

今、気にかきたい健康のコト

暑さに負けないカラダをつくる

暑熱順化

「暑熱順化」とは？

カラダを暑さに慣らして汗をかく練習をすることで、熱中症になりにくい状態をつくること。

今日から始める「暑熱順化」のススメ

個人差はありますが、暑熱順化はおおよそ数日から2週間程度かかります。暑さが本格化する前のこの時期から「暑熱順化」を始めてみませんか？運動習慣がない方や忙しい方でも、日常生活の中でできることを取り入れて継続することが重要です。

1 駅手前で降りてお散歩



ながら筋トレ・ストレッチ



お風呂でひと汗



暑熱順化の心得

- 01 暑くなる2週間以上前からがベストタイミングです
- 02 生活スタイルに合わせて無理のない範囲で実践しましょう
- 03 運動時は必ず水分補給をしましょう

詳細はコチラ /

涼み処も
適宜ご利用ください



必見!!

熱中症対策情報

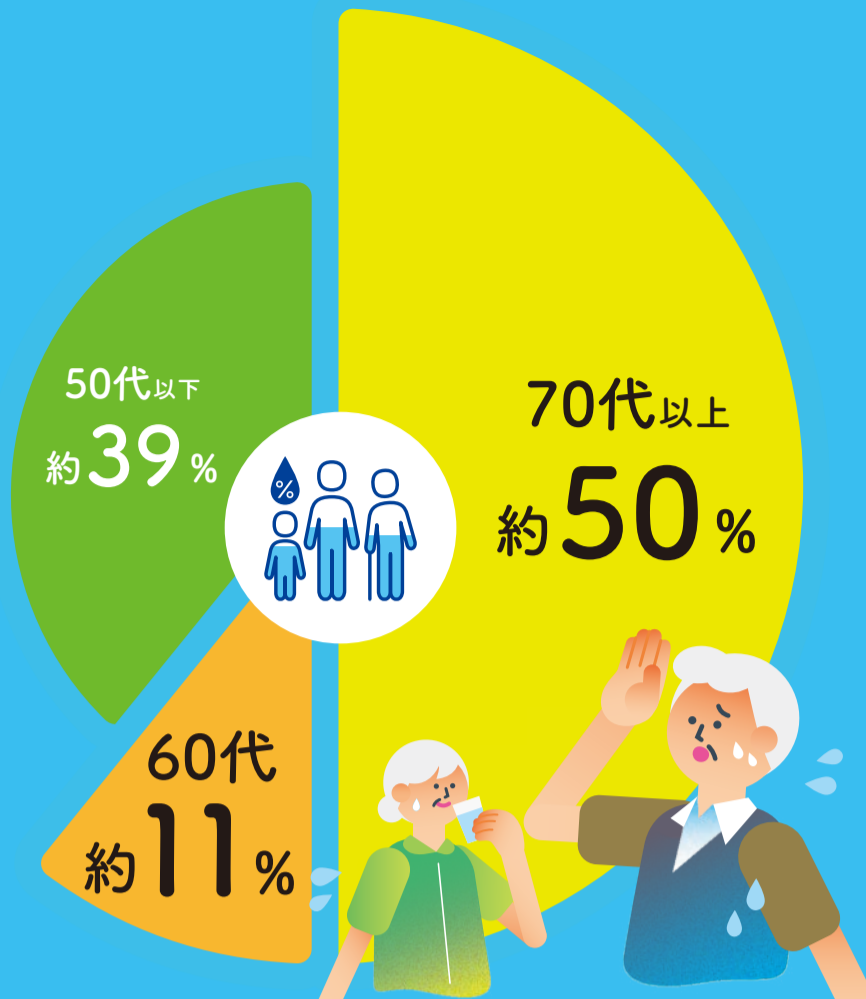
今、気にかきたい健康のコト

区内の 熱中症による 救急搬送者の 約6割は 60歳以上

熱中症初期症状例

- ・めまい、たちくらみ ・あくび
- ・大量の汗 ・筋肉痛、こむら返り

出典：日本救急医学会熱中症診療ガイドライン2024



特に後期高齢者である75歳以上は全体の約42%を占めました。

出典：東京消防庁HP

なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

point 01
カラダに熱がこもりやすい

カラダが暑さに気づきにくく、体内の熱を逃がそうとする発汗などの働きが弱くなることが一因とされています。自分の感覚でなく、温度計で室温などを確認しましょう。

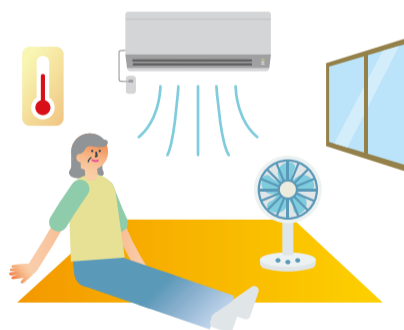
point 02
脱水状態になりやすい

加齢により体内の水分が減少することや、喉の渇きを感じにくいため、水分補給が遅れやすくなります。「喉が渇いた」と思う前に水分補給をしましょう。

正しい知識で熱中症を予防しよう

Q 窓を開ければエアコンは不要？

エアコンは積極的に使おう



令和7年、東京都では、熱中症(屋内)で亡くなった方のうち71%はエアコンが設置されているが使用していませんでした。日差しのない室内でも高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。エアコンを上手に使いましょう。

