



おおた

新しい生活様式

スポーツで心も体も 元気になろう!

新型コロナウイルス感染症の
拡大で、スポーツをする場面でも
「新しい生活様式」が求められています。
そんな中でも、「スポーツ健康都市おおた」
だからこそスポーツを楽しめるエリアや、
おうちで手軽に体を動かせる
コンテンツをご紹介します!



スポーツを楽しむための 「新しい生活様式」

安心してスポーツを楽しむために、「公園へ行くときは人が少ない時間、場所を選ぶ」
「ランニングは少人数で、距離を取りながら行う」などを心がけることが大切です。

また、マスクを着用してスポーツをするときは、小まめな水分補給、適宜マスクをはずして体温調節するなど、体調管理に注意しましょう。

おうちで簡単! オンラインで健康な体づくり

スポータ SPOOTA!

「大田区チャンネル」(YouTube)で手軽にできるエクササイズをご覧いただけます。情報紙(スポーツ推進課、特別出張所、区スポーツ施設などで配布)では、簡単に作れる体に良いレシピの紹介も。

SPOOTA!の
動画はコチラ▶▶▶



大森スポーツセンターの オンライン講座

専門の指導員が簡単なストレッチから本格的な筋力トレーニングまで、幅広くご紹介します。大森スポーツセンターHPで公開しています。



大森スポーツセンターの
オンライン講座はコチラ▶▶▶



ぜひご参加ください! 秋のスポーツイベント

EVENT 01 10.11@ 大田区区民スポーツまつり

▶会場 大田区総合体育館、大森スポーツセンターほか
詳細は「区民スポーツまつりプログラム」(スポーツ推進課、特別出張所、区スポーツ施設などで配布)をご覧ください。

EVENT 02 11.29@ おおたスポーツ健康フェスタ

オンラインで開催します。参加方法、プログラムなど、詳細はお問い合わせください。

区主催のスポーツイベントは、ガイドラインで決められた感染予防対策をとって行います。

詳細はコチラ▶▶▶



スポーツ健康都市おおた 新スポーツ健康ゾーン

スポーツを
楽しめるエリア

大森ふるさとの浜辺公園、大森スポーツセンター、大田スタジアム、大田区総合体育館など区のスポーツ施設や公園が集積したエリアです。自然が豊かなこのエリアへ、ご家族やお友だちとぜひお越しください!

ランニングステーションがオープン

9月27日、大森スポーツセンターにランニングステーションがオープンしました!ロッカーや更衣室、温水シャワー、ランニング中の鍵の預かりなど、ランナーにとってうれしいサービスを完備しています。

▶アクセス 京浜急行線「平和島」駅から徒歩5分(大森本町2-2-5)

暮らしの情報箱

はがきなどで
申し込む場合
の記入例

- 1 催しなどの名称
- 2 〒住所
- 3 氏名(ふりがな)
- 4 年齢(学年)
- 5 電話番号
- 6 その他必要事項

※費用が記入されて
いない催しなどは
原則無料です

福祉

大田区奨学生 (大学等進学予定者)

詳細はお問い合わせください。

1 貸付型

- 月額 国公立=35,000円以内
私立=44,000円以内

2 給付型

同時に1を申し込む必要があります。

①末吉育英基金

- 支給額 300,000円(入学金相当として1回のみ)

●募集人数 40名程度

②臨時給付型奨学金

- 支給額 150,000円(入学準備金相当として1回のみ)

※①②は併せて申し込み可

◇12ともに◇

次の全てに該当する方を対象に選考
・令和2年4月1日時点で、区内に引き続き一年以上居住する保護者などに扶養されている

- ・来春、学校教育法で定める大学、短期大学、専修学校(専門課程)に進学予定
- ・世帯の総所得額がおおむね基準以下
- ・高等学校等の成績がおおむね基準以上

10月12日～11月6日に申込書(問合先で配布)などを問合先へ持参か郵送

福祉管理課支援係

☎5744-1245 FAX5744-1520



東京都シルバーパス 新規購入

発行日(10月1日以降)～令和3年9月30日まで都営交通・都内民営バスを利用できます。

都内在住の70歳以上の方

①住民税が非課税か令和元年の合計所得金額が125万円以下の方=1,000円

※譲渡所得の特別控除適用がある方は、125万円を超えても該当する場合があります。問合先にご確認ください

②そのほかの方=20,510円

本人確認書類(健康保険証やマイナンバーカードなど)を最寄りのバス営業所へ持参

※①の方は、介護保険料納入通知書や課税(非課税)証明書なども必要

☎(一社)東京バス協会 ☎5308-6950

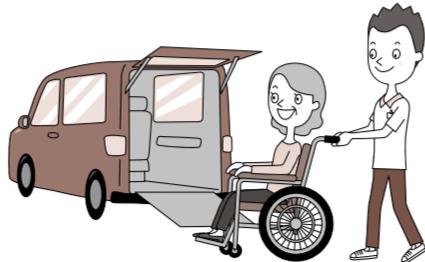
ご利用ください 福祉有償運送

NPO法人の4団体が運行する有償移送サービスです。事前に利用する団体への会員登録、年会費などが必要です。ボランティア運転員も募集中です。詳細はお問い合わせください。

要介護・要支援認定を受けている、障がいがあるなど、1人で公共交通機関を利用することが難しい方

福祉管理課調整担当

☎5744-1721 FAX5744-1520



心身障害者福祉手当の支給

詳細は、区HPか問合先へご確認ください。手当受給中の方は手続き不要です。



詳細はコチラ

●手当月額

4,500円～17,500円

64歳以下で次のいずれかに該当する方 ※施設に入所中の方を除く

①身体障害者手帳1～3級、愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを持っている

②脳性まひ・進行性筋委縮症

③特殊疾病

問合先か地域福祉課へ次のものを持参

- ・各種手帳か特殊疾病臨床調査個人票
- ・本人名義の通帳
- ・印鑑

マイナンバーが記載されている書類と身元確認書類

※1月2日以降に大田区へ転入した方は、前住所地の令和2年度住民税課税(非課税)証明書が必要な場合があります

障害福祉課障害者支援担当

☎5744-1251 FAX5744-1555

市民後見人養成講習 受講者募集説明会

市民後見人とは、弁護士などの資格を持たず社会貢献的な精神に基づき後見業

務を行う一般の方です。説明会への参加を希望する方はお申し込みください。

区内で成年後見業務を行う意思のある、令和3年4月1日時点で64歳以下の方

11月6日(金)午後2時～3時30分

消費者生活センター

先着24名

問合先へ電話かFAX(記入例参照)

