

## 健康便り

### ストレスをお酒で紛らしていませんか？

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間です。コロナ禍が長期化し、「お酒の量が増えてしまった」など、お酒でお悩みの方はご相談ください。

地域健康課では、精神科医師がお酒のお悩みにお応えします。事前に保健師がお話を伺いますので、お気軽にお問い合わせください。

※大森、梶谷・羽田地域健康課では精神保健福祉士による個別相談有り

☎地域健康課健康事業係  
大森 ☎5764-0662 FAX5764-0659  
調布 ☎3726-4147 FAX3726-6331  
蒲田 ☎5713-1702 FAX5713-0290  
梶谷 ☎3743-4163 FAX6423-8838

### 11月14日は世界糖尿病デー

40～74歳の都民の4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備群。ターニングポイントは30・40代です。50代からは、糖尿病が強く疑われる人の割合が増加します。大切なのは、予防・早期発見・早期治療です。リモートワークなどで体重が増えた方や運動不足の方は要注意です。食事や運動、禁煙など生活習慣を見直してみましょう。

地域健康課には保健師・管理栄養士がいます。気になることがある方はご相談ください。

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

### デンタルフェスタ2022

学童の歯と口の図画ポスター展示と表彰式、8020運動表彰式を行います。

☎11月26日(土)午後2時～3時30分

☎産業プラザ

☎蒲田歯科医師会

☎3735-1004 FAX3737-0378

### お口の健康パネル展・歯の無料相談

☎12月4日(日)午前10時～午後2時

☎大森駅中央口コンコース

☎当日会場へ

☎大森歯科医師会

☎3755-5400 FAX3755-0307

### ゲートキーパー基礎講座

身近な人の自殺のサインに気づき、支援につながるゲートキーパー(門番)の養成講座です。

☎区内在住の方、区内相談機関の職員

☎12月14日(水)午前10時～正午

☎区役所本庁舎2階

※オンラインに変更の場合有り

☎先着50名

☎11月1日～12月7日に問合先へ電話。電子申請も可

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1683 FAX5744-1523

### 小児インフルエンザ予防接種

詳細は区HPをご覧ください。

☎生後6か月～中学生

☎令和5年1月31日まで

☎協力医療機関

※自己負担額から1,000円の控除有り

☎感染症対策課感染症対策担当

☎5744-1263 FAX5744-1524

### 女性特有のがん検診

1子宮頸がん検診

●検査項目 問診、視診、内診、頸部細胞診

※医師の判断で子宮体がん検診を同時に行う場合があります

☎偶数年齢=500円(子宮体がん検診は500円追加)

奇数年齢=2,000円(子宮体がん検診は2,000円追加)

2乳がん検診

●検査項目 問診、マンモグラフィ検査、視触診(任意)

※妊娠・授乳中の方、ペースメーカー装着の方、水頭症シャント手術・豊胸手術を受けた方は、検診を控えてください

☎偶数年齢=500円

奇数年齢=4,000円

◇1・2ともに◇

●受診期限 令和5年2月28日

☎区内在住の女性で、令和5年3月31日時点に1・20歳以上2・40歳以上

☎実施医療機関、指定区内施設など

☎実施医療機関へ直接申し込み

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

### がん検診を受診しましょう！

がんは誰もがなる可能性のある身近な病気ですが、初期の段階ではほとんど症状がありません。検診により、がん



詳細はコチラ

を早期に発見できれば、治る確率が高くなります。自覚症状が出る前から、がん検診を受診しましょう。対象や受診に関する詳細は区HPをご覧ください。

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1265 FAX5744-1523

### はねぴょん健康ポイントの抽選応募が始まります！

はねぴょん健康ポイントではウォーキングなど毎日の健康づくりでポイントがたまり、抽選でいろいろな景品が当たります。



詳細はコチラ

☎区内在住・在勤で18歳以上の方

☎アプリ内で応募するか、台紙(特別出張所、問合先などで配布)に付随した所定のはがきを郵送

●抽選応募期間 11月16～30日

☎健康づくり課健康づくり担当

☎5744-1661 FAX5744-1523

### ねたきり高齢者 訪問歯科支援

歯や入れ歯、かむこと、のみ込むことなど、口腔ケアで心配なことがあればご相談ください。歯科衛生士が訪問し、お口の状況を伺います。希望により、歯科医師が訪問診査、摂食えん下機能健康診査も行います。

☎歯科医療機関への通院が困難な65歳以上の方

☎地域包括支援センターか問合先へ電話

☎地域福祉課高齢者地域支援担当

大森 ☎5764-0658 FAX5764-0659

調布 ☎3726-6031 FAX3726-5070

蒲田 ☎5713-1508 FAX5713-1509

梶谷 ☎3741-6525 FAX6423-8838

みる・きく・まなぶ

## 区民のひろば

◆家計簿をつけたい人集まれ～予算のある家計簿、暮らしを見直しませんか？  
初心者可。11月10日(土)午前10時～11時30分、入新井集会所。先着30名。電話で☎400円☎上原☎3743-9468

◆遺言・相続専門行政書士による無料相談会～遺言、相続、任意後見などで悩みの皆さまへ～  
①11月10日(土)午前9時30分～正午②11月20日(日)午前9時30分～午後4時、消費者生活センター。電話で☎弓野☎080-5648-8107

