

墨田区のお知らせ2015.2.1

NO.1772
(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8日：郵便マークの日

明治20年のこの日、逓信省(現・日本郵政グループ)の記章として郵便記号「T」が制定されたことに由来する。この記号は同年2月14日に「〒」に変更されたが、この理由には、「T」が国際郵便で“郵便料金不足”を表す記号であったため変更したという説がある。

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・3面…健康生活を始めましょう
- 4・5面…平成27年度区民交通傷害保険
- 6面…すこやかライフ
- 7・8面…講座・教室・催し

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

ふだんの生活習慣を見直して「健康寿命」を延ばしましょう

「健康」は、いきいきとした生活を生涯にわたって送るうえで欠かせません。今号1面～3面では、健康を維持・増進するために日常生活の中でできることや、区民の皆さんの健康づくりを支援する取組についてご紹介します。

生活習慣の改善が健康寿命を延ばします

厚生労働省の調べによると、平成25年のわが国の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳で、世界でもトップクラスです。しかし、健康面での制約がなく生活できる「健康寿命」は、男性71.19歳、女性74.21歳で、平均寿命と約10年の差があります。こうした差が生まれる原因の一つに、医療等の進歩により平均

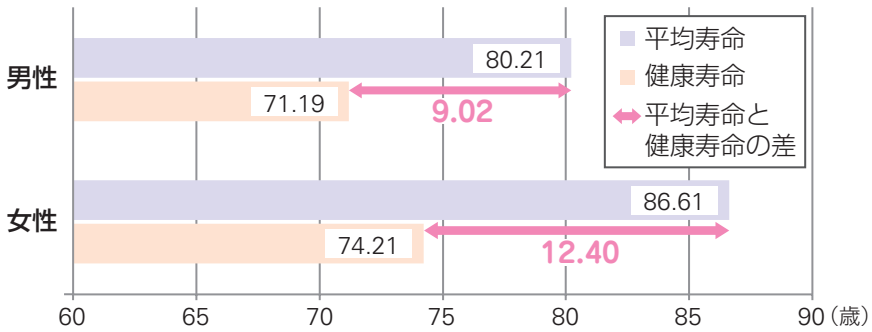
寿命が延びる一方で、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）といった生活習慣病が増えていることが挙げられます。そして、生活習慣病の発症には、日々の生活習慣が密接に関わっています。

生涯にわたって健やかな毎日を過ごすために、質・量のバランスが取れた食事や適度な運動を心掛けるなど、生活習慣を見直してみませんか。

【問合せ】保健計画課健康推進担当(区役所5階) 公5608-8514



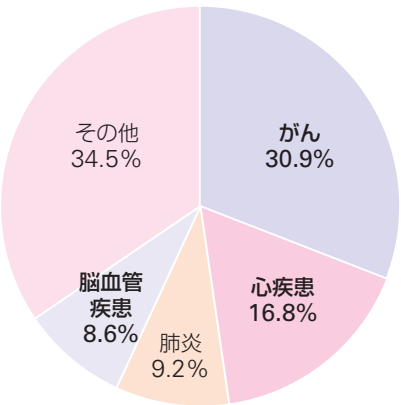
平均寿命と健康寿命の差(平成25年時点)



区内でも多くの方が生活習慣病になっています

区内には、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の有病者・該当者や予備群である方が少なくありません。こうした疾患により血管が傷つくことで、心疾患や脳血管疾患等の重い病気につながります。墨田区で亡くなった方の死因を見てみると、がんや心疾患、脳血管疾患といった三大生活習慣病が6割近くを占めています。

区内の死因別死亡割合(平成25年)



皆さんの健康づくりを支援します

区では、区民の皆さんの健康づくりを支援するため、生活習慣の改善に関する各種パンフレット等の配布のほか、食生活の改善や運動に取り組むための講習会などを実施しています。

健やかで楽しい毎を送るため、皆さんも今日から健康づくりに取り組みましょう。



パンフレット等は問合せ先や、各保健センターで配布しています。

生活習慣病は予防することができます

生活習慣病は、健康なうちからの予防が大切です。栄養が偏った食生活や運動不足の改善、禁煙に取り組んだり、過度の飲酒を控えたりする等、不適切な生活習慣を見直すことで、発症や重度化を予防できます。

具体的な生活習慣改善のポイントは2・3面でご紹介します。



各種健康診査・がん検診を受けて健康維持と早期発見を！

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行します。重度化を防止するためには、早期に病気を発見・治療することが大切です。区では、各種健康診査・がん検診等を行っていますので、定期的に受診して自分のからだの状態を確認しましょう。

【問合せ】▶保健計画課健康推進担当

公5608-8514 ▶向島保健センター(東向島5-16-2) 公3611-6135
▶本所保健センター(東駒形1-6-4) 公3622-9137 *本紙毎月1日号・11日号6面の「すこやかライフ」では、各種健康診査・がん検診や健康づくりに関する情報を掲載していますので、ご覧ください。

今日から始めましょう！

食事 ～質・量のバランスが大切！～

近年では、脂肪エネルギーや塩分の過剰摂取、または偏った栄養の摂取が原因の一つとなり、高血圧・脳卒中・糖尿病などの生活習慣病になる方が増えています。

食事は、一生を通じて“健康づくり”の基本です。自分に合った適切な量で、バランスの取れた食事を心掛け、より良い食習慣を身につけましょう。

食べ過ぎに注意しましょう

食べ過ぎは肥満や生活習慣病の原因になります。下の計算式で、1日に必要なエネルギー量を把握し、適量の食事をとるようにしましょう。

身長

m

×

身長

m

×

22

=

適正体重

kg

適正体重

kg

×

基礎代謝基準値

kcal

×

身体活動レベル

=

1日に必要なエネルギー量

kcal

*基礎代謝基準値(体重1kgあたりの1日の基礎代謝量)は表1を参照

*身体活動レベル(平均的な1日の活動強度)は表2を参照

(表1)			(表2)			
年齢	男性	女性	年齢	生活の大部分が座位で、ほとんど動かない方	座位中心の生活だが、移動が多い、または軽い運動習慣がある方	移動や立つことが多い、または活発な運動習慣がある方
18歳～29歳	24.0	22.1				
30歳～49歳	22.3	21.7				
50歳以上	21.5	20.7	18歳～69歳	1.50	1.75	2.00
			70歳以上	1.45	1.70	1.95