福祉管理課調整担当

☎5744-1244 FAX5744-1520

子ども

児童手当の振り込みを ご確認ください

6～9月分を10月9日に振り込みます。金融機関によっては2～3日入金が遅れる場合があります。

※振り込みがない場合は、現況届が未提出の可能性があるので、ご連絡ください

●手当額 5,000円～15,000円

※お子さんの年齢や保護者の所得額により、手当額は異なります

子育て支援課子ども医療係

☎5744-1275 FAX5744-1525

産後の家事・育児を お手伝いします

生後6か月までのお子さんを育児中の世帯

月～土曜(休日、年末年始を除く)

1時間1,000円(2時間から利用可)

※免除制度有り。詳細はお問い合わせください

お子さんの出生後、電子申請。問合先へ申請書(問合先で配布)を郵送か持参も可。申請後、「大田区産後家事・育児援助事業利用決定通知書」が届いたら、区指定事業者へ利用日時を予約

※免除制度利用者は、別途必要書類

子ども家庭支援センター相談調整担当

☎6410-8551 FAX3763-0199



外国籍のお子さんの 区立小中学校への就学申し込み

2021年4月に区立小中学校に入学を希望する外国籍のお子さんは、申し込みが必要です。

1 小学校

10月上旬に就学案内を郵送します。

2014年4月2日～2015年4月1日生まれのお子さん

●申込期限 10月23日

2 中学校

区立小学校卒業見込みのお子さんには、11月上旬に就学案内を郵送します。

2008年4月2日～2009年4月1日生まれのお子さん

●申込期限 11月27日

◇12ともに◇

問合先へ在留カード、特別永住者証明書を持参

学務課学係

☎5744-1429 FAX5744-1536

年金・介護・税

国民年金保険料の 免除・納付猶予制度

承認期間は未納扱いにならず、老齢基礎年金の受給資格期間に入ります。10年以内にさかのぼって納めると、年金受給額に反映させることができます。対象など、詳細はお問い合わせください。

国民年金課国民年金係

☎5744-1214 FAX5744-1516

介護保険料の納付書を 10月8日に郵送します

納期限までに金融機関などで納めてください。

保険料を納付書で納めている方、年金から保険料が引かれており8月以降に保険料段階に変更があった方

介護保険課 FAX5744-1551(共通)

保険料額=資格・保険料担当

☎5744-1491

保険料の納付、口座振替=収納担当

☎5744-1492

年末調整は 国税庁HPが便利です

令和2年分の年末調整の説明や様式は国税庁HPに掲載しています。年末調整の方法は、動画でもご覧いただけます。



詳細はコチラ

大森税務署 ☎3755-2111

雪谷税務署 ☎3726-4521

蒲田税務署 ☎3732-5151

相談

10月19～25日は 行政相談週間

行政に関する要望、苦情などを行政相談委員がお受けします。

10月20日(火)午後1時30分～3時

区役所本庁舎1階

当日会場へ

広聴広報課広聴担当

☎5744-1135 FAX5744-1504

行政書士による無料相談会

相続・遺言、成年後見、会社設立、各種許認可申請、そのほか暮らしに関わる相談を行政書士が無料でお受けします。

10月16日(金)午前10時～午後4時

区役所本庁舎2階

当日会場へ

広聴広報課広聴担当

☎5744-1135 FAX5744-1504

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

大田区における新型コロナウイルス感染症対策については、区HPに最新情報を掲載しています。

公共施設の休止・再開状況や区主催事業の中止・延期などの情報も随時更新しています。ご確認ください。



詳細はコチラ

相談窓口

●症状がある・感染が疑われる方／新型コロナ受診相談窓口

●大田区相談センター(平日午前9時～午後5時)

☎5744-1360 FAX5744-1524

●東京都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター
※土・日曜、休日は終日

☎5320-4592(平日(夜間)午後5時～翌午前9時)

●感染への不安のある方

●大田区保健所 感染症対策課(平日午前8時30分～午後5時)

☎5744-1729 FAX5744-1524

●東京都新型コロナコールセンター(平日午前9時～午後10時)

※多言語(日・英・中・ハングル)による相談も可 ※土・日曜、休日受付
☎0570-550571 FAX5388-1396

生活再建・就労サポートセンター JOBOTA(ジョボタ)に 相談しませんか

経済的に困り、生活・仕事・住まいのことなどでお悩みの方のための無料相談窓口です。お気軽にご相談ください。詳細はコチラ

☑区内在住で生活保護受給中でない方
☑月～土曜(休日、年末年始を除く)
午前10時～午後6時
※窓口相談は要予約
☑☎JOBOTA(ジョボタ)
☎6423-0251 ☎6423-0261

内職相談

在宅でできる内職の仕事を紹介します(登録制)。詳細はコチラ

☑区内在住の方
☑平日午前9時～午後5時
※正午～午後1時を除く
☑☎問合先へ電話。問合先HPからも申し込み可
☑☎(公財)大田区産業振興協会
☎3733-6109 ☎3733-6496

子育て世帯の相談会

子育て世帯の日常の中での困り事(住まい、仕事、家計など)を専門の相談員に無料で相談できます。※相談中は、お子さんの一時預かり可

☑☎10月23日(金)=大森地域庁舎
11月13日(金)=糀谷・羽田地域庁舎
12月22日(火)=調布地域庁舎
※いずれも午後1時～4時
☑☎当日会場へ
☑☎JOBOTA(ジョボタ)
☎6423-0251 ☎6423-0261



おいじたく相談会 ～人生100年!自分らしく 明るく暮らしていくために～

遺言・相続・不動産など、将来への不安や疑問を司法書士などの専門家に無料で相談できます。

☑11月16日(月)、12月12日(出)、1月18日(月)午前9時30分～午後0時30分
※1人50分まで
☑☎区役所本庁舎2階
☑☎先着各6名
☑☎問合先へ電話
☑☎おた成年後見センター
☎3736-2022 ☎3736-5590



