

墨田区のお知らせ

No.2189

2026年
(令和8年) 9/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2面 …… 令和8年熊本地震災害義援金等

3～6面 …… 講座・教室・催し・募集

7面 …… すこやかライフ

8面 …… つながる すみだ人

ひと、つながる。
墨田区SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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/>

民生委員・児童委員 主任児童委員

今号1面では、墨田区民生委員・児童委員協議会の地区会長たちが活動内容等について紹介します。

第3地区会長 笠間義弘さん

第6地区会長 川名百世さん

民生委員・児童委員って？

民生委員・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱されて**地域福祉の活動**をしている**ボランティア**です。地域の方の様々な相談に応じ、**専門機関への「つなぎ役」**を担っています。

第5地区会長 南睦美さん

どんな相談ができるの？

「生活が苦しい」「高齢の一人暮らしで心細い」「子育てに自信がない」など、**日々の暮らしに関する悩みや不安**を、ぜひご相談ください。相談以外の世間話でも構いませんので、気軽にお声掛けください。

第7地区会長 長倉淳子さん

活動内容は？

生活上の困り事や介護・子育てに関する悩みなど、福祉に関する相談を受け、必要な支援が届くよう、**区や高齢者支援総合センター、学校などと連携**しています。

また、施設訪問活動では特別養護老人ホームを訪れ、音楽を通じた「ふれあい活動」を行っています。皆さんと一緒に楽しくすることで、介護や福祉を体験的に学び、活動に活かしています。

第4地区会長 口町光弘さん

主任児童委員って？

民生委員・児童委員のうち、特に**子どもの福祉に関する知識や活動等の経験が豊富な**私たちが主任児童委員として活動します。学校・児童相談所等と連携しながら、虐待や不登校など子どもを取り巻く様々な問題の早期発見・解決に向けて活動しています。主任児童委員の担当地区は区内全域です。

主任児童委員部会長 志波洋子さん

相談したことをほかの人に知られたくないんだけど…

民生委員・児童委員、主任児童委員には**守秘義務**があり、相談内容をほかの人に漏らすことはありません。困ったときは安心してご相談ください。

第1地区会長 清水恒徳さん

墨田区代表会長であり第2地区会長の 齋藤正樹さんからのメッセージ 人に寄り添い、支え合う心を大切に

私たち民生委員・児童委員は、「下町の人情」と「みせっかいの優しさ」が息づく墨田区に暮らしています。しかし、高層マンションが増えたり、単身の高齢者や外国籍の方が増えたりすることで、地域とのつながり方が変わっていくことは否めません。だからこそ大切にしたいのが「人に寄り添い支え合う心」です。地域の皆さんと知恵を出し合いながら、見守り活動を充実させていきたいと思っています。

お近くの民生委員・児童委員、主任児童委員に相談したい方、委員の活動に関心がある方は

地域福祉課地域福祉担当
☎5608-6150へ

東京都民生委員・児童委員
キャラクター「ミンジ」

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)までに達成を目指す世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業が目指す目標をアイコンでお知らせします。

**1 貧困をなくそう****3 すべての人に健康と福祉を****10 人や国の不平等をなくそう**

**10月27日まで受け付けています
令和8年熊本地震災害義援金**

令和8年熊本地震で被災された方を支援するため、義援金を受け付けています。お預かりした義援金は、日本赤十字社を通じて、全額を被災地に送金します。
【受付期間】10月27日(火)まで【口座振替・振り込みでの受け付け】▶ゆうちょ銀行=00190-3-605956 *口座加入者名は「日赤令和8年熊本地震災害義援金」 *受領証を希望する方は、通信欄に「受領証希望」と明記し、氏名・住所・電話番号を記載 ▶三井住友銀行すずらん支店=2787553 ▶三菱UFJ銀行やまびこ支店=2105551 ▶みずほ銀行クヌギ支店=0620820 *いずれも普通預金口座で、名義は「日本赤十字社」 *振込手数料が掛かる場合あり *詳細は日本赤十字社HPを参照【窓口での受け付け】義援金を持って直接、問合せ先へ【問合せ】地域活動推進課地域活動推進担当(区役所14階) ☎5608-6705

**休業・失業等で家賃、転居費用にお困りの方へ
住居確保給付金**

離職等で収入が減り住居を失った・失いかねない方へ、家賃や転居費用の相当額を支給します(要件・上限あり)。相談・申請は原則予約制ですので、事前にお問い合わせください。詳細は区HPをご覧ください。
【家賃補助の対象】▶申請日時点で離職・廃業から2年以内の方 ▶個人の責任・都合によらない勤務時間や就労機会の減少等により、収入が減った方 *ほかにも要件あり【転居費用補助の対象】▶同一世帯員の死亡・離職等により収入が減った方 ▶区の相談員による家計改善支援を受け、転居が必要と認められた方 *ほかにも要件あり【問合せ】くらし・しごと相談室すみだ ☎5608-6289【担当課】地域福祉課

**温かい支援をお願いします
すみだの夢応援助成事業**

本事業は、助成団体が実施する地域活性化プロジェクトに対し、内容に共感した方がふるさと納税で応援できる制度です。区民の皆さんも寄付でき、税額控除も受けられます。
【寄付方法】ふるさと納税専用サイト「ふるさとチョイス」から申込み、クレジットカード・マルチペイメント・納付書で支払い【問合せ】地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202 *詳細は区HPを参照

