毎月1·11·21日発行

6 / 1

令和5年(2023)
No.2292

広報

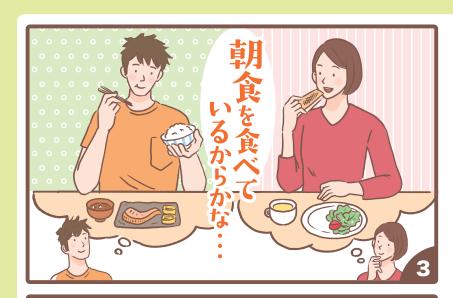
Shinagawa





掲載記事は5月23日時点の情報です。

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/









6月は食育月間です

朝食を食べよう!

҈朝食を食べるメリット ∥

生活リズムが整う

朝食を食べると、体 内時計がリセットされて、眠っていた脳 や体が目覚め、生活 リズムが整います。



栄養バランス

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比べると、栄養バランスのよい食事をしている人が多いことがわかっています。



毎日朝食を食べていますか?/

国の調査*によると、日本人の約8人に1人が朝食を食べていません。 さらに20~30代の方は、約4人に1人が朝食を食べていないことが報告 されています。

朝食は、1日を始めるための大事なスイッチです。朝食をしっかり食べて、1日を元気にすごしましょう。 *厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」

問い合わせ 生活衛生課栄養管理担当(☎5742-7124 Fax5742-9104)

集中力アップ

朝食を食べると、脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。反対に朝食を食べないと、脳がエネルギー不足となり、イライラしたり、集中力が続かなくなったりします。



便秘予防

朝食を食べると、腸 が刺激されて排便リ ズムが整いやすくな ります。





朝食は、「生活習慣の見直しのスタート地点」です。 忙しい朝でも、朝食を食べるためのコツや、栄養バランスを整えられる少しの工夫を紹介します。 **日時**/6月12日(月)~21日(水) 午前8時30分~午後5時15分 ※土曜日を除く。

場所/区役所本庁舎・第二庁舎3階渡り廊下

6月は食育月間です



1日を元気にすごすためには、朝食を食べることがとても大事です。 時間がないからといって、朝食を抜いてしまわないように気をつけましょう。 問い合わせ 生活衛生課栄養管理担当(☎5742-7124 Fax5742-9104)

朝食を食べる工夫

● 朝食の準備は前日に

夕食の支度をする際に、次の日の朝食分も考えて、多めに下ごしらえを したり、まとめて調理したりすると、朝食の準備を省くことができます。

② ご飯を1合多く炊く、サラダ用の野菜を多めにカット

● 調理しなくていいものを用意

そのまま食べられる食品を用意しておけば、時間や手間がかかりません。

🍘 冷凍おにぎり、カット野菜、ミニトマト、ハム、チーズ、パナナ、みかん

● パターンを決めて悩まない

定番パターンを決めておけば、毎朝献立を考える手間を省くことができ ます。慣れてきたら少しずつパターンを増やしたり、栄養バランスを考 えたメニューにアレンジしたりしていきましょう。

例 おにぎりとゆで卵、パンとヨーケルト

意識して、朝食を食べる習慣を 身に付けていきましょう

● 朝食をなにも食べていない人

まずは何か食べることから始めましょう。牛乳や市販の野菜ジュースな ど、飲料から始めることがおすすめです。慣れてきたら、パンやフルー ツ、ヨーグルトなど、手軽な食品を一緒に食べてみませんか。

●「○○だけ」の朝食を食べている人

栄養バランスを考えて、手軽な食品や夕飯の余りなど、プラス1品を加え てみませんか。

⑦ パンだけ…卵でたんぱく質をプラス

💯 納豆ご飯だけ…野菜ジュースでピタミンをプラス





区立の保育園・学校給食のメニューから 朝食にピッタリのレシピを紹介します

チーズおにぎり

材料(1人分)

ご飯…茶わん1杯 かつお節…3g しょうゆ…小さじ1/2 プロセスチーズ…15g 焼きのり…適量

①プロセスチーズを5~7mm角に切る。

②あたたかいご飯に①、かつお節、 しょうゆを混ぜておにぎりにし、焼 きのりをまく。



問い合わせ/保育課栄養指導係(☎5742-6586 Fax5742-6350)

セサミトースト

材料(1人分)

食パン…1枚 バター…6g はちみつ…小さじ1 すりごま…大さじ1

①バター、はちみつ、すりごまを泡 だて器でホイップするように混 ぜ合わせる。

②食パンに①を塗り、トースターで 焼く。

※実際の学校給食ではごまをミキサーに かけペースト状にして作っています。



問い合わせ/学務課保健給食係(☎5742-6829 Fax5742-0180)



令和5年度特別区民税•都民税(住民税)普通徴収分 納税通知書の発送日は6月9日です!

5年度の住民税納税通知書を 6月9日金に発送します。そ れに伴い、5年度の住民税の 納税・課税・非課税証明書の 取得が可能になります。

証明書の発行場所	手数料(1通)
税務課1番窓口(本庁舎4階)・地域センター	300円
コンビニエンスストア	
※区内に住民登録があり、電子証明付きのマイ	200円
ナンバーカードをお持ちの方が利用できます	

- ●インターネットバンキング、ATMのほか、スマートフォン決済アプリ、モバイルレジ、クレジット カード(モバイルレジクレジット、ネットdeモバイルレジ)などを利用して納付できます。
- ●コンビニエンスストア、金融機関、区役所税務課・地域センターなどでも納付できます。
- ●便利で安心な□座振替・自動払込もご利用ください。区ホームページからも申し込みできます。
- ○火曜日は、税務課・荏原第一地域センターの窓口を午後7時まで延長しています。
- ○日曜日は、午前8時30分から午後5時まで税務課・荏原第一地域センターの窓口で納税・課税・非課 税証明書の交付と住民税の納付ができます。



住民税の内容に関すること/税務課課税担当(☎5742-6663~6 Fax5742-7108) 納付に関すること/税務課収納管理係(☎5742-6669 Fax3777-1292) 納付のご相談/税務課納税相談担当(☎5742-6671~3 Fax3777-1292)

ドライブ常設受付窓口を

ご家庭にある使われずに余っている食品を持 ち寄り、それらの食品を子ども食堂などに寄付 する活動です。

食品ロス削減のため、フードドライブにご協力ください。

受付場所	受付時間
環境課環境推進係	午前9時~午後5時
(本庁舎6階)	※土・日曜日、祝日、年末年始を除く
エコルとごし	午前9時~午後5時
(豊町2-1-30)	※第4月曜日、年末年始を除く

※郵送の場合は、住所・氏名・電話番号を記載のうえ、環境課環境推進係に お送りください(送料は送り主の負担となります)。

できる食品

- ◎ お米、パスタ、乾麺
- ◎ インスタント・レトルト食品、缶詰
- ◎ お茶、コーヒー
- ◎ 調味料 など

※賞味・消費期限が4カ月以上ある未開封のものに限ります。 ※お米は、精米日の記載がある未開封のものに限ります。

受け付け できない食品

- × 包装・外装が破損しているもの
- × 生鮮食品、冷凍・冷蔵食品
- × アルコール類 など

問い合わせ環境課環境推進係 (〒140-8715品川区役所☎5742-6755 Fax5742-6853)

6月は 環境月間です

6月5日は「環境の日」です。環境省では「環境の日」を含む6月を「環境月間」と しており、全国で環境保全に関するさまざまな普及・啓発の行事が行われます。

地球温暖化の影響などにより、差し迫った課題となっている脱炭素社会の実現 に向け、身近な生活の中で一人ひとりにできることから取り組んでみませんか。

問い合わせ 環境課 環境管理係(☎5742-6749 Fax5742-6853) 環境推進係(☎5742-6755 Fax5742-6853)

脱炭素社会の実現に向けて 今日からできること





冷房時の室温は 28℃を目安にする

外気温31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設 定温度を27℃から28℃にした場合と27℃の ままにした場合の比較(9時間/日)



●年間の電力削減量 約30.2kWh ●年間のCO₂削減量約14.8kg



冷蔵庫には ものを詰め込まない

冷蔵庫にものを詰め込んだ場合と半分にし た場合の比較



●年間の電力削減量 約43.8kWh ●年間のCO₂削減量約21.4kg



炊飯器は長時間保温せず、 使わない時はプラグを抜く

1日7時間保温し、プラグをコンセントに差し 込んだままの場合と、保温せずにプラグをコ ンセントから抜いた場合の比較



●年間の電力削減量 約45.8kWh ●年間のCO₂削減量約22.4kg



3風呂は間隔をあけずに

2時間放置により4.5℃低下した湯(200ℓ) を追いだきした場合(1回/日)と追いだきし ない場合の比較



●年間のガス削減量約38.2㎡ ●年間のCO₂削減量約82.9kg



使わない時は、 電気便座のふたを閉める

電気便座のふたを閉めた場合と、開けたまま にした場合の比較(貯湯式)



●年間の電力削減量約34.9kWh ●年間のCO₂削減量 約17.1kg

〈出典〉東京都2023家庭の省エネハンドブック



これらの取り組みを行った場合



年間のCO2削減量 計約158.6kg スギの木約11本が1年間に 吸収する二酸化炭素に相当*

*スギの木1本あたりが1年間に吸収する二酸化炭素の平均を約14kgとして計算 〈出典〉森林の二酸化炭素吸収力/林野庁



もったいない!食品ロスの現状

日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食 品が1年間に約522万トン*発生しています。日本人 1人あたりにすると、毎日お茶わん約1杯分(約113 g)の食べ物を捨てていることになります。

*資料「日本の食品ロスの状況」令和2年度推計(農林水産省)

食品ロス削減のためにできること



- ●冷蔵庫や冷凍庫の中の食材を事前に確 認し、必要な分だけ購入する
- ●期限表示を確認して、すぐに使う食材は 期限の近いものから購入する



- ●残っている食材から使う
- ●作りすぎてしまった料理はリメイクす るなどの工夫をする



フードドライブを活用する (2ページ参照)



減らそう! 使い捨てプラスチックごみ

道に捨てられたレジ袋などが河川などを通じて海に 流れ込む「海洋プラスチックごみ」は、長期にわたっ て海に残り、このままでは2050年までに海洋にお ける魚の重量を上回るとされる*など、地球規模で の環境汚染が懸念されています。

*資料「令和3年度版環境・循環型社会・生物多様性白書」(環境省)

プラスチックごみ削減のためにできること

- ●マイバッグやマイボトルなどの代替品を使用する
- ●過剰な包装は断る
- ごみはきちんと分別する

区では、3月に「品川区環境基本計画」を改訂しました。 2030年度までに二酸化炭素排出量を現在の半分に、そし

て2050年度までに実質ゼロにすること (ゼロカーボン)をめざし、区と区民、事業 者の皆さんが一体となって取り組みを推 進していく内容となっています。



計画の詳細は区ホームペーご覧いただけます

#環境の日はグリーン

6月5日に日本全国で「#環境の日はグリーン」が実施 されます。区内でも目黒川、京浜運河、天王洲南運河 に架かる橋りょう(13橋)で、「環境の日」にあわせた ライトアップを行います。ぜひご覧ください。

点灯日時/6月5日(月)日没後~午後10時

目黒川/新品川橋、品川橋、荏川橋、要津橋、三嶽橋、 森永橋、小関橋、鈴懸歩道橋、山本橋、ふれあいK字橋 京浜運河/かもめ橋、勝島橋

天王洲南運河/アイル橋

問い合わせ河川下水道課水辺の係

(25742 - 6794 Fax 5742 - 6887)環境課管理係

(☎5742−6949 Fax5742−6853)



かもめ橋

日常生活から実践できる健康づくり。あなたと、あなたの大切な人のために学びませんか。

健康大学しながわ2023

健康大学しながわでは、健康づくりに取り組めるような知識や方法を学びます。

学んだ知識をもとに、地域で健康づくりを普及させるグループ活動を展開するほか、健康に関するイベントなども開催します。

問い合わせ | 荏原保健センター(☎3788-7013 Fax3788-7900)

健康チャレンジコース(全6回)

○ベーシック講座(オンラインで実施) ※通信料は受講者負担です(Wi – Fiの利用をおすすめします)。

[Zoom] のライブ配信で、家庭での健康づくりについて学ぶ講座です。

講座	日時	内容	講師
第1回	7月8日生)	「健康」についての理解を深め、4日間	健康運動指導士
地域を通じた健康づくり	午前10時~11時45分	の目標設定を行う	
第2回	7月15日生)	正しい運動方法について実践形式で楽	健康運動指導士
カラダが喜ぶ運動	午前10時~11時30分	しく学ぶ	
第3回	7月22日(土)	バランスの良い食事や世代別の食生活	管理栄養士
カラダが喜ぶ食生活	午前10時~11時30分	ポイントを学ぶ	
第4回	7月29日(土)	自律神経系の働きを学び、リフレッ	健康運動指導士
カラダが喜ぶ休養	午前10時~11時30分	シュ方法や適切な休養方法を理解する	

●エキスパート講座(会場で実施)

地域での健康教育に向けて、より実践的な実技・グループワークで学ぶ講座です。

講座	日時	会場	内容	講師
第5回	8月19日(土)		フレイル予防(お口の健康	健康運動指導士
フレイル予防①	午前10時~11時45分	荏原保健センター	づくり)について学ぶ	歯科衛生士
第6回 フレイル予防②	8月26日(土) 午前10時~11時45分	(西五反田6-6-6 の仮施設へ移転)	フレイル予防の啓発方法 を考え、地域の健康づくり につなげる手法を学ぶ	健康運動指導士

