

8月30日～9月5日は

防災週間・建築物防災週間

災害への備え、できていますか？
この機会に家庭での防災対策について考えてみましょう。

① 災害への備えや備蓄に関するパネル展示

日会 ①8月31日(月)午前10時～午後5時＝グランデュオ蒲田3階東西連絡通路
(西蒲田7-68-1)②9月1日(火)午前9時～4日(金)午後5時(4日は午後3時まで)＝
区役所本庁舎1階 申当日会場へ
問 防災危機管理課防災危機管理担当
TEL 5744-1611 FAX 5744-1519



② 備えて安心！災害時の食事

次の内容を区HPで紹介しています。

- ①災害時に備える食品の選び方や量の目安
(食べ慣れているもので、栄養バランスを取る)
- ②家族の状況に合わせた備蓄のポイント
- ③在宅避難時にも役立つ「パッキング」
(洗い物を出さず、簡単に温かい料理を作る方法)



問 健康づくり課健康づくり担当
TEL 5744-1683 FAX 5744-1523



③ 建築物防災週間

建築物の適正な維持管理と点検を行い、災害時の被害を未然に防ぐとともに、
耐震補強や止水板の設置、エレベーターの閉じ込め対策、がけ崩れなど、被害を
軽減するための備えを進めましょう。

●チェック項目

- ☐ 外壁材・広告板などの落下及び火災防止対策をしていますか
- ☐ ブロック塀など倒壊予防の安全対策をしていますか
- ☐ 換気設備・防火設備や昇降機の適切な維持保全をしていますか
- ☐ 店舗・飲食店・マンションなど多くの人が利用する建物を適切に
維持管理していますか
- ☐ 建築物の地震対策をしていますか
- ☐ 屋根などの強風対策をしていますか
- ☐ 避難経路に物を置いていませんか
- ☐ 防火設備は開閉できますか
- ☐ 屋外階段などの防腐・防錆措置は適切ですか
- ☐ 窓やベランダからのこどもの転落事故防止対策をしていますか
- ☐ 建築基準法による定期報告をご存じですか

問 建築審査課管理調査担当
TEL 5744-1615 FAX 5744-1557



④ 一級建築士による無料建築相談

対 区内在住・在勤・在学の方 日 9月2日(水)・3日(木)午後1時～4時
会 区役所本庁舎1階 定 先着各8名 申 問合先へ電話
問 建築調整課建築調整担当
TEL 5744-1383 FAX 5744-1558

⑤ 建築リフォーム相談

地元の建築職人がリフォーム工事の相談を受け付けます。

対 区内在住の方 日 第2・4火曜(祝日、3月第4火曜を除く)午後1時30分～
4時30分 会 区役所本庁舎1階 申 当日会場へ
問 産業経済課産業経済担当
TEL 5744-1376 FAX 6424-8233



いきいきシニア体操

10月～令和9年3月

① 75歳以上の方向け
椅子を用いた介護予防体操です。体力に
自信のない方でも安心して参加できます。

会場	日時(1時間)	初回開催日	定員(抽選)
① セントラルウェルネスクラブ24大森 (大森北1-8-2 icot大森5階)	月曜、午前10時30分から	10月5日	25名
② 六郷地域力推進センター	月曜、午前10時から	10月19日	40名
③ スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス多摩川(矢口3-28-7)	火曜、午前9時45分から	10月13日	25名
④ スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス雪谷24(北嶺町43-18)	水曜、午前10時から	10月14日	30名
⑤ 北蒲広場			
⑥ 糀谷文化センター	水曜、午後2時から	10月15日	25名
⑦ ティップネス蒲田24hours (蒲田5-28-8she-Bopビル3階)			
⑧ コナミスポーツクラブ蒲田 (蒲田5-47-7マルエツ蒲田店5階)	木曜、午前10時から	10月15日	20名
⑨ 鶉の木特別出張所	木曜、午後2時から	10月8日	30名
⑩ ライフコミュニティ西馬込	金曜、午前10時30分から	10月16日	25名
⑪ ジェクサー・フィットネススタジオ マチノ大森店(大森西3-1-38マチノ大森3階)			

② 65歳以上の方向け
自宅でも手軽にできる体操を行いながら運動を習慣化し、
みんなで元気度アップをめざしましょう。



会場	日時(1時間)	初回開催日	定員(抽選)
六郷地域力推進センター	金曜、午前10時30分から	10月16日	40名

対 区内在住で医師などから運動制限を受けていない①75歳以上②65歳以上の方
申 電子申請。問合先へ往復はがき(記入例参照。希望会場、生年月日も明記)も可。
8月28日必着※1人1会場

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

つなげる体操

10月～令和9年3月

スクリーン画面の講師を見ながら椅子を使用し足腰を
鍛える体操や、簡単で楽しいリズムダンスなどを行い
ます。会場により内容は異なります。

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10～15名 申 会場へ来所。8月26日締め切り※1人1会場
問 高齢福祉課高齢者支援担当 TEL 5744-1624 FAX 5744-1522

会場・問合先		日時(1時間)	初回開催日
① 池上老人いこいの家	TEL 3751-6636	火曜、午後1時15分から	10月6日
② 仲六郷老人いこいの家	TEL 3732-4480		
③ 東蒲田老人いこいの家	TEL 3731-5373		
④ 本蒲田老人いこいの家	TEL 3736-3105		
⑤ 鶉の木老人いこいの家	TEL 3758-7978	水曜、午後1時15分から	10月7日
⑥ 仲池上老人いこいの家	TEL 3755-6445		
⑦ 久が原老人いこいの家	TEL 3754-1608		
⑧ 千束老人いこいの家	TEL 3729-4655		
⑨ 大森中老人いこいの家	TEL 3763-0881	木曜、午後1時から	10月1日
⑩ 東糀谷老人いこいの家	TEL 3741-7970		
⑪ 山王高齢者センター	TEL 3776-9419		
⑫ シニアステーション糀谷	TEL 6423-7033		
⑬ 大森東老人いこいの家	TEL 3765-1259	木曜、午後2時15分から	
⑭ 新井宿老人いこいの家	TEL 3776-0410		
⑮ 東六郷老人いこいの家	TEL 3736-2367		

ポールウォーク教室(6日制・10月～令和9年3月)

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
日 10月1日、11月5日、12月3日、令和9年1月7日、2月4日、3月4日(木)
午後2時～3時30分 会 六郷地域力推進センター 定 抽選で40名

ポールを使うことで姿勢や歩幅の改善を図り、筋力アップをめざします。
※ボールの貸し出し有り

申 電子申請。問合先へ往復はがき(記入例参照。生年月日も明記)も可。9月4日必着
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



休養村とうぶ バスツアー

黄葉の上高地と秋色の入笠湿原ツアー



上高地・大正池

対 代表者が区内在住か在勤の方
日 10月18日(日)・19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



伊豆高原学園に宿泊しながら、親子でアウトドアクッキングを行います。
1日目に仕込みなどを行い、夜はBBQを楽しみます。
2日目はパエリア作りにチャレンジします。

対 小学生と家族 日 10月24日(土)・25日(日)(1泊2日)
費 16,000円(小学生は10,900円、未就学児は9,000円) 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 FAX 0557-48-7793

問 地域力推進課施設担当 TEL 5744-1229 FAX 5744-1518