

自転車で、おおためぐり

ゆるり漕いで

まちの魅力を再発見

さんそう 散走とは

散歩をするようにゆったりと自転車で走り、まちを楽しむのが「散走」です。自転車に乗ることを目的とするサイクリングに対し、散走は自転車に乗って、その時間・場所での新しい出会いや発見を楽しむことがポイントです。

「散走」の魅力

- 🚲 ちょっと遠くまでおでかけできる
- 👥 友人と、家族と、一人でも楽しめる
- 💓 軽い運動になり、健康づくりにも



02 自然を感じる

サイクリングとは一味違った「さんそう」で、たまにはペダルを緩めてのんびりと周りの景色を楽しんでみませんか？
行き先もペースもあなたの気分次第。
見慣れたまちもいつもとは違って見えるはずです。

公園が多い
おおたならではの

季節で移り変わる
景色を味わう



平和の森公園

大田区には緑も川も空も楽しめるスポットがたくさんあります。豊かな自然に囲まれて身も心もリフレッシュ。友達や家族と一緒にすてきな時間を過ごすのもいいですね。

気になるスポットに
ぶらり寄り道



自転車なら
どこへでも

大森ふるさとの浜辺公園

まちをじっくり見つめ直すと新しい発見があるかも。気になる場所やお店を見つけたら、すぐ立ち寄れる小回りの良さが自転車のいいところ。どんどん寄り道して、新たなお気に入りスポットを探してみましょう。

03

歴史にふれる

おおたに息づく文化に
思いを馳せる



池上本門寺

多くの史跡や資料館がある大田区。見慣れたまちの一角にも、大田区がたどった歴史の痕跡が……。歴史をたどる旅も新たな気づきを与えてくれそうです。

心ときめく
新たな発見があるかも？



交通ルールを守って
安全に楽しみましょう
「自転車の安全利用」

01

まちを楽しむ

未来をつくる
おおたアクション！



安全・快適に自転車で楽しく出かけたくなるまちへ

これまで取り組んできた【とめる(駐輪環境)】【はしる(走行環境)】【まもる(交通安全)】の施策を土台として、新たに【たのしむ(自転車活用)】をキーワードに、積極的に自転車の活用を進め、自転車のある暮らしを楽しむ施策を展開していきます。

とめる
はしる まもる
+
たのしむ

注目！

「おおた散走」体験イベント

※詳細は区HPで随時公開します



令和7年度(時期・内容は変更になる場合があります)

5月 多摩川ピクニック散走
6月 大森・羽田歴史散走

【詳細は4面へ】

10月 ファクトリー散走
1月 羽田七福神めぐり散走

問 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当 TEL 5744-1315 FAX 5744-1527





お知らせ

防犯パトロール活動費の助成

対 定期的に区内で防犯パトロール活動を実施しているか、これから始める自治会・町会、PTAなど
①防犯パトロール物品などの購入費＝上限初回10万円、2回目以降3万円
②青色回転灯購入費＝上限1万5,000円
③青色回転灯装備車両燃料費＝上限3万円
●申込期限＝令和8年1月30日
問 防災危機管理課防災危機管理担当
TEL 5744-1634 **FAX** 5744-1519



国保・年金・税

口座振替をご利用ください

指定口座から自動引き落としになりますので、納め忘れもなく便利です。

対 特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料を納付書でお支払いの方
申 口座のある金融機関(ゆうちょ銀行含む)へ、口座振替依頼書、預貯金通帳、届出印を持参。問合先へ口座振替依頼書を郵送も可(後期高齢者医療保険料を除く)
問 特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)＝納税課収納推進担当
TEL 5744-1205 **FAX** 5744-1517
国民健康保険料＝国保年金課国保料収納担当
TEL 5744-1209 **FAX** 5744-1516
後期高齢者医療保険料＝国保年金課後期高齢者医療収納担当
TEL 5744-1647 **FAX** 5744-1677
介護保険料＝介護保険課収納担当
TEL 5744-1492 **FAX** 5744-1551

ジェネリック医薬品差額通知(国保)

現在処方されている薬を、ジェネリック医薬品へ切り替えた場合に軽減できる自己負担額のお知らせを、対象の方へ郵送します。

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

出産育児一時金(50万円)の支給

詳細は区HPをご覧ください。お問い合わせください。

対 大田区国民健康保険に加入(ほかの健康保険の支給を受けた方を除く)しており、出産(妊娠85日以上での死産・流産を含む)した方
問 国保年金課国保給付係
TEL 5744-1211 **FAX** 5744-1516