野菜・果物を毎日とりましょう

野菜や果物は、脳卒中・心臓病・糖尿病や消化器系のがん等の予防に効果的だといわれています。成人の野菜摂取量の目標は1日350g以上、果物の目安は1日100g程度です。

平成24年の国民健康・栄養調査によると、日本の成人は1日平均286gの野菜をとっており、あと約70g(トマトなら約半分、野菜炒めなら約半皿分)で目標達成です。野菜や果物をとる量が少ないときは、野菜ジュース(砂糖・食塩不使用のもの)を活用してもよいでしょう。



食塩と脂肪のとりすぎに注意しましょう

成人の適切な食塩摂取量は1日8g以下ですが、実際には日本の成人男性で11.3g、女性で9.6gを摂取しています(平成24年時点)。食塩のとりすぎは高血圧や腎臓病、胃がんのリスクを高めるので、減塩を心掛けましょう。

また、脂肪の摂取は多すぎても少なすぎても適切ではありません。適量の脂肪をとるコツは、油を控えた調理方法を選ぶ、揚げ物は週に1・2回程度にする、脂肪の多いマヨネーズのような調味料や洋菓子等をとる量に注意する、などです。

食塩量の目安

	食品	食塩の量
調味料	しょうゆ(大さじ1杯)	2.6 g
	みそ(大さじ1杯)	2.2 g
食事など	親子丼(1人分)	3.8 g
	きつねうどん(1人分)	5.4 g
	カップラーメン 1個	5.1 g
	梅干し 1個(10g)	2.2 g

飲酒 ～飲み過ぎに注意！～

お酒に含まれるアルコールは、少量なら気持ちをリラックスさせる効果がありますが、過剰に摂取すると運動機能を麻痺させたり、意識障害の原因になったりします。また、過度な飲酒が続くと、すい炎や肝障害、がんなどの病気を引き起こすだけでなく、うつ病や睡眠障害などのこころの問題も招くおそれがあります。心身の健康のために、適度な飲酒を心掛けましょう。

適切なアルコール量を知りましょう

1日あたりの適切なアルコール摂取量は、純アルコールで男性は20g以下、女性は10g以下とされています。下の計算式で、お酒に含まれる純アルコール量を把握し、飲酒量を見直してみましょう。

なお、お酒を飲めない人は無理に飲まないようにしましょう。

飲酒量

ml

×

アルコール度数

×

0.8

=

純アルコール量

g

*アルコール度数は1%を0.01と換算して計算

純アルコール量の目安

お酒の種類(度数)	量	純アルコール量
ビール(5%)	中瓶1本(500ml)	20g
日本酒(15%)	1合(180ml)	22g
焼酎(25%)	1合(180ml)	36g
ワイン(12%)	1杯(120ml)	12g

未成年者・妊婦の飲酒はやめましょう

未成年者の飲酒は法律で禁止されています。未成年者は成人よりもアルコールの分解が遅いため、急性アルコール中毒になる危険性が高いだけでなく、脳や肝臓などへの影響が大きく、アルコール依存症にもなりやすいことがわかっています。

また、妊娠中の飲酒は、胎児の脳・知能の障害、低体重、低身長、心臓への障害が発生したり、死産・流産したりするリスクを高めます。

未成年者や妊婦の方は自身で飲酒をしないよう気をつけ、周りの人は飲酒を勧めないようにしましょう。



お酒の飲み方で困っている方の相談を受け付けています

こんな方はご相談ください

- お酒を飲まないようにしたいと考えている方
- 家族のお酒のことで困っている方

- ▶向島保健センター(東向島5-16-2) ☎3611-6135
- ▶本所保健センター(東駒形1-6-4) ☎3622-9137

健康生活

生涯にわたって健康に過ごすためには、今から生活習慣病を予防することが大切です。2・3面では、生活習慣病を予防するうえで重要となる4つのポイントについて、ご紹介します。

[問合せ]保健計画課健康推進担当(区役所5階) ☎5608-8514

身体活動 ～毎日、体を動かす！～

定期的な身体活動は、肥満を解消したり、血圧や血糖値を整えたりと、生活習慣病の予防に効果的です。また、認知症のリスクを下げるといった効果も期待できますので、日ごろから、体を動かす習慣をつけましょう。

身体活動量の目標を知りましょう

「身体活動」は、家事、通勤・通学、仕事等で身体を動かす「生活活動」と、スポーツやトレーニングなど、体力の維持や向上を目的に行う「運動」に分けられます。毎日の習慣的な身体活動が健康維持につながります。年齢に応じた適切な身体活動を行うように心掛けましょう。

身体活動量の目標

- ▶ 18歳～64歳＝歩行と同程度以上の身体活動を毎日60分 *週合計420分(そのうち、速歩きと同程度以上の運動を60分)
- ▶ 65歳以上＝何かしらの身体活動を毎日40分 *週合計280分

一緒に楽しく体を動かしませんか 区民健康体操「すみだ花体操」

区では、区民の皆さんが運動する習慣を身に付けるきっかけにしたいため、区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせて3分で簡単にできる区民健康体操「すみだ花体操」を推奨しています。

すみだ花体操は、「すみだ花体操普及員」の皆さんを中心に区内の各地域で実施しています。また、問合せ先や各図書館等で、すみだ花体操のDVD・CDを貸し出しているほか、区ホームページで、すみだ花体操の動画をご覧いただくこともできます。詳しくはお問い合わせください。



