



## 子どもたちのための 朝の居場所

～安心して過ごせる「朝の居場所」がスタートしました～

様々な事情により保護者が子どもの登校時間より早く家を出る必要があり、子どもだけを家に残して外出することに不安を感じている保護者の方は少なくないと思います。そうしたご家庭のために、学校内で子どもたちが過ごすことができる居場所を設けています。

問い合わせ 子ども育成課子どもの居場所担当  
(☎5742-7659 Fax5742-6351)



区ホームページの  
問い合わせフォームはこちらから



しあわせ  
多彩区  
Shinagawa City

だれもが、生きがいをもって日々を送っている。  
そして、それぞれの違いを見つめ、おたがいに尊重しあっている。  
色とりどりの、しあわせに満ちた品川区へ。

# 子どもたちのための 「朝の居場所」

区立小学校・義務教育学校の始業開始前の時間に、学校内で子どもたちが安全・安心に過ごすことができる居場所を設置しています。

☎問い合わせ 子ども育成課子どもの居場所担当(☎5742-7659 Fax5742-6351)



詳しくは区ホームページ  
をご覧ください



## 「朝の居場所」をご活用ください

現在24校で実施中(2月18日現在)

- 対象** 区立小学校、義務教育学校(前期課程)に在籍する1~6年生のお子さん
- 利用可能日** 月~金曜日 ※土・日曜日、祝日、長期休業中などを除く。
- 利用時間** 午前7時30分から、学校ごとに定められた教室への入室可能時刻まで
- 利用料** 無料
- 過ごし方** 読書や自習などで静かに過ごす ※ボール遊びやかけっこなどの運動はできません。
- 持ち物** 学習用具や本など ※学校への持ち込みが禁止されているものは持ち込みません。

申し込み・利用方法/毎月1日~10日に、区ホームページの専用フォームから申し込み  
※申し込みの翌日より利用が可能です。

小学校			
浅間台	大井第一	伊藤	源氏前★
三木	鮫浜	鈴ヶ森	第二延山
御殿山	山中	京陽	後地
城南第二	立会	小山	戸越★
芳水	浜川	宮前	旗台

義務教育学校(前期課程)			
日野	伊藤	八潮	豊葉の杜★

※★は朝食提供試行実施校。  
※今後区内すべての小学校・義務教育学校(全37校)で実施する予定です。

4月の  
利用登録  
について

利用開始日/入学式の翌日から  
申し込み・利用方法/3月10日(火)までに、区ホームページの専用フォームから申し込み  
※一度登録を行うと、年度内の利用が可能です。

### 見守り員さんインタビュー

楽しく活動しています  
竹内真紀子さん



朝早い時間を有効活用でき、充実した毎日を過ごしています。子どもたちとのふれあいで元気をもらえるので、行く日を楽しみにしています。一緒に働く新しい仲間と知り合うこともできました。子どもを見守るという責任のある仕事ですが、子どもたちの成長を感じることができるので、この仕事にやりがいを感じています。

ぜひ一緒に  
活躍してませんか



### 「見守り員」さんを募集中です

朝の居場所を利用する児童たちを見守ってくれる方を募集しています。  
活動日時/月~金曜日午前7時20分~8時30分  
※土・日曜日、祝日、長期休業中などを除く。  
※朝食支援実施日は午前7時~8時30分。  
対象/区内在住で、シルバー人材センターに会員登録済みの、健康で働く意欲のある60歳以上の方  
※シルバー人材センターの年会費は2,500円。  
配分金/10日の就業で2万円程度  
申込方法/電話で、シルバー人材センター☎5751-3334へ

## 朝食の提供も 始まっています



児童の健康と学力の向上、健やかな成長のため、希望する児童へパンやおにぎりなどの朝食を提供しています。現在、源氏前・戸越小学校、豊葉の杜学園の3校で試行実施中です。

※今後実施校を拡大する予定です。  
※事前の申し込みが必要です。



パンを手渡す見守り員さん

## 「広報しながわ」紙面リニューアルのお知らせ

広報紙の特長を生かした読み応えのある特集記事などを増やすことで、読み物としての紙面の充実をめざしていきます。これに伴い、毎月3回発行している「広報しながわ」ですが、4月より発行回数を月2回(1日号・15日号)に変更します。今後も「広報しながわ」で区政情報を発信していきますので、引き続きご覧ください。

### リニューアルの ポイント

- 特定のテーマの内容を掘り下げた「特集記事」を毎月掲載し、区の施策や魅力を読者の皆さんにわかりやすくお届けします。
- 月間のページ数はこれまで同様の28ページを維持し、引き続き様々な区政情報をお届けします。
- 読者の皆さんが目当ての記事をすぐに見つけることができるよう、カテゴリーごとに掲載するページを固定する予定です。

### 発行回数 の変更

変更前 月3回発行

- 1日号(12ページ)
- 11日号(8ページ)
- 21日号(8ページ)

変更後 月2回発行

- 1日号(16ページ)
- 15日号(12ページ)



## 「広報しながわ」 を個別配送 します!



区内在住で希望する方に、「広報しながわ」を個別配送しています。この機会にぜひお申し込みください。  
☎電話、FAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号を戦略広報課広報広聴担当へ

電子申請は  
こちらから



☎戦略広報課広報広聴担当  
(☎5742-6644 Fax5742-6870)



# 楽しく学ぼう！ しながわ学びの杜 品川シルバー大学

学生募集

学びを通じて交流を深める場・生きがいを見つける場として、60歳以上の多くの区民の方に参加いただいています。品川シルバー大学で仲間と共に学び、充実した日々を過ごしませんか。

区ホームページの問い合わせフォームはこちら



問い合わせ

文化観光戦略課生涯学習係 ☎5742-6837 Fax5742-6893

## ふれあいアカデミー(3年制)「ふれあいコース(1年目)」

日程	内容・テーマ	講師
4/23(木)	(入学説明会) 午後2時～5時予定(会場: スクエア荏原)	
4/30(木)	(入学式) 記念講演会「ウェルビーイング～自分らしく生きるために～」(会場: スクエア荏原)	前野マドカ (EVOL代表取締役CEO)
5/14(木)	脳の使い方と人生が変わる	品田マルクス高志 (ソーシャル・コネクト代表取締役)
5/21(木)	超高齢社会を生き抜く知恵	袖井孝子 (シニア社会学会会長)
5/28(木)	シヨパンの名作に秘められたポーランドの響き	西原稔 (桐朋学園大学名誉教授)
6/ 4(木)	AIの進化と私たちの関わり方	浪岡保男 (東京都立産業技術大学院大学教授)
6/11(木)	春の見学会 虹の下水道館 (江東区) 午前10時～正午予定	
6/18(木)	おいしく楽しく美しく 摂食機能の実力～長生きは唾液で決まる～	光生会陵南診療所 植田耕一郎 (摂食リハビリステーション嚥下部長)
6/25(木)	落語の楽しみ方	柳家三之助 (噺家)
7/ 2(木)	豊臣兄弟の城	小和田泰経 (日本城郭協会理事)
7/ 9(木)	農薬、添加物……食の安全情報の見極め方	松永和紀 (科学ジャーナリスト)
7/16(木)	外来生物とは何か? なぜ悪いのか? ～生物多様性保全のための外来生物対策	五箇公一 (国立科学研究所特命研究員)
9/ 3(木)	わが身を守る防犯・防災	大井警察署・大井消防署
9/10(木)	気象災害から身を守る	新海康雄 (気象予報士)
9/17(木)	品川区のごみの課題と取り組みについて	品川区清掃事務所
10/ 1(木)	出会い	明石渉 (映画プロデューサー)
10/ 8(木)	司法書士が教える 相続・後見トラブルの実例から学ぶ実践セミナー	下入佐真由美 (司法書士) 新野かおり (司法書士)
10/15(木)	間違えてはいけない「笑い」と「いじめ」	矢島ノブ雄 (FUNBEST代表社員)
10/22(木)	魚と海から考える日本の国の姿	上田勝彦 (ウエカツ水産代表取締役)
10/29(木)	スリパチ地形が奏でる東京・品川の魅力	皆川典久 (東京スリパチ学会会長)
11/ 5(木)	ふれあい発表会 リハーサル① 午後1時30分～4時予定(会場: スクエア荏原)	
11/12(木)	ふれあい発表会 リハーサル② 午後1時30分～4時予定(会場: スクエア荏原)	
11/19(木)	元気でいきいき100歳食	鈴木章生 (服部学園相談役)
11/26(木)	ふれあい発表会 正午～午後5時予定(会場: スクエア荏原)	
12/ 3(木)	秋の見学会 国立歴史民俗博物館 (千葉県佐倉市) 午前8時～午後5時予定	

