



10月は大田区食育月間

体の健康と豊かな心を育む

「食」のちから

食事は健康に生きる上での基本です。楽しく食べる、おいしく食べることは心の栄養にもなります。心身ともに健康で豊かな生活を送るために食育はとても大切です。

食育って？

さまざまな経験を通じて、食に関する知識と栄養バランスの良い食を選び、健康で良好な食生活を送ることができる力を育むことです。



ライフステージごとの食育ポイント

乳幼児期(0～5歳)

保護者の考えや接し方が大きく影響

食べることの楽しさを知り、生活リズムを作ることが大切です。

- 好きなものを増やし、おいしく食べる
- いろいろなものを、さまざまな調理法で食べる経験を増やす

保育園では

園庭に野菜の苗や種を植え、園児たちは食べられることを楽しみに育てています。



学童期(6～11歳)

基本的な食習慣を身に付けることが大切

食に関する知識が養われ、生活習慣が固まる重要な時期です。

- 1日3食を心がけ、朝食はしっかり食べる
- 好きなものを好きなだけ食べるなど、偏食に注意する

児童館では

種から育てた野菜を自分の手で収穫し、野菜を育てる喜びを味わいます。



思春期(12～17歳)

体の成長が著しい時期は自分らしい食生活を行う

食に関する知識や経験を深め、自らの判断で健康な食生活を送るようにしましょう。

- 食事は主食・主菜・副菜をそろえる
- カルシウムを十分にとる

中学校では

「生きた教材」ともいわれる学校給食から、望ましい食習慣と食に関する実践力が身に付けられます。



青年・中年期・老年期(18～64歳)

健全な食生活を実践し次世代へ伝える

働き盛りは生活習慣の乱れによる不規則な食生活に気を付けましょう。また自分だけでなく、家族の健康を考えることも大切です。

- 脂質や食塩のとりすぎに注意する
- ビタミン・ミネラルの多い野菜を十分にとる
- 家庭における子どもの「食育」を実践する

高齢期(65歳以上)

自分に合った望ましい食習慣への見直し

体力を維持し、活動的に過ごすためには食生活がとても大切です。

- 肉や魚、たまご、大豆製品などでたんぱく質を意識してとる
- 1日3食とり、食事量が減らないように心がける

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 ④年齢(学年)
 ②〒住所 ⑤電話番号
 ③氏名(ふりがな) ⑥その他
 必要事項

福祉

「ひとり暮らし高齢者登録」「高齢者見守りキーホルダー」のご案内を郵送します

10月下旬に対象の方へご案内を郵送します。



次のいずれかに該当する単身世帯の方

- ①令和5年1月1日時点で65歳
- ②65歳以上で、令和3年9月15日～4年9月16日に区内に転入したか、新たに単身世帯となった

●ひとり暮らし高齢者登録

65歳以上で1人暮らしの方が対象。民生委員などによる普段の見守りに活用します。

●高齢者見守りキーホルダー

65歳以上の方が対象。緊急時に警察などからの照会に迅速に対応できます。

●高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1250 FAX5744-1522

税・国保・後期高齢者医療・介護

口座振替をご利用ください

特別区民税・都民税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料を納付書でお支払いの方は、納め忘れのない口座振替をご利用ください。

☑ 口座のある金融機関(ゆうちょ銀行を含む)へ、口座振替依頼書、預貯金通帳、届出印を持参。問合先へ口座振替依頼書を郵送も可(後期高齢者医療保険料を除く)

☑ 特別区民税・都民税(普通徴収)、軽自動車税(種別割)

＝納税課収納推進担当

☎5744-1205 FAX5744-1517

国民健康保険料

＝国保年金課国保料収納担当

☎5744-1209 FAX5744-1516

後期高齢者医療保険料

＝国保年金課後期高齢者医療担当

☎5744-1647 FAX5744-1677

介護保険料＝介護保険課介護保険担当

☎5744-1492 FAX5744-1551

健康

在宅医療に関する相談(電話専用)

往診などに関する相談を電話でお受けします。

☑ 区内在住の方と家族

●在宅医療相談窓口専用ダイヤル

☎5744-1632(午前9時～正午。休日・年末年始を除く) ※お住まいの地区ごとに相談受付日が異なります

●大森地区 火曜、第2・4金曜

●田園調布地区 月・木曜

●蒲田地区 水曜、第1・3・5金曜

☑ 健康医療政策課地域医療政策担当

☎5744-1264 FAX5744-1523

こころの健康を保つには?

