

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

出産準備教室
(平日開催)

沐浴、妊婦さんの体と心の変化、産前産後の生活について学びます。
☎①4月7日(月)午後②4月10日(木)午後③4月15日(火)午前④4月16日(水)午前

出産準備教室
(歯科・栄養)

妊娠中、産後の歯や食事のポイントについて学びます。
☎①4月14日(月)午後②4月17日(木)午後③4月22日(火)午後④4月23日(水)午後

出産準備教室
(土曜日開催)

沐浴、産前産後のママとパパの変化の違い、両親での子育てについて学びます。
☎4月12・19・26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



4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	4月10日(木)	午前10時～11時  電子申請で申し込み
	調布	4月16日(水)	
	蒲田	4月9日(木)	
	荻谷・羽田	4月9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	4月11日(金)	
	調布	4月18日(金)	
	蒲田	4月10日(木)	
	荻谷・羽田	4月10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	4月22日(火)	
	調布	4月8日(火)	
	蒲田	4月24日(木)	
	荻谷・羽田	4月24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、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	むし歯予防の話と仕上げみがきの練習(3歳未満)	
	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	4月10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	4月18日(金)午後	
	蒲田	4月16日(水)午後	
	荻谷・羽田	4月17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	4月8日(火)午前・17日(木)午後	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	4月15日(火)午前・24日(木)午後	
	蒲田	4月7日(月)午前・15日(火)午後	
	荻谷・羽田	4月2日(水)午前・15日(火)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

健康便り

3月1～8日は「女性の健康週間」

平均寿命から健康寿命を引いた「日常生活に制限がある期間」は、男性よりも女性の方が長くなっています。また、女性の体は女性ホルモンの影響を受けてライフステージ(思春期・成熟期・更年期・高齢期)ごとに大きく変化していきます。



詳細はコチラ

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごすためには、若い頃から正しい知識を身に付け、ライフステージに応じた上手なセルフケアをすることが大切です。
☎健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523



人権問題への理解を深めましょう

外国人と人権

～毎年3月21日は「国際人権差別撤廃デー」～

昭和35(1960)年3月21日に南アフリカで人種隔離政策(アパルトヘイト)に反対するデモ行進に警官隊が発砲した事件が起き、国連が人種差別に取り組むきっかけとなったことから、3月21日を「国際人権差別撤廃デー」と定めています。

日本では、近年、ヘイトスピーチと呼ばれる特定の民族や国籍の人々に対する差別的言動が社会問題となっており、平成28(2016)年にはヘイトスピーチ解消法が施行されました。こうした言動は、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせたりするなど、許されるものではありません。

区には令和7(2025)年2月1日現在で約32,000人の外国人(区民の23人に1人の割合)が暮らしています。国籍は、アジア、ヨーロッパ、北米にある国などさまざまです。外国人も日本人も、全ての人は人間らしく生きる「人権」を持っています。同じ地域で暮らす一員として互いに理解することが、対等な立場でよりよい関係を築くためには大切です。

●人権に関する相談

みんなの人権110番(東京法務局)

☎0570-003-110(ナビダイヤル)

(月～金曜＝午前8時30分～午後5時15分。祝日、年末年始を除く)

●多言語での人権相談

外国語人権相談ダイヤル(東京法務局)

☎0570-090911(ナビダイヤル)

(月～金曜＝午前9時～午後5時。祝日、年末年始を除く)

●多言語での生活相談

多言語相談窓口(国際都市おおた協会)

☎6424-4924

(月～金曜＝午前10時～午後5時。祝日、年末年始を除く)

▶問合先 人権・男女平等推進課人権・男女平等推進担当

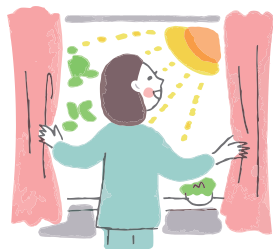
☎5744-1148 FAX5744-1556

健康コラム Vol.11

「セルフケア」でこころも体も健康に過ごしましょう

3～4月は、進学、就職、転勤など環境が変化しやすい時期です。一般的に喜ばしい出来事でも、環境の変化はストレスの要因になります。自分自身で行うこころや体のケア＝「セルフケア」を上手に取り入れ、ストレスとうまく付き合いこころの健康を保ちましょう。

