

広報

平成21年(2009)

し

2.21

第1700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/

小中一貫教育
全国サミットが
開催されました……4

春からチャレンジ!
健康センター
コース型教室……5

な

が

わ

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。



健康へ向かって 歩いていこう!

広報ボランティア特集第4回は「健康づくり」です。老若男女を問わず、「健康」には皆さん大きな関心があると思います。広報ボランティアの花木正治さんによれば、江戸時代に80余歳という長寿を得た儒学者・貝原益軒は「養正訓」のなかで、健康の実践訓として「歩くことが大切」だとも書いているそうです。年齢、体力によって運動の内容は変わってきますが、自分のペースで続けることが大切だと、今回の取材を通して感じました。

第4回

健康
づくり

広報
ボランティア特集

★区民の皆さんがつくる企画!

昨年10月からスタートした「広報ボランティア特集」。区民から募った「広報ボランティア」の皆さんが、品川区の魅力や伝えたい情報を掘り起こし、発信していく企画です。

ウォーキング ステップ

自分のペースでゆっくりと。
緑の中を歩くのは気持ちいい！



数年前に心臓を患い運動から遠ざかっていますが、主治医の先生からはウォーキングをすすめてきました。わが家からはしながわ区民公園が近く、公園内にはウォーキングのできる散策路も整備されているのですが、なかなか一人では実行できず…。そこで今回の広報ボランティアの企画に乗り、近所の仲間を誘って出かけました。

1周約2km。はじめは正直自信がありませんでしたが、緑の中を歩くのは気持ちが良く、途中で体操などをしながらゆっくり自分のペースで歩き、約50分で1周することができました。また仲間と一緒にというのも効果としては大きいですね。今回はひざの手術をしてリハビリをかねて歩くという女性と一緒にでしたが、彼女の姿は励みになりました。なんでも手術後はやっと歩ける程度だったのが、ここまで回復したそうです。区民公園には早朝、ラジオ体操の行われる時刻にあわせてウォーキングをする人が集まってくるので、興味のある方は参加されてはどうでしょうか。(談/福本章生)



途中「噴水広場」で軽く運動



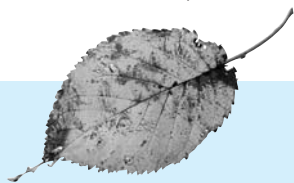
ジョギング中の体育指導員の先生と会う



1番左が福本さん。右から2番目の女性はひざの手術をし、ウォーキングでリハビリ中

しながわ区民公園

- 開園時間 6:00～20:30
- 所在地 勝島3-2
- 最寄り駅 立会川駅、大森海岸駅



体力測定 ホップ

健康センターで体力測定。
自分の体力を知るところから始めよう！

何か運動しなくちゃ！と思いつつ、何年もスポーツから遠ざかっていた私…。まずは品川健康センターでの体力測定を受けてみました。

血圧、体重、体脂肪などを測ったあと、実際の体力測定へ。メニューは握力、目をつぶっての片足立ち、反射能力測定、エアロバイク、腹筋、前屈など。一つひとつは短時間でも、運動不足の身にはかなりのボリュームです。その数値によって出たカウンセリングシートには運動のアドバイスのほか、体力年齢も出ていて痛いところを突かれた感じでした。

実は品川健康センターの施設は、今回初めて知りました。マシンを使った体づくり、エアロビクスやピラティスなどスタジオでのコース型教室*も充実していて気軽に運動できそう。これを機に春に向けて、運動することを意識していきたいと思います。(文/石崎知子)

*品川・荏原健康センターのコース型教室の詳細については、本紙5ページに掲載。



品川健康センターの体力測定はフリー利用のフロアで随時受け付け、無料(入館料500円は必要)。必要事項を記入し測定へ

健康センター

健康センターは入会金や月会費が不要のスポーツ施設。品川と荏原の二つがあり、施設を自由に使える「フリー利用」と「コース型教室」を利用できる。また品川健康センターにはスカッシュのコートやシミュレーションゴルフなどの施設、荏原健康センターにはフリー料金で参加できる「フリースクール」がある。

- 利用時間** 品川・荏原/9:00～21:00(月～土)、9:00～18:00(日・祝)
※荏原は火曜日9:00～12:30、木曜日12:30～17:30はフリー利用ができません。
※休館日は品川は2月28日(土)、3月28日(土)～4月2日(月)、荏原は3月30日(月)～4月2日(木)。
- フリー利用** 対象/15歳以上の方
※区外在住でも利用可。利用には登録が必要です。
- 入館料** 品川/500円 荏原/400円
- 最寄り駅** 品川/新馬場駅 荏原/戸越銀座駅
- 問い合わせ** 品川/☎5782-8507 荏原/☎3788-7017

運動不足の影響は体脂肪の数値に表れ…



測定結果を元に自宅でできる運動のほか、マシンを使った運動のアドバイスもしてくれる



保養所に行ってみませんか

抽選にもれた方も空き室の問い合わせを！



品川区立保養所

区民課 ☎5742-6687 Fax 5742-6877

※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)。

施設名・電話	6月の宿泊できない日
伊東温泉品川荘 ☎0557-35-0321	無休
宮城野温泉箱根荘 ☎0460-82-4037	3日
日光しながわ光林荘 ☎0288-54-0988	1～4日、8～9日、11日、15～18日、22～25日、29～30日

- 対象 区内在住か在勤の方が利用できます。
- 申し込み(6月分) 3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時から区民課または希望の施設へ電話でお申し込みください。

民間借り上げ保養施設

KNTツーリスト新宿営業所 ☎3354-4021

※受付は午前10時30分～午後6時30分(日曜、祝日は6時まで)。

施設名	住所・電話	料金(入湯税150円別)
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	8,400円 4歳～小学生 5,250円
熱海ホテル ニューアカオ	静岡県熱海市熱海1993-250 ☎0557-82-5151	7,700円 4歳～小学生 5,390円
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	7,350円 4歳～小学生 5,145円

- 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)で利用できます(1回2泊まで)。
- 申し込み(6月分) 3月1日～15日(消印有効)に、申込専用往復はがきに必要事項(施設名、希望日など)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ツーリスト新宿営業所へ電話でお申し込みください。

*小松家 八の坊の団体利用はご相談ください

高齢者の健康づくり 番外編

祖父が寝たきりのまま他界してしまったこともあり、高齢者の方が気軽にできる運動には前から興味を持っていました。今回、中延在宅サービスセンターで体験した「身近でリハビリ」は、高齢者の方を対象とした全身運動（機能向上）。ゆっくりとした運動ですが、普段なかなか動かせない＆使わない筋肉を動かすよう、構成されています。ほんのり体が温かくなり年齢、性別を問わず、よい運動だと思います。「簡単体操」として、DVDや音声CDなどを区が出してくれればうれしいなと感じました。（文／齊藤雄大）



