



食品ロスを削減しよう！

10月は
「食品ロス
削減月間」
です

区は、地球温暖化を防ぐため、「大田区脱炭素戦略」を策定し、温室効果ガス(二酸化炭素など)の削減に取り組んでいます。今回は、温室効果ガスを減らすため、食べ残しなどの「食品ロス削減」を中心に、私たちが今日からできることを紹介します。



目標12
つくる責任
つかう責任



目標13
気候変動に
具体的な対策を

大田区は、SDGs未来都市、自治体SDGsモデル事業にふさわしい持続可能な取り組みを行っています

なぜ「食品ロス」が 温室効果ガスを 発生させるの？



日本では、年間約523万トン(令和3年)の食品が捨てられています。国民1人当たりによると、1日お茶わん約1杯分です。食品を生産や加工、ごみとして処理する過程で燃料や水などのエネルギーが使われ、温室効果ガスを排出しています。

◎食べ物を無駄にしない



冷蔵庫の中身を
確認してから、
買い物に出かけよう

◎食べ残しを避けよう

お店に聞いて
食べられる量を注文しよう



★こちらもチェック

食べきり・使いきりを応援

大田区食べきり応援団

応援団登録店舗では、量り売りや提供量の調整など、「食品ロス削減」に取り組んでいます。



▲詳細は
コチラ

◎冷凍保存を活用しよう



冷凍保存で食材を
長持ちさせよう

★こちらもチェック

環境動画

食品ロスをへらそう！

冷凍術のコツとレシピ



▲詳細は
コチラ

食品ロス削減月間 キャンペーン

環境動画を視聴してアンケートに答えると、抽選で100名に冷蔵庫の見える化につながる「マグネットシート」をプレゼント。



▲マグネット
シート



▲詳細は
コチラ

区の脱炭素化に 向けた取り組み例

環境にやさしい移動手段

走行時に二酸化炭素を排出しない電気自動車(EV)のカーシェアリングを開始しました。



▲詳細は
コチラ

○利用方法 タイムズカー会員に登録



紙を区役所でリサイクル

区役所内で発生した使用済みの紙から再生紙を生み出す機械を23区で唯一導入しています。区役所本庁舎2階「環境啓発コーナー」で見学できます。※稼働は不定期



暮らしの情報箱

はがきやFAXなどの記入例

①催しなどの名称

②〒住所

③氏名(ふりがな)

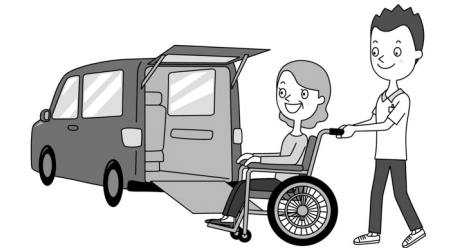
④年齢(学年)

⑤電話番号

⑥その他必要事項

福祉

福祉有償運送をご利用ください



NPO法人などが有償で行う移送サービスです。詳細は区HPをご覧ください。ボランティア運転員も募集中です。

☒要介護・要支援認定を受けている、障がいがあるなど、1人で公共交通機関を利用することが難しい方

☎福祉管理課調整担当

☎5744-1721 ☎5744-1520

親族後見人交流会

☒親族の成年後見人、保佐人、補助人の方

☎11月17日(金)午後1時30分～3時

☎大田区社会福祉センター

☎先着10名

☎問合先へ電話。10月2日から受け付け

☎(社福)大田区社会福祉協議会

☎3736-2022 ☎3736-5590

いきいき高齢者入浴証「ゆ〜体験」

11月までに「ゆ〜体験」をご利用いただいた方には、令和6年度の入浴証を郵送します。 ※令和5年度に新規申請した方には、利用の有無にかかわらず、令和6年度の入浴証を郵送します

☎高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1252 ☎5744-1522

こども

外国籍のお子さんの区立小・中学校への就学申し込み

2024年4月に区立小・中学校に入学を希望する外国籍のお子さんは、申し込みが必要です。10月上旬に就学案内を郵送します。

☒①小学校＝2017年4月2日～2018年4月1日生まれのお子さん

②中学校＝2011年4月2日～2012年4月1日生まれで区立小学校を卒業見込みの方

☎問合先へ在留カードか特別永住者証明書を持参。10月23日締め切り

☎学務課学事係

☎5744-1429 ☎5744-1536

令和6年度小学校就学予定者就学援助費(新入学用品費)

一定の所得に満たない世帯を対象に、小学校の入学準備にかかる費用の一部を支給します。10月下旬に対象者へ申請書を郵送します。詳細はお問い合わせいただくか区HPをご覧ください。

☒区内在住で令和6年度小学校入学予定のお子さんのいる保護者

☎学務課学事係

☎5744-1429 ☎5744-1536

ひとり親医療証現況届の提出と新規申請手続き

1現況届の提出

ひとり親医療証を更新するための現況届を、該当の方(児童扶養手当受給者などを除く)へ10月上旬に送付します。10月31日までに提出ください。

2新規申請

令和4年中の所得が所得限度額未満の方が申請できます。詳細はお問い合わせください。

☎子育て支援課児童育成係

☎5744-1274 ☎5744-1525

児童手当の振り込みをご確認ください

6～9月分を10月6日に振り込みます。金融機関によっては2～3日入金が遅れる場合があります。

●手当額 児童1人当たり月額5,000～15,000円

※お子さんの年齢や保護者の所得額により、手当額は異なります

※所得が上限限度額を超えた場合は受給できません。所得が減少し再度対象になった場合、手続きが必要です

☎子育て支援課こども医療係

☎5744-1275 ☎5744-1525

年金

スマートフォンで国民年金手続き

☒①国民年金の加入②保険料の免除・納付猶予申請③保険料の学生納付特例申請 ※手続きには、マイナポータルの利用者登録が必要です

☎ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

介護・税

介護保険料の納付書を10月6日に郵送します

納期限までに金融機関などで納めてください。

☒保険料を納付書で納めている方、年金から保険料が引かれており、8月以降に保険料段階に変更があった方

☎介護保険課

☎5744-1551(共通)