## ふれあいアカデミー(3年制)②

1年目のふれあいコースでは、講義のほか「ふれあい発表会」に向けて自主的な班活動を行い、学生間の親睦を深めます。

ふれあいコースを募集します

日時/木曜日午後2時～4時

場所/荏原文化センター(中延1-9-15)ほか

対象/区内在住で、60歳以上の初めて入学する方120人(抽選)

※年齢は8年4月1日時点。

受講料/半期ごとに2,000円(保険料込)

申込方法/3月23日(月)(消印有効)までに、②か往復はがきに、「ふれあいアカデミー」とし、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、視覚・聴覚などの配慮希望の有無を文化観光戦略課生涯学習係 ☎140-8715品川区役所へ

## うるおい塾②

初心者向けの入門講座を全10回のプログラム構成で行います。

春期コースを募集します

時間/2時間

対象/区内在住で60歳以上の方各20人程度(抽選)

※年齢は8年4月1日時点。

参加費/各2,000円(保険料込・教材費別)

申込方法/3月16日(月)(必着)までに、②か往復はがき(1枚1教室)に「うるおい塾」とし、教室No.、教室名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号を文化観光戦略課生涯学習係 ☎140-8715品川区役所へ  
※本人以外の申し込みはできません

## 共通

●「ふれあいアカデミー」と「うるおい塾」は両方申し込みます。

※コースごとにお申し込みください。

●募集要綱配布場所/

文化観光戦略課(第二庁舎6階)、地域センター、文化センター、図書館、シルバーセンターなど

## うるおい塾(春期)

No.	教室名	教材費(円)	日程(全10回)	曜日	開始時間	会場	定員
1	あの時、映画に心がときめいた	-	5/13～7/15	水	13:30	五反田文化センター(西五反田6-5-1)	20
2	チーズを識って、食べて腸活&カル活! *1*2	8,000	4/14～6/23	火	9:30	荏原文化センター(中延1-9-15)	18
3	はじめてのフラダンス*1	300	4/15～7/ 1	水	9:30	荏原文化センター	20
4	はじめよう!朗読*1	700	4/17～6/19	金	9:30	荏原文化センター	20
5	はじめてのヨガ(心と体を元気に)	-	4/14～6/23	火	13:30	荏原文化センター	18
6	ヒノキ棒のすこやか体操*1*3	860	4/21～6/30	火	13:30	荏原文化センター	20
7	導引養生功(気功と太極拳の基本)	-	4/24～6/26	金	13:30	荏原文化センター	15
8	始めましょ、着物リメイク*4*5	-	5/13～7/15	水	9:30	旗の台文化センター(旗の台5-19-5)	12
9	初心者のための楽しいスマホ教室*4*6	-	4/13～6/22	月	13:30	旗の台文化センター	10
10	はじめてのおもてなし英会話*1	600	4/17～6/19	金	9:30	東品川文化センター(東品川3-32-10)	20
11	はじめてのジャズダンス	-	4/23～6/25	木	13:30	東品川文化センター	20
12	始めよう!姿勢改善セルフケア*1*7	1,780	4/23～6/25	木	9:30	南大井文化センター(南大井1-12-6)	12
13	折り紙を楽しむ(基本形から応用まで) *1	2,000	4/21～6/30	火	13:30	南大井文化センター	20
14	音楽療法を取り入れたコーラス(歌って元気に!) *1	440	4/24～6/26	金	13:30	こみゆにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)	20
15	英語から入る初めてのフランス語*1	1,500	4/20～6/29	月	9:30	品川第一区民集会所(北品川3-11-16)	20
16	区内史跡を訪ね歩く*8	-	4/16～6/18	木	9:30	品川第一区民集会所 ほか	15
17	脳トレとスロー筋トレ体操*7	-	4/21～6/30	火	9:30	大崎第一区民集会所(西五反田3-6-3)	20
18	初めての書道	-	4/16～6/18	木	9:30	大井第二区民集会所(大井2-27-20)	18
19	スコットランドのダンスを楽しむ	-	4/20～6/29	月	13:30	大井第三区民集会所(西大井2-10-3) 五反田文化センター(6/29のみ)	20
20	初めてのボールペン習字*1	2,000	4/15～7/ 1	水	13:30	荏原第四区民集会所(中延5-3-12)	15
21	気軽にハモろう!コーラスの楽しみ	-	4/13～6/29	月	9:30	中小企業センター(西品川1-28-3)	20
22	香りを楽しむアロマ&ハーブ*1	4,000	4/28～7/ 7	火	9:30	中小企業センター	15
23	初めての韓国語	-	4/15～7/ 1	水	9:30	中小企業センター	20
24	はじめよう!ハーモニカ*9	-	4/24～6/26	金	9:30	中小企業センター	20
25	1からはじめるウクレレレッスン*1*10	2,000	4/17～6/26	金	13:30	中小企業センター	20

- \*1 参加費のほか教材費が必要です。教材費の価格は変動する場合があります。
- \*2 全10回の材料費となります。休んだ場合は返金できません。
- \*3 ヒノキ棒の長さの種類があるため、申し込み時に身長をご記入ください。
- \*4 会場は2階ですが、施設にエレベーターはありません。
- \*5 ほどいていない夏の着物1枚(浴衣・ウールも可)、羽織1枚が必要です。ご用意できない場合は、申し込み時にその旨をご記入ください。講師から500円～1,000円以内で購入することもできます。教室の進捗によって宿題が出る場合があります。
- \*6 スマートフォンの使用頻度が低く基本的な使用方法から学びたい方、電話・文字入力・メール操作に不安のある方が対象です。
- \*7 座学ではありません。体力に自信がない方はご遠慮ください。
- \*8 長時間、速めの速度で区内を歩きます。歩行に自信がない方はご遠慮ください。
- \*9 C調の複音ハーモニカの有無をご記入ください。講師から4,000円で購入または教室の初回までにご用意ください。
- \*10 ウクレレをお持ちでない方は、初回の説明後に各自で購入が必要です。

●費用の記載がないものは無料

○本紙に記載の電話番号は、市外局番(03)を省略しています。



# ENJOY!スポーツ

スポーツ協会  
ホームページは  
こちらから



▶=事前申込が必要ない、当日参加できる教室・イベントです。

スポーツ協会は  
3月16日月はお休みです。

- 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
- 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

## スポーツ大会・教室

内容や申込方法など詳しくは、スポーツ協会ホームページをご覧ください。

☎ スポーツ協会(☎3449-4400 Fax3449-4401)

大会・教室名	日時	会場
第76回品川区民スポーツ大会		
ソフトテニス大会(中学生)	4月5日(日)	しながわ区民公園(勝島3-2) ※予備日は八潮北公園(八潮1-3)
ソフトテニス大会 (高校生・一般・壮年)	4月19日(日) ※予備日は5月10日(日)	
バスケットボール大会	4月5日～5月3日の土・日曜日 ※5月2日(土)を除く	総合体育館、戸越体育館
ミニバスケットボール大会	5月4日(祝)	総合体育館
サッカー大会	4月29日～6月28日の日曜日・祝日	天王洲公園(東品川2-6)ほか
硬式テニス大会	4月12日(日)・19日(日)・26日(日)、5月6日(休) ※準決勝・決勝・予備日は6月14日(日)・28日(日)	有明テニスの森公園(江東区有明2-2)、しながわ区民公園、八潮北公園
バドミントン大会	4月12日(日)	総合体育館
弓道大会	4月19日(日)	東品川公園弓道場(東品川3-14)
卓球大会	4月26日(日)	総合体育館
陸上競技大会	6月7日(日)	大井ふ頭中央海浜公園陸上競技場(八潮4-1)
品川区バウンドテニス交流会	4月5日(日)	戸越体育館
硬式テニス 女子シードチャレンジ大会	5月10日(日)9:00から	しながわ区民公園
障害者スポーツフリー利用 (総合)	4月～9年3月の毎月第2土曜日 9:30～11:30(全12回)	総合体育館
障害者スポーツフリー利用 (戸越)	4月～9年3月の毎月第4土曜日 9:30～11:30(全12回)	戸越体育館
初心者空手道教室	4月7日～8月25日の火曜日 19:30～20:30(全18回) ※5月5日、7月21日、8月11日を除く	総合体育館
社交ダンス教室	4月7日～7月21日の火曜日 18:50～20:20(全16回)	総合体育館ほか
初心者弓道教室	①5月12日～11月24日の火曜日 18:30～20:30(全20回)	東品川公園弓道場
	②5月14日～11月19日の木曜日 13:30～15:30(全20回)	
	③5月16日～11月28日の土曜日 9:30～11:30(全20回)	
少林寺拳法体験教室	3月21日(土)18:30～20:00	戸越体育館
太極拳講習会	3月7日(土)13:30～16:00	
ソフトボール審判講習会	3月29日(日)13:00から	八潮区民集会所(八潮5-10-27)
ソフトテニス講習会	4月～9年3月の毎月第2土曜日	しながわ区民公園

## 初心者対象スケートボード教室

☎ 3月28日(土)午前10時～正午

※雨天中止。

☎ 八潮北公園スケートボード場(八潮1-3)

☎ 10人(先着)

※小学生以下は保護者同伴。

☎ 200円、小学生以下100円

☎ 持ち物/スケートボード、ヘルメット、プロテクター(手首・ひじ・ひざ用)

☎ 申問電話で、八潮北公園管理事務所 ☎・Fax3790-2550へ

※任意保険への加入を推奨。

## 総合体育館トレーニング室 3月の特別プログラム

☎ 3月15日(日)～31日(火)

☎ 総合体育館

☎ 内 エアロビクス、ヨガ、ボディバランス、ピラティス、筋力トレーニング、バレエ、体操、フリー利用など

☎ 16歳以上の方(年齢は8年4月1日時点)

※子ども向けの教室もあります。

※申込方法など詳しくは、スポーツ協会ホームページをご覧ください。

☎ スポーツ協会

(☎3449-4400 Fax3449-4401)

## 親子でジュニアスポーツ フェスタ2026

親子で様々な種目を楽しむことができる体験型のスポーツイベントです。



☎ 3月22日(日)午前10時～午後5時

☎ 総合体育館(東五反田2-11-2)

☎ 区内在住か在学中で、5歳程度～小学生のお子さんと保護者

☎ 持ち物/動きやすい服、室内シューズ

☎ 当日、直接会場へ

※駐輪場の台数に限りがあるため、公共交通機関でお越しください。

●一部の教室は事前申込制です。詳しくはイベントホームページ HP shinagawa-family-sports.com をご覧ください。



☎ スポーツ推進課少年少女スポーツ担当 (☎5742-6943 Fax5742-6585)

●日時や会場、費用など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



## 地域スポーツクラブの紹介



地域スポーツクラブでは、地域の学校などを利用し、年間を通して様々な教室や自由な楽しめるフリースポーツを行っています。お住まいの地域で、気軽にスポーツを楽しみましょう。

▶ 当日参加できます



☎ 区ホームページはこちら

### 地域クラブ ebaraA

☎ 地区 戸越、豊葉、西大井、宮前

- 体操教室
- ノルディックウォーキング
- バドミントン(フリー&教室)
- キンボールスポーツ教室
- ポッチャ教室
- バウンドテニス教室
- 折り紙教室
- 書道教室(中学生以上)
- 健康麻雀教室

### スポクラ・しながわ

☎ 地区 城南、品川、大崎、御殿山、西五反田

- フリースポーツ(バドミントン、健康体操、卓球、硬式テニス)

### 荏原B地域スポーツクラブ

☎ 地区 旗の台、荏原、荏原西、小山

- フリースポーツ(卓球、健康体操)



☎ 共通 当日運動できる服装で、上履き、タオル、飲み物、費用を持って、直接会場へ  
☎ スポーツ推進課地域スポーツ推進係(☎5742-6838 Fax5742-6585)



# すくすく子育て

18歳(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。

## 講座・催し

### 子ども青空農園(野菜収穫体験)

日 3月14日(土)・28日(土)午前10時～11時、午前11時30分～午後0時30分 ※雨天中止。

場 区役所第二庁舎屋上

人 区内在住か在学中で、4歳～小学生のお子さん各20人(先着) ※未就学児は保護者同伴。

料 各800円

申 電話かEメールで、希望日時、住所、氏名(ふりがな)、年齢、保護者の氏名・電話番号を子ども青空農園運営事務局(☎070-9018-5861(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後5時)✉info@kodomo-azora.tokyo)へ

問 同事務局☎070-9018-5861

公園課みどりの係

(☎5742-6799 Fax5742-9127)



区ホームページはこちら

## スポーツ

### 子どもスポーツ教室

内容や申込方法など詳しくは、スポーツ協会ホームページHP:ssa.or.jp/をご覧ください。

問 スポーツ協会(☎3449-4400 Fax3449-4401)

教室名	日時	会場
ジュニアソフトテニス教室	4～8月の第2・4月曜日 18:00～20:00(全10回)	総合体育館 (東五反田2-11-2)
ジュニアバドミントン教室	4～8月の第2・4水曜日 16:00～18:00(全10回)	
ジュニア卓球教室	4～8月の第2・4土曜日 15:00～17:00(全10回)	
春のかけっこマスター教室	4月9日～30日の木曜日(各全4回) ・幼児クラス(4～6歳) 15:30～16:20 ・小学生クラス(新1～4年生) 16:30～17:20	
少年少女空手道教室	4月7日～7月14日の火曜日 18:30～19:30(全14回) ※5月5日を除く	戸越体育館 (豊町2-1-17)
少年少女剣道教室	4月1日～7月8日の水曜日 16:00～18:00(全13回) ※4月29日、5月6日を除く 4月2日～7月9日の木曜日 17:00～19:00(全15回)	
少年少女柔道教室	4月2日～7月9日の木曜日 18:45～19:45(全15回) 4月1日～7月8日の水曜日 18:30～19:30(全13回)	総合体育館 戸越体育館

## 3月1日(日)～7日(土)は子ども予防接種週間です



4月の入園・入学に備えて、必要な予防接種を受け病気を未然に防ぎましょう。親子健康手帳(母子健康手帳)を確認し、未接種の予防接種を受けてください。

●MR(はしか・風しん)2期の有効期限は3月31日(火)までです。接種を受けるには予診票が必要です。お持ちでない場合は、☎から再交付の申請をしてください。

●区では、おたふくかぜの任意予防接種費用の一部を助成しています。詳しくは区ホームページをご覧ください。

問 保健予防課予防接種担当  
(☎5742-9152 Fax5742-6013)

# いきいきシニア

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。

## 「認知症予防事業」説明会

認知症予防の講話と各認知症予防事業の合同説明会を開催します。

日 4月10日(金)午前10時～正午

※入退出自由。

内 第1部：認知症予防についての講話(午前10時～10時30分)

第2部：各予防事業(絵本読み聞かせ講座、計画力育成講座、脳力アップ元気教室)の個別説明(午前10時30分～正午)

※eスポーツ体験もできます。

人 区内に住居登録のある65歳以上の方と家族、介護職の方など

場 当日、直接中小企業センター(西品川1-28-3)へ

問 高齢者地域支援課認知症施策推進係

(☎5742-6042 Fax5742-6882)

## 「健康やわら体操」～椅子を使って無理なく健康に!～

日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップさせるため、柔道整復師によるいすを使った運動と講義を行います。

会場	日時(全10回)	定員(抽選)
①こみゆにていぶらざ八潮(八潮5-9-11)	4月13日～6月22日の月曜日	25人
②平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)	4月14日～6月23日の火曜日	25人
③ゆたかシルバーセンター(豊町3-2-15)	4月15日～7月1日の水曜日	14人

