

毎月1・11・21日発行

2/1

令和3年(2021)
No.2193

広報

Shinagawa

しながわ

緊急事態宣言が
発令されています



国から、東京都に緊急事態宣言が再発令されました。これに基づき、東京都では緊急事態措置を実施し、外出自粛の要請などを行っています。

一人ひとりが「感染しない、させない」の意識を持ち、不要不急の外出を控え、感染予防・感染対策の徹底をお願いします。

こちらからも
ご覧いただけます



●最新の情報は、区ホームページに掲載しています



Shinagawa City
品川区

掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

発行/品川区 編集/広報広聴課 ☎140-8715 品川区広町2-1-36 ☎3777-1111(代表) Fax5742-6870(広報広聴課) <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

しながわ区民公園が お色直し!

区立公園としては最大規模を誇る公園として昭和62年に全面オープンしたしながわ区民公園。

開園から約30年が経っていることから、平成28年度より中央ゾーン、南側ゾーンと

段階的に園内の再整備を進めてきましたが、この度、しながわ水族館のある

南側ゾーンの改修工事が終わりました(令和3年度からは北側ゾーンの整備が始まります)。

新しくなったしながわ区民公園の情報をお届けします。



しながわ区民公園の詳細な情報は6~7ページをご覧ください。



区では「しながわ子ども食堂ネットワーク」を立ち上げ、子ども食堂の活動を支援しています。

問い合わせ 子育て応援課家庭支援係 (☎5742-6385 Fax5742-6387)

子ども食堂って
どんなところ？

子ども食堂は、子どもがひとりでも入れる食堂です。現在は、新型コロナウイルスの影響で休止せざるを得なくなった食堂もありますが、コロナ禍でもできる活動を模索し、フードパントリー(食材の無償提供)を始めました。感染症対策で参加人数を制限して開催している食堂や、持ち帰り弁当、フードパントリー活動を続けている食堂があります。

マップ配布場所
& 最新情報

しながわ子ども食堂マップは、品川区役所子育て応援課(本庁舎7階)、しながわ子ども食堂ネットワーク事務局(品川区社会福祉協議会内)、品川区児童センター、子ども食堂で配布しています。

また、しながわ子ども食堂ネットワークの最新情報は、こちらからご覧ください。<https://shinashakyo.jp/kodomonet/>



ご支援・ご寄付などについて詳しくは、しながわ子ども食堂ネットワーク事務局(品川区社会福祉協議会内)へお問い合わせください
☎5718-7172 Fax5718-0015
✉kodomonet@shinashakyo.jp



- 1 クロモンこども食堂
- 2 戸越銀座ねこのひたい子ども食堂 (休止中)
- 3 ちゃいんどベース品川(旧Pistaのこども食堂品川)
- 4 となんこども食堂
- 5 青い空こども食堂(「宿題広場」) (休止中)
- 6 ぬくもり子ども食堂
- 7 こども食堂「子供と、BAR」 (休止中)
- 8 子ども食堂ふたば
- 9 宿題外来
- 10 子どもゆめ食堂だんらん
- 11 となりまちこども食堂
- 12 東五反田食堂
- 13 けめとも子ども食堂
- 14 こども食堂 ビストロウツフ
- 15 こども食堂 あかゆ
- 16 福栄みらい塾
- 17 オリーブの樹
- 18 こども食堂 waiwai
- 19 なんとキッチン子ども食堂
- 20 トントンのみんなの食堂
- 21 子ども食堂「ぬまフェス!!」
- 22 てしおこども食堂
- 23 スタジオMINAMI 子ども食堂部
- 24 けめとも × うたちか食堂



応援しよう！
子ども食堂

子ども食堂を
応援して下さるかたへ

「子ども応援基金」として、皆さまからのご寄付を積み立てています。
子どもたちを対象に食事の提供、学習支援や体験活動、居場所や交流会の場を提供する団体の活動資金の一部を助成しています。
ぜひ一緒に支えてください。

寄付専用口座

【ゆうちょ銀行】
口座番号/00190-8-792070
加入者名/社会福祉協議会内品川ボランティアセンター
※ご寄付いただいた方の氏名を「社協だより」へ掲載していますが、掲載を希望しない方はその旨を通信欄に記載してください。

しながわ子ども食堂ネットワークに
参加しませんか？

子ども食堂に関心がある方の情報共有を目的とした会議体です。

対象/区内子ども食堂で活動中の方、活動希望の方(運営者・ボランティア・支援者)

- 主な活動/
- 「ネットワーク会議」情報交換や学習会など(年2回程度)
 - 子ども食堂マップやSNSを活用した広報活動
 - 食材や物品などの寄付の受付・区内の子ども食堂への配布
 - 子ども応援基金を立ち上げ、子ども食堂などの居場所や交流の場を提供する団体に活動資金の一部助成

ご家庭にある使わない食材は
ありませんか？

フードドライブとは

ご家庭にある使わない食材などを持ち寄り、子ども食堂などで有効に利用していただくことです。

しながわ子ども食堂ネットワーク事務局では、食材などの寄付を受け付けています。
賞味期限が4カ月以上ある未開封のもの(常温品)に限ります。食材の条件など詳しくはしながわ子ども食堂ネットワーク事務局へお問い合わせください。



品川アーティスト美術館展 2021

品川にゆかりのあるアーティストによる作品展示と週末ミニコンサート。新たに導入されたプロジェクターの光の演出もお楽しみに。同時開催でマスコットデザイン候補の人気投票を実施します。

マスコット
デザイン
web投票は
こちらから



抽選でオリジナルグッズを
プレゼント！

同時開催
オリジナルマスコット
デザイン人気投票！

出展：石田ゆり(ガラスアーティスト)/亀島利子(人形作家)/シマムラヒカリ(陶造形作家)/橋爪かおり(イラストレーター)/深澤ユリコ(絵描き)/わたなべはるか(イラストレーター)
出演：小池摩美(箏演奏家)/岡島寿幸(シンガーソングライター)
日時/2月27日(土)~3月9日(火) 午前11時~午後4時
※3月4日(木)は休館。
会場/O美術館(大崎駅前大崎ニューシティ2号館2階)

問い合わせ 品川文化振興事業団 (☎5479-4112 Fax5479-4160)

★は同一種目内で1人1通。

募集
します!

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.201~250、No.301~355は50分。

対象/15歳以上の方(抽選) ※No.11~15・122~177は除く。
 会場・申込方法・問い合わせ/2月12日(金)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.11~15・122~177はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日をNo.1~38荏原健康センター、No.51~355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
1~15	各8,000円	174~176	各7,500円
19、25、26、37	各9,000円	156~173、177	各8,000円
16~18、20、27~36、38	各9,600円	51、56、57、71、126、127、129	各9,000円
21、22	各12,000円	52~55、58~70、122~125、128、130~135	各9,600円
23、24	各12,800円	75、79~82	各10,500円
		72~74、76~78、83~88	各11,200円
		92、107	各12,000円
		89~91、93~95	各12,800円
		104、105、317~321	各15,000円
		96~103、106、108、301~316、322~355	各16,000円
		217~220	各18,000円
		201~216、221~250	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★	1	月	9:15	各16人	ボクシングフィットネス入門	19	火	19:45	各16人
	2	水			ボクシングフィットネス	20	木		
ストレス解消!のびのび体操	3	月	12:15		はじめてHIPHOP	21	日	9:30	
	4	水	14:00			22	火	13:15	
中高年の健康運動★	5	木	15:15		フラダンス(初級)★	23	木	12:15	
	6	金	9:15		フラダンス(初中級)	24	金	17:00	
朝の健康体操	7	月	12:15		太極拳(初級)	25	火	14:45	
肩こり・腰痛解消体操	8	月	19:45		太極拳(初中級)	26	火	16:15	
	9	金	15:30		かんたんピラティス	27	水	15:30	
脂肪燃焼エアロ(初級)★	10	月	10:45		28	月	15:05		
ステップシェイプ&ストレッチ	11	月	16:30	各12人	ピラティス★	29	木	18:20	
キッズダンス	12	水	17:00		骨盤調整エクササイズ	30	土	16:00	
キッズダンス(5~8歳)	13	木				31	木	13:45	
キッズダンス(8~12歳)	14	土	11:45	各12組		32	木	9:15	
親子元気(1~2歳6カ月)	15	土	13:15			33	木	10:45	
ファミリー(2~6歳11カ月)	16	水	19:30		リフレッシュヨーガ★	34	金	14:00	
	17	月	13:45			35	金	18:30	
グループパワー(バーベル筋トレ)	18	水	12:30	各16人		36	日	12:15	
グループセンチジャー(ヨガ&ピラティス)★	18	水	12:30			37	日	12:15	
					38	土	18:45		

