

墨田区のお知らせ

NO.1966

2020年
(令和2年)

6/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2・3面・・・新型コロナウイルス感染症の関連情報等

4・5面・・・講座・教室・催し・募集

6面・・・飼い主のいない猫

東京2020オリンピック
開催まで あと**397**日東京2020パラリンピック
開催まで あと**429**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/>からだの変化は
ありませんか？

フレイルを予防しよう！

新型コロナウイルス感染症予防のため、自宅で過ごす時間が増えている今。自宅でじっとしていると、筋力の低下や食事量の減少による栄養不足、人との交流の減少などにより、高齢者は「フレイル」につながる可能性があります。ご自身のフレイルリスク度を知り、すぐに始められる予防策を実践して、「フレイル」を防ぎましょう。



フレイルとは？

年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、**要介護状態となるリスクが高い状態**がフレイルです。**健康と要介護の中間の状態**で、早期の対策で健康な状態に戻ることができます。



チェックしよう！

フレイルリスク度

以下の質問に**4つ以上当てはまる場合は要注意です**。フレイル予防を始めましょう。

- | | |
|--|---|
| ☐ この1年間に転んだことがある | ☐ この6か月間に3kg以上の体重減少がある |
| ☐ 1km程の距離を不自由なく続けて歩くことが難しい | ☐ この6か月間に、以前に比べて筋肉や脂肪が落ちてきた |
| ☐ 眼鏡を使用しても目が見えにくい | ☐ 一日中、外に出ず、家の中で過ごすことが多い |
| ☐ 家の中でよくつまづいたり滑ったりする | ☐ 普段2日～3日に1回も外出しない |
| ☐ 転ぶのが怖くて外出を控えることがある | ☐ 趣味など好きでやっていることがない |
| ☐ この1年間に入院したことがある | ☐ 親しく話ができる近所の方がいない |
| ☐ 最近、食欲がない | ☐ 近所の方以外で、親しく行き来する友達または別居家族、親戚がいない |
| ☐ 現在、入れ歯を使用してもしっかり物を噛んで食べるのが難しい | |

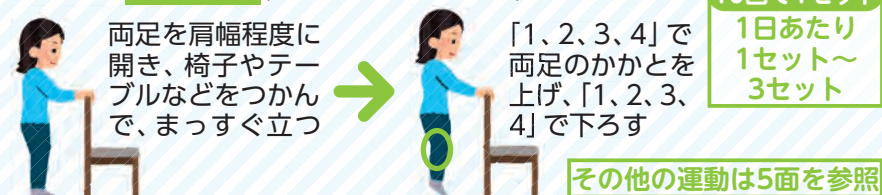
東京都健康長寿医療センター研究所作成文書より引用および改編



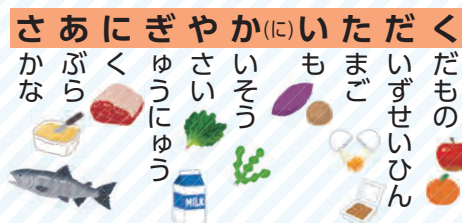
フレイル予防 4つのポイント

運動

週に1回以上は運動する習慣をつけましょう！

例えば… **つま先立ち**(ふくらはぎを鍛える)

栄養

10食品群のうち、1日7種類以上の摂取を！
合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」

主食に加えてたんぱく質をしっかりとることが大切です

社会参加

家族・友人とのつながりや支え合いがフレイル予防の中でも特に大切です！

- 趣味活動を楽しむなど、社会活動に参加しましょう。
- 外出しにくい状況でも、電話やメールを上手に活用して、家族や友人と交流しましょう。自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。

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

口腔

お口の体操で、噛むための筋肉を鍛えましょう！

例えば… **頬ふくらませ体操**(頬と口の周りの筋肉を鍛える)

