

特集 ボランティア	1~3
健康センター・総合体育館コース型プログラム	4・5
〔(仮称)品川区水辺利活用ビジョン(素案)〕	5
しながわ地域貢献活動展	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 <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

しながわ景観美化隊

青少年地域貢献ボランティア しながわ役立ち隊

音訳ボランティア

品川区では違反広告物除却協力員を募集し、「しながわ景観美化隊」として活動していただいています。協力員に任命されると、電柱や標識等に貼り付けられている違法な貼り紙などを除却できます。

応募資格／区内在住か
在勤の20歳以上で、積極的な活動ができること
申込方法／5人以上のグループを作り、申請書などを土木管理課土木監察担当へ提出
問い合わせ／
土木管理課土木監察担当
(☎5742-6582
Fax5742-6887)



中学生から25歳くらいまでの青少年で組織されたボランティアグループです。品川区や地域などが開催するイベントでのお手伝いのほか、親子向けのイベントやレクリエーション企画など自主的な活動も行っています。毎月定例会を、年に1~2回総会を実施しています。

問い合わせ／
子ども育成課庶務係
(☎5742-6692
Fax5742-6351)



視覚障害のある方のために、図書を音声にして伝えるボランティアです。朗読と異なるのは文字を正確に伝えること。品川図書館では「音訳ボランティア養成講座」(2年に1回)のほか、「さわる絵本製作体験講習会」(年1回)、「点訳ボランティア養成講座」(2年に1回)を実施しています。

問い合わせ／品川図書館
(☎3471-4667
Fax3740-4014)



特集 ボランティア

なにか私にできること

「ボランティア」の語源は、「自由な意思」「自発的に申し出る」を意味するラテン語のVoluntas。

誰かから強制されるのではなく、ささやかな心づかい、あたたかい気持ちを自分なりのカタチにして表現していくこと。

その実践・行動からボランティア活動は始まります。

ボランティアの心が広がり、品川区がより豊かな地域社会へと発展するように。

そんな願いを込めて、今号ではボランティアを特集します。

できるところから始めてみよう

しながわ 景観美化隊



誰もが気持ちよく暮らせる まちでありたいですね

伊與田正志さん

商業地区がある土地柄、電信柱に貼られたちらしや立看板が目につくようになったのは昭和の終わりころからです。どうすることもできずにいたのですが、平成16年に品川区が「しながわ景観美化隊」の制度を作ってください、私たちでもはがすことができるようになったので、五反田一丁目町会の有志を中心に活動メンバーとして申し込みました。区から身分証がもらえるので、安心して活動できますね。

活動は清掃をしながら町会エリアをまわり、主に電信柱に貼ってあるちらしを取り除きます。のりの痕が残らないようにきれいにはがすのは結構大変なんです。左手にシンナー、右手に雑巾を持ってまちを歩きます。終わるとまちがより明るくなったようで、それを見ると「やったな」という達成感を感じます。また、町会の人たちに頼りにされているのがうれしいですね。

この活動を始めてから、普段からちらしや立看板が目がいくようになりますよ。「視覚障害のある方がつまずいたら大変」と、立看板にも手が伸びることもあります(笑)。誰もが気持ちよく暮らせるまちでありたいですね。



なりましたよ。「視覚障害のある方がつまずいたら大変」と、立看板にも手が伸びることもあります(笑)。誰もが気持ちよく暮らせるまちでありたいですね。

しながわ 役立ち隊



自分たちが楽しいから やっているんですね

飯田あかねさん

「しながわ役立ち隊って知っている?」。友だちに誘われて高校1年生の時に入りました。主に地域のイベントのお手伝いのほか、自分たちで企画して1年に1回イベントを行っています。今年度は昨年11月にバーベキューを企画し、約25人の子どもたちとバーベキューを楽しみました。

イベントのお手伝いでは、「こうしてください」と言われる前に考えて動くことを心がけています。年齢が近いという点で、子どもが参加するイベントに声をかけていただくことが多いのですが、安全面に注意しながら子どもたちが楽しめるよう気を配っています。

ボランティア大好きなんです。どんなところが好きかというと、活動を通じて様々な人たちと関われる点です。これまで、普通に学校生活を送っていたのでは出会えないたくさんの人たちと知り合いに



なりました。でも実際のところ、ボランティアという感覚では活動していない気がします(笑)。自分たちが楽しいからやっている、楽しみたいからやっている。それがたまたま人のお役に立っているという感じです。

できること、できないこと、みんなそれぞれ違います。できないことは、できる人が補えばいいんですね。興味があったらぜひ参加してほしいです。かけがえのない友だちもできますよ。

のり 「品川海苔」 PR動画お披露目会 & 海苔の日イベント

この事業は、平成30年度、区民の方などを対象に実施した品川区魅力発信ワークショップ「Discover SHINAGAWA」の最優秀案「品川海苔 大復活プロジェクト」をもとに企画しました。

江戸時代から200年以上続いた品川での海苔づくりは、東京オリンピック開催を翌年に控えた1963年に幕を閉じました。そして2020年、品川での海苔づくりの歴史と文化を区の魅力として発信するため、「品川海苔」PR動画を制作し、公開します。また、海苔の日(2月6日)を記念した限定イベントも開催します。

2月6日(木)

会場/しながわ水族館地下1階「イルカの窓」前(勝島3-2-1しながわ区民公園内)

内容/●午前10時20分から:「品川海苔」PR動画お披露目会

●正午から、午後2時から:切り絵ワークショップ&焼き立て海苔の試食会(先着各20人)

●午後1時から、3時から:品川紋次郎ショー

料金/しながわ水族館の入館料 1,350円(800円)、小・中学生600円(400円)、4歳~就学前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、住所など確認ができるものの提示で()の料金になります(まもるっこの提示可)。

問い合わせ/広報広聴課シティプロモーション担当(☎5742-6043 Fax5742-6870)

品川紋次郎
も来るよ!



しながわ観光大使
cinnamoroll

©2001, 2020 SANRIO CO., LTD.
APPROVAL NO. G603768

ケーブルテレビ品川の番組で『品川海苔物語』も放映します。詳しくは12ページをご覧ください。

今回ご登場いただく3人の方は、それぞれどんなボランティア活動を行っているのでしょうか。お話をうかがうと、共通点は「できることをやっている」「自分がやりたいからやっている」。ボランティア(自発的)あふれる三者三様のお話を紹介します。

音訳 ボランティア



より良い「音訳」のために 日々勉強を重ねています

松井恵さん

朗読ボランティアグループ「朝笛」に入り、音訳を始めて2年になります。もともと本が大好きで、大学生の頃には読み聞かせボランティアとして子どもたちに絵本を読む活動をしていましたが、品川図書館の「音訳ボランティア養成講座」に参加したのをきっかけに音訳の世界を知りました。

音訳と読み聞かせが違う点は大きく三つあります。まずは録音した音が「物」として残ること。次に日本語は「箸」と「橋」など同音異義語が多いので、発音や読み方に技術がいること。三つ目は音訳ソフトを使うのでパソコン作業を行うことです。特に二つ目は読み手の経験や感性が必要になってくる部分で、朝笛の勉強会を通じて感覚を磨いています。

ボランティアで行っていることですが、努力によって自分の技術があがっていくことに喜びを感じています。また物として残るので「より良い物を作ろう」という意欲がわいてきて、そこが音訳にはまった点でしょうか。音訳自体は一人の作業ですが、「朝笛」では声の雑誌の発行や、雑誌をお送りしている聴読者の方々との交流会などみんなで取り組むことも多く、そんな時はおしゃべりに花が咲いたりして楽しく活動しています。

朝笛が発行している声の雑誌「朝笛」。約90人の利用者に毎月郵送している



おさえおきたい！ボランティア活動の基本

ボランティア活動の4原則

- ① 自主性・主体性** ほから強制されたり、義務で行うのではなく、自分の意志で責任を持って取り組みましょう。
 - ② 社会性・連帯性** 自分のためではなく、社会のためにお互い協力して行いましょう。
 - ③ 無償性・無給性** 金銭の報酬を期待して行うものではなく、人との出会い、充実感を得られることに喜びを感じましょう。
 - ④ 創造性・先駆性** いろいろなことに目を向け、地域社会に今何が必要かを考え、アイデアを出し合いながら積極的に進めましょう。
- そして、プラス1「**継続は力なり!**」。これが大切です。
- ⑤ 継続性** 継続して活動してこそ、自分にとっても、社会にとっても意味のあるものとなります。

ボランティアに関する相談は「品川ボランティアセンター」へ

ボランティア活動をしたい方へボランティアを紹介するだけでなく、ボランティアを必要とする方や団体、施設からの相談、学校や企業、病院、地域などで福祉活動を進めるための相談などに応じています。



ボランティアをしたいと思ったら

自分にあったボランティアを探しましょう!

相談

ボランティアセンターへ

登録・紹介

興味のある分野、活動の対象、できる時間帯、得意なことなどから紹介します。

見学

大丈夫!ほかの活動を紹介します。

活動

活動しない

実際に施設に足を運び、施設や利用者さんの雰囲気をみていただきます。



品川ボランティアセンターの
そのほかの事業

- ボランティア講座、夏の体験ボランティアの実施
- ボランティア活動室の提供(登録団体のみ)
- ボランティア保険の加入受け付け
- 車いすの貸し出し
- 簡易点字器、白杖、高齢者疑似体験セットの貸し出し

場所・問い合わせ/品川ボランティアセンター

(大井1-14-1 ☎5718-7172 Fax5718-7170)

図書館などの依頼に応じて録音図書を制作

朗読ボランティアグループ「朝笛」

視覚障害のある方のために新聞や雑誌、図書などを朗読し、CD (DAISY) やカセットテープに録音する活動を行っています。また月2回定例会を開き、音訳に関する情報交換、勉強会などを行っています。

問い合わせ/三村恭子 ☎3774-3136

輝く! 2020へ

コラム
COLUMN
No.21

東京2020オリンピックまで174日、パラリンピックまで206日です

2月1日
現在

ともにイベントを盛り上げよう!

