

墨田区のお知らせ

No.2177

2026年(令和8年) 5/1

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面・・・すみだリサイクルセンターの拡張オープン等
- 3～6面・・・講座・教室・催し・募集
- 7面・・・すこやかライブ
- 8面・・・つながる すみだ人



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/>

人生100年時代、誰もが健やかで心豊かに生活できる「健康長寿日本一のまち」へ

すみだ健康づくり総合計画

令和17年度までの10年間を対象に、新たな「すみだ健康づくり総合計画」を策定しました。この計画は、これまで別々だった「すみだ健康づくり総合計画」と「ひと・まちつながり いきるを支える 墨田区自殺対策計画」を合冊したもので、皆さんの健康を支え、より生きやすい社会にすることを目指しています。

また、「すみだ健康区宣言」も見直しました。皆さんも健康で生きがいを感じる生活を実現するために、日頃から健康づくりに取り組みませんか？

[問合せ] ▶すみだ健康づくり総合計画＝保健計画課データ活用推進担当 ☎5608-1305 ▶墨田区自殺対策計画＝保健予防課保健予防係 ☎5608-6506



健康に関するデータの利活用

区では各健診等のデータを基に、区民の健康に関する現状の把握や、課題とその原因の分析に取り組んでいます。

分析内容を“見える化”したものが「すみだ健康カルテ」です。自分自身や身近な方の健康を考えるきっかけや地域での取組等に、ぜひご活用ください。詳細は区HPをご覧ください。



区の自殺対策にも注目

自殺は多くの場合、背景にある様々な要因に適切に取り組むことで防げる社会的な問題です。国の目標である「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、区では「みんなで支えあい その人らしく生きられるまちの実現」という基本理念を定めました。この理念の下、つながりと支え合いを大切に、一人ひとりが尊重され、希望を持って生きられる社会を目指します。



気付き、寄り添い、声を掛ける



必要に応じて相談窓口につなぐ

“データから見えてくる！”できることから始めよう、ポイントは「YTT」

Y 野菜を食べよう

区民の1日の野菜摂取量は、国が推奨する350gと比べて、約100g不足しています。1回の食事で食べる野菜の量を30g増やすことを心掛け、腸内環境を整えましょう。



T 体操・運動をしよう

区民のメタボリックシンドローム(内臓肥満と高血圧等が併発した状態)と、その予備軍の該当率は、国や都よりも高い水準です。1日30分以上の運動を、週2回する習慣をつけましょう。



T 転倒に気を付けよう

75歳以上の区民の3人に1人がフレイル(健康な状態と要介護状態の間の段階)で、5人に1人が年間で1回以上転倒しています。筋力トレーニングや生活環境の見直しを行いましょう。



5月31日は世界禁煙デー!

喫煙率の減少に取り組んでいます!

[問合せ] 健康推進課地域保健担当 ☎5608-8514

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。また、この日からの1週間は、厚生労働省による「禁煙週間」となっています。区内の喫煙率は、男女ともに都の平均を上回っている状況です。たばこは、肺がんに限らず、様々ながんや歯周病、妊娠時の異常等のリスクを高める要因です。区では、禁煙を希望する方を対象に禁煙医療費の補助事業を行っていますので、この機会に禁煙にチャレンジしませんか？詳細は区HPをご覧ください。



STOP! 受動喫煙

健康増進法や東京都受動喫煙防止条例により、屋内は原則禁煙です。また、墨田区路上喫煙等禁止条例により、歩きたばこや路上喫煙禁止推進地区での路上喫煙も禁止されています。

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、受動喫煙は肺がんや心疾患、脳卒中等の深刻な健康リスクをもたらすほか、子どもの突然死を引き起こすこともあります。望まない受動喫煙を防ぐために、法令を遵守しましょう。



ぜひご来場ください すみだリサイクルセンター の拡張オープン

5月13日に、すみだリサイクルセンター(横川5-10-1)を環境や福祉施策を展開する場として拡張し、オープンします。詳細は各HPをご覧ください。

【開館日時】月曜日～土曜日の午前9時～午後5時
*年末年始を除く *初日は午後2時～4時**【実施事業(環境)】**▶家具類のリサイクル品の提供
▶衣料品・雑貨回収、フードドライブ(未利用食品回収)、資源物(乾電池、小型充電式電池、小型家電等)回収 ▶環境に関する展示**【実施事業(福祉)】**▶誰でも立ち寄れる地域の居場所「地域福祉プラットフォーム横川(ぷらっと横川)」の設置 *開設日時は水・金曜日の午前11時～午後4時(祝休日、年末年始を除く) ▶介護予防教室(スロトレ、げんき応援教室、UDeスポーツ等)の実施 *日時等の詳細は区HPを参照



■オープニングイベント

【とき】5月13日(水)▶第1部=午後1時20分～2時 ▶第2部=午後2時～4時**【内容】**▶第1部=事業説明等 ▶第2部=環境・介護予防教室(UDeスポーツ)、地域福祉プラットフォーム等に関する展示・体験ブース *詳細は区HPを参照**【費用】**無料**【申込み】**当日直接会場へ



【問合せ】環境政策課環境政策担当 ☎5608-6209

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、部品が欠けていないまだ乗れる自転車を回収し、海外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。

【とき】5月30日(土)午前9時～午後2時 *正午～午後1時を除く**【回収場所】**すみだ清掃事務所(業平5-6-2)**【回収品目(自転車)】**乗車できる大人用自転車・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 *キックバイク(ストライダー®等)は不可**【回収品目(羽毛布団)】**ダウン率50%以上のもの**【対象】**区内在住の方 *事業者を除く**【費用】**無料**【申込み】**オンライン申請か電話で、5月23日までに、すみだ清掃事務所 ☎5819-2572へ