傍聴

教育委員会定例会

☑10月19日(月)午後2時から
11月30日(月)午後2時から
12月23日(火)午後3時から
☑☎ニッセイアロマスクエア5階(蒲田5-37-1)
☑☎抽選で各16名
☑☎当日会場へ
※手話通訳・要約筆記希望は開催日の7日前までに問合先へ電話かFAX
☑☎教育総務課庶務係
☎5744-1422 ☎5744-1535

求人

区立児童館などの業務補助員 (名簿登録制)

欠員が生じた場合、名簿登録者の中から

ら中途採用します。資格は不要です。

- 勤務条件 週5日勤務。午前8時30分～午後7時15分(実働4時間)
- 勤務期間 採用日から6か月
- 報酬月額 88,258円。交通費支給有り
- 選考方法 書類選考後、面接
- ☑☎問合先へ児童館業務補助員登録票(問合先で配布。区HPからも出力可)を郵送か持参。電話での登録も可
- ☑☎子育て支援課子育て支援担当
☎5744-1272 ☎5744-1525

お知らせ

10月15～21日は 違反建築防止週間

建築業者の方は、建築基準法の手続きを正しく行いましょう。10月20日には、全国で新築工事の建物を対象にした一斉パトロールが行われます。

☑☎建築調整課監察担当
☎5744-1384 ☎5744-1558

休館などのお知らせ

- ◆熊谷恒子記念館の休館
☑10月12日(月)～11月6日(金)
※展示替えのため
☎☎3773-0123
- ◆大田文化の森の一部使用休止
☑11月1日(日)～令和3年2月28日(日)
※空調設備工事のため
☎3772-0700 ☎3772-7300

参加・催し

エセナフォーラム2020

☑☎区内在住・在勤・在学の方
1 講演会「佐久間レイが語る 泣いて笑って心のストレッチ～きつと輝く明日が見える～」
☑10月25日(日)午後1時～3時
☑☎抽選で45名
☑☎問合先へFAXかEメール(記入例参照。保育(1歳以上の未就学児7名。1名1回500円)希望はお子さんの名前、年齢も

明記)。10月15日必着

2 地域団体企画講座・展示
子育て支援、防災、ストレスケアなど。申込方法、費用など詳細はお問い合わせください。

☑10月25日(日)①午前10時30分～正午
②午後3時30分～5時
※保育(1歳以上の未就学児先着各7名。1名1回500円)希望は問合先へ電話。10月15日締め切り

☑☎エセナおおた
☎3766-4586 ☎5764-0604
☑☎escena@escenaota.jp

認知症予防朗読講座 (10日制)

朗読で脳を活性化し、認知症の予防を図ります。

☑☎次の全てに該当する方
①区内在住の65歳以上
②医師から運動制限を受けていない
③地域での読み聞かせ活動を希望

☑10月27日、11月10・24日、12月8・22日、1月12・26日、2月9日、3月9・30日(火)午後1時30分～3時
☑☎池上会館
☑☎テキスト代550円(税込)
☑☎抽選で20名
☑☎問合先へ往復はがき(記入例参照。生年月日も明記)。10月15日必着
☑☎高齢福祉課高齢者支援担当
(☎144-8621大田区役所)
☎5744-1624 ☎5744-1522



もしもの
ときに
安心です

高齢者見守りキーホルダー 登録と更新のご案内

緊急連絡先や医療情報などを事前に登録いただくと、登録番号などが入ったキーホルダーとマグネットシートを無料でお渡しします。キーホルダーを身に付けておくことで、外出先で救急搬送や保護されたとき、医療機関や警察からの照会に迅速に対応できます。※年1回、誕生月に更新手続きが必要です

- ▶対象 区内在住で65歳以上の方
- ▶申込方法 お住まいの地域を管轄する地域包括支援センターへ緊急連絡先、服薬内容などが分かるものを持参
- ▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1250 ☎5744-1522



龍子記念館 地域連携企画展

「青龍社から東方美術協会へ 東方美術協会の歩みを見る」

東方美術協会は、日本画家・川端龍子が創立した青龍社に集った画家たちを中心に結成されました。今回の企画展は、創立メンバーの時田直善、結城天童らの作品を通じて同会の歩みをご紹介します。

- ▶日時 10月17日(出)～11月23日(祝)午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで)
- ▶入館料 200円(子ども100円)
- ※65歳以上(要証明)と5歳以下は無料
- ▶休館日 月曜(休日の場合は翌日)
- ▶申込方法 当日会場へ
- ▶会場・問合先 龍子記念館 ☎☎3772-0680



▲時田直善「勝鬨(かちどき)」昭和19(1944)年



▲結城天童「耕牛」昭和30(1955)年

夜間・休日のご相談は

高齢者ほっとテレフォン

区役所が閉まっている時間帯に、高齢の方の健康や介護・福祉に関する相談を、保健福祉の専門資格を持つ相談員がお受けします。

みなひと安心24時間
☎3773-3124

- ▶対象 区内在住のおおむね65歳以上の方とその家族、関係者
- ▶日時 平日午後5時～翌日午前8時30分(土・日曜、休日、年末年始は24時間)
- ▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1250 ☎5744-1522





認可
保育園

私立
幼稚園

学童
保育

令和3年4月からの 入園申し込みが始まります



認可保育園

令和3年4月1日からの入園を希望する方は、10月1日～11月30日にお申し込みください。詳細は、「令和3年度版入園申込みのしおり」(申込先で配布。区HPから出力可)をご覧ください。

- ▶対象 保護者の就労(求職中も可)、病気、出産、介護・看護、就学などで保育を受けられないお子さん
- ▶申込方法 申込先へ必要書類を持参か郵送 ※郵送は11月10日必着

●申込先

保育サービス課保育利用支援担当 ☎5744-1280 FAX5744-1715
生活福祉課相談係(持参のみ)

