

墨田区のお知らせ

NO.1971

2020年  
(令和2年)

8/11

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2・3・6面…新型コロナウイルス感染症の関連情報等

4・5面…大規模な台風が近づいてきたら

6～8面…講座・教室・催し・募集

東京2020オリンピック  
開催まで あと**346**日東京2020パラリンピック  
開催まで あと**378**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/>

いま、起きたらどうする？

# 水害に備えましょう

近年、突発的な豪雨や大規模な台風などが増え、それらによる水害の危険性が高まっています。また、新型コロナウイルス感染症の流行下では、避難にも注意が必要です。今号1面では感染を避ける避難行動について、4・5面では大規模な台風が発生したことを想定した時系列のイメージや様々な防災情報についてお知らせします。いざというとき、落ち着いて行動できるよう、日頃から準備を進めましょう。

**問合せ** 防災課防災係 ☎5608-6206

## 新型コロナウイルス感染症などの 感染を避ける避難行動にご協力を

避難所では、多くの避難者が集まり密集した状態になると、新型コロナウイルス感染症などの感染が拡大する危険性があります。区では、感染拡大防止のため、避難所内での十分なスペースの確保や換気などを実施しますが、避難所での密集を回避するため、避難所以外への避難も含めてご自身に合った避難方法を事前に検討しましょう。また、避難所へ避難する場合は、感染予防対策にご協力をお願いします。

### 在宅避難など避難方法の検討を

水害が起きた場合、自宅がどれくらいの深さまで浸水するかなどを「墨田区水害ハザードマップ」で確認し、避難方法を検討しましょう(ハザードマップについては4面を参照)。荒川が氾濫する可能性が低い場合などに、自宅で安全が確保できる方は、必ずしも避難所へ行く必要はありません。

#### 在宅避難

食料や飲料水、衛生用品などの備蓄が必要です。停電や断水のおそれがありますので、何がどれくらい必要か日頃から確認し備えておきましょう。

#### 親族宅などに避難

水害時に避難が必要で、親族・友人宅が安全な場所にある場合は、親族・友人宅へ避難することも事前に検討しておきましょう。

#### 避難所などに避難

在宅避難や親族・友人宅への避難が難しい場合は、避難所など安全な場所へ避難してください。小・中学校等の最寄りの避難所を事前に確認しておきましょう。

### 避難所へ避難する際のお願い

#### ✓ 衛生用品の持参

区で備蓄しているマスクやアルコール消毒液、体温計などには限りがあります。可能な限り、自宅のものを持参してください。

#### 【避難所へ持参していただきたいもの】

食料、飲料水、毛布、常備薬、保険証、着替え、モバイルバッテリー、室内履き(スリッパ)、マスク、消毒液、タオル、体温計

●上記は一例ですので、各自でその他必要と思われるものをご用意ください。

#### ✓ 健康状態の確認・申告

受け付け時の検温にご協力をお願いします。また、咳や息苦しさなどの症状がある場合は、必ず避難所の職員に申し出てください。

#### ✓ 基本的な感染予防対策の徹底

手洗いや咳エチケット、マスクの着用など、基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。



## 疑問がいっぱい！ 何を準備してどのように避難する？

ハザードマップは  
どこで手に入る？

災害時、どうやって  
情報収集すればいいの？

どのタイミングで  
避難すればいいの？

荒川が氾濫する危険がある  
ときはどうすればいいの？

避難所は  
いつ開設される？

ペットと一緒に避難  
しても大丈夫？

**詳細は  
4・5面  
を参照**申請はお済みですか？ **特別定額給付金**申請期限は**8月31日(必着)**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～金曜日の午前8時半～午後5時(祝日を除く)

\*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

⚠ 給付金を受け取るには、世帯主の方の**申請が必要**です。申請がお済みでない方は次のいずれかの申請方法で期限までに忘れずに申請してください。

[給付対象者] 令和2年4月27日現在、墨田区に住居登録がある方

[給付額] 給付対象者1人につき10万円



郵送申請

または

オンライン申請  
(マイナンバーカード  
が必要)

申請方法の詳細は、お手元の申請書をご覧ください。  
なお、申請書が届いていない方は、お問い合わせください。

2面

新型コロナウイルス  
感染症の関連情報

電話相談窓口、「区役所1階の窓口の混雑状況がわかります!」、「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、商店新生活様式対応支援事業、「詐欺・偽サイトに注意」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」

日本語、英語、中国語、韓国語での相談可

**ナビダイヤル ☎0570-550-571**  
午前9時～午後10時(土・日曜日、祝日を含む)

**聴覚障害のある方 ▶ FAX5388-1396**

相談票に記入の上、送信(右のコードを読み取ることで相談票の出力画面に接続可)

コード

#### 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

※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でも接続可)

