

墨田区のお知らせ

No.2116

2024年
(令和6年)

8/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2・3面・・・高齢者等家賃等債務保証
制度等

4～6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/>

認知症と、 ともに生きる。

認知症は、高齢になるほど発症する可能性が高まる病気です。高齢化が進む今後は増加が予想され、2040年には高齢者の6.7人に1人が認知症になると言われています。

誰もがなるかもしれない身近な病気だからこそ、私たちは自分自身の認知症観を見つめ直し、認知症と向き合っていく必要があります。認知症とともにみんなで生きていくために、自分事として認知症を考えてみませんか？

【問合せ】高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178

【写真】オレンジカフェすみだ(認知症カフェ)に参加した方

認知症は「自分事」

認知症は誰もがなり得る病気です。一足先に認知症になった方の貴重な経験や工夫は、私たちの将来の助けになり、地域の暮らしやすさにもつながります。

できること・やりたいことはたくさん

認知症になったら何もできなくなったり、わからなくなったりしてしまうわけではありません。本人の声を聴き、本人がすること、やりたいことを尊重することが大切です。

地域の一員として自分らしく暮らしていく

認知症になっても、住み慣れた地域で周囲の人とつながりながら、自分の役割をもって過ごしたい^{おも}想いは変わりません。認知症の有無にかかわらず、ともに暮らしていける地域をめざします。

認知症当事者の声

好きなことや新しいことに自分のペースで取り組むのが日々の楽しみです。

認知症と上手に付き合いながら、これまでどおり趣味などを通じていろんな人とつながっていきたいです。

9月は
認知症
月間

認知症月間関連イベント

来月の認知症月間に合わせて、認知症に関する講座や展示等を開催します。ぜひ、お越しください。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識や、認知症の方との接し方を学び、認知症とともに生きることについて考えます。

【とき・ところ・定員】下表のとおり【対象】区内在住在勤在学の方
【費用】無料【申込み】事前に下表の各申込先へ

とき	ところ	定員	申込先
9月4日(水) 午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	先着15人程度	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
9月13日(金) 午後6時～7時半	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)	先着30人	うめわか高齢者みまもり相談室(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) ☎5630-6511

認知症企画展示

区の認知症関連事業を紹介するほか、遊びながら認知症のことを学べる「すみだオレンジかるた(すみだ認知症サポートかるた)」の展示や「認知症ケアパス」の配布等を行います。

【とき】9月11日(水)～17日(火)の午前8時半～午後9時 *初日は午後1時～、最終日は正午まで【ところ】区役所1階アトリウム【費用】無料【申込み】期間中、直接会場へ



認知症普及啓発講座

今年は「決して他人ごとではない認知症」をテーマに、区内8か所の高齢者支援総合センターで特色ある講座を行います。内容・日時等の詳細は区HPをご覧ください。



認知症本人ミーティング

認知症の方同士がカフェで一緒に過ごしながらか、自由に会話や交流をする場です。9月中に区内で開催します。詳細はお問い合わせください。

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10 人や国の不平等
をなくそう17 パートナリシップで
目標を達成しよう



保証人が見つからずお困りの方へ 高齢者等家賃等債務保証制度

保証人がいない高齢者世帯等の民間賃貸住宅への入居を支援します。

【内容】民間保証会社が保証人の代わりに家賃等の債務を保証する制度において、支払った初回の保証料の1／2の額を区が助成(限度額3万円)
*更新時の保証料は対象外**【対象】**次のいずれかに該当する世帯▶65歳以上の一人暮らしである▶65歳以上の方を含み、全ての世帯員が60歳以上の方で構成される▶身体障害者手帳1級～4級または愛の手帳1度～3度をお持ちの方がいる▶18歳未満の児童を扶養するひとり親である**【要件】**次の全ての要件を満たす方▶区内に1年以上居住している▶区内の民間賃貸住宅へ転居する▶緊急連絡先(親族、知人等)がある▶保証人がいない▶区が指定する保証会社の契約条件を満たしている**【申込み】**随時、直接、住宅課居住支援担当(区役所9階) ☎5608-6214へ *詳細は区HPを参照



