

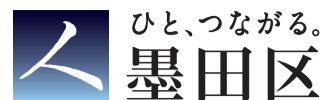
墨田区のお知らせ

NO.2047

2022年(令和4年) 9/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2・3面…新型コロナウイルス感染症の関連情報等
4~6面…講座・教室・催し



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/>

入場無料 第47回 第52回

すみだ こどもまつり

開催!

3年ぶりの開催となる今回は、感染症対策を行ったうえで開催します。ぜひ、ご来場ください。
【問合せ】すみだまつり実行委員会事務局
(文化芸術振興課内) ☎5608-6181

最新情報は
こちらからチェックだミン!



公式 HP



公式ツイッター



10月1日(土)・2日(日)
午前10時～午後5時

錦糸公園・区総合体育館
(錦糸4-15-1)

両日
開催

模擬店

【ところ】ふれあい広場

こどもあそびコーナー

【ところ】区総合体育館3階サブアリーナ、わんぱく広場(野球場)

ステージプログラム

【ところ】区総合体育館3階メインアリーナ

2日(日)

日本相撲協会トークショー

元 栃煌山 清見潟親方 × 元 誉富士 橋山親方



W
出演!

©公益財団法人日本相撲協会

午後0時半～1時15分
【体育館3階メインアリーナ】

2日(日)

新日本フィルハーモニー
交響楽団記念公演



午後2時15分～2時45分
【体育館3階メインアリーナ】

両日出展

観光プロモーションカー
1日(土)に愛称発表!



午前10時～午後5時
【ふれあい広場】

両日開催

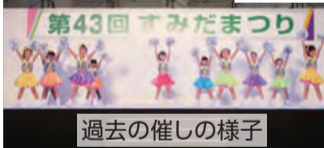
千葉大学連携企画
“移動式遊び場を
体験してみませんか?”



午前10時～午後4時
【わんぱく広場(野球場)】

オンライン開催
芸能大会(収録済み)

現在配信中!
ぜひ、ご覧ください



10月末まで
【公式ホームページ内】

*当日の詳細はプログラムをご覧ください。プログラムは文化芸術振興課(区役所14階)や各出張所等で配布するほか、9月25日の新聞に折り込まれます。

!! ご来場の際は、以下の感染症対策にご協力をお願いします

下記いずれかの方法で入場受け付けをしてください
【受付】テニスコート(錦糸公園内)

1 必ず入場受け付けと検温・消毒をお願いします

当日は必ず右記の入場受け付けの手続と、受け付け時に検温、手指の消毒をお願いします。

2 入場制限を行う場合があります

混雑状況によって入場制限を行う場合があります。あらかじめご了承ください。



3 会場内ではマスクを着用してください

▶新型コロナウイルス接触確認アプリ「COCOA」の画面提示

感染者との接触通知を受け取ることが
できるスマートフォンのアプリ「COCOA」
をダウンロードのうえ、画面を提示

*詳細は厚生労働省のホームページを参照



App Store Google Play

▶プログラムに掲載の入場登録
フォームに必要事項を記入の
うえ、提出

*受付に備付けの入場用紙の提出でも可

入場受け付け後はリストバンドを配布しますので、会場内での着用をお願いします。



SDGsは、私たちがこの地球で暮らし続けていくために、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。



11 住み続けられるまちづくりを



17 パートナリシップで目標を達成しよう

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、9月8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等も相談可

*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を参照

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)

5歳～11歳の方へ 新型コロナワクチン3回目接種

5歳～11歳の方を対象に、新型コロナワクチン3回目接種を実施します。

5月までに2回目接種を終えた方には、9月上旬に接種券を発送しました。5月以降に2回目接種を終えた方には、2回目接種をした月から4か月が経過した月の月上旬に接種券を発送します。接種を希望する方は、予約をお願いします。

