

墨田区のお知らせ

No.2039

2022年 7/1 (令和4年)

毎月1日・11日・21日発行

# すみだ

※次号(7月11日号)の新聞折り込みは参議院議員選挙のため、発行日翌日(7月12日)になります。



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>



# 雨水

## た 貯めよう、 利用しよう。

区では1980年代から、当時まだ一般的ではなかった「雨水の貯水と利用」を進めてきました。雨水を貯めることができると、「ゲリラ豪雨」のような下水道への排水だけでは洪水になってしまう雨にも備えることができるうえ、植栽への散水や打ち水、清掃のほか、火災の初期消火や災害時の生活用水にも利用できます。

さらに、地球温暖化対策としても注目されつつある雨水の利用。昨年「すみだゼロカーボンシティ2050宣言」を表明した区としても、より一層、雨水の利用を推進していきます。

[問合せ]環境保全課指導調査担当 ☎5608-6210

### 雨水の貯水が水害を軽減！

水が浸透しない地面が多い都市部では、近年多発している「ゲリラ豪雨」のように、短時間に大量の雨が降ると、下水道へ一挙に水が流れ込みます。すると下水道の処理が追いつかず、水が溢れ、洪水を引き起こします。



この対策の一つが、雨水を一時的に貯めるタンクの設置。適切な管理運用で、下水道への急な雨水の流入を抑えることができ、水害の軽減につながります。

区には、すでに大小様々な雨水タンクが759基あるんだ。タンクは見える所ばかりにあるわけじゃないから、知らなかったな。

\* 詳細は下記を参照



墨田区環境キャラクター「地球くん」

### 雨水の利用が二酸化炭素(CO2)の削減に！

水道水は、もとは川の水です。くみ上げや浄水処理には電力を使用します。また、使用した水道水の下水処理も同様です。そして電力の使用には、CO2の排出が伴います。そのため、雨水を使って水道水の使用量を減らすことがCO2の削減につながるのです。



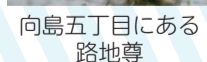
水道水は生活に欠かせないけど、用途によって雨水を利用することが大切だね。

例えば…



### 雨水利用の推進地域すみだ 雨水市民の会、千葉大学との共同プロジェクト進行中！

区内には、200L程度を貯めることができる一般家庭用の小さな雨水タンク、ビルやマンションに設置された大きな雨水タンク、地域で利用できる雨水タンク「路地尊」などが759基あります(令和4年3月時点/一般家庭用の小さな雨水タンク数は助成実績から算出)。中でも東京スカイツリー®や東京都江戸東京博物館では、それぞれ2500t以上の貯水が可能で、区内の様々な場所で積極的に雨水が貯められています。



向島五丁目にある路地尊

問合せ先で配布している雨水ガイドマップでは、雨水利用のことや雨水タンクのことわかります。ぜひ、ご覧ください(「すみだ環境学習ツール」のホームページでも閲覧可)。



雨水タンクを設置する際の助成もあるよ！

[対象]区内に雨水タンクを設置する方(そのほか要件あり)[助成額]上限5万円 \*要件や助成額の算出方法(計算式)などの詳細は区ホームページを参照



そして、さらなる雨水利用推進のため、区内を拠点に活動する雨水市民の会、千葉大学の皆さんとの共同プロジェクトが進行中。区内の雨水に関する実態調査や新たな雨水の貯水・利用方法の検討を行っています。

特に、千葉大学の学生による、雨どいを利用したプランターのデザイン開発など、緑を絡めた新たな雨水利用で、地域への普及をめざします。



雨水市民の会による雨水タンクの街歩きガイドの様子(この日は、連携する千葉大学木下剛准教授の講座やワークショップも開催) \*詳細は雨水市民の会のホームページを参照



SDGsは、私たちがこの地球で暮らし続けるために、2030年(令和12年)までに達成をめざす世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業がめざす目標をアイコンでお知らせします。



6 安全な水とトイレを世界中に



11 住み続けられるまちづくりを



13 気候変動に具体的な対策を

### 新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

以下の情報は、6月21日時点のものです

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**来所相談は行っていません。**ご理解・ご協力をお願いします。

#### 一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症の特徴・予防方法、心配な症状が出たときの対応など

#### 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口」

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語での相談可

**フリーダイヤル ☎0120-565-653**

午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日を含む)

\*タイ語は午後6時まで、ベトナム語は午後7時まで

#### 都「新型コロナ・オミクロン株コールセンター」

日本語、英語、中国語、韓国語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、フランス語、ポルトガル語など12か国語での相談可

**ナビダイヤル ☎0570-550-571**

午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日を含む)

**聴覚障害のある方 ▶ FAX5388-1396**

相談票に記入のうえ、送信

相談票 

#### 発熱などの症状がある方の相談先

##### かかりつけ医がいる場合

**必ず電話**で日頃受診している医療機関にご相談ください。

##### かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合

診療や検査が可能な地域の医療機関をご案内します。

#### 東京都発熱相談センター

**☎5320-4592**または**☎6258-5780**

24時間対応(土・日曜日、祝日を含む)

#### 墨田区発熱・コロナ相談センター☎5608-1443

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

\*新型コロナウイルス感染症による不安やストレスなどについても相談可 \*混雑時は電話がつながりにくい場合あり \*診察が可能な区内の医療機関の一覧は都ホームページで閲覧可

#### 後遺症にお悩みの方の相談先

電話の際に、「**後遺症の相談**」とお伝えください。

#### 墨田区後遺症相談センター☎5608-1443

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

**[問合せ]保健予防課感染症係☎5608-6191**

\*新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は区ホームページを参照



区HP(やさしい日本語)



### 新型コロナワクチン 4回目接種券を発送します

今後、4回目接種の対象が拡大される可能性があるため、**3回目接種を完了した18歳以上の区民の方全員に順次、接種券を発送します。**ご自身が接種対象に該当するかよく確認のうえ、接種を受けるようにしてください。

接種対象等の詳細は、5月25日発行の新型コロナワクチン接種特集号または接種券に同封の「新型コロナワクチン4回目接種のお知らせ」、区ホームページ等でご確認ください。

**問合せ** 墨田区コロナワクチン接種問合せダイヤル☎0120-714-587 \*受け付けは午前8時半～午後5時15分(土・日曜日、祝日を含む)



区HP

区HP(やさしい日本語)



墨田区専用予約システム



### ご注意ください

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載されている記事は、内容(期日や施設等)が変更または中止となる場合があります。また、日程により、閉館や利用の縮小をしている施設等もあります。最新情報は各申込先・問合せ先へご確認ください。