区では、介護予防(フレイル予防)を目的とした教室等を実施しています。詳細は問合せ先へ。

*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止等の場合あり

問合せ 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178

妊娠中の方へ 「ゆりかご・すみだ」のこども商品券を追加交付しています

「ゆりかご・すみだ」とは、妊娠中に助産師または保健師等が面接を行い、出産や子育てに関する様々な心配事をお聴きし必要な支援を行う事業です(予約制・予約は問合せ先へ)。

面接を行った方には赤ちゃん1人につき

新型コロナウイルス感染症予防対策として

タクシーの利用等に使える
こども商品券1万円分
(育児パッケージ)をお渡し

+

こども商品券
1万円分を
追加交付

対象

令和3年3月31日までに妊娠届を提出し「ゆりかご・すみだ」の面接を受けた妊婦の方

問合せ

▶ 向島保健センター ☎3611-6135
▶ 本所保健センター ☎3622-9137

* 詳細は問い合わせるか、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)

新型コロナウイルス
感染症の関連情報

2面

電話相談窓口、事業者の助成金等の相談窓口、特別定額給付金、「詐欺・偽サイトに注意」、「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、各傷病手当金など

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

ナビダイヤル ☎0570-666-329
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」

ナビダイヤル ☎0570-550-571
聴覚障害のある方 ▶ FAX5388-1396

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」

フリーダイヤル ☎0120-565-653
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
② 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)
*新型コロナウイルス感染症による不安やストレスなどについても相談員に相談可

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も接続可)

コード



区内事業者の皆さん
ぜひ、ご利用ください

国・都の助成金等の相談窓口

国の雇用調整助成金・持続化給付金、都の感染拡大防止協力金について、相談をご希望の方は事前にお申し込みください。

開設日時

- ▶ 雇用調整助成金＝毎週火・木曜日の午後1時～5時
- ▶ その他＝毎週月・水曜日の午後1時～5時

相談の申込先

- ▶ 雇用調整助成金＝就職支援コーナー すみだ ☎5608-6298 (月曜日～金曜日の午前9時～午後5時)
- ▶ その他＝産業振興課産業振興担当 ☎5608-1437



特別定額給付金 * 申請期限は8月31日(必着)です

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。支給に当たっては、住民基本台帳上の世帯主の方の申請が必要です。申請期限内に忘れずに郵送申請またはオンライン申請をしてください。

[給付対象者] 令和2年4月27日現在、墨田区に住民登録がある方

[給付額] 給付対象者1人につき10万円

郵送申請

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とともに、同封されている返信用封筒で返送

[必要書類] ▶ 特別定額給付金申請書
▶ 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(運転免許証・パスポート・健康保険証等の本人確認書類)

オンライン申請(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・振込先口座情報等を入力し、振込先口座の確認書類をアップロードして電子申請

[必要書類] 預金・貯金通帳(口座番号・口座名義がわかるもの)の画像
*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。
*申請できるのは世帯主の方のみです。

[問合せ] 特別定額給付金ご案内専用ダイヤル ☎6738-9203

*受け付けは月曜日～金曜日(祝日を除く)の午前8時半～午後5時

*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も接続可)



コード

詐欺・偽サイトに注意

特別定額給付金

[問合せ] 安全支援課安全支援係 ☎5608-6199

特別定額給付金について、区や都、国が以下のような行為を行うことは絶対にありません。

- ⚠ 電話でATMの操作をお願いする
- ⚠ 手数料の振り込みを求める
- ⚠ URLを添付したメールから申請手続を求める



教えない! 渡さない!

