

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 FAX5764-0659
調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX3726-6331
蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX5713-0290
荏谷・羽田(〒144-0033東荏谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

大森

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
☑10月26日、11月2日(土)
午前10時～正午
☑会入新井集会所
☑定先着35名
☑☑電子申請。問合先へ電話も可。10月
1日から受け付け



詳細はコチラ

ハッピー子育て大森(4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。
☑おむね1歳6か月～2歳
6か月のお子さんと保護者
☑11月5・12・19・26日
☑午前9時30分～11時
☑定先着10組
※保育(未就学児12名)有り
☑10月1日から電子申請



詳細はコチラ

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
☑11月19日(火)午後2時～3時
☑会ゆうゆうくらぶ大森西
☑定先着15名
☑☑問合先へ電話。10月1日から受け付け

調布

気になったら始めよう!
歯周病ケア!
～歯周病予防教室～

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
☑10月31日(木)午後1時30分～3時
☑定先着15名
☑☑問合先へ電話かFAX(記入例参照)か
来所。10月1日から受け付け

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

☑11月15日(金)午後2時～3時
☑会シニアステーション田園調布西
(☎3721-8066)
☑定先着20名
☑☑会場へ電話か来所。10月21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
☑☑10月25日(金)＝六郷地域力推進
センター②11月18日(月)＝下丸子図書館
※どちらも午後2時～3時
☑定先着①30名②15名
☑☑問合先へ電話。10月1日から受け付け

ひきこもり家族教室

具体例を用いながら、家族の対応方
法を考えます。
☑☑ひきこもりの方の家族など
☑11月9日(土)午後1時15分～3時
☑定先着50名
☑☑問合先へ電話。10月1日から受け付け

荏谷・羽田

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
☑☑10月25日(金)＝萩中集会所②11
月15日(金)＝シニアステーション荏谷
(☎6423-7033)
※どちらも午後2時～3時30分
☑定先着①15名②10名
☑☑1問合先②会場へ電話か来所。10月
1日から受け付け

歯周病予防教室
～健康な体は歯周病予防から～

歯周病予防の話、顕微鏡で細菌観察、
口腔内写真撮影、歯みがき実習など。
☑区内在住・在勤・在学の18歳以上の方
☑11月12日(火)午後2時～3時30分
☑会羽田地域力推進センター
☑定先着15名
☑☑問合先へ電話か来所。10月1日から
受け付け

出産準備教室(平日2日制)

妊娠中や出産のこと、赤ちゃんの
育児のことについて学びます。
☑①11月5・12日(火)午前②11月11・
18日(月)午後③11月7・14日(木)午後④
11月20・27日(火)午前

出産準備教室(土曜日開催)

講義「両親で子育て」、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。
☑11月9・16・30日(土)
※午前の部、午後の部有り

開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。

☑区内在住の妊娠中の方、家族など
☑☑電子申請
☑☑地域健康課



詳細はコチラ



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	
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7日(休)	
	調布	11月13日(火)	
	蒲田	11月6日(火)	
	梶谷・羽田		
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	11月8日(金)	
	調布	11月15日(金)	
	蒲田	11月7日(休)	
	梶谷・羽田	11月13日(火)	
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19日(火)	
	調布	11月12日(火)	
	蒲田	11月28日(休)	
	梶谷・羽田	11月14日(休)	
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	
	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	
	むし歯予防教室	 電子申請で申し込み	
	歯みがき教室		
	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7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	11月15日(金)午後	
	蒲田	11月7日(休)午後	
	梶谷・羽田	11月28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	11月14日(休)午後・26日(火)午前	午前＝午前9時～正午 午後＝午後1時30分～4時30分(1人45分程度)
	調布	11月14日(休)午前・26日(火)午後	
	蒲田	11月11日(月)午前・19日(火)午後	
	梶谷・羽田	11月12日(火)午前・21日(休)午後	

*は地域健康課に電話予約

※健康に関する相談はいつでも受け付けています

健康コラム Vol.7

知っていますか?正しい咳エチケット

感染症を広げないためには、咳エチケットが大切です

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など、咳やくしゃみのしぶきに含まれた細菌やウイルスを吸い込むことで感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」とは、咳やくしゃみをするときに、他人に感染させないために、マスクやティッシュ、上着の袖を使って口や鼻をおさえることです。特に電車や職場、学校など人が集まる場所では咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の感染予防対策は、区HPをご覧ください。

