

墨田区のお知らせ2013.2.11

NO.1701
(毎月1日・11日・21日発行)

すみだ

発行：墨田区(広報広聴担当) 公5608—1111代表 〒130—8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

すみだと全国の旬間歳時記

●2月18日：旧中川河川敷の「桜の植樹事業」が完了した日
平成24年のこの日の植樹式で、中川桜愛護会と区が約10年にわたり行ってきた、旧中川河川敷の「桜の植樹事業」が完了した。河川敷には様々な種類の桜が合計約250本植えられており、23年4月に旧中川水辺公園として開園した。

2つの矩形が寄り添うシンボルは、墨田区在住・在勤者、企業やNPOなどと、区および区職員との協働・協治を表すものです。

●2面以降の主な内容
2～4面…児童手当・児童育成手当の支払
5面…は～もに～
6面…すこやかライフ
7・8面…講座・教室・催し

<http://www.city.sumida.lg.jp/>

身近な人を見守り、自殺を防ぐ大切な命を守りましょう

区では、自殺を防ぐため、普及・啓発活動や、医療・福祉等の関係者のネットワークづくり等に取り組んでいます。かけがえのない命を守るため、地域での見守りや声掛けなど、できることから始めてみませんか。

自殺は防ぐことができます

全国の自殺者数は、平成10年以降、年間3万人前後で推移しており、墨田区でも近年、年間平均50人を上回る方が自殺で亡くなっています。

自殺は、本人の意思で選択した結果と思われがちですが、実際には、経済的な問題や、健康・家庭問題などが複雑に関係して起こります。また、自殺を図った方の多くは、うつ病などの精神疾患を発症し、正常な判断ができない状態となっていたことが分かってきました。

このように自殺の多くは、心理的

に追い込まれた末の死であるため、悩みに応じた相談窓口の整備・紹介や、精神疾患の適切な治療などを行えば防ぐことができるといえます。

誰もがゲートキーパーです

区では、自殺を防ぐため、講演会等による普及・啓発活動や、医療・福祉等の関係者のネットワークづくりなどに取り組んでいます。

また、自殺を予防するためには、“以前と比べ表情が暗い”などのうつ病の症状をはじめ、身近な人が発する自殺のサインに気づき、受け止め、適切な相談窓口等へつなぐこと



も重要です。このような日ごろからの行動で自殺を防ぐ方を、「ゲートキーパー（門番）」といいます。一人ひとりがゲートキーパーとして行動

するよう心掛け、かけがえのない命を守ることにつながっていきましょう。
【問合せ】保健計画課地域医療担当
公5608—6506

大切な命を守るために、あなたができる3つの行動

気づく

身近な方の様子が最近おかしいと感じたら、声を掛けて様子を聞き、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

受け止める(傾聴)

相手の話をじっくりと聴きましょう。訴えや気持ちを否定しないよう、丁寧な態度を心掛けることが大切です。

つなぐ

十分に話を受け止めたうえで、本人の了解を得ながら、必要に応じて、適切な相談窓口や医療機関につなげましょう。

！自殺のサイン

※参考：厚生労働省編著「職場における自殺の予防と対応」

- ▶うつ病の症状がある ▶原因不明の身体の不調が長引く ▶酒量が増す ▶安全や健康が保てない ▶仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う ▶職場や家庭でサポートが得られない ▶本人にとって価値あるものを失う ▶重症の身体の病気にかかる ▶自殺を口にする ▶自殺未遂におよぶ

自殺の予防で大切なことは“気づくこと”

東京都理容生活衛生同業組合 墨田支部 副支部長
理容師 松壽 昇さん

東京都理容生活衛生同業組合墨田支部では、お客様と約1時間も接するという理容業の特性を活かした自殺予防対策を行うため、区と連携して「ゲートキーパー研修会」を開催し、うつ病の症状や、自殺に至る様々な事例などについて学びました。

研修会に参加したことで、お客様

の話をよく聴き、いつもと様子が違うときは敏感に察知するということを意識するようになりました。“気づくこと”は誰にでもできることなので、これからもゲートキーパーとして、自殺の予防に取り組んでいきます。



専門家へつなぐことが、大切な命を守ります

自殺予防対策「地域ネットワーク会議」メンバー

弁護士 大江京子さん

弁護士なら解決できたであろう法律問題を一人で抱え込み、精神的に追い詰められて自殺に至る事例がみられます。私は相談を受けるとき、「あなたの問題の解決策を一緒に考えましょう」と伝え、できる限り不安が軽くなるよう心掛けています。自殺を予防するために、地域の方

が専門家へつなぐネットワークがすみだ全体に広がると素敵だなと思います。さらに、専門家同士のつながりも密にして、本人の意思や人権を尊重しながら、問題の原因を取り除き、大切な命を守っていきたいです。



※今号6面に、自殺予防対策の一環として開催する、精神保健講演会「うつ病と回復」を掲載しています。



子どもの健やかな育ちについて、一緒に考えてみませんか 子育て・子育て支援シンポジウム

区では、「墨田区次世代育成支援後期行動計画」に基づき、次世代を担う子どもたちが健やかに育つ地域づくりをめざして、様々な子育て支援事業を推進しています。その一環として、区の子育てに関する課題について、皆さんとともに考えるシンポジウムを開催します。