保険料額＝資格・保険料担当

☎5744-1491

保険料の納付、口座振替＝収納担当

☎5744-1492

10月31日は特別区民税・都民税(普通徴収)第3期の納付期限です

納付期限までに納付がない場合、未納期間に応じて延滞金が加算されます。納付が難しい場合は、早めにご連絡ください。

☎納税課収納推進担当

☎5744-1517(共通)

整理大森 ☎5744-1200

整理調布 ☎5744-1201

整理蒲田 ☎5744-1202

整理区外 ☎5744-1203

電子帳簿等保存制度

電子帳簿保存法は、税務関係帳簿書類のデータ保存を可能とする法律で、同法に基づく各種制度を利用することで経理のデジタル化が図れます。詳細は、国税庁HPをご覧ください。

☎大森税務署 ☎3755-2111

☎雪谷税務署 ☎3726-4521

☎蒲田税務署 ☎3732-5151

傍聴

新おおた教育ビジョン策定懇談会

☎10月13日(金)午後2時～4時

☎会アプリコ

☎先着20名

☎当日会場へ

☎教育総務課経営計画担当

☎5744-1423 ☎5744-1535

教育委員会定例会

☎①10月23日(月)午後2時から②11月20日(月)午後2時から③12月22日(金)午後3時から

☎ニッセイアロマスクエア5階(蒲田5-37-1)

☎抽選で各16名

☎当日会場へ ※手話通訳・要約筆記希望は開催日の7日前までに問合先へ電話かFAX(記入例参照。希望日時も明記)

☎教育総務課庶務係

☎5744-1422 ☎5744-1535

大田区障がい者施策推進会議

☎11月2日(休)午後1時30分～3時30分

☎区役所本庁舎2階

☎先着5名

☎問合先へ電話かFAX(記入例参照)。10月16日締め切り ※手話通訳希望は申し込み時にお伝えください

☎障害福祉課障害者支援担当

☎5744-1700 ☎5744-1592

相談

10月16～22日は行政相談週間

行政に関する要望、苦情などを行政相談委員がお受けします。「行政苦情110番(☎0570-090110)」では、行政相談週間に限らずいつでも相談を受け付けています。

☎広聴広報課広聴担当

☎5744-1135 ☎5744-1504

行政書士による無料相談会

☎10月26日(休)午前10時～午後4時

☎区役所本庁舎2階

☎当日会場へ

☎広聴広報課広聴担当

☎5744-1135 ☎5744-1504

離婚と養育費にかかわる総合相談

1人1時間の弁護士相談です。

☒19歳以下のお子さんの保護者

☎11月25日(土)午前10時～午後4時

☎先着15名

☎10月2～31日に問合先へ電話

☎福祉管理課調整担当

☎5744-1244 ☎5744-1520

中小企業融資あっせん相談(開業資金)

☒区内で開業する方

☎月～金曜(休日除く)、①午前9時～11時②午後1時～4時

☎産業プラザ

☎問合先へ電話

☎産業振興課融資係

☎3733-6185 ☎3733-6159

募集

大田区交通政策基本計画中間見直し(素案)へのご意見

●閲覧・意見募集期間 10月5～25日

●閲覧場所 区HP、問合先、区政情報コーナー、特別出張所、図書館など

●意見の提出方法 問合先へ郵送かFAXか持参。電子申請も可

☎都市計画課公共交通・臨海部担当

☎5744-1303 ☎5744-1530

求人

+WORK(内職)出張相談会

☒区内在住の方

☎10月24日(火)午前9時30分～11時30分

☎ハローワーク大森

☎問合先へ電話

☎(公財)大田区産業振興協会

☎3733-6109 ☎3733-6459

福祉の仕事に関する就職相談・面接会(ふくしのしごと市)

求人情報は、10月13日から問合先HPで公開します。

☎10月29日(日)午後1時～3時30分

☎区役所本庁舎2階

☎当日会場へ

☎(社福)大田区社会福祉協議会

☎3736-2023 ☎3736-2030

区立児童館などの業務補助員(名簿登録制)

欠員があった場合、名簿登録者の中から中途採用します(資格不要)。

●勤務時間 週5日、午前8時30分～午後7時15分の間で実働4時間

●勤務期間 職務に応じて定められた期間

●報酬 月額97,981円(交通費支給有り)

☎問合先へ電話か申込書(問合先で配布。区HPからも出力可)を郵送か持参

☎子育て支援課子育て支援担当

☎5744-1272 ☎5744-1525

お知らせ

声の図書室をご利用ください

小説やビジネス書など、さまざまな本の音声版(CD)や点字版を貸し出しています。

☒区内在住で、視覚障がいなどで活字の本を読むことが難しい方 ※利用登録が必要です。詳細はお問い合わせください

☎さぼーとぴあ

☎5728-9434 ☎5728-9438

「大田区くらしのガイド」令和5年版を発行しました

区民の生活に関わる区の事務や、区施設、各種相談窓口などを掲載しています。

●配布場所 区役所本庁舎1階、区政情報コーナー、特別出張所

☎広聴広報課広報担当

☎5744-1132 ☎5744-1503

10月15～21日は違反建築防止週間

建築業者は、建築基準法を守って設計・施工しましょう。10月19日に工事中の建物を対象とした、全国一斉パトロールを行います。

☎建築調整課監察担当

☎5744-1384 ☎5744-1558

東京都最低賃金の改正

10月1日から東京都の最低賃金が時間額1,113円となりました。都内で働く全ての労働者に適用されます。
☎東京労働局労働基準部賃金課
☎3512－1614

参加・催し

アプリコ・アートギャラリー「光の表現 窓辺」

📅12月27日(水)まで
🏠アプリコ
📍(公財)大田区文化振興協会
☎5744－1600 ☎5744－1599

水防災講演会(オンライン)

「大田区における水・土砂災害リスクと防災」についての講演をYouTube「大田区公式チャンネル」で公開します。
●公開期間
9月26日～令和6年3月31日
📍防災危機管理課防災危機管理担当
☎5744－1611 ☎5744－1519

