

墨田区のお知らせ2014.9.11 NO.1758 (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

●梨

日本の梨には「幸水」などの果皮が茶色い「赤梨」と、「二十世紀」のような果皮が緑色の「青梨」がある。早いものでは7月下旬から市場に出回り始め、8月下旬～10月に旬を迎える。



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…がん対策アクション & ピンクリボン in すみだ (一部)
- 5面…すみだ産業ナビ
- 6面…すこやかライフ
- 7・8面…講座・教室・催し

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

10月1日～3日に開催 がん対策アクション & ピンクリボン in すみだ

9月は「がん征圧月間」、10月は「乳がん月間」です。区では、区民の皆さんにがんについて深く知っていただくため、10月1日～3日に区役所1階アトリウム等で「がん対策アクション & ピンクリボン in すみだ」を開催します。がんを遠ざけ、がんになっても安心して暮らしていくため、家族や友人など大切な人と一緒に、ぜひ、ご来場ください。

がんは身近な病気です

現在、日本人の2人に1人はがんになるといわれており、がんは身近な病気です。墨田区は23区の中でも、がんによる死亡率が高く、区民の死亡者の約3人に1人が、がんで亡くなっています。

しかし、がんは早期発見・早期治療により、治る確率がかかなり高くなります。がんを早期発見するためには、自覚症状がなくても定期的に検診を受けることが大切です。また、精密検査が必要と判定された場合は、がんかどうかを確定するため、

必ず精密検査を受けてください。

区では、各種がん検診を行っていますので、ぜひ、受診しましょう。詳細は、本紙毎月1日号の「すこやかライフ」等をご覧ください。

さらに、講演会や展示などを通して、がんのことを正しく知っていただくため、10月1日(水)から「がん対策アクション&ピンクリボン in すみだ」を開催します。一部の催しは今号2面でもご紹介しています。大切な人と一緒に、ぜひ、ご来場ください。

【問合せ】保健計画課健康推進担当
公5608-8514



展示や体験、検診車による検診等をご用意しています

まずは知ることが大切です

墨田区がん対策関係者連絡会メンバー
NPO 法人 HOPE ★プロジェクト理事長
桜井 なおみさん



自分ががんになった経験を活かし、がん患者や家族を支援しています。がん患者は、がんの診断時に始まり、治療後も様々な悩みを抱えています。退院後、通院や薬の副作用等がある中、生活や仕事をするのも大変です。そして、一番辛いのは、周囲の人にがんになったことを伝えても反応がないことです。接し方が分からないため、そのような行動につながってしまうこともあります。 「何かできることはない?」というほんの一言で、がん患者は「一人じゃない」という大きな安心が得られます。また、がんについてよく知らないことが偏見等につながってしまいますので、「自分とは関係ない」とは思わずに、多くの方にがんについての正しい知識を持ってほしいですね。

がん対策アクション & ピンクリボン in すみだ「がんを遠ざけ、がんになっても安心して暮らせるために」

【とき】10月1日(水)～3日(金)【費用】無料【問合せ】保健計画課健康推進担当
公5608-8514 *期間中、午前9時～午後5時に区役所1階アトリウムでパネル展示・クイズラリーを実施

●講演会

【ところ】すみだリバーサイドホール1階または2階(区役所に併設)

講演会「ピロリ菌と胃の病気“健康な胃を取り戻そう”」 10月1日(水)午前10時～11時半	【講師】こころとからだの元氣プラザ理事 八巻悟郎氏【対象】区内在住在勤の方【定員】先着40人【申込み】9月12日午前8時半から電話で向島保健センター 公3611-6135へ *事前申込みによる2歳未満の子どもの一時的保育あり(先着10人)
遺族ケア研修会「大切な人を亡くした家族へのケア」 10月2日(木)午後6時～8時	【講師】長野大学社会福祉学部特任教授 萱津公子氏【内容】がん患者の遺族支援等についての講演と遺族の体験談【対象】がん患者の遺族支援に関心がある方【定員】先着40人【申込み】事前に催し名・住所・氏名・電話番号を、ファクス、またはEメールでNPO法人すみだ在宅ホスピス緩和ケア連絡会へ 公5669-8302・FAX5669-8310・E:s-sumida@pallium.co.jpへ
講演会「キレイは自分でつくる!セルフリンパマッサージ」 10月3日(金)午前10時～11時半	【講師】健康運動指導士 田部井 貴美子氏【対象】区内在住在勤の女性【定員】先着40人【申込み】9月12日午前8時半から電話で本所保健センター 公3622-9137へ *事前申込みによる一時的保育あり(先着15人)

注 今号2面でも、そのほかの講演会や検診車による「がん検診」についてお知らせしています。

●相談・体験など

【ところ】区役所1階アトリウムほか【申込み】当日直接会場へ *10月1日実施の「がん患者のための『お金』と『仕事』の相談会」のみ、事前に問合せ先へ

	9時	10時	11時	正午	1時	2時	3時	4時	5時
10月1日(水)			▶訪問看護なんでも相談						
			▶がん化学療法時の生活・服薬相談、禁煙相談、一酸化炭素濃度測定						
					▶乳がんの自己検診方法をお教えします!				
							▶がん患者のための「お金」と「仕事」の相談会		
2日(木)			▶乳がんの自己検診方法をお教えします!						
			▶訪問看護なんでも相談						
			▶ピアサポート「がん総合相談」						
			▶がん化学療法時の生活・服薬相談、禁煙相談、一酸化炭素濃度測定						
3日(金)			▶ピアサポート「がん総合相談」						
			▶がん化学療法時の生活・服薬相談、禁煙相談						
							▶痛みの相談、緩和ケア相談		



ピンクリボンイベント in オリナス

【とき】10月18日(土)午前10時～午後4時【ところ】オリナスモール1階エントリーコート(太平4-1-2)【内容】女性特有のがんに関する展示や体験等【入場料】無料【申込み】当日直接会場へ



