

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

大森

口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
日 ①11月21日(火)午後1時30分～2時30分、午後3時～4時②12月5日(火)午後1時30分～2時30分
会 ①馬込区民センター②池上老人いこいの家
定 先着①各10名②15名
申 問合先へ電話。11月1日から受け付け

ハッピーママ(4日制)

グループワークを通じて、イヤイヤ期のお子さんの対応方法などを学びます。
☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんを持つ保護者
日 12月5・12・19・26日(火)午前9時30分～11時
定 先着10名 ※保育(未就学児12名)有り
申 問合先へ電話。11月7日から受け付け

見る・気づく・はじめる
～歯周病予防の3つのステップ～

歯周病のメカニズムやその予防方法について学びます。
☎区内在住の18歳以上の方
日 12月6日(水)午後2時～3時
定 先着15名
申 問合先へ電話。11月1日から受け付け

乳幼児救急蘇生法教室

事故防止の話、子どもへの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習を行います。
☎乳幼児の保護者
日 12月15日(金)午前10時～11時15分
会 中央八丁目児童館
定 先着20名 ※保育(未就学児10名)有り
申 問合先へ電話。11月15日から受け付け

調布

口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。

導士による軽い体操を行います。
☎65歳以上の方
日 12月1日(金)午後2時～3時
会 千束老人いこいの家(☎3729-4655)
定 先着15名
申 会場へ電話か来所。11月7日から受け付け

蒲田

ハッピーママ
～ヤンチャ盛り！イヤイヤ期！
心の育ちと親育ち～(2日制)

子育ての話やグループワークを行います。
☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんとの保護者
日 12月4・11日(月) 午前10時～11時30分
定 先着12名
※保育(未就学児12名)有り
申 問合先へ電話。11月1日から受け付け

口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
日 12月15日(金)午後2時～3時
会 下丸子図書館
定 先着15名
申 問合先へ電話。11月1日から受け付け

荏谷・羽田

口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
日 ①11月17日(金)＝シニアステーション荏谷(☎6423-7033) ②12月12日(火)＝荏谷文化センター ※いずれも午後2時30分～3時30分
定 先着①10名②20名
申 ①会場②問合先へ電話か来所。11月1日から受け付け

12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11月1日から 受け付け	大森	12月5・12・19日(火)	午後1時30分～4時
	調布	12月は実施しません	
	蒲田	12月7・14・21日(木)	
	荻谷・羽田	12月6・13・20日(水)	
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	12月7日(木)	午前10時～11時
	調布	12月13日(水)	
	蒲田	12月6日(水)	
	荻谷・羽田		
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	12月8日(金)	
	調布	12月7日(木)	
	蒲田		
	荻谷・羽田		
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	12月12日(火)	
	調布	12月14日(木)	
	蒲田		
	荻谷・羽田		
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 お問い合わせください ○該当者には郵便でお知らせします ○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	
	1歳6か月児 健康診査		
	3歳児健康診査		
	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	12月7日(木)午後	午前＝午前9時30分～ 11時30分
	調布	12月22日(金)午前	午後＝午後1時30分～4時 (1人30分程度)
	蒲田	12月7日(木)午後	
	荻谷・羽田	12月14日(木)午前	
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	12月14日(木)午後・19日(火)午前	午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時 (1人40分程度)
	調布	12月7日(木)午前・18日(月)午後	
	蒲田	12月4日(月)午前・12日(火)午後	
	荻谷・羽田	12月12日(火)・21日(木)午後	
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
日 12月2・16・23日(土) ※午前・午後の部有り
申 電子申請
問 地域健康課



詳細はコチラ▶



ありがとうございます あたたかい善意

◆豊かな地域社会を築く区民活動を支えるために
○城南質屋協同組合＝500,000円 ○小西孝実＝50,000円
◆大学等進学応援基金へ ○蒲田・大森仏教会＝200,000円
◆子ども生活応援基金へ ○株式会社 新興化学＝300,000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。

今から始める
健康づくり
キラリ☆健康おた

食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化によって便秘が起こりやすくなります。食物繊維の多い食品は、かみ応えがあり、食べた時の満足感も高いため、食事に取り入れることで肥満を防ぐことにつながります。食物繊維は、野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも類、海藻類に多く含まれています。さまざまな食品を組み合わせることでバランスよく摂取することが大切です。1日当たり男性21g以上、女性18g以上を目標に、積極的に取りましょう。

Vol.58

食物繊維は何に
含まれているの？

食物繊維が取れる献立例

	1食分	食物繊維
玄米ご飯	150g	2.1g
切り干し大根の煮物	10g	2.0g
かぼちゃのサラダ(かぼちゃ)	60g	2.3g
焼き魚	80g	0.0g
わかめとしめじのみそ汁	150ml	2.2g
合計		8.6g