今日からできる! セルフケア



朝、太陽の光を浴びましょう

朝起きたらカーテンを開け、15～30分ほど日光を浴びる

体を動かしましょう

1日20分を目安に、体がぼかぼかして汗ばむくらいの運動をする



風呂に入ってリラックス

40℃くらいの湯船に10分ほど肩まで入る

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

いきいき高齢者入浴証の 新規申請のお知らせ

初めてご利用の方は申請が必要です。3月3日から令和7年度の申請を受け付けます。申請後、ご自宅へ入浴証をお届けします。詳細はお問い合わせください。

▶対象 区内に住民登録があり、介護施設などに入所していない70歳以上の方(昭和31年4月1日までに生まれた69歳の方を含む)

▶申込方法 地域包括支援センター、老人いきいの家、シニアステーション、地域福祉課、問合先へ申請書(窓口で配布)を持参。問合先へ郵送可

※公衆浴場、特別出張所は申請書の配布のみ

▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1252 FAX5744-1522

ひとりで悩んでいませんか?

3月は自殺対策強化月間です

区内で年間約100名以上の方が自殺で亡くなっています。自殺の背景には健康問題、経済問題などさまざまな要因が複雑に関係しています。ひとりで悩まずに専門機関や区の相談窓口にご相談ください。

▶問合先 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

梶谷・羽田 ☎6423-8892 FAX6423-8838



詳細はコチラ



ありがとうございます あたたかい善意

◆大学等進学応援基金

○小林孝好=3万円

○浅香隆=20万円

○渡邊まさみ=1万円

○小崎淳也=5万円

◆子ども生活応援基金

○杉本商事㈱=50万円

○大田区美術家協会=50万円

○日本工学院専門学校デザイン科インテリアデザイン専攻=122,000円

◆福祉事業積立基金

○山田栄明=1万円

○LEE,PEI-HSUAN=36,000円

◆福祉、防災、安全のため

○東京朝鮮第六幼初級学校チャリティゴルフ大会実行委員会=ポータブル電源1台(ソーラーパネルセット)

◆地域力応援基金

○大森仏教会=119,000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。

みる・きく・まなぶ 区民のひろば

◆写経とお茶を楽しみましょう 3月10・24日(月)午前10時～正午、田園調布南の会場で。電話で☎各1,000円(写経道具有り) ☎根津☎090-3220-7258

◆遺言・相続専門の行政書士による無料相談会 3月11日(火)・22日(出)午前9時30分～午後4時、大田文化の森で。電話で☎光江☎090-7806-5868

◆スマホの活用!(LINE・マイナンバーカードなど)(4日制) スマートフォン持参。3月12・19日、4月2・9日(出)午前10時15分～11時45分、micsおおたで。先着10名。3月10日までに電話で☎4,000円 ☎中島☎080-4321-9111

◆手品 やさしくて楽しい教室 初心者可。3月12・26日、4月9日(出)午前10時から、スマイル大森(大森北四丁目複合施設)で。電話で☎中村☎080-3542-4560

◆頭の体操初級英会話 ①3月12日(出)午前10時30分～11時30分 ②3月18日(出)午後2時～3時、産業プラザで。抽選で各5名。電話で☎小林☎090-

9672-3951

◆抒情歌、ポップス、童謡などを歌う女声コーラス体験会 3月13日(出)午後1時30分～3時30分、羽田文化センターで。電話で☎500円 ☎南☎090-3680-5988

◆朝活体操 3月14・21・28日(出)午前10時～11時、北蒲広場で。先着10名。電話で☎各500円 ☎塩見☎090-3202-1685

◆田園調布ミニブリッジ無料体験教室(コントラクトブリッジ簡易版) 初めての方。3月14・21・28日(出)午前10時～正午、田園調布せせらぎ館で。電話で☎石橋☎070-2622-0605

