



## やってみたい! 楽しい! が千カラになる

～スポーツも子育ても楽しもう～

### ▶ インタビュー

おおたランニングフェスティバル2025  
ゲスト

小林よしひささん  
お話を聞きました!



おおたランニングフェスティバル2025のゲストでもあり、NHKの番組「おかあさんといっしょ」の体操のお兄さんを14年間務めた小林よしひささん(通称:よしお兄さん)に子育てやスポーツについてお話を聞きました!

### 子どもがやってみたい! と思ってやる「自主性」が大切

—1児の父親でもあるよしお兄さん。子育てをする上で大切にしていることはありますか?

娘の自主性を大切にしています。遊ぶ時「何して遊びたい?」と聞いて娘にやりたいことを決めてもらっています。嫌なことがあったときにも理由を聞くようにしています。これは体操のお兄さん時代に学んだことですが、毎回泣いて出られない子も必ずいて、その子の手をつないでそおっとそおっとカメラの前に連れて行くと「よいースタート!」の掛け声がかかった瞬間、大体帰ってしまうんです。そうではなくて、泣いている子に声をかけて「行ける?じゃあ自分で行けるなら行ってごらん」と言うと、自分の意思で行った子は帰らないんです。子どもたちの自主性を尊重しつつ、子どもたちに楽しいと思ってもらえる環境づくりが大切なのだと学びました。

### 食育で大切なのはリラックスしてみんなで楽しく食べること

—幼児食インストラクターや食育アドバイザーの資格をお持ちのよしお兄さん。資格を取ろうと思ったきっかけや食育で大切にしていることはありますか?

元々母がすごく料理が上手で、自分自身もお米をといだり、玉ネギをみじん切りにしたり、よく母の料理の手伝いをしていました。おかげで、嫌いな食べ物はないですし、料理も得意になり、それが自身の健康につながっていると思っています。妻の妊娠をきっかけに、娘にも料理を作ってあげたいと思ったのと、離乳食をいざ作るとなると意外に難しく、きちんと勉強したいと思ったことがきっかけです。ただ、栄養面ばかりを気にして、離乳食作りにこだわりを持ち過ぎると、私自身が疲れてしまうことがありました。それよりは、たまに出来合いのものであっても、リラックスしてみんなでおいしく食べるの方が大切なんだと気付きました。私が「おいしい」と言いながら食べていると、娘も「1口ちょうだい」と言って、ブロッコリーやピーマンをはじめとした野菜をよく食べています。ご飯の時間が楽しいと思ってもらえるような環境づくりを心がけています。

### 遊びの中で体を動かす「運動遊び」を伝えていきたい

—体操のお兄さんとして14年間務められたよしお兄さん。スポーツを楽しむコツはありますか?

スポーツも子育てと同じで、「やってみたい」とか「楽しい」と思う気持ちが大切だと思っています。初めから競技スポーツをめざす必要は必ずしもなくて、身構えてしまうと、苦手だとか嫌いだと思ってしまう、スポーツから遠ざかってしまうけど、遊びの中で体を動かすという発想で楽しんでもらいたいです。私自身も、多くの子どもたちに「運動遊び」を伝えていきたいです。また、興味を持っているいろいろなスポーツを経験する中で、自分の長所と合わせ、「この競技が自分には向いているのではないか」という気付きの仕方も良いのではないかと考えています。

小林よしひさ / 体操のお兄さんとしてテレビを中心に多様な分野で活躍中。浅井企画所属。東京造形大学 非常勤講師。東京都子ども未来会議委員。初代あそび庁長官。

よしお兄さんから  
参加者の方へ  
メッセージ!

エンジョイラン!



### みんなで一緒に走る楽しさを!

マラソンと聞くと、つらいと思う方もいると思います。私自身も走るのあまり好きではない方かもしれません(笑)。ですが、実際に走ってみると爽快感があるし、みんなで一緒に走るの楽しいと感じています。自分の走れるスピードで、歩いてもいいし、休みながらでもいいと思っています。みんなで集まる楽しさや達成する喜びを感じてもらいたいです。

### 笑顔あふれる Ota RunFes2025

今年で2回目の開催となる「おおたランニングフェスティバル」。多くの皆さんに笑って、走って、応援して、遊んで!子どもから大人までお祭り気分楽しんでいただきたいです。よしお兄さんにも会えます!もちろん私も走ります!皆さんと一緒に汗を流せるのを楽しみにしております。そして、スポーツを通じた健やかで豊かさを感じるまちづくりをめざしてまいります。



大田区長  
鈴木晶雅

おおたランニングフェスティバル2025の詳細情報は8面へ!

# 暮らしの情報箱

## はがきやFAXなどの記入例

- ①催しなどの名称
- ②〒住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢(学年)
- ⑤電話番号
- ⑥その他必要事項

### 介護・税・年金

#### 金融機関やコンビニエンスストアなどで納付・納税をお願いします

##### ◆介護保険料の納付(65歳以上の方)

口座振替と納付書での納期限は毎月月末です。滞納すると、サービス利用時の自己負担額が引き上げられることなどがあります。口座振替を希望する方は、口座振替依頼書を口座のある金融機関へ提出してください。

☎介護保険課収納担当

☎5744-1492 FAX5744-1551

##### ◆個人事業税第2期

●納期限 12月2日

スマートフォン決済アプリなどキャッシュレス納付もできます。

省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。

☎品川都税事務所 ☎3774-6666

#### 特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収)第3期

●納期限 10月31日

まだ納めていない方は、早めに納付してください。延滞金の発生や差押えなどの処分を受けることがあります。納付が難しい場合はご相談ください。

☎納税課収納推進担当

FAX5744-1517(共通)

整理大森 ☎5744-1200

整理調布 ☎5744-1201

整理蒲田 ☎5744-1202

整理区外 ☎5744-1203

#### 日本年金機構大田年金事務所からのお知らせ

##### ◆国民年金保険料の控除証明書

9月までに納付した方は10月下旬～11月上旬、10月以降に今年初めて納付した方は令和7年2月上旬に日本年金機構から郵送します。なお、「ねんきんネット」で事前に電子送付の登録を行った方には電子送付を行います。