- ✕ 暗証番号
- ✕ 通帳
- ✕ キャッシュカード
- ✕ マイナンバーカード



おかしいな、と思ったら

- ▶ 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給付金関連消費者ホットライン ☎0120-213-188



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

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年以内(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] 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参照(右のコードを読み取ることも墨田区社会福祉協議会のホームページに接続可)



コード

墨田区国民健康保険または、75歳以上で東京都後期高齢者医療制度の被保険者の方へ
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または東京都後期高齢者医療制度の被保険者が、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または東京都後期高齢者医療制度の被保険者である ▶ 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。

墨田区国民健康保険の被保険者

75歳以上で東京都後期高齢者医療制度の被保険者

[問合せ] 国保年金課 くほ給付係

☎5608-6123

[問合せ] 広域連合お問合せセンター

☎0570-086-519・FAX0570-086-075

(月曜日～金曜日の午前9時～午後5時)

新型コロナウイルス感染症の影響による
休業や失業で家賃の支払いにお困りの方へ
住居確保給付金

離職者等で就業意欲がある方のうち、住居を失った、または失いかねない方に一定期間、家賃相当額(上限あり)を支給します。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送での申請受け付けをしています。

【対象】申請日において離職・廃業から2年以内の方または個人の責に帰すべき理由・都合によらない勤務時間や就労機会の減少により、収入が減少した方　＊そのほか収入・資産・求職活動の要件あり

【支給期間】原則3か月(最長9か月まで延長可)

＊要件等制度の詳細や必要書類については、申込先へ問い合わせるか、区ホームページを参照

【申込み】〒130-8640くらし・しごと相談室すみだ(区役所3階・生活福祉課内) ☎5608-6289

新型コロナウイルス感染症に不安を感じている**妊娠中の方**へ

区の相談先

▶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

＊いずれも受け付けは月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時(祝日・年末年始を除く)

都の相談先

▶東京都「妊娠相談ホットライン」

【電話相談】 ☎5339-1133

＊受け付けは午前10時～午後10時(土・日曜日、祝日も可)

【メール相談】 都福祉保健局のホームページから随時受け付け(右のコードを読み取ることでも接続可)



コード

遠出しづらい今だからこそ
お得にすみだの魅力を再発見！

区内在住
在勤在学の方限定

観光案内所等で5%～10%割引

産業観光プラザ すみだ まち処(押上1-1-2東京ソラマチ® 5階)、両国観光案内所(JR両国駅「両国-江戸NOREN」1階)、吾妻橋観光案内所(区役所2階)では、5%～10%割引で、区内の商品等を購入したり、飲食したりすることができます。

【割引期間】7月31日(金)まで

【割引方法】会計時に、身分証や社員証等を提示

まち歩きガイドツアーの参加が無料に

【開催日】7月18日(土)まで原則毎日2回開催**【出発場所】**両国観光案内所**【定員】**各回5人

＊開催時間や申込み等の詳細は、墨田区観光協会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)

【問合せ】墨田区観光協会 ☎5608-6951



コード

ご注意ください

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、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。



ぜひ、ご利用ください
子育てひろばと学童クラブの新設

旧家庭センター跡地に子育てひろばと学童クラブを新設します。子育てひろばは、子育て家庭の親同士、子ども同士が気軽に交流できる場です。また、子育て等に関する相談や支援、地域の子育て関連情報の提供も行います。

学童クラブの申請方法等の詳細は運営事業者にお問い合わせください。

【名称】わんぱく子育てひろば・タムス学童クラブ墨田**【ところ】**亀沢3-24-1**【開設予定日】**7月1日(水)**【開設日時】**月曜日～土曜日(祝日、年末年始を除く)▶子育てひろば＝午前9時～午後5時　▶学童クラブ＝午前8時～午後7時**【問合せ】**▶子育てひろば＝社会福祉法人春和会(運営事業者) ☎6658-5976、子育て支援課子育て計画担当 ☎5608-6084　▶学童クラブ＝社会福祉法人春和会(運営事業者) ☎6658-5973、子育て政策課児童館担当 ☎5608-6195





ご意見をお寄せください
都市計画の原案の縦覧、公述、公聴会

【対象計画／対象区域】▶「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」／特別区、市、瑞穂町、日の出町、大島町、八丈町、三宅村、神津島村、新島村、小笠原村　▶「都市再開発の方針」／特別区、市(昭島市、清瀬市、羽村市、稲城市、あきる野市を除く)　＊詳細は、都ホームページを参照(縦覧期間中は意見募集も実施)