コード

### 区役所1階の窓口の混雑状況がわかります!

#### 混雑状況がわかる区役所1階の窓口業務

- ▶ 住民異動届・マイナンバーカードの交付 ▶ 住民票の写し等の発行
- ▶ 戸籍の証明書等の発行 ▶ 戸籍届

#### 確認方法

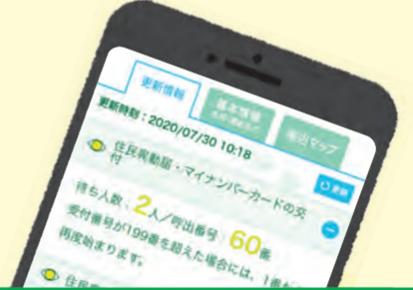
「混雑・空き情報」インフラ ネコの目.comのホームページから官公庁を選択して「墨田区役所」を検索(右のコードを読み取ることでも接続可)



コード

#### 問合せ

窓口課庶務係☎5608-6100



### 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 [貸付上限額] 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 [貸付上限額] ▶ 単身世帯=月額15万円以内 ▶ 2人以上世帯=月額20万円以内 [貸付期間] 原則3か月以内 [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)

\* 受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後4時(祝日を除く)  
\* 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で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

### 商店新生活様式対応支援事業

区内の商店が、ガイドライン等に沿って新型コロナウイルス感染症対策を実施するための費用を補助します。また、対策を実施している商店には、新しい生活様式推進宣言店ステッカーを進呈します。

補助額 上限 **10** 万円(補助率10/10)  
\* 商店会非加盟店は7万円



ステッカー

#### ■対象店舗

令和2年4月7日時点で区内で営業している小売業・飲食業・サービス業等の商店 \* 大型店・チェーン店・フランチャイズ店を除く



#### ■対象経費

ガイドライン等に基づく感染予防対策費用(10万円未満の備品・消耗品購入費、内装・設備工事費、販売促進費等)で、令和2年4月7日～10月31日に支払いが完了した(完了する)もの

#### ■申込み

申請書と必要書類を直接または郵送で9月30日(必着)までに〒130-8640 墨田区商店街連合会(区役所1階)へ \* 現地調査あり \* 申請書は問合せ先で配布しているほか、区ホームページからも出力可

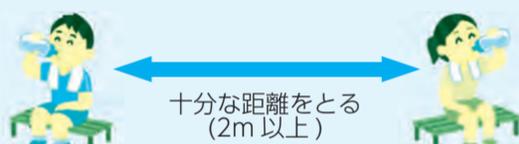
[問合せ] 〒130-8640 産業振興課産業振興担当(区役所14階) ☎5608-6187

### マスク着用による熱中症に注意!

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、喉の渇きに気付きにくくなったり、体温が上がりやすくなったりするため、熱中症の危険が高まります。

**対策** 【参考】環境省・厚生労働省「令和2年度の熱中症予防行動」

- ▶ 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクを外す
- ▶ マスクを着用している場合は、負荷のかかる作業や運動を避ける
- ▶ 周囲の人と十分な距離を確保した上で、適宜マスクを外して休憩する
- ▶ こまめに水分補給をする



十分な距離をとる(2m以上)

[問合せ] 保健計画課保健計画担当☎5608-6189

### 特別定額給付金

### 詐欺・偽サイトに注意

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

[問合せ] 安全支援課安全支援係☎5608-6199

**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。最新情報は各申込先・問合せ先へご確認ください。



### 今年度は方法が変わります 東京都シルバーパスの更新 手続

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に東京バス協会から、赤色または青色の封筒で「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度の更新手続は原則郵送です。届いた案内を確認の上、申請をお願いします。

**[新しいパスの有効期限]** 令和3年9月30日 **[問合せ]** ▶東京バス協会 ☎5308-6950 ▶高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404



### 飲み残した薬はありませんか 「節薬バッグ」の配布

安心・安全に、無駄なく薬を飲むために、区内の薬局で節薬バッグを配布しています。

医療機関から処方された薬で飲み切れずに残った薬を、節薬バッグに入れて、お薬手帳や薬剤情報とともに、お近くの薬局に持参してください。薬剤師がいつまで服用できるかを確認するほか、薬についての心配や困りごと等の相談に応じます。ぜひ、ご利用ください。

**[費用]** 無料 **[申込み]** 直接、各薬局へ \*節薬バッグを配布している薬局の一覧は区ホームページを参照 **[問合せ]** 保健計画課保健計画担当 ☎5608-1305



### 無料で配布しています 墨田区私立幼稚園案内

区内の各私立幼稚園の特色等を紹介する「墨田区私立幼稚園案内」を無料で配布しています。

**[配布場所]** 子ども施設課(区役所4階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所・図書館・児童館・保健センター・子育てひろば、社会福祉会館(東墨田2-7-1)、すみだ女性センター(押上2-12-7-111)、子育て支援総合センター(京島1-35-9-103) **[問合せ]** 子ども施設課保育係 ☎5608-1253



