

広報

平成31年(2019)

2/1

2110号

# しながわ

毎月1・11・21日発行

もくじ

特集：東京2020オリンピック 区内開催競技ホッケー	1～3
健康センター コース型プログラム	4
総合体育館 コース型プログラム	5
地域でつながるみんなの暮らし展2019	12

〒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/>

東京2020オリンピック  
品川区で開催競技ホッケー

## HOCKEY

東京2020大会  
ホッケー開催日程が  
決まりました

2020年  
7/25(土)～8/7(金)  
大井ホッケー競技場  
(大井ふ頭中央海浜公園)

2020年、品川の地で繰り広げられる戦い

# 狙うは金メダル。

いよいよ来年に迫った東京2020大会。品川区が開催地となるホッケーは、昨年のアジア競技大会で、日本代表が男女そろって初優勝しました。今号では、ホッケーのルールや魅力、日本代表キャプテンに聞いた「オリンピックへの想い」などを紹介します。

問い合わせ／オリンピック・パラリンピック準備課 (☎5742-9109 Fax5742-6585)



## ホッケー男子・女子日本代表 両キャプテンに聞きました



東京2020大会が  
行われる  
大井ホッケー競技場は  
6月完成予定です



問い合わせ オリンピック・パラリンピック準備課 (☎5742-9109 Fax5742-6585)

ホッケーの  
魅力は？

**選手たちのスピード感が  
落ちることがない**

ボールスピードが速いため、攻守が目まぐるしく切り替わっていく試合展開は、見ている方にも楽しんでいただけたと思います。またホッケーはサッカーとは違って、選手交代が何度でも自由にできます。体力が回復した選手がいつでもコートに入ることができるので、その点でもスピード感が落ちることがありません。

私がもっとも好きなプレーは「ペナルティコーナー」。相手の守備陣形を分析し、自分たちが組んだバリエーションがうまくいき得点につながった瞬間は最高です！

またディフェンスを担当していますが、攻めてくる相手との駆け引きはとても楽しく、ボールの出どころを読んでボールを奪うことができた時は、心の中でガッツポーズをしています。

ホッケー女子日本代表  
「さくらジャパン」キャプテン

な い と う な つ き  
**内藤 夏紀** 選手

オリンピックへ  
向けての抱負と  
区民の皆さんへ  
メッセージ

**東京2020大会の  
目標は金メダル獲得！**

2018年、さくらジャパンは大きな成長を感じられる1年でした。アジア大会優勝、sompoカップ優勝は、その成長が結果となった大会でした。世界ランキング上位のチームと互角に戦えるようになってきたことで、チームとして自信を持つことができました。オリンピックの目標は“金メダル獲得”！そのために、しっかりと強化を進めていきます。

ホッケーは本当に楽しいスポーツです。観客の皆さんにその楽しさを伝えることのできるチーム、また、皆さんから応援していただけるチームを作りたいと思います。これからもご声援の程よろしく願いいたします。

ホッケーの  
魅力は？

**相手の裏を読みボールを奪う**

シュート時のスピードが時速160kmを超えることもあるボールを、1本のスティックであやつり、奪い合い、相手陣地にシュートするのがホッケーという競技です。いかに相手チームのディフェンスの網をくぐり抜けてシュートするかを競うわけですが、シュートのための攻防とスピーディーな試合展開が大きな特徴であり魅力です。相手選手とボールを追い、相手が考えているのとは逆のプレーをしてボールを奪うことができた時が、醍醐味を感じる瞬間ですね。

またホッケーの見どころとして「ペナルティコーナー」というプレーがあります。サッカーの「ペナルティキック」に相当するもので、攻守のバリエーション、迫力ある攻防にご注目ください。

ホッケー男子日本代表  
「サムライジャパン」キャプテン

や ま し た ま な ぶ  
**山下 学** 選手

オリンピックへ  
向けての抱負と  
区民の皆さんへ  
メッセージ

**ともにホッケーを  
盛り上げましょう！**

昨年のアジア大会では男女ともに優勝しました。東京2020大会ではメダル争いに加わることができるよう、選手一同がんばっていきたくと思っています。日本では、なかなか国際試合を観戦できる機会はありません。オリンピックをきっかけにホッケーをメジャースポーツにして、ファンを増やしたいですね。

ホッケーは、一度観戦していただければ、必ずおもしろいと思っていただけるスポーツです。品川区では区民の方を対象とした観戦ツアーなどが開催されています。とにかく会場に足を運んでみて、ホッケーの魅力を体感してください。オリンピック本番に向けて、一緒にホッケーを盛り上げていきましょう！

写真提供：公益社団法人日本ホッケー協会

## 観戦ツアーに 参加しました

昨年12月23日、日本一のチームを決める「高円宮杯ホッケー日本リーグ」決勝戦が、駒沢オリンピック公園で開催されました。区では“日本スポーツ界トップレベル競技観戦ツアー第6弾”を、区内の小学生から高校生と保護者を対象に実施。当日はあいにくの雨でしたが、白熱したゲームを観戦しました。



**観客と選手の  
距離が近い**

初めてホッケーを観戦しました。フィールドと観客席の距離が近いので試合を間近で見ることができ、予想以上に楽しめました。さくらジャパン、サムライジャパン、ともにアジア大会で優勝しましたし、オリンピックへの期待が高まりますね。区内がホッケーの開催会場になるということで、レベルの高い試合を観戦できるのを楽しみにしています。



**観客を飽きさせない  
スポーツ**

ゴール前の攻防はスピード感があり、試合展開も速くて、観客を飽きさせないスポーツだと思いました。野球のボールくらいの大きさの球がものすごいスピードで飛んでいくのは迫力があり、男子の試合では体に当たって選手が倒れる場面もあってビックリしました。なぜ反則になったのかわからなかったところもあり、ルールがわかればさらに楽しめそうです。

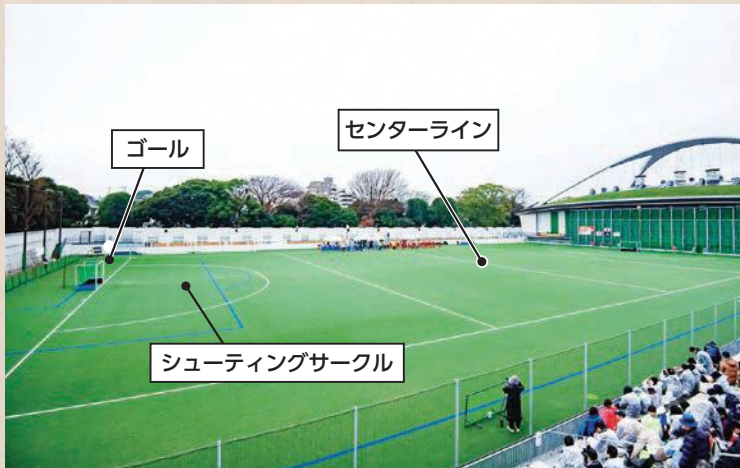


# ホッケー早分かりガイド

ルールを知って楽しく  
観戦しよう！

## フィールドは？

サッカーよりひとまわり小さいサイズで、ゴールはハンドボールとほぼ同じです。



## 選手は？

フィールドに立てるのは1チーム11人。エントリーできるのはオリンピックでは16人です。選手の交代は自由で、一度に何人でも交代でき、選手交代のために時間が止まることはありません。時間が止まるのはゴールキーパーの交代の時だけです。ゴールキーパーはヘルメットやプロテクター、肘パッド、すね当てなどを着用します。その頑丈な防具は、シュートの激しさを物語っています。



体中にプロテクター(防具)をつけてゴールを守るキーパー。プロテクターの総重量は7.5kg

## 道具は？

スティックはグラスファイバーなどの素材で、選手の好みによって多少の違いがありますが長さは1m弱。片方の平らな面しか使うことができないので、くるっと回しながらプレーします。ボールはプラスチック製で野球の硬球とほぼ同じ大きさ。硬さはゴルフボールのように硬く、シュート時は最大で時速150～200kmのスピードがでます。



## 点の取り方は？



ゴール前に「シューティングサークル」と呼ばれる半円のエリアがあり、この中から打ったシュートのみ得点となります。時間はクォーター制で、各15分×4クォーターの計60分です。



シューティングサークル内からシュートしてゴールを決める

## どんなプレーが反則になるの？

大きく下記の4つの反則があり、反則した場合、審判が笛でプレーを止め、反則地点からプレーをスタートします。サークル内での反則は「ペナルティコーナー」となります。

キック(フット)／スティック以外でボールを操作すること。  
デンジャラス／膝より高い位置にボールを打つこと。ただし周辺にプレーヤーがいない場合は反則にはなりません。ボディコンタクト(接触)プレーもホッケーでは反則です。  
インターフェア／相手のスティックを自分のスティックでたたくこと。  
オブストラクション／ボールを隠すような行為。



反則、プレー再開の笛を吹く審判

## 警告カードにはどんな種類があるの？

カードは3種類。レッドカードは一発退場、イエローカードは5～10分間の退場で審判の指で時間の指示が出されます。またイエローカード2枚でレッドカードとなります。3つ目が2分の退場となるグリーンカード。ジャッジ席横に設置されたペナルティエリアに着席した時点で、時間の測定が始まります。

## 決勝トーナメントで同点になったら？

サッカーのPK戦にあたるSO(シュートアウト)戦で勝敗を決めます。SO戦は守備する選手(ほとんどがゴールキーパー)と攻撃する選手が1対1で、両チーム5人ずつ交互に行います。全員がシュートアウトを終了していても勝敗が決まった時点で打ち切れ、決着がつかない場合は先攻と後攻を入れ替えて2周目を行います。

## ペナルティコーナーとは？



守備側は防具をつけることが許されていて、多くの選手がマスクやグローブを身につける

守備側がサークル内で反則した場合、攻撃側に「ペナルティコーナー」が与えられます。攻撃側は最大10人で攻撃できるのに対し、守備側は5人で守るため得点率が高く、試合の流れを大きく左右します。

