

ごみはルールを守って出しましょう ~大掃除や引っ越しなどのごみ出しはお早めに~

粗大ごみ 事前申込が必要です

家具、寝具、電気製品などで一辺の長さがおおむね30cmを超えるもの。

粗大ごみ受付センター 受付 午前8時~午後7時
☎5465-5300 <https://sodai.tokyokankyo.or.jp/>



粗大ごみの申し込みが大変混み合っており、ご迷惑をおかけしております。

- 区の収集を希望する場合(月~土曜)** 申し込み順に収集
- 自分で持ち込む場合(月~土曜)午後1時~4時(日曜)午前9時~午後4時** 持込日の2日前までに電話。1回10個まで、1世帯につき年度内4回まで(手数料は免除か半額)。 ※箱物は高さ×幅を測り、お申し込みください

◆**一度に多量のごみ(45ℓのごみ袋4袋以上)を出す場合は有料です**
 事前にお住まいの地域の清掃事務所にお問い合わせください。

家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)

購入した販売店、買い替えをする販売店に引き取りを依頼してください。
 ※販売店が不明な場合…家電リサイクル受付センター ☎5296-7200
 (月~土曜)午前8時~午後5時

パソコン

- メーカー品** メーカーの申し込み窓口へ
- 自作機、撤退メーカー品、メーカー不明品など**
 (一社) パソコン3R推進協会 ☎5282-7685
 (月~金曜) 午前9時~正午、午後1時~5時
- 宅配業者による回収**
 リネットジャパンリサイクル(株) ☎0570-085-800 午前10時~午後5時

◆ごみの不法投棄は犯罪です

廃棄物処理法により、最高で5年以下の懲役か1,000万円以下(法人の場合は3億円以下)の罰金、またはこの両方が科せられます。

▶**問合先** 清掃事業課清掃リサイクル担当 ☎5744-1628 FAX 5744-1550 調布清掃事務所 ☎3721-7216 FAX 3722-3478
 大森清掃事務所 ☎3774-3811 FAX 3775-6028 蒲田清掃事務所 ☎6451-9535 FAX 6451-9623



新型コロナウイルス感染予防のための大田区スポーツイベントガイドラインはコチラ▶



大森スポーツセンターのスポーツ教室など

▶**会場・問合先** 大森スポーツセンター
 (〒143-0011大森本町2-2-5)
 ☎5763-1311 FAX 5763-1314
<https://omori-sc.jp/>

◆定期スポーツ教室(4~6月)

教室番号・教室名	対象
①ソフトエアロ ②美・Body ③筋トレ・で・スリム ④シェイプアップエアロ ⑤ステップエアロ ⑥ボクシングエクササイズ	15歳以上
⑦健康マット体操 ⑧ストレッチ&筋トレ ⑨いきいき体操 ⑩さわやかリズム体操 ⑪足腰元気体操	60歳以上
⑫かんたんヨガ ⑬太極拳 ⑭優雅なフラダンス	15歳以上
⑮幼児体操(年少)	4歳
⑯幼児体操(年中・年長)	5~6歳の未就学児
⑰なかよし親子体操	歩行可能な1~2歳
⑱チャレンジ親子体操	2~3歳

▶**日時** 各教室の実施日時はお問い合わせいただくか、問合先HPをご覧ください

▶**費用** ①~⑪5,000円(全10回)⑫~⑭4,000円(全8回)⑮⑯1回1,000円(全8回)⑰⑱1回600円(全8回)

※①~⑭は初回に一括払い。⑮~⑱は毎回当日払い

▶**定員** 抽選で①~⑥⑩各16名⑦~⑨⑪~⑭各20名⑮⑯各10名⑰⑱各10組(保護者1人にお子さん1人)

▶**申込方法** 問合先へ往復はがき(記入例参照。教室番号・教室名も明記)。1人1教室のみ。3月5日消印有効

◆ランニングクリニック

▶**対象** 15歳以上の方

▶**日時** 3月21日(日)午前10時~11時30分

▶**費用** 500円

▶**定員** 先着25名

▶**申込方法**

問合先へ電話か来館。3月1日午前10時から受け付け

大田区総合体育館のスポーツ教室など

▶**会場・問合先** 大田区総合体育館(〒144-0031東蒲田1-11-1)
 ☎5480-6688 FAX 5703-1105 <http://www.ota.esforta.jp/>

