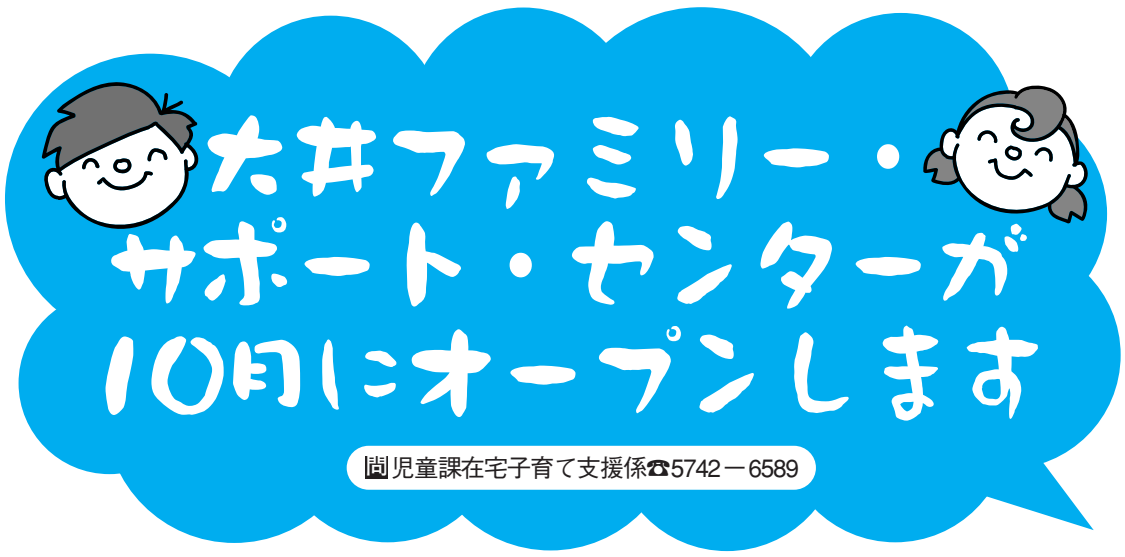
広報
# しながわ
平成19年(2007)
8.21
第1642号
毎月1・11・21日発行
〒140-8715
品川区広町2-1-36
代表番号
☎3777-1111
http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

ごみの分別の見直しを予定しています……2
いつまでもいきいき元気特集……3～6



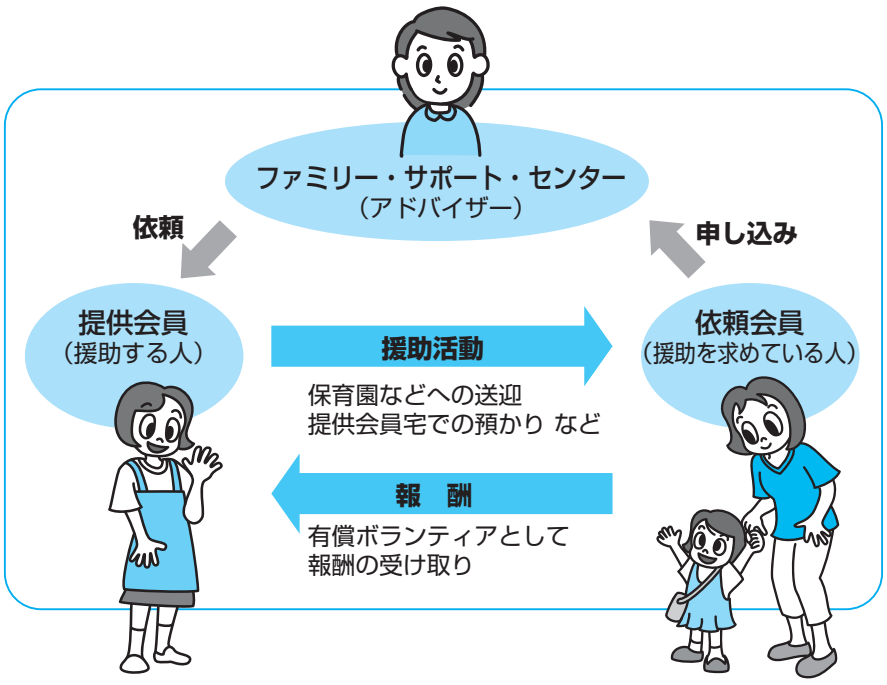

問児童課在宅子育て支援係☎5742－6589

ファミリー・サポートは、子育ての手助けをしたい方（提供会員）と子育ての手助けがほしい方（依頼会員）からなる会員組織の相互援助活動です。

現在の平塚にあるファミリー・サポート・センターに加えて、10月から大井に2カ所目のファミリー・サポート・センターを開設します。お近くのファミリー・サポート・センターをご利用ください。

なお、現在会員登録をしている方については、個別にご案内します。

**大井ファミリー・サポート・センター**
大井1－14－1社会福祉協議会内☎5718－7173
開設日　10月1日(月)
受付時間　月～土曜日　午前9時～午後5時




**どんな時に利用できるの？**
お子さんの保育園の送迎や、学校放課後の一時預かりなどを頼めます。働いている方だけでなく、在宅で子育てをしている方も利用できます。

**時間と費用は？**
午前7時～午後7時、1時間800円です。それ以外の時間については、ご相談ください。

**援助を受けるにはどうしたらいいの？**
依頼会員としての登録が必要です。区内在住で、生後43日～12歳のお子さんを持つ方が登録できます。

**援助をするにはどうしたらいいの？**
提供会員としての登録が必要です。1日1～2時間の短時間でも活動できます。登録には、養成講座の受講が必要です。

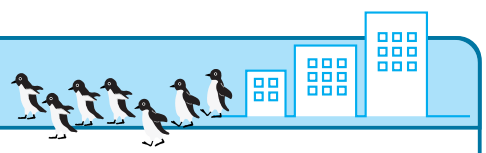
## 提供会員を募集。提供会員の養成講座を行います

子育て経験を生かしたい方やボランティア活動を始めたい方は、ぜひご参加ください。

| 日程(全5回) | 時間 | 会場 | 内容 |
|---|---|---|---|
| 9月13日(木) | 午後1時30分～4時 | 社会福祉協議会（大井1－14－1） | 事業の概要 |
| 9月14日(金) | | | 子どもの健康と遊び |
| 9月19日(水) | 午後1時～4時 | 大井消防署（東大井3－6－12） | 普通救命講習 |
| 9月20日(木) | 午前9時30分～正午 | 保育園 | 保育実習 |
| 9月21日(金) | 午後1時30分～4時 | 家庭あんしんセンター（平塚2－12－2） | 実践報告、会員登録 |

人区内在住で20歳以上の方20人（抽選）
託児／2歳～就学前のお子さん5人（先着）
申8月31日(金)までに、**往復はがき**で講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、受講の理由、託児希望の方はお子さんの年齢・性別をファミリー・サポート・センター（〒142－0051平塚2－12－2家庭あんしんセンター内☎5749－1033）へ
※10月から名称が平塚ファミリー・サポート・センターに変わります。

## 第7回 まちづくり事業展



日内9月7日(金)午前10時～午後3時30分＝オープニング、まちづくり事業ＰＲ
8日(土)午前9時30分～午後3時＝白バイと記念撮影、模擬店、自転車安全教室、フワフワドーム、大井権現太鼓演奏など
7日(金)・8日(土)＝ペンギン展示、シートベルト体験車、ミニＳＬ運行、鉄道模型展示など
会しながわ中央公園（区役所前）、防災センター
※区ホームページでも紹介しています。
問下水道河川課☎5742－6794

### ●奥峰子のすてきな園芸講座

日9月8日(土)
①午前10時～正午　②午後1時～3時
内寄せ植えなどの園芸講座
人区内在住か在勤の方各50人（先着）
会申9月6日(木)までの午前9時～午後5時に、電話か直接しながわ中央公園管理事務所☎5740－5037へ
※雨天時は防災センター。
問道路公園課公園維持係☎5742－6789

