墨田区のお知らせ　NO.2015

すみだ

2021年(令和3年) 11/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2～4面…新型コロナウイルス感染症の関連情報等
4～6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/

私たちが創る 脱炭素社会

すみだゼロカーボンシティ2050宣言

私たちが暮らす地球は、大気と呼ばれるベール状の気体で覆われていることで、適切な気温が保たれ、紫外線などの有害な物質から守られています。しかし、便利な生活と引換えに私たちが排出し続けてきた**二酸化炭素などの温室効果ガス**で気温が上昇し、海面上昇、砂漠化の拡大、極端な気象現象などが発生しています。今年8月に公表された国際連合のIPCC(気候変動に関する政府間パネル)の報告書でもそのように結論づけられ、喫緊の課題となっています。こうした状況を私たちが"自分ごと"と認識したうえで、温暖化を防ぐための行動を加速し、私たちで実現させるべきものが**脱炭素社会**です。

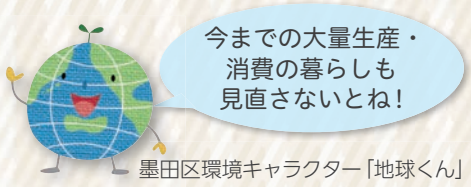
区では10月5日に、2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする「すみだゼロカーボンシティ2050宣言」を表明しました。カーボンとは炭素のこと。今後さらに、区民の皆さん、事業者、区の協働による脱炭素社会の実現に向けたまちづくりを推進していきます。

[問合せ]環境保全課環境管理担当☎5608－6207

「すみだゼロカーボンシティ2050宣言」の宣言文に署名を行った山本墨田区長(左)と木内墨田区議会議長(右)

そもそも脱炭素社会ってなんだろう？

二酸化炭素の排出を「実質的にゼロ」にする社会のことです。例えば、太陽光や水力などの再生可能エネルギーを効率的に活用し、二酸化炭素(CO_2)の排出を削減しつつ、それでも暮らしの中で排出される二酸化炭素を、資源として再利用したり森林等が吸収したりすることで、実現をめざしていきます。



墨田区環境キャラクター「地球くん」

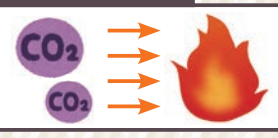
二酸化炭素の排出を抑制

減 燃やすと二酸化炭素が発生する石油などの化石燃料

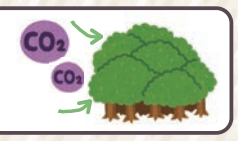
増 二酸化炭素が発生しない太陽光、水力、風力などの再生可能エネルギー

排出された二酸化炭素を利用・吸収

技術革新により、排出された二酸化炭素を資源として再利用



森林等が二酸化炭素を吸収



区ではどんなことをやっているの？

エコライフ講座

地球温暖化の防止につながる環境にやさしい生活「エコライフ」を無理なく継続的に実践できる方法を学びます。

また、環境ボランティア「エコライフサポーター」として活躍する人材育成も行っています。

自然の原料から作るサシェ

水の循環講座

水は私たちの生活や社会、環境と様々な形でつながっています。

水辺環境を保全する大切さを現地見学などで身近に感じながら学びます。

船上から見学することも

星空観察出張講座

天体観測を通して、大気汚染や光害等による環境への影響について学びます。

天体観測

森林整備体験

友好都市である栃木県鹿沼市での植林や間伐等の森林整備活動を通して、緑や森林の大切さや地球温暖化防止などについて学びます。

大自然の中での体験

雨水利用の推進

雨水の利用は、都市の渇水・洪水の防止と防災対策として役立ちます。雨水タンクを設置する場合、助成をしています(詳細は区ホームページを参照)。

区内にある雨水タンク

エコカーの導入

区では、水素で走る燃料電池自動車や電気自動車などのエコカーを導入しています。燃料電池自動車は、学校での環境学習などでも活用しています。

燃料電池自動車

2面 新型コロナウイルス感染症の関連情報　電話相談窓口、新型コロナウイルスワクチン予防接種済証、各傷病手当金の支給

新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

以下の情報は、10月21日時点のものです

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**来所相談は行っていません。**ご理解・ご協力をお願いします。

一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症の特徴・予防方法、心配な症状が出た時の対応など

厚生労働省「新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口」

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語での相談可

フリーダイヤル ☎0120－565－653

午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日を含む)

＊タイ語は午後6時まで、ベトナム語は午後7時まで

都「新型コロナコールセンター」

日本語、英語、中国語、韓国語、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語、フランス語、ポルトガル語など12か国語での相談可

ナビダイヤル ☎0570－550－571

午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日を含む)

聴覚障害のある方 FAX5388－1396

相談票に記入のうえ、送信　相談票

発熱などの症状がある方の相談先

かかりつけ医がいる場合

必ず電話で日頃受診している医療機関にご相談ください。

かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合

診療や検査が可能な地域の医療機関をご案内します。

東京都発熱相談センター☎5320－4592

24時間対応(土・日曜日、祝日を含む)

墨田区発熱・コロナ相談センター☎5608－1443

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

＊新型コロナウイルス感染症による不安やストレスなどについても相談可

＊混雑時は電話がつながりにくい場合あり

＊診察が可能な区内の医療機関の一覧は区ホームページでも閲覧可

後遺症にお悩みの方の相談先

電話の際に、**「後遺症の相談」とお伝えください。**

墨田区後遺症相談センター☎5608－1443

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

[問合せ]保健予防課感染症係☎5608－6191

＊新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は区ホームページを参照

区HP

保管をお願いします 新型コロナウイルスワクチン予防接種済証

接種券に付随している、新型コロナウイルスワクチン予防接種済証の紛失により、再発行を希望する方が増えています。ワクチン接種を2回終了した後も保管をお願いします。

また、ワクチン接種に関する最新情報は区ホームページをご覧ください。

墨田区コロナワクチン接種問い合わせダイヤル

日本語、英語、中国語、韓国語での相談可

☎6734－0307

午前8時半～午後5時15分(土・日曜日、祝日を含む)

墨田区新型コロナワクチン接種広報大使「わく丸」

墨田区国民健康保険または、75歳以上で東京都後期高齢者医療制度の被保険者の方へ　新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金の支給

墨田区国民健康保険または**東京都後期高齢者医療制度**の被保険者が、新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができない期間について、傷病手当金を支給します(個人事業主・フリーランスは除く)。

[対象]次の**全ての要件**を満たす方▶墨田区国民健康保険または東京都後期高齢者医療制度の被保険者である　▶給与等の支払いを受けている被用者である　▶新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のために労務に服することができない　▶労務に服することができない期間について給与の全額または一部が支給されない**[支給期間]**労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間**[支給額]**直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×2/3×日数　＊上限あり**[適用期間]**令和2年1月1日～3年12月31日の間で療養のため労務に服することができない期間(ただし、入院が継続する場合は、最長1年6か月まで)

