

睡眠と生活習慣病の関係

睡眠は、健康な生活を送る上で欠かせないものです。近年、睡眠が糖尿病や高血圧などの生活習慣病と深く関係していることが分かってきました。例えば、睡眠不足が続くと血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きが悪くなり、糖尿病の発症や悪化のリスクが高まります。また、血圧を上げるホルモンが出るため、血圧が下がりにくくなります。良質な睡眠をとり、体も心も健やかに過ごしましょう。

良い睡眠をとるために大切なこと

自分に合った睡眠時間を確保しましょう

日中は適度に体を動かしましょう

朝日を浴びて体内リズムを整えましょう



▶問合先 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 ☎5744-1523

ありがとうございます あたたかい善意

- ◆子ども生活応援基金へ ○古田中武彦=3,000円
- 土地家屋調査士 栗田覚=10,000円 ○株式会社スプリングファイブ=5,000円
- あがた・りゅうとなかま達=50,000円 ○星のキャラバン=44,000円
- 株式会社JA東京中央セレモニーセンター仲池上店=100,000円
- ◆福祉、防災、安全のため
- 東京朝鮮第六幼稚園学校チャリティーゴルフ実行委員会=ポータブル電源2台
- ◆障がい者福祉のため
- 大田区所在のライオンズクラブ=聴覚障がい者用ピブス200着
- ◆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HPに掲載しています。

子育て中の方へ



各事業の詳細は区HPをご覧ください。

乳幼児ショートステイ事業が始まります

- 2歳未満のお子さんをお預かりする宿泊型のサービスです。
- ▶対象 区内在住で生後5日～2歳未満の乳幼児
- ▶費用 1日3,000円(例 1泊2日6,000円)
- ※世帯の所得により減免制度有り
- ▶申込方法 電子申請。問合先へ電話の上、申請書(区HPから出力)を郵送か持参も可



詳細はコチラ

にこにこサポート 利用時間を一部拡大します

- 母子支援の専門家「産後ドゥーラ」が、お母さんに寄り添いながら家事や育児も支援します。対象のお子さん1人につき12時間利用できるようになりました。
- ▶対象 区内在住で出産から6か月以内の方
- ▶費用 1時間1,000円(1回2時間から利用可)
- ※世帯の所得により減免制度有り
- ▶申込方法 電子申請。問合先へ申請書(区HPから出力)を郵送か持参も可



詳細はコチラ

ぴよぴよサポート 利用料金を見直しました

- 自宅に支援員が訪問し、調理や掃除、きょうだいのお世話など産後の家事・育児をお手伝いします。
- ▶対象 区内在住で3歳未満のお子さんを育児中の世帯
- ▶費用 1時間500円(初回2時間無料)
- ※世帯の所得により減免制度有り
- ▶申込方法 電子申請。問合先へ申請書(区HPから出力)を郵送か持参も可



詳細はコチラ

▶問合先 子育て支援課子育て支援事業調整担当
☎5744-1778 ☎5744-1525

区民のひろば

- ◆スマホ入門!(シニア向きスタート講座)(4日制) スマートフォン持参。4月10・17日、5月1・8日(午前10時15分～11時45分、消費者生活センターで。先着10名。電話で☎4,000円)中島☎080-4321-9111
- ◆英語を話したい人のための初級英会話 4月10日(午後1時～2時、入新井集会所で。抽選で5名。電話で☎1,000円)上野☎090-4413-1921
- ◆春のフラワーアレンジメント教室 4月10日(午後1時30分～3時、消費者生活センターで。先着5名。電話で☎3,500円)鶴田☎090-6506-5907
- ◆ウクレレ無料体験会 4月10日(12日)・14日(17日)・19日(21日)午後2時30分～4時30分のうち1回のみ、大田文化の森で。先着各4名。電話で☎松尾☎070-4410-2318
- ◆初めてのボイトレ(声楽)・ピアノ体験会 ①ボイトレ(声楽)=4月10・17・24日(午後3時～4時)、4月13・20・27日(午後3時15分～4時15分)、4月16・23・30日(午後3時30分～4時30分)②ピアノ=4月13・20・27日(午後2時15分～3時15分、池上駅近くの会場で。先着各3名。電話で☎①各1,500円②各500円)戸田澤☎090-6144-4025
- ◆フリー社交ダンス体験会・社交ダンス講習会 ①フリー社交ダンス体験会=4月11・18・25日、5月2日(午後1時～2時、大田文化の森で)②社交ダンス講習会=4月12・19・26日(5月3日)午後1時～2時、蒲田本町一丁目の会場で。当日会場☎各600

- 円☎090-2649-1821梅北
- ◆無料パソコン教室「伝えたいことをカードにして送ろう」パソコン持参。4月12日(午前9時15分～11時45分、大田文化の森で。先着30名。4月10日までに電話で☎福田☎3722-6780
- ◆大正琴 初級以上の経験者体験会 琴貸し出し有り。4月12・26日(午後1時～1時45分、アプリコで。電話で☎市川☎090-3216-4679
- ◆水泳体験会 4月12・26日(午後2時15分～4時30分、矢口区民センタープールで。電話で☎各500円)浜田☎3754-7218
- ◆ゆるストレッチとかんたん体幹トレーニング体験会 4月14・21日(午後2時～3時、萩中集会所で。先着各5名。前日までに電話で☎各500円)藤田☎090-3905-5991
- ◆「全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合」無料見学会 4月14・28日(5月5日)午後7時15分～9時、大森第四中学校で。当日会場☎3754-8977原
- ◆英語未経験者が楽しめる英会話 4月15日(月)、5月6日(月)午後1時～1時50分、消費者生活センターで。先着各10名。電話で☎丸山☎070-3519-2718
- ◆フラダンスでこどももシニアも健康と脳活! ①4月15・22日(月)、シニア=午後2時から、こども=午後4時から、池上駅近くの会場で②4月19・26日(金)、シニア=午後3時から、こども=午後5時から、蒲田駅近くの会場で。先着各3名。電話で☎各1,000円)加浦☎090-5541-3532

- ◆色々な音で楽しく弾けるキーボード入門編(5日制) ①4月15・22日(月)・29日(木)、5月13・20日(月)②4月16・23・30日、5月14・21日(午後6時30分～9時30分のうち30分、田園調布せせらぎ館で。電話で☎各6,000円)小野☎050-7122-5506
- ◆水の水で健康アクアピクス(3日制) 65歳以上の女性。4月16・23・30日(正午～午後1時30分、矢口区民センタープールで。電話で☎1,000円)小方☎090-6150-0809
- ◆シニアのための脳トレ&エクササイズ認知症健康教室 4月17日、5月1日(午前10時～11時)、4月20日(出)、5月4日(午後1時30分～2時30分、馬込区民センターで。先着各20名。各開催日前日までに電話で☎各500円)中島☎6322-6144
- ◆健康体操無料体験会 動きやすい服装。4月19・26日(午後1時15分～3時、雪谷文化センターで。当日会場☎090-3374-2121松山
- ◆はじめての親子リトミック 4月20日(出)・24日(出)①生後6か月から=午前9時30分～10時②1歳～午前10時20分～10時50分③2歳～未就学児=午前11時10分～11時40分、カムカム新蒲田で。先着各10名。電話で☎各500円)行川☎090-5348-9354
- ◆税理士・司法書士・行政書士・弁護士・社労士 遺言・相続専門家合同無料相談会 4月21日(午前10時から、萩中集会所で。電話で☎佐藤☎080-5882-1804
- ◆はじめての朗読体験会 4月26日(午前10時30分～11時50分、田園調

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、おた区報の感想(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6年6月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年12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。

- 布せせらぎ館で。4月24日までに電話で☎1,500円)黒尾☎080-1050-7413
- ◆春の歌と一緒に歌いましょう 4月27日(出)午前10時から、雪谷文化センターで。電話で☎菅原☎090-8778-9735
- ◆わんぱく相撲大田区大会 小学生。4月27日(出)正午～午後5時、大森スポーツセンターで。先着500名。4月19日(必着)までに電話かほか(〒住所、お子さんの氏名、学校名、学年、電話番号を明記)で☎〒143-0015大森西4-10-10大川貸工場1階岩井☎070-5366-6272
- ◆おたの生き物はっけん隊(親子自然体験会)(10日制) 小学生以上のお子さんと保護者。5月6日(午前9時45分～午後0時20分から全10回、田園調布せせらぎ館ほかで。抽選で

- 35名。4月15～26日に電話で☎1人1,000円(10回分)北間☎090-9132-1349
- ◆六郷ウィンドアンサンブル定期演奏会 5月6日(午後1時30分から、アプリコで。当日会場☎090-5203-4854伊藤
- ◆大田フィルハーモニー管弦楽団定期演奏会 5月11日(午後2時から、アプリコで。先着20名。4月30日(必着)までに往復はがき(〒住所、氏名、電話番号を明記。1人1枚)で☎〒144-0054新蒲田3-6-4小池☎090-1204-4020
- ◆春の茶会 5月12日(午前10時～午後3時、池上梅園で。先着250名。5月5日までに電話で☎4,000円)岡☎090-8032-9163