

墨田区のお知らせ

No.2104

2024年
(令和6年)

4/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2面 …… 小型充電式電池の拠点回収等

2～4面 … 講座・教室・催し・募集



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/>

あなたの

生きづらさ

相談してみませんか？

ひきこもっているけど
誰かに話を
聞いてほしい何となく不安
人と関わるのが怖い人と交流する
居場所がほしいひきこもり相談窓口“すみ家”
キャラクター「しまりん」

区では、昨年4月に「ひきこもり相談窓口“すみ家”」を開設しました。ひきこもりで悩んでいる方や家族からの相談を受け止め、相談者が望む解決に向けた伴走支援を行います。今号では「ひきこもり相談窓口“すみ家”」への相談方法や、支援員などをご紹介します。

[問合せ] 厚生課生活支援・相談支援担当 ☎5608-8517

★ひきこもり相談窓口“すみ家”への相談方法★

電話相談

☎080-9817-4740

受け付けは月曜日～金曜日の正午～午後6時！

メール相談

✉ps-support@kame.co.jp

3開庁日以内に返信！

公認心理師等で構成された
チームで伴走支援します！

家族会

家族や公認心理師等の関係者が集まって交流する

オープンダイアログ(開かれた対話)の手法を活用！



出張対面相談

各地域福祉プラットフォームの支援窓口で相談する

週1回開催！専門相談員が対応！

上記詳細は「ひきこもり支援サイト
“すみ家”」をご覧ください！

不安でもいい。迷ってもいい。
私たちはその葛藤の傍にいます。ここはみんなの「すみ家」。
不安や迷いがすみ渡る。みんなの心のよりどころ。

新企画！つきだんラジオ
女子高校生バーチャルチューバー
「つきみ＆だんご」とのコラボレーションが実現！！

だんごが始めたお昼休みの校内放送。それを聞いた校長に呼び出されたつきみ。元ひきこもりとして、素直な本音を話してみたいんだって。どんな本音が飛び出すの・・・！？「誰も皆、何か抱えて生きてるじゃん？」「分かってほしい」「分かってあげたい」の気持ちが交差して、墨田区の優しい気持ちがつくる、つきだんラジオ。

★ひきこもり相談窓口“すみ家”支援員の紹介★

様々なタイプの支援員が皆さんからの
ご相談をお待ちしています！

オオユリさん

経験専門家
寄り添いタイプ

オオユリさんは、過去にいじめによるひきこもりを経験し、社会復帰に向けて頑張っている支援員です。最近外に出られるようになったばかりの「生々しいひきこもりの声」を皆さんに届けたり、ひきこもりの方とほかの支援員の間に「気持ちの通訳」をしたりしています。自分の気持ちを言葉にして伝えられない方、ひきこもりの方が何を思っているか知りたい方にお勧めです。



ミヤザワさん

パワー
気遣えるタイプ

ヤリミズさん

絶対肯定・受容
ひらめきタイプ

ムラカミさん

人生の道案内
ナビゲーションタイプ

エスディーゼース

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

3 すべての人に
健康と福祉を17 パートナリシップで
目標を達成しよう



新たに始まりました 小型充電式電池の拠点回収

小型充電式電池(リチウムイオン電池、モバイルバッテリー等)は、区の施設に設置した回収ボックスで回収しています。これらをプラスチック資源やごみ等に混せて排出されると、清掃車や処理施設の火災につながります。安全な収集作業のため、分別回収にご協力ください。

【排出方法】セロハンテープ等で端子部分を絶縁し、回収拠点の回収ボックスへ *回収拠点は区HPを参照**【問合せ】**すみだ清掃事務所分室☎3613-2228



ぜひ、ご利用ください ふれあい入浴デー

5月5日(祝)のこどもの日は、にこにこ入浴証をお持ちの方および一緒に入場する家族が、区内の公衆浴場を半額で利用できる「ふれあい入浴デー」です。当日は、しょうぶ湯が楽しめます。