受給には申請が必要です。受給を希望する場合は、必ず事前に電話でお問い合わせください。

墨田区国民健康保険の被保険者 [問合せ]国保年金課こくほ給付係 ☎5608－6123

75歳以上で東京都後期高齢者医療制度の被保険者 [問合せ]広域連合お問合せセンター ☎0570－086－519・FAX0570－086－075 ＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

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。また、日程により、閉館や利用の縮小をしている施設等もあります。最新情報は各申込先・問合せ先へご確認ください。

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

ご家庭で不用になった古着や水銀式の体温計・血圧計などを回収します。同時に、余っている食料品等を回収するフードドライブを実施します。

[回収日時／回収場所]▶11月7日(日)／八広公園(八広5－10－14)　▶11月20日(土)／白鬚公園(墨田1－4－42)　▶11月21日(日)／すみだ清掃事務所(業平5－6－2)　＊時間はいずれも午前9時～午後2時**[対象]**区内在住の方　＊事業者を除く**[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か月以上の食料品、ペットボトルキャップ、使用済歯ブラシ、水銀式体温計・温度計・血圧計　＊水銀製品の回収は11月21日のみ**[持込方法]**水銀製品はケースに入れるか、新聞紙等に包み、そのほかはそれぞれ別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　＊詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照

対象地域にお住まいの方へ 住居表示板等の整備・貼り替え・貼付け

区では、汚損・破損している街区表示板の整備・貼り替えと、据え付けられていない町名表示板・住居番号表示板の貼付けを行います。**[期間]**令和4年1月31日(月)まで**[対象区域]**本所・東駒形・吾妻橋の全地域**[問合せ]**窓口課庶務係☎5608－6101

ぜひ、ご覧ください 冊子「すみダックといっしょに心のバリアフリー探検ツアー」

区では、「心のバリアフリー」について、子どもから大人まで楽しく学ぶことのできる冊子「すみダックといっしょに心のバリアフリー探検ツアー」を無料で配布しています。ぜひ、ご覧ください。

[配布場所]障害者福祉課(区役所3階)　＊区ホームページからも出力可**[問合せ]**障害者福祉課庶務係☎5608－6466・FAX5608－6423

心のバリアフリー啓発キャラクター「すみダック」

毎月1日は 墨田区防災の日

11月1日の点検項目

身につけよう
だれもができる
応急手当

今年度は規模を縮小して実施します 令和3年度墨田区総合防災訓練

11月21日(日)に開催を予定していた令和3年度墨田区総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小して職員のみで行います。ご理解とご協力をお願いします。

[問合せ]防災課防災係☎5608－6206

提出期限は11月4日(必着)です 学校選択制度の希望選択票

区内在住で令和4年4月に小・中学校へ入学する新1年生の保護者を対象に、学校選択制度の希望選択票を9月にお送りしました。入学するにあたって必要な手続となりますので、期限までに必ずご提出ください。

[提出方法]希望選択票を直接または郵送で11月4日(必着)までに〒130－8640学務課事務担当(区役所11階)☎5608－6303へ

毎月5日は すみだ環境の日

11月のエコしぐさ

急がずに
ゆっくり行こう
エコカーで

墨田区環境キャラクター「地球くん」

暮らし　健康・福祉　子育て・教育　仕事・産業　税金・国保　文化・スポーツ　イベント　区政その他　ぽけっと(区主催以外)

HP 区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索

広告　スマホの料金、見直しませんか？　J:COMなら月額980円から。5Gもスタート。詳しくは☎0120－938－362(9:00～18:00)

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。また、日程により、閉館や利用の縮小をしている施設等もあります。最新情報は各申込先・問合せ先へご確認ください。

都知事から表彰されました
令和3年度東京都功労者表彰

毎年10月1日の「都民の日」に、都民の生活と文化の向上に貢献された方々が東京都功労者として表彰されます。今年度、区内では次の方と団体(敬称略・五十音順)が受賞されました。(　)内は主要経歴・活動です。

■地域活動功労
泉 幸延(八広六西町会会長)
片岡良雄(都営江東橋四丁目アパート自治会会長)
クリーン21(防犯ボランティア活動)
吉田哲夫(曳舟駅前プラザ自治会会長)

■消防・災害対策功労
佐々木 好子(本所防火女性の会会長)

■税務功労
及川勝男(元 本所納税貯蓄組合連合会副会長)

■福祉・医療・衛生功労
坪谷正人(東京都飲食業生活衛生同業組合副理事長)

■労働精励
倉林裕子(有限会社マルミヤ糸綿店寝具仕立工)

■産業振興功労
廣濵泰久(東日本一般缶工業協同組合理事長)

■善行
木村恵介(人命救助)

ご理解・ご協力をお願いします
JR錦糸町駅北口喫煙所・両国駅西口喫煙所の一時閉鎖

JR錦糸町駅北口喫煙所(錦糸3－2－1)は、歩道と喫煙スペースを分けるパーティションを設置するため、一時閉鎖します。また、JR両国駅西口喫煙所(横網1－3地先)も、既設のパーティションにデザインを施すため、一時閉鎖します。いずれのパーティションにも、区内の障害者団体の方々や漫画家のしりあがり寿氏が作成したイラストを使用し、葛飾北斎の作品をモチーフにしたデザインを施す予定です。

[喫煙所の一時閉鎖期間] ▶JR錦糸町駅北口喫煙所＝11月8日(月)午前8時～18日(木)正午 ▶JR両国駅西口喫煙所＝11月2日(火)午前8時半～4日(木)午後3時 **[問合せ]**地域活動推進課地域活動推進担当☎5608－6202

ご協力をお願いします
新しい生活様式における地域活動と健康に関する調査

高齢化が進む中、地域の特性に応じた介護予防活動を行う通いの場づくりのために、東京都健康長寿医療センターと区が協働してアンケート調査を実施します。対象者には、11月上旬に調査票を送付しますので、ご協力をお願いします。詳細は同センターのホームページをご覧ください。

[対象]住民基本台帳から無作為に抽出した55歳～84歳の区民9000人 **[問合せ]** ▶調査内容について＝地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター東京都健康長寿医療センター研究所東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター☎5926－8236・✉shien@tmig.or.jp　＊電話の受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時45分　▶発送等について＝株式会社サーベイリサーチセンター☎6826－4660　▶その他＝高齢者福祉課地域支援係☎5608－6173

令和4年度の利用児童を募集します
学童クラブ

■区立学童クラブ
[対象]保護者の就労等により、放課後、家庭での養育が受けられない小学校1年生～3年生 ＊4年生以上は特に必要と認められた場合のみ **[申込み]**申請書等を直接、11月15日～12月24日午後7時に各学童クラブを担当する児童館・コミュニティ会館等へ　＊募集案内および申請書等は11月15日から各申込先で配布するほか、区ホームページからも出力可　＊新規利用の場合、申込時に面談あり(要予約)