◆定期スポーツ教室のワンコイン体験

教室番号・教室名	対象	日程	実施時間
①ベビーフィットリトミック	2か月~12か月	3月1・8日	午前9時~10時
②キッズ空手50	4歳~小学1年生		午後4時~4時50分
③よちよち親子体操	1歳	3月2・9日	午前9時~10時
④親子フィット&ダンス	就園児		午後4時~5時
⑤親子フィットリトミック	1歳	3月3・10日	午前10時30分~11時30分
⑥チアダンス入門			午後7時~8時
⑦太極拳	高校生以上	3月4・11日	午後1時30分~2時30分
⑧カキラ(姿勢美容エクササイズ)			午後3時~4時
⑨グループセンタジー			午前11時~正午
⑩美容骨盤エクササイズ		3月5・12日	午後7時~8時

※体験は1教室1回のみ、何教室でも体験できます

▶**費用** 1回500円

▶**申込方法** 問合先へ電話か来館 ※事前予約制(先着順)

◆3月の個人開放(卓球、バスケットボール、バドミントン)

▶**日程**

①3月3日(水)=卓球

②3月8日(月)=バスケットボール

③3月10日(水)=バドミントン

※詳細は問合先HPをご覧ください

(公財)大田区スポーツ協会の催しなど

▶**問合先** (公財)大田区スポーツ協会 (〒143-0011大森本町2-2-5(大森スポーツセンター1階))
 ☎5471-8787 FAX 5471-8789
<https://www.sportsota.or.jp/>

◆区民ハイキング

▶**対象** 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方

▶**日程** 4月4日(日) ※雨天の場合は4月11日(日)

▶**集合時間・場所** 午前7時30分に区役所本庁舎正面入り口前

▶**コース** 陵南公園から多摩森林科学園方面

▶**定員** 抽選で100名 ※小学生は保護者同伴

▶**申込方法** 大田区ワンダーフォーゲル協会事務局小山(〒144-0051西蒲田5-4-26 FAX 3739-2239)へ所定の申込書(問合先で配布)かはがき(記入例参照)を郵送かFAX。3月26日必着

◆健康体操教室「優しいフィットネス・姿勢美容エクササイズ~カキラ~」(6日制)

▶**対象** おおむね40歳以上の方

▶**日時**

①4月10・24日、5月8・22日、6月12・26日(土)

②4月14・28日、5月12・26日、6月9・23日(水)

※いずれも午前10時~11時

▶**会場** ①六郷地域力推進センター ②大森スポーツセンター

▶**費用** 3,000円(初回に一括払い)

▶**定員** 抽選で①30名②25名

▶**申込方法**

問合先へ電話かFAX(記入例参照)。3月12日締め切り

◆健康体操教室「ヨガ教室4~6月」

①③かんたんヨガ(初心者向け)②リフレッシュヨガ

▶**対象** 15歳以上の方

▶**日時** ①②4月9・23日、5月14・28日、6月11・25日(金) ※①午前9時30分~10時30分②午前10時45分~11時45分

③4月1・15日、5月6・20日、6月3・17日(木)午前10時~11時

▶**会場** ①②田園調布せせらぎ館③多摩川台公園古墳展示室

▶**費用** 各回700円

▶**定員** 抽選で①②各22名③12名

▶**申込方法** 問合先へはがき(記入例参照。①~③の希望する回も明記、①②の重複は不可)。3月5日必着

◆区民スポーツ大会

種目	日程	会場
合気道演武	4月4日(日)	南馬込文化センター
馬術	4月18日(日)	多摩川ガス橋緑地
バレーボール(一般・9人制)	4月25日(日) 5月4日(祝)	大森スポーツセンター
ミニテニス(ダブルス)	5月2日(日)	
ゲートボール	5月9日(日)	六郷橋緑地ゲートボール場
ハンドボール	5月16日(日) 5月22日(土)	大森スポーツセンター
バスケットボール(一般・シニア)	5月10日(月)~ 6月23日(水)	
武術太極拳	6月13日(日)	

※申込先・期限など詳細は問合先HPをご覧ください

[大田区スポーツ協会](#) 検索