

(6面から続く)

### 両親学級 HP

講演「両親で子育て」、もく浴実習  
 妊婦中でパートナーと参加できる区内在住の方  
 10月8日(土)、午前9時15分～正午  
 萩中集会所  
 35組(初産で出産予定日の近い方を優先)  
 電子申請か往復はがき。「両親学級10月8日申込」、〒住所、お2人の氏名・ふりがな・年齢、電話番号、出産予定日、出産回数、両親学級の参加歴を明記。9月21日必着



### 歯周病予防で健康力アップ HP

ブラッシング体験、口腔内細菌観察  
 10月17日(月)、午後1時30分～3時30分  
 先着20名  
 9月1日から電話で(☎3743-4161)

### 子育て奮闘中のママのための講演会「わたしって叱りすぎ!？」 HP

乳幼児の母親で、叱りすぎが気になっている方  
 10月18日(火)、午前10時～11時30分  
 先着20名  
 9月1日から電話(☎3743-4161)か来所。保育(未就学児先着15名)

## 健康便り

### 9月は「健康増進普及月間」 HP

生活習慣病予防のために、パンフレット「私の健康づくり大・作・戦!」と、健康ウォーキングマップ(9種)を地域健康課、健康づくり課で配布しています。  
 健康づくり課健康づくり推進担当  
 ☎5744-1683  
 FAX5744-1523



### 80歳以上で自分の歯が20本以上ある方を表彰します

おおむね大森・調布地域庁舎管内在住の、80歳以上で自分の歯が20本以上ある

健康な方

●申込期間 9月26日～10月4日  
 大森歯科医師会 ☎3755-5400

### 女性の健康づくり講演会「知って得する 乳がんの話」 HP

医師・看護師による乳がんの基礎知識、自己触診法など  
 区内在住・在勤の女性  
 10月1日(土)、午後1時30分～4時  
 区役所本庁舎2階 先着70名  
 9月1日から電話かファクシミリ(2面の記載例参照)  
 健康づくり課健康づくり推進担当  
 ☎5744-1683 FAX5744-1523

### 難病講演会「潰瘍性大腸炎・クローン病の治療と日常生活の工夫」 HP

10月15日(土)、午後1時30分～3時30分

●講師 医師 高添正和

☎蒲田地域庁舎  
 先着100名  
 健康医療政策課健康政策担当へ電話かファクシミリ(2面の記載例参照)  
 ☎5744-1728 FAX5744-1523

### 親子食育教室 レストランシェフキッズ

講習と調理実習「秋の食材を使って」  
 小学3～6年生のお子さんと保護者  
 10月29日(土)、午前10時～午後0時30分  
 東京誠心調理師専門学校(蒲田3-21-4)  
 費1組1,500円  
 抽選で30組(2名1組)  
 往復はがき(2面の記載例参照。お子さんの氏名・学年も明記)。健康づくり課健康づくり推進担当(〒144-8621大田区役所)へ。9月30日必着  
 ☎5744-1683 FAX5744-1523

## 大田区健康効果大学(13日制) HP

大田区と東京工科大学共同研究事業として、運動や身体についての講義、体力や認知機能の測定、運動などを行います。

次のすべてに該当する区内在住の65歳以上の方

- ①身体の衰えを克服したいと考えており、健康寿命の延伸に向けた意欲がある
  - ②医師から運動制限を受けておらず、全日程、自力で会場まで通える
- 10月13・27日、11月10・24日、12月8・22日、平成29年1月5・19日、2月2・16日、3月2・16・30日。午前10時～正午  
 東京工科大学 抽選で40名  
 往復はがき(2面の記載例参照)。高齢福祉課総合事業担当(〒144-8621大田区役所)へ。9月13日必着 ☎5744-1624 FAX5744-1522

## ありがとうございます あたたかい善意

◆災害義援金(日本赤十字社東京都支部大田区地区受付分)  
 ○東日本大震災義援金 2億1,000万4,032円  
 ○熊本地震災害義援金 3,017万3,442円  
 ※平成28年7月31日まで。寄附された方の氏名・団体名などは区のホームページに掲載しています。

# 区民のひろば

- ◆初級卓球体験  
9月8・15・22日、午後7時～9時、多摩川小学校で。電話で☎200円(1回) ☎和田 ☎090-7013-6873
- ◆スポーツチャンバラ・小太刀居合体験会  
動きやすい服装。9月10日(土)午前9時30分～11時30分、大田文化の森で。当日会場へ☎080-5937-3012
- ◆健康麻雀初心者講習  
①9月10・17・24日、10月1日②9月21・28日、10月12・19日③9月14・21・28日、10月5日。①②=午後1時～3時③午前9時30分～11時30分、嶺町文化センターで。電話で☎2,000円(4日) ☎山本 ☎090-5525-0013
- ◆生活リハビリ講座「より良い姿勢、ウォーキングを実践するために!」  
9月10・13日、午後1時～1時40分、洗足池駅近くの会場で。電話で☎地域リハビリ生活協会 ☎3748-6250
- ◆女性限定足指体操・初心者健康ピラティスサークル体験会  
9月10・22日、10月8日、午後2時30分～3時30分、大田文化の森で。電話で☎伊藤 ☎090-5195-2700
- ◆おたハブフレンドシップ  
国際交流イベント。郷土料理の店、ステージ、スタンプラリー、ブース展示ほか。9月11日(日)午前11時～午後3時、蒲田駅西口広場で。当日会場へ☎090-6000-4543友清
- ◆「全日本剣道連盟居合・夢想神伝