### 必ず投票しましょう 参議院議員選挙

**[投票日時]**7月10日(日)午前7時～午後8時**[持ち物]**入場整理券 \*入場整理券は、世帯の対象者全員分を一つの封筒に入れて郵送 \*入場整理券がない場合でも対象者であれば投票可 **[区内で転居した方の投票所]**転居の届出をした日が▶6月6日までの方=新住所地の投票所 ▶6月7日以降の方=前住所地の投票所

#### ■点字投票

目の不自由な方は、点字で投票することができます。

#### ■代理投票

身体に障害等があり、候補者名や政党名を記入できない方は、係員が代筆します。

#### ■体が不自由な方への介助

車椅子を利用する方等は、係員が投票所内の移動を介助します。

#### ■期日前投票

仕事やレジャー等で投票日に投票できない方は、期日前投票ができます。

#### ■選挙公報

選挙公報は、区内の全てのご家庭に配布します。また、各出張所・図書館等でもご覧になれます。

#### ■比例代表選出選挙の当選人の決定

各政党等の当選人の数は、名簿登載者の得票数と政党名の得票数を合算して比例配分されます。政党の中での当選順は、配分された当選人の数の中で特定枠の候補者がある場合には、特定枠の候補者を記載順に当選人とし、その他の名簿登載者は、特定枠の候補者に続いて得票数の多い順で当選人となります。詳細は、区ホームページ等をご覧ください。

**[問合せ]選挙管理委員会事務局☎5608-6320**

### 明るい選挙の実現をめざして 寄附禁止のルール

#### ■政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内の人に▶中元・病気見舞い▶入学・卒業・就職のお祝い▶葬式・落成式・

開店祝いの花輪▶スポーツ大会や町内会の催しへの差し入れ、寸志等のような金品を贈ることは、いかなる名義であっても禁止されており、罰則の対象となります。ただし、本人が自ら出席する結婚披露宴の祝儀や葬式・通夜における香典は、罰則の対象とはなりません。

#### ■後援団体の寄附の禁止

政治家の後援団体が、選挙区内で花輪・祝儀・香典などを出すことは禁止されています。ただし、後援団体の設立目的による行事等への寄附は除かれます。

#### ■政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

誰でも、政治家に対して寄附を出すよう勧めたり、要求したりすることは禁止されています。

#### ■挨拶状などの禁止

政治家は、答礼のための自筆によるものを除き、選挙区内の人に暑中見舞状等の挨拶状を出すことが禁止されています。また、選挙区内の人への挨拶を目的として、新聞・雑誌などに有料広告(名刺広告など)を出すとは罰せられます。

**[問合せ]選挙管理委員会事務局☎5608-6320**

### 納入通知書等を送付します 国民健康保険料の「公的年金からの特別徴収」

特別徴収の対象となる世帯は、世帯主の公的年金から、同じ世帯の国民健康保険加入者全員分の保険料が徴収されます。今月中旬に対象世帯の世帯主の方へ納入通知書を送付します。

また、新たに特別徴収となる世帯は、10月分から特別徴収が開始となりますので、9月分までは納付書でお支払いください。

なお、口座振替をご希望の場合は、変更申出書の提出が必要です。すでに口座振替を利用中の世帯は、引き続き口座振替となります。

**[対象]**次の全ての要件を満たす世帯▶世帯主が国民健康保険に加入している▶同じ世帯の国民健康保険加入者が全員65歳～74歳である▶世帯主の年金受給額が年間18万円以上である▶介護保険料が年金から徴収されている▶国民健康保険料と介護保険料の合算額が年金受給額の1/2を超えない**[問合せ]**国保

年金課こくほ資格係☎5608-6122

### ご存じですか 国民年金保険料の免除制度等

国民年金制度には、保険料の納付が困難な方のために「保険料免除制度」と「納付猶予制度」があります。これらの制度は本人・配偶者(「保険料免除制度」は世帯主も)の前年の所得が一定基準以下の方などが対象で、申請日から原則2年1か月前まで遡って申請できます。詳細はお問い合わせください。

**[問合せ]**国保年金課国民年金係☎5608-6130

### 2年に一度の調査にご協力ください 住民意識調査

区民の皆さんから区政の各分野について意向や要望をお聴きし、区の施策推進・政策立案の基礎資料とするため、住民意識調査を行います。

この調査の対象となった方には、今月中旬に調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。

**[対象]**住民基本台帳から無作為に抽出した18歳以上の方3000人**[問合せ]**広報広聴担当☎5608-6222 \*調査結果は本紙や区ホームページ等に掲載

### 毎月1日は 墨田区防災の日

7月1日の点検項目 備えよう 水・食糧は わが家で



### 毎月5日は すみだ環境の日

7月のエコしぐさ 雨やんで ゴーヤの花火 上がりだす



ご注意ください 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載されている記事は、内容(期日や施設等)が変更または中止となる場合があります。また、日程により、閉館や利用の縮小をしている施設等もあります。最新情報は各申込先・問合せ先へご確認ください。

第3弾を実施します PayPayポイント還元キャンペーン

墨田区商店街連合会と区は、区内の商店を支援するとともに、区民の皆さんに買物を楽しんでもらうため、区内の対象店舗でキャッシュレス決済サービス「PayPay」で決済すると、最大20%のポイントが還元されるキャンペーンを実施します。

【対象店舗】区内のPayPay導入店 \*大型店およびそのテナント、コンビニエンスストア、チェーン店等を除く【期間】8月1日～9月30日【付与上限】1回の決済につき4000ポイント \*1月あたり8000ポイント(実施期間中1万6000ポイント) \*ポイントは支払日の翌日から30日後に付与予定 \*詳細は区ホームページを参照【問合せ】産業振興課産業振興担当 ☎5608-6187

31日はサイクルの日 自転車のリユース・リサイクルと羽毛布団のリサイクル

家庭で不用になった、まだ乗ることができる自転車を回収し、アジアやアフリカへ届ける自転車リユース・リサイクル事業と、羽毛布団のリサイクル事業を実施します。なお、粗大ごみとしての回収ではありません。

【回収日時/回収場所】7月31日(日)午前9時～午後2時/すみだ清掃事務所(業平5-6-2)【回収品目(自転車)】乗車可能な次のいずれかの自転車▶大人用自転車▶子ども用自転車▶電動アシスト自転車▶マウンテンバイク▶折り畳み式自転車 \*パンクしているものも可 \*ストライダーは不可【回収品目(羽毛布団)】ダウン率50%以上のもの【対象】区内在住在勤の方 \*事業者を除く【費用】無料【申込み】事前に電話で、すみだ清掃事務所 ☎5819-2572へ \*電子申請システムからも申込可 \*受け付けは7月23日まで