おもてなしの心でごみのないまちへ クリーンキャンペーン(区内一斉清掃活動)

区では、5月30日の「ごみゼロデー」にちなみ、毎年、町会・自治会や老人クラブ、事業者等の協力の下、クリーンキャンペーン(区内一斉清掃活動)を行っています。この度、新たに活動する団体・事業者等を募集します。

【活動日】5月31日(日)**【申込み】**電話で、5月8日までに、すみだ清掃事務所分室 ☎3613-2229へ *参加する団体等には、事前にごみ収集袋を配付

資源の有効活用にご協力を 古着・水銀式体温計等の回収とフードドライブ

家庭で不用になった古着や水銀製品(体温計・血圧計・温度計)等を回収します。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HPをご覧ください。



【とき/ところ】▶5月6日(振休)/区役所1階正面玄関前 ▶5月16日(土)/文花宮前橋公園(文花1-32-11) ▶5月23日(土)/中和公園(菊川1-18-25) *時間はいずれも午前9時～午後2時 *水銀製品の回収は5月6日のみ**【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、水銀製品(体温計・温度計・血圧計)、使い捨てコンタクトレンズの空ケース *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あり**【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、水銀製品はケースに入れるか新聞紙等に包み、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

関係図書が閲覧できます 東京都市計画道路事業の事業計画変更

東京都市計画道路事業幹線街路放射第32号線(押上三丁目、京島一丁目～三丁目地内)、東京都市計画道路事業補助線街路第120号線(▶鐘ヶ淵I期=墨田三・四丁目、東向島五丁目地内▶鐘ヶ淵II期=墨田二丁目～五丁目、堤通二丁目地内)の事業施行期間の変更が国土交通省により認可されました。この内容に関する図書が閲覧できます。

【閲覧場所・問合せ】都市計画課都市計画・開発調整担当(区役所9階) ☎5608-2827

地域のまちづくり活動を育てます すみだの力応援基金

皆さんからの寄付を積み立て、地域の課題解決や活性化につながる活動に助成する「すみだの力応援基金」を設置しています。令和7年度は基金に対して約400万円、プロジェクト支援に対して約6964万円の寄付がありました。ご協力ありがとうございました。地域の活動を応援するため、引き続き基金への寄付を受け付けています。詳細は問い合わせるか、区HPをご覧ください。



■助成事業実施報告会

基金を活用した「すみだの力応援助成事業」と「すみだの夢応援助成事業」で、令和7年度に助成を受けた団体による報告会を開催します。



【とき】5月16日(土)午後1時15分～**【ところ】**区役所会議室131(13階)**【定員】**先着20人**【申込み】**事前にオンライン申請か、電話で、問合せ先へ *受け付けは5月14日まで



【問合せ】地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202

個人住民税の証明書を発行します 令和8年度特別区民税・都民 税・森林環境税の「課税(非 課税)証明書」「納税証明書」

【発行開始日】▶課税(非課税)証明書=6月10日(水) *給与特別徴収のみの方は、5月15日(金) *マイナンバーカードによるコンビニ交付はいずれも6月11日(木) *申告日当日の証明書発行は不可 *無収入の方は、その旨の申告が必要な場合あり ▶納税証明書=令和8年度の納税が確認できた日 *コンビニ交付は不可**【手数料】**1通300円 *コンビニ交付は1通200円(5月31日までは1通10円)**【持ち物】**本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、在留カード等) *代理人が申請する場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要**【発行申請】**直接、問合せ先または各出張所へ *オンライン申請、郵送でも可(詳細は区HPを参照)**【問合せ】**税務課税務係(区役所2階) ☎5608-6008



交通ルールやマナーを守りましょう 自転車安全利用推進月間

自転車を利用するときは、交通ルール・マナーを守って安全な運転を心掛けましょう。

4月から16歳以上の自転車利用者に対して「交通反則通告制度(いわゆる青切符制度)」が開始されました。

【自転車安全利用五則】▶車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先 ▶交差点では信号と一時停止を守って、安全確認 ▶夜間はライトを点灯 ▶飲酒運転は禁止 ▶ヘルメットを着用**【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

愛犬のためにお忘れなく 令和8年度狂犬病予防定期 集合注射

犬の飼い主は、毎年必ず動物病院か集合注射会場で狂犬病の予防注射を受けさせてください。令和8年度の定期集合注射は、下表のとおり実施します。区から届いた「令和8年度狂犬病予防注射のお知らせ」を必ず持参してください。また、犬の登録が済んでいない場合は事前に登録が必要です。詳細は区HPをご覧ください。



【費用】3750円(集合注射会場での注射料金、注射済票交付手数料) *動物病院では、独自に料金設定**【問合せ】**生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939

とき	ところ
5月14日(木)午後1時半～3時	京島西公園(京島1-22-3)
5月15日(金)午後1時半～3時	日進公園(亀沢3-24-3)
5月17日(日)午前10時～11時半 *雨天決行	隅田川緑道公園(堤通1-19・白鬚橋たもと下流側高架下)
5月17日(日)午後2時～3時半 *雨天決行	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)

④14・15日は雨天の場合、中止となります。実施の可否は、当日の午前11時以降にお問い合わせください。

ご協力ください 国民生活基礎調査

厚生労働省では毎年、国民生活基礎調査を全国一斉に実施しています。対象世帯には、調査員証を携帯した調査員が訪問し、調査票の配布・回収を行いますので、ご協力ください。

【調査日】6月4日(木) *5月中旬に、調査員が事前説明のため訪問**【問合せ】**保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189