■都市計画の原案の縦覧

【縦覧期間／縦覧場所】7月1日(水)～15日(水)／東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1第二本庁舎12階北側)、都市計画課(区役所9階)

■都市計画の原案への公述申出

【公述時間】1人につき10分以内**【公述の対象者】**対象区域内に在住の方、計画案に利害関係のある方**【公述申出】**公述申出書を直接または郵送で縦覧期間(必着)に東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課へ　＊申出多数の場合は意見要旨等を考慮し選定　＊申出書は縦覧場所で配布しているほか、都ホームページからも出力可

■都市計画の原案の公聴会

【開催日時】8月20日(木)午後7時～、8月21日(金)午後2時～・午後7時～**【開催場所】**都庁大会議場(新宿区西新宿2-8-1第一本庁舎5階北側)　＊このほかにも開催日程あり(詳細は都ホームページを参照)**【定員】**先着100人程度**【申込み】**当日直接会場へ

.....

【問合せ】▶東京都都市整備局都市計画課 ☎5388-3225　▶都市計画課都市計画・開発調整担当 ☎5608-1204



大切な一票を活かすため、必ず投票
しましょう
東京都知事選挙

【投票日時】7月5日(日)午前7時～午後8時**【持ち物】**入場整理券　＊入場整理券は、世帯の対象者全員分を一つの封筒に入れて郵送　＊入場整理券がない場合でも対象者であれば投票可**【区内で転居した方の投票所】**▶6月1日までに転居の届出をした方＝新住所地の投票所　▶6月2日以降に転居の届出をした方＝前住所地の投票所

■点字投票

目の不自由な方は、点字で投票することができます。

■代理投票

身体に障害等があり、候補者名を記入できない方は、係員が代筆します。

■体が不自由な方への介助

車椅子利用者等は、係員が投票所内の移動を介助します。

■期日前投票

仕事やレジャー等で投票日に投票できない方は、期日前投票ができます。

■選挙公報

選挙公報は、区内全てのご家庭に配布します。また、各出張所・図書館等でもご覧になれます。

.....

【問合せ】選挙管理委員会事務局 ☎5608-6320



この機会に考えてみましょう
男女共同参画週間

国は、男女共同参画基本法の目的や基本理念の理解を深めることをめざし、毎年6月23日～29日を「男女共同参画週間」と定めています。今年のキャッチフレーズは、「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」「ワクワク・ライフ・バランス」です。誰もが、互いの人権を尊重して責任を分かち合い、性別に関わりなく個性と能力を十分に発揮するために、職場や学校、地域、家庭で、どのようなことができるか、この機会に考えてみましょう。

【問合せ】人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当 ☎5608-6512



区の世帯と人口(6月1日現在)

世帯	15万4982(+76)	
人口	27万5812(+73)	
男	13万6499(+56)	
女	13万9313(+17)	

＊住民基本台帳による
＊()内は前月比

アプリで区報を読めます
無料アプリ「マチイロ」

墨田区のお知らせ「すみだ」(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。ぜひ、ご利用ください。

【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も接続可**【費用】**無料　＊通信にかかる費用は自己負担**【問合せ】**広報広聴担当 ☎5608-6223



コード



マチイロ
マチを好きになるアプリ

広告

遺産相続に強い弁護士への無料相談ならこちら！ ☎03-6256-8925 (9:30～17:30) 直法律事務所

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

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります（詳細は、各申込先・問合せ先へ）。なお、参加に当たっては、手洗いや、せきエチケットを心掛け、発熱等の症状がある方は参加をお控えください。