- 大森 ☎5843-1028 ●調布 ☎3726-0791
- 蒲田 ☎6715-8800 ●菟谷 ☎3741-6521

※窓口申込は、例年11月が混み合います。新型コロナウイルス感染拡大防止のために、申込時期の分散にご協力ください

●休日受付 11月8日(日)午前9時～午後4時

保育サービス課で受け付けを行います。相談も予約制でお受けします。

●育児休業明け入所予約制度

0歳児クラスは入所予約制度があります。詳細は「令和3年度版入園申込みのしおり」をご覧ください。

- ▶対象 前期=令和2年4月2日～10月1日生まれ
後期=令和2年10月2日～3年4月1日生まれ
- ▶受付期間 前期=10月1～19日 後期=令和3年4月1～19日



私立幼稚園

- ▶対象 満3～5歳児
- ▶願書配布 10月15日から各園で
- ▶願書受付 11月1日から各園で
- ▶問合先 各私立幼稚園

●保育料などの補助

入園料、保育料、預かり保育料の補助を行っています。申請手続きは、園を通じて行います。詳細はお問い合わせください。

- ▶問合先 教育総務課私学行政担当 ☎5744-1619 FAX5744-1535

学童保育

令和3年4月から学童保育利用を希望する方は、11月4日～12月2日にお申し込みください。詳細は区HPか「学童保育のしおり」(10月16日から学童保育施設で配布)をご覧ください。

- ▶問合先 子育て支援課子育て支援担当 ☎5744-1273 FAX5744-1525

保育サービスアドバイザーへの相談

保育施設のご案内や、子育てに関する相談をお受けします。会場、定員など、詳細は区HPをご覧ください。10～11月は相談特設窓口で相談をお受けします。

- ▶対象 妊娠中の方、乳幼児の保護者
- ▶日時 月～金曜、午前8時30分～午後4時
- ※出張相談は会場によって日時が異なります(予約制)
- ※電話相談もあります(予約不要)
- ▶会場 区役所本庁舎3階、児童館ほか
- ▶申込方法 問合先へ電話。児童館は1か月前に各児童館へ電話か来所
- ▶問合先 保育サービス課保育利用支援担当 ☎5744-1617 FAX5744-1715



詳細はコチラ

10月は大田区福祉強調月間です

障がいのある方への理解を深めましょう



しょうがい者巡回パネル展

- 区内の障がい者福祉施設の活動をパネルで紹介します。
- ▶日時・会場 ①10月2日(金)～8日(木)午前10時～午後9時(8日は午後4時まで)=グランデュオ蒲田3階
- ②10月9日(金)～15日(木)午前11時～午後10時30分=アトレ大森5階
- ③10月28日(水)～11月3日(火)午前8時30分～午後7時(土・日曜、祝日は午後5時まで)=さぼーとぴあ
- ※①は、10月3日(土)・4日(日)午前11時～午後5時に区内福祉施設で作られた焼き菓子、雑貨などの販売有り

「しょうがい者の日のつどい」 ～つながっていく、心はひとつ～

障がい福祉への理解の啓発事業、歌って踊れるパフォーマンスなどを、映像でご紹介します。



詳細はコチラ

しょうがい者文化展の作品募集

- 作品は、区役所本庁舎で展示します(12月2～11日)。
- ▶作品の種類 絵画、写真、書、陶芸、手芸、彫刻、文芸など
- ※出品は1人1点まで
- ▶対象 区内在住で障がいのある方
- ▶申込方法 問合先へ出品申込書(問合先か地域福祉課で配布)を持参。10月23日締め切り
- ※作品の提出は11月4～13日に問合先へ持参
- ▶問合先 障害福祉課障害者支援担当 ☎5744-1251 FAX5744-1555

さぼーとぴあへ行こう

イベント名	日時	定員	申込締切
1 ヨガ講座(10月)	10月23日(金)午後6時～6時45分	抽選で各10名	10月14日
2 ヨガ講座(11月)	11月27日(金)午後6時～6時45分		11月18日
3 ストレッチ講座	11月7日(出)午後2時～3時		10月28日
4 音楽に合わせて体を動かそう	11月17日(火)午後1時30分～2時30分		11月4日
5 アフタヌーンヨガ	12月1日(火)午後1時30分～2時30分		11月18日

- ※10歳以下は保護者同伴。手話通訳希望は申込時にお伝えください
- ※講座中はマスクの着用をお願いします
- ▶対象 区内在住・在勤・在学の方
- ▶申込方法 10月1日から問合先へ電話かFAX(記入例参照)
- ▶問合先 さぼーとぴあ ☎5728-9434 FAX5728-9438

月1回、古着の回収を行っています

再使用(リユース・リサイクル)できる衣料品や皮革衣料品、タオルなどを回収しています。



- 出せるもの
 - ・洗ったもの(クリーニングは不要)
 - ・タンズや衣料収納ケースなどにしまえる状態のもの
- 出せないもの
 - ・事業者からの抛出品
 - ・布団や毛布、カーペット
 - ・汚れたもの

出し方

透明、半透明の袋に入れて持ち込んでください

- ▶日時・会場 大森地域庁舎=10月22日(木)、11月16日(月)、12月25日(金)
調布地域庁舎=10月21日(水)、11月4日(水)、12月23日(水)
羽田特別出張所=10月30日(金)、11月18日(水)、12月18日(金)
消費者生活センター=10月5日(月)、11月18日(水)、12月18日(金)
※いずれも午前9時～正午
- ▶問合先 清掃事業課清掃リサイクル担当 ☎5744-1628 FAX5744-1550

大田区文化祭

区民の皆さんによる文化・芸術活動の発表の場として、大田区文化祭を開催します。
※開催時間が変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください

部門	日時	会場
書道展	10月17日(出)～18日(日)午前10時～午後5時	アプリコ
こと・尺八の集い	10月18日(日)午後1時～4時30分	大田文化の森
絵画・写真展	10月23日(金)～25日(日)午前10時～午後5時 (25日は午後4時まで)	池上会館
詩吟剣詩舞大会	10月25日(日)正午～午後3時30分	大田文化の森
短歌大会	11月3日(祝)午後1時～4時	池上会館
郷土芸能大会	11月15日(日)午後1時30分～4時30分	大田区民プラザ
洋舞サークル フェスティバル	11月21日(出)午後3時～7時	アプリコ
吹奏楽祭	12月6日(日)午後1時～7時	アプリコ