視覚に障害のある方に発行しています 墨田区のお知らせ「すみだ」 (区報)点字版・録音版

視覚に障害のある方を対象に、区報の点字版と録音版(カセットテープ版、デジター版)を発行日(毎月1・11・21日)に自宅へ郵送しています。点字版・録音版を希望する場合は、お問い合わせください。また、身近にいる視覚に障害のある方にも、ぜひ本事業をご紹介ください。

【費用】無料**【問合せ】**▶点字版=広報広聴担当 ☎5608-6223 ▶録音版=すみだ福祉保健センター ☎5608-3711

アプリで区報が読めます 無料アプリ「マチイロ」

区報の最新号はスマートフォン用アプリ「マチイロ」でもご覧になれます。アプリをダウンロードして登録すると、発行日に通知が届きます。

【利用方法】マチイロHPからアプリをダウンロード**【費用】**無料**【問合せ】**広報広聴担当 ☎5608-6223



今号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ています。ぜひ、写真をお寄せください。詳細は区HPをご覧ください。

【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、応募者の氏名・住所・電話番号を直接か郵送、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メールの件名は「私の好きなすみだ」 *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通当たり5MB以内) *写真の返却は不可



7月25日に開催予定です 第49回隅田川花火大会の市民協賛者(個人)の募集

協賛金は、大会支援寄付として大会を運営するための事前準備費用に充てられます。また、市民協賛者は特設観覧席に招待します。詳細はイベント公式HPをご覧ください。

【開催予定日】7月25日(土)**【会場・募集口数等】**下表のとおり**【申込み】**5月10日正午からオンライン申請(会員登録が必要) *申請後、ファミリーマートかセブン-イレブンでチケットを発券**【問合せ】**隅田川花火大会実行委員会市民協賛受付台東事務局 ☎5246-1111**【担当課】**文化芸術振興課



会場	観覧会場	申込可能口数	協賛金額(1口当たり)	招待人数(1口当たり)	募集口数(先着)	手数料
1 台東リバーサイドスポーツセンター野球場	第一会場(台東区側)	1・2・4口	2万5000円	5人	1950口程度	1枚当たり275円(チケット発券時に支払い)
2 台東リバーサイドスポーツセンター少年野球場		1口のみ			500口程度	
3 蔵前親水テラス	第二会場(台東区側)	4口まで	9000円	1人	950口程度	
4 隅田公園そよ風ひろば	第一会場(墨田区側)		8000円		700口程度	
5 両国親水テラス	第二会場(墨田区側)				1500口程度	

①会場1・2はビニールシート、会場3~会場5はパイプ椅子での観覧です。
②人数には代表者を含みます。大会当日時点で1歳以上の子どもは、1人として数えます。
③荒天等の場合は大会を中止します。大会中止の場合を含め、いかなる場合であっても協賛金や手数料等は返還しません。

区政情報番組 ウィークリー「すみだ」

5月の番組表

キャスト 大山美佳さん

毎日、午前9時、正午、午後4・8時から地上デジタル11チャンネルで放送しています(各15分間)。なお、放送終了後は区HPでご覧になれます。**【問合せ】**広報広聴担当 ☎5608-6220

特=特集 歩=歩いてみよう!すみだでオフタイム レ=レッツスポーツinすみだ 銭=サルゴリラのすみだ銭湯巡礼

放映日	午前9時	正午	午後4時	午後8時
5月3日(祝)~9日(土)	歩 曳舟エリア(再放送)			
5月10日(日)~16日(土)	特 人生100年時代 輝くセカンドステージを目指して(再放送)	歩 曳舟エリア(再放送)	特 人生100年時代 輝くセカンドステージを目指して(再放送)	歩 曳舟エリア(再放送)
5月17日(日)~23日(土)	レ グラウンドゴルフ(再放送)			
5月24日(日)~30日(土)	レ グラウンドゴルフ(再放送)	特 人生100年時代 輝くセカンドステージを目指して(再放送)	レ グラウンドゴルフ(再放送)	特 人生100年時代 輝くセカンドステージを目指して(再放送)
5月31日(日)~6月6日(土)	銭 電気湯			

*内容が一部変更になる場合あり *ケーブルテレビへの加入・問合せは、J:COMカスタマーセンター ☎0120-999-000へ

毎月1日は 墨田区防災の日

5月1日の点検項目 話し合い わが家で確認 避難場所

避難場所 避難経路 待ち合わせ場所

チェック回 チェック回

毎月5日はすみだ環境の日

毎月環境の日に更新 エココラムをご覧ください!

5月のエコしぐさ 家の壁 緑のカーテン 涼やかに

墨田区環境キャラクター「地球くん」


講座・教室・催し

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	うめわかスマホ活用セミナー	5月11日、6月8日、7月13日、8月10日いずれも月曜日午後2時~4時	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	内 スマートフォンの活用方法を学ぶ *テーマが各回で異なる 対 中学生以上 定 各先着15人 費 無料 申 事前に梅若橋コミュニティ会館 ☎3616-1101へ *詳細は申込先HPを参照 担 地域活動推進課
	初夏~晩秋を楽しむハンギングバスケットづくり講習会	5月29日(金)午前10時~正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 区内在住在勤在学の方 定 12人(抽選) 費 ▶花材費=3500円 ▶容器代=1100円(スポンジ代込み) ▶スポンジ代=500円 持 容器(お持ちの方のみ)、エプロン、手袋、タオル、作品を持ち帰るための袋(45L程度のもの) 申 オンライン申請か、催し名、氏名、住所、電話番号、容器・スポンジの必要有無をはがきで、5月11日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *当選者には5月20日までに通知