※フレイルとは、「加齢に伴い心身の衰えた状態」を意味します。

対象・定員 区内在住の30~60歳代で、健康づくりを 通してご自身や身近な人をより元気にしたいという思い のある方、地域での健康づくり活動に興味がある方25人 (全回出席できる方を優先)

※過去に健康大学しながわの講座を受講したことがある 方は申し込みできません。

必要なもの(ベーシック講座のみ)

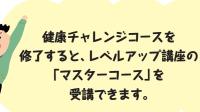
ウェブ会議システム 「Zoom」 を使用できる端末 (パソコン、タブレット、スマートフォンなど)

※安全に運動できるスペース(2m×2m)の確保をお願いします。

申込方法 6月20日火までに、区ホームページの電子申請から申し込み

電子申請はこちらから







地域健康づくり活動グループ

健康大学しながわの卒業生が、地域の皆さんに健康のヒントをお届けします。

区民の皆さんの集まる場などに出向き、講話や体操、紙芝居などの手法で健康の輪を広げる活動をしています。

PSS紙芝居グループ

- **1.「華麗に生きる」** 閉じこもり予防
- 2. 「栄養バージョン」 食事バランスガイド
- 3. 「転ばぬ先の杖」 ロコモ予防の体操



ShinagawaH2

日常生活の中で"○ ○しながら"できる 「しながら体操」を区 民の皆さんに伝えて います。



゙ここからスマイル

生活習慣を確かめるバランスチェック や脳トレーニングの 「指体操」を行っています。



オーラル品

"お口から感染予防を しよう!"をテーマに 健康寿命の延伸につ ながるお手伝いをし ています。



R4W

気軽に始めることの できるウオーキング のポイントや楽しみ ながら継続できるコ ツを伝えています。



地域健康づくり活動グループへこの活動依頼は、東京医療保健大学健康づくり支援窓口(☎5421 - 2086 Fax5421 - 2084)へお問い合わせください。





6月23日~29日は男女共同参画週間です

令和5年度内閣府男女共同参画週間キャッチフレーズ

_____ 「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。」

男女共同参画社会の実現に向け、平成11年6月23日に男女共同参画 社会基本法が公布・施行され、毎年6月23日から29日までを「男女共同 参画週間」としています。

世界共通の持続可能な開発目標(SDGs)のひとつに「5. ジェンダー 平等を実現しよう」と掲げられています。男女共同参画社会の実現と女 性活躍の推進は、日本だけでなく世界共通の課題です。

男女共同参画社会の実現と女性が活躍する未来に向けて、家庭や地域、職場などでできることを考えてみませんか。

●この週間にあわせて、男女共同参画センターでは、テーマに沿ったパネル展示や図書閲覧コーナーなどを設けています。

また、JR大森駅北口歩道橋では、大田区と共同でポスターの掲示や総合相談のご案内などのお知らせもしています。

問い合わせ」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)

西品川1丁目が新防火区域に追加されます

建築物の耐火性能の規制を強化するため、西品川1丁目が新たな防火制度の対象区域 に指定されます。この規制は、7月1日以降に着工される建築物が対象です。

問い合わせ」建築課審査担当(構造)(☎5742−9172 Fax5742−6898)



(または3階以上)

延べ面積1,500㎡超 (または4階以上)

新防火区域 指定前 (準防火地域) 木造の建築物防火構造建築物

準耐火建築物等

耐火建築物等

i火地域) 木造のモルタル塗な

木造のモルタル塗など)(木造準耐火建築物、鉄骨造など)(鉄筋コンクリート造など)

延べ面積500㎡超(または4階以上)

.

新防火区域 指定後 準耐火建築物等

耐火建築物等

木造準耐火建築物、鉄骨造など

鉄筋コンクリート造など

健康センターコース型プログラム 8~11月の募集

各コース1時間

対象/15歳以上の方(抽選) ※No.14~16・131~180・411・412を除く。

会場・申込方法・問い合わせ/6月9日 (必着)までに、往復はがき(1コース1枚)でコー ス名、No.、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、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.14~16・131~180・411・412はお子さんの氏名(ふ りがな)・生年月日をNo.1~40は荏原健康センター、No.51~359は品川健康セン

各20,400円

39,270円

32,340円

[品川健康センター]

237~243

411

412

209~229, 244~250

No.	費用	
158~164、172、175、176、180	各7,000円	1、
54, 59~61, 73, 133	各8,400円	8、
155~157、165~171、173、174 177~179	各8,500円	12
64, 138, 141, 143	各9,000円	2、
83, 89~91	各9,800円	36
51~53, 55~58, 62, 63, 65, 68~72 131, 132, 134~137, 139, 140, 142, 144	各10,200円	3
77、92~94	各10,500円	17
96~98, 102	各11,200円	32
78、80~82、84~88	各11,900円	1
66, 119	各12,000円	19
67、74、75、95、100、101	各13,600円	24
111、114、116、120、301~307 335~344	各14,000円	20
112、113、345~354	各15,000円	*
201~208、230~236	各16,800円	* /
110、115、117、118、308~334 355~359	各17,000円	%[!*

「芹百健康おいね」

12:45

ジュニア(小1~小4)

113

クラシックバレエ(振付)30

※2次募集より受付開始

[住原健康センター]	
No.	費用
1, 3, 5, 13	各7,000円
8,9	各7,500円
12、15、16	各8,000円
27、28	各8,400円
2、4、6、7、14	各8,500円
36~38	各9,000円
31、33、39、40	各9,600円
10	9,800円
17、18、25、29、30、 32、34、35	各10,200円
11	10,500円
19、26	各11,900円
24	12,000円
20, 21	各12,800円
22, 23	各13,600円
※★は同一種日内で1人	.1涌。 ※No

月齢・年齢は、7月31日現在。

区内在住・在勤・在学の方を優先し抽選(キ ※場合によっては在住、在勤の確認をする場

※入金後のコース変更・振り替え・返金・譲 日生)午前9時から(ゴルフ・成人コースは9日日 康センターは7月17日紀午前9時から受け付け(先着順。17日以降は電話受け付けのみ)。 ※申し込み人数が少ないコースは閉講する場合あり。

荏原健康センター(〒142-0063荏原2-9-6☎3788-7017 Fax3788-7052)(全14~17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 ★	1	月	9:15		ボクシングフィットネス	18	火		
"" The state of the state o	2	水	9.15		初心者~初中級	19	木	19:45	
ストレス解消!のびのび体操 ★	3	月	11:55		(対面ミット打ち)★		Η.	0.05	
ストレス解消! 070 070 PY 🔭	4	水	14:45		はじめてHIPHOP	20	日	9:25	
	5	月	13:15		はじめてK-POP	21	土	17:20	
中高年からの健康運動 ★	6	水	13:25		フラダンス(初級) ★	22	火	_	
	7	木	15:30	各 30人	(!- ! (=)	23	木		
朝の健康体操	8		9:10	307	フラダンス(初中級)	24	金	17:00	
肩こり・腰痛解消体操	9	金	11:50	1	太極拳(初級)	25	火	15:10	
	10	月	19:45		太極拳(中級)	26		16:30	
脂肪燃焼エアロ★	11	金	15:35			27	月	14:35	
脂肪燃焼エアロ(初級)	12	土	10:20			28	,,	15:55	
ステップシェイプ&ストレッチ	13	月	10:35		ピラティス ★	29	水		各
キッズダンス(5~8歳)	14	水	17:25	12人		30	木	10.20	30人
親子元気 1~2歳6カ月	15		11:40	各		31	土	16:00	
ファミリー 2~6歳	16	土	13:00	12組	 骨盤調整エクササイズ ★	32	木	14:00	
グループパワー	17	水	19:50	25人	H minite — / / / / / /	33	日	10:40	
6、131~144は保護者1人・子ども1人			. 0.00	2071		34	木	9:15	
6、 3 ~ 44は休護有 人・丁とも 人	CIAL	10				35	1	10:35	
・ャンセル待ちは優先なしでの抽選)。					 リフレッシュヨーガ ★	36		10:30	
場合あり。 ※申請者以外は入室不可(記	F児か	١,),				37	金	14:15	
渡は不可。 ※定員に満たない場合、品		- , -	ンターは	7月8		38		18:30	
引から)受け付け(先着順。 8日・9日は電話						39	日	12:15	
け(先着順。17日以降は電話受け付けのみ			, 0 12		アロマヨーガ	40	土	18:45	

●荏原健康センターは7月に西五反田6−6−20へ仮移転します。仮移転後の電話番号や受付再開日時など詳しくは、健康センターホームページをご覧ください。

品川健康センター(〒140-0001北品川3-11-22☎5782-8507 Fax5782-8506)(全14~17回、No.119は12回) ※冊www.shinagawa.esforta.jp/からも申込可(1次募集のみ)。

