

# しながわ

平成21年(2009)  
**4/21**  
1709号

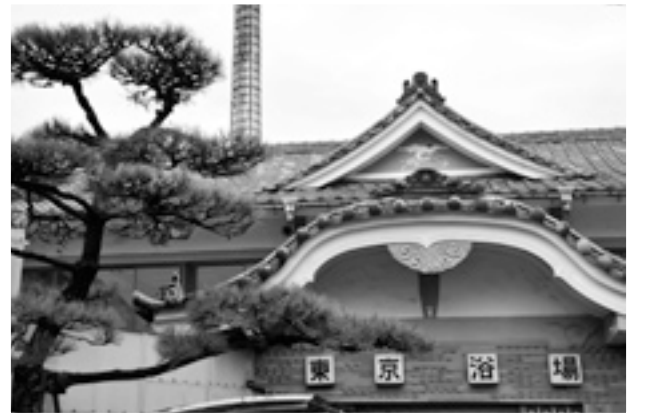
☎140-8715 品川区広町2-1-36 代表番号 ☎3777-1111 広報広聴課 ☎5742-6644 Fax5742-6870 <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

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。



いま、品川区では。  
特集：銭湯

あなただけのまちの  
銭湯へ



銭湯は日本の文化  
守っていきたいです  
富士見湯  
渡部康男さん 26歳

共同入浴というスタイルは奈良時代にあらわれ、平安時代に登場した湯屋からその歴史が始まるという銭湯。自宅にお風呂があるのが一般的となり、減少傾向にある昨今ですが、都内の銭湯をめぐる「銭湯お遍路」や「銭湯検定」(平成21年から)なども登場し、根強い人気を裏付けています。

大きなお風呂に入って身も心も温まれば、明日への活力がわいてくるというもの。また銭湯は裸のつき合いができるコミュニケーションの場、子どもたちが社会マナーを学ぶ場でもあります。銭湯は地域の大切な財産、ぜひお近くの銭湯へお出かけください。

銭湯は健康増進、コミュニケーションの場！ 毎週木曜日は しながわ出会いの湯



背中を流し合い、世間話に花が咲く。「しながわ出会いの湯」は、そんなお付き合いのできる銭湯を利用した健康づくり、仲間づくりの場です。銭湯の脱衣所やロビーを使って健康体操やカラオケなどを行い、体を動かした後はみんなでお風呂を楽しみます。

元気の秘けつは出会いの湯！  
真田きみさん (94歳)

出会いの湯が始まった時から参加しています。ほとんど休みませんねえ。特にカラオケが好き(笑)。ここへ来て参加者の皆さんとお話するのも楽しみのひとつです。体操はここへ来て、仲間と指導してくださる先生がいらっしゃるからできるんだと思いますよ。



●広報ボランティア体験レポート●.....

一般の人でも参加できる機会を設けては

取材当日は一時雨や雪が降ったりしていましたが、10人(女性9人、男性1人)が参加。新生湯の脱衣所は、仲間たちとの楽しい会話と活発な運動で、笑いと熱気に満ちあふれていました。

出会いの湯は65歳以上が対象ですが、実際にはもっとご年配の方が多かったです。しかし、皆さん体が非常にやわらかく(軽く)正直驚かされました。笑顔が絶えない雰囲気のおかげ、私自身も大変楽しく貴重な時間を過ごしました。そこで、一般の人(小学生高学年以上)もプログラムに参加できる機会を設けたらどうでしょう。夏休みの期間など、家族やお孫さんも一緒に参加し、体操やカラオケの後に一緒にお風呂に入れたら、より楽しいイベントになるだろうなと思います。(文/齊藤雄大)



毎日ヨガをやっていますが、参考になる動きがありました！





天然黒湯温泉

# 銭湯の魅力発見！

温

あたたまる

たっぷりのお湯に肩までつかれるのが銭湯の魅力。

温度は銭湯によって異なりますが、だいたい42～44度に設定され、常時一定に保たれています。また区内には黒湯や黒湯の天然温泉の銭湯、軟水や井戸水を使った銭湯もあり、家庭風呂とは違うお湯を楽しめます。



立派なコイが泳ぐ庭園。右奥には小さな滝も



檜のお風呂は肌に優しいと好評



高い天井、大きなペンキ絵、銭湯ならではの開放感

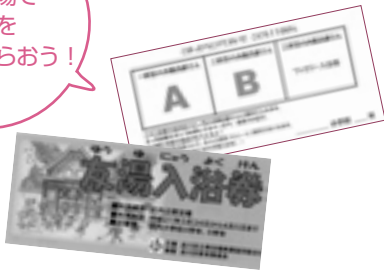
癒

リラックス

天井が高く気持ちの良い洗い場、大きな湯船にたっぷり手足を伸ばせば、疲れやストレスも吹き飛びそう。肌ざわりの優しい檜風呂、風を感じる露天風呂、風呂上がりにひと息つける庭園などを持つ銭湯もあり、銭湯にはそれぞれにくつろげる空間があります。

銭湯の魅力とは何でしょう。大きなお風呂、豊富な湯、銭湯ならではの調度、開放感、入浴後のビール…。区内の銭湯をのぞいてみました。

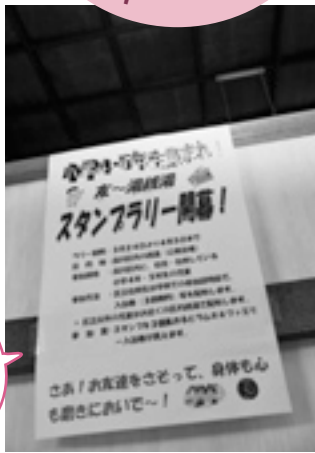
入った銭湯でスタンプを押してもらおう！



品川区公衆浴場商業協同組合では毎年3月、小学4・5年生を対象にした「友湯銭湯スタンプラリー」を行っています。区内3軒の銭湯に入ると、3軒目の銭湯で家族（大人1人）と無料で入れるファミリー入浴券がもらえます。また5月5日は「しょうぶ湯」の日。子どもは無料になります。

来年も3月開催予定

楽



## ウラ側から見た銭湯

銭湯の裏側にまわってみましょう。燃料を燃やしてお湯をつくる所を「釜場」、お湯をためておくところを「下風呂」といいます。かつて薪を燃やしてお湯をわかしていましたが、現在は重油やガスを燃料として使うことが多くなっています。特に近年は重油の高騰の影響、クリーンエネルギー、CO<sub>2</sub>の削減といった環境への配慮からガスの割合が増えています。