### 誰もが働きやすい職場へ 女性活躍推進・働き方改革 アドバイザー派遣事業

女性の活躍推進や働き方改革、ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の推進をめざす区内の中小企業等を対象に、無料で社会保険労務士をアドバイザーとして派遣します。助言を受けることで、働く人の意欲向上や優秀な人材の確保、生産性の向上、企業のイメージアップなどの効果が期待できます。誰もが働きやすい職場づくりに取り組んでみませんか。

**[対象]** 常時雇用する労働者数が300人以下の区内の中小企業等 \*審査あり **[申込み]** 随時、申込書を直接または郵送で〒130-8640人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当(区役所14階) ☎5608-6512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(右のコードを読み取ることも接続可)



### 受け付けています 令和2年7月豪雨災害義援金

令和2年7月に発生した豪雨による被災者の方々への義援金を、口座振替・振り込みと窓口で受け付けています。

**[受け付け期間]** 12月28日(月)まで **[口座振替・振り込みでの受け付け]** ▶ゆうちょ銀行=00110-8-588189 \*口座加入者名は「日赤令和2年7月豪雨災害義援金」 \*受領証を希望する方は、通信欄に「受領証希望」と記載 ▶三井住友銀行すずらん支店=2787558 ▶三菱UFJ銀行やまびこ支店=2105556 ▶みずほ銀行クヌギ支店=0620472 \*いずれも普通預金口座で、名義は「日本赤十字社」 \*振込手数料がかかる場合あり **[窓口受け付け]** 義援金をもって直接、地域活動推進課(区役所14階)、総合案内(区役所1階)、各出張所・図書館・コミュニティ会館・地域プラザへ **[問合せ]** 地域活動推進課地域活動推進担当 ☎5608-6196



### 31日はサイクルの日 自転車のリユース・リサイクル と羽毛布団のリサイクル

ご家庭で不用になった、まだ乗ることができる自転車を回収し、アジアやアフリカへ届ける「自転車リユース・リサイクル」事業を行います。また、羽毛布団をリサイクルする事業も併せて実施します。なお、粗大ごみとしての回収ではありませんので、ご注意ください。

**[回収品目(自転車)]** 乗車可能な次のいずれかの自転車 ▶大人用自転車 ▶子ども用自転車 ▶電動アシスト自転車 ▶マウンテンバイク ▶折りたたみ式自転車 \*パンクしているものも可 \*ストライダーは不可 **[回収品目(羽毛布団)]** ダウン率50%以上のもの **[回収日時/回収場所]** 8月31日(月)午前9時~午後2時/すみだ清掃事務所(業平5-6-2) **[対象]** 区内在住の方 \*事業者を除く **[費用]** 無料 **[申込み]** 事前に ▶自転車=氏名(カタカナ)、電話番号、自転車の種類・台数、来場時間を ▶羽毛布団=氏名(カタカナ)・電話番号・枚数・来場時間を 電話またはEメールで、すみだ清掃事務所 ☎5819-2571・☎31-RECYCLE@city.sumida.lg.jpへ \*受け付けは8月24日まで



### 義務教育を修了していない方へ 中学校卒業程度認定試験

文部科学省では、中学校卒業程度の学力認定試験を実施しています。合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

**[試験日]** 10月22日(木) **[試験会場]** 東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3) **[対象]** やむを得ない理由で義務教育を修了していない方 **[試験科目]** 国語、社会、数学、理科、英語 **[申込み]** 願書等を書留で9月4日(消印有効)までに文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第一係、第二係(千代田区霞が関3-2-2) \*願書は都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当(新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎16階北側)で配布 **[問合せ]** ▶学務課事務担当 ☎5608-6303 ▶文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課認定試験第一係、第二係 ☎5253-4111(内線2024・2643) ▶都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校担当 ☎5320-6752



### 印鑑登録証をご確認ください 劣化した印鑑登録証(カード) の交換

平成12年4月~20年9月に交付した印鑑登録証(カード)の中には、年数の経過等で劣化し、破損しやすくなっているものがあります。劣化した印鑑登録証は、新しい印鑑登録証(カード)と無料で交換しますので、受け付け窓口までお持ちください。

**[受け付け窓口]** 窓口課(区役所1階)、各出張所 **[持ち物]** 劣化した印鑑登録証(カード)、登録している印鑑、写真付きの身分証明書(運転免許証等、官公署が発行する有効期限内のもの) \*代理人が手続する場合は委任状が必要 **[問合せ]** 窓口課住民異動係 ☎5608-6102

