

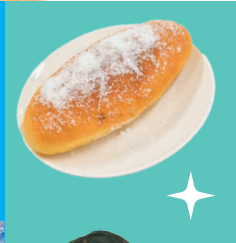


みんなで話そう、

給食のこと



撮影協力=志茂田小学校5年2組の皆さん



おおたの給食特集は
2・3面へ

未来をつくる

おおたアクション!



1月24日～2月6日は大田区学校給食週間

区では栄養バランスが整ったおいしい給食を各学校で手作りしています。給食を通して、こどもたちが望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康に過ごすことができるよう、栄養教諭や栄養士が献立に工夫を凝らしています。大田区学校給食週間は、区の学校給食の理解と関心を深め、学校給食の充実と発展を図ることを目的としています。区発祥の「あげパン」や「たこべったん」、大森にゆかりのある海苔を使った献立を取り入れて、地域への愛着も伝えていきます。

問 学務課保健給食担当

TEL 5744-1431

FAX 5744-1536



●1月24日～2月6日は「大田区学校給食週間」

みんなで話そう、みんなの給食



私たちにとって給食は **ハッピータイム** です！

おいしい給食がもっと楽しくなる取り組みがたくさん！

1 「あげパンコンテスト」 人気No.1はココア

全国的に人気の「あげパン」ですが、大田区の学校給食から生まれたことにちなんで、昨年度、食べたいあげパンを選抜する「あげパンコンテスト」を実施しました。区の児童・生徒たちによる投票の結果、6種類の中で1番人気はココアでした。今年度は「みそ汁の具材コンテスト」を実施。人気の具材が給食週間で提供されます。お楽しみに！



2 1月29日を 「たこべったんの日」に制定

- 語呂合わせで
覚えてね
- 1 いちばんの
 - 2 にんき
 - 3 きゅうしょく

たこべったん
たこ焼きを給食用にアレンジし、
生地をべったんにしたことから名付けられました。
30年前に考案された、
栄養満点の人気給食メニューです。

みんなでたこべったんを盛り上げましょう！
たこべったんプロジェクトの動画はコチラ



たこべったんって
名前がカワイイよね！

3 2月6日は「海苔の日」 海苔を使った給食を提供



「海苔のふるさと」を感じてもらう
ために、海苔ドリア、
ささみ海苔チーズ
春巻き、和風おろし
スパゲティなど海苔を
使った給食を
提供しています。

海苔ドリア

海苔ドリア、家でも
やってみたいな！



給食 MEMORIES



私にとって給食は **思い出** です。

私が小学生の頃には、こういった金属製の食器は
ありませんでしたが、脱脂粉乳の味はいまだに記
憶に残っています。こどもの頃から好き嫌いは少な
い方だったので、何でもおいしく食べていました
が、カレーライスが給食に出た時は大喜びでした。

大田区長 鈴木 晶雅



僕たちが使っている
食器とは全然違うね！



糀谷中学校栄養教諭
あおき けいた
青木 慧太 さん

私にとって給食は **健康** です！

給食の味と栄養のコーディネーター「栄養教諭」にインタビュー

「味」「栄養」「見た目」全部そろった給食が目標です

まず栄養面では、1食でバランスの取れた献立を意識しつつ、1か月単位でもいろいろな栄養が摂れるように考えています。一方で、おいしさにもこだわり、かつお節や煮干しを使ってだしを取り、適切な塩分量でしっかりと味を感じる工夫をしています。また、私は料理の見た目も大事だと思うので、彩りはもちろん、こどもたちのわくわくする気持ちも大切にしていきたいです。

日常で使える簡単調理法も研究中です

「朝ごはんは栄養バランスの取れた食事を出すのが難しい」という声を保護者の方々からいただくことが多いので、具体案を紹介します。魚を使った献立は忙しい朝には手間ですが、冷凍の魚の切り身を沸騰した鍋に入れて茹でると焼くより簡単に調理できます。茹でることで魚の臭みも取れるため、一石二鳥です。また、冷凍野菜を上手に使って、具だくさんのみそ汁にするのもおすすめです。ぜひ、試してみてください。



進化する給食

東邦大学と共同で、減塩・偏食改善をテーマに
給食献立の研究・開発に取り組んでいます。

開発した献立の一例

減塩

塩分量を減らしても
食べやすくおいしい献立



- 黒糖パン
- チキンのサルサソース
- れんこんチップサラダ
- 白菜と鶏肉のスープ

偏食改善(食物繊維増)

食物繊維を多く含む
食材を使用しても
食べやすくおいしい献立



- ごはん
- きのこメンチカツ
- キャベツのおかか和え
- みそ汁

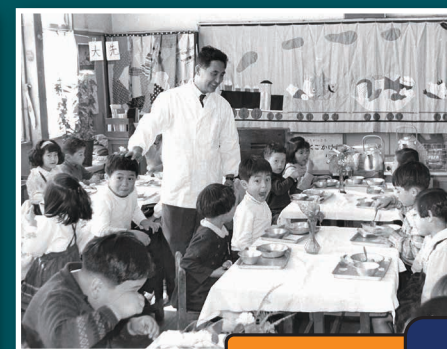
給食が進化
しているなんて
知らなかった...