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)、国民健康保険料

お支払いの相談を窓口と電話で受け付けます。国民健康保険の加入・喪失手続き、資格確認書などの再交付申請も可能です(窓口のみ)。本人確認書類、証明書などの必要書類は区HPをご覧ください。

日 夜間＝5月8・22日、6月12・19・26日(木)午後7時まで(6月19日は特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)のみ)、日曜＝6月22日(日)午前9時～午後5時(国民健康保険のみ)
会 区役所本庁舎4階

問 ●特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)＝納税課収納推進担当
・整理大森 **TEL** 5744-1200 ・整理蒲田 **TEL** 5744-1202 **FAX** 5744-1517(共通)
・整理調布 **TEL** 5744-1201 ・整理区外 **TEL** 5744-1203
●国民健康保険＝国保年金課
・国保料収納担当(納付相談) **TEL** 5744-1697
・国保資格係(手続き) **TEL** 5744-1210 **FAX** 5744-1516(共通)
※国保資格係の夜間・日曜の電話対応は行っていません

後期高齢者医療保険料は納期限までに納めましょう

保険料を納付書でお支払いの方へ、令和7年度第1～3期分の納付書を郵送しました。納付相談はお問い合わせください。●納付場所＝金融機関(ゆうちょ銀行含む)、コンビニエンスストア、区役所本庁舎4階、特別出張所※バーコード決済も可

問 国保年金課後期高齢者医療収納担当
TEL 5744-1647 **FAX** 5744-1677



健康・衛生

アスベストフォローアップ検診

問診、胸部X線撮影によるアスベスト健康被害に特化した検診です。

対 区内在住でアスベストによる健康被害に不安を抱えている方
日 ①7月②令和8年1月の水曜、午後(休診日などを除く)
会 東京労災病院(大森南4-13-21)
定 先着各3名
申 問合先へ電話。5月1日から受け付け。①6月20日②12月19日締め切り
問 健康医療政策課健康政策担当
TEL 5744-1246 **FAX** 5744-1523

肝炎ウイルス検査

問診、採血によるB型・C型肝炎ウイルス検査です(1回限り無料)。

対 区内在住の15～39歳で、感染の可能性がある方
※手術などを受ける際の事前検査として受けることはできません
●検査期間＝令和8年3月31日まで
会 区内実施医療機関
申 問合先へ電話
問 感染症対策課感染症対策担当
TEL 4446-2643 **FAX** 5744-1524



福祉・シニア

重症心身障がい児(者)短期入所利用者募集

詳細はお問い合わせください。

対 4歳以上の重症心身障がい児(者)が準ずる方
※宿泊利用は小学生以上の方
問 問合先へ電話
問 さぼーとぴあ
TEL 6429-8523 **FAX** 6429-8545

「ふれあい理美容補助券」自己負担額の変更

●自己負担額＝1,200円

対 ひとり暮らし高齢者の登録をしている70歳以上の方
問 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL 5744-1250 **FAX** 5744-1522



募集・求人

都営住宅の入居者

詳細は募集案内(5月7～15日に区役所本庁舎1階、特別出張所、大田区住宅管理センターで配布)をご覧ください。
●募集住宅＝①家族向住宅②単身者向住宅③若年夫婦・子育て世帯向住宅④居室内で病死などがあった住宅

問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
TEL 3498-8894

大田スタジアム外野ラバーフェンスの広告主

申込方法など詳細は問合先HPをご覧ください。
●中堅側＝1区画462,000円、両翼側＝1区画372,000円

問 大田スタジアム
TEL 3799-5820 **FAX** 3799-5782

「こどもSOSの家」協力員

対 自治会・町会、青少対、PTAなどに所属している方
や区内事業者
申 問合先へ承諾書(問合先へ電話して入手)を郵送。問合先へ来所も可
問 地域力推進課青少年健全育成担当
TEL 5744-1223 **FAX** 5744-1518



大田区勤労者共済会員

対 次のいずれかに該当する方
①区内の工場・商店・事務所などの中小企業で働く事業主と従業員
②区内在住で区外の中小企業で働く従業員
費 200円(入会金)、500円(月額)
申 問合先へ申込書(大田区勤労者共済HPから出力)か問合先で配布)を郵送か持参
問 (公財)大田区産業振興協会
TEL 3733-6107 **FAX** 3733-6122