家事・空いた時間に

- ▶ 洗濯物を高い位置に干す
- ▶ 掃除や洗車を積極的に行う
- ▶ テレビを見ながらストレッチ等をする など



誰でも簡単にできる体操です。
私たちや気の合う仲間と、楽しく体を動かしてみませんか。



すみだ花体操普及員の皆さん

たばこ ～禁煙は健康への近道！～

日常的にたばこを吸う人は、吸わない人に比べると、がんや循環器疾患などの生活習慣病になるリスクが約2倍～3倍、肺がんは4.8倍になるといわれています。喫煙が自身や周囲の健康に与える影響を知っておきましょう。

禁煙のサポートを受けましょう

たばこに含まれるニコチンは、強い依存性を持つため、本人の意思だけでは禁煙が難しい場合もあります。禁煙を成功させるため、周囲のサポートを得たり、禁煙補助剤を活用したりしましょう。

区内には禁煙治療を実施している医療機関が36か所あります(平成26年4月現在)。また、「すみだ禁煙サポート薬局」では禁煙に関する相談を受け付けているほか、歯科診療所でも、たばこと歯・口腔に関するリーフレットを配布しています。禁煙サポートの詳細は問合せ先や各保健センターで配布しているリーフレット、または区ホームページをご覧ください。



■インターネット禁煙マラソンに参加してみませんか

長期にわたり禁煙をサポートするプログラムとして、「インターネット禁煙マラソン」を紹介しています。区民の方は無料で受けられますので、ぜひ、ご利用ください。なお、右のコードから読み取れるメールアドレスに空メールを送信すると、メールで「禁煙マラソン登録案内」が届きます。

- *インターネット禁煙マラソンの詳細や、禁煙の相談は各保健センターへ
- ▶ 向島保健センター(東向島5-16-2) ☎3611-6135
- ▶ 本所保健センター(東駒形1-6-4) ☎3622-9137



コード

受動喫煙による影響を知りましょう

受動喫煙とは、自分の意思に関係なく周囲のたばこの煙を吸うことです。たばこの先から出る煙(副流煙)には高い濃度の有害物質が含まれており、受動喫煙によって、のどや目の痛み等の症状が現れたり、長期的には心臓病や脳卒中、ぜん息などを発症したりする危険性が高まります。たばこを吸う人は吸わない人のことを考え、禁煙や分煙を心掛けましょう。

また、区では、全面禁煙か分煙のいずれかの対策を講じている施設・店舗等に対し、表示ステッカーやポスターの配付、登録施設等の公表を行う「受動喫煙防止対策実施施設登録制度」を実施しています。詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。



未成年者・妊産婦の喫煙はやめましょう

未成年者の喫煙は法律で禁止されています。喫煙の開始年齢が早いほど、ニコチン依存になりやすく、がんによる死亡リスクも高まります。

また、妊婦が喫煙すると低出生体重児の出産や早産のリスクが高くなるうえに、子どもの発達にも影響するといわれています。さらに、産後であっても受動喫煙で乳幼児の健康に影響を及ぼすので、妊娠中だけでなく産後も禁煙を継続しましょう。

区では、妊産婦の禁煙を支援するため、啓発グッズのマグネットを配布します(3月配布開始予定)。詳しくはお問い合わせください。



ご加入ください

平成27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、少額の保険料で加入できる保険です。交通事故でケガをした際には、入院や通院の治療期間・治療実日数に応じて保険金が支払われます。年額保険料800円・1400円・2600円の3コースがあります。また、各コースの保険料に300円を加えると、自転車等の所有・使用・管理において法律上の損害賠償責任を負った場合に補償される「自転車賠償責任プラン」付きとすることが

区民交通傷害保険は、区が窓口となり、少額の保険料で加入できる保険です。交通事故でケガをした際には、入院や通院の治療期間・治療実日数に応じて保険金が支払われます。年額保険料800円・1400円・2600円の3コースがあります。また、各コースの保険料に300円を加えると、自転車等の所有・使用・管理において法律上の損害賠償責任を負った場合に補償される「自転車賠償責任プラン」付きとすることが

区分	申込書配布場所・申込場所	申込日
個人・団体	緑出張所（緑3-7-3）	2月16日（月）・17日（火）
	横川出張所（横川5-10-1-111）	2月19日（木）・20日（金）
	東向島出張所（東向島2-38-7）	2月23日（月）・24日（火）
	文花出張所（文花1-32-1-102）	2月26日（木）・27日（金）
	墨田二丁目出張所（墨田2-14-4）	3月2日（月）・3日（火）
団体	区民活動推進課（区役所14階）	3月13日（金）まで
個人	区内の郵便局、金融機関	3月24日（火）まで
	区民活動推進課（区役所14階）	3月31日（火）まで

①加入は1人1コースのみです。保険料は掛け捨てです。
②4月以降の途中加入はできません。
(募集文書承認番号 SJNK14-12799・2014年12月9日承認)

ご利用の際は、ご注意ください

区総合体育館の臨時休館

区総合体育館（錦糸4-15-1）は、施設点検を行うため臨時休館します。

（木）**【問合せ】**スポーツ振興課
スポーツ施設担当 ☎5608-6588

【休館期間】2月16日（月）～19日

加入団体へ申請してください

家内労働者労災保険特別加入促進補助金

区では、家内労働者に対し、労災保険への特別加入に必要となる保険料の一部を補助しています。対象となる家内労働者の特別加入団体宛てに、一括して必要書類を送付していますので、2月18日までに直接、団体へ申請してください。

【対象】区内在住の家内労働者労災保険特別加入者**【補助率】**保険料の10分の1**【問合せ】**生活経済課消費者・勤労福祉係 ☎5608-6185

委員を募集します

すみだ環境共創区民会議

区では、区民の方と協働で環境に関する施策を推進するため、「すみだ環境共創区民会議」を設置しています。この度、その委員を募集します。

【任期】委嘱した日～平成29年3月31日（2年間）**【対象】**区内在住在勤の方**【募集数】**若干名**【選考方法】**書類選考**【申込み】**住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号・職業と、「地球温暖化、緑化、生物など環境に関するご意見や、日ごろ取り組んでいることなど」についての作文（800字以内で書式自由）を、郵送またはEメールで2月18日（必着）までに、〒130-8640 環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207・FAX KANKYOU@city.sumida.lg.jpへ**【選考結果】**は3月中旬に通知