■私立学童クラブ
[募集するクラブ]興望館学童クラブ、興望館学童クラブ分室、本所賀川記念館学童クラブ、共愛館学童クラブ、墨田みどり学童クラブ、タムス学童クラブ墨田、クローバー学童クラブ(仮称／令和4年度開設予定)**[申込み]**各学童クラブを運営する施設へ　＊各申込先の詳細は区ホームページを参照

■緑小学校放課後児童支援事業「フレンズみどり」
[対象]緑小学校に在籍し、保護者の就労等により放課後、家庭での養育が受けられない小学校1年生～3年生　＊4年生以上は特に必要と認められた場合のみ **[申込み]**11月15日～12月24日午後7時に直接、立川児童館(立川1－5－2)へ　＊詳細は、申込先で配布する利用のしおりまたは区ホームページを参照　＊学童クラブとの併願不可

[問合せ]子育て政策課児童館担当☎5608－6195

年末に仕事がある保護者のために
区立保育園の年末保育

[とき]12月29日(水)・30日(木)午前7時15分～午後6時15分 **[実施園]**横川橋保育園(太平1－27－13)、押上保育園(押上2－10－17)、あおやぎ保育園(東向島4－37－17)、ひきふね保育園(八広1－1－18) **[対象]**区内在住または区内の保育園に在園している、生後6か月以上(12月1日現在)の未就学児 **[定員]**各園30人(書類選考) **[費用(日額)]**2500円　＊減額制度あり(詳細は申込先へ) **[申込み]**申込書と勤務証明書等を、直接または郵送で12月2日(消印有効)までに〒130－8640子ども施設課保育係(区役所4階)☎5608－6161へ　＊各区立保育園でも12月2日まで受け付け(郵送は不可)　＊申込書は申込先、各区立保育園で配布　＊私立保育園でも年末保育を実施(詳細は各私立保育園へ)

11月30日が届出の期限です
食品関係施設の営業届出制度

食品衛生法の改正により令和3年6月から新たに「営業届出制度」が創設され、営業許可の対象でない業種も、保健所への届出が必要になりました。該当する業種の営業をしている場合は、11月30日までに必ず届け出てください。また、すでに営業許可を取得している施設でも、届出が必要な食品の取扱いがある場合は、別途届出が必要です。届出は問合せ先への提出のほか、食品衛生申請等システムでパソコンやスマートフォンから行うこともできます。なお、届出が必要な食品等事業者は、HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理や食品衛生責任者の設置が必要です。届出内容や方法等の詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

食品衛生申請等システム　区HP

[問合せ]生活衛生課食品衛生係(区役所5階)☎5608－6943

許可・届出	対象業種
食品衛生法により許可が必要な業種	飲食店営業、菓子製造業、食肉販売業・魚介類販売業(包装品のみの取扱いを除く)、そうざい製造業など32業種
食品衛生法により届出が必要な業種　＊届出の期限は11月30日まで	「食品衛生法により許可が必要な業種」と「届出が不要な業種」以外の営業(野菜果物販売業、包装品のみを取扱う食肉販売業・魚介類販売業、弁当等の食品販売業、集団給食など)
届出が不要な業種	食品または添加物の輸入業、運搬業、容器包装に入った長期間常温で保存可能な食品の販売業など

区政情報番組
ウィークリー すみだ
11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時・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、区ホームページでもご覧いただけます。
[問合せ]広報広聴担当☎5608－6220

知＝すみだのそこが知りたい　特＝特集　子＝子育て応援　すくすく すみだ
注新型コロナウイルス感染症の影響で、放送内容が一部変更となる場合があります。ご了承ください。

放映日	午前9時	正午	午後4時	午後8時
11月7日(日)～13日(土)	知 誰もが心通わす暮らしやすいまちへ 心のバリアフリー			
11月14日(日)～20日(土)	特 墨田区社会福祉協議会	知 誰もが心通わす暮らしやすいまちへ 心のバリアフリー	特 墨田区社会福祉協議会	知 誰もが心通わす暮らしやすいまちへ 心のバリアフリー
11月21日(日)～27日(土)	子 新しい家族のかたち 里親制度			
11月28日(日)～12月4日(土)	子 新しい家族のかたち 里親制度	特 墨田区社会福祉協議会	子 新しい家族のかたち 里親制度	特 墨田区社会福祉協議会

＊ケーブルテレビへの加入・問合せは、株式会社J:COM東京すみだ・台東☎0120－999－000へ

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

広告　「畳を替えて気分を変えてみませんか？」畳のことなら…。あなたの町の(有)たたみ工房さいとう 緑四 ☎03－3631－9591

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。また、日程により、閉館や利用の縮小をしている施設等もあります。最新情報は各申込先・問合せ先へご確認ください。**

自宅から申告できます
e－Tax申告

国税庁 確定申告書等作成のホームページで、自宅等のパソコンからいつでも申告できます。令和3年度分の確定申告から画面に表示された2次元バーコードをスマートフォンで読み取ると、ICカードリーダライタがなくても、マイナンバーカードを使ってe－Taxで送信できます。スマートフォンで給与所得の源泉徴収票を撮影すると、金額や支払者情報等が自動で入力されます。また、スマートフォン専用画面の対象範囲が拡大されます。ぜひ、ご利用ください。

[問合せ]▶本所税務署☎3623－5171　▶向島税務署☎3614－5231　▶税務課課税係☎5608－6135

犬を飼っている方はお忘れなく
飼い犬の登録と狂犬病予防注射

「飼い犬の登録」と毎年1回の「狂犬病予防注射」は、犬の飼い主の義務として法律で定められています。飼い犬の登録をしていない方は、問合せ先で登録してください。なお、登録内容に変更があった場合や、犬が死亡したときなどは、必ず届出をしてください。今年度、飼い犬への狂犬病予防注射を済ませていない方は速やかに動物病院で受けさせ、証明書を問合せ先へお持ちください。狂犬病予防注射済票を交付します。

[費用]▶飼い犬の登録＝3000円　＊鑑札を交付　▶狂犬病予防注射済票＝550円**[問合せ]**生活衛生課生活環境係(区役所5階)☎5608－6939

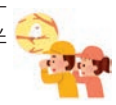
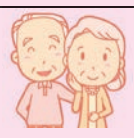
墨田区は好きですか
墨田区のシティプロモーションに関するアンケート

区では、シティプロモーション活動の一環で、区への愛着等についてアンケートを行っています。**[アンケート期間]**11月30日まで**[回答方法]**区ホームページの専用フォームから回答**[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