## 楽しくホッケー観戦するための準備をしましょう

ホッケーは、スピーディーな試合展開が魅力のスポーツ。しかし、ボールが小さいので、観客の多くの方が「今のは何の反則？」と疑問を持つことがあります。疑問が残ったままの観戦ではおもしろさも半減です。今回紹介しているルールは、試合の中でよくでてくるものです。覚えておくにより観戦が楽しめますよ。

また、体験教室に参加してみるのもおすすめです。ホッケーを実際にやってみることでルールをより深く理解でき、競技の楽しさを体感できるでしょう。選手と直接触れ合うことができるのも、体験教室の魅力です。



品川区東京2020大会コミュニケーター  
元ホッケー日本代表 藤尾香織

## 日本スポーツ界トップレベル競技観戦ツアー第8弾

### ホッケー観戦ツアー

男女日本代表の試合を見に行きませんか。簡単な競技解説や代表選手との交流イベント、スタジアムクッションのプレゼントもあります。

日時／3月17日(日) (総合体育館午前10時集合・午後4時30分頃解散、往復バス) ※雨天時はかっぱ持参。 ※昼食は持参。

会場／駒沢オリンピック公園総合運動場 (世田谷区駒沢公園)

対象・定員／区内在住か在学の小・中学生40人 (抽選)

※小学生は保護者同伴。

申込方法／3月6日(水) (必着) までに、往復はがきに「ホッケー観戦」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・学校名・学年・電話番号・保護者の氏名をスポーツ協会へ

○区ホームページから電子申請もできます。

## 女子ホッケー日本一のチームが教える！

### はじめてのホッケーチャレンジ！教室

小学生から大人までを対象に、初心者向けホッケー体験教室を開催します。女子ホッケー日本一の実業団チーム「ソニーブラビアレディース」の監督や選手に、直接指導してもらいます。

日時／3月16日(土) (総合体育館午前9時集合・午後1時頃解散、往復バス)

※雨天決行。 ※希望者は現地解散で、午後1時30分からのミニゲームに参加できます。参加者にはオリジナルグッズをプレゼントします。

会場／駒沢オリンピック公園総合運動場 (世田谷区駒沢公園)

対象・定員／小学生以上の方40人 (抽選) ※小学生は保護者同伴。

申込方法・問い合わせ／3月5日(火) (必着) までに、はがきかFAX (1枚5人まで) に「ホッケー教室」とし、参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・ホッケー経験の有無をスポーツ協会へ

○区ホームページから電子申請もできます。



「高円宮杯ホッケー日本リーグ」で優勝した「ソニーブラビアレディース」(ピンクのユニフォーム)のプレイ

問い合わせ／スポーツ協会 (☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)



★は同一種目内で1人1通。

## 健康センターコース型プログラム 4～7月の募集

各コース1時間 ※No.96～99は1時間15分。

対象／15歳以上の方（抽選） ※No.11～17・121～188は除く。

会場・申込方法・問い合わせ／2月10日(日) 午後5時(必着) までに、往復はがき（1コース1枚）でコース、No.、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、区内在勤か在学の方は会社名・学校名と所在地・電話番号、No.11～17・121～188はお子さんの氏名（ふりがな）・生年月日を、No.1～39は荏原健康センター、No.51～359は品川健康センターへ

### 【荏原健康センター】

No.	費用
1、2、8、9、11、13	各7,500円
4～7、14～17	各8,000円
3、10、12	各8,500円
19、22、38	各9,000円
20、21、23～27、29～37、39	各9,600円
18、28	各10,200円

※No.15～17・121～152は親1人子ども1人で1組。 ※No.11～17・121～188の月齢・年齢は3月31日現在。 ※区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選。 ※申請者以外は入室不可（託児なし）。 ※入金後のコースの変更・譲渡・振り替え・返金は不可。 ※定員に満たないコースは、3月10日(日)午前9時から受け付け（先着。初日は電話受付のみ）。 ※申込人数が少ないコースは閉講する場合があります。

### 【品川健康センター】

No.	費用
156、160、163、167、168、172、173、175、176、188	各7,500円
157～159、161、162、164～166、169～171、174、177～187	各8,000円
145～149	各8,400円
57、121、127～129、131～133、135、138、140～142、152	各9,000円
51～56、58～62、122～126、130、134、136、137、139、143、144、150、151	各9,600円
63、75、83、84	各10,500円
71～74、76～82	各11,200円
86、90	各12,000円
64、85、87～89	各12,800円
98～100、103、105、107、110、111、301～306、345～354	各15,000円
96、97、101、102、104、106、108、109、112～114、307～344、355～359	各16,000円
201～205、236～242	各18,000円
206～235、243～249	各19,200円

### 荏原健康センター（☎142-0063荏原2-9-6 ☎3788-7017 Fax3788-7052）（全15～17回）

コース	No.	曜日	開始時間	定員	コース	No.	曜日	開始時間	定員
かんたんエアロ60	1	月	9:15	35人	ボクシングフィットネス入門	20	火	19:45	各
ストレス解消！のびのび体操	2	月	12:30	30人	ボクシングフィットネス	21	木	19:45	各
中高年の健康運動 ★	3	水	14:25	各	はじめてHIPHOP	22	日	10:30	各
朝の健康体操	4	木	16:00	各	はじめてフラダンス	23	火	13:55	各
肩こり・腰痛解消体操	5	金	11:35	35人	ステップアップフラダンス	24	木	12:30	各
脂肪燃焼エアロ60	6	月	15:30	各	はじめて太極拳	25	金	17:05	各
ステップシェイプ&ストレッチ	7	月	19:45	各	かんたんピラティス	26	火	12:45	各
ステップ&スーパー引き締め	8	月	11:20	各	はじめて太極拳	27	火	15:05	各
キッズダンス～ポップ&キュート～（5～8歳）	9	水	10:10	30人	ピラティス ★	28	水	15:40	各
キッズダンス（5～8歳）	10	水	16:45	各	骨盤調整エクササイズ	29	木	18:30	各
ジュニアダンス（8～12歳） ★	11	月	17:00	各	リフレッシュヨーガ ★	30	土	15:40	各
親子で頑張ろう	12	水	17:55	各		31	木	14:45	各
	13	月	17:15	各		32	火	16:15	各
	14	木	17:15	各		33	木	9:15	各
	15	金	12:55	各		34	木	11:20	各
	16	土	12:10	各		35	土	10:25	各
	17	土	13:20	各		36	金	14:15	各
グループパワー（バーベル筋トレ）	18	水	19:50	26人		37	土	18:30	各
グループセンチ（ヨガ&ピラティス）	19	月	13:40	30人		38	日	12:45	各
						39	土	19:45	各

### 品川健康センター（☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507 Fax5782-8506）（全16回、月・土曜日は全14・15回）※HPshinagawa.esforta.jp/からも申し込みます（1次募集のみ）。

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&ストレッチ				51	水	20:00	35人	親子ヨーガ ★ (2カ月～1歳5カ月)	121	月	13:45	各21組	子どもバレエ ★	チューリップ (3歳6カ月～6歳11カ月)				180	金	12:35	20人
	モーニングストレッチ				52	火	9:30	25人		122	火	10:00			181	14:40	25人					
	健康リズム体操				53	水	13:15	35人		123	木	9:30			182	15:50	各					
	はじめて健康体操				54	木	15:45	各25人		124	金	11:50	183		17:00	20人						
	すっきり健康運動				55	水	10:45			125	木	15:40	184		15:45	各						
	転ばぬ先の健康体操				56	金	9:45			126	金	13:00	185		17:00	25人						
	肩こり・腰痛解消教室 ★				57	月	10:45			127	月	12:00	186		15:45	20人						
					58	木	10:45			128	火	13:10	187		16:55	25人						
	筋肉トレーニング (初級) ★				59	日	9:15	各20組		129	水	14:30	188		土	15:20	20人					
					60	日	10:25			130	木	14:30										
身体メンテナンス				61	木	18:45	131		水	12:00												
インナービューティー・骨盤ケア				62	土	10:45	各30組	132	火	12:00	スカッシュ ★ (定員は各6人)	コース	No.	曜日	開始時間	コース	No.	曜日	開始時間			
ボクシングフィットネス				63	土	19:30		45人	133	火			14:20	初級	201	月	10:00	初級	225	木	19:00	
グループパワー				64	日	13:20		35人	134	木			13:15	初中級	202		11:00	上級	226		20:00	
モナリザエクササイズ				71	水	14:30	25人	135	月	13:15			初心者	203	19:00		初中級	227	21:00			
美姿勢ストレッチ				72	火	19:00	20人	136	木	12:00			初級	204	20:00	初心者	228	10:00				
やさしい楽庵太極拳				73	水	9:45	40人	137	金	10:40			初級	205	21:00	初級	229	11:00				
はじめて太極拳				74	火	10:45	35人	138	水	12:00			初級	206	10:00	初心者	230	12:00				
やさしい気功				75	月	9:30	40人	139	金	9:30			初中級	207	11:00		231	金	13:00			
				76	火	13:15	25人	140	月	10:00			初級	208	12:00	初級	232	18:00				
				77	火	11:15	各27人	141	火	11:45			初中級	209	13:00	初級	233	19:00				
リフレッシュヨーガ ★				78	水	9:15		各20組	142	水	10:30	初級	210	14:00	初心者	234	20:00					
				79	木	19:50			143	木	12:00	中級	211	15:00	初心者	235	21:00					
				80	木	20:15	144		日	9:45	中級	212	18:00	初級	236	10:00						
				81	金	9:50	50人	145	土	11:20	中級	213	19:00	初心者	237	11:00						
				82	土	20:00	各27人	146	土	10:00	初中級	214	20:00	中級	238	12:00						
				83	土	14:15		各21組	147	土	11:45	中級	215	21:00	初中級	239	土	13:00				
				84	土	18:30			148	土	9:15	初級	216	18:00	初級	240	15:00					
アロマヨーガ				85	木	20:00	149		土	13:00	初心者	217	19:00	初心者	241	16:00						
				86	月	11:15	各25人	150	日	11:00	初中級	218	20:00	初中級	242	17:00						
ピラティス				87	水	12:00		151	日	12:10	初級	219	21:00	初級	243	10:00						
				88	水	18:45		152	土	12:35	初中級	220	11:00	初中級	244	11:00						
				89	木	12:00	各22人	153	月	14:30	初中級	221	12:00	初心者	245	12:00						
骨盤調整ピラティス				90	月	20:00		154	月	15:45	初級	222	14:00	初中級	246	13:00						
				91	火	18:50		155	火	16:55	初級	223	15:00	初級	247	15:00						
バレエ				96	火	18:50	各40人	156	月	17:00	初中級	224	18:00	初中級	248	16:00						
クラシックバレエ				97	金	11:10		157	火	14:30	◆は中上級者向けの実践クラス				初級	249	17:00					
(初級)				98	土	12:30		158	木	16:00	コース	No.	曜日	開始時間	No.	曜日	開始時間	No.	曜日	開始時間		
				99	土	16:45	各	159	金	15:50	301	月	14:00	321	水	16:00	341	金	18:00			
				100	月	15:45		20人	160	月	15:45		302◆	16:00		322	17:50		342	19:00		
				101	火	19:50		22人	161	火	17:00		303	17:50		323	18:50		343	20:00		
				102	金	14:30	各20人	162	金	15:50	304	18:50	324	20:00	344	21:00						
ステップアップフラダンス				103	月	18:40		163	月	17:00	305	20:00	325	21:00	345	9:30						
				104	火	18:40		164	木	17:00	306	21:00	326◆	9:30	346	10:30						
フィットネスフラダンス				105	土	16:00	各28人	165	火	16:55	307	火	9:30	327	木	10:30	347	土	11:30			
はじめてタップダンス				106	水	18:40		166	金	15:55	308		10:30	328		11:30	348		12:30			
フラメンコ入門				107	月	19:30		167	水	15:40	309		11:30	329		14:00	349		14:30			
フラメンコ初級				108	木	19:00	各20人	168	木	16:00	310	水	13:00	330	金	16:00	350	日	15:30			
ベリーダンス				109	金	20:15		169	土	17:15	311		14:00	331		18:00	351		16:30			
				110	土	14:00		170	月	16:55	312		16:00	332		19:00	352		18:00			
				111	月	20:45	各20人	171	月	17:00	313	火	18:00	333	土	20:00	353	日	19:00			
はじめてジャズダンス				112	火	20:15		172	月	18:10	314		19:00	334		21:00	354		20:00			
はじめてHOUSE				113	水	20:15		173	金	17:45	315		20:00	335		9:30	355		9:10			
ボリウッドダンス				114	木	19:00	各20人	174	月	15:55	316	水	21:00	336	金	10:30	356	日	10:10			
				115	金	20:15		175	月	17:10	317		9:30	337◆		11:30	357		11:10			
				116	土	20:15		176	火	15:30	318		10:30	338		14:00	358		12:40			
ZUMBA				117	日	19:00	各20人	177	水	16:45	319	木	13:00	339	土	15:00	359	日	13:40			
				118	月	19:00		178	木	16:30	320		14:00	340		16:00						
				119	火	19:00		179	火	16:30												