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 担=担当課



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	 “みんなで森を守るお手伝い”鹿沼の森で植林体験	5月30日(土)午前7時半～午後5時半 *午前7時20分に区役所1階正面玄関前に集合	栃木県鹿沼市上粕尾 *往復バスを利用	対 区内在住在学の小学生以上 *高校生以下は保護者の同伴が必要 定 15人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、5月11日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *当選者には5月21日までに通知
	いつまでもきれいな本を「図書館クオリティ」の装備術	5月30日(土)▶午前9時半～10時半 ▶午前11時～正午	緑図書館(緑2-24-5)	内 図書館の本の保護に使われているブックカバーフィルムの貼り方を学ぶ *詳細は墨田区立図書館HPを参照 対 中学生以上 定 各先着4人 費 無料 持 フィルムを貼りたい本(1冊) 申 5月12日午前9時から緑図書館☎3631-4621へ
	第22回墨田区・千葉大学区民向け公開講座「クラフトビールがもっと楽しくなる話」	5月30日(土)午前10時～正午	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 クラフトビールと「千葉大ビールプロジェクト」について学ぶ *ビールの試飲・販売あり 定 先着120人 費 無料 *購入費は自己負担 申 事前にオンライン申請 問 行政経営担当☎5608-6230
	地域活動デビュー講座 先輩の話をきこう!	6月24日(水)午後7時～8時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 地域活動の体験談を聞き、人を巻き込む工夫等を学ぶ 対 地域活動に関心がある方 *区内在住在勤在学の方を優先 定 20人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、講座名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、6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 担 地域活動推進課
健康・福祉	民生委員・児童委員の日 活動強化週間イベント	5月8日(金)～19日(火)の午前8時半～午後5時 *土・日曜日を除く	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 民生委員・児童委員、主任児童委員の活動を紹介するパネル展示 *12日午後1時頃から、区長が「一日民生委員」としてPR活動を実施 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 地域福祉課 地域福祉担当☎5608-6150
	地域福祉プラットフォームイベント			内 ▶絵本の会=乳幼児～高齢者の多世代が絵本を通して交流や読み聞かせを行う ▶お子さん向け読み聞かせ=地域のボランティアによる読み聞かせを楽しみながら、おもちゃスペースで遊ぶ ▶クラフトボランティア=革の端材を利用し、区内の施設や地域の方へ贈る根付を作る 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区社会福祉協議会☎5655-8361 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く)
	▶絵本の会	5月8日(金)午前11時～正午 *毎月第2金曜日に開催	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	
	▶お子さん向け読み聞かせ	5月12日(火)午前11時～正午 *毎月第2火曜日に開催	地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18)	
	▶クラフトボランティア	5月12日(火)午後2時～3時半 *毎月第2火曜日に開催	地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	
	「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	▶5月11日(月)午前10時～正午 *無償ボランティアの説明を含む ▶5月27日(水)午前11時～午後0時半 ▶6月2日(火)午後2時～3時半	▶5月11日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶5月27日=地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4) ▶6月2日=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)	対 家事援助などの活動(有償ボランティア)に関心がある18歳以上の方 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5638-0511へ *有償ボランティアへの登録方法の詳細は申込先へ
	オレンジカフェすみだ	5月13日(水)・21日(木)午後2時～3時半	▶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) ▶21日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報や悩みなどを共有し、交流する *個別相談もあり 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 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶13日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶21日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	むこうじま家族会(認知症家族会)	5月15日(金)午後1時半～2時半	むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内)	内 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 対 区内在住で認知症の方を介護している家族等 定 先着10人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター☎3618-6541へ *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後6時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	はなみずき家族会	5月16日(土)午後2時～3時半	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	内 高齢者向けの入所施設を学ぶ 対 区内在住で認知症の方を介護している家族等 定 先着20人 費 無料 申 事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ 担 高齢者福祉課
	むこうじま認知症講座「ご存知ですか認知症ケアパス」	5月19日(火)午後1時半～2時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 認知症の理解や予防に関する冊子「認知症ケアパス」を見ながら、地域の支援や相談先を学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内)☎3618-6541へ *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後6時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
弁護士による権利擁護法律相談	5月21日(木)午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談等 対 高齢者、知的・精神障害のある方やその関係者 定 先着3組 費 無料 申 事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター☎5655-2940へ	
ココロ、カラダ若返る「ボディケアプログラム」	5月26日(火)午後1時15分～2時15分 *受け付けは午後1時～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 フウガドールすみだに所属する選手からストレッチや筋トレを教わる *参加者にホームゲーム観戦無料チケットを進呈 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 25人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所・電話番号を電話またはEメールで、5月15日までに高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・✉koureihukusi@city.sumida.lg.jp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 担=担当課