昔ながらの「下風呂」。中央のタンクの中にお湯が入っている



「ガスの場合、ボタン一つで温度管理ができます。省スペース化ということもあって、うちでは平成5年にガスに切り替えました」  
(海水湯・荒井秀明さん)

## 教育長が再任されました

去る3月30日第1回区議会定例会本会議で教育委員会委員に任命同意され、4月13日付で教育長に若月秀夫氏が再任されました。



若月秀夫氏 (63歳)  
平成6年品川区指導課長、平成10年教育庁主任指導主事、平成11年渋谷区立神宮前小学校長を歴任。平成11年6月から教育長。

## 夏休みの保養所の申し込みをお忘れなく 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  
地域活動課 (☎5742-6687/Fax5742-6877)  
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	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	1日～8日、17日～24日

- 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、申込用はがきが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カ月前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時から地域活動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☎3354-0351  
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)

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

\*小松家八の坊の団体利用はご相談ください。

- 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カ月前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。



★営業時間・定休日については電話でお問い合わせください。

銭湯名	住所	交通	電話番号
<b>■ 荏原地区</b>			
武蔵小山温泉清水湯(清水湯)	天然温泉で泉質はナトリウム泉と重碳酸ソーダ。日曜日は朝湯も	小山3-9-1 武蔵小山駅5分	3781-0575
東京浴場	広々とした脱衣場。三つの湯船でゆっくり	小山6-7-2 西小山駅1分	3781-1018
金泉湯	商店街の真ん中。買い物ついでにリフレッシュ	平塚2-18-8 戸越銀座駅1分	3782-2826
福井湯	大きな浴槽と洗い場は常に清潔に気を付けている	平塚3-13-10 戸越銀座駅・荏原中延駅5分	3781-6743
恵比寿湯	高い天井、明るく大きな浴槽でゆったり入浴。毎週日曜日は葉草風呂	荏原5-11-2 西小山駅8分	5702-4158
戸越銀座温泉	平成19年にリニューアルオープンし、天然黒湯温泉を楽しめる	戸越2-1-6 戸越銀座駅5分、戸越駅3分	3782-7400
万年湯	足・腰によい超音波風呂。ゆったり、のんびりの寝風呂	戸越4-6-8 戸越公園駅5分	3781-1746
松の湯	天然温泉。三方千鳥の破風造りの屋根、黄色の縁取りが目印に	戸越6-23-15 中延駅2分	3783-1832
金春湯	おしゃれな外観。髪や肌にやさしい軟水を使用	中延3-13-16 中延駅3分	3781-0543
星の湯	自慢の広い浴槽でゆったり入浴	中延6-1-10 荏原町駅・中延駅5分	3781-1918
富士見湯	モダンな入り口。体にやさしく、温まる檜風呂でリラックス	東中延1-3-8 荏原中延駅3分	3782-6120
八幡湯	天然黒湯温泉。水風呂は夏でも冷たい	西中延3-15-8 荏原町駅5分、中延駅6分	3781-0265
錦湯	店名にちなみ、男湯にはニシキゴイの泳ぐ池がある	旗の台1-2-17 旗の台駅5分	3781-8618
新生湯	バリアフリー対応の施設。いやしを提供できる銭湯をめざす	旗の台4-5-18 荏原町駅4分	3781-3476
中延記念湯	男女露天風呂と9種類の浴槽、スチームサウナ	旗の台4-11-2 旗の台駅5分	3781-3095
高砂湯	昔ながらの番台。テレビの収録に使われたことも	豊町5-14-9 西大井駅3分	3782-2683
豊湯	薪でわかした、肌にやさしい湯。1月2日・3日は朝8時から営業	豊町6-10-5 戸越公園駅5分	3781-7046
大盛湯	天井の高い広々とした空間。湯船から石庭を眺められる	二葉2-4-4 下神明駅5分	3788-8477

## しながわ出会いの湯

1ページにも掲載しています

対象/65歳以上の方

日時/毎週木曜日 ※開始時間は銭湯によって変わりますが、おおむね午後2～3時です。

内容/カラオケ・健康体操(隔週)、入浴

※3カ月に1度、「特別プログラム」が行われます。

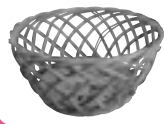
参加料・入浴料/無料

※プログラムに参加しない方も「出会いの湯登録カード」を提示すれば、割引料金の240円で入浴することができます(おおむね午後7時まで)。

参加方法/初回の参加時に保険証など年齢・住所が確認できるものをお持ちください。その場で「出会いの湯登録カード」を発行します。

「すまいるしながわVol.2」でも銭湯(出会いの湯)を特集しています

こちらにも区内の銭湯の情報を掲載しています



●品川区公衆浴場商業協同組合ホームページ

☎ www.h4.dion.ne.jp/~s-1010/

銭湯名	住所	交通	電話番号
<b>■ 品川・大崎地区</b>			
海水湯	露天風呂のほか様々な風呂。男湯、女湯は日替わりになる	東品川1-36-11 新馬場駅9分	3471-3926
吹上湯	明治時代から営業。備長炭を入れた湯質はなめらか	北品川1-25-12 北品川駅2分	3471-3726
天神湯(8月ごろまで改装中)	黒湯の銭湯。マンションの中の銭湯としてリニューアル	北品川2-23-9 新馬場駅5分	3471-3562 (9月ごろから通話可)
記念湯	温度の違う浴槽がいくつもある。露天風呂、広い休憩室	西品川2-9-8 下神明駅12分	3491-8920
宮城湯	天然温泉。新幹線の見える露天風呂が自慢。2日ごとに男女入れ替え	西品川2-18-4 下神明駅5分	3491-4856
松の湯	破風造りの屋根。脱衣場は天井が高く総檜造り	西五反田6-18-3 不動前駅7分	3491-6667
高松湯	向かいに庭園美術館、自然教育園。行楽の帰りにも気軽に立ち寄れる	上大崎3-5-4 目黒駅4分	3441-8602
金春湯	絶妙な温度調整。風呂好きのための銭湯をめざす	大崎3-18-8 大崎駅8分	3492-4150
万福湯	山手通りに面した立地。高い天井と大きな浴槽、広いロビー	大崎4-2-3 大崎広小路駅1分	3491-2409