## 成人式実行委員募集中

一生一度の輝かしい思い出に

成人式で式典の司会進行やイベントの企画運営をする成人式実行委員を募集しています。

人昭和62年4月2日～63年4月1日生まれで区内在住の方
申9月3日(月)までに、**FAX**か**Eメール**に「成人式実行委員」とし、住所、氏名、電話番号を総務課（☎5742－6625 Fax3774－6356 E-mail: somu@city.shinagawa.tokyo.jp）へ
※対象の方には、成人式のお知らせを郵送しています。

# ごみの分別の見直しを予定しています

問資源循環推進課……☎5742－6843
品川区清掃事務所品川作業係…☎3490－7051
荏原作業係…☎3786－6552

昭和48年度から、プラスチック類を不燃ごみとして分別していただきましたが、焼却体制が23区で整いましたので、平成20年の秋から可燃ごみとして収集する予定です。

清掃工場で焼却処理のうえ、熱エネルギーを発電などの熱源として利用することにより、温暖化ガスの発生を抑制し、埋め立て地の延命化を図ります。

## ●分別変更モデル収集地域の拡大

現在、一部地域をモデル収集地域として、ごみの新しい分け方を実施していますが、19年9月から地域を拡大し、さらに資源回収品目を12分別から14分別に増やしてモデル収集を実施していきます。

**18年7月からの実施地域**
西五反田5・6丁目、荏原1・2丁目

**19年9月からの拡大実施地域**
東五反田2・3丁目、大井2丁目、西大井1～3丁目、南品川3～6丁目、中延1丁目、西中延1丁目、豊町5・6丁目

どちらのモデル地域でも、プラスチック製容器包装のうち汚れていないもの、蛍光灯を新たに資源として回収します。モデル地域の各家庭には、詳しい説明のちらしを配布していますので皆さんのご協力をお願いします。

### ごみの分け方

**可燃ごみ**（各戸収集）
- 再利用できない紙、紙おむつ
- 生ごみ
- 少量の木くず、草、生花

**不燃ごみ**（各戸収集）

これまでは不燃ごみ
- ゴム類
- 皮革類
- プラスチック類

20年秋からは可燃ごみ

- 金属類
- ガラス類
- 陶器（せともの）

**可燃ごみ**（各戸収集）

**不燃ごみ**（各戸収集）

秋の旅行シーズンはこれから！

## 保養所に行ってみませんか

### 品川区立保養所
問区民課（☎5742－6687 Fax 5742－6877）

| 施設名・電話 | 12月の宿泊できない日 |
|---|---|
| 伊東温泉品川荘 ☎0557－35－0321 | 無休 |
| 宮城野温泉箱根荘 ☎0460－82－4037 | 1～5日 |
| 日光しながわ光林荘 ☎0288－54－0988 | 9～14日 |

**●申し込み（12月分）**
9月1日～15日（消印有効）に、申込用はがきかFAXに必要事項を書いて区民課へ応募してください。

### 民間借り上げ保養施設
（湯河原大滝ホテル、熱海ホテルニューアカオ、伊豆長岡小松家八の坊）
問近畿日本ツーリスト新宿支店☎3354－4021

**●申し込み（12月分）**
9月1日～15日（消印有効）に、専用はがき（往復はがき）に必要事項を書いて近畿日本ツーリスト新宿支店へ応募してください。

全施設とも12月31日の宿泊は1月分となりますので、10月に申し込んでください

## リサイクル・ごみ

問資源循環推進課☎5742－6754

### ご協力ください
■拠点回収（食品トレイ、古着、廃食用油）
9月8日㈯・22日㈯午前10時～正午＝小学校など19カ所

### フリーマーケット

**出店者募集**

●9月8日㈯
午前10時～午後3時30分
※雨天の場合は9日㈰。
会大井水神公園（南大井5－16）
募集数／50店
出店料／800円
申電話で川村☎090－4932－6163へ

●9月15日㈯
午前9時30分～午後2時
※雨天の場合は16日㈰。
会しながわ区民公園（勝島3－2）
募集数／50店
出店料／500円
申当日、品川資源リサイクル会☎3763－7613へ

●9月16日㈰午後2時～6時
会戸越銀座銀六商店街内
募集数／60店
出店料／無料
申往復はがきでギャラリーカメイ（〒142－0042豊町1－4－16☎3783－0808）へ

●9月17日㈷
午前11時30分～午後4時
会国際自動車教習所品川セーフティ・フェスティバル会場内（西品川1－1－1）
募集数／50店
出店料／無料
申電話で同教習所☎3493－5090へ

### リサイクルショップ「リボン」

●旗の台店
「ハンドバッグ」出品募集
日8月26日㈰～9月8日㈯
午後1時～4時
会問同店（旗の台5－13－9 ☎5498－7803）

### 粗大ごみについて
品川区粗大ごみ受付センターにお申し込みください。収集方法は各戸別収集と日曜日に直接持ち込む方法があります。
申月～土曜午前8時～午後9時に電話で同センター☎5715－1122へ
問品川区清掃事務所☎3490－7051


〈広告〉

これからもずっと品川で暮らしたい方へ
介護付有料老人ホーム 入居者募集中！

都心にいながら、家族のような温もりとくつろぎを

■入居一時金/600万円～ ※専用居室、共用施設の利用権取得のための費用
■月額利用料/157,500円(税込)～ ※家賃相当額、管理費、食費、光熱水費を含みます。※家賃前払い制度ご利用の場合を含みます。
※いずれもお一人様入居の金額。 ※介護保険に関わる利用料の1割は別途負担となります。

類型:介護付有料老人ホーム（地域密着型特定施設入居者生活介護） 介護保険の指定:品川区1390900049 権利形態:利用権方式 利用料支払方式:一時金方式
入居対象者:要介護 ※原則として品川区民の方ですがご相談に応じます。 職員体制:要介護者2名に対し、常勤換算1名以上の職員体制（週40時間換算） 居室数:23室（個室19室 夫婦室4室） 定員:27名 敷地面積:445.06㎡ 延床面積:1,314.04㎡ 建物概要:鉄筋コンクリト造/地下1階地上6階建 開設年月:平成19年1月
土地・建物権利形態:通常借家契約平成19年1月1日～平成38年12月31日（自動更新）

少人数の23室[全室個室]
ご夫婦でご利用可能なお部屋もございます

介護付有料老人ホーム
ファミリアガーデン品川
Familia Garden Shinagawa
地域密着型特定施設入居者生活介護 品川区指定番号1390900049
http://www.kiyota-life.co.jp

お問い合せ、資料のご請求、ご見学などお気軽にどうぞ
FreeDial 0120-00-5581
年中無休 AM9:00～PM6:00
〒141-0032 東京都品川区大崎3-20-9
TEL 03-5759-8186 FAX 03-5759-8187
交通 JR山手線「大崎駅」下車徒歩8分（約600m）

文教大学オープンユニバーシティ 秋期受講生募集

水彩画講座
個別指導に近い形で基礎のデッサンから学びます。様々なモチーフを描いたり、野外でスケッチをしたりします。
9/20～12/6木曜日・全10回
時 間：10時～12時
受講料：31,500円

書に親しみ作品を作る
日常生活の中で冠婚葬祭の署名など、文字をきれいに書く基本を確実に分かりやすく指導いたします。
9/20～12/6木曜日・全10回
時 間：2時～4時
受講料：25,000円

どなたでも受講できます ▶ パンフレットを無料でお送りします
文教大学生涯学習センター ☎0120-160-449
会場：文教大学学園 旗の台校舎
東急池上線・大井町線 旗の台駅・荏原町駅 徒歩3分

住宅の修繕、増改築、新築は
＝地元の施工業者へ＝
こまめな手入れで快適な住まいを…
お申込み ご相談は ☎5742-6777（品川区役所住宅相談調整担当）
施工者 品川区住宅センター協議会