学校給食は学びとコミュニケーションのきっかけが盛りだくさん

区の給食では、あげパン、たこべったん、海苔など区ゆかりの食べ物以外にも、ソフト麺やくじらの竜田揚げといった懐かしいメニュー、韓国料理などの世界の料理も味わうことができます。食育の一環として電子黒板や校内放送を活用した食材学習も行っており、生きた魚の姿、野菜や果物が栽培される様子などの情報を届けています。「給食」は、食材や文化を知り、世代を超えて自然と会話が生まれるコミュニケーションツールでもあります。ぜひ、友人と、家族と、先生と、給食について話してみてください。

【昭和20年代後半～30年代後半の給食の様子】 昭和36年頃から学校備えの食器の導入が始まりました。当時はアルマイト食器でしたが、現在は強化磁器食器を使用しています。



●1月24日～2月6日は「大田区学校給食週間」

みんなで話そう、みんなの給食

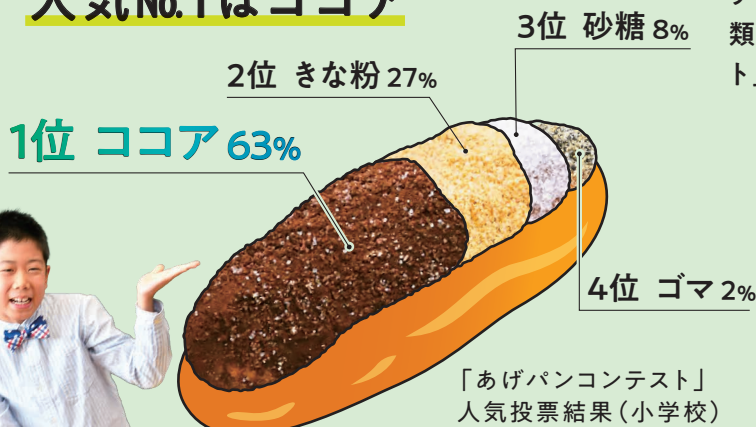


私たちにとって給食は **ハッピータイム** です！

おいしい給食がもっと楽しくなる取り組みがたくさん！

1 「あげパンコンテスト」 人気No.1はココア

全国的に人気の「あげパン」ですが、大田区の学校給食から生まれたことにちなんで、昨年度、食べたいあげパンを選抜する「あげパンコンテスト」を実施しました。区の児童・生徒たちによる投票の結果、6種類の中で1番人気はココアでした。今年度は「みそ汁の具材コンテスト」を実施。人気の具材が給食週間で提供されます。お楽しみに！



給食の楽しみの一つ、あげパンを食べてほしい。

あげパン団長

2 1月29日を 「たこべったんの日」に制定

語呂合わせで
覚えてね

- 1 いちばんの
- 2 にんき
- 9 きゅうしょく

たこべったん

たこ焼きを給食用にアレンジし、生地をべったんこにしたことから名付けられました。30年前に考案された、栄養満点の人気給食メニューです。

みんなでたこべったんを盛り上げましょう！

たこべったんプロジェクトの動画はコチラ



たこべったんって
名前がカワイイよね！



3 2月6日は「海苔の日」 海苔を使った給食を提供



海苔ドリア

「海苔のふるさと」を感じてもらうために、海苔ドリア、ささみ海苔チーズ春巻き、和風おろしスパゲティなど海苔を使った給食を提供しています。

海苔ドリア、家でも
やってみたいな！



給食 MEMORIES



私にとって給食は **思い出** です。

私が小学生の頃には、こういった金属製の食器はありませんでしたが、脱脂粉乳の味はいまだに記憶に残っています。こどもの頃から好き嫌いは少ない方だったので、何でもおいしく食べていましたが、カレーライスが給食に出た時は大喜びでした。

大田区長 鈴木 晶雅



僕たちが使っている
食器とは全然違うね！



糀谷中学校栄養教諭
あおき けいた
青木 慧太 さん

私にとって給食は **健康** です！

給食の味と栄養のコーディネーター「栄養教諭」にインタビュー

「味」「栄養」「見た目」全部そろった給食が目標です

まず栄養面では、1食でバランスの取れた献立を意識しつつ、1か月単位でもいろいろな栄養が摂れるように考えています。一方で、おいしさにもこだわり、かつお節や煮干しを使ってだしを取り、適切な塩分量でしっかりと味を感じる工夫をしています。また、私は料理の見た目も大事だと思うので、彩りはもちろん、子どもたちのわくわくする気持ちも大切にしていきたいです。

日常で使える簡単調理法も研究中です

「朝ごはんは栄養バランスの取れた食事を出すのが難しい」という声を保護者の方々からいただくことが多いので、具体案を紹介します。魚を使った献立は忙しい朝には手間ですが、冷凍の魚の切り身を沸騰した鍋に入れて茹でると焼くより簡単に調理できます。茹でることで魚の臭みも取れるため、一石二鳥です。また、冷凍野菜を上手にを使って、具たくさんのみそ汁にするのもおすすめです。ぜひ、試してみてください。



進化する給食

東邦大学と共同で、減塩・偏食改善をテーマに給食献立の研究・開発に取り組んでいます。

開発した献立の一例

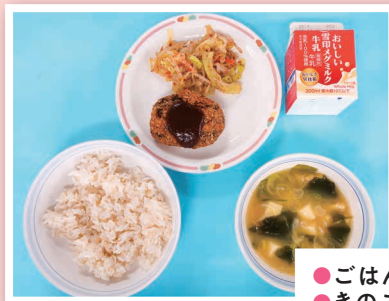
減塩

塩分量を減らしても
食べやすくおいしい献立



- 黒糖パン
- チキンのサルサソース
- れんこんチップサラダ
- 白菜と鶏肉のスープ

偏食改善（食物繊維増）



- ごはん
- きのこメンチカツ
- キャベツのおかか和え
- みそ汁



給食が進化
しているなんて
知らなかった...