本日から受け付けます

伊豆高原荘の8月分の利用申込み

伊豆高原荘（静岡県伊東市八幡野1033-88）は、伊豆の魅力を活かせる、区民の皆さんのための保養施設です。

本日から、8月分の利用申込みを受け付けますので、忘れずにお申し込みください。

【対象】区内在住在勤の方**【申込み】**はがきの**【配布場所】**区民活動推進課（区役所14階）、各出張所・図書館等**【申込み】**申込はがきを2月10日（消印有効）までに伊豆高原荘へ**【利用の可否】**は抽選により決定し、結果は返信はがきで通知**【抽選後の空室の利用申込み】**は、3月1日から電話で伊豆高原荘 ☎0557-54-1108へ

取扱業者を募集します

生ごみ処理機・生ごみ処理容器

区では、家庭から出る生ごみのリサイクルと減量を目的に、生ごみ処理機・生ごみ処理容器（コンポスト化容器等）をあっせんしています。

この度、この処理機などを低価格で提供できる事業者を募集します。あつせん機種および事業者の資格要件等、詳しくはお問い合わせください。

【申込み】2月9日までに、すみだ清掃事務所分室（東向島5-9-11）☎3613-2228へ

ご注意ください

にせ税理士・にせ税理士法人

税理士等の資格のない人が、税務相談や税務代理、税務書類の作成を行うことは法律で禁止されています。税理士等でないのに税理士業務を行っている、いわゆる「にせ税理士」・「にせ税理士法人」に業務を依頼して、不測の損害を被ることのないよう、ご注意ください。

【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 ☎5608-6008

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 太田聖子さん

毎日、午前9時、正午、午後4時・8時（各30分間）から地上デジタル11チャンネルで放送しています。なお、放送終了後、区ホームページでもご覧いただけますので、各番組の視聴開始時期については、お問い合わせください。
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6220

2月1日（日）～7日（土）

ニュースホットライン…区のイベントや取組をニュース形式で紹介
区政トピックス…「錦糸SPORTSパーク」と「フウガドルすみだ区民デー」すみだを学ぼう！…すみだの梅の名所すみだ街歩きナビ…すみだバス巡りさんぽ「江戸っ子自慢の行楽地 風情漂うすみだ情景さんぽ」（後編）

2月8日（日）～14日（土）

ニュースホットライン…区のイベントや取組をニュース形式で紹介
区政トピックス…平成27年度墨田区予算案
特集…身近な自然環境を学ぶ“かいぼり”大作戦！

2月15日（日）～21日（土）

ニュースホットライン…区のイベントや取組をニュース形式で紹介
区政トピックス…墨田区いじめ防止対策推進条例
数字が語るわがまちすみだ…産業観光プラザ すみだ まち巡すみだ博物館めぐり…桐の博物館とプレーキ博物館をめぐる

2月22日（日）～28日（土）

ニュースホットライン…区のイベントや取組をニュース形式で紹介
区政トピックス…大江戸すみだ職人展
特集…身近な自然環境を学ぶ“かいぼり”大作戦！（2月8日～14日の再放送）

※内容が一部変更になる場合があります。ご了承ください。
※ケーブルテレビへの加入・問合せは、(株)J:COM東京すみだ・台東局 ☎0120-999-000へ

募集します
都営住宅（ポイント方式・抽選方式）の入居者

【募集案内と申込用紙の配布期間／配布場所】2月2日（月）～10日（火）／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 *申込用紙は配布期間中、東京都住宅供給公社のホームページから

も出力可【申込み】申込用紙を郵送で2月13日（必着）までに東京都住宅供給公社都営住宅募集センターまたは渋谷郵便局へ【問合せ】▼住宅課公営住宅担当 ☎5608-6214 ▼東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎3498-8894

豊かな自然の中で野菜を育ててみませんか
栃木県鹿沼市の「貸し農園」

墨田区の友好都市である栃木県鹿沼市の貸し農園を利用できます。

【貸し出し期間】4月～平成28年2月【料金】栃木県鹿沼市酒野線新鹿沼駅から約3km【貸し出し面積・料金】1区画につき▼12㎡＝年額5000円 ▼20㎡＝年額8000円 *日常管理等

について、別途有料サービスあり【対象】区内在住在勤の方【申込み】電話で鹿沼市シルバー人材センター ☎0289-6513200へ *受付は午前8時半～午後5時（土・日曜日、祝日を除く） *申込み多数の場合抽選【問合せ】文化振興課文化・国際担当 ☎5608-6212

スポーツで爽やかな汗を
区民体育大会「軟式野球大会」

【とき】3月29日～5月31日の日曜日 *5月3日は除く【ところ】墨田野球場（墨田四丁目地先）ほか【対象】区内在住在勤の方で構成するチーム【費用】1チーム2万1000円【申込み】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（錦糸3-4-8）▼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11階）【問合せ】墨田区軟式野球連盟事務局 ☎090-8809-0322 *問合せの受付は日曜日のみ *代表者会議を3月5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

梅の香りで、春を先取りしてみませんか
すみだの梅まつり・梅見まち歩きツアー

【向島百花園梅まつり】
【とき】2月7日（土）～3月8日（日）午前9時～午後5時
*入園は午後4時半まで【ところ】向島百花園（東向島3-18-3）【入園料】▼中学生以上＝150円 ▼65歳以上＝70円
▼小学生以下・都内在住在学の中学生＝無料【申込み】期間中、直接会場へ【問合せ】観光課観光担当 ☎5608-6500
▼向島百花園 ☎3611-8705

