

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。

健康寿命UP大作戦!
すみだウォーキングマップ
2023年版

区では、区民の皆さんに区内を楽しく、健康に歩いてもらうため、「すみだウォーキングマップ」を毎年作成し、配布しています。2023年版のマップでは、新たに5つのコースを作成し、その見どころや消費カロリー、歩数等を掲載しています。生活習慣病を予防し健康寿命を延ばすためには、適度な運動を続けることが大切です。マップを活用し、健康づくりに取り組みましょう。

[費用]無料 **[配布場所]**保健計画課(区役所5階)、区総合体育館(錦糸4-15-1)、各出張所等 *区ホームページからも出力可 **[問合せ]**保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514



毎月1日号の8面に掲載しています
「私の好きなすみだ」写真募集!

皆さんが撮影した写真を本紙に掲載します。ぜひ、写真をお寄せください。

[応募方法] 随時、「私の好きなすみだ」をテーマに区内で撮影した写真と、作品名、撮影場所、応募者の住所・氏名・電話番号を、直接または郵送、Eメールで〒130-8640広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・✉oshirase@city.sumida.lg.jpへ *Eメールで応募の際は、件名に「私の好きなすみだ」と明記 *写真は▶直接・郵送=A4以下の紙に印刷するか、jpeg形式でCD-Rに保存 ▶Eメール=jpeg形式で添付(1通あたり3MB以内)**[注意事項]**▶人物が含まれる写真は、肖像権侵害等の防止のため、本人(未成年の場合は親権者)の了承が必要 ▶氏名も掲載 ▶応募写真は他媒体で使用する場合があります ▶応募写真は一部手直しをする場合があります

区部長級職員の人事異動

4月1日付けで行われた、区部長級職員の人事異動についてお知らせします。なお、氏名の後ろの<>は旧職です。

企画経営室参事

高橋義之<企画経営室財政担当課長>

企画経営室ファシリティマネジメント担当部長

大竹恵介<企画経営室参事>

総務部参事(公益通報制度担当)

渡邊久尚<総務部参事>

総務部参事

岩下弘之<総務部契約課長>

区民部参事

福谷光広<区民部窓口課長>

都市計画部参事(公共交通担当)

三浦博司<都市整備部環境担当参事>

資源環境部長

鹿島田 和宏<都市整備部環境担当部長>

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
暮らし	母の日のワークショップ・ひきふね図書館10周年記念特別イベント「点字で母の日カードをつくりましょう!」	5月6日(土)▶午後2時~2時半 ▶午後2時半~3時 ▶午後3時~3時半 ▶午後3時半~4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	定各先着3人 費無料 申4月21日午前9時から、ひきふね図書館☎5655-2350へ *内容等の詳細は墨田区立図書館のホームページを参照
	吾孀の里 陶芸教室「玉づくりで湯呑みをつくろう」(全4回)	5月14・28日、6月11・25日 いずれも日曜日午前9時半~午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内手びねりで湯呑みを作る 定先着12人 費4000円 持雑巾、タオル、筆記用具、エプロン等 *汚れても構わない服装で参加 申事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは5月10日までの午前9時~午後8時
	星空フェスタ プラネタリウム上映会(5月)	5月21日(日)▶1回目=午前11時~11時40分 ▶2回目=午後2時~2時40分 ▶3回目=午後4時~4時40分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【テーマ】▶1・2回目は「すみだから宇宙へいってみよう」▶3回目は「すみだから宇宙へ`春の星空は宇宙の遠くが見える」(小学校4年生以上推奨の内容)【講師】スターガーデンスタッフ 定各先着80人 費▶中学生以下=各200円 ▶その他=各500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
健康・福祉	認知症とその診断の流れを知ろう(認知症普及啓発事業)	4月27日(木)午後2時~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内地域連携型認知症疾患医療センター(中村病院)の相談員から認知症やその診断の流れを学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着10人程度 費無料 申事前に、こうめ高齢者支援総合センター(すみだ福祉保健センター内)☎3625-6541へ
	吾孀の里 健康教室「歌って動いて脳と体のトレーニング」	5月1日(月)午後2時~3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内カラオケを利用した脳トレと軽い運動 定先着20人 費無料 持飲み物 *動きやすい服装で参加 申事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ
	ユートリヤで健康な体になろう!	▶ボイスエクササイズ&テクニック=5月5日(祝)・19日(金)午後2時20分~4時 ▶ヨーガ=5月15日(月)・29日(月)午後3時半~4時半 ▶太極拳=5月18日(木)午後2時~3時半	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▶ヨーガ=各先着20人 ▶その他=各先着30人 費▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円 ▶ヨーガ=各700円 ▶太極拳=1000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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	5月6日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対区内在住で認知症の家族を介護している方 定先着10人 費無料 申事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内)☎5819-0541へ
	みかんの会(認知症家族会)	5月9日(火)午後1時半~3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内介護の悩み等を分かち合い、介護に活かす 対認知症の家族を介護している方や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、ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)☎3617-6511へ
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	5月11日(木)・18日(木)▶午前の部=午前9時半~正午 ▶午後の部=午後1時半~4時 *相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	区民相談コーナー(区役所1階) *18日は、ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)でも実施	対60歳以上の方 定▶相談会=各先着2人 ▶体験会=各20人(抽選) 費無料 持▶体験会=スマートフォン *貸出し可 問高齢者福祉課支援係☎5608-6168 申▶相談会=当日直接会場へ ▶体験会=電話で5月11日までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎050-5536-6049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5月15日頃に連絡
“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	5月18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	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)		

☎=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 食中毒予防 調理を中断する際には、食品を室温放置せず冷蔵庫に入れる [問合せ]生活衛生課食品衛生係☎5608-6943