保存版
抜き取ってご利用ください

# 住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしましょう

問高齢福祉課 ☎5742－6737

元気に暮らすためには
**（1）適度な運動** **（2）バランスの取れた食事の摂取** **（3）人とのふれあい** が大切です。

皆さんに住み慣れた地域で元気に暮らし続けていただくために、区では元気な方からちょっと体力に不安をお持ちの方まで、状況に合わせて様々なメニューを用意しています。今号では、主なものを紹介します。お気軽にご参加ください。

## まず日ごろからの、自分の心身状況（生活機能）を確認しましょう

次の質問であてはまる項目の□に○を入れてください。○が少ない方は、生活機能の改善に取り組みましょう。

- □ この１年間に転んだことがない。
- □ 転倒に対する不安はない。
- □ 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っている。
- □ いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている。
- □ 15分くらい続けて歩いている。

○が少なかったら → こんなメニューを用意しています（●下記をご覧ください）
1 マシンでトレーニング
2 身近でトレーニング
3 水中トレーニング

- □ 週に１回以上は外出している。
- □ 自分で電話番号を調べて、電話をかけている。
- □ 今日が何月何日かわからないときはない。
- □ 友人の家を訪ねている。
- □ 家族や友人の相談にのっている。
- □ 毎日の生活に充実感がある。
- □ 以前からやっていることは今でもおっくうに感じない。

○が少なかったら → こんなメニューを用意しています（●6ページをご覧ください）
4 予防ミニデイ
5 いきいき脳の健康教室
6 ふれあい健康塾

開いて6ページと共にご覧ください

### 身近な場所ではじめてみませんか

申し込みは担当の在宅介護支援センターへ（6ページをご覧ください）

65歳以上の方を対象に区民健診で「生活機能評価」を無料で実施しています。これは、心身（生活）機能の状態を把握し、自立支援が必要な場合に、積極的に介護予防に取り組んでいただくためです。区では、身近なデイサービスセンターなどを利用して事業を実施しています。
※会場については6ページの地図をご覧ください。

### 1 マシンでトレーニング

準備体操の後、高齢者専用に作られた機器を使って、高齢者筋力向上プログラムにより筋力を鍛えます。週1回90分程度。1回200円。
**会場／**❶ケアセンター南大井、❷西五反田在宅サービスセンター、❸仁済デイサービスセンター大井、❹デイサービスセンタードウライフ品川、❺やさしい手介護予防目黒スタジオ、❻八潮在宅サービスセンター、❼東品川在宅サービスセンター

### 2 身近でトレーニング

自宅でもできるように身近な道具を使った筋力向上トレーニングです。週1回90分程度で会場ごとにトレーニング方法に特色があります。会場により、曜日が異なります。1回200円。
**会場／**❺やさしい手介護予防目黒スタジオ、❽中延在宅サービスセンター、❾戸越台在宅サービスセンター、❿荏原在宅サービスセンター、⓫西大井在宅サービスセンター、⓬大崎在宅サービスセンター

### 3 水中トレーニング

水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の持つ特性を生かして行います。週1回2時間程度。1回400円。
**会場／**❶ケアセンター南大井

# る応援ガイド

生かしながら地域で活躍できるよう、様々な取り組みを進めてい
気づくりメニューを紹介します。 問高齢事業課☎5742－6733

※記事に問い合わせがないものは、高齢事業課へお問い合わせください。



見学歓迎! 参加はしたいけれどその前に見学をご希望の方、このマークのある事業は見学ができます。

**しながわいきいきガイド**
健康・趣味・ボランティアなどの情報が満載です。高齢事業課、シルバーセンター、地域センターなどで配布しています。ホームページでも紹介しています。区ホームページの「お役立ちガイド」からお入りください。

## 新たな趣味を持ちたい方に

### シニアのための男の手料理教室 見学歓迎! 65歳以上の方

あまり料理経験のない方が対象で、買い物の仕方から、1人分を簡単に作る方法を学びます。栄養を考えたおいしい家庭料理です。4月、10月に募集。有料。

### わくわくクッキング 見学歓迎! 65歳以上の方

商店街で食材を買い、みんなで昼食を作り、できあがった料理を囲んでおしゃべりしながら楽しく食事をします。隔週1回3時間程度。有料。
問高齢福祉課☎5742－6737

### パソコン教室・パソコン相談 55歳以上の方

●パソコン教室「はじめてコース・なれようコース」
55歳以上の初心者・初級者を対象にした教室です。いきいきラボ関ヶ原で週1回2時間半程度行います。広報紙やホームページで募集。有料。

●パソコン相談
月～金曜の午後1時～5時にいきいきラボ関ヶ原で相談に応じます。4時までに電話でお申し込みください。
問いきいきラボ関ヶ原☎6902－0025

### シルバーダンスパーティー 見学歓迎! 60歳以上の方

気軽に参加できるダンスパーティーとして、品川区社交ダンス連盟との共催で、毎年11月にきゅりあんイベントホールで開催しています。おおむね60歳以上が対象です。今年は11月18日(日)に開催。無料。

### いきいき健康マージャン広場 見学歓迎! 60歳以上の方

60歳以上の方が「お金をかけない・たばこを吸わない・お酒を飲まない」を合い言葉に、マージャンを楽しみながら健康づくり、仲間づくりをしています。初心者教室、ゆっくりコース、一般コースがあります。有料。

### いきいきカラオケ広場 60歳以上の方

仲間といっしょに歌えば楽しさも倍増します。60歳以上の区民の方5人以上でグループ登録をすると歌広場（五反田店・目黒店・大森店）カラオケルームが安く利用できます。随時受付。

### 高齢者作品展 60歳以上の方

60歳以上の方の民芸・工芸、絵画、書道、俳句、短歌、写真の作品を展示し、優秀作を表彰します。12月募集、1月展示。無料。

### シルバー大学 60歳以上の方

3年制で幅広く学ぶ「ふれあいアカデミー」（3月募集）と、趣味・実技の「うるおい塾」（3月、8月募集）の2コースがあります。有料。
問生涯学習課☎5742－6837

**うるおい塾受講生募集** 初心者対象の入門教室です

人9月1日現在60歳以上で区内在住の方各20人（抽選）
¥各2,000円（教材費別）
甲9月4日(火)（必着）までに、**往復はがき**で希望教室番号・教室名（1枚に1教室）、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、性別を生涯学習課「うるおい塾」担当（〒140－8715品川区役所）へ
※本人以外の申し込みはできません。