がんを遠ざけ、がんになっても安心して暮らせるために

「がん対策アクション&ピンクリボン in すみだ」の催し（一部）

【催し名・日時・場所・申込み等】 世保健計画課健康推進担当

左表のとおり【費用】無料【問合

公5608-8514

催し名	とき	ところ	内容・対象・定員・申込み
がんの早期発見と最先端放射線治療	10月1日（水）午後1時～3時	すみだリバーサイドホール1階または2階（区役所に併設）	【内容】最新の放射線治療や、がんの早期発見・早期治療について学ぶ【定員】先着50人【申込み】事前に電話で問合せ先へ
医師として「自分らしく輝いて生きるがん患者」を支える	10月1日（水）午後6時半～8時		【内容】「診断された時から“自分らしく生きる”を支える」をテーマとした外科医・緩和ケア医の取組についてのお話【定員】先着200人【申込み】事前に催し名・住所・氏名・電話番号を、ファクス、またはEメールでNPO法人がん患者サポート研究所きぼうの虹 公3626-2317・FAX3626-2318・info@fresca-mike.comへ
乳がん検診、予防と最先端の乳がん治療	10月2日（木）午前9時半～11時半		【内容】乳がん検診の必要性と乳がん予防、最新の治療法等について学ぶ【対象】女性【定員】先着400人【申込み】当日直接会場へ
企業における喫煙対策の重要性	10月2日（木）午後2時～3時		【内容】企業で実践できる効果的な喫煙対策等の紹介【対象】区内在勤の方など【定員】先着200人【申込み】事前に電話で問合せ先へ
医療機関でできる「がん予防」（保険診療を中心として）	10月3日（金）午後1時半～3時		【内容】がんの原因となるB・C型肝炎の治療やピロリ菌の除菌、禁煙治療の紹介【定員】先着50人【申込み】当日直接会場へ
緩和ケアって何？	10月3日（金）午後4時半～5時	すみだスポーツ健康センター（東墨田1-6-1）前	【内容】緩和ケアで行われる医療について学ぶ【対象】がん患者とその関係者等【定員】先着20人【申込み】当日直接会場へ
乳がん検診・子宮頸がん検診	10月2日（木）～4日（土）午前9時～午後3時		【内容】▶乳がん検診＝視触診、マンモグラフィ ▶子宮頸がん検診＝視診、頸部細胞診【対象】区内在住で、平成27年3月31日現在、▶乳がん検診＝40歳以上の女性 ▶子宮頸がん検診＝20歳以上の女性 ＊検診の対象となる部位において、術後・疾病治療中・経過観察中の方、25年度または26年度に同じ検診を受けた方は受診不可 ＊そのほかにも要件あり【定員】各日各検診先着45人【申込み】事前に電話で問合せ先へ



すみだの魅力を再発見！すみだ地域学セミナー（後期・全4回）

【とき・テーマ・申し込み】下表のと

おり【定員】200人（抽選）【費

用】400円 ＊区内在住在勤

在学者は300円 ＊10月25日

は別途、すみだ郷土文化資料館

の入館料80円が必要【申込み】講

座名・住所・氏名（ふりがな）・

年齢・電話番号・ファクス番号・

メールアドレスを往復はがき、

または、ファクス、Eメールで

9月24日（必着）までに、すみ

だ学習ガーデン事務局（〒131-

0032東向島2-38-7）公5

247-2009・FAX5247

2007・tkg.seminar@

sumida-gg.or.jpへ ＊すみ

だ学習ガーデンのホームページ

から電子申請も可 ＊いずれの

申込方法も2人分まで申込可

＊各日とも手話通訳あり ＊抽

選結果は10月3日までに返信

【問合せ】▼生涯学習課生涯学習

担当 公5608-6309

▼すみだ学習ガーデン事務局

とき	テーマ	ところ
10月11日	資料に見る向島の歴史と文化	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）
10月18日	荷風の歩いた玉の井の街“墨東綺譚を地図で考証”	
10月25日	向島の近世“将軍家と御鷹場”	すみだ郷土文化資料館（向島2-3-5）
11月1日	向島に北斎を求めて	曳舟文化センター（京島1-38-11）

※いずれも土曜日で、時間は原則午後2時～3時半（受付は午後1時半～）です。10月25日の受講時間・グループ分けは、別途お知らせします。



管理運営方法を検討します期間限定ドッグランの開設（第2弾）

ドッグランの管理運営方法を検討するため、期間限定でドッグランを開設します。

【とき】9月20日（土）～10月19日

（日）午前8時半～午後5時【と

ころ】銅像堀公園（向島5-9

-1）【対象】次のすべての条件

を満たす犬と、その飼い主▼お

住まいの自治体で飼い犬登録を

している ▼狂犬病予防接種を

1年以内に受けている ▼闘犬

および、かみ癖のある犬、発情

期の犬、伝染性の病気の犬では

ない ▼犬以外のペットを連れ

ていない ▼犬の鑑札と注射済

み票を着けている ＊4歳～中

学生は、保護者の同伴が必要

＊3歳以下の子どもは入場不可

【費用】無料【申込み】期間中、直

接会場へ【問合せ】道路公園課

計画調整担当 公5608-66

61



決定しました「すみだの力応援基金」からの助成事業

「すみだの力応援基金」は皆

さんからの寄付金を積み立て、地

域のまちづくり活動に助成し活

用していただくための基金です。

区では、5月～7月にかけて、

基金からの助成を希望する事業

の募集と公開プレゼンテーショ

ンを行い、審査会による審査結

果をもとに、7団体の事業への

助成を決定しました。助成事業

の詳細は、お問い合わせいた

るか、区ホームページをご覧

ください。

なお、引き続き基金への寄付

金を受け付けていますので、ご

協力ください。

【問合せ】区民活動推進課区民活

動推進担当 公5608-6202



一緒に歌ってみませんか「すみだ少年少女合唱団」団員の募集

【対象】区内在住在学の小学校3

年生～高校生【練習日時】土曜日

（午後2時～6時）・日曜日（午

前10時～午後3時）を中心とし

て年間55回程度（このほか、定

期演奏会や、外部の演奏会への

出演もあり）【練習会場】墨田中

学校（向島4-25-22）【費用】

年間1万2000円 ＊新入団

員は平成27年3月末まで無料

＊楽譜代等は別途自己負担【面

接日／会場】9月27日（土）／

墨田中学校 ＊面接時間は申込

者へ後日通知 ＊保護者同伴で

実施【入団予定日】10月4日（土）

【申込み】9月26日までに生涯学

習課青少年担当（区役所11階）

公5608-6311へ



やさしさが走るこの街この道路秋の全国交通安全運動

9月21日（日）～30日（火）

に、秋の交通安全運動が実施さ

れます。「子どもと高齢者の交

通事故防止」を基本とし、▼夕

暮れ時と夜間の歩行中・自転車

乗用中の交通事故防止 ▼全ての

の座席のシートベルトとチャイ

ルドシートの正しい着用の徹底

▼飲酒運転等の根絶 ▼二輪車

の交通事故防止 に重点を置

き、運動を展開します。また、9

月30日（火）は「交通事故死ぜ

ろを目指す日」です。この機会

に交通ルールを再確認し、交通

事故のない社会を築きましょう。

【問合せ】▼土木管理課交通安全

担当 公5608-6203

▼本所警察署 公5637-01

10 ▼向島警察署 公3616

0110



シリーズ 探訪・向島第3弾 企画展「向島の近世」將軍家と御鷹場

すみだの北半分を占める向島地域にある木母寺、弘福寺には將軍の休息所が設けられ、鷹場(御場)が設定されていました。すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)では、この向島の鷹場や、地域の歴史を紹介する企画展と講演会を開催します。また、昨年発見された「隅田川御殿之図」も併せて公開します。