ご注意ください 光化学スモッグ

日差しが強い、風が弱い、気温が高いなどの気象条件がそろると、光化学スモッグが発生しやすくなります。

光化学スモッグは、喉の痛みや吐き気、目のかゆみ、手足のしびれ、呼吸困難、意識障害等の症状を引き起こすおそれがあるため、光化学スモッグ注意報等が発令された場合は、窓を閉め、外出や屋外での運動を控えましょう。

もし、上記のような症状が出た場合には、うがいをしたり、水道水で目を洗ったりしてください。それでも症状が治まらない場合は、最寄りの医療機関や保健センターへご相談ください。

また、都では、光化学スモッグ注意報等の発令状況のメール配信サービスを行っています。詳細は都ホームページをご覧ください。

【問合せ】▶環境保全課指導調査担当 ☎5608-6210 ▶向島保健センター ☎3611-6135 ▶本所保健センター ☎3622-9137

開始します 居宅訪問型保育事業(医療的ケア対応)

10月入所分から、1歳児～5歳児クラスで保育の必要があり、医療的ケアが必要な疾病等のため集団保育が困難な子どもを対象に、保育者が子どもの自宅で1対1の保育を行う事業を開始します(0歳児クラスは応相談)。

【運営事業者】認定NPO法人フローレンス ☎6811-0907 \*事業名は障害児訪問保育アニー【申込み】運営事業者へ電話連絡後、預かり可能判断を受けたくうえで、入所希望月の申込締切日までに子ども施設課入園係(区役所4階) ☎5608-6152へ \*申込方法や必要書類等の詳細は区ホームページを参照

送付しました にこにこ入浴証引換券

区内在住で65歳以上の方全員(特別養護老人ホーム入居者を除く)に、にこにこ入浴証引換券(はがき)を送付しました。お近くの公衆浴場で、新しい入浴証とお引き換えください。にこにこ入浴証を区内の公衆浴場で提示すると、毎週木・金曜日のいずれか1日は無料、こどもの日、敬老の日、冬至の日(一緒に入場した家族も半額)で入浴できます(12月22日の冬至の日(木曜日)のため、21日の水曜日が無料)。また、ご利用の際は、新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします。

【問合せ】高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404 \*詳細は区ホームページを参照

ご利用ください 緊急一時経営相談窓口の開設と融資のあっせん

原油価格・物価高騰等により、利益の減少などの影響を受けている区内の中小企業を支援します。

緊急一時経営相談窓口

【とき】7月6日～12月28日の毎週水曜日午後5時～7時(祝日を除く)、第2・4日曜日午前9時～午後5時 \*通常の窓口受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時【ところ】すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)【対象】区内事業者【費用】無料【申込み】事前に電話で、すみだビジネスサポートセンター ☎5608-6360へ \*相談予約フォームからも申込可

原油価格・物価高騰等緊急対策資金の融資あっせん

【融資限度額】300万円【利率】2.0% \*区が全額補助【返済期間】3年以内 \*据置期間24か月以内を含む【あっせん期間】令和5年3月31日まで【申込み】申込用紙等を直接、問合せ先へ \*申込用紙は問合せ先で配布しているほか、区ホームページからも出力可

【問合せ】経営支援課経営支援担当(区役所14階) ☎5608-6183

区に寄せられたご意見から みんなの声 資源ごみが午前8時より早く収集されます。特に段ボールの回収は早いようです。当日、何時までに出したら良いですか? 【区長から】 この度は、ご質問をいただき、ありがとうございます。資源ごみの回収時間は、午前8時です。回収当日の午前8時までに決められた集積所にお出してください。資源物は、品目ごとに異なる業者が午前8時以降回収することになっていますが、古紙については、持ち去り防止のパトロールを兼ねて、午前8時より前に回収することがあります。その場合は、当日の午前8時以降に再度回収することとしています。資源物全般の回収時間については、再度各回収業者に徹底を求めますので、引き続き、ごみや資源物の適切な排出のご協力をお願いします。【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6221

区政情報番組 ウィークリー すみだ 7月の番組表 キャスター 大山美佳さん

知=すみだのそこの知りたい 特=特集 子=子育て応援 すくすくすみだ 電=吉川正洋・廣田あいかのすみだ電電車! \*新型コロナウイルス感染症の影響で、放送内容が一部変更となる場合があります。ご了承ください。









Table with columns: 放映日, 午前9時, 正午, 午後4時, 午後8時. Rows include dates from 7月3日 to 7月31日 with program titles like 熱中症・食中毒対策, わたしたちの東京スカイツリー, 子育てをサポート! すみだ・ファミリー・サポートセンター.

