者は区内在住60歳以上の方、
全て無料です。休館日は日曜、祝日、年末年始。

南品川児童センター 3450-5043

どーんとたべよう!『やきいも』

日時: 11/9(土) 13:00~15:30

対象: 乳幼児親子以上

定員: なし

内容: 屋外で秋の味覚を味わおう!申込み、定員ともにありません。イモは持参です。開始時間にグラウンドに集合!

東品川児童センター 3472-5806

『かっぱっこまつり』(雨天決行)

日時: 11/9(土) 12:15~15:30

会場: 東品川児童センター

対象: どなたでも

定員: なし 費用: 無料(有料の模擬店もあります)

内容: 東品川児童センターのお祭りです。ゲームコーナーや模擬店、乳幼児関連のリユースコーナーなど盛りだくさんです。オープニングとクロージングにはステージのプログラムもあります。

※詳細や、その他のイベントは各児童センターにお問い合わせください。(日・祝除く)

☆『きせつ風』(カラー版)は品川区役所ホームページからご覧いただけます☆

⇒ http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/hp/menu000007600/hpg000007577_2.html

モナリザエクササイズをご存知ですか？

品川健康センターで「モナリザエクササイズ」という不思議な名前のレッスンがあると聞き、担当の山下先生にお話を伺うため、レッスンを体験してきました。



◆“モナリザ”とは？

『リンパの流れ(交感神経の働き)が悪くなると不調を来す』という英文から作られた言葉です。

Most Obesity Known Are Low In Sympathetic Activity → **MONALISA**

リンパは、体内の不要な老廃物の回収・免疫機能等を司る器官で、下水道・浄水場のような役割をしています。運動不足や加齢によりリンパの流れが悪くなると、風邪をひきやすくなり、むくんだり太りやすくなります。この状態を「モナリザ症候群」と呼ぶこともあります。

リンパ節には免疫細胞が集まっており、異物が血液循環系へ侵入しないよう戦っています。リンパ節は主に膝裏・足のつけ根・脇・鎖骨回り・首・耳回りにあります。

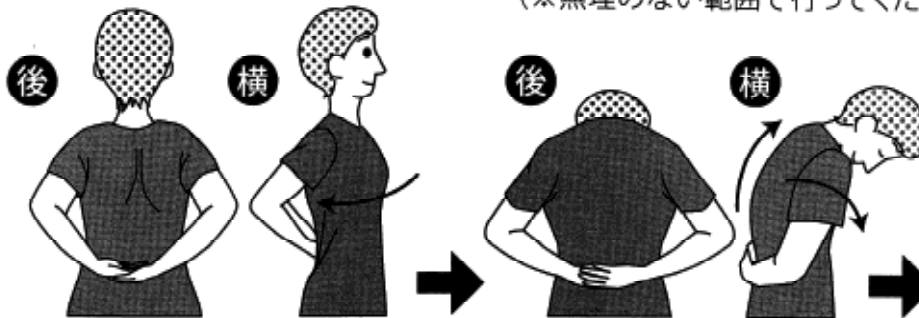
◆モナリザエクササイズでリンパの流れを良くしましょう！

リンパの流れを良くするには、リンパ節にむかって働きかける「運動」「マッサージ」が効果的です。その組合せにより考えられたのが「モナリザエクササイズ」です。他のエクササイズに比べ、関節への負担が少ないゆっくりとした動きを通して、リンパの流れ改善はもちろん、身体の歪みを整え、インナーマッスル(深層筋)を鍛えることも出来ます。筋肉をつけることで、肩こり、ヒザ・腰痛の対策につながります。「上肢運動」「下肢運動」「マッサージ」で構成されたエクササイズです。



胸を開き背中を動かすエクササイズ

呼吸が深くなり、肩こり解消・代謝アップが期待できます
(※無理のない範囲で行ってください)



体がよく動くようになったら、背中で合掌できるかやってみよう!

- 1 背中で手のひらを上向きに重ね、肩甲骨を寄せるように肩を背面に動かし胸を張ります
- 2 肩を前方に寄せるように背中をまるめ、うつむくように背中全体を伸ばします

1時間の体験でしたが、体がポカポカ。背筋を使う動きが効き、肩こりが軽減しました！
ダイエットや免疫力アップの効果が期待できるエクササイズ、レッスンや本もありますので
少しずつ普段の生活の中で取り入れてみてはいかがでしょうか。



山下先生

「コーヒー1杯の値段で健康になれます!」

品川健康センター
水曜14:30~15:30
全16回/4ヶ月

家族と

友達と

ボードゲーム

で遊びませんか？

一昔前の日本でボードゲームといえば、すごろくや囲碁、将棋、人生ゲームなどでしたが、最近では世界中のボードゲームが日本に輸入されてきていて、その数は700種類以上とされています。

ゲームの大きさも以前のようにルーレットや大きなゲーム盤でかさばるものばかりではなく、持ち運びしやすいカード式のものが増え、海外製で色や絵の綺麗なものもたくさんあります。

また、1人で遊べるものから10人以上で遊べるものや小さい子どもからご年輩の方まで一緒に遊べるもの、勝ち負けが決まるものだけではなくみんなで協力してゲームをクリアしていくものもあります。

しかし、種類がたくさんありすぎるので、お店でゲームの箱を手にしても、どのゲームが何歳の子ども向きなのか？ルールは難しくないか？などわからずになかなか買う勇気がでないものです。

そこで7月13日に三ツ木児童センターで開催された、「ボードゲームで遊ぼう」というイベントに参加してみました。今回のイベントでは日本最大級のボードゲームの専門店である「すごろくや」の方が来て、ゲームのやり方を教えてもらいました。

今回はその時に教えてもらったゲームをいくつか紹介します。



三ツ木児童センターの遊戯室にたくさんのゲームが並べられて子どもたちも大騒ぎでした。すごろくやのお兄さんのゲームの説明はとても上手でみんなすぐにゲームを楽しめました。

小さな子どもも手軽に遊べるゲーム

● チキブーン

4種類ある駒（1点～3点まであります）をバランスよく積むことから始まり、順番に一つずつシーソーのバランスに注意しながら駒を取っていくゲームです。倒れてしまった時にそれまでに取った駒の合計点を競います。

崩れそうで崩れないシーソーから色鮮やかでかわいいニワトリの駒を取ろうと子どもたちも真剣にゲームをしていました。

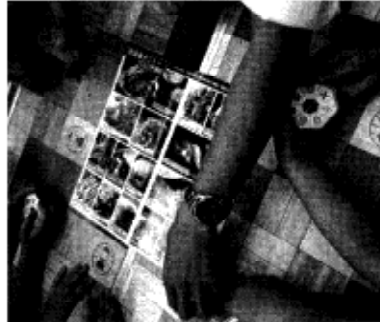


● イチゴリラ

2人から6人まで遊べる神経衰弱ゲームです。神経衰弱と違うところは2枚あわせるのではなくイチゴなら1枚、ニンジンなら2枚、ゴリラなら5枚合わせなければいけません。しかもゴリラと孫悟空や、サンタと泥棒など似たカードがあってとにかく紛らわしい。大人も子どもも夢中になってカードを取り合いました。



● かたろーぐ



カタログの中から好きなもののランキングを作り、他の人にあててもらうゲームです。たったそれだけの単純なルールなのですが、推理したり、相手の気持ちを考えたりと、奥が深いゲームでした。ゲーム内のカタログだけでなく、レストランのメニューや、図鑑を使ってゲームをしても面白そうです。

小学生高学年以上で少し頭を使うゲーム

● もっとホイップを

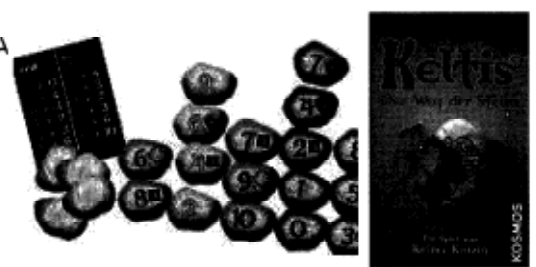
ケーキのピースを取りあうゲームです。ケーキを切り分けたりどここの部分をとるか頭を使います。ケーキに乗っているホイップの数と、カードに書かれた点数の合計点を競います。ケーキのカードが甘そうに見えますが、なかなか甘くないゲームです。



● ケルトタイル

裏返した石をめくって、ほしい石のカードを取るゲームです。もともとは「ケルト」というゲームを簡単にしたものだそうです。

他の人がどの石を集めているかを見極める洞察力が必要になります。同じ色の石を集めるゲームなのですが、石の並べ方にルールがあり、勝つためには戦略が必要です。



「すごろくや」の店舗ではたくさんのゲームを見て触って選べます。店員さんに条件（何歳くらいで、何人でやりたいかなど）を話すとお勧めのゲームを教えてくれるそうです。



また今回紹介したゲームが全部あるわけではないのですが、三ツ木児童センターにもたくさんのボードゲームが置いてあります。是非今度、家族やお友達とボードゲームで遊んでみてください。
(取材、編集 石田)



三ツ木児童センターのゲームの一部。もっとたくさんのゲームが揃っています。



大井競馬場

を楽しもう!



大井競馬場は品川区勝島にある地方競馬場で1950年5月2日に開場しました。施設は、東京都競馬株式会社の所有で、東京23区で組織する特別区競馬組合が「東京シティ競馬(TCK)」の愛称で競馬を施行しています。収益は23区に分配され区政に役立てられています。
入場料は100円、15歳未満は無料です。



施設を見学

競馬の開催日の7月11日の午後、大井町から出ている無料送迎バスに乗り約10分で大井競馬場に到着した。北門から入っていくと競馬の馬を運んでいる車(馬運車というらしい)を発見。
お馬さんの匂いが漂ってきた。大井競馬 開催サービス課広報係の七五三翼(しめ つばさ)さんに競馬場を案内してもらった。

場内に入ると、馬頭観世音菩薩ののぼりが立っているほこらが目に入った。競馬の馬や騎手の安全を守るとのこと。納得。その近くに予想屋さんのブースがずらりと並んでいた。200円払えばおすすめの馬や、買い目を教えてくれるそうだ。

パドックへ

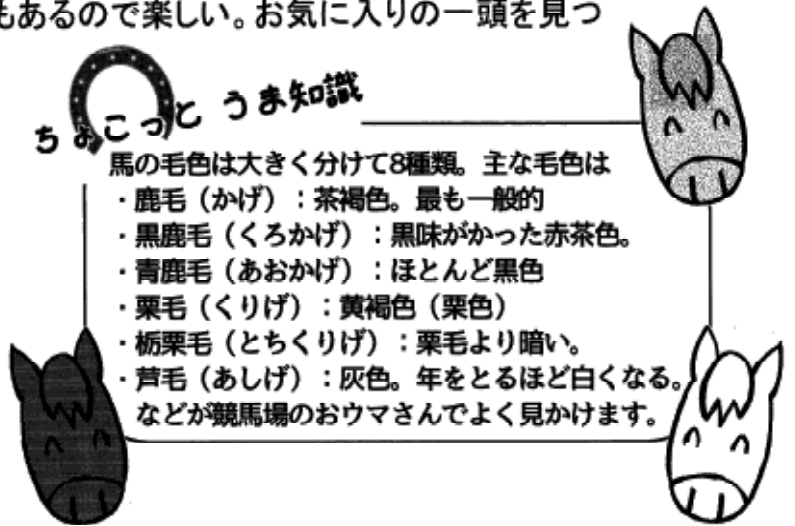
次にパドック(レース直前の馬の下見をするところ)へ。何頭かの馬が騎手を乗せてゆっくり回っていた。みんな艶もありスタイルもぎゅっとしまっていてカッコいい。競馬に素人の私には、どの馬が速いか全く分からない。馬は敏感なので大きな声を出したり、フラッシュをたいてはいけなとのこと。馬は個性も豊かで、回って来る度に目が合う事もあるので楽しい。お気に入りの一頭を見つけるのも良いかも!



