

今から始める

健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.57

食物繊維は
十分取れていますか？

食物繊維の効果

食物繊維には、便秘の予防をはじめとする整腸効果や、食後の血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、生活習慣病の予防に効果があります。

1日の目標量

食物繊維の目標量は、18～64歳で1日当たり男性21g以上、女性18g以上で、65歳以上は男性20g以上、女性17g以上となっています（「日本人の食事摂取基準2020年度版」より）。大田区民の食物繊維の平均摂取量は、1人当たり男性15.2g、女性13.6gです（「令和3年大田区キラリ☆健康調査より」）。男女とも目標量より下回っています。

まずは1日当たりプラス3～4gを目標に、積極的に摂取することをお勧めします。

食物繊維をプラスするには

①1日のうち1食の主食を玄米ごはん、麦ごはん、胚芽米ごはん、全粒小麦パンなどに置き換える。

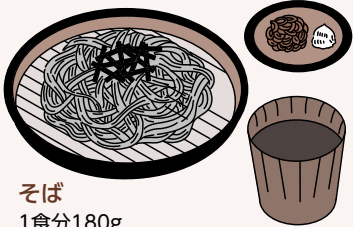
②豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類などを積極的に取る。



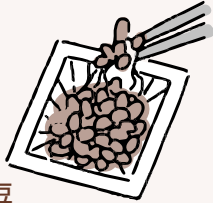
ひじきの煮物
1食分5g
食物繊維2.6g



かぼちゃの煮物
1食分90g
食物繊維3.5g



そば
1食分180g
食物繊維5.2g



納豆
1食分50g
食物繊維3.4g



詳細はコチラ

出典 日本食品標準成分表2020年版（八訂）

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

心身障害者福祉手当の支給

現在受給中の方で、令和4年中の所得が基準を超過している場合は、資格が喪失します。喪失となる方については11月以降に受給資格消滅通知書を送付します。

所得基準を超過していたため、現在受給していない方で、令和4年中の所得が基準内の場合は申請できます。詳細は区HPをご覧ください。 ※現在受給中の方は手続き不要です

▶手当月額 4,500～17,500円

▶対象 64歳以下で次のいずれかに該当する方

※施設入所者・所得基準超過者を除く

①身体障害者手帳1～3級、愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかを持っている

②脳性まひ・進行性筋委縮症

③特殊疾病

▶申込方法 問合先へ以下の全てを持参

・各種手帳か特殊疾病臨床調査個人票など

・本人名義の通帳

・印鑑

・本人のマイナンバーが記載されている書類（19歳以下の場合は、本人・生計を主として維持する方のもの）

・本人確認書類

▶問合先 障害福祉課障害者支援担当 ☎5744-1251 FAX5744-1555

地域福祉課障害者地域支援担当

大森 ☎5764-0657 FAX5764-0659

調布 ☎3726-2181 FAX3726-5070

蒲田 ☎5713-1504 FAX5713-1509

糀谷・羽田 ☎3743-4281 FAX6423-8838



ありがとうございます あたたかい善意

◆区政のために ○株式会社飯村工務店建友会＝100,000円

◆福祉事業積立基金に ○故 西原榮＝4,514,003円

◆福祉のために ○東京都理容生活衛生同業組合＝車いす2台

◆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。

区民のひろば

◆プールで健康アクアピクス体験（3日制） 65才以上の女性。10月10・17・24日（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

◆社交ダンスの基本となるリズム体操 10月10・17日、11月7日（日）午後4時～4時45分、大田文化の森で。当日会場へ☎各800円☎070-6636-0370瀬井

◆フラワーアレンジメント体験会 10月11日（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☎3,000円☎岩崎☎080-3365-2951

◆「干支印・名前印」篆刻体験会（2日制） 10月12・26日（日）午前10時～正午、ふれあいはずまで。先着5名。10月10日までに電話で☎2,000円☎渡部☎090-1409-9806

◆初めてのポイトレ（声楽）・ピアノ体験会 ①ピアノ体験会＝10月12・19・26日（日）午後2時30分～3時30分、10月21・28日（日）午後4時～5時②ポイトレ（声楽）＝10月14・21日（日）午後3時～4時、10月17・24日（日）午後2時～3時、池上駅近くの会場。先着各3名。電話で☎①各1,500円②各500円（①②ともに参加は1,800円）☎戸田澤☎090-6144-4025