このアイコンが目印です



# 広報しながわ デジタルブック(電子書籍) 配信中

無料のアプリ「カタログポケット」をインストールすると、広報しながわをスマートフォンやタブレットで簡単に閲覧できます。広報しながわのほか、区が発行している冊子なども随時配信しています。

問い合わせ 広報広聴課 (☎5742-6644 Fax5742-6870)

## 多言語に対応

10言語(日本語・英語・中国語〈簡体字〉・中国語〈繁体字〉・韓国語・タイ語・ポルトガル語・スペイン語・インドネシア語・ベトナム語)で読む・聞くことができます。



こちらからアクセスできます

## 読みやすい文字で

本文をタップすると、文字が大きくポップアップ表示されます。見やすく読み間違えにくい「ユニバーサルデザインフォント」を使用しています。 ※表などテキストにすると読みづらくなる部分はポップアップ表示されません。

## 紙面を音声で読み上げ

テキストの読み上げを設定し本文をタップすると、音声で読み上げます。 ※表などは読み上げません。 ※ベトナム語は音声読み上げ非対応です。

## プッシュ通知でお知らせ

広報しながわを「マイコンテンツ」に追加すると、発行日の午前8時にプッシュ通知で配信開始をお知らせします。



英字広報紙『City News SHINAGAWA』  
『つなごう品川』(品川区PR冊子)  
『区議会だより』  
『しながわガイド』(便利帳)  
『防災ハンドブック』も配信しています。

# オープンしなけん開催 3月9日(土)



建築の専門家が厳選した区内の魅力的な建築物を、所有者の協力を得て、1日限りで公開します。見方が変われば、普段何げなく通り過ぎている建築物の魅力に気づくはず。ぜひご参加ください。

## I 建築物の一部を公開、建築ガイドツアーを開催します

公開場所	内容(定員・抽選)	番号(時間)
東京デザインセンター(東五反田5-25-19)	ガイドツアー(各20人)	①15:20~16:00 ②16:20~17:00
品川歴史館(大井6-11-1)	茶室松滴庵ガイドツアー(各7人)	③11:00~12:00 ④13:30~14:30
	書院お茶会(お茶代500円、各15人)	⑤14:00~15:00 ⑥15:00~16:00
杉野記念館(上大崎4-6-19)	ガイドツアー(各10人)	⑦10:00~10:30 ⑧13:00~13:30
品川バプテスト教会(西品川2-12-18)	ガイドツアー(10人)	⑨14:00~14:30
戸越銀座駅(平塚2-16-1)	ガイドツアー(10人)	⑩13:30~15:00
日本ペイントホールディングス(南品川4-1-15)	ショールーム見学(各10人)	⑪13:00~13:30 ⑫14:00~14:30

※自由に見学することができる建築物は区ホームページで紹介しています。

## II 関連イベントを開催します

- 建築ツアー** (定員各15人・抽選)  
2時間程度のまち歩き  
⑬区内の優れたオフィス建築をめぐる  
10:00五反田駅集合、12:00大崎駅解散  
⑭荏原から旗の台の建築散策  
13:00西小山駅集合、15:00旗の台駅解散  
⑮品川宿の建築に見る職人たちの技  
10:00北品川駅集合、12:00天王洲アイル駅解散  
**クロージングトーク**  
⑯「建築を開く」(定員60人・抽選)  
時間/18:00~19:30  
会場/東京デザインセンター(東五反田5-25-19)  
登壇者/宮沢洋(日経アーキテクチュア編集長)、倉方俊輔・磯達雄・若原一貴・和田菜穂子(東京建築アクセスポイント)

**申込方法・問い合わせ** / 2月22日(金)(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)でイベント名、番号(1つのみ)、住所、氏名、電話番号を建築課審査担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-9172 Fax5742-6898)へ ※詳しくは区ホームページをご覧ください。

## 「品川区 介護・在宅医療・障害福祉情報」を区ホームページからご覧になれます

介護サービスや療養生活に役立つ在宅医療情報、障害福祉に関する制度や相談窓口などがひとつになったサイトです。ぜひご活用ください。

**介護・在宅医療・障害福祉情報**  
サービス・お役立ち情報  
区内医療機関等検索

区ホームページのトップページ左側にあるバナーをクリック!

## 問い合わせ

- 〈介護〉高齢者福祉課支援調整係(☎5742-6728 Fax5742-6881)  
〈在宅医療〉福祉計画課介護・医療連携担当(☎5742-9125 Fax5742-6797)  
〈障害福祉〉障害者福祉課障害者福祉係(☎5742-6707 Fax3775-2000)

# 総合体育館コース型プログラム 4~7月の募集

各コース1時間 ※No.56は1時間30分。

**対象** / 16歳以上の方(抽選)  
※No.1~4・10・11・20・21・24・25・28~30・37~39・45・48・49・53・54・60は除く。  
**会場・申込方法** / 2月14日(木)(必着)までに、往復はがき(1コース1枚)でコース、No.、住所、氏名(ふりがな)、年齢(4月1日現在)、電話番号、性別、区内在勤か在学の方は会社名・学校名と所在地・電話番号、No.1~4・10・11・16・20・21・24・25・28~30・37~39・45・48・49・53・54はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日(月年齢)を総合体育館(☎141-0022東五反田2-11-2)へ  
**問い合わせ** / 同館(☎3449-4400 Fax3449-4401)  
※No.1~4・16・24・25・45は大人1人・子ども1人で1組。  
※区内在住・在勤・在学の方を優先抽選。  
※申請者以外は入室不可(託児なし)。  
※コース変更・振り替え・返金は不可。  
※定員に満たないクラスや、満員のクラスでキャンセルが出た場合は、2月23日(土)午前10時から受け付け(先着。初日は電話受付のみ)。

