

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

ハッピー子育て(3日制)
イヤイヤ期などの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か月のお子さんと保護者
📅5月14・21・28日(火)午前9時30分～11時
👤先着10名
※保育(未就学児12名)有り
📞問合先へ電話。4月9日から受け付け



蒲田

口から始める健康講座
～噛む・飲み込む力を強くする!～
口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。
☎65歳以上の方
📅5月20日(月)午後2時～3時
📍東蒲田老人いこいの家
👤先着20名
📞問合先へ電話。4月1日から受け付け



5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	
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	5月9日休	午前10時～11時
	調布	5月15日休	
	蒲田		
	荻谷・羽田	5月8日休	
育児学級＊ (生後9～11か月) 3回食への進め方、家族の食事について	大森	5月10日金	
	調布	5月17日金	
	蒲田	5月9日休	
	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	5月21日火	
	調布	5月14日火	
	蒲田	5月23日休	
	荻谷・羽田	5月14日火	
乳幼児	4か月児健康診査	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧くださいか、地域健康課へ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	5月9日休午後	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)
	調布	5月17日金午後	
	蒲田	5月9日休午後	
	荻谷・羽田	5月16日休午前	
おとなの食事相談＊ 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	5月16日休午後・28日火午前	午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時(1人45分程度)
	調布	5月9日休午後・21日火午前	
	蒲田	5月13日月午前・21日火午後	
	荻谷・羽田	5月21日火午前・30日休午後	

*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

健康便り

骨髄移植ドナー支援事業助成金

骨髄などの採取に伴う通院・入院の日数(最大7日間)に応じて助成金を交付します。
☎区内に住民登録があり、骨髄か末梢血幹細胞を提供した方と勤務先事業所
●助成額 提供者＝1日2万円、勤務先事業所＝1日1万円



詳細はコチラ▶

📞問合先へ申請書(問合先で配布。区HPからも出力可)と必要書類を郵送か持参
📍健康医療政策課災害・地域医療担当
☎5744-1264 FAX 5744-1523

糖尿病性腎症重症化予防プログラム参加者を募集します

保健指導を無料で受けられます。
📍国民健康保険加入者で糖尿病性腎症第2・3期相当の方
📍区内協力医療機関
👤先着40名
📍区内のかかりつけ医へ申し込み
📍国保年金課国保保健事業担当
☎5744-1393 FAX 5744-1516

予防接種のご案内

区内在住の方を対象とした予防接種のご案内です。詳細は区HPをご覧ください。 ※対象年齢は検査・接種日時時点の年齢

1 定期予防接種

事業名	対象年齢など	接種費用	予診票発送時期	接種場所
お子さんの予防接種	接種年齢については、予診票に同封されている一覧表か区HPをご覧ください。	無料	生後2か月になるまでに発送 ※MR・日本脳炎・DT各種2期・HPVについては3月下旬個別に発送しました	区内の実施医療機関
風しん抗体検査・予防接種	昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性のうち、抗体検査をまだ受けていない方	各種1回まで無料	4月下旬発送予定	全国の実施医療機関
高齢者肺炎球菌予防接種	次のいずれかに該当する方 ①65歳 ②60～64歳で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能がヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいや身体障害者手帳1級を持っている	自己負担額×1回 ※自己負担額は予診票をご確認ください ※生活保護などの受給者は免除	①誕生月の下旬発送 ②4月下旬発送予定	区内の実施医療機関

2 任意予防接種

事業名	対象年齢など	助成など	申込場所
大田区HPVワクチン男性予防接種	次の全てに該当する方 ①小学6年生～高校1年生相当 ②令和6年4月1日以降に接種 ③ガーダシル「組換え沈降4価HPVワクチン」を接種	3回まで無料	区内の協力医療機関
大田区帯状疱疹ワクチン予防接種	50歳以上の方	①生ワクチン「ビケン」5,000円×1回 ②不活化ワクチン「シングリックス」10,000円/回×2回まで	
大人の風しん抗体検査と予防接種	19歳以上で風しんにかかったことがなく、抗体検査・予防接種を受けたことがない次のいずれかに該当する方 ①抗体検査 風しんの抗体価が不明で妊娠を希望する女性と同居者(妊娠の同居者を含む) ②予防接種 抗体検査を受けた結果、抗体価が不十分だった	各種1回まで無料	
大田区高齢者肺炎球菌任意予防接種	次の全てに該当する方 ①66歳以上 ②令和6年4月1日以降に接種 ③23価ワクチンを接種(過去未接種者に限る)	自己負担額×1回 ※自己負担額は区HPをご覧ください	問合先、区HPから予診票の交付申請も可 ※予診票は個別発送

◇1・2ともに◇

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



健康コラム Vol.1

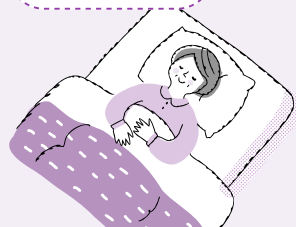
「今から始める健康づくり キラリ☆健康おた」は
今号より「健康コラム」にリニューアルしました。