| 番号 | 教室名 | 日時（全10回。11は全5回） | 会場・住所 | 教材費 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | かな書道入門 | 10/1～12/10の月曜日 9:30～11:30 | 平塚橋会館（西中延1－2－8） | |
| 2 | 書のアートを楽しもう | 10/3～12/5の水曜日 13:30～15:30 | 五反田文化センター（西五反田6－5－1） | 1,600 |
| 3 | 初めての筆ペン習字 | 10/3～12/5の水曜日 9:30～11:30 | 荏原第五区民集会所（二葉1－3－37） | 650 |
| 4 | 水墨画入門 | 10/1～12/10の月曜日 13:30～15:30 | 東品川文化センター（東品川3－32－10） | 300 |
| 5 | 色鉛筆で描こう | 10/1～12/10の月曜日 9:30～11:30 | 荏原第四区民集会所（中延5－3－12） | 800 |
| 6 | たのしい絵手紙 | 10/2～12/4の火曜日 13:30～15:30 | 東品川文化センター（東品川3－32－10） | 1,500 |
| 7 | きりえ教室 | 9/26～11/28の水曜日 13:30～15:30 | 旗の台文化センター（旗の台5－19－5） | 2,000 |
| 8 | イタリア語入門 | 10/2～12/4の火曜日 13:30～15:30 | 大崎第一区民集会所（西五反田3－6－3） | |
| 9 | 英会話をはじめよう | 9/26～11/28の水曜日 13:30～15:30 | 大井第三区民集会所（西大井4－1－8） | 700 |
| 10 | はじめてのポケットビリヤード | 10/5～12/14の金曜日 13:30～15:30 | ミススポーツマン（二葉4－1－20） | 6,000 |
| 11 | 男子厨房に入ろう | 10/1・15・29 11/5・12の月曜日 10:00～14:00 | 荏原文化センター（中延1－9－15） | 5,000 |
| 12 | ビーズアクセサリー | 9/28～12/14の金曜日 9:30～11:30 | 八潮区民集会所（八潮5－10－27） | 5,000 |
| 13 | 声を出して読んでみよう（朗読） | 9/25～12/4の火曜日 9:30～11:30 | 大崎第一区民集会所（西五反田3－6－3） | |
| 14 | 太極拳入門 | 9/26～12/5の水曜日 13:30～15:30 | 東品川文化センター（東品川3－32－10） | |
| 15 | 氣功で楽しく | 10/2～12/4の火曜日 13:30～15:30 | りんし21（小山台1－4－1） | |
| 16 | 自彊術(じきょうじゅつ)入門 | 9/28～12/14の金曜日 13:30～15:30 | 旗の台文化センター（旗の台5－19－5） | 400 |
| 17 | 初歩のデジタルカメラ | 10/2～12/4の火曜日 13:30～15:30 | 荏原第五区民集会所（二葉1－3－37）<br>中小企業センター（西品川1－28－3） | 500 |
| 18 | デジカメとパソコン活用法 | 9/28～12/14の金曜日 9:30～11:30 | 中小企業センター（西品川1－28－3） | 700 |
| 19 | ウオーキング入門 | 9/26～12/5の水曜日 9:30～11:30 | 八潮区民集会所（八潮5－10－27） | |
| 20 | 区内史跡探訪 | 10/4～12/6の木曜日 9:30～11:30 | 品川第一区民集会所（北品川3－11－16）ほか | 500 |
| 21 | バードウオッチングを楽しもう | 11/6～1/15の火曜日 9:30～11:30 | 東品川文化センター（東品川3－32－10）<br>そのほか都内の公園 | |
| 22 | 楽しく踊ろうフラダンス | 9/27～11/29の木曜日 13:30～15:30 | 東品川文化センター（東品川3－32－10） | 1,200 |
| 23 | ウクレレ教室 | 9/27～11/29の木曜日 13:30～15:30 | 五反田文化センター（西五反田6－5－1） | 1,500 |
| 24 | 初めてのパソコン教室 | 10/1～11/5の月・火曜日 9:30～11:30 | 中小企業センター（西品川1－28－3） | 1,100 |
| 25 | 実用的なパソコン講座 | 10/1～11/5の月・火曜日 13:30～15:30 | 中小企業センター（西品川1－28－3） | 600 |

※17・18・24・25の会場は、工事のため騒音や振動、エレベーターなどの使用制限があります。
※17・18は、コンパクトデジタルカメラ、23はウクレレをお持ちの方が対象です。
※17・18は以前、24・25は過去3年間に受講した方は、申し込めません。
※25は、マウスの操作、日本語入力、ウインドウズの基礎を理解している方が対象です。

# いつでもいきいき！元気がでる

区では、いつまでも健康で、個性・経験・知恵を生かしながら
ます。身近な場所で、気楽に参加していただく元気づくりメニ

## 経験を生かして働きたい方に

### 無料職業紹介所「サポしながわ」

サポしながわ　55歳以上の方

おおむね55歳以上の方の就職を強力にサポートします。専任の担当者が希望や条件をしっかり伺います。随時、面接会や講習会、ガイダンスなども実施。
問サポしながわ無料職業紹介所☎5783－5539

### 品川区シルバー人材センター

60歳以上の方

会社や子育てを卒業して地域で活躍したいと思っている方に、簡単な仕事から特技を生かせる仕事まで用意しています。楽しく仕事をして、収入も得られます。
¥年2,500円（共助会費込）
問品川区シルバー人材センター本部☎3450－0711
荏原支部☎5751－3334、東大井分室☎3450－0713

## 自分に合った健康づくりをしたい方に

### いきいき筋力向上トレーニング

見学歓迎！　65歳以上の方

高齢者用に設計・開発されたトレーニング機器を使ったトレーニングや機能訓練を行い、体力・筋力の向上をめざします。トレーニングの方法や機器の取り扱いは、専門スタッフとボランティアが丁寧に指導しますので、気軽にご参加ください。3月、7月、10月に募集。有料。

### しながわ出会いの湯

見学歓迎！　65歳以上の方

公衆浴場で、健康体操やカラオケなどのプログラムを楽しんだ後、大きなお風呂でゆっくり入浴します。木曜午後に実施。会場により、開始時間が異なります。プログラムに参加した方は入浴料無料。

### 健康センター・体育館・温水プール

卓球や水中運動など、気軽に楽しめる、一人ひとりにあった健康づくりを応援します。有料。
問品川健康センター☎5782－8507、荏原健康センター☎3788－7017
スポーツ協会☎3449－4400、荏原文化センター☎3785－1241

### 健康塾

60歳以上の方

60歳以上の方を対象に、シルバーセンターなどで、週1回健康体操を行っています。有料。
問健康課☎5742－6746

## ボランティアに参加したい方に

### ふれあいサポート活動

身近な地域での区民相互の助け合い、支え合いを13の地域センター区域ごとにボランティア活動として進めているのが「ふれあいサポート活動」です。地域センターが、手助けを必要としている方とボランティアをしたい方とを結びます。
**主な活動**／地域食事サービスの配食、高齢者懇談会・ふれあい健康塾の支援、災害時助け合いシステムの普及、ごみ出し、出会いの湯の付き添い　など
問地域活動課☎5742－6693

### 事業ボランティア

区主催のいろいろな事業はボランティアの方の活躍で運営されています。

**●いきいき脳の健康教室サポーター**
学習者の読み・書き・計算をお手伝いします。　※研修があります。

**●いきいき筋力向上トレーニング協力員**
参加者のトレーニングの補助をします。

**●シニアのための男の手料理教室リーダー**
料理教室のテーブルリーダーになります。

**●山中いきいき広場運営協議会**
11種類の講座を運営しています。

**●いきいき健康マージャン広場運営ボランティア**
広場に参加する方をサポートします。

料理教室テーブルリーダー

## 仲間と楽しく“いきいき”チャレンジ

あなたのこれまでの経験や知識、技能、趣味をみんなで楽しく地域社会に役立ててみませんか。みんなで楽しく、明るく、いきいきと、自立しながら生活できる地域をつくっていきましょう。

### 荏原いきいき倶楽部

1階のいきいきルームでは「いきいき筋力向上トレーニング」、2階のはつらつルームでは「いきいき脳の健康教室」、ゆったりルームでは「いきいき健康マージャン広場」と、3事業が開催されています。できるだけ長く今の筋力や元気、若さを維持することが目標です。
**住所・電話**／荏原6－2－8☎3783－6471

### しながわシニアネット

見学歓迎！　55歳以上の方

シニアの自立と地域社会への参加を目的に55歳以上の区民で構成された団体です。関ヶ原シルバーセンター2階のいきいきラボ関ヶ原を拠点とし、ビーズやストレッチ、パソコンなどの講座を開催しているほか、喫茶コーナーカフェ・ラララを運営しています。また区から委託されて施設運営やパソコン相談、パソコン教室（はじめてコース、なれようコース）を行っています。
問いきいきラボ関ヶ原内☎6902－0025 Fax3764－0069

### 山中いきいき広場

見学歓迎！

山中小学校の空き教室を改修し、介護予防、健康増進、生きがいづくりを目的として、地域の中高年の方々が自主運営で様々な講座や事業を行い、活動の場と機会を提供しています。主な講座は、パソコン、絵手紙、生け花、折り紙、料理、健康太極拳、囲碁、手作り教室などです。学校のクラブ活動などにも協力し、地域に根ざした活動をしています。
問山中いきいき広場☎3774－0981

### 高齢者クラブ

60歳以上の方

高齢者クラブは、60歳以上の方が町会などを単位に結成した自主的なグループです。趣味の活動や地域に役立つ活動をすることで、高齢期を豊かで明るく過ごすことをめざしています。現在116のクラブがあり、趣味やレクリエーション、健康づくりのほか、ふれあいサポート活動や、公共施設の清掃、街角花壇の手入れ、ひとり暮らし高齢者の訪問・行事への招待などのボランティア活動にも積極的に参加しています。