☎大田年金事務所 ☎3733-4141

### 相談

#### ひきこもり支援室SAPOTA出張相談会

☎会 11月26日(火)＝蒲田地域庁舎、12月12日(木)＝調布地域庁舎

※どちらも午後1時～4時

☎先着各6組

☎電子申請。問合せ先へ電話も可

☎大田区ひきこもり支援室SAPOTA

☎6459-6715 FAX6459-6714

#### 障がい別相談会

##### 1重症心身障がい

区の避難行動要支援者対策について話を聞き、対策を考えます。

☎障がい児・者、家族、支援者

☎12月5日(木)午前10時～正午

☎先着30名

##### 2発達障がい

発達障がい者本人・家族の悩みに寄り添ってきた相談員の体験を語ります。

☎区内在住の発達障がい当事者、家族、支援者

☎12月6日(金)午前10時～正午

☎先着50名

◇112とも◇

☎問合せ先へ電話

☎会 園さぼーとぴあ

☎5728-9433 FAX5728-9437

### こども

#### 年末保育

12月29・30日に、保護者の就労などで保育が必要なお子さんをお預かりします。

●実施園 大森西第二・大森北・池上第三・田園調布二丁目・東糀谷・矢口第二・蒲田本町保育園

●保育時間・料金 午前7時30分～午後6時30分、1人1日3,000円

☎次のどちらかに該当する生後4か月以上の未就学児

①区内の認可保育園、東京都認証保育所、小規模保育所、定期利用保育室などに在園  
②区内在住で集団保育が可能

☎選考で各60名

☎11月1～18日(必着)に区立保育園か問合せ先へ申込書(申込先で配布。区HPからも出力可)と勤務証明書(保護者全員分)を持参。問合せのみ郵送も可

☎保育サービス課管理係

☎5744-1279 FAX5744-1715

#### 令和7年4月認可保育園の入園申し込み

詳細は令和7年度版入園申し込みのしおり(区立保育園、特別出張所、子育てひろば、問合せ先で配布。区HPからも出力可)をご覧ください。

例年11月中～下旬は窓口が混み合います。混雑緩和のために、申し込み時期の分散にご協力ください。

☎保護者の就労(求職中も可)、疾病、出産、介護、看護、就学などにより、家庭保育を受けられないお子さん

☎問合せ先へ必要書類を郵送か持参。郵送は11月7日必着、持参は11月29日締め切り

※令和7年4月から育児休業給付金の支給対象期間延長手続きが変更になります。詳細はハローワークなどにお問い合わせください

●休日受付 11月3日(木)午前9時～午後4時、問合せ先で受け付け

☎保育サービス課保育利用支援担当

☎5744-1280 FAX5744-1715

### 求人

#### 区立小・中学校職員

勤務条件、募集人数など、詳細は区HPをご覧ください。

●募集職種 事務、栄養士、司書、介添員ほか

●任用期間 令和7年4月1日～8年3月31日(更新有り)

●選考方法 書類選考後、面接

☎問合せ先へ必要書類(区HPに記載)を郵送か持参。11月15日必着

☎教育総務部指導課

☎5744-1424 FAX5744-1665

#### 区立児童館などの児童育成指導員

対象、業務内容など詳細は区HPをご覧ください。

●任用期間 令和7年4月1日～8年3月31日

●勤務時間 週4日、1日実働7時間45分  
●月額報酬(予定) 206,496円 ※社保完備

●募集人数 20名程度

●選考方法 筆記(作文)と面接

☎問合せ先へ申込書(問合せ先で配布。区HPからも出力可。写真貼付)と資格証明書類の写し、作文(申込書に添付の様式)を郵送か持参。11月29日必着

☎子育て支援課子育て支援担当

☎5744-1272 FAX5744-1525

#### 区立保育園の非常勤保育士

①非常勤保育士②非常勤保育士(特例・延長保育対応)

☎保育士となる資格を有し、都道府県知事の登録を受けている方(②幼稚園教諭免許も可) ※取得見込みを含む

●業務内容 乳幼児保育業務など

●任用期間 令和7年4月1日～8年3月31日

●勤務時間 ①週4日、1日実働7時間45分②週5日、1日4時間(午前か午後)

●月額報酬 ①214,368円②140,160円

※社保完備

●選考方法 筆記(作文)と面接

☎問合せ先へ申込書(問合せ先で配布。区HPからも出力可)と必要書類を郵送か持参。11月18日消印有効

☎保育サービス課保育職員担当

☎5744-1278 FAX5744-1715



### お知らせ

#### 「地球にやさしいまちづくりポスター」コンクール 入選作品発表

小・中学生が環境問題について考え、表現したポスターのコンクール入選作品を区HPでご覧いただけます。

☎環境計画課計画推進・温暖化対策担当

☎5744-1362 FAX5744-1532

#### 地域包括支援センター糀谷の移転

●移転日 11月25日(月)

●移転先 東糀谷1-19-21(東糀谷老人いこいの家内)

☎高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1250 FAX5744-1522

#### 大田文化の森の休館

☎11月13日(水)・14日(木)

※設備点検などのため

☎3772-0700 FAX3772-7300

#### マイナンバーカードセンターの窓口休止

システムメンテナンスのため。詳細は区HPをご覧ください。

☎11月23日(祝)

☎大田区マイナンバーコールセンター

☎0570-03-3370

FAX050-3737-9318

### 参加・催し

#### オレンジカフェ in デニース

認知症をキーワードに、ミニ講座や参加者同士の交流を行っています。

☎会 ①第3水曜＝デニース池上通り店(中央7-3-3)

②第3木曜＝デニース大森中店(大森中1-1-3)

※どちらも午後3時～4時30分

☎飲食代実費(1品以上ご注文ください)

☎先着各20名

☎開催日の前日(祝日の場合は前営業日)までに問合せ先へ電話

☎①地域包括支援センター徳持

☎5748-7202 FAX5748-7232

②地域包括支援センター平和島

☎5767-1875 FAX5767-1876

#### 文化センターまつり

##### ◆美原文化センター

☎11月9日(土)・10日(日)午前10時～午後4時30分

☎3766-8031 FAX3766-8393

##### ◆池上文化センター

☎11月9日(土)・10日(日)午前10時～午後5時(10日は午後4時まで)

☎3751-4861 FAX3751-4689

##### ◆嶺町文化センター

☎11月30日(土)、12月1日(日)午前10時～午後4時

☎3721-5532 FAX3721-1493

#### いつつのわ幸陽祭

ゲームコーナー、喫茶、物産品販売など。 ※バザーの開催はありません

☎11月9日(土)午前10時30分～午後2時

☎会 園つばさホーム前の浦

☎5737-0771 FAX5737-0773

のぞみ園(大森南2-15-1)

☎5737-0777 FAX5737-0775

#### 税のパネル展2024

区内中学生による「税についての作文」の優秀作品、税の基礎知識などを展示します。

☎11月11日(月)～17日(日)午前10時～午後9時(11日は午後1時から、17日は午後8時30分まで)

☎会 グラデュオ蒲田3階東西連絡通路東側(西蒲田7-68-1)

☎納税課収納推進担当

☎5744-1205 FAX5744-1517

#### こども発達応援フェア

お子さんの発達に合った事業や制度について、区HPで問合せ先や相談先をまとめてご案内します。

☎11月11日(月)～12月27日(金)

☎会 園さぼーとぴあ

☎6429-8549 FAX6429-8559

#### 高齢者交通安全体験教室

自転車シミュレーターや自転車危険運転体験VRを実体験できます。

☎①11月14日(木)午後1時～4時

②11月15日(金)午前10時～午後1時

☎会 大田区民プラザ

☎当日会場へ

☎会 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当

☎5744-1315 FAX5744-1527

## おおた福祉フェス2024

区内介護事業者の合同就職相談会、介護セミナー、こども向け看護・介護のお仕事体験、福祉カフェなどを実施します。詳細は区HPをご覧ください。



詳細はコチラ

11月17日(日)午前10時～午後4時  
会 産業プラザ  
会 介護保険課介護保険担当  
☎5744-1655 FAX5744-1551

## 中国帰国者センターの集い

戦争の傷跡、残留孤児二世三世の課題。  
第一部：パネルディスカッション  
第二部：参加者と懇談  
11月17日(日)午後1時30分～3時30分  
会 消費者生活センター  
会 当日会場へ  
会 福祉管理課援護係  
☎5744-1245 FAX5744-1520

