充実した暮らしのために

長寿をお祝いします

長寿者祝金

問い合わせ先
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

毎年９月の敬老月間に、区内の最高齢者（男女１名）と喜寿（数え77歳）・米寿（数え88歳）を迎えた方の長寿をお祝いして長寿者祝金をお届けします。

また、満100歳になられた方には、お誕生日の月に祝金をお届けします。

スマートフォンの疑問や不安をご相談ください

スマートフォン定期相談会

問い合わせ先
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

スマートフォンの使い方や便利な機能の紹介などを１対１で相談（お一人30分まで）ができます。
※スマートフォンをお持ちでない方も相談は可能です。

●開催日
令和７年３月28日（木）までの毎週木曜日
９時半～午後０時半
※祝日、１月２日（木）除く

●開催場所
墨田区役所１階　区民相談コーナー

●対象となる方
60歳以上の方

●定　員　開催時間の30分ごとに先着１名
●費　用　無料
●申込み　予約不要、当日直接会場へ

都内のお出かけにはシルバーパスで

シルバーパスのご案内

問い合わせ先
社団法人東京バス協会　☎5308-6950

都バス、都電、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー及び都内の民営バスに自由に乗車できるシルバーパスを東京バス協会が発行します。

●対象となる方
70歳以上の都民の方（ねたきり状態等でバスの利用が困難な方を除く。）
購入は、満70歳になる月の初日からできます。（１日が誕生日の方は、前月の初日）

●利用者の負担金

	対象者	費用
①	本人が住民税課税で、③以外の方	20,510円
	（ただし、４月から９月までの間に発行するパスは、10,255円）	
②	本人が住民税非課税の方	1,000円
③	住民税が課税であるが、合計所得金額が135万円以下の方	1,000円

●有効期限
発行日から９月30日まで

●発行場所
●錦糸町駅　南口都バス定期券発売所
☎3632-3910
●都バス江東自動車営業所
☎3632-5492
●亀戸駅　北口都バス定期券発売所
☎3637-0518　など

公衆浴場で楽しいひとときを

にこにこ入浴証

問い合わせ先
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

入浴を通じて、健康増進と地域や世代間との交流を目的として、区内の公衆浴場を100円（特定日は半額）で利用できる入浴証を交付します。

◆100円入浴デー
●毎週平日の月曜日から金曜日のいずれか1日
※国民の祝日、振替休日、冬至の日、年末年始（12月29日から1月3日まで）は対象外

◆半額入浴デー
●国民の祝日（元旦を除く）と冬至の日
※半額入浴日は「にこにこ入浴証」の方と一緒に入場した家族の方も半額で入浴できます。

●対象となる方
区内在住の65歳以上の方

湯処（ゆどころ）・語らい亭

問い合わせ先
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

公衆浴場で、お茶を飲みながら催物を楽しんでいただけます。

高齢者の閉じこもり防止や地域の方々との交流にご活用ください。

内容は、趣味の披露、演芸、民謡、専門家の話、健康体操等です。

●開催日
開催日時については、各浴場の掲示をご覧ください。

●開催場所
区内の全公衆浴場

●対象となる方
区内にお住まいの方ならどなたでも参加できます。

●参加費　**100円**

●申込み　**開催日の2週間前から受付けています。**
各実施浴場へお申込みください。

保育園児とふれあいを

ふれあい給食

問い合わせ先
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

地域の高齢者と保育園児が一緒に食事し交流をする機会を設けています。

私立の一部の保育園で実施しています。

●対象となる方　**65歳以上の方**

●費用　**1食200円**

地域の中で新しい仲間と活動しませんか

老人クラブ

問い合わせ先
墨田区老人クラブ連合会事務局
（墨田区役所内）　☎5608-6167
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

老人クラブは、高齢期の生活を豊かなものにするために、地域の方たちによって自主的につくられた団体です。活動内容は、社会奉仕・生きがいづくり・健康づくりなどを中心に幅広い活動を行っています。