▶ 問合せ先 文化振興課文化事業担当 ☎5744-1226 FAX5744-1539

大田文化の森 催し案内

全て事前申込制です。
詳しくはHPをご覧ください！
<https://www.bunmori-unkyo.jp/>

大田文化の森イベント 検索

イベント名	日時	定員	申込締切 (必着)
1 サヴァリッシュ朋子 ピアノコンサート	11月7日(出)午後2時開演	小学生以上 抽選で58名	10月19日
2 子育て講座「中学生までに つくっておきたい親子の絆」	11月13日(金) 午前10時～11時30分	小中学生の お父さんの 保護者 抽選で30名	10月26日
3 クリスマス・ロマンティック コンサート2020	12月6日(日)午後2時開演	小学生以上 抽選で120名	11月16日
4 誰でも簡単リフレッシュ体操	10月～令和3年3月の第1火曜 午前10時～11時45分	抽選で各30名	毎月20日 ※翌月分を 抽選
5 森で言葉を楽しみましょう	10月～令和3年3月の第3水曜 午前10時～11時45分		毎月月末 ※翌月分を 抽選

▶ 費用 1 1,000円 2 3 500円 4 5 300円
▶ 申込方法 1～5 問合せ先へ往復はがき(記入例参照。1枚1講座)。問合せ先HPからも申し込み可。1 3は同伴者1名記名可
▶ 会場・問合せ先
大田文化の森運営協議会(〒143-0024中央2-10-1大田文化の森4階)
☎3772-0770 FAX3772-0704

インフォメーション

トピックス

新型コロナウイルス感染症による 区内産業への影響調査

新型コロナウイルス感染症が区内産業に及ぼしている影響について、アンケート調査を行います。



▶ 対象 区内で事業を営む法人と個人事業主
▶ 回答方法
9月28日～10月12日に区HPから回答
▶ 問合せ先 産業振興課産業振興担当
☎5744-1363 FAX5744-1528



回答はコチラ

区の世帯と人口 令和2(2020)年9月1日現在

- 世帯数…401,113世帯
- 総人口…737,360人
日本人人口…712,807人(男…353,928人 女…358,879人)
外国人人口…24,553人(男…11,623人 女…12,930人)
- 面積…60.83km²

11ch シティーニュースおおた 10月

- 1～15日…はねびん健康ポイント
- 16～31日…フレイル予防
- 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…

- 10月11日号 **特集** 公園へ行こう!
- 10月21日号 **特集** 国際都市おおた

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。

開催します

おおた商い観光展 Presents

好きです、大田区

～我がまち再発見!～

開催期間 10月1日(木)～12月16日(水)

※新型コロナウイルス感染症の動向によって事業規模は変動します



HPは
コチラ



今年の「おた商い観光展」の舞台は、なんと大田区のまち全体。お店や商店街、観光地のそれぞれの工夫や企画をつないで、特別企画として開催します。新型コロナウイルス感染症に負けずに、3密を避けながら区内の店舗や観光地を巡って、みんなで楽しみましょう! 開催場所など、詳細は問合せ先HPをご覧ください。

▶ 問合せ先 (公財)大田区産業振興協会
☎3733-6401 FAX3733-6459



OTAふれあいフェスタ2020 の開催中止について

「OTAふれあいフェスタ2020」は新型コロナウイルス感染症の拡大防止と区民の皆さま、来場されるお客さまの安全確保を第一に考え、開催中止とさせていただきます。楽しみにしていただいている皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。



▶ 問合せ先 文化振興課文化事業担当 ☎5744-1226 FAX5744-1539



ありがとうございます あたたかい善意

- ◆ 学校教育の充実のために ○公益財団法人伊東奨学会 = 5,000,000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。

お知らせ おおた区報1日号の 配送方法を 変更しています

おおた区報1日号は、新型コロナウイルス感染症の影響により、当面の間配送業者による配送を行います。

皆さまのお手元に届く日と、発行日が前後する場合があります。あらかじめご了承ください。

なお、区役所本庁舎、特別出張所などの区施設、駅の広報スタンドなどの配布は、発行日から行います。

▶ 問合せ先 広聴広報課広報担当
☎5744-1132 FAX5744-1503

地域健康課からのお知らせ

※申し込み・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

大森

〒143-0015大森西1-12-1
☎5764-0661 FAX5764-0659

お酒と健康のイイ関係 ～お酒に依存して 健康を損なわないために～

医師、精神保健福祉士による講義など
☑区内在住で、お酒に関連した問題に興味がある方
☑11月14日(土)午後1時30分～4時
☑会入新井集会室
☑定着50名
☑10月1日から電話か来所

調布

〒145-0067雪谷大塚町4-6
☎3726-4145 FAX3726-6331

ハッピーママ☆調布(2日制)

2歳前後の成長発達、絵本を通したお子さんとの関わり方の話など
☑おおむね1歳6か月～2歳2か月のお子さんの保護者
☑11月13・27日(金)午前10時～11時30分
☑定着10組20名
☑10月1日から電話で。保育有り(未就学児先着10名)

蒲田

〒144-0053蒲田本町2-1-1
☎5713-1701 FAX5713-1509

ハッピーママ ～ヤンチャ盛り！イヤイヤ期！ 心の育ちと親育ち～(2日制)

子育ての話、グループワーク
☑初めてののお子さんが1歳6か月～2歳未満の保護者

☑11月9・16日(月)午前10時～11時30分
☑定着10名
☑10月1日から電話。保育有り(未就学児先着10名)

荏谷・羽田

〒144-0033東荏谷1-21-15
☎3743-4161 FAX6423-8838

ハッピーママ ～お子さんの困った行動への 対応を学ぶ～(2日制)

☑1歳3か月～おおむね2歳のお子さんの保護者
☑11月13日、12月4日(金)午前10時～11時30分
☑定着10名
☑電話で。保育有り(未就学児先着10名)



土曜両親学級

講義「両親での子育て」、沐浴のデモンストレーションなど、出産・育児についてオンラインで学ぶ講座です。
☑区内在住のおおむね妊娠5～9か月で、パートナーとオンライン(Zoomb)で参加できる方
☑11月14・28日(土)
※午前の部(午前10時～11時40分)、午後の部(午後1時30分～3時10分)
☑区HPで