障がい者巡回パネル展

📅🏠①10月4日(水)～10日(火)午前10時～午後9時(10日は午後4時まで)＝グランデュオ蒲田3階東西連絡通路(西蒲田7－68－1)
②10月16日(月)～22日(日)＝アトレ大森5階(大森北1－6－16)
③10月30日(月)～11月6日(月)＝さぼーとぴあ
📍障害福祉課障害者支援担当
☎5744－1251 ☎5744－1555

地域安全大田区民のつどい

特殊詐欺対策など、防犯に関するイベントです。
📅10月5日(木)午後2時30分から
🏠アプリコ
📍防災危機管理課防災危機管理担当
☎5744－1634 ☎5744－1519

銭湯まつり

10月10日は銭湯の日です。各浴場では先着で限定グッズが当たる抽選会を実施します。 ※実施の有無、詳細は各浴場へお問い合わせください
📍産業振興課産業振興担当
☎5744－1373 ☎6424－8233

ふる浜まつり

📅10月15日(日)午前10時～午後2時
※雨天時は正午まで
🏠大森ふるさとの浜辺公園
※雨天時は大森東小学校
📍大森西特別出張所
☎3764－6321 ☎3764－6196

田園調布グリーンフェスタ

📅10月15日(日)午前10時～午後3時
🏠田園調布せせらぎ公園
📍田園調布特別出張所
☎3721－4261 ☎3721－1386

ふれあいまつり羽田・萩中

📅10月15日(日)午前10時30分～午後2時30分
🏠萩中公園少年野球場
📍羽田特別出張所
☎3742－1411 ☎3742－1502

鈴まつり

自主生産品販売や、各施設での日常生活の紹介や模擬店などを行います。

📅10月15日(日)午前10時30分～午後2時30分
🏠📍南六郷福祉園
☎3732－2940 ☎3732－2994
くすのき園
☎3732－0141 ☎3732－0148

区民プロデュース講座

①はじめよう！クラシックギター～美しい音色の重なりを楽しもう～
📅10月19・26日・11月2日(木)午後7時～9時
🏠萩中文化センター
②多摩川河口で楽しむハゼ釣り体験
📅10月23(月)午後1時～5時
🏠羽田文化センターほか
③私の視点で撮る美原～“みんなで見せ合う写真”を楽しむ～
📅10月30日、11月13日(月)午後1時30分～3時30分
🏠大森東地域センターほか
④あの時、映画に心がときめいた(3日制)
📅11月14・21・28日(火)午前10時～正午
🏠桜谷文化センター
⑤私の身体をセルフケア～リンパセラピー入門～
📅11月15日(水)午後7時～8時
🏠嶺町文化センター
◇①～⑤いずれも◇
📍区内在住・在勤・在学の方
費②200円
📍抽選で①③⑤15名②12名④40名
📅①9月29日～10月12日に
📍問合先へ電話。電子申請も可②～⑤9月29日～10月16日(必着)に往復はがき(記入例参照)。電子申請も可
📍地域力推進課区民協働・生涯学習担当(〒144－8621大田区役所)
☎5744－1443 ☎5744－1518

大森クイズ&スタンプラリー

📅10月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時
🏠大森駅東口駅前広場ほか
📍(一社)大田観光協会
☎3734－0202 ☎3734－0203

いつつのわふれあい祭り

📅10月22日(日)午前10時～午後3時
🏠大森東特別出張所ほか
📍大森東特別出張所
☎3741－8801 ☎3741－8552

虹まつり
～わかりあいはいふれあいから～

お祭りを通じて、障がいのある方や、地域の方々と交流します。
📅10月22日(日)午前10時～午後3時
🏠📍上池台障害者福祉会館
☎3728－3111 ☎3726－6677

体験講座「大森麦わら編み細工」

📅10月22日(日)午前10時～午後4時
📍先着16名
📍問合先へ電話。10月5日から受け付け
🏠📍郷土博物館
☎3777－1070 ☎3777－1283

アプリコ避難訓練コンサート「もしも」に備えて、コンサートホールで避難体験しよう

📅10月24日(火)午後1時から
🏠アプリコ
📍先着600名
📍電子申請。問合先へ申込書(問合先HPから出力か問合先で配布)をFAXか持参も可。10月20日

締め切り
📍(公財)大田区文化振興協会
☎5744－1600 ☎5744－1599

老いじたく講演会

📅10月26日(木)午後2時～3時30分
🏠アプリコ
📍先着100名
📍問合先へ電話。10月3日から受け付け
※手話通訳希望は申し込み時にお伝えください
📍福祉管理課調整担当
☎5744－1244 ☎5744－1520

エセナフォーラム2023
ワークショップ・展示

ストレスケアや、女性の健康、子育てなどのさまざまなテーマで実施します。
📍区内在住・在勤・在学の方
📅10月27日(金)～29日(日)
📍電子申請。問合先へFAX(記入例参照)も可 ※保育(生後6か月以上の未就学児6名。1人500円)希望はお子さんの名前、年齢も明記し、10月18日までに問合先へ申し込み
🏠📍問合エセナおおた
☎3766－4586 ☎5764－0604

体力測定付き健康講座「運転卒業しても大丈夫」

📅10月27日(金)午後2時～4時
🏠田園調布せせらぎ館
📍講座＝先着50名、体力測定＝先着30名(65歳以上の方優先)
📍問合先へ電話
📍高齢福祉課高齢者支援担当
☎5744－1250 ☎5744－1522

プレシニア向け「お金」と「健康」セミナー

📍区内在住でおおむね55歳以上の方
📅10月29日(日)午前10時～正午
🏠消費者生活センター
📍先着100名
📍問合先へ電話かFAX(記入例参照)。電子申請も可
📍(公社)大田区シルバー人材センター
☎3739－6666 ☎3734－0722

ふる浜スポーツフェスティバル

詳細は区HPをご覧ください。
📅10月29日(日)午前10時30分～午後3時
🏠大森東水辺スポーツ広場ほか
📍当日会場へ ※ビーチバレーボール大会は事前申し込み(先着順)
📍スポーツ推進課スポーツ推進担当
☎5744－1441 ☎5744－1539

