

墨田区のお知らせ

No.2106

2024年(令和6年) 5/11

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面 …… 大人の風しん抗体検査と定期予防接種等
- 3・6～8面… 講座・教室・催し・募集
- 4・5面 …… 1面で自分のタイプが分かったら取り組んでみましょう!



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/>

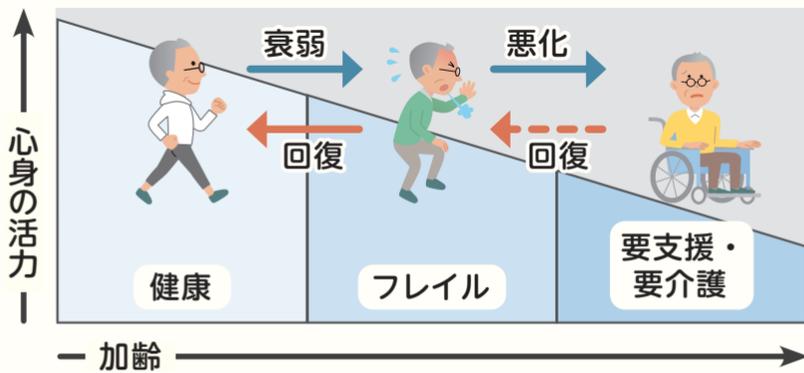


フレイル予防で人生100年時代をイキイキと

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態のことです。下の図にあるように「健康」と「要介護」の間に当たり、早めの対策で健康な状態に戻ることができます。フレイル予防は介護予防、そして健康寿命の延伸につながります。今号1・4・5面で特集していますので、自分に合ったかたちで取り組んでみましょう。

[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178

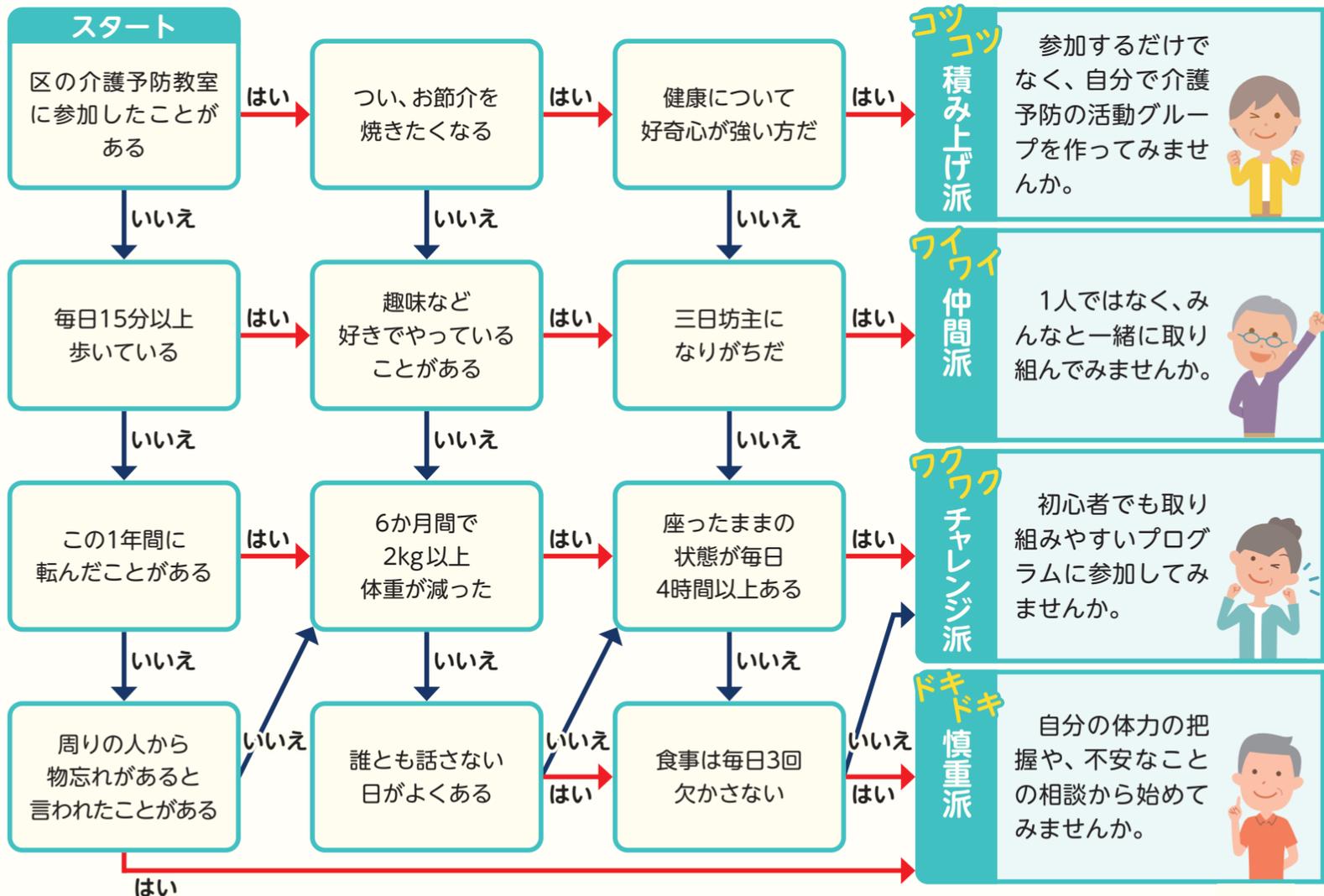
冊子「ほっぷステップ! 元気応援ガイド」もご覧ください(区HPで閲覧可)。



フレイル予防4つのポイント

- 運動** 週2回以上の運動を習慣にしましょう
- 口腔ケア** お口の体操で、かむ筋肉を鍛えましょう
- 社会参加** 家族・友人とのつながりや支え合いを大切にしましょう
- 栄養** 10種類の食品群から1日7種類以上の食品を摂りましょう

私はどんなタイプ? 自分に合ったフレイル予防・介護予防を見つけましょう!



さっそく行動開始!(4・5面へ)

SDGs(持続可能な開発目標)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

未検査・未接種の方へ 大人の風しん抗体検査と定期予防接種

風しんの感染拡大防止のため、これまで公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった世代の男性を対象に、風しん抗体検査と風しん定期予防接種(抗体価が低かった方のみ)を実施しています。未検査・未接種の方へ、6月上旬にクーポン券を送付します。無料で検査・接種は7年3月31日までですので、受検を検討ください。詳細は区HPをご覧ください。

[対象]昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性**[費用]**無料 *クーポンを使用**[問合せ]**保健予防課感染症係 ☎5608-6191

第2子以降の保育料を軽減します 認可外保育施設・企業主導型保育施設

4月から認可外保育施設の指導監督基準を満たした認可外保育施設・企業主導型保育施設に在籍する第2子以降の保育料助成事業を実施します。詳細は区HPをご覧ください。

[問合せ]子ども施設課保育係 ☎5608-1583



あっせんしています 生ごみ処理容器の購入

家庭から出る生ごみの減量とリサイクルの推進を目的に、生ごみ処理容器(5種類)の購入をあっせんしています。あっせん商品の一覧表と一部の商品は申込先でご覧になれます(一覧表は区HPでも閲覧可)。

[対象]区内在住の方**[申込み]**随時電話で、環境政策課環境政策担当(区役所12階) ☎5608-6209へ

ご協力をお願いします 住居表示板の実態調査

皆さんの自宅に設置している街区や町名・住居番号の表示板の破損状況等の調査を実施します。**[調査期間]**7月19日まで**[調査区域]**東向島、堤通**[問合せ]**窓口課庶務係 ☎5608-6101

緑と花があふれるまちへ まちなか緑化(緑と花のまちづくり推進地域事業)

町会・自治会などの団体の皆さんによる緑や花であふれた潤いのある地域づくりを支援するため、区は「まちなか緑化」(緑と花のまちづくり推進地域事業)を推進しています。推進地域(国や都の土地等を除く)には、プランターや花苗、用土等を提供します。また、花の種類や育てる時期等を定める計画づくりや、花の植栽・維持管理等を「緑と花のサポーター」が支援します。



緑化したいと考えている場所があれば、ぜひ、ご相談ください。**[費用]**無料**[問合せ]**環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208

5月31日が納期限です 軽自動車税(種別割)

軽自動車税(種別割)は、4月1日時点で軽自動車や原動機付自転車等を所有している方に課税されます。対象となる方には、納税通知書を送付しましたので、5月31日までに税務課(区役所2階)や各出張所・金融機関・コンビニエンスストア、地方税お支払サイト、eL-QRに対応したスマートフォン決済アプリで納めてください。詳細は区HPをご覧ください。

[問合せ]税務課税務係 ☎5608-6134

ご理解をお願いします クールビズ

区では、夏季の省エネルギー対策の一環として、職員の軽装着用(クールビズ)を実施しています。**[期間]**10月31日まで**[問合せ]**総務課庶務係 ☎5608-6242

年に1度は健康状態をチェックしましょう 特定健康診査などの区健康診査(40歳以上の方)

下表のとおり、健康診査を実施しています。対象の方には、各健康診査実施期間の前に受診票を送付しています。

[健診項目]血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等 *大腸がん検診や肺がん検診の同時受診を希望する方は、各がん検診の実施医療機関へ直接申出**[費用]**▶大腸がん検診=400円 ▶その他=無料**[問合せ]**▶すみだけんしんダイヤル ☎5608-1599 *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)▶健康推進課地域保健担当 ☎5608-8514

種別	対象(年齢は7年3月31日現在)	実施期間
特定健康診査	墨田区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方	10月31日(木)まで
75歳以上の健康診査	区内在住で後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の方(一定の障害があると認定された場合は65歳以上)	7月1日(月)～11月30日(土)
生活習慣病予防健康診査	区内在住の40歳以上で、制度上ほかの健康診査を受ける機会のない方(生活保護受給者等)	▶40歳～74歳の方=10月31日(木)まで ▶75歳以上の方=7月1日(月)～11月30日(土)