講演会

【とき/テーマ】10月5日(日)／鷹をめぐる江戸時代の儀礼
10月26日(日)／將軍の鷹狩りと墨田区域村々
11月9日(日)／「鶴庵」と公家社会
*いずれも午後1時～2時半【定員】各先着40人【申込み】事前に電話で問合せ先へ

企画展

【とき】9月27日(土)～11月30日(日) 午前9時～午後5時
*入館は午後4時半まで *毎週月曜日・第4火曜日(祝日のときは翌日)は休館【申込み】期間中、直接会場へ

【入館料】個人＝100円

▼団体(20人以上)＝80円

*中学生以下と、身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料【問合せ】すみだ郷土文化資料館 ☎5619-7034



助成金の配分申請を受け付けています 東京都共同募金会地域配分

赤い羽根共同募金運動で集められた募金を区内の社会福祉施設・団体等に配分します。

なお、10月1日から街頭などで赤い羽根共同募金運動が始まりますので、ご協力をお願いします。

【対象】申請時点で1年以上活動し、地域福祉の推進を目的とする事業を行っている区内の社会福祉施設・団体など *会社法人が経営する施設を除く【助成対象事業】▼備品整備 ▼小破修理 ▼研修・講習会など【助成額】5万円～30万円 *助成

の可否・金額については、申請後、配分推薦委員会による審査を経て決定 *助成金の交付は平成27年6月ごろ【申込み】申請書を直接または郵送で9月30日(必着)までに東京都共同募金会墨田地区配分推薦委員会事務局(〒131-0032 東向島2-17-14・墨田区社会福祉協議会内) ☎3614-3900へ

*申請書は墨田区社会福祉協議会で配布しているほか、東京都共同募金会のホームページから出力可



伝統芸の落語を楽しむ 第24回「隅田川寄席」

すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)では、区にゆかりの深い伝統芸の落語を楽しんでいただくため、「隅田川寄席」を開催しています。

今回は、春風亭 正太郎氏の巧みな話芸をご堪能ください。

【とき】9月27日(土) 午後2時～3時半【出演】春風亭 正太郎 対

象 小学校4年生以上【定員】先着50人【費用】500円(入館料込み) *中学生以下と、身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料【申込み】9月11日午前9時から、すみだ郷土文化資料館 ☎5619-7034へ



ぜひ、ご来場ください 第61回墨田区文化祭「詩吟大会・太鼓大会・合唱祭」

【とき】▼詩吟大会＝9月20日(土) 午前9時半～午後5時

▼太鼓大会＝9月23日(祝) 午後0時半～5時半 ▼合唱祭＝9月28日(日) 正午～午後5時

40分【出演】▼詩吟大会・合唱祭＝曳舟文化センター(京島1

138-11) ▼太鼓大会＝江戸東京博物館(横綱1-4-1)

【入場料】無料【申込み】当日直接会場へ *大会参加者の募集は終了【問合せ】生涯学習課生涯学習担当 ☎5608-6309



人の縁がつながる「まちライブラリー」を実施しています 植本祭・ミニセミナー

【とき】9月28日(日) 午後2時～4時 *毎月第4日曜日に開催

【出演】ひきふね図書館(京島1-36-5)【内容/定員】▼植本祭＝メッサージを添えた本の寄贈、寄贈された本の貸出し・返却の受け付け ▼ミニセミナー＝「わかると楽しい点字付き絵本と身近な点字のお話」をテーマとした交流会／先着8人

【費用】無料【持ち物】寄贈する本

1冊 *「ミニセミナー」のテーマに沿わない本でも可【申込み】▼植本祭＝当日直接会場へ ▼ミニセミナー＝事前に直接または電話、Eメールで、ひきふね図書館 ☎5655-2650・

☒ HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ *詳細は、申込先で配布中の「図書館ニュース」または、墨田区立図書館のホームページを参照



地域のネットワークを広げるために、ご利用ください すみだ地域応援サイト「いっしょにネット」

登録団体の募集

区では、区内で活動する町会・自治会、ボランティアグループ、NPOなど、約280団体が登録し、情報発信を行っているホームページ「いっしょにネット」☐ http://www.sumida25.net を運営しています。登録後は自由に情報発信ができ、団体の活動PRや地域での仲間づくりを活用できますので、ぜひ、ご登録ください。

【対象】区内で活動する5人以上の団体・グループ【費用】無料【申込み】団体登録シートを直接、区民活動推進課区民活動推進担当(区役所14階) ☎5608-6200へ *団体登録シートは「いっしょにネット」のホームページから出力可



ぜひ、ご参加ください 女性のための再就職支援セミナー

このセミナーでは、離職期間のある女性が再就職への第一歩を踏み出すきっかけとなるよう、「働くことへの意欲を呼び起こす方法」と「具体的な求職活動のためのノウハウの要点」を解説します。

【とき】10月15日(水) 午後1時半～3時【出演】すみだ女性センター(押上2-12-7-111)

【テーマ】私らしく働くために知っておきたいこと、自己理解と

仕事の探し方 【対象】再就職を希望する女性【定員】先着50人【費用】無料【申込み】9月11日午前9時から電話で東京しごとセンター ☎5211-2855へ

*事前申込みにによる一時保育あり(定員制)【問合せ】すみだ女性センター ☎5608-1771 *併せて、当セミナーでの求人資料の配布を希望する区内企業を募集(詳細は問合せ先へ)