正しい咳エチケット

悪い事例



インフルエンザ
についてはコチラ▶



新型コロナウイルス
感染症については
コチラ▶



▶問合先 感染症対策課感染症対策担当 ☎4446-2643 FAX5744-1524

健康便り

こどもの健康づくり講演会 「こどもの近視の実態と 目の健康を守るために 今できること」

こどもの近視の具体的な現状や問題点を提起し、近視にならないため、進ませないための生活習慣をお伝えします。

日10月10日(休)午後2時～4時

会池上会館

定先着50名

申当日会場へ

関学務課保健給食係

☎5744-1431 FAX5744-1536

子どもの歯と口の健康づくり セミナー(オンライン)

噛まない、丸のみなどに悩んでいませんか。こどもの口の発達について、小児歯科専門医による最新情報を大田区公式チャンネル(YouTube)で配信します。

●配信期間 10月1日(火)～12月26日(木)

関粕谷・羽田地域健康課業務係

☎3743-4161 FAX6423-8838



詳細はコチラ



詳細はコチラ

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。

日10月17日(木)～23日(水)

申薬局窓口で申し込み

関健康医療政策課災害・地域医療担当

☎5744-1264 FAX5744-1523

尿もれ予防体操と 筋力アップ教室

尿もれが気になる方だけでなく関心がある方も参加できます。

関区内在住で要介護認定を受けていない方

日10月31日(木)午後2時～3時30分

会蒲田地域庁舎

定先着20名

申問合先へ電話。10月1日から受け付け

関蒲田地域福祉課高齢者地域支援担当

☎5713-1508 FAX5713-1509

もの忘れ検診

関区内在住で令和

7年3月31日時点で

65～80歳の方

日令和7年2月28日

迄まで

会大田区もの忘れ検

診実施医療機関

申①問合先へ電話②すでに受診券をお持ち



©大田区

ちの方は実施医療機関へ
関高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1268 FAX5744-1522

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。

関区内在住の40・45・50・55・60・

65・70歳の女性の方 ※令和7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)

●受診期限 令和7年2月28日

会実施医療機関

申実施医療機関へ直接申し込み

関健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

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

▶日時 10月18日(金)午前10時～29日(火)午後3時

2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19日(土)・20日(日)午後1時～4時

3体組成計測・握力計測

▶日時 10月26日(土)午後1時～4時

4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27日(日)午後1時～4時

▶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 当日会場へ

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



詳細はコチラ

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆初級英会話 10月10日(休)午前10時～11時、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で費1,000円申上野☎090-4413-1921

◆書道・てん刻 10月10・24日(休)午後6時～8時、美原文化センターで。電話で費各1,000円申会田☎3751-8305

◆篆刻体験会「干支印」か「名前印」を彫る(2日制) 10月10・24日(休)午前10時～正午、ふれあいはずめまで。先着5名。電話で費2,000円申渡部☎090-1409-9806

◆水泳体験 10月11日(金)午後2時～4時30分、矢口区民センタープールで。電話で費500円申今井☎070-6561-2793

◆公開講座「暮らしと健康」～お口の健康～ 10月12日(土)午後1時～3時、昭和大学歯科病院で。当日会場へ☎3787-1151五十嵐

◆無料タンゴ講習会 10月12・19・26日(土)午後1時30分から、大森西区民センターで。当日会場が電話で申吉越☎090-4454-1337

◆①初めてのボイトレ(声楽)・②ピアノ体験会 ①10月12日(土)・16日(火)・19日(土)・23日、11月6日(火)午後3時30分～4時30分、10月15・22日、11月5日(火)午後4時～5時②午後3時～4時、池上駅近くの会場で。先着各8名。電話で費①各1,500円②各500円申戸田澤☎090-6144-4025

◆柔軟な背骨をつくり、姿勢をよくする体操 10月13日(日)午前9時30分～11時30分、大田文化の森で。先着20名。10月10日までに電話で費1,000円申細川☎080-6783-3923

◆公開講座「ぐっすり眠るための5つのヒケツ」 10月13日(日)午前10時30分～11時30分、東邦大学看護学部で。当日会場☎3762-9881東邦大学看護学部事務局

◆不安・緊張・パニックなどで悩む方の森田療法自助グループ懇談会 ①10月13日(日)午後1時30分～4時30分、

消費者生活センターで。②10月26日(土)午後1時30分～5時、大田区民プラザで。電話で申堀内☎090-4547-6658

◆健康麻雀無料体験会 見学可。50歳以上の女性。10月14日(祝)・21日(月)午後1時～3時、美原文化センターで。先着各4名。電話で申渡辺☎090-3130-0505

◆プールで健康エアロビクス(3日制) 65歳以上の女性。10月15・22・29日(火)正午～午後1時30分、矢口区民プールで。電話で費1,000円申小方☎090-6150-0809