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	こづめ会(認知症家族介護者教室)	5月26日(火)午後2時~3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 対 区内在住在勤で認知症の方とその家族 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に、こづ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 担 高齢者福祉課
	健康セミナー「タイパ最高!リズム×筋トレ”効率よく脂肪燃焼!10年後も動ける体習慣”」(全2回)	5月29日(金)、10月30日(金)午後1時半~3時	▶5月29日=ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1) ▶10月30日=すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 サーキットトレーニングやダンスエクササイズ、ストレッチ等の運動、片足立ちテスト等の測定、健康運動指導士の講話 対 区内在住在勤在学中で、16歳~64歳の方 定 先着30人 費 無料 持 パスタオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前にオンライン申請 *一時保育あり 問 健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152
	ガラスビーズ入りボールペン作り *持ち手の色は選択不可	5月31日(日)午前10時~11時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1)	対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 200円 持 個人登録証 申 5月23日までの午前9時~午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *当選者には5月25日に通知 担 高齢者福祉課
	認知症健康教室「今日からできる!脳とからだの健康講座」(全3回)	▶運動編=6月2日(火) ▶栄養編=6月30日(火) ▶口腔ケア編=7月21日(火) *時間はいずれも午後2時~3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 認知症を正しく理解し、認知機能を維持する生活習慣や予防方法を学ぶ 対 区内在住在勤で原則全日程参加できる方 定 先着15人 費 無料 申 事前に、こづ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 *運動編は動きやすい服装で参加 担 高齢者福祉課
	認知症サポーター養成講座	6月5日(金)午後6時~7時半	区役所会議室122(12階)	内 認知症について学ぶ 対 区内在住在勤在学の方 定 先着30人 費 無料 申 事前に同愛高齢者みまもり相談室(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3625-6421へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	笑顔でつながる認知症本人の会	6月8日(月)午前10時~11時	区役所会議室31(3階)	内 参加者同士で日々の生活や趣味、日頃の思いや希望を語り合う 対 認知症の方 *家族等の同伴可 費 無料 持 飲物 申 事前に電話で、高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502へ
	めざせ!一歩でも多く歩ける足腰!「ムキムキ筋筋教室」	6月11日(木)午前10時半~11時半	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	内 サルコペニア(加齢による筋肉量の減少・筋力の低下)・フレイル(健康な状態と要介護状態の間の段階)予防のための筋トレを学ぶ 対 60歳以上で、要介護・要支援認定を受けておらず、医師から運動を制限されていない方 定 先着10人 費 500円 申 事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070へ *詳細は申込先HP参照 担 スポーツ振興課
	アルコール依存症からの回復”当事者の経験を踏まえて”	6月11日(木)午後2時~4時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 ソーシャルワーカーからアルコール依存症の概要や治療について学び、当事者から依存経験の話を聞く 対 区内在住在勤の方 定 先着60人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *受け付けは5月31日まで 問 健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152
子育て・教育	みんなであそぼう!こどもわくわくフェスティバル2026	5月31日(日)午前10時~午後4時 *荒天中止	キャンパスコモン(文花1-19・あずま百樹園内)周辺	内 子どもの遊び・学びに関するブース、飲食ブース、スタンプラリー、キッズステージ *詳細は区HPを参照 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援課子育て計画担当 ☎5608-6084
	区民スポーツ大会「ラグビースクール交流会・ラグビークリニック」	6月7日(日)▶ラグビースクール交流会=午前9時~▶ラグビークリニック=午後1時~	錦糸公園競技場(錦糸4-15-1)	対 ▶ラグビースクール交流会=小学生以下 ▶ラグビークリニック=ラグビー経験がある高校生 費 無料 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 氏名・住所・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号をEメールで、5月30日午後9時までに墨田区ラグビーフットボール協会 ☎hoover0125@gmail.comへ *当日会場でも申込み可 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	ジュニア育成初心者アーチェリー教室(全2回)	6月7日(日)・21日(日)午前9時15分~11時15分	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	対 区内在住在学の小学校5年生~高校生 *小学生は保護者の同伴が必要 定 20人(抽選) 費 無料 申 氏名・住所・学年・身長・電話番号を、ファクスかEメールで、5月24日までに墨田区アーチェリー協会事務局 ☎3625-1860・☎active-okayasu@lily.ocn.ne.jpへ *Eメールの件名は「アーチェリー」 *弓具は貸出し(動きやすい服装で参加) 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
文化・スポーツ	「ダイエットパーソナルプログラム体験」カウンセリング&トレーニング(体組成測定付き)	5月2日(土)~31日(日)の午前9時~午後9時 *日曜日、祝休日は午後8時まで *5月19日を除く *所要時間は1時間	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 リバウンドしにくいトレーニングと食事のコントロール方法を学ぶ 対 18歳以上の方 費 各1200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 *詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	ワнтаイムレッスン「はつらつサーキットトレーニング」	5月7日~28日の毎週木曜日午後0時半~1時15分		内 マシンとステップ台を使った運動を交互に行い、バランスよく効果的に脂肪を燃焼させ、持久力と血流を向上させる 対 高校生以上 定 各先着12人 費 各600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 当日直接会場へ *各開始30分前から整理券を配布 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 *詳細は問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ大会「ライフル射撃大会」	▶小口径の部=5月31日(日)▶エアライフルの部=6月7日(日) *時間はいずれも午前9時~午後4時	▶小口径の部=千葉県営総合スポーツセンター射撃場(千葉県千葉市若葉区小間子町4-3)▶エアライフルの部=台東リバーサイドスポーツセンターエアライフル場(台東区今戸1-1-10)	費 各1000円 申 ▶直接=費用を持って▶郵送=費用を振り込んだうえで、希望の部・氏名・住所・年齢・電話番号を各申込期間(必着)に墨田区ライフル射撃連盟 梁瀬(〒131-0033向島5-24-11) ☎3622-0357へ *振込先は、ゆうちょ銀行00170-0-718428(名義は「墨田区ライフル射撃連盟」)【申込期間】▶小口径の部=5月10日~24日▶エアライフルの部=5月17日~31日 担 スポーツ振興課

☎=電話 FAX=ファクス ☎=Eメール HP=ホームページ

お知らせ 区公式LINEの友だち募集中!本紙最終面下部のコードを読み取り、ぜひ、「友だち追加」を!【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6220