### 誰もが心を通わす暮らしやすいまちへ 知っていますか? 点字ブロックは2種類



①進行方向を示す「誘導ブロック」  
②危険箇所や誘導対象施設等の位置を示す「警告ブロック」  
点字ブロック周辺では通行の妨げにならないよう配慮しましょう。

**[問合せ]** 障害者福祉課庶務係 ☎5608-6466・FAX5608-6423

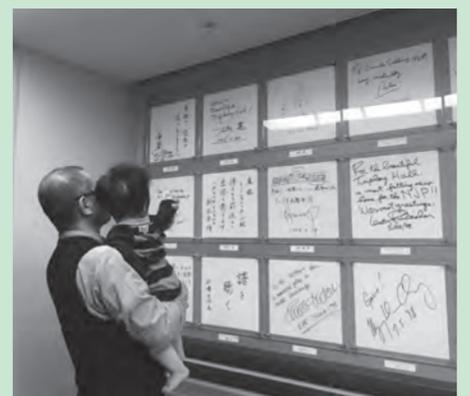
### は〜もに〜 トリフォニーホール おすすめ公演情報

新型コロナウイルス感染症対策のため、事前に、すみだトリフォニーホールのホームページで「重要なお知らせ」をご確認ください。

#### 0歳から!オルガン・コンサート&バックステージ・ツアー(未就学児向け)

未就学児とその保護者を対象に、わかりやすいお話し付きのオルガン演奏と、普段は見ることのできない舞台裏の見学を予定しています。ちょっと贅沢な気分をお楽しみください。

**[とき]** 10月1日(木) ▶第1回=午前11時開演 ▶第2回=午後2時半開演 \*公演はいずれも約30分(公演後、舞台裏の見学を予定) **[ところ]** すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3) **[対象]** 未就学児とその保護者(子ども1人につき、大人2人まで同伴可) **[定員]** 各回30組(抽選) **[入場料]** 1人500円 **[申込み]** 希望回、参加者の氏名・年齢、代表者の住所・電話番号を、往復はがきまたはEメールで9月11日(必着)までに、すみだトリフォニーホール「バックステージ・ツアー」係(〒130-0013錦糸1-2-3)・☎bs@triphony.comへ \*Eメールの場合は、件名に「バックステージ・ツアー10/1」と記入



舞台裏の見学の様子

# 保存版 大規模な台風が近づいてきたら...

台風は、突発的に発生する短時間の急激な豪雨(ゲリラ豪雨)とは違い、事前に把握できるため、しっかりと準備をすることで、身を守ることができます。いざというときにどのように行動するのか、家族などで話し合い、決めておきましょう。

**問合せ** 防災課防災係 ☎5608-6206

● 台風の状況により、以下の時系列と実際の流れは異なる場合がありますので、ご了承ください。

### 水害ハザードマップ

「墨田区水害ハザードマップ」では、浸水の範囲や深さ、継続時間等の情報を掲載しています。

#### 確認のポイント

- 自宅が浸水するおそれがあるか
- どれくらいの深さまで浸水するか(それが自宅の何階相当なのかも要確認!)
- 浸水はどれくらい継続するのか

**配布場所** 都市整備課(区役所9階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所 \*区ホームページからも出力可(上のコードを読み取ることで接続可)

**問合せ** 都市整備課庶務・細街路対策担当 ☎5608-6290



### 情報の入手方法

事前に、ご自身やご家族に合った情報の入手方法を決めておきましょう。ひとつの方法に頼らず、様々な方法を用意しましょう。

- 防災行政無線**  
放送終了後2時間以内であれば、放送内容を防災行政無線電話応答サービス ☎5608-6274 でも確認できます。放送内容は区ホームページや、すみだ安全・安心メール、区公式ツイッター・フェイスブックでも発信します。
- すみだ安全・安心メール**  
**登録方法** s.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jp に、空メールを送信(右のコードを読み取ることで、メールの送信画面に接続可)
- 区ホームページ**  
下のコードを読み取ることで接続可。
- 区公式ツイッター・フェイスブック**  
下のコードを読み取ることで接続可。
- 緊急速報メール(エリアメール)**  
墨田区内にいる方の携帯電話やスマートフォン等に区の避難情報を配信します。登録は不要ですが、受信設定がオンになっていることをご確認ください。
- テレビ**  
地上デジタル放送のNHK総合テレビ視聴時に、リモコンの「dボタン」を押し「地域の防災・生活情報」を選ぶと、区の避難情報等を確認できます。
- ケーブルテレビ(契約者のみ)**  
地上デジタル放送の11チャンネルで、区の避難情報等をテロップで発信します。
- 「Yahoo!防災速報」アプリ**  
アプリをダウンロードし設定すると、区の避難情報等を受信できます(右のコードを読み取ることでダウンロード画面に接続可)。



### 万が一、被災したら...

税の減免や被災住宅の補修費用の補助等、様々な支援を受けるためには、**り災証明書が必要**です!