## ■ 大井地区

日の出湯	四つの穴から気泡が出る大きな円形の浴槽。泡に包まれてゆったり入浴	東大井2-20-1 立会川駅2分	3761-1132
朝日湯	番台、高い天井、10円のマッサージ機、昔ながらの銭湯のたずまい	東大井5-4-19 大井町駅3分	3471-2669
水神湯	昔ながらのちょっと熱めの湯	南大井6-9-10 大森駅5分	3761-1425
末広湯	ヨーロッパ風の造りのモダンな浴場。洗い場の形は名前と同じ末広がり	大井1-42-4 大井町駅4分	3777-7084
東京浴場	庭の池にはコイが放され、カランの前からコイが泳いでいるの見える	大井2-22-16 大井町駅8分	3771-4959
花の湯	フロントに熱帯魚などの泳ぐ水槽があり、小さな水族館のよう	大井5-5-19 大井町駅10分	3771-4639
みどり湯	サウナ、マッサージ効果のある気泡風呂など。入りやすい温度	西大井1-7-26 西大井駅3分	3774-0744
ピース湯	浴槽はもちろんシャワーまでオール軟水、肌がツルツルに。大きな岩風呂も	西大井6-15-16 西大井駅8分	3772-5281



『広報しながわ』は銭湯にもおいてあります

公共施設、駅の広報スタンドにもおいてありますが、4月からは銭湯にもおかれることになりました!

〈広告〉

**CATVインターネット**

月額 **1,575円**から

※記載されているサービス料金はテレビサービスとセット加入の場合の料金になります。  
ご利用条件はケーブルテレビ品川ホームページをご確認ください。

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

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

介護福祉士国家試験実技試験免除

**介護技術講習会**

一各回定員24名の少人数で安心して受講できる—

第2回 5/23, 24, 30, 31 第3回 6/20, 21, 27, 28  
第4回 7/26, 27, 8/2, 3 第5回 9/5, 6, 12, 13  
第6回 10/3, 4, 10, 11 第7回 11/7, 8, 14, 15

受講料 64,500円(テキスト代含む) お申込は下記専用電話にて先着順となります

**東京聖星社会福祉専門学校** ☎03-3786-1930  
豊町2-16-12(下神明駅下車徒歩3分)

**文教大学オープンユニバーシティ** 【春期受講生募集】

●書に親しみ作品を作る—初級—

5/7~7/9 木曜日・全10回  
時間:14時~16時  
受講料:25,000円

●水彩画講座

5/7~7/9 木曜日・全10回  
時間:10時~12時  
受講料:31,500円

どなたでも受講できます ●パンフレットを無料でお送りします

会場:文教大学学園旗の台校舎  
東急池上線・大井町線→旗の台駅  
東急大井町線→荏原町駅 各徒歩3分

文教大学生涯学習センター ☎0120-160-449

介護付有料老人ホーム

これからずっと品川で暮らしたい方へ

ご夫婦でご利用可能なお部屋もございます。空室状況は、直接お問い合わせください。

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

＜体験入居＞10,500円(税込) /1泊2日

【専用居室、共用施設の利用権取得のための費用】 (家賃保証、管理費、食費、光熱費を含みます。家賃前払い制度ご利用の場合をのぞきます。)  
※この入居前にお金をいただきます。 ※介護保険に加入する利用料は別途お見積りとなります。 ※必ずしも一人暮らしの募集。

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139000049 権利形態:利用権方式 利用料支払方式:一括金方式 入居対象者:要介護  
※原則として品川区民の方です。ご相談にのります。 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 全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:満期借家契約平成19年1月1日~平成38年12月31日(自動更新)

介護付有料老人ホーム **ファミリアガーデン品川** お問い合わせ、資料のご請求、ご見学などお気軽にどうぞ

看護師24H常駐 全室ガスコンロ付設置

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)

お申し込み専用 ☎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

●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 KID'S

### EBARA夢フェスタ2009 児童センター食育講座 食を通じての楽しい関係

#### ネパール料理「ナン作り」に挑戦!

ナンを作ってキーマカレーをつけて食べます。チャイ(お茶)も楽しめます。



日 5月16日(土)

①午前10時～11時30分＝2歳～就学前までのお子さんと親20組(先着)

②正午～午後1時30分＝小学生以上の方20人(先着)

③午後2時30分～4時＝小学生以上の方20人(先着)

場 荏原文化センター(中延1-9-15)

料 ①1組300円 ②③各300円(材料費)

時 5月2日(土)までの午前10時～午後6時に、費用を持って旗の台児童センター(旗の台5-19-5 ☎3785-1280)へ

### とどけ! 未来の君へラブレター 我が子への愛と夢を作品にします

家族の思い出の写真を使って、親子のきずなを発見するワークショップです。

日 5月31日(日)午前10時～正午

場 日野学園(東五反田2-11-1)

人 7～13歳のお子さんと父親30組(抽選)

共催/品川子育てメッセ実行委員会

ふれあいの家～おばちゃんち [区との協働事業]

時 4月30日(木)(消印有効)までに、往復はがきに「未来の君へラブレター」とし、

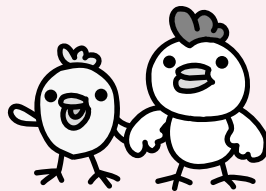
参加者全員の住所・氏名、

お子さんの年齢を地域活動

課協働推進担当(☎140-

8715品川区役所 ☎5742-

6605)へ



### 幼稚園・保育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、保育体験や育児体験を行っています。園児と一緒に遊んだり、給食を食べるなど、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。

料 給食体験は1食300円

時 利用日の3日前までの午前9時～午後5時に、希望の保育園へ

問 実施保育園、保育課運営係 ☎5742-6724

### 5月に参加できる主な事業

保=保育園

#### ●子どもの日の集い

1日(金)=南ゆたか保・南大井保

8日(金)=清水台保・大井保

#### ●保育園給食を知らう会

9日(土)=荏原西保・清水台保

15日(金)=平塚保

22日(金)=小山台保

#### ●保育体験・給食体験

38園で実施(二葉つばみ保育園を除く)