**飲食店や食品販売店をサポートします
多言語メニューの作成**

区内飲食店等の店舗で利用できる多言語メニュー(英語・中国語・韓国語)をあらかじめ用意されたデザインで作成します。また、店舗の情報をウェブサイト「Oishii Sumida Tokyo」に掲載します。
【対象】区内の飲食店・食品販売店 *事業内容により一部除外あり【定員】先着5店【費用】無料【申込み】事前に店舗名、担当者の氏名・電話番号・Eメールアドレスを電話かEメールで、Oishii Sumida Tokyo事務局(ひらがなネット株式会社内) ☎6658-5414・✉menu@hiragana-net.comへ *受け付けは9月25日まで *電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後5時【担当課】観光課

**10月からリニューアルします
ごみ分別案内チャットボット**

ごみ分別案内チャットボットは、更に使いやすく機能を拡充し、10月1日から「墨田ごみナビ」としてリニューアルします。ぜひご利用ください。なお詳細は後日、本紙で紹介する予定です。
【問合せ】すみだ清掃事務所分室 ☎3613-2229

**断水時にご活用ください
災害時給水ステーション**

都は、断水時の給水拠点として、都内に200か所以上、災害時給水ステーションを設置しています。設置場所には、下記のシンボルマークが掲示されています。区内では、両国公園(両国4-25-3)、白鬚東地区防災拠点(堤通二丁目)、文花公園(文花1-27-5)にありますので、いざという時にご活用ください。
そのほかの設置場所や発災時の開設状況は、都水道局アプリ(右記各コード)か都水道局HPをご覧ください。
【問合せ】▶都水道局サービス推進部管理課 ☎5320-6422 ▶防災課防災係 ☎5608-6206

**今年度は運行エリアを拡大します
グリーンスローモビリティ**

千葉大学との連携事業として、時速20km以下で公道を走る「グリーンスローモビリティ」の実証運行を実施します。文花周辺で2つのルート(文花団地ルート、京成曳舟駅ルート)を運行し、誰でも

無料で乗車できます。ルートや時刻表等の詳細は、区HPをご覧ください。



【とき】10月9日(金)までの毎週月・火・金・土曜日
*祝休日を除く【問合せ】都市計画課公共交通担当 ☎5608-1263

**毎月1日は
墨田区防災の日**

9月1日の点検項目
いざのとき
あわてぬための
防災訓練

**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！



9月のエコしぐさ
省エネも みんなでやれば 効果大

9月は都の自殺対策強化月間です

「気づいてください！
体と心の限界サイン」

東京都自殺相談ダイヤル
こころといのちのほっとライン
☎0570-087478
(正午～翌朝5時半／年中無休)



LINE相談は「相談ほっとLINE@東京」
(受け付けは午後3時～10時半／右記コードからLINEで友だち登録)

**区政情報番組****ウィークリー すみだ****9月の番組表**

キャスター
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

㊦=レッツスポーツinすみだ ㊦=特集 ㊦=歩いてみよう!すみだでオフタイム

放映日	午前9時	正午	午後4時	午後8時
9月6日(日)～12日(土)	㊦eスポーツ(再放送)			
9月13日(日)～19日(土)	㊦すみだの英語教育(土)	㊦eスポーツ(再放送)	㊦すみだの英語教育	㊦eスポーツ(再放送)
9月20日(日)～26日(土)	㊦文花エリア(再放送)			
9月27日(日)～10月3日(土)	㊦文花エリア(再放送)	㊦すみだの英語教育	㊦文花エリア(再放送)	㊦すみだの英語教育

*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

人権コラム ⑩**ハラスメントを見て見ぬふりしない“アクティブ・バイスタンダー”**

「冗談だった」「悪意はなかった」「そんなつもりじゃなかった」。これらはハラスメント行為をした人からよく聞かれる言葉です。しかし、大切なのは「受け取る側がどう感じたか」ということ。たとえ悪気がなかったとしても、相手の尊厳を傷付ける言動は、ハラスメントになり得るのです。

ハラスメントは職場だけでなく、学校や地域、家庭、インターネット上など様々な場所で起こります。そしてその影響を受けるのは、被害者だけではなく、周囲の人が「次は自分かも」と不安を感じたり、雰囲気が悪くなったりするなど、ハラスメントは社会全体に影響を及ぼします。そんな中、近年注目されているのが、被害を

目撃したときに、自分にできる行動をとる「アクティブ・バイスタンダー(行動する第三者)」という考え方です。例えば、別の話題で場の空気を変える、被害者に後で「大丈夫ですか」と声を掛ける、相談窓口につなぐなど、出来る範囲で行動し、必ずしも加害者に直接注意する必要はありません。“見て見ぬふりをしない”その一歩が、お互いを尊重し誰もが安心して暮らせる地域、ハラスメントがないまちづくりにつながります。