コース		No.	曜日	開始時間	費用	回数	定員	コース	No.	曜日	開始時間	費用	回数	定員	
親子 体操	「さくら」(2歳6カ月～3歳)	1	月	9:45	各6,000円	各 10回	各 30組	ボディバランス (姿勢調整)	31	水	19:00	各8,400円	各 14回	各 20人	
	「なでしこ」(1歳4カ月～2歳)	2		11:00				32	20:15		各 20人				
	「たんぽぽ」(8カ月～1歳4カ月)	3		12:15				33	9:30		各 30人				
	「すみれ」(0歳)	4		13:30				34	10:45		各 20人				
やさしいヨーガ		5		9:30	7,000円		各 20人	ヨーガ入門	35	木	11:00	9,800円		各 20人	
脂肪燃焼ステップ&筋トレ		6		10:45	各6,000円			腰痛肩こり改善体操	36		12:15	各7,000円		各 15人	
ボディバランス (姿勢調整)		7		12:00	7,000円			こども運動教室「オリオン」(4・5歳)	37		15:30				
はじめてのヨーガ		8		13:15				ダンス☆キッズ☆ダンス (小1～4)	38		16:40				
大人バレエ (入門～初級)		9		14:30				ダンス☆ジュニア☆ダンス (小3～中学生)	39	17:45	各8,400円	各 20人			
こども「キュービット1組」(4～6歳)		10		16:00	やさしいピラティス			40	19:00						
バレエ「フェアリー」(小学生)		11	17:10	少し慣れたピラティス	41	20:15									
ヨーガ入門		12	19:00	金曜朝の太極拳	42	9:30		各25人							
骨盤調整ヨーガ		13	20:10	火	各8,400円	15人		ピラティス入門	43	金	10:45	各8,400円	各30人		
ピラティスストレッチ		14	9:30			各25人		金曜朝のやさしいヨーガ	44		9:30		9,800円	各20人	
ピラティス入門		15	10:45			20組	親子体操「もも」(2・3歳)	45	10:45		15組				
ママのピラティス (0歳)		16	12:05			各20人	初級フラダンス	46	12:00		25人				
やさしい太極拳		17	13:30			30人	中級フラダンス	47	13:05		20人				
代謝を上げて脂肪を落とす教室		18	11:00			7,000円	こども運動教室「オリオン」(4・5歳)	48	15:35		各7,000円		各 15人		
やさしい筋トレとストレッチ		19	13:30			8,400円	こども運動教室「ベガサス」(5-6歳※)	49	16:45						
こども運動教室「オリオン」(4・5歳)		20	15:35			各 14回	タヒチアンダンス	50	20:15					9,800円	
こども運動教室「ベガサス」(5-6歳※)		21	16:45				各15人	バレエストレッチ&エクササイズ	51		土		9:25	各8,400円	各 25人
フラメンコ入門		22	19:00				20人	朝の少し慣れたバレエ	52				10:30		
ボディパンプ (バーベルで筋トレ)		23	20:15	各15組	モダンバレエ・キッズ (5歳～小2)		53	15:20							
親子「ひまわり」(2・3歳)		24	10:00	各8,400円	モダンバレエ・ジュニア (小3～中学生)	54	16:30								
体操「ちゅーりっぷ」(1歳)		25	11:20	水	各 20人	各 15組	夜の少し慣れたバレエ	55	日	17:45	各 14回	各 20人			
ピラティス入門		26	12:50				バレエ (ボアントに挑戦) (バレエ経験者)	56		19:00			9,000円	10回	各 15人
ヨーガ入門		27	14:00				9,800円	メタボ対策！運動不足解消教室		57			9:30	7,000円	
こども「キュービット2組」(4～6歳)		28	15:15				各8,400円	ボディパンプ (朝の筋トレ)		58			10:45	8,400円	
こども「キュービット3組」(4～6歳)		29	16:30					日曜午後の運動不足解消教室		59		15:45	7,000円		
「エンジェル」(小1～4)		30	17:40					ヒップホップ入門 (中学生以上)		60		17:00	8,400円		

\*は就学前のお子さんが対象のコース





スポーツ協会は2月18日(月)はお休みです

## レッツ スポーツ

### ●スポーツ推進課

地域スポーツ推進係(第二庁舎6階)  
☎140-8715 広町2-1-36  
☎5742-6838 Fax5742-6585

### ●品川区スポーツ協会・総合体育館

☎141-0022東五反田2-11-2 土・日曜日、  
☎3449-4400 Fax3449-4401 祝日は  
受付時間：午前9時～午後7時 午後5時まで

### ●戸越体育館

☎142-0042豊町2-1-17  
☎3781-6600 Fax3781-6699

### 第25回区民マスターズラージボール卓球大会

日3月24日(日) 午前9時30分から  
場総合体育館  
種目／上級者ダブルスの部＝上級混合119歳以下(合計年齢)、上級混合120歳以上(合計年齢)  
上級者シングルの部＝男子・女子59歳以下、男子・女子60歳以上  
初級者ダブルスの部＝初級混合  
初級者シングルの部＝初級男子・女子  
※シングルスとダブルスの重複に限り、1人2種目出場可(女子は男子種目・混合種目に出場可)。  
※年齢は31年4月1日現在。  
¥シングルス1,000円、ダブルス1人900円(ボール代・保険料込)  
申 問3月5日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### いきいきウォーキング富士山景勝地を巡る

日2月17日(日) 午前9時～正午(ゴール最終受け付け)  
※雨天決行。  
コース／旗台小学校～大岡山～夫婦坂～旗台小学校  
※約7.5km。  
¥100円  
参 当日午前9時～9時30分に、費用を持って直接旗台小学校(旗の台4-7-11)へ ※参加スタンプホルダー(首にかけの名札)をお持ちの方は持参してください。  
問スポーツ推進課地域スポーツ推進係

### キンボールスポーツ交流大会

日3月10日(日) 午前10時～午後5時  
場伊藤学園(大井5-1-37)  
¥1人200円  
運 営／品川区スポーツ推進委員会  
申 問2月22日(金)(必着)までに、スポーツ推進課、地域センターで配布する申込書をスポーツ推進課へ郵送か持参

### 第49回品川区水泳記録会

日3月24日(日) 午前10時から  
場日野学園温水プール(東五反田2-11-2)  
¥1種目400円(1人3種目まで)  
主 催／品川区水泳連盟  
申 問3月4日(月)までに、費用を持ってスポーツ協会へ  
※参加者全員に記録証を授与。(単位：m)

種目・対象	自由形	平泳ぎ	背泳ぎ	バタフライ	個人メドレー
小学1・2年生	25	25	25	25	100
小学3・4年生	25・50				
小学5・6年生	25・50・100				
中学生	50・100	100	100	100	
高校生					
一般	25・50	25	25	25	
無差別	400	—	—	—	200

### シルバー水泳教室

日4月2日～5月28日の火曜日  
午前11時30分～午後1時(全8回)  
場日野学園温水プール(東五反田2-11-2)  
人60歳以上で健康な方50人(抽選)  
¥1,840円(保険料込)  
申 問2月25日(月)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤の方は勤務先をスポーツ協会へ  
※説明会は、3月12日(火)午前10時から。  
※後日、過去1年以内の健康診断結果の写しを提出。

### 第69回後期団体リーグ戦卓球大会

日女子＝3月2日(土)、男子＝3月3日(日)  
※午前9時15分試合開始。  
場総合体育館  
種目／女子・男子団体＝1～6部  
※1チーム4人以上。女子・男女混成チームは、男子団体戦に出場可。  
試合方法／2ダブルス・3シングルス、ランク別団体リーグ戦  
¥1チーム4,800円、連盟登録4,000円、区内中学校・高校卓球部2,000円  
主 催／品川区卓球連盟  
申 問2月12日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### 軟式野球審判講習会

日2月24日(日) 午前9時～正午  
※小雨決行。 ※希望者は午後也可。  
内軟式野球全般にわたる基本的な規則の説明と実技  
人大会などの役員として協力できる18歳以上の方  
主 催／品川区軟式野球連盟  
場参 当日、運動できる服装で、直接天王洲公園野球場(東品川2-6)へ  
問スポーツ協会

### じゃんけん講座

これであなたもじゃんけんマスター。じゃんけん1つで1日遊べる室内遊び講習会です。  
日2月17日(日) 午後1時～5時  
場総合体育館  
講師／飯田弘  
(東京都レクリエーション・コーディネーター会会長)  
人高校生以上の方30人(抽選)  
¥1,000円(おみやげ付き)  
主 催／品川区キャンプ協会  
申 問2月8日(金)(必着)までに、はがきかFAXに「じゃんけん講座」とし、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレスをスポーツ協会へ

### クラブカップ女子(硬式テニス)

日3月17日(日) 午前8時45分受け付け  
3月31日(日) 決勝・準決勝 ※予備日は3月24日(日)。  
場しながわ区民公園(勝島3-2)  
八潮北公園(八潮1-3) ※会場は選べません。  
試合方法／女子ダブルス3本トーナメント戦(6人編成)  
人区内在住か在勤の方で構成している団体、連盟登録団体24チーム(先着)  
¥1チーム12,000円、連盟登録9,000円  
主 催／品川区テニス連盟  
申 問2月25日(月)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### 第25回マスターズ9人制バレーボール大会

日3月10日(日) 午前9時から  
場総合体育館  
試合方法／ブロック別トーナメント戦 ※敗者戦あり。  
人男子の部＝45歳以上、女子の部＝50歳以上  
¥1チーム6,000円(保険料込)  
申 問2月27日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ  
※主将会議は、3月6日(火)午後7時から総合体育館。

### 水泳教室

日4～10月(※は9月まで)  
¥表の参加費のほか年間登録費2,000円(保険料込)  
主 催／品川区水泳連盟  
申 問2月12日(火)(必着)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、泳力(クロールで何m)をスポーツ協会へ  
※学校在籍者以外の方には後日、健康診断などの結果票を確認させていただきます。  
※TU、TW、W、HQ、TSは水中運動を含みます。  
※Q・HQは保護者同伴の場合中学生可。

教室名	コース	対象	曜日	時間	回数	参加費(円)	定員(抽選)	会場
サンデーアクア	P	16～70歳	日	17:30～18:40	各20回	各15,000	各10人	日野学園温水プール (東五反田2-11-2)
JOY-X	X	18～65歳		20:00～21:00				
一般平日夜間	Q	16～70歳	木	19:30～21:00	21回	15,750	20人	八潮学園温水プール (八潮5-11-2)
八潮ウェーブ	YQ		火		18回	13,500		
八潮健康	YW	40歳～	金	11:30～13:00	8回	8,000	各10人	日野学園温水プール
遊水歩行 女性	W		月 (第3除く)		10回	7,500		
	L	16～65歳	火	9:30～11:00	14回	10,500		
	N1		各		各12,750			
	N2	50～70歳	木	11:30～13:00				
	HK	16～65歳	水	9:30～11:00	8回	6,000		豊葉の杜学園温水プール (二葉1-3-40)
EM	16～65歳	金	18回		13,500	荏原文化センター (中延1-9-15)		
アクアジョイ		HQ	水	19:30～21:00	19回	14,250	各20人	豊葉の杜学園温水プール
アクアマスターズ	HX	20回			15,000			
パワフルアクア	TQ	18～65歳	火	9:30～11:00	15回	11,250	10人	※工事のため駐輪場は ありません ※10月より工事のため休 場予定です
エンジョイ	TU	20～70歳女性	水		各	各7,500	20人	
スイスイスイム	TK	40～70歳女性		11:30～13:00	10回		15人	
シニア健康	TW	60歳～	金	13:30～15:00	14回	10,500	各10人	
みんな元気	TM	60～75歳			8回	6,000		
水中運動健康	TY	30歳～	木	各	各6,750	20人		
高齢者	TS	50～70歳	火			9回	10人	
みんなの水泳教室	TP	16～65歳	第1・3・ 5土	9:30～11:00	5回	3,750	20人	