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 担=担当課

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
文化・スポーツ	ひがしんアリーナ公開講座「きつくない!」からだも脳も活性化 スローエアロビック体験	6月3日(水)午後7時~9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	【講師】天野勝弘氏(元NHK体操のお兄さん) 定 先着25人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名・住所・電話番号を電話またはEメールで、ひがしんアリーナ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは5月27日まで 担 スポーツ振興課
	新日本フィルハーモニー交響楽団「すみだクラシックへの扉第41回」  藤岡幸夫 ©Shin Yamagishi	7月3日(金)・4日(土)午後2時~	すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)	【出演】藤岡幸夫(指揮)、木嶋真優(ヴァイオリン) 【曲目】伊福部昭/ヴァイオリンと管絃楽のための協奏風狂詩曲、吉松隆/交響曲第3番ほか 対 小学生以上 定 各先着1801人 費 ▶区内在住在勤の方=3500円(S席)、2000円(A席) ▶30歳以下の方=2000円(S席)、1000円(A席) ▶その他=5500円(S席)、2800円(A席) *いずれも各日 申 事前にオンライン申請か電話で、新日本フィル・チケットボックス☎5610-3815へ *オンライン申請の場合、区内在住在勤の方は事前に会員登録が必要 担 文化芸術振興課
	区民スポーツ祭「バスケットボール大会」 	7月19日~8月30日の日曜日午前9時~午後9時 *7月26日、8月23日を除く	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 男子1・2・3部、女子1・2部 対 区内在住在勤在学の高校生以上で構成するチーム 費 1チーム5000円 *6月5日午後7時から、ひがしんアリーナで実施する代表者会議で支払い 申 申込書を5月22日(必着)までに▶直接か郵送=〒130-8640スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階)☎5608-6312へ ▶Eメール=問合せ先へ *申込書はスポーツ振興課、ひがしんアリーナ、スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)で配布するほか、問合せ先HPからも出力可 問 墨田区バスケットボール協会 中山☎090-1430-7766・✉shi-naka@katoo-jp.com
	津田梅子物語・オペラ「命ひらく梅」 	8月22日(土)午後5時~、8月23日(日)午後1時~ *開場はいずれも開始30分前	曳舟文化センター(京島1-38-11)	対 小学生以上 対 各先着582人 費 ▶指定席S=8000円 ▶指定席A=6000円 ▶学生・自由席=4000円 *区内在住在勤在学の方は指定席500円引き(区民割引) *いずれも各日 申 事前にオンライン申請か電話で、曳舟文化センター☎3616-3951へ *区民割引はオンライン申請不可 担 文化芸術振興課
ガイド付きまち歩きツアー「両国相撲ツアー」 	5月9日(土)~24日(日)の▶午前10時半~ ▶午後1時半~ *荒天中止	【集合・解散場所】両国観光案内所(JR両国駅西口「両国-江戸NOREN」1階)	内 大相撲5月場所中の特別コースを観光ガイドと歩く 定 各先着15人 費 各500円 申 事前にオンライン申請 *空きがあれば当日集合場所でも申込み可 問 墨田区観光協会☎6657-5160 担 観光課	

募集

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

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
暮らし	都営住宅入居者の募集	【募集住宅】▶世帯向け(一般募集住宅) ▶若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅) ▶居室内で病死等があった住宅 *単身者の申込みが可能な住宅もあり【募集案内と申込書の配布期間/配布場所】▶5月7日(木)~15日(金)/住宅課(区役所9階)、区役所1階、各出張所、すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4) *区役所1階は午前8時~午後9時(初日は午前8時半~、最終日は午後5時まで/土・日曜日にも配布) *配布期間中、東京都住宅供給公社HPからも出力可	申 オンライン申請か、申込書を郵送で、5月21日(必着)までに渋谷郵便局へ 問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター☎3498-8894 *詳細は募集案内を参照 担 住宅課
仕事・産業	シルバーハイム八広(高齢者向け集合住宅)生活援助員(管理人)の募集	内 高齢者の自立した生活を支援するため、高齢者と同じ住棟に入居し(家族の同居可)、安否確認や緊急時の対応等を行う【所在地】八広3-13-3【居室】106号室(2LDK) *家賃・共益費免除【報酬】月額7万円【委託期間】委託開始日~9年3月31日 *期間終了後、原則1年ごとに更新 対 都内在住の20歳~70歳で、次の全ての要件に該当する方▶住宅外で業務をしていない▶世帯全員が健康で、高齢者福祉への理解がある▶土地や建物を所有していない▶生活援助員を辞めるときは住宅を明け渡せる *ほかにも要件あり	定 1人 選 面接 *面接日は後日通知【申込書の配布場所】住宅課(区役所9階)、各出張所 申 オンライン申請か、申込書を直接または郵送で、5月8日~22日(消印有効)に〒130-8640住宅課公営住宅担当(区役所9階)☎5608-6214へ
スポーツ・文化	“ご自身の語学力を活かしてみませんか”通訳・翻訳ボランティアの募集	内 区が実施する多文化共生の推進事業等の通訳・翻訳業務【登録期間】登録日~9年3月31日 対 18歳以上で次の全ての要件を満たす方▶ワードまたはエクセルの基本操作ができる▶パソコンのEメールアドレスがある▶外国語の通訳・翻訳の能力がある *国籍は不問	【募集言語】中国語、韓国・朝鮮語、タイ語、タガログ語、ネパール語、ベトナム語、フランス語、ロシア語、ウクライナ語等 *言語ごとに登録目安の語学力が異なる 申 随時、登録票をEメールで、文化芸術振興課都市交流・国際担当☎5608-1459・✉bunkashinkou@city.sumida.lg.jpへ *登録票は区HPから出力可 *登録者へは、都が実施する多文化共生事業に関する講座等の情報も提供
イベント	2026ユートリヤ祭ボランティアの募集	内 団体・サークルの活動を発表するユートリヤ祭の準備・運営【活動日】5月~11月の月1・2回【活動場所】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) *ユートリヤ祭は▶A期間=10月29日(木)~11月1日(日)▶B期間=11月5日(木)~8日(日)に開催予定	申 詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 問 すみだ生涯学習センター事業課☎5247-2010 担 地域活動推進課
その他	墨田区基本計画(案)のパブリックコメント(意見募集)	【閲覧期間】5月31日(日)まで【閲覧場所】政策担当(区役所7階) *区HPでも閲覧可	申 オンライン申請か、ご意見(A4判1枚程度で書式自由)・氏名(団体名)・住所・電話番号を直接または郵送、ファクス、Eメールで、5月31日(必着)までに〒130-8640政策担当(区役所7階)☎5608-6231・FAX5608-6407・✉seisaku@city.sumida.lg.jpへ