詳細はコチラ

健康便り

薬事無料相談

☑10月17日(土)～23日(金)
☑大田区・蒲田薬剤師会加盟薬局
☑直接薬局窓口へ
☑健康医療政策課地域医療政策担当
☎5744-1264 FAX5744-1523



キュッとほつと！ ～尿もれ予防体操と筋力アップ 教室～(2日制)

☑区内在住で次の全てに該当する方
①尿もれで困っている
②要介護の認定を受けていない
③医師に運動制限を指示されていない
☑11月10・17日(火)午後1時30分～3時30分

☑荏谷・羽田地域庁舎
☑先着15名
☑10月1日から問合先へ電話
☑荏谷・羽田地域福祉課高齢者地域支援担当
☎3741-6525 FAX6423-8838

出張型たばこセミナー

保健師などが区内の会社や事業所へ伺い、たばこの知識・禁煙方法などをお話しします。
☑区内企業・事業所
☑平日午前9時～午後5時
※そのほかの時間は応相談
☑問合先へ電話
☑健康づくり課健康づくり担当
☎5744-1683 FAX5744-1523



11月の健診と健康相談

事業名	対象、内容など	
栄養相談*	○離乳食や幼児食などの相談 ○肥満、血圧や血糖値が高めの方などの食事相談	
精神保健福祉相談*	思春期、認知症、アルコール依存症などで悩んでいる方とその家族	
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 ○該当者には郵便でお知らせします
	1歳6か月児健康診査	○健康診査は、乳幼児の発育状態などの診査、必要に応じて保健・心理・歯科・栄養相談を行います
	3歳児健康診査	
	乳幼児歯科相談*	3歳未満(障がいのあるおひなさんは就学前まで)を対象に歯科相談

*は地域健康課に予約が必要です
※健康に関する相談はいつでも受け付けています



詳細はコチラ▶

今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.27 野菜をおいしく食べよう

皆さんは野菜を十分に食べていますか？
野菜は健康に良いことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。

すごい！野菜のパワー

野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は「腸の掃除役」として知られ、骨粗しょう症、動脈硬化・高血圧・がんなどの生活習慣病の予防に役立ちます。種や皮ごと食べられるもの、歯ごたえやヌメリのある食べ物に多く含まれているので、意識して食べるようにしましょう。

そのほかの栄養に関する豆知識などはコチラ



野菜類は1日350g食べよう

健康な生活を維持するためには、野菜を1日350g食べる必要があるとされています(出典:厚生労働省「健康日本21(第二次)」)。しかし、平成30年「国民健康・栄養調査」では野菜類平均摂取量が成人男性で約290g、女性で約273gとなっており、350gにはやや少ない状況です。
副菜で野菜類を取る場合、1皿70gが目安です。サラダ、豆、いも、海藻などが主材料の副菜を、1食1皿以上・1日5皿分食べることを目指しましょう。

●70gの野菜の目安(お皿の大きさ:直径約10cm)

- トマト1/2個
- ミニトマト4～5個
- キュウリ2/3本
- 小松菜2束
- 玉ねぎ1/2個



ポイント

野菜を食べられない人、食事を作る時間が取れない人は、市販の野菜ジュースやスムージーでも代用できます。その場合は、できるだけ塩分、糖分が少なめのものを選びましょう。
より健康に過ごすために、日頃から野菜を多くとり、バランスのとれた食生活を送るように心がけましょう。

「おた健康メニュー協力店」 で野菜を食べよう

「おた健康メニュー協力店」では、1食あたり野菜を100g～200g使い、塩分に配慮したメニューを提供しています。テイクアウトを行っている店舗もあります。詳細は区HPをご覧ください。

「おた健康メニュー協力店」
詳細はコチラ



10月は「食育の取り組み」 強化月間です

区では、10月に食育の取り組みを行っています。一部の区内コンビニ、商店街、飲食店には、野菜が多く含まれた商品の近くに、はねびよんのイラストが描かれたポップがあります。ぜひ、近くのお店で見つけてみてください！



▲はねびよん野菜ミニパンフレット

はねびよんが
目印だびよん♪



©大田区

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

健康診査・検診の受診はお早めに

新型コロナウイルス感染症の影響で、健診・検診の受診をためらっている方が多いと思いますが、感染症対策に十分に注意しながら行います。疾病の早期発見のためにも、早めに受診しましょう。

対象、費用などは、年齢や受診できる健診・検診によって異なります。詳細は、「がん検診等のご案内」(対象の方へ6月中旬ごろに郵送)か区HPをご覧ください。

各種健診・検診のご案内

1 骨粗しょう症検診

令和2年度から新しく骨粗しょう症検診が始まりました。

▶対象 区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方

※4月1日～令和3年3月31日の誕生日における年齢

▶受診期限 令和3年2月28日

▶費用 500円

※生活保護、中国残留邦人等支援を給付中の方は免除(要証明)

2 39歳以下基本健康診査・眼科(緑内障等)検診

▶対象 ①基本健康診査=区内在住の18～39歳の方

②眼科(緑内障等)検診=区内在住の40・45・50・55・60・65・70歳の方

※4月1日～令和3年3月31日の誕生日における年齢

▶受診期限 12月31日

▶費用 ①1,400円②500円

※生活保護、中国残留邦人等支援を給付中の方は免除(要証明)

▶定員 先着各①3,000名②2,700名

※実施医療機関で予定数に達し次第終了

◇1・2ともに◇

▶会場 実施医療機関 ▶申込方法 実施医療機関へ申し込み



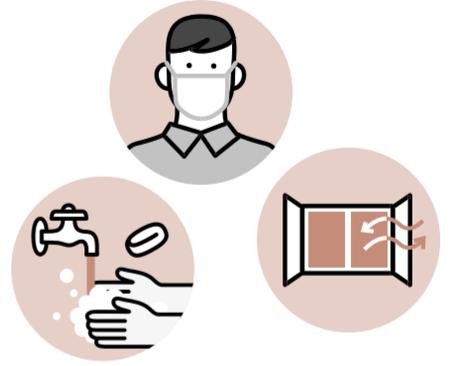
▲詳細はコチラ

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1265 FAX5744-1523

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザは1～3日の潜伏期間の後に、38度以上の高熱、頭痛・倦怠感・関節痛・せき・鼻汁などの症状がある感染症です。せきやくしゃみによる飛沫感染と接触感染で広がります。