立ち退きなどで住宅にお困りの方へ 高齢者等住宅あっせん事業

立ち退きなどのため住宅に困っている方に、民間賃貸住宅への入居を支援します。

【対象】次のいずれかに該当する世帯▶65歳以上の一人暮らしである▶65歳以上の方を含み、全ての世帯員が60歳以上の方で構成される▶身体障害者手帳1級～4級または愛の手帳1度～3度をお持ちの方がいる▶18歳未満の児童を扶養するひとり親である**【要件】**次の全ての要件を満たす方▶家賃の支払いができる▶区内に1年以上居住している▶立ち退き等を要求され、住宅に困っている▶自力で日常生活を送れる▶身元保証人がいる**【申込み】**随時、直接、住宅課居住支援担当(区役所9階) ☎5608-6214へ *詳細は区HPを参照



住まいの健康診断をしてみませんか インスペクション支援制度

インスペクションとは、建築士が目視や計測等により住宅の劣化・不具合等を調べることです。住宅の劣化状況等を把握することで、補修の必要性を踏まえた適切な改修計画を作成できます。区では、インスペクションを実施した場合の経費の一部を補助しています。

【助成額】調査に係る経費の1／2(上限5万円)**【対象】**区内に所在する住宅の改修・売却・賃貸等による利活用を検討している住宅所有者等**【問合せ】**住宅課計画担当 ☎5608-6215



改修資金が不足する方へ 住宅修築資金融資あっせん制度

自宅の改修等を行う際、資金が不足する方を対象に、区内や近隣区の信用金庫からの融資を低金利であっせんします。あっせんにより融資を受けた場合、区が保証料および利子の一部を補助します(利子補助の有無は、融資あっせんの種類による)。**【融資限度額(工事に係る金額の範囲)】**500万円**【融資利率】**年利2.0％**【償還方法】**元金均等月賦償還**【対象住宅】**区内に所在し、申込人が改修後居住する住宅**【問合せ】**住宅課計画担当 ☎5608-6215



誰もが働きやすい職場へ 女性活躍推進・働き方改革 アドバイザー派遣事業

女性の活躍や、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進、働き方改革をめざす区内の中小企業等を対象に、社会保険労務士をアドバイザーとして派遣します。助言を受けることで、働く人の意欲向上や優秀な人材の確保、生産性の向上、企業のイメージアップなどの効果が期待できます。誰もが働きやすい職場づくりに取り組んでいきましょう。**【支援内容】**女性活躍推進や働き方改革、ワーク・ライフ・バランス推進について、現状調査や分析、助言、指導など**【対象】**常時雇用する労働者数が100人以下の区内の中小企業等 *審査あり**【費用】**無料**【申込み】**オンライン申請か、申込書を直接または郵送、Eメールで、7年1月10日(必着)までに〒130-8640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・✉jinken@city.sumida.lg.jpへ *直接または郵送での申込みの場合、11月5日からは(仮称)すみだ人権同和・男女共同参画事務所(〒131-0045押上2-12-7-215)へ *申込書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可



ご利用ください すみだ就職相談室

すみだ就職相談室(区役所1階)では、就職支援コーナーすみだと、就職・仕事カウンセリングルームを開設しています。

■就職支援コーナーすみだ

【内容】ハローワークの求人検索、就職相談、職業紹介**【とき】**月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 *祝休日を除く**【申込み】**当日直接会場へ

■就職・仕事カウンセリングルーム

【内容】39歳以下の方とその家族や、子育て世代等の女性向けのキャリアカウンセリング、応募書類の添削、面接対策等**【とき】**月・火・木・金曜日午後1時～5時、水曜日午後3時～7時 *祝休日を除く**【申込み】**事前にオンライン申請



【ところ】すみだ就職相談室(区役所1階)**【費用】**無料**【問合せ】**▶就職支援コーナーすみだ ☎5608-6298▶就職・仕事カウンセリングルーム ☎5608-6834▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185 *詳細は区HPを参照



就職支援コーナーすみだ



就職・仕事カウンセリングルーム



ご注意ください すみだ郷土文化資料館の臨時休館

すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)は、貴重な資料を虫害やカビから保護する殺虫消毒等を行うため、下記の期間休館します。