◆中高年の初級英会話講習会～どう始めたらよいか考えている方に～  
11月10日(土)午後1時15分～2時15分、消費者生活センター。抽選で5名。電話で☎1,000円☎中島☎080-4118-4509

◆相続・遺言・成年後見の専門家行政書士・社労士・司法書士・弁護士による無料相談会  
11月13・20日(日)午前10時～午後4時、大田文化の森。電話で☎滑川☎080-5025-8539

◆優雅に社交ダンス体験レッスン  
11月13・20・27日、12月4日(日)①初級～中級=午後3時～4時②初心者～初級=午後4時～5時、洗足池駅近くの会場。電話で☎800円☎二階堂☎090-5501-8120

◆将棋入門 初級から有段者まで  
11月13・27日、12月4日(日)午後1時～5時、羽田地域力推進センター。電話で☎服部☎090-8487-0447

◆初めてのギターと音楽セミナー・ワークショップ&交流会(4日制)  
貸し楽器有り。11月13日(日)・23日(祝)、12月11日(日)・17日(土)午後3時から、ライフコミュニティ西馬込。電話で☎1,000円(1回)☎景山☎070-4122-4749(午後7時以降)

◆社交ダンス体験  
11月14・21・28日、12月5日(月)①初級=午前10時～10時50分②初心者=午前11時～11時50分、池上文化センター。電話で☎800円☎村上☎090-2652-3365

◆愛唱歌の集い  
初心者可。11月15日(火)正午～午後2時、大田区民プラザ。電話で☎1,500円☎森本☎080-3351-7290

◆囲碁を楽しみませんか  
11月15・22・29日、12月6日(火)午後1時～4時、消費者生活センター。電話で☎谷村☎090-8856-7141

◆田園調布ミニブリッジ無料体験教室(コントラクトブリッジ)  
初めての方。11月18・25日、12月2・9日(土)午前10時～正午、田園調布せせらぎ館。電話で☎石橋☎070-2622-0605

◆メンタルヘルスの勉強会 考え方をえよう！～体験型～  
筆記用具、辞書など持参。動きやすい服装。11月20日(日)午後0時15分～1時45分、大田文化の森。先着20名程度。11月10日(必着)までにはがき(〒住所、氏名、年齢、電話番号、申込動機、任意で性別、職業を明記)で☎500円☎〒143-0023山王3-39-5シオン山王II102三木☎090

-7833-1222

◆俳句会  
11月20日(日)午後2時～4時、西馬込駅近くの会場。先着10名。電話で☎500円☎小川☎070-4807-9175

◆マンション管理士会による相談会～マンション管理全般のご相談～  
11月20日(日)午後2時～4時、エセなおた。電話で☎水野☎090-1818-1700

◆はじめての方にもやさしいパンフラー講習会  
①11月20日(日)午前10時～11時30分②11月22日(火)午後1時30分～3時、矢口区民センター。電話で☎800円☎山本☎090-4700-3266

◆無外流居合兵道見学・体験会  
11月20・27日、12月4日(日)午前9時30分～11時30分、北蒲広場。先着各2名。電話で☎外谷☎090-6473-5697

◆楽しいおこと・三味線講座  
11月21日(月)・25日(金)・29日(火)午後1時30分から、大田文化の森。電話で☎2,000円☎小林☎080-5655-9556

◆シニアバドミントン無料体験会  
上履き持参。11月22日(火)午前9時30分～11時、馬込文化センター。電話で☎長間☎090-8010-3255

◆シニアボイトレ体験会  
11月22日(火)・24日(木)①午前11時～11時45分②正午～午後0時45分、蒲田駅近くの会場。先着各3名。11月10日までに電話で☎2,000円☎十川☎090-3243-3880

◆パソコン&スマホを学ぼう(3日制)  
パソコンで年賀状やチラシの作成。ス

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11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5年1月11・21日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和5年7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

サークル会員募集記事の原稿を受け付けています。締め切りは11月30日必着です。令和5年3月21日号にまとめて掲載します。

(裏面記入例)	(送り先)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●サークル名</li> <li>●日時</li> <li>●場所</li> <li>●費用</li> <li>●申込・問合先(氏名・〒住所・電話番号など)</li> <li>●その他</li> </ul>	〒144-8621  大田区役所 広聴広報課 「区民のひろば」宛

マートフォンの機能紹介、LINEの操作。  
11月24日(火)、12月19・26日(日)午後1時20分～3時20分、大森西図書館。先着5名。11月20日までに電話で☎3,000円(3回分)☎中川☎090-5509-5441

◆たばこの自助グループ「freedom」たばこの悩みを皆さんと話し合いませんか？  
11月26日(土)午後7時～9時、オンライン(Zoom)で。先着10名。電話で

☎星野☎080-5535-5277

◆生花フラワーアレンジメント講習会  
①クリスマスアレンジ=12月7日(火)午後3時～4時30分、12月8日(水)午後2時30分～4時、洗足区民センターで  
②お正月アレンジ=12月27日(火)午前10時30分～午後0時15分、午後2時30分～4時15分、洗足池図書館で。先着各10名。電話で(②)12月9日までに☎①3,900円②4,800円☎大仏☎090-6004-2505