全員で準備体操の後、グループに分かれます（写真は準備体操）。グループでは利用者の方が声をかけたり、回数を数えたりするので、体操としての効果だけではなく、仲間同士のコミュニケーションも深まっているように感じました。お互いの表情、顔色、体調、動きなども確かめ合いながら、皆さん楽しく積極的に運動をされていました。ほかの人の健康状態を確かめたり、家族以外の人と話をしたりすることは機能面の向上には重要な要素だと思います。



家庭にあるラップの芯（持っても折れない・つぶれないタイプの強化版の芯）を使った運動。座った状態で芯の端を両手で持ち、ひざ付近からゆっくりと頭の上まで手を上げて行き、ゆっくりとおろす。30回2セット。肩周辺の筋肉・関節をほぐし、血行を良くする運動。肩の動きを良くする効果のほかにお腹、背中筋の運動にもなります。

利用している方のお話。長く続けるコツ、元気の秘けつなど。「（一人でもできるけれど）集まって仲間や職員の方と一緒に楽しく体を動かすことが長く続けられる秘けつ。ここに通り、体のバランスが良くなりました。ゆっくりと現地（会場）まで（20分間）自分の足で歩いて通っています。みんなと集まってやるのが、毎週本当に楽しい！」とのことでした。



身近でリハビリ

バイタルチェック（血圧、体温、通所前自己診断書のチェック）の後、準備体操、個別プログラム（体力測定の結果とリハビリの目的に応じて作成）を行う。約90分。

対象 「要支援」「要介護1・2」の方

期間 週1回または2回、6カ月

実施場所 中延在宅サービスセンター、戸越台在宅サービスセンター、東品川在宅サービスセンター

問い合わせ 担当のケアマネジャー、地区の在宅介護支援センター



リハビリ指導は理学療法士の先生が行う

プール ジャンプ

水の中を歩く。無理のない運動を続けること！

私は自分にあった運動として、週3・4回、スポーツクラブのプールで歩いています。今回は、平成18年にできた日野学園温水プールを初めて利用してみました。まずは入り口の自動券売機で利用券350円を購入。いざプールへ。

プール内は広く明るく清潔で、また快いBGMが流れ落ち着いた気分になりました。レーンは歩くコースと泳ぐコースが分けられており、さらに泳ぐレーンは往路と復路がロープで仕切られており機能的です。前歩き、横歩き、後ろ歩き（後ろ歩きは体のバランスを保つのに大変効果があるそう）、クロール、平泳ぎと一通りこなすと約1時間。アナウンスがあり、10分間の休憩となりました。午前中の一般開放は高齢者のグループが多いようですが、和気あいあいと楽しく泳いでいて大変いい雰囲気だなと思いました。

少しでも健康な状態で長生きできたなら、楽しい人生が過ごせるでしょう。そのためにも無理のない運動を長く続けることを心がけようと、改めて考えました。（文／花木正治）



利用券はカード式のタイプ

日野学園温水プール

利用時間 9:30～20:50

※日野学園の学校教育で使用しない時間にご利用いただけます。

※一般開放の時間はお問い合わせください。スポーツ協会のホームページ <http://www.ssa.or.jp/modules/contents14/> から確認できます。

利用料金 2時間350円、中学生以下170円

休館日 第3月曜日（祝日と重なった時は、その翌日）

所在地 東五反田2-11-1 ※総合体育館からお入りください。

最寄り駅 大崎駅、五反田駅

問い合わせ ☎3449-4400



プールに入る前には必ず準備体操を



ゆっくり水の中を歩く

学びたい人が自由に学べる生涯学習大学公開講座 4月11日(土)開講 受講生募集中

清泉女子大学 ラファエラ・アカデミア 2009 OPEN COLLEGE

全73講座 どなたでも参加できます

文化と歴史の講座 歌舞伎・江戸文学・シルクロード・日本美術・西洋美術・キリスト教思想など
 外国語講座 英語・スペイン語・韓国語・中国語・イタリア語・ポルトガル語など
 芸術の探求講座 かな書道・バレエ観賞・デッサン
 健康維持講座 心理学・ヨガ・サルサ・手話・フラメンコ・日舞・ハーブなど

お問い合わせ、資料請求は **生涯学習センター**
 〒141-8642 品川区東五反田3-16-21 TEL: 03-3447-5551 URL: www.seisen-u.ac.jp E-mail: shogaigakushu-c@seisen-u.ac.jp

介護付有料老人ホーム 入居者募集! JR大崎駅 徒歩8分 **お陰様で2~4階は満室となりました。5~6階も残りわずかとなっております。**

■入居一時金/720万円~2,880万円 ■月額利用料/157,500円~262,500円

（専用居室、共用施設の利用権取得のための費用） ※ご入居年齢により料金が異なります。 ※新築保証料、管理費、食費、光熱水費を含みます。 ※介護保険に加入する利用料の1割は別途負担となります。 ※いずれも一人入居の金額。

類型:介護付有料老人ホーム(地域密着型特定施設入居者生活介護) 介護保険の指定:品川区1390900049 権利形態:利用権方式 利用料支払方式:一時金方式 入居対象者:要介護 ※原則として品川区民の方でご相談に応じます。
 職員体制:要介護者2名に対し、常勤換算1名以上の職員体制(週40時間換算) 居室数:23室(夫婦室4室含む) 23室個室) 定員:27名 敷地面積:445.06㎡ 延床面積:1,314.04㎡ 建物概要:鉄筋コンクリート造地下1階地上6階建 開設年月:平成19年1月
 土地・建物権利形態:通常借家契約平成19年1月1日~平成38年12月31日(自動更新)

看護師24H常駐 全室ゲージスコールボックス設置 少人数の全室23室【個室】

介護付有料老人ホーム **ファミリアガーデン品川** Familia Garden Shinagawa
 〒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)

お問い合わせ、資料のご請求、ご見学などお気軽にどうぞ **0120-00-5581** 年中無休 AM9:00~PM6:00
 ファミリアガーデン品川 検索 <http://www.kiyota-life.co.jp>

JOYプラン 今がいい時期です

成人式 レンタル 22年成人式レンタル振袖・紋付 **レンタル振袖ご予約会**

早めが 得とく **2月21日~3月1日**

詳しくは [貸衣裳かわぐち](http://www.rental-kawaguchi.com) 検索

品川区大井1-11-1 大井西銀座ビル 3F <http://www.rental-kawaguchi.com> 03-3777-7811

良心的な葬儀に最高格付の「AAA」取得

葬儀事前無料相談承り中 **大成祭典** 桐ヶ谷斎場隣/ご予約承ります

24時間年中無休 **0120-351-167** <http://www.taisei-saiten.co.jp>

小中一貫教育 全国サミットが 開催されました

義務教育改革の
多様な試みで
子どもたちの
未来を築く

1月30日(金)に、伊藤学園を会場に「小中一貫教育全国サミット in 品川～義務教育改革の多様な試みで子どもたちの未来を築く」が「それぞれの地域に根ざす小中一貫教育の実現のために」をテーマに開催されました。