かぼちゃのサラダ 切り干し大根の煮物



▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX 5744-1523

健康便り

11月10～16日は、 「アルコール関連問題啓発週間」です

お酒でストレスを紛らせていませんか。お酒の量が増えてしまった、二日酔いが頻繁で遅刻や欠勤が目立つ、医師からお酒を控えるように言われてもやめられないなど、お酒でお悩みの方はご相談ください。精神科医師や保健師が、当事者の方だけでなくご家族からの相談もお受けします。お気軽にお問い合わせください。

☎地域健康課健康事業係
大森 ☎5764-0662 FAX5764-0659
調布 ☎3726-4147 FAX3726-6331
蒲田 ☎5713-1702 FAX5713-0290
梶谷・羽田 ☎3743-4163 FAX6423-8838

11月14日は世界糖尿病デー

40～74歳の都民の4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備群。ターニングポイントは30・40代です。50代からは、糖尿病が強く疑われる人の割合が激増します。大切なのは、予防・早期発見・早期治療です。食事や運動、禁煙など生活習慣を見直してみましょう。

また、区は若い世代からの糖尿病予防を念頭に置いた食習慣と運動習慣の改善に取り組んでいます。地域健康課には保健師・管理栄養士がおりますので、気になることがある方はご相談ください。

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

健康支援ハンドブックを ご活用ください

災害が発生した際の避難生活は、生活環境が激変することで体調を崩しやすく、精神面も疲弊するため、心身ともに注意が必要です。避難生活を健康に過ごすためのポイントや公衆衛生対策についてまとめましたので、ぜひご覧ください。

●配布場所 問合先、特別出張所

☎健康医療政策課災害・地域医療担当
☎5744-1264 FAX5744-1523

もの忘れ検診の受診はお早めに

対象者には受診券を送付しました。この機会に脳の健康チェックを受けましょう。

☎区内在住の70・75歳の方
※令和6年3月31日時点の年齢

●受診期間 令和6年2月29日まで

☎大田区もの忘れ検診実施医療機関（パンフレットか区HPで確認）へ電話

☎高齢福祉課高齢者支援担当
☎5744-1268 FAX5744-1522

ねたきり高齢者訪問歯科支援

歯や入れ歯、かむこと、のみ込むこと、口のケアなど、心配なことがあればご相談ください。歯科衛生士が訪問し、口の状況を伺います。希望により、歯科医師が訪問診査・摂食嚥下機能診査を



詳細はコチラ



詳細はコチラ

行います。

☎歯科医療機関への通院が困難なおおむね65歳以上の方

☎地域包括支援センターか問合先へ電話

☎地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 ☎5764-0658 FAX5764-0659

調布 ☎3726-6031 FAX3726-5070

蒲田 ☎5713-1508 FAX5713-1509

梶谷・羽田 ☎3741-6525 FAX6423-8838

小児インフルエンザ予防接種

詳細は区HPをご覧ください。

☎生後6か月～中学生

●接種期間

令和6年1月31日まで

☎区内の協力医療機関

※自己負担額から1,000円の控除有り

☎感染症対策課感染症対策担当

☎5744-1263 FAX5744-1524



詳細はコチラ



子宮頸がん検診

☎区内在住の女性で、令和6年3月31日時点で20歳以上の方

●検査項目 問診、視診、内診、頸部細胞診 ※医師の判断で子宮体がん検診を同時に行う場合があります

●受診期間 令和6年2月29日まで

☎実施医療機関、指定区内施設など

☎偶数年齢＝500円（子宮体がん検診は500円追加）、奇数年齢＝2,000円（子宮体がん検診は2,000円追加） ※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）

☎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 FAX5744-1523

がん検診を受診しましょう！

がんは誰もがなる可能性のある身近な病気ですが、初期の段階ではほとんど症状がありません。検診により、がんを早期に発見できると、治る確率が高くなります。自覚症状が出る前から、がん検診を受診しましょう。対象や受診に関する詳細は区HPをご覧ください。

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

はねびょん健康ポイント 景品抽選応募

はねびょん健康ポイントではウォーキングなど毎日の健康づくり活動でポイントがためられ、抽選応募でさまざまな景品が当たります。

☎区内在住・在勤で18歳以上の方

☎アプリ内で応募するか、台紙（特別出張所、問合先などで配布）に付随した所定のはがきを郵送

●抽選応募期間 11月16～30日

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1661 FAX5744-1523



詳細はコチラ



詳細はコチラ

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆フラダンスで心と身体の健康アップ！

①11月10・17・24日(金)＝雑色駅近くの会場で②11月20・27日(月)＝池上駅近くの会場で、午後2時から。先着各4名。電話で☎各500円☎香山 ☎090-4097-3085

◆アートde元気！絵画展 11月11日(出)～13日(月)午前10時～午後5時(11日は正午から、13日は午後4時まで)、大田文化の森で。当日会場へ☎3754-6913伊藤

◆50代から始める終活 エンディングノートの書き方 11月11日(出)午後2時～4時、入新井集会所で。先着20名。11月10日までに電話で☎1,000円☎町田 ☎6912-6813