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	**意見交換会〝多様な性のあり方〟について考える** 須田哲夫氏	11月20日(土)午 後2時～4時	区役所131会議室(13階)	【テーマ】全ての人に関わる性的指向・性自認について　【講師】須田哲夫氏(フリーアナウンサー)・古野 ひとみ氏(レインボーすみだ代表)　対区内在住在勤在学の方　定先着30人　費無料　申11月2日から催し名・住所・氏名・電話番号・一時保育希望の有無を、直接または電話、ファクス、Eメールで、人権同和男女共同参画課男女共同参画担当(区役所14階)☎5608－6512・ FAX5608－6934・ ✉JINKEN@city.sumida.lg.jpへ　＊未就学児の一時保育を希望する場合は11月10日までに申込みが必要
	第4回大人のためのすみだ自然観察会「すみだの野鳥を観察しよう」 	11月23日(祝)午前10時～11時半　＊荒天中止	旧中川水辺公園(立花三・五・六丁目先周辺)【集合場所】東武亀戸線東あずま駅	内野鳥観察のポイントや道具の使い方等を学び、観察する　対区内在住在勤在学の中学生以上　定先着15人　費無料　持筆記用具、水筒、帽子　申11月2日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階)☎5608－6208へ
	クリスマスを彩る「ハンギングバスケットづくり講習会」	11月26日(金)午前10時～正午	区役所1階アトリウム	対区内在住在勤在学の方　定10人(抽選)　費3500円(5スリットの容器代・花代込み)　＊容器をお持ちで花代のみの方は2500円　持エプロン、手袋、作品を持ち帰るための袋　申参加者の住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで11月12日(必着)までに〒130－8640環境保全課緑化推進担当☎5608－6208へ　＊申込専用サイトからも申込可　＊抽選結果は11月19日までに通知
健康・福祉	**難病講演会「難病患者さんの災害の備え〝いざというときどうするか〟」**	11月4日(木)午後2時～4時	向島保健センター(東向島5－16－2)	内災害への備えと身を守るポイントを学ぶ　対区内在住在勤の難病を治療している方やその家族で、防災に関心がある方　定先着25人　費無料　申11月1日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611－6193へ
	みかんの会(認知症家族会)〝介護に関する悩みや思いを分かち合い、今後の介護に活かしませんか〟	11月9日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3－10－1)	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　申事前に電話で、ぶんか高齢者支援総合センター☎3617－6511へ
	高齢者・障がい者のための成年後見無料相談会	11月10日(水)午 前10時～午後4時	すみだボランティアセンター(東向島2－17－14)	内成年後見制度・悪質商法対策・遺言・相続などを司法書士に相談する　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
	オレンジカフェすみだ　〝認知症についての情報交換や悩みなどの共有、交流をしましょう〟	11月10日(水)午後2時～3時半　＊個別相談もあり	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5－18－23)	対認知症の方、認知症への不安がある方とその家族、ボランティアの方など　費無料　申当日直接会場へ　問八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610－6541
	体力測定	11月14日(日)午前10時半～11時半	本所地域プラザ(本所1－13－4)	内ストレッチ、握力・上体起こし・反復横跳び等の測定　対高校生以上　定先着15人　費240円(トレーニング室利用料)　持室内用運動靴、飲物　＊動きやすい服装で参加　申11月2日から本所地域プラザ☎6658－4601へ　＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後8時　＊初めて利用する方は測定終了後に初回講習会あり
	むこうじま家族会 	11月15(月)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)	内中村病院の相談員から病院のかかり方と認知症疾患医療センターについて学ぶ　対区内在住で、認知症の方を介護している方　定先着15人　費無料　申事前に電話で、むこうじま高齢者支援総合センター☎3618－6541へ
	弁護士による権利擁護法律相談	11月18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)	内認知症の方や知的障害・精神障害のある方の法律相談、親族後見人からの相談、福祉サービスの苦情相談　定先着3人　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
	オレンジカフェすみだ(オンライン)	11月18日(木)午後2時～3時半	自宅等　＊オンライン会議システム「Zoom」を使用	内オンライン会議システム「Zoom」を使用した、認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流　対認知症の方・認知症への不安がある方とその家族、ボランティアの方等　費無料　＊通信料は自己負担　申事前に電話で同愛高齢者支援総合センター☎3624－6541へ
	事例から学ぶ成年後見制度	11月19日(金)午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3－36－7)	内成年後見制度について　対認知症の方を介護している方、認知症に関心がある方　＊認知症サポーター養成講座受講者を優先　定先着10人　費無料　申事前に電話で、こうめ高齢者支援総合センター☎3625－6541へ
	高齢者「スマートフォンで年賀状作り教室」	11月24日(水)・25日(木)午前10時～正午		内写真の撮り方やアプリの検索の仕方等を学ぶ　対区内在住の60歳以上の方で、全日程参加できるスマートフォンをお持ちの方　定10人(抽選)　費100円　持筆記用具、スマートフォン　申11月7日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3721へ

暮らし　健康・福祉　子育て・教育　仕事・産業　税金・国保　文化・スポーツ　イベント　区政その他　ぽけっと(区主催以外)