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	行政書士によるくらしと事業の手続無料相談（許認可申請、ビザ申請、持続化給付金申請、遺言・相続手続等）	6月23日（火）・30日（火）午後1時～4時 ＊原則、毎週火曜日に開催（祝日・年末年始を除く）	区役所1階区民相談コーナー	申当日直接会場へ 問▶すみだ区民相談室☎5608－1616 ▶東京都行政書士会墨田支部☎080－3596－7830
	司法書士による無料法律相談（不動産や会社の登記、相続、遺言、成年後見等）	6月25日（木）、7月2日（木）午後2時～4時 ＊原則、毎週木曜日に開催（祝日・年末年始を除く）	すみだ区民相談室（区役所1階） 	申当日直接会場へ ＊午後1時から整理券を配布 問▶すみだ区民相談室☎5608－1616 ▶東京司法書士会墨田・江東支部☎3635－1900
	社会保険労務士による無料相談（各種年金・労務管理等）	7月1日（水）・15日（水）午後1時～4時半 ＊原則、毎月第1・第3水曜日に開催（祝日・年末年始を除く）	区役所1階区民相談コーナー	申当日直接会場へ 問▶すみだ区民相談室☎5608－1616 ▶東京都社会保険労務士会墨田支部☎5638－6080
	宅地建物取引士による無料相談（不動産取引一般）	7月3日（金）・10日（金）午後1時～3時 ＊原則、毎週金曜日に開催（祝日・年末年始を除く）	すみだ区民相談室（区役所1階）	申当日直接会場へ ＊正午から整理券を配布 問▶すみだ区民相談室☎5608－1616 ▶公益社団法人東京都宅地建物取引業協会墨田区支部☎3622－1221
	マンション管理士による無料相談会	7月11日（土）午後1時～4時 ＊毎月第2土曜日に開催	区役所1階区民相談コーナー	対区内マンション管理組合・居住者等 申当日直接会場へ 問▶住宅課計画担当☎5608－6215 ▶一般社団法人東京都マンション管理士会墨田支部☎6413－8727 ＊詳細は区ホームページを参照
	第1回大人のためのすみだ自然観察会 すみだの植物を学ぼう“初夏編” 	7月12日（日）午前10時～11時 ＊荒天中止	大横川親水公園（石原4－13地先）	内区内に生育する草花や樹木の見分け方、不思議な生態について学ぶ 対区内在住在勤在学の中中学生以上 定先着15人 費無料 持筆記用具、水筒、帽子 申6月22日午前9時から環境保全課緑化推進担当（区役所12階）☎5608－6208へ
 健康・福祉	健康体力づくり教室「健美操（呼吸体操）」	6月24日～8月26日の毎週水曜日午前11時～正午 ＊詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若（墨田1－4－4）	対18歳以上の方 定先着40人 費1回510円 申事前にスポーツプラザ梅若☎5630－8880へ ＊内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	高齢者ハワイアンキルト教室（全4回）	7月14日～8月4日の毎週火曜日午後1時半～3時半	梅若ゆうゆう館（墨田1－4－4・シルバープラザ梅若内）	内トートバッグ（幅30cm、高さ25cm、マチ8cm）を作る ＊申込先で見本を展示 対区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 ＊初参加者を優先 定10人（抽選） 費3700円（材料費込み） 持針（パッチワーク用）、はさみ 申6月22日～26日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630－8630へ
 子育て・教育	カブトムシ飼育と観察日記のつけ方 	7月19日（日）▶午前10時～11時半 ▶午後2時～3時半	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内カブトムシの飼育・産卵や、観察日記のつけ方を学ぶ ＊カブトムシのオス・メスを1匹ずつ進呈 対小学生 ＊3年生以下は保護者の同伴が必要 定各回先着18人 費各回1500円（教材費込み） 持ノート、筆記用具 ＊汚れても構わない服装で参加 申事前に八広地域プラザ☎6657－0471へ ＊受け付けは7月11日まで
	東京都子育て支援員研修「地域保育コース、地域子育て支援コース、放課後児童コース、社会的養護コース」（第2期）	9月～ ＊日程等の詳細は募集要項を参照	都内数か所（新宿区等）	内子育て支援員として必要な知識や技能等を学ぶ 対都内在住在勤で、今後子育て支援員として就業する意欲がある方 申申込書を郵送で7月15日（必着）までに各申込先へ▶地域保育コース＝公益財団法人東京都福祉保健財団☎3344－8533 ▶その他のコース＝株式会社東京リーガルマインド☎5913－6225 ＊詳細は子育て支援課（区役所4階）で7月1日から配布する募集要項・申込書を参照 問▶研修全般については＝都福祉保健局少子社会対策部計画課☎5320－4121 ▶募集要項の配布等については＝子育て支援課子育て計画担当☎5608－6084
	ぜん息児水泳教室（全10回）	9月2日～11月18日の水曜日午後4時～6時 ＊9月23日、11月4日を除く	両国屋内プール（横綱1－8－1） ＊会場で、ぜん息の治療等について専門医に相談可	対区内在住で、ぜん息等の症状がある小・中学生 定40人（抽選） 費無料 申主治医と相談のうえ、参加申込書を直接または郵送で6月22日～7月31日（必着）に〒130－8640保健計画課保健計画担当（区役所5階）☎5608－6190へ ＊参加申込書は、申込先および各保健センターで配布
 文化・スポーツ	区総合体育館公開講座“効率的に走るために”ランニング生理学入門講座	7月13日（月）午後7時～9時	区総合体育館（錦糸4－15－1）	内ランニング・ジョギングなど、走るトレーニングを運動生理学理論とともに学ぶ（実技あり） 対18歳以上の方（高校生は不可） 定先着10人 費500円 持室内用の運動靴（靴底が黒いものは不可） ＊動きやすい服装で参加 申事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館☎3623－7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ ＊受け付けは7月3日まで ＊新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加時に体調確認あり
	防衛省自衛隊大学校入学・職種採用説明会 	7月12日（日）・23日（祝）、8月2日（日）・29日（土）、9月6日（日）▶入学コース＝午前10時～ ▶採用コース＝午後1時～	東京地方協力本部江東出張所（江東区亀戸1－8－9岩上ビル2階）	内自衛隊の入学制度や採用種目の説明 対自衛隊に興味がある方や転職を検討している方で▶入学コース＝18歳～20歳の方 ▶採用コース＝18歳～32歳の方 費無料 申事前に希望の日・コース、住所、氏名、生年月日、電話番号を、電話またはEメールで東京地方協力本部江東出張所☎3685－2002・✉reku30@rct.gsdf.mod.go.jpへ ＊詳細は東京地方協力本部江東出張所のホームページを参照（「自衛隊 江東」で検索）
 暮らし	お知らせ 新型コロナウイルス感染症対策 飲食店では席の間隔を空け、3つの密を避けよう [問合せ]生活衛生課食食品衛生係☎5608－6943			

