

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。

対 65歳以上の方

大森

日 10月7日(火) 午後2時～3時 会 ゆうゆうくらぶ大森東地域センター

定 先着15名 申 問合先へ電話。9月1日から受け付け

問 大森地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 5764-0658 FAX 5764-0659

調布

日 10月10日(金) 午後2時～3時 会 仲池上老人いこいの家 定 先着20名

申 会場へ来所。9月15日から受け付け

問 調布地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田

日 9月19日(金) 午後2時～3時 会 シニアステーション新蒲田 (TEL 6715-9731)

定 先着30名 申 会場へ電話か来所。9月1日から受け付け

問 蒲田地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 5713-1508 FAX 5713-1509

糀谷・羽田

日 10月3日(金) 午後2時～3時30分 会 東糀谷老人いこいの家 定 先着10名

申 問合先へ電話。9月1日から受け付け

問 糀谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 3741-6525 FAX 6423-8838

聴覚障がいについて知ろう

聴覚障がい者に必要な配慮などを当事者から学びます。

対 区内在住・在勤・在学の方 日 10月4日(土) 午後1時30分～4時30分

定 先着25名 申 問合先へ往復はがき(記入例参照)かFAXかEメール

会 問 さぼーとぴあ(〒143-0024中央4-30-11)

TEL 5728-9355 FAX 6303-7171

EM ota@tokyo-shuwacenter.or.jp



尿もれ予防体操・筋力アップ教室(2日制)

対 要介護認定を受けておらず医師などから運動を制限されていない方

日 10月7・21日(火) 午後1時30分～3時30分 会 糀谷・羽田地域庁舎 定 先着20名

申 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。9月1日から受け付け

問 糀谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当

TEL 3741-6525 FAX 6423-8838

初級点字講習会(16日制)

対 区内在住で視覚障がいのある方

日 10月30日～令和8年3月5日の木曜(12月25日～1月8日を除く) 午後1時30分～3時30分 定 抽選で6名 申 9月1～26日に問合先へ電話かFAX(記入例参照)

会 問 さぼーとぴあ

TEL 5728-9434 FAX 5728-9438

高齢者補聴器購入費助成事業

事前に相談が必要です。

● 助成限度額＝35,000円

対 住民税非課税世帯の65歳以上で、医師が補聴器の必要を認めた方(聴覚障がいによる身体障害者手帳を所持している方は除く)

申 お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターへ来所か電話

問 地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 TEL 5764-0658 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田 TEL 5713-1508 FAX 5713-1509

糀谷・羽田 TEL 3741-6525 FAX 6423-8838



シニア向けプログラム(10月～令和8年3月)

1 元気アップ教室

健康維持のための体操やヨガなど。会場によってプログラムが異なります。

日 10月1日～令和8年3月31日の月～金曜、午前(1時間)

会 老人いこいの家

定 抽選で各10～15名

申 9月1～5日に希望会場へ来所。9月13日に当選者を会場に掲示

2 膝痛・腰痛ストップ体操

自宅でもできる膝痛や腰痛に効果的な体操をレクチャーします。

日程	時間	初回開催日	会場
①月2回、火曜	午後1時～1時45分	10月7日	六郷地域力推進センター
②月2回、水曜	午後2時～2時45分	10月8日	ライフコミュニティ西馬込

定 抽選で①各40名②各30名 申 問合先へ往復はがき(記入例参照。希望会場も明記)。電子申請も可。9月9日必着※時間指定不可

1 2ともに

対 区内在住の65歳以上で医師などから運動制限を受けていない方

2 膝・腰部に痛みや可動域の狭まりがある方

問 高齢福祉課高齢者支援担当(〒144-8621大田区役所)

TEL 5744-1624 FAX 5744-1522



家族介護者支援ホームヘルプサービス

在宅介護中の家族をサポートするために、ヘルパー派遣を補助します。介護保険では認められないサービスでも一部利用できます。詳細はお問い合わせください。

対 区内在住で要介護3～5と認定され、居家で家族介護を受けている方

● サービス内容＝掃除、洗濯、調理・配膳・片付け、食事・服薬の介助、排せつの介助など

● 利用時間＝午前8時～午後8時(1回1時間単位、年間24時間以内)

● 利用料金＝1時間400円から(利用時間によって異なります)

※生活保護受給者を除く

申 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターか問合先へ来所

問 地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 TEL 5764-0658 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田 TEL 5713-1508 FAX 5713-1509