HP 区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索

広告　墨田区の工務店　雨漏りのプロ！　地域密着型で施工後も安心！　■東洋堂ハウスSP■　押上支店☎03－5637－7497

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
健康・福祉	**身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)**	12月2日～23日の毎週木曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3－36－7)	対区内在住の身体に障害のある方　定10人(抽選)　費無料　申教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで11月7日までに、すみだ福祉保健センター☎5608－3723・FAX5608－3720へ　＊申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
	〝器具を使わずに筋力アップ！〟高齢者パワートレーニング教室(全12回)	▶第1会場＝12月2日～令和4年2月24日の木曜日午後1時半～2時半　＊12月30日を除く　▶第2会場＝12月7日～4年3月8日の火曜日午後2時～3時　＊12月28日、4年1月4日を除く	▶第1会場＝区総合体育館(錦糸4－15－1)　▶第2会場＝京島第一集会所(京島3－3－6)	内筋力アップのための、器具を使わない運動　＊運動強度は強め　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本教室未受講者　＊ほかにも条件あり　定▶第1会場＝25人(抽選)　▶第2会場＝15人(抽選)　費無料　持バスタオルまたはヨガマット　申11月10日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608－6178へ
	すみだスポーツウエルネス吹矢教室(全4回)	12月3日～24日の毎週金曜日午後1時～3時	みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	内子どもから高齢者までできる腹式呼吸を使った吹矢教室　定先着15人　費3500円(道具代込み)　申事前に、みどりコミュニティセンター☎5600－5811へ
	介護予防のための「尿もれ予防講演会」〝骨盤底筋体操をやってみましょう！〟	12月3日(金)午後2時～3時半　＊受け付けは午後1時半～		内高齢者に多い尿もれのタイプや改善・維持する方法、骨盤底筋体操等の自宅でできる体操の紹介　【講師】牧野　美奈子氏(日本コンチネンス協会コンチネンスアドバイザー)　対区内在住の65歳以上で、本講演会未受講者　＊尿もれ治療中の方は参加不可　定先着40人　持筆記用具　申11月2日午前9時から直接またはファクスで催し名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608－6178・FAX5608－6404へ
	要介護状態にならないために「らくらく水中ウォーク教室」(全12回)	12月13日～令和4年3月14日の月曜日午後1時半～3時　＊4年1月3日、10日を除く	ルネサンス曳舟(京島1－46－2)	内体力アップのため、水中でウォーキングやバランス運動を行う　対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　＊ほかにも条件あり　定先着10人　費4800円　申事前に担当の介護支援専門員または高齢者支援総合センターへ　＊受け付けは11月19日まで　問高齢者福祉課地域支援係☎5608－6178
子育て・教育	**キッズチアダンス、ジュニアチアダンスの1回体験**	11月5日～12月24日の水・金曜日　＊コースや時間の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1－4－4)	対▶キッズ＝3歳以上の未就学児　▶ジュニア＝小学生　定各先着10人～20人　費1100円　＊体験以降は残り回数×1100円　申事前にスポーツプラザ梅若☎5630－8880へ　＊内容等の詳細は申込先へ
	日本舞踊体験教室(お子様向け)	11月7日(日)▶1部＝午後1時～2時　▶2部＝午後2時半～3時半	みどりコミュニティセンター(緑3－7－3)	内日常の所作や行儀を学び、日本舞踊を体験する　対未就学児～小学校3年生以下　＊保護者の同伴が必要　定各部先着4人　費各部500円　持白い靴下(お持ちの方は足袋)　＊動きやすい服装で参加(お持ちの方は浴衣)　申事前に、みどりコミュニティセンター☎5600－5811へ
	子どもとのコミュニケーションスキルアップ講座〝CAREプログラムを使って〟(全3回)	11月18日(木)・22日(月)、12月2(木)いずれも午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2－12－7－111)	内子どもとの適切な関わり方を学ぶ　対区内在住で3歳～小学生の子どもがいる保護者　定先着12人　費無料　申11月2日午前9時から電話で子育て支援総合センター☎5630－6351へ　＊事前申込みによる未就学児の一時保育あり
	子育てママの、わたしの時間(全2回)	▶第1回＝11月29日(月)　▶第2回＝12月6日(月)　＊いずれも午後2時～4時　＊受け付けは午後1時半～		【テーマ／講師】▶第1回＝子育てママの「こころの負担を軽くする家事半分術」講座／佐光紀子氏(家事研究家)　▶第2回＝子育てママのバランスボール講座／小山　史未子氏(HOPE所属ウーマンズフィジカルケアインストラクター)　＊詳細は区ホームページを参照　対区内在住の乳幼児の母親　定先着10人　＊全日程参加できる方を優先　費無料　申11月2日午前9時から講座名、住所、氏名、電話番号、子どもの氏名・年齢・性別(一時保育を希望する場合のみ)を、電話またはEメールで、すみだ女性センター☎5608－1771・✉SUZUKAKEKOUZA@city.sumida.lg.jpへ　＊一時保育(定員制)は6か月以上の幼稚園等未入園児が対象で11月19日までに申込みが必要
	思春期講演会「思春期における発達が気になる子どもについて」	12月1日(水)午前10時～正午	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内思春期の発達が気になる子どもに対する理解の仕方や接し方を専門医から学ぶ　対区内在住在勤の方　定先着16人　費無料　申11月2日から電話で本所保健センター☎3622－9137へ
文化・スポーツ	**健康体力づくり教室の1回体験**	11月5日(金)～12月25日(土)　＊日程等の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1－4－4)	内からだいきいき体操・健美操・太極拳・エアロビクスなど全8コース　＊詳細は申込先に問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照　対18歳以上の方　定各コース先着50人　費各コース510円　申事前に直接、スポーツプラザ梅若☎5630－8880へ
	屋内プールで泳ぎのお悩み解決します「プールプライベートレッスン」	11月8日(月)～29日(月)　＊時間は予約時に調整	両国屋内プール(横網1－8－1)	対小学生以上　費▶1人＝3000円(30分)　▶2人＝5000円(45分)　＊別途、施設利用料が必要　申事前に電話で両国屋内プール☎5610－0050へ
	「中学生・高校生のための〝POPコンテスト〟」作品展示	11月11日(木)～12月7日(火)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1－36－5)	内応募作品の展示と受賞作品の発表　費無料　申期間中、直接会場へ　問ひきふね図書館☎5655－2350
	初級ダンス教室(全4回)　〝簡単な基礎練習とヒップホップを中心としたダンスで1曲の振りを楽しく踊りましょう！〟	12月1日～22日の毎週水曜日午後7時半～8時半	区総合運動場(堤通2－11－1)	対中学生以上で、足腰膝に疾患がなく有酸素運動ができる方　＊保護者の同伴がある場合は小学生以下の参加も可　定先着15人　費1800円(トレーニング室2時間の利用料込み)　＊体験は無料(トレーニング室の利用不可、2回目以降は500円×残り回数)　持室内用の運動靴、タオル、飲物　＊動きやすい服装で参加　申11月17日からフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611－9070へ　＊詳細はフクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	外国人のための防災ツアー	12月4日(土)午前10時～午後0時半	本所防災館(横川4－6－6) 専用申込フォーム	【内容】地震の揺れや火を消す方法などを学ぶ　【対象】区内在住在勤在学の外国籍の方または母国が外国の方　＊15歳以下の人は、保護者(お父さん・お母さんなど)との参加が必要　【定員】先着20人　【費用】無料　【申込み】事前に電話で文化芸術振興課都市交流・国際担当☎5608－1459へ　＊専用申込フォームからも申込可　＊受け付けは11月26日午後5時まで