※時間は午後1時30分～3時。 ※祝日を除く。

人 区内に住居登録があり、自分で会場への往復ができる、運動するのに支障がない65歳以上の方

料 各2,000円

申 問 3月11日(水)(必着)までに、☎かはがき、FAXに「やわら体操」とし、希望番号(1人1会場)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を高齢者地域支援課介護予防推進係(☎140-8715品川区役所☎5742-6042 Fax5742-6882)へ

## シニアにやさしい パソコン/タブレット/スマホ教室

### パソコン教室 ●教室のパソコンを使用します

コース	日時(全4回)	対象	内容	会場
パソコン入門	①4/7～28の火曜日 10:00～12:00	基本を学びたい方	文字入力、ファイルとフォルダ操作、ウェブとアプリの利用体験	いきいきラボ 関ヶ原(東大井6-11-11) 階段で2階にあがります
ワード入門	②5/12～6/2の火曜日 10:00～12:00	ゆっくりでも日本語入力ができる方	写真・イラスト・表を含む文書の作成、役立つ案内状・カードの作成	
エクセル入門	③4/7～28の火曜日 13:30～15:30 ④5/12～6/2の火曜日 13:30～15:30		表計算機能の活用、住所録作成などエクセルの基本操作体験	

### タブレット(iPad)教室 ●教室のタブレットを使用します

コース	日時(全4回)	対象	内容	会場
タブレット入門(関ヶ原)	⑤5/13～6/3の水曜日 13:30～15:30	基本を学びたい方	基本操作とアプリ体験	いきいきラボ 関ヶ原(東大井6-11-11) 階段で2階にあがります
タブレット入門(平塚橋)	⑥4/2～23の木曜日 13:30～15:30	基本操作ができる方	様々な使い方と役立つアプリの活用体験	平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)
タブレット活用(平塚橋)	⑦4/2～23の木曜日 10:00～12:00			

料 各2,000円 人 区内在住か在勤で、自分で会場まで来ることができる55歳以上の方各8人(抽選)

申 問 3月9日(月)(必着)までに、☎かはがき、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高齢者活動支援担当(☎140-8715品川区役所☎5742-6042 Fax5742-6882)へ ※パソコン・タブレット・スマホ教室それぞれ1コースのみ申し込み可。

●費用の記載がないものは無料 ●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

### スマホ教室 ●参加者持参のスマートフォンを使用します

コース	日時(全4回)	対象	内容	会場
スマホ入門 [iPhone] (関ヶ原)	⑧5/13～6/3の水曜日 10:00～12:00	基本を学びたい、自身のiPhone版スマホを持参できる方	iPhoneの基本操作とアプリ体験	いきいきラボ 関ヶ原(東大井6-11-11)
スマホ入門 [Android] (関ヶ原)	⑨4/1～22の水曜日 10:00～12:00 ⑩4/1～22の水曜日 13:30～15:30	基本を学びたい、自身のAndroid版スマホを持参できる方	Androidの基本操作とアプリ体験	階段で2階にあがります
スマホ入門 [iPhone] (平塚橋)	⑪5/7～28の木曜日 13:30～15:30	基本を学びたい、自身のiPhone版スマホを持参できる方	iPhoneの基本操作とアプリ体験	平塚橋ゆうゆうプラザ(西中延1-2-8)
スマホ入門 [Android] (平塚橋)	⑫5/7～28の木曜日 10:00～12:00	基本を学びたい、自身のAndroid版スマホを持参できる方	Androidの基本操作とアプリ体験	

※スマホ教室は、お持ちのスマートフォンの種類(iPhoneかAndroid)を確認してお申し込みください。当日は、必ずご自身のスマートフォンをご持参ください。

### パソコン&タブレット相談 (55歳以上の方が対象)

日 月～金曜日(祝日を除く)

午後1時～5時

申 当日、午後4時までに、電話でいきいきラボ関ヶ原☎6902-0025へ

○本紙に記載の電話番号は、市外局番(03)を省略しています。



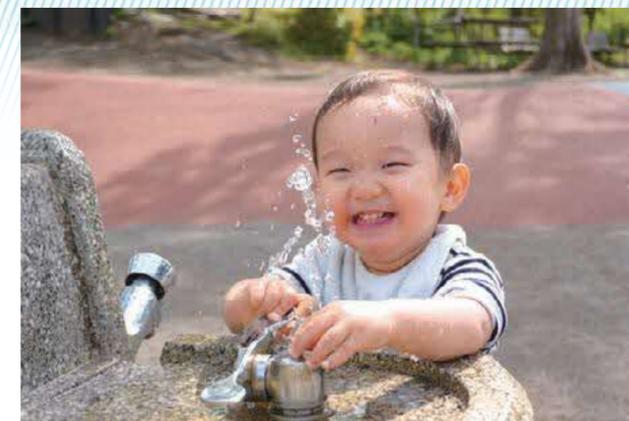
公園フォト大賞

永塚真由「お兄ちゃんのやさしさ」  
しながわ中央公園



花と緑の公園賞

都田徹「春爛漫」  
東品川海上公園



スマイルキッズ大賞

杉山智紀「公園楽しいな」  
しながわ区民公園



スマートフォン賞

佐藤育美「夕方の黄色」  
しながわ中央公園

# しながわ公園 フォトコンテスト 2025 受賞作品

受賞作品以外にも、区内の公園の  
すてきな表情をとらえた作品を  
多数お寄せいただきました。  
応募してくださった皆さん、  
ありがとうございました。



写真撮影を通して、区内の公園などのみどりや花に、より一層の愛着をもっていたくことを  
目的に、7年6月1日～12月31日の期間で作品を募集したところ、68作品の応募がありました。  
写真家をはじめとする審査員が、撮影技術だけでなく、公園に対する愛着が表現されている点  
などを評価し、受賞作品が決定しました。

共催/日本体育施設株式会社 協賛/株式会社ニコン、しながわ水族館 後援/デジカメボランティア会

問い合わせ/しながわ中央公園管理事務所 ☎5740-5037、公園課 ☎5742-6789 Fax5742-9127



区ホームページ  
の問い合わせ  
フォームは  
こちらから



しながわ水族館賞

山本茜「うみのなかでかくれんぼ」  
しながわ水族館



フォトアート賞

峯岸美江「秋の公園たのしいな！」  
林試の森公園



入選

大塚真里奈「はじまりの歓び」  
大井ふ頭中央海浜公園



入選

田中佳代「紫陽花に紛れて」  
しながわ中央公園



入選

岩垂迪夫「黄色の散歩道」  
戸越公園



入選

伊島翔大「水面に映る秋の蒼灯」  
池田山公園

# 情報ひろば

Information Plaza

区ホームページはこちら

## お知らせ

### 3月の区議会

予算特別委員会	3日(火)・4日(水)・6日(金)・9日(月)・10日(火)・12日(木)・16日(月)・23日(月) 午前9時30分
議会運営委員会	26日(木) 午前10時30分
本会議	27日(金) 午後1時

区議会事務局  
(☎5742-6809 Fax5742-6895)

### 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)

☎ 4月1日(水)・14日(火)午後1時～3時30分、20日(月)午後5時30分～8時

#### ●カウンセリング相談(こころや生き方、人間関係などの悩みごと)

☎ 4月24日(金)午後1時～4時  
※4月より相談日を金曜日に変更します。

#### ●DV相談(配偶者・恋人などからの暴力)

☎ 4月2日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)午後1時～4時、9日(木)午後5時30分～8時30分

※4月より相談日を木曜日に変更します。

共通

※相談室の入室は1人のみ。託児なし。

**場申問** 相談日の1カ月前から、電話でジェンダー平等推進センター(東大井5-18-1きゅりあん3階☎5479-4104 Fax5479-4111)へ

#### ●カウンセリング電話相談(予約不要)

☎ 4月3日(金)・10日(金)午前10時～午後3時30分、17日(金)午前10時～午後7時30分

相談電話/5479-4105

### 3月より「ボタン電池」の回収を始めます

セロハンテープなどで絶縁し、中身の見える袋に入れ、電池として「資源」の日に決められた場所にお出してください。  
※「ボタン電池回収協力店」での回収も引き続き行います。