ちのこっし うま知識

馬の毛色は大きく分けて8種類。主な毛色は

- ・鹿毛(かげ)：茶褐色。最も一般的
- ・黒鹿毛(くろかげ)：黒味がかった赤茶色。
- ・青鹿毛(あおかげ)：ほとんど黒色
- ・栗毛(くりげ)：黄褐色(栗色)
- ・栃栗毛(とちくりげ)：栗毛より暗い。
- ・芦毛(あしげ)：灰色。年をとるほど白くなる。などが競馬場のおウマさんでよく見かけます。



トラックへ

トラックのすぐそばで本日の第一レースを観戦した。砂が敷かれた走路(ダートコース)を、どどどと地響きを立て目の前を馬たちが駆け抜けていく。すごい迫力。

競馬観戦型レストランへ

4号スタンド4階にあるダイヤモンドターンという豪華なブッフスタイルの競馬観戦型レストランを見学した。食事をしながら競馬を観戦したりモニターで見たり、馬券の自動発売機もレストランの中に

あるのでとても便利そう。全面ガラス張りの大きな窓から競馬のコースが見下ろせる。1周1600メートルと教えてもらった。レースを見ていた個室のグループ席から馬券が当たったのだろう「わあーおめでとう！」の音があがった。今度来るときは、このレストランの席を予約して観戦してみたい。指定席は1人5000円から。昼から夜までいてもいいそうなのでお得とか。

その他の施設

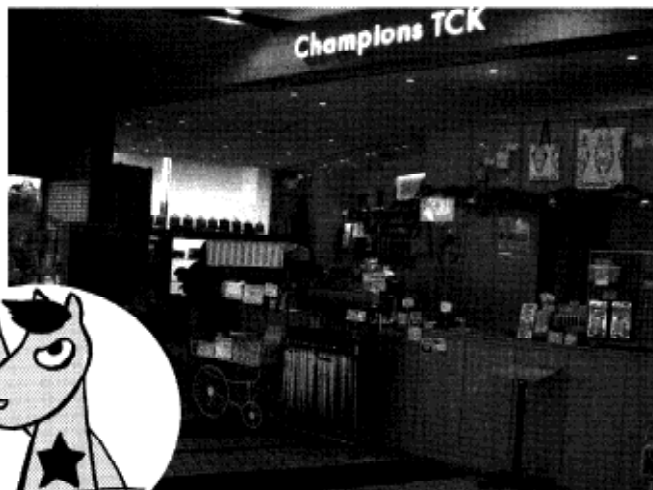
* ぽかぽか広場・・・馬車馬との触れ合いができる。
ぽかぽか広場から正門までの馬車の運行をしている。
大人も子どもも乗れるとのこと。→

* 場内の飲食店・・・場内には沢山の飲食店があり、ファーストフードから、カレー、やきとり、アジア料理、寿司等が売られている。広場にはパラソルの付いたテーブル席があり、そこで食べることが出来る。食事には全然困らず一日いられそう。

* トウインクルステージ・・・お笑いライブやトークショーなどが行われる。

* ハイセイコーの馬像・・・あの有名なハイセイコーは大井競馬場出身。
1972年7月大井競馬場でデビュー。同年11月にかけて重賞の青雲賞を含む6連勝を達成。その後中央競馬に移籍し、「地方競馬の怪物」として大きな話題を集めた。↵

* グッズショップ(屋内)
お土産を売っている「Champions TCK」では、うまたせ(大井競馬場のマスコット)のぬいぐるみが一番人気。TCKの騎手や競争馬のグッズ、うまたせクッキー等などが販売されている。



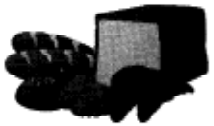
うまたせ!