出典：東京都監察医務院HP

Q 喉が渇いた時だけ水分補給をすれば良い？

渴く前から水を飲もう



目に入る場所に飲み物を置く習慣や、食事の時、入浴の前後や寝る前・起きた後などのタイミングでコップ1杯の水を飲む習慣をつけるなど、こまめな水分補給を大切にしましょう。

「自分は健康だ」と感じていますか？

自分自身の健康状態を主観的に捉えることを主観的健康感といい、主観的健康感が高い状態とは、「自分は健康だ」と感じることを表します。3月に策定した「おおた健康プラン(第四次)」では、「健康寿命の延伸」と「主観的健康感の向上」をめざし、健康づくり施策を推進しています。主観的健康感を高めるために、自分自身の体調や生活習慣などに合った健康づくりを行いましょう。

未来をつくる
おおたアクション!



問 健康医療政策課健康政策担当 TEL 5744-1682 FAX 5744-1523

大田区 × 東邦大学の連携

東邦大学による区内の熱中症救急搬送データの分析と医学的知見により、大田区の特性に応じた熱中症対策をわかりやすい動画で解説しています。



見逃さないで!

今、気にかきたい健康のコト

こころの「SOSサイン」

1つでも当てはまったら、ストレスのサインかも…

眠れない/眠り過ぎる

食欲がない/食べ過ぎる

頭やお腹が痛い

誰にも会いたくない



興味が湧かない、楽しいことが無い

すぐイライラする、焦る

集中できない



●好きなことをする ●体を動かす ●おいしいものを食べる ●ゆっくり寝るなどがストレスの解消に効果的です

あなたの周りにSOSを出している人はいませんか?

いつもと違う様子や、行動の変化が気になったらまず声をかけてみるのがその人の助けになるかもしれません。身近にいる方のこころのサインに気づき、話を聴いて必要に応じて支援につなげて見守る人を「ゲートキーパー」といいます。特別な資格は必要なく、誰でもゲートキーパーになることができます。

ゲートキーパーの役割

気づく

周りの人の変化に気づいて、声をかける

受け止める

相手の気持ちを尊重しながら、話に耳を傾ける

つなぐ

早めに専門機関への相談を促し、支援につなげる

見守る

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

ゲートキーパーの知識を学びませんか?

ゲートキーパー養成講座(事前予約制)
いつもと違う様子に気づいたら、どのように対応したら良いでしょうか。「東京自殺防止センター」の電話相談員の経験を持つ講師を招き、ロールプレイで体験していただきます。

対 区内在住の方、区内相談機関の職員

日 6月23日(火)午後1時30分～4時

会 消費者生活センター

申 5月1日～6月16日に

問合先へ電話。電子申請も可



自分なりの工夫を続けても、こころの不調が2週間以上続く時は、早めに周囲の人や専門機関へ相談しましょう

相談はコチラ



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



お知らせ

公正証書遺言の証人派遣

公正証書遺言を作成するときに必要な証人を無料で派遣します。

- 区内在住・在勤・在学で大森・蒲田公証役場で公正証書遺言を作成する18歳以上の方
- 問 (社福)大田区社会福祉協議会
- TEL 3736-2022 FAX 3736-5590

産後ドゥーラ資格取得費用の一部助成

産前産後の女性を支えるために知識・技術を取得した母子支援の専門家「産後ドゥーラ」になるための資格取得費用の一部助成を行います。助成後は、大田区産前産後家事・育児援助事業(にこにこサポート)の支援員として、年間200時間を目標として活動していただくなどの条件があります。申請には電子申請による事前登録が必要です。

- 申 電子申請。問合先へ申請書を郵送か持参も可
- 問 子育て支援課子育て支援担当
- TEL 5744-1778 FAX 5744-1525

日差しが強い日は光化学スモッグに注意

光化学スモッグ注意報が発令されたら、屋外での激しい運動は避け、なるべく外出は控えましょう。特にこどもは影響を受けやすいので注意が必要です。目がチカチカしたり、喉に痛みを感じたときは、屋内に入り洗眼やうがいをしてください。光化学スモッグの影響と思われる場合は、地域健康課か土・日曜、休日は24時間医療機関案内サービス「ひまわり」TEL 5272-0303 FAX 5285-8080へ連絡してください。注意報に関する情報は、区の防災行政無線や区HPなどでお知らせします。東京都大気汚染情報テレホンサービス TEL 5640-6880でも、東京都の大気汚染情報を案内しています。

- 問 環境政策課環境政策担当
- TEL 5744-1367 FAX 5744-1532

5月1～7日は憲法週間

日本国憲法は、昭和22年5月3日に施行されました。日本国憲法の基本理念の一つに「基本的人権の尊重」があります。誰もが幸せに暮らせるよう、お互いを理解し、認め合うことで、人権を尊重する社会が築かれます。身近な人が困っていたら声をかける、相手の個性を認めるなど、生活の中でできることはたくさんあります。区では、人権啓発パネル展の開催や懸垂幕の掲出などを行います。これを機に、自分や身近な人たちの人権の大切さや、さまざまな人権問題について考えてみませんか。

