

## 健康便り

### お子さんの予防接種予診票の配布

定期予防接種の予診票は生後2か月になる前までに郵送しています。転入などで予診票がない方は、地域健康課か問合先へ母子健康手帳をご持参ください。

※郵送でも申請可。詳細は区HPをご覧ください  
問感染症対策課感染症対策担当  
☎5744-1263 FAX5744-1524

### 骨髄移植ドナー支援事業助成金

検査通院や採取に伴う入院など日数(最大7日間)に応じて助成します。  
問区内在住提供者とその勤務先事業所  
問退院の翌日から1年以内に申請書(区HPから出力可)を健康医療政策課地域医療政策担当へ持参か郵送  
(〒144-8621大田区役所)  
☎5744-1264 FAX5744-1523

### 医療相談専用電話 4月6日に開設します

医療や区内診療所などに関する相談、苦情を受け付けます。医療の問題や疑問

## ありがとうございます あたたかい善意

- ◆公共のために ○大森本場乾海苔問屋協同組合=記念碑
- ◆豊かな地域社会を築く区民活動を支えるために ○大森仏教会=119,000円
- ◆日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています  
各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。

への助言、専門機関への案内を行います。  
※医療行為の過失の判断・決定、医療機関との紛争の仲介などはできません  
●相談専用電話 ☎6450-0321  
●受付時間 月～金曜、午前9時～午後5時(休日、年末年始を除く)  
問生活衛生課医薬担当  
☎5764-0692 FAX5764-0711

### 老人いこいの家の催し

- 1 元気アップ教室  
体操やヨガなど、各館で工夫を凝らした内容の教室を開催しています。  
問月～金曜の午前中1時間程度
- 2 いこいDE体力測定会  
握力・片足立ち・歩行速度の3種目。年度初めと終わりに測定を行います。  
問午前開催館=午前9時～11時  
午後開催館=午後2時～4時  
◇112ともに◇
- 問区内在住のおおむね65歳以上の方  
会老人いこいの家  
問各老人いこいの家へ電話  
問高齢福祉課高齢者支援担当  
☎5744-1624 FAX5744-1522



# 今から始める 健康づくり

## キラリ☆健康おおた

### 新生活は忍び寄る たばこの「おすそ分け」 に要注意



●たばこの誘惑に負けないで  
春になると新しい人たちの出会いや生活が始まります。もらいたばこなどで1本、また1本と喫煙の機会が増えていくうちにたばこへの依存度は高くなっていきます。  
1日に吸う平均本数が1本未満という方も、死亡リスクは吸わない方の1.64倍にもなるといわれ、「適量喫煙」という言葉は存在しないことが分かっています。たかが1本と軽く考えず、誘惑に負けないようにしましょう。

●加熱式たばこもたばこ製品  
紙巻きたばこ同様、「適量」はありません。煙も見えにくいですが、吐き出したエアロゾル(気体中に浮遊する微小な液体)は周囲に拡散され受動喫煙も生じます。



たばこを吸う方は、吸わない人に勧めることはやめましょう。また、たばこを吸うときには、広がる煙で周りの人を受動喫煙させないように配慮しましょう。  
次回のコラムでは、「たばこの健康影響」についてお伝えします。