ご利用ください

すみだ郷土文化資料館の展示解説

地元ボランティアによる展示解説で、すみだの歴史をお楽しみください。

個人向け

【とき】第2・第3日曜日 午後1時～4時【申込み】当日直接会場へ

団体(20人以上)向け

【申込み】解説を希望する日の1か月前までに電話で問合せ先へ



【問合せ】すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5) ☎5619-7034



区民の視点で「すみだのメニュー」を試食調査しませんか 「すみだブランド区民調査隊」の募集

区では、すみだの魅力を国内外に広くPRし、すみだの知名度を高めるため、「すみだ地域ブランド戦略」を推進しています。この戦略の一環として行っている「すみだモダンブランド認証事業」に応募された飲食店メニューについて、認証基準などに基づき、消費者の視点で試食調査（無料）等を行う「すみだブランド区民調査隊」を募集します。

【対象】区内在住在勤在学の成人で、説明会に参加できる方
*調査対象の店舗までの交通費は自己負担**【募集数】**30人程度（抽選）
*2人1組での申込みも可**【説明会の日時】**11月5日 出力可



新たに認定しました すみだマイスター・工房シヨップ

区では、区内産業をPRするため、「すみだ3M運動」を展開しています。この度、付加価値の高い製品を作る技術を持ち、次代の育成に努めている「すみだマイスター」と、工房（製造現場）と店舗が一体化したお店で、もののづくりの魅力を伝える「工房シヨップ」を認定しました。

■すみだマイスター

磯貝英之氏を、べっ甲加工の技術で認定しました。

■工房シヨップ

革バッグや革小物を製作・販売

【問合せ】産業経済課産業振興担当
☎5608—6186



ぜひ、ご参加ください 両国屋内プールの教室

【催し名・とき・内容】左表のとおり
【いつ】両国屋内プール（横網1—8—1）**【対象】**16歳以上の方**【定員】**各教室各日先着20人
【費用】各教室各日1080円

催し名	とき	内容
アクアビクス教室	9月11日・18日・25日いずれも木曜日午後7時～7時半	水の抵抗・浮力等を有効に使ったエクササイズ
ズンバ教室	9月17日(水)午後0時10分～1時 *毎週水曜日に開催(祝日を除く)	ラテン音楽とダンスを融合して作ったフィットネスエクササイズ
骨盤矯正ストレッチ教室	9月17日(水)午後1時10分～2時 *毎週水曜日に開催(祝日を除く)	筋肉などの土台である骨盤のゆがみを直すためのストレッチ
オリジナル・ボディコンシャス教室	9月22日(月)午前11時半～午後0時半 *毎週月曜日に開催(祝日を除く)	筋肉の緊張やバランスを調整し、体幹を中心に全身を引き締めるトレーニング



永くお勤めの従業員の方を、ご推薦ください 中小企業等永年勤続優良従業員表彰

【表彰区分】10年・20年・30年の勤続表彰
*勤続年数の算定基準日は、平成26年12月31日**【対象者】**次のいずれかの区内事業所
▼中小企業 ▼中小企業の所属する商工団体 ▼信用金庫・信用組合
に従事しており、表彰区分の各勤続年数に達し、事業主から優良従業員として推薦された方**【対象とならない方】**
▼すでに同じ表彰区分で表彰された方 ▼事業主・代表者・役員 ▼事業主・代表者の配偶者
と直系一親等の血族**【表彰日時】**／**会場】**27年2月7日(土)午後4時～5時／曳舟文化センター(京島1—38—11)**【推薦方法】**推薦書類を直接または郵送で10月15日(必着)までに、〒130—8640生活経済課消費者・勤労福祉係(区役所14階)☎5608—6185へ
*推薦書類は、生活経済課で配布しているほか、区ホームページから出力可
*区ホームページから電子申請も可



安全・快適で、魅力的なまちづくりのために 押上・業平橋駅周辺地区地区計画の変更

区では、押上・業平橋駅周辺地区地区計画の変更に伴う手続を行っています。今回の変更では、景観や生活環境を保全するため、押上・業平橋駅周辺地区北部の一部に、新たな「地区整備計画」を追加します。

この変更原案をご覧になることが

とができるほか、地区内にお住まいの方、または原案に利害関係のある方は、原案について意見を提出することができます。

■変更原案の閲覧・意見書提出

【閲覧期間】9月19日(金)～10月3日(金)
*土・日曜日を除く
【閲覧場所】都市計画課(区役所9階)**【意見書提出の対象者】**地区内にお住まいの方、または変更原案に利害関係のある方

■変更原案についての説明会

【いつ・哪儿】▼9月21日(日)午前10時半～正午／墨田中学校(向島4—25—22)
▼9月24日(水)午後7時～8時半／すみだ女性センター(押上2—12—7—111)
【申込み】当日直接会場へ**【問合せ】**拠点整備課拠点整備担当☎5608—6262



ご利用の際は、ご注意ください 鐘淵球技場・鐘淵野球場の一時利用休止

荒川河川敷における工事に伴い、荒川河川敷運動場の鐘淵球技場・鐘淵野球場(墨田五丁目地先)は利用を一時休止します。

【利用休止期間】12月1日(月)～平成27年6月15日(月)(予定)**【問合せ】**スポーツ振興課スポーツ施設担当☎5608—6588



ご利用の際は、ご注意ください みどりコミュニティセンター多目的ホール・スタジオ・トレーニング室の一時利用休止

施設改修のため、みどりコミュニティセンター(緑3—7—3)の多目的ホール・スタジオ・トレーニング室は、利用を一時休止します。

【利用休止期間】平成27年1月19日(月)～2月6日(金)**【問合せ】**区民活動推進課区民活動推進担当☎5608—6202

すみだ産業ナビ

今年度から、9月11日号と3月11日号では、すみだトリフォニーホールの公演情報に替え、区の事業のほか、国や都などの産業振興に関する制度・施策等を紹介する「すみだ産業ナビ」を掲載します。

ご利用下さい

商工業融資（年末短期運転資金）

区内中小企業の資金需要に応えるため、例年行っている「年末短期運転資金」融資あっせんの受付を、昨年同様、前倒しして10月1日から開始します。手続などの詳細は、お問い合わせください。