【第22回香梅園梅まつり】
【とき】▼2月21日（土）午前10時半～午後3時 ▼2月22日（日）午前10時～午後3時
*一般公開は2月21日（土）～3月8日（日）【ところ】香取神社香梅園（文花2-5-8）【主な催し】▼琴の演奏、抹茶の接待＝2月21日（土）・22日（日）午前11時～▼すみだ親善大使の写真撮影会＝2月21日（土）午前11時半～午後1時【入園料】無料 *抹茶は有料【申込み】当日直接会場へ【問合せ】観光課観光担当 ☎5608-6500

▼墨田区観光協会 ☎5608-6951

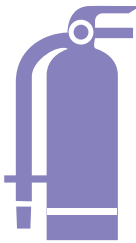
【梅見まち歩きツアー】
【とき】3月7日（土）午前10時半～ *2時間程度 *荒天中止【集合場所】すみだ産業会館（江東橋3-9-10）【見学場所】亀戸天神社、普門院、伏見稲荷神社、境橋、香取神社【定員】先着20人程度【費用】500円（保険料込み）【申込み】事前に代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を往復はがき、または、ファクスで墨田区観光協会（〒130-0001吾妻橋3-4-5） ☎5608-6951・FAX 5608-7130へ *墨田区観光協会のホームページからも申込可

梅の香りで、春を先取りしてみませんか
すみだの梅まつり・梅見まち歩きツアー



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
「湯たんぽと
厚着と早寝
冬のエコ」
墨田区環境キャラクター「地球くん」



種別	内容・対象・採用数	申込み
すみだ生涯学習センターの教育相談員	【内容】教育に関する相談、庶務事務等【対象】大学院で心理学を主に専攻・修了（見込み可）した、または心理臨床関係職種で2年以上の実務経験があり、パソコン（ワード、エクセル）ができる方【採用数】若干名	申告書と履歴書を直接または郵送で2月9日（必着）までに、すみだ生涯学習センター教育相談員係（〒131-0032東向島2-38-7） ☎5247-2012へ *申告書は申込先で配布するほか、区ホームページでも出力可
区立小・中学校の介助員	【内容】特別支援学級での児童・生徒の生活介助【対象】子どもが好きな方【採用数】若干名	履歴書と、応募動機をまとめた作文（800字程度で書式自由）を直接または郵送で2月12日（必着）までに、〒130-8640教育委員会事務局庶務課庶務・教職員担当（区役所11階） ☎5608-6302へ
区立小学校の栄養士	【内容】献立の作成および学校給食の衛生管理【対象】栄養士の免許を有する方【採用数】若干名	履歴書と、応募動機をまとめた作文（800字程度で書式自由）を直接または郵送で2月12日（必着）までに、〒130-8640教育委員会事務局庶務課庶務・教職員担当（区役所11階） ☎5608-6302へ
高齢者福祉課の介護支援専門員・看護師等	【内容／対象】▶介護支援専門員＝予防プランの作成、窓口相談業務等／介護支援専門員の資格を有し、予防プラン等の作成の実務経験がある方 ▶看護師等＝在宅療養支援窓口にかかわる連携業務、窓口相談業務等／看護師または保健師の資格を有する方【採用数】各1人	希望する業務を明記のうえ、履歴書と、資格を証明するものの写しを直接または郵送で2月13日（必着）までに、〒130-8640高齢者福祉課相談係（区役所4階） ☎5608-6174へ
墨田福祉作業所の調理員	【内容】障害者施設での給食調理【対象】調理師の免許を有する方または給食調理の経験がある方【採用数】1人	履歴書を直接または郵送で2月20日（必着）までに墨田福祉作業所（〒131-0041八広1-16-22） ☎3613-8735へ
公立保育園の保育士・用務員	【内容／対象】▶保育士＝保育補助／保育士の資格を有する方 ▶用務員＝施設管理等【採用数】いずれも若干名	履歴書と、応募動機をまとめた作文（800字以内で書式自由）を直接または郵送で3月2日（必着）までに、〒130-8640子ども課保育係（区役所4階） ☎5608-6161へ

募集します
非常勤職員

【種別・対象等】左表のとおり【選考方法】書類選考および面接

*面接日は書類選考合格者後に
日通知 *提出書類は返却不可

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

食品衛生責任者実務講習会

最新の食品衛生情報や、食中毒予防等についての講習会を行います。今年度、保健所で行った食品衛生講習会を受講していない食品衛生責任者は、ぜひ、受講してください。

なお、食品衛生責任者の資格を取得するための講習会ではありません。
【とき】2月17日（火）午後2時～4時
＊受付は午後1時半～【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) ＊車での来場は不可【対象】食品衛生責任者等
【定員】先着700人【費用】無料【申込

み】当日直接会場へ【問合せ】生活衛生課食品衛生係 ☎5608－6943
講座「赤ちゃんとの上手なつきあい方」

【とき】2月26日(木)午後1時半～3時半【ところ】向島保健センター【対象】区内在住の出産を迎える夫婦 ＊妊婦のみの参加も可【定員】先着30人【費用】無料【申込み】2月2日午前8時半から電話で向島保健センターへ

講座「骨をじょうぶに“食事の工夫と骨密度測定”」

【とき】2月19日（木）午後1時半～3時半【ところ】向島保健センター【内

容】骨密度測定、骨を健やかに保つ食生活についての講義と料理の紹介
＊試食あり【対象】区内在住在勤の方

【定員】先着30人【費用】無料【申込み】2月2日午前8時半から電話で向島保健センターへ

■2月の健康相談窓口

種別	向島保健センター	本所保健センター
健康相談（要予約）	月曜日～金曜日 ＊電話での相談も可 ＊保健師・栄養士・歯科衛生士等が対応	
育児相談	【受付日時】2日(月)・16日(月) 午前9時～10時	【受付日時】17日(火) 午前9時半～10時半
心の健康相談(要予約)	4日(水)・18日(水)	25日(水)
依存症相談(要予約)	19日(木)	－
思春期相談(要予約)	－	18日(水)