すこやかライフ



区HP
(健康・福祉のページ)

健康診査・がん検診等

*対象はいずれも令和8年度(4月1日～9年3月31日)中に誕生日を迎え、対象年齢になる方

*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か年度に各1回(その他は1か年度内に各1回)のみ受診可

検診名	とき	ところ	内容・対象・定員・費用	申込み
胃がん検診(胃部エックス線検査・医療機関実施分)	5月11日(月)～9年2月28日(日)の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	事前にオンライン申請か電話で、すみだけんしんダイヤル☎5608-1599へ *受け付けは▶各がん検診(前立腺がんを除く)=9年2月5日まで ▶前立腺がん検診=10月9日まで ▶胃がんリスク検査=11月6日まで *胃がん・乳がん検診の検診車実施分は検診会場・日程の選択可(詳細は申込先へ)
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)	6月～9年3月の毎月1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=マンモグラフィー [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・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]マンモグラフィー [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)	9年3月までの毎月1～3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	5月11日(月)～9年2月28日(日)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	5月11日(月)～10月31日(土)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	6月1日(月)～11月30日(月)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	



各がん検診



胃がんリスク検査



肝炎ウイルス検診

*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のある方は受診不可(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も受診不可) *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、受診日の2週間前～1週間前に受診票を送付(申込み状況により、受診日が3か月以上先になる場合あり/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、直接、東京都予防医学協会☎3269-1134へ) *各がん検診は、検診の対象部位が手術後・治療中・経過観察中の方は受診できない場合あり *問診結果等により受診できない場合あり *自覚症状がある方は、上記検診等ではなく、速やかに医療機関を受診 *検査の結果、精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受診 *精密検査等の二次検査は保険診療(有料)

5月の健康相談窓口 [ところ]すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)

種別	とき	申込先 *事前予約制
健康相談 *保健師・栄養士・歯科衛生士が対応	月曜日～金曜日 *電話相談可	▶保健 = ☎3622-9152 ▶栄養 = ☎3622-9165 ▶歯科 = ☎5608-1462
育児相談	11日(月)・18日(月)	オンライン申請(下記コード)
ママのリラックスタイム	13日(水) *6月3日(水)も実施	☎3622-9152
心の健康相談	8日(金)・27日(水)	
思春期相談	13日(水)・20日(水)	
依存症相談	15日(金)	



育児相談
オンライン申請

簡単!便利!すみだけんしんダイヤルのご利用を

- 各がん検診・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

☎5608-1599

午後6時まで受け付けています

[受け付け]月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝休日、年末年始を除く)

- 番号をお確かめのうえ、掛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にご連絡ください。



墨田区休日応急診療所

待合スペースが狭く、混雑を避けるため、事前に電話で、お問い合わせください。来院時間の目安や受診方法などをご案内します。

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、祝休日、年末年始 *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参

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	同愛記念病院診療棟1階小児科外来(横網2-1-11)☎3625-1231	小児科(15歳以下の子ども)

*診療日は月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参 *駐車場は有料

歯科・整形外科応急診療医院(5月)

*整形外科は医院名の後ろに☎と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
3日(祝)	タロー歯科	八広2-49-1 ☎3619-7196
	同愛記念病院☎	横網2-1-11 ☎0570-200-678
4日(祝)	荒木歯科医院	向島1-14-3 ☎3622-0318
5日(祝)	中西歯科	京島1-39-1-115 ☎3610-3666
6日(振休)	正慶歯科医院	太平1-5-1 ☎3622-6826
10日(日)	にしざわ歯科医院	墨田2-8-12 ☎3611-0534
	千葉整形外科☎	東向島5-4-6-103 ☎5630-3232
17日(日)	鈴木歯科クリニック	吾妻橋1-19-8-103 ☎3622-8241
	墨田中央病院☎	京島3-67-1 ☎3617-1414
24日(日)	はらい川歯科医院	八広4-30-5 ☎3611-4364
	みどり整形外科クリニック☎	緑1-14-2 ☎5638-8181
31日(日)	両国ひまわり歯科	亀沢1-24-3岡本ビル1階 ☎5819-1610
	山田記念病院☎	石原2-20-1 ☎3624-1151

*診療時間はいずれも午前9時～午後5時 *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参 *歯科の受診は事前に電話予約が必要

休日等の急病のときには

都の案内・相談先

都内医療機関情報案内

●都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272-0303・FAX5285-8080 *24時間対応 *医療情報ネット(ナビ)HPからも医療機関の検索可 ●東京消防庁「救急相談センター」▶携帯電話・プッシュ回線☎#7119 ▶その他☎3212-2323 *24時間対応 ●外国人患者向け医療情報サービス(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)☎5285-8181 *受け付けは午前9時～午後8時

子供の健康相談室(小児救急相談)