「川端龍子プラスワン」
出品作家クロストーク

📅11月3日(祝)午後6時30分～7時30分
📍抽選で60名
📍問合先へFAXか往復はがき(記入例参照)。10月23日必着 ※1通につき2名まで
🏠📍問合龍子記念館(〒143－0024中央4－2－1)
☎☎3772－0680

ハーブ講習会

📍中学生以上の方
📅11月4日(土)午後1時30分～3時30分
🏠大田文化の森
費200円
📍抽選で60名

📅10月1～20日(必着)に問合先へ往復はがき(記入例参照)。電子申請も可
📍環境対策課環境推進担当(〒144－8621大田区役所)
☎5744－1365 ☎5744－1532

深める・つながる講座「暮らしとつながる科学のはなし」(4日制)

📍区内在住・在勤・在学の16歳以上の方
📅11月9・16日(木)・23日(祝)・30日(木)午前9時45分～11時45分
🏠消費者生活センター
📍抽選で30名
📅9月29日～10月12日(必着)に問合先へ往復はがき(記入例参照)。電子申請も可
📍地域力推進課区民協働・生涯学習担当(〒144－8621大田区役所)
☎5744－1443 ☎5744－1518

弓道を体験しませんか

さまざまな国の人たちと一緒に体験します。
📍高校生以上の方 ※初心者可
📅11月12日(日)①午前9時30分～午後0時30分②午後1時～4時
🏠大田区総合体育館
費一般＝2,000円、学生＝1,500円
📍抽選で各25名
📅10月5～25日に電子申請
📍(一財)国際都市おおた協会
☎6410－7981 ☎6410－7982

緑の講演会「秋を彩る花壇管理と観葉植物の冬支度」

📅11月13日(月)午後1時～3時30分
🏠アプリコ
📍先着130名
📍当日会場へ
📍環境対策課環境推進担当
☎5744－1365 ☎5744－1532

空井から学ぶ！家庭での弁当づくり

📍区内在住・在勤・在学の方
📅11月17日(金)午後1時30分～4時
🏠池上会館
📍先着35名
📅10月2日～11月14日に電子申請
📍生活衛生課食品衛生担当
☎5764－0697 ☎5764－0711

認知症サポーター養成講座

開催日時や申込方法などの詳細は、区HPをご覧ください。
📍区内在住・在勤・在学の方
📍高齢福祉課高齢者支援担当
☎5744－1250 ☎5744－1522

大田区学クイズに挑戦！

かつては旧東海道として栄え、今も江戸時代の面影を残す、近くにマリンスポーツが楽しめる「大森ふるさとの浜辺公園」もある通りの名前は何でしょう。 >>答えは、5面インフォメーションで確認！

令和6年4月からの入園申し込みが始まります

認可保育園

令和6年4月1日からの入園を希望する方は、10月2日～11月30日にお申し込みください。詳細は、「令和6年度版入園申込みのしおり」(区立保育園、特別出張所、子育てひろば、問合先で配布。区HPからも出力可)をご覧ください。

▶対象 保護者の就労(求職中も可)、病気、出産、介護、看護、就学などで家庭で保育を受けられないお子さん

▶申込方法 問合先へ必要書類を郵送か持参。11月7日必着

●休日受付

▶日時 11月5日(日)午前9時～午後4時

●育児休業明け入所予約制度

0歳児クラスは入所予約制度があります。詳細は「令和6年度版入園申込みのしおり」をご覧ください。

▶対象 前期＝令和5年4月2日～10月1日生まれ

後期＝令和5年10月2日～6年4月1日生まれ

▶受付期間 前期＝10月2～18日、後期＝令和6年4月1～18日

▶問合先 保育サービス課保育利用支援担当(〒144-8621大田区役所)
☎5744-1280 FAX5744-1715



詳細はコチラ

●保育サービスアドバイザー

保育所入所、育児に関する相談をお受けします。区HPでは、入所に関する説明動画やよくお問い合わせいただく内容を掲載しています。

▶対象 出産予定のある方、乳幼児の保護者

1 オンライン説明会

▶日程 10月24日、12月19日(火)

▶定員 先着各30組程度

▶申込方法 電子申請

2 オンライン個別相談

▶日程 11月15日、12月13日(水)

▶申込方法 問合先へ電話の上、電子申請

3 窓口相談

▶日時 月～金曜、午前8時30分～午後4時 ※休日を除く

▶申込方法 問合先へ電話

4 電話相談(予約不要)

▶日時 月～金曜、午前8時30分～午後4時 ※休日を除く

◇1～4いずれも◇

▶問合先 保育サービス課保育利用支援担当

☎5744-1617 FAX5744-1715



詳細はコチラ

私立幼稚園

▶対象 3～5歳児

▶願書配布 10月15日から各園で

▶願書受付 11月1日から各園で

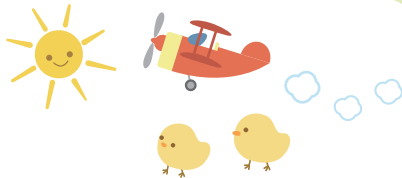
●保育料などの補助

入園料、保育料、預かり保育料の補助を行っています。申請手続きなど詳細は区HPをご覧ください。

▶問合先

入園に関すること＝各私立幼稚園

そのほか＝教育総務課私学行政担当 ☎5744-1619 FAX5744-1535



学童保育

令和6年4月から学童保育利用を希望する方は、10月20日～11月24日にお申し込みください。詳細は、区HPか「学童保育のしおり」(10月2日から学童保育施設で配布。区HPからも出力可)をご覧ください。

▶対象 区内在住・在学の新小学1～6年生

▶受付場所 利用を希望する学童保育施設

▶問合先 子育て支援課子育て支援担当

☎5744-1273 FAX5744-1525



詳細はコチラ

10・11月は里親月間です



詳細は
コチラ

都内には、親元で暮らすことのできない子どもが約4,000名います。区では、里親制度普及啓発活動を推進しており、各地域でのパネル展と養育家庭体験発表会を開催します。

里親パネル展

日程	会場
10月2日(月)～13日(金)	田園調布せせらぎ館
10月16日(月)～23日(月)	サミットストア大田大鳥居店 (東糀谷2-12-22)
11月11日(出)～17日(金)	グランデュオ蒲田(西蒲田7-68-1)