入会を希望される方は、老人クラブを紹介しますので、連合会事務局までお問い合わせください。区では会員数が30人以上の老人クラブには、活動経費の一部を助成します。

●対象となる方
おおむね60歳以上の方

NPO法人 てーねん・どすこい倶楽部

問い合わせ先
NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
☎5631-2577　FAX 5631-2578
（平日午前10時～午後4時）
東向島1-17-8

●ホームページアドレス
http://tehnendosukoiclub.jpn.org/
●メールアドレス
tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

てーねん・どすこい倶楽部は、定年や子育て終了後等に地域で自分の経験や特技を活かしたい方、何かを始めたい方、新しい仲間を作りたい方が集まり、自主活動をしています。

ボランティアを派遣するシニア人材バンクの運営や社会参加のきっかけづくりのためのセカンドステージセミナー、生きがい講座の開催、元気シニア向けの情報紙「どすこいかわら版」やメールマガジンの発行を行っています。

●対象となる方　おおむね55歳以上の方
●費用　・入会費　2,000円
・年会費　1,200円（一般会員）

セカンドステージ支援事業

問い合わせ先
NPO法人てーねん・どすこい倶楽部
☎5631-2577　FAX 5631-2578
（平日午前10時～午後4時）
東向島1-17-8
●ホームページアドレス
http://tehnendosukoiclub.jpn.org/
●メールアドレス
tehnendosukoiclub@jcom.home.ne.jp
高齢者福祉課　支援係　☎5608-6168

元気なシニア世代の方が、地域の中で、これまで培った経験や特技を活かしながら社会参加できる環境づくりを目的として、セカンドステージ支援事業を行っています。

社会参加のきっかけづくりとして年4回の「セカンドステージセミナー」、年6回の「生きがい講座」の開催、元気なシニア世代の方が仕事での経験や趣味・特技等を活かして地域でボランティア活動を行うための登録・派遣制度である「シニア人材バンク」の運営、元気なシニア向けの情報紙「どすこいかわら版」、シニア向け催事情報である「シニアメールマガジン」の発行等の事業をてーねん・どすこい倶楽部に委託し、実施しています。

詳しくは、てーねん・どすこい倶楽部へ直接お問い合わせください。

●対象となる方
おおむね55歳以上の方

地域活動ガイドブック

問い合わせ先
地域活動推進課　まなび担当　☎5608-6202

区民の皆さんの地域活動を支援するためにボランティア情報や主に区が主催する講座・イベント情報などを掲載した「地域活動ガイドブック」を発行しています。

リクエスト講座

問い合わせ先
地域活動推進課　まなび担当　☎5608-6202

区民の皆さんが主催する講座や学習会などに区の職員が出向き、担当する事業の紹介や、専門知識・技術を活かした情報を提供します。

●とき
午前9時から午後9時までの間で2時間以内
●ところ
講座を利用する団体でご準備ください。
●対象となる方
一緒に学ぶ方が10人以上（うち半数以上は区内在住・在勤の方）が集まったグループ・団体
●費用
講師料は無料です。ただし、講座によってはテキスト代等がかかる場合もあります。
●申込方法
職員の派遣を希望する日の20日前までに地域活動推進課までお申込みください。
●講座内容
骨粗しょう症の予防や介護保険についてなど50程度の講座テーマをご用意しています。

ご自分の力を誰かのために役立てたいときは

介護支援ボランティア・ポイント制度

問い合わせ先
介護保険課　管理・計画担当　☎5608-6924

区内の介護保険施設でボランティア活動を行うと、1か月に20ポイントを上限に、1時間当たり1ポイントを受け取ることができます。

毎年、たまったポイントに応じて、1ポイントを100円に換算し2万円を上限に活動交付金をお支払いします。

※事前に登録が必要です。

●ところ

区内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、一部の通所介護施設等

●対象となる方

65歳以上の介護サービスを利用していない区民の方

ミニサポート事業

問い合わせ先 **ミニサポート事業**
（すみだボランティアセンター分館内）
緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階
☎5638-0513