- 問 人権・男女平等推進課人権・男女平等推進担当
- TEL 5744-1148 FAX 5744-1556

5月12日は民生委員児童委員の日

民生委員・児童委員は生活の不安や福祉サービス、子育てや家庭のことなど、幅広く区民の皆さんの相談に応じています。相談を受け、解決ができるよう、必要な支援へつなぐ「橋渡し役」をしています。当日は、区長が1日民生委員として活動します。

- 問 福祉管理課援護係
- TEL 5744-1245 FAX 5744-1520

休館情報

- エセナおおた
 - 日 5月11日(月)午後5時30分～10時
 - ※害虫防除のため
 - TEL 3766-4586 FAX 5764-0604
- 郷土博物館
 - 日 5月11日(月)～22日(金)※収蔵庫清掃のため
 - TEL 3777-1070 FAX 3777-1283

●馬込アートギャラリー

- 日 5月11日(月)～22日(金)※展示替えのため
- 問 (公財)大田区文化振興協会
- TEL 6410-7960 FAX 6410-7962

●大森 海苔のふるさと館

- 日 5月14日(木)～28日(木)※収蔵庫清掃のため
- TEL 5471-0333 FAX 5471-0347

●大田文化の森

- 日 5月19日(火)～21日(木)※設備点検などのため
- マルチメディアコーナー=5月18日(月)～21日(木)
- 情報館図書コーナー=5月18日(月)～23日(土)
- 問 (公財)大田区文化振興協会
- TEL 3772-0700 FAX 3772-7300

●大田区民プラザ

- 日 5月26日(火)～28日(木)※保守点検などのため
- 問 (公財)大田区文化振興協会
- TEL 3750-1611 FAX 6715-2533



国保・年金・税

日曜窓口での住民税課税(非課税)証明書・納税証明書の発行を一部休止

- 発行休止日=5月17日(日)
- ※証明書は郵送でも請求できます

- 問 課税課課税担当
- TEL 5744-1192 FAX 5744-1515
- 日曜窓口=戸籍住民課戸籍住民担当
- TEL 5744-1185 FAX 5744-1701

①自動車税②軽自動車税は6月1日が納期限です

4月1日時点の所有者に課税されます。納税通知書は①5月1日②11日に発送します。支払方法の詳細は区HPをご覧ください。※軽自動車税をキャッシュレス納付された方への「軽自動車税納税証明書(継続検査用)」の発送は、令和7年度で終了しました

- 納付場所=①郵便局、ペイジー対応のATM②納税課、特別出張所
- ※どちらも金融機関(郵便局含む)、コンビニエンスストアも可。キャッシュレス決済も利用可
- 減免=①身体障害者手帳などをお持ちの方が一定の要件を満たす②障がいのある方が利用する車両などは、減免の対象となる場合があります。申請期限は6月1日(①新たに自動車を取得した場合は登録した日から1か月以内②前年度減免を受け、内容の変更がない方は申請不要)です。詳細はお問い合わせください

- 問 ①東京都自動車税コールセンター
- TEL 3525-4066
- ②通知書、減免=課税課課税担当
- TEL 5744-1192 FAX 5744-1515
- 納付方法=納税課収納推進担当
- TEL 5744-1205 FAX 5744-1517



福祉・シニア

福祉の仕事に関するイベント

①福祉の仕事内容を紹介するセミナー②福祉施設・職場の見学会を開催します。

- 日 ①5月21日②6月4日(木)※どちらも午前10時～正午
- 会 ①消費者生活センター②区内福祉・介護事業所
- 申 電子申請。問合先へ電話も可。①5月19日②28日締め切り
- 問 福祉管理課調整担当
- TEL 5744-1721 FAX 5744-1520

ねたきり高齢者訪問歯科支援事業

歯や入れ歯の具合、飲み込みにくい、むせるなどの不安があるねたきり高齢者に対して、訪問により歯科健康診査・摂食えん下機能健康診査を行います。事前に歯科衛生士が口腔の状態などを確認し、その後歯科医師が訪問診査を行います。診査の結果、治療を受ける場合は、健康保険などの自己負担が必要です。

- 対 在宅でねたきりなどで歯科医療機関への通院が困難なおおむね65歳以上の方
- 申 お住まいの地域を担当する地域包括支援センターか問合先へ電話
- 問 地域福祉課高齢者地域支援担当
- 大森 TEL 5764-0658 FAX 5764-0659
- 調布 TEL 3726-6031 FAX 3726-5070
- 蒲田 TEL 5713-1508 FAX 5713-1509
- 荏谷・羽田 TEL 3741-6525 FAX 6423-8838

おおた介護のお仕事相談・面接会

区内の介護事業者が実施します。さまざまな職種について相談できます。

- 日 ①5月13日②7月8日③9月9日(水)※いずれも午後2時～4時30分
- 会 ①③ハローワーク大森
- ②区役所本庁舎2階
- 申 問合先へ電話
- 問 ハローワーク大森
- TEL 5493-8790 FAX 3762-5050

大田区介護職員初任者研修(15日制)