【融資限度額】300万円【利率】2.0%
＊うち1.5%は区が補助【返済期間】

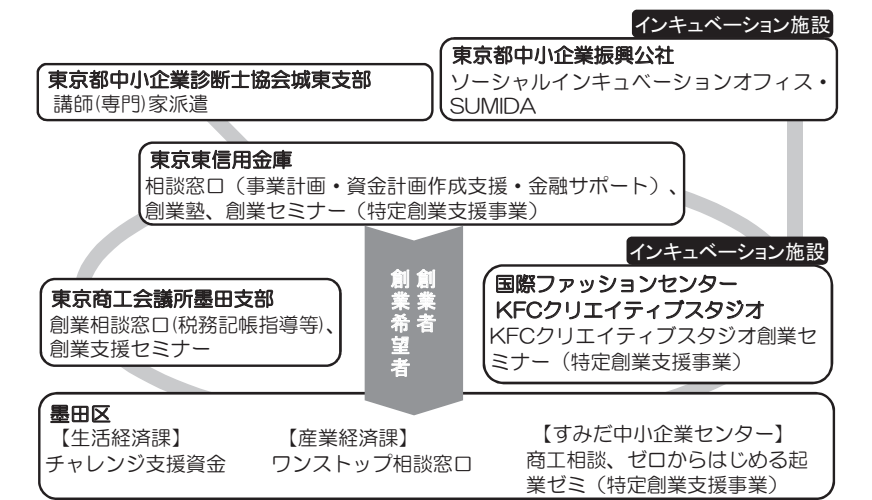
1年以内 ＊据置期間（2か月以内）を含む【受付期間】10月1日（水）～11月28日（金） ＊土・日曜日、祝日を除く【申込み】申込用紙と必要書類を直接、生活経済課融資係（区役所14階） ☎5608－6183へ ＊申込用紙は申込先で配布しているほか、区ホームページから出力可

墨田区での創業を希望する方をバックアップします
創業支援事業計画

今年度、区は産業競争力強化法の「創業支援事業計画」の認定を国から受けました。これに基づき、区と創業支援事業者が連携して、区内での創業希望者を支援します。詳細は、区ホームページをご覧ください。なお、「特定創業支援事業」のセミナーを規定回受講し、証明書を受けた場

合は、次の特例が適用されます。

【特例の内容】▶株式会社設立時の、登記にかかる登録免許税を資本金の0.7%から0.35%へ軽減 ▶無担保、第三者保証人なしの創業関連保証の枠を1000万円から1500万円へ拡充 など【問合せ】産業経済課産業振興担当 ☎5608－6186



働きたいのある事業所を認定します
フレッシュゆめ工場

区内中小製造業のイメージアップと優秀な人材の確保を図るため、魅力的で働きたいのある区内中小製造業者を「フレッシュゆめ工場」として認定しています。認定期間は3年間で、認定企業は区ホームページ等でPRします。ぜひ、お申し込みください。

【対象】区内に工場があり、法人税・社会保険料を滞納していない中小製

造業者【審査方法】現地調査など【申込み】申請書と、法人税・社会保険料を滞納していないことが分かる書類を直接または郵送で9月30日（必着）までに、すみだ中小企業センター（〒131－0044 文花1－19－1） ☎3617－4351へ ＊申請書は申込先で配布しているほか、区ホームページから出力可

新規創業を支援しています

クリエイティブスタジオ(創業支援施設)入居者の募集

【ところ】国際ファッションセンタービル（横綱1－6－1）【対象】新規創業または創業5年未満の個人事業者・法人など【募集数】1室【費用】月額6万5000円（消費税を除く管理費）＊別途、敷金等の負担あり【入居期間】

平成27年1月19日から2年間 ＊1年間の再契約可（更新審査あり）【申込期間】10月24日（金）まで【問合せ】産業経済課産業振興担当 ☎5608－6188 ＊申込方法等の詳細は、区ホームページを参照

国・都の制度のご紹介

ご活用ください

国・都の中小事業者支援制度

国や都が設けている、中小事業者を支援するための制度の一部を紹介します。ぜひ、ご活用ください。

なお、補助金の募集期間等は、個

別に定められていますので、詳細は各制度の実施主体へご確認ください。

【問合せ】産業経済課産業振興担当 ☎5608－6186

	支援概要	制度名	制度の内容	実施主体
国	経営に関する様々な情報を提供します	中小企業支援ポータルサイト「ミラサポ」 ☎https://www.mirasapo.jp/	▶国や公的機関の施策情報の提供 ▶先輩経営者や専門家との情報交換ができる場（SNS）の提供 ▶経営課題に応じた専門家の派遣（3回まで無料） ＊一部、無料の会員登録が必要	中小企業庁経営支援課 ☎3501－1763
	頑張る商店街を応援します	地域商業自立促進補助金	商店街の空き店舗への店舗誘致や、コミュニティスペースの整備などの取組に要する費用の最大2／3（上限額5億円）を補助	中小企業庁商業課 ☎3501－1929
	海外展開を支援します	中小企業国際化支援アドバイス事業	海外進出、輸出入や海外企業への委託生産等、海外展開に関する課題や悩みに対する海外ビジネスの専門家による無料アドバイス	（独）中小企業基盤整備機構販路支援課 ☎5470－1522
	消費税率引上げに伴う価格転嫁等の相談を受けます	消費税価格転嫁等総合相談センター	消費税の転嫁、広告・宣伝、総額表示および、便乗値上げに関する事業者・消費者からの相談の受け付け	消費税価格転嫁等総合センター ☎0570－200－123
都	ものづくりを支援します	ものづくり企業グループ高度化支援事業	成長分野への参入や海外展開をめざして、開発・生産・販路開拓を行い、基盤技術の高度化に共同で取り組むための経費の最大1／2（上限額5000万円）を補助	（公財）東京都中小企業振興公社助成課 ☎3251－7895
		連携イノベーション促進プログラム助成事業	都の作成した「課題マップ」に基づき、市場の成長が期待される「健康・スポーツ」、「医療・福祉」、「環境」、「危機管理」の各分野の技術・製品開発を行う経費の最大2／3（上限額3000万円）を補助	
	節電に取り組む中小企業等を支援します	自家発電設備等導入費用助成事業	中小企業等が、生産活動を続けながら効率的に電力を利用する取組を支援するため、自家発電設備等を導入する経費の最大1／2（上限額1500万円）を補助 ＊中小企業グループについては経費の最大2／3（上限額2000万円）、LEDランプについては経費の最大1／2（上限額1000万円）を補助	（公財）東京都中小企業振興公社設備リース課 ☎5822－9031