高齢の方や障害のある方の、日常生活でのちょっとした困りごとに、地域の協力員が訪問してお手伝いするサービスです。

●サービス内容

電球・蛍光灯の交換、ごみ捨て、小さな家具の移動、体調を崩したときの近所への買い物など専門的な技術を必要としないもので、おおむね30分以内で終了する軽易な活動

●対象となる方

高齢者・障害者のひとり暮らし、または高齢者・障害者のみの世帯、その他（病気・けがなどにより支援を必要とする方）

●謝礼金　30分あたり400円

●協力員　サービスが提供できる18歳以上の方

すみだハート・ライン21事業（会員制有料在宅福祉サービス）

問い合わせ先
すみだハート・ライン21事業室
（すみだボランティアセンター分館内）
緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階
☎5638-0511

地域の皆さんの参加と協力により、日常生活に手助けを必要としている高齢の方や障害のある方、産前産後の方などに家事援助（炊事・洗濯・買い物・外出付き添い等）を中心とした有料の住宅福祉サービスを提供しています。

この制度は次の3つの会員で成り立っています。

●利用会員

区内在住のサービスを必要とするすべての方

年会費　1,000円

利用料金　1時間700円～900円

●協力会員

サービスが提供できる18歳以上の方

謝礼金　1時間800円～1,000円

●後援会員

事業の趣旨に賛同し、経済的に援助してくださる方

1口1,000円（個人及び団体）

墨田区社会福祉協議会

社会福祉協議会は、地域の人々、民生委員、その他福祉関係機関と協力し「福祉のまちづくり」を進める自主的な地域福祉活動を行っている民間団体です。

高齢者の方、障害のある方の福祉の向上や、ボランティア活動や住民による福祉活動の推進などの仕事を行っています。

ご自分の力を社会に役立てたい方、また、福祉に関することなどお気軽にご相談ください。

●小地域福祉活動

問い合わせ先

墨田区社会福祉協議会　すみだボランティアセンター内
東向島2-17-14　☎5655-8361

だれもが住み慣れた地域で生き生きと安心して暮らすことができる「福祉のまちづくり」を目指し、町会・自治会などのお互いが顔見知りの範囲で支えあい・助けあう「小地域福祉活動」を展開しています。

戸別訪問やふれあいサロン、見守りや声かけなど住民のみなさんがお住まいの地域に合わせた活動を行っています。

立ち上げや活動中の相談・支援をしています。

関心のある方はお問い合わせください。

●すみだボランティアセンター

問い合わせ先

すみだボランティアセンター　東向島2-17-14　☎3612-2940
すみだボランティアセンター分館　緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階　☎5638-0510