ワクチン接種の最新情報や詳細は、区ホームページをご覧ください。

[予約]事前に▶電話で問合せ先へ ▶墨田区専用予約システム(<https://g131075.vc.liny.jp>)から申込み**[問合せ]**墨田区コロナワクチン接種問い合わせダイヤル(コールセンター)☎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

[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)



墨田区国民健康保険または、東京都後期高齢者医療制度の被保険者の方へ 新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給

墨田区国民健康保険または東京都後期高齢者医療制度の被保険者が、新型コロナウイルス感染症に感染した場合等、その療養のため労務に服することができない期間について、傷病手当金を支給します(個人事業主・フリーランスを除く)。

[対象]次の**全ての要件**を満たす方▶墨田区国民健康保険または東京都後期高齢者医療制度の被保険者である ▶給与等の支払いを受けている被用者である ▶新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われることが医師により証明される場合で、療養のために労務に服することができない ▶労務に服することができない期間について給与の全額または一部が支給されない**[支給期間]**労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間**[支給額]**直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×2/3×日数 *上限あり**[適用期間]**2年1月1日～4年9月30日の間で療養のため労務に服することができない期間(ただし、入院が継続する場合は、最長1年6か月まで) *申請期限は、支給対象となる日ごとに、その翌日から起算して2年以内

支給には申請が必要です。支給を希望する場合は、必ず事前に電話でお問い合わせください。

墨田区国民健康保険
の被保険者

国保年金課こほ給付係
☎5608-6123

東京都後期高齢者医療制度
の被保険者

広域連合お問合せセンター
☎0570-086-519・FAX0570-086-075
月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

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(最新情報は各申込先・問合せ先へ)。なお、施設等をご利用の際は、各施設でお願いしている感染症対策にご協力ください。

改定されます 東京都の最低賃金

10月1日から、東京都の最低賃金(地域別最低賃金)が31円引き上げられ、時間額1072円に改正されます。最低賃金は、使用者が労働者に支払わなければならない最低額です。都内の事業所で働く全ての労働者とその使用者に適用され、正社員やアルバイト等の雇用形態のほか、国籍、性別、年齢も問いません。詳細はお問い合わせください。**[問合せ]**▶東京労働局労働基準部賃金課☎3512-1614 ▶東京働き方改革推進支援センター☎0120-232-865 ▶経営支援課経営支援担当☎5608-6185

商工業融資をご利用ください 年末短期運転資金

区内中小企業の資金需要に因るため、毎年行っている「年末短期運転資金」融資あっせんを、10月3日から開始します。詳細は、区ホームページをご覧ください。**[融資限度額]**300万円**[利率]**2.0% *うち1.5%は区が補助**[返済期間]**1年以内 *据置期間(2か月以内)を含む**[申込み]**申込用紙と必要書類を直接、10月3日～11月30日に経営支援課経営支援担当(区役所14階)☎5608-6183へ *申込用紙は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可

ご家庭でも再生土が作れます 「土の再生キット」の貸出し

園芸などで使用した土を再生するための「土の再生キット」を貸し出します。

[キットの内容]ふるい、園芸シート、園芸スコップ、土壌酸度計、再生方法のチラシ**[対象]**区内在住在勤の方**[費用]**無料**[申込み]**随時、環境保全課緑化推進担当(区役所12階)☎5608-6208へ *受け取りは申込先のほか、緑と花の学習園(文花2-12-17)、すみだ清掃事務所分室(亀沢1-8-3)でも可



世界一の交通安全都市TOKYOをめざして 秋の全国交通安全運動

9月30日まで、秋の全国交通安全運動を実施しています。今回は▶子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保 ▶夕暮れ時と夜間の歩行者事故等の防止および飲酒運転の根絶 ▶自転車の交通ルール遵守の徹底 ▶二輪車の交通事故防止 ▶電動キックボード等の交通ルール遵守の徹底 ▶放置自転車・放置二輪車の撲滅に重点を置き、運動を展開します。また、9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。交通ルールを守り、交通事故のない社会を築きましょう。**[問合せ]**▶土木管理課交通安全担当☎5608-

