

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
～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
日12月3日(火)午後2時30分～3時30分
会池上老人いこいの家
定先着15名
申問合先へ電話。11月1日から受け付け

調布

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。
☎60歳以上の方
日12月6日(金)午後2時～3時
会シニアステーション東嶺町(☎3753-3008)
定先着24名
申会場へ電話か来所。11月25日から受け付け

蒲田

ハッピー子育て(2日制)

イヤイヤ期のお子さんの対応につい

て、心理相談員のお話やグループワークから学びます。

☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者で初めて参加する方
日12月2・9日(月)午前10時～11時30分
定先着12名
※保育(未就学児先着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
～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
日12月9日(月)午後2時～3時
会蒲田西特別出張所
定先着25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
～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
日12月12日(木)午後2時～3時30分
会荏谷文化センター
定先着15名
申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	
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5日(木)	
	調布	12月11日(木)	
	蒲田	12月4日(木)	
	荻谷・羽田	12月10日(木)	
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	12月6日(金)	
	調布	12月20日(金)	
	蒲田	12月5日(木)	
	荻谷・羽田	12月11日(木)	
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10日(木)	
	調布		
	蒲田	12月12日(木)	
	荻谷・羽田	12月19日(木)	
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	
	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＊ (生後5・6か月) 離乳の開始について	大森	12月5日(木)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	12月20日(金)午後	
	蒲田	12月5日(木)午後	
	荻谷・羽田	12月12日(木)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	12月12日(木)午後・24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	12月10日(木)午後・26日(木)午前	
	蒲田	12月10日(木)午後・23日(月)午前	
	荻谷・羽田	12月5日(木)午前・26日(木)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

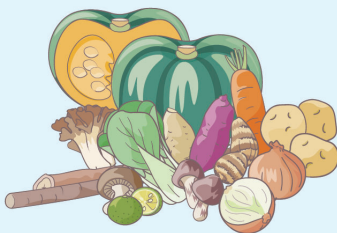
健康コラム Vol.8

知っていますか？
高血糖を防ぐための食事の工夫!!

40～74歳の都民の約4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備軍です(「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の東京都分の再集計に基づく推計)。普段から、食事を工夫して、良好な血糖コントロールを習慣づけたいですね。

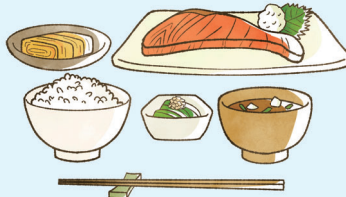
①野菜を毎食食べましょう

野菜の食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにします。



②ご飯やパンなど主食と一緒に、肉・魚・大豆・卵などを組み合わせましょう

組み合わせることで、インスリンの分泌を促し、血糖値を下げる働きがあるといわれています。



③食物繊維をたくさん取ることを意識しましょう

食物繊維が多い食材は、野菜や海藻類のほかに玄米や大麦、全粒粉パン、ライ麦パンなどがあります。



④食べる順番もひと工夫しましょう

血糖上昇を抑えるように、ご飯やパンよりも先に肉や魚、野菜を食べましょう。



⑤ゆっくり食べましょう

早食いや食べ過ぎにならないよう、一口量を少なくし、よく噛んで食べましょう。

参考：日本糖尿病学会がすすめる健康食スタートブック

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

まちかどNews

おもしろいことや心利むもの、出来事など
大田区の身近な情報をお寄せください。

▶問合先 広聴広報課広報・シティプロモーション担当
☎5744-1132 FAX 5744-1503

平和の森公園で見つける秋

フィールドアスレチックやスポーツ施設などで遊べる平和の森公園。その公園の中に、展示室「みどりの縁側」があるのをご存じですか。自然豊かな展示や、緑とふれあえるイベントが開催されています。中でもこどもたちに人気ののが、樹木やドライフラワーが入ったクラフトキット。展示室スタッフ手作りのバッグで持ち帰って、おうちで制作をすることもできます。