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 www.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	コース	No.	曜日	開始時間
シェイプ&ストレッチ	51	水	20:15	25人	はじめてフラダンス★	100	火	20:00	各12人	初級	201	月	10:00	初級	226	木	19:00
モーニングストレッチ	52	火	9:30	12人	フラダンス	101	金	14:30		初中級	202	月	11:05	初級	227	木	20:05
健康リズム体操	53	火	13:45	25人	ステップアップフラダンス	102	月	18:40		初心者	203	月	17:55	上級	228	木	21:10
はじめて健康体操★	54	木	15:30	各12人	はじめてタップダンス★	103	火	20:00		初中級	204	月	19:00	初心者	229	木	10:00
	55	木	16:50		フラメンコ	104	水	20:00		初心者	205	月	20:05	初級	230	木	11:05
すっきり健康運動★	56	水	9:30		ベリーダンス	105	水	21:00		初級	206	月	21:10	初心者	231	木	12:10
	57	水	10:50		はじめてジャズダンス	106	月	19:30		初心者	207	月	10:00	初級	232	金	13:15
いきいき健康体操★	58	金	9:45		親子ヨーガ(2カ月~1歳5カ月)	107	土	16:15		初級	208	月	11:05	初級	233	金	17:55
	59	金	11:05		赤ちゃん親子ママビューティー(1カ月半~11カ月)	108	月	21:00		初中級	209	月	12:10	初級	234	金	19:00
肩こり・腰痛解消教室★	60	月	11:00		赤ちゃんケア産後ボディメイク(1カ月半~11カ月)	109	月	21:00	初級	210	月	13:15	初級	235	金	20:05	
	61	月	12:20		親子でキッズピート体操(3~6歳11カ月)	122	火	9:45	初中級	211	月	14:20	初心者	236	土	21:10	
筋肉トレーニング(初級)★	62	木	11:00		ママとベビーのフィットリトミック(8カ月~1歳6カ月)	123	木	9:30	中級	212	月	15:25	初級	237	土	10:00	
	63	木	12:20	よちよち親子体操(1~2歳6カ月)	124	火	12:15	初級	213	月	17:55	初心者	238	土	11:05		
身体メンテナンス★	64	土	9:15	よちよち親子元気パパ(1~2歳6カ月)	125	金	14:30	中級	214	月	19:00	中級	239	土	12:10		
	65	土	10:35	わんぱく親子体操(2~6歳11カ月)	126	水	14:00	初中級	215	月	20:05	初級	240	土	13:15		
インナービューティー骨盤ケア	66	日	9:15	わんぱく親子・元気パパ(2~6歳11カ月)	127	水	15:40	初級	216	月	21:10	初級	241	土	15:00		
骨盤調整ストレッチ	67	日	10:35	親子・元気ファミリー(2~6歳11カ月)	128	金	13:00	初級	217	月	17:55	初心者	242	土	16:05		
ボクシングフィットネス	68	木	18:45		129	水	12:30	初心者	218	月	19:00	初級	243	土	17:10		
美姿勢ストレッチ	69	木	20:05		130	木	12:45	初級	219	月	20:05	初級	244	土	10:00		
太極拳	70	木	10:50		131	木	12:45	初級	220	月	21:10	初級	245	土	11:05		
やさしい一楽庵太極拳(初級)	71	水	10:45		132	火	10:45	初級	221	月	11:05	初心者	246	土	12:10		
やさしい気功	72	土	20:00		133	土	14:30	初級	222	月	12:10	初中級	247	日	13:15		
	73	火	19:00		134	日	11:45	初級	223	月	14:20	初級	248	日	15:00		
	74	火	12:30		135	日	13:15	初級	224	月	15:25	初級	249	日	16:05		
	75	水	9:45					初心者	225	月	17:55	初級	250	日	17:10		
	76	月	9:30														
	77	火	11:15														
	78	火	12:45														
	79	水	9:15														
	80	水	12:30														
	81	水	19:00														
	82	水	20:20														
	83	金	9:45														
	84	金	11:15														
	85	金	20:15														
	86	土	14:15														
	87	土	15:35														
	88	土	18:30														
	89	木	20:00														
	90	月	9:45														
	91	水	11:05														
	92	水	12:30														
	93	木	12:10														
	94	月	18:55														
	95	月	20:15														
	96	火	19:00														
	97	金	11:30														
	98	土	11:40														
	99	土	12:50														

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口のご案内

問い合わせ 保健予防課感染症対策係 ☎5742-9153 Fax5742-9158

発熱等の症状がある方 日ごろ受診されている医療機関に電話でご相談ください。(発熱等の症状がない場合も、不安な症状がある方は、日ごろ受診されている医療機関にご相談ください。)

発熱等の症状がない方 症状に応じて、地域の身近な医療機関をご案内します。

●東京都発熱相談センター ☎5320-4592 受付時間/24時間(土・日曜日、祝日を含む毎日)

症状に適した、かかりつけ医 品川区医師会かかりつけ医紹介窓口 ☎3450-6676 受付時間/午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

となる医師を紹介し、 荏原医師会 かかりつけ医紹介窓口 ☎5749-3088

発熱等の症状がない方 新型コロナウイルスに関する感染の予防、感染不安などの相談に対応します。

●品川区電話相談窓口 ☎5742-9108 受付時間/月~金曜日午前9時~午後5時(祝日を除く)

●東京都電話相談窓口 ☎0570-550571 Fax5388-1396 (日本語・英語・中国語・韓国語対応) 受付時間/午前9時~午後10時(土・日曜日、祝日も実施)

●厚生労働省の電話相談窓口 ☎0120-565653 Fax3595-2756 受付時間/午前9時~午後9時(土・日曜日、祝日も実施)

外国人の方で不安に思う方 感染拡大に伴う不安や生活への影響について、外国人の方の相談に対応します。 ※14言語に対応(やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、カンボジア語、ミャンマー語)

●東京都外国人新型コロナ生活相談センター ☎0120-296-004 受付時間/午前10時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)



こちらからも
ご覧いただけます

▶掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

●最新の情報は区ホームページに掲載しています

ENJOY! スポーツ

スポーツ協会は2月15日(月)はお休みです。

- スポーツ推進課 地域スポーツ推進係(第二庁舎6階)
☎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

シルバー水泳教室

☎4月13日～6月8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30人(抽選)
¥1,840円(保険料込)
申 2月20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称・所在地をスポーツ協会へ
※説明会は、3月23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。

護身術・体験教室

☎2月6日～4月24日の土曜日 午後6時～7時45分
場 戸越体育館
人 6～75歳の方
¥6,000円
主 品川区少林寺拳法連盟
申 初日に、動きやすい服装で、費用を持って直接戸越体育館へ

初心者対象スケートボード教室

☎2月27日(土) 午前10時～正午
※雨天中止。
場 八潮北公園スケートボード場(八潮1-3)
人 20人(先着)
※小学生以下のお子さんは保護者同伴。
持 物/ヘルメット、スケートボード、本人(住所・氏名・生年月日)が確認できるもの(健康保険証、学生証など)
¥200円、小学生以下100円
申 2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