【費用(通常の半額)】▶12歳以上の方=260円 ▶6歳~11歳の方=100円 ▶5歳以下の方=50円

【問合せ】高齢者福祉課支援係☎5608-6168・FAX5608-6404 *詳細は区HPを参照



助成事業を募集しています 令和6年度「すみだの力応援助成事業」

皆さんからの寄付を積み立て、地域のまちづくり活動に助成する「すみだの力応援基金」からの助成を希望する事業を募集します。助成の可否・金額は、審査会での審査に基づき区が決定します。審査方法は応募コースによって異なります。詳細は募集要項をご覧ください。

【募集期間】4月15日~5月28日 *5月22日までに事前確認を受ける必要あり *募集要項は問合せ先で配布しているほか、区HPからも出力可**【問合せ】**地域活動推進課まなび担当(区役所14階)☎5608-6202



ご活用ください 墨田区ものづくり企業地域 共生推進助成金

区内のものづくり企業が近隣地域と共生するため、近隣住民等への配慮を前提とした防音・防臭・防振などの作業環境の改善等に取り組む場合、その費用の一部を補助します。申し込む際は、事前に電話でお問い合わせください。

【受付期間】5月1日~6月4日**【問合せ】**経営支援課経営支援担当☎5608-6185 *詳細は区HPを参照



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)

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19日(日)**【申込み】**電話で、5月10日

までに、すみだ清掃事務所分室☎3613-2229へ *参加する団体・事業者等には、ごみ収集袋を事前に配付



策定しました 第3期墨田区国民健康保険 データヘルス計画

本計画に基づき保健事業を実施し、墨田区国民健康保険被保険者の健康の保持・増進と生活の質(QOL)の維持・向上を図っていきます。

【計画の閲覧場所】国保年金課(区役所2階)、区民情報コーナー(区役所1階) *区HPでも閲覧可**【問合せ】**国保年金課こくほ庶務係☎5608-6120



区の世帯と人口(4月1日現在)

世帯	16万8520(+1098)	
人口	28万5784(+852)	
男	14万663(+368)	
女	14万5121(+484)	

*住民基本台帳による * ()内は前月比



私たちの
建物は
大丈夫?

建築の専門家に相談してみましょう

無料耐震相談



地震による建築物の倒壊が不安な方に向けて、区が無料で建築士を派遣し、不安の解消につなげます。詳細は、区HPに掲載のチラシをご覧ください。



チラシ・申請書

無料耐震相談でできること

- ▶建築の専門家に建築物を診断してもらえる
- ▶建築物の耐震性や地震への不安等を相談できる
- ▶今後の耐震化に関するアドバイスが受けられる
- ▶地震のときに安心できる方法を検討できる

対象

区内の木造住宅または非木造建築物の所有者、居住者 *木造の場合、住宅以外の建築物(倉庫、店舗等)は対象外 *所有者でない方は、事前に所有者の承諾を得る必要あり

申込み

電話か、申請書を直接またはファクス、Eメールで、不燃・耐震促進課不燃化・耐震化担当(区役所9階)☎5608-6269・FAX5608-6409・✉funentaishin@city.sumida.lg.jpへ *申請書は区HPから出力可

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
	マンション管理士による無料相談会	5月11日(土)午後1時~4時 *毎月第2土曜日に開催	区民相談コーナー(区役所1階)	対 区内マンション管理組合・居住者等 申 当日直接会場へ 問 東京都マンション管理士会墨田支部☎6413-8727 担 住宅課
	大人のためのすみだ自然観察会第1回「身近な植物を観察しよう“初夏編”」	5月25日(土)午前10時~11時	【集合場所】東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1) *大横川親水公園側に集合	内 区内で見られる初夏の植物を学ぶ 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、飲物、帽子 申 オンライン申請か、催し名・住所・氏名・電話番号をはがきで、5月1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14日までに通知
	ユートリアプランナー養成講座「あなたの“思い”を企画にして講座開講に向けてチャレンジ!!」(全6回)	5月25日~7月20日の土曜日午前10時~正午 *6月15・29日、7月13日を除く	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座企画の立て方や企画書の書き方、効果的なプレゼンテーション方法を、実践を交えて学ぶ 対 区内で地域課題に取り組む講座を企画・運営したい方 定 12人(抽選) 費 3000円 申 オンライン申請か、講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を往復はがきで、5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
	ユートリアで健康な体になろう!(5月)	▶ヨガ=5月6日(振休)・20日(月)午後3時半~4時半 ▶太極拳=5月16日(木)午後2時~3時半 ▶ボイスエクササイズ&テクニク=5月17日(金)・31日(金)午後2時20分~4時		対 16歳以上の方 定 ▶ヨガ=各先着24人 ▶その他=各先着30人 費 ▶ヨガ=各700円 ▶太極拳=1000円 ▶ボイスエクササイズ&テクニク=各1200円 申 事前にオンライン申請か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課☎5247-2010へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 *動きやすい服装で参加 担 地域活動推進課