		コース	N	0. 曜日	開始時間	定員		コース		No.	曜日	開始時間	定員		コース	N). F	曜日	開始時間	コース	No). II	曜日	開始時間
		シェイプ&ストレッチ	5	1 水	20:00	35人				114	月	14:30	45人		初 級	20	1		10:00	初中級	226	ô	П	15:00
		モーニングストレッチ	5	2	9:30	25人	1	フラダンス		115	火	20:00	25人		初中級	20	2		11:00	初心者	227	7*	. [18:00
		健康リズム体操	5	3 7	13:45	35人	H			116	金	14:30	45人		初心者	20	3*		12:00		. 228	3 7	木	19:00
		ダンベル&シェイプストレッチ	5	4 月	12:00	45人	シ	はじめてタップダンス		117	水	18:45	各		初級	20	4		13:00	初級	229	9		20:00
		はじめて健康体操	5	5	14:15		ス	フラメンコ		118	木	20:00	20人		初心者	20	5*	月	18:00	初心者	230)*	\top	10:00
		姿勢改善トレーニング	5	6 ^	15:30	各		ベリーダンス		119	土	16:15	各		初中級	20	6		19:00		231	1		11:00
		ほぐし&リラックス運動	5	7	9:30	25人		はじめてジャズダンス		120	月	20:00	25人	5人 ス カ	初心者	20	7*		20:00	初級	232	2	Ī	12:00
		すっきり健康運動	5	8 7	10:45	1		親子ヨーガ(2カ月~1歳5カ月)		131	木	9:30	12組	ツミ	初 級	20	8		21:00		233	3 :	金	13:00
		いきいき健康体操	5	9 金	9:15	45人		赤ちゃん親子・ママビューティー		132	火	12:00	15細	ュ	初心者	20	9*		10:00	初中級	234	1		18:00
			6	0 月	10:45			(1カ月半~11カ月)		102	_	12.00	1O/A	4	初級	21	0		11:00	初級	235	5	ı	19:00
		肩こり・腰痛解消教室 ★	6	1 7	12:00	各 25人	対日	赤ちゃんと産後健康ダイエット	*	★ 133 金 1	13:00		_	初中級	21	1		12:00	上 級	236	3		20:00	
12	本		6	2	10:50	25/	子	(1カ月半~11カ月) 赤ちゃんケア産後ボディメイク			\dashv		各	室	初級	21	2		13:00	初級		7	\neg	10:00
持	米ト	かんたんリズム体操	6	3 ^	12:15	45人	保	(1カ月半~11カ月)		134	水	12:35	20組	(定員は	初中級	21	3	.	14:00	初心者	238	3*	ı	11:00
L	í [************************************	6	4 土	10:30		護	親子でキッズビート体操(3~6歳)		135	,,,	15:00		各6	中 級	21	4	火	15:00	中級	239	9	ı	12:00
-	-	筋肉トレーニング(初級)	6	5 日	9:15		1	ママとベビーのフィットリトミック		136	+	13:25	4 5 6 0	Ĭ	初心者	21	5*		17:00	初中級	240	5 :	±Γ	13:00
7	デー	***********************************	6	6 ±	9.15		人	(8カ月~1歳6カ月)		130		13.23	IO和	*	初中級	21	6		18:00	初級	241	1		15:00
		筋肉トレーニング(初中級)	6	7 日	10:30		子	よちよち親子体操(1~2歳6カ月)		137		13:50	各	は	中 級	21	7		19:00	初心者	_	2*	ı	16:00
		身体メンテナンス	6	8 木	18:45	各 25人	1	よりより就] 仲操(1・2成0万万)	*	138	土	13:35	20組	各	初中級	21	8		20:00	初中級	243	3	ı	17:00
		骨盤調整エクササイズ ★	6	9 火	12:00	25/	今で1	わんぱく親子体操(2~6歳)		139	火	10:45	15組	人	初級	21	9		18:00	初級	244	4	\dashv	10:00
		自盗師金エフリリーへ	7	0	20:00		組	わんぱく親子元気パパ(2~6歳)		140	日	11:45	<i>₽</i>		初心者	22	0*	.	19:00	初中級	_	5	ı	11:00
		インナービューティー骨盤ケア	7	1 ^	10:45			親子・元気ファミリー(2~6歳)	*	141	土	14:45	谷 20組		初級	22	_	水上	20:00	初心者	_	3*	ı	12:00
		骨盤調整ストレッチ	7	2 水	10:30			AND JUSTICA TO (Z. Olisti)		142	日	13:00			初心者	22	2*	21:00 11:00 木 12:00	初中級	_	7	百	13:00	
		かんたんエアロ	7	3 月	10:45			親子で遊ビート体操(3~6歳)		143	土	12:20	各		初級	22	3		11:00	初級	248	——————————————————————————————————————	15:00	
		脂肪燃焼エアロ(初中級) ★	7	4 火	9:30			ALICE I FFIX (O OPE)	^	144	日	14:15	15組		初心者	22	4*			初中級	_	9	_ H	16:00
		が (4) 中級	7	5 日	9:15	各 45人		キッズビート体操		155		15:40	16人		初級	22	_			初級	_			17:00
		ボクシングフィットネス	7			.0, ((3歳6カ月~6歳)		4	 	156	火	10.50										
		マーシャルワークアウト	7	8 木	14:30			ジュニアチャレンジ体操				16:50	各											
							-	$ (I) = \langle I \rangle I $		1157	71/2	16:10	20 J I	l		◆は中上級者向けの実践クラス								
	-	美姿勢ストレッチ	8	Ѹ,,,	19:00	25人		(/J\1~/J\6)		157		16:10	20人	♠ は	中上級老店	a (ナの)	主隅ク	ラス						
		太極拳	8	1 7/	12:30		子	ヒヨコ(3~4歳)		158	月	14:00		Ė				_		曜日 開始	間	lo	曜日	開始時間
			_	1 7/	_	各	子ど*		*	158 159	月金	14:00 14:45	各	◆は コース	No.		開始時間	間	No.	曜日 開始 に 17:0	_	No.		開始時間 18:00
		太極拳	8	1 2 水	12:30	各 45人	子ども体		*	158 159 160	月 金 月	14:00 14:45 15:10	各	Ė	No. 301	曜日	開始時 14:00	間 O	No.	17:0	00 34	41		18:00
		太極拳	8	1 次 2 水 3 月	12:30 9:40 13:15	各 45人	子ども体操	ヒヨコ(3~4歳)	*	158 159 160 161	月金	14:00 14:45 15:10 16:05	各	Ė	No. 301 302	曜日	開始時 14:00 15:00	間 O ;	No.	17:0	00 34	41 ♦		18:00 19:00
	-	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級)	8	1 次 2 水 3 月 4 火	12:30 9:40 13:15	各 45人	子ども体操	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳)	*	158 159 160 161 162	月 金 月	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20	各 10人 各	Ė	No. 301 302 303◆	曜日	開始時 14:00 15:00 16:00	間 O ;	No. 1 321 322 323	17:0 19:0 20:0	00 34 00 34 00 34	41 ♦ 42 43		18:00 19:00 20:00
	-	太極拳	8 8	7 2 水 3 月 4 火 5	12:30 9:40 13:15 10:45	各 45人	子ども体操	ヒヨコ(3~4歳)	*	158 159 160 161 162 163	月金月金月	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30	各 10人	Ė	No. 301 302 303 ◆ 304	曜日	期始時 14:00 15:00 16:00 18:00	間 O	No. 1 321 322 323 324	17:0 19:0 20:0 21:0	00 34 00 34 00 34	41 1 42 43 44		18:00 19:00 20:00 21:00
	-	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級)	8 8 8 8	1 次 2 水 3 月 4 火 5 水	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15	各 45人	子ども体操	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6)	*	158 159 160 161 162 163 164	月金月金月	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25	各 10人 各 14人	Ė	No. 301 302 303♦ 304 305	曜日	開始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00	間 O	No.	17:0 19:0 20:0 21:0	00 34 00 34 00 34 00 34	41 4 2 43 44 45		18:00 19:00 20:00 21:00 9:30
	-	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級)	8 8 8 8 8	7 2 水 3 月 4 火 5 6 7	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00	各 45人		ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2)	*	158 159 160 161 162 163 164 165	月金月金月	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40	各 10人 各 14人 各	コース	No. 301 302 303♦ 304 305 306	曜日 月	開始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00	間 O	No. 1321 322 323 324 325 326	17:0 19:0 20:0 21:0 9:3 10:3	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34	41 1 42 43 44 45 46		18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30
<u>1</u>	-	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級)	8 8 8 8 8	7 2 水 3 月 4 火 5 6 7 8	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00	各45人		ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166	月金月金月金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00	各 10人 各 14人 各	コース	No. 301 302 303 304 305 306 307	曜日 月	開始時間 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 21:00	間 O	No. 321 322 323 324 325 326 327	17:0 19:0 20:0 21:0 9:3 10:3 11:3	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34	41 ◆ 42 43 44 45 46 47		18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30
1,		太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ	8 8 8 8 8 8 8	7 2 水 3 月 4 火 5 6 7 8	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40	各 45人 各 25人		ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2)	*	158 159 160 161 162 163 164 165	月金月金月	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40	各 10人 各 14人 各 20人	ゴル	No. 301 302 303 304 305 306 307 308	月	開始時間 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 21:00 9:30	間 の の の の の の の の の の の の の	No. 3321 3322 323 324 325 326 327 328	17:0 19:0 20:0 21:0 9:3 10:3 11:3	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34	41 • 42 43 44 45 46 47		18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30
	ノフィッ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ	8 8 8 8 8 8 8	7 2 3 4 4 7 8 9 0	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40	各 45人 各 25人		ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス~ジャンプ	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167	月金月金月金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40	各 10人 各 14人 各 20人	ゴルフ★	No. 301 302 303◆ 304 305 306 307 308 309	月	開始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30	間 つ う う う う う う う う う う う う う	No. 3321 3322 3323 3324 3325 3326 3327 3328 3329	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 15:0	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 00 34	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49		18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30
してしているとこ	リフィッシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ	8 8 8 8 8 8 8 8 9	7 2 3 4 4 5 6 7 8 9 0 1	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00	各 45人 各 25人		ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス~ジャンプ (4~6歳)		158 159 160 161 162 163 164 165 166 167	月金月金月金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40	各 10人 各 14人 各 20人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310	月	開始時間 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 9:30 10:30 11:30	間 O	No.	17:0 19:0 20:0 21:0 9:0 10:3 11:3 14:0 15:0	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50	金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30
	リフィッシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9	7 2 3 4 4 5 6 7 8 9 0 1	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20	各 45人 各 25人		ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6)		158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169	月金月金月金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10	各 10人 各 14人 各 20人 各 15人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310	月	開始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 9:30 10:30 11:30		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 15:0 16:0 17:2	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 00 38	41 ◆ 42 43 44 45 46 47 48 49 50	金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 15:30
	リフィッシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9	7 次 3 月 4 火 5 6 7 8 9 0 1 2 3 4	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30	各 45人 各 25人		ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス~ジャンプ (4~6歳)		158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169	月金月金月金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40	各 10人 A 20人 A 15人 A 15人 A 15人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311	日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	開始時間 14:00 15:00 18:00 19:00 20:00 9:30 10:30 11:30 14:00		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 15:0 16:0 17:2 18:2	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 00 34 00 34 00 38 00 38	41 ◆ 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51	金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 15:30 18:00
	リフィッシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9	7 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 18:45	各 45人 25人 25人	子ども	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171	月金月金 月金 木 火	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10	各 10人 各 14人 各 20人 各 15人 8 12人	ゴル	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313	日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	期始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 14:00 16:00	Control Cont	No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 15:0 16:0 17:2 18:2 19:2	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 00 33 20 38 20 38	41 ◆ 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52	金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 15:30 16:30 19:00
	リフィッシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9	大 次 水 月 火 水 月 火 水 8 8 9 9 金 土 木 木	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 18:45	各 45人 各 25人	子ども	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス~ジャンプ (4~6歳) ジュニアビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172	月金月金 月金 木 火	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10	各 10人 各 14人 各 20人 各 15人 各 12人 20人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313	- 月 火	期始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 9:30 10:30 11:30 11:50 16:00 17:20		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 15:0 16:0 17:2 18:2 20:2	00 34 00 34 00 34 00 34 80 34	41 \(\square \) 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54	金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00
	リフィッシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9	X 水 J 大 X 月 X 月 X 日 X </td <td>12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 18:45 9:30</td> <td>各 45人 25人 45人 45人</td> <td>子ども</td> <td>ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス~ジャンプ (4~6歳) ジュニアビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6)</td> <td>*</td> <td>158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173</td> <td>月金月金 月金 木 火</td> <td>14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 15:55 17:10</td> <td>各 10人各 14人各 20人各 15人各 12人各 20人</td> <td>ゴルフ★</td> <td>No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315</td> <td> </td> <td>期始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 21:00 9:3 11:3 11:3 11:3 11:0 15:00 17:2 18:2 18:2</td> <td></td> <td>No. </td> <td>17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 14:0 15:0 16:0 17:2 18:2 19:2 20:2 9:3</td> <td>00 3.4 00 3.4 00 3.4 00 3.6 00 3.6 00</td> <td>41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55</td> <td>金</td> <td>18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 15:30 16:30 18:00 19:00 20:00</td>	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 18:45 9:30	各 45人 25人 45人 45人	子ども	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス~ジャンプ (4~6歳) ジュニアビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173	月金月金 月金 木 火	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 15:55 17:10	各 10人各 14人各 20人各 15人各 12人各 20人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315		期始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 21:00 9:3 11:3 11:3 11:3 11:0 15:00 17:2 18:2 18:2		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 14:0 15:0 16:0 17:2 18:2 19:2 20:2 9:3	00 3.4 00 3.4 00 3.4 00 3.6 00	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55	金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 15:30 16:30 18:00 19:00 20:00
	リファツシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9	大 水 月 次 水 月 火 水 8 8 8 9 金 土 土 木 大 6 6 7 8 8 十 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 18:45 9:30 10:50 20:00	各 45人 25人 45人 45人	子どもダン	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス〜キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズK-POPダンス (5~7歳) (小1~小6)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174	月金月金月金木火金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 15:55 17:10 16:00 17:15	各人各人各人10人各人各人20人各人12人各人18人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316		別始時 14:00 15:00 16:00 18:00 19:00 20:00 9:30 11:30 14:00 15:00 16:00 17:20 18:20 19:20		No.	17:0x 19:0x 19:0x 10:0x 11:0x 11:0x 15:0x 16:0x 17:2x 19:0x 10:0x	00 3.4 00 3.4 00 3.6 00	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 6	- 金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15
	リファツシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ プロマヨーガ	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9	大 水 オ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 10:50 20:00	各 45人 25人 45人 45人 45人	子どもダンス	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス〜キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス〜ジャンプ (4~6歳) ジュニアビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメテOPダンス (小1~小6) キッズチア(3歳6カ月~5歳)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175	月金月金月金木火金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50	各人各人各人各人16人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317	曜日	開始時 14:00 115:00 116:00 119:00 20:00 9:30 111:30 111:30 115:00 117:20 118:20 119:20 20:20		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 15:0 16:0 17:2 18:2 19:2 20:2 10:3 11:3 4	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 00 34	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57	金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15
	リファツシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ プロマヨーガ	8 8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	大 水 水 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 18:45 9:30 10:50 20:00	各 45人 25人 45人 45人 45人	子どもダンス	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメテア(3歳6カ月~5歳)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176	月金月金月金木火金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50 17:10	各 10人 各 14人 20人 各 15人 20人 16人 20人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317		開始時 14:00 15:00 16:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 15:00 17:20 18:20 19:20 20:20 21:00		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 16:0 17:2 19:2 20:2 10:3 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 14:0 16:0 17:2 18:2 19:3 10:3 11:3 14:0 16:0 17:2 18:2 19:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 33 20 33 20 33 30 34 30 3	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58	- 金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15
	リフィッシュ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ プロマヨーガ	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 18:45 9:30 10:50 20:00 12:00	各 45人 25人 45人 25人 8 25人	子どもダンス	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメグンス(小1~小6) キッズメチア(3歳6カ月~5歳) キッズチア(5歳~小2) キッズチア(4~6歳)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 170 171 172 173 174 175 176 177	月金月金 月 金 木 火 金 水 月	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50 17:10 15:30	各人各人各人各人20人各人20人各人16人20人20人各人16人20人各人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318	月 火	開始時 14:00 15:00 18:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 11:30 11:20 11:22 11:22 11:22 11:20 11		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 17:2 18:2 19:2 20:2 10:3 11:3 14:0 14:0 15:0	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 20 34 20 34 20 34 30 3	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57	- 金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15
		太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ プロマヨーガ ピラティス 骨盤調整ピラティス	8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	1 1 1 2 水 3 3 3 4 4 5 6 6 7 8 4 4 5 5 6 7 7 8 8 4 4 5 6 7 7 8 8 8 8 9 0 1 1 2 1 2 1 2 </td <td>12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 10:50 20:00 12:00 18:45 19:00</td> <td>各 45人 25人 45人 25人 45人 25人</td> <td>子どもダンス</td> <td>ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメデア(3歳6カ月~5歳) キッズチア(5歳~小2) キッズチア(小1~小4)</td> <td>*</td> <td>158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177</td> <td>月金月金 月 金 木 火 金 水 月</td> <td>14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50 17:10 15:30 16:50</td> <td>各人各人各人各人各人12人名人名人12人12人名人名人12人名人名人12人名人12人名人</td> <td>ゴルフ★</td> <td>No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317</td> <td> 月 火 </td> <td>開始時 14:00 15:00 16:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 15:00 17:20 18:20 19:20 20:20 21:00</td> <td></td> <td>No. </td> <td>17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 16:0 17:2 19:2 20:2 10:3 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 14:0 16:0 17:2 18:2 19:3 10:3 11:3 14:0 16:0 17:2 18:2 19:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10</td> <td>00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 20 34 20 34 20 34 30 3</td> <td>41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58</td> <td>- 金</td> <td>18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15</td>	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 10:50 20:00 12:00 18:45 19:00	各 45人 25人 45人 25人 45人 25人	子どもダンス	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメデア(3歳6カ月~5歳) キッズチア(5歳~小2) キッズチア(小1~小4)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177	月金月金 月 金 木 火 金 水 月	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50 17:10 15:30 16:50	各人各人各人各人各人12人名人名人12人12人名人名人12人名人名人12人名人12人名人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317	月 火	開始時 14:00 15:00 16:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 15:00 17:20 18:20 19:20 20:20 21:00		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 16:0 17:2 19:2 20:2 10:3 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 11:3 14:0 14:0 16:0 17:2 18:2 19:3 10:3 11:3 14:0 16:0 17:2 18:2 19:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10:3 10	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 20 34 20 34 20 34 30 3	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58	- 金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15
	リフノツンユ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ サフレッシュヨーガ アロマヨーガ ピラティス 今盤調整ピラティス クラシックバレエ(初級)60	88 88 88 88 88 88 99 99 99 99 91 10 11 11	大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 10:50 20:00 12:00 18:45 19:00 11:30	各 45人 25人 45人 25人 45人	子どもダンス	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメチア(3歳6カ月~5歳) キッズチア(5歳~小2) キッズチア(小1~小4) スイートピー(小1~小6)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179	月金月金 月 金 木 火 金 水 月 水	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50 17:10 15:30 16:50 17:25	各人 各人 各人 各人 名人 各人 名人 各人 名人 各人 名人 名 12 人 名 16 人 名 12 名 16 人 名 17 名 18 人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318	月 火	開始時 14:00 15:00 18:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 11:30 11:20 11:22 11:22 11:22 11:20 11		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 17:2 18:2 19:2 20:2 10:3 11:3 14:0 14:0 15:0	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 20 34 20 34 20 34 30 3	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58	- 金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15
	リフノツンユ	太極拳 やさしい一楽庵太極拳(初級) リフレッシュヨーガ 朝のゆったりヨーガ プロマヨーガ ピラティス 骨盤調整ピラティス	88 88 88 88 88 88 99 99 99 99 91 10 11 11	X 水月火 水月火 水 水月火 水 金 土 木月火金 3 大 4 大 5 6 6 7 7 8 8 0 10 0 11 0 12 0 12 0 13 0 14 0 15 0 16 0 17 0 18 0 19 0 10 0 <td>12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 10:50 20:00 12:00 18:45 19:00</td> <td>各 45人 25人 45人 25人 45人</td> <td>子どもダンス</td> <td>ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメデア(3歳6カ月~5歳) キッズチア(5歳~小2) キッズチア(小1~小4)</td> <td>*</td> <td>158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179</td> <td>月金月金 月 金 木 火 金 水 月 水 金</td> <td>14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50 17:10 15:30 16:50</td> <td>各人 各人 各人 各人 名人 各人 名人 各人 名人 各人 名人 名 12 人 名 16 人 名 12 名 16 人 名 17 名 18 人 名 18 人</td> <td>ゴルフ★</td> <td>No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318</td> <td> 月 火 </td> <td>開始時 14:00 15:00 18:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 11:30 11:20 11:22 11:22 11:22 11:20 11</td> <td></td> <td>No. </td> <td>17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 17:2 18:2 19:2 20:2 10:3 11:3 14:0 14:0 15:0</td> <td>00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 20 34 20 34 20 34 30 3</td> <td>41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58</td> <td>- 金</td> <td>18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15</td>	12:30 9:40 13:15 10:45 9:15 12:45 18:45 20:00 9:40 11:00 20:00 14:20 15:35 18:30 10:50 20:00 12:00 18:45 19:00	各 45人 25人 45人 25人 45人	子どもダンス	ヒヨコ(3~4歳) ウサギ(5~6歳) パンダ(小1~小6) キッズ空手(新極真会)(4歳~小2) キッズ空手(新極真会)(小1~小6) キッズビートダンス~キュート (3歳6カ月~4歳) キッズビートダンス(6歳~小6) ポップ&キュート(5~7歳) キッズダンス(小1~小6) キッズメデア(3歳6カ月~5歳) キッズチア(5歳~小2) キッズチア(小1~小4)	*	158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179	月金月金 月 金 木 火 金 水 月 水 金	14:00 14:45 15:10 16:05 16:20 17:30 17:25 15:40 17:00 14:40 15:55 17:10 16:00 17:15 15:50 17:10 15:30 16:50	各人 各人 各人 各人 名人 各人 名人 各人 名人 各人 名人 名 12 人 名 16 人 名 12 名 16 人 名 17 名 18 人	ゴルフ★	No. 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318	月 火	開始時 14:00 15:00 18:00 19:00 20:00 9:30 11:30 11:30 11:30 11:20 11:22 11:22 11:22 11:20 11		No.	17:0 19:0 20:0 21:0 10:3 11:3 14:0 17:2 18:2 19:2 20:2 10:3 11:3 14:0 14:0 15:0	00 34 00 34 00 34 00 34 30 34 30 34 30 34 00 34 20 34 20 34 20 34 30 3	41 • 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58	- 金	18:00 19:00 20:00 21:00 9:30 10:30 11:30 12:30 14:30 16:30 18:00 19:00 20:00 9:15 10:15 11:15