## 学校精神保健講演会 「発達障がいを持つ児童・生徒に対する保護者や教員の具体的なアプローチの方法について」

11月19日(火)午後2時～3時30分  
会 池上会館  
定 先着70名  
会 当日会場へ  
会 学務課保健給食係  
☎5744-1431 FAX5744-1536



詳細はコチラ

## エセナフォーラム2024 ワークショップ・ミニセミナー・展示

ジェンダー平等に関するさまざまなテーマで実施します。  
会 区内在住・在勤・在学の方  
11月22日(金)～24日(日)  
会 電子申請。問合先へFAX(記入例参照。保育(生後6か月以上の未就学児6名)希望はその旨も明記)も可  
会 園エセナおおた  
☎3766-4586 FAX5764-0604



詳細はコチラ

## 大田校「技能祭」

工作教室、生徒作品展示など。都立城南職業能力開発センターと合同開催。詳細は問合先HPをご覧ください。  
11月23日(祝)午前10時～午後3時

会 都立城南職業能力開発センター(品川区東品川3-31-16)  
会 当日会場へ  
会 都立城南職業能力開発センター大田校  
☎3744-1013 FAX3745-6950

## せせらぎFes.2024

音楽・ダンス・パフォーマンスのステージやキッズコーナー、どなたでも気軽に参加できるワークショップを開催します。こどもから大人まで1日中楽しめるイベントです。  
11月23日(祝)・24日(日)午前10時～午後4時  
会 園田園調布せせらぎ館  
☎3722-5192 FAX5755-5295



詳細はコチラ

## いけいけハートフルフェスタ

動物広場、ゲーム、模擬店などを行います。  
11月23日(祝)午前10時30分～午後2時30分  
会 園池上福祉園  
☎5748-0055 FAX5748-0067

## プレシニア向け「お金」と「健康」セミナー

いきいきとしたセカンドライフを送るために必要な「お金」と「健康習慣」について、やさしく解説します。同会場で「いきいきシルバーフェア2024」を開催します。  
●講師 山王リハビリ・クリニック 望月武  
SMBCコンシューマーファイナンス(株) 櫻村大輔  
会 区内在住でおおむね55歳以上の方  
11月27日(水)午後6時45分～8時45分  
会 産業プラザ  
定 先着100名  
会 問合先へ電話かFAX(記入例参照)。電子申請も可。後日、案内を自宅に郵送  
会 (公社)大田区シルバー人材センター  
☎3739-6666 FAX3734-0722



詳細はコチラ

## おおたオープンファクトリー2024

世界に誇る技術力が集結する大田の町工場を一堂公開します。普段見ることができない工場内の見学やワークショップなどを通じて、大田区の職人の技術・モノづくりの魅力を身近に体感してみませんか。詳細は問合先HPをご覧ください。

11月30日(土)午前10時～午後4時  
会 下丸子・武蔵新田駅周辺、テクノWING、グランデュオ蒲田(西蒲田7-68-1)ほか  
会 当日会場へ ※一部事前予約  
会 おおたオープンファクトリー実行委員会事務局((一社)大田観光協会)  
☎3734-0202 FAX3734-0203



詳細はコチラ



## 生涯学習講座

1 [区民プロデュース講座] スマホの基本操作から活用方法まで、楽しみながら使ってみよう!(3日制)  
会 区内在住・在勤・在学の16歳以上の方  
12月3・10・17日(火)午後1時30分～3時30分  
会 消費者生活センター  
2 [大田のものづくり] オリジナル経営カードゲームで大田の町工場を体験!～笑って泣いて悔しがって～  
会 区内在住・在勤・在学の方  
※15歳以下の方は保護者同伴  
12月7日(土)午前11時～午後5時  
会 HANEDA×PiO  
3 [大田区版リベラルアーツ] 若者ミートアップ2024冬～「コスパ・タイパ時代」の人間関係～  
会 区内在住・在勤・在学の16～39歳の方  
12月14日(土)午前10時～午後3時  
会 池上会館

1～3いずれも  
定 抽選で1320名230名  
10月29日～11月18日(必着)に問合先へ往復はがき(記入例参照)。電子申請も可  
会 地域力推進課区民協働・生涯学習担当  
(〒144-8621大田区役所)  
☎5744-1443 FAX5744-1518



詳細はコチラ

## 世界のことばで読み聞かせ

英語や中国語など、外国語で絵本の読み聞かせをします。外国語を使ったアクティビティやゲームもあります。この機会に世界の言語にふれてみませんか。  
会 区内在住か区内保育園・幼稚園に通う3～6歳のお子さんと保護者  
※きょうだいも参加可  
12月7日(土)午前10時30分～正午  
定 抽選で10組20名程度  
会 Minto Ota  
会 電子申請。11月24日締め切り  
会 (一財)国際都市おおた協会  
☎6410-7981 FAX6410-7982



詳細はコチラ

## 大田区学クイズに挑戦!

大森貝塚を発見したモース博士が、米国のとある地の博物館の館長だったことから姉妹都市として大田区と交流が続いている都市はどこでしょう。  
▶▶ 答えは、8面インフォメーションで確認!

12月2日以降

## 国民健康保険証の新規発行が終わります

国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の原則一体化の方針に基づき、従来の保険証が発行されるのは12月1日までに完了します。12月2日以降は従来の保険証は発行されません。

●現在お持ちの保険証は、有効期限まで引き続き使用できます  
12月2日以降も、保険証に記載のある有効期限が切れるまでは引き続き使用することができます(途中で区の国民健康保険を脱退した場合や記載事項に変更、紛失があった場合は除く)。有効期限は最長で令和7年9月30日です。  
マイナ保険証(保険証として利用登録されているマイナンバーカード)をお持ちの方はマイナ保険証、現在お持ちの保険証の両方使用することができます。

●有効期限後の取り扱い  
・マイナ保険証をお持ちの方  
マイナ保険証をご利用ください。マイナ保険証の読み取りができない場合は、マイナンバーカードとともにマイナポータル資格情報画面を併せて提示するか「資格情報のお知らせ」をマイナンバーカードと併せて提示してください。  
・マイナ保険証をお持ちでない方  
「資格確認書」を交付します。医療機関などを受診する際は、「資格確認書」を提示することで、引き続き医療を受けることができます。  
※70歳以上の方は高齢受給者証の提示も必要です  
▶問合先 国保年金課国保資格係 ☎5744-1210 FAX5744-1516

## 税務署からのお知らせ

## 11月11～17日は「税を考える週間」です

### ◆マイナポータル連携

国税庁では、国民の皆さまの利便性の向上や行政運営の効率化・高度化を図るため、各種手続きのデジタル化を推進しています。  
控除証明書などのデータについて、マイナポータルからまとめて取得し、年末調整書類や確定申告書に自動入力することができます。  
詳細は、マイナポータル連携特設ページをご覧ください。

### ◆年末調整

年末調整の手順などを解説した動画やパンフレット、年末調整時に必要な各種様式などを掲載しています。

### ◆税理士会の無料相談

日時	会場
①11月12日(火)・13日(水)午後1時～4時	東京税理士会大森支部(中央7-4-5) ☎3754-1811
②11月13日(水)・14日(木)午前10時～午後4時	区役所本庁舎2階
③11月15日(金)午後1時～4時	東京税理士会雪谷支部(雪谷大塚町11-6) ☎3726-5701