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
子育て・教育	墨田育英会令和3年度新規奨学生募集(一次募集)	対国公立・私立の高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)への進学を希望し、次の全ての要件に該当する中学校3年生▶保護者が区内に1年以上居住している▶経済的な理由で進学が困難である▶成績が優秀である▶世帯の収入が基準以下である▶同種の奨学金をほかから受けていない【奨学資金の貸付額(月額)】▶国公立＝1万8000円▶私立＝3万5000円*10月・1月・4月・7月に支給【入学準備金】▶国公立＝10万円以内▶私立＝20万円以内*3月下旬に支給【利率】無利子	【償還方法等】貸付終了後1年間据置き、15年以内の月賦・半年賦・年賦等で償還*入学準備金の場合は、貸付後1年間据置き、7年以内の月賦・半年賦・年賦等で償還【募集数】10人程度 選書類選考 申申請書・住民票(世帯主との続柄が記載された世帯全員のもの)・所得を証明するもの(父母または申込者を扶養している方の課税証明書等)・学校の奨学生推薦調書を、直接または郵送で9月30日(必着)までに▶区立中学校に在学中の生徒＝各区立中学校へ▶区立中学校以外に在学中の生徒＝〒130-8640公益財団法人墨田育英会(区役所11階・教育委員会事務局庶務課内) ☎5608-6302へ*申請書は各区立中学校、教育委員会事務局庶務課で配布しているほか、区ホームページからも出力可
スポーツ・文化	区民企画提案・プロデュース講座の募集	内地域の課題解決に向けた講座企画の募集*新型コロナウイルス感染症拡大防止対策を取った企画であること*詳細は申込先へ	【募集要項の配布期間/配布場所】6月下旬～/すみだ生涯学習センター*募集要項は、すみだ生涯学習センターのホームページからも出力可 申必要書類を直接、8月31日までに、すみだ生涯学習センター事業課(東向島2-38-7) ☎5247-2010へ

