

墨田区のお知らせ

No.1963

2020年
(令和2年)

5/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2・3面・・・配偶者やパートナー等からの暴力(DV)の相談窓口等
4面・・・募集・区内の飲食店のテイクアウト等を活用しよう

東京2020オリンピック
開催まで あと**428**日東京2020パラリンピック
開催まで あと**460**日
 つながる
墨田区

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/> 

申請書を5月下旬から送付します 特別定額給付金

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、区民の皆さんの家計を支援することを目的として、1人あたり10万円の特別定額給付金を支給します。特別定額給付金の申請書(以下、申請書)を住民基本台帳上の世帯主の方に、5月下旬からお送りする予定ですので、申請期限内に忘れずに申請してください。

特別定額給付金の 申請から受給まで

申請書が届いたら必要事項を記入し、必要書類とともに同封の返信用封筒で返送、またはオンライン申請をしてください。申請書類を確認した後、受給権者(世帯主)の本人名義の口座に世帯全員分の特別定額給付金を振り込みます。

■給付対象者および受給権者

- ▶ 給付対象者＝基準日(令和2年4月27日)において、墨田区の住民基本台帳に記録されている方
 - *外国人のうち、短期滞在者および不法滞在者は対象外
- ▶ 受給権者＝給付対象者の属する世帯の世帯主

■給付額

給付対象者1人につき10万円

■申請方法および給付方法

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、原則として次のいずれかの方式で申請してください。給付金は原則として受給権者(世帯主)の本人名義の銀行口座へ振り込みます。

▶ 郵送申請方式

区から受給権者(世帯主)宛にお送りした申請書に振込先口座等の必要事項を記入し、振込先口座の確認書類と本人確認書類の写しを区へ返送。

▶ オンライン申請方式 (マイナンバーカードが必要)

マイナポータルにログインし、世帯情報・振込先口座等を入力し、振込先口座の確認書類をアップロードして電子申請。

■郵送申請に必要な書類

- ▶ 区からお送りした申請書
- ▶ 預金・貯金通帳の写し(口座番号・口座名義がわかるもの)
- ▶ 身分を証明するものの写し(マイナンバーカード・運転免許証・パスポート・健康保険証等の本人確認書類)
- * 申請書に同封されている返信用封筒でご返送ください
- * オンライン申請は電子署名により本人確認を実施するため、本人確認書類は不要です

■受け付け開始日および申請期限

- ▶ 郵送受け付け開始日＝6月1日予定
- ▶ 申請期限＝郵送申請方式の申請受け付け開始日から3か月以内
- * オンライン申請は5月13日から受け付けを開始しています

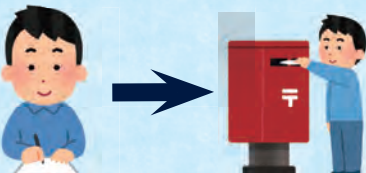
■口座への振り込み時期等

6月上旬から口座振り込みを開始する予定です。順次振り込みますが、申請書をご送付いただいてから振り込みまでおおむね2週間～4週間程度かかる見込みです。
* オンライン申請については、5月下旬から振り込み開始予定です

■最新情報や詳細は区ホームページへ

最新情報については、区ホームページで随時更新しますので、ご確認ください(右のコードを読み取ることも接続可)。

コード

申請書に必要事項を記入し、
必要書類と共に返送マイナポータルから
オンライン申請も可能

この制度や申請方法等についてのお問合せは、

特別定額給付金ご案内専用ダイヤル ☎6738-9203 へ

待って！ それ現金給付を装った詐欺かも！



手口

区や都、省庁の職員を名乗り、「現金を振り込みますのでキャッシュカードの番号または口座番号を教えてください」などと電話をかけてくる、メールが送られてくる等

ポイント

給付金等に関して電話で口座情報などを聞いたり、ATMの操作をお願いしたりすることは絶対にありません

通報先

少しでも疑問に思ったときは、すぐに**通報!**
▶ 本所警察署 ☎5637-0110
▶ 向島警察署 ☎3616-0110
▶ 消費者ホットライン ☎188

新型コロナウイルス
感染症の関連情報

2面

配偶者やパートナー等からの暴力(DV)の相談窓口、東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター、福祉資金 緊急小口資金・総合支援資金 生活支援費の特例貸付け制度、傷病手当金の支給など

一緒にいると、怖いと感じたり緊張したりしていませんか？

配偶者やパートナー等からの
暴力(DV)の相談窓口

■全国共通相談ナビダイヤル ☎0570-0-55210

[受け付け]24時間 *自動音声で最寄りの相談窓口へ接続

■DV相談 + ☎0120-279-889

[受け付け]24時間 *SNSやEメールでも相談可、10か国語に対応 *詳細はDV相談+のホームページを参照(右のコードを読み取ることでも接続可)

ここにでんわ

☎0570-0-55210

☎0120-279-889

☎05608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

☎5608-1771

新型コロナウイルス感染症に関連する生活への不安やストレス等により、配偶者や親密な関係にあるパートナー等からの暴力(DV)の増加や深刻化が懸念されています。配偶者やパートナー等と一緒にいるのが「つらい」「苦しい」などと思ったら、一人で悩まずご相談ください。相談内容等の秘密は厳守します。なお、相談費用は無料です(一部の相談先は、通話料の自己負担あり)。

■東京ウィメンズプラザ(女性用) ☎5467-2455

[受け付け]午前9時～午後9時(年末年始を除き毎日)

■東京ウィメンズプラザ(男性用) ☎3400-5313

[受け付け]月・水曜日の午後5時～8時、土曜日の午後2時～5時(祝日、年末年始を除く)

■本所警察署生活安全課 ☎5637-0110

■向島警察署生活安全課 ☎3616-0110

緊急・夜間の場合は？

下記のいずれかの連絡先へ「DV被害を受けている」と伝えてください。

■警察(事件発生時) ☎110

■東京都女性相談センター ☎5261-3911(夜間・休日のみ)

[問合せ]人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当 ☎5608-6512

新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

一般的な相談窓口

新型コロナウイルス感染症の特徴・予防方法、心配な症状が出た時の対応など

墨田区新型コロナウイルス
感染症に関する電話相談窓口

☎0570-666-329(ナビダイヤル)

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時

*祝日を除く

都「新型コロナウイルス感染症
に関する電話相談窓口」

☎0570-550-571(ナビダイヤル)

FAX5388-1396(聴覚障害のある方)

午前9時～午後10時

*土・日曜日、祝日を含む

*日本語、英語、中国語、韓国語での相談可

厚生労働省「新型コロナウイルス
感染症に関する電話相談窓口」

☎0120-565-653(フリーダイヤル)

午前9時～午後9時 *土・日曜日、祝日を含む

以下のいずれかに該当する場合は、すぐにご相談ください(該当しない場合も相談可能です)

- ✓ 次のいずれかの強い症状がある ▶ 息苦しさ(呼吸困難) ▶ 強いだるさ(倦怠感) ▶ 高熱等
- ✓ 高齢者・基礎疾患がある方・妊娠している方で、発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある
- ✓ 上記以外の方で発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状が続いている
●症状が4日以上続く場合は、必ずご相談ください。

墨田区帰国者・接触者電話相談センター

☎5608-1443

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時

*祝日を除く

休日・夜間の電話相談

都・特別区・八王子市・町田市

合同電話相談センター

☎5320-4592

午後5時～翌日午前9時 *土・日曜日、祝日は終日

[問合せ]保健予防課感染症係 ☎5608-6191 *新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は区ホームページを参照(右のコードを読み取ることでも接続可)

コード

明るい未来に向けて有効活用を！
区の商工業融資のあっせん

区では、区内企業や個人事業主の皆さんがご活用いただける融資メニューをご用意しています。

「どの融資を使えばいいのかわからない。」そんなときは、ぜひ、申請の前に、経営支援課や取引先金融機関へご相談ください。

[問合せ]経営支援課経営支援担当(区役所14階) ☎5608-6183

東京都緊急事態措置等・
感染拡大防止協力金相談センター

☎5388-0567・

FAX5388-1500(聴覚障害のある方等)

午前9時～午後7時 *土・日曜日、祝日を含む

都では、新型コロナウイルス感染症対策の特別措置法に定める要請・指示等の措置に対する疑問や不安に対応するため、コールセンターやLINE公式アカウント(右のコードを読み取ることで接続可)を設置しています。さらに、同相談センターで東京都感染拡大防止協力金制度に関する質問等も受け付けています。



コード

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業で
生活資金にお困りの方へ
福祉資金 緊急小口資金・総合支援資金 生活支援費
特例貸付け制度

生活資金にお困りの方に向けた生活福祉資金制度における「福祉資金 緊急小口資金」「総合支援資金 生活支援費」の特例貸付けを、無利子で行っています。なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での受け付けも実施しています。

■福祉資金 緊急小口資金

[対象]休業等により収入の減少があり、緊急かつ一時的な生活維持のための貸付けを必要とする世帯

[貸付額]20万円以内(一括交付)

[償還期間]2年(均等月賦償還)

■総合支援資金 生活支援費

[対象]失業等により生活に困窮し、日常生活の維持が困難になっている世帯

[貸付限度額]▶単身世帯=月額15万円以内

▶2人以上世帯=月額20万円以内

[償還期間]10年以内(均等月賦償還)

[申込み・問合せ]墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3902(〒131-0032東向島2-17-14) 月曜日～金曜日の午前9時～午後4時

*必要書類や制度の詳細については、区および墨田区社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

墨田区国民健康保険の被保険者の皆さんへ
新型コロナウイルス感染症に伴う
傷病手当金の支給

墨田区国民健康保険の被保険者が新型コロナウイルスに感染した場合、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に、その療養のため労務に服することができない期間について、傷病手当金を支給します(個人事業主・フリーランスは除く)。

[対象] 次の全ての要件を満たす方 ▶ 墨田区国民健康保険の被保険者である ▶ 給与等の支払いを受けている被用者である ▶ 新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われ、療養のために労務に服することができない ▶ 労務に服することができない期間について給与の全額または一部が支給されない

[支給期間] 労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間

[支給額] 直近の継続した3か月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×2/3×日数 *上限あり

[適用期間] 令和2年1月1日～9月30日の間で療養のため労務に服することができない期間(ただし、入院が継続する場合は、最長1年6か月まで)

受給には申請が必要です。

受給を希望する場合は、必ず事前に電話でお問い合わせください。

[問合せ]国保年金課こくほ給付係 ☎5608-6123

ご注意ください 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙に掲載されている記事は、内容(期日や施設等)が変更または中止となる場合があります。また、日程により、閉館や利用の縮小をしている施設等もあります。最新情報は各問合せ先へご確認ください。

 受章された方をお知らせします
区功労者表彰、春の叙勲・褒章

■区功労者表彰(順不同、敬称略)

「第70回区功労者表彰」において、墨田区の各分野で顕著な功績のあった68人の方々が受章されました。なお、表彰式は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から中止しました。

地域自治振興功労(功労章)

猪越行廣

自治功労(特別表彰)

樋口敏郎、田中 哲、阿部 喜見子

地域自治振興功労(特別表彰)

石川信司

地域自治振興功労

古藤田 一、藤井宏一、佐藤芳次、竹森 加代子、廣瀬克之、渡邊伸一、丸山五郎、羽生克己、大橋健男、出川 澄、飯沼政州、新井一匡、加納淳子、鈴木康成、阿部貴智、根津芳郎、井田正明、大澤智子、土谷和彦、齋藤正一、菅井淳子、寺本太一、高橋 智恵子、水谷明晴、河又俊幸、内藤善弘、石塚里子