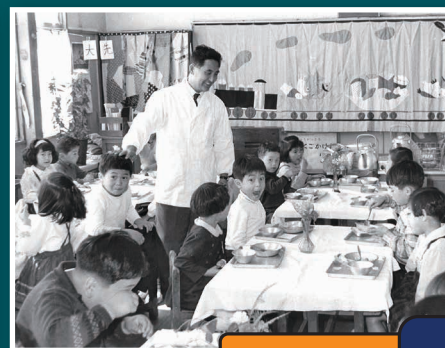
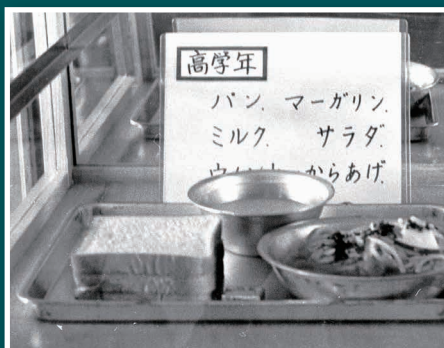
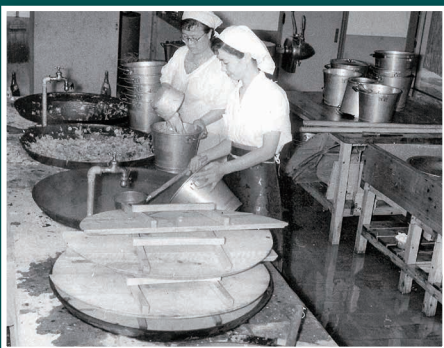
食物繊維を多く含む
食材を使用しても
食べやすくおいしい献立



学校給食は学びとコミュニケーションのきっかけが盛りだくさん

区の給食では、あげパン、たこぺったん、海苔など区ゆかりの食べ物以外にも、ソフト麺やくじらの竜田揚げといった懐かしいメニュー、韓国料理などの世界の料理も味わうことができます。食育の一環として電子黒板や校内放送を活用した食材学習も行っており、生きた魚の姿、野菜や果物が栽培される様子などの情報を届けています。「給食」は、食材や文化を知り、世代を超えて自然と会話が生まれるコミュニケーションツールでもあります。ぜひ、友人と、家族と、先生と、給食について話してみてください。

【昭和20年代後半～30年代後半の給食の様子】 昭和36年頃から学校備えの食器の導入が始まりました。当時はアルマイト食器でしたが、現在は強化磁器食器を使用しています。





お知らせ

1・2月は「はたちの献血キャンペーン」

献血にご協力をお願いします。アプリから事前予約も可能です。

問 健康医療政策課災害・地域医療担当
TEL 5744-1264 **FAX** 5744-1523



建設リサイクル法に基づく都内一斉パトロール

1月19～23日に区職員、労働基準監督署職員が建築物解体の工事現場を立入調査します。特定建設資材分別の実施や石綿の適正除去の状況、施工者の建設業許可票や解体工事業の登録票の掲示などを確認・指導します。

問 建築調整課建築相談担当
TEL 5744-1383 **FAX** 5744-1558

都市計画の決定

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などの都市計画を決定、変更しました。
●縦覧場所＝問合先、区HP

問 鉄道・都市づくり課鉄道・都市づくり担当
TEL 5744-1356 **FAX** 5744-1526



大森スポーツセンターの休館

日 2月3日(火)～5日(木)※設備点検のため
TEL 5763-1311 **FAX** 5763-1314



国保・年金・税

20歳になったら国民年金

20歳を迎えた方に日本年金機構から「基礎年金番号通知書」などの国民年金に関する書類をお送りしています。令和8年3月までの保険料は月額17,510円です。納付書のほか口座振替やクレジット、アプリ納付も可能です。納付が難しい場合は保険料の免除・納付猶予制度や学生納付特例制度も利用できます。

問 学生納付特例・免除の申請＝国保年金課国民年金係 **TEL** 5744-1214 **FAX** 5744-1516
保険料の納付・20歳の加入＝大田年金事務所 **TEL** 3733-4141

通知書発送のお知らせ

① 医療費

令和6年12月～7年11月の医療費を記載した通知書を2月上旬に郵送します。

対 令和8年1月15日時点で大田区国民健康保険に加入している方
問 国保年金課国保給付係 **TEL** 5744-1211 **FAX** 5744-1516

② 後期高齢者医療制度医療費など

医療機関の受診歴と医療費などの総額を記載した通知書を1月下旬に郵送します。

対 令和7年11月28日時点で後期高齢者医療被保険者で令和6年9月～7年8月に保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方※12月12日までに死亡した方は対象外
問 東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター **TEL** 0570-086-519

納期限のお知らせ

特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)第4期の納期限は2月2日です。

●納付場所・方法＝①問合先・特別出張所②取扱金融機関③コンビニエンスストア(MMK設置店含む)④地方税お支払サイト(eL-QR)

問 納税課収納推進担当
TEL 5744-1205
FAX 5744-1517



福祉・シニア

特別養護老人ホーム入所の優先度評価を3月に行います

入所は要介護度や介護者の状況などを考慮し、年3回(7・11・3月)の優先度評価に基づき決定します。既に特別養護老人ホームへ入所している方は申し込みできません。

対 原則3以上の要介護認定を受け、常に介護を必要とし在宅生活が困難な次のいずれかに該当する方①初めて申し込む②令和7年7月以降に評価を受けたが、要介護度や介護者の状況が変わった③令和7年3月以前に評価を受けたが、入所できていない※要介護1・2でも特例入所の要件に該当すれば申し込み可 **申** 問合先、地域福祉課、地域包括支援センターへ申込書(区HPから出力。申込先でも配布)を持参。問合先へ郵送も可。2月27日締め切り(地域包括支援センターは28日)
問 介護保険課介護保険担当 **TEL** 5744-1258 **FAX** 5744-1551

障がい別相談会(視覚障がい)

