

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

口から始める健康講座

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

📅1月21日(火)午後2時～3時15分

📍山王高齢者センター

👤先着15名

📞問合先へ電話。12月2日から受け付け

栄養講座～災害時の食事～

災害時の備蓄と知っておきたい食事のポイント(調理実演有り)

📅区内在住か在勤の方

📅1月23日(木)午前10時～11時30分

👤先着15名

📞問合先へ電話。12月2日から受け付け

乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室

事故防止の話、こ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

📅2月14日(金)午前10時～11時15分



詳細はコチラ

📍会ライフコミュニティ西馬込

👤先着20名

※保育(未就学児10名)有り

📞1月14日～2月12日に電子申請

調布

ハッピー子育て調布(2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

📅1月17・31日(金)午前10時～11時30分

👤先着12名

※保育(未就学児10名)有り

📞問合先へ電話。12月2日から受け付け

梶谷・羽田

乳幼児救急蘇生法教室

事故防止の話、こ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

📅1月29日(水)午後2時～3時30分

👤先着18名

※保育(未就学児8名)有り

📞問合先へ電話。12月2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。

📅①1月6・20日(月)午後②1月9・16日(木)午後③1月14・21日(火)午前④1月15・22日(水)午前

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



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。

📅1月11・18・25日(土)

※午前の部、午後の部有り

ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

ノロウイルスに感染すると、約24～48時間後におう吐や下痢、腹痛などの症状が出ます。

●食中毒が流行する3つの理由

①少量でも強い感染力

ほかの食中毒菌に比べ、少量で感染します。中には、症状が出ない人もいます。

②手指に付きやすい

感染者のふん便には、大量のノロウイルスが含まれます。ノロウイルスはとても小さいため、トイレトーパーをすり抜けて、手指のしわにも入り込みます。

③広がりやすい

感染者の手指についたノロウイルスは、その手が触れた場所(トイレの便座やドアノブなど)を汚染します。汚染された手指から調理器具へ汚染を広げ、食品を直接汚染することによって食中毒を引き起こします。

●食中毒の対策

・「石けんをよく泡立てて、丁寧に流す」を2回繰り返すことで、効果的に洗うことができます。手洗いはトイレの後だけではなく、調理開始前や盛り付け前のタイミングでも行いましょう。水気を取ったあとのアルコール消毒を忘れずに

・調理器具はよく洗い、熱湯か薄めた塩素系消毒薬で消毒しましょう

・カキなどの二枚貝は、中心部までしっかり加熱しましょう



配信登録は
コチラ

●保健所メール登録

毎月1回、健康に役立つ情報をメールでお届けしています。

▶問合先 生活衛生課食品衛生担当 ☎5764-0697 FAX 5764-0711

1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	1月16日(木)	午前10時～11時  電子申請で申し込み
	調布	1月22日(木)	
	蒲田	1月15日(水)	
	梶谷・羽田	1月8日(水)	
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	1月17日(金)	
	調布	1月10日(金)	
	蒲田	1月9日(木)	
	梶谷・羽田	1月16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	1月28日(火)	
	調布	1月21日(火)	
	蒲田	1月23日(木)	
	梶谷・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、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＊ (生後5・6か月) 離乳の開始について	大森	1月16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	1月10日(金)午後	
	蒲田	1月9日(木)午後	
	梶谷・羽田	1月9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	1月9日(木)午後・14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	1月9日(木)午前・21日(火)午後	
	蒲田	1月6日(月)午前・21日(火)午後	
	梶谷・羽田	1月14日(火)午前・30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.9

知っていますか? 減塩の工夫!!

1日の食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性は6.5g未満です(日本人の食事摂取基準2020年版より)。これに対して、区の平均摂取量は男性15.2g、女性11.8gと大きく上回っています(令和3年9月大田区キラリ☆健康調査より)。

減塩することで血圧の上昇を抑え、脳血管疾患や心筋梗塞の予防に効果的です。早い時期から取り組むほど、効果が期待できます。上手に減塩を心がけましょう。



詳細はコチラ

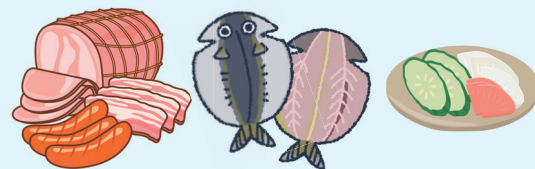
食塩量の多いものは食べる回数を減らそう

汁物

みそ汁などの汁物は、1日1～2回を目安に。具だくさんにすると汁の量が減り減塩になります。



具だくさんの
豚汁
食塩相当量
1.3g



肉・魚介加工品・漬物など

加工食品は食べる回数を減らして。目に見えない食塩に気を付けましょう。

うまみ・酸味・香りをプラスしよう

だし、酢・かんきつ類でうまみや酸味を足したり、香味野菜や香辛料で香りを足すと薄味でもおいしく食べられます。



野菜をたっぷり取りましょう!