### シルバーセンター

60歳以上の方

60歳以上の方が趣味や学習、健康づくりなど憩いの場として利用できる施設です。入浴やマッサージサービスもあります。16カ所。無料。
※日曜・祝日は休館。

## 子どもたちと交流しながら活動したい方に

地域の高齢者クラブが中心となって小学生に輪投げ・グラウンドゴルフなどを教え、共にゲームをすることで、ふれあいの場をつくります。また、ふれあいサポート活動の一環として行っている地域食事サービスに子どもたちも一緒にボランティアとして参加します。

グラウンドゴルフ教室

# 自分らしい生活を長く続けていくために

## 重度化の予防にも取り組みましょう

**要介護認定を受けている方が対象です**

問高齢福祉課☎5742－6737

### 身近でリハビリ

デイサービスセンターなど身近な場所でリハビリテーションを行います。自宅で、一人でもできるリハビリ方法を身に付けます。

**参加者募集**

理学療法士などの専門スタッフが一人ひとりの状況に合わせた運動プログラムを提案します。

日10月～20年3月　週1回または週2回

人品川区の介護保険で「要支援1・2」「要介護1・2」程度の方各10人（選考）

¥1回300円　※施設周辺地区の送迎あり。片道50円。

申9月7日㈮までに、電話で希望の会場か担当のケアマネジャーへ

| 会場 | 曜日 | 時間 |
|---|---|---|
| 中延在宅サービスセンター（中延6－8－8 ☎3787－2137） | 月・水・金 | 午後1時40分～3時10分 |
| | | 午後3時20分～4時50分 |
| 戸越台在宅サービスセンター（戸越1－15－23 ☎5750－1052） | 月・水 | 午前9時30分～11時 |
| | | 午前11時10分～午後0時40分 |

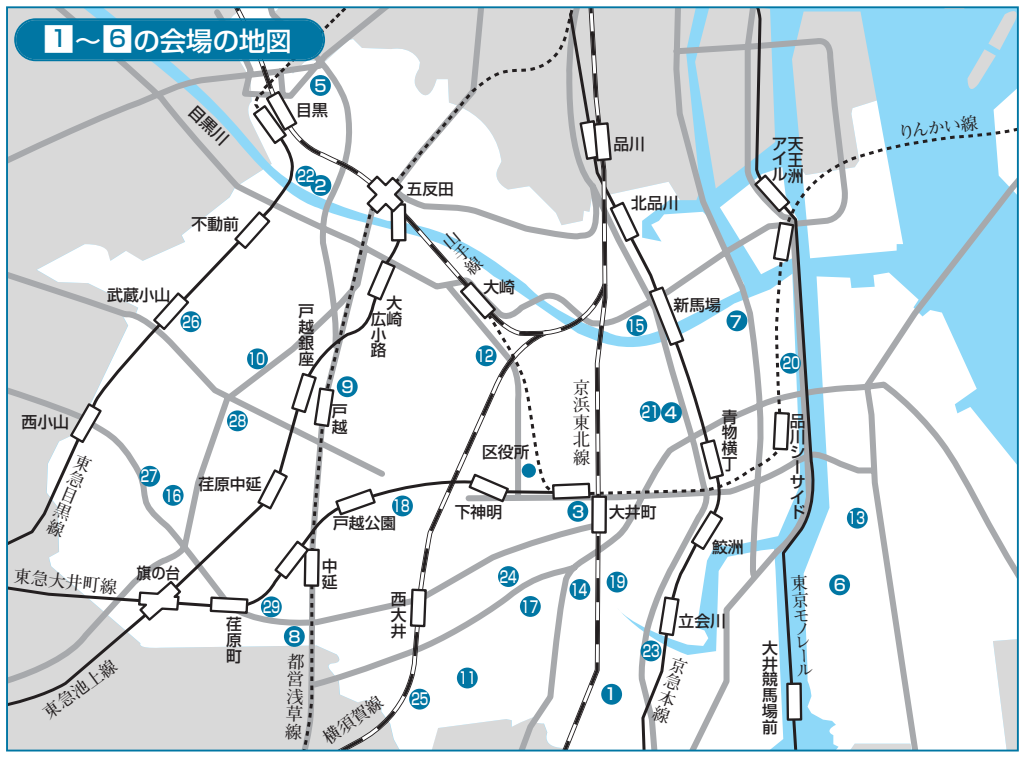
### 水中運動

水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の持つ特性を生かして水着で運動します。週1回、2時間程度。ケアセンター南大井で実施。有料。

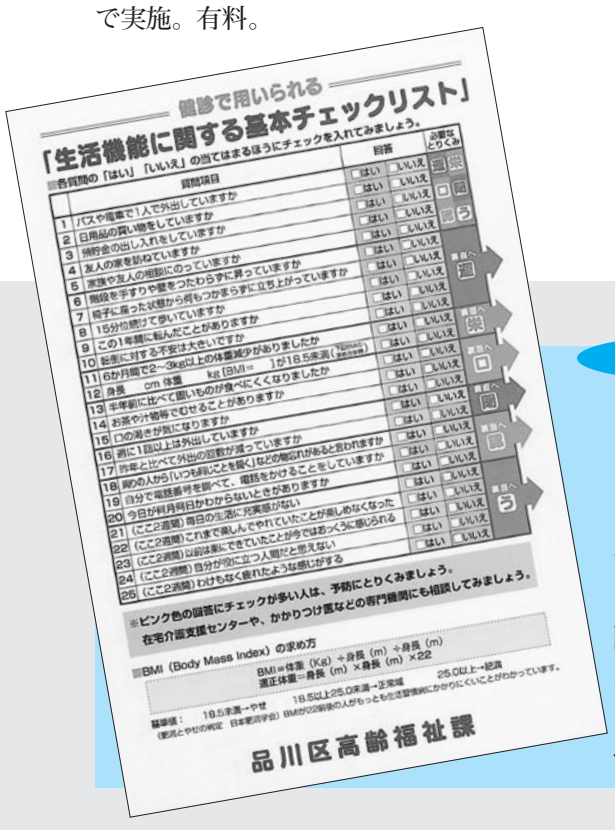
●介護予防のことや介護のことなど、相談があれば、お近くの在宅介護支援センターか高齢福祉課へご連絡ください

| 在宅介護支援センター | 電話 | 担当地区 |
|---|---|---|
| 台場 | ☎5479－8593 | 北品川、東品川1・2・5丁目 |
| 東品川 | ☎5479－2793 | 東品川3丁目（1～9番）、南品川1・2・4・5（1～9番）・6丁目 |
| 東品川第二 | ☎5783－2656 | 東品川3丁目（10～32番）、東品川4丁目、南品川3・5（10～16番）丁目 |
| 上大崎 | ☎3473－1831 | 上大崎、東五反田 |
| 西五反田 | ☎5740－6115 | 西五反田 |
| 大崎 | ☎3779－2981 | 西品川、大崎 |
| 南大井 | ☎5753－3902 | 南大井 |
| 南大井第二 | ☎5767－0625 | 東大井、勝島 |
| 八潮 | ☎3790－0470 | 八潮 |
| 大井 | ☎5742－2723 | 大井1・4・5丁目、広町、西大井1丁目 |
| 西大井 | ☎5743－6120 | 西大井2～6丁目 |
| 西大井第二 | ☎5743－2943 | 大井2・3・6・7丁目 |
| 荏原 | ☎5750－3704 | 小山台、小山1～5丁目、荏原1～4丁目 |
| 小山 | ☎5749－7288 | 小山6・7丁目、荏原5～7丁目、旗の台1・2・5（1～5、13～20番）・6丁目 |
| 成幸 | ☎3786－3719 | 中延1・2丁目、東中延1丁目、戸越5丁目、西中延1・2丁目、平塚 |
| 中延 | ☎3787－2167 | 東中延2丁目、中延3～6丁目、西中延3丁目<br>旗の台3・4・5（6～12、21～28番）丁目 |
| 中延第二 | ☎5749－2531 | 戸越6丁目、豊町6丁目、二葉4丁目 |
| 戸越台 | ☎5750－1053 | 豊町1丁目、戸越1～4丁目 |
| 戸越台第二 | ☎5750－7707 | 二葉1～3丁目、豊町2～5丁目 |