介護職として働くために必要な基礎知識や技術を学ぶことができます。

- 対 区内介護施設・事業所などでの就労を希望し、全日程出席可能な方
- 日 7月4日～8月15日の土・日曜、祝日
- 会 消費者生活センターほか
- 定 先着12名
- 申 5月11日～6月26日に電子申請
- 問 福祉管理課調整担当
- TEL 5744-1721 FAX 5744-1520



健康・衛生

尿もれ予防教室

対 区内在住で要介護認定を受けておらず、医師などから運動を制限されていない方

- 日 ①6月4日②令和9年1月21日(木)※どちらも午後2時～3時30分
- ②男性向け
- 会 調布地域庁舎
- 定 先着各20名
- 申 問合先へ電話。①5月1日②12月1日から受け付け
- 問 調布地域福祉課高齢者地域支援担当
- TEL 3726-6031 FAX 3726-5070

食から実践!フレイル予防の食生活講座

低栄養予防のための食生活の方法を学びます。実演・試食有り。

- 対 65歳以上の一人暮らしの方
- 日 6月26日、令和9年2月12日(金)
- 会 調布地域庁舎
- 定 先着各15名
- 申 問合先へ電話
- 問 調布地域福祉課高齢者地域支援担当
- TEL 3726-6031 FAX 3726-5070



募集・求人

大田区災害時医療職ボランティア

緊急医療救護所・軽症者救護所で行うトリアージや軽症者の処置、避難所などで行う各種保健衛生活動に多くの医療職の皆さんの力が必要です。対象など詳細は区HPをご覧ください。

- 申 問合先へ書類(区HPから出力)を持参か郵送。電子申請も可
- 問 健康医療政策課災害・地域医療担当
- TEL 5744-1264 FAX 5744-1523

Special
健康講座!

口から始める健康講座

オーラルフレイルと誤えん性肺炎を予防するための講話と体操を行います。

日程	時間(1時間)	会場	定員(先着)
5月19日(火)	①午後1時30分から②午後3時から	馬込区民センター	各15名
6月9日(火)	午後2時から	山王高齢者センター	15名
7月31日(金)		シニアステーション南馬込	

※10月以降は区HPをご覧ください。開催日近くに各会場などでポスターを掲示します

対 65歳以上の方 申 問合先へ電話か来所

問 大森地域福祉課高齢者地域支援担当 TEL 5764-0658 FAX 5764-0659



日程	時間(1時間)	会場	定員(先着)	受付開始日	
5月18日(月)	午後2時から	東蒲田老人いこいの家	20名	5月1日	
6月5日(金)		仲六郷老人いこいの家	15名		
6月15日(月)		蒲田西特別出張所	20名		
7月3日(金)		東六郷老人いこいの家	15名	6月1日	
9月11日(金)		下丸子図書館		8月3日	
10月16日(金)		シニアステーション新蒲田	30名	9月1日	
10月30日(金)		矢口区民センター		10月1日	
11月16日(月)		午後2時30分から	本蒲田老人いこいの家	20名	11月2日
12月4日(金)		午後2時から	六郷地域力推進センター	40名	

対 65歳以上の方 申 問合先へ電話か来所

問 蒲田地域福祉課高齢者地域支援担当 TEL 5713-1508 FAX 5713-1509



大田区奨学生(在学生対象)

- 貸付月額=国公立35,000円、私立44,000円以内
- 貸付期間=4月~正規の修業年限(無利子)

対 区内に1年以上引き続き居住している保護者などから扶養され、学校教育法で定める大学・短期大学・専修学校専門課程に在学している方
定 選考で22名※申込者多数の場合は選考基準を満たしていても採用されない場合があります。選考基準や減免制度などの詳細はお問い合わせください 申 問合先へ申込書(問合先で配布。区HPからも出力可)を郵送か持参。6月5日消印有効

問 福祉管理課援護係

TEL 5744-1245 FAX 5744-1520



児童館業務補助員(名簿登録制)

区内の児童館施設などにおける児童館事業・学童保育業務の補助を行います。欠員があった場合、名簿登録者の中から中途採用します。

- 勤務日数・時間=週5日、1日実働4時間
- 報酬=月額128,205円(交通費支給有り)
- 選考方法=作文・面接

申 問合先へ必要書類(問合先で配布。区HPからも出力可)を郵送か持参。問合先へ電話も可

問 子育て支援課子育て支援担当

TEL 5744-1653 FAX 5744-1525

区立保育園の保育補助員(夏季対応)

こどもの見守りや清掃など、保育士の補助を行います(資格不要)。詳細は区HPをご覧ください。

- 任用期間=7月上旬~8月下旬

定 選考で36名程度

申 問合先へ申込書(問合先で配布。区HPからも出力可)を郵送か持参。電子申請も可。5月21日消印有効

問 保育サービス課保育職員担当

TEL 5744-1278 FAX 5744-1715



催し・講座

しょうぶ湯

しょうぶの葉のさわやかな香りで心身ともにリラックスして、健康に過ごしましょう。

日 5月5日(祝) 会 区内公衆浴場

費 小学生以下は無料

問 産業経済課産業経済担当

TEL 5744-1373 FAX 6424-8233

大田区ナナハト学校を開催します

大田区ナナハト学校とは、大田区、民間企業・団体、学術機関による公民連携イベントです。企画を立ち上げた大田区、セブン-イレブンの「7」とイトーヨーカドーのマーク「ハト」、イベントテーマの「子育て」より、「大田区ナナハト学校」と名付けられました。令和8年度は5月、10月、2月に開催します。親子で楽しめる企画が盛りだくさんです。ぜひ遊びに来てください。日程など詳細は区HPをご覧ください。