【問合せ】すみだ人権同和・男女共同参画事務所人権同和担当 ☎5608-6322



人権啓発冊子
「人権感覚」

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



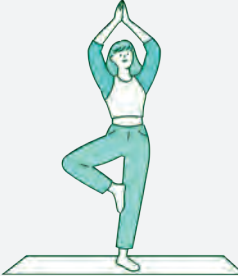
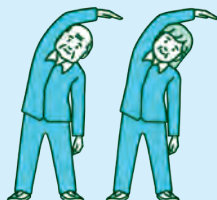
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
暮らし	“世界一の交通安全都市TOKYOを目指して”秋の交通安全のつどい 	▶本所＝9月5日(土)午後2時～ ▶向島＝9月18日(金)午後2時～	▶本所＝日本大学第一中学校・高等学校多目的ホール(横綱1-5-2) ▶向島＝曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 式典、交通安全教室 *本所はコンサートとアトラクション、向島はスタントマンによる交通事故の再現を取り入れた交通安全教室も実施 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶本所＝本所警察署 ☎5637-0110 ▶向島＝向島警察署 ☎3616-0110 担 土木管理課
	墨田区消費者講座「葬儀、お墓、死亡後の手続きが分かる葬祭セミナー」(全2回)	9月25日(金)、10月27日(火)午前10時～正午	曳舟文化センター(京島1-38-11) 	【テーマ】▶第1回＝「死亡後の手続きと葬儀社選択の知恵」 ▶第2回＝「お墓の選び方・しまい方と供養の心がまえ」 *詳細は区HPを参照 対 区内在住在勤在学の方 定 先着70人 費 無料 持 筆記用具、A4判の資料が入る袋 申 事前に氏名(ふりがな)・電話番号を電話かEメールで、すみだ消費センター ☎5608-1516・ ☎sangyou@city.sumida.lg.jpへ 担 産業振興課 
	ひきふね図書館パートナーズ企画 “教えて！行政書士よこい先生！これから始める「終活」健康、介護、相続。その悩み、今日スッキリさせましょう！” 	10月4日(日)午後2時～4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 終活や成年後見制度を学ぶ *講座終了後に1人10分程度の個別相談を実施(講座参加者のみ) 定 ▶講座＝先着20人 ▶個別相談＝6人(当日会場で抽選) 費 無料 申 9月3日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ 
	大人のためのすみだ自然観察会(第2回)「身近な植物を観察しよう“初秋編”」	10月6日(火)午前10時～11時	向島百花園(東向島3-18-3) 	内 園内の植物を観察し、生態を学ぶ 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 10人(抽選) 費 ▶65歳以上の方＝70円 ▶その他＝150円 持 筆記用具、飲み物、帽子 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、9月13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9月25日までに通知 
健康・福祉	地域福祉プラットフォームイベント			内 ▶気軽に話そう「あそびとほったつ」＝子育て支援専門員と遊びながら悩みなどを相談する *絵本の読み聞かせ等も実施 ▶お子さん向け読み聞かせ＝ボランティアによる読み聞かせを楽しみながら遊ぶ ▶クラフトボランティア＝区内の施設や地域の方に贈る根付を革の端材で作る ▶絵本の会＝絵本を通して乳幼児～高齢者の多世代が交流する ▶親子交流デー＝遊びながら参加者同士で交流する 対 ▶気軽に話そう「あそびとほったつ」、お子さん向け読み聞かせ、親子交流デー＝乳幼児とその保護者 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 
	▶気軽に話そう「あそびとほったつ」	9月7日(月)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	
	▶お子さん向け読み聞かせ	9月8日(火)午前11時～正午	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	9月8日(火)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	
	▶絵本の会	9月11日(金)午前11時～正午	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	
	▶親子交流デー	9月16日(水)午後1時～3時	地域福祉プラットフォーム横川(横川5-10-1)	
	オレンジカフェすみだ 	9月9日(水)・17日(木)午後2時～3時半	▶9月9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶9月17日＝本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 *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、ボランティア等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶9月9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶9月17日＝同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	オープニング記念！地域福祉プラットフォーム東向島事業説明会	9月14日(月)午後1時半～3時	地域福祉プラットフォーム東向島(東向島2-17-14)	内 施設の説明を聞き、誰もが気軽に集まれる地域の居場所づくりについて話し合う 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
	こうめ男性向け食事会「大相撲九月場所テレビ放送を楽しむ食事会」 	9月18日(金)午後4時～6時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 食事をしながら大相撲を大画面プロジェクターで観戦し、交流する 対 区内在住で65歳以上の男性 定 先着18人 費 500円(弁当代) 申 事前にオンライン申請か、直接または電話で、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 担 高齢者福祉課 
	はなみずき家族会	9月19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 認知症の症状等を学ぶ 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
	“同じ悩みを抱える方々と交流しませんか？”ひきこもり家族会  ひきこもり相談窓口キャラクター「しまりん」	9月20日(日)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 オープンダイアログに基づいた手法で「開かれた対話」を行い、同じ悩みを抱える方や公認心理師等と交流する 費 無料 申 ▶初回の方＝事前に氏名・住所を電話かEメールで、問合せ先へ ▶2回目以降の方＝当日直接会場へ 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」 ☎080-9817-4740・ ☎ps-support@kame.co.jp 担 地域福祉課
	いきいきプラザLIVE	9月21日(祝)午後1時半～2時半	いきいきプラザ(文花1-32-2)	内 「テンダース」による懐かしの名曲の生演奏 対 いきいきプラザの利用登録者 定 先着30人 費 無料 持 ▶未登録の方は本人確認書類 申 事前に、いきいきプラザ ☎3618-0961へ 担 高齢者福祉課
	“悩みの共有、情報交換”ローズティーの会(同愛認知症家族会)	9月25日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	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 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7) ☎3624-6541へ 担 高齢者福祉課