- ①いずれも実施医療機関の休診日を除きます。
- ②実施期間終了間際になると大変混み合いますので、早めの受診をお願いします。
- ③特定健康診査は、各医療保険者(保険証の発行機関)が実施します。墨田区国民健康保険以外の医療保険(健康保険組合、国民健康保険組合等)に加入している40歳～74歳の方(扶養されている家族を含む)は、各医療保険者や勤務先が実施する健康診査を受診してください。
- ④区が実施する「特定健康診査」と「生活習慣病予防健康診査」の対象となる40歳～74歳の方には、5月上旬に受診票を送付しました。75歳以上の方が対象の健康診査は、6月末に受診票を送付します。
- ⑤区が実施する「特定健康診査」の結果により、生活習慣の改善が必要と判断された方には、区が委託した事業者の専門職(保健師、管理栄養士等)との面談等による保健指導(個別指導)を別途実施します。

受け付けています 台湾東部沖地震救援金

台湾東部沖で発生した地震の救援活動を支援するため、救援金を受け付けています。お預かりした救援金は、日本赤十字社を通じて、台湾に送金します。

[受付期間]6月28日(金)まで**[口座振替・振り込みでの受け付け]**▶ゆうちょ銀行=00110-2-5606 *口座加入者名は「日本赤十字社」*振替用紙の通信欄に「2024年台湾東部沖地震救援金」と記載 *受領証を希望する方は、通信欄に「受領証希望」と記載のうえ、住所・氏名・電話番号を記載 ▶三井住友銀行すずらん支店=2787799 ▶三菱UFJ銀行やまびこ支店=2105802 ▶みずほ銀行クヌギ支店=0623595 *いずれも普通預金口座で、名義は「日本赤十字社」*振込手数料がかかる場合あり**[窓口での受け付け]**救援金を持って直接、地域活動推進課(区役所14階)、区役所1階総合案内へ**[問合せ]**地域活動推進課地域活動推進担当 ☎5608-6705

誰もが心を通わず暮らしやすいまちへ
心のバリアフリー動画 YouTubeで公開中!

障害への理解を深める動画等を公開中!誰もが互いを尊重し合う社会をめざしていきたいね!

[問合せ]障害者福祉課庶務係 ☎5608-6466・FAX5608-6423

すみだック

ぜひ、ご利用ください
すみだ郷土文化資料館の
地元ボランティアによる展示解説

[とき]▶個人=毎月第3日曜日午後1時～4時
▶団体(20人以上)=申込時に調整**[申込み]**
▶個人=当日直接会場へ ▶団体=電話で、展示解説希望日の1か月前までに問合せ先へ**[問合せ]**すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5) ☎5619-7034

便利な機能がいっぱい!

区公式LINE
友だち募集中!

友だち登録すると...

- ▶知りたい情報にすぐアクセスできる
- ▶欲しい情報や緊急・重要な情報が直接届く
- ▶オンライン申請や公共施設の利用予約ができる
- ▶受け取りたい情報を自分で選べる

友だち登録の方法

- ▶下記コードを読み取る
- ▶LINEアプリ内の「友だち追加」で「@sumida_city」をID検索
- ▶区HP内「墨田区公式LINEをはじめました!」のページから登録

[問合せ]広報広聴担当 ☎5608-6220



新しい制度が
始まります

「定額減税」 「森林環境税」

詳細は各HPをご覧ください。

[問合せ] ▶ 税額の計算方法等 = 税務課課税係 ☎5608-6135 ▶ 納税相談 = 税務課納税係 ☎5608-6142 ▶ 税証明の発行 = 税務課課税係 ☎5608-6008

■定額減税(住民税特別税額控除)

物価高への負担緩和策として、令和6年度分の特別区民税・都民税(以下、住民税)の定額減税を実施します。今後、所得税の定額減税も行う予定です。

[対象] 令和6年度分の住民税に係る合計所得金額が1805万円以下の納税義務者 * 住民税が非課税の方および住民税均等割・森林環境税(国税)のみ課税されている方を除く [控除額] 1万円 * 控除対象配偶者または扶養親族がいる場合は、1人につき1万円を加算(いずれも国内居住者のみ)



区HP



国税庁HP

■森林環境税(国税)

森林の整備およびその促進に関する施策の財源として、令和6年度から課税されます。

[対象] 国内に住民登録がある方 [課税額(年額)] 1000円 [徴収方法] 住民税の均等割とともに徴収



区HP



いつから
控除されるの？

住民税の支払方法によって、下記の3通りに分かります。さらに、支払方法により減税の方法や時期が異なるため、確認しましょう。



▶住民税を給与から差し引いている方(給与特別徴収)

6月分の住民税を徴収せず、定額減税後の税額を7月～7年5月までの11分割で徴収 * 合計所得金額が1805万円を超える場合や均等割のみ課税になるなど、定額減税が適用されない方は、通常どおり6月分から徴収



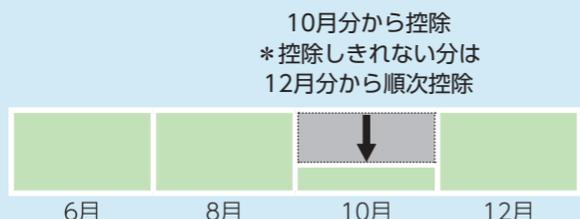
▶納付書払いや口座振替等の方(普通徴収)

第1期(6月)分の税額から定額減税額を控除 * 第1期分で控除しきれない場合は、第2期(8月)分以降の税額から順次控除



▶住民税を年金から差し引いている方(年金特別徴収)