※日程など詳しくは各園へお問い合わせください。



## シニアクラブ SENIOR

### 後期高齢者医療健康診査

長寿医療(後期高齢者医療)制度は、75歳以上の方(65歳以上で一定の障害がある人を含む)を対象とする独立した医療制度です。

長寿医療(後期高齢者医療)制度の被保険者は、生活習慣病の予防や早期発見のために、「後期高齢者医療健康診査」を年1回無料で受けられます。

#### ●対象となる方

長寿医療(後期高齢者医療)制度の被保険者

※施設に入所している方は、対象になりません。

#### ●受診期間

6月～22年2月

※受診時には受診券と保険証が必要。

#### ●受診券の送付

対象の方には、5月末に①受診券②契約医療機関一覧③健康診査の案内を送付します。

#### 今年度75歳になる方への送付時期

①昭和9年4～6月生まれ＝5月下旬

②昭和9年7～9月生まれ＝誕生日の前月末

③昭和9年10月～10年3月生まれ

・品川区国民健康保険に加入の方へは、5月上旬に国保の特定健診受診券を送付します。

・上記以外の健康保険に加入の方は、加入している健康保険へご確認ください。

問 国保医療年金課高齢者医療係 ☎5742-6736

### シルバーパスを発行しています

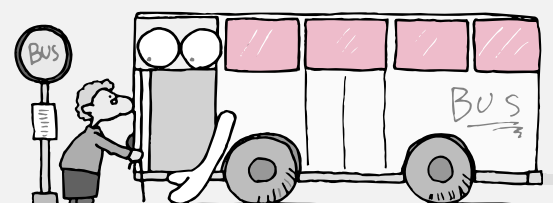
70歳以上で希望する方に、都内バス、都営地下鉄、都電を利用できるシルバーパス(有効期限9月30日)を発行しています。

料 20年度区民税が課税の方 10,255円

20年度区民税が非課税の方 1,000円

※20年度課税でも前年の合計所得が125万円以下の方は1,000円。

問 東京バス協会 ☎5308-6950



## 健康ひろば

### 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/11日(月)

荏原保健センター/1日(金)・15日(金)

#### ●うつ病あんしん相談

品川保健センター/22日(金)

荏原保健センター/1日(金)

#### ●高齢期のこころの相談

品川保健センター/18日(月)

大井保健センター/15日(金)

荏原保健センター/18日(月)・27日(水)

#### ●児童思春期のこころの相談

品川保健センター/13日(水)

大井保健センター/28日(木)

荏原保健センター/25日(月)

問 各会場

### 乳がんマンモグラフィ検診の受付方法が変わります

6月実施分より、すべて健康課へのはがき・FAXによる受付方法となります。

問 健康課保健衛生係 ☎5742-6743







●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

**食品衛生監視指導計画を公表します**  
21年度の食品衛生監視指導計画を、皆さんの意見も参考にして作成しました。区ホームページか生活衛生課（本庁舎7階）の窓口でご覧になれます。  
☎生活衛生課☎5742-9139

**立候補予定者説明会**  
7月12日(日)に行われる東京都議会議員選挙（品川区選挙区）に立候補を予定している方を対象に、説明会を開催します。  
☎5月20日(水)午後2時から  
●立候補予定者1人につき2人以内  
☎場当日、252会議室（第二庁舎5階）へ  
☎選挙管理委員会事務局☎5742-6845

**自主グループ（社会教育関係団体）の活動を応援します**  
自主グループが行う学習会の講師謝礼の一部を区が負担します。  
●3月31日までに社会教育関係団体に承認された団体100団体（選考）  
●助成／6月15日～22年2月28日に実施する学習会・講習会の講師謝礼（1回分）の実費（16,000円を限度）  
●申請書配布場所／文化スポーツ振興課、文化センター、八潮地域センター（八潮5-10-27）  
☎5月21日(木)までに、申請書を文化スポーツ振興課文化振興係、文化センター、八潮地域センターへ持参

**おおむね55歳からの無料職業紹介所サポしながわ 再就職支援講習会**  
☎4月24日(金)午後1時30分～3時  
●おおむね55歳以上の方  
☎☎電話でサポしながわ（北品川3-11-16品川第一地域センタービル☎5783-5539）へ

**シルバー人材センター 入会出張相談**  
自分にあった仕事が見つかります。  
☎4月30日(木)午前10時～午後3時  
☎場荏原第四区民集会所（中延5-3-12）  
●区内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方  
☎シルバー人材センター東大井支所☎3450-0713  
※55歳からの無料職業紹介所「サポしながわ」の入会相談も開催します。

**「区民と区との協働で、『私たちのまち』品川区をつくる」の実現に向けて 懇話会に参加を希望する団体を公募します**  
品川区における協働のあり方、進め方について、実際に地域で活動されている町会・自治会、NPO・ボランティア団体、社会貢献活動に取り組む区内企業・商店街などの皆さんの意見を聴く場として第2次「区民と区との協働を進める懇話会」を設置します。  
☎22年3月まで  
●対象／区内で地域課題や社会的課題解決のために活動している団体3団体（書類選考）  
●活動内容／会議への出席  
※会議は年8回を予定。  
☎4月30日(木)までに、地域活動課で配布する申込用紙、協働に関する意見（800～1,200字程度）を地域活動課協働推進担当（☎140-8715品川区役所第二庁舎6階 ☎5742-6605 ☎chikikat@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。

**環境影響評価書を縦覧します**  
☎4月24日(金)～5月8日(金)  
●事業名／(仮称)臨海副都心青海地区北側Q街区開発事業  
●縦覧場所／環境課（第二庁舎4階）  
八潮地域センター（八潮5-10-27）  
東京都環境都市づくり課（都庁第二本庁舎8階）  
☎東京環境都市づくり課☎5388-3440

**公害関連の届け出をしましょう**  
「工場」と工場以外で公害を規制する必要がある「指定作業場」（ガソリンスタンド、洗濯場、駐車場、ボイラーなど32種類）は、新設や建物・設備の変更、移転や廃止をする時などには届け出をする必要があります。また、騒音や悪臭などの規制基準を守る義務もあります。  
自分の事業所が公害法令に基づく届け出をしているか、確認をお願いします。  
※詳しくはお問い合わせください。  
☎環境課指導相談担当☎5742-6751

**きゅりあんの申し込み方法が区民優先となります**  
毎月初めに行っていた抽選会を、10月から区民（区内在住の方、区内に事務所のある団体）の方のみ7日前（月により変更）に行います。抽選後の空き室については、一般の方の抽選日の前日までは、先着で予約ができます。  
※詳しくはお問い合わせください。  
☎きゅりあん☎5479-4112



**宮前地区 心と身体にやさしい太極拳**  
☎4月24日～9月4日の金曜日午後7時～9時  
●1回400円  
●運営／宮前地区スポ・レク推進委員会  
☎場当日、運動のできる服装で戸越台中学校（戸越1-15-23）へ  
☎文化スポーツ振興課スポーツ係

**城南地区太極拳教室**  
☎4月27日～5月25日の月曜日  
午後7時～9時  
●1回300円  
●運営／城南地区スポ・レク推進委員会  
☎場当日、運動のできる服装で城南小学校（南品川2-8-21）へ  
☎文化スポーツ振興課スポーツ係



**昭和大学公開講座「暮らしと健康」脳の健康**  
☎5月23日(土)・30日(土)  
午後1時～4時（全2回）  
☎場同大学（旗の台1-5-8）  
●脳を休める呼吸法、頭痛の診断と治療など  
●200人（抽選）  
☎5月7日(木)までに、往復はがきで講座名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を文化スポーツ振興課生涯学習係へ

**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！

☎=内科 小=小児科 歯=歯科 骨=接骨 薬=薬局			
小児平日夜間／午後8時～11時（受付は10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
休日昼間・夜間／午前9時～午後10時（受付は9時30分まで）			
4月26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	
休日昼間／午前9時～午後5時（受付は4時30分まで）			
4月26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 西元歯科医院	東五反田1-21-8 ☎3449-2345	
	歯 和栗歯科医院	東中延2-10-18 ☎5751-3284	
	骨 梅津柔道整復所	東大井3-5-10 ☎3766-7082	
	骨 須藤柔道整復院	中延5-9-5 ☎3783-0526	
	4月29日(祝)	内小 たつのこどもクリニック	大井1-32-16 ☎3775-8600
歯 歯科瀬戸医院		東五反田1-25-19 ☎3441-5480	
歯 石川歯科		中延4-6-3 ☎5702-1198	
骨 大井整骨療院		大井3-26-8 ☎3772-5847	
骨 武石接骨院		豊町2-17-8 ☎3781-4450	
土曜日夜間／午後5時～10時（受付は9時30分まで）			
4月25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

品川区テレホンサービス ☎3777-1135

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	●品川消防署 ☎3474-0119
●東京消防庁テレホンサービス ☎3212-2323	●大井消防署 ☎3765-0119
●救急相談センター ☎#7119	●荏原消防署 ☎3786-0119

※重病の方は119番をご利用ください。

**5月の健康診査・がん検診**

一部有料

契約医療機関	女性の健診……………16～39歳 子宮がん検診（受診券あり） ……………20歳以上（偶数年齢） 大腸がん検診……………40歳以上 こう頭がん検診……………40歳以上 前立腺がん検診……………55歳以上 結核検診……………65歳以上 乳がん検診（視触診）…71歳以上	各医師会 胃がん検診（予約制）35歳以上 肺がん検診……………40歳以上
		保健センター 結核検診（予約制）…65歳以上
（34～70歳の偶数年齢） 乳がんマンモグラフィ検診	●品川区医師会 ☎水 13:00～14:00 ●荏原医師会 ☎火・水・金 13:00～14:00 ●かしわせクリニック（中延5） ☎火・木・金 15:30～17:30 金 10:30～12:30	☎4月21日(火) 9:00から、電話で品川区医師会へ ☎4月21日(火) 9:00から、電話で荏原医師会へ
	●いすゞ病院（南大井6） ☎月・水 15:00～16:00 ●武蔵野大学メディカルセンター（港区港南2） ☎月～金 15:00～16:00 ●検診車（中小企業センター） ☎20日(水)・21日(木) 9:00～15:30	☎4月24日(金)までに、はがきかFAXに「乳がん検診」とし、住所、氏名、生年月日、電話番号、会場、都合の悪い日を健康課へ ※申し込みが多い場合には抽選となります。抽選にはずれた場合希望会場以外の日程で調整します。
健康診査	自分が加入する医療保険（健康保険）で健康診査を受診します。詳しくはお問い合わせください。 ☎40～74歳の方 ・国民健康保険の方 国保医療年金課保健指導係 ☎5742-6902 ・国民健康保険以外の方 自分が加入する医療保険にお問い合わせください。 75歳以上の方 ・国保医療年金課高齢者医療係 ☎5742-6937	

○契約医療機関、ご不明な点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（祝日は実施しません）。

品川区健康課 ☎140-8715 品川区役所 ☎5742-6743 Fax 5742-6883  
品川区医師会 ☎3474-5609 荏原医師会 ☎3783-5167



## 講座・講演



### パパママ応援プログラム (2～3歳コース) 子どもといっしょに育つとき 幼児期の楽しい子育て

好奇心いっぱいであっぴりわがままな2・3歳児の成長を上手に見守るヒントを学びませんか。

日時(全5回)	テーマ
6月 2日(火)	子どもの自立をうながす叱り方とほめ方
6月 9日(火)	子育て、そして親育ち イライラ・ガミガミなくしたい!
6月20日(土)	きょうだいが出来たとき 子どもと上手に接しましょう
6月23日(火)	子どもとの会話を楽しむために わが子の発達は大丈夫?
6月30日(火)	ママもわが子もいっしょに 楽しい! リサイクルおもちゃを作ろう

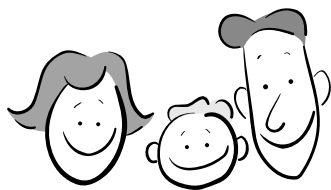
※時間は午前10時～正午。

場 南大井文化センター(南大井1-12-6)  
人 区内在住か在勤で、2・3歳児の保護者、  
育児に興味のある方30人(抽選)

※1歳未満のお子さんは保護者と一緒に入  
室できます。

託児/  
1歳～就学前のお子さん30人(先着)  
※おやつ代300円。

5月12日(火)までに、往復はがきかEメ  
ール(携帯電話からは不可)で、講座名、  
住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、  
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)・月  
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 ㊟kosodate@city.shinagawa.  
tokyo.jp)へ



### パパママ応援プログラム (小学校3～4年生コース) 子どもと親の向かい合い 大切にしたい子どもの気持ち

この時期は、友達と群れて遊んだり、親  
離れが進みます。子どもの特徴や親のか  
かりについて学びます。

日程(全4回)	テーマ
6月11日(木)	子どもの成長の変化 子どもの気持ちを引き出 す工夫
6月18日(木)	仲間と遊びの広がりを見 守る 仲間意識と自立する力
6月27日(土)	公開講座 親子で楽しく「宇宙の科 学と地球のフシギ」
7月 2日(木)	情緒・感情の発達 わが子の持ち味を育てる 子育て