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
福祉・健康	高齢者向け「ハーバリウム教室」	5月25日(木)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 *いきいきストレッチ体操は医師から運動を制限されていない必要あり 定 各10人(抽選) 費 ▶ハーバリウム教室=1000円 ▶いきいきストレッチ体操教室=無料 申 4月28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
	高齢者向け「いきいきストレッチ体操教室」(全4回)	6月5日～26日の毎週月曜日午前10時～正午		
子育て	“ピラティスや骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ”産後ママのボディメンテナンス	5月20日(土)午前10時45分～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 *子どもの同室可(おもちゃを持参する場合は音が小さいものを持参) 定 先着10人 費 800円 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471 へ *受け付けは5月16日までの午前9時～午後8時
文化・スポーツ	ボディメイクプログラム(体組成測定付き)の1回体験	4月22日(土)～5月15日(月)の午前9時～午後9時 *日曜日、祝日は午後8時まで *所要時間は60分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 トレーニングと食事コントロールで無理なく続けられる6週間ダイエットの体験 対 18歳以上の方 費 1100円 持 タオル、室内用の運動靴、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
	健康体力づくり教室「エアロビクス」	4月22日～5月27日の土曜日午前11時～正午 *4月29日を除く		内 リズムに合わせて体を動かし、脂肪燃焼や心肺機能・全身持久力の向上をめざす 対 18歳以上の方 定 各先着60人 費 各510円 持 タオル、室内用の運動靴、飲物 *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
	お悩み解消! プールプライベートレッスン	4月24日(月)～5月31日(水) *時間・内容は申込時に調整	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 小学生以上 費 ▶1人=3500円(30分) ▶2人=5500円(45分) *別途、施設利用料(▶大人=410円 ▶子ども=100円)が必要、レッスン前後のプール利用も可 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050 へ
	仲間を誘って、みんなで ボッチャ練習会	4月29日～6年3月の土曜日 *毎月1回実施(日程は右記コードの専用サイトを参照)	旧隅田小学校体育館(墨田5-49-5)	内 ボッチャの練習、試合など 対 小学生以上 費 無料 申 随時、専用サイトから申込み 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	早朝テニス教室(全41回)	5月10日(水)～9月27日(水)の毎週水・土曜日午前6時～7時	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種 初心者、初級、中級、上級 対 区内在住在勤在学の方 定 4つの種別合計で先着25人 費 6000円 申 事前に種別・住所・氏名・年齢・電話番号・テニス歴を、直接または郵送で墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13) ☎3622-7454 へ *受け付けは5月2日(必着)まで
	令和5年度第1回ノルディックウォーキングクラブ	5月20日(土)午前10時～正午 *雨天中止	【集合場所】区役所うるおい広場 勝海舟像前	内 両手に専用のポールを持って歩く【講師】畑 顕治氏 対 高校生以上で、3km～4km程度歩ける方 定 先着20人 費 1000円 申 事前に電話でNPO法人スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002 へ *受け付けは5月19日午後5時まで *左記コードの専用サイトからも申込可 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *ウォーキングができる服装と靴、リュックで参加(ポールは無料で貸出し可)
	世界の料理で文化交流! フィリピンの“ハッピーフード”を作ろう	5月26日(金)午後1時～4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 フィリピン料理を通して、文化交流する 定 12人(抽選) 費 1000円(材料費・保険料) 申 講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで5月17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	駅からハイキング「両国～向島文学散歩」	4月18日(火)～6月30日(金)の午前10時～午後4時半 *毎週月曜日、毎月第4火曜日を除く *受け付けは正午まで *所要時間は3時間半程度	【受け付け場所】両国観光案内所(JR両国駅「両国-江戸NOREN」1階)	内 受け付け場所で配布する地図(ハイキングコース)を基に、両国駅～東向島駅の各スポットを散策する *詳細は「JR東日本駅からハイキング」のホームページを参照 費 無料 *ハイキングコース上の有料施設への入場料は自己負担 申 当日直接会場へ 問 ▶駅からハイキング事務局 ☎6386-9503 ▶観光課観光担当 ☎5608-6500



すみだSDGsステーション

SDGs [Sustainable Development Goals (持続可能な開発目標)] は、人類がこの地球で暮らし続けていくために2030年までに達成しなければならない世界共通の17の目標です。



目標達成に向けて知っておきたい理念や特徴をご紹介します

目標3「すべての人に健康と福祉を」 目標11「住み続けられるまちづくりを」

令和元年度に区が行った健康に関する区民アンケート調査では、「自分の健康に関心のある人」は8割を超え、健康に対する関心度の高さがうかがえます。一方で、本区はがんによる死亡率が23区の中でも高く、平均寿命、健康寿命ともに23区平均を下回る状態が続いています。そんな中、区では区民の皆さんが健康に暮らせる環境づくりに積極的に取り組んでいます。

区民の皆さんが人生100年時代を豊かに過ごせるよう、保健分野でもビッグデータなどを活用した健康づくり(データヘルス)を推進しています。保健や医療、介護のデータや地域診断に係る調査を分析して、地域の健康度が見える化し、その結果を活用することで地域全体の健

康を後押ししていきます。

また、令和6年度には保健所、子育ておよび教育の機能を集約した新しい時代の保健医療福祉の拠点となる複合施設の開設を予定しています。この施設では、健康づくりを中心とした様々な課題に対し、切れ目なく対応するとともに、災害時の保健医療体制や感染症対策等の拠点としても活用します。

区は、これらの取組を通して、区民の皆さんの健康寿命を令和12年までに男性は83.5歳、女性は87歳に延ばすことを目標にすると同時に、「誰もが自分らしく、健やかに暮らせる環境づくり」を推進してSDGsの達成をめざします。

【問合せ】SDGs未来都市政策調整担当 ☎5608-6231

3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを

