

墨田区のお知らせ

No.2132

2025年
(令和7年)

2/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2・3面……産業功労表彰等

3～6・8面……講座・教室・催し・募集

7面……すこやかライフ

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/>

大切な人の「今」を「未来」につなげたい。

こころといのち



いのち支える

墨田区自殺対策
推進キャラクター
ジンくん

日々の生活の中で感じる様々なストレスや体の不調、「なんとなく不安に思うこと」によって、こころが疲れてしまうことがあります。そんなときは、一人で抱えずに、誰かに相談してみましょう。また、身近ないのちを守るためには、話し手の「こころの声」に耳を傾けることが大切です。周りに悩んでいる人がいたら、思い切って声を掛けましょう。“話すこと・聴くこと”、その勇気が、こころといのちの「今」を「未来」へつなぎます。

[問合せ]保健予防課保健予防係 ☎5608-6506

ささいなことでも、聴かせてください

無料・匿名で利用できる「こころと生活の相談窓口」

話す

「生きているのがつらい」等の相談

- 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

[相談日時] 正午～翌朝5時半 *LINEでも相談可(右記コードから「相談ほっとLINE@東京」を友だち登録)

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343

[相談日時] 24時間 *東京いのちの電話HPからインターネット相談も可

- 東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028

[相談日時] 午後5時～10時 *受け付けは午後9時半まで

子どものいじめ

- 墨田区教育センター 教育相談室 ☎3622-1120

[相談日時] 午前9時～午後4時半(土・日曜日、祝休日を除く)

- 東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288

[相談日時] 24時間



女性のためのカウンセリング&DV相談

- すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)

☎5608-1771

[相談日時] 区HPを参照 *電話・来所による相談(予約制)



こころとからだの健康(保健師や専門医による相談)

- 健康推進課地域保健係(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター2階)

☎3622-9152

[相談日時] 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝休日を除く) *来所・訪問による相談(予約制)



生活困窮

- 暮らし・しごと相談室すみだ(区役所3階・生活福祉課受付内)

☎5608-6289

- 生活福祉課相談係(区役所3階) ☎5608-6154

[相談日時] いずれも午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝休日を除く) *相談内容の詳細は区HPを参照



保健師等の専門員に直接相談できます

こころの臨時相談窓口

聴く

知ることは、「大きな一歩」

「うつ予防講演会」を開催します

[とき] 3月11日(火)・12日(水) ▶ 午前9時～正午 ▶ 午後1時～4時 *1人30分程度
*混雑状況により待ち時間あり [ところ] すみだ区民相談室(区役所1階) [対象] 区内在住
在勤の方 [費用] 無料 [申込み] 当日直接会場へ

[テーマ] 「今日から変える、こころを健康にする睡眠習慣」 [とき] 3月3日(月)～17日(月)

*オンデマンド配信 [費用] 無料 *申込み等の詳細は今号4面を参照

命の門番「ゲートキーパー」になってみませんか？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、積極的に声を掛けられる人です。特別な資格は必要なく、誰でもなることができます。

気付く

身近な人に、いつもと違う様子はありますか？

そんなときは そっと声を掛けてみましょう。

「もし悩んでいたら、話を聴かせてくれないかな。」

受け止める

相手の話を じっくりと聴きましょう。

「話してくれて、ありがとう。」

つなぐ

十分に話を受け止めてから、必要に応じて

適切な相談機関につなぎましょう。どこか分からない場合はご相談ください。

“話の聴き方などが学べる”ゲートキーパー養成講座

[とき/テーマ] ▶ 第1回(初級編)=2月14日(金) / 「理解と気づき、身近な人ができること」 ▶ 第2回(中級編)=3月4日(火) / 「死にたい気持ちに向き合い、支える」 *時間はいずれも午後6時～8時 [講師] 西村由紀氏(メンタルケア協議会副理事長・精神保健福祉士) [ところ] すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4) [対象] 区内在住在勤の方 [定員] 各先着50人 [費用] 無料 [申込み] 事前にオンライン申請か、講座名・希望回・氏名・住所・年齢・電話番号を電話、ファクス、Eメールで、保健予防課保健予防係 ☎5608-6506・FAX5608-6507・
☎hokenyobou@city.sumida.lg.jp へ



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

3

すべての人に
健康と福祉を

4

質の高い教育を
みんなに

4

質の高い教育を
みんなに

10

人や国の不平等を
なくそう

10

人や国の不平等を
なくそう



受賞者を決定しました 産業功労表彰

区内の産業発展に貢献した優秀な技能者や、区内企業に永年従事した優良従業員を顕彰する産業功労表彰の受賞者を決定しました。今年度の受賞者は、優秀技能者が18人、中小企業等永年勤続優良従業員が137人です。表彰者等の詳細は区HPをご覧ください。

【問合せ】産業振興課産業振興担当 ☎5608-1437



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

家庭で不用になった古着や水銀製品(体温計・血圧計)等を回収します。同時に、余っている食品を回収するフードドライブを実施します。詳細は問い合わせるか、区HPをご覧ください。

【とき／ところ】▶2月1日(土)／みどりコミュニティセンター(緑3-7-3) ▶2月15日(土)／東あずま公園(立花2-32-12) *時間はいずれも午前9時～午後2時 *水銀製品の回収は2月1日のみ【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か月以上の食品、ペットボトルキャップ、使用済歯ブラシ、廃食油、水銀製品(体温計・温度計・血圧計)、使い捨てコンタクトレンズの空ケース *汚れや破損、材質など、品物の状態によっては回収できない場合があります【対象】区内在住の方 *事業者を除く【費用】無料【持込方法】廃食油はペットボトルに入れ、水銀製品はケースに入れるか新聞紙等に包み、そのほかは回収品目別に半透明の袋に入れて当日直接会場へ *車ででの来場は不可【問合せ】すみだ清掃事務所分室 ☎3613-2228