※27日(土)は親子で参加できます。  
※時間は午前10時～正午。

場 荏原第五区民集会所(二葉1-3-37)  
人 主に小学2～4年生のお子さんの保護  
者、関心のある方40人(抽選)

託児/1歳～就学前のお子さん15人  
※おやつ代400円。

5月7日(木)までに、往復はがきかEメ  
ール(携帯電話からは不可)で講座名、住所、  
氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、講師  
に話してほしいこと、託児希望の方はお  
子さんの氏名(ふりがな)・月年齢を子育  
て支援課在宅子育て支援係(☎140-  
8715品川区役所☎5742-6720 ㊟koso  
date@city.shinagawa.tokyo.jp)へ

### ファミリー・サポート・ センター提供会員養成講座

地域の中で、子育ての支援を行ってくだ  
る方のための講座です。

5月25日(月)・26日(火)・27日(水)・28日(木)・  
29日(金)午前9時30分～正午(全5回)  
※27日は9時から。

場 家庭あんしんセンター(平塚2-12-2)  
保育園

人 講座、救命講習、保育実習  
区内在住で20歳以上の方20人(抽選)

託児/2歳～就学前のお子さん10人(抽選)  
¥1,400円(教材費)

5月9日(土)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、受講の理由、託児希望の方はお  
子さんの年齢・性別を平塚ファミリー・  
サポート・センター(☎142-0051平塚2  
-12-2☎5749-1033)へ

### 20代から30代のための料理教室 太陽の国のランチ メキシカンクッキング!

5月16日(土)午前11時30分～午後2時  
場 きゅりあん(大井町駅前)

人 ビーフタコス(メキシコ版クレープ)、  
ワカモーレ(アボカドのディップ)、メキ  
シカンライス、デザート(サツマイモの  
黒砂糖煮)

20～30歳代の方25人(先着)  
¥1,000円

持ち物/エプロン、三角きん、ふきん2枚  
(食器用、台ふきん)

主催/品川栄養士会  
5月8日(金)までに、電話で健康課健康づ  
くり係☎5742-6746へ

### 環境学習講座 クリーンエネルギー・燃料電池 でプロペラを回そう

太陽光エネルギーと環境にやさしい燃料  
電池を使ってプロペラを回します。

5月17日(日)午後2時～4時  
講師/山下浩三

(クリーンエネルギー江東会員)  
小学生30人(抽選)

※小学3年生以下は保護者同伴。  
持ち物/筆記用具

5月7日(木)(必着)までに、往復はが  
きかFAXで講座名、住所、氏名、年齢、  
電話・FAX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  
☎・Fax 5742-6533)へ

※HP/shinagawa-eco.jp/からも申し込み  
ます。

### メイプルセンターの講座

①タイ料理  
6月20日(土)午後1時～4時  
24人(先着) ¥4,000円(材料費込)

②気軽に英会話<初中級>  
5月8日～6月26日の金曜日  
午後1時～3時(全8回)

※全11回のうち4回目からの途中入会。  
5月8日は見学も可。

12人(先着) ¥17,600円

③北欧のクロスステッチ刺繍  
5月8日～6月26日の金曜日  
午前10時～正午(全4回)

※全5回のうち2回目からの途中入会。  
10人(先着) ¥7,600円(教材費別)

④もっと学ぼう韓国語<中級レベル>  
4月28日～6月23日の火曜日  
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28日は見学も可。

12人(先着)  
¥16,000円(テキスト代別)

⑤ペン習字  
5月7日～6月25日の木曜日  
午後6時30分～8時30分(全8回)  
※全11回のうち4回目からの途中入会。

20人(先着)  
¥11,200円(テキスト代別)

⑥初歩からの英語  
5月8日～6月26日の金曜日  
午後1時～2時30分(全8回)  
※全11回のうち4回目からの途中入会。

5月8日は見学も可。  
12人(先着)  
¥17,600円(テキスト代別)

共通

場 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)

電話でメイプルセンター☎3774-  
5050へ

## 催し



### デンマーク大使と走ろう エコサイクリング

5月23日(土)午前8時30分受け付け  
コース/区役所～神宮前外苑広場(渋谷区)

小学生以上の方  
※小・中学生は保護者同伴。

2,000円、小・中学生1,000円

5月11日(月)までに、電話かFAXで「エ  
コサイクリング」とし、住所、氏名、電  
話番号をスポーツエントリー(☎0570-  
037-846 Fax 0120-37-8434)へ

※HP/www.cop15.jpからも申し込み、申  
込書のダウンロードができます。

同実行委員会事務局☎6229-2715  
環境課環境推進係☎5742-6749

### 早川山菜祭り 品川&早川ふるさと交流

南アルプスのふもと、雄大な大自然に囲  
まれた山村で、山菜の天ぷらを楽しみな  
がら、お祭りに参加してみませんか。

5月3日(祝)午前9時～午後3時  
場 山梨県早川町「町民スポーツ広場」

交通/JR身延線「身延駅」からバス  
ふるさと物産展、歌謡ステージ(品川  
区民踊連盟、青稜中高吹奏楽部も出演)、  
特設展示コーナーほか

早川町振興課振興担当  
☎0556-45-2511

## U サイクル



### ご協力ください

■拠点回収  
(食品トレイ、古着、廃食用油)

5月9日(土)・23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)

大井図書館(大井5-19-14)ほか26  
カ所に設置しています。

### フリーマーケット

■お越しください  
4月26日(日)午前10時30分～午後2時  
※雨天は29日(祝)。

場 戸越公園(豊町2-1)  
場 品川こども劇場☎3784-6985

### ■出店者募集

5月2日(土)午前10時～午後2時30分  
※雨天は3日(祝)。

募集数/60店  
出店料/800円

場 当日、しながわ区民公園(勝島3-2)  
へ

場 守本☎3763-7613

5月3日(祝)午後2時～6時  
場 戸越銀座銀六商店街

募集数/60店  
出店料/無料

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

5月31日(日)午前10時～午後5時  
※雨天中止。

募集数/100店  
出店料/800円

場 5月20日(金)までに、往復はがきで武  
蔵小山駅前通り商店街振興組合(☎142  
-0062小山3-15-6☎5788-4515)へ

### 問

環境課

(第一庁舎4階)