日 5月16日(土)・17日(日) 午前10時~午後4時

会 イトーヨーカドー大森店(大森北2-13-1)

申 当日会場へ

問 企画課政策・企画担当

TEL 5744-1538 FAX 5744-1502



せせらぎfes2026

ダンスや音楽ステージ、気軽に参加できるワークショップ、ゲームコーナーなどがあります。せせらぎマルシェも同時開催です。子どもから大人まで1日中楽しめます。

日 5月16日(土)・17日(日) 午前10時~午後4時

会 問 田園調布せせらぎ館

TEL 3722-5192 FAX 5755-5295



大田区合同水防訓練

区、消防署・消防団、自治会・町会、大田建設協会、大田造園協会などによる排水活動などの水防訓練を行います。

日 5月17日(日) 午前10時~正午

会 多摩川緑地区民広場 申 当日会場へ

問 都市基盤管理課計画調整担当

TEL 5744-1304 FAX 5744-1527



洗足池 春宵の響

風光明媚な洗足池で行われる、野外での邦楽コンサートにぜひお越しください。

日 5月26日(火) 午後6時30分~8時※雨天中止

会 洗足池公園西岸「池月橋」

申 当日会場へ

問 文化芸術推進課文化芸術推進担当

TEL 5744-1226 FAX 5744-1539



ファミリー・サポートおた提供会員養成講座(4日制)

育児の援助を受けたい方(利用会員)に対し、有償ボランティアとして手助けしたい方(提供会員)を養成するための講座です。

対 区内在住の20歳以上で心身ともに健康な方

日 ①6月2日(火)・4日(木)・5日(金)・10日(水)

②7月3日(金)・6日(月)・7日(火)・13日(月)

※いずれも午前10時~午後3時(各初日は午後3時30分まで) 会 ①消費者生活センター②スマイル大森ほか 定 先着①25名②14名

申 電子申請。問合先へはがきか封書(記入例参照。希望日時も明記)を郵送も可。①6月1日

②7月2日必着

問 ファミリー・サポートおた事務局

(〒143-0016大森北4-16-5)

TEL 5753-1152 FAX 3763-0191



都立荏原病院 公開講座

健康や医療に関する講座です。経験豊かな医師が、日常生活に役立つ健康情報をわかりやすく解説します。

①大腸がん検診と消化器疾患について

②前立腺がん検診と泌尿器疾患について

③肺がん検診と呼吸器疾患について

日 ①6月20日②8月8日③9月19日(土)※いずれも午前10時30分~11時30分 会 ①大田区民プラザ②③田園調布せせらぎ館 定 先着各80名

申 都立荏原病院(TEL 5734-8000)へ電話か電子申請

問 健康づくり課健康づくり担当

TEL 5744-1265 FAX 5744-1523



ありがとうございます
あたたかい善意

大学等進学応援基金

〇(株)YAMABISHI=120万円

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。

区民相談室

専門家に無料で相談できます。実施状況など詳細はお問い合わせください。※申込方法の記載がないものは当日会場へ
※休日、年末年始を除く 対 区内在住・在勤・在学の方 問 広聴広報課広聴担当 TEL 5744-1135 FAX 5744-1504



法律相談(予約制) 相談員=弁護士

借地、借家、相続、離婚、金銭問題などの日常生活に関すること
日 月・水・金曜、午後1時30分から(全5回、相談時間各25分)
会 区役所本庁舎2階 申 対面=問合先へ電話、オンライン=電子申請

不動産取引相談 相談員=宅地建物取引士

不動産の取り引き一般に関すること
日 第1・3木曜、午後1時～3時(受け付け) 会 区役所本庁舎2階

登記相談(予約制) 相談員=司法書士

不動産、会社などの登記手続きに関すること
日 第3火曜、午後1時から(全6回、相談時間各30分) 会 区役所本庁舎2階
申 問合先へ電話。前月の5日(土・日曜、休日の場合は翌開庁日)から受け付け

税務相談(予約制) 相談員=税理士

所得税、相続税などの税金相談(確定申告の相談は除く)
日 第2・4木曜、午後1時から(全6回、相談時間各30分) 会 区役所本庁舎2階
申 問合先へ電話。前月の1日(土・日曜、休日の場合は翌開庁日)から受け付け

公証相談 相談員=公証人

遺言、相続、金銭貸借などの証書作成、文書の認証、確定日付に関すること
日 第1火曜、午後1時～3時(受け付け) 会 区役所本庁舎2階

社会保険労務相談 相談員=社会保険労務士

健康保険、厚生年金保険、労災保険、雇用保険など
日 第1・3火曜、午後1時～3時30分(受け付け) 会 区役所本庁舎2階

土地・建物相談 相談員=土地家屋調査士

境界線問題や不動産の表示登記などに関すること
日 第1水曜、午後1時～3時30分(受け付け) 会 区役所本庁舎1階

行政相談 相談員=行政相談委員(総務大臣が委嘱した民間有識者)