対 視覚障がいのある方、家族、支援者 **日** 2月7日(土)午後1時30分～4時 **定** 先着30名
申 問合先へ電話
会問 さぼーとぴあ **TEL** 5728-9433 **FAX** 5728-9437



介護に関する入門研修(オンライン)

介護に関する基礎知識と基本技術が学べます。

日 2月16日(月)午後1時30分～5時 **定** 先着30名
申 電子申請。2月9日締め切り
問 介護保険課介護保険担当 **TEL** 5744-1655 **FAX** 5744-1551



障がいのある方のための健康体操教室

対 障がいのある方、家族 **日** 3月1日(日)午後1時30分～3時 **会** さぼーとぴあ **定** 先着15名
申 問合先へ電話かFAX(記入例参照)
問 上池台障害者福祉会館 **TEL** 3728-3111 **FAX** 3726-6677



消費者講座

「高齢者向けスマートフォン初心者講座」

対 区内在住・在勤・在学で初めてスマートフォンに触れる方 **日** 3月16日(月)①午前10時～正午②午後2時～4時 **定** 先着各20名 **申** 問合先へ電話か来所(土・日曜、休日を除く)。1月13日午前9時から受け付け **会問** 消費者生活センター **TEL** 3736-7711 **FAX** 3737-2936



募集・求人

スクールカウンセラー(名簿登録制)

欠員が生じた場合、名簿登録者の中から委嘱します。

●任用期間＝令和8年4月1日～9年3月31日
●勤務時間＝1日実働8時間(年間38日)
●報酬(予定)＝時給4,500円から
●選考方法＝作文・面接

対 公認心理師・臨床心理士か、準ずる資格がある方 **申** 問合先へ書類(区HPから出力)を郵送か持参。1月30日必着

問 教育センター教育相談担当

TEL 5748-0801 **FAX** 5748-1390



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委嘱します。(資格不要)

●勤務時間＝週5日、1日実働4時間

●月額報酬(予定)＝124,800円(交通費支給有り)

申 問合先へ登録用紙(問合先で配布。区HPからも出力可)を郵送か持参。電話も可

問 子育て支援課子育て支援担当

TEL 5744-1653 **FAX** 5744-1525

ものづくり体験入校

日 1月24日(土)午前10時～正午 **定** 先着①金属加工10名②板金溶接5名③広告美術5名

申 問合先へ電話。1月21日締め切り

会問 都立城南職業能力開発センター大田校

TEL 3744-1013 **FAX** 3745-6950



若草青年学級の学級生と協力者

知的障がいのある18～29歳(高校生を除く)の方を対象に、スポーツ・創作活動・地域交流などを行います。詳細は区HPをご覧ください。

申 (社福)大田幸陽会(**TEL** 3745-0808)へ電話。2月6日締め切り

問 さぼーとぴあ

TEL 6429-8526 **FAX** 6429-8559



都営住宅入居者

詳細は募集案内(2月2～10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シルバーピア住宅④居室内で病死などがあった住宅
※①ポイント方式②～④抽選

問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター **TEL** 3498-8894



催し・講座

中小企業融資あっせん相談(チャレンジ企業応援資金)

対 経営革新にチャレンジする中小企業
日 月～金曜(休日除く)、午前9時～11時、午後1時～4時 **会** 産業プラザ **申** 問合先へ電話
問 産業振興課融資係 **TEL** 3733-6185 **FAX** 3733-6159

小・中学校の作品展

日 区立小学校連合書初展＝1月14日(水)～20日(火)午前9時～午後5時(20日は午後1時30分まで)、中学校連合書初展＝1月22日(木)～27日(火)午前9時～午後5時(27日は午後1時まで)

会 池上会館 **申** 当日会場へ

問 教育総務部指導課

TEL 5744-1436 **FAX** 5744-1665

日本語講座「学校プリントを読もう」(5日制)

対 区内在住で小・中学生のお子さんがいる外国人保護者※令和8年度に入学予定を含む **日** 1月20・27日、2月3・10・17日(火)午前10時～正午 **会** Minto Ota

定 先着15名 **申** 電子申請。1月16日締め切り

問 (一財)国際都市おおた協会

TEL 6410-7981 **FAX** 6410-7982



友好都市パネル展

区の友好都市である長野県東御市、秋田県美郷町、宮城県東松島市のパネル展を開催します。

日 1月22日(木)～29日(木)
会 区役所本庁舎1階 申 当日会場へ
問 地域力推進課地域力推進担当
TEL 5744-1222 FAX 5744-1518

教育委員会定例会(傍聴)

日 1月22日(木)・2月16日(月)・3月27日(金)
午後2時から 会 ニッセイアロマスクエア5階(蒲田5-37-1) 定 抽選で各16名 申 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(記入例参照)
問 教育総務課庶務係
TEL 5744-1422 FAX 5744-1535

非正規で働くシングル女性のための働き方と暮らし方

対 区内在住・在勤・在学の方 日 1月25日(日)午前10時～正午 定 抽選で20名 申 電子申請。問合先へFAX(記入例参照)も可。1月19日必着
※保育有り
会 問 エセナおおた
TEL 3766-4586 FAX 5764-0604



大田区青少年問題協議会(傍聴)

日 1月27日(火)午後1時10分～2時30分
会 区役所本庁舎5階 定 先着5名 申 当日会場へ
※手話通訳希望は1月20日までに問合先へ電話かFAX(記入例参照)
問 地域力推進課青少年健全育成担当
TEL 5744-1223 FAX 5744-1518

おおた健康プラン推進会議(傍聴)

日 2月2日(月)午後1時30分～3時 会 区役所本庁舎2階 定 先着5名 申 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。1月26日締め切り
問 健康医療政策課健康政策担当
TEL 5744-1682 FAX 5744-1523