ちなみに・・・

2019年のイメージキャラクターは俳優の中村倫也さん、賀来賢人さん、大谷亮平さんが務めている。7月10日には大谷亮平さんのトークショーがあったとのこと。

★大井競馬場は、馬券を買わなくても、グルメショップは充実しているし施設内を散歩しているだけでも楽しめる癒しのスポットです。次回は夜のイルミネーションのきれいな時に訪れたいと思いました。

取材、編集:中村、鈴木



～大崎をめぐる～

大崎！頑張るパン屋さん探し



暑い夏が終わり、いよいよ食欲の秋！！今回は美味しいものを求め、大崎周辺の頑張っているパン屋さんを探しに行きました。

1店目『レ ミルフォイユ ドゥ リベルテ 大崎店』

Think Park Tower の2階にあるこのお店はお花屋さんと併設、イートインコーナーもあるとてもお洒落なお店。ランチだけではなく、カフェとしても利用できます。

パンは常時30種類ほど揃えていて、その他にスープ、サラダ、煮込み、パスタなどもあり、お昼時は大崎駅周辺で働かれている方やご近所の方々に賑わっています。ピタサンドやサンドイッチも豊富で、パンは出来上がった順に店頭には並べられ、焼き立てを食べることが出来ます。

私はココアベーグルオレンジピール入りを頂きました。ココアのほろ苦さとオレンジピールのほのかな甘さがマッチしていて美味しかったです！



パンの価格帯は¥200～¥350

コーヒー Sサイズ¥270

Lサイズ¥320



◆レ ミルフォイユ ドゥ リベルテ 大崎店◆

月～金曜日 8:00～20:00

土曜日 10:00～19:00

日曜、祝日お休み



ココアベーグルオレンジピール入り★



2店目『ブレッド&サンドイッチ ピクニクス』

続いては、西品川1丁目にある『ブレッド&サンドイッチ ピクニクス』さんにお邪魔しました。2001年にオープンし来年20周年を迎えます。



パンは常時20~30種類揃えていて、サンドイッチはサバやリンゴ、米ナスなど珍しいお惣菜を使ったものを日替わりで用意しています。日替わりスープやドリンクを注文するとイートインスペースを利用することができます。おススメは、全粒粉のクーペ。人気は季節の果物を使った甘味パン。秋は柿やぶどうなどが登場する予定です。パンだけではなく、パウンドケーキなどもあり事前に注文すればデコレーションケーキの製作も可能です。

私もおススメの全粒粉のクーペを頂きました。

オーナーの奥さんに教えて頂いたように、丸ごと温めてざくっと二つ割りに。外側はパリッ、中はもっちりとして美味しく、小麦の香りが口の中に広がり、とっても幸せな気分になりました。



パンの価格は
¥200~



仲の良いご夫婦と可愛いネコちゃんが出迎えてくれます^_^

◆ピクニクス◆

水~日曜日 11:00~18:30
月、火曜日お休み

3店目『食パン専門店 ラ・パン』

最後に行ったのは戸越銀座の食パン専門店の『ラ・パン』さん。店内はレジ後ろの棚に焼きあがったパンが紙袋にパッケージされ置いてあり、レジ横にサイズが分かるように各1本ずつ置いてあります。

日々焼き上がり時間が決まっており、予約も可能。焼き上がりのお知らせを聞くと商店街の人々が次々に店内に買いに入ってきます。ラ・パンさんのこだわりは、厳選された小麦粉を使用し、蜂蜜を混ぜ込み職人が練り上げてグルテンを出す、という普通のパンの作り方とは違うそうです。食べ方は色々。お店のおススメをご紹介します。

1. まずは生で。
2. 次はトーストしてバターをON。
3. 冷凍をしてから。

生はふわふわ柔らかく、トーストをすると香ばしさと中のふんわり感のギャップが絶妙でより甘みを感じました。



〈食パン価格〉
Sサイズ ¥400
Mサイズ ¥660
Lサイズ ¥880



◆LA-PAN 戸越銀座店◆

月~日曜日 11:00~18:00
定休日なし

今回はこの3店しかご紹介できませんでしたが是非、皆さんも近くにある素敵なパン屋さんを探してみてください！
美味しいパンが見つかりますように... ☆☆☆☆

取材・編集 松本・藤本・下村・宮内