フレイル予防のポイント

自宅できる筋力トレーニングと首と肩のストレッチ

呼吸を止めずに、ゆっくり行いましょう

問合せ
高齢者福祉課地域支援係
☎5608-6178

筋力トレーニング

1日あたり1セット～3セット

1 膝伸ばし

椅子に座り、背筋を伸ばす

膝を伸ばしながら、右足をゆっくり持ち上げる

ポイント
膝を無理に伸ばしすぎない

右10回、左10回で1セット

2 もも上げ

椅子や机に手を掛け、足を肩幅程度に広げ、安定して立つ

膝を曲げながら、太ももが床と水平になるまで、足を上げる

ポイント
上体が傾かないように

右10回、左10回で1セット

3 足の後ろ上げ

椅子から30cmほど離れて立ち、上体だけ前に傾けながら、椅子の背もたれの端を持つ

膝を伸ばしたまま、片方の足を真後ろに上げていく

右10回、左10回で1セット

首と肩のストレッチ

1 首のストレッチ

首を左右に傾ける

ポイント
深呼吸を行いながら

首を横にゆっくり向ける

2 肩のストレッチ

基本姿勢 親指の先を肩峰に合わせ、脚を肩幅に開く

ポイント
肘を肩より高く上げると効果的

腕の上下

肘をゆっくり持ち上げて下げる(5回～10回反復)

肩回し

肘を前から後ろにゆっくりと大きく回す(逆回りも)

区公式ユーチューブで、自宅できる筋力トレーニングとストレッチの動画を公開中です(右のコードを読み取ることも接続可)。コード



フレイル予防のポイント

口を清潔に保ち、毎日を元気に！

☎5608-6178

口のなかを清潔に保つことは、全身の健康につながります。ぜひ、毎日実践しましょう。

【問合せ】高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178

歯・入れ歯・舌を清潔に

入れ歯の手入れ

1

水を流しながら、ブラシで清掃します。

2

入れ歯洗浄剤も活用しましょう。

裏側は丁寧に！

最後にもう一度、水を流しながらブラシで清掃します。

舌の手入れ

舌についた汚れをそのままにしていると、口臭の原因になります。歯ブラシや舌専用のブラシで、舌を傷つけないよう、そっと撫でるように丁寧に汚れを取り除きましょう。

舌をきれいになると、味がよくわかり、おいしく食べることができます。また、薄味でも満足できるようになり、健康的な食生活につながります。

舌専用のブラシを使おう！

*手入れ方法は、受診時等にかかりつけ歯科医に相談しましょう。

口の体操

舌の体操

舌の動きをよくして、飲み込みをスムーズにする

1

口を開けて、舌をできるだけ出す

2

上唇に触れるように舌先を上へ持ち上げる

3

左右の口の端に触れるように舌先を動かす

3回繰り返す

飼い主のいない猫

好きで野良猫
やってる訳じゃ
ないんだニヤ

迷惑がられ
るのはつら
いニヤー

ペットとして飼われていたのに、捨てられてしまった飼い主のいない猫(野良猫)。かわいそうだからとただエサを与えるだけでは、猫は増え続け、糞尿などで周辺を汚す迷惑な存在になってしまいます。地域住民の皆さんが主体となって、飼い主のいない猫を地域の問題として考え、ボランティアや区と連携し、人と猫が調和した環境づくりに取り組みませんか。