\*ケーブルテレビへの加入・問合せは、株式会社J:COM東京すみだ・台東 ☎0120-999-000へ

# 講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用・入場料 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ













新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場でお願する感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	「2022夏体験ボランティア」説明会 	▶7月10日(日)午前10時～11時、午後1時半～2時半 ▶7月11日(月)午後4時～5時 ▶7月24日(日)午前10時～11時、午後1時半～2時半 ▶7月25日(月)午前10時～11時 *いずれも同一内容	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動を体験する「2022夏体験ボランティア」(7月23日～9月16日)についての説明会 *「2022夏体験ボランティア」の参加には、本説明会への出席が必要 対 区内在住の小学生以上 定 各先着15人 費 無料 *ボランティアの参加には保険料350円が必要な場合あり 申 事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半(祝日を除く) *専用フォームからも申込可 
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会	▶7月12日(火)午前10時～11時半 ▶7月22日(金)午後2時～3時半	▶7月12日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶7月22日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)に協力できる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 定 ▶7月12日=先着4人 ▶7月22日=先着6人 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5608-8102へ *協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	みかんの会(認知症家族会)「認知症の家族の介護に関する悩み等を分かち合い介護に活かす」	7月12日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	対 認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に電話で、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ
	地域福祉プラットフォーム特別企画「健康長寿の向上を目指すスマホ活用講座」 	7月12日(火)・13日(水)・21日(木)午後1時半～3時	▶7月12日=地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23) ▶7月13日=地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4) ▶7月21日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18)	内 人とのつながりを高めるスマートフォンの活用方法と、アプリを使った健康寿命アップの実例紹介 *操作方法は説明なし 対 区内在住で50歳以上の方 定 ▶7月21日=8人(抽選) ▶その他=15人(抽選) 費 無料 持 飲物 申 希望日を、電話で各開催日の前週金曜日までに墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
	「寸劇を通して認知症を正しく学ぶ」第3回寸劇「認知症を正しく知ろう!!」	7月12日(火)午後2時～3時	なりひらホーム(業平5-6-2)	対 区内在住で認知症に関心がある方 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で、なりひら高齢者支援総合センター ☎5819-0541へ *第4回以降は各高齢者支援総合センターへ問合せ
	オレンジカフェすみだ	▶7月13日(水)午後2時～3時半 ▶7月21日(木)午後2時～3時半	▶7月13日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶7月21日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報交換や悩み等の共有、交流 *個別相談あり 対 認知症の方・認知症への不安がある方やその家族、ボランティアの方など 定 各先着20人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶7月13日=八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶7月21日=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541
	むこうじま認知症サポーター養成講座「認知症の方やその家族のサポーターとして必要な知識を学ぶ」	7月15日(金)午後2時45分～4時15分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 区内在住の勤労者の方 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で、むこうじま高齢者みまもり相談室 ☎6657-2731へ
	こころの病がある方の家族の会「家族同士で情報交換しませんか」	7月19日(火)午前10時～正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 悩みの共有、病気や福祉制度などについての情報交換 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着16人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	7月20日(水)▶午前9時半～11時半 ▶午後1時～3時半 *相談時間は30分 *実施時間の30分ごとに受け付け	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 60歳以上の方 定 各先着2人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 ▶スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
	「スマートフォンの基本操作を学ぶ」スマートフォン体験会 	7月20日(水)▶午前の部=午前9時半～午後0時半 ▶午後の部=午後1時半～4時半		対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *希望者には貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で7月13日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) *抽選結果は7月15日頃に連絡
	高齢者「いきいき絵手紙教室」(全4回)	7月23日～8月13日の毎週土曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 500円 持 筆記用具 申 7月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者には後日はがきを送付
	身体障害者向け「音楽療法教室」(全4回) 	8月3日～24日の毎週水曜日午前10時～正午		対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで7月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
	自宅で始める介護予防体操教室(全12回) 	▶事前説明会=8月10日(水) ▶介護予防体操教室=8月24日～11月9日の毎週水曜日 *いずれも時間は午後2時～3時	参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 Zoomを使った介護予防体操、栄養や口腔ケアに関する講話 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されておらず、自宅等からZoomで参加できる方 定 15人(抽選) 費 無料 *通信料は自己負担 申 7月20日までに左記コードの電子申請システムから申込み 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
	子育て・教育	キッズチアダンス、ジュニアチアダンスの1回体験	7月1日～9月30日の毎週水・金曜日 *クラスや時間の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)
カブトムシの飼育と観察日記のつけ方 *雄と雌のカブトムシ(成虫)1匹ずつと飼育セットを進呈 		7月10日(日)▶午前10時～11時半 ▶午後2時～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 小学生 *3年生以下は保護者の同伴が必要 定 各先着16人 費 1500円(教材費込み) 持 筆記用具、上着 *汚れても構わない服装で参加 申 7月2日から電話で八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは7月8日までの午前9時～午後8時
夏休みすみだ環境プログラム第1回「夏休み自由研究講座 森のめぐみと紙すき体験」 「世界に一つのマイはがきを作る」 		7月23日(土)▶第1部=午前10時～正午 ▶第2部=午後1時半～3時半 *各10分前に集合	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【講師】三菱製紙株式会社エコシステムアカデミー 対 区内在住の小学生とその保護者(2人1組) *未就学児の同行は不可 定 各12組(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 希望回、講座名、希望の部、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで7月11日(必着)までに〒130-8640環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207へ *申込みは1組1通のみ *抽選結果は後日郵送