特別区立幼稚園の教員採用候補者・臨時的任用教員採用候補者

●勤務地＝東京23区の区立幼稚園(大田・足立区を除く)

対 幼稚園教諭普通免許状を有する方
申 問合先へ申込書(問合先などで配布)を郵送
問 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局
TEL 5210-9751



催し・講座

おやこのためのプレイスペース パパのじかん

対 未就学児と区内在住・在勤・在学の保護者
日 第4日曜、午前10時30分～11時30分
定 先着各10組
申 当日会場へ
会・問 エセナおおた
TEL 3766-4586 **FAX** 5764-0604



公園にキッチンカーがやってくる

日 4月26日(土)～令和8年3月25日(水)
会 平和島・平和の森・西六郷・西六郷三丁目・萩中・多摩川台・洗足池・東調布公園、森ヶ崎緑華園
問 公園課計画調整担当
TEL 6715-1825 **FAX** 3744-8955



しょうぶ湯

日 5月5日(祝)(小学生以下の方は無料)**会** 区内の公衆浴場**※**実施の有無は各浴場へお問い合わせください
問 産業振興課産業振興担当
TEL 5744-1373 **FAX** 6424-8233

京急蒲田センターエリア北地区
第一種市街地再開発事業等に関する
都市計画原案の縦覧・説明会

●縦覧期間＝5月2～16日●縦覧場所＝問合先、区HP●意見書の提出方法＝5月2～23日(消印有効)に問合先へ持参か郵送かFAX。電子申請も可

◆説明会
日 ①5月9日(金)午後7時～8時30分②5月11日(日)午前10時30分～正午**会** 蒲田地域庁舎
申 当日会場へ**※**手話通訳希望は問合先へ電話かFAX(記入例参照。希望日も明記)か来所。

5月1日締め切り
問 鉄道・都市づくり課鉄道・都市づくり担当
TEL 5744-1356 **FAX** 5744-1526



東京都議会議員選挙
立候補予定者説明会

詳細は区HPをご覧ください。

対 6月22日執行の東京都議会議員選挙の立候補予定者**※**立候補予定者1名につき2名以内参加可**日** 5月11日(日)午前10時から**会** 区役所本庁舎11階**申** 問合先へ電話
問 選挙管理委員会事務局選挙担当
TEL 5744-1462 **FAX** 5744-1540



まちづくり認定審査会(傍聴)

日 5月13日(火)午後1時45分～4時30分**会** 消費者生活センター

定 先着10名**申** 当日会場へ
問 鉄道・都市づくり課鉄道・都市づくり担当
TEL 5744-1356 **FAX** 5744-1526

多文化共生ボランティアセミナー＆
ボランティア交流会

日 5月18日(日)セミナー＝午後1時15分～3時15分、交流会＝午後3時30分～5時**会** Minto Ota**費** 交流会＝200円**定** 抽選で各30名程度
申 電子申請。5月11日締め切り
問 (一財)国際都市おおた協会
TEL 6410-7981 **FAX** 6410-7982



蒲田都市づくり推進会議(傍聴)

日 5月23日(金)午後1時30分～3時30分
会 産業プラザ**定** 先着10名程度**申** 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。5月16日締め切り
問 鉄道・都市づくり課鉄道・都市づくり担当
TEL 5744-1339 **FAX** 5744-1526

おおた de スポーツ

※詳細は問合先HPをご覧ください

カヌー&SUP体験

問 (一社)大田観光協会 **TEL** 3734-0202 **FAX** 3734-0203



教室名	対象	日程	時間	費用	定員
シーカヤック・スクール	高校生以上の方	5月10日(土)・11日(日)、6月7日(土)・8日(日)・28日(土)・29日(日)	午前10時～正午、午後1時～3時	5,000円	先着各10名
シーカヤック・ツーリング(半日コース)		5月17日(土)・18日(日)、6月14日(土)・15日(日)		6,000円	
SUP体験教室		7月12日(土)・13日(日)	午前10時～11時、午前11時～正午、午後1時～2時、午後2時～3時	3,000円	抽選で10組20名
親子カヌー教室	小・中学生と保護者	7月5日(土)・6日(日)		4,000円(1組2名)	
親子SUP体験教室		7月26日(土)・27日(日)			