●表中の相談以外に「認知症相談」があり、各保健センターで随時受け付けています。

■健康診査・骨密度検診・がん検診

＊いずれも年齢は平成27年3月31日現在

＊健康診査と各検診は年度内に各1回のみ(子宮頸がん検診・乳がん検診は2年度に1回のみ)受診可

健康診査・検診名	とき・受付時間	ところ	内容・対象・定員・費用	申込み
16歳から39歳の方の健康診査(若年区民健康診査)	2月26日(木)午前9時～10時半	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歳の方は受診不可【定員】先着100人【費用】無料 ＊治療中の方は受診不可【定員】先着100人【費用】無料 ＊事前申込みによる一時保育あり(先着20人)	2月3日午前8時半から電話で向島保健センターへ ＊骨密度検診については、電子申請は不可
骨密度検診	2月18日(水)午前9時～		【内容】超音波検査【対象】区内在住で、40・45・50・55・60・65・70歳の女性【定員】先着40人【費用】無料	
胃がん検診(医療機関実施分)	2月28日(土)までの区内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【定員】先着1800人程度【費用】無料	専用はがきで2月6日(消印有効)までに保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ ＊専用はがきの配布場所は、下記●を参照 ＊電子申請は不可
胃がん検診(検診車実施分)	東京都予防医学協会検診実施日	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	随時、検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで、〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ
大腸がん検診	3月31日(火)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】区内在住で40歳以上の方 ＊今年度、区の実施する健康診査と同時に大腸がん検診を受けた方は受診不可【費用】400円 ＊生活保護受給者等は無料	検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで3月6日(必着)までに、〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ
肺がん検診	毎月1回、木曜日▶午前9時～ ▶午前10時～	向島保健センター	【内容】胸部エックス線検査、喀痰検査 ＊喀痰検査は、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方または6か月以内に血痰のあった方のみに実施【対象】区内在住で40歳以上の方【費用】無料	随時、検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで、希望する保健センターへ ＊各月の実施日は各保健センターへ確認
	毎月1回、水曜日▶午前9時～ ▶午前10時～	本所保健センター		
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 ＊両方の検診を同日に実施	東京都予防医学協会(新宿区山谷砂土原町)	【内容】▶子宮頸がん検診＝視診、頸部細胞診 ▶乳がん検診＝視触診、マンモグラフィ【対象】区内在住で40歳以上の女性 ＊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は受診不可【費用】無料	随時、検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、はがきで、〒130－8640保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ
子宮頸がん検診	実施医療機関診療日	区内実施医療機関	【内容】視診、頸部細胞診【対象】区内在住で20歳以上の女性 ＊妊娠中の方は受診できない場合あり【費用】無料	随時、電話で各保健センターへ ＊乳がん検診の受診希望者で、豊胸手術を受けた方は、保健計画課健康推進担当 ☎5608－8514へ事前に相談が必要
乳がん検診		実施医療機関	【内容】視触診、マンモグラフィ【対象】区内在住で40歳以上の女性 ＊授乳中の方、ペースメーカーを装着している方は受診不可【費用】無料	

- 「胃がん検診(医療機関実施分)」の専用はがきは、保健計画課(区役所5階)、各出張所・保健センター・図書館・コミュニティ会館、社会福祉会館(東墨田2－7－1)、区総合体育館(錦糸4－15－1)、すみだ福祉保健センター(向島3－36－7)と実施医療機関で配布しています(閉庁日・休館日・休診日を除く)。
- 「胃がん検診(検診車実施分)」と「子宮頸がん・乳がんセット検診」は東京都予防医学協会で、「肺がん検診」は各保健センターで、あらかじめ受診日時を指定して受診票を送付します。なお、申込状況により、受診日が3か月以上先になる場合もあります。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、受診日時が変更できることもありますので、直接、東京都予防医学協会(肺がん検診は各保健センター)にお申し出ください。
- がん検診は、検診の対象となる部位において、術後、疾病治療中または経過観察中の方は受診できません。「胃がん検診」、「肺がん検診」、「乳がん検診」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。
- はがきでの申込みは、1人1枚となります。なお、記載漏れは無効となることがありますので、ご注意ください。
- 区ホームページ内の電子申請のページには、右のコードを携帯電話等で読み取ることでも接続できます。
- 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。



コード

● 墨田区休日応急診療所

受付時間	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

●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

受付時間	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)救急外来内 ☎3625－1231	小児科(15歳以下の急病患者)

●診療日は月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)です。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。

■休日の歯科・整形外科応急診療医院(2月)

とき	医院名	ところ・電話番号
1日	篠塚歯科医院	東駒形1－19－7 ☎3622－2619
	白鬚橋病院(整形外科)	東向島4－2－10 ☎3611－6363
8日	のかりや歯科	東向島2－47－13 第8安井ビル2階 ☎3610－6374
	むさし整形外科	京島1－38－1 曳舟駅前プラザ1階 ☎5631－7634
11日	島村歯科医院	立川1－14－3 ☎3633－1735
15日	野口歯科クリニック	立花5－24－11 柳ビル2階 ☎3614－0418
	なおクリニック(整形外科)	東向島6－17－12 ☎3611－8213
22日	しもとり歯科医院	亀沢3－20－13 グランドメゾン両国101 ☎3626－9506
	梶原病院(整形外科)	墨田3－31－12 ☎3614－2255

●いずれも診療時間は午前9時～午後5時です。保険証や医療証等を必ずお持ちください。

●歯科の受診については、事前に電話で予約のうえ、ご来院ください。

人が輝く 講座・教室・催し

暮らし

健康・福祉

子ども

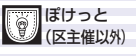
仕事・産業

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)