国など行政全般に関する要望、苦情など
日 会 第1・3火曜、午後1時～3時(受け付け)=区役所本庁舎1階
第2水曜、午後1時30分～3時30分(受け付け)=アトレ大森(大森北1-6-16)

行政手続相談 相談員=行政書士

戸籍、相続、外国人在留、官公庁への許認可などの手続きに関すること
日 第4木曜(休日の場合は翌日、12月は第3木曜)、午後1時～3時30分(受け付け)
会 区役所本庁舎1階

健康相談(予約制) 相談員=産業医の資格を持つ医師、産業保健師

家族や自分の健康に関する①一般②メンタルヘルスのこと
日 木曜(②は月1回)、午後1時～2時30分(受け付け) 会 区役所本庁舎2階
申 大田地域産業保健センター(TEL 3772-2402)へ電話

止水板・雨水タンク・雨水浸透施設設置助成のご案内

●浸水軽減に向けて工事費などの一部を助成

浸水防止対策として、建築物の出入り口に止水板を設置するほか、屋根の雨水を貯留する雨水タンク、地下へ雨水を浸透させる雨水浸透施設の設置を支援します。

1 止水板設置助成

止水板は、建築物に水が浸入することを防止するために当該出入り口などに設置するものです。

●助成対象地域

区内で過去に浸水被害が発生した地域か発生のおそれがある地域

●止水板設置工事の助成限度額・助成率

個人=限度額100万円、助成率4/5※区内に住民登録のない個人は50万円

法人=限度額150万円、助成率3/5

●簡易型止水板購入の助成限度額・助成率

個人=限度額25万円、助成率4/5

法人=限度額20万円、助成率3/5



2 雨水タンク設置助成

雨水タンクは、屋根などに降った雨水を一時的に貯留するタンクです。

●小型タンク(500ℓ未満)設置の助成額

個人=(本体価格+設置工事費)×2/3

そのほか=(本体価格+設置工事費)×1/2

●助成限度額=1基につき4万円(1敷地につき2基まで)

※大型タンク(500ℓ以上)の助成有り



※1 2 売買を目的とした建築物や住民税などの滞納がある場合は対象外

3 雨水浸透施設設置助成

雨水浸透施設は、雨どいで集めた雨水を、浸透ます・浸透トレンチ管(雨水浸透管)を經由して地下にしみ込ませる施設です。

●助成対象地域=埋立地を除く区内全域

※急傾斜地、隣地と段差がある・地下水位の高い箇所などは対象外

※大田区開発指導要綱の適用を受ける建築物や住民税などの滞納がある場合は対象外

●助成額=実際にかかった工事費の合計額に応じて支給

●助成限度額=1件につき40万円



1~3 いずれも

問 建築調整課地域道路整備担当

TEL 5744-1308 FAX 5744-1558



木造住宅などの耐震化助成

区では、地震による建物の倒壊から区民の皆さんの生命・財産を守るため、各種助成事業を行っています。4月1日から、その一部の助成限度額などを拡充しました。自宅の耐震化などを検討している方は、ぜひご活用ください。

1 木造住宅耐震化助成

耐震診断から改修工事までにかかる費用の一部。

●対象建築物=平成12年5月31日以前の基準(旧耐震基準および新耐震基準)で建てられた区内木造住宅(地下を除く2階建て以下・新耐震基準は在来軸組工法に限る)

●助成金額・耐震改修設計=助成限度額15万円

耐震改修工事=助成限度額200万円(障がい者など居住の場合は150万円を加算)

※耐震診断は別途助成があります。沿道耐震化道路沿いの建築物、非木造(マンションなど)建築物などについても、4月1日から助成金額などを一部拡充しています。助成要件や助成金額などが異なります。詳細はお問い合わせください



2 木造住宅除却工事助成

耐震性が不足する旧耐震基準で建てられた木造住宅を除却する際にかかる費用の一部。

●対象建築物=昭和56年5月31日以前の基準(旧耐震基準)で建てられた区内木造住宅(地下を除く2階建て以下)

●助成金額

区内の中小事業者と契約=助成限度額100万円

そのほかの事業者と契約=助成限度額75万円



3 ブロック塀等改修工事助成

通学路沿いなどのブロック塀などの撤去、フェンスなどの新設工事費用の一部。
※区内中小事業者が行う工事に限り

●対象工事

・通学路、特定緊急輸送道路に面する高さ1m以上のブロック塀などの撤去

・高さ2m以下のフェンスなどの新設

●助成金額

撤去=①撤去費用の3/4の額②助成単価3万円/mにブロック塀やフェンスなどの長さ乗じた額(最大30万円)

新設=①撤去費用の2/3の額②助成単価5万円/mにブロック塀やフェンスなどの長さ乗じた額(最大30万円)