会 大森ふるさとの浜辺公園**申** 電子申請

大田区総合体育館のスポーツ教室など

会・問 大田区総合体育館 **TEL** 5480-6688



●定期スポーツ教室

教室名	対象	日程	時間(1時間)
アロマヨーガ	高校生以上の方	5月9日(金)	午後2時20分から
美容骨盤エクササイズ			午後7時5分から
美容骨盤ケア		5月12日(月)	午後1時15分から
ヨーガ(初中級)			午前10時45分から
フラダンス			午前9時30分から
はじめてのヴォーカリズム	生後3～12か月	5月13日(火)	午後2時50分から
はじめてのハーモニズム			午後4時10分から
ベビー体操&ママボディケア	高校生以上の方	5月14日(水)	午前10時45分から
やさしいラテンジャズダンス			午後2時40分から
らくらく健康いすヨーガ		5月15日(木)	午後1時15分から

費 500円

●5月の個人開放

費 1利用区分(3時間)300円**※**バスケットボールは1時間30分で入れ替え
定 種目ごとに異なります(先着順)**申** 問合先へ電話。利用日の前日午前9時から受け付け**※**中学生以下の方は保護者同伴

種目	日程	実施時間			
		午前	午後1	午後2	夜間
バドミントン	5月7日(水)			○	
バスケットボール	5月12日(月)	—	—	—	○
卓球	5月14日(水)			○	

(はがきやFAXなどで申し込む場合の記入例)

大森スポーツセンターの催し

会・問 大森スポーツセンター **TEL** 5763-1311 **FAX** 5763-1314



●高齢者体力測定

体組成、柔軟性、バランス、握力、立ち上がり歩行

※動きやすい服装、室内用シューズ持参

対 65歳以上の方 **日** 5月20日(火)午前11時～正午(受け付けは午前10時30分～11時)**申** 当日会場へ

(公財)大田区スポーツ協会の催し

問 (公財)大田区スポーツ協会 **TEL** 5748-5400 **FAX** 6410-6955



●ふる浜「ビーチヨガ」

日 モーニング＝5月10・24日(土)午前8時30分～9時30分、サンセット＝5月18日、6月1日(日)午後4時30分～5時30分**会** 大森ふるさとの浜辺公園
定 先着各30名**申** 当日会場へ

●ビーチバレー場無料開放DAY

日 5月10日(土)・25日、6月1・15・22・29日(日)、7月5日(土)、13・20日(日)午前10時～午後4時**会** 大森ふるさとの浜辺公園**申** 当日会場へ

●区民スポーツ大会

種目	日程	会場
レク・フォークダンス	5月11日(日)	池上会館
ライフル射撃(小口径)		千葉県総合スポーツセンター射撃場
陸上競技	6月1日(日)	江東区夢の島競技場
アーチェリー	6月7日(土)	平和の森公園アーチェリー場
バスケットボール(小学生)	6月14・28日(土)・29日(日)	大田区総合体育館ほか

●ふるはまビーチスポーツバイキング

対 小学生以上の方 **日** 5月17日(土)午前9時30分～午後0時45分
会 大森ふるさとの浜辺公園**申** 当日会場へ

●OTAウォーキング

～区内の公園を散策し、多摩川の景色を見ながら、大田区の魅力を再発見!～

▶コース＝田園調布せせらぎ公園(集合)→宝来公園→多摩川台公園→多摩川河川敷→鵜の木松山公園
日 5月18日(日)午前9時～正午(午前8時45分から受け付け)**※**小学生以下は保護者同伴**定** 先着600名**申** 当日会場へ

●障がい者スポーツ教室(12日制)

モルック、輪投げ、フロアカーリングなど室内でできるニュースポーツを行います。
対 区内在住で心身に障がいのある小学生以上の方 **日** 5月28日、6月11・25日、7月9日、9月10・24日、10月8・22日、11月12・26日、12月10・24日(水)午後3時～4時30分**会** 大森スポーツセンター**定** 先着50名**申** 問合先へ電話かFAX(記入例参照。性別、職業、学校名、障がいの部位・級も明記)。電子申請も可