▶申込方法 ①③会場へ電話②当日会場へ  
▶問合先 大森税務署 ☎3755-2111 雪谷税務署 ☎3726-4521 蒲田税務署 ☎3732-5151



①税を考える週間ページ ②マイナポータル連携特設ページ ③年末調整詳細ページ

詳細はコチラ

## JR大井町駅線路切換工事に伴う京浜東北線一部区間運休にご協力ください

●列車運休時間帯 11月17日(日)初電～午後4時30分ごろ  
●運休区間 京浜東北線蒲田～品川駅間  
※悪天候などにより工事を実施できない場合は、12月15日(日)に延期します。なお、工事が延期された場合も11月17日(日)の運休は予定通り実施されます  
●事業主体 東日本旅客鉄道(株)  
▶問合先 専用電話窓口 ☎050-2016-1620 専用電話窓口受付期間 11月15日(金)午前9時～午後9時、16日(土)午前4時～17日(日)午前1時、17日(日)午前4時～午後7時



詳細はコチラ

# 「こどもまんなかアクション」 リレーシンポジウム in 大田区



横澤夏子さん

横澤夏子さんによる子育てに関する講演会やパネルディスカッションを開催します。親子で遊べるブースもあります。詳細は区HPをご覧ください。

- ▶日時 12月15日(日)正午～午後3時
- ▶会場 アプリコ
- ▶定員 講演会・パネルディスカッション＝抽選で100名程度
- ※親子で遊べるブースは定員なし
- ▶申込方法 電子申請
- ▶問合せ先 子育て支援課経営計画担当  
☎5744-1780 FAX5744-1525



詳細はコチラ

# 中学・高校生などに向けた 支援制度のお知らせ

## 受験生チャレンジ支援貸付

学習塾などの受講料や高校・大学受験料の貸し付けを無利子で行います。詳細はお問い合わせください。

- ▶対象 中学3年・高校3年生か、これに準じるお子さんを養育し、世帯の総収入金額が基準額以下であるなどの要件に該当する方
- ▶支給額 学習塾などの受講料 上限20万円  
受験料 高校受験＝上限27,400円、大学など受験＝上限8万円
- ▶申込方法 申請書は問合せ先で配布します。事前にお問い合わせください。令和7年1月31日締め切り
- ▶問合せ先 (社福)大田区社会福祉協議会 ☎3736-2026 FAX3736-2030



## 大田区奨学生募集

令和7年4月に高校などへ進学する生徒を対象として募集します。

- ▶対象 次の全てに該当する方 ※選考有り
- ①給付する日の1年前から、引き続き区内に居住している保護者などに扶養されている
- ②令和7年4月に学校教育法で定める高等学校、高等専門学校、専修学校(高等課程)に進学予定
- ③令和6年度住民税非課税世帯の生徒(生活保護受給世帯は除く)
- ④学業成績が平均3.0以上
- ▶支給額 8万円(入学準備金相当として1回限り)
- ▶申込方法 11月5日～令和7年1月10日(消印有効)に問合せ先へ申込書(問合せ先で配布。区HPからも出力可)などを郵送か持参
- ※選考基準など詳細はお問い合わせください
- ▶問合せ先 福祉管理課援護係 ☎5744-1245 FAX5744-1520



詳細はコチラ

# 生涯学習相談会 11・12月

日程	時間	会場
11月9日(出)	午前10時～午後4時	美原文化センター
11月10日(日)		
11月22日(金)	正午～午後3時	生涯学習センター蒲田
12月1日(日)	午前11時～午後2時	嶺町特別出張所
12月5日(木)	午前10時～午後1時	生涯学習センター蒲田

- ▶申込方法 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照。希望日時も明記)。当日会場も可(予約者優先)
- ▶問合せ先 地域力推進課区民協働・生涯学習担当  
☎5744-1443 FAX5744-1518



詳細はコチラ

## ファミリー・アテンダント事業(伴走支援)

# ホームスタート・おおた

地域のボランティアがご自宅を訪問し、家事や育児を保護者と一緒に行いながら、お悩みなどを傾聴します。詳細は区HPをご覧ください。

- ▶対象 生後6～12か月の乳幼児(第1子に限る)を育てる世帯
- ▶申込方法 区HPをご覧ください
- ▶問合せ先 子ども家庭支援センター ☎6410-8551 FAX3763-0199



区HPはコチラ

## 大田区人権講演会

# ちがいを強みに

～今いる場所だけが、世界のすべてではない～

蒲田出身でテレビや映画などでご活躍の副島淳さんをお招きし、5年ぶりに人権講演会を開催します。

- ▶対象 区内在住・在勤・在学の方
- ▶日時 12月25日(水)午後2時～3時45分(午後1時30分開場)
- ▶会場 産業プラザ
- ▶定員 抽選で会場350名、オンライン100名
- ▶申込方法 会場＝問合せ先へ往復はがき(記入例参照)。電子申請も可。オンライン＝電子申請。1人の申込につき2名まで可。12月5日必着
- ※保育(1歳以上の未就学児。抽選で5名)希望はお子さんの人数、年齢も明記
- ▶問合せ先 人権・男女平等推進課人権・男女平等推進担当(〒144-8621大田区役所)  
☎5744-1148 FAX5744-1556



副島淳さん



詳細はコチラ

## 人権問題への理解を深めましょう

# 犯罪被害者やその家族の人権問題 ～理解と思いやりを～

もし、傷害や殺人、交通犯罪、暴行などの犯罪被害に遭ったとき、どのように日常が変わってしまうのでしょうか。

犯罪の被害に遭うと、体や心が傷つく、収入が減る、捜査や裁判のための手続きに追われるなど、今まで通りの生活を送ることが難しくなります。また、誹謗中傷や、プライバシーの侵害などの二次被害によって、被害者やその家族がさらに苦痛を負うケースもあります。

事件発生後から長期にわたる被害の苦しみを減らすためには、周囲の理解や支えが大切です。自分や身近な人が犯罪の被害に遭ったときにできることを考えてみませんか。

### ●犯罪被害に関する相談窓口

事件の被害に遭った際には、悩みや困り事を自分1人や家族だけで抱えず、専門窓口へご相談ください。

#### ○東京都総合相談窓口(公益社団法人被害者支援都民センター)

☎3222-9050

(月・木・金曜＝午前9時30分～午後5時30分、火・水曜＝午前9時30分～午後7時)

#### ○東京都性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター

☎#8891 ☎0120-8891-77(24時間対応)

#### ▶問合せ先 人権・男女平等推進課人権・男女平等推進担当

☎5744-1148 FAX5744-1556

# 国の統計調査員を募集しています!

令和7年には国勢調査が予定され、多くの調査員が必要となります。報酬などの詳細は区HPをご覧ください。

## ●お仕事の流れ



©大田区

区から従事依頼の電話連絡(原則、調査開始の1～3か月前)

説明会に出席(1回2時間程度)