【とき】9月2日(月)～5日(木)**【問合せ】**すみだ郷土文化資料館 ☎5619-7034



ご注意ください 横川コミュニティ会館の臨時休館

横川コミュニティ会館(横川5-9-1)は、大規模修繕工事を行うため、下記の期間休館します。詳細は館内の掲示や横川コミュニティ会館HPをご覧ください。

【とき】11月2日(土)～7年3月16日(日) *図書室で行っている、予約資料の貸出しと借りた資料の返却の受け付けは、11月5日(火)～7年3月14日(金)の期間、なりひら神明橋集会所(業平5-6-2)で実施**【問合せ】**▶地域活動推進課地域活動推進担当 ☎5608-6200▶横川コミュニティ会館 ☎5608-4500



最新号を発行しました 墨田区男女共同参画情報誌「すみなか」

墨田区男女共同参画情報誌の名称は、「すずかけ」から「すみなか」に変わりました。最新号の特集は「今、墨田区の学校給食は…」です。無料で配布していますので、ぜひ、ご覧ください。

【配布場所】すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所・図書館ほか *区HPからも閲覧可**【問合せ】**すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771



巻頭インタビューは、元バドミントン選手で評論家の潮田玲子氏

区の世帯と人口(8月1日現在)

世帯	16万9934(+260)		*住民基本台帳による *()内は前月比
人口	28万7082(+230)		
男	14万1416(+107)		
女	14万5666(+123)		



申請期限は9月30日です 墨田区価格高騰重点支援給付金「新たな非課税世帯等給付金」「定額減税補足給付金(調整給付金)」

物価高騰による負担増を踏まえ、「新たな非課税世帯等給付金」および「定額減税補足給付金(調整給付金)」を支給しています。申請期限は9月30日です。お早めにご申請ください。

なお、対象者には確認書を送付済みです。対象と思われる方で確認書が届かない場合や、確認書の再発行が必要な場合はお問い合わせください。詳細は区HPをご覧ください。

【新たな非課税世帯等給付金】▶非課税・均等割のみ課税世帯=1世帯あたり10万円▶こども加算=児童1人あたり5万円**【定額減税補足給付金(調整給付金)】**定額減税しきれないと見込まれる方/金額は対象者により異なる**【申込み】**オンライン申請(確認書等に記載の二次元コードを読み取り)か、必要書類を郵送で、9月30日(消印有効)までに〒130-8770厚生課臨時特別給付金担当へ**【問合せ】**墨田区価格高騰重点支援給付金専用ダイヤル ☎6738-9171 *受け付けは月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時(祝休日を除く)



新たな非課税世帯等給付金



定額減税補足給付金(調整給付金)



手続のご案内を送付します 避難行動要支援者名簿

災害発生時や発生するおそれがあるときに、避難の支援が必要な方(避難行動要支援者)の名簿(避難行動要支援者名簿)を作成し、平常時から避難支援等関係者(区内の警察署・消防署・消防団・民生委員・社会福祉協議会)に情報提供を行っています。

新しく対象となる方に、平常時の情報提供の意向確認書を送付しますので、内容を確認し、期限までに返送してください。

【対象】7月1日時点で、次のいずれかに該当する方
▶75歳以上の一人暮らしまたは75歳以上のみの世帯である ▶要介護3～5の認定を受けている(施設入所者を除く) ▶第1種身体障害者(ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を除く)である ▶第1種知的障害者である 等**【期限】**9月13日**【問合せ】**▶コールセンター☎5608-1180 *受け付けは9月20日まで ▶防災課防災係☎5608-6206 *詳細は区HPを参照



納期限までに納めてください 特別区民税・都民税・森林環境税(第2期分)

令和6年度特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第2期分の納期限は9月2日です。納期限までに税務課(区役所2階)、各出張所・金融機関・コンビニエンスストア、モバイルレジ、スマートフォン決済アプリで納めてください。また、インターネット経由でクレジットカードによる納付も可能です。詳細は区HPをご覧ください。

口座振替の場合は、9月2日が振替日(引き落とし日)ですので、前日までに入金してください。

【問合せ】▶納付方法等＝税務課税務係☎5608-6133 ▶納税相談＝税務課納税係☎5608-6142

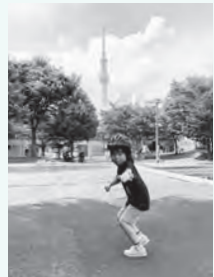
今回は9月1日号の8面に掲載!