劣化したものは無料で交換できます 印鑑登録証(カード)

平成12年4月～20年9月に交付した印鑑登録証(カード)の中には、環境に配慮した生分解性プラスチックを使用しており、年数の経過等で劣化し、破損しやすくなっているものがあります。劣化した印鑑登録証(カード)は、新しいものと無料で交換しますので、受付窓口までお持ちください。【受付窓口】窓口課(区役所1階)、各出張所【持ち物】劣化した印鑑登録証(カード)、登録している印鑑、写真付きの本人確認書類(運転免許証等、官公署が発行する有効期限内のもの) *代理人が手続する場合は委任状が必要【問合せ】窓口課住民異動係 ☎5608-6102



ご活用ください 分譲マンションの適正管理

■マンションの管理計画認定制度

マンションの管理計画が一定の基準を満たす場合に、管理が良好なマンションとして認定します。認定マンションは、住宅金融支援機構の「フラット35」や「共用部分リフォームローン」の金利引下げ等が受けられます。

【対象】区内分譲マンションの管理組合【費用】無料 *システム利用料等は自己負担

■マンション管理ドクター派遣制度

マンションの適切な維持管理や改修・建替えを支援するために、マンション管理士を派遣します。「管理費・修繕積立金を見直したい」「計画修繕の進め方が分からない」等でマンション管理にお困りの方や、管理計画の認定取得をめざす方等は、ぜひご利用ください。

【対象】区内分譲マンションの管理組合 *管理組合がない場合は区分所有者3人以上の同意でも可 *ほかにも要件あり【費用】無料

【問合せ】住宅課計画担当 ☎5608-6215 *詳細は区HPを参照



対象者に送付します 医療費のお知らせ(医療費通知)

国民健康保険に加入中の方へ、医療機関等からの請求内容の確認と、健康と医療への認識を深めてもらうために、医療費のお知らせ(医療費通知)を2月6日に発送します(世帯分をまとめて世帯主へ送付)。再発行はできませんので、大切に保管してください。

また、マイナンバーカードを保険証として登録すると、マイナポータル上で医療費情報を確認できます。毎月1日に前々月診療分の医療費情報が更新され、墨田区国民健康保険以外の公的医療保険に加入している期間の受診分も閲覧できます。さらに、マイナポータル連携を利用して医療費控除の申告もできます。詳細は区HPをご覧ください。

【問合せ】国保年金課こくほ給付係 ☎5608-6124

ビジネスに役立つ情報が満載！
すみだ産業情報ナビ
いますぐ検索！
すみだ産業情報ナビ



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、これまで公的に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。区から送付したクーポン券を使って検査・接種が無料になるのは、3月31日までです。詳細は区HPをご覧ください。なお、未検査の方がクーポン券を紛失した場合は再発行できますので、お問い合わせください。

【対象】昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性【問合せ】保健予防課感染症係 ☎5608-6191



接種期間が延長されます HPVワクチンのキャッチアップ接種

子宮頸がんを予防するHPVワクチンの接種機会を逃した方を対象とした公費による接種(キャッチアップ接種)は、期間が8年3月末まで延長されます。

【対象】平成9年4月2日～21年4月1日生まれの女性で、キャッチアップ接種期間中(令和4年度～6年度)に全3回の接種中1回以上接種した接種未完了者【接種方法】予診票を区指定の実施医療機関へ持参して接種 *予診票がない場合は、オンライン申請か、直接または電話で、問合せ先へ申し込めば発行可 *転入した方等、墨田区に予診票の発行記録がない方は、親子健康手帳等で接種記録を確認する必要あり【問合せ】保健予防課感染症係(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6191



毎月1日は 墨田区防災の日

2月1日の点検項目
必需品
身近なところに
用意して



毎月5日は すみだ環境の日

2月のエコしぐさ
地産地消
輸送エネルギー
抑えるよ



墨田区環境キャラクター「地球くん」

「WEB加入」が始まります 令和7年度区民交通傷害保険

区民交通傷害保険は、区が窓口となり、車両による交通事故でけがをしたときに、入院・通院の治療日数と治療期間に応じて保険金が支払われる制度です。自転車に乗る方は「自転車賠償責任」付きのコースをご検討ください。

今回から、オンラインで申し込める「WEB加入」が始まりました(個人区分のみ)。WEB加入の場合、支払い方法はクレジットカード・PayPayのみです。また、保険期間の途中からでも加入できます。

本紙に記載している内容は概要です。詳細は問い合わせるか、区HPをご覧ください。

【保険料(年間)・補償内容等】表1のとおり【保険期間】4月1日午前0時～8年3月31日午後12時【対象】区内在住の勤労の方【申込み】▶WEB加入＝8年1月31日までにオンライン申請 ▶直接＝申込書を受付期間中に受付場所へ *詳細は表2のとおり【引受保険会社】損害保険ジャパン株式会社公務文教営業部東京公務課(新宿区西新宿1-26-1) ☎3349-9666 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時【問合せ】地域活動推進課地域活動推進担当 ☎5608-6196

(募集文書承認番号SJ24-11633・2024年12月9日承認)



WEB加入



区HP

■各コースの保険料(年間)・補償内容等(表1)

コース	一時払保険料	補償内容と最高保険金額
XJ	1500円	区民交通傷害Xコース(35万円)+自転車賠償責任(1億円)
AJ	2200円	区民交通傷害Aコース(150万円)+自転車賠償責任(1億円)
BJ	3000円	区民交通傷害Bコース(350万円)+自転車賠償責任(1億円)
CJ	4300円	区民交通傷害Cコース(600万円)+自転車賠償責任(1億円)
A	1200円	区民交通傷害Aコース(150万円)
B	2000円	区民交通傷害Bコース(350万円)
C	3300円	区民交通傷害Cコース(600万円)

- ① 犯罪被害やひき逃げによる事故で被った逸失利益・精神的損害等の損害額を、保険金額を限度に補償する「被害事故補償(600万円)」が全コースに付きます。
- ② 加入は1人1コースのみで、保険料は掛け捨てです。
- ③ 月割保険料は区HPをご覧ください。

■申込書の配布・受付場所、受付期間(表2)

区分	申込書の配布・受付場所	受付期間
団体	地域活動推進課(区役所14階) *予約制(事前に電話で問合せ先へ)	2月3日～28日
個人	郵便局・金融機関、地域活動推進課(区役所14階)、各出張所	2月3日～3月31日

- ④ 区外の金融機関で手続する場合は、「墨田区」個人加入申込書をお持ちください。

ご注意ください
にせ税理士・にせ税理士法人

税理士資格のない者が税務相談や税務書類の作成、税務代理をすることは、法律で禁じられています。さらに、専門的知識が欠けている等の理由から、納税者が不測の損害を被るおそれもあります。税理士は税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。
【問合せ】▶東京税理士会本所支部 ☎3626－1148 ▶東京税理士会向島支部 ☎3614－8528 ▶税務課税務係 ☎5608－6140

あっせん受け付けを終了します
原油価格・物価高騰等緊急対策資金

原油価格・物価高騰等の影響で業績が悪化している区内の中小企業や商店を対象に、融資に係る利子等を補助する「原油価格・物価高騰等緊急対策資金」は、3月31日で受け付けを終了します。利用を検討中の事業者は、早めにお申し込みください。詳細は区HPをご覧ください。
【融資限度額】300万円**【利率】**2.0％ ＊利率の全額を区が補助**【返済期間】**5年以内 ＊据置期間(24か月以内)を含む**【申込み】**申込用紙と必要書類を直接、経営支援課経営支援担当(区役所14階) ☎5608－6183へ

加入団体へ申請を
家内労働者労災保険特別加入促進補助金

特定の作業に従事する家内労働者に対し、労災保険への特別加入に必要な保険料の一部を補助しています。必要書類は、対象となる家内労働者の特別加入団体に送付しましたので、直接、2月19日までに団体へ申請してください。
【対象】区内在住の家内労働者で、労災保険に特別加入している方**【補助率】**保険料の1／10**【問合せ】**経営支援課経営支援担当 ☎5608－6185

取扱業者を募集します
生ごみ処理機・生ごみ処理容器

家庭から排出される生ごみのリサイクルと減量を目的に、生ごみ処理機や生ごみ処理容器の購入

をあっせんしています。この生ごみ処理機等を低価格で提供する、あっせん先の事業者を募集します。詳細はお問い合わせください。
【申込み】2月14日までに、環境政策課環境政策担当(区役所12階) ☎5608－6209へ

人権コラム ⑧5

犯罪被害者とその家族への理解と配慮を

多くの方は、自分が犯罪被害に遭うことは考えてもいないのではないのでしょうか？
 犯罪被害者とその家族は、生命を奪われる、怪我を負わされる、財産を失うなどの直接的な被害を受け、それまでの日常が一変してしまいます。それだけでなく、事件後に生じる様々な問題による二次的被害にも苦しめられます。具体的には、被害に遭ったことによる身体の不調、慣れない捜査や裁判に関わることによる精神的・時間的な負担、周囲の心ないうわさや中傷、マスメディアの取材や過剰な報道によるプライバシーの侵害などです。
 被害に遭ったことによる精神的苦痛から休職や失職に追い込まれたり、生計者を失った

りすることになれば、収入が減り、生活再建に大きな不安を抱えることになります。さらに、犯罪被害者とその家族の傷ついた心には、周囲の人の慰めや励ましのつもりの言葉や行為も、逆に傷つけてしまうことさえあります。そして、残念ながら誰もが犯罪被害に遭ってしまう可能性があるのです。
 犯罪被害者とその家族は、地域社会で配慮され、支えられてこそ、平穏な生活を取り戻せるようになります。犯罪被害者とその家族の置かれている状況や気持ちを理解し、支援することが大切です。
【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

区政情報番組
 ウィークリー **すみだ**
 2月の番組表



キャスター
 大山美佐さん

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

知＝すみだのそここが知りたい 特＝特集 歩＝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
2月2日(日)～8日(土)	知 DX推進			
2月9日(日)～15日(土)	特 人間国宝 五街道雲助	知 DX推進	特 人間国宝 五街道雲助	知 DX推進
2月16日(日)～22日(土)	歩 両国南部エリア(再放送)			
2月23日(祝)～3月1日(土)	歩 両国南部エリア(再放送)	特 人間国宝 五街道雲助	歩 両国南部エリア(再放送)	特 人間国宝 五街道雲助

＊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、株式会社 J:COM 東京すみだ・台東 ☎0120－999－000へ

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	京島二・三丁目地域の7町会合同の防災訓練「京島ストリート防災フェスティバル」	2月9日(日)午前10時半～午後4時	京島三丁目ぐるぐる広場前(京島3-45)	内 煙体験ハウス・スタンドパイプの体験、東京消防庁VR防災体験車・自衛隊特殊車両の見学、キッチンカーの出店 ＊詳細はイベント公式HPを参照 対 区内在住の方 費 無料 ＊購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 墨田まちづくり公社京島事務所 ☎3617－2262 担 密集市街地整備推進課
	“ごみダイエットアドバイザー・整理収納アドバイザーから学ぶ”墨田区消費者講座「“いつか着る”は“もう着ない”今すぐできるクローゼットのお片付け」	3月7日(金)午前10時～正午	区役所会議室131(13階)	内 ファッションロスの問題や洋服の整理術、手放すときのポイントなどを学ぶ ＊詳細は区HP(左記コード)を参照 対 区内在住在勤在学の方 定 先着80人 費 無料 持 筆記用具、A4サイズの資料が入る手提げ袋 申 事前に氏名(フリガナ)・電話番号を電話、Eメールで、すみだ消費者センター ☎5608－1516・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ 担 産業振興課
	スカイツリーを中心に東東京を語る	3月8日(土)午後2時～3時半	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	【講師】かつしかけいた氏(漫画家・イラストレーター) 対 中学生以上 定 先着30人 費 無料 申 2月8日午前10時から東駒形コミュニティ会館 ☎3623－1141へ 担 地域活動推進課
	絵本について語り合い、絵本好きな方とつながりを作る「オトナが味わう絵本の夕べ」	3月8日(土)午後3時～5時 ＊受け付けは午後2時40分～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	対 絵本が好きな方 定 先着30人 費 無料 申 2月1日午前9時からオンライン申請、電話で、すみだ共生社会推進センター ☎5608－1771へ
健康・福祉	登録団体による「うめわかギャラリー作品展示」	3月31日(月)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)	【登録団体】水彩画クラブ、桐花会、プラモデルクラブ、写友会 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
	カイゴフェスタ2025 フクシノミリョク	2月9日(日)午前10時～午後4時	キラキラ会館(京島3-52-8)	内 介護の体験イベント 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区訪問介護事業者連絡会 ☎070－5451－2706 担 介護保険課
	オレンジカフェすみだ	▶2月12日(水) ▶2月20日(木) ＊時間はいずれも午後2時～3時半	▶12日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶20日＝本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報や悩みなどを共有し交流する ＊個別相談あり 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 ▶12日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610－6541 ▶20日＝同愛高齢者支援総合センター ☎3624－6541 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

広告 65歳以上を応援！「個別運動サポート」ダイエー立花団地2階「ルネサンス東あずま」 ☎03－6692－9663

講座・教室・催し

健康・福祉

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	2月14日(金) 午前10時～11時半	すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階)	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 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	
	がんと付き合うヒント“使える制度を聞いてみよう!”	2月15日(土) 午前10時～11時半	区役所会議室31(3階)	内 病院相談員から、がん患者が有効活用できる制度を学ぶ *相談も可 対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、訪問看護ステーションみけ(がん患者サポート研究所さぼうの虹事務局)☎3626-2317へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 担 健康推進課	
	ぶんか・みかんの会(認知症の人と家族の会)	2月18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 カフェ形式で参加者と交流する 対 認知症の方とその家族、認知症の方の介護経験者、認知症に関心がある方 定 先着18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	
	地域福祉プラットフォームイベント「映画“オレンジランブ”上映会」	2月19日(水) 午後2時～4時	地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	内 若年性認知症に関する映画の上映、認知症に関する講話 定 先着60人 費 無料 申 事前に電話で、墨田区社会福祉協議会☎5655-8361へ *左記コードからEメールでも申込み可 *受け付けは2月18日午後5時まで *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)	
	弁護士による権利擁護法律相談	2月20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 高齢者や知的障害・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	
	認知症になった人の気持ちを考える	2月21日(金) 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 認知症の方のメッセージ動画を鑑賞し、認知症への理解を深める 対 区内在住の方 定 先着30人 費 無料 申 事前に、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へ *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後6時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課	
	楽しく踊って介護予防「レクダンス講習会」	2月21日(金) 午後1時半～3時頃 *受け付けは午後1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)	対 区内在住の60歳以上で、老人クラブ未加入の方 *老人クラブ加入者は別途募集 定 先着50人 費 無料 申 2月3日午前10時から電話で、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(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課	
	第6回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	2月22日(土) 午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 参加者同士で交流し、情報交換する 対 認知症の方を介護している方やその家族、介護サービス事業に従事している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内)☎5630-6541へ 担 高齢者福祉課	
	令和6年度うつ予防講演会「今日から変える、こころを健康にする睡眠習慣」オンデマンド配信	3月3日(月)～17日(月)	区公式YouTubeで視聴	内 うつ予防のための睡眠習慣に関する講話 【講師】井上雄一氏(睡眠総合ケアクリニック代々木理事長) 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 *受け付けは2月17日まで 問 健康推進課地域保健担当☎3622-9152	
	身体障害者向け「体力アップ体操教室」(全4回)	3月3日～24日の毎週月曜日 午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 12人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 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、2月7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	
	第4回セカンドステージセミナー“楽しい講談を聞いておおいに笑いましょう”	3月5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(講談)=田辺鶴栄氏 ▶第2部(体操)=吉野百花氏(理学療法士)、古田三奈氏(歌手) 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(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課	
	「元気100歳!自分らしい長寿生活の新たな一歩」“社会参加やスマホ活用等で楽しく暮らす秘けつを紹介”	3月8日(土) 午前10時～11時半 *受け付けは午前9時半～	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ▶1部=基調講演「人とのつながりで健康長寿」【講師】近藤克則氏(千葉大学名誉教授) ▶2部=区公式LINE等スマートフォンアプリの紹介 対 区内在住で60歳以上の方 定 先着100人程度 費 無料 申 事前に電話で、高齢者福祉課支援係☎5608-6168へ	
	“健康づくりにお役立てください”いきいきプラザ「健康体操」(全16コース)	4月4日(金)～9月26日(金) *各コース1時間 *いずれも休館日を除く	いきいきプラザ(文花1-32-2)	対 区内在住で65歳以上の方 定 各10人(抽選) 費 無料 持 滑り止め付靴下、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 希望コース(第2希望まで)・氏名(ふりがな)・住所・年齢・性別・電話番号・登録番号(未登録の方は「未登録」と明記)を往復はがきで、2月24日(必着)までに、いきいきプラザ(〒131-0044文花1-32-2)☎3618-0961へ *記入に不備がある場合は不受理 *抽選結果は3月10日までに通知 *未登録の方は4月3日までに、いきいきプラザへの登録が必要 担 高齢者福祉課	
	▶さわやか体操(十川講師)【運動強度】やや強い	第1・3金曜日 午前9時半～			
	▶さわやか体操(十川講師)【運動強度】強い	第1・3金曜日 午前10時45分～			
	▶脳いきいき体操(本多講師)【運動強度】弱い	第1・3金曜日 ▶午後2時半～ ▶午後3時45分～			
	▶ストレッチ体操・椅子(岩崎講師)【運動強度】やや強い	第2・4火曜日 ▶午前9時半～ ▶午後2時半～			
	▶ストレッチ体操・立位(岩崎講師)【運動強度】強い	第2・4火曜日 ▶午前10時45分～ ▶午後3時45分～			
	▶元気体操(加藤講師)【運動強度】やや強い	第2・4金曜日 ▶午前9時半～ ▶午後2時半～			
	▶元気体操(加藤講師)【運動強度】やや強い	第2・4金曜日 ▶午前10時45分～ ▶午後3時45分～			
	▶脳活体操(本多講師)【運動強度】弱い	第1・3火曜日 ▶午前9時半～ ▶午前10時45分～			
	▶よいしょ体操(加藤講師)【運動強度】やや強い	第1・3火曜日 午後2時半～			
	▶よいしょ体操(加藤講師)【運動強度】強い	第1・3火曜日 午後3時45分～			

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



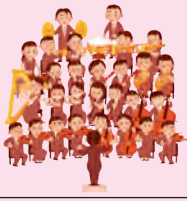
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	いきいきプラザ「健康麻雀教室・初心者向けコース」(全6クラス)	4月7日(月)～9月24日(水) *各クラス2時間 *いずれも休館日を除く *各開始15分前に集合	いきいきプラザ(文花1-32-2)	対 区内在住で70歳以上の麻雀初心者 定 各16人(抽選) 費 無料 持 飲物 申 希望クラス(第1希望のみ)・氏名(ふりがな)・住所・年齢・性別・電話番号・登録番号(未登録の方は「未登録」と明記)を往復はがきで、2月24日(必着)までに、いきいきプラザ(〒131-0044文花1-32-2) ☎3618-0961へ *記入に不備がある場合は不受理 *抽選結果は3月10日までに通知 *当選者は3月25日までに来館が必要(未登録の方は登録も必要) 担 高齢者福祉課
	▶A1クラス	第1・3月曜日午前10時～		
	▶A2クラス	第1・3月曜日午後1時～		
	▶C1クラス	第2・4水曜日午前10時～		
	▶C2クラス	第2・4水曜日午後1時～		
	▶B1クラス	第2・4月曜日午前10時～		
	▶B2クラス	第2・4月曜日午後1時～		
子育て・教育	里親という家庭のカタチ「説明会&相談会」 東京都里親制度普及啓発キャラクター「さとぺん・ファミリー」	▶2月2日(日)・14日(金)、3月28日(金)午後1時半～、午後3時～ ▶3月15日(土)午前9時半～、午前10時45分～ *時間はいずれも1時間	▶2月2日＝もんなか がっちゃん's CAFE(江東区冬木21-21) ▶2月14日＝曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶3月15日＝富岡区民館(江東区富岡1-16-12) ▶3月28日＝すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 都の里親制度についての説明・相談 対 墨田区または江東区在住の方 定 各先着2組 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、江東児童相談所フォスティング機関 ☎3640-5432へ *受け付けは各開催日の3日前まで *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 子育て支援総合センター子ども・家庭支援連携担当 ☎5608-1582
	“0歳のお子さま大歓迎”小さい子どものためのおはなし会	2月13日(木)午前10時半～11時	緑図書館(緑2-24-5)	内 パネルシアターや大型絵本を使ったお話会 対 3歳くらいまでの子どもとその保護者 定 先着30組程度 費 無料 申 当日直接会場へ 問 緑図書館 ☎3631-4621 *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	家庭教育支援講座 親子で楽しむSTEAM教室	3月9日(日)▶第1回＝午前10時～正午 ▶第2回＝午後2時～4時	区役所会議室131(13階)	内 様々な形状のブロックを組み合わせて、ゴム動力で走る車を作る 対 区内在住在学の小学校1年生～3年生とその保護者(2人1組) 定 各30組(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、希望回、子どもの氏名(ふりがな)・学年、郵便番号、住所、保護者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、2月13日までに地域教育支援課地域教育支援担当 ☎5608-6503・✉chiikikyouiku@city.sumida.lg.jpへ *Eメールで申し込んだ場合は、受信確認のため申込先へ電話が必要 *詳細は区HPを参照
	プロの声優に教わろう! 発声方法から新学期に使える自己紹介まで	3月23日(日)午後1時半～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【講師】吉田小南美氏(声優) 対 区内在住在学の小学校4年生～中学生 定 12人(抽選) 費 300円 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・年齢(学年)・電話番号を往復はがきで、3月12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
仕事・産業	セミナー「年金を受給しながら働こう」	2月18日(火)午前10時～11時半	ハローワーク墨田3階会議室(江東橋2-19-12)	内 ハローワークの再就職支援や在職老齢年金の支給停止の仕組みを学ぶ 対 65歳以上の方 定 先着25人 費 無料 申 事前に電話で、ハローワーク墨田専門援助第一部門(シニア応援コーナー) ☎5669-8961へ 担 経営支援課
	すみサポビジネスセミナー		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 ☎5608-6360・✉info@sumisapo.jpへ *電話での問合せは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 経営支援課
	▶これから始める3Dプリンター	2月18日(火)午後2時～4時		
	▶売上に結びつける! POP作成セミナー	2月20日(木)午後2時～4時		
	▶はじめての電子工作・現場改善に挑戦!	2月26日(水)午後2時～3時半		
	次代を担う経営者を育成! 後継者・若手経営者育成ビジネススクール「フロンティアすみだ塾(第20期)」	4月～8年3月の月1回程度	区役所会議室ほか	対 区内在住在勤の20歳～おおむね45歳で、中小企業の後継者または経営者 *ほかにも要件あり 定 10人(書類選考、面接) 費 10万円 *合宿・懇親会の費用は別途自己負担 申 申込書を直接またはEメールで、2月26日午後5時までに、すみだ次世代経営研究協議会事務局(区役所14階・経営支援課内) ☎5608-6185・✉frontier-sumida@city.sumida.lg.jpへ *内容や申込書等は、フロンティアすみだ塾HPを参照 担 経営支援課
文化・スポーツ	コース型教室「みるみるよくなる体操」「デトックスヨガ」の1回体験	2月5日～3月26日の毎週水曜日▶みるみるよくなる体操＝午前9時45分～10時45分 ▶デトックスヨガ＝午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 / 定 ▶みるみるよくなる体操＝からだゆがみを改善する/各先着12人 ▶デトックスヨガ＝ヨガで内臓にも呼吸を入れて、毒素を出しやすくする/各先着15人 対 18歳以上の方 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 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
	健康体力づくり教室「脂肪すっきりラクラク体操」 「太極拳」	2月5日～3月26日の毎週水曜日▶脂肪すっきりラクラク体操＝午後0時45分～1時45分 ▶太極拳＝午後2時～3時		内 ▶脂肪すっきりラクラク体操＝易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＝太極拳の基本を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510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

☎＝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	スポーツドアあずま ファン ランクラブ「ベーシックコース」	2月15日(土)午前10時～正午 ＊雨天中止 	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内正しいフォームで2km程度を走る・歩く 対区内在住在勤で18歳以上の方 定先着10人 費1000円 持飲物、タオル 申事前にオンライン申請、電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ ＊受け付けは2月13日午後5時まで 担スポーツ振興課 
	ひがしんアリーナ公開講座「ゆっくり歩いて健康に”ノルディックウォーキング体験講座」	2月21日(金)午前9時半～11時半	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内専用のポールを使い、屋内を歩く 定先着20人 費無料 持室内用の運動靴、飲物 ＊ポールは貸出し 申事前に氏名・住所・電話番号を電話、Eメールで、ひがしんアリーナ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ ＊受け付けは2月17日まで 担スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「ダンススポーツ大会」	3月9日(日)午後1時～4時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	種ラテン、スタンダード 費700円 申電話で、2月28日までの午前9時～午後5時に墨田区ダンススポーツ連盟事務局 早川文基☎090-2226-5284へ 担スポーツ振興課
	新日本フィルハーモニー交響楽団「すみだの夢応援助成事業」区民限定 ワンコインコンサート 	3月10日(月)午後3時～  水戸博之氏	すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)	【出演】水戸博之氏(指揮者)、梅干野安未氏(オルガン) 【曲目】J.ウィリアムズ／「スター・ウォーズ」メイン・タイトル、滝廉太郎／花、久石譲／「となりのトトロ」より「さんぽ」ほか ＊指揮者体験コーナーあり(ベートーヴェン／運命) 対区内在住在勤在学中で4歳以上の方 定先着1801人 費▶電子チケット＝350円 ▶紙チケット＝500円 ＊いずれも別途、手数料150円が必要／全席指定 申事前にオンライン申請、電話で、新日本フィル・チケットボックス☎5610-3815へ ＊オンライン申請の場合、事前に会員登録用紙の提出が必要 担文化芸術振興課 
	スプリング・テニス・スクール(▶第1部＝全5回 ▶第2部＝全7回)	▶第1部＝3月21日(金)～4月4日(金)の毎週火・金曜日 ▶第2部＝4月8日(火)～5月2日(金)の火・金曜日 ＊4月29日を除く ＊時間はいずれも午後1時15分～3時45分	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1) 	対区内在住在勤在学の方 定▶第1部＝小・中学生40人程度、その他20人程度 ▶第2部＝60人程度 ＊いずれも先着 費▶第1部＝小・中学生4000円、その他5000円 ▶第2部＝5000円 ▶第1・2部通し参加＝9000円(親子で参加する場合は1組8000円) 申事前に希望の部・氏名・住所・年齢・電話番号を直接または郵送で、墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454へ ＊受け付けは3月7日(必着)まで 担スポーツ振興課
	区民スポーツ大会「剣道大会」 	3月23日(日)午前9時～午後9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種▶個人段級別＝6級～1級の部、初段～三段男子の部、二段以下中学生以下女子の部、三段以下一般女子の部、四・五段の部 ▶団体(3人)＝小学生(4年生以上)、中学生 ＊いずれも申込み状況により、変更する場合あり 対区内在住在勤在学の方 費▶個人段級別＝1000円 ▶団体(3人)＝1チーム2000円 申種別・氏名・住所・年齢(学年)・電話番号・段位または級位を郵送、Eメールで、2月20日(必着)までに墨田区剣道連盟事務局 植田光寿(〒131-0043立花4-18-9-201)☎090-3209-0388・✉sumida.kendo.work@gmail.comへ 担スポーツ振興課
	区民スポーツ大会「軟式野球大会」	4月6日～6月15日の日曜日午前8時～午後4時 ＊5月4日を除く ＊雨天等により日程が延期となる場合あり	墨田野球場(墨田四丁目地先) 	対区内在住在勤の方で構成するチーム 費1チーム2万2000円 申費用を持って直接、2月10日午後4時までに次のいずれかの申込先へ▶福祿スポーツ(石原1-31-7) ▶ヤナギスポーツ(横川4-1-2) ▶コカンスポーツ(墨田1-9-14) ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階) ＊代表者会議を3月6日(木)午後6時半から曳舟文化センター(京島1-38-11)で実施 問墨田区軟式野球連盟☎090-8809-0322 担スポーツ振興課
イベント	“ぜひお越しください”あずま百樹園リニューアルオープン！	▶物販＝2月9日(日)午前9時～正午 ▶展示＝2月9日(日)～18日(火)の午前9時～午後5時 ＊2月11日を除く ▶講演＝2月9日(日)午前10時～11時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内あずま百樹園が2月9日にリニューアルオープンすることを記念した▶物販「墨田キャンパス産はちみつ販売会」▶展示「あずま百樹園の歩み」▶講演「健康長寿を目指そう！」 ＊詳細は区HPを参照 費無料 申▶物販・展示＝当日直接会場へ ▶講演＝オンライン申請 問行政経営担当☎5608-6230 
	まちのかばんやさん.smd	2月12日(水)～18日(火)の午前11時～午後8時 ＊2月16日は午後7時半まで、2月17日は午後6時半まで	銀座松屋3階イベントスペース(中央区銀座3-6-1)	内区にゆかりがある製造者による革製品の販売 ＊詳細はイベント公式インスタグラムを参照 費無料 ＊購入費は自己負担 申期間中、直接会場へ 問まちのかばんやさん実行委員会事務局 吉武☎090-7040-0502 担産業振興課 
	すみだ観光ガイドが案内する「梅見まち歩きツアー」	2月15日(土)・16日(日)午前9時～11時頃 ＊午前8時50分に集合 ＊荒天中止	香取神社、境橋、伏見稻荷神社、亀戸天神社など 【集合場所】錦糸公園(錦糸4-15-1)	定先着20人程度 費各1100円(保険料込み) 申事前にオンライン申請か、催し名、代表者の氏名・住所・電話番号、参加人数を電話、ファクス、Eメールで、墨田区観光協会☎6657-5160・FAX6657-5166・✉guidetour@visit-sumida.jpへ 担観光課 
	香梅園梅まつり 	2月15日(土)～3月2日(日)の毎週土・日曜日午前10時～午後2時半 ＊初日は午前10時半～	香梅園(文花2-5-8・香取神社内)	内▶開園式(2月15日午前10時半～) ▶琴の演奏、抹茶接待(2月15・16日午前11時～) ▶すみだ親善大使との写真撮影会(2月15日午前11時半～) 費無料 ＊抹茶接待は有料 申当日直接会場へ 問▶墨田区観光協会☎6657-5160 担観光課
	すみだモダン in NEW ENERGY TOKYO 	2月15日(土)・16日(日)午前11時～午後8時 ＊最終日は午後5時まで	国立代々木競技場第一体育館(渋谷区神南2-1-1)	内「モノ・コト・ヒト」が国内外から集まる展示会での「すみだモダン2023・2024」関連商品の展示販売 費無料 ＊購入費は自己負担 申詳細はイベント公式HPを参照 問産業振興課産業振興担当☎5608-6188 
	“デザイン・都市・建築・ランドスケープデザイン”千葉大学4学科合同卒業研究・制作展2025	3月7日(金)～9日(日)の午前11時～午後7時 ＊最終日は午後6時まで ＊入場は各終了30分前まで	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	費無料 申期間中、直接会場へ 問千葉大学4学科合同卒業研究・制作展2025実行委員会☎047-308-8875 ＊詳細はイベント公式HPを参照 担行政経営担当 



墨田区の医療・健康情報

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6年度(6年4月1日～7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
胃がん検診(胃部エックス線検査・医療機関実施分)	2月28日(金)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	[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	事前にオンライン申請、電話で、すみだ けんしんダイヤル ☎5608-1599へ ※各がん検診の受け付けは2月7日まで ※胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)、乳がん検診(検診車実施分)は、検診会場・日程の選択可(詳細は申込先へ)
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)	3月までの毎月1回 ※午前中に実施	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＝マンモグラフィー[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)	2月28日(金)までの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]マンモグラフィー[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)	3月までの毎月1回～3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	2月28日(金)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	 各がん検診 肝炎ウイルス検診
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	
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	

- ①「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、申込み状況により、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。
- ②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。
- ③各がん検診は、検診の対象部位において、手術後・治療中・経過観察中の方は、受診できない場合があります。「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。
- ④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。

2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	▶ 栄養 = ☎ 3622 - 9165 ▶ 歯科 = ☎ 5608 - 1462 ▶ その他 = ☎ 3622 - 9152
育児相談	3日(月)・17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	5日(水) ※3月5日(水)も実施	☎3622-9152
心の健康相談	14日(金)・26日(水)	育児相談 オンライン申請 
思春期相談	12日(水)・19日(水)	
依存症相談	10日(月)	

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・肝炎ウイルス検診の申込み・受診票再発行・問合せ
- 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

☎5608-1599

【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、か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。

午後6時まで
受け付けています



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

①診療日は、日曜日、祝休日、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(横綱2-1-11)診療棟1階小児科外来 ☎3625-1231	小児科(15歳以下の子ども)

②診療日は月曜日～金曜日(祝休日、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。

歯科・整形外科応急診療医院(2月) ※整形外科は医院名の後ろに②と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
2日(日)	鈴木歯科クリニック	吾妻橋1-19-8-103 ☎3622-8241
	吉岡整形外科医院②	八広3-38-6 ☎3618-0671
9日(日)	てらだ歯科クリニック	東向島2-8-17 ☎5631-5015
	山田記念病院②	石原2-20-1 ☎3624-1151
11日(祝)	なかや歯科クリニック	横川4-12-2ジューエル錦糸町101 ☎3621-0648
16日(日)	田中歯科医院	押上3-49-7 ☎3616-0648
	賛育会病院②	太平3-20-2 ☎3622-9191
23日(祝)	たかはら歯科医院	太平1-19-8中澤ビル1階 ☎5637-9851
	梶原病院②	墨田3-31-12 ☎3614-2255
24日(振休)	たむら歯科	墨田1-15-15-101 ☎6657-1889

③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。
④歯科の受診は、事前に電話で予約のうえ、受診してください。

休日等の急病のときには

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 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

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
イベント	すみだ景観フォーラム講演会「うつりゆくすみだの駅周辺の風景」	3月9日(日)午後1時半～3時	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	【講師】高木新太郎氏(成蹊大学名誉教授) 定 先着30人 費 無料 申 事前に催し名、代表者の氏名・住所・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、都市計画課景観・まちづくり担当(区役所9階) ☎5608-6266・FAX5608-6409・✉toshidekaku@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは2月28日まで

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
暮らし	都営住宅(ポイント方式と抽せん方式)入居者の募集	【募集住宅】▶ポイント方式=家族向け ▶抽せん方式=単身者向け、車いす使用者向け、シルバーピア *居室内で病死等があった住宅を含む 【募集案内と申込書の配布期間/配布場所】2月3日(月)～12日(水)/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(初日は午前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HPからも出力可	申 オンライン申請か、申込書を郵送で、2月18日(必着)までに▶ポイント方式=東京都住宅供給公社都営住宅募集センターへ▶抽せん方式=渋谷郵便局へ 問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎3498-8894 *詳細は募集案内を参照 担 住宅課
仕事・産業	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(保育士、保育園補助員)	内 区内保育園での保育補助 種 保育士、保育園補助員 【雇用開始日】4月1日 対 ▶保育士=保育士資格を有する方 定 ▶保育士=20人程度 ▶保育園補助員=若干名	選 書類選考、面接 申 オンライン申請か、採用選考受験申込書・スキル能力シートを直接または郵送で、▶オンライン申請=2月11日 ▶その他=2月10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 *採用選考受験申込書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可
仕事・産業	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(交通安全指導員)	内 区立幼稚園、区立小・中学校での交通安全教育(授業)における指導等 対 次のいずれかに該当する方▶交通安全教育の経験がある ▶内閣府主催「交通安全指導者養成講座」または日本交通安全教育普及協会主催「交通安全教育指導者研修会」を修了した 定 1人	選 書類選考、面接 *面接日は書類選考合格者に後日通知 申 採用選考受験申込書を直接または郵送で、3月7日(必着)までに〒130-8640庶務課企画・法規担当(区役所11階) ☎5608-1258へ *採用選考受験申込書は区HPから出力
文化・スポーツ	28万人の平和メッセージ	▶「平和のオブジェ」折り鶴の募集 内 区役所1階アトリウムの壁面を飾る「平和のオブジェ」に使う折り鶴の募集 ▶「平和のオブジェ」制作ボランティアの募集 内 床に座って、図柄に合わせて折り鶴を台紙に貼り付ける【作業期間】2月17日(月)～28日(金)の午前10時～午後4時(土・日曜日、祝休日を除く) *一部のみの参加も可 ▶平和メッセージの募集 内 平和への思いをつづったメッセージの募集 *3月10日(月)～20日(祝)に区役所1階アトリウムで展示	申 ▶折り鶴=特設折り鶴コーナー(区役所1階)、各出張所・児童館・図書館等に設置された折り紙で折った鶴を直接、2月7日までに折り紙設置場所または問合せ先へ ▶制作ボランティア=2月7日までに問合せ先へ ▶平和メッセージ=平和への思いを込めた絵・詩・エッセイ・短歌・俳句・意見等と、宛名面に氏名・年齢をはがきで、2月20日(消印有効)までに問合せ先へ *特定の個人・団体等に関するものは不可 問 〒130-8640文化芸術振興課文化行事担当(区役所14階) ☎5608-6181
区政その他	すみだ環境共創区民会議の委員の募集	内 環境に配慮した取組や区の環境施策の検討等 【任期】4月1日～9年3月31日 【活動日時】原則、毎月第4金曜日の午後6時半～8時 対 区内在住の方 定 若干名(選考)	申 オンライン申請か、応募動機や地球温暖化対策などの環境に関する課題・提案をまとめた作文(800字以内で書式自由)、氏名、住所、生年月日、電話番号、Eメールアドレスを郵送、Eメールで、2月28日(必着)までに〒130-8640環境政策課環境政策担当 ☎5608-6209・✉kankyouseisaku@city.sumida.lg.jpへ *選考結果は3月中に通知

夢

“はたちのつどい”は一度きり!

墨田区長

山本 亨

1月13日、本区では2085人の皆さんが新たに「はたち」の門出を迎えました。すみだトリフォニーホールで開催された「はたちのつどい」は、今年も晴れの日を迎えた多くの方で賑わいました。

本区では毎年、「はたち」を迎えた皆さんが実行委員となり、行事の企画や当日の運営を行っています。今回、実行委員を中心に考えたテーマは「#YOLO はたちのつどいは一度きりだ」。YOLOは「You Only Live Once(人生は一度きり)」の頭文字です。高校生時代には新型コロナウイルス感染症等により様々な制約があった皆さんの“どのような状況でも悔いを残さず日々を過ごして

いこう”という、若者ならではのたくましく真っすぐな気持ちを感じました。まさに今回のテーマのように、皆さんの未来が悔いのない日々であることを願っています。

「はたち」を迎えた皆さんには、“夢を持って、はばたけ未来へ”というメッセージを送りたいと思います。皆さんには、それぞれの夢実現への大きな可能性が秘められています。ぜひ自分の夢や目標を持ち続け、それに向かって力強くチャレンジしてほしいと思います。

本区においても、次の時代を生きる子どもたちの笑顔が輝き、未来につながる“すみだの夢”実現に向けた取組を着実に進めてい

きますので、引き続き区政に対するご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



「はたちのつどい」実行委員の皆さんと