◆女友達作り 3月15日(出)午前10時から、大岡山駅近くの会場で。先着10名。電話で☎伊東☎080-2128-1067

◆春のフラワーアレンジメント体験 3月15・22日(出)午前10時～正午、消費者生活センターで。電話で☎各3,600円 ☎霜村☎090-8306-6774

◆体験ワークショップ 小学生。ミュー

ジカルの体験レッスン(歌、踊りなど)。3月15日(出)午後3時30分～5時、石川町文化センターで。先着10名。3月14日までに電話で☎八木☎090-9333-9770

◆バレエ教室体験会 ①3歳～小学生 ②女性。おおむね80歳以下。3月16・23・30日、4月6日(出)午前9時～9時50分 ②午前10時30分～11時30分、美原文化センターで。先着各10名。電話で☎各800円 ☎島田☎090-2766-2884

◆英会話サークル E.S.C (English Speaking Club) 3月18・25日、4月1日(出)午前10時～正午、馬込文化センターで。電話で☎5,000円 ☎岡部☎080-6840-1919

◆多摩川グラウンド・ゴルフクラブ 用具貸与。3月24日(月)・25日(火)・27日(水)・28日(金)・31日(月)、4月1日(火)・3日(水)・4日(金)午前10時～正午、多摩川ガス橋緑地小球技場ほかで。電話で☎石山☎090-1532-2050

◆韓国語入門講座(8日制) 文字の読み書きと簡単な基礎会話。3月25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、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7年5月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7年11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。

～5月27日の火曜(4月29日、5月6日を除く) ①午後6時～7時②午後7時15分～8時15分、産業プラザで。先着各12名。電話で☎6,200円 ☎前田☎090-6489-2803

◆大正琴研究会 3月29日(出)午後2時から、北蒲広場で。電話で☎當間☎090-3402-2166

◆弁護士・司法書士・社労士・行政書士・税理士・遺言書・相続など合同無料相談会 3月30日(出)午前9時30分から、六郷集会所で。電話で☎野武☎090-4521-9336

インフォメーション

区の世帯と人口

令和7年2月1日現在

●世帯数…417,901世帯

●総人口…739,538人

日本人人口…707,359人(男…351,881人 女…355,478人)

外国人人口…32,179人(男…16,010人 女…16,169人)

●面積…61.86km²

11ch

大田区広報番組

3月

シティーニュース
おおた

第16回NPO・区民活動フォーラム
～笑顔のまち活フェス～

ユニークおおた

おおたスポーツナビ

「大森ポッチャまつり」

●放送 ケーブルテレビのJ:COMチャンネル 大田とiTSKOMで毎日放送! YouTubeでも発信しています。



▲YouTube

… 今月の区報は …

3月11日号 特集 羽田イノベーションシティ

3月21日号 特集 “グリーンインフラ”ってなあに?

11日号・21日号は新聞折込か駅広報スタンド、区施設、公衆浴場、セブンイレブンで配布。配送サービス(外出困難などの要件有り)も行っています。

大田区学クイズに挑戦!

3面の答え「陽光桜」

第二次世界大戦中に教え子を戦地に送り出した元教員が戦後、戦死した教え子たちの鎮魂と世界平和を願って各地に桜を贈ることを決意。どんな土地でも咲くよう25年の試行錯誤を経て、アマギヨシノとカンヒザクラの交配により生まれた桜です。



東邦医大通りに咲く陽光桜



詳細はコチラ

おおた区報をもっと身近に!

おおた区報のオンライン配信もご利用ください

●大田区LINE公式アカウント

友だち登録をするとスマートフォンなどから区報をご覧いただけます。発行時にメッセージが届きますので、見逃しがなく便利です。また、緊急情報や、区からの大切なお知らせも発信しています。



詳細はコチラ

●スマートフォンアプリ「マチイロ」

アプリをダウンロードし、「おおた区報」を登録すると、発行時にお知らせが届きます。そのほか、区HPや大田区公式Xでもご覧いただけます。併せてご利用ください。



ダウンロードはコチラ

▶問合先 広聴広報課広報・シティプロモーション担当 ☎5744-1132 FAX5744-1503