チャレンジ! ソロキャンプ

ソロキャンプに興味はあるけれど不安もある方が、道具、たき火、食事などキャンプのあれこれについて体験する講習会です。
☎2月28日(日) 午前9時～午後2時
場 みなとが丘ふ頭公園品川区キャンプ場(八潮3-1)
人 18歳以上のソロキャンプ初心者15人(抽選)
¥3,000円(食事・保険料込、お土産付き)
主 品川区キャンプ協会
申 2月10日(水)(必着)までに、はがきかFAXで「ソロキャンプ」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

総合体育館トレーニング室 2月の祝日特別プログラム

日程	時間	種目
① 2/11 (祝)	9:30～10:15	朝のいきいき体操*
	10:45～11:45	ヨーガ入門
	13:25～14:10	かんたん体操&筋トレ*
	14:20～15:05	背骨コンディショニング
	19:00～20:00	やさしいピラティス
	20:15～21:15	少し慣れたピラティス
② 2/23 (祝)	9:30～10:15	やさしいエアロビクス*
	10:45～11:45	代謝を上げて脂肪を落とす教室*
	12:00～12:45	骨盤調整&やさしいヨーガ
	13:15～14:15	ジャズダンス入門*

人 16歳以上の方各12人(先着)
¥1種目400円
持 物/運動できる服、タオル、飲み物、*は上履き
受 付 始 日/①は2月5日(金)、②は2月17日(水)
申 各受付開始日以降の午前10時～午後8時に、電話でスポーツ協会へ

第50回品川区水泳記録会

☎3月28日(日) 午前10時から (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5・6年生	25・50・100		50		100
中学生 高校生	50・100		100		
一般	25・50		25		

場 日野学園温水プール(東五反田2-11-2)
¥1種目800円(1人1種目まで)
主 品川区水泳連盟
申 3月1日(月)までに、費用を持ってスポーツ協会へ
※種目・対象を制限して開催。新型コロナウイルス感染防止に係る当日の運営などについては申込書をご確認ください。



成人水泳教室

☎4～10月
¥1回1,000円。参加費のほかに年間登録費4,000円(保険料込)
主 品川区水泳連盟
申 2月20日(土)(必着)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢、電話番号、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表を確認させていただきます。
※T、W、T Sは水中運動を含む。 ※Xはクロール・背泳ぎのできる方対象。

教室名	コース	対象	曜日	時間	回数	人数	会場
サンデーアクア	P	16～70歳	日	17:30～18:30	各19	10	日野学園温水プール(東五反田2-11-2)
JOY-X	X	16～65歳	木	19:30～21:00		15	
一般平日夜間	Q					各10	
八潮ウェーブ	YQ	16～70歳	火	11:30～13:00	8	20	八潮学園温水プール(八潮5-11-2)
八潮健康	YW	18歳～	金		10	15	日野学園温水プール
遊水歩行	W	40歳～	月(第3除く)	9:30～11:00	14	各20	
	L	16～65歳	火				
	N1	50～70歳	木	11:30～13:00	各15		
	N2						
女性	EM	16～65歳	金	9:30～11:00	17	各10	
	HK	40～70歳	水	11:30～13:00	各7	各15	豊葉の杜学園温水プール(二葉1-3-40)
HL							
アクアマスターズ	HX	16～70歳	火	19:30～21:00	20	各11	戸越台中学校温水プール(戸越1-15-23) ※工事のため9・10月は閉館
パワフルアクア	TQ	16～65歳					
シニア健康	TW	60歳～					
水中運動健康	TY	30歳～	木	13:30～15:00	9	30	
高齢者	TS	50～70歳	火	11:30～13:00	8	5	
みんなの水泳教室	TP	16～75歳	第1・3・5土	9:30～11:00	4	10	

観戦ツアーに行こう! 日本スポーツ界トップレベル競技観戦ツアー

第3弾 ハンドボール観戦ツアー プレーオフ・ファイナルを観に行こう! 電子

日時/3月14日(日) 午後0時30分から ※現地集合・解散。

会場/代々木第一体育館(渋谷区)

内容/ANA CUP第45回日本ハンドボールリーグプレーオフ・ファイナルの試合観戦

※席は指定席。 ※昼食は各自。

対象/区内在住・在勤・在学の小学生以上の方40人(抽選)

※1グループ5人まで、小学生は保護者同伴。

申込方法・問い合わせ/3月2日(火)(必着)までに、往復はがきに「ハンドボール観戦」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・保護者氏名をスポーツ協会へ



地域スポーツクラブからの お知らせ

地域スポーツクラブのフリースポーツや教室は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、ノルディックウォーキングなどを除き休止しています。詳細は区ホームページの「地域でのスポーツ教室」でご確認いただくかお問い合わせください。

区ホームページ > 産業・文化・観光 >
文化・スポーツ・生涯学習 > スポーツ・障害者
スポーツ・健康 > 地域での
スポーツ教室



こちらから
ご覧いただけます

問い合わせ/スポーツ推進課地域スポーツ推進係
(☎5742-6838 Fax5742-6585)

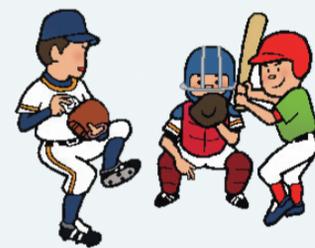
▶ =当日参加できます。

いきいきウォーキング 4つの弁天様を巡ろう!

☑ 2月21日(日) 午前9時～正午(ゴール最終受付)
※雨天中止。
コース/大原小学校～蛇窪神社～洗足池弁財天～清水窪弁財天～巖島神社～第二延山小学校
※約6km。
¥100円(保険料込)
☑ 当日午前9時～9時45分に、費用を持って直接大原小学校(戸越6-17-3)へ
※受付でチェックシート(区ホームページから事前出力可)の記入、検温、マスクの着用をお願いします。
※参加スタンプホルダー(首にかけの名札)をお持ちの方はご持参ください。
☑ 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28日(日) 午前9時～正午
※小雨決行。
※希望者は午後も可。
☑ 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
☑ 当日、運動できる服装で直接南ふ頭公園野球場(東品川5-8-4)へ
☑ スポーツ協会



募集
します!

総合体育館コース型プログラム 4～6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.1～3・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10日(水)(必着)までに、往復はがき(1コース1枚)でコース、No.(番号)、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・学校名及び所在地・電話番号、No.1～3・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(4月1日現在)を総合体育館(☎141-0022 東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)へ

※No.1～3・16・24・25は大人1人・子ども1人で1組。
※No.6・7は同一内容のため、どちらか1つのみ申し込み可。
※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20日(土)午前10時から受け付け(先着。初日は電話受付のみ)。
※新型コロナウイルスの影響により、休止や受付期間・開講回数・定員等が変更となる場合があります。
※は就学前のお子さんが対象のコース。