品川区清掃事務所資源循環推進係  
(☎3490-7098 Fax3490-7041)

### 消費者特別相談

#### ●多重債務110番

☎ 3月2日(月)・3日(火)午前9時～午後4時

#### ●若者のトラブル110番

☎ 3月9日(月)・10日(火)午前9時～午後4時

共通

相談専用ダイヤル/6421-6137

※まずはお電話ください。

場申問 消費者センター(西品川1-28-3)  
☎6421-6136 Fax6421-6132)

## 講座・講演

### 初心者向け手話講座

実践的な手話を学びます。

☎ 4月～9年3月の毎月第2日曜日午前10時～11時(全11回) ※8月を除く。

人 20人(先着)

※小学生以下は保護者同伴。

場申問 電話で、品川総合福祉センター(八潮5-1-1☎3790-4839 Fax5755-2345)へ

### 歴史講座「浮世絵で巡る品川の名所」

「桜の御殿山」や「紅葉の海晏寺」などの江戸名所を描いた多彩な浮世絵を紹介し、江戸時代の品川の魅力と歴史をひも解きます。

☎ 3月28日(土)午後2時～3時30分

場 品川歴史館(大井6-11-1)

人 70人(先着)

申問 3月1日(日)午前10時から、電話か直接、大井図書館(大井5-19-14☎3777-7151 Fax3777-4970)へ

## 催し

### しな水de火災予防

しながわ水族館では「春の火災予防運動」にあわせて、消防車のミニカーを使ったいつもと違う水槽展示を行います。ぜひお越しください。

☎ 2月28日(土)～3月7日(土)

入館料/1,350円(800円)、小・中学生600円(400円)、4歳以上300円(200円)、65歳以上1,200円(700円)

※区内在住・在勤・在学の方は各自、住所などが確認できるものの提示で( )の料金になります。

開館時間/午前10時～午後5時(入館は閉館30分前まで)

休館日/火曜日

場 館 しながわ水族館(勝島3-2-1しながわ区民公園内☎3762-3433 Fax3762-3436 HP)www.aquarium.gr.jp)

### 荏原図書館「バリアフリー映画会」

障害の有無にかかわらず、どなたでも楽しめるよう、日本語字幕と音声ガイドがついた映画を上映します。

☎ 3月22日(日)午後2時～3時30分  
※開場は午後1時45分。

場 荏原文化センター(中延1-9-15)

内 映画「描きたい、が止まらない」

人 50人(先着)

申問 電話か直接、荏原図書館(中延1-9-15☎3784-2557 Fax3784-8951)へ

### 図書館 春の読書フェア

☎ 3月31日(火)まで

図書館	テーマ
品川	新しい世界を開こう
二葉	旅する本棚
荏原	つくる～作る・造る・創る～
南大井	暮らしを彩る花の本
源氏前	源氏前図書館員のおすすめ本
ゆたか	春のブックマルシェ
大井	いのちの気配
五反田	わくわくを見つけよう
大崎	忙しい春に読める本
大崎分館	「図書館」の本
八潮	春からはじめる

場 品川図書館

(☎3471-4667 Fax3740-4014)

# 健康ガイド

品川保健センター  
☎140-0001 北品川3-11-22  
☎3474-2225 Fax3474-2034

大井保健センター  
☎140-0014 大井2-27-20  
☎3772-2666 Fax3772-2570

荏原保健センター **仮移転先**  
☎141-0031 西五反田6-6-6  
☎5487-1311 Fax5487-1320

## 応急診療所

行く前に必ず電話連絡を。マイナ保険証などを忘れずに!

内 内科 小 小児科 歯 歯科 骨 接骨 薬 薬局

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) 小 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 昭和医科大学病院中央棟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)  
3月1日(日) 内 小 品川区医師会休日診療所 北品川3-7-25 ☎3450-7650  
3月8日(日) 内 小 荏原医師会休日診療所 中延2-6-5 ☎3783-2355  
薬 会営薬局しながわ 北品川3-11-16 ☎3471-2383  
薬 会営薬局えばら 中延1-7-12 ☎6426-7730

休日昼間/午前9時～午後5時(受付は午後4時30分で終了)  
3月1日(日) 内 小 おりしきみつるクリニック 東大井2-19-11 ☎5762-2789  
歯 長嶋デンタルオフィス 西品川2-9-4 ☎3491-7450  
歯 梅宮歯科医院 平塚1-5-5 ☎3781-8880  
骨 飯塚接骨院 南大井4-11-6 ☎3763-3270  
骨 武石接骨院 豊町2-17-8 ☎3781-4450  
3月8日(日) 内 京浜中央クリニック 南大井1-1-17 ☎3763-6706  
歯 小川歯科 東品川2-2-4-15階 ☎5460-8148  
歯 桑鶴歯科医院 平塚3-3-7 ☎5750-4618  
カペラ8 101  
骨 目黒整骨院 上大崎2-15-5-204 ☎3444-7796  
骨 荒川接骨院 中延4-5-21 ☎3787-9520

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

※重病の方は119番へ。 ※医療機関が変更になる場合あり。区ホームページで最新情報を要確認。

## 難病患者・家族のつどい

☎ 3月16日(月)午後1時30分～3時30分

内 レクリエーション、交流会

人 難病の方と家族15人

持ち物/飲み物

場申問 電話で、品川保健センター☎3474-2904へ



## かかりつけ医等を紹介します

医科、歯科\*: 9:00～17:00  
薬局\*: 10:00～16:00  
\*12:00～13:00を除く。

地区ごとの担当窓口へお問い合わせください(土・日曜日、祝日を除く)。

- 品川地区(大崎・五反田・品川・大井・広町・勝島・八潮)  
医科/品川区医師会☎・Fax3450-6676  
歯科/品川歯科医師会(☎3492-2535 Fax3493-5056)  
薬局/品川区薬剤師会品川支部(☎5715-8290 Fax5715-8291)
- 荏原地区(戸越・豊町・二葉・平塚・中延・小山台・小山・荏原・旗の台)  
医科/荏原医師会☎・Fax5749-3088  
歯科/荏原歯科医師会(☎3785-4129 Fax3783-1948)  
薬局/品川区薬剤師会荏原支部(☎6909-7111 Fax3785-2175)

問い合わせ 地域医療連携課(☎5742-7181 Fax5742-6012)

## 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) ☎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

日曜日、祝日=午前9時～翌日午前8時  
月～金曜日=午後5時～翌日午前8時  
土曜日=正午～翌日午前8時  
※緊急手術や重症患者対応時は、お待ちいただくか他院を紹介する場合があります。

日・月・水・土曜日、第1・3木曜日、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、第2・4木曜日、祝日	昭和医科大学病院附属東病院 西中延2-14-19 ☎3784-8383



交通安全区民のつどい

「春の全国交通安全運動」の実施にあわせ、交通安全区民のつどいを開催します。

**日** 3月26日(木)午後1時～3時30分  
**場** きゅりあん(大井町駅前)  
**内** 式典、交通安全教室、警視庁音楽隊による演奏など  
**主催** 品川・大井・大崎・荏原警察署、交通安全協会  
 ※入場には事前に交付する整理券が必要です。詳しくはお問い合わせください。  
**問** 大崎警察署交通総務係  
 (☎3494-0110 Fax3494-7110)  
 地域交通政策課交通安全係  
 (☎5742-6615 Fax5742-6887)

荏原文化センター  
心のふれあいセンターまつり

利用団体の活動の成果をご覧ください。絵・生け花・書道・藤工芸の展示のほか、ダンス・コーラス・卓球・社交ダンス・日本泳法の発表を行います。  
**日** 3月14日(土)午前9時30分～午後5時30分、3月15日(日)午前9時30分～午後4時15分  
 ※15日には「子ども縁日」も実施。  
**●温水プールの無料一般開放**  
**日** 3月14日(土)午前11時30分～午後5時・午後5時30分～9時、3月15日(日)午後1時30分～5時  
 共通  
**場 参 問** 当日、直接荏原文化センター(中延1-9-15 ☎3785-1241 Fax5702-2843)へ  
 ※車でのご来場はご遠慮ください。