社会福祉功労

杉山達雄、杉山久子、下田 信二郎、遠山時幸、田中裕子、川島良夫、小林 みどり、中川啓子、鍋屋 美喜子、鶴沼明子、谷 眞宏、荻田芳江、川名百世、高木恒子、小林敬子、高野 千恵子、松浦節子、大塚君子、脇本敏江、下谷恭子、井出 まり子、深野 喜久江、片岡 庄一郎、野口悦子、尾木一江、倉井信治

保健衛生功労

三好克則、湯澤伸好

産業振興功労

大石恭寿、阿部貴明、香川省司、山本幸生

教育振興功労

杉野 あけみ、川口泰仁、藤澤典子

善行・徳行

富永晴子

■春の叙勲・褒章(順不同、敬称略)

令和2年春の叙勲・褒章が発表され、墨田区では、次の9人の方が受章されました。なお、[]内は、功労・功績概要と主要経歴です。

旭日小綬章

坂下 修[地方自治功労／元 墨田区議会議員]

瑞宝双光章

荻原雅典[会計検査事務功労／元 会計検査院第3局国土交通検査第1課国土交通統括検査室長]、難波昭一[学校保健功労／元 学校歯科医]、古川俊夫[防衛功労／元 2等海尉]

瑞宝単光章

黒田耕二[警察功労／元 警視庁警部]

黄綬褒章

小森 亨[業務精励(日本料理人・卓越技能)／現 有限会社イミズ料理技術指導顧問]

藍綬褒章

染谷清志[消防功績／現 東京都向島消防団分団長]、田代 浩[消防功績／現 東京都本所消防団副団長]、本田隆見[更生保護功績／現 保護司]

区の世帯と人口(5月1日現在)			
世帯	15万4906 (+343)		
人口	27万5739 (+210)		
男	13万6443 (+ 86)	*住民基本台帳による	
女	13万9296 (+124)	* ()内は前月比	

 日頃の準備が大切です
水害への備え

■「墨田区水害ハザードマップ」の確認

いざという時に備え、「墨田区水害ハザードマップ」で自分の住む地域が浸水しやすいかを事前に確認しておきましょう。なお、ハザードマップは平成30年度に区内全戸に配付したほか、次の場所でも配布しています。

【配布場所】都市整備課(区役所9階) *区ホームページからも出力可

■「土のうステーション」の活用

台風や大雨の時には、玄関前などに土のうを積み重ねて置くことで、家屋への浸水被害を軽減することができます。区では、土のう(約5kg)を自由に使える「土のうステーション」を区内12か所に設置していますので、必要に応じてご活用ください。

【設置場所】若宮公園(本所2-2-19)、吾嬬西公園(八広6-53-16)、立花公園(立花1-27-5)、錦糸堀公園(江東橋4-17-1)、ふじのき公園(東向島2-7-5)、つばき公園(墨田5-33-9)、平井橋倉庫(立花3-29-10)、菊川公園(立川4-12-21)、横川公園(東駒形4-18-21)、業平公園(業平2-3-2)、東墨田公園(東墨田3-4-14)、隅田児童遊園(墨田4-23-12)

■「簡易水のう」の活用

土のうに代えて、ごみ袋に水を入れた「簡易水のう」を玄関前などに並べて置くことも、家屋への浸水被害の軽減に役立ちます。簡易水のうは、段ボールに入れて使うと強度が増し、より効果的です。

■雨ます付近の清掃

雨ますの上に物が置かれていたり、付近にごみがあつたりすると、大雨の時に流入口が塞がれ、



道路に水がたまる原因となります。普段からの雨ます付近の清掃にご協力をお願いします。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
【問合せ】都市整備課庶務・細街路対策担当 ☎5608-6290

 クーポン券を送付します
大人の風しん抗体検査と定期予防接種

風しんの感染拡大を防止するため、これまで公的な風しんの予防接種を受ける機会がなかった、昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を対象として、風しん抗体検査と風しん定期予防接種を実施しています。抗体検査と予防接種を受けるためには、区が発行するクーポン券が必要です。令和2年度は、昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性にクーポン券を5月末に一斉発送します。一斉発送の対象外の方は、個別にお申し込みください。なお、詳細は区ホームページをご覧ください。