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～3歳)	1	9:45	各5,400円	各9回	各16組	ボディバランス(姿勢調整)	31	水	19:00	各7,200円	各12回	各12人	
	「なでしこ」(1歳)	2	11:10				ジャズダンス入門	32		20:15			各12人	
	「たんぽぽ」(0歳)	3	12:30				少し慣れたピラティス	33		9:30			各18人	
ボディバランス(姿勢調整)	4	月	14:00	6,300円	各15人	各12人	ピラティス入門	34	木	10:45	8,400円	各12回	12人	
やさしいヨーガ	5		9:30				ヨーガ入門	35		12:10			15人	
脂肪燃焼ステップ&筋トレ①	6		10:45				腰痛肩こり改善体操	36		15:15			各6,000円	各8人
脂肪燃焼ステップ&筋トレ②	7	12:00	子ども運動教室「オリオン」(4・5歳)	37	16:30	15人								
はじめてのヨーガ	8	火	13:15	6,300円	各15人	各10人	ダンス☆キッズ☆ダンス(小1～4)	38	金	17:45	各7,200円	各12回	15人	
大人のバレエ(入門～初級)	9		14:30				ダンス☆ジュニア☆ダンス(小3～中学生)	39		19:00			12人	
子ども「キュービット1組」(4～6歳)	10		16:00				やさしいピラティス	40		20:15			15人	
バレエ「フェアリー」(小学生)	11	水	17:15	各6,300円	各12人	各10人	少し慣れたピラティス	41	土	9:30	各6,000円	各12回	15人	
ヨーガ入門	12		19:00				金曜朝の太極拳	42		10:45			20人	
骨盤調整ヨーガ	13		20:15				ピラティス入門	43		9:30			8,400円	15人
ピラティスストレッチ	14	火	9:30	各7,200円	各12回	各8人	金曜朝のやさしいヨーガ	44	日	11:50	各7,200円	各12回	18人	
ピラティス入門	15		10:45				初級フラダンス	45		13:05			12人	
ママのピラティス(0歳)	16		12:00				中級フラダンス	46		15:35			各6,000円	各8人
やさしい筋トレとストレッチ	17	13:30	子ども運動教室「オリオン」(4・5歳)	47	16:50	10人								
代謝を上げて脂肪を落とす教室	18	水	10:45	6,000円	各12回	各8人	子ども運動教室「ベガス」(5・6歳*)	48	土	20:15	8,400円	各12回	18人	
やさしい太極拳	19		13:15				タヒチアンダンス	49		9:30			各7,200円	各12人
子ども運動教室「オリオン」(4・5歳)	20		15:40				バレエストレッチ&エクササイズ	50		10:45				
子ども運動教室「ベガス」(5・6歳*)	21	火	16:50	各6,000円	各12回	各10人	朝の少し慣れたバレエ	51	日	15:20	各7,200円	各12回	各12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		16:30				各15人
ボディバンプ(バーベルで筋トレ)	23		20:15				モダンバレエ・ジュニア(小3～中学生)	53		17:45				
親子体操	「ひまわり」(2・3歳)	24	9:45	各7,200円	各8組	各12人	夜の少し慣れたバレエ	54	日	19:00	9,000円	10回	各15人	
	「ちゅーりっぷ」(1歳)	25	11:10				バレエ(ポアントに挑戦)(バレエ経験者)	55						
ピラティス入門	26	水	12:50	8,400円	各15人	各10人	メタボ対策!運動不足解消教室	56	日	9:30	6,000円	各12回	各12人	
ヨーガ入門	27		14:00				ボディバンプ(朝の筋トレ)	57		10:45				7,200円
子ども「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		15:30				6,000円
子ども「キュービット3組」(4～6歳)	29	水	16:30	各7,200円	各10人	各10人	ヒップホップ入門(中学生以上)	59	日	17:00	7,200円	各10人		
子ども「エンジェル」(小1～4)	30		17:40											

●健康センターのコース型プログラムは3ページに掲載しています。

食のコラム vol.8

サプリメントの知識

サプリメントを取り入れてみたいけれど……

ドラッグストアへ行くとかたくさんのサプリメントが並んでいます。それだけ多くの人たちの生活に取り入れられているサプリメント。健康の保持・増進、食事で不足している栄養素を補うなどさまざまな用途で使われています。選び方と取り入れる時の注意点を参考に、食生活や生活習慣が改善の方向へ動き出すよう上手に活用したいですね。

●サプリメントの正しい定義は?

「保健機能食品」(特定保健用食品(通称トクホ)、栄養機能食品、機能性表示食品)とそれ以外の「いわゆる健康食品」に分けられます。日本ではサプリメントという言葉に定義はなく、広く健康の保持・増進に役立つ食品として販売、利用されるものを全般を指します。

●選び方と取り入れる時の注意点

たくさんのサプリメントを前に、どれを選んだら良いかわからないという方も多いのではないのでしょうか。販売元や原材料名、栄養成分、摂取方法、お客様相談窓口の表示の有無などを確認しましょう。

サプリメントを取り入れる時の注意点としては大き

く2つあります。

まず1つ目は「薬と併用しない」ということです。成分によっては薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあります。治療を受けている方は、医師や薬剤師などに相談してから利用しましょう。

2つ目は「過剰摂取」です。錠剤やカプセル状のサプリメントは簡単に摂取することができるため、濃縮された特定成分の取りすぎによる健康被害を起こす可能性があります。また、一度に多種類のサプリメントを摂取していると、体調不良の場合どのサプリメントが影響したか原因を特定しにくくなってしまいうため、「何を」「いつ」「ど

れだけ」摂取したのか、メモを取ったりラベルを保管しておきましょう。体調に異常を感じたらすぐに使用を中止することも大切です。

●まずはバランスの良い食事で

1日3食、バランス良く食事を取っていれば、それほど栄養不足を心配する必要はありません。あくまでもサプリメントは食生活の補助的なものとして利用しましょう。



(生活衛生課栄養管理担当 監修)

こんな梅が見られます!

しながわ区民公園の梅情報



蠟梅 白加賀 紅千鳥 八重西王

梅園 園内にある梅園。白色大輪の「白加賀」など約100本が植えられている。例年の見頃は2月中旬～3月上旬です。



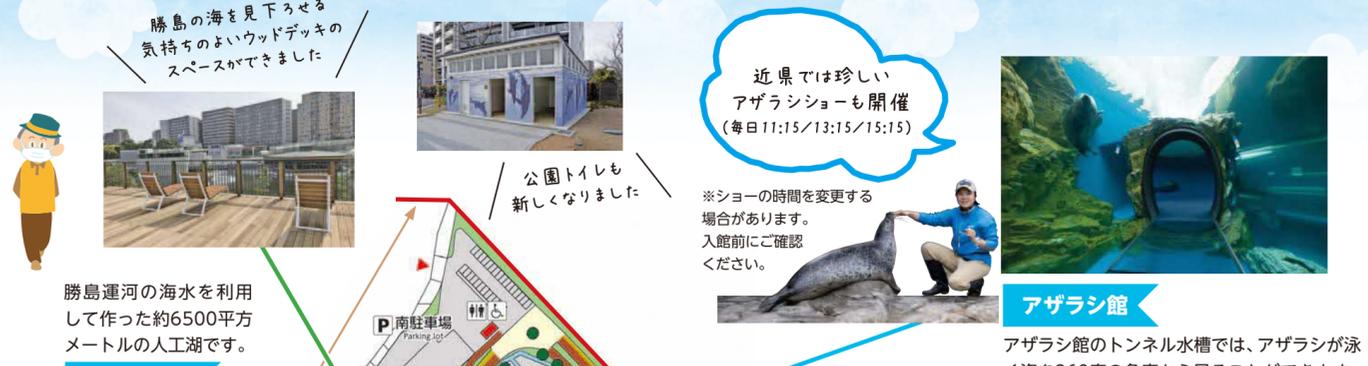
勝島の海を見下ろせる気持ちのよいウッドデッキのスペースができました

公園トイレも新しくなりました

近県では珍しいアザラシショーも開催(毎日11:15/13:15/15:15)

※ショーの時間を変更する場合があります。入館前にご確認ください。

アザラシ館
アザラシ館のトンネル水槽では、アザラシが泳ぐ姿を360度の角度から見る事ができます。




しながわ区民公園が新しくなりました!

ソーシャルディスタンスを守ろう!

リモートワーク、ステイホームが日常になりつつある今だからこそ、運動不足になりがちな体を動かしたり、大きな空、四季折々の豊かな自然を感じたりできる公園は力強い味方です。新しい生活様式のマナーを守りつつ、公園を上手に利用しましょう。

住所 勝島3-2-2

開園時間 午前6時～午後8時30分

アクセス 京浜急行線「立会川駅」「大森海岸駅」から各徒歩約5分(しながわ水族館へは、JR大井町駅東口から無料送迎バスがあります)

問い合わせ 公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127

外から帰ってきたら...