☎＝電話 FAX＝ファクス ☒＝Eメール HP＝ホームページ

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

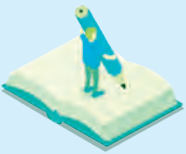


区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2026	 区HP	 オンライン申請	【テーマ】「がんを知り、がんになっても安心してくらすため」 【問】健康推進課地域保健担当☎5608-8514 *詳細は区HP(左記コード)を参照
	▶ 動画配信「働く女性のためのがん防災マニュアル」	9月28日(月)～10月2日(金)	オンデマンド配信	【申】期間中、区HP(左上コード)から視聴
	▶ 個別相談・体験・展示	9月28日(月)～10月2日(金)の午前9時～午後4時 *初日は午後1時～	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4) *個別相談はオンラインでも実施	【内】がんの早期発見や治療中の支援に関する展示、専門職への個別相談、体験プログラム 【申】期間中、直接会場へ *オンラインでの個別相談を希望する場合は、希望日の前日までにオンライン申請(左上コード)か電話で、問合せ先へ
	▶ 測定会 	9月29日(火)～10月2日(金)の午後1時～3時 *9月30日、10月2日は午前9時～11時も実施	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	【内】体組成測定、骨密度測定、野菜摂取度測定、血管年齢測定 【申】期間中、直接会場へ
	▶ 講演会「ピンクリボンアドバイザーに挑戦しよう！」	9月29日(火)午後6時半～8時	オンラインで視聴	【講師】高木富美子氏(乳房健康研究会) 【申】事前にオンライン申請(左上コード)か電話で、問合せ先へ
	▶ 講演会「抗がん薬の副作用とその対策“安心して治療を受けていただくために”」	9月30日(水)午後2時～3時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	【講師】墨田区薬剤師会 【申】事前にオンライン申請(左上コード)か電話で、問合せ先へ
	▶ 講演会「“きぼうカードゲーム”を通して考えるアドバンスライフプランニング」	9月30日(水)午後6時～7時半		【講師】がん患者サポート研究所きぼうの虹 【申】事前にオンライン申請(左上コード)か電話で、がん患者サポート研究所きぼうの虹☎3626-2317へ
	▶ 講演会「おっぱいストレッチ&ピンクリボン音頭とブレストアウェアネス」	10月1日(木)▶午後2時～▶午後2時半～▶午後3時～		【講師】藤原緑氏(Company de Company Pink Ribbon YOKOHAMA)、ピンクリボンアートプロジェクト 【申】当日直接会場へ
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	10月1日～29日の木曜日午前10時～正午 *10月22日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	【対】区内在住で身体に障害のある方 【定】12人(抽選) 【費】無料 【持】タオル、飲み物 【申】教室名、氏名、住所、電話番号、ファクス番号、手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望(必要な方のみ)を直接か電話、ファクスで、9月7日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	スマートフォン教室	▶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)	【内】／【対】▶フォローアップコース＝基本操作等の復習・相談／都内在住の60歳以上で、「東京都スマートフォン教室(全4回)」を受講した方 ▶ステップアップコース＝スマートフォンの応用的な使い方(生成AI・東京アプリ等)を学ぶ／都内在住で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 【申】電話で、各開催日の1週間前までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎6316-3169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) *抽選結果は各開催日の3日前までに電話で通知 【担】高齢者福祉課
	▶ フォローアップコース	10月2日(金)		
	▶ ステップアップコース	10月16日(金)		
	「がんと生きる」を考える オレンジバルーンプロジェクトin 墨東	10月3日(土)～9日(金)の午前9時半～午後5時 *初日は午後1時～、最終日は午後2時まで	都立墨東病院(江東橋4-23-15)	【内】がんに関するパネル展示、図書コーナー *10月3・4日はパネル展示のみ *10月7日は個別相談、各種体験・講座等を実施予定 *詳細は問合せ先HPを参照 【費】無料 【申】期間中、直接会場へ 【問】都立墨東病院がん相談支援センター☎4461-6272 【担】健康推進課 
	健康づくり、体力アップを応援！立花ゆうゆう館「連続体操講座」体力測定付き(各全12回)	10月3日(土)～9年3月24日(水) *日程が変更となる場合あり	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	【対】区内在住で60歳以上の方 【定】▶立花ゆうゆう体操、立花のびのび体操＝各15人(抽選) ▶Let's Dancing、すこやかヨガ＝各20人(抽選) 【費】無料 【持】室内用の運動靴(すこやかヨガを除く)、個人登録証、タオル、飲み物 *動きやすい服装で参加 【申】9月12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9月16日以降に通知 *未登録の方は各初日までに本人確認書類が必要 *体力測定は▶立花ゆうゆう体操、立花のびのび体操＝10月3日(土)午前10時～11時半 ▶Let's Dancing＝10月2日(金)午前10時～11時半 ▶すこやかヨガ＝10月2日(金)午後1時半～3時 に実施(9月に実施済みの方は不要) 【担】高齢者福祉課 
▶ 立花ゆうゆう体操(初級)	第1・3土曜日午後1時10分～2時10分 *11月は第2・4土曜日、9年1月は第2・5土曜日に実施			
▶ 立花のびのび体操(初級)	第1・3土曜日午後2時半～4時 *11月は第2・4土曜日、9年1月は第2・5土曜日に実施			
▶ Let's Dancing(初級)	毎月第1・3月曜日午前10時～11時			
▶ すこやかヨガ(初級)	毎月第2・4水曜日午前10時～11時半			
シニア体操教室(各全9回) 	10月6日～12月22日の火曜日▶午前9時半～10時半▶午後1時半～2時半 *いずれも10月13日、11月10日、12月8日を除く	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】初参加でも無理なくできるリズム体操や筋トレ、ストレッチ 【対】60歳以上で次の全ての要件を満たす方▶要介護・要支援認定を受けていない ▶心臓病、重度の高血圧症・糖尿病でない ▶直近6か月以内に心臓発作・脳卒中を起こしていない 【定】各16人(抽選) 【費】各4500円(インボディ測定1回込み) 【持】室内用の運動靴、タオル、飲み物 *動きやすい服装で参加 【申】9月29日までにフクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070へ *空きがあれば途中参加や1日のみの参加も可 *詳細は申込先HPを参照 【担】スポーツ振興課	
“声に出して伝えよう”高齢者向け「朗読教室」(全4回)	10月6日～27日の毎週火曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	【内】区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 【定】12人(抽選) 【費】無料 【申】9月10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	