①調査書類の配布  
②名簿・地図の作成

調査書類の回収・点検・整理

調査書類を提出

- ▶対象 20歳以上の方(年齢上限なし。70・80代の方も活躍しています)
- ▶申込方法 登録希望届(問合せ先で配布。区HPからも出力可)を確認の上、問合せ先へ電話。電子申請も可
- ▶問合せ先 地域力推進課統計調査係 ☎5744-1186 FAX5744-1518

詳細はコチラ



# お気軽にご相談ください

## 法律相談など

### ◆司法書士による日曜無料法律相談会

登記、相続、遺言、借地借家、債務整理、成年後見などの相談に司法書士がお応えします。

▶日時 11月10日(日)午前10時20分～午後4時40分

▶会場 区役所本庁舎2階

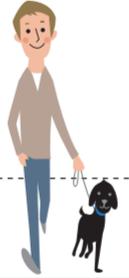
▶定員 先着48名

▶申込方法 11月5～8日午前10時

～午後3時に予約受付専用電話(☎3298-1711)へ電話

▶問合せ先 広聴広報課広聴担当

☎5744-1135 FAX5744-1504



## 更生保護、いじめ、非行問題など

### ◆更生保護相談

▶日時 金曜、午前10時～午後3時

▶会場 区役所本庁舎2階

▶申込方法 問合せ先にご連絡ください

### ◆おおたこども相談室

▶日時 月～金曜(祝日を除く)、午前10時～午後4時

▶会場 更生保護サポートセンター(北蒲広場内)

▶申込方法 相談専用電話(相談日のみ)にご連絡ください ☎3739-1734

▶問合せ先 総務課総務担当

☎5744-1142 FAX5744-1505

## 女性・DV・男性の相談

### ◆女性のためのたんぼ相談(電話・面談)

▶対象 区内在住・在勤・在学の女性で、家庭・人間関係などでお悩みの方

▶日時 月・金曜、午前10時～午後1時

火・木曜、午後1時～4時

水曜、午後6時～9時

土曜、午後1時～7時

※相談受付は終了時間の30分前まで

▶会場 エセなおた

▶申込方法 面談は相談専用電話で事前予約

※保育(1歳以上の未就学児。面談希望日の7日前までに要予約)有り

▶相談専用電話 ☎3766-6581

### ◆大田区DV相談ダイヤル

▶対象 配偶者やパートナーからの身体的・精神的暴力などでお悩みの方

▶日時 月～金曜(休日、年末年始を除く)

午前9時～午後5時

▶相談専用電話 ☎6423-0502

### ◆男性相談ダイヤル

▶対象 配偶者やパートナーからの身体的・精神的暴力、家庭・人間関係などでお悩みの方

▶日時 第2・4金曜(休日、年末年始を除く)

午後5時～8時

※相談受付は終了時間の30分前まで

▶相談専用電話 ☎6404-6020

▶問合せ先 人権・男女平等推進課人権・男女平等推進担当

☎5744-1610 FAX5744-1556



## 福祉相談

### ◆精神障がい者家族のための電話相談

▶対象 精神に障がいのある方の家族など

▶日時 土曜、午後1時～4時

▶相談専用電話 ☎5700-0045

▶問合せ先 (社)大田区社会福祉協議会

☎3736-2022 FAX3736-5590



## 福祉サービスに苦情や不満があるときには 福祉オンブズマンにご相談ください

福祉オンブズマンは、福祉サービス利用者の権利を守るために区長から委嘱され、利用者からの相談や苦情申し立てを受け付けています。公正な立場で調査を行い、必要に応じて区に対して是正の勧告や意見表明をします。

▶日時 火曜、午前9時～正午

▶申込方法 問合せ先へ電話

▶会場・問合せ先 広聴広報課福祉オンブズマン担当

☎5744-1130 FAX5744-1553

### 福祉オンブズマン

さかい たかのり  
坂井 崇徳(弁護士)

ひらさわ えみ  
平澤 恵美(大学准教授)

たけがわ しょうご  
武川 正吾(大学名誉教授)

まきやま みか  
牧山 美香(弁護士)

## 高齢者 就労支援

### 1再就職支援セミナー(応募書類の書き方、面接のポイント)

▶日時 11月7日(木)午後1時30分～4時

▶会場 大田区社会福祉センター

### 2合同就職面接会

高齢者の採用を積極的に行う企業(8社程度)とその場で面接ができます。

▶日時 11月20日(水)午後1時30分～4時

▶会場 大田区民プラザ

### ◆112ともに◇

▶対象 おおむね55歳以上の方

▶定員 先着1130名程度250名

▶申込方法 問合せ先へ電話か来所。111月6日

211月19日締め切り

▶問合せ先 大田区いきいきしごとステーション

☎5713-3600 FAX5713-3602



詳細はコチラ

## おおた新春 タウントレック

参加賞  
あり!

区内約40か所のスポットを巡ることで、文化・芸術にふれるとともに、飲食も楽しめるまち歩きイベントです。会場で配布する地図をもとに、制限時間内(5時間)に巡り、得点を集めましょう!

▶日時 令和7年1月19日(日)午前9時～午後5時

▶発着会場 区役所本庁舎2階

▶費用 区内在住・在勤・在学の方=500円(小学生以下の方無料)

区外の方=一般2,000円、小学生500円(未就学児無料)

▶定員 先着800名

▶申込方法 11月5日～令和7年1月5日に電子申請

▶問合せ先

タウントレック協会 ☎6910-2509(平日、午前10時～午後6時。祝日を除く)

産業振興課産業振興担当 ☎5744-1373 FAX6424-8233



詳細はコチラ

## 空き家に関する支援

### 1日曜空家総合相談会

建築、法律、不動産、福祉の各専門家が空き家のお悩みに個別で相談に応じます。

▶日時 11月24日(日)午後1時～3時10分(1組30分)

▶定員 先着8組

▶申込方法 問合せ先へ電話かFAX(記入例参照)か来所

### 2空き家対策セミナー

[今から考える!私の実家と自宅のこと～将来、空き家にしないために～]

空き家問題や法律、空き家の適正管理方法などを学べるセミナーを開催します。セミナー後に個別相談会も実施します。

▶日時 11月24日(日)午後1時～4時

▶定員 セミナー=先着30名、個別相談会=先着8組

▶申込方法 NPO法人空家・空地管理センター(☎0120-336

-366)へ電話。電子申請も可

### ◆112ともに◇

▶会場 消費者生活センター

▶問合せ先 空家総合相談窓口(建築調整課内) ☎5744-1348 FAX5744-1558



詳細はコチラ

## 外科

診療受付時間:日曜=午前9時～午後4時30分

大森医師会診療所(中央4-31-14)

☎3772-2402

## 接骨(ほねつぎ)

施術時間:日曜、祝日=午前9時～午後5時

東京都柔道整復師会大田支部

☎090-3542-3896

## 眼科

診療受付時間:月～金曜=午後5時～翌朝9時

土曜=正午～翌朝9時

日曜、祝日=午前9時～翌朝9時

(近隣の開業医で受診可能な時間にはそちらをご案内することがあります)

診療曜日・医療機関:

月・水・土・日曜、祝日

東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151

火・金・土・日曜、祝日

昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383

木曜

(地独)東京都立病院機構東京都立荏原病院

☎5734-8000

## 小児科・内科(土・日曜、祝日)

診療受付時間:土曜=午後5時～9時30分

日曜、祝日=午前9時～午後9時30分

大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402

田園調布医師会診療所(石川町2-7-1)