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

広告　遺言・相続・死後事務・終活・墓じまい等の法務に特化　行政書士隅田川法務事務所　☎03－5637－7588

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
文化・スポーツ	**すみだ地域学セミナー「すみだ、江戸の頃。」**	▶第1回＝12月4日(土)午後2時～3時40分　▶第2回＝12月5日(日)午後2時～3時40分　▶第3回＝12月11日(土)午後2時～3時40分　▶第4回＝令和4年1月15日(土)午後2時～3時40分	すみだ生涯学習センター(東向島2－38－7)	【テーマ／申込期限】▶第1回＝江戸の出版事情と山東京伝／11月19日　▶第2回＝江戸東京野菜で広がるコミュニティ／11月20日　▶第3回＝向島・本所の歴史「広重が描いた〝すみだ〟の江戸」／11月26日　▶第4回＝向島花柳界に残る江戸の粋「端唄、小唄にみる〝すみだ〟」／12月26日　＊全日とも手話通訳あり　定各回80人(抽選)　費各回200円　申講座名・希望回・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・手話通訳希望の有無を、往復はがきで各申込期限(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　＊抽選結果は後日通知
	すみだメタ観光祭観光会議「メタ観光マップで考えるこれからのすみだ」と作品展「すみだ新景」	12月4日(土)午後2時～4時　＊作品展は12月4日(土)～12日(日)の午前9時半～午後5時半(初日は午後2時～、最終日は午後2時まで、12月6日を除く)	すみだ産業会館(江東橋3－9－10)　＊作品展は、すみだ北斎美術館MARUGEN100(亀沢2－7－2)で開催	内▶観光会議＝地域の文化資源や魅力をまとめた「すみだメタ観光マップ」の完成報告、観光に関する会議　▶作品展＝すみだメタ観光マップに関わったアーティストの作品展　定▶観光会議＝先着150人　費無料　申▶観光会議＝事前に、すみだメタ観光祭のホームページから申込み　▶作品展＝期間中、直接会場へ　問▶すみだメタ観光祭事務局✉ info@sumida.metatourism.jp　▶文化芸術振興課文化芸術担当☎5608－6115
イベント	**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年は映像でご覧ください「すみだストリートジャズフェスティバル プレイベント」「第3回すみだストリートジャズフェスティバル in ひきふね ON LINE」**	▶すみだストリートジャズフェスティバル＝開催中　▶すみジャズ in ひきふね＝11月7日(日)～	自宅等　＊ユーチューブで視聴　すみだストリートジャズフェスティバル	内バンド演奏をユーチューブで視聴する　費無料　＊通信料は自己負担　申直接、すみだストリートジャズフェスティバルまたはすみジャズ in ひきふねのホームページへ　問▶すみだストリートジャズフェスティバル実行委員会✉ info@sumida-jazz.jp　▶SSJF曳舟まちかど実行委員会✉ info@hikifunejazz.com　▶観光課観光担当☎5608－6500　すみジャズ in ひきふね
	緑と花の学習園「菊の展示」	11月6日(土)～28日(日)の午前9時～午後4時　＊11月23日を除く	緑と花の学習園(文花2－12－17)	内緑と花のサポーター(緑化ボランティア)が育てた菊の展示　費無料　申期間中、直接会場へ　問環境保全課緑化推進担当☎5608－6208
	サークル総合発表会「2021ユートリヤ祭」〝つながる人の輪　広がる世界　共に明日を〟	▶展示＝11月11日(木)～14日(日)・11月25日(木)～28日(日)の午前10時～午後4時　▶舞台＝11月14日(日)・28日(日)午後1時～5時頃	すみだ生涯学習センター(東向島2－38－7)	内登録団体サークルの活動成果の発表　費無料　申期間中、直接会場へ　問すみだ生涯学習センター事業課☎5247－2010
	すみだ3M運動スペシャルウィーク	▶写真展＝11月16日(火)～27日(土)　＊11月21日・22日を除く　▶作品展示・即売＝11月20日(土)～25日(木)　＊いずれも時間の詳細は区ホームページ参照	▶写真展＝ピクトリコショップ&ギャラリー(横網1－2－16東誠ビル5階)　▶作品展示・即売＝産業観光プラザすみだ　まち処(押上1－1－2東京ソラマチ® 5階)	内すみだの産業や魅力をPRする写真展示、作品の展示・即売　＊詳細は区ホームページを参照　費無料　＊作品の購入は自己負担　申期間中、直接会場へ　問産業振興課産業振興担当☎5608－1437
	ものづくりイベント「スミファすみだファクトリーめぐり」＊オンラインで実施	11月20日(土)・21日(日)	自宅等　＊一部の催しはSHOP&WORKSHOPすみずみ(向島1－23－9東京ミズマチイーストゾーンE03)でも開催	内オンラインで、工場見学やワークショップを行う　＊各催し・費用等の詳細は、スミファのホームページを参照　問産業振興課産業振興担当☎5608－1437

募　集

内＝内容　種＝種別　対＝対象　定＝定員　選＝選考方法　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、申込書等の配布期間・場所が変更となる場合があります。お越しの際は、事前に、各問合せ先へご確認ください。

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
暮らし	**高齢者向け優良賃貸住宅「日の出ハイツ(京島1－42－15)」「セイカガーデニアガーデン(石原2－8－11)」空き家待機者の募集**	対区内に1年以上居住し、次の全ての要件を満たす方▶単身世帯(60歳以上の方)または2人世帯(60歳以上の方と、その配偶者か60歳以上の親族)　▶月額所得が48万7000円以下　＊ほかにも要件等あり　＊所得に応じて最大4万円の家賃減額あり　【日の出ハイツ】▶間取り＝1DK、2DK(31.32㎡～44.98㎡)　▶家賃減額を受けた場合の負担月額＝4万5000円～8万円　＊別途、共益費(月額1万9000円)・敷金(3か月分)が必要　【セイカガーデニアガーデン】▶間取り＝1K＋S、1DK、1DK＋S(32.11㎡～42.31㎡)　▶家賃減額を受けた場合の負担月額＝5万7000円～8万5000円　＊別途、共益費(月額1万8000円)・敷金(2か月分)が必要	【募集案内と申込書の配布場所】住宅課(区役所9階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所　＊土・日曜日、祝日は区民情報コーナーのみ　＊区ホームページからも出力可　申随時、申込書を直接または郵送で▶日の出ハイツ＝株式会社岡田不動産(〒124－0024葛飾区新小岩1－52－10)☎5678－1321へ　▶セイカガーデニアガーデン＝三幸ハウス株式会社(〒156－0041世田谷区大原1－27－4)☎5452－0214へ　問住宅課公営住宅担当☎5608－6214　＊空き家が発生次第、順次入居予定(希望者が複数の場合は、募集住宅ごとに、あっせん順位を抽選で決定)
	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　対都内在住で、所得が定められた基準内である方　＊ほかにも要件あり　＊詳細は募集案内を参照	【募集案内と申込書の配布期間／配布場所】11月10日(水)まで／住宅課(区役所9階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所　＊土・日曜日、祝日は区民情報コーナーのみ　＊区民情報コーナーは午前8時～午後9時(11月1日は午前8時半～、最終日は午後5時まで)　＊配布期間中、東京都住宅供給公社のホームページからも出力可　申申込書を郵送で11月15日(必着)までに渋谷郵便局へ　問▶住宅課公営住宅担当☎5608－6214　▶東京都住宅供給公社都営住宅募集センター☎3498－8894
仕事・産業	**東京二十三区清掃一部事務組合の会計年度任用職員(地方公務員法上の一般職の非常勤職員)の募集(短期補助員Ⅰ)**	内パソコン操作、電話対応、文書作成、窓口対応等　対18歳以上の方　【募集数】若干名　【選考方法】書類選考および面接　＊面接日は書類選考合格者に後日通知	申随時、申込書を直接または郵送で東京二十三区清掃一部事務組合総務部職員課人事係(〒102－0072千代田区飯田橋3－5－1)へ　＊募集案内・申込書などの詳細は、東京二十三区清掃一部事務組合のホームページを参照　問▶東京二十三区清掃一部事務組合総務部職員課人事係☎6238－0654　▶すみだ清掃事務所☎5819－2572