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	認知症普及啓発講座「認知症のある人の社会参加」	10月6日(火)午後2時～3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)	内 認知症の方が社会とのつながりを持つ大切さを学ぶ 対 認知症サポーター養成講座を修了した方、認知症に関心がある方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	点訳講習会“基礎からパソコン点訳まで”(全20回) 	10月6日～9年3月23日の火曜日午後6時半～8時半 * 11月3日、12月22・29日、2月23日を除く * 3月23日は予備日	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)ほか *オンライン会議システム[Zoom]を使用する場合あり	対 受講後に区内でボランティア活動等ができる方 定 先着15人 費 5000円(教材費等) 持 筆記用具 申 9月1日午前9時からオンライン申請か電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ * 電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半 
	“ストレッチで心も体も元気に”高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」(各全10回)	10月7日～9年3月3日の第1・3水曜日 ▶1部＝午前9時半～10時半 ▶2部＝午前11時～正午 *いずれも1月6日を除く	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) 	内 ▶1部＝やさしいコース ▶2部＝しっかりコース *いずれかを選択 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 *初参加者を優先 定 各10人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 9月10日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 
	高齢者向け「お試し笑いヨガ教室」	10月7日(水)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で60歳以上の方 定 15人(抽選) 費 無料 申 9月10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
	“こころのSOSに気づく”自分を整え、身近な人を支えるゲートキーパー入門講座	10月7日(水)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 SOSの伝え方や身近な人のSOSに気づき、支える方法を学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着100人 費 無料 申 事前にオンライン申請か電話で、保健予防課保健予防係 ☎5608-6506へ 
	初めての方でも楽しめる新たな介護予防！UDeスポーツ教室(全12回)	10月8日～12月24日の毎週木曜日午前10時～11時半	すみだリサイクルセンター(横川5-10-1)	内 軽い運動や簡単にできるゲームで脳を鍛える 対 区内在住で65歳以上の方 定 14人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、教室名・氏名・住所・年齢・電話番号を電話またはEメールで、9月17日までに高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・✉kourei hukusi@city.sumida.lg.jpへ 
	リズム脳活教室“音楽に合わせて楽しく手足を動かそう” 	10月8日(木)、11月5日～9年3月4日の毎月第1木曜日午前10時～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 懐かしい音楽のリズムに合わせて、手足を動かしながら脳トレ体操等を行う 対 50歳以上の方 *要支援1・2の方は介助者の同伴が必要 定 各先着10人 費 各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 *注意事項等の詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課 
	“オーラルフレイルを予防して健康な生活を！”本所歯科医師会による口腔ケア講習会 	10月15日(木)午後2時～3時半 *受け付けは午後1時半～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 歯科医師から口腔ケアと介護予防を学ぶ 対 区内在住で65歳以上の方 定 先着80人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号またはファクス番号を直接または電話、ファクスで、高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ *参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入し、期日までに同封の返信用封筒で返信 
	認知症サポーターステップアップ教室(全4回) 	▶1回目＝10月28日(水)午後1時半～3時半 ▶2・3回目＝実習先により異なる ▶4回目＝9年1月20日(水)午後1時半～3時半	▶1・4回目＝区役所会議室122(12階) ▶2・3回目＝詳細は各高齢者支援総合センターで配布するチラシを参照するか、申込先へ	内 ボランティアとして活動することを目指し、講義や実習で認知症への理解を深める 対 区内在住在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、原則全日程参加できる方 定 先着20人 費 無料 申 事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6502へ *受け付けは9月30日まで
	“やりたい”を一緒に叶えよう「まると若がえり教室(支援強化型)」(全12回) 	11月6日～9年1月29日の金曜日午後2時～3時半 *1月1日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 リハビリ専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、講話 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 持 タオル、飲物、筆記用具 申 事前に各高齢者支援総合センターか担当の介護支援専門員へ *受け付けは9月30日まで *別途通知する日(10月中を予定)に自宅等を訪問し、現在の課題等を確認 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
子育て・教育	子育て講座「音楽おはなし会」	9月18日(金)午前11時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 キーボード・ウクレレ・タンバリン等の楽器演奏を交えた絵本の読み聞かせ、紙芝居等 対 区内在住の未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター子育て事業担当 ☎3622-1150
	みつばち園発達支援講座(保護者編)「乳幼児期のアタッチメント“他者との関係性を支える安心感の輪”」	10月1日(木)午前10時～11時45分	オンライン会議システム[Zoom]を使用	内 「安心できる関係」が子どもの心の発達に与える影響や、子どもの探求心・社会性の育て方についての講演 対 区内在住在勤の方 定 先着100人 費 無料 申 事前にオンライン申請か電話で、すみだ福祉保健センターみつばち園 ☎5608-3715へ *受け付けは9月24日までの午前9時～午後5時 担 障害者福祉課 
仕事・産業	食品表示法講習会  墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」	10月8日(木)午後2時～4時 *受け付けは午後1時半～	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 食品表示法の概要等を学ぶ 対 食品関係事業者等 定 先着100人 費 無料 持 筆記用具、電卓(携帯電話等の電卓機能も可) 申 事前にオンライン申請か、催し名、事業所の名称・所在地・電話番号、参加人数を直接または電話、Eメールで、生活衛生課食品衛生係(すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6943・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ 
	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全6回)	10月10・31日、11月7・14・28日、12月12日いずれも土曜日 *時間等の詳細は問合せ先HP(右記コード)を参照	区産業共創施設[SUMIDA INNOVATION CORE](錦糸4-17-1ヒューリック錦糸町コラボツリー4階)	内 創業に必要な基礎知識や事業計画書の作成方法等を学ぶ 対 全日程参加でき、江東5区(墨田・江東・足立・葛飾・江戸川)内で▶創業を希望する方 ▶創業後5年未満の方 定 30人(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 9月11日までにオンライン申請 問 東京東信用金庫お客様サポート部中小企業応援センター担当 ☎3633-2445 担 経営支援課 