募集

手話舞踊メンバー

流れるような美しい手話をリズムにのって表現します。年に2～3回、舞台上で発表します。  
**日** 毎月第2日曜日午前11時～正午  
**人** 小学4年以上の方  
**場 参 問** 電話で、品川総合福祉センター(八潮5-1-1 ☎3790-4839 Fax5755-2345)へ

「いきいきカラオケ広場」  
利用グループ新規登録

利用料金の割引などのサービスが受けられる「登録カード」を交付します。  
**登録期間** 4月1日(水)～9年3月31日(水)  
**協力店** カラオケルーム歌広場目黒店・五反田店  
**人** 区内在住の60歳以上の方で構成された5人以上のグループ  
**登録方法**・**問** 高齢者地域支援課で配布する申込書を同課高齢者活動支援担当(☎140-8715品川区役所本庁舎3階 ☎5742-7671 Fax5742-6882)へ郵送か持参  
 ※申込書は区ホームページからダウンロードもできます。  
 ※「登録カード」の交付を郵送で希望する場合は、切手を貼った返信用封筒を同封してください。



品川区国際友好協会  
「日本語教室」をやります

この記事は、やさしい日本語で書かれています。

クラス	いつ	時間*	対象
パート1	4/14～6/30の火曜日・木曜日(全部で20回)	朝・昼・夜	日本語をはじめ勉強する人
パート2	※4/30、5/5、5/7はおやすみです	昼・夜	ひらがなとカタカナがわかる人、日本の生活、名前、国、家族、仕事などについて、聞くことができる、答えることができる人
パート3	4/13～6/29の月曜日・水曜日(全部で20回) ※4/29、5/4、5/6はおやすみです	昼・夜	動詞の文法(辞書形、て形、ない形)がわかる人、毎日の生活や好きなことについて話したり、聞いたりできる人

\*朝=午前10時～正午、昼=午後1時30分～3時30分、夜=午後6時30分～8時30分

**クラスの人数** 各クラス16人  
**いくら** 5,000円とテキストのお金2,640円がかかります  
 ※テキストは自分で買います。  
**子どもをあげるサービス** 2歳くらい～6歳くらい、各時間2人まで  
 ※1人5,000円。  
**申し込み** 品川区国際友好協会の窓口、ウェブサイトまたは、はがきで申し込みます。はがきには、①クラス②時間③名前④ふりがな⑤年齢⑥国籍⑦住所⑧携帯電話番号⑨メールアドレスを書きます。品川区国際友好協会に郵便で送ります。  
 ※各クラス16人集まったら申し込みは終わります。  
 ※子どもをあげる人は、申し込み時に教えてください。  
**場所・問い合わせ** 品川区国際友好協会(☎142-0053中延5-6-3 ☎6426-6044 Fax6426-6045 ウェブサイト https://sifa.or.jp)

区民プロデュース型講座を開催する  
団体を募集します

広く区民を対象にした講座を企画し開催してみませんか。

- テーマ** 文化芸術、地域社会、青少年健全育成、家庭教育、子育て支援、高齢社会、人権、環境問題など
- 実施期間** 7月18日(土)～9年2月26日(金)
- 実施条件** 1回2時間以上で、実施期間内に1～6回開催し、会員を除いて20人以上の受講者を見込めること  
 ※託児や手話通訳を付けて開催することもできます。  
 ※開催回数ごとに委託料の上限があります。

- 募集団体** 次の全てにあてはまる社会教育関係団体 10団体程度(選考)
  - 現在、1年以上継続的に社会教育関係団体として活動している
  - 申請時に有効な登録期間内にある
  - 10人以上の会員で構成されている
 ※3年連続で本事業を利用した団体、8年度に品川区や東京都から他の助成や委託を受ける団体(予定含む)は対象外です。
- 申請書記布場所** 文化観光戦略課(第二庁舎6階)、文化センター  
 ※区ホームページからダウンロードもできます。
- 申込方法** 3月27日(金)までに、☎が申請書を文化観光戦略課文化観光戦略担当(第二庁舎6階)へ持参
- 問い合わせ** 文化観光戦略課文化観光戦略担当(☎5742-6836 Fax5742-6893)

相談案内

相談内容	曜日	時間	場所
区民相談	(月)～(金)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで
犯罪被害者等相談	(水)	13:00～16:00	区民相談室
法律相談	第2・4(月)	18:00～20:30	相談日1週間前の午前9時から ※予約開始日が休日の場合は翌開庁日から ☎3777-1111(代)へ予約(先着)
税金相談	第1(火)	9:30～12:00	
不動産取引相談	第2(水)		
司法書士相談	第3(木)		
行政書士相談	第1・4(金)		☎3777-2000 ※受付は午後3時30分まで
社会保険労務士相談	第2(土)		
人権身の上相談	第1・3(日)		☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで
国の行政相談	第1・3(日)		☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで
外国人英語生活相談	第2(火)	9:00～17:00	☎3777-2000 ※受付は午後4時30分まで
消費生活相談	(月)～(金)	9:00～16:00 電話第4(火) 16:00～19:00 電話(土) 12:30～16:00	消費者センター ☎6421-6137
カウンセリング相談(電話)	第1・2・5(水)	10:00～15:30	ジェンダー平等推進センター ☎5479-4105
DV相談	第3(木)	10:00～19:30	相談日の1カ月前からジェンダー平等推進センター ☎5479-4104へ予約
児童相談	第2(金)	13:00～16:00	子ども家庭支援センター ☎6421-5236
若者等ひきこもり相談	(月)～(土)	8:30～17:00	家庭あんしんセンター ☎5749-1032
家庭相談	(月)～(日)	9:00～18:00	品川区児童相談所 ☎6712-8261
ひとり親家庭相談	(月)～(金)	8:30～17:00	品川区児童相談所 ☎6712-8261
ひとり親就業相談	(火)～(金)	8:30～17:00	品川区児童相談所 ☎6712-8261
教育相談	(月)～(土)	9:00～17:00	教育総合支援センター ☎3490-2006
①マンション相談(管理組合向け)	管理運営 第2・4(水)	13:00～16:00	①住宅課 相談日の1週間前までに予約
②住宅相談(個人住宅向け)	建替・修繕 第3(火)	10:00～15:00	②第二庁舎3階ロビー 住宅課 ☎5742-6776
手話通訳者付き相談	(月)～(水)	13:00～16:00	障害者支援課 Fax3775-2000
交通事故相談	(火)～(金)	9:00～12:00	品川交通事故相談所 ☎5742-2061
内職相談	(月)～(金)	8:30～16:00	品川交通事故相談所 ☎5742-2061
職業相談・紹介	(月)～(金)	9:00～17:00	就業センター ☎5498-6353
就業相談	(月)～(金)	10:00～17:00	地域産業振興課 ☎5498-6351
	(火)～(木)	13:00～17:00	

●費用の記載がないものは無料 ●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方 ○本紙に記載の電話番号は、市外局番(03)を省略しています。

ヒカリの水辺プロジェクト

橋のライトアップを実施しています

区内の水辺が多くの人でにぎわう観光・交流の軸となることをめざし、区内の12の橋を季節に合わせた色にライトアップしています。3・4月は「桜」をイメージした桜色です。

**点灯時間**／午後6時～11時  
※京浜運河の橋は午後10時まで。

**点灯場所**／  
[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\*  
[天王洲南運河]…アイル橋\*

\* イベントなどで特別な演出の点灯に変わる場合があります。

詳しくは区ホームページをご覧ください

問 河川下水道課水辺の係  
(☎5742-6794 Fax5742-6887)

特別なライトアップを実施します！  
— 品川橋周辺 —

品川橋および橋周辺の目黒川護岸で、特別な演出のライトアップを期間限定で試行実施します。ぜひご覧ください。

**点灯期間**／3月9日(月)～29日(日)

**点灯時間**／午後6時～11時

● 区ホームページでアンケートを実施します



イメージ図

自殺対策強化月間

自殺対策強化月間にあわせ、国が定めた「いのちを支えるロゴマーク」のオレンジ色・緑色・ピンク色・青色の4色に、区内の7つの橋をライトアップします。

**点灯日時**／3月1日(日)～7日(土)午後6時～11時  
※京浜運河の橋は午後10時まで。

**点灯場所**／[目黒川]…新品川橋、品川橋、荏川橋、要津橋、三嶽橋

[京浜運河]……………かもめ橋

[天王洲南運河]…アイル橋



詳しくは区ホームページをご覧ください



問 保健予防課こころの健康推進担当  
(☎5742-7847 Fax5742-6013)