# 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

### 環境学習講座 風力発電機を作ろう！

風力発電での電気の作られ方やその働きについて学びます。  
☎3月3日(日) 午後2時～4時 場こみゆにていぶらざ八潮（八潮5－9－11）  
講師／杉山仁（蔵前理科教室ふしぎ不思議幹事）  
▲小学3～6年生と保護者18組（抽選）  
申込2月13日(水)（必着）までに、往復はがきで講座名、参加者全員の住所・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 ※HP [shinagawa-eco.jp/](http://shinagawa-eco.jp/) から申し込みます。

### スナッグゴルフ教室

わかりやすいルールで、広さの限られた場所でも楽しめるスポーツです。  
☎3月22日(金)・25日(月)・26日(火)・28日(木)・29日(金) 午後4時～5時（全5回）  
場総合体育館  
▲小学生12人（抽選） ¥1,500円（保険料込） ※道具は無料で貸し出し。  
申込3月7日(木)（必着）までに、往復はがきで教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、学校名、学年をスポーツ協会へ

### 東京2020オリンピック開催競技 ビーチバレーボール教室開催！！

☎2月24日(日)（総合体育館午前9時集合・午後0時30分頃解散、往復バス）※雨天中止。  
場大森東水辺スポーツ広場ビーチバレー場（大田区）  
▲小・中学生30人（抽選） ※小学生は保護者同伴。  
申込2月14日(木)（必着）までに、電話かはがき・FAX（1枚5人まで）に「ビーチバレーボール教室」とし、参加者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号をスポーツ協会へ

### 児童水泳教室

☎4～10月（※は9月まで）  
¥費用のほかに年間登録費1人2,000円、親子教室は1組3,500円（保険料込）  
主催／品川区水泳連盟

教室名	コース	対象	曜日	時間	回数	費用	定員（抽選）	会場	申込締切日					
休日児童	B	5歳～中学生	第1・3・5日曜日	9:30～11:00	10回	1回600円	各30人	日野学園温水プール (東五反田2－11－2)	2/21(木)					
	A		第2・4日曜日		8回	4,800円		荏原文化センター (中延1－9－15)						
	S A	小・中学生	第2・4日曜日		各10回	各6,000円		品川学園温水プール (北品川3－9－30)						
	Y A		第1・3・5日曜日					八潮学園温水プール (八潮5－11－2)						
休日親子	Y V	4歳～小学3年生と保護者	第1・3・5日曜日	11:30～13:00		12,000円	15組	荏原文化センター						
	E V		第2・4日曜日		8回	9,600円	20組							
ちびっ子水泳	短期	5・6歳（未就学児）	火・木曜日	15:30～16:30	各40回	各24,000円	60人	日野学園温水プール	2/14(木)					
平日児童	D 3	小学1～3年生		16:30～17:30			120人							
	D 4	小学3年～中学生		火曜日 木曜日			17:30～18:30			60人				
	G 4									19回	11,400円	各40人		
	H 4		21回		12,600円									
	H C 2	5歳～小学2年生	水曜日	15:30～16:30	各20回	各12,000円	各90人	豊葉の杜学園温水プール (二葉1－3－40)						
	H C 3	小学1～3年生		16:30～17:30										
	H C 4	小学3年～中学生		17:30～18:30										
	S C 2	5歳～小学2年生		16:00～17:00										
	S C 3	小学1～3年生		17:00～18:00			各70人	品川学園温水プール						
	S C 4	小学3年～中学生		18:00～19:00										
土曜日児童	T T *	5歳～小学生		第2・4土曜日						9:30～11:00	7回	4,200円	30人	戸越台中学校温水プール* (戸越1－15－23)
	H T								各10回		6,000円	40人	豊葉の杜学園温水プール	
土曜日親子	H V	4歳～小学3年生と保護者	11:30～13:00			12,000円	15組	戸越台中学校温水プール*						
ファミリー	T F *				7回	8,400円	20組							

\*工事のため駐輪場はありません。10月より工事のため休場予定です。



## レッツ スポーツ

ご参加  
ください！

## 地域のスポーツクラブなどの教室

当日参加できる教室です。運動のできる服装で、上履きやタオル、飲み物などを持って、直接会場へお越しください。 \*は上履き不要

### 地域クラブ エバラエース ebaraA

●バドミントン（フリー利用&教室）  
☎2月26日(火) 午後5時～7時  
場大原小学校（戸越6－17－3）  
¥1回200円、中学生以下・70歳以上100円  
※貸し出し用ラケットあり。

●体操教室  
☎2月19日(火)  
午後5時～5時45分（3歳～就学前のお子さんと保護者）  
午後6時～6時45分（小学1～3年生）  
場大原小学校（戸越6－17－3） ¥1回100円  
●キンボール教室  
☎2月5日～26日の火曜日午後7時～9時  
場富士見台中学校（西大井5－5－14）  
¥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\*  
☎2月7日～28日の木曜日午前10時～11時  
※雨天中止。  
場文庫の森（豊町1－16） 集合場所／戸越体育館前  
¥1回100円 ※貸し出し用ポールあり。  
●文化教室\*  
☎☎2月4日(月) 午後7時～8時30分＝折り紙教室  
25日(月) 午後7時～8時30分＝マジック教室  
場荏原第五区民集会所（二葉1－1－2） ¥1回100円



# 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

## シニアクラブ

楽しく始めよう！わくわく介護予防！～介護予防説明会

回2月24日(日) 午後3時～4時30分

回介護予防のおはなし、区介護予防事業（水中トレーニング、マシンでトレーニング、予防ミニデイ）の説明と見学

人区内に住民登録のある65歳以上で、自分で会場への往復ができる方50人（先着）

場申2月22日(金)までに、電話でさくら会（南大井5-19-1 ☎5753-3900）へ  
回高齢者地域支援課介護予防推進係（☎5742-6733 Fax5742-6882）

## 遠隔手話通訳サービスを実施しています

タブレット端末のビデオ通話機能を利用して、区役所外にいる手話通訳スタッフが、来庁者の手話を音声に、職員の音声を手話に同時通訳します。



日程／2月28日(木)までの月～金曜日

時間／午前9時～午後5時

設置場所／区役所総合案内（本庁舎3階）

●端末を次の窓口を持ち運んで使うこともできます。

●戸籍住民課、障害者福祉課（本庁舎3階）

●税務課、国保医療年金課（本庁舎4階）

問い合わせ／商業・ものづくり課中小企業支援係  
（☎5498-6340 Fax5498-6338）

## 「健康塾」で、はつらつ笑顔



体にやさしい体操です。健康のために始めてみませんか。

回4月1日(月)～9月 ※祝日を除く。

（＊東品川は8月まで）

A教室＝午前9時30分～10時30分

B教室＝午前10時45分～11時45分

回健康体操

人区内在住で、60歳以上の方

各20人程度（抽選）

※医師に運動を禁じられている方はご遠慮ください。

回各3,600円（＊東品川は3,000円）

回2月18日(月)までに、本人が直接希望の会場へ（申し込みは1会場1コースしかできません）

※スクエア荏原の申し込みは健康課

健康づくり係（本庁舎7階）へ。

※こみゆにていぶらぎ八潮は2月12日(火)は休館です。

回健康課健康づくり係

（☎5742-6746 Fax5742-6883）

曜日	会場	所在地
月	東品川シルバーセンター＊	東品川3-32-10
	平塚橋ゆうゆうプラザ	西中延1-2-8
	ゆたかシルバーセンター	豊町3-2-15
	スクエア荏原	荏原4-5-28
火	旗の台シルバーセンター	旗の台4-13-1
	西大井いきいきセンター	西大井2-5-21
	関ヶ原シルバーセンター	東大井6-11-11
	後地シルバーセンター	小山2-9-19
水	荏原第二区民集会所	荏原6-17-12
	ゆたかシルバーセンター	豊町3-2-15
	東大井区民集会所	東大井2-16-12
	こみゆにていぶらぎ八潮	八潮5-9-11
木	大崎第二区民集会所	大崎2-9-4
	南品川シルバーセンター	南品川5-10-3
	大井第三区民集会所	西大井4-1-8
	八潮区民集会所	八潮5-10-27
金	五反田シルバーセンター	東五反田2-15-6
	荏原第三区民集会所	平塚1-13-18
	荏原第五区民集会所	二葉1-1-2
	西五反田シルバーセンター	西五反田3-9-10
土	北品川シルバーセンター	北品川1-29-12
	南大井シルバーセンター	南大井3-7-13
	小山シルバーセンター	小山5-17-18

## 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

### 40代からの健康塾

コース	曜日	開始	定員 (抽選)	会場
A	金	13:15	各25人	品川健康センター
B	土	10:30		
C	火	19:45	20人	荏原健康センター
D	水	11:20	30人	

※時間は各1時間。※Dは運動量の多いコース。

回4～7月（全14回）

人生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方

回各3,200円

回2月10日(日)（必着）までに、往復はがき（1人各センター1枚）で講座名、コース、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号をA・Bは品川健康センター（☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507 Fax5782-8506）、C・Dは、荏原健康センター（☎142-0063荏原2-9-6 ☎3788-7017 Fax3788-7052）へ ※コースの変更・振り替え・返金・譲渡は不可。 ※申込人数が少ないコースは閉講する場合があります。