# 講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用・入場料 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場でお願する感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
子育て・教育	夏休みすみだ環境プログラム第2回「身近な材料を使って自分でも作れるバスボム」 	7月26日(火)午後1時半～3時 *午後1時20分までに集合	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	【講師】すみだエコライフサポーター 対区内在住の学小・中学生とその保護者(2人1組) 定12組(抽選) 費無料 持作品を持ち帰る袋、タオル 申希望回、催し名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで7月11日(必着)までに〒130-8640環境保全課環境管理担当☎5608-6207へ *申込みは1組1通のみ *抽選結果は後日郵送
	夏休みすみだ環境プログラム第3回「親子LED学び講座」"ランプシェードを作る" 	8月1日(月)午前10時～午後0時半 *午前9時50分までに集合	区役所会議室121(12階)	【講師】パナソニック株式会社エレクトリックワークス社 対区内在住の小学生とその保護者(2人1組) 定10組(抽選) 費1000円 持はさみ、筆記用具、ウェットティッシュ 申希望回、講座名、参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで7月11日(必着)までに〒130-8640環境保全課環境管理担当☎5608-6207へ *申込みは1組1通のみ *抽選結果は後日郵送
	親子で林業機械操縦体験"森林についての講義と林業機械の操縦体験" 	8月6日(土)午前7時半～午後4時 *午前7時20分までに区役所1階正面玄関前集合	栃木県鹿沼市入栗野 *往復バスを使用 	対区内在住の学小・中学生とその保護者(2人1組) 定5組(抽選) 費無料 持昼食、飲物、虫よけスプレー 申参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで7月12日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *左記コードの専用フォームからも申込可 *抽選結果は7月22日までに通知
	"子育て支援員として必要な知識や技能を学ぶ"東京都子育て支援員研修(第2期)「地域保育コース」「地域子育て支援コース」「放課後児童コース」「社会的養護コース」 	9月～ *日程や研修の詳細は、募集要項または各申込先のホームページを参照	▶地域保育コース=参加者の自宅等 *オンラインで実施 ▶地域子育て支援コース・放課後児童コース・社会的養護コース=都内各所(新宿、立川等)	対都内在住に在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲のある方 費無料 *テキスト代は自己負担 申申込書を郵送で7月15日(必着)までに各申込先へ *詳細は子育て支援課(区役所4階)で配布する募集要項等を参照 *各申込先のホームページからも募集要項の出力・申込可 問▶地域保育コース=公益財団法人東京都福祉保健財団☎3344-8533 ▶地域子育て支援コース・放課後児童コース・社会的養護コース=株式会社東京リーガルマインド☎5913-6225 ▶本研修全般=都福祉保健局少子社会対策部計画課☎5320-4121 ▶募集要項の配布等=子育て支援課子育て計画担当☎5608-6084
	水泳を学び、気管支ぜん息の症状を改善させる「ぜん息児水泳教室」(全10回)	9月7日～11月9日の毎週水曜日午後4時～6時	両国屋内プール(横綱1-8-1) 	対区内在住で、ぜん息等の症状がある小・中学生 定先着40人 費無料 申主治医と相談のうえ、事前に左記コードの電子申請システムから申込み *受け付けは7月29日まで 問保健計画課保健計画担当☎5608-6190 *当日は専門医師も参加(ぜん息の治療等について相談可)
	ぜん息に負けない体力づくりをする「ぜん息児のためのデイキャンプ」(全3回)	9月11日、10月30日、12月18日いずれも日曜日 *時間等の詳細は申込先へ	▶9月11日、12月18日=八広地域プラザ(八広4-35-17) ▶10月30日=茨城県立中央青年の家(茨城県土浦市永井987) 	対区内在住で、ぜん息等の症状がある小・中学生 定先着30人 費無料 申事前に電子申請システムから申込み 問保健計画課保健計画担当☎5608-6190 
税金・国保	消費税インボイス制度説明会	▶初級編=7月6日(水) ▶中級編=7月7日(木) *時間はいずれも午後3時半～4時 *8月以降の日程は、右記コードの国税庁のホームページを参照	本所法人会館(業平1-7-12) 	内 税務署の職員からインボイス制度の基本的な仕組みを学ぶ 対区内の事業者で▶初級編=新規・免税事業者 ▶中級編=課税事業者 定各先着30人 費無料 申事前に電話で本所税務署法人課税第1部門☎3623-5171へ 問税務課税務係☎5608-6008 
文化・スポーツ	ヨガ等の動きを音楽にのせて行い身体機能の向上を目指すワンコインレッスン「ボディバランス」	7月5日～8月9日の火曜日午後8時半～9時15分 *7月19日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対高校生以上 定各先着10人 費各500円 申当日直接会場へ *開始30分前から整理券を配布 問スポーツプラザ梅若☎5630-8880 *定員、内容等の詳細は問合せ先へ
	第72回"社会を明るくする運動"中央集会	7月9日(土)午後2時～4時半 *開場は午後1時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 区内の児童・生徒による作文の朗読発表、高校生による演奏会 定先着200人 費無料 申当日直接会場へ 問社会を明るくする運動墨田区推進委員会事務局(地域教育支援課内)☎5608-6503
	第195回すみだ文化講座「依田学海先生と向島」	7月16日(土)午後2時～3時半	八広図書館(八広5-10-1-104)	【講師】松島 茂氏 定先着25人 費無料 申7月1日午前9時から講座名・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで八広図書館☎3616-0846・FAX3616-0672へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可 *手話通訳を希望する場合は7月9日までに申込みが必要
	小・中学生向けサマーテニススクール(全12回) 	7月22日(金)～8月30日(火)の毎週火・金曜日午後1時15分～3時45分	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	対区内在住の学小・中学生 定50人程度(抽選) 費6000円 持硬式用テニスラケット、テニスシューズ 申住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または郵送で7月13日(必着)までに墨田区庭球協会事務局相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454へ
	墨田区総合体育館公開講座"健康で強いからだを作る"スポーツ栄養学講座	7月22日(金)午後7時～9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	【講師】株式会社明治 定先着30人 費無料 申事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館☎3623-7273・Esumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは7月15日まで
大地のタカラ×江戸のチカラ関係人口創出プロジェクト モニタリングツアー 	▶第1回=9月17日(土)～19日(祝) ▶第2回=9月23日(祝)～25日(日) *いずれも2泊3日	▶第1回=北海道上川郡新得町ほか ▶第2回=北海道河西郡芽室町ほか	対区内在住の小学生以上 *高校生以下は保護者の同伴が必要 定各5人程度(抽選) 費▶小学生=1万5000円 ▶その他=3万円 *いずれも航空券・宿泊費込み 申7月22日までに左記コードの大地のタカラ×江戸のチカラ関係人口創出プロジェクトのホームページから申込み *1世帯につき、いずれかの回を1回のみ申込可 問文化芸術振興課都市交流・国際担当☎5608-1459 *内容等の詳細は大地のタカラ×江戸のチカラ関係人口創出プロジェクトホームページを参照	
区民体育祭「庭球大会」 	9月18日～10月30日の日曜日 *10月2日を除く	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)ほか	種▶男・女シングルス ▶男・女ダブルス ▶男・女エキスパートダブルス(50歳以上) ▶男・女グランドシニアダブルス(60歳以上) ▶男・女グランドマスターダブルス(男性70歳以上、女性65歳以上) 対区内在住に在勤に在学の方 費▶男・女シングルス=2000円 ▶その他=1組2500円 申直接または郵送で7月31日(必着)までに墨田区庭球協会事務局相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454へ	
その他	介護保険事業運営協議会の傍聴	7月13日(水)午後1時半～	すみだリバーサイドホール2階 イベントホール(区役所に併設)	定先着5人 申事前に介護保険課管理・計画担当(区役所4階)☎5608-6924へ *協議会の議事録は後日、区民情報コーナー(区役所1階)および区ホームページで閲覧可

☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール ㊚=ホームページアドレス

# 講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用・入場料 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場でお願する感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
区政その他	隅田川沿川地区まちづくり中間報告会・パネル展示	7月15日(金)・16日(土) ▶中間報告会=午前10時~11時、午後1時~2時(いずれも同一内容) ▶パネル展示=午前10時~午後3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 蔵前橋~駒形橋の隅田川沿川地区について、これまでの取組を踏まえたまちづくりの方向性を説明する中間報告会と、関連資料のパネル展示 *パネル展示の見学のみも可 *パネル展示は入退場自由 費無料 申 当日直接会場へ 問 都市計画課都市計画・開発調整担当 ☎5608-6265
	第133回墨田区都市計画審議会の傍聴	7月22日(金)午後2時~	区議会第1委員会室(区役所17階)	【予定案件】東京都市計画住宅市街地の開発整備の方針の変更(東京都決定)について等 定 10人(抽選) 申 住所・氏名・電話番号を、往復はがきで7月13日(必着)までに〒130-8640都市計画課まちづくり支援担当☎5608-1204へ *「都市計画審議会傍聴希望」と明記
とぼけっ	自衛隊防衛大学校入校・自衛隊職種採用説明会	7月16日(土)▶入校コース=午前10時~ ▶採用コース=午後1時~	東京地方協力本部江東出張所(江東区亀戸1-8-9岩上ビル2階)	対 自衛隊に関心がある方や転職を検討している方で▶入校コース=18歳~20歳の方 ▶採用コース=18歳~32歳の方 費無料 申 事前に希望のコース・住所・氏名・生年月日・電話番号を、電話またはEメールで東京地方協力本部江東出張所☎3685-2002・✉reku30@rct.gsdf.mod.go.jpへ *詳細は東京地方協力本部江東出張所のホームページを参照

# 募集

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 選=選考方法 費=費用・入場料 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申込書等の配布期間・場所が変更となる場合があります。お越しの際は、事前に、各問合せ先へご確認ください。