10月分の年金にかかる特別徴収税額から定額減税額を控除 * 10月分から控除しきれない場合は、12月分以降の特別徴収税額から順次控除



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	一緒に学びませんか?すみだ共生社会推進センター「すみなか」主催「共に学ぼう講座」		すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	定 各先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請(下記各コード)、電話で、すみだ共生社会推進センター☎5608-1771へ
	▶第1回	6月8日(土)午前10時～正午	LGBT	【テーマ】「無意識の偏見や思い込み「アンコンシャス・バイアス」を学ぶ」あなたにも私にも「思い込みがあるかも!?!」気づこうとすることから始めませんか 【講師】南幸恵氏(M'sライフデザイン代表) *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制/受け付けは5月24日まで)
	▶第2回	6月15日(土)午後2時～4時		【テーマ】「SOGIEに関する基礎知識」性の多様性と共生社会のあり方について 【講師】時枝穂氏(LGBT法連合会代表理事) *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制/受け付けは5月31日まで)
	地域防犯リーダー養成講座(全2回)	▶理論編=6月14日(金)午後6時～7時45分 ▶マップ編=6月15日(土)午前9時～11時45分	▶理論編=すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設) ▶マップ編=すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内 地域防犯に関する講義、地域安全マップの作成等 対 区内在住で防犯活動に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 5月13日午前9時から安全支援課安全支援・空き家対策係(区役所5階)☎5608-6199へ
	星空フェスタ プラネタリウム上映会6月	6月16日(日)▶1回目=午前11時～11時40分 ▶2回目=午後2時～2時40分 ▶3回目=午後4時～5時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ▶1・2回目=「みなみのくにおほしさま」▶3回目=「初夏の星座と南半球の星空めぐり」【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリーノ所属) 定 各先着80人 費 ▶中学生以下=各200円 *大人の上で鑑賞できる子どもは無料 ▶その他=各500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 担 地域活動推進課
健康・福祉	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」	5月19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と交流する 費 無料 申 当日直接会場へ 問 厚生課生活支援・相談支援担当☎5608-8517
	すみだdeこっこ健康フェスタ	5月22日(水)～26日(日)の午前10時～午後6時	イトーヨーカドー曳舟店(京島1-2-1)曳舟たから通り側入口	内 骨密度測定体験、商品体験など *当日の歩数(3000歩以上)または歩行時間(30分以上)の申告で「すみだウォーキングマップ」を進呈、抽選会に参加可 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 カルピス健康通販☎0120-591-005 担 公民学連携担当

☎ = 電話 FAX = ファクス ㊚ = Eメール HP = ホームページ

広告 夜間頻尿、尿失禁、残尿感などお悩みの方はお気軽にご相談ください。言問通り沿い馬道交差点そば 浅草泌尿器科クリニック☎03-3874-8184

コツコツ 積み上げ派
ワイワイ 仲間派
ワクワク チャレンジ派
ドキドキ 慎重派

1面で自分のタイプが分かったら

無理のない範囲で、取り組んでみましょう！

区の催しに参加する

催しの一部をご紹介します。このほか、区では1年を通じて、様々な催しを実施し、本紙でも募集しています。今号の募集は、3・6・7面をご覧ください。

歩いてスッパリ運動教室 ポールウォーキング編(全20回)



歩行の安定性や筋力の向上のため、ウォーキングポールで足腰の負担を軽減しながらウォーキングします。今年度はすでに開始していますが、定員に空きがありますので途中からでも参加できます。お問い合わせください。

ワクワク
チャレンジ派

会場	ところ	とき
梅若公園	堤通2-6-10	7年2月18日までの第1・3・5火曜日午前10時~11時15分 *7・8月を除く

介護予防サポーターによる げんき応援教室(各全20回)

1年を通じて介護予防・フレイル予防に効果的な体操や脳トレ等を行います。区内8か所で実施中です。いずれも8月は実施しません(一部の会場は7月も)。今年度はすでに開始していますが、空きがある会場は途中からでも参加できます。お問い合わせください。

ワクワク
チャレンジ派

会場	ところ	とき
ルネサンス両国	両国2-10-14	月曜日午後2時~3時
若宮公園	本所2-2-19	月曜日午前10時~11時
業平三丁目集会所	業平3-2-5	金曜日午後2時~3時
すみだ共生社会推進センター	押上2-12-7-111	木曜日午後2時~3時
ルネサンス曳舟	京島1-46-2	月曜日午前10時~11時
梅若公園	堤通2-6-10	木曜日午前10時~11時
ぶんか高齢者支援総合センター	文花1-29-5	火曜日午後2時~3時
八広はなみずき高齢者支援総合センター	八広5-18-23	

オンライン介護予防体操教室(全12回)

会場へ行くことが難しい方や自宅で体操したい方におすすめです。端末にオンライン会議システム[Zoom]を入れますが、事前説明会で接続確認や使い方を支援しますので、安心してご参加ください。

ワクワク
チャレンジ派

とき(実際の募集は6月発行の本紙に掲載予定)
7月12日~9月27日の毎週金曜日午後2時~3時
*事前説明会を7月5日(金)午前に実施
*フォローアップ教室を10月4日(金)午前に実施