このサミットは小中一貫教育についての理解を深めるとともに、法整備を進めるため、品川区と京都市が代表幹事を務める「小中一貫教育全国連絡協議会」が主催したもので、今年で第3回目となります。教育関係者を中心に全国から約1,700人が参加しました。

問指導課 ☎5742-6595

伊藤学園アリーナを 埋め尽くした参加者の熱気

濱

野区長、文部科学省前川審議官のあいさつではじまり、東京女子体育大学名誉教授尾木和英氏をコーディネータに品川区、京都市、奈良市、呉市、宗像市で小中一貫教育を実践する校長を中心に「小中一貫教育は子どもたちの未来を切り拓く手段となるか」をテーマにシンポジウムが行われました。小中交流による教員の変容や新たなカリキュラムによる子どもたちの学力向上など、これまでの実践で見えてきた成果や課題について、事例に基づく意見交換が行われました。

全体会の最後に、前日の連絡協議会の総会で採択した「地方における多様な取り組みを一層推進させるために、実効性ある法改正をめざします」「保護者・地域との連携を深め、実践結果を検証・交流しながら、小中一貫教育のさらなる前進をめざします」という共同宣言が読み上げられ、小中一貫教育をさらに充実させることを確認しあいました。



シンポジウムの様子



五つのテーマで行われた分科会

全国各地での取り組みを もとにテーマ別の分科会で 活発な意見交換

小

小中一貫教育による「学力向上」「豊かな人間性の育成」「英語教育」「生活指導」「学校小規模化への対応」と五つのテーマで分科会が行われ、小中一貫教育に取り組む23の学校、教育委員会の発表をもとに各分科会とも質問時間が不足するほど活発な意見が交わされました。参加者は具体的な取り組みの報告を通じて小中一貫教育の実際についての認識を深め、それぞれの抱える課題について多くのことを学ぶことができたようです。

多彩なポスターセッション 特別分科会

分

科会終了後、全国の学校などが30のブースでそれぞれの取り組みを紹介するポスターセッションと国立教育政策研究所が2年間にわたり全国の小中一貫教育校の施設について研究してきた成果に基づく特別分科会「学校施設」が開かれました。参加者は自分たちが抱える課題や実情に応じ、それぞれのブースで熱心に質問したり、特別分科会で小中一貫校の施設はどうあれば良いのかを学んだりしており、小中一貫教育を切実な課題として受け止めている様子がわかりました。



全国の学校や自治体の取り組みの発表(ポスターセッション)で意見交換する参加者

品川区は全国に先駆けて小中一貫教育に取り組んでいます

品川区では小・中学校の学びや生活指導の接続をスムーズにしていくことを目的に、全国に先駆けて平成18年度からすべての小・中学校で小中一貫教育を実施しています。義務教育9年間の教育課程を4-3-2年の三つのまとまりで編成した『品川区小中一貫教育要領』に基づいた、区独自の教育を進めています。子どもたちが社会で力強く生きていける力を身に付けられるよう市民科を新設したり、教科指導でも様々な工夫をしています。



『品川区小中一貫教育要領』

小中一貫教育の意義が全国的にも高く評価されていることを示した催しでした。

家電リサイクル法の対象品目が追加されます

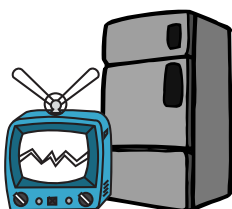
4月1日(水)から、家電リサイクル法の対象品目として、**液晶式テレビ・プラズマ式テレビ、衣類乾燥機**が追加されることになりました。

家電リサイクル法の対象品目は、メーカーがリサイクルするため、区で収集しません。家電リサイクル法の対象品目を処分したい場合は、買い換える店・買った店、または、**家電リサイクル受付センター ☎5296-7200**にご相談ください。

家電リサイクル法の対象品目

3月31日(火)まで

- エアコン
- ブラウン管式テレビ
- 冷蔵庫・冷凍庫
- 洗濯機



4月1日(水)から

- エアコン
- ブラウン管式テレビ
- 液晶式テレビ・プラズマ式テレビ
- 冷蔵庫・冷凍庫
- 洗濯機
- 衣類乾燥機



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。区議会本会議の放送は、手話通訳を取り入れています。

	18:00～18:45	20:00～21:00	21:00～22:00
3/2 (月)	濱野区長(施政方針) (再)3/7(出)9:00～9:45	*鈴木 真澄(自民) (再)3/7(出)11:00～12:00	*堺 直隆(公明) (再)3/7(出)14:00～15:00
3/3 (火)	*宮崎 克俊(共産) (再)3/7(出)15:00～16:00	*土井 洋一(民主) (再)3/7(出)17:00～18:00	*須貝 行宏(無ク) (再)3/7(出)18:00～19:00
3/4 (水)	菊地 貞二(共産) (再)3/7(出)20:00～20:45	井桁 敦子(自民) (再)3/7(出)21:00～21:45	武内 忍(公明) (再)3/8(日)9:00～9:45
3/5 (木)	松澤 利行(自民) (再)3/8(日)11:00～11:45	石田 慎吾(民主) (再)3/8(日)14:00～14:45	安藤 泰作(共産) (再)3/8(日)15:00～15:45
3/6 (金)	藤原 正則(無会) (再)3/8(日)17:00～17:45	山内 晃(自民) (再)3/8(日)20:00～20:45	浅野 浩之(公明) (再)3/8(日)21:00～21:45

*代表質問

□ = 19:00まで □ = 20:45まで □ = 21:45まで

ケーブルテレビで放送された会議のビデオテープ(VHS)を貸し出しています。希望の方は電話で区議会事務局 ☎5742-6810へ。

春からチャレンジ！健康センターコース型教室

家にこもりがちになる寒い冬、普段、運動をしていますか？ 4月から始まる健康づくりの教室の参加者を募集します。

■4～7月（全14回）
 ※各コース1時間。No.60～63は1時間15分。
 ▲15歳以上の方 ※No.27～29・38～43・47～59は除く。

荏原健康センター		品川健康センター	
No.	費用	No.	費用
1～14・26～29	各7,000円	30～36・38～43	各8,400円
15～25	各8,400円	37・44～46・69	各9,800円
		47～59	各7,000円
		60～68・71	各14,000円
		70	各16,800円

■3月2日(月)（必着）までに、往復はがき（1コース1枚）で、会場名、コース・No.、住所、氏名、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.27～29・38～43・47～59はお子さんの氏名・生年月日を品川健康センター教室準備室（☎140-0001北品川3-11-22 ☎5715-4145・6）へ

※★は同一種目内で1人1通。
 ※No.27～29・38～43は親1人子ども1人で1組。
 ※No.27～29・38～43・47～59の年齢は21年4月1日現在。
 ※区内在住の方を優先し抽選。
 ※申請者以外は入室不可（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、3月12日(月)午前10時から電話で受け付け（先着。9日は電話予約のみ）。