◆沼部駅から等々力溪谷まで歩こう 11月12日(出)午前10時から、沼部駅多摩川方面改札口集合。11月10日までに電話で☎林 ☎090-6036-3738

◆終活セミナー「任意後見（認知症になっても自分らしく生きるための対策）しませんか？」 11月12日(出)午前10時30分～正午、消費者生活センターで。先着10名。電話で☎清水 ☎090-8085-9982

◆ミニテニス体験会 16歳以上。室内靴、タオル持参。11月12・19日(出)午後4時から、調布大塚小学校で。電話で☎杉本 ☎090-6032-6062

◆外国人講師が教える旅行英会話 11月13・20日(月)午後2時5分～3時、消費者生活センターで。先着10名。電話で☎小原 ☎080-6890-3728

◆新しいことを始めたい方にオススメ！ハワイアンフラ レッスンスカート貸し出し有り。11月14・21日(出)午前10時から、梶谷駅近くの会場で。

先着各5名。電話で☎山田 ☎090-2566-1253

◆どうする物価高 家計簿つけたい人集まれ 11月14日(出)午前10時～11時45分、消費者生活センターで。先着10名。11月10日までに電話で☎400円☎石川 ☎090-6489-8423

◆40代からはじめるダンス体験会 親子参加可。11月14日(出)午後2時～3時(雨天中止)、萩中公園で。先着5名。11月11日までに電話で☎柳川 ☎090-4710-7367

◆詩吟入門講座 11月14・28日(出)午後2時～4時、ふれあいほすぬまで。電話で☎各1,000円☎小澤 ☎3750-2385

◆中高年楽しく踊ろう社交ダンス 11月16日(休)、23日(祝)、30日(休)午前10時～11時、池上文化センターで。電話で☎各1,000円☎村上 ☎090-2652-3365

◆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 11月16日(出)午後1時10分～2時10分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎中島 ☎080-4118-4509

◆講演会「糖尿病の今」 11月16日(休)午後2時30分～4時、大森赤十字病院1階講堂で。当日会場へ☎3775-3111大森赤十字病院

◆遺言・相続専門行政書士による無料相談会～なぜ？家族のために遺言書を作成した方が良いの？～ 11月18日(出)・29日(出)午前9時30分～午後4時、消費者生活センターで。電話で☎弓野 ☎080-5648-8107

◆メンタルヘルスの勉強会 考え方を

変えよう～体験型～ 20歳以上65歳以下。筆記用具持参。11月18日(出)・19日(出)午前9時45分～午後4時、山王会館で。抽選で各25名。11月10日までに往復はがきかはがきで(〒住所、氏名、年齢、電話番号、申し込みのきっかけ。任意で性別、職業を明記) ☎各500円☎〒143-0023山王3-39-5-102三木 ☎090-7833-1222

◆筆ペンアート「己書」体験 11月21・28日、12月5日(出)午前9時～10時30分、池上駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎各1,100円☎志賀 ☎050-3575-0616

◆篠笛演奏会～風のように～ 11月23日(祝)午後2時15分から、田園調布せせらぎ館で。先着40名。前日までに電話で☎重松 ☎070-6426-0428

◆初めてのギターと音楽セミナー・ワークショップ&交流会 貸し楽器有り。11月23日(祝)、12月3日(出)午後6時30分から、エセナおおたで。電話で☎各1,000円☎景山 ☎070-4122-4749

◆紙芝居演じ方体験会 11月24日(出)午後1時15分～5時15分、蒲田図書館で。先着10名。電話で☎尾花 ☎090-3227-2240

◆行政書士・司法書士・弁護士・相続・遺言書専門家無料相談会 11月25日(出)午前10時から、六郷集会所で。電話で☎野武 ☎090-4521-9336

◆たばこの悩みをみなさんと話し合いませんか？ 11月25日(出)午後7時～9時、オンライン(zoom)で。先着10名。電話で☎星野 ☎080-5535-5277

◆マンション管理相談会 11月26日

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 ☎＝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11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同一の人物が団体で、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6年11月11・21日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年7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

(出)午後2時～4時、エセナおおたで。電話で☎大田区マンション管理士会・水野 ☎090-1818-1700

◆脳卒中公開講座「突然、手足の動きが悪くなったら、言葉が出にくくなったら？」 12月2日(出)午後2時～4時、牧田総合病院くすのきホールで。先着100名。当日会場へ☎5734-8000 荏原病院地域連携支援グループ

◆シングルファミリー応援フェスタ 12月3日(出)午前10時～午後4時、エ

セナおおたで。先着100名(母子・父子家庭のお子さんと保護者)。当日会場へ☎090-8941-3458近藤

◆Charity HAPPY Market05 12月4日(月)・5日(出)午後1時30分～4時(最終入場)、田園調布せせらぎ館で。当日会場へ☎080-1354-6509原田

◆親子でスポーツチャンバラ体験 12月10日(出)午後2時～4時、大田文化の森で。先着20組。12月8日までに電話で☎峯 ☎080-2349-4138