高齢者身体能力測定会



自分の状態を定期的に知り、心と体の健康維持を心掛けましょう。理学療法士による測定のほか、フレイル予防のミニ講座や地域の通いの場の紹介、個別相談も実施します。

ドキドキ
慎重派

実際の募集は9月発行の本紙に掲載予定

会場	ところ	とき
八広はなみずき高齢者支援総合センター	八広5-18-23	10月23日(水)
みどりコミュニティセンター	緑3-7-3	10月24日(木)

*いずれも▶1部=午前10時~正午 ▶2部=午後1時半~3時半

高齢者福祉課地域支援係 (区役所4階) ☎5608-6178

問合せ

不安や困っていることを相談する

高齢者支援総合センターは、高齢者の総合的な相談窓口です。介護予防に関することもお気軽にご相談ください。

ドキドキ
慎重派

高齢者支援総合センター

月曜日~土曜日の午前9時~午後6時 *祝日、年末年始を除く

▶両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋にお住まいの方

みどり高齢者支援総合センター (緑2-5-12・アウトピアみどり苑内/☎5625-6541)

▶横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋にお住まいの方

同愛高齢者支援総合センター (亀沢2-23-7塚越ビル1階/☎3624-6541)

▶錦糸、太平、横川、業平にお住まいの方

なりひら高齢者支援総合センター (業平5-6-2・なりひらホーム内/☎5819-0541)

▶向島、押上にお住まいの方

こうめ高齢者支援総合センター (向島3-36-7・すみだ福祉保健センター内/☎3625-6541)

▶東向島一・二・三・五・六丁目、京島にお住まいの方

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)

▶東向島四丁目、堤通、墨田にお住まいの方

うめわか高齢者支援総合センター (墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内/☎5630-6541)

▶文花、立花にお住まいの方

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)

▶八広、東墨田にお住まいの方

八広はなみずき高齢者支援総合センター (八広5-18-23/☎3610-6541)



自主グループに参加する

自主グループとは、地域の方が自主的に集まって介護予防活動をするグループのことです。区内には多種多様なグループがあり、参加者を募集しています。詳細は、いきいきマップすみだHPをご覧ください。また、ご希望に合わせて、お住まいの近くのグループを紹介できますので、お問い合わせください。

ワイワイ 仲間派
ワクワク チャレンジ派
ドキドキ 慎重派



自主グループを立ち上げる

下のステップを参考に、自分たちらしいグループを作りましょう。区HPに掲載しているグループ作りのノウハウをまとめた「通いの場を始めるためのガイドブック」をご覧ください。人集めなど、お困りのことは、ご相談ください。

コツコツ 積み上げ派
ワイワイ 仲間派



ステップ 1

仲間を集める

健康のことや趣味の話で気が合ったら、グループ作りを考えてみませんか。まずは知り合いの中から、仲間を集めましょう。

ステップ 2

どんな場にしたいか話し合う

「運動?おしゃべり?趣味?食事?」どんな場にしたいかグループの仲間と話しましょう。

ステップ 3

場所と日程を決める

個人の自宅や空き店舗、集会所、公園など、活動に合った場所を探しましょう。参加者が集まりやすい日時を決めましょう。

ステップ 4

会計 規則 約束事を決める

無理なく活動を続けるためには、最初の決め事が肝心です。参加費や役割分担など、約束事を決めましょう。

問合せ・相談 お住まいの地域を担当する上記の各高齢者支援総合センターへ

こんな制度もあります! 通いの場の活動場所提供者登録制度 区内の法人等が提供する活動場所をご紹介します。

有限会社なのはな福祉サービスなのはなフィットネスデイ(東向島2-46-11)	SOMPOケア株式会社 そんぼの家 東墨田(東墨田2-3-18)	介護付有料老人ホーム すみだ明生苑(東墨田2-3-10)	第一勧業信用組合墨田支店(石原4-24-5)	居食屋 幸(八広1-37-12)	Life Oasis O2ZONE 高気圧酸素ボックス内(立川11-10-3長井ビル1階)
--	----------------------------------	------------------------------	------------------------	------------------	---

例えば、こんな自主グループがあります!

ながらフィットネス(ぶんか)

介護予防体操や昔懐かしい遊びを取り入れた認知症予防ゲーム等を行っています。「笑うことが増えてうれしい」と好評です。



元気生き生き体操クラブ(なりひら)

下肢筋力アップのため、体操や脳トレ、レクリエーション等を行っています。参加者の3割は男性です。「腰痛が改善した」という方もいます。



楽しく、フレイル予防・介護予防している高齢者発見!

3月に「令和5年度すみだでユニバーサルなポッチャ大会(墨田区スポーツ推進委員協議会主催)」が区総合体育館で開催されました。ポッチャは、障害の有無や年齢にかかわらず、誰でも誰とでも楽しく行うことができるスポーツです。

今回、チャレンジリーグ(初めて大会に出場する方だけで構成されたチームが出場するリーグ)で優勝したのは「リングはなみずき」。チームの皆さんとサポートした皆さんにお話をお聞きました。そこには、フレイル予防・介護予防につながるヒントがたくさん詰まっていた。

昨年6月に介護予防リーダーの石塚さん(右の写真で左から2人目)を中心に発足した「ポッチャを楽しむ会」のメンバーで2チーム「リングはなみずき」「マンボウはなみずき」を作り、大会に出場しました。介護予防リーダーとは、区が実施する介護予防リーダー養成講座を受講し、地域の介護予防活動支援を行う方のことです。



高縁保男さん



試合中の掛け合いがとても楽しかったですね。ポッチャはとても奥が深い競技で、作戦を考えるのも面白かったです。また、練習を通じて、たまたま母校が同じだった方とも知り合いになれ、人とのつながりができました。

POINT!

人とのつながり(社会参加)はフレイル予防に効果的です!

小沼正一さん

「ポッチャを楽しむ会」に参加するまでは、家に閉じ籠もりがちで、誰かと交流する機会もとても少なかったです。今ではポッチャを通じていろいろな人との交流が増えて、「救われた」などと思います。また、使っていた歩行器がなくても日常生活を送れるようになったのもうれしかったですね。これからもチャレンジ精神をもって、ポッチャを続けていきたいです。



投球した小沼さん(右の男性)

POINT!

歩行器を使っていた姿が想像できないですね。まさに介護予防の好事例と言えます!

サポートした皆さん

「はなみずき」と緑色で刺しゅうを入れた、チームカラーの黄色のポロシャツをそろえて、大会を盛り上げました。(八広はなみずき高齢者支援総合センターの職員)

チーム一丸となって取り組めたのが良かったです。そのうえ、フレイル予防・介護予防にもつながっていますね。(介護予防リーダーの石塚さん)

リストバンドを作成して応援しました。(地域の方)

POINT!

応援で盛り上がったたり、一体感を得たりするのは、心の健康につながります。

ポッチャカラー(白・青・赤)が入ったブローチを作成して応援しました。(はなみずき手芸の会「あむとも」)



【問合せ】高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178

講座・教室・催し

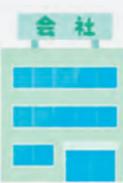
内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用・入場料 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ 担=担当課



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	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	5月24日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 悩みを共有し、情報を交換する 対 区内在住で▶認知症の家族を介護している方 ▶介護の経験がある方 ▶認知症や介護に関心がある方 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塚越ビル1階) ☎3624-6541へ 担 高齢者福祉課
	みんなと一緒に無理なく始めよう!高齢者「いきいきストレッチ体操教室」(全4回)	5月27日～6月24日の月曜日午前10時～正午 *6月3日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 14人(抽選) 費 無料 申 5月17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
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	5月28日(火)午後2時～3時		内 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 対 区内在住在勤の方 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に、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
	認知症予防講座「私って認知症?」“早期診断・早期治療のすすめ”	5月29日(水)午後2時～3時半	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	内 認知症疾患医療センター相談員から認知症の基礎知識や治療、予防法を学ぶ 対 認知症に関心がある方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ 担 高齢者福祉課
	スマートフォン体験会	5月30日(木)、6月20日(木)▶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	▶5月30日=すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111) ▶6月20日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	内 スマートフォンの基本操作を学ぶ 対 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☎6775-9480へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 *抽選結果は各開催日の5日前までに連絡 担 高齢者福祉課
	高齢者ハワイアンキルト教室(全4回)	6月3日～24日の毎週月曜日午後1時半～3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 トートバッグ(高さ27cm、幅37cm、マチ10cm)を作る *申込先で見本を展示 対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 3500円(材料費込み) 持 裁縫道具、しつけ糸、針(パッチワーク用)、はさみ 申 5月13日～17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(左記コード)を参照
	初心者向け音訳ボランティア養成講座(全4回)	6月5日～26日の毎週水曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 音訳ボランティアとして活動するための基礎を学ぶ 対 おおむね59歳以下で、音訳に興味があり、講座終了後、音訳ボランティアとして活動できる方 定 10人(抽選) 費 100円 申 5月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」			費 無料 申 当日直接会場へ
	▶歯・口の健康フェスティバル	6月6日(木)午前9時～午後3時 *受け付けは午後2時半まで	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 歯科健診・相談、歯みがき指導、8020達成者表彰、園児向け歯みがき練習、歯・口の健康に関する図画・ポスター展、 ^{こうくう} 口腔がんの相談等 問 向島保健センター☎3611-6135
	▶お口の健康自信ありますか?	6月13日(木)午前10時～午後4時 *受け付けは午後3時半まで	区役所1階アトリウム、すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	内 歯科健診・相談、歯みがき指導、8020達成者表彰、歯・口の健康に関する図画・ポスター展等 問 本所保健センター☎3622-9137
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	6月6日～27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 区内在住で身体に障害のある方 定 12人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、5月17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
	高齢者「やさしい筋力体操教室」(全4回)	6月6日～27日の毎週木曜日午後1時半～3時半		対 区内在住の60歳以上で医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 14人(抽選) 費 無料 申 5月19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
依存症状でお困りの方のための相談“ファミリーメンタル相談”	6月19日(水) *時間は申込時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 5月13日午前8時半から電話で、向島保健センター☎3611-6193へ	
第1回セカンドステージセミナー“民謡の世界をちょっとのぞいてみませんか”	6月19日(水)午後2時～4時	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	【出演】▶第1部(民謡)=三宅良二氏 ▶第2部(歌唱)=古田三奈氏 対 おおむね55歳以上の方 定 先着200人 費 無料 申 事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 担 高齢者福祉課	
こころの病がある方の家族の会“家族同士で情報交換しませんか”	6月27日(木)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などの情報を交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着15人 費 無料 申 5月13日午前8時半から電話で、向島保健センター☎3611-6193へ	
自分らしい生活を送るために「まるごと若がり教室(支援強化型)」(全12回)	7月17日～10月2日の毎週水曜日午後2時～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 リハビリテーション専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、栄養・ ^{こうくう} 口腔ケアに関する講話 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 申 事前に担当の介護支援専門員または各高齢者支援総合センターへ *受け付けは5月24日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178 *別途通知する日(6月を予定)に自宅等への訪問による現在の課題等の確認あり	
子育て・教育	キッズダンス(ヒップホップ)教室「小学生クラス」「幼児クラス」(各全10回)	6月1日～8月3日の毎週土曜日▶小学生クラス=午後2時45分～3時45分 ▶幼児クラス=午後4時15分～5時		内 ダンスの練習、発表会 対 ▶小学生クラス=小学生 ▶幼児クラス=3歳以上の未就学児 定 各先着20人 費 各5000円 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26日までの午前9時～午後8時(5月20日を除く) 担 地域活動推進課
	ウイナー飾り切り教室	6月15日(土)▶午前10時半～正午 ▶午後1時半～3時	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 食と健康に関する講義を聴き、ウイナーやロースハムを使った飾り切りを作る 対 小・中学生 定 各先着15人 費 無料 申 事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070へ *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課

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
仕事・産業	すみサポビジネスセミナー ▶事業のステップアップのために!補助金の知識と活用のコツ	5月24日(金)午後2時~4時	すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対 区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業希望の方 定 各先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請か、催し名、事業所の名称・所在地、参加者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、すみだビジネスサポートセンター☎info@sumisapo.jpへ 問 ▶すみだビジネスサポートセンター☎5608-6360 *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時 ▶経営支援課経営支援担当☎5608-6184 
	▶少しの工夫で確実にサービス品質はあげられる!	5月31日(金)午後2時~4時		
	▶展示会・商談会で成果をあげる極意!出店のノウハウ教えます!	6月13日(木)午後2時~4時		
	食品衛生講習会(弁当屋、そうざい店、仕出し屋等)	6月13日(木)午後2時~3時半 *受け付けは午後1時半~		
男女雇用平等セミナー「企業に求められる性の多様性への理解とハラスメント対応」	6月14日(金)・21日(金)午後2時~4時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 ▶14日=性の多様性への理解と企業が注意すべき点 ▶21日=ハラスメント(カスタマーハラスメントを含む)から社員を守るための対応策 対 企業経営者・管理職・人事労務担当者、テーマに関心がある方 定 各先着40人 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、東京都労働相談情報センター 亀戸事務所事業普及担当☎3682-6321へ *手話通訳を希望する場合は5月29日までに申込みが必要 担 人権同和・男女共同参画課 	
文化・スポーツ	うめわかギャラリー作品展示	6月30日(日)までの午前9時~午後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 梅若ゆうゆう館登録団体(水彩画クラブ、PCラッキー、写友会)による作品展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 梅若ゆうゆう館☎5630-8008 担 高齢者福祉課
	コース型教室の1回体験	5月15日~6月12日の毎週水曜日	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 飲物、タオル *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
	▶みるみるよくなる体操	午前9時45分~10時45分		内 身体の歪みや不調を改善する 定 先着12人
	▶デトックスヨガ	午前11時~正午		内 ヨガで内臓にも呼吸を入れて、毒素を出しやすくする 定 先着15人
	健康体カづくり教室	5月15日~6月26日の毎週水曜日		対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510円 持 飲物、タオル、室内用の運動靴 *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
	▶脂肪すっきりラクラク体操	午後0時45分~1時45分	内 やさしいエアロビクスと筋トレ・ストレッチで脂肪を燃やし、体力の維持・向上を図る	
	▶太極拳	午後2時~3時	内 太極拳の基本を学ぶ	
ボクシング王者がすみだに集う!「すみだボクシング祭り2024」	5月18日(土)午前10時~午後6時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 ボクシング世界王者・日本王者等によるトークイベント、ミット打ち体験、VRボクシング、子ども向け縁日等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312 *ボクシング体験は動きやすい服装で参加 *詳細はすみだボクシング祭り2024HPを参照 	
劇団区民劇場第131回公演「此処で逢ったが百年目」	▶6月21日(金)午後7時~ ▶6月22日(土)午後2時~ ▶6月23日(日)午後2時~ *開場はいずれも30分前	曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 各1500円 *全席自由 申 当日直接会場へ 問 ▶劇団区民劇場長谷川正美☎090-4436-5095 担 文化芸術振興課	
イベント	BIG SHIPライブイベント	6月8日(土)午後5時~ *開場は午後4時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 HARMONICA CREAMS(ハーモニカ、ヴァイオリン、ギターによるケルト&ブルース)によるコンサート 定 先着80人 費 2000円 申 事前に本所地域プラザ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時~午後8時 担 地域活動推進課
	墨田清掃工場リニューアル事業事前説明会	▶5月31日(金)午後7時~8時半 ▶6月1日(土)午後2時~3時半 *開場はいずれも30分前	墨田清掃工場(東墨田1-10-23) *車で の来場は不可	内 説明動画の上映、質疑応答 *説明動画は6月10日午前9時まで問合せ先HPからも視聴可 定 各先着50人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 東京二十三区清掃一部事務組合建設部計画推進課推進係☎6238-0912 担 すみだ清掃事務所 
その他	その他の区政			