大田区高齢者福祉計画・介護保険事業計画推進会議(傍聴)

日 2月4日(水)午前9時～10時30分 会 区役所本庁舎2階 定 先着5名 申 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。1月28日締め切り※手話通訳希望は1月21日までに問合先へ連絡
問 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL 5744-1257 FAX 5744-1522
介護保険課計画担当
TEL 5744-1732 FAX 5744-1551

大田区移動等円滑化推進協議会(傍聴)

日 2月5日(木)午後2時から 会 蒲田地域庁舎
定 先着10名 申 当日会場へ
問 都市計画課計画調整担当
TEL 5744-1333 FAX 5744-1530

ユネスコ世界遺産講演会・写真展

①講演会
世界を魅了した和の食と酒
～日本の文化遺産とインバウンド～
日 会 2月7日(土)午後2時～4時＝区役所本庁舎2階
②写真展
日 会 2月9日(月)～16日(月)＝区役所本庁舎1階

対 ①区内在住・在勤・在学の方 定 ①抽選で50名
申 ①電子申請。往復はがき(記入例参照)も可。1月20日必着
問 地域力推進課生涯学習担当(〒144-8621大田区役所)
TEL 5744-1443 FAX 5744-1518



家族介護者支援講座

「高齢者も家族もみんな笑顔でいるために」

高齢者の介護のストレスや悩みの解消法、地域での見守りのヒントなどを学びます。

日 2月9日(月)午後2時～4時
会 区役所本庁舎2階 定 先着50名
申 問合先へ電話。2月3日締め切り
問 高齢福祉課高齢者支援担当
TEL 5744-1250 FAX 5744-1522



① 大田区医療的ケア児・者支援関係機関会議(傍聴)

日 2月10日(火)午後1時30分～3時30分
会 蒲田地域庁舎

② 大田区障がい施策推進会議(傍聴)

日 2月12日(木)午後1時30分～3時30分
会 区役所本庁舎2階

－ ① ② ともに－

定 先着各5名 申 問合先へ電話かFAX(記入例参照)※ヒアリンググループ・手話通訳希望の方は明記)。1月29日締め切り
問 障害福祉課障害者支援担当
TEL 5744-1700 FAX 5744-1592

大田区国民健康保険運営協議会(傍聴)

日 2月14日(土)午後2時から
会 区役所本庁舎2階
定 先着15名 申 当日会場へ
問 国保年金課管理係
TEL 5744-1208 FAX 5744-1516

犬のしつけ方教室(屋内)

飼い主として知っておきたいマナー、犬の習性、しつけ方などを学びます。
※犬を連れての参加はできません

日 2月15日(日)午後2時～4時
会 消費者生活センター
定 先着70名 申 当日会場へ
問 生活衛生課環境衛生担当
TEL 5764-0670 FAX 5764-0711



けんこうマルシェ・おおた

骨密度(先着50名)・肌年齢・血管年齢の各測定など薬剤師による健康相談イベントです。

日 2月15日(日)午後2時～4時30分
会 大田文化の森 申 当日会場へ
問 健康医療政策課災害・地域医療担当
TEL 5744-1264 FAX 5744-1523

もしもの食事がいつもの食事に

災害時の食事についての栄養講座。試食有り。

対 区内在住か在勤の方 日 2月26日(木)午前10時～11時30分 会 糀谷・羽田地域庁舎
定 先着15名 申 問合先へ電話
問 糀谷・羽田地域健康課業務係
TEL 3743-4161 FAX 6423-8838

親族向け成年後見講座(法定後見編)

対 区内在住か在勤で、親族の法定後見申し立てを検討中で自らが成年後見人になることを予定している方 日 3月7日(土)午前9時30分～午後0時30分 会 大田区社会福祉センター
費 1,000円 定 先着15名
申 問合先へ電話。1月13日から受け付け
問 (社福)大田区社会福祉協議会
TEL 3736-2022 FAX 3736-5590

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。

会場	日時
大森	2月3日(火)午前・19日(木)午後
調布	2月10日(火)午前・26日(木)午後
蒲田	2月9日(月)午前・17日(火)午後
糀谷・羽田	2月5日(木)午前・17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)

申 問合先へ電話
問 地域健康課業務係
大森 TEL 5764-0661 FAX 5764-0659
調布 TEL 3726-4145 FAX 3726-6331
蒲田 TEL 5713-1701 FAX 5713-0290
糀谷・羽田 TEL 3743-4161 FAX 6423-8838

写真展
郷土を知ること、学ぶこと
－宮川茂が写した大田－

昭和40年代の大田区を振り返ります。
日 展示＝1月20日(火)～3月15日(日)
学芸員の解説＝①2月21日(土)②3月15日(日)
※①②ともに午後2時～3時 定 先着各30名
申 問合先へ電話
会 問 郷土博物館
TEL 3777-1070 FAX 3777-1283



ありがとうございます
あたたかい善意

◆豊かな地域社会を築く区民活動を支えるために

○小西孝実＝5万円

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HPIに掲載しています。

シニア向け オンライン交流会

スクリーン画面を通してほかの会場の参加者と交流しながら、クイズゲームやリズムダンスなどを行います。※会場によって内容は異なります

会場(老人いこいの家)・問合先	日時
大森中 TEL 3763-0881	2月3日(火)午後1時30分～2時30分
大森東 TEL 3765-1259	
新井宿 TEL 3776-0410	
東糀谷 TEL 3741-7970	
東六郷 TEL 3736-2367	
山王高齢者センター TEL 3776-9419	
シニアステーション糀谷 TEL 6423-7033	

会場(老人いこいの家)・問合先	日時
池上 TEL 3751-6636	2月20日(金)午後2時～3時
仲六郷 TEL 3732-4480	
東蒲田 TEL 3731-5373	
本蒲田 TEL 3736-3105	