☞キトリ線

## 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 昭和大学病院中央棟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）

2月3日(日) 10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）

2月3日(日)	内小 酒寄医院	東大井2-26-3	☎3761-3250
	歯 おはらデンタルクリニック	南品川2-5-7	☎3471-1181
	歯 大嶋歯科医院	二葉3-9-10	☎3781-8053
	骨 ケアステーション鍼灸・整骨院	大井1-45-4	☎3771-2727
	骨 上條接骨院	二葉2-8-9	☎3786-7949
2月10日(日)	内小 ふじいクリニック	西大井4-15-4	☎5718-1417
	歯 斎藤歯科医院	東大井3-1-4	☎3763-3200
	歯 中村歯科	中延6-4-17	☎3783-0855
	骨 品川接骨院	南品川4-17-8	☎3458-1993
	骨 中村接骨院	中延1-2-7	☎3782-8232

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）

2月2日(土)	内小 品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25	☎3450-7650
	薬 品川薬剤師会薬局	北品川3-11-16	☎3471-2383
2月9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 昭和大学病院中央棟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） ☎5272-0303 Fax5285-8080  
●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6時～午後11時 土・日曜日、祝日／午前9時～午後11時

### 思春期家族教室

回2月8日(金) 午後2時～4時

講師／新倉佳子（臨床心理士）

場申回電話で、品川保健センター ☎3474-2904へ

### 呼吸器のための笑いヨガ講習会

笑いヨガで酸素を取り入れ、ぜん息の息苦しさを軽減させます。

回3月2日(土) 午後2時～4時

場五反田文化センター（西五反田6-5-1）  
講師／田所メアリー（ラフターヨガジャパン代表）

人品川区認定の公害健康被害被認定者、区内在住か在勤の気管支ぜん息患者、家族50人（抽選）

回2月15日(金)（必着）までに、はがきで講習会名、住所、氏名、年齢、電話番号、緊急時連絡先、在勤の方は勤務先の名称・所在地を健康課公害補償係（☎140-8715品川区役所 ☎5742-6747 Fax5742-6883）へ

### 平成30年度不妊治療医療費助成のご案内

○一般不妊治療医療費助成

人次の全てにあてはまる夫婦

●検査など開始日（30年4月1日以降）から助成申請日まで継続して法律上の婚姻をしている

●夫婦のいずれか一方が、検査など開始日から申請日まで継続して品川区に住民登録がある

●検査など開始日における妻の年齢が35歳以上43歳未満である

●夫婦ともに検査か治療を受けている

●申請に係る検査などについて、他の自治体などで医療費助成を受けていないか受ける予定がない

助成額／自己負担額（上限5万円）

※検査など開始から1年間の医療費が対象。

助成回数／1回のみ

申請期限／検査など開始日から1年以内  
※医療機関の証明が間に合わないなど、やむを得ない事情により期限までに申請できない場合は、1年を経過した日から3カ月以内に申請可。

### 食に関する相談（個別相談）

子育て中の食の悩みから高齢者の食生活まで栄養士が個別にアドバイスします。

日時	会場
2/13(水) 13:00～16:00	荏原第一区民集会所 (小山3-22-3)
2/18(月) 12:00～15:00	区役所啓発展示室 (第二庁舎3階)

※塩分の測定を希望する方は汁物（みそ汁など）を持参してください。

回当日、直接会場へ

運営／品川栄養士会

回健康課健康づくり係

（☎5742-6746 Fax5742-6883）

### 難病リハビリ教室

回2月18日(月) 午後1時30分～3時30分

回理学療法士による体操指導と助言

人パーキンソン病などの神経難病患者と家族30人（先着）

場申回電話で、品川保健センター ☎3474-2904へ

○特定不妊治療医療費助成

人次の全てにあてはまる夫婦

●30年4月1日以降に開始した「1回の治療」について、都の特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている

●申請に係る治療について、他の自治体の医療費助成を受けていない

●夫婦のいずれか一方が、区の助成申請日に品川区に住民登録がある

●治療開始日から区の助成申請日まで、継続して法律上の婚姻をしている

助成額／都に申請をした額から都の助成額を差し引いた額（治療ステージにより上限5万円か2万5千円）

助成回数／都と同様（最大6回）

申請期限／都の承認決定の日から1年以内

共通

回健康課保健衛生係

（☎5742-6745 Fax5742-6883）

※詳しくは区ホームページをご覧ください。







情報ファイル

●お知らせ

春季品川区吟剣詩舞道大会  
出演者募集

回4月14日(日) 午前10時開演  
場荏原文化センター(中延1-9-15)  
内吟詠・剣詩舞(絶句程度)の発表  
料吟詠1,500円、剣詩舞2,000円(昼食代込)  
申2月15日(金)(必着)までに、吟題、作者、出演者名、電話番号、費用(定額小為替)、返信用はがきを文化観光課文化振興係か品川区吟剣詩舞道連盟・渡精華(☎140-0011東大井6-1-7-803)へ郵送  
園文化観光課文化振興係

都営住宅入居者の募集

募集住宅／単身者向け、車いす使用者向け、シルバーピア、家族向け(ポイント方式)  
申込用紙配布場所／住宅課(本庁舎6階)、地域センター、文化センター、サービスコーナー、宅建管理センター  
申2月4日(月)～13日(水)に配布する申込用紙を、郵送で渋谷郵便局(ポイント方式は東京都住宅供給公社募集センター)に2月18日(月)までに届いたものに限り受け付け  
●申込用紙休日配布窓口

日時	会場
2/9(土)	荏原文化センター(中延1-9-15)
2/10(日)	区役所本庁舎3階ロビー

※時間は午前10時～午後4時。  
園都営住宅募集センター  
☎3498-8894  
住宅課住宅運営担当  
(☎5742-6776 Fax5742-6963)

講座・講演

モラル・ハラスメント講座

モラル・ハラスメントによるこころの傷つきを理解し、思いやり、やさしさのある家庭や職場を築きませんか。  
回3月8日(金) 午後6時30分～8時30分  
講師／本田りえ(臨床心理士)  
人25人(先着)  
託児／1歳～就学前のお子さん10人(先着)  
場 申 園 電話かFAXで、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、託児希望の方はお子さんの氏名・年齢を男女共同参画センター(東大井5-18-1きゅりあん3階☎5479-4104 Fax5479-4111)へ

相談案内 ※祝日を除きます

相談内容	曜日	時間
区民相談	(月)～(金)	9:00～17:00
犯罪被害者等相談	第3(日)	9:30～12:00
法律相談	第1(火)	18:00～20:30
税金相談	第2・4(火)	13:00～16:00
不動産取引相談	第2・4(金)	
司法書士相談	第2(木)	
行政書士相談	第1～4(金)	
社会保険労務士相談	第1(金)	
人権身の上相談	第1・3(火)	
国の行政相談	第1・3(木)	9:00～17:00
外国人生活相談	英語 第2・4(火)	
	中国語 第2・4(木)	

消費生活教室二葉図書館共催「首都直下：100年に1度の災害と食のそなえを考える」

回2月22日(金) 午前10時～11時40分  
場荏原第五区民集会所(二葉1-1-2)  
講師／守真弓(日本災害食学会理事)  
人60人(先着)  
託児／1歳～就学前のお子さん10人(先着)  
申 園 電話で、消費者センター(☎5718-7181 Fax5718-7183)へ  
※講座と合わせて、2月28日(木)まで二葉図書館(二葉1-4-25)で「防災」をテーマとした特集展示を行います。

日曜サークル  
青年コースメンバー募集

軽度の知的障害(愛の手帳3～4度程度)がある方の余暇活動を支援します。身の回りのことや集団活動ができ、ひとりで会場へ来られる方が対象です。  
回4月～2020年3月の毎月第3日曜日 午前9時30分～午後3時 ほか  
場荏原文化センター(中延1-9-15) ほか  
人区内在住で、義務教育を修了した29歳以下の方若干名(選考)  
料10,000円(教材費、保険料)  
※昼食代・宿泊活動費別。  
申 園 2月8日(金)(必着)までに、電話かはがきに「日曜サークル」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、勤務先か学校名、保護者氏名を文化観光課生涯学習係へ  
説明・面談／2月26日(火) 午後5時30分～7時30分の間で30分程度

知的障害者移動支援従事者(知的障害者ガイドヘルパー)養成研修

研修を修了すると知的障害児・者の外出支援サービスを行うことができます。  
回2月16日(土)・17日(日) 午前9時30分～午後6時30分  
※講習後、6時間30分の実習があります。  
場荏原第五区民集会所(二葉1-1-2)  
内理念や心構え、障害に関する基本的な知識や技術  
人30人(先着)  
料区内在住の方・学生5,000円、区外の方8,000円(教材・実習費込)  
回2月8日(金)までに、電話かFAX、Eメールで講座名、住所、氏名、年齢、電話番号をみらい(☎6429-8110 Fax6429-8111 ✉kensyu2018@np0-mirai.org)へ  
園障害者福祉課障害者相談支援担当(☎5742-6711 Fax3775-2000)

品川区登録手話通訳者選考試験と選考試験対策講座の募集

詳しくは募集要項をご覧ください。  
●選考試験  
回3月9日(土) 午前9時30分～午後4時  
内一般常識、読み取り・聞き取り表現、面接  
●選考試験対策講座  
回3月2日(土) 午前9時～正午  
内読み取り・聞き取り通訳の実践、練習  
人受験を予定している方  
共通

募集要項・申込用紙配布場所／心身障害者福祉会館、障害者福祉課(本庁舎3階)、地域センター、文化センター、図書館など  
場 回 園 2月25日(月)(必着)までに、募集要項を確認のうえ、申込用紙と82円切手を貼付した返信用封筒を障害者地域活動支援センター(☎142-0064旗の台5-2-2心身障害者福祉会館内☎5750-4996 Fax3782-3830)へ郵送