◆公開講座「暮らしと健康」～お口の健康～ 10月14日（日）午後1時～3時、昭和大学歯科病院で。先着50名。当日会場へ☎3787-1151鈴木

◆公開講座「アフターコロナも健康・寿命！高齢者の健康づくり」 10月15日（日）午前10時30分～午後0時10分、東邦大学看護学部で。当日会場へ

☎3762-9881東邦大学看護学部事務室

◆中高年対象社交ダンス 10月15・22・29日、11月5日（日）①初級・中級者＝午後3時～4時②初心者＝午後4時～5時、洗足池駅近くの会場。電話で☎各1,000円☎二階堂☎090-5501-8120

◆「全日本剣道連盟居合・夢想神伝流居合」無料見学会 10月15・22・29日（日）午後7時15分～9時、大森第四中学校で。当日会場へ☎3754-8977原

◆短歌・俳句・漢詩を詩吟で一緒に歌ってみませんか 10月17・31日（日）午後1時30分～4時、仲六郷二丁目の会場。電話で☎中谷☎3732-0689

◆陶器作り 10月17日、11月7日（日）午後1時30分～5時、糀谷文化センターで。往復はがきで（氏名、〒住所、電話番号、希望日時も明記）☎各1,000円☎〒144-0031東蒲田1-18-8藤田方・佐藤☎3731-5136

◆シニアのための脳トレエクササイズ・コグニサイズ健康教室 10月18日、11月1日（日）午前10時～11時、10月21日、11月4日（日）午後1時30分～2時30分、馬込区民センターで。先着各15名。各開催日の前日までに電話で☎各500円☎中島☎6322-6144

◆マタニティヨガ体験会 ①10月20日、11月17日（日）②11月10日（日）午前10時～11時30分、①エセナおおた②秋中集会所で。電話で☎各500円☎申田☎080-5316-2745

◆ノルディックウォーキング体験会

10月22日（日）午前10時～11時30分、平和の森公園で。電話で☎500円☎高木☎090-3542-0179

◆今昔物語集 10月26日（日）午後1時30分～3時30分、消費者生活センターで。先着5名。10月24日までに電話で☎500円☎尾花☎090-4922-6775

◆まごめ共同保育所秋まつり 10月28日（日）午前10時～午後3時（雨天時は10月29日（日）に順延）、馬込西公園で。当日会場へ☎3771-1969まごめ共同保育所

◆新NISA・終活セミナー 10月29日（日）午後1時45分から、池上会館で。先着30名。電話で☎青葉☎090-6521-6197

◆初級英会話 10月31日（日）午後1時～2時、消費者生活センターで。抽選で5名。電話で☎1,000円☎上野☎090-4413-1921

◆「古今和歌集」を楽しむ 11月3日（日）午後2時～4時、消費者生活センターで。先着10名。前日までに電話で☎500円☎平澤☎090-1694-6188

◆トランスジェンダーのドキュメンタリー映画上映会・監督シネマトーク 11月3日（日）午後2時～4時、エセナおおたで。先着100名。電話で☎NPO法人ジェンダー平等Labota☎6423-1840

◆健康マーチャン入門講座（4日制） 11月6・13・20・27日（日）午前10時～正午、池上会館で。11月3日までに電話で☎6,000円☎金澤☎070-6454-8141

◆チャリティー寄席 11月7日（日）午後5時30分から、アプリコで。抽選で

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、区報10月1日号の感想（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5年12月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年6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6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・問合先（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

1,200名。11月1日（必着）までにはがきで（氏名、〒住所、電話番号）☎〒144-0052蒲田5-40-1蒲田法人会・久留宮☎3734-7300

◆次世代につなぐ大田区民童謡唱歌交流広場 11月15日（日）午後7時～8時30分、蒲田中学校で。11月6日（必着）までにはがきで（氏名、〒住所、電話番号、年齢）。先着40名☎高校生以上1,000円☎〒143-0016大森北1-26-10-203北岡☎090-6047-0261

◆おかしの家をつくろう 小学生以下の方。12月2日（日）午後1時～4時、消費者生活センターで。先着60名。11月9日（消印有効）までにはがきで（氏名、〒住所、電話番号、学年、保護者氏名を明記）☎1,200円☎〒143-0015大森西6-12-20山中☎3768-8141