

健康便り

9月は健康増進普及月間です

この機会に自身の生活習慣を振り返ってみませんか。区HPやねびよん健康ポイントなどで健康情報を配信していますので、ぜひご利用ください。
 健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1683 FAX5744-1523

9月10～16日は自殺予防週間です

自殺の背景には病気や生活困窮などの要因が複雑に関係しています。こころの疲れを感じたら、一人で悩まずご相談ください。



詳細はコチラ

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

尿もれ予防体操と筋力アップ教室

※区内在住で次の全てに該当する方
 ①要介護認定を受けていない②医師などから運動を制限されていない
 10月4・18日(水)午後2時～3時30分
 調布地域庁舎
 先着各20名
 問合先へ電話。9月1日から受け付け
 調布地域福祉課高齢者地域支援担当
 ☎3726-6031 FAX3726-5070

区民公開講座「『プレコンセプションケア』ってなんだろう？」

将来の妊娠を考えながら、生活や健康に向き合う「プレコンセプションケア」を学びます。
 10月15日(日)午後1時30分～2時30分
 産業プラザ
 先着150名

当日会場へ
 健康医療政策課災害・地域医療担当
 ☎5744-1264 FAX5744-1523

障がい者歯科相談

歯科健康相談、歯科健康診査、歯科指導 ※治療は行いません
 ※区内在住で、身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、障がい者施設に通所していない方
 ●実施期間 9月1日～令和6年1月31日
 歯科医師会が指定する歯科診療所
 大森歯科医師会(☎3755-5400 FAX3755-0307) か蒲田歯科医師会(☎3735-1004 FAX3737-0378) へ電話かFAX(記入例参照)
 健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1672 FAX5744-1523



ブレスト・アウェアネスのすすめ

ブレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣です。乳がんの罹患率が増え始める30歳代からは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持ちましょう。乳がん検診対象となる方へ、6月中旬に案内を郵送しました。
 健康づくり課健康づくり担当
 ☎5744-1265 FAX5744-1523

難病患者・家族のための災害対策ハンドブック

難病の方とご家族が災害発生時の行動を想定し、日頃から備えるために、ハンドブックを作成しました。配布場所など、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
 ☎5744-1683 FAX5744-1523



詳細はコチラ

地域生活支援事業のご案内

障がいのある方が地域で自立した社会生活や日常生活を送ることができるよう、さまざまな事業を実施しています。利用時に自己負担が生じる場合もあります。詳細はお問い合わせください。

事業名	内容
1意思疎通支援事業	聴覚・言語機能などに障がいのある方に、手話通訳者・要約筆記者の派遣
2日常生活用具給付事業	障がいに応じた用具の給付
3移動支援事業	屋外での移動に著しい制限のある視覚・全身性・知的・精神障がい者(児)、難病患者などに介護者などの状況を確認した上で、外出時の移動を支援
4地域活動支援センター	障がいのある方の生産活動などを通じて自立促進を図る
5その他訪問入浴サービス事業、日中一時支援事業などがあります	

問合先 1さぽーとぴあ ☎5728-9355 FAX6303-7171

	235 地域福祉課障害者地域支援担当		4 地域健康課
	身体障害者支援	知的障害者支援	健康事業係
大森	☎5764-0657 FAX5764-0659	☎5764-0710	☎5764-0662 FAX5764-0659
調布	☎3726-2181 FAX3726-5070	☎3726-6032	☎3726-4147 FAX3726-6331
蒲田	☎5713-1504 FAX5713-1509	☎5713-1507	☎5713-1702 FAX5713-0290
糀谷・羽田	☎3743-4281 FAX6423-8838	☎3741-6526	☎3743-4163

みる・きく・まなぶ 区民のひろば

- ◆内匠の技 見学会 9月10日(日)午前10時～正午、午後2時～4時、蒲田二丁目の会場で。先着各30名。電話で☎平野☎080-1129-8944
- ◆かんたんバレエ教室 9月10・17・24日、10月1日(日)、①子ども(3歳～小学生)＝午前9時～10時②大人(おおむね80歳までの女性)＝午前10時30分～11時30分、美原文化センターで。電話で☎各800円☎島田☎090-2766-2884
- ◆ボイストレーニング詩吟 9月11日(月)午前9時30分～11時30分、六郷文化センターで。当日会場へ☎1,000円☎3734-8708大島
- ◆シニア健康体操 無料体験講座 9月11・25日(月)午前10時30分～11時30分、北蒲広場で。当日会場が☎3745-2576山田
- ◆太極拳無料体験教室 9月11・25日(月)午後6時45分から、徳持小学校で。電話で☎町田☎080-5196-9031
- ◆筆ペンで味のある文字を描く「己書」体験 9月12日(火)午前10時～正午、馬込区民センターで。電話で☎1,100円☎遠藤☎090-3927-8577
- ◆遺言・相続専門行政書士による無料相談会&エンディングブック無料作成会 ①無料相談会＝9月13日(水)・23日(火)午前9時30分～午後5時②エンディングブック無料作成会＝9月27日(土)午前10時～11時30分、エセナおおたで。電話で☎光江☎090-7806-5868
- ◆楽しく簡単にできるフラワー壁掛け作り 初心者可。9月13日(水)・23日(火)・26日(金)・30日(月)午後1時～2時、蒲田駅近くの会場で。電話で☎800円☎小松☎080-5436-8020(留守電可)
- ◆きもの着付けランチ会 9月13日(水)

- 午後2時から、大田文化の森で。電話で☎1,000円☎伊藤☎070-1430-2433
- ◆頭の体操 初級英会話 9月14日(木)午前10時～11時、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎小林☎090-9672-3951
- ◆ママヨガ・ベビーヨガ、やさしい大人ヨガ体験会 ①ママヨガ・ベビーヨガ＝3歳まで。9月15日(金)②やさしい大人ヨガ＝10月3日(火)いずれも午前10時30分～11時30分、上池台一丁目の会場で。電話で☎各500円☎鈴木☎090-3919-1087
- ◆オンライン睡眠改善セミナー 9月15日(金)、21日(木)午後7時30分～8時40分、オンライン(Zoom)で。各2日前までに電話で☎真部☎3754-8445
- ◆社交ダンス中級者体験会 9月16日(土)・23日(火)・30日(日)、10月7日(土)午前9時15分～11時25分、大森駅近くの会場で。電話で☎各1,000円☎北村☎090-1794-7585
- ◆認知症フレイル予防健康麻雀 初心者のみ。9月16日(土)・23日(火)午後0時30分～4時30分、久が原六丁目の会場で。先着各8名。電話で☎各1,000円☎小林☎090-9131-4557
- ◆講演会「文化遺産として大森貝塚の価値と文化観光」 9月16日(土)午後2時～3時30分、入新井集会所で。先着130名。当日会場へ☎5742-8485東京都大森貝塚保存会・新美
- ◆国交省登録教習所職員が指導するドローン講座 ①国家資格試験の実地対策講座＝16歳以上の方②ドローン体験会＝小学1年生以上の方、9月17日(日)午前9時30分～正午、美原文化センターで。先着各5名。9月12日

- までに電話で☎①5,000円②1,000円☎松田☎090-3215-7313
- ◆災害に備えてハンガートイレを作りましたよ 9月17日(日)午後1時30分～3時、東矢口三丁目の会場で。先着20名。電話で☎500円☎尾崎☎3739-0382
- ◆アートでおしゃべり 9月18日(月)午前10時～11時15分、田園調布せせらぎ館で。先着10名。9月15日までに電話で☎丸岡☎090-6507-0435
- ◆和太鼓体験会 9月18日(月)午前10時30分～正午、蒲田駅近くの会場で。先着15名。9月15日までに電話で☎1,000円☎湯澤☎3737-7446
- ◆筆遊び彩書 9月19日(火)午後1時30分から、田園調布せせらぎ館で。先着10名。電話で☎3,000円☎安井☎080-3559-8865
- ◆三合同絵画展(グループ104・蒼画会・蒼樹会) 9月20日(火)～24日(土)午前10時～午後5時(20日は午後0時30分から、24日は午後4時30分まで)、アプリコで。当日会場へ☎3752-7556小林
- ◆英会話でフリートーク体験会 9月21日・10月5日(木)午前10時～正午、消費者生活センターで。先着各3名。各前日までに電話で☎有山☎090-2219-9997
- ◆水彩富士見展 9月22日(金)～24日(日)、午前10時～午後5時(22日は午後1時から、24日は午後4時まで)、アプリコで。当日会場へ☎080-5462-2953田中
- ◆水曜水彩画展 9月22日(金)～24日(日)、午前10時～午後5時(22日は午後1時から、24日は午後4時まで)、アプリコで。当日会場へ☎3727-3862阿部

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。

費＝参加費など 申＝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9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11月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年5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6年3月21日号にまとめて掲載します。

- ◆佐伯栄養専門学校学園祭「食育祭」 9月23日(日)午前10時～午後2時30分、佐伯栄養専門学校で。当日会場へ☎5711-7088佐伯栄養専門学校
- ◆行政書士による相続・遺言無料相談会 9月23日(日)午前10時から、入新井集会所で。先着10名。電話で☎岩田☎090-4794-5689
- ◆書くことの楽しみをみつけよう 9月23日(日)午後1時30分から、南馬込文化センターで。当日会場へ☎090-2170-2719吉澤
- ◆仲間になろう！大正琴研究会の体験会！ 9月23日(日)午後1時～2時30分、北蒲広場で。電話で☎當間☎090-3402-2166
- ◆相続・遺言書・行政書士・弁護士・司法書士・社労士・相続専門家無料相談会 9月24日(月)午前10時から、田園調布せせらぎ館で。電話で☎佐藤☎080-5882-1804
- ◆エンジョイ・パッチワーク クリスマスのタペストリー 9月25日(月)午前10時から、六郷集会所で。電話で☎2,600円☎加賀☎090-6045-1475
- ◆彩美会水彩画展 9月28日(木)～30日(土)、午前10時～午後4時(28日は正午から、30日は午後3時まで)、アプリコで。当日会場へ☎3766-4766坂本
- ◆スノーヴァレイ・ウインドオーケストラ演奏会 10月1日(日)午後2時から、アプリコで。先着1,440名。当日会場へ☎090-2328-2722本郷
- ◆切り絵無料体験会 10月3日(火)午後1時30分～3時30分、池上文化センターで。先着10名。当日会場へ☎3758-1302波間