養育家庭体験発表会

詳細は、区HPをご覧ください。

▶日時 11月18日(出)午後2時～4時

▶会場 カムカム新蒲田

▶問合先

子育て支援課児童相談所開設準備担当

☎5744-1685 FAX5744-1525



インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは、1～3日の潜伏期間の後に38℃以上の高熱・頭痛・倦怠感・関節痛・せき・鼻汁などの症状が出る感染症です。せきやくしゃみによる飛沫感染と接触感染で広がります。

●予防方法

- マスクの着用、手洗いをする
- 流行期は人混みを避ける
- 十分な睡眠と栄養で抵抗力をつける
- 室内の換気を心がけ、適度な湿度(50～60%)を保つ

※予防接種で重症化予防の効果が期待できます。新型コロナウイルスワクチンと同時接種が可能ですので、かかりつけ医にご相談ください。ワクチンは効果が現れるまで約2週間かかるため、流行前に接種しておくことが大切です。

●インフルエンザにかかったと思ったら

早めの受診が大切です。受診する時は事前に医療機関に電話をして受診方法を確認し、マスクを着用して受診してください。療養中は十分な水分補給と睡眠を心がけ、しっかりと休養しましょう。

新型コロナウイルス感染症にも引き続き注意が必要です。インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染防止対策は同じですので、対策の徹底をお願いします。

▶問合先 感染症対策課感染症対策担当 ☎5744-1263 FAX5744-1524



AEDを使うことで
助かる命があります

AEDとは？

誰でも使うことができる救命処置のための医療機器です。心電図を自動解析し、心臓がけいれんしている場合などに、電気ショックを与え、正常なリズムに戻します。電源を入れると使用方法が音声で指示されるため、操作は非常に簡単です。AEDの使い方は東京消防庁HPをご覧ください。



東京消防庁HP



AEDを使うとどれくらい効果があるの？

一般の方が心肺蘇生などを実施した際、AEDを使用しなかった場合の1か月後の生存率は11.4%であるのに対し、AEDを使用した場合の1か月後の生存率は49.3%で、生存率が格段に上がります。

出典「令和4年版 救急・救助の現況」(総務省消防庁)

区内セブン-イレブン(一部店舗を除く)にAEDを設置しています

設置店舗については、お問い合わせください。

24時間AED設置費用を助成します

AED設置・交換費用の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

詳細は
コチラ



▶問合先 健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1262 FAX5744-1523

大田区ランニング大会

「おおたランニングフェスティバル2024」

ランニング初心者や、子どもから高齢者までの幅広い世代が楽しみながら走ることができるランニング大会を開催します。応援に来た方も楽しめるさまざまなサブイベントも実施します。

種目	対象	定員(先着)	費用(1名分)
リレーマラソン	中学生以上の方	680名 (1チーム1〜6名)	3,000円
ファミリーラン	小学3年生以下を最低1名含む家族のチーム	100チーム (1チームの人数不問)	1,000円
ジュニアラン	小学4〜6年生	70名	1,500円
5kmラン	中学生以上の方	500名	(一般)3,000円 (中学生)2,000円

▶日時 令和6年2月17日(土)午前10時〜午後3時

▶会場 大田スタジアム、大井ホッケー競技場

▶申込方法 電子申請。12月15日締め切り

▶問合先 スポーツ推進課スポーツ推進担当
☎5744-1441 FAX5744-1539
おおたランニングフェスティバル実行委員会
✉west-tokyo@runners.co.jp



▲特設HPはコチラ



▲ゲストランナー 猫ひろし

食育フェア

食べて健康 大田の食育

1食育パネル展
食育の取り組みをパネルで紹介します。
▶日時 10月11日(水)午前10時〜24日(火)午後3時

2フードモデル栄養チェック
メニューを選択してもらい、栄養士が食事の栄養バランスを判定し、アドバイスします。
▶日時 10月14日(土)・15日(日)午後1時〜4時
▶定員 先着60名程度

3血管年齢測定
末梢血管循環の状況を測定し、血管年齢を確認できます。
▶日時 10月21日(土)・22日(日)午後1時〜4時
▶定員 先着300名程度



▲詳細はコチラ

◇1〜3いずれも◇

▶会場 グランデュオ蒲田3階東西連絡通路(西蒲田7-68-1)

▶申込方法 **2・3**当日会場にて整理券を入手し、指定時間に会場

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523

さぽーとぴあの催し

1さぽーとぴあへ行こう

催し名	日時	定員	申込締切
①SCRAP #タイルデザイン 〜カラフルな廃棄タイルを使用した マグネットづくり〜	10月21日(土) 午前10時〜11時30分	先着15名	10月16日
②誰でも簡単! ストレッチ講座	10月21日(土)午後2時〜3時	抽選で12名	10月14日
③ヨガ講座	10月27日(金)午後6時〜6時45分		10月18日
④冬の絵手紙体験会 〜年賀状を描いてみよう〜	11月24日(金)午前11時〜正午	先着20名	11月20日

▶対象 区内在住・在勤・在学の方(10歳以下の方は保護者同伴)
※②③は動きやすい服装④は汚れてもいい服装でご参加ください

▶費用 ①500円④300円

▶申込方法 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。10月2日から受け付け
※手話通訳・要約筆記(手書きノートテイク)希望は申し込み時にお伝えください

2精神障がいピアサポート講座
〜生きづらさと共にこの街で生きるために〜(3日制)

さまざまな人が「対等な関係・仲間」としてつながり、地域や社会・生活の中で、共に支え合う「ピアサポート」について学びます。

▶対象 区内在住・在勤・在学の方

▶日時 11月1・8・15日(水)午後1時〜5時

▶定員 先着30名

▶申込方法 問合先へFAX(記入例参照)か電子申請。10月23日締め切り

3手話入門
あいさつや自己紹介など簡単な手話を学びます。

▶対象 区内在住・在勤・在学の方

▶日時 11月8日(水)午後2時〜4時

▶定員 先着25名

▶申込方法 問合先へ往復はがきかFAXかEメール(記入例参照)

◇1〜3いずれも◇

▶会場・問合先 さぽーとぴあ(〒143-0024中央4-30-11)

1 ☎5728-9434 FAX5728-9438
2 ☎5728-9134 FAX5728-9136
3 ☎5728-9355 FAX6303-7171 ✉ota@tokyo-shuwacenter.or.jp



▲詳細はコチラ

大田文化の森 催し案内

全て事前申込制です
区報掲載イベント以外にも
たくさんの催しがあります。
詳しくはHPをご覧ください!