16:50

411 木

412 金



★は品川区スポーツ協会設立30周年記念事業です。

★第73回品川区民スポーツ大会(夏季) ソフトボール大会

- ■7月2日~30日の日曜日
- 場品川南ふ頭公園野球場(東品川5-8)
- 試合方法/7回戦、トーナメント戦
- ▲区内在住か在勤で、18歳以上の男女で構成する 20チーム(抽選) ※1チーム10~15人登録。
- ¥1チーム3,000円
- **申**問6月15日(木)(必着)までに、はがきかFAXに「ソフ トボール大会」とし、チーム名、代表者の住所・氏名・ 電話番号をスポーツ協会へ
- ※代表者会議は6月25日(日)午後1時30分から八潮区民 集会所(八潮5-10-27)。

初心者対象スケートボード教室

- ■6月24日出午前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)
- 【▼区内在住・在勤・在学の方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)が確認できるもの(保険証、学生証など)

- ¥200円、小学生以下100円
- 問月~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

初心者バドミントン教室

■7月4日~8月8日の火曜日

午前9時30分~11時30分(全4回) ※7月18日・25日を除く。

圆総合体育館

- ▲区内在住か在勤で、16歳以上の方50人(抽選) ※託児あり(1歳~就学前の健康なお子さん)。
- ¥ 2,000円(シャトル代・保険料込み)

申問6月14日(水)(必着)までに、往復はがきで教室名、 住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、託児希望の有 無(希望の方はお子さんの氏名〈ふりがな〉・年齢も)を スポーツ協会へ

○区ホームページの電子申請からも申し込み可。

シルバーピンポン教室

- ■7月14日~8月18日の月・金曜日 午前9時30分~11時30分(全8回)
- 場戸越体育館
- 【 60歳以上の方30人(抽選)
- ¥ 2,500円(ボール代・保険料込み)
- **申** 問 6月15日休(必着)までに、往復はがきで教室名、住 所、氏名、年齢、電話番号、経験の有無を戸越体育館へ

フラダンス講習会

音楽に合わせて楽しみながら体を動かしましょう。

- ■7月22日(土)・29日(土)午前10時~11時30分(全2回)
- 職林啓子・中澤智子(芥川美佳ハワイアンフラスタジ オ指導員)
- ▲30人(抽選)
- ¥860円(保険料込み)

場申問6月15日休(必着)までに、**往復はがき**で講習会 名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を戸越体育館へ

第2回バドミントン大会

■7月2日 午前9時から 場総合体育館

試合方法/クラス別シングルス戦

年齢別ダブルス戦(男性=50歳以上・60歳以上、女性 =40歳以上・50歳以上・60歳以上)

¥1人2,200円、協会登録者1,500円

主催/品川区バドミントン協会

申問6月14日(水)までに、費用を持ってスポーツ協会へ

第75回品川区前期リーグ戦卓球大会

■男子=7月16日(日)、女子=7月15日(土) ※試合開始は午前9時から。

圆総合体育館

種目/男子・女子クラス別団体リーグ戦(1~7部)

試合方法/3シングルス2ダブルス

※4人以上で構成するチーム。 ¥1チーム4,800円、連盟登録チーム4,000円

主催/品川区卓球連盟

■ 6月27日火までに、申込書をスポーツ協会へ

災害時にも役立つ! 本格ブッシュクラフト講座

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。

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

●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

● 戸越体育館

キャンプや災害時にも活用できる火おこしやナイフ、 ロープワークも学べる講座です。

■7月2日回午前9時~午後3時30分

場品川区キャンプ場(八潮3−1)

■小西政幸(日本ブッシュクラフト協会理事)

▲区内在住か在勤で、18歳以上の方20人(抽選)

¥5,000円(昼食・講習用ロープ代込み)

申問6月12日(月)(必着)までに、はがきかFAXに「ブッ シュクラフト」とし、住所、氏名、年齢、電話番号、E メールアドレスをスポーツ協会へ

▶ =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、上履きは不要です。

スポクラ・しながわ

●大崎トリム体操体験教室*

- ■6月6日~27日の火曜日
- 圆芳水小学校(大崎3-12-22)
- ¥1回100円
- ※小学生以下は保護者同伴。
- ●フリースポーツ(通年事業)

種目/バウンドテニス*・健康トリム体操*・ボッチャ*・

■6月5日间・12日间・26日间 午後7時~8時45分

場日野学園(東五反田2−11−1)

△ 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。

¥1回200円、中学生以下・60歳以上100円

●運動教室(通年事業)*

■6月4日 ①午前9時~正午、②午後1時~3時30分

場浅間台小学校(南品川6−8−8)

▲①幼児(4~6歳のお子さん)と保護者 ②小学生のお 子さんと保護者

¥1回200円

コース

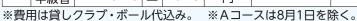
ヒップホップ入門(中学生以上)

持ち物/運動のできる服、上履き、タオル、飲み物

*実施回により日時や種目が異なることがあります。詳し くはスポクラ・しながわホームページをご確認ください。

夏季ゴルフ教室

コース	対象	日時(1回1時	間・	全8回)	費用	定員(抽選)	会場
Α	初心者初級者	7/4~8/29	火	16:15	各10,000	各6人	加藤農園ゴルフリンクス
В	中級者	7/7~8/25	金	18:45	円 円	台0人	(大田区新蒲田3-12-2)



■ 個 6月14日(水)(必着)までに、往復はがきで教室名、コース、住所、氏名、年齢、電話番号をスポーツ協会へ

「エンジェル」(小学生)

30

募集

します!

総合体育館コース型プログラム 8~11月の募集

各コース1時間 ※No.55は1時間30分。

17:00

59

8,400円

対象/16歳以上の方(抽選)

*No.1~3·10·11·16·20·21·24·25· 28~30·37~39·47·48·52·53·59& 除く。

会場・申込方法・問い合わせ/6月15日休 (必着)までに、往復はがき(1コース1枚)でコ ース名、No.、住所、氏名(ふりがな)、年齢(7 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.1~3·10·11·16·20·21·24· 25 • 28 ~ 30 • 37 ~ 39 • 47 • 48 • 52 • 53 • 59はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・ 年齢(7月31日現在)を総合体育館(〒141-0022 東五反田2-11-2☎3449-4400 Fax3449-4401) \cdot

※No.1~3·16·24·25は大人1人·子ども1人 で1組。

※No.6・7はどちらか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6月24日出午前10時から

受け付け(先着順。24日は電話受け付けのみ)。

*は就学前のお子さんが対象のコース。

No. 曜日 開始時間 費用 回数 定員 No. 曜日 開始時間 費用 回数 定員 ボディバランス(姿勢調整) 親子フィットビート体操(2・3歳) 1 9:45 31 19:00 水 よちよち親子フィットリトミック(1歳) 20人 2 11:10 ジャズダンス入門 32 20:15 30組 各6,000円 各8,400円 ベビーとママのボディメイク体操(0歳) 3 12:30 少し慣れたピラティス 33 9:30 各 ボディバランス(姿勢調整) 4 13:45 30人 ピラティス入門 30人 34 10:45 やさしいヨーガ 5 9:30 7.000円 ヨーガ入門 35 9.800円 脂肪燃焼ステップ&筋トレ① 20人 6 10:45 腰痛肩こり改善体操 12:10 36 各6,000円 脂肪燃焼ステップ&筋トレ② 7 こども運動教室 「カシオペア」 (小1・2) 37 月 12:00 木 15:15 10人 10 各7,000円 はじめてのヨーガ 8 13:15 7,000円 ダンス☆キッズ☆ダンス(小1~4) 38 16:30 大人のバレエ(入門〜初級) 9 14:30 はじめてのダンスマスター(小4~大人) 39 17:45 こども 「キューピット1組」 (4~6歳) 10 16:00 各6,000円 やさしいピラティス 40 19:00 各 「フェアリー」(小学生) 11 17:15 少し慣れたピラティ 20:15 41 各8,400円 各 骨盤ダイエット 12 19:00 25人 金曜朝の太極拳 9:30 各5.000円 14 熟睡背骨コンディショニング 13 20:15 30人 ピラティス入門 43 10:45 回 ピラティスストレッチ 14 9:30 ひざ痛・腰痛予防教室 44 9:30 7,000円 20人 25人 初級フラダンス ピラティス入門 10:45 11:50 15 45 各8,400円 各8,400円 25人 ママのピラティス (0歳) 16 12:00 20組 中級フラダンス 46 13:05 やさしい筋トレとストレッラ 17 13:30 30人 こども運動教室「オリオン」(4・5歳) 47 15:35 各 10人 各7,000円 7,000円 こども運動教室 「ペガサス」 (5・6歳*) 代謝を上げて脂肪を落とす教室 18 10:45 48 16:50 20人 9,800円 やさしい太極拳 19 13:15 8,400円 タヒチアンダンス 19:00 15人 49 こども運動教室「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 9:30 各7,000円 10人 こども運動教室 「カシオペア」(小1・2) 16:50 朝の少し慣れたバレエ 51 10:45 フラメンコ入門 19:00 15人 各8,400円 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) 20:15 20人 モダンバレエ・ジュニア (小3~中学生) 53 16:30 親子フィットビート体操(2・3歳) 各8.400円 24 9:45 夜の少し慣れたバレエ 54 17:45 よちよち親子フィットリトミック (1歳) 11:10 20組 25 バレエ(ポアントに挑戦) 10 55 19:00 9,000円 骨盤ひきしめピラティス 口 12:50 ※バレエ経験者 26 ヒーリングストレッチヨガ 27 14:00 9,800円 メタボ対策!運動不足解消教室 56 9:30 7,000円 「キューピット2組」(4~6歳) ボディパンプ(朝の筋トレ) 28 15:15 57 10:45 8,400円 20人 日 こども 各8,400円 「キューピット3組」(4~6歳) 29 16:30 日曜午後の運動不足解消教室 58 15:30 7,000円