日曜、祝日のみ ☎3728-6671

蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

## 小児科(平日・夜間)

診療受付時間:

月～金曜(祝日を除く)=午後7時45分～10時45分

大田区子ども平日夜間救急室(大森西6-11-1)

東邦大学医療センター大森病院3号館内 ☎3762-4151

## 薬(処方せん調剤)

取り扱い時間:土曜=午後5時～10時

日曜、祝日=午前9時～午後10時

大森地区

大森会堂薬局(中央3-1-3) ☎3774-7721

田園調布地区 ※日曜、祝日のみ

ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231

蒲田地区

(一)社)蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

## 歯科

診療受付時間:日曜、祝日=午前9時～午後4時30分

大森歯科医師会館(池上4-19-7) ☎3754-8648

蒲田歯科医師会館(新蒲田1-4-14)

☎3731-9282

## そのほかの医療機関案内(24時間受け付け)

●東京都医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」

☎5272-0303

## 救急車を呼んだ方がいいか迷ったら

(24時間受け付け)

●東京消防庁救急相談センター

☎#7119

※ダイヤル回線のときは☎3212-2323

## 子供の健康相談室(小児救急相談)

開設時間:月～金曜=午後6時～翌朝8時

土・日曜、祝日、年末年始=午前8時～翌朝8時

☎#8000

※ダイヤル回線のときは☎5285-8898

夜間・休日診療案内  
受診を希望する際は事前に必ずお電話ください

## 地域健康課からのお知らせ

※問い合わせは催しごとに記載の地域の地域健康課へ  
 ※会場の記載がないものは地域庁舎で ※費用の記載がないものは無料

▶問合先 地域健康課業務係

大森(〒143-0015大森西1-12-1) ☎5764-0661 FAX5764-0659  
 調布(〒145-0067雪谷大塚町4-6) ☎3726-4145 FAX3726-6331  
 蒲田(〒144-0053蒲田本町2-1-1) ☎5713-1701 FAX5713-0290  
 糀谷・羽田(〒144-0033東糀谷1-21-15) ☎3743-4161 FAX6423-8838

### 大森

#### □から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎65歳以上の方

📅12月3日(火)午後2時30分～3時30分

📍池上老人いこいの家

👤先着15名

📞問合先へ電話。11月1日から受け付け

### 調布

#### □から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎60歳以上の方

📅12月6日(金)午後2時～3時

📍シニアステーション東嶺町

(☎3753-3008)

👤先着24名

📞会場へ電話か来所。11月25日から受け付け

### 蒲田

#### ハッピー子育て(2日制)

イヤイヤ期のお子さんの対応につい

て、心理相談員のお話やグループワークから学びます。

☎おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者で初めて参加する方

📅12月2・9日(月)午前10時～11時30分

👤先着12名

※保育(未就学児先着12名)有り

📞問合先へ電話。11月1日から受け付け

#### □から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎65歳以上の方

📅12月9日(月)午後2時～3時

📍蒲田西特別出張所

👤先着25名

📞問合先へ電話。11月1日から受け付け

### 糀谷・羽田

#### □から始める健康講座 ～噛む・飲み込む力を強くする!～

口の衰えや誤えん性肺炎を予防するための話と体操を行います。

☎65歳以上の方

📅12月12日(木)午後2時～3時30分

📍糀谷文化センター

👤先着15名

📞問合先へ電話か来所。11月1日から受け付け

#### 出産準備教室(平日2日制)

妊娠中や出産のこと、赤ちゃんの育児のことについて学びます。

📅①12月10・17日(火)午前②12月2・9日(月)午後③12月5・12日(木)午後④12月18・25日(水)午前

#### 出産準備教室(土曜日開催)

講義「両親で子育て」、沐浴のデモンストレーションなど、出産・育児について学ぶ講座です。

📅12月7・14・21日(土)  
 ※午前の部、午後の部有り

開催方法・会場・時間は区HPをご覧ください。

☎区内在住の妊娠中の方、家族など

📞電子申請

📍地域健康課



詳細はコチラ



## まちかどNews

おもしろいことや心利むもの、出来事など大田区の身近な情報をお寄せください。

▶問合先 広聴広報課広報・シティプロモーション担当  
 ☎5744-1132 FAX5744-1503

### 平和の森公園で見つける秋

フィールドアスレチックやスポーツ施設などで遊べる平和の森公園。その公園の中に、展示室「みどりの縁側」があるのをご存じですか。自然豊かな展示や、緑とふれあえるイベントが開催されています。中でもこどもたちに人気ののが、樹木やドライフラワーが入ったクラフトキット。展示室スタッフ手作りのバッグで持ち帰って、おうちで制作をすることもできます。

そのほか、スタッフが園内で採取したドングリや松ぼっくりなどが飾られており、取材日には、スタッフが「たまたま見つけたの!」と話すカマキリの抜け殻まで並べられていました。深まる秋を見つけに、平和の森公園展示室に遊びに行ってみてはいかがでしょうか。



詳細はコチラ

## 12月の健診と健康相談

詳細はコチラ▶



事業名	対象、内容、日時など		
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	12月5日(休)	午前10時～11時  電子申請で申し込み
	調布	12月11日(休)	
	蒲田	12月4日(休)	
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	糀谷・羽田	12月10日(火)	
	大森	12月6日(金)	
	調布	12月20日(金)	
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	蒲田	12月5日(休)	
	糀谷・羽田	12月11日(休)	
	大森	12月10日(火)	
乳幼児	4か月児健康診査	○お子さんの受診日などは、区HPをご覧ください ○該当者には郵便でお知らせします ○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	
	1歳6か月児健康診査		
	3歳児健康診査		
	歯科相談*	3歳未満(障がいのあるお子さんは就学前まで)を対象に歯科相談	
	むし歯予防教室	むし歯予防の話と仕上げみがきの練習(3歳未満)	
歯みがき教室			
栄養相談*	離乳食の進め方や、幼児食の量・内容などの相談		
離乳食の進め方* (生後5・6か月) 離乳の開始について	大森	12月5日(休)午後	午前＝午前9時30分～11時30分 午後＝午後1時30分～4時(1人30分程度)
	調布	12月20日(金)午後	
	蒲田	12月5日(休)午後	
	糀谷・羽田	12月12日(木)午前	
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	大森	12月12日(木)午後・24日(火)午前	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)
	調布	12月10日(火)午後・26日(木)午前	
	蒲田	12月10日(火)午後・23日(月)午前	
	糀谷・羽田	12月5日(休)午前・26日(木)午後	

\*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



### 健康コラム Vol.8

## 知っていますか? 高血糖を防ぐための食事の工夫!!

40～74歳の都民の約4人に1人は、糖尿病を発症しているかその予備軍です(「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の東京都分の再集計に基づく推計)。普段から、食事を工夫して、良好な血糖コントロールを習慣づけたいですね。

#### ①野菜を毎食食べましょう

野菜の食物繊維は糖質の消化・吸収を緩やかにします。



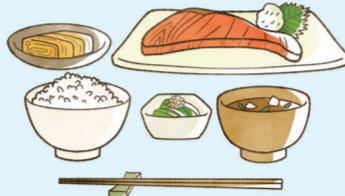
#### ③食物繊維をたくさん取ることを意識しましょう

食物繊維が多い食材は、野菜や海藻類のほかに玄米や大麦、全粒粉パン、ライ麦パンなどがあります。



#### ②ご飯やパンなど主食と一緒に、肉・魚・大豆・卵などを組み合わせましょう

組み合わせることで、インスリンの分泌を促し、血糖値を下げる働きがあるといわれています。



#### ④食べる順番もひと工夫しましょう

血糖上昇を抑えるように、ご飯やパンよりも先に肉や魚、野菜を食べましょう。

#### ⑤ゆっくり食べましょう

早食いや食べ過ぎにならないよう、一口量を少なくし、よく噛んで食べましょう。



参考：日本糖尿病学会がすすめる健康食スタートブック

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

# 健康便り

## 11月10～16日は、「アルコール関連問題啓発週間」です

お酒でストレスを紛らわせていませんか。お酒の量が増えてしまった、二日酔いが頻繁で遅刻や欠勤が目立つ、医師からお酒を控えるように言われてもやめられないなど、お酒でお悩みの方はご相談ください。精神科医師や保健師が、当事者の方だけでなくご家族からの相談もお受けします。お気軽にお問い合わせください。

☎地域福祉課障害者地域支援担当  
大森 ☎6436-8750 FAX5764-0659  
調布 ☎6425-7555 FAX3726-5070  
蒲田 ☎6424-5040 FAX5713-1509  
糀谷・羽田 ☎6423-8892 FAX6423-8838

## 区民公開講座「胃がん検診と消化器疾患についてⅡ」

定期的な胃がん検診の受診の意義と消化器系疾患についての話や、検診によって発見された良性・悪性腫瘍への対応方法について内視鏡治療を中心に説明します。

☎12月14日(土)午前10時30分～11時30分

☎アルプスアルパイン(株)本社(雪谷大塚町1-7)

☎先着50名  
☎都立荏原病院(☎5734-8000)へ電話。12月13日締め切り

☎健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1265 FAX5744-1523

## 災害時に健康に生活するための健康支援ハンドブック

生活環境が大きく変わる災害時、避難所での生活を健康に過ごすためのポイントや公衆衛生対策についてまとめました。問合せ先(区役所本庁舎6階)、特別出張所、地域包括支援センター、ゆうゆうくらぶで配布しています。

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

## 11月14日は世界糖尿病デー 9～15日は全国糖尿病週間

糖尿病は、自覚症状がないまま静かに進行し、血糖値が高い状態が続くと深刻な合併症につながる恐れがあります。大切なのは、予防・早期発見・早期治療! まずは、食事や運動、禁煙など生活習慣を見直してみましょ。各地域健康課には、保健師・管理栄養士がいますので、気になることがある方は、相談してみましょ。

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

## ねたきり高齢者訪問歯科支援

歯や入れ歯、飲み込むことや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、口の状況を確認します。希望により、歯科医師が訪問診査や摂食えん下機能健康診査を行います。☎歯科医療機関への通院が困難なおおむね65歳以上の方



☎地域包括支援センターか問合せ先へ電話  
☎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  
糀谷・羽田 ☎3741-6525 FAX6423-8838

## 子宮頸がん検診

☎区内在住の女性で、令和7年3月31日時点で20歳以上の方

●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

●受診期間 令和7年2月28日まで  
☎区内指定実施医療機関

☎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)

※生活保護、中国残留邦人等支援給付を受給中の方は免除(要証明)

☎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、がんを早

期に発見できると、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!

検診を受診するには受診券(対象の方へ6月中旬ごろに郵送しています。紛失した場合は問合せ先へお電話ください)が必要となります。対象や受診に関する詳細は区HPをご覧ください。

また、がん検診講演会の動画を区HPで公開しています。ぜひご覧ください!

☎健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1265 FAX5744-1523

## はねびょん健康ポイント 景品抽選応募

はねび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活動でポイントがためられ、抽選応募でさまざまな景品が当たります。

☎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、問合せなどで配布)に付随した所定のはがきを郵送

●抽選応募期間 11月1～15日(必着)

☎健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1661 FAX5744-1523

## ありがとうございます あたたかい善意

### ◆地域力応援基金へ

○城南質屋古物商協同組合=50万円 ○大森学園高等学校=13,752円

◆大学等進学応援基金へ ○大森仏教会=10万円 ○蒲田仏教会=10万円

◆学校教育の充実のために ○北内英章=12万円

### ◆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HPに掲載しています。

## みる・きく・まなぶ

# 区民のひろば



◆ノルディックウォーキング体験会 11月10日(日)午前10時から、平和の森公園で。電話で☎500円☎高木☎090-3542-0179

◆ミニテニス体験会 16歳以上。室内靴、タオル持参。11月10日(日)=調布大塚小学校で。11月22日(金)=田園調布せせらぎ館で。午後4時から。電話で☎杉本☎090-6032-6062

◆初めてのギターと音楽セミナー・ワークショップ&交流会 貸し楽器有り。11月10日(日)午後6時30分から=エセナおおたで。12月8日(日)午後3時から=山王会館で。電話で☎各1,000円☎景山☎070-4122-4749(留守電)

◆世界糖尿病デーイベント 血糖測定、ポスター展示=11月11日(月)～15日(金)、講演会=11月13日(水)午後2時30分～4時、大森赤十字病院で。当日会場へ☎3775-3111大森赤十字病院健康センター・三宅

◆生き生き(呼吸法)(4日制) 無料体験可。丹田呼吸法。11月12・19・26日、12月3日(火)、午前9時45分～正午、蒲田図書館で。11月11日までに電話で☎3,600円☎東☎090-4014-4690

◆世界糖尿病デーイベント ポスター展示と相談コーナー。11月14日(日)午前9時～11時30分、荏原病院で。当日会場へ☎5734-8000都立荏原病院栄養科

◆家計簿のチカラ-時間とお金の使い方 11月14日(日)午前10時～11時

30分、入新井集会所で。11月12日までに電話で(当日会場も可)☎井田☎090-3537-6437

◆ウクレレ無料体験会 11月15日(金)・16日(土)・27日(水)・29日(金)・30日(土)午後2時30分～4時30分、大田文化の森で。先着各4名。電話で☎松尾☎070-4410-2318

◆花と遊ぼう「クリスマスオーナメントを作ろう!」 11月16日(土)午前10時15分～11時30分、消費者生活センターで。11月10日までに電話で☎石川☎090-2654-5522

◆マンション管理相談会 11月17日(日)午後2時～4時、エセナおおたで。電話で☎大田区マンション管理士会・水野☎090-1818-1700

◆英語未経験者が楽しめる英会話 11月18日、12月9日(月)午前9時～9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

◆JPOP体操体験会 11月18日(月)午前10時から、田園調布せせらぎ館で。電話で☎1,100円☎倉方☎090-9644-8013

◆ひのき棒の健康体操体験会 11月19日、12月3日(火)午前10時～11時15分、洗足池駅近くの会場で。先着各5名。電話で☎各1,000円☎吉田☎090-4132-1327

◆中高年の初級英会話講習会 11月21日(水)午後1時10分～2時10分、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎中島☎080-4118

-4509  
◆初めての大人のジャズダンス! 50、60、70代も大歓迎! 11月21・28日(日)午後4時～5時、矢口区民センターで。先着各20名。11月20日までに電話で☎各500円☎スパンサー☎5482-0660(留守電)

◆シッシーのチャリティーフェア 11月22日(金)～24日(日)午前10時～午後5時(24日は午後3時まで)、産業プラザで。当日会場へ☎3744-0783城南質屋古物商協同組合

◆聖フランシスコ子供祭バザー 11月24日(日)午前11時～午後2時、聖フランシスコ子供祭で。当日会場へ☎3753-6768河村

◆楽しく俳句 無料体験可。11月24日(日)午後1時～4時、消費者生活センターで。電話で☎佐藤☎3759-5426

◆出口の見える無料相談会 相続、不動産、借地、終活、離婚などの悩みを専門家が相談に応じます。11月30日(土)午前9時30分～午後3時50分、大田区民プラザで。先着20組。11月27日までに電話で☎堀口☎3753-0310

◆子どもとの関わり方が楽になるコミュニケーション術 11月30日(土)午後1時30分～3時45分、入新井集会所で。先着35名。11月27日までに電話で☎500円☎北川☎080-5502-6359

◆ユーゲント室内合奏定期演奏会 11月30日(土)午後2時開演、カムカム新蒲田で。先着400名。当日会場へ☎070-8561-8320志村

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 ☎=申込先か問合せ ※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、問合せ先の氏名・〒住所・電話番号、おおた区報の感想(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7年11月21日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和7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7年3月21日号にまとめて掲載します。

(裏面記入例)

- サークル名
- 日時
- 場所
- 費用
- 申込・問合せ(氏名・〒住所・電話番号など)
- その他

(送り先)

〒144-8621  
大田区役所  
広聴広報課  
「区民のひろば」宛

◆たばこの悩みをみなさんと話し合いませんか 11月30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「豪華なX'masアレンジ」 12月5日(日)午前10時30分～午後0時30分、12月6日(月)午後2時30分～4時30分、洗足

池図書館で。先着各8名。電話で☎各4,300円☎大佛☎090-6004-2505  
◆大森甚句全国大会 12月8日(日)午前10時～午後5時、大田区民プラザで。当日会場へ☎090-8803-5235池田



▲詳細はコチラ



令和7年2月23日(祝)開催!

おおたランニングフェスティバル2025

【笑顔あふれる Ota RunFes2025】をテーマに、こどもから大人まで誰もが気軽に参加できるランニング大会「おおたランニングフェスティバル2025」を開催します! 種目はファミリーラン、10kmラン、5kmラン、ジュニアラン、リレーマラソンの全5種目を実施し、ランニング初心者や普段走り慣れている方など、どなたでもお楽しみいただけます! 大会の参加にかかわらず、来場者の皆さんが体験できるストラックアウトやホッケー体験などの、各種スポーツ体験をはじめとしたプログラムも多数実施します。ぜひご参加ください!



おおたランニングフェスティバル2024の様子(ファミリーラン)



前回参加者インタビュー

昨年度開催した「おおたランニングフェスティバル2024」(リレーマラソン)に参加された3名に当日の感想を聞きました!

アベケイスケさん 自分はどれくらい走れるのか、体はどう感じるのか、自分のイメージしていたものと違うことがわかって自分を知るきっかけになりました。終わった後はやり切った自分たちを褒めましたね。運動不足な自分たちが完走したんですからね! ランフェス参加後は確実に体を動かす機会が増えて、健康意識が高まりました。皆さんもボウリング大会気分友達、仲間と参加してください! お祭り気分楽しめますよ!

北見 暁さん がっつり走ったりするのは得意だったのですが、社会人になってからほとんど走らなくなってしまい、ずっと運動不足でした。ランフェスをきっかけに自分の体力にショックを受けてちゃんと運動しようと思ってジムに行き始めました。これをきっかけに運動しようという意識が芽生えました! 参加して良かったです。走ることに自信のない方も大丈夫です! 途中で歩いても大丈夫。楽しめますよ!

金山 春樹さん 私は毎週土日に走っています! 市民マラソンも出てみたいと思っていたのですがまだ自信がなくて。そんな時に大田区のランフェスを知り、気軽に参加できました! 走るスポーツは特別な技術が必要なく、スポーツとしても、会場の雰囲気としてもすごく出場しやすい大会だったなと思ったので皆さんにもオススメです!



左から北見暁さん(学生時代はずっとサッカー部)、金山春樹さん(コロナ禍で健康志向に)、アベケイスケさん(普段はマウスよりも重いものは持ちません)

申込方法

エントリー受付中! 締切: 12月15日

費用などの詳細は大会特設HPをご覧ください。

- 開催日 令和7年2月23日(祝) ※雨天決行(荒天中止)
会場 大田スタジアム/大井ホッケー競技場サブピッチ/大井ふ頭中央海浜公園 など
種目 ファミリーラン/10kmラン/5kmラン/ジュニアラン/リレーマラソン(90分)

大会特設HPはコチラ▶



エントリーはコチラ▶



▶問合先 スポーツ推進課スポーツ推進担当 ☎5744-1441 FAX5744-1539
おおたランニングフェスティバル実行委員会 ✉Mota@esforta.co.jp

インフォメーション

区の世帯と人口

令和6年10月1日現在

- 世帯数...417,968世帯
総人口...739,701人
日本人人口...708,547人(男...352,466人 女...356,081人)
外国人人口...31,154人(男...15,458人 女...15,696人)
面積...61.86km²

11ch 大田区広報番組 11月

- シティーニュース おおた 大田区立郷土博物館特別展「矢を放て! ~関東の弓矢、一万年~」
ユニークおおた おおたスポーツナビ「大田区ランニング教室」
放送 ケーブルテレビのJ:COMチャンネル 大田とiTS.COMで毎日放送! YouTubeでも発信しています。

今月の区報は

- 11月11日号 特集 子育てはひとりじゃない みんなで子育て
11月21日号 特集 障がいのある人もない人も みんなが社会とつながる暮らし
11日号・21日号は新聞折込か駅広報スタンド、区施設、公衆浴場、セブンイレブンで配布。配送サービス(外出困難などの要件有り)も行っています。

大田区学クイズに挑戦!



3面の答え「セーラム市」

モース博士がセーラム市ピーボディ科学アカデミー(現ピーボディ・エセックス博物館)の館長だったことが縁で1991年、セーラム市と大田区は姉妹都市になりました。30年以上たった今でも、相互訪問などを通じて交流が続いています。



セーラム市民との交流会



詳細はコチラ

田園調布せせらぎ館 体育施設オープニングイベント

11月17日(日)に田園調布せせらぎ館体育施設がオープンします。オープニングイベントでは、チアダンスの発表、バスケットボールのイベント、インクルーシブサッカー教室、トレーニングルーム体験会、各種測定会、介護予防教室、ヨガ教室などを行います。申込方法など詳細は問合先HP、チラシなどをご覧ください。

- 日時 11月17日(日)午後1時~6時
会場・問合先 田園調布せせらぎ館 ☎3722-5192 FAX5755-5295



詳細はコチラ



イメージ図