▲詳細はコチラ

イベント名	開催日時	対象・定員(抽選)	申込締切(必着)
1 弦の響き〜マンドリン&ギター	11月10日(金) 午後2時〜4時	小学生以上の方、 250名	10月17日
2 ヴァイオリンとピアノの音色で 秋を感じよう	11月16日(木) 午後3時〜4時15分	150名	10月31日
3 電動ヒコキを操縦して 科学を知ろう!	11月18日(土) 午後1時〜4時	小学生以上の方、 100名	10月30日
4 フェリーチェコンサート 「歌の贈り物」	11月23日(祝) 午後2時〜4時	中学生以上の方、 250名	11月2日
5 クラシックの名曲で弦楽器の 音色の違いを楽しむコンサート	11月29日(水) 午後3時〜4時15分	150名	11月15日
6 クラシックギターの世界へ ようこそ	12月6日(水) 午後3時〜4時15分		
7 クリスマス・ロマンティック コンサート2023	12月12日(火) 午後2時〜4時	小学生以上の方、 250名	11月24日
8 クリスマスイブイブ! ローバック と楽しむジャズコンサート	12月22日(金) 午後2時〜4時		12月8日
9 朗読・音楽劇「リトル・ツリー」と ミニコンサート	12月24日(日) 午後1時30分〜3時30分	150名	12月7日
10 虹色の森 懐かしい映画の中に流れる音楽	令和6年1月14日(日) 午後2時〜4時	小学生以上の方、 250名	12月15日

▶費用 **1・2・5**〜7500円**3**550円**4・8**〜101,000円(**2・5・6**中学生以下無料)

▶申込方法 問合先へ往復はがき(記入例参照。1枚1講座)。電子申請も可。同伴者**2・4・5・6・7・8**2名**3・9**1名記名可 ※7往復はがきでの申し込みのみ3名記名可

▶問合先
大田文化の森運営協議会(〒143-0024中央2-10-1大田文化の森4階)
☎3772-0770 FAX3772-0704

インフォメーション

区の世帯と人口

令和5年9月1日現在

- 世帯数…409,527世帯
- 総人口…733,880人
日本人人口…706,727人(男…351,557人 女…355,170人)
外国人人口…27,153人(男…13,240人 女…13,913人)
- 面積…61.86km²

11ch 大田区広報番組 **10月**

シティーニュース おおた 作って!遊んで!科学を楽しもう!!
「子ども科学教室」

ユニークおおた 銭湯特集「新呑川湯」

●放送 ケーブルテレビのJ:COMチャンネル 大田とiTSKOM
で毎日放送! YouTubeでも発信しています。 ▲YouTube

●●● 今月の区報は ●●●

10月11日号 **特集** 高齢者の身近な総合相談窓口「地域包括支援センター」

10月21日号 **特集** OTAふれあいフェスタ2023

11日号・21日号は新聞折込か駅広報スタンド、区施設、公衆浴場、セブンイレブンで配布。配送サービス(外出困難などの要件有り)も行っています。

大田区学クイズに挑戦!

3面の答え「美原通り」

かつては旅人の休憩のために設けられた「間の宿」としてにぎわい、麦わら細工などが土産物として売られていました。近年、商店街では看板や提灯、浮世絵の描かれたシャッターなどを整備し、かつての江戸の街並みを演出しています。



浮世絵の描かれたシャッター



▲詳細はコチラ

文化センターまつり

六郷文化センター
▶日時 10月21日(土)午後1時〜5時、
10月22日(日)午前10時〜午後3時
▶問合先 ☎3738-4155 FAX3738-4159

羽田文化センター
▶日時 10月28日(土)正午〜午後6時、
10月29日(日)午前10時〜午後4時
▶問合先 ☎3744-9338 FAX3744-9394

南馬込文化センター
▶日時 10月29日(日)午前9時30分〜午後4時
▶問合先 ☎3771-8481 FAX3771-6436

地域健康課からのお知らせ

※問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ

※会場の記載がないものは地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料

▶問合先 地域健康課業務係

大森(〒143-0015大森西1-12-1)

☎5764-0661 FAX 5764-0659

調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6)

☎3726-4145 FAX 3726-6331

蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1)

☎5713-1701 FAX 5713-0290

梶谷・羽田(〒144-0033東梶谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX 6423-8838

大森

リモート型
□から始める健康講座

各会場を中継で結び、オーラルフレイル予防の話と自宅でできる簡単な体操を行います。

☎65歳以上の方

☎11月7日(火)午後2時～3時15分

☎山王高齢者センター、入新井老人いこいの家、新井宿老人いこいの家

☎先着各15名

☎問合先へ電話。10月2日から受け付け

依存症家族教室(2日制)

依存症全般の幅広い知識を学びます。

☎区内在住の依存症に関する健康問題にお困りの家族、支援者など

☎11月11・18日(土)午前9時30分～11時30分

☎入新井集会所

☎先着35名

☎10月2日～11月9日に問合先へ電話

調布

歯周病予防教室～パパ、ママ世代から始める歯周病ケア～

歯周病予防の話、歯肉、歯周病菌の観察や口腔ケアの方法をお伝えします。

☎区内在住・在勤・在学の18歳以上の方

☎11月9日(木)午後2時～3時

☎先着15名

☎問合先へ電話かFAX(記入例参照)か来所。10月2日から受け付け

□から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。

☎60歳以上の方

☎11月16日(木)午後2時～3時

☎洗足区民センター(☎3727-1461)

☎先着20名

☎会場へ電話か来所。10月1日から受け付け

蒲田

□から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。

☎65歳以上の方

☎11月13日(月)午後2時～3時

☎東六郷老人いこいの家

☎先着20名

☎問合先へ電話。10月2日から受け付け



梶谷・羽田

□から始める健康講座

オーラルフレイル予防の話と運動指導士による軽い体操を行います。

☎65歳以上の方

☎10月6日(金)午後2時30分～3時30分

☎東梶谷老人いこいの家(☎3741-7970)