申請の際、被害の状況がわかる写真があると便利です。可能であれば、近景と遠景の写真を撮影し保管しておきましょう。写真は申請の際にご提供ください。

**申請方法** 身分証明書と印鑑を持って窓口課(区役所1階)または管轄の出張所へ \*各出張所の管轄区域については区ホームページを参照(右のコードを読み取ることで接続可)

**問合せ** 窓口課証明係 ☎5608-6104



	台風接近・上陸2日前まで	上陸前日~当日	上陸当日	台風通過後
荒川が氾濫する可能性が低い場合	<p>台風や大雨が来る前に限らず、日頃から備えておきましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水害ハザードマップで自宅がどれくらいの深さまで浸水するか等を確認しましょう</li> <li>小・中学校等の最寄りの避難所を確認しましょう</li> <li>避難する際の持ち物(5面下部を参照)や自宅の備蓄を確認しましょう(備蓄については区ホームページを参照(右上のコードを読み取ることで接続可))</li> <li>情報の入手方法を確認しましょう</li> <li>土のう等を準備しましょう(区では「土のうステーション」を設置しています(詳細は水害ハザードマップを参照))</li> <li>家の周りを点検しましょう(飛ばされやすいものは屋内に入れるか、しっかり固定しましょう)</li> </ul> <p>自主的広域避難情報が発令されなかった場合はこちら</p>	<p><b>区が発令</b></p> <p><b>避難準備・高齢者等避難開始(警戒レベル3)</b>が発令されたら...</p> <p><b>[対象]</b> 避難に時間を要する方(高齢者など)、木造住宅等で風による被害が心配な方等</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>対象の方は早めに避難しましょう</li> <li>それ以外の方は非常持ち出し品の準備を本格的に始めましょう</li> </ul>	<p><b>区が発令</b></p> <p><b>避難勧告(警戒レベル4)</b>が発令されたら...</p> <p><b>[対象]</b> 区内にいる全ての方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>直ちに浸水想定以上の場所(浸水想定より高い最寄りの建物・自宅の居室、移動が可能であれば避難所)に避難してください</li> </ul> <p>警戒レベル5はすでに災害が発生した状況です</p>	<p>河川の上流で降った雨が時間差で下流に流れ、氾濫を引き起こす可能性があるため、<b>雨が止んだ後や台風の通過後も、河川が氾濫する危険があります!</b></p> <p>雨が止んだ後や台風の通過後も、すぐに気を緩めず、引き続き避難情報等の情報を収集しましょう。</p>
荒川が氾濫する可能性が高い場合	<p>江東5区(墨田区・江東区・足立区・葛飾区・江戸川区)を出て、浸水のおそれがない地域へ避難する<b>広域避難</b>が必要となります。</p> <p>→江東5区が共同で、対応を検討(検討の開始を区ホームページ等でお知らせ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>すぐに避難できるよう、準備を進めましょう</li> </ul> <p>自主的広域避難情報が発表されたら...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>できるだけ早く江東5区外の安全な場所へ避難しましょう</li> </ul> <p>この時点では、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>徒歩</li> <li>公共交通機関</li> <li>自動車</li> </ul> <p>自動車は渋滞に注意!</p>	<p><b>各区が発令</b></p> <p><b>広域避難勧告(公共交通機関の計画運休前に発令予定)</b>が発令されたら...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>直ちに江東5区外の安全な場所へ避難しましょう</li> </ul> <p>この時点では、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>徒歩</li> <li>公共交通機関</li> <li>公共交通機関は計画運休に注意!</li> </ul> <p>*自動車での避難は、原則、要配慮者とその付添いの方のみ可能</p>	<p><b>各区が発令</b></p> <p><b>域内垂直避難指示(緊急)</b>が発令されたら...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>広域避難ができなかった場合は、直ちに浸水想定以上の場所(浸水想定より高い最寄りの建物・自宅の居室)に避難してください</li> </ul>	

### なぜ江東5区外への広域避難が必要?

多くの地域が海拔0m地帯の江東5区は、荒川・江戸川等が氾濫した場合、人口の9割以上の250万人が浸水被害に遭うとも言われ、地域によっては5m以上の浸水や2週間以上の浸水の継続が予想されます。

**その場合、水が引くまでの2週間以上、電気・ガス・水道が使えなくなる可能性があります**

- 食料がなくなる
- 飲料水がなくなる
- トイレが使えない
- お風呂が使えない
- 携帯電話もテレビも使えない
- ゴミがたくさん

**ご自身とご家族を守るために、広域避難が必要です**

### どこへ広域避難すれば?

江東5区では、国や都と協力して、広域避難先や避難方法の検討を行っています。現時点ではまだ具体的に示せる段階ではありません。

**江東5区外(浸水しない地域)の**

- ▶親戚・友人宅
- ▶ホテル・民宿等の宿泊施設
- ▶勤務先

等の避難先の検討を事前にお願ひします

詳細は、江東5区大規模水害ハザードマップを参照(上のコードを読み取ることで接続可)



### 区民の皆さんから寄せられた声・よくある質問

**Q 防災行政無線が聞こえない。**  
強い雨風の中では、防災行政無線の放送が聞こえにくくなる可能性があります。防災行政無線電話応答サービス(4面上部を参照)や区ホームページ等でも、放送内容を確認できますので、併せてご利用ください。

**Q 昨年の台風の時、避難所が少なく開設も遅かった。**  
今後は、40か所の避難所を雨風が強くなる前に開設する予定です。加えて、ほかの区施設や都立高校を開設することを検討しています。避難所の開設情報は、区ホームページ等で発信しますので、ご確認ください。