しながわ2020イベントボランティア「しな助」

東京2020大会に向け、品川区では品川区独自のボランティア「しな助」が活躍しています。ホッケーなどの競技体験教室のサポート、イベント運営の手伝いなどスポーツに関するボランティアを通じて、東京2020大会の気運も高まっています。今回は「しな助」で活動しているお二人を紹介します。

ツに関わるボランティアがあればよいと常々思っていたそうです。「しな助では、競技体験教室などで子どもたちと触れ合う機会が多くあります。子どもたちが生き生きと取り組む様子を見るのは楽しくて、元気をもらっています」。

ボランティア活動を通じてスポーツに親しみ、地域のスポーツ活動に尽力している「しな助」の皆さん。7月に東京2020大会をひかえ、ますます活動に熱が入ります。



イベント運営の手伝いをする「しな助」の皆さん



活動について語る原田さん(左)と上村さん(右)

「東京2020大会が決まった時に、なにかの形で関わりたいと思っていました」とは、しな助の中心メンバーとして数多くの活動に参加されている原田明美さんです。原田さんは品川区生まれの品川区育ち。1964年の東京オリンピックでは、聖火リレーの沿道で小学校の同級生たちと旗を振って応援したそうです。人生で2回、それも品川区でオリンピックを体験できる「縁」を感じ、

しな助に応募されました。「毎回発見があり、同じ目的を持った仲間ができるのも楽しいですね。仕事とはまた違った、ほどよい疲れと充実感を感じています」。

また、同じく中心メンバーの一人である上村雅奈さんは、これまでに東京マラソンや駅伝大会、ラグビーの国際試合など、たくさんのスポーツボランティアを経験されてきました。住んでいる品川区でも、スポー

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・121~190は除く。
 会場・申込方法・問い合わせ/2月10日(月)(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、区内在勤中在学の方は会社名・学校名と所在地・電話番号、No.11~17・121~190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 (☎142-0063荏原2-9-6 ☎3788-7017 Fax3788-7052) (全15~17回)

【荏原健康センター】		【品川健康センター】	
No.	費用	No.	費用
1~3、8~13	各8,000円	167、170、180、181、187~190	各7,500円
4~7、14~17	各8,500円	156~166、168、169、171~179、182~186	各8,000円
20、22、23、25~28、38	各9,000円	51、55、126、128、131、138、142	各9,000円
18、19、29	各9,600円	52~54、56~62、121~125、127、129、130、132~137、139~141、143~151	各9,600円
21、24、30~37、39	各10,200円	71、73、78、79	各10,500円
		63、72、74~77、80~84	各11,200円
		87、88	各12,000円
		64、85、86、89、90	各12,800円
		96、99、104、105、110、317~325	各15,000円
		97、98、100~103、106~109、301~316、326~359	各16,000円
		216~219	各18,000円
		201~215、220~249	各19,200円

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		
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	15:40		
中高年の健康運動 ★	3	水	14:25		はじめてHIPHOP(ヒップホップ)	22	日	10:30		
	4	木	16:00		フラダンス (初級)	23	火	13:55		
朝の健康体操	5	金	9:15	各	フラダンス (初中級)	24	木	12:30		
肩こり・腰痛解消体操	6	金	11:35	35人	フラダンス (初中級)	25	金	17:05		
脂肪燃焼エアロ60	(初中級)	7	月	15:30		太極拳 (初級)	26	火	12:45	
	(初級)	8	月	19:45		太極拳 (初中級)	27	火	15:05	
ステップシェイブ&ストレッチ	9	月	11:20	各	かんたんピラティス	28	水	15:40	各	
ステップ&スーパー引き締め	10	水	10:10	30人	ピラティス ★	30	木	18:30	35人	
キッズダンス (5~8歳) ★	11	水	16:15	各	骨盤調整エクササイズ	31	土	15:40		
	12	水	17:00	18人		32	金	14:45		
ジュニアダンス (8~12歳) ★	13	月	17:25	各	33	木	9:15			
	14	木	17:15	20人	34	木	11:20			
親子で頑張りましょう	(1歳)	15	金	12:55	リフレッシュヨーガ ★	35	金	10:25		
	(2歳)	16	土	12:10		36	金	14:15		
	(3~5歳11カ月)	17	土	13:20		37	日	18:30		
グループパワー(バーベル筋トレ)	18	水	19:50	26人	38	日	12:45			
グループセンチジー(ヨガ&ピラティス)	19	月	13:40	30人	39	土	19:45			

品川健康センター (☎140-0001北品川3-11-22 ☎5782-8507 Fax5782-8506) (全15~16回) ※HP:shinagawa.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	コース	No.	曜日	開始時間	定員							
体操トレーニング	シェイブ&ストレッチ	51	水	20:00	35人	親子・元気ファミリー★ (2~5歳6カ月)	121	月	13:45	各20組	子どもバレエ★ (定員は各6人)	182	金	12:35	各						
	モーニングストレッチ	52	火	9:30	25人		122	火	10:00			183	金	14:40	20人						
	健康リズム体操	53	火	13:15	35人		123	木	9:30			124	火	13:10	184	月	15:45	各			
	はじめて健康体操	54	木	15:45	各25人		125	木	14:30			126	水	13:10	(5歳6カ月~小1)	185	月	15:50	18人		
	すっきり健康運動	55	水	10:45			127	金	11:50			(5歳6カ月~小1)	186	金	17:00	20人					
	いきいき健康体操	56	金	9:45	各40人		128	水	12:00			129	金	13:00	(小2~中3)	187	火	15:45	15人		
	肩こり・腰痛解消教室 ★	57	月	10:45			130	火	12:00			131	火	14:20	プーチローズ (3歳6カ月~6歳11カ月)	188	火	17:00	20人		
	筋肉トレーニング (初級) ★	58	木	9:15	各25人		132	木	13:15			133	木	12:00	ローズ (小3~中3)	189	水	15:40	18人		
	身体メンテナンス	59	日	10:25			134	月	13:15			135	金	10:40	ローズ (小1~3)	190	水	16:55	20人		
	インナービューティー骨盤ケア	60	日	18:45	各45人		136	月	12:00			137	金	9:30	コース No. 曜日 開始時間						
	ボクシングフィットネス	61	木	18:45			138	水	12:00			139	月	10:00	初級	201		10:00	225	木	19:00
	グループパワー	62	日	10:45	各35人		140	木	12:00			141	火	10:30	初中級	202		11:00	226	木	20:00
	モナリザエクササイズ	63	土	19:45			142	水	10:30			143	土	10:00	初心者	203		19:00	227		21:00
美姿勢ストレッチ	64	日	13:20	各20人	144	土	11:45	145	土	9:15		初心者	204		20:00	228		10:00			
やさしい楽庵太極拳	65	月	9:30		146	土	13:00	147	土	11:20		初級	205		21:00	229		11:00			
健康太極拳	66	火	13:15	各40人	148	日	9:45	149	日	11:00		初級	206		10:00	230		12:00			
やさしい気功	67	火	11:15		150	日	12:10	151	土	12:35	初級	207		11:00	231		13:00				
リフレッシュ	リフレッシュヨーガ ★	78	水	9:15	各27人	152	月	14:30	153	月	14:30	初級	208		12:00	232		18:00			
		79	水	9:50		154	月	14:45	155	月	14:45	初級	209		13:00	233		19:00			
		80	木	20:15		156	月	15:45	157	火	14:30	初級	210		14:00	234		20:00			
		81	金	9:50		158	火	15:45	159	木	14:30	中級	211		15:00	235		21:00			
		82	金	20:00		160	月	15:45	161	火	14:30	初級	212		18:00	236		10:00			
	83	土	14:15	162		金	15:50	163	月	17:00	中級	213		19:00	237		11:00				
	84	土	18:30	164		木	17:00	165	木	17:00	初級	214		20:00	238		12:00				
	85	木	20:00	166		金	18:00	166	金	18:00	中級	215		21:00	239		13:00				
	86	月	11:15	167		水	15:40	167	水	15:40	初級	216		18:00	240		15:00				
	87	水	12:00	168		木	16:00	168	木	16:00	初級	217		19:00	241		16:00				
バレエ	ピラティス ★	88	水	18:45	各25人	169	土	15:20	170	水	16:55	初心者	218		20:00	242		17:00			
		89	木	12:00		171	土	16:00	172	木	17:15	初級	219		21:00	243		10:00			
	骨盤調整ピラティス	90	月	20:00		173	木	17:00	173	木	17:00	初級	220		11:00	244		11:00			
	はじめてクラシックバレエ	91	火	18:50		174	月	16:55	174	月	16:55	初級	221		12:00	245		12:00			
ダンス	クラシックバレエ (初級)	92	土	12:30	各40人	175	金	17:45	175	金	17:45	初級	222		14:00	246		13:00			
		93	土	16:45		176	金	17:45	176	金	17:45	初中級	223		15:00	247		15:00			
	はじめてフラダンス	94	火	19:50		各20人	177	火	16:30	177	火	16:30	初級	224		18:00	248		16:00		
		95	金	14:30			178	月	15:55	178	月	15:55	初級	225		18:00	249		17:00		
	フラダンス	96	月	14:30		各20人	179	月	17:10	179	月	17:10	初心者	226		11:00	249		17:00		
	ステップアップフラダンス	97	火	18:40			180	水	15:30	180	水	15:30	初心者	227		12:00	249		17:00		
	フィットネスフラダンス	98	土	16:00			181	水	16:45	181	水	16:45	初級	228		13:00	249		17:00		
	はじめてタップダンス	99	水	18:40			各20人	182	月	17:00	182	月	17:00	初級	229		14:00	249		17:00	
	フラメンコ入門	100	火	19:50				183	月	17:00	183	月	17:00	初級	230		15:00	249		17:00	
	フラメンコ初級	101	金	14:30				184	月	17:00	184	月	17:00	初心者	231		16:00	249		17:00	
ベリーダンス	102	月	14:30	185	月			17:00	185	月	17:00	初級	232		17:00	249		17:00			
はじめてジャズダンス	103	火	18:40	186	月			17:00	186	月	17:00	初級	233		18:00	249		17:00			
ポリウッドダンス	104	土	16:00	187	月			17:00	187	月	17:00	初心者	234		19:00	249		17:00			
	105	水	18:40	188	月			17:00	188	月	17:00	初級	235		20:00	249		17:00			
	106	月	19:30	189	月	17:00		189	月	17:00	初級	236		21:00	249		17:00				
	107	木	19:00	190	月	17:00		190	月	17:00	初心者	237		9:30	249		9:30				
	108	土	14:00	191	月	17:00		191	月	17:00	初級	238		10:30	249		10:30				
	109	月	20:45	192	月	17:00	192	月	17:00	初級	239		11:30	249		11:30					
	110	水	20:15	193	月	17:00	193	月	17:00	初心者	240		12:30	249		12:30					
					194	月	17:00	194	月	17:00	初級	241		14:00	249		14:00				
					195	月	17:00	195	月	17:00	初級	242		16:00	249		16:00				
					196	月	17:00	196	月	17:00	初心者	243		18:00	249		18:00				
					197	月	17:00	197	月	17:00	初級	244		20:00	249		20:00				
					198	月	17:00	198	月	17:00	初級	245		9:30	249		9:30				
					199	月	17:00	199	月	17:00	初級	246		10:30	249		10:30				
					200	月	17:00	200	月	17:00	初心者	247		11:30	249		11:30				
					201	月	17:00	201	月	17:00	初級	248		12:30	249		12:30				

「(仮称)品川区水辺利活用ビジョン(素案)」 にご意見をお寄せください



区では、区民や来訪者へ安らぎやうるおい、親しみを与えるとともに、舟運観光活性化による外国人を含む来訪者の増加、地域経済の活性化等をめざした区内の豊かな水辺の積極的な利活用を図る取り組みを進めています。

今後は地域住民や団体、行政などが水辺の「将来像」や「取り組み方針」を共有し、賑わい、回遊性の向上や親しみ・うるおい、憩い・安心を感じることでできる水辺環境をつくるため「(仮称)品川区水辺利活用ビジョン」を策定することとしました。

この度、素案がまとまりましたので、皆様のご意見をお寄せください。

問い合わせ 都市計画課計画調整担当 (☎140-8715品川区役所本庁舎6階 ☎5742-6760 Fax5742-6889)

「(仮称)品川区水辺利活用ビジョン」の概要

品川区の水辺利活用を図っていくため、水辺を楽しむ拠点や施設を整備【水辺を整える】し、舟運などによる水辺の活用や河川周辺の回遊性を向上【水辺を結ぶ】させ、それを有効活用する仕組みやイベントなどを実施【水辺を使う】することで、水辺の賑わいを創出していきます。

水辺を整える

水辺を結ぶ

水辺を使う

水辺の賑わいの創出

「(仮称)品川区水辺利活用ビジョン(素案)」にご意見をお寄せください

応募方法/3月2日(月) (消印有効) までに、意見、住所、氏名、電話番号を都市計画課へ郵送かFAX、持参

○区ホームページの応募フォームも利用できます。



区ホームページはこちらからアクセスできます

●「(仮称)品川区水辺利活用ビジョン(素案)」の全文は、都市計画課(本庁舎6階)、区政資料コーナー(第三庁舎3階)、地域センター、区ホームページでご覧いただけます。

プレミアム付商品券の使い忘れはありませんか?

商品券の利用期限は、2月29日(土)です。期限を過ぎた商品券は利用できませんので、お早めにご利用ください。 ※商品券の払い戻しはできません。

プレミアム付品川区内共通商品券



問い合わせ/品川区商店街連合会
☎5498-5931(土・日曜日、祝日を除く
午前10時~午後5時)
商業・ものづくり課商店街支援係
(☎5498-6332 Fax5498-6338)

わ!しながわプレミアム付商品券



問い合わせ/臨時商品券事務センター
☎6734-6585(土・日曜日、祝日を除く
午前8時30分~午後5時)
商業・ものづくり課臨時商品券事業担当
(☎5498-6341 Fax5498-6338)

しながわ水族館 しな水の深海生物展

~深海のまち沼津から絵描き少年がやってきた~

生き物水彩画家として活動している「すずきしょうた」君とコラボレーション



日程 3月20日(祝)~5月10日(日)

開館時間/午前10時~午後5時
(入館は午後4時30分まで)
入館料/1,350円(800円)、小・中学生600円(400円)、4歳~就学前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(まもるっちの提示可)。
休館日/火曜日(祝日は開館)

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 <https://www.aquarium.gr.jp/>

レッツスポーツ 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.55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・47・48・52・53・59は除く。

会場・申込方法/2月13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(3月31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・47・48・52・53はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・年齢(3月31日現在)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・在学の方を優先し抽選。

※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22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	9:45	各5,400円	各9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				ジャズダンス入門	32		20:15			
	「たんぽぽ」(8カ月~1歳4カ月)	3	12:15				少し慣れたピラティス	33		9:30			
	「すみれ」(0歳)	4	13:30				ピラティス入門	34		10:45			
やさしいヨーガ	5	9:30	7,000円	各10回	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				
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				
大人のバレエ(入門~初級)	9	14:30	各6,000円	各20人	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	各7,000円	各25人	少し慣れたピラティス	41	20:15	各8,400円	各20人				
ヨーガ入門	12	19:00			金曜朝の太極拳	42				9:30			
骨盤調整ヨーガ	13	20:10	各8,400円	各20人	ピラティス入門	43	10:45	各7,200円	各12回	各30人			
ピラティスストレッチ	14	9:30			金曜朝のやさしいヨーガ	44					9:30		
ピラティス入門	15	10:45	各7,200円	各12回	各25人	初級フラダンス	45	12:00	各8,400円	各25人			
ママのピラティス(0歳)	16	12:05				中級フラダンス	46				13:05		
やさしい太極拳	17	13:30	8,400円	各14回	各20人	こども運動教室「オリオン」(4・5歳)	47	15:35	各7,000円	各15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「ヘガサス」(5-6歳*)	48				16:45		
やさしい筋トレとストレッチ	19	13:30	7,200円	各14回	各30人	タヒチアンダンス	49	20:15	9,800円	各15人			
こども運動教室「オリオン」(4・5歳)	20	15:35	各7,000円			各15人	バレエストレッチ&エクササイズ				50	9:25	
こども運動教室「ヘガサス」(5-6歳*)	21	16:45		各8,400円	各20組		各20人	朝の少し慣れたバレエ	51	10:30	各8,400円	各25人	
フラメンコ入門	22	19:00	モダンバレエ・キッズ(5歳~小2)			52		15:20					
ボディパンプ(バーベルで筋トレ)	23	20:15	各8,400円	各20人	各20組	モダンバレエ・ジュニア(小3~中学生)	53	16:30	9,000円	10回	各20人		
親子「ひまわり」(2・3歳)	24	9:45				夜の少し慣れたバレエ	54					17:45	
体操「ちゅーりっぷ」(1歳)	25	11:00	各8,400円	各14回	各20人	バレエ(ポアントに挑戦)(バレエ経験者)	55	9:30	7,000円	各14回	各15人		
ピラティス入門	26	12:50				メタボ対策!運動不足解消教室	56					19:00	
ヨーガ入門	27	14:00	各8,400円	各20人	各20人	ボディパンプ(朝の筋トレ)	57	10:45	8,400円	各14回	各20人		
こども「キュービット2組」(4~6歳)	28	15:15				日曜午後の運動不足解消教室	58					15:45	
こども「キュービット3組」(4~6歳)	29	16:30	各8,400円	各20人	各20人	ヒップホップ入門(中学生以上)	59	17:00	8,400円	各14回	各15人		
バレエ「エンジェル」(小1~4)	30	17:40											

*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17日(月)はお休みです

レッツ スポーツ

申し込みが必要です

初心者対象スケートボード教室

日 2月22日(土) 午前10時～正午
 場 八潮北公園スケートボード場 (八潮1-3-1)
 ※雨天中止。
 人 20人(先着)
 ※小学生以下は保護者同伴。
 持ち物/ヘルメット、スケートボード、本人(住所・氏名・生年月日)確認ができるもの(健康保険証、学生証など)
 料 200円、小学生以下100円
 申 申月～金曜日の午前9時～午後5時に、電話で八潮北公園管理事務所 ☎・Fax3790-2550へ

9人制クラス別バレーボール大会 (一般男子・女子)

日 3月1日(日) 午前9時から
 場 総合体育館、戸越体育館
 種目/一般男子・女子 ※家庭婦人の参加も可。
 試合方法/クラス別トーナメント戦 ※敗者戦あり。
 料 1チーム12,000円
 連盟登録チーム6,000円
 主催/品川区バレーボール連盟
 申 申月2月19日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ
 ※主将会議は、2月26日(水) 午後7時から総合体育館。

スポーツ講習会 脳トレをしながら体を動かそう

日 3月7日(土) 午前9時30分～11時
 場 総合体育館
 講師/中川慎司
 (ライフキネティック日本支部マスタートレーナー)
 人 区内在住か在勤で、16歳以上の方30人(抽選)
 料 530円(保険料込)
 申 申月2月22日(土)(必着)までに、往復はがきかFAXに「スポーツ講習会」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号をスポーツ協会へ

第70回後期団体リーグ戦卓球大会

日 女子=3月7日(土)
 男子=3月8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
 料 1チーム4,800円、連盟登録チーム4,000円、区内中学・高校卓球部チーム2,000円
 主催/品川区卓球連盟
 申 申月2月18日(火)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

クラブカップ女子(硬式テニス)

日 3月15日(日) 午前8時45分受付
 3月29日(日) 決勝・準決勝
 ※予備日は3月22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32チーム(先着)
 料 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
 申 申月2月24日(休)までに、費用を持ってスポーツ協会へ



●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
 ☎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

第49回品川区水泳記録会

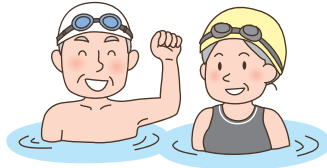
日 3月22日(日) 午前10時から
 場 日野学園温水プール(東五反田2-11-2)
 料 1種目400円(1人3種目まで)
 主催/品川区水泳連盟
 申 申月3月2日(月)までに、費用を持ってスポーツ協会へ
 ※参加者全員に記録証を授与。

(単位:m)

	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		100
小学3・4年生	25・50				
小学5・6年生	25・50・100		50		
中学生			100		
高校生	50・100				
一般	25・50		25		
無差別	400	-	-	-	200

シルバー水泳教室

日 4月7日～6月2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)
 料 1,840円(保険料込)
 申 申月2月22日(土)(必着)までに、往復はがきで教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、在勤の方は勤務先の名前・所在地をスポーツ協会へ
 ※説明会は、3月24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。



障害者水泳教室

日 4月12日～3年3月14日の第2・4日曜日(全19回)
 ※7・8月を除く。

番号	時間	対象
①	9:30～11:00	小学3年生以上20歳未満の知的障害者、小学3年生以上の身体障害者の方
②	11:30～13:00	20歳以上の知的障害者の方

場 日野学園温水プール(東五反田2-11-2)
 人 自分で身の回りのことと、会場までの往復ができる方各45人(抽選)
 ※60歳以上の方は、健康診断結果の写しを提出。
 料 各570円(保険料)
 ※新規の方は、水泳帽子代500円が必要。
 申 申月2月20日(木)(必着)までに、往復はがきで教室名、番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、保護者氏名をスポーツ協会へ
 ※新規の方は、3月8日(日)に面接。

水泳教室

日 4～10月
 料 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 申月2月10日(月)(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。
 ※W、HQ、TW、TSは水中運動を含みます。 ※Q、HQ、TQ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	16～65歳	日	17:30～18:40	各19回	各14,250	10人	日野学園温水プール(東五反田2-11-2)
J O Y-X	X	18～65歳		20:00～21:00			20人	
一般平日夜間	Q	16～65歳	木	19:30～21:00	21回	15,750	各10人	日野学園温水プール
八潮ウェーブ	YQ	16～70歳	火		19回	14,250		
八潮健康	YW	18歳～	金		9回	6,750		八潮学園温水プール(八潮5-11-2)
遊水歩行	W	40歳～	月(第3除く)	11:30～13:00	各15回	各11,250	各10人	日野学園温水プール
				9:30～11:00	各13回	各9,750		
				9:30～11:00	19回	14,250		
				9:30～11:00	7回	5,250		
				19:30～21:00	20回	15,000		
女性	L	16～65歳	火	9:30～11:00	各13回	各9,750	各10人	日野学園温水プール
N1	16～65歳	木	11:30～13:00					
N2	50～70歳							
アクアジョイ	HQ	16～65歳	金	9:30～11:00	19回	14,250	15人	荏原文化センター(中延1-9-15)
アクアマスターズ	HX		水	19:30～21:00	7回	5,250		
アクアスイム	HL	40～70歳	木	11:30～13:00	19回	14,250	各10人	戸越台中学校温水プール(戸越1-15-23)
パワフルアクア	TQ	18～65歳	火	19:30～21:00	19回	14,250		
シニア健康	TW	60歳～	水	13:30～15:00	18回	13,500	20人	※工事のため駐輪場はありません
水中運動健康	TY	30歳～	木	11:30～13:00	13回	9,750		
高齢者	TS	50～70歳	火	11:30～13:00	11回	8,250	10人	
みんなの水泳教室	TP	16～65歳	第1・3・5土	9:30～11:00	10回	7,500	20人	



東京2020オリンピック・パラリンピック開催競技を観戦&体験しよう!

日本スポーツ界トップレベル競技観戦ツアー パラボッチャ観戦ツアー 電子

リオパラリンピックで日本が団体銀メダルを獲得した、ボッチャの公式大会をみに行こう。
 日 3月1日(日) (国際展示場駅午前9時30分集合、午後3時現地解散)
 ※昼食は各自で用意。
 場 有明体操競技場(江東区有明)
 内 「天皇陛下御即位記念2020ジャパンパラボッチャ競技大会」の日本代表の試合観戦と簡単な競技解説
 人 小学生以上の方40人(抽選) ※小学生は保護者同伴。
 申 申月2月18日(火)(必着)までに、往復はがきに「ボッチャ観戦」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、保護者氏名、車いす利用の方は車いす利用と介助の有無をスポーツ協会へ

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

子育てピックアップ

高校生までを対象とした講座・スポーツや、子育てに関する情報を掲載しています。

私立・国立小学校などに入学予定の児童に「まもるっち」を貸し出します

区内在住で、4月から私立・国立などの小学校に入学予定の児童にGPS機能付き緊急通報装置「まもるっち」を貸し出します。

配付時期／4月上旬

申込2月28日(金)までに、入学を証明できる書類(コピー可)を地域活動課生活安全担当(第二庁舎6階 ☎5742-6592 Fax5742-6878)へ持参

※申請時、3つの緊急連絡先(携帯電話番号か携帯メールアドレス)の登録が必要です。

○自宅の近くで「まもるっち」の発報があった際に発報した児童の安全確認に駆けつけていただく協力者の募集も随時行っています。

2回食からの離乳食レッスン(第8クール) 電子

☎3月3日(火)・17日(火)・24日(火)

午前10時～11時30分(全3回)

場 平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)

区区内在住か在勤で、離乳食2回食以降の乳児(初回日に5～8カ月程度)と保護者25組(抽選)

※保護者1人での参加も可。

※原則、お子さんをおぶつての参加です。

運営/品川栄養士会

申込2月18日(火)(必着)までに、往復はがきかFAXに「離乳食レッスン第8クール」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、Eメールアドレス、お子さんの氏名・月齢を子ども育成課庶務係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6692 Fax5742-6351)へ

荏原ジュニア水泳教室

コース	時間	対象	定員(抽選)
A	16:10～17:20	5歳～ 小学6年生	50人
B	17:30～18:40		各40人
C	18:50～20:00		

☎4月15日～3年3月10日の水曜日(全36回)

費用各34,900円(保険料・登録料込)

申込2月6日(木)(必着)までに、往復はがきで希望コース(第2希望まで)、住所、氏名、生年月日、性別、学校名、新学年、電話番号、泳力を荏原文化センター(☎142-0053中延1-9-15 ☎3785-1241 Fax5702-2843)へ

※年齢は2年4月1日現在。

児童・親子水泳教室

☎4～10月

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

申込申込締切日(必着)までに、往復はがき(1コース1人1枚)で教室名、コース、住所、氏名(ふりがな)、年齢、新学年、性別、電話番号、幼稚園・保育園・学校名、保護者氏名、泳力(クロールで何mなど)をスポーツ協会へ ※親子教室は、2人1組。保護者の健康診断などの結果票を確認させていただきます。 ※年齢は2年4月1日現在。

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	9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(金)
	A				8回	4,800円		荏原文化センター(中延1-9-15)	
	SA	小・中学生	第2・4日曜日		10回	6,000円		品川学園温水プール(北品川3-9-30)	
	YA		第1・3・5日曜日		各9回	5,400円		八潮学園温水プール(八潮5-11-2)	
休日親子	YV	4歳～小学3年生と保護者	第2・4日曜日	11:30～13:00	8回	10,800円	各20組	荏原文化センター	2/12(水)
	EV				9,600円	日野学園温水プール			
ちびっ子水泳	ちびっ子	5・6歳(未就学児)	火・木曜日	15:30～16:30	各41回	各24,600円	80人	日野学園温水プール	2/12(水)
	D3	小学1～3年生							
	D4	小学3年～中学生	火曜日	17:30～18:30	20回	12,000円	各40人		
	G4				水曜日	15:30～16:30		各19回	
	H4	16:30～17:30							
	HC2		5歳～小学2年生	17:30～18:30	各18回	各10,800円	各70人	品川学園温水プール	
	HC3	小学1～3年生							
	HC4	小学3年～中学生	16:00～17:00						
	SC2	5歳～小学2年生		17:00～18:00					
	SC3	小学1～3年生	18:00～19:00						
SC4	小学3年～中学生								
土曜日児童	TT	5歳～小学生	第2・4土曜日	9:30～11:00	9回	5,400円	20人	戸越台中学校温水プール*(戸越1-15-23)	2/21(金)
	HT				各10回	6,000円		30人	
土曜日親子ファミリー	HV	4歳～小学3年生と保護者	第2・4土曜日	11:30～13:00	9回	12,000円	15組	戸越台中学校温水プール*	2/12(水)
	TF				9回	10,800円		10組	

*工事のため駐輪場はありません。

レッツスポーツ

当日参加できます

当日参加できる教室です。運動のできる服装で、上履き(スニーカー)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 ebaraA フリー教室

問 スポーツ推進課地域スポーツ推進係

●バドミントン(フリー利用&教室)

☎毎月第2・4火曜日午後4時～6時

※2月11日を除く。

場 大原小学校(戸越6-17-3) ※2月のみ。

¥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

☎毎月第1・3火曜日午後4時～4時45分(3歳～就学前のお子さんと保護者)、午後5時～5時45分(小学1～3年生)

場 大原小学校 ※2月のみ。 ¥1回1人100円

●キンボール教室

☎毎週火曜日午後7時～9時 ※2月18日を除く。

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*

☎毎週木曜日午前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 ¥1回100円

●文化教室 折り紙教室*

☎毎月第1月曜日午後7時～8時30分

場 戸越体育館 ¥1回200円

●文化教室 健康麻雀教室*

☎毎月第2・4火曜日午後6時～9時

場 旧荏原第四中学校(豊町3-5-31) ¥1回200円

いきいきウォーキング

東京2020オリンピック・パラリンピックの年に咲く梅を見に行こう。

☎2月16日(日)午前9時～正午(ゴール最終受付)

※天候により中止の場合あり。

コース/浜川小学校～しながわ区民公園～第一京浜～平和の森公園～京浜運河～大田スタジアム～大井ふ頭中央海浜公園～競馬場通り～浜川小学校 ※約7.8km。

¥100円

場 当日午前9時～9時30分に、費用を持って直接浜川小学校(南大井4-3-27)へ

※参加スタンプホルダー(首にかけられる名札)をお持ちの方はご持参ください。

問 スポーツ推進課地域スポーツ推進係

軟式野球審判講習会

☎2月23日(祝)午前9時～正午

※小雨決行。

※希望者は午後也可。

☎軟式野球全般にわたる基本的な規則の説明と実技

☎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 当日、運動のできる服装で、直接天王洲公園野球場(東品川2-6)へ

問 スポーツ協会

バドミントン教室

☎3月8日(日)午前10時～午後5時

講師/清水文武

(日本ユニシスバドミントン部元コーチ)

¥1,000円、中学生以下500円

※小学生以下は保護者同伴。

主催/品川区バドミントン協会

場 当日、ラケット・上履き・費用を持って、直接戸越体育館へ

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

65歳以上を対象としたお知らせや講座などの情報です。

みんなで楽しく始めよう！わくわく介護予防！～介護予防説明会～

日2月24日(休) 午後2時30分～4時

内容 介護予防のお話、品川区介護予防事業（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 区内に住居登録のある65歳以上で、転倒の危険など心身に不安がある方40人(先着)

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

毎月第一日曜日は

「家庭の日」です

家庭は、子どもにとって
 憩いの場所 心のよりどころ
 豊かな心を育て
 大切なところ

問い合わせ/
 子ども育成課庶務係
 (☎5742-6720
 Fax5742-6351)

伝統工芸の実演

江戸すだれ

日2月7日(金)・8日(土)
 午前10時～午後4時
 場 中小企業センター
 1階ロビー
 (西品川11-28-3)



問 商業・ものづくり課 鈴木 祐二
 (☎5498-6335 Fax3787-7961)

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。
 日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
 料 各3,200円

日 日2月10日(月)(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。

難病リハビリ教室

日 日2月17日(月) 午後1時30分～4時 内容 理学療法士による運動指導と助言
 人 パーキンソン病、その他の神経難病患者と家族30人(先着)
 場 日 電話で、品川保健センター ☎3474-2904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=内科 小=小児科 歯=歯科 骨=接骨 薬=薬局

コース	曜日	開始	定員(抽選)	会場
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	旗の台1-5-8 ☎3784-8181	※外傷は対応できません 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(受付は午後9時30分で終了)				
2月2日(日) 9日(日)	内	品川区医師会休日診療所	北品川3-7-25 ☎3450-7650	
	内	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2日(日)	内	酒寄医院	東大井2-26-3 ☎3761-3250	
	歯	小林歯科医院	北品川2-32-1 ☎3471-3326	
	歯	松本歯科医院	中延5-5-3 ☎3781-1148	
	骨	阿部整骨院	西品川3-1-20 ☎3490-2730	
	骨	上條接骨院	二葉2-8-9 ☎3786-7949	
2月9日(日)	内	岩端医院	大井1-55-14 ☎3775-1551	
	歯	小川歯科	東品川2-2-4 ☎5460-8148	
	歯	のぐち歯科	中延5-3-12 ☎3784-5214	
	骨	篠原接骨院	西大井2-4-19 ☎3775-2407	
	骨	工藤総合接骨院	小山4-7-2 ☎3785-7844	
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1日(土)	内	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8日(土)	小	品川区こども夜間救急室	旗の台1-5-8 ☎3784-8181	※外傷は対応できません 昭和大学病院中央棟4階

※重病の方は119番をご利用ください。 ※受付時間にご注意ください。

医療機関の24時間案内

●東京都保健医療情報センター(ひまわり) ●救急相談センター(救急車を呼ぶのを迷ったら)
 ☎5272-0303 Fax5285-8080 ☎7119 IP電話などは☎3212-2323

お子さんの急な病気に困ったら

●小児救急電話相談 ☎8000 IP電話などは☎5285-8898
 月～金曜日/午後6時～翌日午前8時 土・日曜日、祝日、年末年始/午前8時～翌日午前8時

眼科応急診療

日曜日、祝日=午前9時～翌日午前8時	日・月・水・土曜日、祝日	東邦大学医療センター大森病院 大田区大森西6-11-1 ☎3762-4151
月～金曜日=午後5時～翌日午前8時	日・火・金・土曜日、祝日	昭和大学病院附属東病院 西中延2-14-19 ☎3784-8383
土曜日=正午～翌日午前8時	木曜日(祝日を含む)	荏原病院 大田区東雪谷4-5-10 ☎5734-8000

※緊急手術や重症患者対応時は、お待ちいただくか他院を紹介する場合があります。

自分でできるプレママのボディケア(単発講座13回目)

助産師による講話、グループワーク、ボディケアの実習や相談です。
 日 日2月29日(土) 午後2時～3時30分
 場 大崎ゆうゆうプラザ(大崎2-7-13)
 人 区内在住か通勤で、安定期以降の妊婦の方20人(抽選)
 ※同室での見守り託児あり(先着6人)。
 日 日2月12日(水)(必着)までに、往復はがきかFAXで「プレママのボディケア13回目」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・FAX番号、Eメールアドレス、見守り託児希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・月齢を子ども育成課庶務係(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6692 Fax5742-6351)へ

食に関する相談

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をします。

日時	会場
2/12(水) 13:00～16:00	武蔵小山商店街パルム会館(小山3-23-5)
2/17(月) 12:00～15:00	区役所第二庁舎3階ロビー

※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。

日 当日、直接会場へ
 運営/品川栄養士会
 問 健康課健康づくり係
 (☎5742-6746 Fax5742-6883)

令和元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
 ●検査等開始日から助成申請日まで継続して法律上の婚姻をしている(平成31年4月1日以降に開始した医療費については事実婚の夫婦も対象)
 ●夫婦のいずれか一方が、検査等開始日から申請日まで継続して品川区に住居登録がある
 ●検査等開始日における妻の年齢が35歳以上43歳未満である(平成31年4月1日以降に開始した場合は妻の年齢が40歳以上43歳未満)
 ●夫婦ともに検査または治療を受けている
 ●申請に係る検査等について、他の自治体などにおいて医療費助成を受けていないまたは受ける予定がない
 助成額/自己負担額(上限5万円)
 ※検査等開始から1年間の医療費が対象。
 助成回数/1回のみ
 申請期限/検査等開始日から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。

プレママ・プチママタウン3

妊婦の方や初めてのお子さんを持ったお母さんのための交流の場です。
 日 日3月2日(月) 日9日(月)
 午前10時30分～正午
 内容 ①ひなまつりアレンジメントと交流会、②産前産後のヨガと交流会
 講師/①高杉揚子(花育講師) ②志村絵里(ヨガインストラクター)
 人 区内在住で、初めての妊娠22週以降の方各10人、初めてのお子さんが0歳児の親子各10組(先着)
 ※②は運動制限のない方。
 ※0歳児は保育あり。
 料 ①500円程度(アレンジメント代)
 場 日 電話か直接、①は水神児童センター(南大井5-13-19 ☎3768-2027 Fax3768-2056)、②は三ツ木児童センター(西品川2-6-13 ☎3491-1005)へ

第4回ひきこもり学習会

「本人の思いに寄り添った聴き方」

日 日2月7日(金) 午後6時30分～8時30分
 講師/三橋由江(産業カウンセラー)
 人 不登校・ひきこもりなどの生きづらさを抱えた本人、家族、関係者、関心のある方20人(先着)
 場 日 当日、直接品川区社会福祉協議会(大井1-14-1 ☎5718-1273 Fax5718-0015)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
 ●平成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、他の自治体において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居登録がある
 ●治療開始時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夫婦
 助成額/都に申請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

問 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。

お知らせ

2月の区議会

議会運営委員会/18日(火) 午前10時30分
 本会議/19日(水) 午後1時
 20日(木)・21日(金) 午前10時
 総務・区民・厚生・建設・文教委員会/
 25日(火)・26日(水) 午前10時
 行財政改革特別委員会/27日(木) 午前10時
 オリンピック・パラリンピック推進特別
 委員会/28日(金) 午前10時
 ※傍聴券は、開会の1時間前から交付しま
 す。なお、傍聴席には限りがあります。
 区議会事務局
 (☎5742-6809 Fax5742-6895)

喫煙可能室を設置する飲食店は 届け出が必要です

改正健康増進法および東京都受動喫煙防
 止条例の施行に伴い、条件を満たす店内
 の全部または一部を喫煙可能室（喫煙室
 内での飲食なども可能）とする場合、区
 に届け出が必要です。詳しくは区ホーム
 ページをご覧ください。お問い合わせせ
 ください。

区健康課受動喫煙対策担当
 (☎5742-7136 Fax5742-6883)

東品川シルバーセンター休館のお知らせ

大規模改修工事に伴い休館します。入浴
 サービスも休止となりますのでご注意く
 ださい。
 2月15日(土)～29日(土) (予定)
 区高齢者地域支援課シルバーセンター係
 (☎5742-6946 Fax5742-6882)

女性相談員による面接相談(性別不問)

●法律相談(離婚、相続などの法律問題)
 2月3日(水)・10日(火) 午後1時～3時30分
 16日(月) 午後5時30分～8時
 ●カウンセリング相談(生き方、人間関
 係、セクシュアリティなどの悩みごと)
 2月3日(水) 午後1時～4時
 ●DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)
 2月3日(水)・27日(金) 午後1時～4時
 13日(金) 午後5時30分～8時30分
 共通
 2月10日(水)の1カ月前から、電話で男
 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
 ※相談室の入室は1人のみ。託児なし。
 ○カウンセリング電話相談(予約不要)
 2月3日(水)・12日(水) 午前10時～午後3
 時30分
 19日(木) 午前10時～午後7時30分
 相談電話/5479-4105

品川健康センター休館日のお知らせ

2月22日(土)・23日(日)
 品川健康センター
 (☎5782-8507 Fax5782-8506)

エコワット(簡易型電力量表示器) の無料貸し出し

家庭で使用している電化製品に取り付け
 ることで、電力使用状況が分かるエコワッ
 トを貸し出します。テレビやパソコンなど
 に取り付けて、節電に役立ててみませんか。
 2月最長2カ月
 区環境課環境推進係
 (☎5742-6755 Fax5742-6853)

催し

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。
 2月16日(日) 午後0時30分開演
 会場 スクエア荏原(荏原4-5-28)
 区中原児童センター ☎ Fax3492-6119

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。
 2月19日(水)～25日(火) 午前10時～午後5
 時 ※25日は正午まで。
 会場 平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2
 -8 ☎5498-7021 Fax5498-1900)

第9回シルバーセンター音楽祭

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。
 2月21日(金) 午後1時～4時
 (午後0時30分開場)
 会場 五反田文化センター(西五反田6-5-1)
 区高齢者地域支援課シルバーセンター係
 (☎5742-6946 Fax5742-6882)

デイサービスセンター合同作品展

区内デイサービスの利用者が作った手芸
 品や絵画などの力作を一堂に展示します。
 2月18日(火)～28日(金)
 午前9時30分～午後5時 ※22日(土)・24
 日(日)を除く。28日(金)は午後3時まで。
 会場 区役所第二庁舎3階ロビー
 区高齢者福祉課高齢者支援第二係
 (☎5742-6730 Fax5742-6881)

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『博士の愛した数
 式』を上映します。どなたでも参加できます。
 2月22日(土) 午後2時から
 (午後1時15分開場)
 定員80人(先着)
 会場 品川図書館(北品川2-32-3 ☎
 3471-4667 Fax3740-4014)

八潮図書館「やしお演芸座 落語会」

全国規模の社会人落語コンテストで、優
 勝・準優勝経験のある実力者がそろった「た
 めき連」による高座をお楽しみください。
 2月22日(土) 午後1時30分～3時30分
 会場 八潮区民集会所(八潮5-10-27)
 定員80人(先着)
 ※正午から会場で整理券を配布します。
 区八潮図書館
 (☎3799-1414 Fax3790-3442)

「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。

2月4日(月)～9月 ※祝日を除く。
 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
 健康体操
 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。
 各3,600円
 2月18日(火)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。
 ※こみゆにていぶらざ八潮は2月11
 日(祝)は休館です。
 ※東品川シルバーセンターは工事の
 ため募集はありません。
 区健康課健康づくり係
 (☎5742-6746 Fax5742-6883)

曜日	会場	所在地
月	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
水	後地シルバーセンター	小山2-9-19
	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
木	東大井区民集会所	東大井2-16-12
	こみゆにていぶらざ八潮	八潮5-9-11
	大崎第二区民集会所	大崎2-9-4
金	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
土	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
日	西五反田シルバーセンター	西五反田3-9-10
	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

ご寄付をありがとうございました(敬称略・順不同)

ウィライツ=菓子 栄養食=米
 ホテル アワーズイン阪急=100円パン
 いすゞ自動車=クリスマスケーキ
 山田晴子=茶道道具一式
 大井第一地区民生委員協議会=高木・腰掛
 (社会福祉指定寄附金) 30,200,000円(11月分)
 (ふるさと納税) 1,520,000円(11・12月分)
 鈴木みづき=30,000円
 大城肇=100,000円 大内ひかる=30,000円
 高取俊二=30,000円 ほか
 (水辺千本桜に関するふるさと納税)
 760,000円(11・12月分)
 猪狩知津=30,000円
 菅沼裕=30,000円
 嶋崎洋=30,000円
 へいわ・しながわアクションセンター=50,000円
 堀内良樹=30,000円
 逢坂佳宗=50,000円 ほか

(産業振興指定寄附金)
 500,000円(12月分)
 後藤せき子=500,000円
 (地域振興基金)
 1,170,000円(11・12月分)
 三瓶恭行=30,000円
 中尾誠利=20,000円 ほか
 (子どもの食の支援事業
 ガバメントクラウドファンディング)
 1,889,073円(11・12月分)
 川口厚=100,000円
 里美治紀=50,000円
 池田浩康=20,000円
 鈴木正孝=10,000円
 松澤由佳=20,000円
 都築マドカ=50,000円
 中村元信=50,000円
 井上誠也=20,000円 ほか

税のたより

国税庁ホームページ
www.nta.go.jp/

●個人から財産をもらった時の贈与税の申告について

令和元年(平成31年)中に財産の贈与を受けた人の中で、
 その贈与を受けた財産について、①その財産の価額の合計
 額が基礎控除額(110万円)を超える方、②「相続時精算課税」
 を選択した方、③「住宅取得資金の非課税制度」の適用を
 受ける方は、贈与税の申告が必要です。

申告書の受付と納付期間

2月3日(月)～3月16日(月)

◎申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コー
 ナー」を利用して、マイナンバーカードとICカードリーダ
 ライタ、またはIDとパスワード(税務署などで職員と対面
 による本人確認を行った後に発行されるものです)により
 e-Taxで送信できるほか、印刷して書面により郵送などで提
 出することができます。

問い合わせ/品川税務署 ☎3443-4171
 荏原税務署 ☎3783-5371

シニアにやさしい パソコン/タブレット教室

いきいきラボ関ヶ原(東大井6-11-11) 階段で2階へあがります

コース	対象	内容	日時(全4回)
パソコン入門 (Windows 10)	パソコンを基本か ら学びたい方	文字入力、ファイルと フォルダ操作、ウェブ とアプリの利用体験	①3月の火曜日* 9:30～12:00
パソコン ワード入門 (Windows 10)	ゆっくりでも日本 語入力ができる方	写真・イラスト・表を 含む文書の作成、案内 状・カードの作成	②3月の火曜日* 13:30～16:00
タブレット入門 (iPad)	タブレットを基本 から学びたい方	基本操作とアプリ体験	③3月の水曜日 13:30～15:30

*初回は3月10日(火)となります。

平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)

コース	対象	内容	日時(全4回)
タブレット入門 (iPad)	タブレットを基本 から学びたい方	基本操作とアプリ体験	④3月の木曜日 9:30～11:30
タブレット活用 (iPad)	タブレットの基本 操作ができる方	様々な使い方と役立 つアプリの活用体験	⑤3月の木曜日 13:30～15:30

対象・定員/区内在住か在勤で、
 自分で会場まで来られる55歳以上
 の方各12人(抽選)

費用/各2,000円(教材費込)
 申込方法・問い合わせ/2月14日
 (金)(必着)までに、はがきかFAX
 で教室名、希望番号、住所、氏
 名(ふりがな)、年齢、電話番号、
 在勤の方はその旨を高齢者地域
 支援課介護予防推進係(☎140-
 8715品川区役所 ☎5742-6733
 Fax5742-6882)へ
 ※パソコン・タブレットコースそ
 れぞれ1コースのみ申し込み可。

パソコン&タブレット相談 (55歳以上の方対象)

日時/月～金曜日午後1時～
 5時 ※祝日等を除く。
 申込方法/当日午後4時まで
 に、電話でいきいきラボ関ヶ
 原 ☎6902-0025へ

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

●催し

早春の文化財めぐり こんなところに文化財

☎3月14日(土)
午前9時30分～午後0時30分
※小雨決行。
コース/品川区役所本庁舎～品川パステル教会～旧三井文庫第二書庫
※約2km。
人60人(抽選)
¥50円(保険料)
申込2月28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

品川&早川ふるさと交流 満天の星空観察プラン

空気の澄んだ山里で、湯たんぽと毛布にくるまって満天の星空をゆっくり眺めませんか。
☎2月14日(金)～28日(金)のうち1泊
宿泊/町営ヘルシー美里(山梨県・温泉)
人区内在住の方各日15人(先着)
¥5,975円、小学生5,282円(1泊2食付き宿泊費・プログラム参加費・消費税込)
申込利用日の3日前までに、電話かEメールでヘルシー美里(☎0556-48-2621 info@hayakawa-eco.com)へ
申込地域活動課市町村交流担当(☎5742-6856 Fax5742-6877)

講座・講演

消費生活教室

①キャッシュレスの基礎講座
ルールを知って賢く使いこなそう。
☎2月21日(金) 午前9時45分～11時30分
講師/永沢裕美子(良質な金融商品を育てる会世話人)
②シニアのためのスマホ講座
☎3月3日(火) 午前9時45分～11時30分
☎「シニア世代のワクワクインターネットライフ～スマートフォンを楽しく安全に使うために～」
講師/小笠原むつみ(NACS消費生活アドバイザー)
共通
場中小企業センター(西品川1-28-3)
人各50人(先着)
申込電話で、消費者センター(☎6421-6136 Fax6421-6132)へ

介護者教室

☎2月20日(木) 午後1時30分～3時
☎「介護について相談しよう!～介護保険って?家族が認知症になったら?誰に相談すればいいの?～」
人20人(先着)
場申込2月17日(月)までに、電話で西大井在宅サービスセンター(西大井2-4-4 ☎5743-6125 Fax5743-6541)へ

健康料理教室「コレステロール・中性脂肪対策の食事」

☎2月29日(土) 午前11時～午後1時30分
場きゅりあん(大井町駅前)
☎魚の香味焼き、青菜ときのお浸し、大豆の酢漬け、かぶのすり流しみそ汁、雑穀ごはん、抹茶寒天あずきヨーグルトかけ
人20歳以上の方30人(先着)
¥800円
持ち物/エプロン、三角巾、食器用・台ふきん各1枚、筆記用具
運営/品川栄養士会
申込2月26日(水)までに、電話で健康課健康づくり係(☎5742-6746 Fax5742-6883)へ

消費生活教室ゆたか図書館共催 食品ロスを学びながら楽しくクッキング

☎2月27日(木) 午前10時～11時30分
場ゆたか児童センター(豊町1-18-15)
☎「捨てないで!残り食材がおいしいおやつに大変身」
講師/行長万里(食品ロス削減料理研究家)
人20人(先着)
託児/1歳～就学前のお子さん10人程度(先着)
持ち物/エプロン、三角巾、食器用ふきん、上履き
申込電話で、消費者センター(☎6421-6136 Fax6421-6132)へ

しながわジョブトーク 就業支援セミナー+企業交流会

☎2月18日(火) 午後1時～4時30分
場品川産業支援交流施設(北品川5-5-15)
☎【第1部】セミナー:一生使える「質問力」のポイント
【第2部】区内中小企業交流会(軽食付き)
講師/夏原馨(中小企業診断士)
人両方参加できる39歳以下の方25人(先着)
申込電話で、商業・ものづくり課(☎5498-6334 Fax5498-6338)へ
※HPwww.shinagawa-shigoto.jp/からも申し込みます。

品川区登録手話通訳者選考試験と登録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
☎3月14日(土) 一次試験=午前9時30分～11時(手話読み取り(音声)、一般常識)
※正午前後に可否の連絡。
二次試験=午後1時～4時(手話表現、面接)
●選考試験対策講座
☎3月7日(土) 午前9時～正午
☎読み取り、聞き取り通訳の実践、練習
人試験受験者
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☎2月28日(金)(必着)までに、募集要項を確認のうえ、申込用紙と84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

マンション管理セミナー

☎3月1日(日) 午後1時～2時15分
場区役所251会議室(第二庁舎5階)
☎講演「マンションの2つの老い～マンション適正管理促進条例と大規模修繕・建替え～」
講師/船島伸広(弁護士)
人区内にある分譲マンションの居住者や管理組合役員の方、関心のある方50人(先着)
申込2月19日(水)(必着)までに、電話かはがき、FAXに「マンション管理セミナー参加希望」とし、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、マンション名を住宅課住宅運営担当(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6776 Fax5742-6963)へ
※セミナー終了後に分譲マンション管理組合を対象とした「防災対策等検討交流会」(グループ討議「各管理組合が抱える諸問題について」)を開催します。交流会に参加を希望する方はご連絡ください。

募集

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、品川宅建管理センター
☎2月3日(月)～12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17日(月)までに届いたもの限り受け付け

●申込用紙休日配布窓口

日時	会場
2/8(土)	荏原文化センター(中延1-9-15)
2/9(日)	区役所本庁舎3階ロビー

※時間は午前10時～午後4時。

場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)

日曜サークルメンバー募集

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。

①青年コース
☎4月～3年3月の毎月主に第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)
¥10,000円(教材費、保険料)
※昼食代・宿泊活動費別。
②成人コース
☎4月～3年3月の毎月主に第1日曜日
午前9時30分～午後3時ほか
場南大井文化センター(南大井1-12-6)ほか
人区内在住で、30歳以上の方若干名(選考)
¥5,000円(教材費、保険料)
※昼食代別。

共通
☎2月6日(木)(必着)までに、電話かはがきに「日曜サークル青年または成人」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(☎140-8715品川区役所 ☎5742-6837 Fax5742-6893)へ
説明・面談/2月25日(火) 午後5時30分～7時30分の間で30分程度

春季品川区吟剣詩舞道大会 出演者募集

☎4月12日(日) 午前10時開演
場荏原文化センター(中延1-9-15)
☎吟詠・剣詩舞(絶句程度)の発表
¥吟詠1,500円、剣詩舞2,000円(昼食代込)
☎2月14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品川区吟剣詩舞道連盟・秋山精正(☎140-0004南品川6-7-12-201)へ郵送
場文化観光課文化振興係(☎5742-6836 Fax5742-6893)

相談案内 ※祝日を除きます

相談内容	曜日	時間	場所	相談内容	曜日	時間	場所	相談内容	曜日	時間	場所	
区民相談	(月)～(金)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで	消費生活相談	(月)～(金)	9:00～16:00 16:00～19:00 12:30～16:00	消費者センター ☎6421-6137	カウンセリング相談(電話)	第1・2・5(木)	10:00～15:30	男女共同参画センター ☎5479-4105	
犯罪被害者等相談				マンション相談		13:00～16:00	相談日の1週間前までに住宅課 ☎5742-6776へ予約	DV相談	第3(木)	10:00～19:30		
法律相談	第3(日)	9:30～12:00	相談日1週間前の午前9時から ※予約開始日が休日の場合は翌開庁日から ☎3777-1111代へ予約(先着)	住宅相談(リフォーム、建替)	第3(水)	10:00～15:00	本庁舎3階ロビー 区民相談室 ☎5742-6776	教育相談	(月)～(土)	9:00～17:00	教育総合支援センター ☎3490-2000	
税金相談	第2・4(火)	13:00～16:00		家庭相談	(火)	13:00～17:00	子ども家庭支援課 ☎5742-6589へ予約	手話通訳者付き相談	(水)	13:00～16:00	障害者福祉課 Fax3775-2000	
不動産取引相談	第2・4(金)			ひとり親家庭相談	(月)～(金)	8:30～17:00	子ども家庭支援課 ☎5742-6589	交通事故相談	(月)～(金)	8:30～16:00	品川交通事故相談所 ☎5742-2061	
司法書士相談	第2(木)			ひとり親就労相談	(火)・(水)・(金)	8:30～17:00	子ども育成課 ☎5742-6959	内職相談	(月)～(金)	9:00～17:00	就業センター ☎5498-6353	
行政書士相談	第1～4(金)			児童相談	(月)～(土)	9:00～18:00	子育て支援センター ☎5749-1032	わかもの・女性向け就業相談	(月)・(金)	10:00～17:00	商業・ものづくり課 ☎5498-6334へ予約	
社会保険労務士相談	第1(金)								耐震相談	第1(水)	10:00～16:00	建築課 ☎5742-6634
人権の上相談	第1・3(火)											
国の行政相談	第1・3(木)		☎3777-2000 ※受付は午後3時30分まで		(月)～(金)	8:30～17:00						
外国人生活相談	英語 第2・4(火) 中国語 第2・4(木)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで		(月)～(金)	9:00～17:00	東京都品川児童相談所 ☎3474-5442					

仕事・求人

サポしながわ「就職面接会」

区内勤務のマンション管理、清掃、調理職などを中心に企業10社程度が参加予定です。

回2月21日(金) 午後1時～3時

※受け付けは午後0時30分～2時30分。

おむね55歳以上の就職希望者

当日、履歴書(写真貼付)と筆記用具を持って、直接中小企業センター(西品川1-28-3)へ

サポしながわ(無料職業紹介所)
(☎5498-6357 Fax5498-6358)

区広報紙に広告を掲載しませんか

第1期分
(4～7月)募集

広告掲載号/4～7月の21日号 発行部数/12万6千部

申込方法・問い合わせ/2月25日(火) (必着) までに、広報広聴課で配付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

シルバー人材センター会員募集

清掃業務や配布業務など、あなたに合った仕事で収入を得ませんか。

区内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方

年会費/2,500円

シルバー人材センター本部

(☎3450-0711 Fax3471-6187)

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。

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/出産予定日の6カ月前から届出可能

免除期間/出産予定月または出産月の前月から4カ月間。多胎妊娠の場合は、出産予定月または出産月の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

届出に必要なもの/●本人確認できるもの(免許証や保険証と年金手帳など)

●出産予定日や出産日が確認できるもの(母子健康手帳など)

※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15,000円程度*の割引となります。割引額は支払方法により異なります。

前納期間/令和2年4月分～4年3月分

*令和元年度の2年前納の口座振替による割引額は15,760円です。

※申し込みは2月28日(金)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、「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。

平成31年1月から令和元年9月の間に納付した方の「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6日に発送します。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)

文化・イベント情報

O美術館 2月の催し

- 1日(土)～5日(水)、7日(金)～11日(祝)/舞い上がれ令和! 神輿連合渡御写真展
 - 14日(金)～19日(水)/こころ遊び—絵と言葉の輪舞展XIII—ことば戯び(絵画)
 - 14日(金)～19日(水)/シャドウボックス Poco a Poco教室展
 - 21日(金)～26日(水)/日比谷同友会50周年記念合同作品展(俳句、絵画、書道、写真)
 - 28日(金)～3月4日(水)/内宇宙の物語 夢のイストワール展PART6(絵画、写真、立体)
- 場同美術館(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

- 5日(水)～10日(月)/ホットphoto会第1回写真展「私のオアシス」
 - 14日(金)～17日(月)/第37回翠石会書道展
 - 19日(水)～24日(月)/八丁堀写真部展2020
 - 27日(水)～3月2日(月)/アトリエ和・雛のつるし飾り(手工芸)
- 場同ギャラリー(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。

星薬科大学市民向け講座「人生100年時代を生きる」

- 回①2月8日(土)(新星館103教室)＝人生100年時代を自分らしく生きるための薬剤師活用法、②2月15日(土)(体育館)＝介護予防のための簡易的運動法
- ※いずれも午前10時～11時30分。事前申込不要。
- 講師/竹ノ谷文子(同大学准教授)ほか
- 場同当日、直接星薬科大学(荏原2-4-41☎3786-1011)へ
- ※②は動きやすい服装で上履き持参。

荏原医師会 区民公開講座

- 回2月26日(水)午後2時～3時30分
- 講演「耳のトラブル解決～毎日を楽しむ過ごすために～」
- 講師/小林一女(昭和大学病院耳鼻咽喉科教授)
- 100人(先着)
- 場同電話で、荏原医師会(中延2-6-5☎3783-5166)へ

品川区医師会 区民公開講座

- 回3月7日(土) 午後2時30分～3時30分
- 講演「知って安心! Tokyo 2020と感染症の話」
- 講師/櫻井隆之(NTT東日本関東病院感染症内科部長)
- 100人(先着)
- 場同電話かFAXで、品川区医師会(北品川3-7-25☎3471-5154 Fax3471-5145)へ

第14回なかのぶジャズフェスティバル

- 回3月22日(日) 午後3時30分開演(午後3時開場)
- 場荏原文化センター(中延1-9-15)
- あなたが選ぶ名曲ベスト10など
- 出演/森山威男、市川秀男、鈴木勲、峰厚介、中村誠一、井上智、本多俊之、市原ひかり、ユッコ・ミラー、中本マリほか
- 当日6,000円、前売り5,000円(全席指定)
- 販売窓口・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)ほか
- ※2月1日(土)・9日(日)・16日(日)・23日(祝)に中延地区商店街でプレイベントを開催。詳しくは☎www.nakanobujazz.com/をご覧ください。

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ます。費用の記載のないものは無料です。

[後援]=品川区等後援事業 [セ]=センター [困]=体育館 [集]=区民集会所 (入)=入会金

イベント

●日本語教師IWC入門養成講座

4月9日(木)～7月16日(水)午後3時～5時(全15回)。IWCセンター(南大井6)。8人先着。44,000円(テキスト代別)。3月31日(火)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.com)へ

●税理士記念日無料相談会(税金に関する相談会) 2月21日(金)午前10時～午後4時。東京税理士会品川支部(南品川4)。1人30分以内。前日までに要予約。同支部・高橋または森☎3474-0843へ

サークルなど

●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 小木曾

●上神明体操クラブ

(木)午後7時。上神明小。月1,000円。(入)1,000円。☎070-6420-8208 太田

●品川吟詠同好会

見学歓迎。第1～3(火)午後2時。西五反田シルバーセ。月2,750円。☎3441-7654 久保

●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。旗の台文化セ。月3,000円。☎3786-0990 奥野

●荏原一中トリムクラブ (火)午後7時。荏原第一中。月750円。(入)500円。☎3783-0983 夏目

●小山台健康クラブ (水)午後7時。小山台小。月1,000円。(入)500円。☎080-1166-0644 浜本

●さわやかリズムサークル(健康体操) (水)午後7時。品川学園。月2,500円。☎090-8030-9083 松本

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

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

●小しな会(長唄・三味線) 月2回(水)午前10時30分。八潮集。月3,000円。(入)1,000円。☎080-3507-7643 竹内

●サークルきもの(着付け) 月2回(金)午前9時45分。大井第二集。月1,100円。☎090-5565-9194 相良

●ピアチェーレ(イタリア語初級) (水)午前9時45分。五反田文化セ。月4,000円。☎3450-1719 長谷山

●ラビアンローズ(フランス語) 第1・3(金)午前10時。南品川シルバーセ。月1,000円。☎090-2478-5650 青柳

●なごみの会(書道) 第1・3(水)午後1時。荏原第四集。月3,000円。☎3787-9041 木村

●旗の台ヨゴクラブ 第2・4(木)午後7時。荏原第五中。年1,800円、1回500円(非会員700円)。☎090-9831-1006 小岩

●コール・アーニモ(混声コーラス) 見学歓迎。第1・3(月)午前9時45分。旗の台文化セ。月1,000円。☎090-2666-9288 平野

●撞遊会(ポケットビリヤード) 初心者歓迎。金午前11時。ビリヤードニッカ(東五反田2)。月300円、1回1,200円。☎3779-6117 榎並

- 親子ジュニアスポーツフェスタ
- 品川区無電柱化推進計画(素案)



世帯	225,190	総人口	401,704
日本人人口	387,804	外国人人口	13,900
男	190,220	男	6,830
女	197,584	女	7,070



しながわ地域貢献活動展

～仲間に出会える、生きがいが見つかる～

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のイベントです。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。ぜひご来場ください。

日時 2月22日(土) 午前10時～午後4時

会場 きゅりあん7階イベントホール(大井町駅前)

共催/しながわ地域貢献活動展実行委員会
 問い合わせ/地域活動課協働推進係 (☎5742-6693 Fax5742-6878)



45のブースが並び、60の団体がそれぞれの活動をPRします。

● 展示コーナー ブース出展団体一覧(分野別)

- | | |
|---|---|
| 1 文化・スポーツ・生涯学習
伊藤チャイム
ウェルカムセンター原・交流施設運営協議会
家庭倫理の会 品川区
しながわ学院エンタ部 × レクナッドトウキョウ
じもとの学び舎
だれもがともに連絡会 | 4 環境・みどり
こみゆにていきやとSHINAGAWA
なぎさの森おーいにボランティア
古布ぞうりサークル品川 |
| 2 子育て・教育
子ども若者応援ネットワーク
ウーヴ
教育サポートセンター NIRE
しながわチャイルドライン
パルレ
ふれあいの家-おばちゃんち
夢の地図
子どもゆめ食堂「だんらん」
ハンディ&シニア企画
マッシュ&ルーム
むつき会
もったいない塾
もでらーと
リメママ | 5 防犯・防災
品川建設防災協議会
品川生活学校 |
| 3 福祉・健康
健康生きがいづくり品川協議会
健康大学しながわ事務局サポート委員会
品川区民生委員協議会
品川ボランティアセンター
シービー・シナガワ
市民後見人の会
人工聴覚情報学会
生活工房ひとくふう
成年後見アワーズ
プラチナ美容塾
みんなの食育 | 6 まちづくり
空家・空地管理センター
品川コミュニティデザイン&さかのした
八潮ハーモニ-
7 暮らし・経済
協働まちづくり
品川区をよく知る会
東京南部生活協同組合品川支部
ライフコンシェルジュ
リフォームOB会 |
| 8 国際
IWC国際市民の会
さぼうと21
品川アフリカヘ毛布をおくる会
難民を助ける会[AAR Japan] | 9 学校
コアネット
品川コミュニティ・スクール推進事務局
清泉女子大学ボランティアラーニングセンター
Seoグループ |
| 10 企業
東京サラヤ
ドコモ・バイクシェア | 11 その他
協働ネットワークしながわ
品川区シルバー人材センター
品川区保護司会
しながわすまいるネット |

● ステージ発表 ～スケジュール～

10:00	【開会式】しながわ学院エンタ部 × レクナッドトウキョウ(ダンス・ボーカル)
10:30	プラチナ美容塾(活動紹介)
11:00	リメママ(リメイクファッションショー)
11:30	空家・空地管理センター(空き家と相続についての発表)
12:00~13:30	【休憩】
13:30	大井ハーモニ-メイツ(ハーモニカ演奏)
14:00	人工聴覚情報学会(ビデオ上映)
14:30	八潮ハーモニ-×コアネット(活動紹介・合唱)
15:00	喜楽会(南京玉すだれ)
15:30	うえるかむ楽団(合唱・コーラス)
15:50	【閉会式】わ!しながわ活動賞 表彰式

品川歴史館企画展

品川の縄文時代

日本考古学発祥の地である大森貝塚をはじめとして区内にある遺跡を取り上げ、縄文時代の品川を紹介します。

日時/2月8日(土)~3月15日(日)
 午前9時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
 休館日/月曜日(2月24日を除く)、2月25日(火)
 観覧料/100円 小・中学生50円(常設展を含む)
 ※20人以上の団体は2割引。70歳以上の方、障害のある方、品川区内の小・中学生は無料。

企画展記念イベント

【学芸員による展示解説】
 日時/2月24日(休)、3月15日(日)
 午後2時30分~3時30分
 会場・参加方法/当日、直接同館講堂へ
 ※観覧料が必要。

展示替え臨時休館のお知らせ
 2月4日(火)~7日(金)、3月17日(火)~20日(祝)は、展示替えのため臨時休館します。

会場・問い合わせ/品川歴史館(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)

00分~	10分~	20分~	30分~
		三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 新アナログミュージックパー attic	しながわのチ・カ・ラ 品川海苔物語 およそ半世紀前、品川から姿を消した「海苔の養殖」。かつては品川で海苔の養殖が盛んに行われていました。関係者のインタビューをとおして海苔養殖の歴史をたどる品川海苔まつり物語です。
土	わ!しながわニュース 取材では区民の皆さんが活躍しています	かむる坂桜物語 しながわのチ・カ・ラ 新品川海苔物語	
日		品川歴史探訪 鎌倉道~古道沿いの社寺を巡る~	
月		しながわホットインフォメーション 新品川区社会貢献製品Part2 / FMしながわ	
火		つなごう品川 新わかほ会 こんなときわ! 区役所へ 新町会・自治会	
水	復活!しながわ探検隊		
木	泉麻人 しながわ土地の記憶 城南五山	語り継ぐ 品川現代史 文化の再建	
金	三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 ムサコの地ビール	しながわのチ・カ・ラ 中延スキップロード 50年の歩み	

区からのお知らせ

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

☎5742-6612 Fax5742-6870 加入について▶ケーブルテレビ品川 ☎0120-559-470

ほっとラジオしながわ 88.9MHz

FM SHINAGAWA 88.9

月~金曜日 午前11時~11時30分
 (再放送: 午後10時~10時30分)

区広報番組「ほっとラジオしながわ」は、区民の皆さんと作る地域密着の情報番組です!

JCBAインターネット サイマルラジオでも聴くことができます

右のコードを読み取りアクセスしてください。

パソコン・携帯 しながわ情報メール「しなメール」

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/>へアクセスして登録してください。

☎5742-6631 Fax5742-6870

ラジオ しながわインフォ 89.7MHz

FM SHINAGAWA 89.7

インターエフエム放送

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	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。

☎5742-6631 Fax5742-6870