☎先着10名

☎会場へ電話か来所。10月2日から受け付け

11月の健診と健康相談

詳細はコチラ▶



事業名	対象、内容、日時など
母親学級(3日制)※ 予約は10月2日から受け付け	大森 11月7・14・21日(火) 調布 11月6・13・20日(月) 蒲田 11月9・16・30日(木) 梶谷・羽田 11月は実施しません 午後1時30分～4時
育児学級※ (生後7・8か月) 2回食への進め方、お口の発達とむし歯予防	大森 11月9日(木) 調布 11月15日(水) 蒲田 11月1日(水) 梶谷・羽田 11月7日(火) 午前10時～11時
ママとわたしの食育クラス※ (生後9～11か月) ママの食事と離乳食(3回食)	大森 11月10日(金) 調布 11月2日(木) 蒲田 11月2日(木) 梶谷・羽田 11月8日(水)
育児学級※ (1歳～1歳3か月) 幼児食への進め方、むし歯予防のポイント	大森 11月14日(火) 調布 11月30日(木) 蒲田 11月30日(木) 梶谷・羽田 11月15日(水)
乳幼児	4か月児健康診査 ○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください 1歳6か月児健康診査 ○該当者には郵便でお知らせします 3歳児健康診査 ○健康診査は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じ保健・心理・歯科・栄養相談を行います 歯科相談※ 3歳未満(障がいのあるお子さんは就学前まで)を対象に歯科相談 栄養相談※ 離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談
離乳食の進め方(生後5・6か月)※ 離乳の開始について	大森 11月9日(木)午後 調布 11月24日(金)午前 蒲田 11月2日(木)午後 梶谷・羽田 11月9日(木)午前 午前＝午前9時30分～11時30分 午後＝午後1時30分～4時(1人30分程度)
大人の食事相談※ 生活習慣病の予防、肥満・血圧や血糖値が高めの方の食事など	大森 11月16日(木)午後・21日(火)午前 調布 11月2日(木)午前・27日(月)午後 蒲田 11月6日(月)午前・21日(火)午後 梶谷・羽田 11月16日(木)・21日(火)午後 午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時(1人40分程度)
精神保健福祉相談※	こころの健康、思春期、認知症、アルコールなどの問題で悩んでいる方と家族

※は地域健康課に予約が必要です

※健康に関する相談はいつでも受け付けています

土曜両親学級

講義「両親での子育て」、沐浴のデモンストレーションなど、出産・育児について学ぶ講座です。開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。

☎区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーと参加できる方

☎11月11・18日(土) ※午前・午後の部有り

☎電子申請

☎地域健康課



詳細はコチラ▶

健康便り

大田区2023
乳がん予防セミナー
(オンライン)

乳がん検診の意義や、そのメリット・デメリットなどを解説し、YouTube「大田区公式チャンネル」で配信します。

●公開日 10月13日(金)

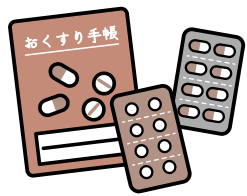
☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX 5744-1523

薬事無料相談

「薬と健康の週間」期間に区内薬剤師会加盟薬局で薬に関する相談ができます。

☎10月17日(火)～23日(月)



詳細はコチラ▶

☎薬局窓口で申し込み

☎健康医療政策課災害・地域医療担当

☎5744-1264 FAX 5744-1523

キュッと、はつらつ！
尿もれ予防体操と
筋力アップ教室(2日制)

☎区内在住で要介護認定を受けておらず、医師などから運動を制限されていない方

☎11月7・21日(火)午後1時30分～3時30分

☎梶谷・羽田地域庁舎

☎先着20名

☎問合先へ電話かFAX(記入例参照)。10月2日から受け付け

☎梶谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当

☎3741-6525 FAX 6423-8838

高齢者の健康維持に関する
専門家の無料派遣

リハビリの専門職が介護予防活動の場に出張し、健康講話や体力測定、技術的指導などを行います。

☎区内で介護予防に関する活動を行っているグループかこれから活動を始め方

☎お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターへ電話か来所

☎高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1624 FAX 5744-1522

女性特有のがん検診

1乳がん検診

令和6年7月から、国の指針に基づき、乳がん検診の受診間隔が2年に1回となります。今年度受診した方は、来年度は受診できません。

●検査項目 問診、マンモグラフィ検査、視触診(任意)

☎区内在住の女性で、令和6年3月31日時点で40歳以上の方 ※妊娠・授乳中の方、ペースメーカー装着の方、水頭症シャント手術・豊胸手術を受けた方は、検診を控えてください

☎偶数年齢＝500円、奇数年齢＝4,000円 ※生活保護、中国残留邦人等支援給付を受給中の方は免除(要証明)。来年度は年齢にかかわらず500円

2骨粗しょう症検診

詳細は、6月中旬に対象の方へ郵送した「がん検診等のご案内」や区HPをご覧ください。

☎区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方 ※令和6年3月31日時点の年齢

☎費500円 ※生活保護、中国残留邦人等支援給付を受給中の方は免除(要証明)

◇12ともに◇

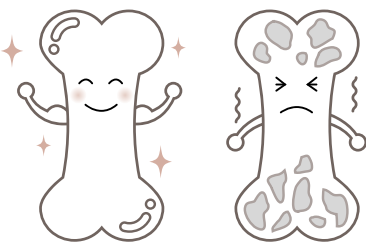
●受診期限 令和6年2月29日

☎実施医療機関、指定区内施設など

☎実施医療機関へ直接申し込み

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX 5744-1523



今から始める健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.57

食物繊維は
十分取れていますか？

食物繊維の効果

食物繊維には、便秘の予防をはじめとする整腸効果や、食後の血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、生活習慣病の予防に効果があります。