【費用】クーポン券の使用により無料【問合せ】保健予防課感染症係(区役所3階) ☎5608-6191

 年に1度は健康状態を確認しましょう
区の健康診査(40歳以上の方)

緊急事態宣言に伴い、区の健康診査を休止しています。宣言が解除され次第、下表のとおり実施する予定です。

【健診項目】血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等 *大腸がん検診(400円)や肺がん検診(無料)の同時受診を希望する方は、各がん検診の実施医療機関へ【費用】無料【問合せ】▶すみだけんしんダイヤル ☎6667-1127 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)▶保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

種別	対象(年齢は令和3年3月31日現在)	実施期間
特定健康診査	墨田区国民健康保険に加入している40歳～74歳の方	10月31日(土)まで
75歳以上の健康診査	区内在住で後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の方(一定の障害があると認定された方は65歳以上)	7月1日(水)～11月30日(月)
生活習慣病予防健康診査	区内在住の40歳以上で、制度上ほかの健康診査を受ける機会のない方(生活保護受給者等)	▶40歳～74歳の方＝10月31日(土)まで ▶75歳以上の方＝7月1日(水)～11月30日(月)

- ②医療機関の状況によっては、健康診査を実施できない場合があります。受診の際は、事前に医療機関へご確認ください。
- ③新型コロナウイルス感染症の影響により外出が不安な方は、無理に受診する必要はありません。
- ④特定健康診査は、各医療保険者(保険証の発行機関)が実施します。墨田区国民健康保険以外の医療保険(健康保険組合、国保組合等)に加入している40歳～74歳の方(扶養されている家族を含む)は、各医療保険者や勤務先が実施する健康診査を受診してください。
- ⑤区が実施する「特定健康診査」と「生活習慣病予防健康診査」の対象となる40歳～74歳の方には、すでに受診票をお送りしています。75歳以上の方が対象の健康診査は、6月末に受診票をお送りします。
- ⑥区が実施する「特定健康診査」の結果により、生活習慣の改善が必要と判断された方には、区が委託した事業者の専門職(保健師、管理栄養士等)との面談等による保健指導(個別指導)を別途実施します。

令和2年度すみだの介護予防「ほっぷステップ! 元気応援ガイド」掲載事業

本紙4月21日号でご紹介した令和2年度すみだの介護予防「ほっぷステップ! 元気応援ガイド」に掲載の事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程変更や中止場合があります。参加の際は、事前に問合せ先へご確認ください。

【問合せ】高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178

「自転車・羽毛布団リユース・リサイクル」事業および「古着・金属製調理器具などの回収とフードドライブ」事業の中止

本紙5月1日号でご紹介した「自転車・羽毛布団リユース・リサイクル」事業および「古着・金属製調理器具などの回収とフードドライブ」事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止します。次回開催については、今後本紙で掲載予定です。

【問合せ】▶自転車・羽毛布団リユース・リサイクル＝すみだ清掃事務所 ☎5819-2571 ▶古着・金属製調理器具などの回収とフードドライブ＝すみだ清掃事務所分室 ☎3613-2228

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を鑑み、今号につきましては「講座・教室・催し」の掲載を中止します。ご理解のほど、よろしくお願いします。なお、今号以前に掲載済みの「講座・教室・催し」につきましても、延期や中止となる場合がございますので、最新情報は、各「講座・教室・催し」の申込先や問合せ先へご確認ください。

募集

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 選=選考方法 費=費用・入場料 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申込書等の配布期間・場所が変更となる場合があります。お越しの際は、事前に、各問合せ先へご確認ください。

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
事業・産業	「スミファ すみだファクトリーめぐり」参加事業者の募集	11月21日(土)・22日(日)に開催するイベント「スミファ」において、自社の工場や工房を開き、工場見学ツアーやワークショップ(一部事前申込制)等を開催する事業者の募集 *スミファ実行委員会による審査あり	【募集要項と応募用紙の配布場所】産業振興課(区役所14階) *スミファのホームページからも出力可 申募集要項を確認の上、5月25日～6月5日に問合せ先へ 問スミファ実行委員会事務局(産業振興課内) ☎5608-1437

区内の飲食店のテイクアウト等を活用しよう [問合せ] 産業振興課産業振興担当 ☎5608-6187



すみだテイク!