【問合せ】生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939



地域で解決しませんか

猫によるトラブルは地域の環境問題として捉え、エサの与え方や清掃方法などその地域に合ったルールを作り、不妊・去勢手術を施し、野良猫がこれ以上増えないように管理していくことが大切です。

取組方法の例



地域の皆さん



ボランティア

猫対策のアドバイスや捕獲の協力



連携

行政

不妊・去勢手術の助成、猫対策の啓発



活動する場合は、新型コロナウイルス感染症への感染が懸念される状況下では無理をせず、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」など基本的な感染予防対策を行った上で実施しましょう。

「エサやり禁止」では解決できません

エサがなくなると、エサを求めてゴミを荒らしたり、家屋の中に侵入して食べ物をあさることがあります。適切なエサ場・エサやりは、このような被害を未然に防ぐことができます。

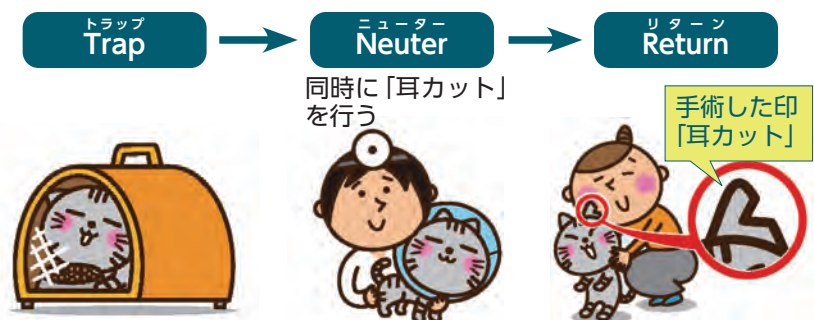


POINT

- ▶ 必ず容器に入れ、決まった時間に与える
- ▶ エサは置いたままにせず、食べ終わったらきれいに片付ける
- ▶ 猫の問題を少なくする活動であることを周辺住民に周知する

TNR活動を支援します

飼い主のいない猫を増やさないためには、飼い主のいない猫を捕獲し(Trap)、動物病院で不妊・去勢手術を受けさせ(Neuter)、元の場所に戻す(Return)、TNR活動が重要です。



POINT

不妊・去勢手術をすると▶これ以上、猫が増えない ▶尿の臭いが薄くなる ▶鳴き声が減る ▶メス猫をめぐるけんかがなくなるなどのメリットがあります。

飼い主のいない猫の不妊手術等費用助成事業

区内に生息する飼い主のいない猫に区内の動物病院で不妊・去勢手術を受けさせ、生息する地域で責任を持って管理する場合に、区の助成金の申請ができます(手術前に申請が必要)。

【区内の町会・自治会が活動する場合】猫1頭当たり▶メス=2万2000円▶オス=1万1000円を上限として、手術に要した費用を助成【区内在住の個人が活動する場合】猫1頭当たり▶メス=1万2000円▶オス=6000円を上限として、手術に要した費用の6/11を助成【申込み】事前に問合せ先へ

猫を飼っている方へ

猫にとって屋外には、危険がたくさん。家具の配置など、上下移動のスペースを作れば、狭い屋内でも快適に暮らすことができます。また、迷子になった時のために迷子札を付けましょう。妊娠・出産を望まない場合は、不妊・去勢手術を受けさせましょう。そしていつまでも、愛情と責任をもって育てましょう。