私たちは日々、心と体にさまざまなストレスを受けています。コロナ禍が長期化し、不安や生きづらさなど、さらなる

ストレスを感じることも多い状況です。対処法として、信頼する人に話をする、社会との接点を持つ、体を動かすなどのセルフケアがあります。問合先でも精神科医師や保健師による相談を行っていますのでお気軽にご相談ください。

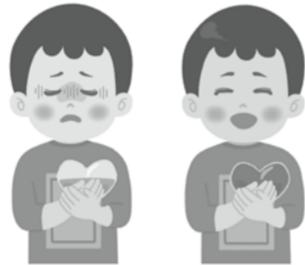
●地域健康課健康事業係

大森 ☎5764-0662 FAX5764-0659

調布 ☎3726-4147 FAX3726-6331

蒲田 ☎5713-1702 FAX5713-0290

桜谷 ☎3743-4163 FAX6423-8838



傍聴

高齢者福祉計画・介護保険事業計画推進会議

☑ 区内在住・在勤の方

☑ 10月18日(火)午後1時30分～3時30分

☑ 消費者生活センター

☑ 先着3名程度

☑ 問合先へ電話。10月14日締め切り

☑ 高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1257 FAX5744-1522

☑ 介護保険課介護保険担当

☎5744-1732 FAX5744-1551

大田区移動等円滑化推進協議会

☑ 10月19日(水)午後2時30分～4時30分

☑ 区役所本庁舎11階

☑ 先着10名

☑ 当日会場へ

☑ 都市計画課計画調整担当

☎5744-1333 FAX5744-1530

地域包括支援センター運営協議会

☑ 10月31日(月)午後1時30分～3時

☑ 区役所本庁舎2階

☑ 先着10名

☑ 問合先へ電話。10月24日締め切り

☑ 高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1250 FAX5744-1522

都市計画審議会

☑ 11月10日(木)午前10時～正午

☑ 区役所本庁舎11階

☑ 先着20名程度

☑ 当日会場へ

☑ 都市計画課都市計画担当

☎5744-1739 FAX5744-1530

青少年問題協議会

☑ 11月14日(月)午前9時～11時

☑ 区役所本庁舎2階

☑ 先着5名

☑ 問合先へ電話。11月1日締め切り

☑ 地域力推進課青少年担当

☎5744-1223 FAX5744-1518

相談

障がい別相談会 精神障がい「本人に寄り添う支援について」

精神障がいへの正しい理解をすすめ、

当事者が自分らしく生きる支援について考えます。

☑ 区内在住で精神障がいのある方と家族、精神保健に関心のある方

☑ 11月13日(日)午後1時～4時

☑ 先着30名

☑ 問合先へ電話

☑ 園 さぽーとぴあ

☎5728-9433 FAX5728-9437



詳細はコチラ

求人

特別区立幼稚園の臨時的任用教員採用候補者

詳細は問合先HPをご覧ください。

●勤務地 東京23区の区立幼稚園(大田・足立区を除く)

☑ 幼稚園教諭普通免許状を有する方

☑ 問合先へ申込書(問合先などで配布)を郵送

☑ 特別区人事・厚生事務組合

教育委員会事務局

☎5210-9751



詳細はコチラ

募集

同行援護従業者養成研修(一般・応用課程)(4日制)

視覚障がいのある方の外出に同行し、円滑な交通機関の利用支援、食事やトイレのサポートなどを行うための公的な資格が取得できます。

☑ 区内在住・在勤・在学の方

☑ 12月3日(土)・4日(日)・10日(土)・11日(日)午前9時～午後6時15分

☑ 大田区社会福祉センターほか

☑ 10,000円 ※別途交通費などの実費

☑ 抽選で12名

☑ 問合先へ申込書(問合先HPから出力)を郵送か持参。11月7日締め切り

☑ (社福)大田区社会福祉協議会

☎3736-5560 FAX3736-2030

令和5年度実施 地域力応援基金助成事業

福祉、環境、まちづくり、教育など公益性が認められ、社会貢献につながる区民を対象とした非営利事業に助成金を交付します。

☑ 区民活動情報サイト(オーちゃんネット)に登録し、設立から5年以上経過している ※過去に地域力応援基金助成事業で採択された団体は、実施終了から2年以上経過していること

●対象事業の期間

令和5年4月1日～6年3月31日

●助成金額

①チャレンジ助成(新たな地域課題や新規事業にチャレンジし、地域の連携・協働の深まりが期待できる事業への支援)＝1団体200万円まで

②チャレンジプラス助成(チャレンジ助成の対象で区の提示したテーマに即した事業への支援)＝1団体250万円まで

●申請期間

10月17日～11月14日午後5時

☑ 問合先へ事前連絡の上、申請書(問合先で配布)と必要書類を持参

※申請に関するご相談は随時受け付けています(予約優先)

◆説明会

☑ 10月17日(月)午後6時30分から

☑ 区役所本庁舎2階

☑ 問合先へ電話かFAXかEメール(団体名、参加者氏名、電話番号を明記)

☑ 地域力推進課区民協働・生涯学習担当

☎5744-1204 FAX5744-1518

✉ j-kyoudou@city.ota.tokyo.jp

お知らせ

「大田区くらしのガイド」令和4年版を発行しました

区民の生活に関わる区の事務や、区施設、各種相談窓口などを掲載しています。

●配布場所

区役所本庁舎1階戸籍住民窓口、区政情報コーナー、特別出張所

☑ 広聴広報課広報担当

☎5744-1132 FAX5744-1503



建設リサイクル法に基づく全国一斉パトロール

10月24～28日に区職員、労働基準監督署職員が建築物解体の工事現場を立ち入り調査します。特定建設資材分別の実施、石綿(アスベスト)の適正除去、施工者の建設業許可票や解体工事業の登録票の掲示などを確認し指導します。

☑ 建築調整課建築相談担当

☎5744-1383 FAX5744-1558

分譲マンション耐震化助成

旧耐震基準で建てられた分譲マンションに対し、耐震化に向けた専門家派遣や助成制度を行っています。申込方法など詳細はお問い合わせください。

☑ 区内にある昭和56年5月以前に建てられた分譲マンションを所有している方

◆分譲マンション耐震化アドバイザー派遣制度(無料)

一級建築士が建物を調査してアドバイスします。

◆助成制度

耐震診断・改修設計・改修工事費用の一部を助成します。業者との契約前に申請が必要です。

☑ 防災まちづくり課耐震改修担当

☎5744-1349 FAX5744-1526

職業訓練(ハロトレ)で理想の就職を目指しませんか

キャリアアップや希望する就職を実現するために必要なスキルや知識を無料(一部有料)で習得することができます。Web制作やIT、事務、ものづくり、介護、ネイリストなど300以上の科目があります。また、失業中の方だけでなく、働きながらも受講しやすくなるよう特例措置を設けています。詳細は東京労働局HPをご覧ください。

※一定要件を満たす方には、訓練期間中に給付金の支給があります

☑ ハローワーク大森

☎5493-8793



詳細はコチラ



詳細はコチラ

高齢者の健康維持に関する専門家の無料派遣

健康に関するプロのリハビリ専門職の方が健康講話や体力測定、技術指導など活動へのアドバイスをを行います。

☑ 区内で介護予防に資する活動をしている自主グループや団体

☑ 地域包括支援センターへ電話か来所

☑ 高齢福祉課高齢者支援担当

☎5744-1624 FAX5744-1522

令和4年7月1日現在の 基準地価が閲覧できます

東京都財務局HPでご覧いただけます。詳細はお問い合わせください。
 図 経理管財課土地対策担当
 ☎5744-1166 FAX5744-1508



区有地を売却します

一般競争入札により、区有地を売却します。詳細は区HPをご覧ください。
 ●入札申込期間 10月12日～11月4日
 ●入札書提出期限 11月22日
 ●開札日 11月24日午前10時から
 ●所在地(住居表示)・土地面積
 ①大森西二丁目114番2(大森西二丁目29番)=97.33㎡
 ②北千束三丁目633番1・28・30(北千束三丁目1番)=363.13㎡
 ③南馬込一丁目671番2・4・17(南馬込一丁目27番)=195.97㎡
 ●最低売払価格
 ①2,950万円 ②1億5,620万円 ③6,730万円
 図 経理管財課管財・配車担当
 ☎5744-1164 FAX5744-1508

10～11月は「里親月間」です

区内では親元で暮らすことのできない子どもが約4,000名います。区では東京都と連携して里親制度を推進しています。詳細は区HPをご覧ください。
 図 子ども家庭支援センター
 ☎6410-8551 FAX3763-0199