荏原健康センター（荏原2-9-6）

コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員
ストレス解消！のびのび体操	1	月	13:15	各35人	ステップ&スーパー引き締め	12-1	月	11:15	各35人	太極拳（初級）	21-1	木	14:45	各35人
朝の健康リズム体操	2	金	9:15		エアロ&スーパー引き締め	12-2	水	9:15		21-2	木	16:00		
朝の健康ダンベル体操	3	木			13	月	19:45	21-3	火	16:25				
メタボ予防！	4	日			11:30	ステップ&スーパー引き締め	14	金	15:45	22-1	金	14:15		
からだ引き締め&ストレッチ						15-1	水	20:00		22-2	日	12:45		
肩こり・腰痛解消体操	5	金			18:15	グループパワー	15-2	土	15:45	22-3	土	20:00		
からだを動かそう！（初級）	6	木			18:15	ボクシングフィットネス	16	火	19:45	23	木	10:25		
中高年の健康運動	7	水			15:45	ボクシングトレーニング	17	木	19:45	24	金	10:25		
からだ引き締め！メタボ予防	8	月			14:30	フラダンス（初級）	18	火	13:00	25	水	14:30		
燃えろ！脂肪	9	金			15:30	はじめてフラダンス	19-1	火	14:05	26	金	18:35		
カラダスッキリ！体操（女性）	10	月			15:45	20-1	火	15:20	27	金	12:50			
朝の健康リズム体操	11			9:15	20-2	木	13:30	28	土	12:05				
				はじめて太極拳	20-2	木	13:30	29	土	13:20				

品川健康センター（北品川3-11-22）

コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員																																											
体操トレーニング	シェイプアップエアロ	30-1	月	10:45	各40人	ヒヨコ	3・4歳	47-1	月	12:00	初中級	70-1	月	14:00	71-1	月	9:30	木	71-31	9:30	各8人	71-31	月	9:30																																											
	健康リズム体操	30-2	水	13:15				47-2	木	14:30				70-2			火		15:00	71-2				火	10:30	71-32	火	10:30																																							
	モーニングストレッチ	31	火	9:30	48		火	14:30	70-3	月		18:00	71-3	火		11:30	71-33	火	11:30																																																
	肩こり・腰痛解消教室	32	日	9:30	49-1		月	15:45	70-4	火		19:00	71-4	水		14:00	71-34	水	14:00																																																
	筋肉トレーニング（初級）	33	木	10:45	49-2		水	14:30	70-5	水		20:00	71-5	木		15:00	71-35	木	15:00																																																
	筋肉トレーニング（入門）	34	日	9:30	50		木	15:45	70-6	木		21:00	71-6	木		16:00	71-36	木	16:00																																																
	燃えろ！脂肪★	35	水	10:45	51		火	16:30	70-7	火		14:00	71-7	火		17:00	71-37	火	17:00																																																
	ボクシングフィットネス	36-1	月	20:00	52		木	16:55	70-8	火		15:00	71-8	水		18:45	71-38	水	18:45																																																
		36-2	水	20:00	53		木	15:45	70-9	火		18:00	71-9	水		19:45	71-39	水	19:45																																																
		37	土	19:30	54		金	16:55	70-10	火		19:00	71-10	木		20:45	71-40	木	20:45																																																
親子	親子でベビーエアロ	38-1	月	12:15	各30組	キッズエアロビクス	4～6歳	55	月	15:45	初中級	70-13	月	14:00	71-11	月	9:30	各6人	71-41	月	9:30	各8人	71-41	月	9:30																																										
	「ママと一緒に」★	38-2	火	12:00				56	金	12:40				70-14			火				15:00				71-12	火	10:30	71-42	火	10:30																																					
	(1～11カ月)	38-3	水	11:45				57-1	火	15:45				70-15			水				18:00				71-13	水	11:30	71-43	水	11:30																																					
	親子エアロで頑張りよう！	「イチゴ」★	(1歳～1歳11カ月)	39-1	月		13:25	各25組	ガーネット	3歳6カ月～4歳		57-2	金	14:45		初中級	70-16		水	19:00	71-14		水	14:00	各6人	71-44	水	14:00	各8人	71-44	水	14:00																																			
				39-2	火		12:00					58-1	水	15:45						70-17				木				20:00				71-15	木	15:00	71-45	木	15:00																														
				39-3	水		12:00					58-2	土	15:45						70-18				木				18:00				71-16	木	16:00	71-46	木	16:00																														
				39-4	木		12:15					59-1	火	16:55						70-19				木				19:00				71-17	木	17:00	71-47	木	17:00																														
	39-5	金	9:30	59-2	水		16:55	70-20		火		15:00	71-18	水			18:45		71-48	水			18:45																																												
	親子エアロで頑張りよう！	「サクランボ」★	(2・3歳)	40-1	火		13:15	各20組		クラシックバレエ		3歳6カ月～4歳	60	火			18:30		初中級	70-21			木	18:00		71-19	木	19:45		各6人	71-49	木	19:45	各8人	71-49	木	19:45																														
	40-2			木	12:00		61-1						金	11:15			70-22							木				19:00					71-20				金	20:45	71-50	金	20:45																										
40-3	土			9:30	61-2	土	13:45				70-23		木	20:00	71-21		土	9:30				71-51		土				9:30																																							
パパと踊ろう	1～4歳	41	土	12:50	各40人	クラシックバレエ（初級）	3歳6カ月～6歳	62			土	12:15	初中級	70-24	金		21:00	71-22		金		10:30	各6人	71-52			金	10:30			各8人	71-52	金		10:30																																
家族DE	1～4歳	42-1	日	11:00				62			土	12:15					70-25					金						14:00							71-23	土	11:30	71-53	土	11:30																											
健康体操★	3～6歳	42-2	日	12:15				63	土		17:15	70-26				土	12:30				71-24	土			14:00			71-54	土						13:00																																
親子DE楽しく！	3・4歳	43-1	金	15:00				各20人	クラシックバレエ（中級）		小4～中3	64-1				月	15:55				初中級	70-27			土			14:30	71-25						土	15:00	各6人	71-55	土	15:30	各8人	71-55	土	15:30																							
フラダンス	5～8歳	43-2	土	10:40	64-2		火					19:45		70-28	土	14:30	71-26			土				16:00			71-56	土				16:30																																			
やさしい気功	44-1	月	9:30	各40人	はじめてフラダンス		64-2					火		19:45	初中級	70-29	土			14:30				71-27			土	17:00				各6人	71-57			土				17:30				各8人	71-57	土	18:30																				
ヨーガでリラックス★			44-2											火						10:45								65-1												月							14:35	70-30	土	21:00	71-28	土	17:00	71-58	土	17:30											
			45-1					木		20:00	65-2			火					18:30	70-31		日			10:30	71-29		土		19:45				71-59	土			19:45																													
	45-2	金	10:00	各20人				はじめてタップダンス		66	水			18:30					初中級	70-32		日			11:30	71-30		日		20:45				各6人	71-59			日	20:45	各8人		71-59	日				20:45																				
45-3	土	20:00	各20人				はじめてフラメンコ					67		木		18:45	初中級								70-33		日			12:30			71-31			日			15:30						各6人	71-60	日	15:30	各8人	71-60	日	15:30															
45-4	土	14:00				各20人							フラメンコ（初級）			68		木					18:30							初中級	70-34								日									13:30				71-32	日	16:30	各6人	71-61	日	16:30	各8人	71-61	日	16:30					
45-5	土	18:45																					各20人																									はじめてヒップホップ						69				金				19:45	初中級	70-35	日	14:30	71-33
はじめて太極拳	46	水		9:45						40人	はじめてヒップホップ									69		金						19:45							15人			はじめてヒップホップ				69	金																			19:45				15人	