経営者の個人保証に依存しない資金調達を応援します

経営者保証に関するガイドライン

このほど、中小企業が個人保証なしで金融機関から融資を受けたり、事業が破綻しても生活費等を残したりすることができる「経営者保証ガイドライン」が策定されました。

ガイドラインに基づき、金融機関との相談をお考えの方は、（独）中小企業基盤整備機構関東本部 ☎5470－1620までご連絡ください。ご相談に応じるとともに、必要に応じて無料で専門家が派遣されます。

■ガイドラインの主な内容

▶事業活動に必要な資産は法人所有とするなど、法人と個人の資産・経理が明確に分離されている場合

等に、個人保証が不要になります。

▶多額の個人保証を行っていても、経営が破綻する前に、事業再生や廃業を決断した際には、手元に一定の生活費等が残るとともに、“華美でない”自宅に住み続けられます。

▶保証債務の履行時に返済できない債務残額は、原則として免除されます。

【問合せ】▶（独）中小企業基盤整備機構関東本部 ▶産業経済課産業振興担当 ☎5608－6186

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・プッシュ回線 ☎ # 7119
▶23区ダイヤル回線 ☎3212-2323

子育ての悩みなどを話し合うことで、気持ちを楽にしませんか ママのゆったりタイム（保育付き）

【とき】10月2日(木)、11月6日(木)午前10時～11時15分　＊保育の受付は午前9時半～9時45分【ところ】向島保健センター【対象】区内在住の乳幼児の母親【定員】各日先着10人程度

【費用】無料【申込み】9月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ　＊子どもは別室で保育士が保育（事前申込みが必要）

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】10月10日（金）　＊受付は午後5時半～7時【ところ】向島保健センター【内容】身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等【対象】区内在住で16歳～39歳の方（平成27年3月31日現在）　＊治療中の方、およそ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】9月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ　＊事前申込みによる2歳未満の子どもの一時的保育あり（先着20人）

まず、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）

【とき・テーマ】▶本人向け＝10月15日（水）・「お酒からの回復」　▶家族向け＝10月27日（月）・「アルコール依存症とは」、「家族の対応について」等　＊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】9月12日午前8時半から電話で向島保健センターへ

身体のしびれや麻痺など、気になる症状のある方はご利用ください 神経難病検診と相談

【とき】10月19日（日）午前9時～午後3時【ところ】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）【内容】▶専門医による検診　▶歯科医師、薬剤師、保健師、リハビリ専門員、介護保険相談員等による各種相談【対象】区内在住で、身体のしびれや麻痺、震え、足のもつれ、言語障害等の自覚症状のある方【定員】先着50人【費用】無料【申込み】事前に電話で墨田区医師会 ☎3612－3882へ　＊受付は平日の午前10時～午後4時　＊申込みは10月3日まで【問合せ】保健計画課地域医療担当 ☎5608－6506

もっと結核を知ろう 9月24日～30日は「結核予防週間」

区では、平成25年に77人の方が新たに結核と診断されました。結核は誰でもかかる可能性があります。適切な治療を受けることで治る病気です。結核の主な症状は、咳や痰、発熱などです。咳などの症状が2週間以上続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。また、症状がなくとも、年に1回は胸部エックス線検査を含む健康診断を受けることが大切です。なお、特に抵抗力が弱い乳幼児は、結核菌に感染すると重症になるため、ぜひ、1歳までにBCGの予防接種を受けましょう。

【問合せ】保健予防課感染症係 ☎5608－6191

同じ境遇の方と情報交換をしませんか こころの病をもつ方の家族会

【とき・ところ】▶10月23日（木）・向島保健センター　▶11月10日（月）・本所保健センター　＊いずれも午後1時半～3時半【内容】日ごろの悩みについての話し合いや、病気・福祉制度などについての情報交換【対象】区内在住で、こころの病をもつ方の家族【定員】各日先着20人【費用】無料【申込み】事前に電話で、希望する日程の保健センターへ

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】10月25日（土）午前9時半～正午【ところ】本所保健センター【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出産予定日に近い方を優先【費用】無料【申込み】講座名・開催日・住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を往復はがきで9月21日（消印有効）までに本所保健センターへ

お子さんのコミュニケーション能力を育むポイントを学びます 育児講演会「社会性をはぐくむために“よいコミュニケーションとは”」

【とき】10月30日（木）午前10時～11時半【ところ】すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）【対象】3歳～就学前の子どもの保護者【定員】先着30人【費用】無料【申込み】事前に電話で向島保健センターへ　＊事前申込みによる一時的保育あり（先着15人）

専門医からパーキンソン病について学び、質問してみましょう 講演会「専門医に聞くパーキンソン病の治療とリハビリ」

【とき】10月30日（木）午後2時～4時【ところ】すみだ女性センター（押上2－12－7－111）【対象】パーキンソン病の治療中の方とその家族など【定員】先着70人【費用】無料【申込み】9月12日午前9時から電話で向島保健センターへ

自覚症状がない病気の早期発見のため、早めに受診しましょう 特定健康診査・生活習慣病予防健康診査など

区では、墨田区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方に「特定健康診査」を、区内在住の40歳～74歳で医療保険者が実施する健康診査の対象とならない方（生活保護受給者など）に「生活習慣病予防健康診査」を、区内実施医療機関で実施しています。対象者には、5月に受診票をお送りしましたので、10月31日までに受診してください。なお、終了間際になると医療機関が大変込み合いますので、早めの受診をお願いします。受診票を紛失した場合等は、問合せ先へご連絡ください。

また、今月から11月まで実施する「75歳以上の健康診査」の対象者にも、8月末に受診票をお送りしましたので、早めに受診しましょう。

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514

ご協力をお願いします 「健康」に関する区民アンケート調査

区では現在、区民の皆さんが生涯にわたり、健康に暮らせる仕組みづくりに関する目標等を示す、「区民の健康づくり総合計画」の策定に向けた検討を行っています。この検討の基礎資料とするため、16歳以上の区民の皆さんの中から無作為に抽出した2350人の方を対象に、「健康」に関する区民アンケート調査を実施します。対象となった方には、今月上旬に調査票をお送りしましたので、ご協力をお願いします。

【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608－1305

9月は東京都の自殺対策強化月間です
「気づいてください！
体と心の限界サイン」



いのち
支える

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
午後2時～翌朝6時(受付は翌朝5時半まで)　＊年中無休