※①②のうち金額が低い方で助成金を算出



1~3 いずれも

申請できる方は住宅かブロック塀などの所有者です。契約前の申請が必要です。手続きや詳細は区HPをご覧ください。

問 防災まちづくり課耐震改修担当

TEL 5744-1349 FAX 5744-1526



公益通報者保護法とは

●法律の目的

この法律は、事業者による国民の生命や身体の保護、消費者の利益の擁護などにかかわる法令遵守を確保するとともに、公益のために通報を行ったことを理由として労働者が解雇などの不利益な取り扱いを受けることのないよう、公益通報に関する保護制度を定めたものです。

●法律の主な内容

- ・労働者が事業者内部の一定の犯罪行為やそのほかの法令違反行為について、事業者内部や処分などの権限を有する行政機関などに通報した場合、通報したことを理由として事業者が解雇などの不利益な取り扱いをすることは禁止されています
- ・公益通報を受けた事業者は、公益通報の是正措置などについて、公益通報者に通知するよう努めなければなりません
- ・公益通報を受けた行政機関は、必要な調査や適切な措置をとらなければなりません

問 総務課内部統制・情報セキュリティ担当

TEL 5744-1160 FAX 5744-1505

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。相談日以外は区職員が相談をお受けし、福祉オンブズマンに引き継ぎます。

日 火曜、午前9時～正午 会 区役所本庁舎2階

申 問合先へ電話かFAX(記入例参照。相談内容・方法(面談か電話)も明記)

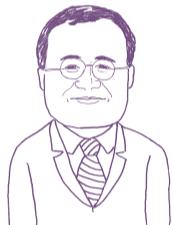
※予約優先。空きがある場合は当日も受け付け可

問 広聴広報課福祉オンブズマン担当

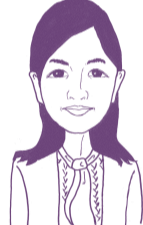
TEL 5744-1130 FAX 5744-1553



さかいたかのり
坂井崇徳
(弁護士)



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)



みわ きよこ
三輪清子
(大学准教授)

学童保育の夏休み利用

対 保護者の就労などで夏休み期間中に保育が必要な区内在住小中学生

日 7月21日(火)～8月31日(月)、月～金曜＝午前8時～午後5時、土曜＝午前8時30分～午後5時のうち必要な時間 ※月～金曜は延長保育有り

会 学童保育施設費 6,000円(延長保育は1,500円加算) ※減額免除制度有り

定 各施設10名程度 申 5月19日～6月2日に利用希望の各施設へ申請書(各施設・問合先で配布。区HPからも出力可)と就労証明書などの必要書類を持参

問 教育総務課教育地域力推進担当

TEL 5744-1273 FAX 5744-1565



自転車ナビマーク・ナビラインに従って 走行しましょう



- ・自転車は車の仲間であり、車道通行が原則です。走行すべき車道の左側に設置されています
- ・マークの上を矢印の方向に走行しましょう
- ・安全確認をおこたらずに走行しましょう
- ・特に信号のない交差点では、一時停止し、左右の安全確認をするなど、交通ルール・マナーを守りましょう
- ・路上駐車している車両を追い越す際は、後方から自動車などが来ていないことを必ず確認しましょう

問 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当

TEL 5744-1315 FAX 5744-1527



6月4～10日は、歯と口の健康週間

令和8年度標語「歯みがきは 体を守る 最前線」

●歯と口の健康週間パネル展

日 5月27日(水)午前11時～6月3日(水)午後3時

会 区役所本庁舎1階 申 当日会場へ

●歯と口の健康パネル展・無料健康相談

パネル展＝日 6月4日(木)午前11時～10日(水)午後4時30分

無料相談＝日 6月7日(日)午前11時～午後3時

会 グランデュオ蒲田3階東西連絡通路(西蒲田7-68-1) 申 当日会場へ

問 健康づくり課健康づくり担当 TEL 5744-1672 FAX 5744-1523



保育園児、小・中学生の図画・ポスター、 作文・標語の展示、表彰式

日 6月21日(日)展示＝午前10時～午後0時30分、

表彰式＝午前11時～午後0時30分

会 大田文化の森 申 当日会場へ

問 大森歯科医師会 TEL 3755-5400 FAX 3755-0307

区民のひろば

- 掲載できるのは大田区社会教育関係団体に登録のある団体です
- 申し込み時に大田区社会教育関係団体の登録証(表裏)の提出が必要です
- 申込期限は掲載希望月の2か月前の1日です。
ただし、1日が閉庁日の場合は翌開庁日
- 電子申請をお願いします。10月1日号からは電子申請のみとなります

申し込みは
コチラ



8月1日号の掲載申込期限は6月1日必着です!