1日の目標量

食物繊維の目標量は、18～64歳で1日当たり男性21g以上、女性18g以上で、65歳以上は男性20g以上、女性17g以上となっています（「日本人の食事摂取基準2020年度版」より）。大田区民の食物繊維の平均摂取量は、1人当たり男性15.2g、女性13.6gです（「令和3年大田区キラリ☆健康調査より」）。男女とも目標量より下回っています。

まずは1日当たりプラス3～4gを目標に、積極的に摂取することをお勧めします。

食物繊維をプラスするには

①1日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換える。

②豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類などを積極的に取る。



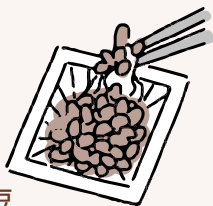
ひじきの煮物
1食分5g
食物繊維2.6g



かぼちゃの煮物
1食分90g
食物繊維3.5g



そば
1食分180g
食物繊維5.2g



納豆
1食分50g
食物繊維3.4g



詳細はコチラ

出典 日本食品標準成分表2020年版（八訂）

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523

心身障害者福祉手当の支給

現在受給中の方で、令和4年中の所得が基準を超過している場合は、資格が喪失します。喪失となる方については11月以降に受給資格消滅通知書を送付します。

所得基準を超過していたため、現在受給していない方で、令和4年中の所得が基準内の場合は申請できます。詳細は区HPをご覧ください。お問い合わせください。 ※現在受給中の方は手続き不要です

▶手当月額 4,500～17,500円

▶対象 64歳以下で次のいずれかに該当する方

※施設入所者・所得基準超過者を除く

①身体障害者手帳1～3級、愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを持っている

②脳性まひ・進行性筋委縮症

③特殊疾病

▶申込方法 問合先へ以下の全てを持参

・各種手帳か特殊疾病臨床調査個人票など

・本人名義の通帳

・印鑑

・本人のマイナンバーが記載されている書類（19歳以下の場合は、本人・生計を主として維持する方のもの）

・本人確認書類

▶問合先 障害福祉課障害者支援担当 ☎5744-1251 FAX5744-1555

地域福祉課障害者地域支援担当

大森 ☎5764-0657 FAX5764-0659

調布 ☎3726-2181 FAX3726-5070

蒲田 ☎5713-1504 FAX5713-1509

桜谷・羽田 ☎3743-4281 FAX6423-8838



ありがとうございます あたたかい善意

◆区政のために ○株式会社飯村工務店建友会＝100,000円

◆福祉事業積立基金に ○故 西原榮＝4,514,003円

◆福祉のために ○東京都理容生活衛生同業組合＝車いす2台

◆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。

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆プールで健康アクアビクス体験（3日制） 65才以上の女性。10月10・17・24日（日）正午～午後1時30分、矢口区民センタープールで。電話で☎1,000円 小方 ☎090-6150-0809

◆社交ダンスの基本となるリズム体操 10月10・17日、11月7日（日）午後4時～4時45分、大田文化の森で。当日会場へ☎各800円 ☎070-6636-0370 瀬井

◆フラワーアレンジメント体験会 10月11日（日）午後1時30分～3時、消費者生活センターで。先着5名。電話で☎3,000円 岩崎 ☎080-3365-2951

◆「干支印・名前印」篆刻体験会（2日制） 10月12・26日（日）午前10時～正午、ふれあいはずめまで。先着5名。10月10日までに電話で☎2,000円 渡部 ☎090-1409-9806

◆中・高年対象社交ダンス 10月15・22・29日、11月5日（日）①初級・中級者＝午後3時～4時②初心者＝午後4時～5時、洗足池駅近くの会場で。電話で☎各1,000円 二階堂 ☎090-5501-8120

◆「全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合」無料見学会 10月15・22・29日（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

◆短歌・俳句・漢詩を詩吟で一緒に歌ってみませんか 10月17・31日（日）午後1時30分～4時、仲六郷二丁目の会場で。電話で☎中谷 ☎3732-0689

◆陶器作り 10月17日、11月7日（日）午後1時30分～5時、桜谷文化センターで。往復はがきで（氏名、〒住所、電話番号、希望日時も明記）☎各1,000円 〒144-0031 東蒲田1-18-8 藤田方・佐藤 ☎3731-5136

◆「古今和歌集」を楽しむ 11月3日（日）午後2時～4時、消費者生活センターで。先着10名。前日までに電話で☎500円 尾花 ☎090-4922-6775

◆「新NISA・終活セミナー」 10月29日（日）午後1時45分から、池上会館で。先着30名。電話で☎青葉 ☎090-6521-6197

◆初級英会話 10月31日（日）午後1時～2時、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円 上野 ☎090-4413-1921

◆「健康マージャン入門講座（4日制）」 11月6・13・20・27日（月）午前10時～正午、池上会館で。11月3日までに電話で☎6,000円 金澤 ☎070-6454-8141

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。

費＝参加費など 印＝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、区報10月1日号の感想（最も関心があった記事、1面の感想など）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日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の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同一の人物か団体で、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 ※令和5年12月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年6月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

サークル会員募集

サークル会員募集記事の原稿を受け付けています。締め切りは11月30日必着です。令和6年3月21日号にまとめて掲載します。

（裏面記入例）

●サークル名
●日時
●場所
●費用
●申込・問合先（氏名・〒住所・電話番号など）
●その他

（送り先）

〒144-8621
大田区役所
広聴広報課
「区民のひろば」宛

1,200名。11月1日（必着）までにはがきで（氏名、〒住所、電話番号）☎〒144-0052 蒲田5-40-1 蒲田法人会・久留宮 ☎3734-7300

◆次世代につなぐ大田区民童謡唱歌交流広場 11月15日（日）午後7時～8時30分、蒲田中学校で。11月6日（必着）までにはがきで（氏名、〒住所、電話番号、年齢）。先着40名 豊高 生以上1,000円 〒143-0016 大

森北1-26-10-203 北岡 ☎090-6047-0261

◆おかしの家をつくろう 小学生以下の方。12月2日（日）午後1時～4時、消費者生活センターで。先着60名。11月9日（消印有効）までにはがきで（氏名、〒住所、電話番号、学年、保護者氏名を明記）☎1,200円 〒143-0015 大森 西6-12-20 山中 ☎3768-8141