睡眠と生活習慣病の関係

睡眠は、健康な生活を送る上で欠かせないものです。近年、睡眠が糖尿病や高血圧などの生活習慣病と深く関係していることが分かってきました。例えば、睡眠不足が続くと血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、糖尿病の発症や悪化のリスクが高まります。また、血圧を上げるホルモンが出るため、血圧が下がりにくくなります。良質な睡眠をとり、体も心も健やかに過ごしましょう。

良い睡眠をとるために大切なこと

自分に合った
睡眠時間を
確保しましょう



朝日を浴びて
体内リズムを
整えましょう



日中は
適度に体を
動かしましょう



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



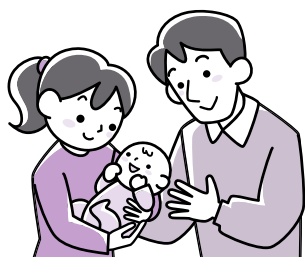
ありがとうございます あたたかい善意

- ◆子ども生活応援基金へ ○古田中武彦=3,000円
- 土地家屋調査士 栗田覚=10,000円 ○株式会社スプリングファイブ=5,000円
- あがた・りゅうとなかま達=50,000円 ○星のキャラバン=44,000円
- 株式会社JA東京中央セレモニーセンター仲池上店=100,000円
- ◆福祉、防災、安全のため
- 東京朝鮮第六幼稚園初級学校チャリティーゴルフ実行委員会=ポータブル電源2台
- ◆障がい者福祉のため
- 大田区所在のライオンズクラブ=聴覚障がい者用ビブス200着

- ◆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。

子育て中の方へ

各事業の詳細は区HPをご覧ください。



乳幼児ショートステイ事業が始まります

- 2歳未満のお子さんをお預かりする宿泊型のサービスです。
- ▶対象 区内在住で生後5日～2歳未満の乳幼児
- ▶費用 1日3,000円(例 1泊2日6,000円)
- ※世帯の所得により減免制度有り
- ▶申込方法 電子申請。問合先へ電話の上、申請書(区HPから出力)を郵送か持参可



詳細はコチラ

にこにこサポート 利用時間を一部拡大します

- 母子支援の専門家「産後ドゥーラ」が、お母さんに寄り添いながら家事や育児も支援します。対象のお子さん1人につき12時間利用できるようになりました。
- ▶対象 区内在住で出産から6か月以内の方
- ▶費用 1時間1,000円(1回2時間から利用可)
- ※世帯の所得により減免制度有り
- ▶申込方法 電子申請。問合先へ申請書(区HPから出力)を郵送か持参可



詳細はコチラ

ぴよぴよサポート 利用料金を見直しました

- 自宅に支援員が訪問し、調理や掃除、きょうだいのお世話など産後の家事・育児をお手伝いします。
- ▶対象 区内在住で3歳未満のお子さんを育児中の世帯
- ▶費用 1時間500円(初回2時間無料)
- ※世帯の所得により減免制度有り
- ▶申込方法 電子申請。問合先へ申請書(区HPから出力)を郵送か持参可



詳細はコチラ

- ▶問合先 子育て支援課子育て支援事業調整担当
- ☎5744-1778 FAX5744-1525

区民のひろば

- ◆スマホ入門！(シニア向きスタート講座)(4日制) スマートフォン持参。4月10・17日、5月1・8日(例)午前10時15分～11時45分、消費者生活センターで。先着10名。電話で☎4,000円 田中島 ☎080-4321-9111
- ◆英語を話したい人のための初級英会話 4月10日(例)午後1時～2時、入新井集会所で。抽選で5名。電話で☎1,000円 田上野 ☎090-4413-1921
- ◆春のフラワーアレンジメント教室 4月10日(例)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☎3,500円 田鶴田 ☎090-6506-5907
- ◆ウクレレ無料体験会 4月10日(例)・12日(例)・14日(例)・17日(例)・19日(例)・21日(例)午後2時30分～4時30分のうち1回のみ、大田文化の森で。先着各4名。電話で 田松尾 ☎070-4410-2318
- ◆初めてのボイトレ(声楽)・ピアノ体験会 ①ボイトレ(声楽)=4月10・17・24日(例)午後3時～4時、4月13・20・27日(例)午後3時15分～4時15分、4月16・23・30日(例)午後3時30分～4時30分②ピアノ=4月13・20・27日(例)午後2時15分～3時15分、池上駅近くの会場で。先着各3名。電話で 田①各1,500円②各500円 田戸田澤 ☎090-6144-4025
- ◆フリー社交ダンス体験会・社交ダンス講習会 ①フリー社交ダンス体験会=4月11・18・25日、5月2日(例)午後1時～2時、大田文化の森で②社交ダンス講習会=4月12・19・26日(例)、5月3日(例)午後1時～2時、蒲田本町一丁目の会場で。当日会場へ☎各600

