

大森

□から始める健康講座

□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(火)①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時

📍馬込区民センター

☎先着各15名

📞問合先へ電話。4月1日から受け付け

📍大森地域福祉課高齢者地域支援担当

☎5764-0658 FAX5764-0659

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か月のお子さんの保護者

📅5月20・27日、6月3日(火)午前9時30分～11時

📍大森地域庁舎

☎先着10名

※保育(未就学児10名)有り

📞電子申請。4月8日から受け付け

📍大森地域健康課業務係

☎5764-0661 FAX5764-0659

調布

□から始める健康講座

□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

📅4月18日(金)午後2時～3時

📍洗足区民センター(☎3727-1461)

☎先着20名

📞会場へ来所か電話。4月1日から受け付け

📍調布地域福祉課高齢者地域支援担当

☎3726-6031 FAX3726-5070



詳細はコチラ

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15日(休)	午前10時～11時  電子申請で申し込み
	調布	5月7日(休)	
	蒲田	5月14日(休)	
	荏谷・羽田	5月20日(火)	
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16日(金)	
	調布		
	蒲田	5月8日(休)	
	荏谷・羽田	5月21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	5月20日(火)	
	調布	5月13日(火)	
	蒲田	5月22日(休)	
	荏谷・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	5月15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16日(金)午後	
	蒲田	5月14日(火)午後	
	荏谷・羽田	5月15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8日(休)午前・27日(火)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	5月27日(火)午前・8日(休)午後	
	蒲田	5月12日(月)午前・20日(火)午後	
	荏谷・羽田	5月1日(休)午前・20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

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(区HPから出力)を郵送か持参

📍健康医療政策課災害・地域医療担当

☎5744-1264 FAX5744-1523

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

📍健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1393 FAX5744-1523

健康コラム Vol.12

「セルフケア」でこころも体も健康にすごしましょう

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



十分な睡眠で脳と体の休息を

就寝時間と起床時間は大きく変えず適切な睡眠時間の確保を

考え方を
見直してみましょう

考え方や視点を変えて、できていることに注目



困ったときには誰かに話してみよう

こころと体の不調が続くときには、早めに専門家へ相談



▶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

◆大学等進学応援基金

○横山真吾＝2,000円 ○阿比留貴徳＝6,000円 ○山本智子＝2万円

◆子ども生活応援基金

○あがた・りゅうとなかまたち＝5万円

◆社会福祉のため

○空港施設(株)＝乾パン53箱

◆地域力応援基金

○城南質屋古物商協同組合＝50万円

◆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。

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。

1 定期予防接種

種類	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	予診票に同封されている 一覧表が区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	23区内の 実施医療機関 ※償還払い制 度有り
高齢者 肺炎球菌 予防接種	①接種日現在、65歳の方 ②60～64歳で、心臓・腎 臓・呼吸器の機能・ヒト 免疫不全ウイルスによる 免疫機能の障がい で身体障害者手帳1級をお持ちの方	自己負担額 4,000円×1回 ※生活保護な どの受給者は 免除	誕生日月の下旬発送	
高齢者 带状疱疹 予防接種 ※令和7年度 から実施	①令和8年3月31日時点で 65・70・75・80・85・ 90・95・100歳以上の方 ※100歳以上の方につ いては令和7年度に限り全 員対象 ②60～64歳で、ヒト免疫 不全ウイルス(HIV)によ る免疫の機能の障害者手 帳をお持ちの方(1～4級)	区HPを ご覧ください	4月下旬発送予定	

2 任意予防接種 ※対象年齢は検査・接種日時点の年齢

種類	対象年齢など	助成など	接種場所
大田区 HPVワクチン 男性予防接種	①小学6年～高校1年生相当の方 ②接種日が、令和6年4月1日以降の方 ③ガーダシル〔組換え沈降4価HPVワクチン〕	3回まで無料	区内の 協力医療機関
大田区 おたふくかぜ 予防接種	①1～6歳(小学校就学前)以下の方 ②接種日が令和7年4月1日以降の方	3,000円×2回	
大田区 带状疱疹予防接種	50歳以上の方(定期対象者を除く)	①生ワクチン「ビケン」 4,000円×1回 ②不活化ワクチン 「シングリックス」 11,000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(妊娠している同居 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	

◇112ともに◇

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

地震が起きる前に

避難行動要支援者名簿にご登録を

災害時に自力で避難することが困難な方の名簿を民生委員や自治会・町会などに提供して、平常時には見守り活動などを行い、災害時には可能な限り安否確認や避難支援に役立てます。登録を希望する方は、区HPをご覧くださいかお問い合わせください。

▶対象 要介護3以上の高齢者や障がいのある方、避難行動に支援が必要な方など
※区外在住の方、施設などに入所中の方は対象外

▶問合先

福祉管理課調整担当 ☎5744-1721 FAX5744-1520

高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1430 FAX5744-1522

障害福祉課障害者支援担当 ☎5744-1251 FAX5744-1555



詳細はコチラ

救護所の場所の事前確認を

区内で震度6弱以上の地震が発生し、ライフラインが停止するなど地域の医療体制が機能しないとき、区は緊急医療救護所などを開設します。緊急医療救護所などは一部の病院や小・中学校に開設し、大規模地震発生からおおむね72時間、医師などによるトリアージや、軽症者の治療を行います。これにより、多数のけが人が病院に殺到することによって、病院が機能(検査・手術・入院治療など)不全になることを防ぎます。大きな地震でけがをしたら、お近くの緊急医療救護所などへ行きましょう。