例年、11月下旬～12月上旬から流行が始まり、1～3月ごろにピークを迎え、4～5月ごろに流行が終わります。



予防方法

- 流行期は人混みを避ける。マスクの着用、手洗いをするなど、新型コロナウイルス感染症と同様の対策をする
- 十分な睡眠と栄養で抵抗力をつける
- 室内の換気を心がけ、適度な湿度を保つ

インフルエンザにかかったかなと思ったら

- 発熱、体がだるいなどの症状は、新型コロナウイルスの感染の疑いもあるため、受診する前にかかりつけ医などの医療機関に連絡し、受診方法を確認する
- 水分を十分にとり、休養する

インフルエンザと診断されたら

- 発症の翌日から5日を経過し、かつ解熱の翌日から2日(幼児は3日)を経過するまでは、人にうつす可能性があるため外出は控える

▶問合先 感染症対策課感染症対策担当 ☎5744-1263 FAX5744-1524

区民のひろば

- ◆清香会 舞踊の集い
10月10日(土)正午開演(午前11時開場)、大田文化の森で。先着120名(申込者優先)。電話かほがき(〒住所、氏名、電話番号)で ☎〒143-0014大森中1-6-6阿部 ☎3764-8655
- ◆東京探索
59歳以下の方。10月11日(日)午前8時～午後3時、御嶽山駅集合。電話で ☎美費 ☎江口 ☎3721-4831
- ◆かんたんバレエ教室無料レッスン
3歳～小学生。10月11・18日、午前9時40分～10時、美原文化センターで。電話で ☎島田 ☎090-2766-2884
- ◆60歳以上女性初心者英会話無料体験会
10月12・19日、午後2時10分～3時10分、消費者生活センターで。先着各6名。電話で ☎鎌田 ☎070-3629-4873
- ◆写経とお茶を楽しみましょう
10月12・26日、11月2・9日、午前10時～正午、田園調布駅近くの会場で。電話で ☎1,000円(写経道具有り) ☎根津 ☎090-3220-7258
- ◆やさしい英会話体験学習会
10月13日(火)午後1時30分～2時30分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で ☎1,000円 ☎伊藤 ☎080-6524-8108
- ◆太極拳無料体験講座
運動しやすい服装、上履き持参。10月13日(火)午後1時30分～3時、馬込文化センターで。当日会場 ☎3772-0296吉沼
- ◆健康麻雀 初心者講習
①10月13・20日②10月19・26日=午後1時～3時、美原文化センターで
③10月14・21日=午前9時30分～11時30分、嶺町文化センターで。電話で ☎各1,000円(2回分) ☎山本 ☎090-5525-0013
- ◆魚の下ろし方を学ぼう@豊洲市場 マルシェ
10月13・20・27日、午後3時～7時、大森北一丁目の会場で。電話で ☎1,500円(別途食材費) ☎佐藤 ☎080-7076-0982(午後3時以降)
- ◆はじめようたのしい吟詠池上 見学・体験
10月13・27日、11月3日、午後1時15分～4時30分、池上文化センターで。当日会場 ☎090-1862-4637 白田
- ◆秋のフラワーアレンジメント体験会!
10月14日(水)午後2時～4時、消費者生活センターで。先着5名。電話で ☎3,000円 ☎鶴田 ☎090-6506-5907
- ◆ウクレレ無料体験会
シニア、初心者歓迎。10月14・16・21・23日、午後2時30分～4時30分、大田文化の森で。電話で ☎松尾 ☎070-4410-2318
- ◆スマホ!LINEでつくる「きずな」の輪(シニア講座)
スマホ持参。10月14・21・28日、午前9時45分～11時45分、消費者生活センターで。先着8名。10月10日までに電話で ☎3,000円(3回分) ☎中島 ☎080-4321-9111
- ◆手品 やさしくて楽しい教室
50～70歳以上の高齢者大歓迎。10月14日から全12回、午前9時30分～正午、エセナおおたで。はがきかFAX(〒住所、氏名、電話番号)で ☎8,000円(12回分) ☎〒143-0016大森北4-7-15久保田 ☎3768-3711 ☎3765-2324
- ◆太極拳
10月14・21・28日、午後7時～8時30分、大森西区民センターで。先着各20名。当日会場 ☎3765-0077 島田
- ◆キッズフラダンス無料体験!～健やかな心と身体の成長に～
①10月16・30日、午後5時～5時50分、仲六郷二丁目の会場で②10月19・26日、午後4時～4時50分、下丸子駅周辺の会場で。電話で ☎加浦 ☎090-5541-3532
- ◆ママとベビーのダンスクラス
10月16日、11月6日、午前11時～11時50分、ふれあいはすぬまで。電話で ☎各500円 ☎長谷 ☎090-1257-1652
- ◆子どもスポーツチャンバラ体験会
10月17日(土)午後1時30分～3時、大田文化の森で。先着20名。10月16日までに電話で ☎峯 ☎080-2349-4138
- ◆自分が主役!よさこい体験会
10月20日(火)午後6時～8時、ライフコミュニティ西馬込で。先着10名。10月10日までに電話で ☎内田 ☎090-2661-1150
- ◆英語を話したい人のための初級英会話
10月22日(木)午前10時～11時、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で ☎1,000円 ☎上野 ☎090-4413-1921
- ◆今昔物語集
10月22日(木)午後1時45分～3時45分、消費者生活センターで。先着5名。10月21日までに電話で ☎尾花 ☎090-4922-6775
- ◆お下がり交換会&座談会
子供服のお下がり交換会とパパママ座談会。10月24日(土)午前10時30分～午後3時、産業プラザで。電話で ☎500円 ☎滑川(なめかわ) ☎080-5025-8539
- ◆初めてのギターと音楽セミナー・ワークショップ&交流会
貸楽器有り。10月24日、11月8・14日、午後2時～4時、ライフコミュニティ西馬込で。電話で ☎各1,000円 ☎景山 ☎090-1038-1178(午後7時以降)
- ◆大人のための韓国語入門・初級講座
10月26日～12月21日の月曜(11月23日を除く)、入門編=午後7時30分～8時30分、初級編=午後6時10分～7時10分、産業プラザで。先着各8名。電話で ☎各6,000円(8回分。別途教材費2,200円) ☎国際文化交流協会・前田 ☎090-6489-2803
- ◆水彩富士見展
11月1～3日、午前10時～午後5時(1日は午後1時から。3日は午後4時まで)、大田区民プラザで。当日会場 ☎3757-9008南川
- ◆おおたの生き物はっけん隊
小学1年生以上のお子さんと保護者。11月1・23日、12月20日、1月24日、2月21日、午前10時～正午、田園調布せせらぎ公園で。先着15名。10月1日から電話で ☎400円(5回分) ☎北間 ☎090-9132-1349
- ◆親子リトミック体験
生後6か月～2歳のお子さんと保護者。11月2日(月)午前10時～10時40分、嶺町文化センターで。先着10組20名。電話で ☎500円 ☎井田 ☎080-6557-6262
- ◆チャリティー寄席
出演:三遊亭小遊三ほか。11月5日(木)午後4時30分開演、アプリコで。抽選で400名。往復はがき(〒住所、氏名)で。10月20日必着 ☎〒144-0052 蒲田5-40-1蒲田法人会 ☎3734-7300
- ◆彩美会水彩画展
11月7～9日、午前10時～午後5時(7日は正午から。9日は午後4時まで)、アプリコで。当日会場 ☎3766-4766坂本