糀谷・羽田 TEL 3741-6525 FAX 6423-8838



難病の方向けの支援ガイドブック・災害対策ハンドブック

難病と診断された方が区で利用できるサービスをまとめたガイドブックと、災害発生時の行動を想定して日頃から備えるためのハンドブックです。

● 配布場所＝問合先、地域福祉課、地域健康課

問 健康づくり課健康づくり担当

TEL 5744-1683 FAX 5744-1523



米寿お祝いメッセージカードの贈呈

88歳になる方へ、9月中旬以降に郵送します。申請は不要です。

対 令和7年8月15日時点で、区内在住の昭和12年4月1日～13年3月31日生まれの方

問 地域福祉課管理係

大森 TEL 5764-0654 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-4140 FAX 3726-5070

蒲田 TEL 5713-1505 FAX 5713-1509

糀谷・羽田 TEL 3741-6646 FAX 6423-8838

障がい者歯科相談

対 区内在住で身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障がい者施設に通所していない方 日 9月1日(月)～令和8年1月31日(土) 会 歯科医師会が指定する歯科診療所 申 申込先(大森歯科医師会(TEL 3755-5400 FAX 3755-0307)、蒲田歯科医師会(TEL 3735-1004 FAX 3737-0378))へ電話かFAX(記入例参照)

問 健康づくり課健康づくり担当

TEL 5744-1672 FAX 5744-1523

高齢者自立支援住宅改修助成事業

申込方法など詳細はお問い合わせください。

●助成項目・限度額

①浴槽の取り替え・これに付帯して必要な給湯設備などの工事＝379,000円

②流し、洗面台の取り替え・これに付帯して必要な給湯設備などの工事＝156,000円

③便器の洋式化・これに付帯して必要な工事＝106,000円

対 区内に住所を有し、要支援や要介護と認定された65歳以上の高齢者で、身体状況などにより住宅の改修が必要と認められる方

費 介護保険の負担割合に準じて1～3割(生活保護受給中の方は負担なし)

申 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ来所

問 地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 TEL 5764-0658 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

蒲田 TEL 5713-1508 FAX 5713-1509

梶谷・羽田 TEL 3741-6525 FAX 6423-8838



機能訓練室でリハビリしませんか

理学・作業療法士や言語聴覚士などによる機能訓練。難病・高次脳機能障がいにも対応し、地域生活の安定をめざします。障害福祉サービス受給者証が必要です。

対 区内在住の18～64歳で、医師から訓練が必要と判断された方

会問 さぼーとぴあ TEL 5728-9435 FAX 5728-9438

志茂田福祉センター TEL 3734-0764 FAX 3734-0797

高齢者住宅(空き家)の入居者

●募集住宅＝区立・区営シルバーピア

●募集戸数＝単身世帯用＝10戸、2人世帯用＝5戸

対 区内に引き続き3年以上居住し、収入・所得が基準内の65歳以上で、次のいずれかに該当する方

①単身世帯用＝1人暮らし

②2人世帯用＝60歳以上の2親等内の親族が配偶者(東京都パートナーシップ宣誓制度の届出者を含む)と1年以上同居※詳細は募集案内(問合先、特別出張所で9月8～17日に配布)をご覧ください

問 高齢者住宅管理窓口(建築調整課住宅政策担当内)

TEL 5744-1346 FAX 6428-6973

障がいのある方への支援

障 心身障害者(児)医療費の助成

心身に障がいのある方に(障)受給者証を交付し、医療保険の自己負担分を助成します。

対 次の全てに該当する64歳以下の方

①身体障害者手帳1・2級(心臓など内部障がいのある方は1～3級)か、愛の手帳1・2度か、精神障害者保健福祉手帳1級

②国民健康保険か社会保険に加入中

③生活保護を受けていない

④本人(19歳以下は世帯主など)の令和6年中の所得が所得制限基準額以下

※都外からの転入者など、65歳以上でも対象となる場合があります

申 地域福祉課か問合先へ各種手帳、加入している健康保険の被保険者情報が確認できるもの、マイナンバー確認書類を持参

9月は(障)受給者証の更新月です

現在(障)受給者証をお持ちの方へ、所得審査の上、9月からの(障)受給者証が資格消滅通知書を郵送しました。

※所得超過により前回対象外だった方で、今回対象となる方は申請が必要です

問 障害福祉課障害者支援担当

TEL 5744-1251 FAX 5744-1555

長寿健康診査を受診しましょう

6～9月に75歳になった方などへ受診票を9月下旬に郵送します。また、8月1日以降に区に転入した方で、前住所で健康診査を受診していない場合は、令和8年2月27日までにご連絡ください。