ぜひ、お越しください。



生徒を募集します 文花中学校夜間学級

文花中学校(文花1-22-7)では、小・中学校を卒業していない方を対象に夜間学級を開設しています。15歳以上であれば、年齢・国籍に制限なく入学できます。また、日本語を習得していない方は、ご相談ください。様々な学校行事もあります。



今月18日に、移転します 東京都児童相談センター

児童虐待に関する相談などを、子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)のほか、墨田児童相談所(江東橋1-16-10・公3632-4631)でも受け付けています。また、平日の夜間、土・日曜日、祝日、年末年始については、東京都児童相談センターで相談を受け付けています。



4月からの健康づくりに、お役立てください いきいきプラザ「健康体操」

【とき】4月1日(月)～平成26年3月31日(月)
*曜日・時間などは下表のとおりです。【申し込み】いきいきプラザ(文花1-32-2)【対象】65歳以上の方【定員】各コース23人抽選【費用】無料【申込み】2月21日までに直接、いきいきプラザ公3618-0961へ *抽選結果は3月1日(金)から館内に掲示(電話での問合せも可)します。

コース	とき(各コースとも1時間程度)
Aコース	火曜日午前9時半～
Bコース	火曜日午前10時45分～
Cコース	火曜日午後2時45分～
Dコース	火曜日午後4時～
Eコース	水曜日午後4時～ *第3水曜日を除く
Fコース	金曜日午前9時半～
Gコース	金曜日午前10時45分～
Hコース	金曜日午後2時15分～
Iコース	金曜日午後3時半～

②いずれのコースも年末年始を除きます。



楽しみながら、環境について学んでみませんか すみだ環境ふれあい館の催し

■イチヨウの木でバードコールを作る

イチヨウの木を使って、野鳥のさえずりを奏でる「バードコール」を作ります。

【とき】2月23日(土)午後2時～3時【対象】小学生以上【定員】先着20人【費用】100円(材料費)

■雨塾(環境講演会)

雨水を活用した省エネ対策について、太陽光発電や節水などと比較しながら学びます。

【とき】2月24日(日)午後1時半～3時【対象】中学生以上【定員】先着30人【費用】無料

【申し込み】すみだ環境ふれあい館(文花1-32-9)【申込み】2



木と金属を強く擦り合わせ、摩擦で小鳥の鳴き声に似た音を出す「バードコール」



視覚に障害のある方へ発行しています 墨田区のお知らせ「すみだ」の点字版・録音版

区では、ボランティア団体の皆さんにご協力をいただき、視覚に障害のある方へ、本紙・墨田区のお知らせ「すみだ」の点字版と録音版を発行しています。いずれも、本紙の発行日と同じ毎月1日・11日・21日に、ご自宅へ無料で郵送します。

なお、録音版には、本紙の記事のほか、図書館からのお知らせや、すみだ福祉保健センターの事業のご案内なども収録されています。

また、録音版は、カセットテープ版と音声目録CD-ROM(デジ版)のいずれかをお選びいただくことができます。お知り合いに、点字版または録音版を希望される方がいましたら、ご連絡ください。

【申込み】随時、▼点字版▶広報広聴担当(区役所6階)公5608-6223へ ▼録音版▶すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)公5608-3723へ



不要になった衣類などをお持ちください 古着の回収

ご家庭で不要になった衣類や布製品を回収し、再利用します。資源の有効活用や、ごみの減量のため、ぜひ、回収にご協力ください。

【回収日時・場所】▼3月2日(土)・3日(日)■みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)▼3月16日(土)■すみだ環境ふれあい館(文花1-32-9)

*いずれも午前9時～午後2時です。*回収日時以外の持ち込みはできません。【対象】区内在住の方【回収品】衣類、スーツ、着物、ハンカチ、スカーフ、





ご確認ください
児童手当・児童育成手当の支払

児童手当・児童育成手当の2月期分(平成24年10月分)25年1月分)を、ご指定の口座に振り込みました。振り込みの通知は個別に行いませんので、通帳記入等でご確認ください。

なお、申請や変更の届出日より遅くは、審査手続等のため振り込みが遅れる場合があります。ご不明な点は、お問い合わせください。

また、昨年6月にお送りした



内閣総理大臣名の書状を贈呈しています
旧日本赤十字社救護看護婦等の方々へ

第二次世界大戦等において、外地等(事変地または戦地の区域)に派遣され、戦時衛生勤務に従事された旧日本赤十字社救護看護婦および旧陸海軍従軍看護婦の方(慰労給付金受給者を除く)に対し、内閣総理大臣名の書状を贈呈しています。

請求書類は、厚生課(区役所3階)で配布しています。詳しくは、お問い合わせください。
【請求期限】3月31日(日)【問合せ】厚生課厚生担当 公5608-6151



ご注意ください
一部の集会所の「貸出し休止」・「廃止」

■集会所の貸出し休止

横川集会所(横川5-9-1)は、横川コミュニティ会館の事業で使用するため、4月1日(月)から当面の間、貸出しを休止します。

■集会所の廃止

八広あおぎり集会所(八広4-11-6)と八広はなみずき集

会所(八広4-27-8)は、「八広地域プラザ 吾嬬の里」(八広4-35-17)の開館に伴い、3月31日(日)をもって廃止します。

【問合せ】区民活動推進課区民活動推進担当 公5608-6592



「自身の健康維持のためにも、ぜひ、」活用ください
介護支援ボランティア・ポイント制度

■介護支援ボランティアに登録して、健康で充実した生活を

区では、65歳以上で介護サービスを受けていない区民の方を対象に、「介護支援ボランティア・ポイント制度」を実施しています。この制度は、高齢者がボランティア活動による社会参加や地域貢献を通じて、健康を維持し、介護が必要な状態になることを予防するためのものです。