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
暮らし	区営住宅入居者の募集	【募集戸数】▶1人~2人世帯向け=1戸 ▶2人以上世帯向け=6戸 ▶2人以上世帯向け、居室内で病死等があった住宅=1戸 対 区内に引き続き1年以上居住している方 *ほかにも要件あり *詳細は募集案内を参照	【募集案内と申込書の配布期間/配布場所】7月13日(水)~22日(金)/住宅課(区役所9階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所 *土・日曜日、祝日は区民情報コーナーのみ *区民情報コーナーは午前8時~午後9時(初日は午前8時半~、最終日は午後5時まで) *配布期間中、区ホームページからも出力可 申 申込書を郵送で7月25日(必着)までに本所郵便局へ 問 住宅課公営住宅担当☎5608-6214
子育て教育	子育て支援活動助成希望団体の募集	内 子育て支援活動経費の一部助成を希望する団体の募集 対 区内で子育て支援活動に取り組んでいる団体 *審査あり(対象等の詳細は募集要項を参照)	【募集期間】7月25日まで *詳細は募集要項を参照 *募集要項は問合せ先で配布しているほか、区ホームページからも出力可 問 子育て支援課子育て計画担当(区役所4階)☎5608-6084
仕事・産業	特別区職員募集		【第1次試験日】▶経験者・就職氷河期世代=9月4日(日)▶Ⅲ類・Ⅲ類(障害者)=9月11日(日)【採用試験・選考案内】特別区人事委員会事務局のホームページに掲載 *紙媒体(申込書付き)での配布はⅢ類(障害者)のみ/墨田区では、職員課(区役所8階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所・図書館・コミュニティ会館等で配布 申 7月14日午後5時(受信有効)までに特別区人事委員会事務局のホームページから申込み *Ⅲ類(障害者)のみ郵送でも受け付け可、7月13日(消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1)へ 問 職員課人事担当☎5608-6244 ▶特別区人事委員会事務局任用課採用係☎5210-9787 *採用予定数等の詳細は、特別区人事委員会事務局のホームページを参照
	▶経験者(1級職)	種/対 民間企業等における業務従事歴が直近10年中4年以上ある方で▶事務・土木造園(土木)・建築・機械・電気/日本国籍を有し、昭和38年4月2日以降に生まれた方▶福祉/昭和38年4月2日以降に生まれた方▶児童福祉・児童指導・児童心理/昭和38年4月2日以降に生まれた方で、児童相談所等での業務従事歴が2年以上ある方 *ほかにも要件あり	
	▶経験者(2級職・主任)	種/対 民間企業等における業務従事歴が直近14年中8年以上ある方で▶事務・土木造園(土木)・建築/日本国籍を有し、昭和38年4月2日以降に生まれた方▶福祉/昭和38年4月2日以降に生まれた方▶児童福祉・児童指導・児童心理/昭和38年4月2日以降に生まれた方で、児童相談所等での業務従事歴が3年以上ある方 *ほかにも要件あり	
	▶経験者(3級職・係長級)	種/対 児童福祉・児童指導・児童心理/昭和38年4月2日以降に生まれた方で、民間企業等における業務従事歴が直近18年中12年以上ある方 *児童相談所等での業務従事歴が5年以上あること *ほかにも要件あり	
	▶就職氷河期世代	種/対 事務/日本国籍を有し、昭和45年4月2日~昭和61年4月1日に生まれた方	
	▶Ⅲ類	種/対 事務/日本国籍を有し、平成13年4月2日~平成17年4月1日に生まれた方	
	▶Ⅲ類(障害者)	種/対 事務/日本国籍を有し、平成3年4月2日~平成17年4月1日に生まれた方で次の全ての要件を満たす方▶身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている、または児童相談所等により知的障害者であると判定された▶活字印刷文または点字による出題に対応できる	
文化・スポーツ	第69回墨田区文化祭の参加者の募集	対 区内在住在勤在学の方 *詳細は区内各施設で配布している応募要項を参照	問 文化芸術振興課文化芸術担当☎5608-6212
	▶さくらフェスティバル"dance"	【開催日】10月10日(祝)【ところ】曳舟文化センター(京島1-38-11)	申 グループ名・ジャンル・代表者名・連絡先を、電話またはEメールで7月25日までに、さくらフェスティバル実行委員会 小杉雅依☎6882-2175・✉sakurafestival2006@gmail.comへ
	▶民謡民舞大会	【開催日】10月22日(土)【ところ】すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)	申 団体名・代表者名・連絡先を、ファクスまたはEメールで7月31日までに墨田区民謡連盟 高橋亮一 FAX 3619-9562・✉sumiren.mng@gmail.comへ
	▶日本舞踊素踊り大会	【開催日】10月16日(日)【ところ】曳舟文化センター(京島1-38-11)	申 電話で8月20日までに墨田区日本舞踊協会 宗像路子☎5653-7766へ
	▶三曲演奏会	【開催日】10月23日(日)【ところ】すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)	申 電話で8月23日までに墨田区三曲協会 古屋輝夫☎090-7242-3025へ
	▶珠算競技大会	【開催日】10月9日(日)【ところ】すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	申 住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはEメールで9月17日までに墨田区珠算教育連盟 須田朋美☎3612-5888・✉soroban.sumida@gmail.comへ

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、各種検査や相談が中止または延期となる場合があります。最新情報は区ホームページをご確認ください。

墨田区の医療・健康情報

# すこやかライフ

健康・福祉のページ [https://www.city.sumida.lg.jp/kenko\\_fukushi/](https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/)