暮らし　健康・福祉　子育て・教育　仕事・産業　税金・国保　文化・スポーツ　イベント　区政その他　ぽけっと(区主催以外)

HP区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索

お知らせ　新型コロナウイルス感染症　飲食店では大声や至近距離での会話を控えよう　[問合せ]生活衛生課食品衛生係☎5608－6943

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種健診・検診や相談が中止または延期となる場合があります。最新情報は区ホームページをご確認ください。

墨田区の医療・健康情報

すこやかライフ

健康・福祉のページ https://www.city.sumida.lg.jp/kenko_fukushi/

■健康診査・骨密度検診・がん検診等

＊対象はいずれも令和3年度(令和3年4月1日～令和4年3月31日)中に誕生日を迎え、対象年齢となる方
＊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年度に各1回(その他は年度内に各1回)のみ受診可

健康診査・検診名	とき	ところ	内容・対象・定員・費用	申込み　＊一部を除き、区ホームページから電子申請も可
若年区民健康診査(16歳から39歳の方の健康診査)	12月11日(土)午前9時～11時	向島保健センター	**[内容]**身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液・心電図検査等**[対象]**区内在住で16歳～39歳の方　＊治療中の方、勤務先・学校等で受ける機会がある方は受診不可**[定員]**各日先着100人　＊事前申込みによる一時保育あり(各日先着30人)**[費用]**無料	事前に電話で、すみだ けんしんダイヤル☎6667－1127へ　＊受け付けは▶若年区民健康診査(12月11日実施分)＝11月16日まで▶若年区民健康診査(12月20日実施分)＝11月24日まで　▶骨密度検診＝11月19日まで　▶胃がん検診(医療機関実施分)＝4年1月31日まで　▶胃がん検診(検診車実施分)・乳がん検診(検診車実施分)＝4年3月3日まで　▶大腸がん検診・肺がん検診＝4年3月11日まで　▶胃がんリスク検査＝11月15日まで　＊胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)は日程の選択可(詳細は、すみだ けんしんダイヤル☎6667－1127へ)　＊乳がん検診(検診車実施分)は検診会場・日程の選択可(詳細は、すみだ けんしんダイヤル☎6667－1127へ)　＊骨密度検診・肝炎ウイルス検診は電子申請は不可
	12月20日(月)午前9時～11時	本所保健センター		
骨密度検診	11月29日(月)午前9時～10時		**[内容]**超音波検査**[対象]**区内在住で、30・35・40・45・50・55・60・65・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	
胃がん検診(胃内視鏡検査・医療機関実施分)	12月1日(水)～令和4年2月28日(月)までの区内実施医療機関診療日	区内実施医療機関	**[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・医療機関実施分)			**[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(胃部エックス線検査・検診車実施分)	令和4年3月までの毎月1回～2回	すみだ福祉保健センター		
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　＊両方の検診を同日に実施	東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町)	**[内容]**▶子宮頸がん検診＝視診、頸部細胞診　▶乳がん検診＝視触診、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　＊妊娠中または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]**視触診、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	
乳がん検診(検診車実施分)	令和4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	令和4年3月31日(木)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することができない方　＊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以上の方にのみ実施**[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することができない方　＊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	
胃がんリスク検査	11月30日(火)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	

㊟「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て、受診日の2週間前～1週間前に受診票を送付します。なお、申込状況により、受診日が3か月以上先になる場合があります。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、受診日時を変更できますので、直接、東京都予防医学協会☎3269－1134にお申し出ください。
㊟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は、受診できません。
㊟各種がん検診は、検診の対象部位において、手術後の方、治療中または経過観察中の方は、原則、受診できません。「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がある方も受診できません。また、問診結果等により、受診できない場合があります。なお、自覚症状がある方は、検診を待たずに、すぐに医療機関で診察を受けてください。
㊟電子申請をする場合は、健康診査・検診名で検索してください。
㊟検査の結果、精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受けましょう。なお、精密検査等の二次検査は保険診療(有料)になります。

電子申請

■11月の健康相談窓口

＊全て予約制(事前に各保健センターへ)

種別	向島保健センター(東向島5－16－2)☎3611－6135	本所保健センター(東駒形1－6－4)☎3622－9137
健康相談	月曜日～金曜日　＊電話での相談も可 ＊保健師・栄養士・歯科衛生士等が対応	
育児相談	1日(月)・15日(月)	1日(月)
ママのリラックスタイム	4日(木)	9日(火)
心の健康相談	10日(水)・24日(水)	24日(水)
依存症相談	26日(金)	―
思春期相談	―	10日(水)・17日(水)

簡単！便利！すみだ けんしんダイヤルのご利用を

▶骨密度検診・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　▶若年区民健康診査・小規模事業所健診の申込み・問合せ
すみだ けんしんダイヤル☎6667－1127・FAX6862－6571
＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)

12月末まで延長します　特定健康診査等

例年10・11月末まで実施している特定健康診査・75歳以上の健康診査・生活習慣病予防健康診査は、今年度は期間を延長し12月末まで実施しています。受診票の期限は10月31日または11月30日ですが、12月31日まで受診可能です。
[問合せ]すみだ けんしんダイヤル☎6667－1127・FAX6862－6571
＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)

休日等の急病のときには

■墨田区休日応急診療所

受診前に必ず電話で、ご連絡ください。その際に、受診時間・受診方法をご案内します。事前連絡がないときは、一度帰宅をお願いする場合がありますので、ご注意ください。

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・祝日・年末年始です。健康保険証や医療証等を必ずお持ちください。

■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(横網2－1－11)救急外来内☎3625－1231	小児科(15歳以下の急病患者)

㊟診療日は月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)です。健康保険証や医療証等を必ずお持ちください。なお、駐車場は有料です。

都内の医療機関情報案内(24時間案内)
●都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272－0303・FAX5285－8080
＊同ホームページ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・PHS・プッシュ回線☎#7119
▶23区ダイヤル回線☎3212－2323

■歯科・整形外科応急診療医院(11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)	中西歯科	京島1－39－1曳舟西ビューハイツ115　☎3610－3666
7日(日)	丸山歯科医院	菊川3－16－13　☎3631－5391
	吉岡整形外科医院㊧	八広3－38－6　☎3618－0671
14日(日)	難波歯科医院	押上3－21－4　☎3612－4812
	梶原病院㊧	墨田3－31－12　☎3614－2255
21日(日)	桜ばし歯科	押上1－15－7ツリーフロントビル2階　☎6796－5550
	同愛記念病院㊧	横網2－1－11　☎3625－6381
23日(祝)	難波歯科医院	八広6－36－1　☎3611－7493
28日(日)	アルカイースト歯科クリニック	錦糸3－2－1アルカイースト3階　☎5611－2891
	賛育会病院㊧	太平3－20－2　☎3622－9191