対 区内在住で医師などから運動制限を受けていない65歳以上の方 定 抽選で各15名 申 1月13～21日に問合先へ来所

確定申告の準備はお早めに

確定申告の相談・受付・納税

所得税・復興特別所得税・贈与税 ➡ 3月16日まで
消費税・地方消費税(個人事業者) ➡ 3月31日まで

税理士による無料申告相談

対 年金受給者・給与所得者の所得税・復興特別所得税の申告をする方(土地・建物・株式などを売却された方、住宅借入金等特別控除を初めて適用する方を除く)
● 時間＝午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分
● 必要書類＝マイナンバーカード※、「利用者証明用電子証明書(数字4桁)」と「署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)」のパスワード、スマートフォン、前年の申告書の控えや源泉徴収票などの申告に必要な書類
※マイナンバーカードをお持ちでない場合は①運転免許証などの本人確認書類②通知カードや個人番号の記載がある住民票の写しなどマイナンバーがわかる書類、①②いずれもお持ちください
申 事前申込か当日会場へ※所轄税務署以外の会場では相談を受けることができません。また、各税務署の窓口や電話での受け付けは行っていませんのでご注意ください

所轄税務署	会場	日程	申込方法
大森 TEL 3755-2111	入新井集会室	1月28日(水)～30(金)	
	大森東特別出張所	2月3日(火)・4日(水)	
雪谷 TEL 3726-4521	嶺町集会室	2月3日(火)～6日(金)	
蒲田 TEL 3732-5151	萩中集会所	1月29日(木)・30日(金)	当日会場へ
	消費者生活センター	2月3日(火)～5日(木)	

スマートフォンで申告

- 自宅からe-Taxをご利用ください。
- 国税庁HPやスマートフォンで、所得税(土地、建物及び株式譲渡を含む)・消費税・贈与税の申告書、収支内訳書、青色申告決算書を作成できます
 - 画面案内に従い金額を入力するだけで、上記の申告書などが作成できます。自動計算のため、計算の誤りはありません
 - 事前準備を行うと、マイナポータル連携で控除証明書などのデータが自動入力できます

マイナポータル連携事前準備はコチラ



申告書作成はコチラ



確定申告会場

- 令和7年分所得税・復興特別所得税、贈与税、消費税・地方消費税(個人事業者)の確定申告会場を下表の日程で開設します。会場ではスマートフォンとマイナンバーカードを使用して申告書などを作成します。
- 会場への入場にはLINEによるオンライン事前予約が必要です(LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」してください)
※事前予約が埋まっていた場合、会場で当日入場整理券を配付します。配布が終了次第、当日入場の受け付けを締め切ります
 - 申告書などを税務署に提出する際は、個人番号の記入と本人確認書類の提示が写しの添付が必要です

所轄税務署	会場	開設期間 (土・日曜、休日を除く)※	受付時間
大森	入新井集会室	2月16日(月)～ 3月16日(月)	午前9時～午後4時
雪谷	雪谷税務署		午前8時30分～ 午後4時
蒲田	蒲田税務署		

※3月1日(日)は、東京国税局(中央区築地5-3-1)で相談・受け付けを行います。来局する際は、公共交通機関をご利用ください

都税事務所からのお知らせ

令和8年1月1日現在、23区内に事業用償却資産を所有している方は、申告が必要です。2月2日までに、資産が所在する区にある都税事務所に申告してください。電子申告(ELTAX)も利用できます。
問 大田都税事務所 TEL 3733-2411

各種控除のご案内 税の申告前に確認しましょう

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料の社会保険料控除

令和7年中に納めた各保険料額を控除(年金からの天引き(特別徴収)分は本人が控除)できます。納付済み額のお知らせは、1月末に各保険料別(国民健康保険料は世帯全員分の納付済み額を世帯主宛て)に郵送します。特別徴収で還付がない方は、各年金保険者発行の「令和7年分公的年金等の源泉徴収票」でも確認できます。
※納付額は電話では回答していません

問 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

おむつ費用の医療費控除

常時おむつを必要とするねたきりの高齢者のおむつ費用を控除できます。
● 必要書類(税の申告時)＝医師が発行する「おむつ使用証明書(税務署所定の様式)」・おむつの領収書※介護保険の要介護認定を申請した方は「おむつ使用証明書」の代わりに、問合先で発行する「確認書」で申請できる場合があります
問 介護保険課介護保険担当
TEL 5744-1478 FAX 5744-1551

ねたきり・認知症高齢者の障害者控除

65歳以上で、要介護認定を受けているか医師意見書で所定の要件を満たす方は、ねたきりの状況や認知症の程度によって、障害者控除か特別障害者控除を受けられる場合があります。事前にお問い合わせください。
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
桜谷・羽田 TEL 3741-6525 FAX 6423-8838



介護保険サービスなどの医療費控除

以下の介護保険サービスと介護予防・日常生活支援総合事業の自己負担額が対象です。
● 医療系居宅サービス
(訪問看護、訪問・通所リハビリテーション、居宅療養管理指導など)
● 医療系サービスと併せてケアプランに基づき利用するサービス
(訪問介護、訪問入浴介護、通所介護など)
● 施設サービス
(介護老人保健施設、介護医療院、介護老人福祉施設など)
問 介護保険課給付担当
TEL 5744-1622 FAX 5744-1551



1月15～21日は防災とボランティア週間 防災用品を備えておきましょう

災害発生時の避難行動や準備すべき備蓄品など、防災に関する展示を行います。
日 会 1月15日(木)＝グランデュオ蒲田3階東西連絡通路(西蒲田7-68-1)、
16日(金)～21日(水)＝区役所本庁舎1階