●健診項目＝問診、身体計測、身体診察、血圧、尿検査、血液検査

●受診期限＝令和8年3月31日

●受診場所＝区内健康診査実施医療機関

問 健康づくり課健康づくり担当 TEL 5744-1393 FAX 5744-1523

おおた介護のお仕事就職・相談面接会

日会 ①9月18日(木)＝区役所本庁舎2階②11月12日、令和8年1月14日(水)＝問合先③3月11日(水)＝嶺町集会室※いずれも午後2時～4時30分

申 問合先へ電話

問 ハローワーク大森 TEL 5493-8790



区民のひろば

頭の体操初級英会話 9月11日(木)午前10時30分～11時30分、大田区民プラザ、1,000円、電話 TEL 090-9672-3951小林

筆文字アート「己書」体験 9月12日(金)・16日(火)午前10時～正午、ライフコミュニティ西馬込ほか、各1,100円、電話 TEL 090-3927-8577遠藤

UFO団体資料展 9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後5時、大田区民プラザ、当日会場 TEL 3756-8474羽仁

吹奏楽演奏会 0才児入場可、9月14日(日)午後1時30分～3時30分、大田区民プラザ、当日会場 TEL 090-3434-4571浅沼
遺言・相続相談会 9月14日(日)①遺言書作成セミナー＝午前10時～11時20分②遺言・相続相談会＝午前11時30分～午後4時、消費者生活センター、電話 TEL 090-8085-9982清水

バレエ体験会 9月14・21・28日(日)①3歳～小学生＝午前9時～9時50分②80歳以下の女性＝午前10時30分～11時30分先着各10名、各900円、美原文化センター、電話 TEL 090-2766-2884島田

愛唱歌の集い 初心者可、9月16日(火)正午～午後2時、アプリコ、2,000円、電話 TEL 080-3351-7290森本

パッチワーク「クリスマスベストリー」9月17日(水)午前10時から、エセナおおた、2,600円、電話 TEL 090-6045-1475加賀

絵画グループ展覧会 9月18日(木)～22日(月)午前10時～午後5時(18日は午後1時から、22日は午後3時まで)、大田区民プラザ、当日会場 TEL 3741-4613大林

水彩画展 9月19日(金)～21日(日)午前10時～午後4時(19日は正午から、21日は午後3時まで)、アプリコ、当日会場 TEL 3766-4766坂本

混声合唱コンサート ピアノ・バイオリン協奏、9月20日(土)午後2時～4時、大田区民プラザ、電話か当日会場 TEL 070-5583-9353片岡

遺言・相続相談会 9月20日(土)・30日(火)午前9時30分～午後4時30分、大田文化の森、電話 TEL 090-7806-5868光江

借地・借家人相談会 9月20日(土)午後2時～4時、消費者生活センター、先着30名、電話か当日会場 TEL 090-8511-4747大竹

士業による合同相談会 9月21日(日)午前9時30分～午後4時、馬込文化センター、電話 TEL 080-5882-1804佐藤

中高年のためのウクレレ体験会 初心者限定。9月22日・29日(月)午前11時～正午(29日は午後1時～2時も開催)、池上七丁目の会場、先着各5名、各500円、電話 TEL 090-7252-2526栗田

シニア向けパソコン入門講座 パソコン不要。9月25日(木)午前10時～午後3時、消費者生活センター、抽選で5名、1,000円、9月10日(必着)までに往復はがき(〒146-0094東矢口3-24-9) TEL 080-5009-8141北上

初心者向けフラダンス体験会 9月25日、10月9日(木)午前10時30分～11時30分、六郷文化センター、各500円、当日会場 TEL 080-5063-5952井上

紙芝居演じ方体験会 9月26日(金)午後1時15分～5時15分、蒲田図書館、先着10名、9月15日までに電話 TEL 090-3227-2240尾花

たのしい歌声教室 9月26日(金)午前10時～11時30分、大田区民プラザ、先着30名、1,650円、電話 TEL 070-5572-0195佐藤

水彩画作品展 9月26日(金)～28日(日)午前10時～午後5時(26日は午後1時から、28日は午後4時まで)、大田区民プラザ、当日会場 TEL 3757-9008南川

水彩画展 9月26日(金)～30日(火)午前10時～午後5時(26日は午後1時から、30日は午後4時まで)、大田区民プラザ、当日会場 TEL 090-2156-2382谷

水彩画作品展 9月26日(金)～28日(日)午前10時～午後5時、大田区民プラザ、当日会場 TEL 3772-1101今井

墨彩画 10月6日(月)午後1時～4時、消費者生活センター、先着5名、3,000円、電話か当日会場 TEL 080-6536-8095尾島

健康マージャン入門講座(4日制) 10月6・13・20・27日(月)午前10時～正午、池上会館、先着30名、6,800円、電話かはがき(〒146-0082池上3-34-6) TEL 080-7119-5341小林

篆刻体験会(2日制) 干支印と名前印彫り、10月9・23日(木)午前10時～正午、ふれあいはずぬま、先着5名、2,000円、9月10日までに電話 TEL 090-1409-9806渡部

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。

●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11月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和8年5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●費用の記入がないものは原則無料