- 家に帰ったらまず手や顔を洗い、うがいをしましょう。
- できるだけすぐに着替えましょう。

手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に

子どもの遊び場

子どもたちのアイデアを生かした遊具を設置した広場で、7本あるレインボー滑り台やくじら型の滑り台、ドーム型のトランポリンや1周できるターザンロープなど、子どもたちに大人気の多様な遊具が楽しめます。

芝生広場

勝島の海に隣接し、水辺を感じられる解放感のある芝生の広場で、自由に走り回ったり、寝ころんだりと多目的にご利用いただけます(6月までは芝生養生のため使用できません)。

水族館口バス乗り場

無料送迎バスの乗り場から水族館までのエントランス部分では、ペンギンやイルカなどのオブジェがお出迎え。記念撮影が楽しめます。

休憩デッキ

水辺に近づくことができる休憩デッキでは、テーブルベンチや階段状のベンチでお弁当を食べるなど、勝島の海を身近に感じながら、休憩することができます。

わがまち、しながわ水族館

公園とセットで楽しめるしながわ水族館。イルカショーやアシカショーなどもあり、見応え十分な施設です。品川区民の皆さん(在住・在勤・在学)はお得な割引料金で入館できます。

しながわ水族館

開館時間/午前10時～午後5時(入館は30分前まで)

休館日/火曜日(祝日・春休み期間中は営業)

料金/高校生以上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)

※()は品川区在住・在勤・在学割引料金。チケット購入の際に住所などの確認ができる証明書等を窓口で提示してください(全員分)。

※シルバー料金利用の方は、年齢確認ができるものが必要です。

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/

ペンギンランド

間近でペンギンを観察できます。



イルカ・アシカスタジアム

イルカショーは毎日(11:30/13:30/15:30)、アシカショーは土・日曜日、祝日(14:30)に開催しています。 ※ショーの時間を変更する場合があります。入館前にご確認ください。



トンネル水槽

水量500トンの大水槽のトンネルを歩くと、カメラや魚たちが頭の上を泳いでいきます。



特別展

「ここが#きゅんです! 深海生物」
2月28日(日)まで

普段目にするこのことのできない深海に生きる生物たちを観察することができます。さらに土・日曜日、祝日限定で、深海生物の冷凍標本にさわることができる「深海生物きゅんタッチ」を開催しています。



シャークホール

迫力十分のシロワニ。水槽の底を見ると...サメの白い歯が落ちていきます。



しながわ情報プラザ

▶掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

お知らせ

2月の区議会

議会運営委員会	16日(火) 午前10時30分
本会議	17日(水) 午後1時 18日(木)・19日(金) 午前10時
総務・区民・厚生・建設・文教委員会	22日(月)・24日(水) 午前10時
行財政改革特別委員会	25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	26日(金) 午前10時

区議会事務局
(☎5742-6809 Fax5742-6895)

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
豊かな心を育む大切なところ

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

コンビニ交付休止日のお知らせ

メンテナンスのため、コンビニエンスストアでの証明書交付サービスを休止します。

☑2月5日(金)、3月2日(火)
☑情報推進課番号制度担当
(☎5742-6619 Fax5742-7164)

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)

☑3月3日(水)・9日(火) 午後1時～3時30分、15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)

☑3月25日(木) 午後1時～4時

●DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)

☑3月5日(金)・19日(金)・26日(金) 午後1時～4時、12日(金) 午後5時30分～8時30分
共通

場申 相談日の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)

☑3月4日(木)・11日(木) 午前10時～午後3時30分、18日(木) 午前10時～午後7時30分
相談電話/5479-4105

シニア向け「合同就職面接会」(完全予約制)

品川区内勤務の設備管理・清掃などを中心に企業6社程度参加予定です。

☑2月12日(金) 午後1時30分～3時

場 中小企業センター(西品川1-28-3)

☑おむね55歳以上の就職希望者

持物/履歴書(写真貼付)

☑☑2月8日(月)までの午前9時～午後5時に、電話でサポしながわ(無料職業紹介所)(☎5498-6357 Fax5498-6358)へ

※土・日曜日を除く。

空き家ホットラインを開設しています

区では、空き家相談の専用窓口を開設しています。所有している空き家の活用方法や、近隣の空き家に対する安全面の不安など、悩みがありましたらご相談ください。

開設日/月～金曜日の午前9時～午後5時 ※祝日・年末年始を除く。

電話番号/3450-4988

○Eメール・FAXでも相談を受け付けます。専用相談票に内容を記入してご相談ください。相談票は区ホームページから、ダウンロードできます。

Eメール/akiya-hotline@shinagawa-tsk.co.jp

FAX/3458-9504

☑住宅課空き家対策担当

(☎5742-6777 Fax5742-6963)

催し

バリアフリー映画会

障害の有無に関わらず誰でも楽しめるよう、音声ガイド・日本語字幕がついた映画会です。

日程	内容	会場
① 2/27 (土)	映画 「博士の愛した数式」	品川図書館 (北品川2-32-3)
② 2/28 (日)	映画 「長いお別れ」	荏原文化センター (中延1-9-15)

※時間は午後2時から(午後1時45分から受付)。
※優先席あり。 ※途中入場不可。

☑①30人②45人(先着)

☑当日、直接会場へ

☑①は品川図書館(☎3471-4667 Fax3740-4014)、②は荏原図書館(☎3784-2557 Fax3784-8951)

※新型コロナウイルス感染症拡大状況によっては中止の可能性があります。

健康ガイド

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12人	品川健康センター
B	土	10:30		
C	火	19:30	各16人	荏原健康センター
D	水	10:45		

※時間は各1時間。※Dは運動量の多いコース。
☑4～7月(全14回)
☑生活習慣病の改善に取り組む40歳以上の方
☑各3,200円

●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

難病リハビリ教室

☑2月15日(月) 午後1時30分～4時

☑理学療法士による運動指導と助言

☑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 申 電話で、品川保健センター☎3474-2904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
2/15(月) 12:00～15:00	区役所第二庁舎 3階ロビー
2/17(水) 13:00～16:00	武蔵小山商店街パルム 会館(小山3-23-5)

※体脂肪測定は休止しています。
※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。

運営/品川栄養士会

☑当日、直接会場へ

☑健康課健康づくり係

(☎5742-6746 Fax5742-6883)

ひきこもりほっとたいむ「りぼんの会」家族懇談会

不登校・ひきこもりなどの生きづらさを抱えた本人や家族と一緒に、地域に密着した懇談会を開催します。

☑2月20日(土) 午後1時30分～4時

☑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、テーマに関心のある方20人

場 申 当日、直接社会福祉協議会(大井1-14-1☎5718-1273 Fax5718-0015)へ

行く前に必ず電話連絡を。健康保険証を忘れずに!