国=日時・期間 場=会場・場所 内=内容 闘=講師 人=対象・定員 賢=費用・料金 鬱=参加方法 即=申込方法 問=問い合わせ ≥=E-mail 旧=ホームページ(http:// https://)

17:40

├─ =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、上履きは不要です。

大井八潮地域スポーツクラブTOYS

△原則小学生以上の方

- ●ノルディックウオーキング*<6年2月まで>
- ■毎週金曜日午前10時~11時 ※雨天中止。
- 場みなみ児童遊園(南大井1-12)ほか
- 集合場所/南大井文化センター前あずま屋(南大井1-12)
- ¥1回100円
- ●月1親子で楽しくバドミントン教室 <6年2月まで>
- ■毎月第3土曜日午後6時30分~8時30分
- 圆立会小学校(東大井4-15-9)
- ¥1回100円
- ●親子でバレーボール教室<12月まで>
- ■毎月第2土曜日午後2時30分~4時 ※8月を除く。
- 圆立会小学校(東大井4-15-9)
- ¥1回100円 ※小学生は保護者同伴。
- ●スポーツ鬼ごっこ教室<6年2月まで>
- ■毎月第2日曜日午後3時45分~5時45分
- 圆立会小学校(東大井4-15-9)
- ¥1回100円
- ●卓球教室
- ■5月21日~6月18日の日曜日
- 午前9時30分~11時30分
- 場鈴ケ森小学校(南大井4−16−2)
- ¥1回100円 ※小学生は保護者同伴。
- ●合気道教室<11月まで>
- ■毎月第2・4土曜日午後7時~8時30分 ※8月を除く。
- 場伊藤学園(大井5−1−37)
- ¥1回100円 ※対象は小学5年生以上の方。
- ●フリースポーツ<6年2月まで>
- ●バウンドテニス
- ■①毎月第2・4日曜日午後1時~3時
- ②毎月第2土曜日午後2時~4時30分 ※6・8月を除く。
- 圆①立会小学校(東大井4-15-9)
- ②山中小学校(大井3-7-19)
- ¥1回200円、中学生以下・70歳以上100円
- ●卓球
- ■毎月第1・3日曜日午前10時~11時30分
- 場八潮学園(八潮5−11−2)
- ¥1回100円 ※小学生は保護者同伴。
- ●グラウンド・ゴルフ
- ■毎月第1土曜日午後1時~4時 ※雨天中止。
- 場明晴学園(八潮5-2-1)
- ¥1回100円 ※小学生は保護者同伴。
- ●バドミントン
- ■毎月第3月曜日午後6時~9時 ※祝日を除く。
- 場南大井文化センター(南大井1−12−6)
- ¥1回200円、中学生以下・70歳以上100円 ※小学生は保護者同伴。

●バスケットボール

- ■毎月第2木曜日・第3日曜日午後7時~8時45分
- 場浜川中学校(東大井3−18−34)
- ¥1回200円、中学生以下・70歳以上100円 ※対象は中学生以上の方。

地域クラブebaraÂ

●体操教室

- ■**□** 毎月第1・3火曜日 午後4時~4時45分=3歳~未就学児のお子さんと保護者
- 午後5時~5時45分=小学1~3年生
- 場旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)
- ¥1人1回100円
- ●ノルディックウオーキング*
- ■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
- ●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
- 場旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)
- ¥1回200円、中学生以下・70歳以上100円
- ●キンボールスポーツ教室
- ■毎週火曜日午後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
- ●ボッチャ教室
- ■毎月第3火曜日午後7時~9時
- 圆伊藤小学校(西大井5-6-8)
- ¥1回200円、中学生以下・70歳以上100円
- ●文化教室*
- 国図折り紙教室=毎月第3月曜日午後7時~8時30分 書道教室(中学生以上)=毎月第4金曜日午後7時~9時 筆文字アート教室(己書)=毎月第2木曜日午後7時~9時
- **圆**戸越体育館
- ¥1回200円
- ●健康麻雀教室*
- ■毎月第2火曜日午後6時~9時
- 圆旧荏原第四中学校(豊町3-5-31)
- ¥1回200円
- ●バスケットボール教室
- **■**6月18日(日)・25日(日)、7月2日(日)
- 午前10時30分~正午 ※受け付けは午前10時から。
- 圆戸越小学校(豊町2-1-20)
- 入小学1~3年生のお子さんと保護者¥1回100円、保護者200円

少林寺拳法体験教室

- 簡単な護身術練習で運動不足を解消しましょう。
- ■7月1日(土) 午後6時30分~8時
- ☑ 少林寺拳法の基本理念、基本練習、簡単な護身テクニックほか
- ¥500円 主催/品川区少林寺拳法連盟
- **園 園 当日、運動のできる服装で、費用、飲み物を持って、直接**戸越体育館へ

太極拳講習会

初心者の方も太極拳を楽しめるプログラムです。

- ■7月1日(土) 午後1時30分~3時30分
- ¥500円 **主催**/品川区武術太極拳連盟
- **園**園当日、運動のできる服装で、費用、上履き、飲み物を持って、**直接**東品川文化センタースポーツ室(東品川3−32−10)へ
- 間品川区武術太極拳連盟・丸山☎080-6781-9064

| 民踊講習会~皆で楽しく踊ろう!~

- ■6月24日(土) 午後2時~4時
- **曲目**/じゃが音頭(北海道)、出雲崎おけさ(新潟県)、仙台節(宮城県)、祇園まつり音頭(京都府)
- ¥500円
- 場 圏 当日、踊りやすい服装で、費用、うちわ、上履きを持って、直接戸越体育館へ

▶ 第1回ユニバーサルスポーツフェスタ

- 子どもも大人も、障害のある方もない方も楽しめます。 **6**月17日出 午後1時~4時
- ※受け付けは午後0時45分~3時45分。
- ¥1人100円 運営/品川区スポーツ推進委員会
- **圆 園** 当日、運動のできる服装で、費用、上履き、タオル、飲み物を持って、**直接**南大井文化センター(南大井1−12−6)へ
- 問スポーツ推進課地域スポーツ推進係

地域スポーツクラブについて

地域スポーツクラブではフリースポーツや教室を開催しています。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。

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)

子高でション・ファック・スポーツや、子育でに関する情報です。

҈⇒お知らせく

高校生対象 品川区奨学金(在学応援資金)募集 を行っています

高校生が課外活動や目標を実現するために必要な 費用(選択授業にかかる費用、夏期講習費、部活動費な ど)を在学する本人(子ども)に貸し付ける資金です。

詳しくは区ホームページをご覧いただくか、お問い 合わせください。

申込締切日/6月30日金

・固子育て応援課家庭支援係(本庁舎7階☎5742-6385 Fax5742-6387)



文 スポーツ (

新体操教室 ■7月25日~8月17日の火・木曜日

- 午後1時30分~2時30分(全8回) 圖総合体育館
- ▲5·6歳(年長) ~小学4年生のお子さん30人 (抽選)
- ¥3,000円
- 6月28日(水)(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へ

オンラインジュニアダンス教室(全4回)

- 家から気軽にダンス教室に参加してみませんか。
- ■6月18日(日)・25日(日)、7月2日(日)・9日(日)①5歳~小学2年生=午前9時~9時30分
- ②小学3~6年生=午前9時45分~10時15分 【A 8300人(先着)
- ※対象年齢は目安です。
- ■6月11日(日)までに、区ホームページ(トップページ・メニュー) ⇒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⇒オンライン ジュニアダンス教室から申し込み
- ・ 図スポーツ推進課少年少女スポーツ担当 (☎5742-6943 Fax5742-6585)

★第73回品川区民スポーツ大会(夏季) ジュニアテニス大会(硬式)

■7月24日(月)~27日(木) 午前8時45分から

- 圆八潮北公園(八潮1−3) 試合方法/男子・女子のシングルストーナメント戦
- ▲中学生のお子さん
- ¥300円 ■週7月3日/月までに、費用を持ってスポーツ協会へ

┛講座 <

しながわ防災学校 Kids サマークラス

対象		日時
	7月23日(日)	午前10時・午後2時
① 小学2.4年代程度	7月26日(水)	午後2時
①小学3・4年生程度	8月4日金	午後2時
	8月6日(日)	午前10時
②小学5・6年生程度	8月6日(日)	午後2時

- 図①防災マップ作成、初期消火体験、地震体験車へ乗車など、②災害時における自らの判断の大切さをゲーム(防災サイコロ)を通して学ぶ
- ■区内在住か在学で、小学3~6年生のお子さんと保護者各10組20人(抽選)

しながわ

お知らせ

6月の区議会

28日(水) 午前10時30分 議会運営委員会 29日休 午後1時 本会議 30日金 午前10時

固区議会事務局

(☎5742−6809 Fax5742−6895)

中原保育園・児童センターは 改築工事のため仮移転します

移転日/7月18日(火)

※7月15日生まで現施設で運営。

移転先/西五反田6-6-18

間保育園に関すること:保育課施設運営 担当(☎5742-6724 Fax5742-6350) 児童センターに関すること:子ども育成 課育成支援係(☎5742-7823 Fax5742 -6351)

6月3日(+)

おもちゃの病院はお休みです

問消費者センター

(☎6421−6136 Fax6421−6132)

シニア向け「合同就職面接会」

■6月15日休 午後1時~3時 ※受け付けは午後0時30分~2時30分。 参加企業/区内の勤務地を中心に20社 程度

職種/清掃・マンション管理・販売ほか

△おおむね55歳以上の就職希望者

場 多 当日、履歴書(写真貼付)、筆記用具 を持って直接きゅりあん(大井町駅前)へ 問無料職業紹介所 サポしながわ

(☎5498−6357 Fax5498−6358) ※受付時間は午前9時~午後5時(土・日 曜日、祝日を除く)。

女性相談員による総合相談 (性別不問)

法律相談(離婚、相続などの法律問題) ■7月5日泳・11日火 午後1時~3時30 分、24日间午後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)

■7月27日(木) 午後1時~4時

DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)

■7月7日金・21日金・28日金 午後1時 ~4時、14日金 午後5時30分~8時30分

- 共涌

場申問相談日の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)

旦7月6日(木)・13日(木) 午前10時~午後3 時30分、20日休)午前10時~午後7時30 分

相談電話/5479-4105

リフォーム工事もアスベストの事前 調査・掲示・報告が必要です

リフォーム工事等を行う際は、成形板を 含めたアスベスト含有建材の有無につい て、事前調査の実施と結果を施主へ書面 で報告、工事開始前に現場へ掲示してく ださい。また、次のいずれかにあてはま る場合は区へ報告が必要です。

報告対象(大気汚染防止法)/

- ●建築物のリフォーム:請負代金の合計 が100万円以上
- ●工作物の解体・リフォーム:請負代金 の合計が100万円以上
- ●建築物の解体:作業対象となる床面積 の合計が80㎡以上

※アスベストの有無に関わらず事前調査 結果の報告は必要です。

○原則として石綿事前調査結果報告シス テムIP www.ishiwata-houkoku.mhlw. go.jp/で報告してください。

圆環境課指導調査係

(☎5742−6751 Fax5742−6853)

後期高齢者歯科健康診査

5年度内(4月~6年3月)に76歳から80 歳になる後期高齢者医療制度加入の方 を対象に、歯科健診を実施します。受診

受診方法/受診券、問診票2枚、健康保 険証か保険証利用登録済みのマイナン バーカードを持って、区内契約医療機関 で受診

※マイナンバーカードは対応している医 療機関のみ可。

受診期限/6年1月31日(水)

※受診券・問診票は5月下旬に発送しま

ください。

※診療時間内での受診となります。

(25742-6902 Fax5742-6876)