▶携帯電話・プッシュ回線☎#8000 ▶その他☎5285-8898[受け付け]▶月曜日～金曜日=午後6時～翌朝8時 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始=午前8時～翌朝8時

☎=電話 FAX=ファクス ☒=Eメール HP=ホームページ

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HP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
「ミズマチに陽が昇る」
【撮影】鈴木百合子さん

本コーナーへの写真を随時募集しています。詳細は今号3面をご覧ください。
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



本多末智世さん(立花在住)

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、すみだを愛する人をつないでいきます。第70回は、民生委員・児童委員(以下、民生委員)を務める傍ら、地域食堂やまちづくりプロジェクトに参加している本多末智世さんです。

Q. すみだでどのような活動をしていますか？

地域食堂「こだち」の活動を手伝っています。こだちの運営には団地周辺の民生委員や児童館職員などが携わり、毎月第3土曜日に弁当を販売しています。開店前から行列ができるほど、毎回盛況なんですよ。

また、まちづくりプロジェクト「One SUMIDA Project(ワンスミ)」にも参加しています。ワンスミでは、立花・文花地区に関わる有志が集ま

て地域の課題を共有し、それぞれが“1割の力”を持ち寄って課題解決につなげていきます。例えば、私が副会長を務める老人クラブ「立花清流会」で行っているボッチャ。普段は会員同士の親睦を深めるために行っていますが、世代を超えた交流を目的に、近所の児童館や小学校に通う子どもたちにも参加してもらっています。多世代での交流があると、もっと盛り上がりやすね。

Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

地域や複数の団体との関わりが深まったのは、民生委員になってからです。私は以前に青少年委員を務め、PTAや子ども会などを支援していました。その縁で民生委員に選ばれ、現在まで活動を続けています。「こだち」のお手伝いも、私がとても尊敬している先輩民生委員からのお誘いがきっかけです。民生委員として地域と関わる中で「この活動に参加しているなら、こっちもどう？」と様々な方から話が届くようになり、活動の場がどんどん広がっていきました。せつ

かく届いた楽しい情報を私だけで留めておくのはもったいないので、毎朝参加しているラジオ体操などの際に友だちにも共有しています。情報の共有だけでは説得力に欠けるので、参加してみた時の感想も伝えています。私が参加して感じた楽しさを、ほかの人にも感じてもらえたら嬉しいですね。

ラジオ体操で会う95歳の元気なおばあちゃんや先輩民生委員など、お手本になる先輩がたくさんいるので、私も頑張らなくてはと思わされます。



◀地域食堂「こだち」での調理風景。写真には写っていませんが、私の姿を見た娘の夫が、活動に賛同し手伝ってくれるようになりました。助け合いの輪が広がり嬉しいです。

▶ボッチャをした際に、子どもたちがライン引きを手伝ってくれました。参加者全員で作業したので、早く準備できました。競技だけでなく何気ない共同作業が、近所で会っても挨拶できる関係性を築いていると思います。



Q. 本多さんは、すみだのどんなところが好きですか？

すみだに移り住んで50年以上経ちますが、今も昔も変わらない“嫌味のない自然なおせっかい”が本当に嬉しくて、いつも助けられています。結婚や出産を20歳頃に経験し、当時何も分からなかった私は、近所の方から色々なことを教わり、助けてもらいました。地域が私自身や子どもを育ててくれたと思っています。だから今、地域に恩

返しをしたくて、様々な活動に携わっているんです。

ほかには東京ソラマチ®が好きで、区役所での用事を済ませた帰りに寄り道することが多いです。孫とその友だちが遊びに来た時は、一緒にソラマチのイベントに参加するのも楽しみの1つです。これからもこれまでと変わらず、地域で子育てをしていきたいですね。

次回登場してくださるのは・・・

フラダンス教室「Hula Hālau 'O Heleipilinahe」を営み、区内の多くのイベントに参加している菅原琴美さんです。
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



夢

すみだ北斎美術館の入館者が150万人を突破！

墨田区長

山本亨

平成28年11月に開館したすみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)は、今年開館10周年を迎えます。こうした記念すべき年に、同館への総入館者数が150万人を突破しました。これまで、国内外から来館された皆さん、本当にありがとうございます。葛飾北斎が人生の大半を過ごした墨田区に、これほど多くの方を迎えられたのは、何よりも地域の皆様のご理解とご協力、同館の運営に携わる関係者の皆さんの努力の賜物です。

3月22日に行われた記念セレモニーでは、記念すべき150万人目の入館者と一緒にくす玉を割りました。埼玉県に住む高校2年生で、将来は美術に関する仕事に就くことを目指しているそうです。未来ある若者が墨田区を訪れ、魅力

的な北斎作品に触れてくれたことを大変うれしく思います。

また今年、北斎ゆかりの友好都市である長野県小布施町との交流も30周年を迎えることに加えて、町内にある北斎館(長野県上高井郡小布施町小布施485)も開館から50年目となる記念の年です。友好都市との連携も含め、「北斎のまち すみだ」をより一層盛り上げていきますので、よろしくお願いいたします。

さらに、すみだ北斎美術館の近くに位置する東京都江戸東京博物館(横綱1-4-1)も、3月末にリニューアルオープンし、ますます多くの皆さんが墨田区を訪れ、大変賑わっています。

まちの誇りであるすみだ北斎美術館が、これ

からも世界中の北斎ファンや多くの区民の皆さんに愛されるよう、北斎やすみだのまちの魅力を広く発信するとともに、様々な取組を進めていきますので、引き続きご理解、ご協力をお願いします。



150万人目の入館者とご家族、美術館館長、理事長と