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



詳細はコチラ

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆英語を少し話したい人のための初級英会話 4月10日(木)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 田上野 ☎090-4413-1921
◆うたごえスマイル～一緒に歌いましょう～ 4月10日(木)午前10時～正午、大田区民プラザで。先着60名。当日会場へ費1,700円 田上野 ☎090-9667-5119 村上
◆まつぼっくりエコーで一緒に歌いましょう 4月12・19・26日(土)午前9時30分～正午、雪谷文化センターで。当日会場へ費4,000円 田上野 ☎090-5305-1533 佐々木
◆60歳以上の里山ハイキングの会 4月12日(土)＝音無親水公園と石神井川(北区)を歩く、4月23日(木)＝野島公園(横浜)と周辺を歩く、蒲田駅集合。電話で費各300円 田山口 ☎3743-3850
◆司法書士・行政書士・弁護士・社労士・相続・遺言書専門家合同無料相談会 4月13日(日)午前9時30分から、大田文化の森で。電話で 田近藤 ☎070-6479-0064
◆ミニコンサート＆ハーブ、ウクレレ体験会 4月13日(日)午後1時～3時、池上七丁目の会場で。先着20名。電話で(当日会場も可) 田 1,000円 田奥田 ☎080-5083-2153
◆外国人講師が教える旅行英会話 60～70代の方。4月14日(月)午後3時～

3時50分、消費者生活センターで。先着10名。電話で 田小原 ☎080-6890-3728
◆0歳からのリトミックコンサート 4月15・22日(木)午前11時20分～11時50分、久が原五丁目の会場で。先着各20名。開催日前日までに電話で費各500円 田中西 ☎090-4203-9519
◆①初めてのボイトレ(声楽)②ピアノ体験会 ①4月15日(木)・19日(土)・22日(木)・26日(土)午後3時～4時、4月16・23日(木)午後4時～5時②4月15日(木)・19日(土)午後2時～3時、池上駅近くの会場で。先着各8名。電話で 田 ①各1,500円②各500円 田戸田澤 ☎090-6144-4025
◆初心者のやさしい英会話トライアル 4月16日(木)午前10時30分～11時30分、エセナおおたで。電話で 田 1,000円 田朝香 ☎090-6021-5571
◆春のフラワーアレンジメント体験会 4月16日(木)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 田 3,500円 田鶴田 ☎090-6506-5907
◆認知症予防！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 4月16・30日、5月7日(木)午前10時～11時、4月19日(土)午後1時30分～2時30分、馬込区民センターで。先着各20名。開催日の前日までに電話

で 田 各500円 田中島 ☎6322-6144
◆俳句会 4月20日(日)午後2時～4時、西馬込駅近くの会場で。先着10名。前日までに電話で 田 1,000円 田小川 ☎070-4807-9175
◆篠笛演奏会～風の音～ 4月20日(日)午後2時15分から、田園調布せせらぎ館で。先着30名。4月18日までに電話で 田重松 ☎070-6426-0428
◆太極拳山の会初心者向け無料体験教室 初心者可。4月21・28日(月)午後6時45分～8時45分、徳持小学校で。電話で 田大野 ☎090-5565-0328
◆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～ 4月24日(木)午前9時30分～午後3時、入新井集会所で。電話で 田後藤 ☎090-8888-6777
◆大田フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会 4月27日(日)午後2時開演、アプリコで。先着20名。4月15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
◆健康太極拳無料体験会 5月1・8日(木)午後2時～3時30分、大森スポーツセンターで。当日会場へ ☎3768-6962 綱島
◆京橋俳句会 5月3日(木)午後1時～5時、池上会館で。先着10名。前日までに電話で 田 500円 田五十嵐 ☎080

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7年6月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7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。

ー6779-0387
◆柔軟な背骨をつくり、姿勢をよくする体操 5月4日(木)午前9時30分～11時30分、大田文化の森で。先着20名。4月30日までに電話で 田 1,000円 田細川 ☎080-6783-3923
◆六郷ウィンドアンサンブル定期演奏会 5月4日(木)午後1時30分から、大田区民プラザで。先着100名。当日会場へ ☎090-5203-4854 伊藤
◆こまくさ男声合唱団創立60周年記念演奏会 5月5日(木)午後2時～4時、大田区民プラザで。当日会場へ ☎090-8059-3804 塚越

◆楽しい初心者向け体験会(55歳から)(2日制) 5月5日(木)・12日(月)午後1時30分～2時30分、消費者生活センターで。先着5名。電話で 田 田井 ☎090-2672-9419
◆親子スポーツチャンバラ体験会 5月6日(木)午前9時30分～11時、大田文化の森で。先着20組。前日までに電話で 田 峯 ☎080-2349-4138
◆春の茶会 5月11日(日)午前10時～午後3時、池上梅園茶室で。先着200名。5月3日までに電話で 田 3,000円 田小田 ☎090-2472-3134