ボランティアとして登録後、区内の特別養護老人ホーム等でボランティア活動を行うと、1時間当たり1ポイント(週2ポイントが限度)が付与され、年度ごとに、そのポイントに応じた活動交付金(上限額1万円)を受け取ることができます。

ぜひ、登録して、ボランティア

ア活動を始めてみませんか。

■登録済みの方は、更新手続と活動交付金の請求をお忘れなく

介護支援ボランティアの登録は、年度ごとに手続が必要です。平成24年度中に登録している方は、3月末で登録期間が終了します。更新手続を行ってください。また、24年度の活動交付金の請求手続も忘れずにお願います。なお、それぞれの手続に必要な書類は、24年度登録者全員にお送りします。

【制度に関するチラシ等の配布場所】介護保険課(区役所4階)、区内の特別養護老人ホーム・介護老人保健施設等【問合せ】介護保険課管理・計画担当 公5608-6924



継続登録を希望する事業者も、毎年提出が必要です
簡易工事受注参加登録

区が発注する簡易工事の受注を希望する事業者の登録申請を受け付けています。

継続登録を希望する事業者は、必要書類を提出しないと、3月31日をもって、登録の有効期限切れとなりますので、忘れずに申請してください。

【対象】区内中小企業者【必要書類】新規登録 申請書、最新の納税証明書ほか 【継続登録】最新の納税証明書 *申請書

【問合せ】区民活動推進課区民活動推進担当 公5608-6592



娘の健やかな成長を願う、やさしい気持ちが伝わってきます
古民家で見える雛人形展

大正時代の古民家で区指定文化財の「立花大正民家園 旧小山家住宅」(立花6-13-17)では、区民の方から寄贈された雛人形の展示を行います。一つ一つの人形の造形の美しさを、ぜひ、ご覧ください。

【とき】2月17日(日)~3月3日(日)午前9時半~午後4時半【入場料】無料【申込み】期間中、直接会場へ【問合せ】すみだ郷土文化資料館 公5619-7034



華やかな雛人形の数々



教員をめざしている皆さんへ
「学生ボランティア」の募集

区では、子どもたちの自主的な学習を支援するとともに、基礎的な学習内容の定着と学力の向上を図るため、様々な取組を実施しています。

その一環として、区立小・中学校の放課後学習において子どもたちの学習支援や、授業の補助をしてくださる「学生ボランティア」を募集しています。

教員をめざす学生の皆さんにとっては、実際の教育現場で子どもたちと触れ合うとともに、実務なども体験できる貴重な機会となりますので、ぜひ、ご応募ください。

【内容】区立小・中学校における学習指導補助等(平日に週1回程度) *交通費相当として1回



子どもたちの学習を見守り、サポートします



は～もに～

味わい深い音楽で心豊かなひとときを

トリフォニーホール公演おすすすめ情報

すみだトリフォニーホールは、開館 15 周年を迎えました。一層充実したコンサートが目白押しですので、ぜひ、ご来場ください。

トリフォニーホールチケットセンター
☎5608-1212・錦糸1-2-3

【電話予約】午前 10 時～午後 6 時【窓口販売】午前 11 時～午後 6 時（大ホールで午後 6 時以降に開演する公演がある日は、その開演時間まで受け付け）
【インターネット販売】すみだトリフォニーホールのホームページで 24 時間受け付け（一部の公演のみ）

気鋭のヴァイオリニストと音楽監督アルミンクの豪華共演
新日本フィルハーモニー交響楽団 2012－2013 シーズン 《新・クラシックへの扉》金曜&土曜午後2時の名曲コンサート

新日本フィルがお届けする、午後2時の名曲コンサート。世界三大コンクールの一つ、エリザベート王妃国際音楽コンクールで3位となるなど、数々のコンクールで輝かしい成績をおさめたヴァイオリン奏者のシン・ヒヨンスと、新日本フィルの音楽監督を務める指揮者のクリスティアン・アルミンクが、今回登場します。

前半は、シン・ヒヨンスが、ブラームス屈指の名品といわれるヴァイオリン協奏曲を演奏します。また、後半は、アルミンクが得意とする東欧の作品から、愛らしい旋律が満載の人気作、ドヴォルジャークの交響曲第8番をお届けします。

味わい深い2作品を、心ゆくまでご堪能ください。



クリスティアン・アルミンク

■入場料

席	対象	金曜日	土曜日
S席	一般	4000円	4500円
	区内在住在勤者・シルバー（65歳以上）	3000円	3500円
	学生	2000円	2000円
A席	一般	完売	2000円
	区内在住在勤者		1600円
	学生		1000円