6203 ▶本所警察署☎5637-0110 ▶向島警察署☎3616-0110

9月末に予診票をお送りします 高齢者インフルエンザ予防接種

[接種期間]10月1日(土)～5年1月31日(火)**[ところ]**23区内の実施医療機関**[対象]**12月31日時点で▶65歳以上の方 ▶60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障害のある方**[費用]**無料 *今年度は新型コロナウイルス感染症対策のため全対象者無料で接種可**[申込み]**事前に電話で接種を希望する実施医療機関へ**[問合せ]**保健予防課感染症係☎5608-6191

ぜひ、登録してください すみだ安全・安心メール

すみだ安全・安心メールは、スマートフォンやパソコン等に、区内で発生した気象・地震等の災害情報や、犯罪・不審者等の防犯情報などをEメールで配信するものです。ご自身やご家族の安全対策としてご活用ください。受信を希望する方は、下記の方法で登録してください。**[費用]**無料**[登録方法]**空メールを✉s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jpへ送信**[問合せ]**安全支援課安全支援・空き家対策係☎5608-6199 *詳細は区ホームページを参照



メール送信画面

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(最新情報は各申込先・問合せ先へ)。なお、施設等をご利用の際は、各施設でお願いしている感染症対策にご協力ください。

**自己負担割合が2割負担となる方へ
後期高齢者医療制度**

後期高齢者医療制度では、10月1日から2割負担が導入されます。1割負担から2割負担となる方の急激な自己負担額の増加を抑えるため、外来医療の自己負担増加額の上限を1か月あたり3000円とし、上限額を超えて支払った金額を高額療養費として支給する配慮措置が開始されます。また、2割負担となる方のうち、高額療養費の口座登録がない方に対し、高額療養費支給事前申請書を9月中旬に東京都後期高齢者医療広域連合から郵送しました。必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で期限内にご返送ください。期限までに提出がない場合は、高額療養費が発生した際に支給申請書を郵送します。詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

なお、広域連合や区市町村が電話や訪問で、口座情報の登録やATM操作のお願い、キャッシュカードや通帳等を預かることは絶対にありません。不審な電話があったときは、警察相談ダイヤル☎9110または消費者ホットライン☎188にお問い合わせください。

【配慮措置の期間】10月1日～7年9月30日(3年間)**【問合せ】**国保年金課長寿医療(後期高齢者医療)資格・給付担当☎5608-6192



■配慮措置の計算例

計算項目	金額
1か月の医療費全体額(例)	5万円
自己負担額(1割負担の場合)	5000円
自己負担額(2割負担の場合)	1万円
自己負担額の増加額(1割負担と2割負担の差)	5000円
自己負担額の増加額の上限	3000円
払戻額	2000円

①同一の医療機関等で受診した場合は、自己負担増加額の上限額以上の金額の支払いは生じません。
②複数の医療機関等で受診した場合は、自己負担増加額の上限額を超えた額を支給(払戻し)します。

**申込みを開始します
保育施設利用申込みのご案内**

5年1月～12月入所分の「保育施設利用申込みのご案内」を配布します。申込みに必要な書類には、「就労証明書」など準備に時間がかかるものがありますので、早めにご確認ください。

また、出生前申込みの開始に伴い、5年1月～4月(一次)入所・転所の申込締切日を4年12月9日に統一します。詳細は、区ホームページをご覧ください。なお、申込期間等の詳細は、後日、本紙でお知らせする予定です。

【配布開始日】11月1日**【配布場所】**子ども施設課(区役所4階)、各出張所・認可保育園、子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)
*区ホームページからも出力可**【問合せ】**子ども施設課入園係☎5608-6152



区の家帯と人口(9月1日現在)

世帯	16万1006(+369)
人口	27万8888(+294)
男	13万7471(+74)
女	14万1417(+220)