そのほか、スタッフが園内で採取したドングリや松ぼっくりなどが飾られており、取材日には、スタッフが「たまたま見つけたの!」と話すカマキリの抜け殻まで並べられていました。深まる秋を見つけに、平和の森公園展示室に遊びに行ってみてはいかがでしょうか。



詳細はコチラ

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。

☎地域福祉課障害者地域支援担当
大森 ☎6436-8750 FAX5764-0659
調布 ☎6425-7555 FAX3726-5070
蒲田 ☎6424-5040 FAX5713-1509
糀谷・羽田 ☎6423-8892 FAX6423-8838

区民公開講座「胃がん検診と 消化器疾患についてⅡ」

定期的な胃がん検診の受診の意義と消化器系疾患についての話や、検診によって発見された良性・悪性腫瘍への対応方法について内視鏡治療を中心に説明します。
☎12月14日(土)午前10時30分～11時30分
会アルプスアルパイン(株)本社(雪谷大塚町1-7)
☎先着50名
☎都立荏原病院(☎5734-8000)へ電話。12月13日締め切り
☎健康づくり課健康づくり担当
☎5744-1265 FAX5744-1523



詳細はコチラ

災害時に健康に生活するための 健康支援ハンドブック

生活環境が大きく変わる災害時、避難所での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。問合せ先(区役所本庁舎6階)、特別出張所、地域包括支援センター、ゆうゆうくらぶで配布しています。

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

11月14日は世界糖尿病デー 9～15日は全国糖尿病週間

糖尿病は、自覚症状がないまま静かに進行し、血糖値が高い状態が続くと深刻な合併症につながる恐れがあります。大切なのは、予防・早期発見・早期治療！まずは、食事や運動、禁煙など生活習慣を見直してみましょう。各地域健康課には、保健師・管理栄養士がいますので、気になることがある方は、相談してみましょう。

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

ねたきり高齢者訪問歯科支援

歯や入れ歯、飲み込むことや口腔ケアで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、口の状況を確認します。希望により、歯科医師が訪問診査や摂食えん下機能健康診査を行います。
☎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せ先へ電話
☎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
糀谷・羽田 ☎3741-6525 FAX6423-8838

子宮頸がん検診

☎区内在住の女性で、令和7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7年2月28日まで
会区内指定実施医療機関
☎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！

検診を受診するには受診券(対象の方へ6月中旬ごろに郵送しています。紛失した場合は問合せ先へお電話ください)が必要となります。対象や受診に関する詳細は区HPをご覧ください。

また、がん検診講演会の動画を区HPで公開しています。ぜひご覧ください！

☎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、問合せなどで配布)に付随した所定のはがきを郵送
●抽選応募期間 11月1～15日(必着)

☎健康づくり課健康づくり担当
☎5744-1661 FAX5744-1523



詳細はコチラ



アプリダウンロードはコチラ



ありがとうございます あたたかい善意

◆地域力応援基金へ

○城南質屋古物商協同組合＝50万円 ○大森学園高等学校＝13,752円

◆大学等進学応援基金へ ○大森仏教会＝10万円 ○蒲田仏教会＝10万円

◆学校教育の充実のために ○北内英章＝12万円

◆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。

みる・きく・まなぶ

区民のひろば



◆ノルディックウォーキング体験会 11月10日(日)午前10時から、平和の森公園で。電話で☎500円☎高木☎090-3542-0179

◆ミニテニス体験会 16歳以上。室内靴、タオル持参。11月10日(日)＝調布大塚小学校で。11月22日(金)＝田園調布せせらぎ館で。午後4時から。電話で☎杉木☎090-6032-6062

◆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10日(日)午後6時30分から＝エセナおおたで。12月8日(日)午後3時から＝山王会館で。電話で☎各1,000円☎景山☎070-4122-4749(留守電)