1 家具転倒防止器具

地震の発生に備え、家具には転倒防止器具(L字金具、連結用金具、転倒防止シートなど)を取り付け、寝ている場所などに家具が倒れてこないように安全な場所に配置しましょう。



2 感震ブレーカー

強い揺れにより電気を自動的に遮断し、通電火災を防止することができます。



3 エレベーター用防災キャビネット

閉じ込められることも想定し、防災キャビネット(簡易トイレ・飲料水などの備蓄)の設置が推奨されています。
※ 1 2 は要件に該当する世帯の方に無料で支給、取り付けを行っています
問 防災危機管理課防災危機管理担当
TEL 5744-1235 FAX 5744-1519

ボランティアを募集しています

災害時支援ボランティア・消防団員を募集しています。登録・入団については管轄の消防署へお問い合わせください。
問 大森 TEL 3766-0119 FAX 3764-3610
田園調布 TEL 3727-0119 FAX 5499-0119
蒲田 TEL 3735-0119 FAX 3739-3943
矢口 TEL 3758-0119 FAX 3756-9233

乳幼児向け | 地域健康課の健診

問 地域健康課業務係

大森 TEL 5764-0661 FAX 5764-0659

調布 TEL 3726-4145 FAX 3726-6331

蒲田 TEL 5713-1701 FAX 5713-0290

梶谷・羽田 TEL 3743-4161 FAX 6423-8838

※問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ

※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



事業名	会場	日時・申込方法	
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	2月5日(木)	午前10時～11時  申 電子申請
	調布	2月18日(水)	
	蒲田		
	梶谷・羽田	2月10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	2月6日(金)	午前10時～11時  申 電子申請
	調布	2月20日(金)	
	蒲田	2月5日(木)	
	梶谷・羽田	2月17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	2月10日(火)	午前10時～11時  申 電子申請
	調布	2月17日(火)	
	蒲田	2月26日(木)	
	梶谷・羽田	2月18日(水)	
離乳食の進め方 (生後5・6か月)＊ 離乳の開始について	大森	2月5日(木)午後	 申 問合先へ電話
	調布	2月20日(金)午後	
	蒲田	2月18日(水)午後	
	梶谷・羽田	2月19日(木)午前	

4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査

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。該当者には郵送でお知らせします。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。

歯科相談＊

対 3歳未満(障がいのあるお子さんは就学前まで)

むし歯予防・歯みがき教室

むし歯予防の話と仕上げみがきの練習

対 3歳未満 申 電子申請



栄養相談＊

離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談

出産準備教室

開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。

対 区内在住の妊娠中の方、家族など 申 電子申請 問 地域健康課

平日開催

沐浴、妊婦の体と心の変化、産前産後の生活について学びます。

日 ①2月4日(水)午前 ②2月9日(月)午後 ③2月10日(火)午前 ④2月12日(木)午後

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。

日 2月7・14・28日(土) ※午前の部・午後の部有り

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。

日 ①2月16日(月)午後 ②2月19日(木)午後 ③2月25日(水)午後



オンラインぜん息講習会
「アトピー性皮膚炎のスキンケアとぜん息」

対 区内在住・在勤・在学の方 日 2月8日(日)午前9時30分～11時30分

定 抽選で50名 申 電子申請。1月28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



保育付き子育て講座

対 1歳～小学3年生の保護者、子育て支援者 日 2月19日(木) 午前10時～11時45分 会 アプリコ 定 先着50名 ※保育(1歳以上の未就学児20名、1名500円)有り 申 電子申請。1月13日から受け付け

問 子ども家庭支援センター地域子育て推進係

TEL 5753-1153 FAX 3763-0199



いずこうげん 森のようちえん

対 4・5歳(年中・年長)のお子さんと家族 日 3月7日(土)・8日(日)
(1泊2日) 費 15,200円(小学生は10,400円、未就学児は8,200円)から



定 抽選で40名

問 伊豆高原学園

(静岡県伊東市

八幡野1154-3)

TEL 0557-48-7815

FAX 0557-48-7793



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

区民のひろば

- 掲載できるのは大田区社会教育関係団体に登録のある団体です
- 申込期限は掲載希望月の2か月前の1日です。ただし、1日が閉庁日の場合は翌閉庁日
- 電子申請ができるようになります
- 申し込み時に大田区社会教育関係団体の登録証の提出が必要です
- 掲載できる催しは1掲載あたり1回のイベントのみとなります



令和8年4月1日号から
区民のひろばの掲載要件が変わります

4月1日号の申込期限は2月1日必着です！

遺言・相続相談会 1月15日(木)午前9時～午後4時、入新井集会室、先着18名、電話 TEL 090-1422-1313三宅
ひとりぼっち友達づくりの会 1月15日(木)午前9時から、御嶽山駅近くの会場、実費、電話 TEL 3721-4831江口
囲碁を楽しみましょう 1月15・22・29日、2月5日(木)午後1時～4時、消費者生活センター、当日会場

TEL 070-1057-7668荻原
定期演奏会 1月18日(日)午後2時～4時、アプリコ、先着940名、当日会場
TEL 3758-7256柏原
クラシックギターコンサート 1月24日(土)午後2時から、アプリコ、当日会場
TEL 3735-0306伊東
柔軟な背骨をつくり、姿勢をよくする話 1月25日(日)午前9時30分～11時30分、

大田文化の森、1,000円、先着20名、1月21日までに電話
TEL 080-6783-3923細川
①抹茶体験会②花月勉強会 ①1月29日(木)午後2時、3時から②2月5日(木)午前10時～正午、①田園調布せせらぎ館②田園調布二丁目の会場①各900円②3,000円、開催日3日前までに電話
TEL 090-4382-2410八木