*住民基本台帳による
*()内は前月比



**入学前の大事な手続きです
健康診断・外国籍の子ども
の入学手続き**

■健康診断

5年4月に小学校へ入学する子ども(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)の健康診断を行います。10月初旬までに、対象となる子どもの保護者に通知をお送りします。通知が届かない場合は、お問い合わせください。

【問合せ】学務課給食保健・就学相談担当☎5608-6305

■外国籍の子どもの入学手続き

外国籍の子どもが2023年4月に墨田区立の小・中学校へ入学するためには、入学手続きが必要です。まだ手続きをしていない場合は、必ず申し込んでください。なお現在、区立小学校に在学中で区立中学校への入学を希望する場合は、手続きは必要ありません。

【申込み】11月4日までに学務課事務担当(区役所11階)☎5608-6303へ

**5年4月入園の園児を募集します
私立幼稚園等**

【幼稚園等の名称・入園願書の配布日等】下表のとおり**【申込み】**入園願書を直接、入園を希望する幼稚園等へ *詳細は各幼稚園等へ**【問合せ】**子ども施設課保育係☎5608-1583

幼稚園等の名称	所在地/電話番号	募集園児			入園願書の配布日
		3歳	4歳	5歳	
あさひ幼稚園	文花1-1-10/☎3612-0876	○	-	-	10月14日(金)午前8時半～10時
あづま幼稚園	文花1-25-7/☎3612-4558	○	-	-	10月14日(金)
江東学園幼稚園	横網1-7-2/☎3625-0644	○	若干名	-	10月14日(金)・17日(月)・18日(火)
言問幼稚園	向島5-4-4/☎3622-7771	○	若干名	-	10月14日(金)・17日(月)
墨田幼稚園	堤通1-5-9/☎3611-0740	○	若干名	-	10月14日(金)～ *なくなり次第終了
本所白百合幼稚園	石原4-37-2/☎3622-3376	○	若干名	若干名	10月14日(金)・17日(月)・18日(火)
向島文化幼稚園	八広6-24-6/☎3614-3415	○	若干名	若干名	10月14日(金)・17日(月)
両国幼稚園	両国2-8-10/☎3632-7959	○	若干名	-	10月14日(金)
幼保連携型認定こども園共愛館保育園	押上3-53-6/☎3617-4460	○	若干名	若干名	10月12日(水)～20日(木) *10月15日・16日を除く
興望館こども園	京島1-11-6/☎3611-1880	○	-	-	10月3日(月)～14日(金) *10月8日～10日を除く

YouTubeを活用! 自宅で! 栄養と運動で介護予防!

区公式YouTubeチャンネルで、自宅でできる運動やバランスのとれた食生活のポイントを、区が実施する介護予防教室の概要と併せて紹介しています。

動画を活用して、いつまでも元気に過ごすための身体づくりを心掛けましょう。



動画はこちら!

自宅でできるストレッチや筋力トレーニングを紹介



食事の栄養バランスを見直すためのポイントを紹介



【問合せ】高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178

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
暮らし	お気に入りの作品に投票を「緑のカーテンコンテスト」ウェブ投票	10月1日(土)～28日(金)	参加者の自宅等	内 区ホームページ上で実施する「緑のカーテンコンテスト2022」応募作品の掲載・投票 費 無料 申 期間中、直接区ホームページへ 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	美顔塾(基本編)	10月7日(金)午後2時～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 季節に合わせたスキンケアとメイクを学ぶ 対 女性 定 先着10人 費 500円(材料費) 申 事前に電話で本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	BIG SHIP感謝デー	10月16日(日)午前10時～午後3時		内 ものづくりチャリティセール、ふれあい子どもフェアなど 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 本所地域プラザ ☎6658-4601
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう!(10月)	▶ ヨーガ=10月3日(月)・10日(祝)午後3時半～4時半 ▶ 太極拳=10月6日(木)・20日(木)午後1時～2時 ▶ 歌うボイスエクササイズ=10月7日(金)・21日(金)午後3時～4時 ▶ ボーカルテクニッククラス=10月8日(土)・22日(土)午前10時～11時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 各先着20人 費 ▶ ボーカルテクニッククラス=各800円 ▶ その他=各700円 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可 *空きがあれば当日会場でも申込可
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会 *相談時間は30分 *実施時間の30分ごとに受け付け	10月6日～11月24日の木曜日午前9時半～午後0時半 *11月3日を除く	区役所1階区民相談コーナー	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)
	高齢者向け「健やか筋トレ体操教室」(全10回)	10月6日～12月15日の木曜日午後1時半～3時半 *11月3日を除く	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、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 申 9月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	「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	▶ 10月11日(火)午前10時～11時半 ▶ 10月19日(水)午前10時～正午	▶ 10月11日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶ 10月19日=すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階)	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 ▶ 10月11日=先着4人 ▶ 10月19日=先着8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
	「梅若まつり」地域とつながるシルバープラザ梅若		シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	費 無料 問 シルバープラザ梅若 ☎5630-8008
	▶ 作品展、施設活動紹介	10月14日(金)～16日(日)の午前9時～午後5時 *最終日は午後3時まで		内 梅若ゆうゆう館で活動している団体の作品展示および施設活動紹介 申 期間中、直接会場へ
	▶ 認知症予防講習会	10月14日(金)午前10時～11時		定 先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ 福祉機器展示室「くつのはかせ方」講座	10月14日(金) ▶ 午後2時～ ▶ 午後3時～		内 講話(15分間)、個別相談 定 各先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ 腰痛・ひざ痛予防体操と元気になる話	10月14日(金) ▶ 午後2時～ ▶ 午後3時～ *いずれも所要時間は50分		定 各先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ リハビリ機器体験	10月15日(土) ▶ 午後1時半～ ▶ 午後2時15分～		定 各先着5人 申 事前にシルバープラザ梅若 ☎5630-8008へ *当日参加も可
	「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	10月20日(木) ▶ 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	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	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) *靴を脱ぐ必要あり(高座椅子を使用) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で10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10月17日頃に連絡
	身体障害者向け「ハロウィンフワーアレンジメント教室」	10月21日(金) 午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2000円 申 教室名・住所・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9月27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
高齢者気功教室「自然体で、楽しく身体を動かしましょう！」(全5回)	10月24日～11月21日の毎週月曜日午後1時半～3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 20人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 持 飲物、タオル 申 9月27日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ	
目の使いすぎ!?首コリ・肩コリマッサージで解消!	10月24日(月) 午後2時～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 スマートフォンやパソコン中心の生活による目の疲労や首筋、肩回りの不快感をセルフケアで解消する 対 区内在住在勤の方 定 先着40人 費 無料 申 9月22日から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *動きやすい服装で参加	
「自宅でも介護予防教室が受講できます!」認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全14回)	11月8日～5年2月21日の火曜日午前10時～11時半 *12月27日、1月3日を除く	▶ 会場=本所地域プラザ(本所1-13-4) ▶ オンライン=参加者の自宅等 *オンライン学習システム「UMU」を使用	内 声を出すための体づくり、口の体操、リレー朗読等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室初参加者 定 ▶ 会場=20人(抽選) ▶ オンライン=10人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の受講方法・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで10月27日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ *詳細は申込先へ	