食品衛生街頭相談を開催します

上げます(粗品がなくなり次第終了)。

■6月7日(水) 午前11時から

品川保健センター

(25742-9139 Fax5742-9104)

「エールの会」 家族懇談会(予約制)

難病リハビリ教室(予約制)

日頃の悩みや不安を語り合う懇談会です。

【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

場申問当日までに、電話で社会福祉協議

会(大井1-14-1☎5718-1273 Fax5718

グループリハビリをとおして、日常生活

に取り入れられる体を動かす方法を学び

【 パーキンソン病・脊髄小脳変性症など

場 申 問 電話で、品川保健センター☎3474

■6月19日(月) 午後1時30分~3時30分

四作業療法士による指導と助言

ひきこもりほっとたいむ

心のある方20人

−0015)へ

ます。

−2904ヘ

〒140-0001 北品川3-11-22 ☎3474-2225 Fax3474-2034

大井保健センタ-

ѿ140-0014 大井2-27-20 **☎**3772−2666 **Fa**x3772−2570

荏原保健センタ-

ѿ142-0063 荏原2-9-6

6月4日~10日は 場武蔵小山商店街駅側入口 「歯と口の健康週間」です! 間生活衛生課食品衛生担当

歯と□の健康を保つことは、食べる・話 す・呼吸をするなど、日常生活を送るうえ で欠くことのできないものです。かかり つけ歯科医をもち、定期健診を受けて歯 と口の健康を保ちましょう。

※体調不良の場合は受診を見合わせてく ださい。

※歯科医院では、万全な感染症対策を実 施しています。

●3歳児のフッ化物塗布

■8月31日休まで

▶元年7月1日~2年6月30日生まれのお 子さん

●成人歯科健康診査

■6年3月31日⊕まで

【▼区内在住で、6年3月31日現在、20歳・ 25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・ 55歳・60歳・65歳・70歳の方

区内契約歯科医院へ

●障害者歯科健康診査

■通年実施(年1回受診可)

▲ 障害者手帳(身体障害者手帳・愛の手 帳・精神障害者保健福祉手帳)をお持ち で、6年3月31日現在、20~39歳の方 ※希望の方は、品川歯科医師会(☎3492

-2535) か荏原歯科医師会(☎3785-4129)へお問い合わせください。

●4・5歳児歯科相談とフッ化物塗布

■6月17日(土) 午後1時~3時

り きゅりあん (大井町駅前)

内フッ化物塗布、ブラッシング指導、歯科 衛生相談 ▼4・5歳のお子さんと保護者

※保育園、幼稚園などで配布される案内 を確認するかお問い合わせください。

6月3日(土)はスクエア荏原(荏原4-5-28)で「お□の健康フェスティバル」を 開催します。

固健康課保健衛生係

(☎5742−6745 Fax5742−6883)

妊娠を希望する女性とその同居の方 に風しん抗体検査・予防接種を実施 しています

妊娠初期(20週頃まで)の妊婦が風しん ウイルスに感染すると、生まれてくる赤 ちゃんに障害が出る可能性が高くなりま す。この機会にぜひ、風しん抗体検査と 予防接種を受けましょう。

☎3788-7016 Fax3788-7900

●風しん抗体検査

実施期間/6年3月31日回まで

人次の全てにあてはまる方

●19歳以上の区民で、次の(ア)か(イ)に 該当する

(ア)妊娠を希望する女性

(イ)妊婦か妊娠を希望する女性の夫・同 居者

- ●これまでにこの制度を一度も利用した ことがない
- ●これまでに風しんワクチンを2回以上 接種したことがない

※妊娠中の方は妊婦検診で抗体検査を受 けることができます。

※昭和37年4月2日から昭和54年4月1日 生まれの成人男性は、風しん第5期定期接 種のクーポン券で抗体検査および予防接 種を受けることができます。詳しくは区 ホームページをご覧ください。

実施場所/区内契約医療機関

※検査を希望する方は契約医療機関に申 し込みください。

●予防接種

抗体検査を受け、抗体量が不十分だった 場合は、予防接種を無料で受けることが できます。

固保健予防課保健予防係

(☎5742-9152 Fax5742-6013)

40代からの健康塾

コース	曜日	開始 時間	定員 (抽選)	会場
Α	金	13:15		品川
В	土	10:30	各	健康センター
С	火	18:30	25人	荏原
D	水	10:45		健康センター*

※時間は各1時間。※Dは運動量の多いコース。 *荏原健康センターは7月に西五反田6-6-

20へ仮移転します。

■8~11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

申 問 6月9日 金(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)、生年月日、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 -623788-7017 Fax3788-7052) \land ※コースの変更・振替・返金・譲渡は不 可。 ※申し込み人数が少ないコースは 閉講する場合があります。

健康ガイド

は無料です。

※問診票は受診前にあらかじめ記入して

固国保医療年金課保健指導係

食中毒予防に関するパネル展示や相談、 クイズを品川食品衛生協会と共催で行い ます。 ※クイズ解答者には粗品を差し

行く前に必ず電話連絡を。健康保険証を忘れずに!

の神経難病の方と家族20人

持ち物/タオル、飲み物

内内科 小小児科 歯歯科 骨接骨 薬薬局

➡ 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

(祝・休日除く)

6月4日(日)

6月4日田

6月3日生

6月10日生

骨

小人

会営薬局しながわ 会営薬局えばら

押田接骨院

薬 会営薬局しながわ 小 品川区こども夜間救急室

品川区こども夜間救急室 旗の台1-5-8 ※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) 内小 品川区医師会休日診療所予約制 北品川3-7-25 内 小 荏原医師会休日診療所 予約制 中延2-6-5

☎3783-2355 北品川3-11-16 ☎3471-2383 中延1-7-12 **☎**6426-7730

☎3784−8181

☎3450-7650

☎3763-6706

☎5498−1260

☎3784−8181

休日昼間/午前9時~午後5時(受付は午後4時30分で終了)

▶ 京浜中央クリニック 東五反田1-21-8 ☎3449-2345 歯 西元歯科医院 平田歯科医院 篠原接骨院

豊町5-1-12 西大井2-4-19 **☆**3775-2407 小山2-8-13 **☆**3787-8036

旗の台1-5-8

土曜日夜間/午後5時~午後10時(受付は午後9時で終了) 内小 品川区医師会休日診療所 予約制 北品川3-7-25 **☎**3450−7650 北品川3-11-16 ☎3471-2383

※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。

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 医療機関の24時間案内

●東京都医療機関案内サービス(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

🔳 = 日時・期間 場 = 会場・場所 🗗 = 内容 闘 = 講師 📐 = 対象・定員 🖼 = 費用・料金 🥬 = 参加方法 📵 = 申込方法 📵 = 問い合わせ 💟 = E-mail 💵 = ホームページ(http:// https://)

空き家に関する相談窓口のご案内

●空き家専門相談窓口(所有者または管 理者向け)

受付内容/空き家に関する相続問題(法 律)および売却・賃貸(不動産)など 窓口事業者/住まいと暮らしのコンシェ

ルジュ 営業時間/午前10時~午後7時

※年末年始を除く。 電話番号/0120-062-109

Eメール/oimachi.concierge@tkk. tokyu.co.jp

FAX番号/3771-2109

公式ホームページ/

https://www.tokyu-sumaitokurashi. com/

●空き家ホットライン(情報提供)

受付内容/近隣の空き家に対する安全面 の不安など

開設日時/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

co.jp・Fax3458-9504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。

間住宅課空き家対策担当

(☎5742-6777 Fax5742-6963)

第1回品川区子ども・子育て会議を 傍聴しませんか

■6月6日火 午後2時~4時

場区役所第一委員会室(議会棟6階)

内子ども・子育て支援事業計画の4年度 実施状況など

【 10人(先着)

傍聴方法/当日、午後1時30分から会場 前で傍聴券を交付

※託児希望の方は、前日の正午までに電 話で保育課へ申し込みください。

固保育課施設運営担当

(☎5742−6724 Fax5742−6350)

(国保·年金)

令和5年度国民年金の受給額が 決まりました

5年度国民年金の受給額は、下記のとお り決まりました。詳しくは日本年金機構 から送られる年金額改定通知書で確認し てください。

※【 】内は昭和31年4月1日以前に生ま れた方。

●老齢基礎年金(年額)

795,000円 [792,600円] (満額)

●障害基礎年金(年額)

1級障害 993,750円 [990,750円] 2級障害 795,000円【792,600円】 ※18歳以下のお子さんがいる場合(障害 のあるお子さんは20歳未満)の加算額 は、1・2人目は各228,700円、3人目以 降は各76,200円です。

●遺族基礎年金(年額)

子が1人いる配偶者が受ける場合 1,023,700円 [1,021,300円] 子が受ける場合

795,000円 【792,600円】

※18歳以下のお子さんがいる場合(障害 のあるお子さんは20歳未満)の加算額 は、2人目は228,700円、3人目以降は各 76.200円です。

固品川年金事務所

(☎3494-7831 Fax3779-3449)

催し

図書館 環境フェア

各館で「環境」をテーマに、本の展示・貸 し出しをします。

開催期間/6月30日金まで

図書館	テーマ
品川	地球♡ラブ 〜環境について考える〜
二葉	地球にやさしい暮らし
荏原	「つなぐ」 〜みんなの地球のために〜
南大井	身近なことからはじめよう! ゆるっと楽しくエコ生活
源氏前	環境にやさしい暮らし
ゆたか	生きものを守る
大井	豊かな自然を未来へ残すために ~SDG s を考えよう~
五反田	今、 出来ること ~未来に託せるように~
大崎	知っていますか?[水] のこと
大崎	「環境」 身近なものから遠いもの
分館	まで
八潮	エネルギーを考える

問品川図書館

(☎3471−4667 Fax3740−4014)

品川&早川ふるさと交流 ホタル見ナイトプラン

静かな森の中で池の上を舞う幻想的なホ タルを観察しませんか。

■6月10日 (土)~7月2日 (日)の木・金・土・ 日曜日

宿泊/町営ヘルシー美里(山梨県早川 町・温泉)

交通/下部温泉駅からバスで約50分

人区内在住・在勤の方

※受け付けは先着順です。

¥7.825円、小学生以下6.750円(宿泊 費1泊2食付き、プログラム参加費、消費 税込み)

■利用日の3日前までに、電話でヘル シー美里☎0556-48-2621へ

圆総務課自治体連携担当

(☎5742−6856 Fax3774−6356)

第130回品川区合唱祭

区内で活動しているアマチュアの合唱団 体やサークルが、日頃の練習の成果を発 表します。

■6月11日(日)午後0時30分開演(正午開場) 講評者/杉山範雄(声楽家)

場・観覧方法/当日、**直接**スクエア荏原 (荏原4-5-28)へ

固文化観光課文化振興係

(☎5742−6836 Fax5742−6893)

大崎図書館分館で認知症カフェが 始まります

認知症カフェは、認知症の方や家族 (介護者)、認知症について関心のある方 など、どなたでも気軽に集うことができ る場です。

初回の6月15日休は認知症サポーター養 成講座を行い、認知症について学びます。

■毎月第3木曜日午後2時~3時30分

风16人(先着)

場 申 問 電話か 直接、大崎図書館分館(大 崎3-12-22☎3491-3430 Fax3491 -3291) \wedge

こちらから

応募できます

ご寄付をありがとうございました(敬称略・順不同)

モスフードサービス=手指殺菌タンク、モスコール NIPPO関東建築支店=車いす、童話集

豊葉の杜学園PTA=ショーケース

第一勧業信用組合=書籍

日本ハムサステナビリティ部=キッザニア東京入場券

東芝テック=丸形スツール、キャレルデスク、木製閲覧椅子、案内掲示板 イノアックコーポレーション=スポンジ、パネル ほか

◇「脳力アップ元気教室」~2期参加者募集~

〔地域振興寄附金〕15,000円(3・4月分)

中尾誠利=15,000円

〔ふるさと納税寄附金〕402,500円(3・4月分) 中尾誠利=56,000円 石井隆行=200,000円 ほか

〔社会福祉指定寄附金〕158,427円(3月分)

〔児童福祉指定寄附金〕50,000円(4月分) 小原亦聡=50,000円

中延社宅親和会=158,427円



今年も開催します! 公園フォトコンテスト。 ムページから作品を応募できます!