- 円 ☎090-2649-1821 梅北
- ◆無料パソコン教室「伝えたいことをカードにして送ろう」 パソコン持参。4月12日(例)午前9時15分～11時45分、大田文化の森で。先着30名。4月10日までに電話で 田福田 ☎3722-6780
- ◆大正琴 初級以上の経験者体験会 琴貸し出し有り。4月12・26日(例)午後1時～1時45分、アプリコで。電話で 田市川 ☎090-3216-4679
- ◆水泳体験会 4月12・26日(例)午後2時15分～4時30分、矢口区民センタープールで。電話で☎各500円 田浜田 ☎3754-7218
- ◆ゆるストレッチとかんたん体幹トレーニング体験会 4月14・21日(例)午後2時～3時、萩中集会所で。先着各5名。前日までに電話で☎各500円 田藤田 ☎090-3905-5991
- ◆「全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合」無料見学会 4月14・28日(例)、5月5日(例)午後7時15分～9時、大森第四中学校で。当日会場へ☎3754-8977 原
- ◆英語未経験者が楽しめる英会話 4月15日(例)、5月6日(例)午後1時～1時50分、消費者生活センターで。先着各10名。電話で 田丸山 ☎070-3519-2718
- ◆フラダンスでこどももシニアも健康と脳活！ ①4月15・22日(例)、シニア=午後2時から、こども=午後4時から、池上駅近くの会場で②4月19・26日(例)、シニア=午後3時から、こども=午後5時から、蒲田駅近くの会場で。先着各3名。電話で☎各1,000円 田加浦 ☎090-5541-3532

- ◆色々な音で楽しく弾けるキーボード入門編(5日制) ①4月15・22日(例)・29日(例)、5月13・20日(例)②4月16・23・30日、5月14・21日(例)午後6時30分～9時30分のうち30分、田園調布せせらぎ館で。電話で☎各6,000円 田小野 ☎050-7122-5506
- ◆水の力で健康アクアビクス(3日制) 65歳以上の女性。4月16・23・30日(例)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 田小方 ☎090-6150-0809
- ◆シニアのための脳トレ&エクササイズ認知サイズ健康教室 4月17日、5月1日(例)午前10時～11時、4月20日(出)、5月4日(例)午後1時30分～2時30分、馬込区民センターで。先着各20名。各開催日前日までに電話で☎各500円 田中島 ☎6322-6144
- ◆健康体操無料体験会 動きやすい服装。4月19・26日(例)午後1時15分～3時、雪谷文化センターで。当日会場へ☎090-3374-2121 松山
- ◆はじめての親子リトミック 4月20日(出)・24日(例)①生後6か月から=午前9時30分～10時②1歳～午前10時20分～10時50分③2歳～未就学児=午前11時10分～11時40分、カムカム新蒲田で。先着各10名。電話で☎各500円 田行川 ☎090-5348-9354
- ◆税理士・司法書士・行政書士・弁護士・社労士 遺言・相続専門家合同無料相談会 4月21日(例)午前10時から、萩中集会所で。電話で 田佐藤 ☎080-5882-1804
- ◆はじめての朗読体験会 4月26日(例)午前10時30分～11時50分、田園調

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 田=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、おた区報の感想(最も関心があつた記事、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6年6月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年12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。

- 布せせらぎ館で。4月24日までに電話で☎1,500円 田黒尾 ☎080-1050-7413
- ◆春の歌と一緒に歌いましょう 4月27日(出)午前10時から、雪谷文化センターで。電話で 田菅原 ☎090-8778-9735
- ◆わんぱく相撲大田区大会 小学生。4月27日(出)正午～午後5時、大森スポーツセンターで。先着500名。4月19日(必着)までに電話かはがき(〒住所、お子さんの氏名、学校名、学年、電話番号を明記)で 田〒143-0015 大森西4-10-10 大川貸工場1階岩井 ☎070-5366-6272
- ◆おおたの生き物はっけん隊(親子自然体験会)(10日制) 小学生以上のお子さんと保護者。5月6日(例)午前9時45分～午後0時20分から全10回、田園調布せせらぎ館ほかで。抽選で

- 35名。4月15～26日に電話で☎1人1,000円(10回分) 田北間 ☎090-9132-1349
- ◆六郷ウィンドアンサンブル定期演奏会 5月6日(例)午後1時30分から、アプリコで。当日会場へ☎090-5203-4854 伊藤
- ◆大田フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会 5月11日(出)午後2時から、アプリコで。先着20名。4月30日(必着)までに往復はがき(〒住所、氏名、電話番号を明記。1人1枚)で 田〒144-0054 新蒲田3-6-4 小池 ☎090-1204-4020
- ◆春の茶会 5月12日(例)午前10時～午後3時、池上梅園で。先着250名。5月5日までに電話で☎4,000円 田岡 ☎090-8032-9163