- 流居合」無料見学会  
9月11・19・25日、10月2日、午後7時15分～9時、大森第四中学校で。当日会場へ☎3754-8977原
- ◆「弁護士会蒲田法律相談センター」無料法律相談&セクハラ・パワハラセミナー  
①法律相談 9月12日、午後5時～8時。9月24日、午後2時～5時。②セミナー 9月24日、午後1時～2時。蒲田法律相談センター(蒲田5-15-8蒲田月村ビル)で。①は電話で②は当日会場へ☎☎5714-0081
- ◆50代60代旅行英会話体験会  
初心者。9月13・27日、午後7時20分～8時20分、消費者生活センターで。先着10名。電話で☎鎌田 ☎070-2155-5239
- ◆楽しいパソコン入門講座(Windows8.8.1,10)  
パソコン(Windows8.8.1,10)持参。9月14・21日、10月5・12日、午前9時30分～11時30分、消費者生活センターで。往復はがき(〒住所、氏名、年齢、電話番号)で。9月10日必着。先着25名☎2,500円(4回) ☎〒143-0027中馬込3-3-5小田 ☎090-2649-2434
- ◆楽しく簡単に出来る手品教室  
9月14日から月2回計6回、午前9時30分から、エセナおおたで。先着5名。はがきかファックス(〒住所、氏名、電話)で☎3,000円(6回分、別途材料費800円) ☎〒143-0016大森北4-7-15久保田 ☎3768-3711 FAX3765-2324
- ◆英語を話したい人のための中級英会話

- 9月15日(木)午前10時～11時、大田区民プラザで。電話で☎1,000円 ☎上野 ☎080-5867-5164
- ◆健康麻雀初心者講習  
9月16・23日、10月7・14日、午前9時30分～11時30分、美原文化センターで。電話で☎2,000円(4日) ☎小林 ☎090-5829-6110
- ◆講演会「大森貝塚の人々」～土器から見た大森貝塚～  
9月18日(日)午後2時～3時30分、入新井集会所で。先着130名。当日会場へ☎3777-1047東京都大森貝塚保存会
- ◆初心者向けお茶事教室  
懐石料理つき。9月21日(木)午前11時～、北馬込一丁目の会場で。電話で☎5,000円 ☎清水 ☎3771-1762
- ◆55歳以上初心者旅行英会話無料体験会  
9月22日、10月6日午前9時30分～10時30分、大田区民プラザで。電話で☎久保 ☎080-9893-3905
- ◆まごめ幸陽祭  
模擬店など。9月25日(日)午前10時～午後3時、まごめ園で。当日会場へ☎3773-0777まごめ幸陽祭事務局
- ◆骨盤と脊椎(フェルデンクライス・メソッド)  
9月25日(日)午後2時から、田園調布富士見会館で。電話で☎2,000円(1回) ☎鳥居 ☎3752-5858
- ◆体力測定～大田区シニアクラブ連合会女性部～  
自分の体力を知り自分に合った運動の目安に。9月28日(木)午前10時～、大森スポーツセンターで。当日会場へ☎090-9230-5681松野

区民のひろば凡例 費=参加費など 申=申込先か問合せ  
 ※費用の記載がないものは原則無料

- 掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合せの氏名・〒住所・電話番号を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ
- 締切=掲載月2か月前の15日必着
- 開催日や申込締切日が1～9日までのものは開催前月の1日号、10日以降のものは開催月1日号に掲載します。●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していない催しなど。●掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。紙面の都合ですべてを掲載できない場合があります。

- ◆中央大学文化講演会～犯罪、刑罰とは何か、市民生活における刑法との関わり～  
10月1日(土)午後3時～4時30分、産業プラザで。先着150名。当日会場へ☎5703-4821會澤
- ◆大田区囲碁区民大会  
10月2日(日)午前9時～午後5時、大田区民センターで。抽選で各クラス40名。クラス別(目安、特A=5級以上、A=3・4級、B=初・2級、C=1・2級、D=3・4級、E=5級以下)。往復はがき(クラス、段・級、年齢、〒住所、氏名、電話)で。9月21日必着☎1,000円(小学生500円) ☎〒143-0016大森北4-16-17大田区囲碁区民大会推進協議会 ☎3764-0800
- ◆太極拳池上無料体験講習会  
10月2・3日、午後1時～3時、大田文化の森で。電話で☎是永 ☎3759-5988
- ◆やさしく学ぶはじめてのタブレット端末講座(4日制)

タブレット端末持参(iPad貸出可、1回350円)。10月7・14・21・28日、午後1時30分～3時30分、micsおおたで。抽選で10名。往復はがき(〒住所、氏名、電話番号、iPad貸出の有無)で。9月25日必着☎6,000円(4回)資料代1,500円☎〒146-0085久が原4-14-20海島 ☎090-6527-9635

◆美原の街コン「美原 de MEET」  
軽食つき。25～45歳で独身の方。10月23日(日)午後2時～6時、平和島駅近くの会場で。抽選で男女各15名。10月3日までに電話で☎男性=4,500円、女性=3,500円☎金澤 ☎3761-8009※詳細はHPまで

サークル会員募集  
 今年度のサークル会員募集は8月31日で締め切りました。