掲載要件が
4月1日号掲載分から変わりました

音楽に合わせてプールでアクアピクス(3日制) 5月12・19・26日(火)正午～午後1時30分、矢口区民プール、1,000円、電話 TEL 090-7416-8158石渡

太極拳体験会(2日制) 5月14・21日(木)午後2時から、大森スポーツセンター、当日会場 TEL 3768-6962網島
遺言・相続専門行政書士による相談会 5月16日(土)午前9時15分～午後4時30分、

消費者生活センター、電話 TEL 080-5648-8107弓野

健康歌声サロン 5月19日(火)午前10時～11時30分、嶺町集会室、1,320円、先着40名、5月15日までに電話 TEL 6715-6866吉田

愛唱歌の集い 初心者可。5月19日(火)正午～午後2時、アプリコ、2,000円、先着10名、電話 TEL 080-3351-7290森本

初めての太極拳 体験教室(2日制) 5月20・27日(水)午後2時～4時、下丸子二丁目の会場、電話 TEL 080-5196-9031町田

相続の勉強会&行政書士相談会 5月24日(日)午前9時30分～午後4時、田園調布せせらぎ館、電話 TEL 070-6479-0064近藤

吹奏楽の定期演奏会 5月24日(日)午後2時～5時、アプリコ、先着1,000名、当日会場 TEL 090-5203-4854伊藤

たのしい歌声教室 5月29日(金)午前10時～11時30分、大田区民プラザ、1,650円、先着30名、電話 TEL 070-5572-0195佐藤

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。費用の記入がないものは原則無料。

子育て・教育

出産準備教室

対 区内在住の妊娠中の方、家族など 申 電子申請



平日開催	もくよく 沐浴、妊婦の体と心の変化、産前産後の生活
土曜日開催	沐浴、産前産後のママとパパの変化の違い、両親での子育て
歯科・栄養	妊娠中、産後の歯や食事のポイント

健診・相談

申 むし歯予防教室 = 電子申請、歯科・栄養相談 = 問合先へ電話



4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査	乳幼児の発育状態などの診査、該当者へ郵送でお知らせ
むし歯予防教室(3歳未満)	歯の生え方とむし歯予防の話、口の観察とケアの仕方、はみがき練習
歯科相談(3歳未満) ※障がいのあるお子さんは就学前まで	歯や口腔に関する個別相談
栄養相談	離乳食の進め方、幼児食の量・内容など

育児学級

申 電子申請

離乳食の進め方(生後5・6か月)	離乳開始時のポイント	
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、試食有り	
育児学級(生後9～11か月)	3回食への進め方、家族の食事、試食有り	
育児学級(1～1歳3か月)	幼児食への進め方、むし歯予防のポイント、試食有り	

問 地域健康課業務係

大森 TEL 5764-0661 FAX 5764-0659
 調布 TEL 3726-4145 FAX 3726-6331
 蒲田 TEL 5713-1701 FAX 5713-0290
 糀谷・羽田 TEL 3743-4161 FAX 6423-8838



子育て講座「乳幼児の事故防止と救急蘇生法教室」

事故防止の話、こどもの人工呼吸と心肺蘇生、AEDの実習を行います。

対 区内在住の乳幼児の保護者

日 ①6月5日②10月16日③令和9年2月5日(金)

※いずれも午前10時～11時15分

会 ①大森地域庁舎②大森東一丁目児童館③ライフコミュニティ西馬込

定 先着各20名※保育(未就学児各10名)有り

申 電子申請。①5月1日②9月1日③12月1日から受け付け

問 大森地域健康課健康事業係

TEL 5764-0662 FAX 5764-0659



ハッピー子育て(2日制)

イヤイヤ期などの子育ての話やグループワークを行います。

蒲田

対 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

日 ①6月1・8日②9月7・14日③12月7・14日④令和9年3月1・8日(月)

※いずれも午前10時～11時30分 会 蒲田地域庁舎

定 先着各12名※保育(未就学児各12名)有り 申 電子申請

問 蒲田地域健康課健康事業係

TEL 5713-1702 FAX 5713-0290



糀谷・羽田

対 おおむね1歳6か月～2歳6か月のお子さんの保護者

日 ①6月3日・24日②10月7日・28日(水)※どちらも午前10時～11時30分

会 糀谷・羽田地域庁舎 定 先着各15名※保育(未就学児各10名)有り

申 電子申請。①5月1日②9月1日から受け付け

問 糀谷・羽田地域健康課健康事業係

TEL 3743-4163 FAX 6423-8838



わくわく?ドキドキ?
おおたオノマトペ

おおた く みちか おと さが
大田区の身近な音を探してみよう!!

テーマ 「屋根より高いこいのぼり～♪」と
ぱたぱた いう歌を知っているかな? 5月5日

はこどもの日。こどもたちみんなが元気に育つことをお祝いする日だよ。こどもの日が近くなると、こいのぼりを飾ってお祝いすることもあるんだ。ぱたぱたと風に揺れるこいのぼりは、
いちばんおお くる こい まごい
一番大きいのは黒い鯉で真鯉といい、
に ばんめ おお あか こい ひごい
二番目に大きいのは赤い鯉で緋鯉、
いちばんちい あお こい こごい
一番小さいのは青い鯉で子鯉というよ。
こい なが はや かわ ちからづよ のぼ ちからづよ
鯉は、流れの速い川でも力強く登っていくことから、力強くたくましいこどもに育ってほしいという願いも込めて飾るんだ。大きいこいのぼりを飾る家は少なくなってきたけれど、見つけたら思い出してみてね。

オノマトペってなあに?

いぬ ほ え がお おと
犬が“ワンワン”吠える、“ニコニコ”の笑顔など音や動作をことばに表したもの

す いろ
好きな色にぬってみよう!