内容

種別

対象

定員

費用

持ち物

申込み

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
 健康・福祉	高齢者食育料理教室「『海鮮炊き込みご飯』を作しましょう」	2月23日(月)午前9時半～正午	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対 区内在住で60歳以上の方 定 15人(抽選) 費 500円(食材費) 申 2月5日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受付は午前9時～午後5時
	介護予防のための口腔ケア講演会「元気なお口で毎日楽しくイキイキ生活!」	2月27日(金)、3月3日(火)・6日(金)午後2時～4時 *受付は午後1時半～	▶2月27日=曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶3月3日=八広地域プラザ(八広4-35-17) ▶3月6日=区役所会議室121(12階)	内 いつまでもいきいきと暮らしていくために、口腔機能の大切さや、お口の正しいお手入れ方法、お口の健康体操などについて歯科衛生士から学ぶ 対 区内在住で65歳以上の本講演会未受講者 定 各日先着30人 費 無料 申 2月2日午前9時から高齢者福祉課相談係(区役所4階) ☎5608-6178へ
 子ども	区立小・中学校の特別支援学級合同送別会	2月13日(金)午前9時～11時35分	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 児童・生徒の決意発表や合唱など 【入場料】 無料 申 当日直接会場へ 問 学務課給食保健・就学相談担当 ☎5608-6304
	学校支援ネットワークフォーラム	2月23日(月)午後2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)	内 企業や団体による学校への出前授業などを行った「学校支援ネットワーク事業」の成果報告と次年度の事業案内 定 先着200人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 すみだ教育研究所 ☎5608-1303
 仕事・産業	中小製造業者が活用できる補助金・助成金事業説明会	2月6日(金)・9日(月)午後3時～6時 	▶2月6日=すみだ中小企業センター(文花1-19-1) ▶2月9日=東京東信用金庫両国本部(両国4-35-9)	内 ▶国・都・区が実施する予定の区内中小製造業を対象とした施策の説明 ▶製造業と大学との共同研究事例や相談窓口の紹介 対 原則、区内中小企業の経営者・従業員 定 各日先着200人 費 無料 申 事前に催し名・希望日・氏名、勤務先の名称・所在地・電話番号・ファクス番号・業種を、ファクス、または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18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 自己分析を踏まえた職務経歴書の作成方法や、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(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・勤労福祉係 ☎5608-6185 ▶ハローワーク墨田
	知的財産権セミナー「特許エンターテイメント“おにぎりパックの特許出願”」	2月19日(木)午後6時～8時	すみだ中小企業センター(文花1-19-1)	内 発明から権利化までの流れ、発明提案書の書き方について学ぶ 対 区内中小企業の経営者・従業員 定 先着30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・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・✉school@techno-city.sumida.tokyo.jpへ
	ビジネスマンのための教養講座「ドラッカーを語ろう“ぐるぐる読書会”」	2月21日(土)午後2時～4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 本を読み解き、ドラッカーについて語り合う *本の持参は不要 定 先着20人 費 無料 申 事前に講座名・氏名・電話番号を電話またはEメールで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・✉HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ
 文化・スポーツ	特集展示「資料館で雛まつり」	3月15日(日)までの午前9時～午後5時 *入館は午後4時半まで *毎週月曜日・毎月第4火曜日は休館	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	内 芥川家旧蔵雛人形などの展示 【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 申 期間中、直接会場へ 問 すみだ郷土文化資料館 ☎5619-7034
	キンボールスポーツ体験教室	2月14日(土)・28日(土)午前10時半～正午	▶2月14日=曳舟小学校(京島1-28-2) ▶2月28日=立花体育館(立花1-25-10)	対 区内在住在勤在学の小学生以上 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
	伝統芸の落語を楽しむ春風亭一蔵出演の第25回「隅田川寄席」	2月21日(土)午後2時～3時半	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	対 小学校4年生以上 定 先着50人 費 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 2月1日午前9時から、すみだ郷土文化資料館 ☎5619-7034へ
	第4回ソフトテニス研修会・大会	2月22日(日)午前10時～午後5時 *受付は午前9時半～	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1) 	費 ▶研修会・大会=1人800円(中学生・高校生は400円) ▶研修会のみ=1人400円(中学生・高校生は300円) 持 テニスシューズ、テニスウェア(運動着) *ラケットの無料貸出しあり 申 住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を電話または、はがき、ファクスで2月13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 *1人での申込みも可
	史跡めぐり「雛の里は花の郷」	2月25日(水)午前9時半～正午 *区役所1階アトリウムに午前9時20分集合	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) *バスを使用	対 区内在住在勤の方 定 24人(抽選) 費 50円(保険料) 申 住所・氏名・年齢・電話番号を往復はがき、またはEメールで2月16日(必着)までに、〒130-8640生涯学習課文化財担当 ☎5608-6310・✉SYOUGAIGAKUS@city.sumida.lg.jpへ *1通につき2人まで申込可 *抽選結果は2月20日ごろに返信
	ナショナルバスケットボールリーグ(NBL)「トヨタ自動車アルバルク東京対和歌山トリアンズ」観戦に無料招待	2月28日(土)、3月1日(日)午後3時～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対 区内在住在勤在学の小学生以上 *小学生は20歳以上の方の同伴が必要 定 各日先着50組100人(定員を超えた日の到着分は抽選) *保護者の膝の上で観戦できる未就学児は人数に含まない *1世帯につき1組のみ当選 申 観戦希望日、代表者の住所・氏名・年齢・電話番号を往復はがきで2月20日(必着)までに区総合体育館「NBL観戦」係(〒130-0013錦糸4-15-1) ☎3623-7273へ *中学生～18歳は保護者の同意が必要(その旨を往復はがきに記載)
 イベント	わんぱく雪まつり	2月7日(土)・8日(日)午前10時～午後3時	わんぱく天国(押上1-47-8)	内 山形県鶴岡市朝日地域から運ばれた雪を使った「そり遊び」や「かまくら遊び」の体験、物産展 【入場料】 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶生涯学習課青少年担当 ☎5608-6311 ▶わんぱく天国 ☎3612-1456(受付は午前9時～午後5時)