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・区報10月1日号の感想(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日までのものは開催前月の1日号、10日以降のものは開催月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 ※12月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和3年6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=今年度は申し込みを10月1日から受け付けます。締め切りは11月30日必着です。令和3年3月21日号にまとめて掲載します。



withコロナ時代 を生きる

vol.2 考えよう 自分の心、
あの人のきもち

新型コロナウイルス感染症により、変わりつつある私たちの生活。区内でも、新しい日常のかたちづくりに取り組む姿が多く見られるようになりました。

私たちは感染症と向き合い、共存して生きていかなければなりません。一方で、感染者やその家族、治療・対策に携わった方々への過剰な言動が問題になっています。

あなたの家族、友人など、誰もが暮らしやすい生活を送っていくために。周囲の人と助け合い、思いやる気持ちを持ちましょう。



八百良食品(東糀谷三丁目)で撮影。感染症対策に取り組む区民の方にご協力いただきました

新しい日常の新しいルール

誰もが暮らしやすい大田区であるために

新型コロナウイルス感染症のリスクの1つに、偏見や差別があることを知っていますか。

国は「新型コロナウイルス感染症対策の基本的対処方針」の中で、感染者・濃厚接触者や、診療に携わった方々に対する誤解や偏見に基づく差別を行わないよう示しています。また、法務大臣、文部科学大臣は、不当な差別・偏見の防止に向けたメッセージを発しています。

都は「STOP! コロナ差別」と題し、差別や偏見による心無い発言は決して許されるものではないことを動画で発信しています。

大田区では何が起きているの?

- たとえば、こんなことがあったと報告されています。
- “お店の営業を再開したら「なぜ営業しているのか」と電話でののしられた”
- “地域の掲示板に、感染の不安をあおるチラシが貼り出された”
- “感染者を特定するような情報がSNSを通して広まった”

どうしてこんなこと(差別や偏見)が起こるの?

新型コロナウイルス感染症に対して、不安や恐れを抱くことは、自分の身を守りたいという気持ちから生じる自然な感情です。

しかし、不安を過剰に感じると、今までの生活が崩される気持ちが強まるため、事実を正しく理解することが難しくなり、周囲を疑う気持ちが生まれるといわれています。

一度立ち止まって、考えてみませんか

感染を強く恐れ、人を疑う気持ちが湧き起こったことに気付いたら、一度立ち止まって考えてみませんか。ウェブページやSNSで流れる情報の全てが真実とは限りません。もしかしたら、あなたの一言が身近な誰かを傷つけてしまうかもしれません。

当たり前相手に思いやる気持ちは、「withコロナ」の社会が変わっても忘れてはならない大切なものです。

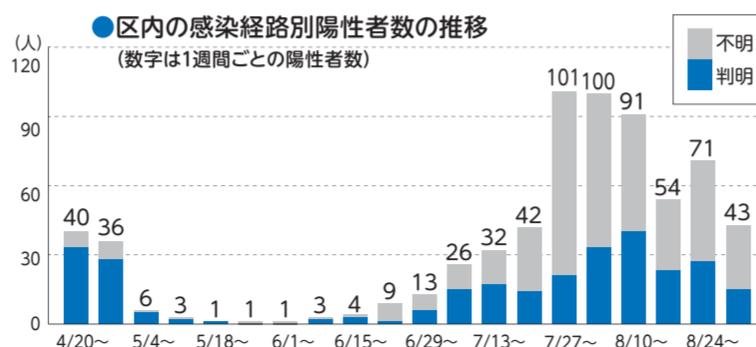
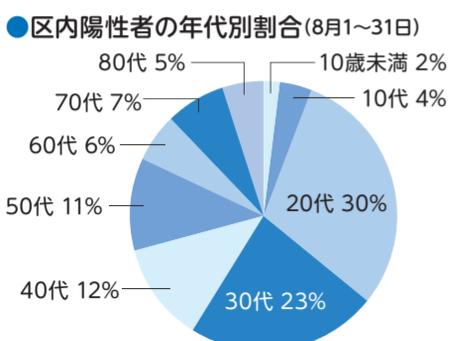


区HP「コロナ差別を許さない」

▶問合先 人権・男女平等推進課人権・同和対策担当 ☎5744-1148 FAX5744-1556

区内新型コロナウイルス感染症情報

令和2(2020)年9月10日時点 ●累計陽性者数 900名 ●回復者数 714名



- 8月の区内の傾向
- 20～30代の感染者が約5割でした
 - 7月に比べて50代以上が増加しており、特に70代以上の高齢者が12%を占めています
 - 感染経路が判明しているのは全体で38%でした



感染者情報の詳細はコチラ▶

▶問合先 大田区新型コロナウイルス感染症対策本部(防災危機管理課) ☎5744-1235 FAX5744-1519