☑内科 ☑小児科 ☑歯科 ☑接骨 ☑薬局

応急診療所

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 ☑ 品川区子ども夜間救急室 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時で終了)
2月7日(日) ☑ 品川区医師会休日診療所(予約制) 北品川3-7-25 ☎3450-7650
☑ 荏原医師会休日診療所(予約制) 中延2-6-5 ☎3783-2355
☑ 会営薬局しながわ 北品川3-11-16 ☎3471-2383
☑ 荏原休日応急薬局 中延2-4-2 ☎6909-7111

休日昼間/午前9時～午後5時(受付は午後4時30分で終了)
2月7日(日) ☑ 小 酒寄医院 東大井2-26-3 ☎3761-3250
☑ カナイ歯科クリニック 西五反田6-21-7 ☎3490-0351
☑ 歯科滝沢医院 西品川2-21-8 ☎3493-0703
☑ 目黒整骨院 上大崎2-15-5 ☎3444-7796
☑ 須藤柔道整復院 中延5-8-12 ☎3783-0526

土曜日夜間/午後5時～午後10時(受付は午後9時で終了)
2月6日(土) ☑ 小 品川区医師会休日診療所(予約制) 北品川3-7-25 ☎3450-7650
☑ 会営薬局しながわ 北品川3-11-16 ☎3471-2383

※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～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・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
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
木曜日(祝日を含む)	荏原病院 大田区東雲谷4-5-10 ☎5734-8000



講座

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

日 3月14日(日)

一次試験=午前9時30分~11時

(手話読み取り、一般常識)

※午後1時前後に可否の連絡。

二次試験=午後2時~4時

(手話表現、面接)

●選考試験対策講座

日 3月6日(土) 午前9時~正午

読み取り・聞き取り通訳の実践、練習

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 ※会館ホームページHP www.s-kaikan.net/ からダウンロードもできます。

場 日 2月26日(金) (必着) までに、募集要項を確認のうえ、申込用紙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 ☎5750-4996 Fax3782-3830)へ郵送か持参

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月~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(木)(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

ご寄付をありがとうございました(敬称略・順不同)

洋光=ハンドジェル

栄養食=新米

いすゞ自動車=ロールケーキ ほか

(新型コロナウイルス感染症対策指定寄附金)

325,000円 (11・12月分)

卓球サークルグリーンクラブ=20,000円 ほか

(地域振興寄附金)

313,122円 (11・12月分)

TDテクノロジー&コンサルティング=96,122円

中尾誠利=10,000円 ほか

(水辺千本桜に関するふるさと納税寄附金)

3,150,000円 (11・12月分)

劉志遠=30,000円

尾和直之=50,000円

坂元孝至=50,000円

高橋昭夫=50,000円

高岸洋一=50,000円

豊田建=50,000円

川島徹=50,000円

佐藤公治=50,000円

(ふるさと納税寄附金)

6,915,000円 (11・12月分)

佐藤武央=30,000円

下戸久枝=100,000円

亀田裕志=30,000円

廣瀬雅俊=30,000円

稲岡篤成=10,000円

大島信彦=50,000円

戸田和宏=100,000円

三浦涼=30,000円

鈴木裕美=30,000円

門間日輝=30,000円

渡辺佑治=50,000円 ほか

(子どもの食の支援)

5,266,500円 (11・12月分)

安藤公一=400,000円

松澤由佳=20,000円

瀬尾佳美=4,000円

小林晶=10,000円

鈴木信次=10,000円

小澤徹=50,000円

宮原元=10,000円

大塚怜代=10,000円

鯉淵健太郎=40,000円

吉岡秀人=5,000円

岡本裕美=80,000円

勝山宏則=10,000円

近藤祐丞=20,000円

小野澤卓也=5,000円

吉澤克己=500,000円

赤星あいか=5,000円

井上誠也=20,000円 ほか

(児童福祉指定寄附金)

100,000円 (11・12月分)

(社会福祉指定寄附金)

50,000円 (11・12月分)

「品川区新型コロナウイルス感染症対策支援寄附金」に関するご報告

令和2年7月13日から10月10日まで、ふるさと納税を活用して募集した「品川区新型コロナウイルス感染症対策支援寄附金」について、次のとおり報告します。

Table with 3 columns: 区分, 寄附金額, 使い道. Rows include 医療支援, 保育支援, 介護支援, 障害者支援, 総額.

※詳細は区ホームページをご覧ください。

https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kuseizyoho/kuseizyoho-kihu/20201222133412.html



コロナ禍で大変困難な状況にも関わらず、今回のプロジェクトにご協力・ご支援をくださり心より御礼申し上げます。

問い合わせ/税務課税務係(☎5742-6662 Fax3742-7108)

子育て ヒックアップ

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です。

大 スポーツ

親子Deヨガ教室

日 3月13日(土) 午前10時30分~11時30分

場 総合体育館(東五反田2-11-2)

人 3歳児~小学1年生と保護者10組20人(抽選)

料 300円

日 2月19日(金)(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、保護者氏名、電話番号、幼稚園・保育園・学校名、学年をスポーツ協会(☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)へ

荏原ジュニア水泳教室

Table with 4 columns: コース, 時間, 対象, 定員(抽選). Rows A, B, C.

日 4月14日~4年3月16日の水曜日(全35回)

料 37,500円(保険料・登録料込)

場 日 2月10日(水)(必着)までに、往復はがきで希望コース、住所、氏名、生年月日、性別、学校名、新学年、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3年4月1日現在。

ホッケー&ラグビー教室参加者募集

東京2020大会で区内開催競技の「ホッケー」と、2019年に日本中を沸かせた「ラグビー」を一度に体験できる特別教室です。

日 3月14日(日) 午前9時30分~11時30分

場 しながわ中央公園多目的広場(区役所前)

人 小学3~6年生50人(抽選) ※保護者同伴。 ※撮影した写真や動画を区のホームページやSNSへ掲載することをご了承いただける方。

持ち物/参加にあたっての同意書、動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク 日 3月1日(月)(必着)までに、はがきかFAXに「ホッケー&ラグビー教室」とし、参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・ホッケー経験の有無、代表者の住所・電話番号をスポーツ協会(☎141-0022東五反田2-11-2 ☎3449-4400 Fax3449-4401)へ ※1度の申し込みで5人まで可。



区ホームページから電子申請できます



藤尾香織 (ホッケー元日本代表選手)

お知らせ

2年度認証保育所保育料助成の申請は3月22日(月)までに

2年度助成金の申請書を提出していない、次の全てにあてはまる方

●児童と保護者が当該月の1日時点で区内に住民票があり、実際に居住している

●認証保育所に当該月の初日より在籍し、基本保育時間で月160時間以上の月ぎめ契約により保育を受けている

●認証保育料を支払っている

※対象は0~2歳児。

日 3月22日(月)(必着)までに、申請書と課税(非課税)証明書(該当する方のみ)を保育支援課開設・計画担当(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階 ☎5742-6039 Fax5742-9178)へ郵送か持参

※手続きに必要な各種書類は、区ホームページからダウンロードできます。 ※幼児教育・保育無償化に該当する3~5歳児および住民税非課税の0~2歳児の世帯は、施設等利用費の請求が必要です。 ※提出済みの書類内容に変更がある場合は、再度提出が必要となる場合があります。 ※各種制度の詳細は、区ホームページやご案内をご覧ください。

私立幼稚園等補助金の申請はお済みですか

2年度補助金の申請書を提出していない方

※途中入園や転入の方含む。

日 3月31日(水)(必着)までに、保育支援課や各私立幼稚園で配布している申請書を同課開設・計画担当(☎140-8715品川区役所第二庁舎7階 ☎5742-6039 Fax5742-9178)へ郵送か持参

※申請書などは区ホームページからダウンロードもできます。 ※3年4月に入園する方へは、入園後に通園している私立幼稚園などを通じて申請書を配布します。

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。

配布時期/4月上旬

日 2月26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(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。

※ご自宅の近くで「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。

催し

人形劇「おおきなかぶ」

日 3月7日(日) ①午前11時~正午 ②午後2時~3時

場 品川図書館(北品川2-32-3)

出演/人形劇団ポポロ

人 3歳以上のお子さんと保護者各30人(抽選)

日 2月12日(金)(必着)までに、往復はがき(1枚4人まで)に「人形劇」とし、希望番号、参加者全員の氏名・年齢(お子さんのみ)、代表者の住所・電話番号を品川図書館(☎140-0001北品川2-32-3 ☎3471-4667 Fax3740-4014)へ

品川区子ども読書活動推進PRキャラクター「ブックマくん」「しおりちゃん」



講座

環境学習講座手作り乾電池教室〜ピカッと光る豆電球

電池がリサイクルされていることを学んだ後、オリジナル乾電池を作ります。

日 3月7日(日) 午後2時~4時

場 こみゆにていぶらぎ八潮(八潮5-9-11)