☎5742-1684

☎5742-1683

Fax 5742-1685

☎5742-1685

☎5742-1685

☎5742-1685

☎5742-1685

☎5742-1685

### 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。毎月1日発行で地域セ  
ンター、図書館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。

### リサイクルショップ「リボン」

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。  
※出品時、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  
います。

### 旗の台店

「春の子ども服と紳士用品」出品募集

4月25日(土)～5月8日(金)  
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。

### 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(運送料は有料)。



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

### 新緑の文化財めぐり 東海道品川宿の文化財を訪ねる

日5月24日(日)午後1時～4時  
※小雨決行。  
コース/北品川駅～善福寺～利田神社～  
法禅寺～一心寺～養願寺～品川宿本陣跡  
(聖蹟公園)～寄木神社～荏原神社～稼穡  
稲荷神社～海徳寺～本覚寺～常行寺～長  
徳寺～天妙国寺～品川寺～海雲寺～青物  
横丁駅  
※約5km。  
人数100人(抽選)  
費用50円(保険料)  
日4月30日(木)までに、往復はがきに「文  
化財めぐり」とし、参加者全員の住所・  
氏名・年齢・電話番号を庶務課文化財係  
(☎140-8715品川区役所 ☎5742-  
6839)へ

### しながわ水族館は ゴールデンウィーク期間中は 休まず営業します

日5月2日(土)～6日(休)  
開館時間/午前10時～午後6時  
(入館は5時30分まで)

入館料/1,300円、小・中学生600円  
4歳以上300円  
※区内在住の方は住所が確認できるもの  
(全員分)の提示で900円、小・中学生  
500円、4歳以上200円。  
日5月11日(月)まで春の特別展示「しな水  
の飼育係になろう!～いろんな仕事を疑  
似体験」 「氷の妖精クリオネ展」開催  
園圃同水族館(勝島3-2-1しながわ区  
民公園内 ☎3762-3433)

### 品川区春季囲碁大会 参加者募集

日5月24日(日)午前10時から  
(9時30分から受け付け)  
園圃総合体育館  
対戦方法/  
段・級クラス別個人トーナメント方式  
人数9級以上の方  
費用1,000円(昼食代込)  
日5月14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

### トリムフェスティバル21

日4月29日(祝)  
午前10時～正午=トリム体操、ゲーム、  
玉入れほか  
午後1時～3時30分=レクダンス、ボー  
ルゲームほか  
主催/品川区トリム体操連盟  
園圃運動できる服と室内用運動靴を持っ  
て、当日総合体育館へ  
園圃健康課健康づくり係 ☎5742-6746

### 第102回品川区合唱祭 出演団体募集

日6月21日(日)午前11時30分開演  
園圃きゅりあん(大井町駅前)  
出演時間/1グループ10分以内(入退場含む)  
講評者/伊藤幹翁(作曲家)  
人数区内で活動するアマチュアのコーラ  
スグループ  
費用1グループ6,000円  
日5月11日(月)(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

### 総合実施計画を策定しました

本年4月に策定した、「品川区長期基本  
計画」に掲げられた課題と施策を具体  
化するための、3カ年の総合的な行財  
政計画です。ご覧ください。



閲覧場所/区政資料コーナー(第三庁舎  
3階)、図書館  
※区政資料コーナーでは有料頒布もし  
ています(500円)。  
※ダイジェスト版を地域センターなど  
で無料配布しています。また、区ホー  
ムページでもご覧になれます。  
園圃企画財政課 ☎5742-6607

## 郵便などで不在者投票ができます

選挙の際、表1にあてはまる方は、自宅  
投票用紙に候補者名などを自書し、郵便や信  
書便で投票がすることができます。あらかじめ  
申請・登録が必要です。  
※すでに登録して有効期間が過ぎている  
方は申請が必要です。詳しくはお問い合わせ  
ください。

また、表1・2ともにあてはまる方は、あら  
かじめ選挙管理委員会に届け出た「代理記載  
人」(選挙権を有する方)1人に代筆させるこ  
とができます。

園圃選挙管理委員会事務局 ☎5742-6845

### 表1：郵便などによる不在者投票ができる方

表1にあてはまり、投票用紙に自書できる方が対象です。

	障害名など	等級など
身体障害者 手帳をお持ちの方	両下肢・体幹・移動機能の障害	1級・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・ 直腸・小腸の障害	1級・3級
	免疫機能の障害	1級～3級
戦傷病者手 帳をお持ちの方	両下肢・体幹の障害	特別項症～第2項症
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・ 直腸・小腸の障害	特別項症～第3項症
介護保険被 保険者証を お持ちの方	被保険者証の 「要介護状態区分等」の欄	要介護5

### 表2：代理記載が認められる方

表1・2ともにあてはまる方に限ります。

	障害名	等級
身体障害者手帳を お持ちの方	上肢または視覚の障害	1級
戦傷病者手帳を お持ちの方	上肢または視覚の障害	特別項症～第2項症

## 定額給付金の申請書は 届いていますか

定額給付金の申請書類は早め  
に提出をお願いします。まだ届  
いていない世帯の方は、相談窓  
口(第二庁舎3階)や地域センター  
でも申請書類を渡していますの  
で、できるだけ早くお送りくだ  
さい。

また、申請書類を送っていた  
方へは、書類を審査後、  
決定通知書を送ります。一斉に  
大量の処理を行うため決定通知  
書の送付に時間がかかっています。  
順次送らせていただきます  
のでお待ちください。

園圃地域活動課定額給付金担当  
☎5742-6543

## 家庭での省エネについて 紹介するホームページができました

「しながわバーチャルエコ住宅」のホームページでは、そ  
の中で生活している家族が、様々な省エネ技術を楽しく、  
わかりやすく紹介しています。屋上緑化や太陽光発電な  
どの導入によるCO<sub>2</sub>削減効果、省エネ生活のポイントな  
ど、地球に優しいエコライフを提案します。

HP [www.shinamoni.jp/web/ecohouse/](http://www.shinamoni.jp/web/ecohouse/)

園圃環境課調査担当 ☎5742-6753



## シルバー人材センター会員募集

あなたに合った仕事で、収入を得ませんか。シルバー人材センターは、高齢者  
の生きがいづくりと社会参加を応援しています。仕事は、官公庁や民間企業、  
家庭から高齢者にふさわしい仕事を受けています。仕事や通勤途上でケガを  
したり、仕事上で他人に損害を与えた場合は、「シルバー保険」があり安心して  
働けます。

- 専門・技術の仕事：学習教室、経理事務など
  - 技能の仕事：大工、板金、ブロック、塗装、クロス張り、水道、ふすま・障  
子張り、植木手入れ、洋服補修、和裁仕立てなど
  - 事務の仕事：一般事務、受付事務、毛筆筆耕、あて名書きなど
  - 管理の仕事：学校・マンションなどの管理、駐車場管理、自転車整理など
  - 軽作業の仕事：公園清掃、除草、商品整理、袋詰め梱包、包装、マンション  
清掃など
  - サービスの仕事：家事援助、区広報の配布、児童送迎、見守りなど
- 人数区内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方  
費用年2,500円  
園圃シルバー人材センター本部 ☎3450-0711

- 第四期介護保険事業計画
- 子ども夢ウィーク
- みどり豊かなまちづくり

大学と連携して最新情報を学ぶ

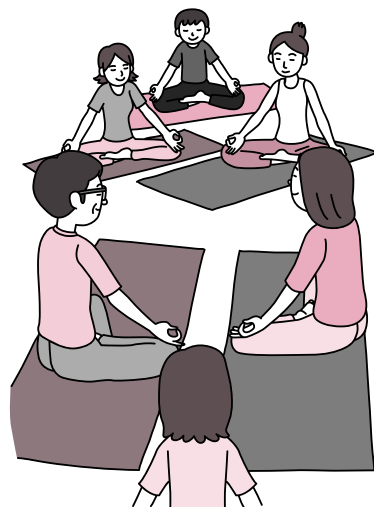
# 「健康大学しながわ」開校

来たれ！「しながわ健康博士」志望者～あなたの健康を開花させる大学

「健康大学しながわ」は、健康について実践的に学び、それをもとに様々な健康づくりの活動ができるようになることを目的に開校します。「健康探求講座」で最新の健康情報を、「運動の理論と実践講座」で運動の効果と実技を専門的に学びます。また、1月以降に、より専門性を高めた「卒後コース」も開講します。

仲間と一緒に健康博士をめざしませんか。

圃品川保健センター(北品川3-11-22 ☎3474-2225)



日時/7～12月(全22回)

会場/品川保健センター

中小企業センター(西品川1-28-3)

荏原文化センター(中延1-9-15)

対象/区内在住か在勤で次のすべてにあてはまる方40人程度(選考)

- ①医師に運動制限をされていない
- ②全日程出席できる
- ③ボランティア活動に理解と関心がある
- ④健康づくりの活動に関心がある

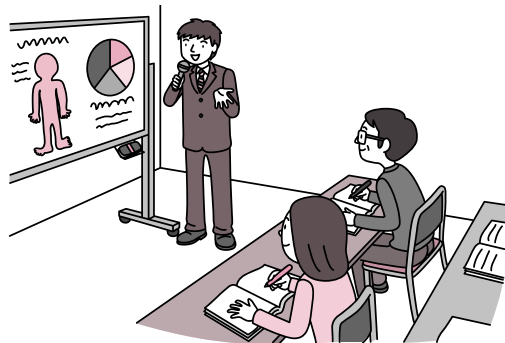
費用/5,000円(施設使用料)

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29日(金)(必着)までに、申請用紙を品川保健センターへ持参



第1回

公開講座  
「健康とスポーツ」の  
受講者を募集します

日7月25日(土)午後3時～4時

場中小企業センター

講師/瀧本誠(シドニーオリンピック金メダリスト)

区内在住か在勤の方60人(先着)

※健康大学しながわを受講する方は、申し込みの必要はありません。

☎電話で品川保健センター☎3474-2225へ



瀧本誠



健康探求講座

午後1時30分～4時

※公開講座は2時～3時30分



運動の理論と実践講座

午後7時～8時30分

日程		内容	講師
7月 4日(土)		入学式・オリエンテーション・講演	成木弘子 (国立保健医療科学院部長)
7月25日(土)		フィットネスと健康 ストレッチと簡単トレーニング *	阪口敦也 (品川健康センターチーフトレーナー)
7月25日(土)		●第1回 公開講座 健康とスポーツ *	瀧本誠 (シドニーオリンピック金メダリスト)
8月 5日(水)		筋肉と骨の動き ボディウエイトトレーニング	阪口敦也
8月 8日(土)		自分の健康について考えよう 健康度・体力測定	—
8月19日(水)		関節の働きと運動 ストレッチ基礎	阪口敦也
8月29日(土)		●第2回 公開講座 笑って学ぼう医療高座!?	藤澤邦見 (昭和大学医学部講師)
9月 2日(水)		グループエクササイズの実際 ヨガ体験	山本憂木子 (品川健康センタースタジオチーフ)
9月12日(土)		ワークショップ① 健康とコミュニケーション	森良 (エコ・コミュニケーションセンター代表)
9月16日(水)		筋肉トレーニングと健康 ダンベルエクササイズ	阪口敦也
9月26日(土)		●第3回 公開講座 こうすれば病気は治る こころとからだの免疫学	安保徹 (新潟大学大学院医歯学総合研究科教授)
10月 3日(土)		ワークショップ② 健康と対話術	森良
10月 7日(水)		有酸素運動と健康 チューブとボールエクササイズ	阪口敦也
10月17日(土)		●第4回 公開講座 命を守るお口の健康	向井美恵 (昭和大学歯学部教授)
10月21日(水)		グループエクササイズの活用法 ピラティス体験	山本憂木子
11月 4日(水)		けが防止と心肺そ生法 心肺そ生法実践	阪口敦也
11月 7日(土)		ワークショップ③ 健康とグループワーク	森良
11月14日(土)		●第5回 公開講座 チェンジ!健康になる食生活	武見ゆかり (女子栄養大学教授)
11月18日(水)		体脂肪燃焼と運動 エアロビクス体験	山本憂木子
12月 2日(水)		水中運動の効果 ウォーキングの実際	鈴木弘義 (品川健康センタープールディレクター)
12月 5日(土)		ワークショップ④ 効果的な健康プログラムとは	森良ほか
12月16日(水)		トレーニング原則とメニュー作成例 エクササイズプログラム作成の実際	山本憂木子
12月19日(土)		卒業式・発表会	成木弘子

\* 7月25日(土)は、午後1時30分から「フィットネスと健康」を、3時から「第1回公開講座」を行います