**Q 隅田川の氾濫が心配です。**  
隅田川は一定の水位に達すると、上流の岩淵水門を閉鎖することにより荒川からの水の流入を抑え、水位の上昇を防ぎます。ただし、万が一に備えて、区など行政からの情報に注意しましょう。

**Q 避難所には何を持っていけばいいの?**  
通常想定される非常持ち出し品に加え、新型コロナウイルス感染症予防対策に関する衛生用品もご持参ください。日頃から準備しておきましょう。

食料	常備薬	着替え	モバイルバッテリー
飲料水	保険証	マスク	体温計
毛布	室内履き(スリッパ)	消毒液	タオル

● 上記は一例ですので、各自でその他必要と思われるものをご用意ください。

**Q ペットは避難所に連れて行っていいの?**  
避難所への同行避難が可能です。ただし、動物が苦手な方やアレルギーがある方なども想定されるため、ペット専用のスペースを設けます。また、避難の際は、ケージやリード、ペット用のエサ・水・トイレ用品等をご持参ください。

毎月1日号の8面に掲載しています   
**「私の好きな すみだ」写真募集!**  
 皆さんが撮影した写真を本紙に掲載します。ぜひ、写真をお寄せください。  
**【応募方法】** 随時、「私の好きな すみだ」をテーマに区内で撮影した写真と、作品名、撮影場所、応募者の住所・氏名・電話番号を、直接または郵送、Eメールで、〒130-8640 広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・✉OSHIRASE@city.sumida.lg.jpへ  
 \*Eメールで応募の際は、件名に「私の好きな すみだ」と明記 \*写真は▶直接・郵送=A4以下の紙に印刷するか、jpeg形式でCD-Rに保存 ▶Eメール=jpeg形式で添付(1通あたり3MB以内)**【注意事項】**▶人物が含まれる写真は、肖像権侵害等の防止のため、本人(未成年の場合は親権者)の了承が必要 ▶氏名も掲載 ▶応募写真は他媒体で使用する場合があります ▶応募写真は一部手直しをする場合があります

## みんなの声

区に寄せられたご意見から

**新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、医療従事者やライフラインを支える人たちにに向けた応援メッセージを配信する自治体が増えてきています。墨田区は区公式SNSでの応援メッセージの発信を行わないのでしょうか。**

### 【区長から】

このたびは、新型コロナウイルス感染症に関する応援メッセージについてのご意見・ご要望をお寄せいただき、ありがとうございます。緊急事態宣言が発令されて以降、区では、定期的に区民の皆さんへ新型コロナウイルス感染症に関するメッセージを発信しています。例えば、区公式インスタグラムでは、区認定のフォトグラファー「すみだカメラ部10選」による医療従事者への感謝のメッセージ写真、区公式YouTubeでは、区内のスポーツ選手などによる子どもたちへの応援メッ

ッセージ動画を発信しました。また、多くの区民の皆さんから、ごみ収集作業員に対する励ましや感謝のお言葉をいただき、その様子を本紙のほか、区公式インスタグラムでも紹介しました。医療従事者をはじめ、ライフラインを支える方々等とその家族に向けた応援メッセージを発信していくことは、大変意義深いことと認識しております。今後も定期的に応援メッセージを発信していく予定です。引き続き、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。  
**【問合せ】** 広報広聴担当 ☎5608-6221