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
子育て・教育	子ども水泳教室「クロール息継ぎ特訓教室土曜コース/日曜コース」(各全5回)	▶土曜コース=10月1日~29日の毎週土曜日午後1時~1時50分 ▶日曜コース=10月2日~30日の毎週日曜日午前11時45分~午後0時35分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 バタ足で5m泳げる小学生 定 各先着10人 費 各5500円 持 水泳帽、水着、タオル、ゴーグル(必要な方のみ) 申 ▶土曜コース=9月21日午前10時から ▶日曜コース=9月22日午前10時から 費用を持って直接、両国屋内プール☎5610-0050へ *詳細は問い合わせるか、両国屋内プールのホームページを参照
	「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴	10月5日(水)午後7時半~8時半	区役所会議室131(13階)	【主な議題】乳幼児を対象とした今後の子育て支援施策等について 申 事前に子育て支援課子育て計画担当(区役所4階)☎5608-6084へ *受け付けは10月4日午後5時まで
	多種目な運動でたのしくカラダを動かそう!!「こども運動教室」の1回体験	10月7日~12月23日の金曜日午後3時半~4時半 *11月4日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 4歳児~小学校1年生 定 各先着20人 費 1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前にスポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *内容等の詳細は申込先に問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
仕事・産業	介護のとびらをたいてみよう“入門的研修”(各全3回)	▶ Zoom 研修 = 10月5日(水)~7日(金)の午前10時~正午 ▶ 集合研修 = 10月19日(水)~21日(金)の午前10時~正午	▶ Zoom 研修 = 参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶ 集合研修 = すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 介護未経験の方に分かりやすい入門的研修、区内の介護事業所の紹介 対 介護の仕事に就職を考えている方 定 各25人程度(選考) 費 無料 持 筆記用具 申 住所・氏名・電話番号を、電話で9月25日までに株式会社ツクイスタッフ☎4563-0893(自動音声案内)へ *左記コードの専用サイトからも申込可 *申込時に一時保育の希望可 問 介護保険課給付・事業者担当☎5608-6544 *内容等の詳細は区ホームページを参照
	未経験者大歓迎「すみだ介護のおしごと合同説明会」	10月11日(火)午後1時~4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)	内 区内の介護事業者による合同説明会 *詳細は区ホームページを参照 対 介護の仕事に関心がある方、介護の現場で働きたい方 費 無料 申 当日直接会場へ 問 介護保険課給付・事業者担当☎5608-6544
	女性再就職サポートプログラム5日間コースinすみだ「ブランクがあっても大丈夫!働きたい!のはじめの一歩」	▶ 11月7日(月)~11日(金)の午前10時~午後4時 ▶ 11月16日(水)午前10時~午後0時半	▶ 11月7日・8日・11日 = すみだ女性センター(押上2-12-7-111) ▶ 11月9日・10日 = すみだ産業会館(江東橋3-9-10) ▶ 11月16日 = ニチレイ水道橋ビル(千代田区神田三崎町3-3-23)	内 働くための心構えや就職活動準備、パソコン実習、再就職した方との交流会等 対 主に結婚、出産、介護等の理由で離職し、再就職を希望する54歳以下の女性で、パソコンの基本操作ができ、全日程参加できる方 定 20人(選考) *個別説明会を実施 費 無料 申 電話で9月21日午前9時~10月25日午後5時に東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855へ *左記コードの東京しごとセンター女性しごと応援テラスのホームページからも申込可 *事前申込みによる1歳~未就学児の一時保育あり(定員制/受け付けは10月28日午後5時まで) 問 すみだ女性センター☎5608-1771
文化・スポーツ	第69回墨田区文化祭「合唱祭」「珠算競技大会」「さくらフェスティバル"dance"」	▶ 合唱祭 = 9月25日(日)午後1時~5時 ▶ 珠算競技大会 = 10月9日(日)午前9時~正午 ▶ さくらフェスティバル"dance" = 10月10日(祝)午前10時~午後4時	▶ 合唱祭、さくらフェスティバル"dance" = 曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶ 珠算競技大会 = 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)	費 無料 申 当日直接会場へ *出演者・大会参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課文化芸術担当☎5608-6212
	健康体力づくり教室「脂肪すっきりラクラク体操」	9月28日~11月16日の毎週水曜日午後0時45分~1時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 簡単なエアロビクス、筋トレ、ストレッチで脂肪を燃やし、体力の維持・向上を図る 対 18歳以上の方 定 各先着60人 費 各510円 持 飲物、タオル、室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 事前に直接スポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	墨田区交流都市紹介展	10月3日(月)~9日(日)の午前8時半~午後5時 *初日は正午~	区役所1階アトリウム	内 農村体験やスポーツ等を通じた住民同士の交流が行われている友好都市等の魅力を紹介するパネル展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 文化芸術振興課都市交流・国際担当☎5608-1459
	コース型教室「みるみるよくなる体操」「デトックスヨガ」の1回体験	10月12日~12月28日の水曜日 ▶ みるみるよくなる体操 = 午前9時45分~10時45分 ▶ デトックスヨガ = 午前11時~正午 *11月23日、12月14日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶ みるみるよくなる体操 ^{からだ} = 身体のゆがみや不調を改善する ▶ デトックスヨガ = ヨガで深呼吸し毒素を排出しやすい環境をつくる 対 18歳以上の方 定 各先着10人~12人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前にスポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	区民体育祭「弓道大会」	10月16日(日)午前9時~午後5時	弓道場(江東橋4-1-3)	種 個人の部(男女別)、三人団体の部(混合) 対 区内在住在勤在学で16歳以上の方 *学連加入者は参加不可 費 無料 持 弓道衣、弓具 申 種別・段位・住所・氏名・性別・電話番号を、郵送で10月8日(必着)までに墨田区弓道連盟 武井省吾(〒130-0014亀沢3-12-4)☎5608-8125へ
	ユートリ夜クラブ2022「ドームでパフォーマンスアート!」	▶ 作品製作・稽古 = 11月17日、12月1日・15日、5年1月12日・26日、2月9日・16日いずれも木曜日午後6時45分~8時45分 ▶ 作品発表 = 5年2月23日(祝) *時間は未定	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 すみだ生涯学習センターのドームを使用したパフォーマンス作品を作り発表する 対 ダンスや演技、音楽などでパフォーマンス作品と一緒に作りたい方、裏方として関わりたい方 定 20人(抽選) 費 5000円 申 催し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで10月28日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7)☎5247-2010へ *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可
イベント	すみだガラス市	10月1日(土)・2日(日)午前10時~午後4時	長崎橋跡イベント広場(亀沢4-18-4・大横川親水公園内)	内 「江戸硝子」をはじめとするガラス製品の販売・チャリティセール 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 産業振興課産業振興担当☎5608-1437
その他	第134回墨田区都市計画審議会の傍聴	10月12日(水)午後2時~	区議会第1委員会室(区役所17階)	【予定案件】東京都市計画道路の変更(東京都決定)について(東京都市計画道路幹線街路補助線街路第110号線)等 定 10人(抽選) 申 住所・氏名・電話番号を、往復はがきで9月30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