東京都平和の日に  
黙とうをささげましょう

昭和20年3月10日、東京大空襲で10万人もの尊い命が失われました。亡くなった方のご冥福を祈り、世界の恒久平和を願い、黙とうをささげましょう。

**日時** 3月10日(火) 午後2時から1分間

問い合わせ 総務課平和・国際担当  
(☎5742-6691 Fax3774-6356)

税 のたより 国税庁ホームページ HP www.nta.go.jp/

振替納税の申し込み(オンライン提出も可)をすることで、確定申告に係る国税を口座から引き落としにより納付することができます。

7年分確定申告の利用可能税目

● 申告所得税及び復興特別所得税

納付期限 3月16日(月)

口座振替日 4月23日(木)

● 消費税及び地方消費税(個人事業税)

納付期限 3月31日(火)

口座振替日 4月30日(木)

※ 贈与税は振替納税できません。



詳しくは国税庁ホームページをご覧ください

問 品川税務署(港区高輪3-13-22 ☎3443-4171)  
荏原税務署(中延1-1-5 ☎3783-5371)

「東京都パートナーシップ

宣誓制度」を活用した  
行政サービスを  
提供しています



区では、パートナーシップ関係にある方の生活上の不便を軽減し、性別にかかわらず誰もが暮らしやすい環境につなげていくため、「東京都パートナーシップ宣誓制度」の受理証明書を活用した行政サービスを提供しています。詳しくは区ホームページをご覧ください。



区ホームページはこちら

問 ジェンダー平等推進センター  
(☎5479-4104 Fax5479-4111)

支え愛・ほっとステーション  
「夜のよしみち」



これまでの経験や趣味、これからやりたいことなどをシニア・プレシニア世代の方同士でお話ししませんか。「知りたい」「話したい」「なにかを始めたい」という想いを後押しします。

日 3月23日(月)午後6時30分～8時

場 カフェアンドホールアワーズ(北品川5-7-2)

内 参加者同士の自由な交流、グループワーク

人 区内在住で70歳未満の方20人(先着)

申 3月18日(水)までに、社会福祉協議会ホームページHP shinashakyo.jpの専用フォームか、電話で支え愛・ほっとステーション ☎5718-7186へ



ホームページはこちら

問い合わせ 福祉計画課地域包括ケア推進担当 (☎5742-6914 Fax5742-6797)

コミュニティ広場

費用の記載のないものは無料です。

[区民の伝言板] = 区民主催の自主的な活動です ㊦ = センター ㊦ = 体育館 ㊦ = 区民集会所 ㊦ = 入会金 [後援] = 品川区等後援事業

区内イベントなど

[後援] ● さくら祭りと日本の伝統文化 3月29日(日) 午前11時～午後5時(雨天決行)。当日、旗岡八幡神社(旗の台3)へ。東京品川中央ロータリークラブ・山田 ☎3443-6000

● もっと知ってほしい大腸がんのこと 3月7日(土)午後1時～4時20分。きゅりあん。50人先着。3月5日(木)までに、ホームページの専用フォームか電話で、キャンサーネットジャパン・浅葉(☎5840-6072 HP www.cancernet.jp/brc20260307)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。

● きんぶく囲碁クラブ 初心者・定年退職者歓迎。(火)金午後5時30分。中小企業団。月1,000円。☎6753-1095竹田

● JUNE(ストレッチ・リズム体操) 60歳以上。(月)午後0時50分。ウェルカムセンター原。月2,000円。☎500円。☎080-5904-5553名波

● Maluhia(フラダンス) 体験歓迎。(土)午前10時30分。五反田文化団。月5,000円。☎080-1035-1090猪股

● 荏原トリムクラブ (火)午後7時。第二延山小。月1,000円。☎1,000円。☎3781-9144小松

● 戸越トリム (火)午後7時。戸越台中。3ヵ月2,000円。☎1,000円。☎3785-9506小野

● 延山トリムクラブ (月)午後7時。延山小。月1,000円。☎500円。☎3781-9612松浦



○美術館 3月の催し

開催時間や費用など詳しくは、お問い合わせください。

○美術館

■ 5日(木)～11日(水) / 第40回記念第一美術協会東京支部展、併催ルビー会展(絵画、工芸)

■ 13日(金)～18日(水) / 令和8年度洛陽中国書法水墨画院軸装展(水墨、墨彩、書)

■ 20日(祝)～25日(水) / 写真展「海で逢いたい」vol.29(写真)

■ 27日(金)～4月1日(水) / 第12回醍醐水彩教室展(水彩)

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

区民ギャラリー

■ 4日(水)～9日(月) / キヤノンフォトクラブ東京Retina第5回写真展(写真)

■ 18日(水)～23日(月) / カメラを持って出かけよう 第3回 写真展(写真)

■ 25日(水)～30日(月) / スイス・メグロー派 グラスリッツェン作品展(ガラス工芸)

場 問 区民ギャラリー(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)



# 3月は自殺対策強化月間です

～話せる場所がここにあります～



3月は就職や転職、進学、引っ越し、家族や友人との別れなど、生活環境が大きく変化しストレスを受けやすい時期です。また、多くの企業の決算期にあたり、仕事上や経済的な問題を抱える人が増え、これらが自殺の要因になるといわれています。

自殺を考えている人は、周囲の人に何らかのサインを発しています。「元気がない」「いつもと様子が違うな」などと気づいたら、声をかけ、話を聴いて、専門機関などの相談につなぎましょう。

### 問い合わせ

品川保健センター(☎3474-2904 Fax3474-2034)  
大井保健センター(☎3772-2666 Fax3772-2570)  
荏原保健センター(☎5487-1311 Fax5487-1320)

保健師や心理職の個別相談、精神科専門医の相談を行っています

### ご相談ください

#### 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478 正午～翌日午前5時30分  
特別相談 3/27(金)～3/31(火)(24時間)

#### 東京いのちの電話

☎3264-4343 24時間

#### 東京自殺防止センター

☎5286-9090 午後8時～翌日午前2時30分  
(月曜日は午後10時30分、火曜日は午後5時から)  
特別相談 3/1(日)～3/7(土)まで ☎0120-58-9090 ※時間は同上。

#### 自殺予防いのちの電話

☎0120-783-556 午後4時～午後9時  
特別相談 3/10(火)～3/16(月) 午前8時～翌日午前8時

#### 有終支援いのちの山彦電話-傾聴電話-

☎3842-5311 火・水・金・土曜日 正午～午後8時  
特別相談 3月の火・水・金・土・日曜日(3月15日・22日・29日を除く)  
※時間は同上。

#### 自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)

☎3261-4350 木・日曜日 正午～午後6時  
特別相談 3/9(月)～3/11(水) ※正午～午後5時。

#### 自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)

☎3796-5453 火・木・土曜日 午前11時～午後5時  
特別相談 3/3(火)～3/7(土) ※時間は同上。

#### 多重債務110番(東京都消費生活総合センター)

☎3235-1155 月～土曜日 午前9時～午後5時  
特別相談 3/2(月)・3/3(火) ※時間は同上。

### 心と体の健康のこと

- 食欲不振
- やる気が出ない
- 死にたくなる

### お金のこと

- 多重債務に苦しんでいる
- 借金やローンの悩みがある

こんなことは  
ありませんか?