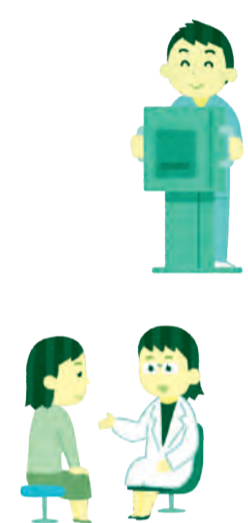


## 健康診査・骨密度測定会・がん検診等

\*対象はいずれも令和4年度(4月1日~令和5年3月31日)中に誕生日を迎え、対象年齢となる方

\*胃がん検診(胃内視鏡検査)、子宮頸がん検診、乳がん検診は2年度に各1回(その後は年度内に各1回)のみ受診可

健康診査・検診名	とき	ところ	内容・対象・定員・費用	申込み *一部を除き、区ホームページから電子申請も可
若年区民健康診査(16歳~39歳の方の健康診査)	8月7日(日)午前9時~11時 8月10日(水)午前9時~11時	向島保健センター 本所保健センター	[内容] 身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液・心電図検査等 [対象] 区内在住で16歳~39歳の方 *治療中の方、勤務先・学校等で受ける機会がある方は受診不可 [定員] 各先着100人 *事前申込みによる一時保育あり(各先着30人) [費用] 無料	事前に電話で、すみだ けんしんダイヤル ☎5608-1599へ *受け付けは▶若年区民健康診査=7月11日まで ▶骨密度測定会=7月14日まで ▶胃がん検診(医療機関実施分)=7月8日まで ▶大腸がん検診・肺がん検診=令和5年3月10日まで ▶前立腺がん検診=10月14日まで ▶胃がんリスク検査=11月11日まで *胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)、乳がん検診(検診車実施分)は、検診会場・日程の選択可(詳細は、すみだ けんしんダイヤルへ) *骨密度検診、肝炎ウイルス検診は電子申請不可
骨密度測定会	7月25日(月)午前9時~10時		[内容] 超音波検査 [対象] 区内在住で30歳~70歳の女性 [定員] 先着40人 [費用] 無料 *骨粗しょう症で治療中・経過観察中の方は受診不可	
胃がん検診(胃部エックス線検査・医療機関実施分)	7月31日(日)までの区内実施医療機関診療日	区内実施医療機関	[内容] バリウムによる胃部エックス線検査 [対象] 区内在住で40歳以上の方 [費用] 無料	
胃がん検診(胃内視鏡検査・医療機関実施分)			[内容] 胃内視鏡検査(胃カメラ) [対象] 区内在住で50歳以上の方 [費用] 1500円 *生活保護受給者等は無料	
胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)	令和5年3月までの毎月1回~2回	すみだ福祉保健センター	[内容] バリウムによる胃部エックス線検査 [対象] 区内在住で40歳以上の方 [費用] 無料	
子宮頸がん・乳がんセット検診	東京都予防医学協会検診実施日 *両方の検診を同日に実施	東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2)	[内容] ▶子宮頸がん検診=視診、頸部細胞診 ▶乳がん検診=視触診、マンモグラフィ [対象] 区内在住で40歳以上の女性 [費用] 無料	
子宮頸がん検診(医療機関実施分)	実施医療機関診療日	区内実施医療機関等	[内容] 視診、頸部細胞診 [対象] 区内在住で20歳以上の女性 *妊娠中または出産後の方は受診の可否を実施医療機関に相談 [費用] 無料	
乳がん検診(医療機関実施分)			[内容] 視触診、マンモグラフィ [対象] 区内在住で40歳以上の女性 [費用] 無料	
乳がん検診(検診車実施分)	7月~令和5年3月の毎月1回~3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	令和5年3月31日(金)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	[内容] 便潜血検査(検便) [対象] 区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に大腸がん検診を受診することができない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診 [費用] 400円 *生活保護受給者等は無料	
肺がん検診			[内容] 胸部エックス線検査、喀痰細胞診 *喀痰細胞診は、50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方に実施 [対象] 区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に肺がん検診を受診することができない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診 [費用] 無料	
前立腺がん検診	10月31日(月)までの実施医療機関診療日		[内容] 血液検査 [対象] 区内在住で50歳~74歳の男性 [費用] 700円 *生活保護受給者等は無料	
胃がんリスク検査	11月30日(水)までの実施医療機関診療日		[内容] 血液検査 [対象] 区内在住で30・35・40・50・60歳の方 *胃の病気で治療中・服薬中などの方は、受診できない場合あり [定員] 各年齢先着400人程度 [費用] 無料	
肝炎ウイルス検診	実施医療機関診療日		[内容] 血液検査 [対象] 区内在住の16歳以上で、原則、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない方 [費用] 無料	



- 「子宮頸がん・乳がんセット検診」は、東京都予防医学協会が受診日時を指定して、受診日の2週間前~1週間前に受診票を送付します。なお、申込状況により、受診日が3か月以上先になる場合があります。体調その他やむを得ない理由により、指定日時での受診が困難な場合は、受診日時を変更できることがありますので、直接、東京都予防医学協会 ☎3269-1134にお申し出ください。
- 乳がん検診は、授乳中の方、卒乳後6か月を経過していない方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカー等の医療器具を装着している方は、受診できません。
- 各種がん検診は、検診の対象部位において、手術後の方、治療中または経過観察中の方は、原則、受診できません。「胃がん検診」「乳がん検診」「肺がん検診」は、妊娠中または妊娠の可能性がある方も受診できません。また、問診結果等により、受診できない場合があります。なお、自覚症状がある方は、検診を待たずに、すぐに医療機関で診察を受けてください。
- 電子申請をする場合は、健康診査・検診名で検索してください。
- 検査の結果、精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受けましょう。なお、精密検査等の二次検査は保険診療(有料)になります。



## 7月の健康相談窓口

\*全て予約制(事前に各保健センターへ)

種別	向島保健センター(東向島5-16-2) ☎3611-6135	本所保健センター(東駒形1-6-4) ☎3622-9137
健康相談	月曜日~金曜日 *電話での相談も可 *保健師・栄養士・歯科衛生士等が対応	
育児相談	【受け付け】4日(月)・25日(月)午前9時~10時	【受け付け】4日(月)午前9時~10時
ママのリラックスタイム	7日(木)	6日(水)
心の健康相談	13日(水)・27日(水)	27日(水)
依存症相談	22日(金)	-
思春期相談	-	13日(水)・20日(水)

## 簡単! 便利! すみだ けんしんダイヤルのご利用を

- 骨密度測定会・がん検診・肝炎ウイルス検診の申込み・受診票再発行・問合せ
  - 40歳以上の健康診査・成人歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査の受診票再発行・問合せ
  - 若年区民健康診査の申込み・問合せ
- 4月から電話番号が変わりました**  
☎5608-1599
- 【受け付け】月曜日~金曜日の午前9時~午後6時(祝日・年末年始を除く)  
\*番号をお確かめのうえ、かけ間違いのないようご注意ください  
\*午前9時~10時半頃、休み明け、月初めは大変混み合います  
\*聴覚障害のある方等は、FAX6862-6571へ



## 墨田区休日応急診療所

受診前に必ず電話で、ご連絡ください。その際に、受診時間・受診方法をご案内します。事前連絡がないときは、一度帰宅をお願いする場合がありますので、ご注意ください。

受け付け	ところ・電話番号	診療科目
午前9時~午後9時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)内 ☎5608-3700	内科、小児科

● 診療日は、日曜日・祝日・年末年始です。健康保険証や医療証等を必ずお持ちください。

## すみだ平日夜間救急こどもクリニック

受け付け	ところ・電話番号	診療科目
午後7時~9時45分	同愛記念病院(横網2-1-11)救急外来内 ☎3625-1231	小児科(15歳以下の急病患者)

● 診療日は月曜日~金曜日(祝日・年末年始を除く)です。健康保険証や医療証等を必ずお持ちください。なお、駐車場は有料です。

## 都内の医療機関情報案内(24時間案内)

- 都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303・FAX5285-8080 \*同ホームページからも医療機関の検索可
- 東京消防庁「救急相談センター」▶携帯・PHS・プッシュ回線 ☎#7119 ▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