オーケストラの個性を楽しむ

地方都市オーケストラ・シリーズ2013 群馬交響楽団・大阪交響楽団 東京公演

東京以外の国内オーケストラによる演奏を、トリフォニーホールで楽しめると好評をいただいている「地方都市オーケストラ・シリーズ」。

3月15日に登場する群馬交響楽団は、人気ピアニスト・横山幸雄を迎え、テレビドラマで取り上げられて話題となったラフマニノフのピアノ協奏曲第2番をお届けします。また、どこ

か懐かしいメロディが印象的なチャイコフスキーの交響曲第5番など、親しみやすいプログラムが魅力のコンサートです。

3月16日に登場する大阪交響楽団は、「忘れられた作曲家たち 魅力再発見・ピアノ協奏曲②」と題し、2台のピアノを使った、珍しいピアノ協奏曲を中心にお届けします。

巨匠二人による至福の一夜

マリア・ジョアン・ピリス&アントニオ・メネセス デュオ・リサイタル

マリア・ジョアン・ピリスの、4年ぶりとなるトリフォニーホール公演は、ブラジル人チェリスト、アントニオ・メネセスとのデュオ・リサイタル。巨匠二人の共演による、一夜限りのリサイタルをお聴き逃しなく。



マリア・ジョアン・ピリス



アントニオ・メネセス

小さなお子さんも、障がいのある方も、誰もが気軽に楽しめる音楽を

トリフォニーホール・ジュニア・オーケストラ「ようこそ！誰でもコンサート」

普段、コンサートホールで音楽を聴く機会の少ない、小さなお子さんとその保護者、障がいのある方など、誰でもホールで生の音楽をお楽しみいただけるコンサートです。

演奏の途中で声を出しても、立ち上がりっても大丈夫。オーケストラ演奏やお話のほか、おなじみの曲をみんなで歌うコーナーもあります。

ベビーカー置き場やオムツ替えス

ペース、授乳室もご用意していますので、ご家族やお友達と一緒に、お気軽にご来場ください。



舞台も客席も、一緒に盛り上がります

すみだトリフォニーホールで取り扱い中の主なコンサートチケット

とき・開演時間	公演名・曲目・出演	入場料など
2月28日(木) 午後7時	ムノツィル・プラス 結成20周年記念ツアー 曲目：ジミー・マクヒュー／捧ぐるは愛のみ J.S. バッハ(L. パウル編)／バッハ・プレリュード フレディ・マーキュリー／ボヘミアン・ラプソディ デューク・エリントン／かくも心地よき雷鳴 ほか 出演：ムノツィル・プラス(トランペット／トーマス・ガンシュ、ロベルト・ローター、ローマン・リンドベルガー トロンボーン／レオンハルト・パウル、ゲアハルト・フュッスル、ゾルタン・キステューバ／ヴィルフリート・ブランドシュテッター)	S席6000円 A席5000円 学生3500円 *コンサート後半券3000円もあり(当日空席がある場合のみ、休憩時に販売)
3月7日(木) 午後7時15分	新日本フィルハーモニー交響楽団室内楽シリーズ 《音楽家たちの饗宴2012-2013》室内楽⇄オーケストラの愉しみ第4回 [小ホール公演] 曲目：ドヴォルジャーク／三重奏曲 八長調 ベートーヴェン／七重奏曲 変ホ長調 出演：新日本フィルハーモニー交響楽団員(▶ドヴォルジャーク＝ヴァイオリン／田村直貴、山本のりこ ヴィオラ／吉鶴洋一 ▶ベートーヴェン＝クラリネット／澤村康恵 ファゴット／石川晃ホルン／藤田 麻理絵 ヴァイオリン／竹中勇人 ヴィオラ／高橋正人 チェロ／武澤秀平 コントラバス／石田常文)	[全席指定] 3000円
▶3月8日(金) 午後2時 ▶3月9日(土) 午後2時	新日本フィルハーモニー交響楽団2012-2013 シーズン 《新・クラシックへの扉》金曜 & 土曜午後2時の名曲コンサート 曲目：ブラームス／ヴァイオリン協奏曲 二長調 ドヴォルジャーク／交響曲第8番 ト長調 出演：指揮／クリスティアン・アルミンク ヴァイオリン／シン・ヒヨンス 管弦楽／新日本フィルハーモニー交響楽団	左上表のとおり  シン・ヒヨンス
3月15日(金) 午後7時	地方都市オーケストラ・シリーズ2013 群馬交響楽団 東京公演 曲目：フォーレ／組曲《ペレアスとメリザンド》ラフマニノフ／ピアノ協奏曲第2番 ハ短調 チャイコフスキー／交響曲第5番 ホ短調 出演：指揮／ダニエル・クライナー ピアノ／横山幸雄 管弦楽／群馬交響楽団	S席5500円 A席4500円 B席3500円 C席2500円 *2公演セット券あり(欄外参照)
3月16日(土) 午後3時	地方都市オーケストラ・シリーズ2013 大阪交響楽団 第16回東京公演 【忘れられた作曲家たち】魅力再発見・ピアノ協奏曲② 曲目：マルトウッチ／夜想曲 ブルッフ／2台のピアノと管弦楽のための協奏曲 スヴェンセン／交響曲第2番 変ロ長調 出演：指揮・音楽監督／児玉 宏 ピアノ／山本貴志、佐藤卓史 管弦楽／大阪交響楽団	S席4000円 *学生(25歳以下)は1000円 A席3000円 B席2000円 C席1000円 *2公演セット券あり(欄外参照)
3月18日(月) 午後7時	マリア・ジョアン・ピリス & アントニオ・メネセス デュオ・リサイタル 曲目：ベートーヴェン／ピアノとチェロのためのソナタ第2番・第3番 シューベルト／即興曲集(3つのピアノ曲) J.S. バッハ／無伴奏チェロ組曲第1番 出演：ピアノ／マリア・ジョアン・ピリス チェロ／アントニオ・メネセス	S席1万円 A席8000円 B席6000円
3月28日(木) 午前10時半 *公演時間は約1時間	トリフォニーホール・ジュニア・オーケストラ 赤ちゃんも、障がいのある方も、未就学児も…みんなみんな、「ようこそ！誰でもコンサート」 曲目：ビゼー／歌劇《カルメン》前奏曲 チャイコフスキー／バレエ《くるみ割り人形》より みんなで歌うコーナー(さんば、幸せなら手をたたこう ほか) ほか 出演：音楽監督・指揮／松尾葉子 歌・お話／家本朋子 管弦楽／トリフォニーホール・ジュニア・オーケストラ	[全席指定] 500円 *障がいのある方とその介助者、未就学児は無料で、座席券が必要

【2公演セット券】3月15日・16日の「地方都市オーケストラ・シリーズ2013 東京公演」2公演セット券は、S席7600円、A席6000円、B席4400円です。

☎ = 電話 FAX = ファクス ㊟ = Eメール 🌐 = ホームページアドレス

すこやか
ライフ

●墨田区保健所のホームページ
http：//www.city.sumida.lg.jp/hokenzyo/

●向島保健センター：〒131－0032 東向島5－16－2 ☎3611－6135

●本所保健センター：〒130－0005 東駒形1－6－4 ☎3622－9137

都内の
医療機関
情報案内
(24時間案内)

●都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303・FAX5285-8080
●東京消防庁「救急相談センター」
▶携帯・PHS・フッシュ回線 ☎ # 7119
▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

リハビリに関する講演会を開催します

講演会「あれもリハビリこれもリハビリ”使える生活の中のリハビリ”」

【とき】2月22日（金）午後2時～4時
【ところ】すみだ女性センター（押上2－12－7－111）
【内容】医師による「自宅でできるリハビリの話」、音楽療法士による「歌いながらできる発声練習」、すみだリハビリグループの紹介など
【対象】区内在住でリハビリに励まれている方
【定員】先着100人
【費用】無料
【申込み】2月12日から電話で各保健センターへ

医師と回復者による、うつの大変さが少し和らぐ講座です

精神保健講演会「うつ病と回復」（全2回）

【とき・テーマ】▶3月6日（水）・医師による「うつ病と治療」▶3月19日（火）・回復者による「体験談」＊いずれも午前10時～正午
【ところ】区役所会議室101（10階）
【対象】区内在住の方
【定員】先着40人
【費用】無料
【申込み】2月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

楽しみながら認知症を予防しましょう

「65歳からはじめる”脳を鍛えていきいきライフ”」参加者の募集

「脳を鍛えていきいきライフ」は、パソコン作業やウォーキング、料理などを通して、脳を鍛える生活習慣を身につけ、仲間と一緒に認知症の予防をめざす活動です。
受講期間は5か月間で、修了後には、自主グループを作って活動を続けることができます。
4月から始まるこの活動への参加希望者に、「認知機能テスト（脳の健康度テスト）」を実施後、「結果・活動内容説明」を行います。
【とき・内容・定員】下表のとおり
【ところ】すみだ女性センター（押上2－12－7－111）
【対象】区内在住の65歳以上で、「認知機能テスト」と「結果・活動内容説明」の両日に参加できる方
【費用】無料
【申込み】2月12日午前9時から電話で向島保健センターへ

年に1度の健康チェックで、自分の健康を守りましょう！

16歳から39歳の方の健康診査（若年区民健康診査）

【とき】3月16日（土）＊受付は午前9時～10時半
【ところ】本所保健センター
【内容】身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査など
【対象】区内在住で、平成25年3月31日現在16歳～39歳の方
＊治療中の方、およびその1年以内に健診を受けた方は受診不可
【定員】先着100人
【費用】無料
【申込み】2月13日午前8時半から電話で本所保健センターへ

新米パパを応援します

パパのための出産準備クラス

【とき】3月16日（土）午前9時半～正午
【ところ】向島保健センター
【内容】赤ちゃんのお世話の仕方、妊婦疑似体験、情報交換など
【対象】区内在住で当日妊娠25週以降（初産）の夫婦
【定員】20組
＊定員を超えた場合は予定日に近い方を優先
【費用】無料
【申込み】住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を往復はがきで2月28日（消印有効）までに向島保健センターへ
＊往信に「パパのための出産準備クラス希望」と記入

まず、お酒の害について知ることが大切です！

お酒の飲み方で困っている方の講座（本人、家族向け）

アルコール問題に悩むご本人とご家族のための講座を開催します。
【とき・テーマなど】▶本人向け＝3月27日（水）・「お酒からの回復」▶家族向け＝3月25日（月）・「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」、自助グループの家族の話
＊いずれも午後2時～3時半
【ところ】向島保健センター
【対象】区内在住の方
【定員】各日先着15人
【費用】無料
【申込み】2月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

献血にご協力を！

日時・会場についてはお問い合わせください。
【問合せ】東京都赤十字血液センター
☎5534－7550 ＊東京都赤十字血液センターのホームページでもご確認ください。

献血キャラクター「けんけつちゃん」

女性が健やかに過ごせるよう応援します

女性の健康週間イベント

3月1日（金）～8日（金）は、「女性の健康週間」です。この期間中は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごせることを応援するために、全国各地で様々な活動が行われます。
区では、この期間に合わせて、女性が自らの健康を見直すきっかけとなるよう、下表のとおり、各種健康イベントを行います。
いずれのイベントも費用は無料ですので、ぜひ、ご参加ください。

イベント名	とき	ところ	内容・対象・定員	申込み・問合せ
女性の健康づくり応援キャンペーン	3月1日（金）午前11時～午後3時半	オリナス1階エントリーコート（太平4－1－2）	【内容】乳がんの触診モデル（模型）を使った自己検診方法の体験、骨密度測定、一酸化炭素濃度測定、女性の健康に関するPRグッズの配布や展示など	【申込み】当日直接会場へ 【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514
検診車による子宮がん検診・乳がん検診と骨密度測定 ＊骨密度測定は、子宮がん検診または乳がん検診の受診者のうち、当日希望した方に実施	3月4日（月）・5日（火）午前9時～	すみだスポーツ健康センター（東墨田1－6－1）	【内容】▶子宮がん検診＝視診、細胞診▶乳がん検診＝視触診、マンモグラフィ検査▶骨密度測定＝足首の骨の超音波測定による検査（骨密度測定のための申込みは不可） 【対象】区内在住で、平成25年3月31日現在、▶子宮がん検診＝20歳以上の女性▶乳がん検診＝40歳以上の女性 ＊いずれの検診も術後・疾病治療中・経過観察の方、23年度または24年度に受けた方は受診不可 ＊妊娠中の方は子宮がん検診を受診できない場合あり ＊乳がん検診は妊娠の可能性のある方、妊娠中・授乳中の方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカーを装着している方も受診不可 【定員】各日各検診先着45人	【申込み】2月12日午前8時半から電話で保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ
骨折しにくい元気な骨をつくりましょう！「健康セミナー”骨粗しょう症を予防するために”」（全2回）	3月6日（水）・13日（水）午後1時半～3時半	本所保健センター	【内容】骨密度測定、骨粗しょう症の話、骨粗しょう症を予防する食事や生活の話、すみだ花体操など 【対象】区内在住の方 【定員】先着30人	【申込み】2月12日午前8時半から電話で本所保健センターへ
からだスッキリ！内側からきれいになる「女性のための血管年齢測定」	3月8日（金）午後2時～4時	すみだ中小企業センター（文花1－19－1）	【内容】正しい姿勢を保つための話と運動、栄養士による”おなかスッキリのための食事のポイントと腸の話”・”レシピ紹介”など 【対象】区内在住・通勤の女性 【定員】先着40人 ＊事前申込みによる一時保育あり（先着10人）	【申込み】2月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

☎＝電話 FAX＝ファクス ㊚＝Eメール ㊚＝ホームページアドレス

広告 雨漏り検査！ ☎03-5875-6633雨水の浸入箇所を特殊検査液でピンポイント解明！見積無料(株)サーベイ

人が輝く

講座・教室・催し

暮らし

健康・福祉

子ども

仕事・産業

税金・国保

文化・スポーツ

イベント

区政その他

ほけっと(区主催以外)

内=内容

種=種別

対=対象

定=定員

費=費用

持=持ち物

申=申込み

問=問合せ

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
子ども	区立中学校教育研究会の研究発表会・講演会	2月20日(水) 午後1時40分～4時20分	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 給食・国語・道徳についての研究発表と、「すみだと北斎」をテーマとした講演会 対 区内在住の方、生徒の保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 教育委員会事務局指導室 ☎5608-6307
	おはなしひろば	2月23日(土) 午前10時半～11時	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 おはなし、パネルシアターなど 対 小学校低学年以下 費 無料 申 当日直接会場へ 問 八広図書館 ☎3616-0846
	親子体験講座「おててで話そう!ベビーサイン」	2月26日(火) 午前10時半～11時半	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	内 ベビーサイン(手の動きやジェスチャーを使って、赤ちゃんとのコミュニケーションをとる育児法)を学ぶ 対 区内在住で、平成24年3月1日～8月31日生まれの子どもとその保護者 定 先着20組 費 無料 申 2月12日午前10時から社会福祉会館 ☎3619-1051へ
	すみだ子育て支援ネット「はぐ(Hug)」交流会	3月2日(土)午前10時～11時半	子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)	内 パネルシアター、「アートバルーンを作って遊ぼう」、「みんなでゲーム」、子育てサポーターとの交流 対 区内在住の乳幼児とその保護者 * 「はぐ(Hug)」の未登録者も参加可 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター ☎5630-6351
	ものづくり塾「マイスターから本格的にバッグ作りを学ぼう!」(全4回)	3月26日(火)～29日(金) 午前10時～午後5時	革工芸「MALEA」(東墨田3-9-2)	対 区内在住で、全日程参加できる中学生 定 8人(選考) 費 無料 申 3月6日までに産業経済課産業振興担当(区役所14階) ☎5608-6186へ
仕事・産業	工業振興スクール「“造って稼ぐ”稼ぎのからくりと業務改善」(全2回)	2月25日(月)・26日(火) 午後6時～8時45分	すみだ中小企業センター(文花1-19-1)	内 簡単なモノづくりの実習とモデルケースの演習から、調達や造り方の違いが財務諸表上でどのような違いとなって表れるかを学ぶ 対 区内中小企業の経営者、製造・間接部門の管理者など 定 先着20人 費 無料 持 電卓 申 事前に講座名・氏名、勤務先の名称・所在地・電話番号を電話または、ファクス、Eメールで、すみだ中小企業センター ☎3617-4351・FAX3617-4340・✉school@techno-city.sumida.tokyo.jpへ
	再就職支援セミナー	2月27日(水)午後1時45分～3時45分 *受付は午後1時半～	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 自己分析の方法、職務経歴書の作成方法、面接対策などについて学ぶ 定 先着50人 費 無料 申 事前に、ハローワーク墨田・職業相談第二部門(江東橋2-19-12) ☎5669-8609へ *電話での申込み・問合せの際は、音声案内の「45#」を選択 問 ▶生活経済課消費者・勤労福祉担当 ☎5608-6185 ▶ハローワーク墨田・職業相談第二部門
	IT活用セミナー「営業に使えるホームページ・SNSの基本」	3月4日(月)午後6時～8時	すみだ中小企業センター(文花1-19-1)	対 区内中小企業の経営者・従業員 定 先着20人 費 無料 申 事前に講座名・氏名、勤務先の名称・所在地・電話番号・ファクス番号・メールアドレス・ホームページアドレス・業種を電話または、ファクス、Eメールで、すみだ中小企業センター ☎3617-4351・FAX3617-4340・✉webmaster@techno-city.sumida.tokyo.jpへ
文化・スポーツ	すみだ文化講座 藤田武司の「わが家にTVがやってきた!坂本 九やクレージーキャッツの登場“芸能を通してみる戦後昭和”」	2月17日(日)午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	定 先着60人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 緑図書館 ☎3631-4621 *館内では、3月3日(日)まで、同じテーマの写真展と、ミニ文学展「藤田武司特集」を開催
	史跡めぐり「雛の里は花の郷」 	2月22日(金) 午前9時半～正午	立花大正民家園 旧小山家住宅(立花6-13-17)、香取神社(文花2-5-8)、すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5) *区役所1階アトリウムに午前9時20分集合 *バスを使用	対 区内在住で働いている方 定 先着24人 費 無料 申 2月12日午前8時半から電話で生涯学習課文化財担当 ☎5608-6310へ 見学の「立花大正民家園 旧小山家住宅」では、2月17日(日)～3月3日(日)に、「古民家で見える雛人形展」を開催中(今号3面を参照)
	外国人のための日本文化体験バスツアー「古都鎌倉・江ノ島散策、座禅体験ツアー」 	3月9日(土) 午前8時15分～午後6時	神奈川県鎌倉市周辺 *区役所玄関前に午前8時15分集合	【対象】区内在住で働いている方、外国籍の方または母国が外国の方 【定員】25人(抽選) 【費用】1500円(昼食代込み) 【申込み】2月27日までに電話で文化振興課文化・国際担当 ☎5608-6212へ
	区民体育大会「ゴルフ大会」 	3月26日(火) 午前8時～午後3時	京葉カントリー倶楽部(千葉市若葉区多部田町802)	種 男女別スクラッチの部、男女別アンダーハンディキャップの部 費 約1万7000円(参加費・プレー費) 申 住所・氏名・年齢・性別・電話番号(在勤者は勤務先の番号)・種別を、はがきで3月4日(必着)までに墨田区ゴルフ連盟事務局 瀧波賢司(〒130-0012太平1-17-6(株)タキナミ内) ☎3622-4141へ *墨田区ゴルフ連盟のホームページからも申込可
その他	両国観光まちづくりグランドデザイン策定検討委員会の傍聴	2月26日(火) 午前9時半～	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	定 10人(抽選) 申 2月15日～21日に住所・氏名・電話番号を電話または、ファクス、Eメールで都市計画課都市計画・景観担当 ☎5608-6266・FAX5608-6409・✉TOSHIKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ

☎ = 電話 FAX = ファクス ✉ = Eメール 🖨 = ホームページアドレス

人が輝く

講座・教室・催し

暮らし

健康・福祉

子ども

仕事・産業

税金・国保

文化・スポーツ

イベント

区政その他

ほけっと(区主催以外)

内=内容

種=種別

対=対象

定=定員

費=費用

持=持ち物

申=申込み

問=問合せ

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	弁護士による権利擁護法律相談	2月21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▶判断能力が不十分な方への権利擁護法律相談 ▶福祉サービスの苦情相談 ▶親族や後見人からの相談 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
	健康づくり教室「初心者向けストレッチ教室」(各コース全4回)	2月20日～3月13日の毎週水曜日▶1時半コース=午後1時半～2時50分 ▶3時コース=午後3時～4時20分	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対区内在住在勤の成人で、医師から運動を制限されていない方 定各コース15人(抽選) 費無料 申2月15日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	有料在宅福祉サービス「すみだハート・ライン21」・「ミニサポート事業」の事業説明会と入門研修	2月20日(水) 午後2時～4時	すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階)	対地域の支え合いに興味があり、熱意を持って家事援助などの活動に協力していただける18歳以上の健康な方 定先着40人 費無料 申事前に、すみだハート・ライン21事業室(すみだボランティアセンター分館内) ☎5608-8102へ *協力会員の登録方法の詳細は申込先へ
	高齢者・障がい者のための無料法律相談会	2月23日(土) 午前10時～午後4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内弁護士による、相続、遺言、成年後見、借金、離婚、借地・借家、近隣との紛争などについての相談 対区内在住の高齢者・障害のある方と、その家族 定先着15人 申事前に住所・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、すみだ福祉サービス権利擁護センター(すみだボランティアセンター内) ☎5655-2940・FAX3610-0294へ
	介護者教室「認知症について理解を深めましょう」・認知症家族会「第18回うめわか認知症家族会」	2月23日(土)▶介護者教室=午後1時～2時15分 ▶認知症家族会=午後2時15分～3時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内▶介護者教室=認知症について学ぶほか、認知症デイサービスの見学などを行う ▶認知症家族会=介護について、高齢者福祉施設の職員と語る 対▶介護者教室=区内在住在勤の方 ▶認知症家族会=認知症の方を介護している家族 定▶介護者教室=先着20人 費無料 申2月12日午前10時から、うめわか高齢者在宅サービスセンター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-8008へ
	介護者教室「特別養護老人ホームについてのお話」	2月26日(火)午後2時～3時	はなみずきホーム(八広3-22-14)	内特別養護老人ホームの施設概要や入所方法について、相談員から学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着15人 費無料 申2月12日午前9時から電話で、はなみずきホーム ☎3617-8734へ
	けあMENすみだ「すみだ介護の学び舎」	2月28日(木) 午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内風邪の予防についての講座、お菓子作り体験 対介護経験がある男性または介護に関心のある男性 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 問高齢者福祉課高齢者相談担当 ☎5608-6170
	高次脳機能障害講演会「生活について」	3月1日(金)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内高次脳機能障害を発症した後の生活における工夫や、活用できる社会資源などについて学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着30人 費無料 申事前に電話で、すみだ福祉保健センター ☎5608-3712へ
	パソコンボランティア養成講座(全2回)	3月9日(土)・16日(土) 午前10時～正午		内障害者へのパソコンボランティアとして活動するための技術や知識を習得する 対区内在住在勤で、パソコンの基本操作(インターネット・メール)ができ、講座終了後、パソコンボランティアとして活動できる方 定10人(抽選) 費100円 申住所・氏名・ファクス番号を直接または電話、ファクスで2月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ

すみだレポート

《まちの話題をご紹介します》

区内在住の大学生がボクシングで、墨田区民スポーツ栄誉章を受章

昨年10月に岐阜産業会館で開催された「第67回国民体育大会ボクシング競技会」の成年の部ライトウェルター級において、区内在住の斎藤一貴さん(東京農業大学2年生)が優勝を果たしました。全国大会での優勝というその栄誉を称え、「墨田区民スポーツ栄誉章」が授与されました。1月15日に行われた授与式で斎藤さんは、「アマチュアボクシングの2大会のうち、国体で優勝できたので、次は全国アマチュアボクシング選手権大会での優勝をめざして頑張ります。」と力強く抱負を語ってくれました。また、今年東京で開催される国体での連覇も期待されています。



山崎区長から賞状を贈られた、斎藤一貴さん

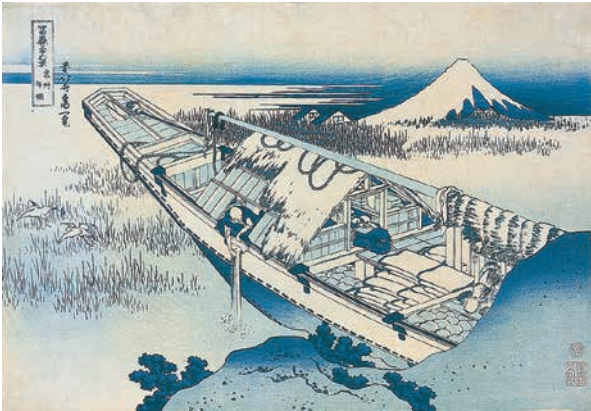
北斎のみた富士

北斎ミニギャラリー ③0

この北斎ミニギャラリーでは、現在開設準備中の「すみだ北斎美術館」(平成27年度開館予定)に収蔵する「富嶽三十六景」シリーズの作品をご紹介します。

「富嶽三十六景 常州牛堀」(大判錦絵)

現在の茨城県潮来市に位置する常州牛堀は、江戸時代には利根川水運の中継地として発展した港町で、富士見の名所としても有名でした。利根川水運で活躍した大型船・高瀬舟には、長旅に備えて船首付近に板屋根で覆われた世事の間が設けられ、そこで船乗りが寝起きし、炊事も行ったといいます。本図では、高瀬舟の世事の間から身を乗り出して米のどぎ汁を川に捨てる人が描かれ、その



音に驚いた二羽の白鷺が飛び立つさまが描かれています。

【問合せ】文化振興課北斎美術館開設担当 ☎5608-6115