講師 前田修二(JBRC業務推進グループ担当部長)

人 小学3~6年生と保護者15組(抽選)

日 2月8日(月)(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/からも申し込みます。

消費生活教室オンライン講座「子育て世帯必見！子どもの教育費、どう準備する」

人生の3.5大支出にも備えよう。
2月24日(水)午前10時～11時30分
豊田真弓(東京都金融広報アドバイザー)
30人(先着)
2月15日(月)までに、住所、氏名、年代、電話番号、お子さんの年齢(学年)をEメールで、消費者センター(☎6421-6136 Fax6421-6132 講座申込用shohishamoushikomi@city.shinagawa.tokyo.jp)へ
※ウェブ会議システム「Zoom」を利用できる端末(PC、タブレット、スマートフォンなど)とインターネット環境が必要です。

歴史講座「東海道品川宿—海辺に開かれたまち—」

江戸の喉元、東海道の初宿としてにぎわった品川宿。風光明媚な景観と海の幸に恵まれ、オーシャンビューの旅籠が並び品川宿をご案内します。
3月7日(日)午後2時～3時30分
品川歴史館(大井6-11-1)
柘植信行(歴史研究家)
30人(先着)
2月1日(月)午前9時より、電話か直接大井図書館(大井5-19-14☎3777-7151 Fax3777-4970)へ

募集

登録調査員募集

統計調査の仕事希望の方にあらかじめ登録していただき、統計調査実施時に統計調査員として活動していただきます。
職務内容/調査対象への訪問、調査票の配布・記入依頼・回収・整理
報酬/調査により異なる
従事時期/3年度調査から順次
3年3月31日現在20～73歳で、品川区内での調査活動が可能な居所の方30人程度
※3年6月1日を基準日として実施する「経済センサス—活動調査」に従事できる方を優先(調査期間:5月上旬～6月中旬)。
※詳しくはお問い合わせください。

2月16日(火)(必着)までに、地域活動課統計係(第三庁舎4階)で配布する申込書を同課統計係(☎140-8715品川区役所)へ郵送か持参
面接日/3月5日(金)、8日(月)、9日(火)のいずれか(予定)
※定員をはるかに上回る応募があった場合、早期に申し込みを締め切る可能性があります。

地域活動課統計係
☎5742-6869 Fax5742-6750
春季品川区吟剣詩舞道大会
出演者募集
4月11日(日)午前10時開演(午前9時30分開場)
※時間変更の場合あり。
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1,000円、剣詩舞1,500円
※昼食はなし。
2月15日(月)(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(☎140-8715品川区役所)か品川区吟剣詩舞道連盟・富沢岳遥(☎142-0041戸越4-2-2)へ郵送
文化観光課文化振興係
☎5742-6836 Fax5742-6893

春季品川区吟剣詩舞道大会 出演者募集

4月11日(日)午前10時開演(午前9時30分開場)
※時間変更の場合あり。
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1,000円、剣詩舞1,500円
※昼食はなし。
2月15日(月)(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(☎140-8715品川区役所)か品川区吟剣詩舞道連盟・富沢岳遥(☎142-0041戸越4-2-2)へ郵送
文化観光課文化振興係
☎5742-6836 Fax5742-6893



「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。

日時/4月1日(木)～9月 各曜日、月2回の隔週で実施
A教室=9:30～10:30、B教室=10:45～11:45

内容/健康体操

対象・定員/区内在住の60歳以上の方各30人程度(抽選)
※各教室の定員を半数程度の2グループに分け、隔週で実施。
※医師に運動を禁じられている方はご遠慮ください。

費用/各1,800円

申込方法/2月15日(月)(必着)までに、各会場で配布する申込書を健康課健康づくり係(☎140-8715品川区役所)へ郵送(1人1会場1コースのみ)

※後地・五反田・小山シルバーセンターは工事のため、健康課(本庁舎7階)で申込書を配布します。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容などに変更が生じる場合があります。

問い合わせ 健康課健康づくり係(☎5742-6746 Fax5742-6883)

Table with 3 columns: 曜日 (Day), 会場 (Venue), 所在地 (Address). Lists various locations across different days of the week.

特別区職員採用試験・選考受験希望者向け 23区PR動画配信

パンフレットやホームページだけではつかめない23区・3組合の概要や特色、魅力、求める人材などについて紹介しています。特別区職員採用試験・選考を受ける際の希望区・組合を決定する参考としてぜひご覧ください。

配信期間/1月29日(金)～7月30日(金)(予定)

特別区人事委員会ホームページ
http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htmよりご覧いただけます。



こちらからアクセスできます

問い合わせ 特別区人事委員会事務局任用課採用係☎5210-9787、品川区人事課(☎5742-7140 Fax5742-6872)

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

Table with 4 columns: コース (Course), 対象 (Target), 内容 (Content), 日時 (全4回) (Date/Time). Lists computer and tablet courses.

*初回は3月9日(火)となります。

平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)

Table with 4 columns: コース (Course), 対象 (Target), 内容 (Content), 日時 (全4回) (Date/Time). Lists tablet and iPad courses.

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6人(抽選)

費用/各2,000円(教材費込)

申込方法・問い合わせ/2月15日(月)(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。

相談案内

※新型コロナウイルス感染症対策のため、業務を休止している場合があります。

※祝日を除きます

Table with 4 columns: 相談内容 (Consultation Content), 曜日 (Day), 時間 (Time), 場所 (Location). Lists various consultation services.

Table with 4 columns: 相談内容 (Consultation Content), 曜日 (Day), 時間 (Time), 場所 (Location). Lists various consultation services.

Table with 4 columns: 相談内容 (Consultation Content), 曜日 (Day), 時間 (Time), 場所 (Location). Lists various consultation services.



税のたより

確定申告会場は3密回避のため、会場への入場には「入場整理券」が必要になります

入場整理券は、当日会場で配付するほか、LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」していただくことで事前に日時指定の入場整理券を入手できます。入場整理券の配付状況に応じて、早めに受付を終了する場合があります。



入場整理券はこちらから入手できます

品川税務署 ☎3443-4171
荏原税務署 ☎3783-5371
国税庁ホームページ www.nta.go.jp/

問い合わせ

デーモン閣下 & 岡本知高の劇的コンサート 悪魔の森の音楽会 チケット交換のお知らせ

5月16日
振替公演

購入者全員対象
チケット交換のお知らせ

ソーシャルディスタンス確保のため、再配席をします。5月16日のチケットでは入場できませんので、必ず交換手続きをお願いします。

公演情報

日時/3月22日(月) 午後6時開演(午後5時開場)
会場/きゅりあん大ホール(大井町駅前)
料金/5,000円(全席指定) ※未就学児入場不可。
交換方法/ **事前交換** 2月24日(水)~3月19日(金)の午前9時~午後5時にきゅりあん3階事務室へ(土・日曜日を除く)

当日交換 3月22日(月)午後4時からきゅりあん7階リハーサル室へ

※開演時間に間に合わない場合の責任は負いかねますので、時間に余裕をもってお越しください。

チケット払い戻し(希望者のみ) 2月1日(月)~8日(月)に、チケットをきゅりあん3階事務室まで郵送か持参(土・日曜日を除く午前9時~午後5時)

※詳細は事業団ホームページでご確認ください。



デーモン閣下



岡本知高

追加販売/若干数を予定

発売開始日・時間/2月26日(金)

窓口 午前9時から=きゅりあん・スクエア荏原・メイプルセンター・O美術館(O美術館は翌日以降午前10時から)