リサイクル・ごみ

ご協力ください

■拠点回収

(食品トレイ、古着、廃食用油)

3月14日(土)・28日(土)午前10時～正午＝小学校など20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・大間窪小学校・日野学園・大井第三・八潮地域センター、区役所)

■エコボックス(紙パック、食品トレイ)

消費者センター(大井1-14-1)ほか27カ所に設置しています。

フリーマーケット

■出店者募集

●3月8日(日)午後2時～6時

☞戸越銀座銀六商店街

募集数/60店 出店料/無料

☞往復はがきでギャラリーカメイ(☎142-0042豊町1-4-16 ☎3783-0808)へ

●3月14日(土)午前10時～午後2時30分

※雨天は15日(日)。

募集数/60店

出店料/800円

☞当日、しながわ区民公園(勝島3-2)へ

☞園守本 ☎3763-7613

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歳以上の方はだれでも出品できます。希望の方は電話か店頭で予約してください。

※出品日には住所・年齢の確認ができるものを持ってご来店ください。

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。

※不用品交換情報ボードは無料です。希望の方は来店してください。

定休日/両店とも水曜日

※買い物袋をお持ちください。

■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

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きます。

■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

多量ごみ・粗大ごみは有料です

引っ越しなどで一度に多量のごみが出る場合は、有料になります。早めに清掃事務所に相談ください。

また、引っ越しシーズンは粗大ごみの申し込みも多くなり、収集まで日にちがかかります。早めに粗大ごみ受付センターへお申し込みください。

●多量のごみ

☞品川区清掃事務所 ☎3490-7051

品川区清掃事務所荏原庁舎 ☎3786-6552

●粗大ごみ

☞電話で品川区粗大ごみ受付センター ☎5715-1122へ

※日曜日に資源化センター(八潮1-4-1)へ直接持ち込むこともできます(事前に予約が必要です)。

※粗大ごみは区ホームページからも申し込みます。

3月の区議会

本会議/30日(月)午後1時
 総務・区民・厚生・建設・文教委員会/2日(月)・3日(火)午前10時
 行財政改革特別委員会/4日(水)午前10時
 街づくり特別委員会/5日(木)午前10時
 予算特別委員会/6日(金)・9日(月)・10日(火)・12日(木)・13日(金)・16日(月)・23日(月)・26日(木)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

大井図書館・滝王子児童センターは休館します

電気設備改修工事のため休館します。
 日3月16日(月)・17日(火)
 大井図書館 ☎3777-7151
 滝王子児童センター ☎3771-3885

「男女共同参画推進フォーラム2009」企画運営委員募集

11月28日(土)に開催するフォーラムの企画運営委員を募集します。
 日4~11月
 企画会議(全10回、金曜午前開催)に参加できる区内在住の方7人(選考)※謝礼有り。
 託児/1歳~就学前のお子さん6人
 日3月17日(火)(必着)までに、男女共同参画センターで配布する申込書で「男女共同参画の視点から取り組みたいテーマ・内容・講師名」、住所、氏名、年齢、電話番号を同センター(☎140-0011東大井5-18-1 ☎5479-4104)へ郵送か持参

21年度特別区職員採用試験

●I類試験
 試験案内発表/3月11日(水)
 申込締切日/4月15日(水)
 1次試験/5月10日(日)
 主な受験資格(I類)/
 ①事務・技術(土木造園・建築など)22~27歳の方
 ②福祉など専門的な職種22~29歳で、必要な資格・免許を有する方
 ③保健師22~39歳で保健師免許を有する方
 ※年齢は22年3月31日現在。
 ※募集する試験区分、採用予定数、受験資格などは、人事課(本庁舎5階)などで配布する試験案内をご覧ください。
●そのほかの採用試験
 ①Ⅲ類・経験者採用
 試験案内発表/6月17日(水)
 1次試験/9月13日(日)
 ②身体障害者採用
 試験案内発表/8月7日(金)
 1次試験/10月12日(祝)
 区特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

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。
 20年度区民税が課税の方 20,510円
 20年度区民税が非課税の方 1,000円
 ※20年度課税でも、17年度非課税の方は1,000円。
 区東京バス協会 ☎5308-6950

男女平等啓発紙「マイセルフ」編集委員募集

日4月~22年3月
 企画、取材、記事作成、発行1回につき(年3回発行)4・5回の編集会議に参加※謝礼有り。
 編集に興味がある区内在住の方3人(選考)
 日3月17日(火)(必着)までに、住所、氏名、年齢、電話番号、作文「男女平等や男女共同参画に関して記事でとりあげたいこと」800字程度を男女共同参画センター(☎140-0011東大井5-18-1 ☎5479-4104)へ郵送か持参

中防処理施設見学会

日3月28日(土)午前9時30分~午後1時(東京レポート駅集合・解散)
 中防不燃ごみ処理センター・粗大ごみ破砕処理施設など(江東区)の見学
 40人(抽選)

品川区次世代育成支援対策推進協議会の区民委員を募集します

区では、22年からスタートする「後期次世代育成支援対策推進行動計画」の策定・推進にあたり、学識経験者と区民などで構成する協議会を設置します。
 任期/4月~23年3月
 活動内容/会議の出席、提言や審議 ※会議は年4・5回を予定。
 20歳以上で区内に引き続き1年以上在住・在勤・在学し、協議会に出席できる方5人(選考)
 日3月23日(月)までに、企画財政課で配布する申込用紙、次世代育成支援対策に関する意見(800~1,200字程度)を同課企画担当(☎140-8715品川区役所本庁舎5階 ☎5742-6605 E-mail: kikzai@city.shinagawa.tokyo.jp)へ郵送か持参、Eメール※申込用紙は、区ホームページからダウンロードもできます。

こんなときには

国民健康保険の届け出をお忘れなく

国民健康保険は皆さんが助け合って、健康を守るための制度です。次のようなときには14日以内に届け出が必要です。国保年金課(本庁舎4階)、品川第一・大崎第一・大井第一・荏原第一・荏原第四・八潮の各地域センターで手続きをしてください。外国人の方の手続きと、出産育児一時金・葬祭費の手続きは国保年金課のみで受け付けます。

区国保年金課資格係 ☎5742-6676

	こんなときには	届け出に必要なもの
はいるとき	品川区に転入したとき	(転出証明書)
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書
	子どもが生まれたとき	保険証、母子手帳 ※出産育児一時金の申請は、世帯主の金融機関(ゆうちょ銀行を除く)の預金通帳、印鑑も必要
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書
やめるとき	品川区を転出するとき	保険証
	職場の健康保険に加入したとき	保険証、職場の健康保険証
	亡くなったとき	保険証 ※葬祭費の申請は、喪主の金融機関(ゆうちょ銀行を除く)の預金通帳、印鑑、喪主の氏名を確認できるものも必要
そのほか	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書
	区内で転居、氏名変更したとき	保険証
	世帯主変更、世帯が合併・分離したとき 保険証をなくしたとき・保険証が破損したとき	本人確認できるもの

○保険証の交付をお急ぎの方は、運転免許証やパスポートなど「本人確認できるもの」が必要です。詳しくはお問い合わせください。
 ○世帯主が変わった場合は、世帯全員の保険証を持参してください。
 ○外国人の方が加入する場合には、在留資格・在留期間に一定の要件があります。
 ○退職を予定している方は、健康保険任意継続の制度もあります。詳しくは会社の担当者におたずねください。

わたしたちの活動紹介展

集まれ地域活動! 語ろう、あったかまちづくり

3月25日(水) きゅりあんイベントホール(大井町駅前)

地域課題や社会的課題の解決に向けて、区内で活動している町会・自治会、NPO、ボランティア、商店街、企業などの有志が集まり、活動紹介や講座などを行います。

活動紹介などのパネル展示 時間/午前10時~午後4時30分

講座・イベントなど

当日、会場へ

●ぞうり作り教室
 時間/午前10時~午後4時
 14人(先着)
 1,200円(材料費)

●フラワーアレンジメント教室
 時間/午前11時~正午
 15人(先着)
 1,000円(材料費)

●語り劇
 時間/午後0時45分~1時15分
 60人(先着)

●パネルディスカッション
 「大好き品川! 語ろうあったかまちづくり」協働によるまちづくりを考える
 時間/午後2時~4時
 60人(先着)

主催/わたしたちの活動紹介展実行委員会 企画財政課 ☎5742-6606

定額給付金のお知らせを送ります

定額給付金については、国会において関連法案が成立した後、世帯主の方などへ申請書などを送付する予定です。給付の方法など詳しくは本紙3月11日号でお知らせします。
 なお、定額給付金の給付をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報」の搾取にご注意ください。

区地域活動課定額給付金担当 ☎5742-6543

税のたより

20年分所得税・贈与税の申告書の提出・納税の期限は3月16日(月)です

品川税務署 ☎3443-4171
 荏原税務署 ☎3783-5371

●税務署では、申告納税制度の趣旨から、確定申告書などの提出書類について、自分で正しく作成していただく「自書申告」を推進しています

確定申告書などを作成する方のために、「申告書作成会場」を設けて記載方法のアドバイスを行っています。

●税務署においてになる方へ

申告に必要な資料(源泉徴収票など)、19年分の申告書・決算書などの控え、印鑑、電卓、黒ボールペンをご持参ください。3月になると大変混み合いますので、なるべくお早めにお越しください。

●事業所得や不動産所得のある方は、正しい記帳に基づく青色申告を

申告書作成会場の「青色コーナー」で青色申告の制度・特典の説明を行います。正しい記帳に基づく正しい申告「青色申告」をご利用ください。

●納税は口座振替をご利用ください

希望の方は、「納付書送付依頼書・預貯金口座振替依頼書」に必要事項を記入し、納期限(所得税は3月16日(月)、消費税は3月31日(火))までに、税務署か金融機関へ提出してください。

20年分の所得税の振替日は4月22日(水)、消費税は4月27日(月)です。
 ※口座振替は、申告期限までに申告書を提出した場合に限り利用できます。

●便利です! 「確定申告書等作成コーナー」

<http://www.nta.go.jp>

「確定申告書等作成コーナー」で作成した申告書などのデータは、電子申告(e-Tax)を利用して、自宅から税務署に送信することができます。印刷(白黒でも可)して税務署に郵送などにより提出することもできます。

- 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

子育て学級

だだをこねるわが子にどのように向き合えばよいのか。健やかな自我の育ちと一緒に考えるための講座です。

日3月12日(水)午前10時30分～正午

☎講話、グループワーク

講師/渡邊暢子

(子育て支援研究センター代表)

1歳6カ月～2歳11カ月児と保護者12組(先着)

☎☎電話で大井保健相談所☎3772-2666へ

3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)

保健所/6日(金)・13日(金)

保健センター/3日(火)

大井保健相談所/4日(水)

●うつ病あしん相談

保健所/6日(金)

保健センター/27日(金)

●高齢期のこころの相談

保健所/16日(月)・25日(水)

保健センター/16日(月)

大井保健相談所/27日(金)

●児童思春期のこころの相談

保健所/4日(水)

保健センター/4日(水)

大井保健相談所/26日(木)

☎各会場

40代からの健康塾

コース	曜日	時間	会場	定員
A	金	13:30～14:30	品川健康センター	各25人
B	土	10:30～11:30		
C	火	19:30～20:30	荏原健康センター(荏原2-9-6)	20人
D	水	11:15～12:15	荏原健康センター	30人

※Dは運動量が多いコース。

日4～7月(全16回) ※Cは全14回。

☎運動の実践を中心とした生活習慣病予防

☎生活習慣の改善に取り組む40～50歳代の方(抽選)

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!

診療時間	診療内容	会場	定員
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)	品川区こども夜間救急室	旗の台1-5-8 昭和大学病院中央棟4階 ☎3784-8181
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)	品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25 ☎3450-7650
2月22日(日)	品川薬師会休日診療所	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)	品川健康センター	荏原2-9-6
2月22日(日)	品川健康センター	荏原2-9-6	
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)	品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25 ☎3450-7650
2月21日(土)	品川薬師会薬局	北品川3-11-16 ☎3471-2383	
2月28日(土)	品川区こども夜間救急室	旗の台1-5-8 昭和大学病院中央棟4階 ☎3784-8181	
品川区テレホンサービス☎3777-1135 ※重症の方は、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		

¥3,200円 ※Cは2,800円。

日3月2日(月)(必着)までに、往復はがきで講座名、コース、住所、氏名、年齢、電話番号を品川健康センター教室準備室(☎140-0001北品川3-11-22☎5715-4145・6)へ ※コースの変更・振り替え・返金はできません。

バリアフリー出前講座

元気なうちに、リフォームをする前に、生涯安全・安心して暮らせるように、日常生活を見直してみませんか?

☎団塊の世代の皆さんへ

知って得する「ついの住まい」

日時	会場
3月4日(水) 午後1時30分～3時	品川シアター(防災センター2階)
3月5日(木) 午後6時30分～8時	荏原第四区民集会所(中延5-3-12)
3月14日(土) 午後1時30分～3時	大崎第二区民集会所(大崎2-7-13)

☎70歳からの自立して生活するための「暮らしの知恵袋」

日時	会場
3月10日(火) 午後1時30分～3時	南大井文化センター(南大井1-12-6)
3月17日(火) 午後1時30分～3時	品川シアター(防災センター2階)
3月18日(水) 午後1時30分～3時	品川第一区民集会所(北品川3-11-16)

☎各30人(先着)

☎☎電話で高齢事業課高齢者住宅担当☎5742-6735へ

水中運動

運動浴槽内での水中運動により、運動機能の維持・回復を図ります。

日水曜か土曜の午後 ※1回約2時間。

☎さくら会南大井(南大井5-19-1)

☎区内在住で要介護認定を受けている方若干名(選考)

☎1回400円

☎担当のケアマネジャーか、電話でさくら会☎5753-3900へ

生と死を見つめる懇談会

よい死を迎えるためのよい生き方、尊厳ある生と死を考えてみませんか。

日3月7日(土)午後2時～4時

☎荏原文化センター(中延1-9-15)

講師/

波多野ミキ(日本尊厳死協会副理事長)

☎60人(先着)

☎☎電話で、成幸ホーム☎3787-3616へ

3月の健康診査・がん検診

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。

無料(一部有料)

種類	会場	日時など
女性の健康診査(16～39歳)	契約医療機関	診療時間内の毎日
結核検診(65歳以上)	契約医療機関	診療時間内の毎日
	保健所	10日(火)・24日(火)
	保健センター	5日(木)・19日(木)
	大井保健相談所	2日(月)・16日(月)
胃がん(35歳以上) 自己負担1,200円	品川区医師会	毎日(日・祝は除く)
	荏原医師会	毎日(土・日・祝は除く)
子宮がん(20歳以上の偶数年齢)	契約医療機関	診療時間内の毎日 対象者には受診券(有効期限あり)を送付します。 受診券をお持ちの方のみ受診可。
マンモグラフィ検診(34～70歳の偶数年齢) 自己負担1,000円	品川区医師会	4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水) 13:00～14:00
	荏原医師会	3日(火)・4日(水)・6日(金)・10日(火)・11日(水)・13日(金)・17日(火)・18日(水)・24日(火)・25日(水)・27日(金) 13:00～14:00
	指定医療機関	3日(火)・5日(木)・6日(金)・10日(火)・12日(木)・13日(金)・17日(火)・19日(木)・24日(火)・26日(木)・27日(金)・31日(火) 10:30から
	中小企業センター(検診車)	25日(水)・26日(木)・27日(金) 9:00～15:30
視触診検診(71歳以上)	契約医療機関	保険証を持って、直接契約医療機関へ ※受診券はありません
	品川区医師会	毎日(日・祝は除く) 9:00～11:00 13:00～15:00(水・土は午後なし)
一般コース	荏原医師会	毎日(日・祝・第4土は除く) 9:00～11:30(月)・(水)は13:00～16:00
	品川区医師会	火・水・金 9:00～11:00 月・火・木・金 13:00～15:00
ヘリカルコース 自己負担3,000円	品川区医師会	火・水・金 9:00～11:00 月・火・木・金 13:00～15:00
荏原医師会	木 13:00～15:00	
大腸がん(40歳以上)	契約医療機関	検査セットを配布しますので申し出てください
前立腺がん(55歳以上) 自己負担500円	契約医療機関	診療時間内の毎日
こう頭がん(40歳以上) 自己負担1,000円	契約医療機関	診療時間内の毎日
成人歯科検診(40・45・50・55・60・65・70歳)	契約医療機関	3月31日までの診療時間内の毎日 ※日曜・祝日も受診できる所があります ※年齢は21年3月31日現在

※契約医療機関については、健康課にお問い合わせください。

※乳がんマンモグラフィ検診は、各日定員がありますが、現在希望者が非常に多く予約がとりにくくなっています。また、6月分からはすべて健康課へのはがき・FAXによる申込方法に変わります。

※検診車による乳がんマンモグラフィ検診については、申し込みが多い場合には抽選となります。

☎健康課(☎140-8715品川区役所☎5742-6743 Fax5742-6883)

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



賭けない 吸わない 飲まない で人気の

いきいき健康 マージャン広場

☎高齢事業課いきいき事業係(☎140-8715品川区役所☎5742-6733)

コース	会場	日時	費用(1日)	対象	申込方法	
初めての方	五反田	日本健康麻将協会(西五反田2-4-2東海ビル2階)	4月7日～22年 3月30日の火曜 午前10時～午後1時	1,500円	60歳以上で マージャン 経験がない方 28人(抽選)	3月13日(金)(必着) までに、はがきに 「マージャン広場」とし、コース、住所、氏名、生年月日、電話番号を高 齢事業課いきいき 事業係へ
	荏原	荏原いきいき 倶楽部(荏原6-2-8)	4月9日～22年 3月25日の木曜 午前10時～ 午後0時30分	1,000円	70歳以上で マージャン 経験がない方 12人(抽選)	
経験のある方	五反田 一般(4コース)	日本健康麻将 協会	隔週の水曜か 金曜 午前10時～ 午後4時	1,500円	60歳以上で マージャン 経験があり 点数がわかる方 各8人(先着)	電話で高齢事業課 いきいき事業係へ
	ゆっくり	日本健康麻将 協会ほか	第2・4火曜か 木曜 午前10時～ 午後4時	1,500円	60歳以上で マージャン 経験があり 点数がわか らない方 若干名(先着)	

やって みよう いて みよう **レツツトライ**

◆スポーツ◆

■荏原水泳教室

①シルバーコース
日4月8日～9月2日(7・8月を除く)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(抽選)
※初めての方が優先。
説明会/4月2日(木)午前9時30分から
¥4,900円(保険料・プール入場料込)
70歳以上1,400円(保険料込)
②チャレンジコース
四泳法の基本をマスターします。
日4月10日～10月30日(7・8月を除く)の金曜日午後1時30分～3時(全19回)
※16～69歳で健康な方40人(抽選)
説明会/4月2日(木)午前11時から
¥9,350円(保険料・プール入場料込)
——共通——

日3月1日(日)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢、電話番号を荏原文化センター(☎142-0053中延1-9-15☎3785-1241)へ
※60歳以上の方は、説明会当日に過去1年以内の健康診断結果の写しを提出。

■スポーツリーダー講習会

めざそう! 楽しいスポーツクラブ
日3月6日(金)午後7時から
日地域スポーツクラブ設立までの流れ
日当日、日野学園(東五反田2-11-1)へ
日生涯学習課スポーツ係

■初心者弓道教室

①月曜コース=4月13日～12月14日 午前10時～正午(全31回)
②火曜コース=4月14日～12月15日 午後6時30分～8時30分(全31回)
③土曜コース=4月18日～12月19日 午後1時30分～4時30分(全27回)
日東品川弓道場(東品川3-14-9)
※高校生以上の方30人(抽選)
¥各15,500円、保険料1,500円
※体験教室2回1,000円。
主催/品川区弓道連盟
日3月6日(金)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、電話番号、経験の有無をスポーツ協会へ
※弓道具は貸し出し。