**1～6の会場の地図**




開いて3ページと共にご覧ください




**ご利用ください**

区民健診で生活機能の評価を行っています。そのチェックリストをもとに日ごろから自分の心身状況を手軽に確認できる「生活機能に関する基本チェックリスト」を作成しました。

**配布場所**／高齢福祉課、高齢事業課、在宅介護支援センター、デイサービスセンター、保健所、保健センター

### 4 予防ミニデイ

軽い体操・運動、パソコン、囲碁などの趣味活動を行い、仲間をつくり楽しいひと時を過ごします。週1回3～4時間程度。会場により、曜日・内容が異なります。有料（昼食付き）。

**会場**／❶南大井在宅サービスセンター、❷西五反田在宅サービスセンター、❻八潮在宅サービスセンター、⓫西大井在宅サービスセンター、⓭東京マイコープデイサービスセンター陽だまり、⓮大井在宅サービスセンター

### 5 いきいき脳の健康教室

65歳以上の方が対象で、簡単な計算や読み書きをすることにより、脳が鍛えられ、認知症予防となります。週1回全20回で、3月、9月に募集。有料。

**会場**／⓯品川第一区民集会所、⓰荏原いきいき倶楽部、⓱山中いきいき広場、⓲ゆたかシルバーセンター、⓳いきいきラボ関ヶ原、⓴東品川シルバーセンター

### 6 ふれあい健康塾

外出する機会が少ない65歳以上の方などを対象に、健康維持と転倒骨折予防のための簡単な体操教室を開催しています。ゲームなども楽しみながら地域ごとに行っています。無料。

**会場**／㉑品川第二区民集会所、㉒大崎第一区民集会所、㉓南大井文化センター、㉔大井第二・㉕大井第三区民集会所、㉖荏原第一区民集会所、㉗荏原第二区民集会所、㉘平塚橋会館、㉙荏原第四区民集会所

# 健康お知らせ

# あなたと区とのHOTLINE

日=日時・期間　会=会場・場所　内=内容　人=対象・定員
¥=費用・料金　参=参加方法　申=申込方法　問=問い合わせ

●費用の記載のないものは無料
●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

**問い合わせ**

| | | |
|---|---|---|
| 保健所 | 荏原2－9－6 | ☎3788－7016 |
| 保健センター | 北品川3－11－22 | ☎3474－2225 |
| 大井保健相談所 | 大井2－27－20 | ☎3772－2666 |

## 両親学級（リラクセーション編）

日9月1日㈯午前9時～11時15分
人安定期の妊婦とパートナー15組30人（先着）　※妊婦1人も可。
会申8月22日㈬から、電話で保健所☎3788－7016へ

## 離乳食教室

日8月30日㈭午前10時30分～正午
人9～11カ月児と保護者25組（先着）
会申電話で保健所☎3788－7015へ

## 幼児食教室

日9月14日㈮午前10時30分～正午
人1歳6カ月～2歳児と保護者25組（先着）
会申電話で保健センター☎3474－2902へ

## 子育て安心グループ

日9月7日㈮、10月19日㈮
午後1時30分～3時（全2回）
内子育ての悩みについてのグループワーク
人0～3歳児の保護者15人（先着）
※託児あり。
会申電話で保健所☎3788－7016へ

## 子育て安心教室 子育てが楽しいと思えない時

日9月6日・27日、11月8日、12月6日の木曜日午前10時～11時45分（全4回）
人就学前のお子さんの母親15人（先着）
※託児あり。
会申電話で保健センター☎3474－2903へ

## 介護予防教室

日8月25日㈯午後1時30分～3時30分
内マシントレーニング体験ほか
人65歳以上で元気な方20人（先着）
会申電話で八潮在宅サービスセンター（八潮5－10－27☎3790－0344）へ

## 後縦靭帯骨化症のリハビリ教室

日9月10日㈪午後2時～4時
人後縦靭帯骨化症患者と家族30人（先着）
会申電話で保健センター☎3474－2904へ

## 脊髄小脳変性症患者・家族のためのリハビリ教室

日9月20日㈭午後2時～4時
人脊髄小脳変性症患者と家族30人（先着）
会申電話で保健センター☎3474－2904へ

## 9月のこころの健康専門医相談

●精神保健相談（こころの病気など）
保健所／7日㈮・19日㈬
保健センター／11日㈫
大井保健相談所／5日㈬
●うつ病あんしん相談
保健所／7日㈮
保健センター／21日㈮
●高齢期のこころの相談
保健所／10日㈪・26日㈬
保健センター／12日㈬・28日㈮
大井保健相談所／21日㈮
●児童思春期のこころの相談
保健所／5日㈬
保健センター／5日㈬
大井保健相談所／27日㈭
●アルコール相談
保健センター／21日㈮
問各会場

## 思春期家族教室 講演会「思春期　親の心・子の心」

日9月13日㈭・20日㈭午前10時～正午（全2回）
会保健センター
人10～20歳代のお子さんを持つ家族30人（先着）
申電話で大井保健相談所☎3772－2666へ

## 障心身障害者医療費受給者証が9月1日から更新されます

現在、障受給者証をお持ちで次のいずれかにあてはまる方には、8月31日までに新しい受給者証（水色）をお送りします。
・前年の所得が基準以下
・老人保健法医療受給者証をお持ちで住民税が非課税
なお、次のすべてにあてはまる方は、医療費の助成が受けられます。まだ申請していない方は手続きしてください。
①区内在住　②身体障害者手帳1・2級（内部機能障害は1～3級）または愛の手帳1・2度　③国民健康保険または社会保険などに加入　④前年の所得が基準額以下
※65歳以上で新たに身体障害者手帳を取得または老人保健法医療受給者証をお持ちで住民税が課税されている方は対象になりません。
問障害者福祉課（本庁舎3階☎5742－6707）

## 品川総合福祉センター職員募集

職種／介護士、生活支援員
勤務形態／シフト制（4週7休）
給与／法人の規程による
人5人
勤務場所・申電話連絡の上、履歴書を同センター（〒140－0003八潮5－1－1☎3790－4729）へ郵送

## 9月の健康診査・がん検診

無料（一部有料）

**契約医療機関**

| | |
|---|---|
| 区民健診 | 40歳以上 |
| 女性の健診 | 16～39歳 |
| 子宮がん検診 | 20歳以上（偶数年齢） |
| 大腸がん検診 | 40歳以上 |
| 前立腺がん検診 | 55歳以上 |
| 結核検診 | 65歳以上 |
| 乳がん検診（視触診） | 71歳以上 |

**各医師会**

| | |
|---|---|
| 胃がん検診 | 35歳以上 |
| 肺がん検診 | 40歳以上 |

**保健所・保健センター・大井保健相談所**
結核検診……65歳以上

**乳がんマンモグラフィ検診（34～70歳の偶数年齢）**

○品川区医師会
日5日㈬・12日㈬・19日㈬・26日㈬
○荏原医師会
日 4日㈫・ 5日㈬・11日㈫・12日㈬・14日㈮・18日㈫
19日㈬・21日㈮・25日㈫・26日㈬・28日㈮
共通
申8月21日㈫ 午前9時から電話で医師会へ

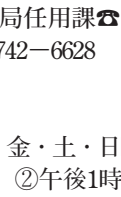
9月から医師会での検診に加え、検診車による乳がんマンモグラフィ（乳房X線）検診を実施します。検査内容は医師会と同じです。
○区役所（検診車）
日20日㈭・21日㈮・25日㈫
申8月22日㈬～31日㈮に、はがきかFAXに「乳がん検診車」とし、住所、氏名、生年月日、電話番号、受診票の有効期限、都合の悪い日を健康課へ