◆世界糖尿病デーイベント 血糖測定、ポスター展示＝11月11日(月)～15日(金)、講演会＝11月13日(水)午後2時30分～4時、大森赤十字病院で。当日会場へ☎3775-3111大森赤十字病院健診センター・三宅

◆生き生き会(呼吸法)(4日制) 無料体験可。丹田呼吸法。11月12・19・26日、12月3日(火)、午前9時45分～正午、蒲田図書館で。11月11日までに電話で☎3,600円☎東☎090-4014-4690

◆世界糖尿病デーイベント ポスター展示と相談コーナー。11月14日(木)午前9時～11時30分、荏原病院で。当日会場へ☎5734-8000都立荏原病院栄養科

◆家計簿のチカラ－時間とお金の使い方 11月14日(木)午前10時～11時

30分、入新井集会所で。11月12日までに電話で(当日会場も可)☎井田☎090-3537-6437

◆ウクレレ無料体験会 11月15日(金)・16日(土)・27日(水)・29日(金)・30日(土)午後2時30分～4時30分、大田文化の森で。先着各4名。電話で☎松尾☎070-4410-2318

◆花と遊ぶ「クリスマスオーナメントを作ろう！」 11月16日(土)午前10時15分～11時30分、消費者生活センターで。11月10日までに電話で☎石川☎090-2654-5522

◆マンション管理相談会 11月17日(日)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

◆英語未経験者が楽しめる英会話 11月18日、12月9日(月)午前9時～9時50分、消費者生活センターで。先着各10名。電話で☎丸山☎070-3519-2718

◆JPOP体操体験会 11月18日(月)午前10時から、田園調布せせらぎ館で。電話で☎1,100円☎倉方☎090-9644-8013

◆ひのき棒の健康体操体験会 11月19日、12月3日(火)午前10時～11時15分、洗足池駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎各1,000円☎吉田☎090-4132-1327

◆中高年の初級英会話講習会 11月21日(木)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

◆初めての大人のジャズダンス！50、60、70代も大歓迎！ 11月21・28日(木)午後4時～5時、矢口区民センターで。先着各20名。11月20日までに電話で☎各500円☎スパンサー☎5482-0660(留守電)

◆シッシーのチャリティーフェア 11月22日(金)～24日(日)午前10時～午後5時(24日は午後3時まで)、産業プラザで。当日会場へ☎3744-0783城南質屋古物商協同組合

◆聖フランシスコ子供寮バザー 11月24日(日)午前11時～午後2時、聖フランシスコ子供寮で。当日会場へ☎3753-6768河村

◆楽しく俳句 無料体験可。11月24日(日)午後1時～4時、消費者生活センターで。電話で☎佐藤☎3759-5426

◆出口の見える無料相談会 相続、不動産、借地、終活、離婚などの悩みを専門家が相談に応じます。11月30日(土)午前9時30分～午後3時50分、大田区民プラザで。先着20組。11月27日までに電話で☎堀口☎3753-0310

◆子どもとの関わり方が楽になるコミュニケーション術 11月30日(土)午後1時30分～3時45分、入新井集会所で。先着35名。11月27日までに電話で☎500円☎北川☎080-5502-6359

◆ユーгент室内合奏定期演奏会 11月30日(土)午後2時開演、カムカム新蒲田で。先着400名。当日会場へ☎070-8561-8320志村

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 ☎＝申込先か問合せ ※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、問合せ先の氏名・〒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7年1月11・21日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7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・問合せ(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

◆たばこの悩みをみなさんと話し合いませんか 11月30日(土)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
◆生花フラワーアレンジメント講習会「豪華なX'masアレンジ」 12月5日(木)午前10時30分～午後0時30分、12月6日(金)午後2時30分～4時30分、洗足

池図書館で。先着各8名。電話で☎各4,300円☎大佛☎090-6004-2505
◆大森甚句全国大会 12月8日(日)午前10時～午後5時、大田区民プラザで。当日会場へ☎090-8803-5235池田