「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、応募者の住所・氏名・電話番号を直接または郵送、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通あたり3MB以内)



7月1日号掲載写真

*写真の返却は不可

衣・食・住で熱中症に注意しよう!

今回は
住

- ▶温度・湿度を確認し、エアコンや扇風機等を使う
- ▶カーテンやすだれで日ざしを遮る
- *詳細は区HPを参照

【問合せ】健康推進課地域保健担当☎3611-6135



人権コラム ⑧4

「無意識の思い込み」に気付いていますか

「家事や育児が得意」「職業は警察官」と聞いて、それぞれどのような人物像を思い浮かべますか。家事や育児が得意なのは女性で、警察官なら男性を思い浮かべた方もいるのではないのでしょうか。

このように、性別等による固定的な役割を思い浮かべることを、無意識の思い込み「アンコンシャス・バイアス」といいます。私たちは無意識のうちに思い込みや偏見をもってしまふことがあります。これは、過去の経験や周囲の環境から影響を受け形成されていくものなので、これ自体が悪いということではありません。ただし、「アンコンシャス・バイアス」に気付かずにいると、知らない間に相手を傷つけてしまったり、自身の可能性を狭めてしまったりすることがあります。

例えば、子どもが保育士やサッカー選手になりたいと言っているのを聞いたら、つい女性らしい職業、男性らしい職業と考えてしまうことはありませんか。親や周囲の大人から性別を理由とした意見を言われた経験がある子どもは、自身の思ったことを言えない傾向があることが分かっています。子どもがなりたいた職業を諦めたり、考えを変えたりしなければならないことは防ぎたいものです。

まずは、「アンコンシャス・バイアス」は誰でも持っているということ意識し、自覚することから始めてみませんか。そして、多様な性を包摂する男女共同参画社会の実現をめざしましょう。

【問合せ】人権同和・男女共同参画課人権同和担当☎5608-6322

高齢者のみなさん

まだまだ暑い毎日、健やかに過ごしましょう

【問合せ】高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178

フレイル予防の4つのポイント

1 運動

週に2回以上は運動する習慣を付けましょう



2 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



3 栄養

10種類の食品群のうち、1日7種類以上の食品をとりましょう



4 口腔ケア

お口の体操でかむ力を鍛えましょう



区では、体操教室や栄養の講話、管理栄養士・歯科衛生士の派遣等を行っています。詳細はお問い合わせください。

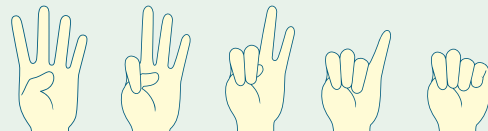
声出し脳トレをやってみましょう!

暑い日が続く、外出を控えることも多くなるこの時期。自宅でもできる腹式呼吸を意識したトレーニングをご紹介します。

左右の手で交互に
3回繰り返します

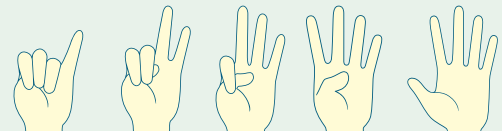
1 「ア・イ・ウ・エ・オ」と言いながら、親指から順番に指を折ります。

\ア/ \イ/ \ウ/ \エ/ \オ/



2 順番を「イ・エ・ア・オ・ウ」に変え、小指から順番に指を開いていきます。

\イ/ \エ/ \ア/ \オ/ \ウ/



【引用】NPO法人声とことばの力 作成資料

ポイント

- ▶慣れてきたら、指を見ないで前方を見て声を出す
- ▶腹式呼吸でお腹から声を出す

教室でも…

すみだの民話などをリレー形式で朗読します。今回は11月20日～7年3月5日に開催。募集は区報(本紙)に掲載します。

参加者の声



- ▶新たな友人ができた
- ▶腹式呼吸による発声で、会話がスムーズになった
- ▶大きな声が出せるようになって自信がつき、様々な事に挑戦したくなった
- ▶ストレス解消になった