## 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、マスクの着用や手指消毒等、各会場をお願いする感染症対策にご協力ください。

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	宅地建物取引士による無料相談(不動産取引一般)	8月21日(金)・28日(金) 午後1時~3時 *原則、毎週金曜日に開催(8月14日、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 ▶東京都宅地建物取引業協会墨田区支部 ☎3622-1221
	「住まいのネズミと害虫」出張相談所	9月2日(水)午後2時~3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ネズミの毒餌と資料の配布 *今年度は毒餌と資料の配布のみ行うため、個別相談を希望する場合は随時、問合せ先へ 対 区内在住の方 費 無料 申 当日直接会場へ 問 生活衛生課生活環境係(区役所5階) ☎5608-6939
		9月11日(金)午後2時~3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	
		9月16日(水)午後2時~3時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	
9月24日(木)午後2時~3時	社会福祉会館(東墨田2-7-1)			
	吾孀の里 陶芸教室「紐づくりでお茶碗をつくろう」(全6回)	9月13日~11月22日の第2・4日曜日午前9時半~午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 16歳以上の陶芸初心者 定 先着6人 費 6000円(材料費込み) 持 作業用エプロン、タオル、雑巾、筆記用具、メモ帳 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは9月5日までの午前9時~午後8時(8月17日は休館)
健康・福祉	ダイエットプログラム体験(超音波の体脂肪厚測定2か所付き)	8月31日(月)までの午前9時~午後9時 *60分程度	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 トレーニングと食事コントロールで無理なく続けられる6週間ダイエットの1回体験 対 18歳以上の方 費 1100円 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容等の詳細は申込先へ
	ボランティア説明会	8月27日(木)午後1時半~3時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介等 *詳細は墨田区社会福祉協議会のホームページを参照 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着8人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	第3回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)「新しい日常を安心して過ごすためのヒント」	8月28日(金)午後1時半~3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 作業療法士による講義 対 認知症の方を介護している方や認知症に関心がある方など 定 先着10人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ
	食生活講習会「野菜を楽しむ! 健康的な毎日は食事から」	9月3日(木)午後1時半~3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 日々の食生活に野菜を手軽に取り入れるポイントやレシピの紹介 対 区内在住の勤労の方 定 先着12人 費 無料 申 8月12日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ
	高齢者「スマートフォン写真教室」(全4回)	9月3日~24日の毎週木曜日午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 スマートフォンできれいな写真を撮る方法を学ぶ 対 区内在住の60歳以上で、スマートフォンの基本操作ができる方 定 10人(抽選) 費 200円 持 スマートフォン 申 8月18日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	庁舎こころの相談窓口(臨時)	9月8日(火)・9日(水)午前9時~午後4時 *正午~午後1時を除く	すみだ区民相談室(区役所1階)	内 こころの悩みを保健師・精神保健福祉士に相談し、一緒に解決策を考える *必要に応じて適切な相談窓口の紹介可 対 区内在住の方 費 無料 申 当日直接会場へ 問 保健予防課精神保健係 ☎5608-6506
第2回セカンドステージセミナー	9月8日(火)午後2時~4時	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 尺八の演奏とストレッチ 【出演】大由鬼山氏(尺八奏者)、加藤弘子氏(作業療法士)、吉岡リサ氏(歌手) 対 おおむね55歳以上の方 定 先着100人 費 無料 申 事前に講座名・開催日・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、電話またはファクスで、てーねん・どすこい倶楽部事務局 ☎5631-2577・FAX5631-2578へ *受け付けは午前10時~午後4時(土・日曜日、祝日を除く) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168	

# 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、マスクの着用や手指消毒等、各会場でお願する感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	“調理経験のない方、食生活が気になる方へ”[男性のための1から始める栄養教室](全8回)	9月14日～12月28日の原則第2・4月曜日午前10時～11時半 *調理実習日は午前10時～正午	区総合運動場(堤通2-11-1)	内日常生活に役立つ栄養の基礎知識の講話、献立作り、調理実習等 *新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、インターネットでの開催や個別対応に変更する場合あり 対区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない男性 定先着12人 費無料 *別途材料費が必要 申事前に教室名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ *受け付けは8月31日まで
子育て・教育	キッズダンス(ヒップホップ)教室(各クラス全10回)	8月29日～11月14日の土曜日▶小学生クラス=午後2時45分～3時45分▶幼児クラス=午後4時～4時45分 *9月26日、10月31日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対▶小学生クラス=小学生▶幼児クラス=3歳以上の未就学児 定各クラス先着15人 費各クラス5000円 持飲物 *動きやすい服装で参加 申事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは8月22日までの午前9時～午後8時(8月17日は休館)
文化・スポーツ	水中運動教室(アクアビクス、脂肪バイバイ、水中運動の全3教室)	8月31日(月)まで *時間等の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横網1-8-1)	対16歳以上の方 費1回あたり▶アクアビクス=750円▶脂肪バイバイ・水中運動=各教室540円 *いずれも別途施設利用料が必要 申事前に電話で両国屋内プール☎5610-0050へ *定員等の詳細は申込先へ
	プールプライベートレッスン	8月31日(月)まで *1回30分～45分(日程の詳細は申込先へ)		対小学生以上 費▶1人=3000円(30分)▶2人1組=5000円(45分) *別途施設利用料が必要 申事前に電話で両国屋内プール☎5610-0050へ
	区総合体育館公開講座“歩き方を見直しましょう”ケア・ウォーキング®講座	9月1日(火)午前9時半～11時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内正しい姿勢で無理なく歩く方法を学ぶ【講師】黒田 恵美子氏(一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事) 定先着15人 費無料 持室内用の運動靴 *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・Esumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは8月25日まで
イベント	墨田区伝統工芸保存会感謝市	8月14日(金)～19日(水)の午前10時～午後6時	産業観光プラザ すみだ まち処(押上1-1-2)	内墨田区伝統工芸保存会会員の伝統工芸作品を特別価格にて即売 申期間中、直接会場へ 問産業振興課産業振興担当☎5608-1437
政その他	介護保険事業運営協議会の傍聴	8月24日(月)午後1時半～	区役所会議室122(12階)	定先着5人 費無料 申事前に介護保険課管理・計画担当(区役所4階)☎5608-6924へ *協議会の議事録は後日、区民情報コーナー(区役所1階)および区ホームページで閲覧可