### 暮らしのこと

- 子どものことで悩んでいる
- 高齢者の生活・介護について悩んでいる
- 暴力(DV)に悩んでいる
- 犯罪被害にあって困っている
- どこに相談したらよいかわからない

### 仕事のこと

- リストラや失業にあった
- 働きたいのに仕事がない

### ゲート キーパー 研修

### 「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」

講師 伊藤次郎(精神保健福祉士)

こちらからご覧  
いただけます



ゲートキーパーとは、自殺の危険を抱えた人のサインに気づき、適切に関わる役割の人々のことです。問題を抱え、支援を必要とする人の心の声に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守ります。特別な資格は必要ありません。ぜひご覧ください。

### ストレスチェックサービス「こころの体温計」



スマートフォンやパソコンから、ストレスチェックができます。そのほか、具体的な相談窓口や相談機関の情報も入手できます。

☎fishbowlindex.jp/shinagawa/

※通信料金は自己負担。



### 東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

悩み別の相談窓口や自殺対策についての基礎知識など、様々な情報が簡単に検索できます。

☎www.hokeniryo1.metro.tokyo.lg.jp/kokonavi/



### 東京都SNS自殺相談 相談はっとLINE@東京

友だち追加をしてご利用ください。  
受付時間/午後3時～午後10時30分



### 自殺対策 啓発街頭 キャンペーン

自殺予防啓発のちらし  
などを配布します。

日時 3月6日(金)  
午後4時～6時  
※ちらしがなくなり次第終了。

場所 戸越銀座商店街



### 品川区わかちあいの会

身近な人、かけがえのない人を自死(自殺)で亡くした方が、ご自身の思いを語り、聴き合う場です。予約は不要で匿名での参加も可能です。安心してご参加ください。

日 偶数月第4金曜日 午後2時～4時

※受け付けは午後1時30分から。

人 身近な人、かけがえのない人を自死(自殺)で亡くした方

場 申 当日、直接品川保健センター(北品川3-11-22)へ

問 保健予防課こころの健康推進担当(☎5742-7847 Fax5742-6013)



### 第23回

## 観る会 江戸里神楽を

申し込み不要。  
当日直接  
お越しください。

江戸時代、多くの神社で演じられた「江戸里神楽」を現在に伝承する間宮社中が神話に基づいた演目を行います。

間宮社中の「江戸の里神楽」は、区内で唯一、国の重要無形民俗文化財に指定されています。また、品川神社太々神楽(東京都指定無形民俗文化財)もあわせて上演します。

日 3月15日(日)午後1時開演 ※開場は正午。

場 六行会ホール(北品川2-32-3)

内 第一座 笠沙桜狩

特別公演 品川神社太々神楽  
「花鎮の舞」

第二座 敬神愛国(附 魚釣)

人 248人(先着)

問 庶務課文化財係(☎5742-6839 Fax5742-6890)



# 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性ホルモンの状態は常に変化し、女性は生涯を通じて心身や生活に影響を受けます。本人だけではなく、家族や身近な人にも「女性の健康」について知ってもらうことが大切です。

区ホームページはこちら



区では、「女性の健康」に役立つ情報を区ホームページなどでお知らせしています。ぜひご覧ください。



## 月経の回数は500回程度！?

女性が経験する月経の回数は500回程度(約40年間)といわれ、生活習慣や環境などの変化により、約80年前と比べて10倍近くに増加しています。月経回数の増加により、女性の心身への負担も大きくなり、子宮内膜症などの女性ホルモンに影響される疾患なども増えています。

月経痛や月経不順など、少しでも体に違和感がある場合は、迷わず婦人科などの専門家に相談してみましょう。



## 将来の不調を予防しましょう

多くの女性は、40代後半～50代に閉経を迎えます。閉経し女性ホルモンが急激に減少すると、心身に様々な不調が生じます。代表的なものとして「骨粗しょう症」や「脂質異常症」などの疾患があります。

これらには生活習慣を工夫することが有効とされていますが、急に生活を変えるのはとても大変です。日頃からバランスのとれた食事や1駅歩くなどの適度な運動を心がけましょう。



## 更年期かも…と思ったら?

更年期には、女性ホルモンの減少により、心身に様々な症状が生じます。この年代の女性は、家庭や社会で重要な役割を担うことも多く、生活への影響も大きくなります。症状は人それぞれですが、ホットフラッシュ(ほてり・のぼせ)、皮膚の乾燥やかゆみ、不眠、イライラや不安感などが代表的です。

我慢したり一人で悩んだりせずに、婦人科などの専門家に相談し、自分に適したライフスタイルを考えましょう。

乳がん・子宮頸がん検診を定期的に受けましょう

詳しくは品川区がん情報ホームページHP shinagawa-ganweb.jp/をご覧ください。



ホームページはこちら

「女性の健康」についての情報を知るためには

女性の健康推進室ヘルスケアラボホームページHP w-health.jp/をご覧ください。



ホームページはこちら

問い合わせ 健康課保健衛生係 (☎5742-6745 Fax5742-6883)

# 3月8日は「国際女性デー」です

3月8日は、女性の権利と平等を推進していく記念日として、国連が定めた「国際女性デー」です。区では、性別に起因する差別や固定的な役割分担の解消などの課題に取り組み、性別に関わりなく、一人ひとりが個性や能力を十分に発揮することができる社会の実現をめざしています。

3月8日は「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。

## 国際女性デー「ヒカリの水辺プロジェクト」

国際女性デーにあわせ、区内の7つの橋を黄色にライトアップします。

点灯日時/3月8日(日)没～午後11時

※京浜運河の橋は午後10時まで。

点灯場所/【目黒川】………新品川橋、品川橋、荏川橋、要津橋、三嶽橋  
【京浜運河】………かもめ橋  
【天王洲南運河】…アイル橋



## 国際女性デー「パネル展示」

国際女性デーに関する「パネル展示」と関連する図書を紹介します。

日 3月2日(月)～8日(日)午前9時～午後9時30分

場 ジェンダー平等推進センター(東大井5-18-1きゅりあん3階)

☎ジェンダー平等推進センター(☎5479-4104 Fax5479-4111)

## テレビ3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～	20分～	25分～	30分～
土		三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 新東京青年会議所品川区委員会 ～ともに築く次の品川～	三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 伝統と革新の歩みを体感! ニコミュージアム	三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 伝統と革新の歩みを体感! ニコミュージアム
日		品川の歴史見学 江戸時代から愛された品川の桜	しながわのチ・カ・ラ ブギウギ 服部良一 品川・音楽家の系譜	しながわのチ・カ・ラ ブギウギ 服部良一 品川・音楽家の系譜
月	しながわニュース ※都合により、放送内容が変更になる場合があります	しながわのチ・カ・ラ かむろ坂の桜を守る新たな挑戦	三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 伝統と革新の歩みを体感! ニコミュージアム	三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 伝統と革新の歩みを体感! ニコミュージアム
火		新多彩な学び舎 鮫浜小学校	新多彩な学び舎 富士見台中学校	しながわのチ・カ・ラ ブギウギ 服部良一 品川・音楽家の系譜
水		新多彩な学び舎 荏原第五中学校	つなごう品川 東海道品川宿	三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 伝統と革新の歩みを体感! ニコミュージアム
木		新多彩な学び舎 豊葉の杜学園	しながわのチ・カ・ラ ブギウギ 服部良一 品川・音楽家の系譜	しながわのチ・カ・ラ ブギウギ 服部良一 品川・音楽家の系譜
金	小島よしおの「発見! しながわ LOVEな外国人」#10	しながわのチ・カ・ラ かむろ坂の桜を守る新たな挑戦	三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 伝統と革新の歩みを体感! ニコミュージアム	三之助の笑顔いっぱいとおきの品川 伝統と革新の歩みを体感! ニコミュージアム

一部の番組は品川区公式YouTubeチャンネルでもご覧になれます



☎戦略広報課(☎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 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)

月	安全安心情報
火	行政情報
水	地域情報
木	健康
金	子育て情報
土・日	ダイジェスト

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。右の二次元コードを読み取るか、HP mail.cous.jp/shinagawa/へアクセスして登録してください。



☎戦略広報課 (☎5742-6612 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

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。

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

※放送内容は、ホームページでも確認することができます。

## 電話

防災行政無線 確認ダイヤル

☎0120-562-311

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8年2月1日現在)

世帯	240,664世帯	人口総数	415,788人	日本人人口	397,736人	男	194,692人	女	203,044人	外国人人口	18,052人	男	9,250人	女	8,802人
----	-----------	------	----------	-------	----------	---	----------	---	----------	-------	---------	---	--------	---	--------

古紙を配合した再生紙を使用しています