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	すみだサロン@UDCすみだ(第2回)	9月6日(金)午後6時半～8時	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 まちづくりを学ぶ【講師】古屋修一郎氏(日本橋浜町エリアマネジメント) 定 先着20人 費 ▶小学生以下=無料 ▶中学生～大学生等=500円 ▶その他=1000円 申 事前にオンライン申請 問 アーバンデザインセンターすみだ(UDCすみだ) ☎5655-5617 担 行政経営担当
	マンション管理セミナー&居住者交流会	9月7日(土)▶第1部=午後1時半～3時▶第2部=午後3時15分～4時15分*受け付けは午後1時～	区役所会議室121(12階) 	内 ▶第1部=防災専門家によるセミナー「マンション防災の基本」▶第2部=マンション管理組合や居住者同士の交流 対 区内分譲マンションの管理組合・居住者等 定 先着50人 費 無料 申 事前にマンションの名称・所在地、参加者全員の氏名、代表者の電話番号をファクス、Eメールで、すみだマンション管理組合ネットワーク事務局FAX6479-9368・✉az39ok@gmail.comへ 問 住宅課計画担当☎5608-6215
	区民フォーラム2024「墨田区の災害医療」	9月7日(土)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)	【テーマ/講師】▶第1部=災害時のやさしい日本語/菊池哲佳氏(桜美林大学グローバル・コミュニケーション学群准教授)▶第2部=墨田区防災対策最前線・能登半島地震に伴う被災者支援及び防災対策の強化・災害時における要配慮者対策・大規模水害時における広域避難/岩本健一郎(区都市計画部危機管理担当防災課長) 定 先着200人程度 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区医師会事務局☎3611-0068 担 保健計画課
健康・福祉	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	8月29日(木)、9月5日(木)午前9時半～午後4時半*午後0時半～1時半を除く*相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	対 60歳以上の方 定 各先着2人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 スマートフォン普及啓発事業事務局☎6775-9480 *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
	ユートリヤで健康な体になろう!	▶ヨーガ=9月2日(月)・23日(振休)午後3時半～4時半▶ボイスエクササイズ&テクニク=9月6日(金)・20日(金)午後2時20分～4時▶太極拳=9月19日(木)午後2時～3時半 	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 16歳以上の方 定 ▶ヨーガ=各先着24人▶その他=各先着30人 費 ▶ヨーガ=各700円▶ボイスエクササイズ&テクニク=各1200円▶太極拳=1000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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	9月7日(土)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内)☎5819-0541へ 担 高齢者福祉課
	吾婦の里 健康教室「フレイル予防トレーニング」	9月8日(日)午前10時～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 加齢に伴う体力低下を予防するトレーニング方法を学ぶ 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9月6日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	みかんの会(認知症の人と家族の会)	9月10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
	オレンジカフェすみだ	9月11日(水)・19日(木)午後2時～3時半	▶11日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)▶19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 ▶11日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541▶19日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	オンラインについて知ろう!講座	9月12日(木)午前10時～11時 	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 オンライン会議システム「Zoom」の接続方法を学ぶ 対 区内在住で60歳以上の方 定 5人(抽選) 費 無料 持 個人登録証、スマートフォンまたはタブレット *事前にZoomアプリのダウンロードが必要 申 9月4日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ 担 高齢者福祉課
	幻視の体験“レビー小体型認知症当事者 三橋昭さんのおはなし”	9月28日(土)午後2時～3時	横川コミュニティ会館(横川5-9-1)	内 レビー小体型認知症の当事者から体験談を聞く 定 先着20人 費 無料 申 9月2日午前10時から横川コミュニティ会館☎5608-4500へ 担 地域活動推進課
	“文字から言葉に、読んで伝える朗読教室”高齢者「朗読教室」(全4回)	9月30日、10月7・21日、11月18日いずれも月曜日午前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60歳以上で、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 申 8月31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
	ストレッチで心も体も元気アップ高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」(各全10回) 	10月2日～7年3月19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10月16日、7年1月1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 *いずれかの部を選択 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 飲物、タオル 申 9月6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
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	10月3日～31日の木曜日午前10時～正午 *10月24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 申 教室名・氏名・住所・電話番号・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、9月8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