親族後見人勉強会  
～お悩みを解決しましょう～

親族後見人などとして活動している方を対象に、活動するうえで心掛けるポイントを説明します。参加者同士の情報交換も行います。  
回2月28日(木) 午後2時～4時  
場社会福祉協議会(大井1-14-1)  
人10人(先着)  
回 園 2月27日(水)までに、電話で品川成年後見センター(☎5718-7174 Fax6429-7600)へ

催し

平塚橋ゆうゆうプラザ合同作品展

登録団体、講座、近隣教育機関の絵画、手芸、書道などの作品を展示します。  
回2月20日(水)～26日(火) 午前10時～午後5時 ※26日は正午まで。  
場 園 平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8☎5498-7021 Fax5498-1900)

デイサービスセンター合同作品展

区内デイサービスを利用している方が制作した絵画や手芸品などを展示します。  
回2月19日(火)～25日(月) 午前9時30分～午後5時  
※土曜日を除く。25日は午後3時まで。  
場 区役所第二庁舎3階ロビー  
園 高齢者福祉課高齢者支援第2係(☎5742-6730 Fax5742-6881)

高齢者作品展

回2月2日(土)～5日(火) 午前10時～午後6時 ※2月2日は午後2時から。  
場 〇美術館(大崎駅前大崎ニューシティ2号館2階)  
内 絵画、書道、民芸・工芸、写真、俳句・短歌の展示  
園 高齢者地域支援課介護予防推進係(☎5742-6733 Fax5742-6882)

男女共同参画センターあったか交流サロン～気軽に石けんデコパージュ～

おしゃべりを楽しみながら、15分程度でできる、石けんにデコパージュをしてみませんか。手ぶらでお立ち寄りください。  
回2月15日(金) 午前11時～午後2時  
人50人(先着)  
場 園 園 当日、直接男女共同参画センター(東大井5-18-1きゅりあん3階☎5479-4104 Fax5479-4111)へ

品川図書館「バリアフリー映画会」

障害のある方も楽しめるよう、音声ガイドや日本語字幕が付いた映画『重力ピエロ』を上映します。どなたでも参加できます。  
回2月23日(土) 午後2時から(午後1時15分開場)  
人80人(先着)  
場・観覧方法・園 当日、直接品川図書館(北品川2-32-3☎3471-4667 Fax3740-4014)へ

第8回シルバーセンター音楽祭

シルバーセンターなど利用者の楽器演奏団体が日頃の練習の成果を発表します。  
回2月8日(金) 午後1時～4時(午後0時30分開場)  
場 五反田文化センター(西五反田6-5-1)  
園 高齢者地域支援課シルバーセンター係(☎5742-6946 Fax5742-6882)

早春の文化財めぐり  
大井～荏原地区の文化財を訪ねる

回3月2日(土) 午前9時30分～午後0時30分 ※小雨決行。  
コース／馬込駅～養玉院～伊藤博文墓所～品川用水跡～金子家のカキ～旧三井文庫第二書庫～戸越八幡神社～行慶寺～戸越銀座駅 ※約4km。  
人60人(抽選) 料50円(保険料)  
回 園 2月15日(金)(消印有効)までに、往復はがき(1枚5人まで)に「文化財めぐり」とし、希望者全員の住所・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 Fax5742-6890)へ



### 児童センター 小学生バンドフェスタ―紅白バンド合戦―

区内児童センターでバンド活動をしている小学生たちが、紅白に分かれて演奏する交流発表ライブです。

中高生や青年スタッフたちが運営を担う姿も、ぜひご覧ください。

回2月17日(日) 午後0時30分開演

場・観覧方法／当日、直接スクエア荏原（荏原4-5-28）へ

岡東大井児童センター

(☎3471-1070 Fax3471-8539)

### 【明治維新150周年記念】品川宿交流館特別展示「品川宿は文明開化のテーマパーク！」

日本初の鉄道、洋式灯台、近代工業など、文明開化の全てを見物できた150年前の品川宿。近代日本の誕生と品川宿の関わりをパネル展示で紹介しています。

回3月31日(日)まで

午前10時～午後4時30分

休館日／月曜日、2月12日(火)

場品川宿交流館（北品川2-28-19）

岡文化観光課観光推進係

(☎5742-6913 Fax5742-6893)

## 区広報紙に広告を掲載しませんか

第1期分  
(4～7月)募集

「広報しながわ」の毎月21日号に掲載する広告を募集します。

広告掲載号／4～7月の21日号

発行部数／13万部

申込方法・問い合わせ／2月22日(金)（必着）までに、広報広聴課で配布する申込書と原稿の見本を同課（☎140-8715 品川区役所本庁舎5階 ☎5742-6644 Fax5742-6870）へ郵送かFAX、持参

広告の大きさ・掲載料（1回）			
1号	縦 4.4cm	横 23.4cm	14万円
2号	縦 4.4cm	横 15.5cm	9万円
3号	縦 4.4cm	横 11.6cm	7万円
4号	縦 4.4cm	横 7.7cm	4万5千円
5号	縦 9.0cm	横 11.6cm	14万円

※版下は広告主作成。入稿はデータをお願いします。

## 文化・イベント情報

### 0美術館 2月の催し

●2日(土)～5日(火)／平成30年度品川区高齢者作品展（絵画、書道、民芸・工芸、写真、俳句・短歌）

●22日(金)～27日(水)／デジタル・オリンピックアート東京 2019(デジタルアート)

場岡同美術館（大崎駅前大崎ニューシティ2号館2階 ☎3495-4040 Fax3495-4192 午前10時～午後6時30分）

※開催時間は要問い合わせ。

### 区民ギャラリー2月の催し

●8日(金)～11日(祝)／第36回翠石会書道展

●13日(水)～18日(月)／得居和都水墨詩画展（水墨画、詩）

●20日(水)～25日(月)／MGC美術クラブ第22回美術展（絵画、写真、能面、陶芸、版画、彫刻、書、篆刻）

場岡同ギャラリー(大井町駅前イトーヨーカドー8階 ☎・Fax3774-5151 午前10時～午後8時)

※開催時間は要問い合わせ。

### 大田市場

#### フラワーアレンジメント教室

回2月26日(火)午後1時～3時

回「花き」に関する講演、フラワーアレンジメント指導

回20人（抽選） 料1,500円

場申回2月8日(金)（必着）までに、往復はがき（1人1枚）で教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を大田市場業務課（☎143-0001大田区東海2-2-1 ☎3790-6530）へ

### 「競馬場の歩き方」講座

回2月6日(水)午前10時45分～正午

※受け付けは午前10時から。

回30人（先着）

※20歳未満のみでの入場は不可。

料100円

場参回当日、直接大井競馬場（勝島2-1-2 ☎3763-2151）L-WINGスタンド5階へ

### 荏原医師会 区民公開講座

回2月26日(火)午後1時30分～3時

回講演「皮膚は全身疾患を写す鏡」

講師／末木博彦（昭和大学医学部皮膚科教授）

回約100人（先着）

場申回電話で、荏原医師会（中延2-6-5 ☎3783-5166）へ

### 第13回なかのぶジャズフェスティバル

回3月23日(土)午後3時30分開演

場荏原文化センター(中延1-9-15)

出演／森山威男、市川秀男、峰厚介、中村誠一、鈴木良雄、土岐英史、本多俊之、高橋ゲタ夫、市原ひかり、大野えり他

料5,000円、前売り4,000円（全席指定）

販売窓口・岡なかのぶジャズフェスティバル実行委員会事務局(ジャズスナック「まつ」内 ☎3785-4877) 他

※2月2日(土)・10日(日)・17日(日)・23日(土)に中延地区商店街でプレイベントを開催。詳しくはHP www.nakanobujazz.com/ をご覧いただくかお問い合わせください。

## しながわ水族館

### ペンギンの繁殖についての紹介や餌やり体験ができる「春のペンギンスクール」開催

期間／2月28日(休)まで

時間／月～金曜日：午後3時～ 土・日曜日、祝日：午前10時30分～、午後3時～

料金／1カップ300円（魚2匹） ※別途入館料が必要です。

●受け付けは、当日、午前10時から受付カウンターにて（各回限定10カップ・先着）。入館料／1,350円（800円）、小・中学生600円（400円）、4歳以上300円（200円）、65歳以上1,200円（700円） ※区内在住・在勤・在学の方は各自、住所など確認のできるものの提示で（ ）の料金になります（小学生はまもるっちの提示可）。

開館時間／午前10時～午後5時（入館は午後4時30分まで）

休館日／火曜日

場所・問い合わせ／しながわ水族館（勝島3-2-1しながわ区民公園内）

☎3762-3433 Fax3762-3436 HP www.aquarium.gr.jp/



## 国民年金のお知らせ

問い合わせ／国保医療年金課国民年金係（☎5742-6682～3 Fax5742-6876）

### 国民年金保険料には免除・納付猶予制度があります

保険料を納めることが困難な場合は、本人・配偶者・世帯主の所得が基準以下であれば、納付を免除する「保険料免除制度」があります。また、失業したばかりの方の所得を審査対象としない「特例免除」や世帯主の所得を審査対象としない「納付猶予制度」（学生を除く、50歳未満対象）もあります。ただし、納付猶予制度は保険料を後から納めないと年金受給額には反映されません。

申請できるのは、申請時点の2年1カ月前の月分までです。

申請に必要なもの／●本人確認できるもの（免許証や保険証と年金手帳など）

●失業した方は、離職票または雇用保険受給資格者証など

※詳しくはお問い合わせください。

### 31年4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

対象／国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方

※出産とは、妊娠85日（4カ月）以上の出産をいいます。また死産、流産、早産された方を含みます。

届出時期／受付開始は31年4月から。出産予定日の6カ月前から届け出可能

免除期間／出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間。多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間

免除期間の取り扱い／保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映

申請に必要なもの／●本人確認できるもの（免許証や保険証と年金手帳など）

●出産前の届出は母子健康手帳など

※出産後の届け出は出生証明書などが必要な場合があります。 ※詳しくはお問い合わせください。

### 国民年金保険料は「2年前納」がお得です

口座振替および納付書・クレジットカード納付で、2年前納ができます。2年度分を口座振替でまとめて納めると、現金で毎月納めるより2年間で15,760円の割引となります。割引率は支払方法により異なります。