◆秋のフラワーアレンジメント講習会 10月16日(火)午後1時30分～3時、消費者生活センターで。先着5名。電話で費3,500円申鶴田☎090-6506-5907

◆シニアのための脳トレ&エクササイズ コグニサイズ健康教室 10月16・30日、11月6日(火)午前10時～11時、10月19日、11月2日(土)午後1時30分～2時30分、馬込区民センターで。先着各15名。各開催日の前日までに電話で費各500円申中島☎6322-6144

◆女性同士のおしゃべり会 10月17日(火)午後2時～3時、エセナおおたで。電話で費300円申小林☎070-2245-5472

◆大田区絵画学習グループ展 10月17日(火)～21日(月)午前10時～午後5時(17日は午後1時から、21日は午後3時まで)、大田区民プラザで。当日会場へ☎3741-4613大林

◆中高年のビューティー!フラダンス ①10月18・25日(金)、蒲田駅近くの会場で。②10月21・28日(月)、池上駅近くの会場で。どちらも午後3時から。先着各4名。電話で費各500円申香山☎090-4097-3085

◆マグノリアオーケストラ定期演奏会～田園～ 10月19日(土)午後2時開演、アプリコで。当日会場へ☎050-1722-1019細田

◆愛唱歌の集い 初心者可。10月22

日(火)正午～午後2時、アプリコで。電話で費2,000円申森本☎080-3351-7290

◆短歌・俳句・漢詩・現代詩を詩吟で 10月22・29日(火)午後1時30分～3時30分、仲六郷二丁目の会場で。電話で申中谷☎3732-0689

◆はじめての親子リトミック 10月23日(水)＝カムカム新蒲田で。10月29日(火)＝雪谷文化センターで。①生後6か月～12か月＝午前10時～10時30分②1・2歳＝午前11時～11時30分。先着各10組。電話で費各500円申行川☎090-5348-9354(留守電)

◆65歳以上初級者向け英会話 10月24日、11月7日(休)午前10時30分～正午、消費者生活センターで。先着各10名。電話で申久保☎080-5821-9146

◆佐伯栄養専門学校学園祭「食育祭」 10月26日(土)午前10時～午後2時30分、佐伯栄養専門学校で。当日会場へ☎5711-7088佐伯栄養専門学校

◆成年後見・死後事務委任・遺言書・相続・終活無料セミナー 10月27日(日)午後1時30分から、大田文化の森で。電話で申石井☎090-2443-2555

◆分譲マンション管理セミナー・管理交流会 10月27日(日)午後1時30分～4時、消費者生活センターで。先着20名。10月25日までに電話で申東京都マンション管理士会大田支部・守屋☎090-8432-6290

◆行政書士による個別無料相談会～遺言・相続でお悩みの方に～ 10月28日(月)午前9時30分～午後3時、入新井集会室で。電話で申後藤☎090-8888-6777

◆はじめての朗読体験会(2日制) 10月28日(月)、11月29日(金)午前10時30分～11時50分、田園調布せせらぎ館で。10月27日までに電話で費3,000円申黒尾☎080-1050-7413

◆戦国武将アロマ香水®づくり 10月30日(火)午後1時30分～4時、ライフコミュニティ西馬込で。先着15名。

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 申＝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、おおた区報の感想(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12月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7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7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

10月27日までに電話で費4,500円申廣井☎080-5331-8065

◆クラウン少女合唱団コンサート2024 11月3日(祝)午後2時30分開演、アプリコで。電話で(当日会場も可)費2,000円(小学生以下は1,000円、3歳以下は無料)申岡崎☎080-1226-9270

◆赤松小学校同窓会 11月4日(休)午後2時～4時、赤松小学校で。当日会場へ☎090-2529-5304川名

◆メンタルヘルスの勉強会 考え方を換えよう!～体験型～ 11月23日(祝)午前9時～午後0時30分、産業プラザで。抽選で25名。11月9日までに電話かはがきで(〒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)費500円申〒143

-0023山王3-39-5シオン山王Ⅱ102三木☎090-7833-1222

◆寿ファミリーハイキング「晩秋の鎌倉を歩こう」 11月24日(日)午前7時から、区役所本庁舎集合。先着60名。11月1日(消印有効)までに往復はがき(〒住所、氏名、電話番号を明記)で費500円(中学生以下は100円。別途交通費有り)申〒143-0012大森東4-3-12大田区スポーツ推進委員協議会・伊藤☎090-2224-7053

◆おかしの家をつくろう 4歳～小学生。12月7日(土)午後1時～4時、消費者生活センターで。先着45名。11月9日までに電話で費1,200円申中川☎090-1466-4057