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	2か月間、冬に備えて動いてみよう！高齢者「ゆるりと筋トレ体操教室」(全8回)	10月3日～11月28日の木曜日午後1時半～3時半 ＊10月24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 9月5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
	調理実習も行います！「すみだテイクテン教室」(各全9回)	▶第1会場＝10月15日～12月17日の火曜日 ＊10月22日を除く ▶第2会場＝10月16日～12月18日の水曜日 ＊10月23日を除く ＊時間はいずれも午後2時～3時半	▶第1会場＝すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111) ▶第2会場＝八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 やさしい体操と栄養の講話 ＊運動強度は弱め ＊6回目は調理実習 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 ＊ほかにも要件あり 定 各25人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望会場・氏名(フリガナ)・住所・年齢・電話番号を直接または電話、ファクスで、9月27日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
 子育て・教育	産後ママのボディメンテナンス	9月21日(土)午前9時半～10時15分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ピラティス・骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズを行う 対 産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 ＊子どもの同室可 定 先着10人 費 500円 持 飲物、タオル ＊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9月18日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	旧中川の生きものワークショップ 	9月21日(土)午前10時～11時半 ＊雨天中止	旧中川水辺公園(立花三・五・六丁目地先周辺)	内 すみだ水族館の飼育スタッフと一緒に生き物を観察する 対 区内在住在学の小学生以上とその保護者 定 20人(抽選) 費 無料 持 帽子、飲物、筆記用具 ＊汚れても構わない服装で参加 申 9月1日までにオンライン申請 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208 ＊当選者には9月10日までに通知 
	すみだの伝統工芸を学ぼう！まりストラップづくり体験	10月14日(祝)午前10時～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 木目込人形づくりの実演を見学後、伝統工芸の技術を使ってストラップを製作する 【講師】塚田進氏(江戸木目込人形 塚田工房) 対 区内在住在学の小学生 ＊保護者の同伴可 定 10人(抽選) 費 500円 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・学年・電話番号を往復はがきで、9月30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 
	ぜん息児デイキャンプ(全2回) 	11月17日(日)、12月1日(日) ＊時間等の詳細は問合せ先へ	▶11月17日＝八広地域プラザ(八広4-35-17) ▶12月1日＝茨城県立中央青年の家(茨城県土浦市永井987)	内 ぜん息に負けない体力をつける 対 区内在住で、ぜん息の症状がある小・中学生 定 先着30人 費 無料 申 9月1日からオンライン申請 問 保健予防課保健予防係 ☎5608-6190 
 仕事・産業	“事業者向け”セミナー・個別相談会「障害者雇用×取組のヒント」(すみだ障害者就労支援フェア)	9月18日(水)午後1時半～5時	すみだ障害者就労支援総合センター(緑4-25-4)	内 障害者雇用の進め方、障害のある方の職場定着等に関するセミナー・個別相談会 対 区内の企業・団体等 定 先着20人 費 無料 申 事業所(団体)名・氏名・電話番号・配慮の必要有無を電話、ファクス、Eメールで、すみだ障害者就労支援総合センター ☎5600-2004・FAX5600-3280・✉shurou@city.sumida.lg.jpへ ＊詳細は募集チラシを参照 
	すみサポビジネスセミナー「スマホではじめるビジネス力アップセミナー」 	9月19日(木)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 対 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 ☎5608-6360・✉info@sumisapo.jp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 経営支援課 
	食品衛生講習会(一般飲食店)  墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」	9月20日(金)午後2時～3時半 ＊受け付けは午後1時半～	区役所会議室131(13階) 	内 HACCPに沿った衛生管理や食中毒対策を学ぶ 対 区内の食品関連事業者 定 先着100人 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード)か、催し名、店舗の名称・所在地・電話番号、参加人数を直接または電話、ファクス、Eメールで、生活衛生課食品衛生係(区役所5階) ☎5608-6943・FAX5608-6405・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ
	生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」 	9月24日(火)午後1時～3時45分 ＊開場は午後0時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 シニア期に向けたライフプランから今後の働き方を考える 対 55歳以上で、求職中の方やこれから就職活動を始めようと考えている方 定 先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請、電話で、セミナー予約専用ダイヤル ☎5422-1399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(祝休日を除く) 問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185 
 文化・スポーツ	ワンコインレッスン「ボディパンプ」 	8月23日～9月27日の毎週金曜日午前9時45分～10時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行う 対 高校生以上 定 各先着17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
	ワンコインレッスン「ボディジャム」 	8月28日～9月25日の毎週水曜日午後8時～8時45分		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