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
イベント	ユートリヤ祭2024実行委員の募集	内 団体・サークルの活動を発表するユートリヤ祭(▶A期間=10月31日~11月3日予定 ▶B期間=11月7日~10日予定)の準備・運営を行う実行委員の募集 【活動日】5月~11月の月2・3回 【活動場所】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	申 随時オンライン申請か、申込用紙を直接または郵送で、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 *申込用紙は申込先HPから出力可 担 地域活動推進課 
	人生で一度きりの式を素敵な思い出に!「はたちのつどい」実行委員の募集	内 7年1月13日(祝)に、すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)で開催する「はたちのつどい」に向けた企画会議(月2・3回開催)や、事前準備、当日の運営等 対 区内在住で平成16年4月2日~17年4月1日に生まれた方 定 先着20人	申 事前に文化芸術振興課文化行事担当(区役所14階)☎5608-6181へ *受け付けは6月7日まで 

☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール HP=ホームページ

お知らせ 食中毒予防 生の肉や魚を切った後は、すぐに包丁・まな板の洗浄・消毒と手洗いを! 【問合せ】生活衛生課食品衛生係☎5608-6943

問合せ 広報広聴担当 ☎5608-6220

必見! YouTube 墨田区公式チャンネル

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!

などの動画をご覧になれます。

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。

は〜もに♪ トリフォニーホール(錦糸1-2-3)おすすめ情報

トリフォニーホールチケットセンター ☎5608-1212・錦糸1-2-3

宇宙にまつわる楽しいお話と新日本フィル・ミニコンサート!

ボイジャーと宇宙開発&新日本フィル・ミニコンサート「アストロスケール「オービタリウム(宇宙の軌道を感じる空間)」見学付き」

【とき】6月1日(土)午後2時~4時半【ところ】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3階4階)

【内容】的川泰宣(JAXA名誉教授)・渡部潤一(国立天文台首席教授)によるお話、新日本フィル楽団員による弦楽四重奏ほか【費用】無料【定員】50人(抽選) *未就学児は入場不可【申込み】事前にオンライン申請で申込み *受け付けは5月19日まで



的川泰宣



宇宙探査機「ボイジャー」

名曲「ジュピター」を含む組曲「惑星」が新作を加えて七夕の夕べに世界初演!

ホルスト生誕150年記念 組曲「惑星」ボイジャー楽章付き「世界初演」シズオ・Z・クワハラ指揮&新日本フィル

【とき】7月7日(日)午後5時開演【出演】秋本悠希(ソプラノ)、清水研作(作曲)、的川泰宣・渡部潤一(講話)ほか【内容】ホルスト/組曲「惑星」ボイジャー楽章付きほか *宇宙探査機「ボイジャー」のお話あり【入場料(全席指定)】▶S席=6000円▶A席=5000円 *区内在住在勤の方は4500円 *区内在住在学の小学生~高校生・大学生等は1000円 *本公演は宝くじの助成金により実施



シズオ・Z・クワハラ



秋本悠希

北斎を知る

最新情報は、すみだ北斎美術館HPをご覧ください。
【問合せ】文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6115



北斎名品コレクション⑥⑥

すみだ北斎美術館に収蔵されている北斎の名品をご紹介します。

葛飾北斎「三代目瀬川菊之丞 白拍子」(錦絵)

当館初公開の作品です。道成寺の鐘供養に訪れた白拍子を描いた役者絵です。白拍子とは歌舞をする遊女のことで、もともとは神に奉納する白拍子舞を舞っていたといわれます。本作での白拍子は、実は大蛇の化身で、恋する男を追ううちに大蛇になり、鐘の中に逃げ込んだ男を鐘ごと焼き尽くしたという、安珍清姫伝説を基にしています。「勝春朗」の落款は、春朗期の中でも天明元年~4年(1781年~1784年)頃に使用していたことが知られています。本図は企画展「歌舞音曲鑑 北斎と楽しむ江戸の芸能」の後期(5月26日まで)で展示しています。



すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)で開催中の企画展「歌舞音曲鑑 北斎と楽しむ江戸の芸能」の後期の見所をご紹介します。

葛飾北斎「東都勝景一覽」下 境町(版本)

芝居小屋の内部を舞台から客席側を見る位置から描いた、珍しい構図の作品です。役者は全て後ろ姿で描かれ、右下には大道具の裏側も見えています。左ページには衛の小道具がぶら下がり、蝋燭の台なども描かれており、舞台を様々な角度から楽しめる図となっています。客席は身動きができないほどの人々で埋め尽くされており、思い思いに芝居を楽しんでいるようです。本図は企画展「歌舞音曲鑑 北斎と楽しむ江戸の芸能」の後期で展示しています。

【とき】5月26日(日)までの午前9時半~午後5時半 *入館は午後5時まで *休館日を除く【問合せ】すみだ北斎美術館 ☎6658-8936 *入館料等の詳細は、すみだ北斎美術館HPを参照