●スポーツバイキング「大森」

対 小学生以上の方(小学1・2年生は保護者同伴) **日** 5月31日(土)**※**種目・時間は問合先HPをご覧ください**会** 大森スポーツセンター**定** 先着80名**申** 5月7～13日に電子申請。問合先へ電話かFAX(記入例参照。学校名も明記)も可

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

自転車を楽しむ・安全に乗りましょう

多摩川ピクニック散走

春の多摩川沿いを自転車で散歩しませんか？自転車のルールマナーを学び、安全・快適にまちの魅力や風景を楽しめます。公園・広場の四季を感じたり、ランチ休憩したりピクニック気分で散走を楽しみましょう。詳細は区HPをご覧ください。

対 自転車に乗れる方 日 5月24日(土) 午前9時～午後3時(雨天時は5月25日に順延)
定 先着10名 申 電子申請
問 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当
TEL 5744-1315 FAX 5744-1527



自転車運転中のながらスマホ・飲酒運転は罰則対象です

令和6年11月1日に道路交通法が改正され、自転車運転中にスマートフォンなどを使用する「ながらスマホ」や「酒気帯び運転」が罰則の対象になりました。また、5月は「自転車安全利用TOKYOキャンペーン」期間です。交通ルール・マナーを意識し、自転車に乗りましょう。



問 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当
TEL 5744-1315 FAX 5744-1527

自転車安全利用TOKYOセミナー

従業員の自転車利用のルール・マナーの向上をめざす、交通安全教育に役立つ事業者向けのセミナーです。

対 都内の事業者など
日 5月29日(木) 午後2時～4時40分
会 産業プラザ
定 会場、オンライン＝先着各50名 申 問合先へ申込書(問合先HPから出力)を郵送かEメールか持参。4月下旬から受け付け
問 東京都都民安全総合対策本部 総合推進課
TEL 5388-3123



文化

大森 海苔のふるさと館企画展

船大工の仕事2 -ベカブネをつくる-

日 4月22日(火)～8月17日(日)
午前9時～午後5時
(6～8月は午後7時まで)
会・問 大森 海苔のふるさと館
TEL 5471-0333 FAX 5471-0347



熊谷恒子記念館

春の期間限定！庭園公開

日 4月25日(金)～27日(日)、5月3日(祝)～6日(休)
費 100円(中学生以下の方は50円)
※65歳以上(要証明)、未就学児、障がい者手帳などをお持ちの方と介護者1名は無料
会・問 熊谷恒子記念館
TEL・FAX 3773-0123



龍子記念館

初めての日本画講座(春)「五彩の墨絵」(5日制)

日 5月23日～6月20日の金曜、午後2時～4時
会 大田文化の森 費 5,000円
定 抽選で20名 申 問合先へ往復はがきかFAX(3面記入例参照)。5月9日必着
※1通1名
問 龍子記念館(〒143-0024 中央4-2-1)
TEL・FAX 3772-0680



大田区休養村とうぶ バスツアー

湯の丸高原レンゲツツジとさくらんぼ狩りツアー

対 代表者が区内在住か在勤の方 日 6月22日(日)・23日(月)(1泊2日)
費 30,800円(小学生以下は27,800円)から 定 抽選で42名
問 休養村とうぶ(長野県東御市和6733-1)
TEL 0268-63-0261



いずこうげん 親子でアウトドアクッキング

伊豆高原学園へ宿泊し、火起こしなどのアウトドアで役立つスキルを学びながら、親子でクッキングに挑戦します。

対 小学生のお子さんと家族 日 7月12日(土)・13日(日)(1泊2日)
費 15,500円(小学生は10,900円、未就学児は9,000円)から
定 抽選で20名
問 伊豆高原学園(静岡県伊東市八幡野1154-3)
TEL 0557-48-7815



指定保養施設をご利用ください

区内在住・在勤の方と同居する家族を対象に、1人1泊につき2,000円を区が負担します(年間2泊まで)。詳細はパンフレット(特別出張所、図書館、区民センターで配布)をご覧ください。

- 令和7年度の指定保養施設
①伊豆長岡温泉京急ホテル②ニュー・グリーンピア津南③フォレストリゾート ゆがわら水の香里
- 利用方法
利用日の3か月～3日前までに各施設へ電話予約。チェックイン時に宿泊者全員の本人確認を行います。区内在住の方は身分証明書、在勤の方は身分証明書のほかに在勤証明が必要です。

問 地域力推進課区民施設担当 TEL 5744-1229 FAX 5744-1518