㊟いずれも診療時間は午前9時～午後5時です。健康保険証や医療証等を必ずお持ちください。
㊟歯科の受診については、事前に電話で予約のうえ、ご来院ください。

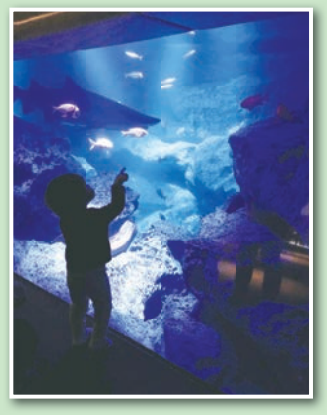
☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス

お知らせ　児相虐待対応共通ダイヤル虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます。　児童相談所虐待対応共通ダイヤル☎189(いちはやく)

つながる すみだ人（びと）

私の好きな すみだ

今月の1枚
「おさかなさん」
【撮影】近藤督仁さん



本コーナーへの写真を随時募集しています。詳細は区ホームページをご覧ください。
[問合せ]広報広聴担当☎5608－6223

白鳥兼一さん(八広在住)

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38回は、エスニックレストラン「cafe POKAPOKA」（八広5－32－9）を経営する傍ら、飲食店仲間と「すみだ食堂」を運営する白鳥兼一さんです。

Q. すみだでどのような活動をしていますか？

区内の飲食店有志で、すみだ食堂飲食店の会を立ち上げ、「すみだ食堂」を運営し、現在は8店舗が加盟しています。各店舗が無理なく行うため、実施日の変動があるものの、子どもだけでご飯を食べられる場所を提供する「毎日すみだ食堂」と、誰でも利用できる「月1すみだ食堂」を設けています。

また、子どもが食に興味を持つきっかけになるように、私たち料理人が子どもたちと一緒に料理を作るイベントなども行っています。現在は新型コロナウイルス感染症の影響で全活動を休止していますが、イベントでうどん屋さんを手伝った子どもが「将来はうどん屋さんになる！」と言ってくれるほど、食に対して強く興味を示してくれた姿や参加者の笑顔を見ると、この活動をしていて良かったと感じます。

Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

子どもの貧困問題に対して、飲食店としてできることがないか考えたことがきっかけです。

数年前にテレビで、貧困でご飯が食べられない子どもや、牛乳とパンだけで過ごす子どものために、子ども食堂を運営する飲食店の取組を知りました。子どもの貧困問題の実情に衝撃を受けた私や仲の良い飲食店仲間で集まり、私たちにもできることがないか、何度も話し合いました。その中で、食事の提供だけでなく、子どもを地域で見守る目を増やすことも必要という話になりました。もしも子どもに元気がなかったり、いつもと違う行動をしていたりしたら「どうしたの?」と異変に気付いて声掛けができるからです。老若男女を問わず参加者同士が交流して、地域で会った時に挨拶できるような関係性を築き、子どもを見守る目が増えてほしいです。

◀地域の交流の場を作る目的で子どもだけでなく、ご高齢の方や地域の方も参加していた「月１すみだ食堂」。多くの方が来てくれ、各自名札を付け名前を呼び合って親睦を深めました。

▶子どもたちと一緒に料理を作ったイベントの様子。料理を通して食の大切さを伝えます。

Q. 白鳥さんは、すみだのどんなところが好きですか？

人とのつながりが強いところです。これは本当にすごくて、困りごとを誰かに相談すると、次々とつないでくれ、何でも解決してしまうんです。

最近では、昨年4月の緊急事態宣言が初めて発出されたときです。飲食店が困っていたときに、墨田区商店街連合会が飲食店紹介サイト「すみだテイク！」を作り宣伝してくれました。さらに、SNS上で「お家で旨曳舟！」と言うグループを作り、盛り上げてくれる方もいました。「お家で旨曳舟！」は、東武曳舟駅・京成曳舟駅周辺のテイクアウトやデリバリーができるお店を、お店・お客さん関係なく、発信・共有し合えるグループです。これらが早々にできたことで、お店・お客さん双方の困りごとが解消されたと思います。こんなことがすぐにできてしまうのも、地域の強いつながりがあるからだと感じます。現在、お店の移転先を探しているのですが、この強いつながりで良縁に巡り合えればいいなと考えています。

次回登場してくださるのは・・・

家庭や飲食店から出された廃食油をエネルギーとして再利用できるよう精製・加工し、循環型の地域社会作りに貢献する染谷ゆみさんです。
[問合せ]広報広聴担当
☎5608－6223

夢　環境にやさしい持続可能な〝すみだ〟の実現

墨田区長　山本　亨

私たちを取り巻く環境問題は、年々深刻化し、記録的な猛暑や集中豪雨、大型台風などの自然災害が多発するなど身近な生活に大きな影響を及ぼしており、気候変動への具体的な対策が求められています。本区では先月5日に、「すみだゼロカーボンシティ2050宣言」を表明しました。宣言では「誰一人取り残さない」というSDGsの理念に触れ、持続可能な社会の実現を掲げるとともに、区民、事業者、区が協働することにより、脱炭素社会の実現をめざす決意を表しています。地球温暖化を防ぐためには、全ての人が共通の課題意識をもって行動を起こす必要があるため、広く啓発を行っていきます。

さて、本区は雨水利用の先進都市であることをご存知でしょうか。平成7年に「墨田区雨水利用推進指針」を策定し、防災用水等への利用を推進しています。また、当時としては新しい「地域水循環の再生」の考え方を盛り込み、雨水利用を広く呼びかけました。雨水利用の例としては、区役所庁舎や区の施設等で、雨水をタンクに貯め、トイレの洗浄水や消防用水として利用していることが挙げられます。このような取組を区民や事業者にも広げるため、雨水貯留槽設置に対する助成制度を設けました。街中を歩くと天水尊と書かれた紺色のタンクを見かけますが、区内にはこのようなタンクが300基以上設置されており、草花への水やりや打ち水などに利用されています。民間施設等にも大きな広がりを見せ、区内の雨水総貯留量は年々増加しています。

環境問題は大きなテーマですが、より良い未来のためには、私たち一人ひとりが家庭から排出されるごみを削減するなど、環境に配慮したライフスタイルを実践することが必要です。本区ではチームで拾ったごみの種類と量でポイントを競う、スポGOMIを実施するなど、参加者が気軽に環境問題の改善に貢献できる事業を実施しています。このような活動を地域に広げ、環境にやさしい持続可能な〝すみだ〟の実現に向けてオールすみだで取り組んでいきます。

すみだ環境フェアを視察しました