前納期間／4月分～2021年3月分

※申し込みは2月28日(休)までです。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ 品川年金事務所（☎3494-7831 Fax3779-3449）

### 国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象になります

税の申告で社会保険料控除を受けるには、30年中に納付した保険料を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」の添付が必要です。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」は、11月に送付しました。10月以降に初めて納付した方へは、2月4日(月)に送付します。家族の国民年金保険料を納付した場合には、納付した方が社会保険料控除として申告することもできます。

問い合わせ ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004(050から始まる電話の方は ☎6630-2525)

品川年金事務所（☎3494-7831 Fax3779-3449）

## 区民の伝言板

区民の皆さんが地域で行う自主的な活動を紹介し、費用の記載のないものは無料です。

☎＝センター ㊦＝体育館 ㊦＝区民集会所 (入)＝入会金 【区民】＝区民活動助成対象事業

### イベント

●成年後見制度（相続・遺言含む）

無料相談会 2月4日(月)午後1時30分～3時30分。荏原第四㊦。☎080-5456-0984成年後見支援センターヒルフェ・榊山

●品川平和音楽祭～3.11小児甲状腺がんチャリティー「ナターシャグジーコンサート」 2月15日(金)午後6時開演。きゅりあん。250人先着。寄付2,500円程度。2月10日(日)までに、電話かEメールで品川JAZZ愛好会・橋本(☎080-1334-4656 ✉natasya@gmail.com) へ

●日本語教師養成講座 4月11日～7月25日の(木)午後3時～5時（全15回）。IWCセンター(南大井6)。

8人先着。43,200円。3月30日(土)までに、電話かEメールでIWC国際市民の会・ごうだ(☎6423-0954 ✉iwc@npo-iwc.org) へ

### サークルなど

●伊藤トリムクラブ (金)午後7時。伊藤学園。月750円。(入) 500円。☎3777-1042木島

●西小山トリムクラブ (水)午後7時。荏原第六中。月1,000円。(入) 1,000円。☎3781-6707天神

●富士見台クラブ (月)午後7時。富士見台中。3カ月2,000円。(入) 500円。☎3772-3344小木曽

●大原トリムクラブ (月)午後7時。大原小。4カ月3,000円。☎3786-3846竹内

●品川吟詠同好会 見学歓迎。第1～3(火)午後2時。西五反田シルバー☎。月2,160円。☎3441-7654久保

●きんぷく囲碁クラブ (火)金午後5時30分。中小企業☎。月1,000円。☎6753-1095竹田

●ギターアンサンブルポルカ(クラシックギター) (金)午後7時。旗の台文化☎。月3,000円。☎3786-0990奥野

●わかば会(水彩画ほか) 60歳以上。第1・3(金)午後5時30分。品川第一㊦。☎080-5677-1268桑原

●サークルきもの(着付け) 月2回(金)午前9時45分。大井第二㊦。月1,000円。☎045-431-0146黒田

●品川健康クラブ(社会科見学) 第2(金)午前10時。月200円。(入) 500円。☎090-4669-4073平林

●花水木会(習字) 60歳以上。第1・3(木)午後1時。関ヶ原シルバー☎。月2,500円。☎3765-4530奥田

●ラ・メール(フランス語) 60歳以上。第2・4(火)午前10時。東品川文化☎。月1,000円。(入)500円。☎090-5992-1756鈴木

●いきいきクッキング 第1(金)午前10時。八潮㊦。月1,500円。☎070-6986-0737石田

●太極拳ひまわりの会 ①(火)午前10時、五反田シルバー☎。②(水)午前10時、北品川シルバー☎。1回500円。☎3471-1969服部

●マルガリータ(マンドリン、ギター) 楽器貸与。(水)午後5時30分。品川第一㊦。(金)午前9時30分、南大井文化☎。月2,000円。☎3471-6627長尾

●コール・ブリアーン(コーラス) 第2・4(火)午後1時30分。五反田文化☎。月2,000円。☎3884-9781長谷

●あすなろ(ペン・筆ペン習字) 第1・3(木)午後6時30分。荏原文化☎。月2,500円。(入) 1,000円。☎3782-0521山岸

●大井ハーモニーメイツ(複音ハーモニカ) 60歳以上。(月)午前10時。関ヶ原シルバー☎。月1,500円。☎080-2171-1458戸川





**展示コーナー**  
(7階イベントホール)

約50のブースが並び、70を超える団体がそれぞれの活動をPRします。ほかにも「シルバー人材センターによる包丁研ぎ」などがあります。



2月23日(土) 午前10時～午後4時  
きゅりあん(大井町駅前)

**地域でつながる  
みんなの暮らし展  
2019**

入場  
無料

区内で地域貢献活動を行う団体の活動紹介や  
ステージ発表を行うイベントです。  
各団体の有志が集まって実行委員会を結成し、  
区民と区との協働で開催します。

共催 地域でつながるみんなの暮らし展実行委員会



**ステージ発表**  
(7階イベントホール)

リメイクファッションショー、合唱や演奏、  
歌、ダンスなど、様々な団体が発表します。

問い合わせ

地域活動課協働推進係  
(☎5742-6605 Fax5742-6878)  
消費者センター  
(☎5718-7181 Fax5718-7183)



**ものづくり教室**  
(6階大会議室)

子どもから大人まで楽しめる  
工作教室です。どなたでも  
無料で参加できます。



**おもちゃの病院**  
(6階大会議室)  
午前10時30分～午後3時

ボランティアのおもちゃの医師がこ  
われたおもちゃを無料で直します。  
お楽しみコーナーもあります。おも  
ちゃを持参しなくても参加できます。



品川歴史館  
企画展

**幕末の動乱を生きぬいた武士たち**

—旗本京極家の家臣永坂家文書の紹介—

品川歴史館に寄託された史料を中心に、幕末を生きた武士たちの姿を紹介します。

●企画展記念イベント

1 記念講演会

「幕末維新期の京極家とその家臣たち」

日時/3月3日(日) 午後1時30分～3時30分

会場/品川歴史館講堂

講師/高久智広(神戸市立博物館学芸課事業係長)

対象・定員/16歳以上の方80人(抽選)

申込方法/2月14日(木) (必着) までに、往復はがき(1人1枚)に「企画展記念講演会」とし、住所、氏名、年齢、電話番号を同館へ

\*展示替臨時休館のお知らせ 2月5日(火)～8日(金)、3月19日(火)～22日(金)は、展示替えのため臨時休館します。

2 ミュージアム・トーク1

「永坂家文書の魅力を語る」

日時/2月22日(金) 午後1時30分～3時30分

参加方法/当日、直接同館講堂へ(観覧料が必要)

3 ミュージアム・トーク2

「1862～1863年 遣欧使節団の西欧歴訪」

日時/3月17日(日) 午後1時30分～3時30分

参加方法/当日、直接同館講堂へ(観覧料が必要)

写真出典/永坂家文書 個人蔵・品川歴史館寄託

会場・問い合わせ/品川歴史館(☎140-0014大井6-11-1 ☎3777-4060 Fax3778-2615)

テレビ2月 **しながわホットほっと**  
11 チャンネル

ケーブルテレビ品川  
毎日7時・10時・13時・19時・  
22時から5回放送(※土曜切り替え)

ラジオ **しながわインフォ**  
89.7 MHz  
インターエフエム放送

パソコン・  
携帯 **しながわ情報メール**  
「しなメール」

	00分～	10分～	20分～	30分～
土			三之助の笑顔いっぱい 新街のお助け隊コンサルジュ	区からの お知らせ
日	わ! しながわニュース 取材には区民の皆さんが 活躍しています		新 かむろ坂桜物語	
月			しながわのチ・カ・ラ 新 品川めし・品川汁	
火			品川歴史探訪 鎌倉道～古道沿いの社寺を巡る～	
水	復活! しながわ探検隊		しながわのチ・カ・ラ しながわみやげ物語	
木	三之助の笑顔いっぱい ホッと一息 相談できるブック カフェ	サヘル・ローズ の天晴! 品川 さっちゃん 二葉幼稚園	トビーが行く しながわ坂物語2	
金	泉麻人 しながわ 土地の記憶 長者丸	三之助の笑顔 いっぱい IoTで遊びをアッ プデート! サイ バーボッチャ	サヘル・ローズの天晴! 品川 しながわウォーキングマップ でGO	

しながわのチ・カ・ラ  
品川めし・品川汁  
～しながわ印 食探訪～



「品川めし」と「品川汁」。と  
ともに品川を冠したご当地食  
の今昔に迫る。品川汁は、  
青森県むつ市の郷土料理に  
なっていた? 品川汁を追っ  
て青森ロケ敢行!



午前6時56分から3分間

生活情報のほか、災害時には災害情  
報を放送します。

放送言語	(月)	中国語・日本語
	(火)	韓国語・日本語
	(水)	タガログ語・日本語
	(木・金)	英語・日本語

緊急情報発信ダイヤル

☎3777-2292

緊急時・災害時などに、区ホームペ  
ージ、しなメール、品川区ツイッター  
などで発信する緊急情報を音声で聞  
くことができます。

圏広報広聴課  
(☎5742-6631 Fax5742-6870)

しなメールでは、区の情報や防災気象情報  
を電子メールで配信しています。  
右のコードを読み取るか、  
[https://mail.cous.jp/  
shinagawa/](https://mail.cous.jp/shinagawa/)へアクセスし  
て登録してください。

圏広報広聴課  
(☎5742-6631 Fax5742-6870)



スマホで読める!

広報しながわ  
デジタルブック  
配信中!



▲「カタログポケット」  
このアイコンが目印

一部の番組は品川区公式You Tubeチャンネルでもご覧になれます

圏広報広聴課(☎5742-6612 Fax5742-6870) 加入について▶ケーブルテレビ品川☎0120-559-470