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	「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8日(水)午前11時～午後0時半 ▶5月13日(月)午前10時～正午	▶8日＝地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4) ▶13日＝すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)ができる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 定 ▶8日＝先着8人 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 *協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	みかんの会(認知症のひとと家族の会)	5月14日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内 介護の悩み等を分かち合い介護に活かす 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、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) ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	吾孺の里 健康教室「やってみよう!太極拳」	5月14日(火)午後1時半～3時10分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 太極拳を知り、体験する 定 先着20人 費 無料 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは5月10日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	弁護士による権利擁護法律相談	5月16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 対 高齢者、知的障害・精神障害のある方とその関係者 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
	高齢者ヨガ教室「優しいヨーガ」(全5回)	5月20日～6月17日の毎週月曜日午後3時～5時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ゆっくりした呼吸で体と心をほぐす 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 14人(抽選) 費 無料 申 4月22日～26日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ 担 高齢者福祉課 *詳細は申込先HPを参照
	“透明感あふれるハーバリウムを作しましょう”身体障害者向け「ハーバリウム講座」	5月30日(木)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 1000円 申 講座名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、4月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望可
 子育て・教育	コース型教室「ヒップホップダンスA・B」の1回体験	4月25日～6月27日の毎週木曜日▶A＝午後4時半～5時半 ▶B＝午後5時45分～6時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ヒップホップの曲に合わせて簡単な振り付けで踊る 対 小・中学生 定 各先着15人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100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 *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	吾孺の里「走り方教室」	5月19日(日)午前10時～正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 速く走るための体の使い方を学ぶ 対 小学生 定 先着40人 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは5月12日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
 仕事・産業	警視庁・防衛省自衛隊合同			費 無料 問 防衛省自衛隊東京地方協力本部江東出張所 ☎3685-2002 担 安全支援課 *詳細は問合せ先HPを参照
	▶展示会	4月22日(月)～28日(日)の午前8時半～午後9時 *初日は午前10時～、最終日は午後4時半まで	区役所1階アトリウム	内 各団体の活動内容等のパネル展示 申 期間中、直接会場へ
	▶職業説明会	4月28日(日)午後1時半～3時半	区役所会議室131(13階)	内 職業に関する説明を受け、疑問や悩みを各団体職員に相談する 申 住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号・職業を電話、Eメールで、4月27日までに防衛省自衛隊東京地方協力本部江東出張所 ☎3685-2002・✉reku30@rct.gsdf.mod.go.jpへ *当日会場でも申込み可
 文化・スポーツ	ワンコインレッスン「ボディジャム」	4月24日～5月29日の水曜日午後8時～8時45分 *5月1日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 最新のダンスと音楽で、楽しみながら行うカーディオワークアウト 対 高校生以上 定 各先着80人 費 各500円(トレーニングルーム利用料込み) 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 *詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	ホールのかしこい使い方講座“曳舟文化センターの劇場ホールを体験してみませんか?”	5月12日(日)▶1回目＝午前10時～11時半 ▶2回目＝午後1時半～3時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 客席からの見え方・聞こえ方を体感し、舞台スタッフから照明や幕の効果的な演出方法等を教わる(施設内の見学も実施) *1回目は反響板の設置なし、2回目は反響板の設置あり(クラシック音楽での利用者向け) 定 各先着30人 *1団体3人まで 費 無料 申 事前に曳舟文化センター ☎3616-3951へ 担 文化芸術振興課
	タグラグビー無料体験会	5月19日(日)午後2時～5時 *受け付けは午後1時半～	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	対 区内在住在勤在学の方 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号をEメールで、5月7日午後9時までに墨田区ラグビーフットボール協会 ☎090-8160-9247・✉hoover0125@gmail.comへ *当日会場でも申込み可 担 スポーツ振興課
 イベント	ガイド付まち歩きツアー「両国相撲ツアー」	5月12日(日)～26日(日)の▶午前10時半～▶午後1時半～ *荒天中止 *大相撲東京場所の期間中は毎日開催	【集合・解散場所】両国観光案内所(JR両国駅「-両国-江戸NOREN」1階)	内 大相撲東京場所中の特別コースを観光ガイドと歩く 定 各先着20人 費 各500円 申 事前にオンライン申請で、墨田区観光協会 ☎6657-5160へ *空きがあれば当日集合場所でも申込み可 担 観光課