区と墨田区商店街連合会が連携し、テイクアウトを実施している区内の店舗をまとめたサイト「すみだテイク!」。このサイトでは、店舗の基本情報やテイクアウトメニューを閲覧できるほか、マップで近くの店舗を確認することもできます。また、「すみだテイク!」に掲載する店舗を募集しています。区内で飲食店を営んでいる方はぜひ、ご検討ください。

■**利用方法** 「すみだテイク!」で検索(右下のコードを読み取ることでも接続可)

■**店舗の掲載応募方法** 「すみだテイク!」または、墨田区商店街連合会のホームページの店舗掲載応募フォームから登録



コード



アプリ「menu」

スマートフォンひとつでお店のメニューをデリバリー・テイクアウトできるアプリ「menu」。この度、墨田区商店街連合会が同アプリと連携し、区内の飲食店や区民の方を応援するキャンペーンを実施しています。詳細は墨田区商店街連合会のホームページをご覧ください(右のコードを読み取ることでも接続可)。



コード

バランスのよい食事で、低栄養を防ぎましょう!

外出自粛に伴い、自宅で食事を取る機会が増えている今。3食の栄養バランスに気を付け、様々な栄養素をとることで低栄養を防ぐことが大切です。

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないよう気を付けましょう。
- 主食に加えて、右の10食品群から1群で1点とし、1日7点以上を目安に食べることを目標にしましょう。
- 宅配や配食サービスも上手に活用しましょう。

高齢者は特に注意!



LINE公式アカウント「食べポン」では右表のような食事の栄養チェックが記録できます。ぜひ、活用してみてくださいね!(右のコードを読み取ることで接続可) コード



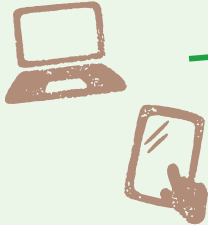


1 肉	点	6 緑黄色野菜	点
2 魚介類	点	7 海藻類	点
3 卵	点	8 いも	点
4 大豆・大豆製品	点	9 果物	点
5 牛乳・乳製品	点	10 油を使った料理	点

あなたの点数は ----- 点

少量ずつでも1群で1点。毎日7点以上を目安に。

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム作成文書より抜粋



様々な方法で!

区報(本紙)がご覧いただけます



問合せ 広報広聴担当 ☎5608-6223

区ホームページ

区ホームページ内に掲載された区報を、スマートフォン向けにデザインしたページでもご覧になれます。

【利用方法】スマートフォン版の区ホームページの「墨田区のお知らせ」のアイコンをタップ *右のコードを読み取ることで区報のスマートフォンページに接続可



コード

無料アプリ「マチイロ」

区報を、スマートフォン用アプリ「マチイロ」でご覧いただけます。この無料アプリをダウンロードして登録すると、発行日のお知らせが届き、いつでもどこでも区報を読むことができます。

【利用方法】「マチイロ」のホームページからアプリをダウンロード *右のコードを読み取ることで「マチイロ」のホームページに接続可【費用】無料 *通信にかかる費用は自己負担



コード

戸別配付(新聞を購読していない方のみ)

区報は、主に新聞に折り込んで配布しているほか、新聞を購読していない方へ、発行日(1日、11日、21日)にご自宅へ無料でお届けする戸別配付も行っています。

【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【申込み】随時、戸別配付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 *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可 *区ホームページの申込みフォームからも申込可(右のコードを読み取ることでも接続可)【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



コード

区公式 SNS等

フェイスブック

ツイッター

Instagram

ユーチューブ

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

UD FONT