

アプリで区報が読めます
無料アプリ「マチイロ」

区報(本紙)は、スマートフォン用アプリ「マチイロ」でもご覧になれます。アプリをダウンロードして登録すると、発行日に通知が届き、区報が読めます。

【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**【問合せ】** 広報広聴担当 ☎5608-6223



マチを好きになるアプリ



ご利用ください
墨田区のお知らせ「すみだ」(区報)の戸別配付

区報(本紙)は、主に新聞に折り込んで配布していますが、自宅へ発行日(毎月1・11・21日)に無料でお届けする戸別配付も行っています。ぜひ、ご利用ください。

なお、区報は区施設や区内の駅、一部の信用金庫・コンビニエンスストア・スーパーマーケット等に設置されたスタンドからも入手できます。

【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 *締切りが閉庁日に当たる場合は前閉庁日(必着)**【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 *申込書は申込先や各出張所・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



高齢者の皆さん
寒い冬も、いきいき!元気に!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!

寒い日が続く、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。



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。



【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

各教室にも、ぜひご参加ください!

フレイル予防に関する様々な教室を実施しています。各教室の内容や開催日時等の詳細は、随時、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付き、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	美顔塾	3月7日(金)午後2時~3時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 春のスキンケア、メイクの基本、眉の描き方を学ぶ 定 先着10人 費 500円(材料費) 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは3月3日までの午前9時~午後8時 担 地域活動推進課
	星空フェスタ プラネタリウム上映会3月	3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~4時40分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ▶1・2回目は「音楽と春の星空であそぼう」▶3回目は「メロディが響く星月夜」【講師】スターガーデン 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	“同じ悩みを抱える方々と交流しませんか?”ひきこもり家族会	2月16日(日)午前10時~正午 ひきこもり相談窓口 キャラクター「しまりん」	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や公認心理師等と交流する 費 無料 申 ▶初回の方=事前に氏名・住所を電話、Eメールで、問合せ先へ ▶2回目以降の方=当日直接会場へ 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」 ☎080-9817-4740・✉ps-support@kame.co.jp 担 厚生課
	ボランティア説明会	2月20日(木)午前10時~11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着15人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940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)

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール HP=ホームページ

広告 尿に関するお悩みや泌尿器がん治療などお気軽にご相談ください。言問橋から浅草寺方面へ歩いて約10分 浅草泌尿器科クリニック ☎03-3874-8184