

贈呈しました 環境改善功労者・功労団体 区長感謝状

防災や美化・リサイクル等、明るく住みよいまちづくりに努めている136人と32団体に、「墨田区環境改善功労者・功労団体区長感謝状」を贈呈しました。

[問合せ] 地域活動推進課地域活動推進担当 ☎5608-6201

オンラインで相談できます プレコン相談すみだ

妊娠前の健康づくりや不安の解消、妊娠中の出産準備や体調等の悩みに、助産師がオンラインで個別にお答えします。

[対象] 区内在住で ▶ 将来の妊娠について相談したい方 ▶ 現在妊娠中の方とそのパートナー **[費用]** 無料 **[申込み]** 専用サイトから相談希望日の2日前までに申込み **[問合せ]** 本所保健センター ☎3622-9137



ご注意ください 緑化相談の一時休止

緑と花の学習園(文花2-12-17)で、毎週土曜日の午前9時半~午後3時半(正午~午後1時を除く)に実施している緑化相談を、12月~6年1月は休止しますので、ご注意ください。

[問合せ] 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208

ご注意ください すみだボランティアセンター の臨時休館

すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)は受水槽などの清掃のため、臨時休館します。**[休館日]** 12月9日 **[問合せ]** 墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900

資源の有効活用にご協力を 古着・金属製調理器具等の 回収とフードドライブ

家庭で不用になった古着や金属製調理器具などを回収します。同時に、余っている食品を回収するフードドライブを実施します。詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

[とき] 11月25日(土)午前9時~午後2時 **[ところ]** 中和公園(菊川1-18-25) **[回収品目]** 洗濯済みの古着、靴、ぬいぐるみ、金属製調理器具、賞味期限まで1か月以上の食品、ペットボトルキャップ、使用済歯ブラシ、廃食油 *汚れや破損、材質など、品物の状態によっては回収できない場合があります **[対象]** 区内在住の方 *事業者を除く **[費用]** 無料 **[持込方法]** 廃食油はペットボトルに入れ、そのほかは回収品目別に半透明の袋に入れて当日直接会場へ *車での来場は不可 **[問合せ]** すみだ清掃事務所分室 ☎3613-2228

区の世帯と人口(11月1日現在)	
世帯	16万6827 (+391)
人口	28万4371 (+440)
男	14万 112 (+251) *住民基本台帳による
女	14万4259 (+189) * ()内は前月比



つながりささえあうみんなの地域づくり 歳末たすけあい運動

今年も歳末たすけあい運動を行います。皆さんから寄せられた募金は、高齢者や障害のある方への福祉活動のほか、ボランティア活動、町会・自治会の福祉活動、小地域福祉活動、ふれあいサロン活動など、区内の様々な福祉活動に活用されます。皆さんのご協力をお願いします。

[実施期間] 12月1日(金)~28日(木) **[窓口での募金方法]** 期間中、直接、次のいずれかの窓口へ ▶ 墨田区社会福祉協議会(東向島2-17-14) ▶ 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) ▶ 地域活動推進課(区役所14階) *受け付けはいつでも月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(区役所は午前8時半~) **[振り込みでの募金方法]** 事前に電話で問合せ先へ *後日、振込用紙を送付 **[募金箱での募金方法]** 期間中、区内各所に設置している募金箱へ **[街頭での募金方法]** 期間中、直接、区内各所で実施する街頭募金の会場へ *募金箱の設置場所や該当募金

の実施場所・日程は、墨田区社会福祉協議会のホームページを参照 **[問合せ]** 墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900



ご存じですか 障害基礎年金

事故や病気等で、日常生活に著しく支障をきたす障害の状態になったときに受けられます。

[対象] 障害の状態が国民年金法の障害等級1・2級に該当し、次のいずれかに当てはまる方 ▶ 国民年金に加入中、または60歳~64歳で国内在住中に初診日があり、保険料の納付要件(加入期間のうち、納付済期間が2/3以上あるか、直近の1年間に保険料の滞納がないこと)を満たしている ▶ 20歳前に初診日がある *国民年金法の障害等級と障害者手帳の障害等級は異なる **[支給額(月額)]** ▶ 1級=8万2812円 ▶ 2級=6万6250円 *昭和31年4月1日以前生まれの方は ▶ 1級=8万2562円 ▶ 2級=6万6050円 *初診日が20歳前の場合は、所得による受給制限あり **[問合せ]** 国保年金課国民年金係 ☎5608-6129

フレイル(加齢による虚弱)を予防しましょう! *詳細は区ホームページを参照



栄養・口腔ケアの専門家が伺います!

(通いの場等の栄養・口腔ケア講師派遣事業)
栄養士、歯科衛生士が高齢者の集う場に伺い、健康の講義や相談対応を行います。専門家の力を借りて、効果的な栄養摂取や口腔ケアでフレイルを予防しましょう。

- 対象** 区内在住の65歳以上の方5人以上で構成された自主グループ等
- 内容** ▶ 食事や栄養の摂り方、口の働きやケアについての講話 ▶ 参加者に合わせた栄養や歯の相談
- 費用** 無料
- 申込み** 申請書を、直接、希望日の2か月前までに各高齢者支援総合センターまたは問合せ先へ *申請書は申込先で配布



*実施会場や機材は、各団体で用意
*利用は1団体につき年度内に1回のみ

自宅でできる声出し脳トレーニング

声を出す機会が減っていませんか。腹式呼吸を意識したトレーニングで、楽しみながら声を出し、ストレスや不安を解消しましょう。

- ポイント** ▶ 左右の手で交互に3回繰り返す ▶ 慣れてきたら、指を見ないで前方を見て声を出す ▶ 腹式呼吸でお腹から声を出す
- [問合せ]** 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
- [引用]** NPO法人声とことばの力 作成資料