10月22～31日は駅前放置自転車 クリーンキャンペーン 「自転車の代わりに置こう 思いやり」

駅周辺に放置された自転車は、歩行者や緊急車両の通行を阻害するとともに、街の美観を損ねるなど社会問題となっています。放置自転車の状況は改善されつつありますが、引き続き、放置自転車のない安全なまちづくりにご協力をお願いします。
 図 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当
 ☎5744-1315 FAX5744-1527

コミュニティサイクルを 利用しませんか

サイクルポート間で自由に自転車を利用できるサービスです。会員登録をすると、区内14区(大田・千代田・中央・港・新宿・文京・江東・品川・目黒・渋谷・中野・杉並・練馬・墨田区)のどこからでも利用できます。詳細はお問い合わせいただくか、区HPをご覧ください。
 図 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当
 ☎5744-1315 FAX5744-1527



休館・休止のお知らせ

◆龍子記念館
 図 10月11日(火)～21日(金)
 ※展示替えなどのため
 ☎FAX3772-0680
 ◆粗大ごみ受付センター
 図 10月15日(土)午後8時～16日(日)午後7時
 ※設備点検のため。電話・インターネット受付も休止
 図 清掃事業課清掃リサイクル担当
 ☎5744-1628 FAX5744-1550

参加・催し

区立小学校連合同作品展

小学生の図画・工作の作品を展示します。
 図 10月14日(金)～20日(休)午前9時～午後5時(20日は正午まで)
 会 池上会館
 図 教育総務部指導課
 ☎5744-1435 FAX5744-1665

友好都市ふれあいひろば

区の友好都市である長野県東御市、秋田県美郷町、宮城県東松島市の特産品を販売します。
 図 10月15日(土)・16日(日)午前10時～午後4時
 会 蒲田駅西口駅前広場
 図 文化振興課文化振興担当
 ☎5744-1226 FAX5744-1539

おおむすび縁市場



区内の障がい者施設で作った焼き菓子や雑貨などを販売します。
 1 嶺町縁市場
 図 10月19日、11月16日、12月21日(休)午前11時30分～午後3時30分
 会 嶺町特別出張所
 2 せせらぎマルシェ縁市場
 図 11月5日、12月3日(土)午前10時～正午
 会 田園調布せせらぎ館
 ◇1・2ともに◇
 図 志茂田福祉センター
 ☎3734-0763 FAX3734-0797

「日本語でスピーチ2022」を 観覧しませんか

大田区にゆかりのある外国人による日本語でのスピーチを聞いてみませんか。
 図 区内在住・在勤・在学の方
 図 10月30日(日)午後1時30分～4時30分
 会 Minto Ota(おおた国際交流センター)
 ※オンライン視聴も可
 図 抽選で①会場10名程度②オンライン80名程度 ※①人数制限のため、オンライン視聴になる場合有り
 図 問合せ先HPから申し込み。
 10月21日締め切り
 図 (-財)国際都市おおた協会 申し込みはコチラ
 ☎6410-7981 FAX6410-7982

初めての日本画講座(秋) 日本画で彩る無病息災(5日制)

日本画に興味はあるけれど、描いたことがないという方におすすめです。できあがった作品は展示し、講師が講評します。
 図 11月18・25日、12月2・9・23日(金)午後2時～4時
 会 大田区民プラザ(12月23日は大田文化の森)
 費 5,000円
 図 抽選で20名
 図 問合せ先へ往復はがき(記入例参照)。11月1日必着
 図 龍子記念館(〒143-0024中央4-2-1)
 ☎FAX3772-0680



受講者の作品一例

OTAサイクルフェスタ2022

最新自転車の試乗や、自転車の無料点検などを行います。ぜひ自転車でお越しください。 ※有料コンテンツ有り
 図 11月12日(土)・13日(日)午前10時～午後5時(13日は午後4時まで)
 ※雨天中止
 会 大森ふるさとの浜辺公園、大森東水辺スポーツ広場
 図 当日会場へ(一部事前申し込み)
 図 都市基盤管理課交通安全・自転車総合計画担当
 ☎5744-1315 FAX5744-1527
 OTAサイクルフェスタ実行委員会
 図 ota-cycle-festa@p-growb.co.jp

専門家と行く博物館講座 「池上本門寺の歴史的石造物」

池上本門寺に数多く遺る石造物に焦点を当て、その特徴や変遷について座学と見学会を通して考えます。
 図 11月13日(日)午前10時～午後4時
 会 池上会館ほか
 図 抽選で30名
 図 問合せ先へ往復はがき(記入例参照)。10月24日消印有効
 図 郷土博物館(〒143-0025南馬込5-11-13)
 ☎3777-1070 FAX3777-1283

子育てママのための 面接対策セミナー

仕事のブランクがあっても、自信を持って面接に臨むためのポイントを学びます。
 図 ハローワークで求職申込(当日可)をしている区内在住の子育て中の方
 図 11月16日(火)午後2時～3時
 会 エセナおおた
 図 抽選で12名
 図 問合せ先へ電話。11月4日締め切り
 ※保育(生後3か月以上の未就学児5名)有り
 図 ハローワーク大森
 ☎5493-8612 FAX5493-1427



尿もれ予防体操と筋力アップ教室

尿もれが気になる方だけでなく、尿もれ予防に関心がある方も参加できます。
 図 区内在住で、要介護認定を受けていない方

図 11月22日(火)午後2時～3時30分
 会 蒲田地域庁舎
 図 先着20名
 図 問合せ先へ電話
 図 蒲田地域福祉課高齢者地域支援担当
 ☎5713-1508 FAX5713-1509



詳細はコチラ

セミナー 「多様な働き方の時代に 俺たちはどう生きるか」

働き方評論家で子育て中の講師が、ライフステージに合わせたワーク・ライフ・バランスについてお話しします。多様な働き方や自分らしい生き方のヒントを学びます。
 図 区内在住・在勤・在学の男性
 図 11月23日(祝)午前10時～正午
 図 先着15名
 図 問合せ先へFAX(記入例参照。保育(1歳以上の未就学児7名。1人500円)希望はお子さんの名前、年齢も明記)。電子申請も可
 図 エセナおおた
 ☎3766-4586 FAX5764-0604



詳細はコチラ

区民講師講座 「ナチュラルリースづくりを通して SDGsを実践しよう!」

区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方 ※中学生までは要保護者同伴
 図 12月6日(火)午後6時～8時
 会 美原文化センター
 図 抽選で20名
 図 問合せ先へ往復はがき(記入例参照)。電子申請も可。10月25日必着
 図 地域力推進課区民協働・生涯学習担当(〒144-8621大田区役所) 申し込みはコチラ
 ☎5744-1443 FAX5744-1518



申し込みはコチラ

おおたこども日本語教室

小学校入学前からも日本語を学べます。
 図 区内在住で、日本語が不自由な2007年4月2日～2017年4月1日生まれの方
 図 ①蒲田教室(☎3731-3831) =月・火・木曜
 ②大森教室(☎5709-1347) =月・水・木曜
 ※いずれも午前9時～正午
 会 ①Minto Ota(おおた国際交流センター)②山王会館
 図 希望する教室へ電話
 図 (-財)国際都市おおた協会
 ☎6410-7981 FAX6410-7982

図書館だより <https://www.lib.city.ota.tokyo.jp/>



★10月27日～11月9日は「読書週間」

図書館HPで
おすすめ本
紹介中!

休館のお知らせ

特別整理のため

図書館	休館期間	問合せ先
蒲田	10月17日(月)～22日(土)	☎3738-2459 FAX3736-9782
大田	11月14日(月)～22日(火)	☎3758-3051 FAX3758-3625

図書館システム更新のため

図書館など	休館期間	問合せ先
大田、大森東、入新井、池上、洗足池、浜竹、多摩川、蒲田	12月1日(木)～14日(火)	大田図書館 ☎3758-3051 FAX3758-3625
大田文化の森情報館図書コーナー		☎3772-0740 FAX3772-0741
田園調布せせらぎ館図書サービスコーナー		☎3722-5192 FAX5755-5295
大森南、大森西、馬込、久が原、羽田、六郷、下丸子、蒲田駅前	12月1日(木)～15日(木)	大田図書館 ☎3758-3051 FAX3758-3625

※12月1～15日午前9時は、大田区立図書館HPも休止します

食育展示

10月13日(水)～26日(水)
午前10時～午後9時

保育園、小・中学校などでの食育の取り組みをパネルで紹介します。

食育フェア

食べて健康
大田の食育



血管年齢測定

10月23日(日)
午後1時～4時

末梢血管循環の状況を測定し、血管年齢を確認できます。

フードモデル
栄養チェック

10月15日(土)・16日(日)
午後1時～4時

栄養士が普段の食事の栄養バランスを判定し、アドバイスをします。

ベジチェック

10月22日(土)
午後1時～4時

野菜摂取量の測定値を12段階で表し、野菜の充足をチェックします。



詳細はコチラ

▶会場 グランデュオ蒲田3階東西連絡通路(西蒲田7-68-1)
▶問合せ 健康づくり課健康づくり担当 ☎5744-1683 FAX5744-1523

郷土博物館からのお知らせ

「2023年川瀬巴水カレンダー」販売

郷土博物館が所蔵する版画家・川瀬巴水の作品群から、昭和10・20年代の作品を中心にカレンダーを制作しました。四季折々の風景を川瀬巴水の作品でお楽しみください。



表紙

「馬込の月」「東京二十景」
昭和5(1930)年作

▶販売場所 問合先、区政情報コーナー、大田区観光情報センター
▶価格 1部1,400円
▶問合先 郷土博物館 ☎3777-1070 FAX3777-1283

OTAアート・プロジェクト
馬込文士村 空想演劇祭2022

作品上映&同時収録生ライブ

- ▶上映作品 劇団 山の手事情社「千代と青児」、日本のラジオ「花物語ごっこ」
- ▶生ライブ スタンドアップコメディ「馬込の文士2022」
- ▶出演 安田雅弘(アートディレクター、劇団 山の手事情社主宰)、清水 宏
- ▶日時 12月17日(土)①午前11時開演②午後3時開演
- ▶会場 大田文化の森
- ▶費用 1,500円 ※全席自由
- ▶申込方法 以下のいずれかの方法で申し込み。

10月12日午前10時からチケット発売

①チケット予約専用電話 (午前10時～午後7時 ☎3750-1555)

②問合先HPからオンライン予約 ※別途手数料有り

③大田区民プラザ(☎3750-1611)、アプリコ(☎5744-1600)、大田文化の森(☎3772-0700)

へ電話か来所

※10月12日午後2時から受け付け。

アプリコは工事休館のため、午後5時まで受け付け

▶問合先 (公財)大田区文化振興協会 ☎3750-1611 FAX3750-1150



清水 宏

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

大田区における新型コロナウイルス感染症情報については、区HPをご覧ください。 詳細はコチラ▶



新型コロナワクチン接種について

小児3回目接種、12歳以上の方のオミクロン株対応ワクチン接種が始まりました。詳細は区HP、区報臨時号をご覧ください。



オミクロン株対応ワクチンについてはコチラ

大田区新型コロナワクチン接種コールセンター (月～土曜、午前8時30分～午後5時15分 ※休日を除く) ☎6629-6342 FAX5744-1574

※間違い電話が多くなっています。今一度、番号をお確かめの上お電話ください ※曜日・時間帯によっては電話が繋がりにくい場合があります



予約方法などはコチラ

相談窓口

●症状がある・感染が疑われる方

東京都発熱相談センター ☎5320-4592(※1・2) ☎6258-5780(※1・2)

(医療機関紹介専用※2) ☎6732-8864 ☎6630-3710 ☎6636-8900

大田区相談センター(月～金曜、午前9時～午後5時 ※休日を除く) ☎5744-1360 FAX5744-1524

●療養証明など一般相談をしたい方

大田区新型コロナ特設相談ダイヤル (月～金曜、午前9時～午後5時 ※休日を除く) ☎0120-585-038

●自宅療養中で体調に不安がある・一般相談をしたい方

自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)(※1・2) ☎0120-670-440

(※1)多言語(英・中・ハングルなど)による相談も可 (※2)24時間対応

陽性と診断された方・濃厚接触者へお知らせ

9月26日から医師の届け出の対象となる方が限定されています。詳細は区HPをご覧ください。



詳細はコチラ

健康遊具を使って、公園体操をしませんか?

▶対象 65歳以上で、医師などから運動制限を受けていない方
▶申込方法 当日会場へ ※マスク着用。手袋、タオル、飲み物持参

会場	日程	時間	雨天時
新井宿児童公園	第2・4月曜	午後2時～3時	中止
萩中公園		午前10時～11時	
ふくし公園	第2・4木曜	午後2時～3時	第2木曜は嶺町特別出張所、第4木曜は中止
矢口二丁目公園		午前10時～11時	中止
本門寺公園	第1・3金曜	午後2時～3時	第1金曜は中止、第3金曜は池上会館

▶問合先 高齢福祉課高齢者支援担当 ☎5744-1624 FAX5744-1522