野菜などに含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるので、積極的に取るようにしましょう。

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

健康便り

お口の健康パネル展・ 歯の健康無料相談

回1月26日(日)午前10時～午後2時
会大森駅中央口コンコース(大森北1-6-16)
申当日会場へ
問大森歯科医師会
☎3755-5400 FAX3755-0307

大田区もの忘れ検診

回区内在住で令和7年3月31日時点で65～80歳の方
回2月28日(金)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の方は実施医療機関へ
問高齢福祉課高齢者支援担当
☎5744-1268 FAX5744-1522



▲詳細はコチラ

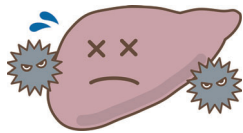
検診などのお知らせ

1B型・C型肝炎ウイルス検診

- 検診内容 問診・血液検査
- 受診期限 3月31日

回区内在住の令和7年3月31日時点で、同検診の受診経験・予定のない40歳以上の方

※特定健診などを受ける方は、同時に受診してください



220歳のピロリ菌検査

- 検査内容 一次検査(尿検査)、二次検査(便検査)
- ※二次検査は一次検査で陽性の方のみ
- 受診期間 12月1日～3月14日
- 回区内在住で、平成16年4月2日～17年4月1日生まれの方

◇12ともに◇

会区内指定実施医療機関
回区内指定実施医療機関へ直接申し込み
問健康づくり課健康づくり担当
☎5744-1265 FAX5744-1523

令和7年度区営自転車等駐車場(駐輪場) 定期利用者の募集

現在、利用中・補欠・新規で利用を希望する方は、申し込みが必要です。詳細は募集パンフレット(12月9日から問合先・駐輪場で配布。区HPからも出力可)か区HPをご覧ください。

▶受付期間 12月9日～1月31日

▶申込方法 問合先へ申込書を郵送か持参。電子申請も可
※令和7年4月1日から、長原駅北側自転車駐車場は無料制から登録制へ、大岡山駅前地下自転車駐車場は随時募集から抽選方式へ変更になります。現在利用中の方も申し込みが必要です

▶問合先 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当
☎5744-1390 FAX5744-1527



▲詳細はコチラ



ありがとうございます あたたかい善意

◆区政のために ○鹿野俊子=30,000円

◆地域力応援基金へ ○五十嵐務=20,000円 ○五十嵐裕=20,000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。

民生委員・児童委員は あなたの身近な相談相手です

●民生委員・児童委員の活動

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱を受けた特別職の公務員で、地域福祉のために無報酬のボランティアとして活動しています。子育てや医療、介護などの悩みを受けている方からの相談に応じて、必要な支援を受けられるように地域の専門機関との「橋渡し役」をしています。

●主任児童委員の活動

主任児童委員は、児童福祉に関する取り組みを専門的に担当します。民生委員・児童委員や関係機関と連携し、こどもや子育てに関する問題の解決をめざして活動しています。

●令和7年度は一斉改選が行われます

委員の任期は民生委員法により、3年と定められています。現在活動している委員は、令和7年11月30日で任期満了となり、令和7年12月1日付で一斉改選が行われます。

▶問合先 福祉管理課援護係 ☎5744-1245 FAX5744-1520



▲詳細はコチラ



東京都民生委員・児童委員キャラクター「ミンジー」

記念館に行こう！

熊谷恒子記念館かなの美展

「熊谷恒子がたどる近代短歌 正岡子規や長塚節を通じて」

近代歌人に影響を与えた正岡子規の短歌を中心に、書家・熊谷恒子が近代短歌を追想したかな書を紹介します。

▶日時 12月21日(土)～4月6日(日)
午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで)

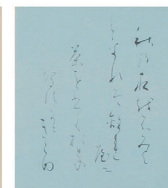
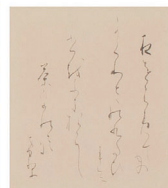
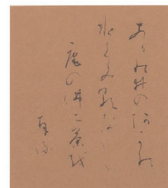
▶費用 100円、中学生以下の方50円 ※各種割引有り

◆ギャラリートーク

申し込み方法など詳細は、問合先HPをご覧ください。

▶日時 1月25日、2月22日、3月15日(土)①午前11時②午後1時から

▶会場・問合先 熊谷恒子記念館 ☎FAX3773-0123



熊谷恒子《秋の夜を(正岡子規)》1959(昭和34)年
(熊谷恒子記念館所蔵)

記念館講座

「尾崎士郎の再起に見る文士たちの交流」

▶日時 1月18日(土)午後2時～3時30分

▶会場 大田文化の森

▶定員 抽選で50名

▶申込方法 問合先へ往復はがきかFAX(記入例参照)。1月7日必着 ※1通につき2名まで

▶問合先 龍子記念館(〒143-0024中央4-2-1)
☎FAX3772-0680



1933(昭和8)年
35歳ごろの尾崎士郎
(尾崎士郎記念館蔵)

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆太極拳無料体験講座 初心者。12月10日(火)午後1時～3時、馬込文化センターで。先着4名。電話で回松本☎3772-1890

◆クラシックギター基礎講座(3日制) クラシックギター持参。12月12・19・26日(木)午後7時～9時、萩中文化センターで。先着10名。12月11日までに電話で回500円回荻野☎090-1511-6938

◆社交ダンス 初心者。12月13・20・27日、1月10日(金)午後1時30分～2時30分、大森西区民センターで。当日会場か電話で回笠井☎3776-2916

◆社労士・司法書士・弁護士・税理士・行政書士・相続・遺言無料相談会 12月15日(日)午前9時30分から、池上会館で。電話で回佐藤☎080-5882-1804

◆安心の老後のための相続・遺言書セミナーと個別相談会 セミナー＝12月15日(日)午前10時～11時30分、相談会＝12月15日(日)午後1時～4時、12月16日(月)午前9時～午後4時、消費者生活センターで。電話で回清水☎

090-8085-9982

◆けやきの会作品展 12月16日(月)～18日(水)午前10時～午後6時(16日は午後1時から、18日は午後4時まで)、アプリコで。当日会場へ回090-9819-4290望月

◆起業をめざしている介護福祉士向けのご支援 区内在勤で目的に伴い個人情報提示できる、簿記に興味がある方。12月21日(土)午前10時から、会場は区内で個別に相談。選考で男女各1名。12月10日までに電話で回飲食代など実費回羽根田☎090-2469-1118

◆スノーヴァレイ・ウインドオーケストラ演奏会 12月22日(日)午後2時開演、アプリコで。先着1,477名。当日会場へ回090-2328-2722本郷

◆ホワイトハンドクリスマス～ホワイトハンドコーラスNIPPON東京公演～手話と声で歌うコンサート。12月24日(火)午後6時開演、アプリコで。電話で(当日会場も可)回3,000円(当日券は3,500円)回石川☎050-7114-3470

◆「ビタミンステーション」二期会のプロ歌手と一緒に歌いましょう 愛唱歌、歌謡曲など。12月27日、1月24日、2月28日(金)午後2時から、蒲田駅近くの会場で。12月25日までに電話で回各2,000円回松井☎3774-7848

◆輪音2025「谷茂樹先生の古希を祝うジョイントコンサート」5つの合唱団185名による合唱の響宴。1月12日(日)午後2時～4時、アプリコで。先着100名。当日会場へ回1,000円☎090-4397-8159富嶋

◆パソコン教室(ワード/見栄えのいい文章、チラシを作る)(4日制) Aコース＝1月15日、2月5・19日、3月5日(火)、Bコース＝1月22日、2月12・26日、3月12日(火)午前9時30分～11時30分、消費者生活センターで。先着若干名。1月6日(必着)までに電話かはがき(〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望コースを明記)で回各4,000円回〒146-0092下丸子2-12-2-1606村松☎3759-9500

◆介護職員初任者研修(15日制) 1月13日(祝)～2月24日(休)の土・日曜、休日、

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。

回＝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2月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7年8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。

午前9時20分～午後5時10分(1月13日は午前9時から)、北千束三丁目の会場で。先着12名。12月27日までに電話で回95,810円(都の資格取得支援事業に登録で無料)回ナイスケア研修事業部・石岡☎3748-8574

◆初級パソコン講習会(2日制) 2月8・15日(土)、午後1時30分～3時30

分、田園調布高等学校で。抽選で20名。1月8日(必着)までに往復はがき(〒住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、Eメールアドレス)で回2,000円回〒145-0076田園調布南27-1田園調布高等学校気付(一財)田園調布教育財団パソコン講習会実行委員会☎090-3145-0753