ミニテニス体験会 2月1日(日)午前10時～正午、嶺町文化センター、当日会場
TEL 3729-0446萩原
心の、あけぼの展 2月1日(日)正午～7日(土)午後3時、大田文化の森、当日会場
TEL 080-1066-8957守野
演奏会 2月1日(日)午後2時開演、大田区民プラザ、先着509名、当日会場
TEL 090-2328-2722本郷

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8年3月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和8年9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

おおたdeスポーツ

※詳細は問合先HPをご覧ください

高齢者体力測定

会問 大森スポーツセンター TEL 5763-1311 FAX 5763-1314

- 測定内容=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、室内シューズ持参
- 対 65歳以上の方 日 2月17日(火) 午前11時～正午※1人約15分
- 申 当日会場へ。午前10時30分から受け付け

(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

女性のためのナイトヨガ体験会

- 対 小学生以上で女性の方 日 ①2月6日(金)②3月27日(金) 午後7時～8時
- 会 入新井集会所 費 各500円 定 先着各30名程度 申 問合先へ電話かFAX(7面記入例参照。職業も明記)。電子申請も可。①1月21日②2月21日から受け付け
- 区民スポーツ大会
- 種目=軟式野球、タグラグビー、民踊、ソフトボール、バドミントン(中学生)、バドミントン(一般)

ピックアップワンコイン教室

会問 大田区総合体育館 TEL 5480-6688 FAX 5703-1105

費 500円 申 問合先へ電話か来館

曜日	教室名	対象	日程	時間(1時間)
月	リフレッシュヨーガ		2月2日	午前10時45分から
	骨盤エクササイズ			午後6時30分から
火	はじめてエアロ&ストレッチ	高校生以上の方	1月27日	午前9時30分から
	ほぐしヨーガ			午後7時50分から
水	ヨーガ	1・2歳	1月28日	午前9時30分から
	親子フィットリトミック			
木	はじめてのラテンダンス	高校生以上の方	1月29日	正午から
	らくらく椅子ストレッチヨーガ			午後1時15分から
金	やさしいフラダンス(初級)		1月30日	午前10時30分から
	ベリーダンス			午後0時10分から

文化

記念館講座

- 1 「川端龍子と青龍社の女性画家たち」
- 2 「熊谷恒子と江馬家 風俗史家の兄・務の追想」
- 1 2 ともに
- 日 ①2月21日(土) 午後1時30分～3時 ②3月21日(土) 午後2時～3時30分 会 大田文化の森 定 抽選で
- ① 200名 ② 100名 申 電子申請。問合先へFAXか往復はがき(7面記入例参照)も可。①2月6日②3月6日必着
- 問 龍子記念館 (〒143-0024中央4-2-1)
- TEL・FAX 3772-0680

アプリコ・アートギャラリー
「月あかり、そして夜明け」

夜や明け方を題材にした絵画を展示します。



日 3月24日(火)まで
会問 アプリコ
TEL 5744-1600
FAX 5744-1599

高頭信子《龍雲》
2005年

かなの美展
「熊谷恒子と『万葉集』
- 晩年までの荘重な書 -」

「万葉集」を中心に恒子が制作した晩年までの代表作品を紹介します。
日 4月5日(日)まで
費 100円(中学生以下の方50円、65歳以上の方は無料)
会問 熊谷恒子記念館
TEL・FAX 3773-0123

「馬込アートギャラリー」が
2月1日にオープンします!

郷土愛と人々の豊かな感性・創造力を育てる収蔵と展示のギャラリーです。
日 午前9時～午後4時30分(月曜休館) 会 馬込アートギャラリー(南馬込4-10-4)
問 文化芸術推進課文化芸術推進担当
TEL 5744-1226
FAX 5744-1539

1月26日は文化財防火デー

国民の共有財産である文化財を大切に守りましょう。
文化財愛護シンボルマーク

図書館だより

図書館HPはコチラ

電子書籍貸出サービスに関するアンケートにご協力ください

日 1月15日(木)～2月15日(日)
申 電子申請 問 大田図書館
TEL 3758-3051 FAX 3758-3625

大森西図書館の休館

日 2月16日(月)～20日(金)※館内工事のため
TEL 3763-1191 FAX 3298-6022

各図書館の催し ※会場の記載がないものは各館で

蒲田 TEL 3738-2459 FAX 3736-9782

かまたバリアフリー映画会「シェアの法則」

対 区内在住・在勤・在学中中学生以上の方※障がいのある方優先 日 2月8日(日) 午後2時から 定 先着30名 申 問合先へ電話

大森南 TEL 3744-8411 FAX 3744-8421

たのしい日本語&英語多読

母語ではない日本語や英語の本を読むワークショップです。
日 2月15日(日) 午後2時～4時 定 日本語・英語多読=先着各10名 申 問合先へ電話

アプリコ

★公演内容は変更になる場合があります
★記載事項のない公演への未就学児の入場はご遠慮願います

詳細は情報誌「ArtMenu」をご覧ください。

チケット発売日 オンライン 1月15日正午から

専用電話 1月20日午前10時から 3750-1555

窓口 1月21日 午前10時から

問 (公財)大田区文化振興協会 TEL 3750-1614 FAX 3750-1150

うたのアフタヌーンコンサートVol.8「ふたつの声、ふたつの響き」

日 3月18日(水) 午後1時30分開演
費 全席指定1,000円、当日券1,300円
●出演=竹村真実(ソプラノ)、塚本正美(ソプラノ)、木邨清華(ピアノ)

お昼のピアノコンサートVol.79「春に咲く唐紅は…」

日 3月24日(火) 午後1時30分開演
費 全席指定500円、当日券800円※4歳以上入場可
●出演=鈴木美穂(ピアノ)