# 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
暮らし	都営住宅(ポイント方式と抽選方式)入居者の募集	【募集案内と申込書の配布期間/配布場所】8月17日(月)～25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 *区民情報コーナーは午前8時～午後9時(初日は午前8時半から、最終日は午後5時まで)	申申込書を郵送で8月28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▶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 *詳細は募集案内を参照 *募集案内は、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

## 自宅でできる 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

### 2 もも上げ



右10回、左10回で1セット

### 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



右10回、左10回で1セット

#### 3 足の後ろ上げ



右10回、左10回で1セット

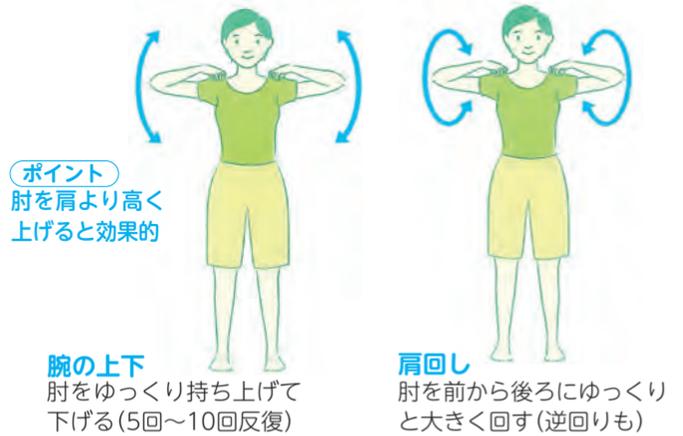
### 首と肩のストレッチ

#### 1 首のストレッチ



#### 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



区公式YouTubeで、自宅で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でも接続可)。コード



からだの変化は  
ありませんか?

# フレイルを予防しよう!

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、**要介護となるリスクが高い状態**をフレイルと言います。**健康と要介護の中間の状態のため**、早期の対策で健康な状態に戻ることができます。

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。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。

[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178



## 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**」

### 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)



区公式Instagram (sumida\_official) QRコード  
東京カメラ部キャンペーン用Instagram (tokyocameraclub\_cp10) QRコード

## 「すみだの魅力」をInstagramで応募しよう!

「すみだの魅力」をテーマに撮影した、とっておきの写真をぜひ、ご応募ください。受賞者を区のフォトグラファーとして認定し、区内の風景や人、イベント等の写真を、区公式Instagram等で発信させていただきます。

- 【部門】▶「すみだの象徴」部門 ▶「すみだでしたいやってみたい」部門 ▶「こんなのもすみだ」部門 ▶「水辺と緑のすみだ」部門 ▶「すみだで子育て」

部門【受賞者数】10人【応募方法】区公式Instagramおよび東京カメラ部キャンペーン用Instagramをフォローし、応募部門ごとにハッシュタグをつけて、12月1日(必着)までに写真を投稿 \*過去に撮影した写真も可【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6220 \*詳細は、写真でつながる墨田区フォトコンテスト2020のホームページを参照

## 北斎を知る

[問合せ] 文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6115

### 北斎名品コレクション③

すみだ北斎美術館に収蔵されている北斎の名品をご紹介します。

#### 葛飾北斎「東都勝景一覽」下 深川八幡祭礼(版本)

8月15日は江戸に多くあった八幡宮の祭礼日で、各所で祭りが行われました。特に深川八幡(現在の江東区富岡にある富岡八幡宮)の祭礼は賑わい、北斎もその様子を描いています。本図にもあるように、氏子の町々が大きな幟を建てたので、俗に幟祭とも呼ばれました。文化4年(1807年)までは、隔年で深川八幡から本所一之橋の御旅所(現在の千歳一丁目)へ神輿の神幸を行っていました。現在でも続く富岡八幡宮の祭礼では、神輿の担ぎ手に水を掛けることから、水掛け祭として有名です。本図は、企画展「大江戸歳事記」で、ご覧いただけます(8月30日まで)。



### すみゆめ通信

すみゆめ主催企画「すみゆめの七夕」演奏会を開催します!

約4000図が収められている「北斎漫画」。“その中に描かれた楽器から、どんな音楽世界が広がっていくのだろうか”一枚の画から音楽家の野村 誠氏が想像を広げ創り上げた「北斎漫画四重奏」。野村氏が率いる北斎バンドが、イベント「すみゆめの七夕」の一環で演奏会を実施します(公開収録を行い、映像は後日インターネットでも配信)。ぜひ、ご覧ください。

【とき】9月6日(日)午後3時~4時半【ところ】YKK60ビルAZ1ホール(亀沢3-22-1)【定員】先着50人【費用】無料【演奏会の申込み】事前に電話で「隅田川 森羅万象 墨に夢」事務局 ☎5608-5446へ \*受け付けは9月4日までの午前9時半~午後5時(土・日曜日を除く) \*「すみゆめの七夕」のホームページからも申込可 \*イベントや収録映像の配信開始日等の詳細は、「すみゆめの七夕」のホームページを参照 \*新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、企画内容・日時等が変更となる場合あり



野村 誠氏(作曲家・ピアニスト)