※契約医療機関、不明な点は健康課へお問い合わせください。

問健康課（〒140－8715品川区役所☎5742－6745 Fax5742－6883）

品川区医師会☎3474－5609

荏原医師会☎3783－5167



## シルバーパスを更新してください

70歳以上で希望する方に、都営地下鉄、都電、都内バスを利用できるシルバーパスを発行しています。有効期限が9月30日のパスをお持ちの方は、9月中に更新手続きをしてください。
◇経過措置があります
18年度から区民税が課税となり、18年度中に1,000円でパスの発行を受けた方は、19年度区民税が課税であっても17年度区民税が「非課税であることを確認する書類」を提示した場合、引き続き1,000円でパスを発行します。
問東京バス協会☎5308－6950
東京都在宅支援課臨時案内電話
☎5320－4177（9月28日㈮まで開設）

## 品川介護福祉専門学校 社会人・大学生入学選考学生募集

修業年限／2年（昼間）
取得資格／介護福祉士（国家資格）
応募資格／①社会人経験が1年以上あり、高校卒業または同等以上の学力があると認められた方
②短大、大学に在学している方
募集要項配布場所／同校（西品川1－28－3）、地域センターほか
※詳しくはお問い合わせください。
問同校☎5498－6364

## 第2回オープンキャンパス

日9月2日㈰午前9時30分～正午
人20年度入学を希望する方40人（先着）
会申電話で品川介護福祉専門学校（西品川1－28－3☎5498－6364）へ

## 19年度特別区職員採用選考 身体障害者対象・Ⅲ類事務

受験資格／日本国籍が有り、昭和55年4月2日～平成2年4月1日に生まれ、障害者手帳を持つ23区内在住の方
※自力で通勤・勤務ができ、活字印刷文に対応できる方が対象です。
第1次選考／10月14日㈰・都内
申込書配布場所／品川区人事課（本庁舎5階）、地域センター、特別区人事委員会事務局任用課

| | 申込先 | 申込期間 |
|---|---|---|
| 郵送 | 特別区人事委員会事務局任用課（〒102－0072千代田区飯田橋3－5－1） | 9月14日㈮（消印有効）まで |
| 持参 | 品川区人事課または特別区人事委員会事務局任用課 | 9月18日㈫・19日㈬ 午前8時30分～午後5時 |

※ホームページ http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htmからも申し込めます（9月14日㈮まで）。
問特別区人事委員会事務局任用課☎5210－9787、品川区人事課☎5742－6628

## プール監視員募集

日9月～20年3月の月・水・金・土・日曜日
①午前9時30分～午後1時　②午後1時30分～5時　③午後5時30分～9時
会日野学園温水プール（東五反田2－11－1）
人18歳（高校生は除く）～30歳くらいまでで泳力に自信のある方若干名
賃金／時給1,200円
申8月31日㈮までに、電話でスポーツ協会☎3449－4400へ
※後日、面接と水泳実技審査を行います。

## 応急診療所

※行く前に必ず電話連絡を。健康保険証を忘れずに！

内内科　小小児科　歯歯科　骨接骨

| | | | |
|---|---|---|---|
| 小児平日夜間診療 | 診療時間　午後7時30分～午後10時30分 | | |
| 月～金曜日 | 小 荏原医師会附属診療所（15歳未満） | 中延2－6－5 | 荏原医師会館内 ☎3783－2355 |
| 休日昼間・夜間 | 診療時間　午前9時～午後10時 | 固定診療所 | |
| 8月26日（日） | 内小 品川区医師会休日診療所 | 北品川3－7－25 | ☎3450－7650 |
| | 内小 荏原医師会休日診療所 | 中延2－6－5 | 荏原医師会館内 ☎3783－2355 |
| 休日昼間 | 診療時間　午前9時～午後5時 | | |
| 8月26日（日） | 内小 林医院 | 東大井3－21－12 | ☎3761－7780 |
| | 歯 はぎさわ歯科 | 西大井6－13－12 | ☎3778－0418 |
| | 歯 宗田歯科医院 | 戸越5－7－13 | ☎3788－9770 |
| | 骨 大井整骨療院 | 大井3－26－8 | ☎3772－5847 |
| | 骨 戸越銀座接骨院 | 平塚3－1－14 | ☎5498－2895 |
| 土曜日夜間 | 診療時間　午後5時～午後10時 | | |
| 8月25日（土） | 内小 荏原医師会附属診療所 | 中延2－6－5 | 荏原医師会館内 ☎3783－2355 |

品川区テレホンサービス☎3777－1135　※重症の方は、119番をご利用ください。

**医療機関の24時間案内**

東京都保健医療情報センター（ひまわり）……☎5272－0303
東京消防庁テレホンサービス……☎3212－2323
品川消防署……☎3474－0119　大井消防署……☎3765－0119
荏原消防署……☎3786－0119

## 特別区民税・都民税の第2期分（普通徴収）納期限は8月31日㈮です

納期内に必ず納付してください。納税には、手続きも簡単で便利な口座振替をご利用ください。
問税務課☎5742－1669

## 品川&早川ふるさと交流 そば打ち体験と奈良田の里温泉

日10月20日㈯午前7時30分～21日㈰午後5時30分（区役所集合・解散、1泊2日、往復バス）
宿泊／町営ヴィラ雨畑（温泉）
人区内在住か在勤の方23人（抽選）
¥10,000円、小学生以下6,000円
申8月31日㈮（必着）までに、はがきかFAXに「そば打ち」とし、参加者全員の住所・氏名・性別・年齢・電話番号を区民課市町村交流担当（〒140－8715品川区役所☎5742－6856 Fax5742－6877）へ

広報
# しながわ
平成19年(2007)
8.21 第1642号
毎月1・11・21日発行
代表番号 ☎3777-1111
広報広聴課 ☎5742-6644 Fax5742-6870
http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/

次号予告 9月1日号
- 健診・保健指導
- 地域防災計画

品川区は、サービス精神、チャレンジ精神、新感覚でイメージアップ運動を進めています。

# やってみよう いってみよう レッツトライ

●費用の記載のないものは無料
●対象は原則として区内在住・在勤・在学の方

問い合わせ
■生涯学習課 Fax5742－6585・6893
〒140－8715 広町2－1－36 第二庁舎7階
●スポーツ係 ☎5742－6838
●学習推進係 ☎5742－6837
●社会教育係 ☎5742－6835・6

■品川区スポーツ協会・総合体育館
受付時間：午前9時～午後7時 ※土・日・祝は5時まで
〒141－0022 東五反田2－11－2
☎3449－4400 Fax3449－4401

■戸越体育館
〒142－0042 豊町2－1－17
☎3781－6600 Fax3781－6699

日=日時・期間 会=会場・場所 内=内容
人=対象・定員 ¥=費用・料金 参=参加方法
申=申込方法 問=問い合わせ

## ◆スポーツ◆

### ■シルバーピンポン＆初心者卓球教室
日9月12日～10月31日の水曜日
午前9時30分～11時30分（全8回）
会総合体育館
人合計30人（抽選）
①シルバーピンポン＝60歳以上の方
②初心者卓球＝59歳以下の初心者
¥①2,500円 ②4,000円
（ボール代・保険料込）
申8月30日㈭までに、**往復はがき**で教室名、住所、氏名、年齢、電話番号、経験の有無をスポーツ協会へ

### ■秋の弓道場公開指導
日9月5日～12月26日の水曜日
午後6時30分～8時30分
¥1時間100円
会参生涯学習課で弓道場使用券を購入し、当日、動きやすい服装で東品川弓道場（東品川3－14－9）へ
**運営**／品川区弓道連盟
問生涯学習課スポーツ係

### ■丹沢湖マラソン区民ランナー派遣
日11月25日㈰午前6時30分～午後5時
（総合体育館集合・解散、往復バス）
**種目**／5km、10km
人高校生以上で、5kmは45分以内、10kmは70分以内に走れる方20人（抽選）
¥3,000円（交通費込）
申9月19日㈬までに、**往復はがき**に「マラソン」とし、種目、走行時間、住所、氏名、年齢、電話番号をスポーツ協会へ