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
福祉健康	心とからだを整える産後のセルフケア講座(全4回)	10月17日～11月7日の毎週 金曜日午前10時～正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対0歳児の母親 *生後210日までの乳児の同伴可(それ以降の乳児は一時保育あり) 定先着12人 費8000円 持タオル、飲物等 申9月19日午前9時から八広地域プラザ ☎6657-1549へ *申込みは10月7日まで *動きやすい服装で参加
	ベビーサイン講習会「赤ちゃんとお手てで話そう・ベビーサイン」(全6回)	10月9日・30日、11月20日、12月11日・25日、平成27年1月15日いずれも木曜日 午前10時半～正午	八広地域プラザ(八広4-35-17)	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取る方法)について学ぶ 対生後6か月～1歳6か月の乳児とその保護者 定先着12組 費1万3600円(教材費込み) 申9月11日午前9時から八広地域プラザ ☎6657-1549へ *事前申込みによる対象年齢以外の子どもの一時保育あり *申込みは9月30日まで
子ども	子育てママ対象講座「家族みんなで子育て講演会＆ベビーマッサージ」(全3回)	10月10日・17日・24日いずれも金曜日午前10時～正午	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内▶10日・17日＝講演会「家族とのコミュニケーション」▶24日＝ベビーマッサージ 対区内在住で生後6か月～幼稚園等入園前の子どもの母親 定先着20組 *全日程参加できる方を優先 費無料 申9月11日午前10時から電話で、すみだ女性センター ☎5608-1771へ *10日・17日は子どもを別室で保育
産仕事	若手社会人が仕事・就活のホンネを語る!「すみだシゴトーク」	9月26日(金)午後1時半～3時50分	区役所会議室122(12階)	内区内企業で働く若手社会人から、仕事のやりがいや面白さなどの本音を聞くことで、自分に合う仕事の見つけ方・働き方のヒントを学ぶ 対39歳以下で就職を希望する方 *学生も可 定先着20人 費無料 申事前に若者サポートコーナー(区役所1階) ☎5608-6834へ
文化・スポーツ	両国倶楽部スポーツフェスティバル	9月14日(日)午前10時～午後3時	両国中学校(横綱1-8-1)	内10種類のスポーツ(卓球、ダンベル健康体操、ヨガなど)の体験 対小学生以上 費無料 持室内用の運動靴、飲物 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
	コース型教室(各教室全8回～13回)	10月1日(水)～12月27日(土) *各教室の日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	種キッズチアダンス、カンフー、フラダンス、ヨガ等、全20教室 *対象・定員については申込先へ 費各教室8640円～1万4040円 *1日体験は各教室1080円 申事前に直接、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	ジュニア育成秋季ソフトテニス教室	10月5日～12月23日の毎週日曜日・祝日午前9時～正午	墨田五丁目テニスコート(墨田5-16-14)	対小学校4年生～中学生 費1000円 持テニスウェア(運動着)、テニスシューズ(運動靴) *ラケットの無料貸出しあり 申住所・氏名・年齢・電話番号を電話または、はがき、ファクスで各開催日の前日(必着)までに墨田区ソフトテニス連盟事務局 猪飼直茂(〒131-0041八広2-12-11) ☎080-5415-5461・FAX3617-4123へ *当日会場でも申込可
	すみだ文化講座「谷田有史氏による『川柳で読み解く江戸名所 墨田の名所と人びとの暮らし』」	10月5日(日)午後2時～4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	定先着50人 費無料 申事前に、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ
	区民体育祭			
	▶ライフル射撃大会	▶小口径の部＝10月19日(日)午前9時～午後4時半 ▶エアーライフルの部＝10月26日(日)午前9時半～午後5時半	▶10月19日＝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) ▶10月26日＝台東リバーサイドスポーツセンターエアーライフル場(台東区今戸1-1-10)	費各部2000円 申希望の部・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を直接または郵便振替で▶小口径の部＝9月28日～10月12日に ▶エアーライフルの部＝10月12日～19日に 墨田区ライフル射撃連盟事務局 梁瀬敏昭(向島5-24-11) ☎3622-0357へ *振替口座の番号は00170-0-718428、口座名は墨田区ライフル射撃連盟
	▶フォークダンス大会	10月19日(日)午前10時半～午後3時半 *受付は午前9時半～	すみだ中小企業センター(文花1-19-1)	費700円 持室内用の運動靴 申当日直接会場へ 問墨田区フォークダンス連盟事務局 島岡麗子 ☎3611-0449
イベント	墨田福祉作業所「第33回ふれあいまつり」	10月11日(土)午前10時～午後2時 *雨天決行	墨田福祉作業所(八広1-16-22)	内福祉作業所での作業の公開、バザー、模擬店、福引大会、ゲーム、日本橋高校吹奏楽部の演奏など【入場料】無料 申当日直接会場へ 問墨田福祉作業所 ☎3613-8735
ほけっと	都立墨田特別支援学校 第2回学校公開	9月24日(水)～26日(金)午前8時50分～正午	都立墨田特別支援学校(八広5-10-2)	内小学部～高等部の学校公開、説明会 *説明会の日時は▶小・中学部＝9月24日(水)午前11時～正午 ▶高等部＝9月25日(木)午前11時～正午 費無料 申期間中、直接会場へ 問都立墨田特別支援学校 ☎3619-4851
	東京商工会議所墨田支部 設立40周年記念 特別講演会「勝つリーダー、負けるリーダー」	10月2日(木)午後2時～3時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内スポーツジャーナリストの二宮清純氏による、ビジネスリーダーたちがスポーツ界の「名将」から学ぶべきポイントについての講演 定先着100人 費無料 申事前に電話で東京商工会議所墨田支部 ☎3635-4343へ
	全国一斉!法務局休日相談所	10月5日(日)▶相談＝午前10時～午後4時 *受付は午後3時まで ▶講演＝午前10時半～11時半	九段第2合同庁舎(千代田区九段南1-1-15)、立川地方合同庁舎(立川市緑町4-2)	内▶法務局職員、公証人、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員による土地・建物の登記や戸籍・国籍・人権に関する相談 ▶「遺言と相続」をテーマとした講演 費無料 申事前に電話で東京法務局民事行政調査官室 ☎5213-1319へ
	皮革手芸教室	▶火曜日コース＝10月7日～平成27年3月31日 ▶土曜日コース＝10月4日～27年3月28日 *いずれも午後1時～4時	東京靴会館(台東区蔵前4-16-3)	内小物入れ等の作成 定▶火曜日コース＝先着40人 ▶土曜日コース＝先着20人 費各コース月額4000円(室料等) *材料費等は別途自己負担 申事前に電話で全国皮革振興会 ☎3865-7457へ