# 区民のひろば

- ◆社交ダンス無料講習会  
4月10・17・24日、5月1日、午後1時30分～4時30分、蒲田本町一丁目団地集会所で。当日会場へ☎090-2649-1821梅北
- ◆シニア向け脳トレ&エクササイズ  
コグニサイズ健康教室  
4月10・17・24日、5月1・8日、午前10時～11時、久が原南自治会会館で。先着各10名。電話で☎各500円 問中島☎6322-6144
- ◆初めてのハワイアンフラ無料体験!  
30～50代の女性。子連れ可。レッスンスカート貸し出し有り。4月10・24日、午前10時～11時、萩中公園近くの会場で。電話で☎讃岐☎080-5084-3281
- ◆おいしい和菓子とお抹茶をいただいで楽しい時間を過ごしませんか?  
4月11日(土)午後2時から、大田区民プラザで。電話で☎浜田☎080-5176-5703
- ◆陳式太極拳講習会  
4月11・18・25日、午前10時～11時45分、洗足区民センターで。先着各10名。電話で☎各500円 問岡☎090-7716-1136
- ◆チーム大田吹奏楽団定期演奏会  
4月12日(日)午後1時30分開演、大田区民プラザで。先着500名。当日会場へ☎090-2047-2237松本
- ◆中高年の初級英会話講習会～どう始めたらよいか考えている方に～  
4月12日、午後1時～2時、4月23日、午後1時45分～2時45分、消費者生活センターで。抽選で各5名。電話で☎各1,000円 問中島☎090-3576-3281
- ◆50代以上限定英語サークル体験  
少し話せる方。4月14・28日、午後6時15分～7時15分、消費者生活センターで。先着各4名。電話で☎山崎☎090-3907-6219(平日のみ)
- ◆初めての方向け英会話体験会  
60歳以上。4月15日(土)午前10時25分～11時55分、消費者生活センターで。先着3名。電話で☎池藤☎070-3519-7394(平日午前9時～午後3時)
- ◆春のフラワーアレンジメント体験会!  
4月15日(土)午後2時～4時、消費者生活センターで。先着10名。電話で☎3,000円 問岩崎☎080-3365-2951
- ◆あなたの俳句も吟じます 詩吟無料体験  
4月15日(土)午後6時30分～8時30分、六郷文化センターで。電話で☎前嶋☎090-1530-4111
- ◆美容健康ベリーダンス体験会  
初心者・シニア向け。4月15・22・29日、午後2時～3時、萩中集会所で。電話で☎各500円 問宮下☎090-3810-8924
- ◆初めてのやさしいパソコン教室  
パソコン持参(Windows10)。4月15・22日、5月13日、午前9時30分～11時30分、消費者生活センターで。先着20名。4月10日まではがき(〒住所、氏名・ふりがな、年齢、電話番号)で☎3,000円(3回分) 問〒146-0092下丸子2-12-2-1606村松☎3759-9500
- ◆指導力抜群の音楽家による楽しいコーラス体験会  
女性。①4月16日=羽田文化センター ②4月21日=エセナおおた、いずれも午後1時30分～3時。電話で☎各500円 問森田☎090-4591-0708
- ◆健康体操の見学、体験  
60歳以上。4月16・23日、午後1時30分～2時50分、石川町文化センターで。電話で☎山岸☎3727-7708
- ◆ベビー&ママ&ぱあぱでヨガ～リフレッシュ・ヨガ～  
4月17日(土)午前9時～10時、大田区民プラザで。先着10名。電話で☎500円 問栗原☎050-3697-3455
- ◆大田フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会  
小学生以上。4月18日(土)午後2時開演、アプリコで。当日会場へ☎1,000円(区民500円、70歳以上無料、要証明)☎090-1204-4020小池
- ◆体験ハイキング 弘法山  
4月19日(日)午前8時相鉄線横浜駅集合。4月15日までに電話で☎500円(別途交通費) 問高瀬☎080-3020-8698
- ◆初心者乗馬講習会  
4月19日(日)午前10時～正午、多摩川ガス橋緑地で。4月12日までに電話で☎大田区馬術連盟・北嶋☎090-3514-1051
- ◆大田区邦楽連盟チャリティ演奏会  
4月19日(日)午前11時開演、大田区民プラザで。当日会場へ☎3722-5480杵屋
- ◆着用しなくなった着物をリメイク致しませんか?  
完成作品、コート・ワンピース。①4月20日から②4月23日から③6月29日から④7月2日から、いずれも

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。  
☎=参加費など 問=申込先か問合先 ※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、問合先の氏名・〒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(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21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同一の人物か団体が、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど  
●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

- 全8回、午後1時～3時30分、山王四丁目の会場で。先着各5名。4月10日までに電話で☎各9,900円(8回分) 問カワツラ☎3771-6986
- ◆健康詩吟教室  
4月21日(土)午後1時30分～4時、池上文化センターで。当日会場へ☎080-1244-5274小西
- ◆英語でキッズダンス・NYフレイバーでのりのりに踊ろう!  
年中児～小学2年。4月23・30日、午後4時～5時、矢口区民センターで。先着20名。電話で☎500円(2回分) 問スペンサー☎5482-0660
- ◆親子リトミック体験(リトミック)  
4月24日=田園調布富士見会館、4月27日=嶺町特別出張所、午前9時45分～10時30分(1～2歳)、午前10時45分～11時30分(2歳～未就園児)。電話で☎各500円 問井田☎080-6557-6262
- ◆水彩無料講習会  
初・中級者。道具は持参。4月25日、午前10時～正午、5月2日、午後2時～5時、大田区民プラザで。先着8名。電話で☎町田☎3753-0154
- ◆キャロット絵画展  
5月8～11日、午前10時～午後6時(8日は午後1時から、11日は午後5時まで)大田区民プラザで。当日会場へ☎090-5546-6944神山
- ◆春の茶会  
5月17日(日)午前10時～午後3時、池上梅園で。先着250名。電話かはがき(〒住所、氏名、電話番号)で。5月8日必着 ☎4,000円 問〒146-0091鶴の木3-35-18-502岡☎090-8032-9163
- ◆春の料理講習会(中華料理)  
5月23日(土)午前10時～午後2時、佐伯栄養専門学校で。先着30名。4月30日まではがきかFAX(〒住所、氏名、年齢、電話番号)か来校で☎2,000円 問〒144-0052蒲田5-45-5佐伯栄養専門学校☎5711-7088 FAX3731-2200