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

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	ワнтаймレッスン「はつらつサーキットトレーニング」	9月3日～24日の毎週木曜日午後0時半～1時15分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	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
	区民スポーツ祭「クレ－射撃大会」	9月21日(祝)午前8時～午後4時 *受け付けは午前7時半～	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 トラップの部、スキートの部 対 区内在住在勤在学の方 費 各1万円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、猟銃用火薬類等譲受許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区クレ－射撃連盟 森 ☎090-8770-6954 担 スポーツ振興課
	コース型教室 *1回体験も可 ▶ ヨガ“呼吸・ポーズ・瞑想でリフレッシュ”(全7コース／各全11・12回) ▶ 成人水泳(全3コース／各全11・12回)	10月2日(金)～12月28日(月) *各コースの詳細は申込先へ	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 申 事前に両国屋内プール ☎5610-0050へ 担 スポーツ振興課 定 各先着20人 費 各1万4300円～1万5600円 *1回体験は各1300円 持 ヨガマット(貸出し可)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 定 ▶ 初級・中級＝各先着13人 ▶ 上級＝先着8人 費 各1万4300円～1万5600円 *1回体験は各1300円 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
	区民スポーツ祭「スポーツウエルネス吹矢大会」	10月11日(日)午後0時半～4時半 *受け付けは正午～	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 区内在住在勤在学の方 費 1000円 申 氏名、住所、年齢(学年)、電話番号、級・段を電話かEメールで、9月30日までに墨田区スポーツウエルネス吹矢協会事務局 川野 ☎3610-2081・✉k.kouji0209@themis.ocn.ne.jpへ 担 スポーツ振興課
	泣いてもOK!上映中は明るめの照明で、入退場は自由!「ひきぶんおはようシネマ”0歳からの上映会”」	10月13日(火)、11月20日(金)午前10時～ *開場はいずれも午前9時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	【上映作品】▶ 10月13日＝「それいけ!アンパンマン チャボンのヒーロー!」▶ 11月20日＝「きかんしゃトーマス ぼくのたいせつなともだち」 定 各先着582人 *自由席 費 各500円 *未就学児は無料 申 事前に曳舟文化センター ☎3616-3951へ *空きがあれば当日先着順で申込み可 担 文化芸術振興課
	もっと知りたい!すみだのミュージアム”刀剣博物館編”	10月24日(土)午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 刀剣博物館の見所を学ぶ 定 80人(抽選) *区内在住在勤在学の方を優先 費 無料 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、10月9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 *空きがあれば当日会場でも申込み可 担 地域活動推進課
	区民スポーツ祭「空手道大会」	11月1日(日)午前9時～午後6時 *受け付けは午前8時半～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 ▶ 組手(幼年・小学生・中学生・一般・有級) ▶ 形(幼年・小学生・中学生・一般・マスタース40歳以上) *組手は小学生以上、形は一般が男女別で実施 対 区内在住在勤在学の方 費 1人3000円 申 種別・氏名・住所・年齢(学年)・性別・電話番号をEメールで、9月30日までに墨田区空手道連盟事務局 東 ☎090-2670-3613・✉bokuren@outlook.jpへ 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「おかあさんバレーボール大会」	11月1日(日)午前10時～午後9時 *受け付けは午前9時半～		種 1・2部 対 区内在住在勤の方で構成するチーム 費 1チーム3000円 申 電話で、9月20日までにスポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312へ *代表者会議を10月16日(金)午後7時から、すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)で実施
イベント	区民スポーツ祭「民踊大会」	11月22日(日)午前11時～午後4時 *受け付けは午前10時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 1曲3000円 *5分以内 申 氏名、住所、電話番号、曲目を電話かファクスで、9月30日までに墨田区民踊連盟 高橋 ☎・FAX3622-2816へ 担 スポーツ振興課
	第15回障がい者自主生産品共同販売展	9月12日(土)午前10時～午後4時	ノウドひきふね(東向島2-29-13)	内 障害のある方が通う施設の自主生産品の展示・販売、施設・団体の紹介 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 すみだふれあいセンター ☎5600-2001
イベント	すみなかまつり”登録団体による舞台・展示と桂文太氏による講演”	9月26日(土)午後0時10分～4時 *講演会は午後1時～2時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	【講演タイトル】落語家「桂文太」中途失明を乗り越えて笑いを届けています”落語の世界は男女平等だぞ!” 定 ▶ 講演＝先着165人 費 無料 申 ▶ 舞台・展示＝当日直接会場へ ▶ 講演＝9月2日午前9時からオンライン申請か電話で、すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771へ *手話通訳、1歳以上の未就学児の一時保育(定員制)を希望する場合は9月11日までに申込み