☎＝電話 FAX＝ファクス ㊟＝Eメール 🌐＝ホームページアドレス

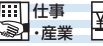
人が輝く

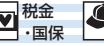
講座・教室・催し

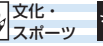
暮らし

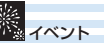
健康・福祉

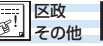
子ども

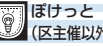
仕事・産業

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
暮らし	不動産街頭無料相談会	9月25日(木) 午前10時～午後4時 * 受付は午後3時半まで	アルカキット錦糸町前広場(JR 錦糸町駅北口)	申 当日直接会場へ 問 ▶ 住宅課計画担当 ☎5608-6215 ▶ 全日本不動産協会東京都本部城東第二支部 ☎6658-8526
	八広ふるさと歌声喫茶(全3回)	9月28日(日)、10月25日(土)、11月29日(土) 午前10時～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 懐かしい歌を歌いながら、参加者同士で交流する 対 16歳以上の方 定 先着40人 費 1500円(飲物代込み) 申 9月11日午前9時から八広地域プラザ ☎6657-1549へ * 申込みは9月25日まで
	昔懐かしい遊びを体験しよう!	9月28日(日) 午後2時～4時	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 けん玉、あやとり、おはじき、かるた、紙芝居など 定 先着50人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 八広図書館 ☎3616-0846
	かごを手作りしましょう! かんたん藤クラフト講座(全2回)	9月30日(火)、10月7日(火) 午前10時～正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	定 先着12人 費 2500円(材料費・保険料込み) * 9月22日午後8時までに直接、申込先へ支払 持 エプロン 申 9月13日午前9時から電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ
健康・福祉	高齢者輪投げ大会	9月16日(火) 午後1時半～3時半	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に未加入の方 * 老人クラブ加入者の参加は別途募集済み 定 先着10人 費 無料 申 9月11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 * 動きやすい服装で参加
	はなみずき認知症家族会「認知症の薬について」	9月20日(土) 午後1時半～3時	はなみずきホーム(八広3-22-14)	内 薬剤師による認知症の薬の説明、参加者同士の交流会 対 区内在住で、認知症の方を介護している家族等 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	体力測定 	9月21日(日) ▶ 午前の部=午前10時半～11時半 ▶ 午後の部=午後1時半～2時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 握力・反復横跳びなど 対 高校生以上 定 各部先着15人 費 各部220円(施設利用料) * 参加賞あり 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ * 受付は午前9時～午後8時 * 申込みは9月19日まで * 施設の新規利用者は測定終了後に初回講習会あり
	「すみだハート・ライン21」・「ミニサポート事業」・「ボランティア活動」事業説明会	9月22日(月) 午後2時～4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 ▶ 地域活動に関心があり、家事援助などの活動に協力して下さる18歳以上の方 ▶ ボランティア活動に関心がある方 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5608-8102へ * 協力会員への登録方法の詳細は申込先へ
	介護者教室「自宅でできる筋力アップ体操とこれからの季節に気をつけたい病気について」	9月23日(祝) 午後1時半～3時	シルバープラザ 梅若(墨田1-4-4) 	対 区内在住在勤の方 定 先着20人 費 無料 申 9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
	メタボ対策体操(全3回)	9月25日、10月2日・9日 いずれも木曜日 午前10時～11時半	すみだ健康ハウス(東墨田1-2-6)	内 体に負担をかけずに基礎代謝を高める運動 対 40歳以上で医師から運動を制限されていない方 定 先着20人 費 3000円(入館料込み) 申 9月11日午前9時から、すみだ健康ハウス ☎3610-5711へ * 申込みは9月25日午前10時まで
	高齢者の初心者パソコン教室「スイッチの入れ方から始めましょう」(全4回)	9月25日～10月16日の毎週木曜日 午前10時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住の60歳以上で、ノートパソコンを持参でき、初めてパソコンを使う方 定 5人(抽選) 費 無料 申 9月15日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ * 受付は午前9時～午後5時
	介護者教室「介護予防講座」	9月27日(土) 午後2時～3時半	はなみずきホーム(八広3-22-14)	内 転倒防止をめざした筋力作りと脳の老化予防の方法について学ぶ 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で、はなみずき高齢者在宅サービスセンター ☎3617-8734へ
	健康づくり教室「初心者向けひばりエクササイズ教室」(各コース全6回)	10月1日～11月5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 9月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3729へ
	第4回生きがい講座「現役プロによる初心者向け社交ダンス講習会」(全2回)	10月2日(木)・15日(水) 午後1時半～3時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	対 おおむね55歳～70歳の初心者 定 先着40人 費 無料 持 飲物、タオル、運動靴 申 事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局 ☎5631-2577へ * 受付は平日の午前10時～午後4時 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 * 動きやすい服装で参加
	高齢者「男性だけの料理教室」	10月3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 かき揚げを作る 対 区内在住で60歳以上の男性 定 16人(抽選) 費 300円 持 エプロン、三角巾、タオル 申 9月18日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	拡大写本体験会「テキストデータから作ってみよう」	10月3日(金) 午後7時～8時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 視覚障害者や高齢者が読みやすい、文字を拡大した「拡大写本」を作る 対 18歳以上で、パソコンの基本操作(ワード)ができる方 定 先着15人 費 無料 申 事前に、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ
	両国屋内プール障害者水泳教室(全3回)	10月5日・12日・26日 いずれも日曜日 午前9時半～11時	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 区内在住在勤在学で心身に障害のある方 定 先着10人程度 費 無料 申 9月11日午前9時から、スポーツ振興課スポーツ施設担当(区役所11階) ☎5608-6588へ * 名前入りの水泳帽を持参
	無料健康相談室	10月9日(木)・11日(土) 午前9時～正午 * 30分間隔で各日6回実施	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 各日各回先着1人 申 9月11日午前9時から八広地域プラザ ☎6657-1549へ * 10月9日は管理栄養士による食事に関する相談も実施
	介護予防のための「高齢者体力測定会」(握力、開眼片足立ち、棒反応測定など5種目)	10月17日(金) ▶ 午前コース=午前9時半～午後0時半 ▶ 午後コース=午後1時半～4時半	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65歳以上で、自力で会場に来ることができ、医師から運動を制限されていない方 定 各コース60人(抽選) * 初めて参加する方を優先 費 無料 持 飲物、汗拭き用のタオル 申 10月8日までに高齢者福祉課相談係(区役所4階) ☎5608-6178へ * 動きやすい服装で参加