ボランティアセンターは、ボランティア活動推進の拠点としてその運営基盤の整備を図るとともにボランティア活動についての情報提供、相談、紹介を行っています。

●地域福祉プラットフォーム

問い合わせ先

墨田区社会福祉協議会　すみだボランティアセンター内
東向島2-17-14　☎5655-8361

地域福祉プラットフォームとは、住民主体の支えあい活動と福祉関係機関による専門的な支援とをつなぐ拠点です。

①お子さんから高齢の方まで、誰でも気軽に集える居場所、世代間交流のできる場です。

②民生委員・児童委員や地域の福祉活動者、専門機関などの協力・連携のもとに、常駐している職員が地域の課題や住民の困りごとの相談に応じ、解決に向けた支援を行います。

③住民が地域社会から孤立することを防ぐとともに、地域住民の多様な活躍の場を確保し、地域の課題に対して解決するための仕組みを構築することを目指します。

詳しくはお問い合わせください。

豊かな経験と能力を社会に生かしましょう

墨田区シルバー人材センター

問い合わせ先

墨田区シルバー人材センター　文花1-32-1-101　☎3616-5048

●ホームページアドレス　https://webc.sjc.ne.jp/sumida/

●向島作業所（旧向島ことぶき作業所）　東向島1-17-11　☎3612-1334

●緑作業所（旧すみだふれあいセンターことぶき作業所）　緑4-35-6　5階　☎5600-2005

企業や家庭、公共団体などから、様々な仕事を引き受けて地域の経験豊かな高齢者の方々に臨時的で軽易な仕事を中心に提供しています。

シルバー人材センターを通して働きたい方は、会員として登録していただく必要があります。必ず希望する仕事があるとは限りませんが、「何でもやってみよう」という気持ちで、入会してみてはいかがでしょうか。

会員が安心して働くことができるよう、また、質の向上が図られるように、研修や講習会等も実施しています。

●対象となる方

区内在住のおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方

●費用

年会費　2,000円

●その他

地域に対する様々なサービスの提供を行っています。

・家事援助サービス（P59参照）

・住宅に関するサービス（P71参照）

すみだ就職相談室「就職支援コーナーすみだ」

問い合わせ先

すみだ就職相談室　「就職支援コーナーすみだ」（墨田区役所内）　☎5608-6298

区では、ハローワーク墨田と協力し、区役所の1階に就職相談窓口を開設しています。

ハローワークの求人検索システムを利用できるほか、専門の求職相談員が相談にお応えします。求人紹介をご希望の方には、その場で紹介状を発行することもできます。

また、生活にお困りの方を対象に、個別相談も受け付けています。（事前に、福祉事務所への相談が必要です。）

●とき

月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）

午前9時～午後5時

●その他

区内にある求人求職相談窓口

墨田公共職業安定所（ハローワーク墨田）　江東橋2-19-12　☎ 5669-8609

高齢者福祉センター・地区会館等をご利用ください

高齢者福祉センター等

申込み・問い合わせ先

●すみだ福祉保健センター
向島3-36-7　☎5608-3711
●立花ゆうゆう館
立花6-8-1-102　☎3613-3911
●梅若ゆうゆう館（シルバープラザ梅若内）
墨田1-4-4　☎5630-8008

高齢者福祉センターでは、地域の高齢者の方々が健康で明るい生活ができるよう、各種相談、健康増進、教養講座の事業を行うほか、老人クラブ等の登録団体で行うレクリエーション、会合などのために教養娯楽室等を貸し出しています。

●費用
無料
（材料費などの実費負担がある場合があります。）

いきいきプラザ

問い合わせ先

文花1-32-2　☎3618-0961

いきいきプラザは、元気な高齢者の皆さんを中心として、世代間交流や地域コミュニティーの拠点として、健康増進や生きがい活動を主体的に実施していただくための拠点です。

●費用
有料
（利用する部屋や時間帯によって料金が異なります。このほか、材料費などの実費負担がある場合があります。）

長寿室

長寿室においても、踊りや体操等を行っていますので、お近くの長寿室もぜひご利用ください。

●高齢者福祉センター等及び長寿室は、P89を参照してください。

長寿マッサージ

各長寿室等の利用者に対して、マッサージの施術を行っています。

●対象となる方
区内在住の60歳以上の方
（長寿マッサージ利用については、あらかじめ長寿室等の利用登録をしてください。）

●実施日時
●毎月第2・第4火曜日　13：00～16：00
社会福祉会館
梅若ゆうゆう館
●毎月第2・第4火曜日　10：00～12：50
杉山鍼按治療所
●毎月第2・第4水曜日　12：30～15：30
いきいきプラザ
●毎月第2・第4金曜日　12：30～15：30
京島会館
すみだ福祉保健センター
八広地域プラザ（吾嬬の里）
●毎月第2・第4金曜日　13：00～16：00
立花ゆうゆう館
●毎月第1・第3金曜日　12：30～15：30
横川三丁目集会所
●毎月第1・第3水曜日　毎月第2・第4木曜日
12：30～15：30
みどりコミュニティセンター