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
文化・スポーツ	“すみだ五彩の芸術祭の体験型ワークショップ!”「神田佳子打楽器演奏公演」出演者の募集	【講師】神田佳子 【曲目】神田佳子／雷電為右衛門 【事前ワークショップ日時/会場】9月5日(土)午後2時～3時半／すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 【練習日時】▶ 9月21日(祝)午後6時～8時 ▶ 9月22日(祝)午後4時半～8時半 【公演日時】9月23日(祝)午後2時半～、午後6時半～ *練習・公演会場は、すみだパークシアター倉(横川1-1-10) 対 原則全日程参加できる中学生以上 定 先着15人 費 3000円 *区内在住の方と中学生・高校生・大学生等は2000円	申 事前に氏名(ふりがな)・電話番号・EメールアドレスをEメールで、スモオト実行委員会 藤本 ☎090-3065-1430・✉sumooto@hurryken.comへ *区内在住または中学生・高校生・大学生等の場合はその旨を記載 *詳細はイベント公式HPを参照 担 文化芸術振興課



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
骨密度測定会	10月23日(金)午前9時～11時の指定時間	すみだ保健子育て総合センター	【内容】 超音波検査 【対象】 区内在住で30歳～70歳の女性 【定員】 先着80人 【費用】 無料 *骨粗しょう症で治療中・経過観察中の方は受診不可	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 *骨密度測定会はオンライン申請のみ *受け付けは ▶ 骨密度測定会=10月2日まで ▶ 若年区民健康診査=11月13日まで ▶ 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
若年区民健康診査(16歳～39歳の方の健康診査)	11月30日(月)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	【内容】 身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等 【対象】 区内在住で16歳～39歳の方 *勤務先・学校等で受ける機会がある方は受診不可 【費用】 500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・医療機関実施分)	9年2月28日(日)までの実施医療機関診療日		【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	
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)	9年3月までの毎月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 【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 【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回～3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	9年2月28日(日)まで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以上の方のみに実施 【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	10月31日(土)まで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	11月30日(月)まで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・服薬中などの方は受診不可 【定員】 各年齢先着400人程度 【費用】 無料	


骨密度測定会


若年区民健康診査


各がん検診


胃がんリスク検査

*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)

9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	7日(月)・14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	2日(水) *10月7日(水)も実施	☎ 3622 - 9152  育児相談 オンライン申請
心の健康相談	11日(金)・16日(水)	
思春期相談	9日(水)・16日(水)	
依存症相談	18日(金)	

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・肝炎ウイルス検診等の申込み・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
- 若年区民健康診査の申込み・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)

- ①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。
- ②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(横綱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(9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
6日(日)	長岡歯科医院	東駒形3-18-8 ☎5610-4450
	賛育会病院☎	太平3-20-2 ☎3622-9191
13日(日)	坂田歯科医院	東向島5-11-2 ☎3619-0705
	千葉整形外科☎	東向島5-4-6-103 ☎5630-3232
20日(日)	はたやま歯科医院	太平1-16-7馬場ビル1階 ☎3829-3918
	同愛記念病院☎	横綱2-1-11 ☎0570-200-678
21日(祝)	平野歯科	八広4-48-5 ☎3619-0108
22日(祝)	浜本歯科医院	緑2-15-17 ☎3631-1775
23日(祝)	難波歯科医院	押上3-21-4 ☎3612-4812
27日(日)	原歯科医院	太平2-15-1 ☎3622-8868
	みどり整形外科クリニック☎	緑1-14-2 ☎5638-8181