電話 午前10時から(翌日以降午前9時から)=チケットセンターキュリア ☎5479-4140 ※電話予約は座席選択不可。

インターネット 午前9時から=<http://www.shinagawa-culture.or.jp/>

問い合わせ 品川文化振興事業団(☎5479-4112 Fax5479-4160) <http://www.shinagawa-culture.or.jp/>

▶掲載記事については、新型コロナウイルス感染症の影響により変更となる場合があります。

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・世帯主の前年所得が基準額以下であれば、納付を免除される「保険料免除制度」があります。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。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。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、本年中の所得見込額が免除等に該当する水準まで下がった方を対象とする「臨時特例免除」もあります。対象期間は2年2月以降です。

申請に必要なもの/●本人確認できるもの(運転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

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(運転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。
※郵送手続きが可能です。申請様式等は、日本年金機構のホームページよりダウンロードもできます。

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/3年4月分~5年3月分

* (参考)令和2年度の2年前納の口座振替による割引額は15,840円です。

※申し込みは3年2月末までです。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。

2年1月から9月まで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5日に発送する予定です。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)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容の変更や中止になる場合があります。また感染予防対策にご協力ください。

コミュニティ広場

区内病院・大学など

●立正大学古書資料館通信講座「平家物語で学ぶ変体仮名」資料を受け取り、2回の課題を提出します。すべての課題を提出の方には、修了証を発行します。

Ⓐ15人(抽選)

ⓂⓂ 2月10日(水)(必着)までに、はがきかEメールに「平家物語で学ぶ変体仮名」とし、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を立正大学古書資料館(☎141-8602大崎4-2-16 ☎3492-6615 ☎koshu-lib@ris.ac.jp)へ

【区民の伝言板】イベント

●【後援】生涯学習セミナー~コロナ禍の家庭生活を和やかに過ごすには?~ 2月27日(土)午前10時。きゅりあん。500円。先着80人。2月25日(木)までに電話かFAXで住所、氏名、電話番

【区民の伝言板】=区民主催の自主的な活動です

【後援】=品川区等後援事業

☎=センター ㊦=体育館 ㊦=区民集会所 ㊦=入会金

費用の記載のないものは無料です。

号を家庭倫理の会品川区・市村 ☎・Fax3490-2026へ

●【後援】認知症予防区民ファシリテーター研修講座 3月13日(土)午前9時30分。中小企業㊦。3,000円。3月6日(土)までに電話かEメールで住所、氏名、年齢をシービー・シナガワ・恩田(☎080-6501-5735 ☎cbshina@gmail.com)へ

【区民の伝言板】サークル

※各団体にお問い合わせください。

●五反田トリムクラブ (月)午後6時30分。第一日野小。月800円。㊦1,000円。☎3443-6987田中

●南大井トリムクラブ (木)午後1時30分。南大井文化㊦。月1,000円。㊦500円。☎090-1251-7061齊野

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

●マジシャンズ(マジック) 初心者歓迎。見学自由。第2・4(木)午前9時30分。中小企業㊦。月2,000円。☎090-4668-9490いど

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

●立会アタッカーズ(小学生バレーボール) 見学歓迎。平日夕方と土日。立会小ほか。月3,000円。☎090-5678-9006増田

●木蓮(太極拳) (火)午前10時。東品川文化㊦。月3,000円。㊦1,000円。☎080-3208-3006佐々木

●陶芽会(陶芸) 区内在住60歳以上の方対象。(木)午後1時。小山シルバー㊦。月1,000円。㊦1,000円。☎090-1709-8525仙波



区民ギャラリー

2月の催し

○美術館

☐8日(月)~10日(水)、12日(金)~15日(月)/第21回「文化人・芸能人の多才な美術展」2021~絶大なる影響力と愛~(絵画、オブジェ、書、漫画、写真、金唐紙)
☐27日(土)~3月3日(水)、5日(金)~9日(火)/品川アーティスト美術館展2021(絵画など)

📍同館(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

☐11日(祝)~15日(月)/第38回 翠石会書道展(書道)

📍同館ギャラリー(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。



品川歴史館企画展

東海道品川宿の商人たち

収蔵資料紹介

東海道品川宿での商いの様子や商人たちの活躍など、江戸時代から現在に至る品川宿の姿を紹介いたします。

日時 2月13日(土)～3月21日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

※月曜日は休館日です。

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、品川区立の小・中学生は無料。

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

企画展記念イベント

「学芸員による展示解説」

日時/2月28日(日)、3月21日(日)

午後3時～3時30分

定員/30人(先着)

会場・参加方法/当日、直接同館講堂へ

※観覧料が必要。

*展示替え等休館のお知らせ

2月1日(月)～12日(金)、3月22日(月)～26日(金)は、展示替えなどのため休館します。



しちやいせひこのれん 質屋伊勢彦暖簾

適度な保湿も大事!

with コロナの時代、始めていますか？

新しい生活様式の提案

感染対策 「きほんのき」

・ソーシャルディスタンス (身体的距離の確保)

・マスクの着用
・せきエチケットの徹底

・手洗い

・換気
・3密(密集、密接、密閉)を避ける

こんな場面では…

交通機関の利用

- 会話は控えめに、混んでいる時間帯を避けましょう。
- 徒歩や自転車のほか、レンタサイクルを利用してみるのもおすすめです。

買い物

- すいた時間を選んで1人、または少人数で出かけましょう。
- 買うものはあらかじめ書き出していくと時間の短縮になります。
- レジでは電子マネーやクレジットなどのキャッシュレス決済が便利です。
- 遠くに出かけず、通販サイトでお買い物を楽しみましょう。

食事

- 外食は控え、お持ち帰りやデリバリーを利用してみましょう。
- 料理は個々に分け、対面ではなくなるべく横並びに座ります。
- グラスやお猪口の回し飲みは避けましょう。

仕事

- 可能であればテレワークやローテーション勤務を選びましょう。
- 時差通勤を実践しましょう。
- 会議はオンライン、対面での打合わせは換気とマスク、距離に十分気を使いましょう。
- オフィスは密にならないよう気をつけましょう。

スポーツ、娯楽など

- 公園はすいた時間をねらって出かけてみましょう。
- 筋トレやヨガは動画配信を活用してみましょう。
- 体調がすぐれない時は無理に参加するのは絶対にやめましょう。



テレビ2月

しながわホットほっと

地デジ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～	25分～	30分～
土	わ! しながわニュース ※都合により内容を変更する場合があります。		三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 FMしながわを聴こう!	健康大学しながわ	区からのお知らせ*
日			しながわのチ・カ・ラ FM全国の品川を訪ねて	品川歴史探訪 鎌倉道 ～古道沿いの社寺を巡る～	
月			品川歴史探訪 鎌倉道 ～古道沿いの社寺を巡る～	シナガワンダーロード FM在原平塚学園 地域おこしプロジェクト	
火			復活! しながわ探検隊	しながわのチカラ 最新の技術でまちを守る! ICT道路点検	
水			泉麻人 しながわ土地の記憶 城南五山	つなごう品川 五反田パレー	
木			三之助の笑顔いっぱい とっておきの品川 朋優学院 アトラクション部	こんなときわ! 区役所へ 転入届	
金			シナガワンダーランド 北品川本通り商店会		

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

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



ラジオ

ほっとラジオしながわ

88.9MHz



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

月	安心安全情報
火	行政情報(生)
水	地域情報(生)
木	朗読
金	子育て情報(生)

Webでも
お聴きになれます



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。



区広報広聴課
(☎5742-6631 Fax5742-6870)

ラジオ

しながわインフォ

89.7MHz

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	(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、防災行政無線などで発信する緊急情報を音声で聞くことができます。

区防災課
(☎5742-7134 Fax3777-1181)

人口と世帯(令和3年1月1日現在)

世帯	228,061世帯	人口総数	406,404人	日本人人口	393,062人	男	192,598人	女	200,464人	外国人人口	13,342人	男	6,566人	女	6,776人
----	-----------	------	----------	-------	----------	---	----------	---	----------	-------	---------	---	--------	---	--------