## 歯科・整形外科応急診療医院(7月)

\*整形外科は医院名の後ろに(整)と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
3日(日)	きたふさ歯科医院	八広6-8-2リエス八広2階 ☎3617-6655
	宮田外科整形外科(整)	東駒形3-13-4 ☎3623-6561
10日(日)	シマダ歯科クリニック	押上1-24-1第8北澤ビル1階 ☎5608-4370
	吉岡整形外科医院(整)	八広3-38-6 ☎3618-0671
17日(日)	きたむら歯科クリニック	堤通2-7-10-103 ☎3616-3260
	同愛記念病院(整)	横網2-1-11 ☎3625-6381
18日(祝)	島村歯科医院	立川1-14-3 ☎3633-1735
24日(日)	ヒロデンタルクリニック	東向島5-28-2 ☎3611-0093
	賛育会病院(整)	太平3-20-2 ☎3622-9191
31日(日)	しもとり歯科医院	亀沢3-20-13ブランドメゾン両国101 ☎3626-9506
	あづまばし整形外科(整)	吾妻橋3-7-5 ☎3829-1711

● いずれも診療時間は午前9時~午後5時です。健康保険証や医療証等を必ずお持ちください。

● 歯科の受診については、事前に電話で予約のうえ、ご来院ください。

☎ = 電話 FAX = ファクス ☒ = Eメール 🌐 = ホームページアドレス

お知らせ 粗大ごみ収集の申込みは「粗大ごみ受付センター」のホームページが便利です。

# つながる すみだ人

## 私の好きな すみだ

今月の1枚  
「隅田のいきもの」  
【撮影】小林佳香さん

本コーナーへの写真を随時募集しています。  
詳細は区ホームページをご覧ください。  
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



増澤“MAX”慶介さん(横川在住)

すみだを愛し、すみだで活躍する人をリレー形式で紹介する「つながる すみだ人」。お話を伺った方に次の方を紹介していただき、すみだを愛する人でつないでいきます。第44回は、日本では数少ないグレイシー柔術の流れをくむ「マックス柔術アカデミー&ヨガスタジオ」(緑4-34-1)を運営する増澤“MAX”慶介さんです。

### Q. すみだでどのような活動をしていますか？

平成16年から、区内でグレイシー柔術(ブラジリアン柔術)とヨガを教える道場を運営しています。グレイシー柔術は、日本の柔道家がグレイシー一家に教えた柔道が変化したもので、護身術が中心です。昨年11月に行われた「すみだまちゼミ」では、女性が対象の護身術講座を企画しました。てこの原理で、体格や腕力が上回る相手を制するコツを掴めたと、参加者からも大変好評でした。

名前の“MAX”は、実は愛称なんです。ある映画に憧れ、そのロケ地であるスチュアート・ハイウェイという、オーストラリアを縦断できる速度制限のない道を仲間とバイクで走ったときに、映画の主人公の名にちなみ「MAX」と呼んでくれと伝えたのが始まりです。その後、アメリカでは公的な名前として登録し、今でも本名のように使用しています。

### Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

アメリカで私が実感した良い経験を人にシェアしたいという思いから、地元で道場を開きました。大学卒業後、商社の駐在員としてロサンゼルスに赴任した直後、連日の接待や、留学経験で自信をつけた英語が通じなかったことで、大きなストレスを抱えました。その結果、体重は激増し引きこもり気味に。これではいけないと思い荒療治で向かった先が、グレイシー一家が運営するグレイシー柔術の道場でした。30歳から初めて格闘技を習うことに自信がありませんでしたが、稽古は論理的で楽しく、自然に友人が増え、

投げ出さず続けられました。その結果、大会で優勝でき、英語力まで自信ができました。ヨガも同じ時期に、とてもユニークな先生の下で始め、柔軟性や格好良さにとらわれず誰でもできることを学び、どんどんのめりこんでいきました。柔術とヨガを学んだ経験から、自分の意志で行動すれば自信のない自分が前向きに生きられるように変われることを知り、それを人に伝えたいと思いました。道場以外の場所でもより多くの地元の方に、自分の経験を伝えられる機会が増えたら、すごく嬉しいです。

▶「すみだまちゼミ」開講時の様子。店主が講師となり、受講者にその店ならではの知識を講義します。



◀写真中央のホイス・グレイシー氏は、世界的に有名な格闘家で、私の師でもあります。現在も定期的に渡米し、直接指導を受け、日本に技術を持ち帰ります。壁掛けの額縁には、グレイシー柔術を築いたエリオ・グレイシー氏の写真が飾られ、道場を見守っています。

### 次回登場して下さるのは・・・

はんこ屋「慶文堂」で働く傍ら、小学校などで手彫り印章の製作体験等を行い、印章の歴史や漢字の奥深さを伝える増澤 かなさんです。  
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



### Q. 増澤さんは、すみだのどんなところが好きですか？

最近の話で言えば、区が独自のコロナ対策を打ち出したり、新型コロナワクチン接種が他自治体よりも早かったりと、区のコロナ対策には助けられ、誇らしくも感じました。柔術は接近して行う競技なので、ワクチンが早期に接種できたことは、本当にありがたかったですね。

あとは、やっぱり下町の人付き合いですね。近所の仲間には、子どもの話や悩みも気軽に話しています。新たに住み始める方も増えているようですし、大好きなすみだがどんどんにぎやかになっていく様子を見てると、とてもわくわくします。

# 夢

「ひと、つながる。墨田区」ペンギンも、つながる。 山本 亨

墨田区長

去る5月22日に東京スカイツリー®が開業10周年を迎えました。併設する東京スカイツリータウン®も同様に、開業10周年を迎えたわけですが、その中の一つ「すみだ水族館」の記念セレモニーに出席し、すみだで生まれたペンギン20羽に本区初の特別住民票を授与しました。

特別住民票は、文化や産業、観光などの地域の魅力を、区とともに広く発信していくことを目的に、住民以外の人や動物、キャラクター等を特別に住民とみなして作成するものです。同館は、子どもたちへの「出前授業」など、地域に密着した幅広い活動を展開しており、区民の皆さんから親しまれています。特にペン

ギンは、開業当初から毎年赤ちゃんが誕生し、そのかわいらしい姿が人気となっています。授与した特別住民票は、同館で見ることができます。

一方で同館からは、ペンギンのイラストが入ったオリジナル婚姻届を寄贈いただき、区役所1階の窓口課などで、5月22日～12月31日の期間限定で配布しています。これから入籍される皆さん、ぜひ、ご使用ください。

今後も様々なつながりを活かして、引き続き、すみだを盛り上げていきたいと思ひます。

7月に入り、本格的な暑さが到来する時期になりました。国から示された新しい「マスク着用の考え方」を参考にしながら、適切なマスク

の着脱や水分補給などを心掛け、感染症や熱中症に十分気を付けてお過ごしください。



特別住民票を授与したペンギン「だいふく」、飼育スタッフのお二人と