☎ = 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 虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます。 児童相談所虐待対応共通ダイヤル ☎189

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、各会場をお願い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	すみだタウンミーティング 「ACTION! すみだSDGs」共に つくる「持続可能な「すみだ」」 	10月15日(土)午前10時～ 正午	▶会場=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) ▶オンライン= 参加者の自宅等 *オ ンライン会議システム 「Zoom」を使用	内 すみだにおけるSDGsに注目し、現在の取組や今後の発展に向けたア イディア等について、区長を交えて語り合う 対 区内在住在勤在学の方 定 ▶会場=先着40人 ▶オンライン=先着50人 費 無料 申 事前に、 ▶会場=催し名・住所・氏名・電話番号・一時保育および手話通訳希望 の有無を、電話またはファクス、Eメールで地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202・FAX5608-6934・E KATSUDOSUIISHIN@city. sumida.lg.jpへ *区ホームページからも申込可 ▶オンライン=区 ホームページから申込み *参加の可否は後日通知 *受け付けは10 月11日まで(一時保育・手話通訳を希望する場合は9月30日 まで) *事前アンケート(任意)を区ホームページ上で10月 11日まで実施 
ぽけっと	相続寺子屋区民講座「初めて学ぶ 相続の基礎」	10月11日(火)▶講義=午 後1時半～3時 ▶個別相談 =午後3時～4時	曳舟文化センター(京 島1-38-11)	内 相続の基礎を学ぶ 定▶講義=先着10人 ▶個別相談=先着1組 費 無料 申 事前に電話で相続寺子屋東京事務局 高橋☎090-9014- 8106へ
	聴こえのサポートの研修会 	10月26日(水)午後4時～6 時	順天堂東京江東高齢者 医療センター1階第一 会議室(江東区新砂 3-3-20)	内 耳鼻咽喉科の医師から難聴の対策や補聴の機器を学ぶ *実演あり 対 聴こえ方が気になる方など 定 先着60人 費 無料 申 10月4日午 前10時から専用サイトで申込み 問 順天堂東京江東高齢者 医療センター耳鼻咽喉科☎5632-3111・FAX5632-3163 