ご応募お待ちしています。 締め切り日/12月31日((必着) 応募資格/区内在住・在勤・在学の方 0000

応募点数/1人3点まで

作品内容・対象作品/品川区の公園にある風景で、過去に品川区内の公 園(しながわ水族館内含む)で撮影した未発表作品

応募作品の種類・大きさ/2Lプリント、四つ切りプリント、A4プリント

※本紙6年3月1日号で受賞作品を発表(予定)。 応募方法・問い合わせ/作品と応募用紙をしながわ中央公園管理棟(® 141-0033西品川1-27-14☎5740-5037 Fax5740-5044)・東品

川海上公園管理棟(東品川3-9☎3471-3696)へ直接持参(午前9時 ~午後5時受け付け)か、しながわ中央公園管理棟へ郵送

しながわ公園フォトコンテスト https://shinagawa-park.tokyo/photocon/ 1

65歳以上の方を対象としたお知らせや講座などの情報です。

●レクリエーションコース

創作活動やグループワークを中心とする文化活動を行い、他者との交 流を通じて継続的た社会参加を促します

派を通じて極続的な社会参加を促じます。								
日時(全10回)	会場	定員						
①7月10日~9月25日の月曜日 午後2時~3時30分	荏原いきいき倶楽部 (荏原6-2-8)							
②7月12日~9月13日の水曜日 午後2時~3時30分	こみゅにてぃぷらざ八潮 (八潮5-9-11)	各						
③7月14日〜9月22日の金曜日 午前9時30分〜11時	ゆたかシルバーセンター (豊町3-2-15)	24人						
④7月13日~9月14日の木曜日 午前9時30分~11時	上大崎シルバーセンター (上大崎1-3-12)							

●運動コース

認知機能の低下防止に役立つ有酸素運動や講話などを取り入れ、自宅 での運動習慣を促します。

日時(全10回)	会場	定員						
⑤7月10日〜9月25日の月曜日 午前9時30分〜11時	荏原いきいき倶楽部 (荏原6-2-8)							
⑥7月13日~9月14日の木曜日 午後2時~3時30分	こみゅにてぃぷらざ八潮 (八潮5-9-11)	各						
②7月13日〜9月14日の木曜日 午前9時30分〜11時	大崎第一区民集会所 (西五反田3-6-3)	24人						
87月12日~9月13日の水曜日 午後2時~3時30分	関ヶ原シルバーセンター (東大井6-11-11)							

【▼区内に住民登録があり、自分で会場への往復ができる65歳以上の方(抽選)

¥各2,000円

■6月12日(月)(必着)までに、はがきかEメールに「脳力アップ元気教室」とし、希望番号(各コース1つずつ選択可)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、 電話番号をルネサンス業務支援チーム品川区脳力アップ元気教室受付係(曇130-0026墨田区両国2-10-14両国シティコア3階≥ shinagawa.br@s-renaissance.co.jp) \

※定員や開始時間、実施時間、内容などに変更が出る場合があります。

高齢者地域支援課認知症サポート係(☎5742-6802 Fax5742-6882)

(講座)

花とみどりのフォト講座

構図など撮影技術を学び、園内にある季 節の植物の撮影をします。

▲デジタルカメラ初心者の方10人(先着) 場申問午前9時~午後5時に電話で、しな がわ中央公園管理事務所(区役所前☎ 5740−5037 Fax5740−5044) ヘ

あったか交流サロン 気軽にスクラップブッキング~手のひ

らサイズのオリジナルバッグ作り

■6月5日(月) 午前10時~午後1時

講遠藤比登美(国際スクラップブッキン グ協会ISA1級エグゼクティブインスト ラクター)

▲30人(先着)

場参問当日、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 $-4104 \text{ Fax} 5479 - 4111) \land$

公園で愛犬と一緒に楽しむための 「愛犬しつけ教室」

	日時	会場			
6/24	9:30~11:30	しながわ中央公園 (区役所前)			
(±)	13:30~15:30	東品川海上公園 (東品川3-9)			

| 内警察犬訓練士によるアジリティー(障 害物)訓練、実技指導、質疑応答ほか

▼飼い主と飼い犬のペア各20組(先着)

■問午前9時~午後5時に電話で、しな がわ中央公園管理事務所(☎5740-5037 Fax5740−5044) ヘ

しながわ防災学校 事業所コース

職場での災害への備えについて学べる講 座です。

●講座参加型〈オンライン開催〉

■9月12日以午後2時~4時

内事業所における初動対応、事業継続計 画の検討、事業所として実施する日頃か らの備えや教育・訓練 など

△区内事業所に在勤の方

※受講のための資器材は各自でご用意く ださい。

●出張編

区内事業所に講師が出張して講演します。 ■10月1日 (日~6年1月31日) (水のいずれ か1日

※1時間30分~2時間程度。

内災害対応に必要な基礎知識やスキル、 事業所としての初動対応、事業所におけ る事業継続 など

人区内事業所2社(抽選)

※相談にも応じます。

※オンラインでの開催も可。

- 共通 ·

■8月31日休までに、しながわ防災学校 ホームページIP bousaigakkou.city. shinagawa.tokyo.jp/の専用フォーム か、電話でサイエンスクラフト☎6380 **-9062△**

間防災課啓発・支援係

(☎5742−6696 Fax3777−1181)



募集

「しなバス利用者連絡会」の 区民委員を募集します

4年3月に、区で初となるコミュニティ バス(しなバス)の試行運行(大井ルート: 西大井駅~大森駅)を開始しました。

しなバスの利用促進や安定的な事業運 営の取り組みなどについて、幅広く意見 をいただくため、「しなバス利用者連絡 会|を設置し区民委員を募集します。

任期/6月~8年3月(予定)

内連絡会への出席(年2回程度、平日開催 予定)

入対象地域に在住で、会議に出席できる 18歳以上の方2人(選考)

対象地域/二葉2・3丁目、西大井1・2丁 目、大井3~7丁目、南大井1~6丁目

申問6月11日((必着)までに、都市計画 課で配布する申込用紙と①「これからの しなバス(大井ルート)に必要なこと」② [区内における地域公共交通のあり方] の いずれかをテーマとした小論文(1,000 字程度)を都市計画課(®140-8715品川 区役所本庁舎6階☎5742-6760 Fax5742

-6889) へ郵送かFAX、持参 ※申込用紙などは、区ホームページから ダウンロードもできます。

※第1回利用者連絡会は6月27日以午後 2時からを予定しています。

会計年度任用職員 (子育てネウボラ相談員)募集

任用期間/8月1日火~6年3月31日 勤務場所/児童センター

勤務内容/子育て全般の相談、子育て サービス情報の提供など

勤務日時/週4日(月~土曜日)午前9時 30分~午後4時30分(休憩1時間含む)

■次のいずれかにあてはまる方若干名 ①看護師、保健師、助産師のいずれかの 資格を有する

②臨床心理士、社会福祉士、教員、保育士 のいずれかの資格を有し、採用日現在2 年以上の実務経験があるか、同等以上の 知識と経験を有すると特に認められる 報酬/月額①208,028円②176,738円 ※交通費支給。社会保険などあり。

申問6月16日金(必着)までに、履歴書 (写真貼付)に「子育てネウボラ相談員希 望」とし、子ども家庭支援センター子育て サポート担当(〒142-0043二葉1-7-15☎6421-5237 Fax6421-5238)へ 郵送か持参 ※履歴書は返却しません。 ※書類選考後、面接あり(7月4日)以予 定)。書類選考の結果は6月26日 用まで に通知します。

助成



都立産業技術研究センター等の 利用料を助成します

都立産業技術研究センターか産業技術総 合研究所が提供する、依頼試験や機器利 用をはじめとする各種サービス利用料の 一部を助成します。

助成対象/区内に1年以上主な事業所を 置く中小製造業者・情報通信業者

助成額/対象経費の3分の2(上限10万円) 申請期限/6年2月29日休

※詳しくは中小企業支援サイトIII www. mics.city.shinagawa.tokyo.jpをご覧く ださい。

固商業・ものづくり課産業連携推進係 (☎5498−6351 Fax5498−6338)

(((' '))) 6月7日(水)午前11時00分頃 Jアラート全国一斉情報伝達試験

大規模災害や武力攻撃事態が発生した際に、国(消防庁)が緊急情報を伝達する 「」アラート(全国瞬時警報システム)」の全国一斉情報伝達試験を実施します。区 内の防災行政無線スピーカーなどから試験放送が流れます。

放送予定内容=チャイム→「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返し) →「こちらは、品川区役所です」→チャイム

※防災行政無線確認ダイヤル 0120-562-311で放送と同じ内容を音声 で聞くことができます。

問い合わせ/防災課防災安全・国民保護担当(☎5742-6697 Fax3777-1181)

カラス・外来種(アライグマ・ハクビシン) 総合窓口にご相談ください

総合窓□電話/3<u>777</u>-1157

●カラスの巣や落下したヒナが原因で威嚇や攻撃などを受けお困りの場合 ●アライグマやハクビシンが家屋内に棲みつくなどの被害が発生している場合 ※外来種の目撃情報や動物に関するご相談もお待ちしています。

問い合わせ 環境課指導調査係(☎5742-6751 Fax5742-6853)

「荏原保健センター」・「荏原健康センター」 仮移転のお知らせ

大規模改修工事のため、仮移転します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協 力をお願いします。

荏原保健センター

仮移転期間/7月18日(火)~8年5月(予定)

仮移転先所在地/西五反田6-6-6

※現荏原保健センター(荏原2-9-6)は、7月14日金まで開館します。

※仮移転後は電話番号が変わります。

問い合わせ/荏原保健センター管理係(☎3788-2000 Fax3788-7900)

荏原健康センター

仮移転期間/7月24日(月)~11年(予定)

仮移転先所在地/西五反田6-6-20

※現荏原健康センター(荏原2-9-6)は、6月30日金まで開館します。

※仮移転後は電話番号が変わります。

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

荏原健康センター見学会 のお知らせ

仮移転先の荏原健康センターの見学会を開催 します。当日直接、会場にお越しください。

見学会日時/7月21日金・22日生)午前10時~午後4時 ※随時受け付け。

※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

		The state of the s								~ 九口を称とより						
					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
3	C :	罪	相 被 相	談 害 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	明~金 電話第4火 電話生	9:00~16:00 16:00~19:00 12:30~16:00	- 消費者センター - ☎6421-6137	教育相談	(月)~(土)	9:00~17:00	教育総合支援センター ☎3490-2006
3			相	談 -	/x) 第2·4月 第1火	13:00~16:00 18:00~20:30	 	談室 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	カウンセリング 相談(電話)	第1・2・5 (木) 第3休)	10:00~15:30 10:00~19:30	男女共同参画センター - な 5479-4105	①マンション相談(管理組合向け)	管理運営 第2・4冰	13:00~16:00	①住宅課相談日の1週間前までに予約
		^	10		第3旧	9:30~12:00			D V 相 談	第2を 除く途	13:00~16:00	相談日の1カ月前から 男女共同参画センター	(2-2-12-13-13-7)	建替·修繕 第3(火)		②第二庁舎3階ロビー 間住宅課
7	不動	産取書:	士相	談	第2·4(以) 第2·4(金) 第2(木)	- - -	区民の方対象(法人は対		家庭相談	第2億 (月) (木)・億)	17:30~20:30 9:00~13:00 13:00~17:00	☆5479-4104へ予約 子育て応援課 ☆5742-6589へ予約	②住宅相談(個人住宅向けリフォーム、建替)	第3冰	10:00~15:00	「☎5742-6776 ③相談日の1週間前 までに建築課 ☎5742-6634へ
_	亍 政 ±会保				第1~4金 第1金	13:00~16:00			ひとり親家庭相談ひとり親就労相談	(月)~ <u>金</u> (火・水・金)	8:30~17:00	子育て応援課 ☎5742-6589	③耐震相談	第100	10:00~16:00	予約
_	人権:				第1・3火				児童相談	(月)~(土)	8:30~17:00	子ども家庭支援センター ☎6421-5236	手話通訳者付き相談	(月)・(水) (金)	13:00~16:00 9:00~12:00	_ 障害者支援課 Fax3775-2000
[国の	行』	改 相	談	第1・3休			☎3777-2000 ※受付は午後3時		(月)~(土)	9:00~18:00	家庭あんしんセンター ☎5749-1032	交通事故相談	(月)~(金)	8:30~16:00	品川交通事故相談所 ☎5742-2061
	 外 国	1 1	英	語	第2似	0.00	9:00~ 17:00	30分まで ☆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	内 職 相 談職業相談・紹介	. (月)~(金)	9:00~17:00	就業センター ☎5498-6353
2	生活村	・ロ=火	中国		第2・4休	17:00			若者等ひきこもり相談	電話(月~金) 来所(火・休)	10:00~17:00	エールしながわ ☎5718-1273	就 業 相 談	(月)・(金) (火)~(木)	10:00~17:00 13:00~17:00	商業・ものづくり課 ☎5498-6352へ予約

自宅のリフォーム・増改築工事の ための融資あっせんをします

-般よりも低い金利で資金を借りるこ とができるように、金融機関を紹介しま す。工事前にご相談ください。

対象工事/自宅(工事後に居住する区内 にある住宅を含む)のリフォーム、増改築 工事、建て替え(50㎡以上80㎡未満。ただ し、木造住宅密集地域内の場合は面積を問 わない) ※あっせん条件や申込要件な ど詳しくは、区ホームページをご覧いた だくか、お問い合わせください。

間住宅課住宅運営担当(本庁舎6階☎ 5742-6776 Fax5742-6963)

微細ミスト設備をレンタルする際に 要する経費の一部を助成します

対象設備/約10~40マイクロメートル の移動式微細ミスト設備 主な要件/

●人が自由に出入りできる区内の施設か 空間に設置

●人が通行や休憩などをする際の暑さの 緩和を主な目的とする

- ●5年4月1日以降に新たに設置
- ●レンタル期間のうち3分の1以上稼働 ※詳しくはお問い合わせください。

助成対象/区内で助成対象機器を設置す る法人か個人事業主、レンタル契約にお ける借り主

助成額/対象経費の2分の1(上限6万円) ※他の制度と併用する場合は差額の2分 の1を助成。

申問6年3月29日金(必着)までに、環境 課で配布する申請書を同課環境管理係 (〒140-8715品川区役所本庁舎6階☎ 5742-6949 Fax5742-6853)へ郵送

※予算額に到達した時点で受け付けを終 了します。

※申請書は区ホームページからダウン ロードもできます。

親元近居支援事業 (三世代すまいるポイント)

区内で親と近居か同居することになった 子世帯に対し、転入・転居費用の一部を [三世代すまいるポイント]として交付し ます(上限10万~15万ポイントで、ポイン トは区内共通商品券などと交換)。転入・ 転居の翌月から3カ月目の末日まで申し込 みできます。

○第1期募集(6月30日締め切り)が間も なく終了します。4年11月1日~5年3月 31日に転入・転居した世帯の受け付けは 第1期のみとなります。

※予定件数を上回った場合は抽選。

※第2期募集は7月1日~9月30日です。 ※詳しくは住宅課(本庁舎6階)で配布す る募集案内や区ホームページをご覧くだ

固住宅課住宅運営担当

(☎5742−6776 Fax5742−6963)

毎月第一日曜日は

「家庭の日」

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です

「家庭の日」には…

- 「家族いっしょに楽しいごはん」 家族と一緒に過ごす時間をつくり、家庭の 大切さを見つめ直してみましょう。
- ■早寝早起きなど、生活リズムをしっかり 整え、規則正しい生活を身につけましょう。

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

区広報紙に広告を掲載しませんか (8~11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/8~11月の21日号 発行部数/11万3,800部

申込方法・問い合わせ/6月23日金(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(ѿ140-8715 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。入稿はデータでお願いし ます。

好評配信中!