■テニス連盟クラブ対抗ミックス団体戦(硬式)

日3月22日(日)午前9時から
日大井ふ頭中央海浜公園(八潮4-1)
試合方法/1チーム6人によるミックスダブルス3試合
日区内在住か在勤の方、連盟登録者24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
日3月15日(日)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

■バドミントン教室

日3月8日(日)午前10時～午後5時
日初～上級者のクラス別指導
講師/久保田雄三(元NTT東日本選手)
¥1,000円(保険料込)
主催/品川区バドミントン協会
日当日、費用を持って戸越体育館へ
※ラケットをお持ちの方は持参してください。

■温泉ハイキング

仲間たちと歩き、語らい、共に流した汗を天然温泉でいやしませんか。
日3月8日(日)午前7時～午後3時(新宿駅集合、現地解散)
日青梅丘陵
※温泉は「かんぼの宿青梅」。
日10km程度歩ける方30人(抽選)
¥2,800円、小学生以下のお子さん1,400円(交通費別)
主催/品川区キャンプ協会
日2月28日(土)までに、往復はがきかFAXに「温泉ハイキング」とし、住所、氏名、年齢、電話番号をスポーツ協会へ

◆講座ほか◆

■春の図書館フェア(朗読会)

親子で楽しむ動物のものがたりシタールにのせて
日3月21日(土)午後2時～3時(1時30分開場)
日荏原文化センター(中延1-9-15)
日「注文の多い料理店」(宮沢賢治作)『狐』(新美南吉作)ほか
朗読/黒澤明子、石崎一氣
演奏/タカシタール
日お子さんと保護者、朗読を楽しみたい方135人(抽選)
日3月4日(水)(必着)までに、往復はがき(1枚で5人まで)かEメールに「朗読会」とし、参加者全員の住所・氏名・電話番号、お子さんの年齢を品川図書館(☎140-0001北品川2-32-3☎3471-4667 E-mail:tshina@city.shinagawa.tokyo.jp)へ



インドの伝統的な弦楽器シタール

■環境学習講座「春の寄せ植え」

生活に緑を取り入れ、植物に親しみきっかけとしましょう。サギ草・ベニチガヤを寄せ植えします。
日3月16日(月)午後1時30分～3時30分
講師/伊藤金美(園芸研究者)
日20人(抽選)
¥530円(材料費、保険料)
日3月2日(月)までに、往復はがきで講座名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話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☎5742-6533)へ
※ホームページhttp://shinagawa-eco.jp/からも申し込みます。

■講座「食から元気をもらおう！」

食事に関する栄養の知識や病気との関係性について学び、ボランティア活動に生かしませんか。
日3月17日(火)午後2時～4時30分
日区内在住の方20人(先着)
日3月13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

■消費者講演会

輸入食品からこんなものまで? 輸入食品検査の現場から
日3月16日(月)午後1時30分～3時30分
講師/高野広志(横浜税関関税鑑査官)
日18人(抽選)
主催/品川区消費者団体連絡会
日3月6日(金)までに、往復はがきで講演会名、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

■障害者のためのパソコン教室

ブリクラシール作り
日①3月14日(土) ②19日(水) ③21日(土) ④22日(日)
(1)午前10時～正午
(2)午後1時30分～3時30分
※1人2回まで。
日区内在住の18歳以上で身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちの方各3人(先着)
日電話かFAXで教室名、日時、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、障害内容、パソコン経験を心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2☎5750-4996 Fax3782-3830)へ

■パソコンの相談

パソコンの使い方や操作方法などの相談を受けます。
日3月5日(木) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
日区内在住の18歳以上で身体障害者手帳か愛の手帳をお持ちで、パソコンの相談を希望する方
日2月25日(水)までに、電話かFAXに「パソコン相談」とし、時間、住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、障害内容を心身障害者福祉会館(旗の台5-2-2☎5750-4996 Fax3782-3830)へ
※手話通訳、要約筆記が必要な方は2月25日(水)までにご連絡ください。

■市民住宅講座

品川サテライトセミナー2009年
家を建てる前に知っておきたい正しい知識
日3月19日(木)午後6時30分～9時
日中小企業センター(西品川1-28-3)
日住まいの身近な省エネ・省資源・エコロジー、品川の街並みと安全・防災・耐震
日40人(先着) ¥1,000円(飲み物代込)
主催/日本建築家協会
日3月12日(木)までに、電話かFAXで講座名、住所、氏名、電話番号を建築課事務調査係(☎5742-6767 Fax5742-6898)へ

■第22回メイプルメイツ展

メイプルセンターカルチャー受講生の作品展です。
日3月14日(土)～18日(水)

●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

午前10時～午後6時30分(入館は6時まで) ※18日は正午まで。
日0美術館(大崎駅前大崎ニューシティ2号館2階)
日絵画、水墨画、書道、友禅染、仏像彫刻、手織り、押し花
日メイプルセンター☎3774-5050

■メイプルセンターの講座

①天然酵母パン～白神こだま酵母で作るオリーブ&アンチョビフォカッチャ
日3月21日(土)午後1時～4時
日24人(先着) ¥4,000円(材料費込)
②楽しむ歌謡曲<夜間>
日3月6日(金)・13日(金)
午後6時30分～8時30分(全2回)
※全10回のうち9回目からの途中入会。
日16人(先着) ¥2,300円
③心と体を癒すハーブ&アロマ
日3月17日(火)午後6時30分～8時30分
※全3回のうち3回目からの途中入会。
日20人(先着)
¥2,770円(教材費込)
④スペイン語会話<入門><初級>
日2月28日～3月21日の土曜日(全4回)
入門=午前10時30分～正午
初級=午後1時～2時30分
※全11回のうち8回目からの途中入会。
※2月28日は見学可。
日各12人(先着)
¥各8,400円(テキスト代別)
⑤書道の腕を生かす～賞状書士養成講座
日3月10日(火)・24日(火)
午後6時30分～8時30分(全2回)
※全6回のうち5回目からの途中入会。
日12人(先着) ¥4,740円(教材費別)
⑥パステル画
日3月3日～24日の火曜日
午後6時30分～8時30分(全4回)
※全11回のうち8回目からの途中入会。
日15人(先着) ¥6,200円
——共通——
日①きゅりあん(大井町駅前)
②～⑥メイプルセンター(西大井駅前)
日電話でメイプルセンター☎3774-5050へ

流水をさわってみよう!



しながわ水族館「流水まつり」

オホーツク海沿岸の網走に接岸した流氷にさわってみよう。流氷の海に生きる「クリオネ」「アザラシ」とともにお楽しみください。

日2月25日(水)～3月9日(月)
開館時間/午前10時～午後5時(入館は4時30分まで) ※火曜日休館。
¥1,300円、小・中学生600円、4歳以上300円 ※区内在住の方は住所のわかるもの(全員分)の提示で900円、小・中学生500円、4歳以上200円。
日同水族館(勝島3-2-1しながわ区民公園内☎3762-3433)