*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 *歯科の受診は電話予約が必要

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(ナビイ)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 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

つながる すみだ人

私の好きな すみだ

今月の1枚
「育つ秋」

【撮影】佐藤大輔さん

本コーナーへの写真を随時募集しています。詳細は区HPをご覧ください。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



佐々木友哉さん(向島在住)

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72回は、吾妻橋で飲食店「すみだCafe」を営み、地域の行事にも積極的に参加する佐々木友哉さんです。

Q. すみだでどのような活動をしていますか？

「すみだCafe」という飲食店で店主をしています。これまで銀座や西麻布などでフレンチ、イタリアンをはじめ様々なジャンルの飲食店に勤めてきました。その経験を活かしたランチやディナーを提供しています。常に多彩な食材を扱ってきたことが、今のメニューの豊富さにつながっていると思います。休日には、新メニューの研究がてら、流行りの店に行っています。でも、食事

を楽しむだけでなく、地域の方がつながる場所としても活用してもらいたいと思っていて、地元の町会や消防団などの集まりでよく利用されています。また、スタッフがフラダンスを習っていることをきっかけに、食事中にフラダンスショーを楽しんでもらうイベントを定期的に開いているので、今後も地域のつながりを生み出せたら嬉しいですね。

Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

私が若い頃に修行した先の料理長は厳しい人が多く、特にフレンチレストランとホテルは本当に厳しかった。毎日「負けてたまるか」という気持ちで働いていました。ほかにも「本日の魚料理“シェフのイマジネーション”」といった、スタッフ泣かせのメニューばかりの店もありました。その日シェフから何を求められるか、日頃の会話をヒントに食材を用意しておき、仕事終わりには書店で料理本を眺める日々。おかげで、料理人としてのアンテナが鍛えられ、20代後半から料理長を

任されるようになりました。そうした中で、次第に自分が生まれ育ったすみだで自分の店を持ちたいと思うようになりました。すみだは、世代を超えて人と人がつながるまちです。店には私の同級生だけではなく、そのご両親なども来てくれます。子どもの頃から現在まで続くつながりが本当に嬉しいです。結婚して子どもが小さく、なかなか独立する勇気が出なかった当手を振り返ると、そうした方々が高齢になってきているので、今ではもっと早く始めていれば良かったと思っています。



◀ 店でのフラダンスショーの様子と、演者の皆さん。イベントは毎月開催され、地域の交流の場にもなっています。



Q. 佐々木さんは、すみだのどんなところが好きですか？

この紙面で皆さんもよく話していますが、すみだの魅力は、やっぱり人とのつながりですね。私も地域行事には積極的に参加するようにしていて、例えば牛嶋神社の祭礼ではお御輿を担いでいます。ちょっとおせっかいだけれどそれに助けられる、温かさがあるまちだと思います。私の子どもが小さかった頃も、近所の人々が手を貸してくれまし

たし、会えば声を掛けてくれるので安心できました。いろんなまちを見てきましたが、同じ中学校に親子3代で通うような地域は、なかなか都内ではないと思います。それは、地域みんなで子育てをするような、暮らしやすいまちだからではないでしょうか。だからこそ、最近住み始めた人にとっても、心地良く暮らせるすみだでありたいですね。

次回登場してくださるのは・・・

名物は“百種の日替わり湯”。リニューアルで更なる進化を遂げた「薬師湯」を営む長沼秀三さんです。
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



夢

8月8日は、“八方末広「八広の日」”！

墨田区長

山本 亨

令和8年8月8日、「8」が3つ重なる特別な日に、八広誕生60周年を記念した式典「八広八八祭り」が、八広地域プラザ(八広4-35-17)で開催されました。これに先立ち、8月8日が日本記念日協会により“八方末広「八広の日」”として記念日登録され、大変おめでたい日になりました。

昭和40年、住居表示の変更によって寺島町六・八丁目、隅田町四丁目、吾嬬町西五丁目～九丁目の8つのまちが1つになり、末広がりにあやかって「八広」が誕生しました。昭和から平成、令和へと、八広だけでなく区全体がまさに“末広がり”に発展し、区の人口は今年7月に29万人を突破するなど、「暮らし続けたい・働き続けたい・訪れたいまち」を目指して、着実に成長

を続けています。

さて、式典当日は、都が推進する結婚支援事業「TOKYO 八結び」との連携企画や、手作りの888個の提灯行列など、徹底的に“8”にこだわったプログラムが行われ、楽しい時間を過ごしました。このような、まちを挙げたすばらしいイベントを実現できたのは、町会を中心とした実行委員の皆さんの熱い想いと企画力、準備があったからこそです。関係者の皆さん、お疲れ様でした。

また同日は、区役所を特別開庁し、婚姻届の提出に訪れたカップルのために“記念撮影ブース”を設け、お祝いに花を添えました。私も、来庁された多くの方にお会いし、記念撮影をするなど、幸せを分けていただきました。

これからも「人がつながり 夢をカタチに 墨田区」の実現に向け、安全・安心で魅力的なまちづくり、地域の更なる活性化に取り組みますので、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。



式典会場で小池都知事、実行委員ほか関係者の皆さんと