さい。

「しながわ学びの杜」生涯学習講義の インターネット配信 こちらからも

内容 4年度に区内大学で実施した公開講座の配信

「ココロとカラダに効く仏教~サウナと仏教~」

視聴方法 品川区公式YouTubeチャンネル 「しながわネットTV」で配信





国民健康保険料の お支払いは口座振替

が便利です。

アクセスできます

| 問い合わせ | 文化観光課生涯学習係(☎5742-6837 Fax5742-6893)

令和5年度の国民健康保険料の納入通知書を送付します

5年度の国民健康保険料納入通知書と5年6月~10月期の納付書5枚、1年分の保険料をまとめた納付書1枚を6月中旬にお送りします。

第2期分

※口座振替の場合は納入通知書のみ発送します。納付書でお支払いの方には、11月中旬に、11月~翌年3月期までの納付書5枚を改めて送付します。 ※保険料の算定方法などの詳細は同封の「こんにちは国保」をご覧ください。

●1年間(5年4月~6年3月)の 国民健康保険料は、4年中の総 所得金額等を基に決定します。 4年中の所得申告がまだ済んで いない方は5年1月1日現在の住 所地に申告をしてください。世 帯の中に1人でも所得未申告の 方がいると、世帯全員の所得が 少なくても、保険料を減額する 対象となりません。

●5年1月2日以降に品川区 に転入した方は、前住所地 に4年中の所得の照会をし ます。照会先の自治体から の回答が保険料の計算日ま でになかった場合は、均等 割額のみを請求します。所 得の回答があり次第、保険 料を再計算し変更(減額)通 知書を送ります。

●64歳までの雇用保険の 一般被保険者が令和2年3 月31日以降に解雇などに より離職された場合の保険 料軽減には、雇用保険受給 資格者証か雇用保険受給 資格通知(離職理由が会社 都合等)を持参のうえ、保 険料の減額申請が必要と なります。

- ●65歳から74歳までの世帯主の方で、次の①~④の全て にあてはまる方は、支給されている年金から保険料を納め ていただく特別徴収になります。ただし口座振替で納付を 希望の方は年金からの特別徴収を止めることができます。
 - ①世帯主が国民健康保険の被保険者になっている
 - ②世帯の国民健康保険被保険者の方全員が65歳から 74歳である
 - ③世帯主の公的年金の受給額が18万円以上である
 - ④世帯の国民健康保険料と介護保険料の合計金額が公 的年金受給額の2分の1を超えない

|問い合わせ|国保医療年金課資格係(☎5742-6676 Fax5742-6876)

コミュニティ広場

【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【文化】=文化庁伝統親子教室事業 セニセンター 体三体育館 黒三区民集会所 入三入会金

費用の記載のないものは無料です。

|区内イベントなど

- ぎ) 6月4日 🕀 = 後地公園・浜川公園・ 場公園、11日田=三ツ木公園・戸越二 10時~午後3時。当日会場へ。東京土 hlclub/oyako_chado/2023.html)へ 建一般労働組合品川支部(☎3783-0471 Fax3783-1063)
- ●終活全般(相続・遺言・信託・後見 by 行政書士)無料相談会 6月5日(月) (毎月 ●三日野トリムクラブ 第2・4次)午前9 2・3・4次)午前10時。東品川文化包。月 第1月開催〕午後1時~3時30分(受け 時30分・出午後1時15分。上大崎シル 3,900円。☎090-2672-9716江川 日会場へ。成年後見支援センターヒル 3441-6954伊藤 フェ・桝山☎080-5464-0948
- ●立正大学仏教学部公開授業 6月19 学園。4カ月3,000円。囚1,000円。☎ 4245-0686佐藤 日月·27日(火)、7月3日(月)·10日(月)。立 3777-1042木島 正大学(大崎4-2-16)。250人先着。 ●富士見台クラブ (月)午後7時。富士見 開催時間など詳しくは、同大学仏教学 台中。3カ月2,000円。 □500円。 ☎090 部事務室(☎3492-8528 bukkyo. -3549-6008 小木曽 rissho.jp/general/)∧

水」 7月24日月~8月27日日の間に5 後1時。中小企業団。月1,000円。☎090 ●第46回住宅デー(住宅相談・包丁と 回(夏季)、10月(秋季)、12・1月(冬季)。 茶室「叡智庵」(大崎2-7-30)。高校生 ●品川囲碁愛好会 第1・3・4仕午後 丁目広場・品海公園・二日市公園・荏 詳しくは、叡智得留倶楽部・湯澤(☎ -3189新野(にいの) 原町公園、18日(日)=荏原南公園。午前 5719-6311 www.oycg.co.jp/ ●扉会(健康麻雀) 休午前10時(予備日

【区民の伝言板】サークル ※各団体にお問い合わせください。

- ●伊藤トリムクラブ 金午後7時。伊藤 第五中・清水台小。月500円。☎090-

- 【文化】●親子茶道教室茶事「杓手一残 ●風鈴会(囲碁) 初心者歓迎。火)金)午 -2740-3504広田
- 氷川神社・ゆたか防災広場・西大井広 までのお子さんと保護者10人選考。お 1時。南部労政会館(大崎1)。年男性 子さんのみの参加も可。申込方法など 5,000円・女性3,000円。☎090-4827
 - (水)。五反田文化包。月500円。年3,000 円。☎080-8182-3938信澤
 - ●ハワイカイフラサークル(フラダンス 初歩) 初心者・高齢者・見学歓迎。第
- 付けは午後3時まで)。荏原第四團。当 バーセ。月1,500円。囚1,000円。☎ ●ゆい(家庭婦人バレーボール) 体験・ 見学歓迎。休午後7時・(日)。旗台小・荏原





○美術館

- □2日金~7日休/アトリエヴァーズノ ワール東京・与野教室展及び村田旭作 品展(油彩、水彩パステル)
- □10日(土)~15日(木)/第39回日本剪画美 術展(切り絵)
- □16日金~22日休/第29回現代水墨画 墨映展(水墨)
- □23日金~28日休/洛陽中国書法水墨 画院軸装展(水墨、墨彩、書)
- **場間同館(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

- □7日(水)~12日(月)/第35回千駄ヶ谷水彩画 クラブ展(水彩)
- □14日(水)~19日(月)/第6回春季田中勝重水 彩画·陶芸教室展(水彩、陶芸)
- □23日(金)~25日(日)/S+CAMERA CLUB Flower Portrait写真展2023(写真)
- 場間同ギャラリー(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。



さいも子ども食堂フォーラム2028

~すべては子どもたちのために~

コロナ禍を経て、少しずつ子ども食堂も食事の提供を再開しています。またフードパントリー活動も継続しています。 日常が戻りつつある今、子ども食堂の活動をしている運営者や支援企業が考えていることや悩んでいることを直接聞き、 子どもたちと子ども食堂の「これから」を一緒に考えてみませんか。

6月24日生 午前11時~午後4時 中小企業センター(西品川1-28-3)

対象 子ども食堂の活動に関心のある方

主催 しながわ子ども食堂ネットワーク実行委員会、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、品川区

申込方法 ホームページの専用フォームか電話、FAXで住所・氏 名(会社名)・電話番号をしながわ子ども食堂ネットワーク事務局(品 川ボランティアセンター内☎5718-7172 Fax5718-0015 https:// shinashakyo.jp/volunteer/index.html) \square

※内容の変更や会場内の人数制限を行うことがあります。

内容

- ●子ども食堂運営者同士のトークライブ
- ●支援企業同士のトークライブ
- ●子ども食堂のパネル展示
- ●企業の活動支援パネル展示
- ●子ども応援基金の紹介

フードドライブ (食品寄付)実施

子ども食堂の ごはん試食会も 開催します!

ご自宅にある食材(常温品・未開封、賞味期限が8月以降のもの)を1個でも、ぜ ひお持ちください。子ども食堂、フードパントリーで使用させていただきます。 ※フードドライブの詳細は、しながわ子ども食堂ネットワークホームページ https://shinashakyo.jp/kodomonet/をご覧ください。

問い合わせ 子育て応援課(☎5742-6385 Fax5742-6387)

新型コロナワクチン接種についてのお知らせ 5月23日時点の情報です

令和5年春開始接種について(65歳以上の方・基礎疾患を有する方・医療従事者などが対象)

令和5年春開始接種は、8月31日休までの実施を予定しています。接種を希望する 方はお早めにご検討ください。

対象者/初回接種(1・2回目)を完了し、前回接種から3カ月以上経過した次のいず れかにあてはまる方

- ●65歳以上の高齢者
- ●5~64歳の基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- 医療従事者、高齢者施設・障害者施設等の従事者

接種会場/区内の病院・クリニックなど

※詳しくは区ホームページをご確認ください。

- ●対象の方で接種券が届かない場合は申請が必要です。申請方法など詳し くは区ホームページをご確認いただくか、コールセンターにお問い合わせ ください。なお、接種時に対象外の方は、接種券が届いても接種できません。 ご自身が接種の対象かご確認ください。
 - 従来型ワクチンでの初回接種がお済みでない方は、引き続き接種が受け られます(生後6カ月~4歳は1~3回目、5歳以上は1・2回目)。
- ●5~11歳のお子さんでオミクロン株対応ワクチン接種がお済みでない方 は、追加接種(3回目以降)が受けられます。

●5歳以上のすべての方が受けられる令和5年秋開始接種を9月から開始する予定です。



「問い合わせ」品川区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター(☎6633-2433 Fax6684-4845)

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口のご案内

新型コロナウイルス感染症について

- ●品川区新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル ☎5742-9108 Fax5742-9158 受付時間/午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
- ●東京都新型コロナ相談センター 0120-670-440

受付時間/24時間(土・日曜日、祝日を含む毎日開設)

新型コロナウイルスワクチン接種について

●品川区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎6633-2433 Fax6684-4845

受付時間/午前9時~午後7時(土・日曜日、祝日を含む毎日開設)



しながわホットほっと | ケーブルテレビ品川

毎日7時・10時・13時・19時・ **地デジ** 1 1 チャンネル 22時から5回放送(*土曜切り替え)

25分~ 三之助の笑顔いっぱいとっておきの品川 毎日本全国 輪になって踊ろう! 今年の夏は盆踊リスト サヘル・ローズの天晴! 品川 わ!しながわニュース 年に一度のお祭りダァ! ※都合により、放送内容が変更になる場合があり 泉麻人 しながわ土地の記憶 荏原 月 ます。 こんなときわ! こんなときわ! 区 区役所へ 区役所へ マイナンバーカード マイナンバーカー ドの申請・交付 の史新 お知 つなごう品川 つなごう品川 f しながわ区多胎育児 水 💮 令和4年度 品川区この一年 旗の台クラブ 応援団「ひだまり」 しながわほっとイン しながわのチ・カ・ラ フォメーション 品川歴史探訪 空襲の記憶を語り継ぐ あの悲劇を繰り返さな 目黒川〜暴れ川から癒しの川へ〜 いために… 小島よしおの発見! 三之助の笑顔いっぱいとっておきの品川 仲間とともに! 認知症本人大使 金 しながわLOVEな外国人 柿下秋男さん

ほっとラジオしながわ **88.9**MHz FMしながわ

毎日午前11時~11時30分 (再放送:午後10時~10時30分)

安全安心情報 行政情報(生) 火 地域情報(生) 水 朗読 木 子育で情報(生)

土・日 ダイジェスト

Webでも お聴きになれます





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/ヘアクセスして 登録してください。 回過過多

固広報広聴課

(☎5742-6612 Fax5742-6870)



区ホームページ

はこちらから

午前6時56分から3分間 区から生活情報のほか、災害時には災 害情報を多言語で放送しています。

中国語・日本語 韓国語・日本語 火 **タガログ語** · □本語 水 木・金 英語・日本語

※放送内容は、ホームページでも確認するこ とができます。



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

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



防災行政無線確認ダイヤル 000120-562-311

24時間以内に放送した防災行政無線の内容を音声で聞くことができます。

人口と世帯(令和5年5月1日現在)

232,386世帯 世帯

人口総数

406,920人

日本人人口 392,506人 男 191,958人 女 200,548人

外国人人口

14,414人 男

7,165人

7,249人