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	すみだ耐震補強フォーラム2015	2月14日（土）午前10時～午後3時	曳舟文化センター（京島1－38－11）	内建物に関する悩み相談、建築の専門家を派遣する耐震相談の受付 費無料 申当日直接会場へ 問防災まちづくり課不燃化・耐震化担当 ☎5608－6269
	マンション管理士による無料相談会	2月14日（土）午後1時～4時 ＊毎月第2土曜日に開催	区役所1階エスカレーター横	対区内マンションの管理組合・居住者等 申当日直接会場へ 問住宅課計画担当 ☎5608－6215
	弁護士による権利擁護法律相談	2月19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
	第13回エコライフ講座 すみだ雨活まちあるき「雨水活用先進地、向島を歩こう！」	2月20日（金）午後2時～5時	すみだ生涯学習センター（東向島2－38－7）ほか	内「流せば洪水、貯めれば資源」と言われる雨水から、地域で作り上げる水循環の取組について「まちあるき」を通して学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着15人 費無料 申2月2日午前9時から環境保全課環境管理担当(区役所14階) ☎5608－6207へ
	かんたん！韓国語入門講座(全5回)	2月25日～3月25日の毎週水曜日午前10時～正午	みどりコミュニティセンター（緑3－7－3）	内歌やドラマを通して、基本的な挨拶や会話を楽しく学ぶ 対16歳以上の方 定先着15人 費3900円（保険料込み）＊2月15日午後8時までに直接、申込先へ支払 持筆記用具 申2月3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	オレンジカフェすみだ（2月、3月）	2月10日・24日、3月10日・24日いずれも火曜日午後1時～3時	本所地域プラザ（本所1－13－4）	内お茶を飲みながら、認知症や介護について語り合う 対区内在住で認知症に関心のある方など 定各日先着30人 費無料 申当日直接会場へ 問高齢者福祉課相談係 ☎5608－6174
	みどりコミュニティカフェ「もしもの災害時に役立つケータイ講座」	2月13日（金）午前10時半～正午	みどりコミュニティセンター（緑3－7－3）	内災害時に役立つ携帯電話の活用法を学び、お茶を飲みながら楽しく交流する 対おおむね60歳以上の方 費100円（飲食代） 申当日直接会場へ 問みどりコミュニティセンター ☎5600－5811
	高齢者の英会話教室「日頃使う会話から始めましょう」（全4回）	2月16日～3月9日の毎週月曜日午後1時半～3時半	立花ゆうゆう館（立花6－8－1－102）	対区内在住で60歳以上の方 定16人（抽選） 費無料 申2月5日までに立花ゆうゆう館 ☎3613－3911へ ＊受付は午前9時～午後5時
	むこうじま家族会「アロマで心も体もリラックス」	2月17日（火）午後1時半～3時	介護老人保健施設ベレール向島（東向島2－36－11）	内リラックス効果のある、アロマオイルを使ったハンドマッサージについて学ぶ 対区内在住の認知症の方とその家族 定先着3組6人 費無料 申事前に、むこうじま高齢者支援総合センター（介護老人保健施設ベレール向島内） ☎3618－6541へ
	折り紙教室「折り紙でお雛様と桃の花を折る」	2月20日（金）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60歳以上の方 定20人（抽選） 費300円（材料費） 申2月6日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608－3721へ
	介護者教室「口腔ケアについて」	2月20日（金）午後1時半～3時半		内介護現場における口腔ケアの重要性や誤嚥について学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着20人 費無料 申2月2日午前9時から電話で、すみだ福祉保健センター ☎5608－3712へ
	助成金を上手に活用「助成金基礎講座」	2月21日（土）午後1時～4時	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	内助成金の種類や申請時の要点等について学ぶ 対区内で活動するボランティアグループ・団体 定先着40人 費無料 申2月2日午前9時から電話で、すみだボランティアセンター ☎3612－2940へ
	つぶつぶかわいい点字の話	2月22日（日）午前10時～正午	ひきふね図書館（京島1－36－5）	内▶点字を題材とした物語・本の紹介 ▶点字に親しむミニクイズ 対中学生以上 定先着15人 費無料 申事前に講座名・氏名・年齢・電話番号を直接または電話、Eメールで、ひきふね図書館 ☎5655－2350・✉HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ ＊詳細は、申込先で配布中の「図書館ニュース」を参照

あす

「やさしさ」や「おもいやり」の心でいじめの根絶を

墨田区長 山崎 昇



「成人を祝うつどい」に臨む実行委員会の皆さんと

去る1月12日に開催された「成人を祝うつどい」には、1162人の新成人に出席していただきました。新成人自らが実行委員として企画・運営を担った式は一体感にあふれ、出席者の心に強く響いたことと思います。新成人の皆さんが、今の気持ちを忘れずに、夢と希望を抱いて未来を切り開いていくことを期待しています。

さて、区では「墨田区いじめ防止対策推進条例」を昨年12月に施行しました。いじめ問題については、平成25年1月に、有識者会議での検討結果を基に「いじめ問題に関する9つの提言」をまとめ、これに沿って教育委員会や学校が中心となって対応してきました。この条例では、「すみだ やさしいまち宣言」

の精神を取り入れ、「やさしさ」や「おもいやり」の心を大切にすることを理念として掲げています。そのうえで、これまでの取組を体系化するとともに、区・教育委員会・学校・保護者・地域住民・子どもを対象とした事業者等それぞれの責務や役割を定め、いじめ問題に区全体で取り組むこととしています。いじめの防止や早期発見、いじめへの対処は主に区や教育委員会・学校が行いますが、重大事態発生時には必要に応じて区長が調査し、その結果を保護者に提供することとしました。

子どもたちの健やかな成長のため、区民の皆さんには、区や教育委員会・学校が行ういじめ防止対策にご協力くださいますよう、お願いいたします。