「すみだ1ウィーク・ウォーク」を実施します!!

区では、皆さんがいつまでも健康に過ごせるよう「健康寿命^{アップ}大作戦!」を展開しています。この取組の1つとして、「すみだ1ウィーク・ウォーク」ウォーキングチャレンジプログラム」を実施します。
新型コロナウイルス感染症拡大防止による外出自粛等で運動不足になっている方も多いようですが、健康寿命アップには、適度な運動を続けることが重要です。感染症対策をしたうえで、楽しく歩いて健康づくりに努めましょう。
【問合せ】保健計画課健康推進担当☎5608-8514



参加方法 歩数計や専用アプリ「aruku&」を使い、7日間の総歩数を区へお知らせください。

- エントリー**

【対象】区内在住在勤在学の方、区内で活動するグループ・企業等
【申込み】催し名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号(企業・団体の場合は、企業・団体名、代表者の氏名・電話番号、参加人数)を、直接または電話、郵送、ファクス、Eメールで**10月28日(必着)まで**に〒130-8640保健計画課健康推進担当(区役所5階)☎5608-8514・FAX5608-6405・E HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ *申込者には実施方法の詳細を通知
- 測定方法を選択** アプリ「aruku&」または歩数計
- 7日間の歩数を測定** 10月15日(土)～11月13日(日)のうち**連続する7日間**
- 集計して提出** 「aruku&」で自動集計または専用の用紙で提出


 後日、本紙や区ホームページで結果発表! 

ご存じですか?
便利なウォーキングアプリ

「aruku&」

日々の歩数を計測できるほか、区内のウォーキングコースや区からの健康に関するお知らせ等の情報を受け取ることができます。また、チームを組んで歩数を競ったり、様々なミッションをクリアすることで、プレゼントに応募したりすることもできます。



【費用】無料【利用方法】右記コードからアプリをダウンロードして利用登録 

児童虐待かも、と思ったらすぐにお電話ください 児童虐待に関する相談窓口

新型コロナウイルス感染症の影響による生活不安やストレスで児童虐待が増えています。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。
【問合せ】子育て支援総合センター☎5630-6351

秘密は守られ、匿名での連絡も可能です!

お父さん・お母さんへ

- 子育ての悩み、ひとりで抱え込まず、相談を!
- 両国子育てひろば☎3621-1314(相談専用)
 - 文花子育てひろば☎3616-0393(相談専用)
- 【受け付け】午前9時～午後6時(月曜日・祝日・年末年始を除く)
- 子育て支援総合センター☎5630-6677(相談専用)
- 【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)

地域の方へ 「おかしいな、虐待かも?」と感じたら迷わず連絡を!

- 子育て支援総合センター☎5630-6351
- 【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)
- 江東児童相談所☎3640-5432
- 【受け付け】月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

夜間や休日の緊急時 *年末年始はこちらに連絡(通報)を!

- 児童相談所全国共通ダイヤル☎189(24時間受け付け)
- 東京都児童相談センター☎5937-2330

生命に関わるような緊急時

- 本所警察署☎5637-0110
- 向島警察署☎3616-0110

子どものみんなへ

かぞくから いたいことを させて
つらいときは、でんわ してね。
いつでも、そうだん できるよ。



いちはやく
☎189