☎＝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、「友だち登録」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	“ぜひ、お越しください”墨田区伝統工芸保存会「技人」展	8月30日(金)～9月5日(木)の午前11時～午後7時 *初日は正午～、最終日は午後6時まで	伝統工芸青山スクエア(港区赤坂8-1-22-1階)	内 墨田区伝統工芸保存会会員による、伝統工芸品の展示販売・実演・製作体験 費 無料 *購入・製作体験費は自己負担 申 期間中、直接会場へ 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608-1437
	区民スポーツ祭「ライフル射撃大会」	▶エアライフルの部=9月22日(祝)午前9時半～午後4時 *受け付けは午前9時～ ▶小口径の部=10月13日(日)午前9時～午後4時 *受け付けは午前8時半～	▶エアライフルの部=台東リバーサイドスポーツセンター(台東区今戸1-1-10) ▶小口径の部=千葉県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)	費 各2000円 申 ▶直接=費用を持って ▶郵送=事前に費用を振り込みのうえ、希望の部・氏名・住所・年齢・電話番号を 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(口座名は「墨田区ライフル射撃連盟」) 【申込期間】▶エアライフルの部=8月22日～9月15日 ▶小口径の部=9月13日～10月6日 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「秋季安全啓蒙射撃会」	9月28日(土)午前9時～午後3時 *受け付けは午前8時半～	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 フィールドクレー射撃 対 散弾銃所持者 *表彰対象は区内在住在勤在学の方のみ 費 6000円 持 銃砲所持許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区安全狩猟連盟 角田 ☎090-3227-1344 担 スポーツ振興課
	もっと知りたい!すみだのミュージアム“たばこと塩の博物館編”	10月6日(日)午後2時～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 区内の博物館や美術館の魅力を深掘りする 定 80人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請(左記コード)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、9月20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 *区内在住在勤在学の方を優先 担 地域活動推進課
	区民スポーツ祭「空手道大会」	11月3日(祝)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、マスターズ40歳以上) *男女別は▶組手=小学生以上▶形=一般 対 区内在住在勤在学の方 費 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1日～30日(必着)までに墨田区空手道連盟事務局事務局長 金子 ☎070-3829-8099・✉hideki.kanekononanika@gmail.comへ 担 スポーツ振興課
イベント	すみだ防災フェア	8月26日(月)～9月1日(日)の午前9時～午後9時 *初日は午後1時～、最終日は正午まで	区役所1階アトリウム、すみだリバーサイドホール1階ギャラリー(区役所に併設)	内 防災関係機関との取組内容や防災に役立つ情報の紹介、東日本大震災の復興に関するパネル展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 防災課防災係 ☎5608-6206
	“友愛”チャリティ映画会「老後の資金がありません!」【主演】天海祐希	9月11日(水)▶午前10時～正午 ▶午後1時半～3時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	定 各先着50人 費 各1000円 *一部を福祉団体に寄付 申 事前に電話で、墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608-6167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

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
健康・福祉	手話通訳者登録試験(手話通訳者全国統一試験)	【とき】12月7日(土)午前10時～午後4時半(予定) 対 次の全ての要件を満たす方▶区内在住在勤在学の20歳以上(登録時点)である ▶墨田区手話養成講座の修了者または同等の技術と知識を有する ▶合格後に墨田区登録手話通訳者として活動できる ▶墨田区以外の地域で登録通訳者として活動していない 選 筆記試験(手話通訳に必要な基礎知識・国語)、実施試験(場面通訳)	費 6000円 申 必要書類を郵送で、9月19日(必着)までに墨田区障害者団体連合会事務局(〒130-0014亀沢4-18-11亀沢のぞみの家)へ *必要書類は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可 *試験会場は申込者に通知 問 障害者福祉課障害者給付係 ☎5608-6163

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、パソコンやタブレット・スマートフォン等からご覧になれます。

【利用方法】右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



●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、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