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

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

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
暮らし	クールスポット協力施設の募集	内 熱中症予防のために、冷房がある施設を一時的な避難所として開放する「クールスポット協力施設」の募集 *協力施設にはステッカーを配付し、所在地を区HPで公表 *要件の詳細は区HP(右記コード)を参照 【開放期間】6月1日～9月30日	申 オンライン申請で、環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207へ  
仕事・産業	「スミファ すみだファクトリーめぐり」参加事業者の募集	内 11月22日(金)・23日(祝)に開催するイベント「スミファ」において、自社の工場や工房で見学ツアーやワークショップ等を開催する事業者の募集 *スミファ実行委員会による審査あり	申 募集要項を確認のうえ、応募用紙を直接または郵送、Eメールで、5月21日(必着)までに〒130-8640スミファ実行委員会事務局(区役所14階・産業振興課内) ☎5608-1437・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ *募集要項・応募用紙は産業振興課(区役所14階)で配布しているほか、スミファHPからも出力可

必見! YouTube 墨田区公式チャンネル

問合せ 広報広聴担当 ☎5608-6220

Q どんな動画が見られるの?
A 例えば…

 **すみだ まちかど放送局**
YouTube 限定で配信している“すみだのまち”のニュース動画です!



すみだのそこが知りたい
すみだの事業やイベントを、大山キャスターが紹介!

歩いてみよう!すみだでオフタイム
散歩したくなるおすすめスポットを区長自ら紹介!



などの動画がご覧になれます。

Q 新着動画をすぐにチェックしたい。
A ぜひ、墨田区公式チャンネルのチャンネル登録を!

チャンネル登録で、YouTubeで動画を公開しているアカウントをお気に入り登録すれば、新着動画を見つけやすくなります。

チャンネル登録の方法



チャンネルトップページに表示されている「チャンネル登録」ボタンをクリック!

- ①チャンネル登録をするには、YouTubeへのログインが必要です。
- ②お使いの機種やOSのバージョンによって、表示などが一部異なる場合があります。

様々な方法で!

区報(本紙)がご覧になれます!

●区HP

区HP内に掲載された区報を、パソコン・タブレット・スマートフォン等から、ご覧になれます。
[利用方法]左記コードを読み取るか、区HP内の「すみだ区報」をクリック



●無料アプリ「マチイロ」

区報を、スマートフォン用の無料アプリ「マチイロ」で閲覧できます。このアプリをダウンロードして登録すると、発行日に通知があり、いつでもどこでも区報を閲覧できます。
[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



毎月1日・11日・21日に発行!



●戸別配付(新聞を購読していない方のみ)

自宅へ、区報を発行日にお届けします。
[対象]区内在住で新聞を購読していない方 [費用]無料 [配付開始号]▶1日(必着)までの申込み=当月の11日号 ▶11日(必着)までの申込み=当月の21日号 ▶21日(必着)までの申込み=翌月の1日号 [申込み]随時、オンライン申請か、戸別配付申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで、〒130-8640広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・FAX5608-6406・✉oshirase@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先のほか、各出張所・図書館等の区施設で配布 [注意事項]▶1住戸につき、原則1部配付 ▶郵便ポスト等の確認のため、配達員が現地調査を実施する場合あり



問合せ 広報広聴担当 ☎5608-6223