### ■短期水中運動健康教室
日10月5日～11月30日の金曜日
午前9時30分～11時（全8回）
会戸越台温水プール（戸越1－15－23）
人60人（抽選） ¥5,400円（保険料込）
申8月30日㈭までに、**往復はがき**で教室名、住所、氏名、電話番号をスポーツ協会へ
※説明会は9月21日㈮午後4時45分から。

### ■年齢別バドミントン大会
日9月24日㈷午前9時から
会戸越体育館
内年齢別男女別ダブルスリーグ戦
※9月24日現在のペア合計年齢が59歳以下、60歳から10歳ごと、130歳以上に分かれます。
¥1人2,200円（協会登録者1,500円）
申9月5日㈬までに、費用を持ってスポーツ協会へ

### ■スポ・レク推進委員会 秋の事業
●**バドミントン教室（八潮地区）**
日9月1日～29日の土曜日午後1時～5時
会八潮小学校（八潮5－11－17）
¥1回100円
●**バドミントン教室（城南地区）**
日8月26日～9月30日の日曜日
午後1時～3時30分
会城南小学校（南品川2－8－21）
¥中学生以上1回100円
●**テニス教室（山中地区）**
日9月2日～10月21日の日曜日
午後3時～5時
会山中小学校（大井3－7－19）
¥1回200円、小学生100円
――――――――共 通――――――――
参当日、運動しやすい服装で各会場へ
**運営**／各地区スポ・レク推進委員会
問生涯学習課スポーツ係

## ◆講座ほか◆

### ■花とみどりのフォト講座
日8月27日㈪午後3時～5時
人区内在住か在勤の方20人（先着）
**持ちもの**／カメラ
会申午前9時～午後5時に、**電話**か**直接**しながわ中央公園管理事務所（区役所前☎5740－5037）へ

### ■家族いっしょに朝ごはん 食育講演会
日会9月8日㈯＝西品川保育園（西品川3－16－35）
15日㈯＝台場小学校（東品川1－8－30）
15日㈯＝浜川小学校（南大井4－3－27）
※時間は午前10時～11時30分。
人区内在住か在勤の方
※託児あり。
申前日までに、**電話**で保育課栄養指導係☎5742－6586へ

### ■傾聴ボランティア講座（初級）
日9月25日、10月9日・23日、11月6日・27日の火曜日、11月12日～24日のうち2日（施設実習）
午後2時～4時30分（全7回）
会品川介護福祉専門学校（西品川1－28－3）ほか
人全回出席でき、講座終了後平日に活動ができる方30人（抽選）
¥300円（保険料）
申**電話**で品川ボランティアセンター☎5718－7172へ

### ■子育て支援講座 ノーバディズ パーフェクト プログラム
日9月18日～10月23日の火曜日
午前10時～正午（全6回）
会南ゆたか児童センター（豊町4－17－21）
人区内在住で初めてのお子さんが3歳未満の母親10人（先着） ※託児あり。
¥2,000円（テキスト代）
申9月10日㈪までに、**往復はがき**か**FAX**、**Eメール**で講座名、住所、氏名をNPOふれあいの家おばちゃんち（〒140－0001北品川2－28－19 Fax3471－8610 E-mail：mikochan@cts.ne.jp）へ
問保育課☎5742－6597

### ■社会教育委託学級「青少年育成・自立支援の会パルレ」～特別支援教育の動向、家庭への支援を中心に
日9月15日㈯・29日㈯、10月6日㈯・10日㈬・31日㈬午前10時～正午（全5回）
会ボランティアセンター（大井1－14－1）ほか
人40人（抽選）
申9月4日㈫までに、**往復はがき**で学級名、住所、氏名、電話番号を生涯学習課社会教育係へ

### ■清泉女子大学公開講座土曜自由大学
日10月6日㈯・13日㈯・20日㈯
午後1時20分～4時10分（全3回）
内「シェイクスピアとユーモア」ほか
人16歳以上の方150人（抽選）
申9月19日㈬までに、**往復はがき**で講座名、住所、氏名、電話番号を生涯学習課学習推進係へ

### ■朗読講習会
日9月12日～10月31日の水曜日
午前10時～正午（全8回）
人区内在住か在勤の方20人（抽選）
会申8月31日㈮（必着）までに、**往復はがき**で講習会名、住所、氏名、電話番号を心身障害者福祉会館（〒142－0064旗の台5－2－2☎5750－4996）へ

### 初 秋の文化財めぐり
東五反田・上大崎の文化財を訪ねる
日9月29日㈯午後1時～4時
コース／五反田駅東口～清泉女子大学本館～寿昌寺～本立寺～雉子神社～ねむの木の庭～池田山公園～芝増上寺子院群～高福院～誕生八幡神社～目黒駅（約5km）
人100人（抽選） ¥50円（保険料）
申9月5日㈬までに、**往復はがき**に「文化財めぐり」とし、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を生涯学習課文化財担当（〒140－8715 品川区役所☎5742－6839）へ

### ■社会教育委託講演会「ト音記号の会」～講演「地球温暖化」と「自然をたたえるコンサート」
日9月22日㈯午後3時～5時
会清水台小学校（旗の台1－11－17）
人小学生以上の方80人（抽選）
**託児**／1歳～就学前のお子さん15人（抽選） ※おやつ代100円。
申9月14日㈮までに、**往復はがき**で講演会名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、託児を希望する方はお子さんの氏名（ふりがな）・年月齢・性別を生涯学習課社会教育係へ

### 第10回 とごしぎんざまつり
日8月25日㈯午後3時～6時
26日㈰午後2時～7時
会戸越銀座通り
内銀ちゃん風船プレゼント、ライブステージ、クイズラリーなど
問戸越銀座商店街連合会☎3788－1474

### 第53回 大井どんたく
日内8月25日㈯午後6時30分～午後8時30分＝盆踊り
26日㈰正午～午後8時30分＝フリーマーケット、大井権現太鼓、盆踊りなど
会大井町駅前中央通り
問大井どんたく実行委員会☎5743－2661

### 戸越台ホーム納涼祭
日8月25日㈯午後2時～3時30分
会戸越台中学校（戸越1－15－23）
内和太鼓、盆踊り、模擬店など
問戸越台特別養護老人ホーム ☎5750－1054

### 第34回 ちびっこ集まれ子ども縁日
日8月28日㈫午後4時～8時
会荏原町商店街弁天通り
内160＋αmジャンボのり巻き、親子チャンピオン大会、特養ホームのり巻き実演、らくがき広場、模擬店など
問荏原町商店街振興組合☎3783－8221

### 第8回 子どもと家族の夕涼み広場
日9月1日㈯午後4時～8時
内模擬店、ゲーム大会など
※6時30分から戸越南公園（戸越6－8）で野外アニメ映画大会あり。
会問戸越公園駅前南口商店街☎3782－0758

### 第57回 品川区民スポーツ大会（秋季）
申申込締切日までに、費用を持ってスポーツ協会へ

| 競技名 | 日程 | 会場 | 申込締切日 | 費用 | 内容 |
|---|---|---|---|---|---|
| 空手道 | 9/17㈷ | 総合体育館 | 9/7㈮ | 500円<br>小・中・高生300円 | ○組手の部（一般男子5級以上）<br>○型の部（1部・2部）<br>○鍛眼法の部（1部・2部）<br>※組手の部は連盟登録者のみ |
| 陸上競技 | 10/14㈰ | 大井ふ頭中央海浜公園（八潮4－1） | 9/28㈮ | 500円<br>小・中・高生300円 | ○一般男子（高校生含む）○一般女子（高校生含む）<br>○壮年男子（40歳以上）○壮年男子・女子（50歳以上）<br>○中学男子・女子<br>○小学5・6年男子・女子<br>○小学3・4年男子・女子<br>種目＝距離走・リレー・走り高跳び・走り幅跳び・砲丸投げ<br>※リレーを除き1人2種目まで参加可 |

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています