

墨田区のお知らせ

NO.1973

2020年  
(令和2年)

9/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2～5面・・・新型コロナウイルス感染症の関連情報等

5・6面・・・講座・教室・催し・募集

7面・・・すこやかライフ

8面・・・つながる すみだ人

東京2020オリンピック  
開催まで あと**325**日東京2020パラリンピック  
開催まで あと**357**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/>

ご理解とご協力をお願いします

## 国勢調査を実施します

あなたも  
対象です！

統計局イメージキャラクター

今年は、5年に1度の国勢調査の年です。この調査は、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査で、調査結果は幅広い分野で活用されます。

区では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調査員が世帯の皆さんとできる限り対面しないような方法で調査書類の配布を行います。ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ】墨田区国勢調査実施本部事務局(総務課統計係内) ☎5608-6205

インターネットでの  
回答が便利です！

統計局イメージキャラクター

## 1 調査書類が届きます



9月14日(月)～順次

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、調査書類は手渡しではなく、郵便受けやドアポストへ入れるなどしてお配りします。



▲調査書類イメージ

## 2 回答をお願いします

調査書類が届いたら、次のいずれかの方法で回答してください。なお、できる限りインターネットでの回答をお願いします。インターネットでの回答が難しい場合は、調査票(紙)で回答し、郵送してください。

## インターネットで回答

【回答期間】

9月14日(月)～10月7日(水)

24時間  
いつでも  
どこでもパソコン  
タブレット  
スマートフォン  
で回答可能！

## 調査票(紙)で郵送回答

【回答期間】

10月1日(木)～7日(水)

記入は、黒鉛筆か  
シャープペンシルで

- 1 回答サイトにアクセス
- 2 調査書類の中の「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログイン
- 3 画面の案内に沿って回答し、最後にパスワードを設定し、送信

\* インターネットでの回答した世帯は、紙の調査票の提出は不要です。

- 1 調査票(紙)に回答を記入
- 2 記入した調査票は郵送で提出

\* 紙の調査票は4人分まで記入できます。5人以上の世帯は右記の「墨田区国勢調査コールセンター」に追加の調査票を依頼してください。

## 郵送での提出が困難な方

右記の「墨田区国勢調査コールセンター」にご連絡ください。調査員が回収に伺います。

国勢調査を装った  
「かたり調査」にご注意ください

- 金銭の支払を要求することはありません
- 銀行口座の暗証番号やクレジットカード番号をお聞きすることはありません
- 国勢調査員を装った不審な訪問者や、不審な電話・メール・ウェブサイトなどにご注意ください
- 調査員に直接、調査票を提出する場合は、調査員が身に付けている「国勢調査員証」、「腕章」、「手提げ袋」などを確認し、提出してください



少しでも不審に思った際には、下記の「墨田区国勢調査コールセンター」へご連絡ください

## お問合せはこちら

インターネット回答・調査票の記入の仕方ほか  
調査については

総務省 国勢調査コールセンター

ナビダイヤル ☎0570-07-2020

\* IP 電話の場合は ☎6636-9607

9月7日～10月31日の午前8時～午後9時(土・日曜日、祝日も含む)

\* 調査の詳細は、総務省統計局のホームページ「国勢調査2020総合サイト」からもご覧いただけます(右のコードを読み取ることでも接続可)。



コード

追加の調査票が必要な場合や  
調査票の回収をご希望の場合は

墨田区国勢調査コールセンター

フリーダイヤル ☎0120-760-217

9月7日～10月15日の午前9時～午後7時  
(土・日曜日、祝日は午前9時～午後5時)

## 新型コロナウイルス感染症に関連する人権への配慮をお願いします [問合せ] 人権同和・男女共同参画課人権同和担当 ☎5608-6322



新型コロナウイルス感染症の感染者やその家族、外国人、医療関係者などに対する誹謗中傷や、いじめの根拠のない差別的扱いなどの事例が発生しています。根拠のないうわさ話を聞いたり、感染者の個人情報などを受け取ったりした場合でも、むやみに拡散することなく、国や都、区が発信する正確な情報に基づき、冷静な対応をお願いします。



SNSなどによる感染者などの詮索  
や誹謗中傷は絶対にやめましょう



## ひとりて悩まずに、ご相談ください

法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する人権侵害を受けた方の相談を受け付けています。

みんなの人権110番

☎0570-003-110

(月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時15分)

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!」、商店新生活様式対応支援事業、「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、各傷病手当金の支給など

## 新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**来所相談は行っていません。**ご理解・ご協力をお願いします。

## 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」

にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご そうだんか  
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

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



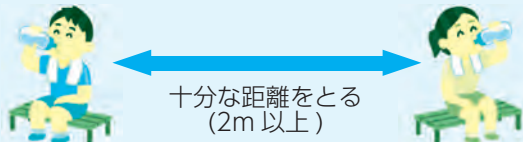
## マスク着用による熱中症に注意！

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

## 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、右の新しい生活様式推進宣言店ステッカーを進呈します。

\* ステッカーのみの希望も可(詳細は区ホームページを参照)

## 補助額

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

## 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

## 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  
申請期限は**9月30日(必着)**です

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)

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

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～12月31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] 国保年金課こくほ給付係

[問合せ] 広域連合お問合せセンター

☎5608-6123

☎0570-086-519・FAX0570-086-075

\* 受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

遠出しづらい今だからこそ！  
すみだの魅力を**お得**に再発見しよう

区内在住・在勤・在学の方限定 **すみだ区民割引**

対象店舗での買物・飲食が**10%割引**

**期間** 9月30日(水)まで

**利用方法** 購入時に身分証明書(運転免許証、社員証等)を提示

**対象店舗** ▶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) \*イベントコーナーを除く  
▶両国観光案内所(JR両国駅[-両国-江戸NOREN] 1階)  
▶リバーラウンジすみだ(区役所2階・吾妻橋観光案内所内)

**まち歩きガイドツアーが無料**

**【開催日】**9月13日(日)～30日(水) ▶午前10時半～ ▶午後1時半～ **【出発場所】**両国観光案内所 **【定員】**各回先着5人 **【申込み】**事前に電話で問合せ先へ

**【問合せ】**墨田区観光協会 ☎5608-6951

\*詳細は問い合わせるか、「すみだ観光サイト」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)



**コーヒー定期券**

1日1杯、毎日飲んでも1か月1000円。コーヒーのお得な定期券です。持ち帰りや店内での飲食が可能です。買物の合間や気分転換などにぜひ、ご利用ください。



**費用** 1枚1000円

**利用方法** **1日1杯**、注文時にアイスコーヒーまたはホットコーヒーを選択 \*使用開始日から1か月間有効

**対象店舗** ▶産業観光プラザ すみだ まち処「茶屋」(押上1-1-2東京ソラマチ® 5階)  
▶リバーラウンジすみだ(区役所2階・吾妻橋観光案内所内)



**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。



9月7日(月)～16日(水)に行います  
**防災行政無線テスト放送**

防災行政無線の音響伝達状況を調査するため、試験放送を実施します。区内各所に設置している屋外防災行政無線(屋外スピーカー等)から試験放送が流れる予定です。ご理解とご協力をお願いします。

**【とき】**9月7日(月)～16日(水)の午前9時～午後5時(土・日曜日を除く) \*地域によって放送日・時間が異なる \*詳細は区ホームページを参照 **【問合せ】**防災課防災係 ☎5608-6206



今年度は中止します  
**令和2年度墨田区総合防災訓練**

9月27日(日)に開催を予定していた令和2年度墨田区総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。ご理解とご協力をお願いします。

**【問合せ】**防災課防災係 ☎5608-6206



お祝いします  
**「米寿・喜寿のお祝い」と「ふれあい訪問」**

米寿・喜寿の方へ、9月4日(金)～30日(水)に墨田区民生委員・児童委員がお祝い金をお届けします。また、喜寿の方には生活状況等をお聞きし、事前に送付した「ふれあい訪問票」を受け取る「ふれあい訪問」を行います。なお、訪問を受ける際は、新型コロナウイルス感染症対策にご理解とご協力をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、訪問期間が延長となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

**【対象】**9月1日現在、墨田区に住民登録があり ▶米寿＝昭和8年生まれの方(数え年で88歳) ▶喜寿＝昭和19年生まれの方(数え年で77歳) **【お祝い金】** ▶米寿＝1万円 ▶喜寿＝5000円 **【問合せ】** ▶お祝い金＝高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 ▶ふれあい訪問＝高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6170



緊急医療救護所を開設します  
**災害時の医療救護活動**

区では、大地震等の災害が発生した場合、墨田区医師会等の協力を得て、傷病者の医療救護活動を行います。

発災直後～72時間の「超急性期」には、多数の傷病者が病院に殺到し、病院が機能しなくなることが予想されます。そこで、以下の区内7か所の病院に「緊急医療救護所」を開設し、負傷の程度で傷病者を振り分け(トリアージ)、重症者や中等症患者は病院の中で、軽症者は病院敷地内または近隣の公共施設等で手当てを行います。大規模災害の発生時に治療や処方が必要な方は、「緊急医療救護所」が設置される7か所の救急病院に向かってください。

なお、「超急性期」には、地域の医師等が緊急医療救護所等での救護活動に当たるため、診療所・クリニックでの診療は行いません。

**【緊急医療救護所設置病院】** ▶東京曳舟病院(東向島2-27-1) ▶同愛記念病院(横網2-1-11) ▶墨田中央病院(京島3-67-1) ▶東京都済生会向島病院(八広1-5-10) ▶中村病院(八広2-1-1) ▶賛育会病院(太平3-20-2) ▶山田記念病院(石原2-20-1) **【問合せ】**保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189



ご利用ください  
**アイヌの方々のための電話相談**

公益財団法人 人権教育啓発推進センターでは、全国のアイヌの方々の悩みをお聴きする電話相談窓口を開設しています。匿名での相談が可能で、相談内容の秘密は厳守されます。日常でお困りのことや、嫌がらせ、差別、プライバシーの侵害などについて、ぜひ、ご相談ください。

**【電話番号】** ☎0120-771-208 \*対面でも相談可(事前予約が必要) **【開設日時】** 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 \*祝日、年末年始を除く **【開設場所】** 公益財団法人 人権教育啓発推進センター(港区芝大門2-10-12KDX芝大門ビル4階) **【費用】** 無料 **【問合せ】** 人権同和・男女共同参画課人権同和担当 ☎5608-6322



新しい受給者証は届きましたか  
**心身障害者医療費助成制度(障)**

身体障害者手帳1級・2級(内部障害者は3級も含む)、愛の手帳1度・2度、または精神障害者保健福祉手帳1級のいずれかの障害があり、国民健康保険や社会保険等に加入している方は、心身障害者医療費助成制度(障)により、医療費の自己負担が軽減されます。本制度の受給者証は、毎年9月に更新します。現在、(障)を受給中で引き続き要件に該当する方には、8月下旬に新しい受給者証をお送りしましたので、ご確認ください。

精神障害者保健福祉手帳の有効期限が到来する方は、今回送付した受給者証の有効期限も手帳の有効期限までとなり、新たに更新の申請手続きが必要となりますので、ご注意ください。

所得が下表の限度額を超える方や、65歳以上で新規に(障)の対象となる手帳をお持ちの方、後期高齢者医療被保険者証をお持ちで住民税が課税されている方などは対象となりません。なお、これまでの所得が限度額を超えていたために対象外だった方で、令和元年中の所得が下表の限度額以下の方は対象になる可能性があります。詳細はお問い合わせください。

**【問合せ】**障害者福祉課障害者給付係 ☎5608-6163・FAX5608-6423

**■所得限度額**

| 扶養親族等の数 | 本人または扶養義務者等の所得限度額 |
|---------|-------------------|
| 0人      | 360万4000円         |
| 1人      | 398万4000円         |
| 2人      | 436万4000円         |
| 3人      | 474万4000円         |
| 4人      | 512万4000円         |
| 5人      | 550万4000円         |

●老人扶養親族、特定扶養親族等がいる場合は、一定額を加算します。

毎月**5**日は  
**すみだ環境の日**

9月のエコしぐさ  
**徒歩通勤**  
肌に感じる  
**秋の風**



**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。

**ご注意ください**  
**両国屋内プールの利用休止**

両国屋内プール(横綱1-8-1)は、プール設備の工事のため利用を休止します。期間中は、プールが利用できませんので、ご注意ください。  
【**休止期間**】11月1日(日)～令和3年1月22日(金)  
\*期間が前後する場合あり【**問合せ**】スポーツ振興課スポーツ施設担当 ☎5608-6588

**対象期間は9月1日からです**  
**マイナポイントの付与**

マイナンバーカードを活用した国の消費活性化策の一環として、対象となる方に最大5000円分のマイナポイントが付与されます。なお、マイナポイントの付与には、事前にマイナポイントの申込み(キャッシュレス決済サービスの選択)を行い、対象期間内に購入やチャージをする必要があります。付与の時期等の詳細は、各決済事業者にお問い合わせください。  
【**マイナポイントの付与対象期間**】9月1日～令和3年3月31日【**対象**】マイナンバーカードをお持ちで事前に申込みをした方  
■**マイナポイントの予約・申込手続支援窓口**  
カードリーダーやマイナンバーカード対応のスマートフォンなどを持っておらず、マイナポイントの予約・申込みができない方を支援する窓口を開設しています。  
【**開設時間**】月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 \*正午～午後1時と祝日を除く【**開設場所**】区役所1階区民相談コーナー【**対象**】区内在住でマイナンバーカードをお持ちの方  
.....  
【**問合せ**】情報システム担当 ☎5608-6226 \*マイナポイント事業の詳細は、マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178(ダイヤル後5番)に問い合わせるか、マイナポイント事業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)  コード

**区内の店で買物を楽しみましょう**  
**墨田区PayPayポイント還元キャンペーン**

墨田区商店街連合会と区は、区内の対象店舗でキャッシュレス決済サービス「PayPay」により決済すると最大30%のポイントが還元されるキャンペーンを実施します。この機会にキャッシュレス決済を活用し、区内店で買物を楽しみましょう。  
【**実施期間**】10月1日(木)～31日(土)【**対象店舗**】区内のPayPay導入店(大型店・チェーン店・フランチャイズ店は除く) \*詳細は区ホームページを参照【**問合せ**】産業振興課産業振興担当 ☎5608-6187

**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」  
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5時半／年中無休)  
 **いのち支える**  
LINE相談は「相談ほっとLINE@東京」(右のコードを読み取り、LINEで友だち登録)  
 コード

**資源の有効活用にご協力を**  
**古着・金属製調理器具などの回収とフードドライブ**

ご家庭で不用になった古着や金属製調理器具などを回収します。同時に、余っている食料品等を回収するフードドライブを実施します。  
【**回収日時／回収場所**】▶9月26日(土)／ひいらぎ公園(八広1-16-11) ▶9月27日(日)／みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)  
\*いずれも午前9時～午後2時【**対象**】区内在住の方 \*事業者を除く【**回収品目**】▶洗濯済で汚損していない古着や布製品(ぬれているものの回収は不可) ▶靴(泥・油・シミ等の汚れがあるもの、穴が開いているもの、長靴・ブーツ・下駄・草履の回収は不可) ▶ぬいぐるみ(着ぐるみ、ビニール製・プラスチック製の人形、穴が開いているもの、汚れがあるもの、壊れているものは不可) ▶柄の長さを除いた直径・一辺の長さが30cm未満の鍋・やかん・フライパンなどの金属製調理器具(土鍋、ホーロー鍋、包丁などの危険物の回収は不可) ▶賞味期限まで1か月以上ある缶詰や乾麺など(生ものやアルコール類の回収は不可)【**持込方法**】古着、靴、ぬいぐるみ、金属製調理器具、食料品を、それぞれ別の袋に入れて、当日直接会場へ \*車での来場は不可【**問合せ**】すみだ清掃事務所分室 ☎3613-2228 \*詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照

**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**

区内の中小企業等に永くお勤めの優良従業員の方を表彰します。事業主の方は、該当する従業員の方をご推薦ください。  
【**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令和2年12月31日【**対象者**】対象事業所に勤務しており、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 \*すでに同じ表彰区分で表彰された方や、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の方を除く【**対象事業所**】区内の▶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【**表彰日時**】3年2月6日(土)午後4時～5時【**表彰会場**】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)【**申込み**】推薦書類を直接または郵送で10月15日(必着)までに〒130-8640産業振興課産業振興担当(区役所14階) ☎5608-1437へ \*推薦書類の様式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

**毎月1日は**  
**墨田区防災の日**  
**9月1日の点検項目**  
**いざのとき**  
**あわてぬための**  
**防災訓練**  


**区政情報番組**  
**ウィークリー すみだ**  
**9月の番組表**  
 キャスター  
大山美佳さん  
毎日、午前9時、正午、午後4時・8時から地上デジタル11チャンネルで放送しています(各15分間)。なお、放送終了後、区ホームページでもご覧いただけます。  
【**問合せ**】広報広聴担当 ☎5608-6220  
  
知=すみだのそこの知りたい ス=ススキミニユース 特=特集 子=子育て応援 すくすくすみだ  
●新型コロナウイルス感染症の影響で、放送内容が一部変更となる場合があります。ご了承ください。  

| 放映日               | 午前9時                              | 正午                              | 午後4時                              | 午後8時                            |
|-------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| 9月6日(日)～12日(土)    | ス「SUKI SUMI」投稿について紹介<br>知動物愛護事業   |                                 |                                   |                                 |
| 9月13日(日)～19日(土)   | 特その電話、特殊詐欺ではないですか？                | ス「SUKI SUMI」投稿について紹介<br>知動物愛護事業 | 特その電話、特殊詐欺ではないですか？                | ス「SUKI SUMI」投稿について紹介<br>知動物愛護事業 |
| 9月20日(日)～26日(土)   | 知大規模水害対策<br>子身近な子育ての役立つ情報をお届けします！ |                                 |                                   |                                 |
| 9月27日(日)～10月3日(土) | 知大規模水害対策<br>子身近な子育ての役立つ情報をお届けします！ | 特その電話、特殊詐欺ではないですか？              | 知大規模水害対策<br>子身近な子育ての役立つ情報をお届けします！ | 特その電話、特殊詐欺ではないですか？              |

  
\*ケーブルテレビへの加入・問合せは、株式会社J:COM東京すみだ・台東 ☎0120-999-000へ

**スマートフォンで撮影した写真も！「私の好きな すみだ」写真募集**  
皆さんが区内で撮影した写真を本紙毎月1日号8面「私の好きな すみだ」のコーナーに掲載します。  
【**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・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  
  
 毎月1日号に掲載

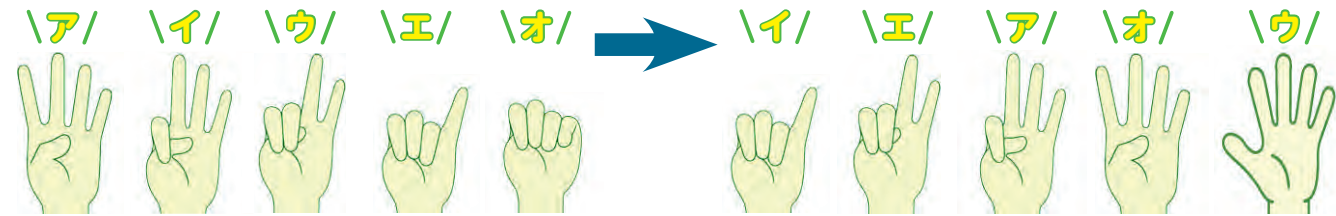
自宅でできる声出し脳トレーニング  
声を出してスッキリ 脳を活性化させましょう

外出の機会が少なくなり、声を出す機会が減っていませんか。  
腹式呼吸や口の中を大きく動かすことを意識したトレーニングで、楽しみながら声を出し、ストレスや不安を解消しましょう。  
[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178

声出し脳トレーニング その1 左右の手で交互にやりましょう！

3回  
繰り返す

- ① 「ア・イ・ウ・エ・オ」と言いながら、親指から順番に指を折ります
- ② 順番を「イ・エ・ア・オ・ウ」に変え、小指から順番に指を開いていきます



ポイント

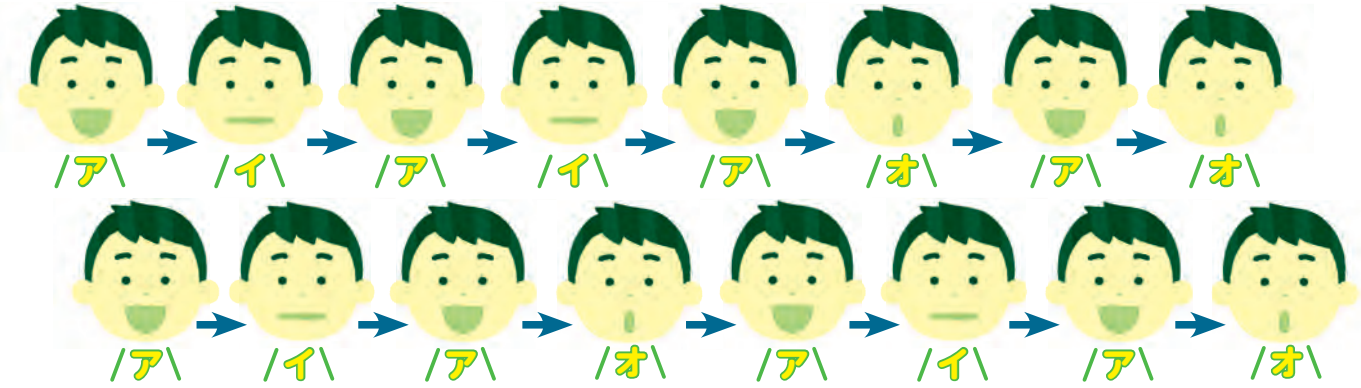
- ▶ 慣れてきたら、指を見ないで前方を見て声を出す
- ▶ 腹式呼吸でお腹から声を出す

チャレンジ！ できる方は、足の指を1本ずつ回しながら挑戦してみましょう

声出し脳トレーニング その2 口を大きく動かすことを意識してやりましょう！

3回  
繰り返す

次の順番で声を出します



ポイント

- ▶ 慣れてきたら、だんだん早くする
- ▶ 「口が疲れたな」というくらいに大きな口を開ける
- ▶ 「オ」のときは口の中を狭くせず、「ア」と同じくらい大きく開け唇をすぼめる

声出し脳トレーニング その3 ゆっくり、はっきり言いましょう！

3回  
繰り返す

次の順番で声を出します

いえあおう きけかこく しせさそす ちてたとつ にねなのぬ  
ひへはほふ みめまもむ ゐえやよゆ りれらろる ゐえわをうん

ポイント

- ▶ 最後の「うん」は、ポンと手を叩きながら

【引用】NPO 法人声とことばの力 作成資料

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                                                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 暮らし暮  | 町会・自治会広報活動PR展“まちの話題で心がほっこり！わがまち通信局”                      | 9月5日(土)～11日(金)の午前8時半～午後5時 *最終日は午後4時まで | 区役所1階アトリウム                                                  | 内 町会・自治会の広報紙などのパネル展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202                                                                                            |
| 健康・福祉 | 弁護士による権利擁護法律相談                                           | 9月17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 判断能力が十分ではない方の権利擁護法律相談、福祉サービスの苦情相談、親族後見人からの相談 定 先着3人 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                                                          |
|       | はなみずき認知症家族会                                              | 9月19日(土)午後1時半～2時半                     | 八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)                               | 内 精神科訪問診療の役割について学ぶ 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 事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ                                                             |
|       | 健康体力づくり教室「健美操、からだいきいき体操、ゆるやかヨガ、エアロビクス、太極拳など全8教室」(各教室全8回) | 9月23日(水)～11月27日(金) *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)                                          | 対 18歳以上の方 定 各教室先着50人 費 各教室2550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                                                             |
|       | 「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会                 | 9月24日(木)・29日(火)午前10時～11時半             | ▶ 9月24日＝すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶ 9月29日＝キラキラ茶家(京島3-49-18) | 対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)に協力できる18歳以上の方(今すぐ活動できなくても可) 定 各日先着10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・協力員への登録方法の詳細は申込先へ         |
|       | コツコツやろう！骨の健康守ること「女性のための健康セミナー」                           | 9月24日(木)午後2時～4時                       | すみだ女性センター(押上2-12-7-111)                                     | 内 女性の骨・体の変化や口の健康、カルシウム量を増やす食事に関する講習 *骨密度測定あり 対 区内在住の女性 定 先着30人 費 無料 申 9月2日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6135へ                                                   |
|       | 身体障害者向け「草木染め教室」                                          | 10月2日(金)午前10時～正午                      | すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)                                       | 内 シルクのストールを草木染めする 対 区内在住で、身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 1800円 申 教室名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで9月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気ループの希望可 |

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

お知らせ 新型コロナウイルス感染症対策 会食中でも会話を楽しむ際には必ずマスクを付けよう [問合せ] 生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943

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                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康・福祉   | こころの病をもつ方の家族のための連続講座(全3回)                          | ▶第1回＝10月5日(月)午後2時～4時 ▶第2回＝10月15日(木)午前10時～正午 ▶第3回＝10月26日(月)午後2時～4時 | 向島保健センター(東向島5-16-2)       | 【テーマ】▶第1回＝統合失調症を中心とした病気と治療 ▶第2回＝家族の対応(家族と支援者向け) ▶第3回＝生活を支える福祉制度 対区内在住在勤で、こころの病をもつ方とその家族 定先着20人 費無料 申9月2日午前8時半から向島保健センター☎3611-6193へ                                                                                                                    |
|         | 点訳(点字)講習会「基礎からパソコン点訳まで」(全20回)                      | 10月6日～令和3年3月16日の火曜日午後6時半～8時半 *11月3日、12月22日・29日、3年2月23日を除く         | すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) | 内点字の基礎やパソコン点訳について学ぶ 対講習会修了後、区内で障害者福祉のために点訳ボランティア等の活動をする意志がある方 定先着15人 費5000円(教材費込み) 申事前に電話で、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ                                                                                                                                   |
|         | 初心者向け音訳ボランティア養成講座(全4回)                             | 10月7日～28日の毎週水曜日午前10時～正午                                           | すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)     | 内音訳ボランティアとして活動するための基礎を学ぶ 対区内在住在勤のおおむね60歳未満で音訳に関心があり、講座修了後、音訳ボランティアとして活動できる方 定10人(抽選) 費100円 申講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで9月14日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3723・FAX5608-3720へ                                                                       |
| 子育て・教育  | 星空観察出張講座 すみだの星空「すみだ北斎美術館から見る秋の星たち」夜空と環境・北斎との関係とは？」 | 9月26日(土)午後6時～8時 *10分前までに集合                                        | すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)         | 内夜空と環境や葛飾北斎との関係について学ぶ *雨天時は室内で解説のみ 対区内在住在勤在学の小学生以上 *小・中学生は保護者の同伴が必要 定20人(抽選) 費無料 持双眼鏡(お持ちの方) 申講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレスを、ファクスまたはEメールで9月14日(必着)までに環境保全課環境管理担当☎5608-6207・FAX5608-1452・E:KANKYOU@city.sumida.lg.jpへ *締切後、受講確認通知あり                |
| 産業・仕事   | すみだ障害者就労支援フェア                                      | 9月16日(水)午前9時～午後4時、9月17日(木)午前9時～午後3時                               | 区役所1階アトリウム                | 内障害のある方が一般企業等で働いている様子を紹介する就職者パネル展 費無料 申当日直接会場へ 問すみだ障害者就労支援総合センター☎5600-2004・FAX5600-3280                                                                                                                                                               |
| 文化・スポーツ | 泳ぎの悩みにお答えします「プールプライベートレッスン」                        | 9月30日(水)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                                                                                                                                                                         |
|         | チラシの「キホン」"学べます"講座(全3回)                             | 10月10日・17日・31日いずれも土曜日午後1時～3時                                      | すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)    | 内人に伝わるチラシの作り方を学ぶ *講師による添削・アドバイスあり 【講師】谷 浩明氏(杉並区広報専門監/静岡県知事戦略局広報アドバイザー) 対区内在住在勤在学中で、非営利団体やサークルに所属している方 定12人(抽選) 費1500円 申講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで9月20日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7)☎5247-2010へ *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可 *抽選結果は後日通知 |
| 区政その他   | 都市計画案説明会「三之橋ポンプ場等の変更に係る説明会」                        | 9月18日(金)午後7時～、9月19日(土)午後1時半～ *いずれも同一内容                            | みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)     | 内三之橋ポンプ場等(立川四丁目地内)を廃止し、雨水調整池を新たに整備するための都市計画変更に係る説明会 【対象となる都市計画案】東京都公共下水道の都市計画変更(三之橋ポンプ場等の廃止及び雨水調整池の追加について) 対区内在住の方または計画案に利害関係がある方 費無料 申当日直接会場へ 問▶東京都都市整備局都市基盤部調整課施設計画担当☎5388-3298 ▶都市計画課都市計画・開発調整担当☎5608-6265                                         |

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 | 高齢者向け住宅(2人世帯用・単身用)の募集 | 【高齢者個室借上げ住宅の募集戸数】▶2人世帯用(2K・2DK)＝1戸 ▶単身用(1K・1DK)＝10戸 【シルバーピアの募集戸数】▶単身用(1DK)＝8戸 対▶2人世帯用＝区内に3年以上居住している65歳以上の方と、その三親等以内の親族で60歳以上の方からなる2人世帯 ▶単身用＝区内に3年以上居住している65歳以上の方 *いずれも持ち家がある方は不可 | 【入居予定者の決定方法】▶高齢者個室借上げ住宅＝募集戸数の2倍の資格審査対象者を抽選で選定し、資格審査実施後、住宅困窮度合いが高い方から半数を入居予定者に決定 ▶シルバーピア＝募集戸数と同数の資格審査対象者を抽選で選定し、資格審査の合格者を入居予定者に決定 申9月15日(火)～17日(木)の午前9時半～午後4時に直接、すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)へ *公的年金の源泉徴収票など、令和元年中の収入が分かるものを持参 【新型コロナウイルス感染症拡大防止のための来場時の注意事項】▶来場時はマスクを着用 ▶各自ボールペンを持参 ▶当日、咳や発熱等の症状がある場合は来場を控える ▶会場内の混雑回避のため、入場制限を行う場合あり 問住宅課居住支援担当(区役所9階)☎5608-6214 *詳細は、問合せ先や各出張所で配布する募集案内を参照 |

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種健診・検診や相談が中止または延期となる場合があります。最新情報は区ホームページをご確認ください。

墨田区の医療・健康情報

すこやかライフ

健康・福祉のページ📠https://www.city.sumida.lg.jp/kenko\_fukushi/

健康診査・骨密度検診・がん検診等

\*対象はいずれも令和2年度(令和2年4月1日～令和3年3月31日)中に誕生日を迎え、対象年齢となる方

\*子宮頸がん検診、乳がん検診は2年度に各1回(その他は年度内に各1回)のみ受診可

| 健康診査・検診名                  | とき                                  | ところ                  | 内容・対象・定員・費用                                                                                                                                       | 申込み                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 若年区民健康診査(16歳から39歳の方の健康診査) | 10月14日(水)午前9時～11時、10月30日(金)午後5時半～7時 | 本所保健センター             | 【内容】身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液・心電図検査等【対象】区内在住で16歳～39歳の方 *治療中の方、勤務先・学校等で受ける機会がある方は受診不可【定員】各日先着100人 *事前申込みによる一時保育あり(各日先着30人)【費用】無料                        | 事前に電話で、すみだ けんしんダイヤル ☎6667-1127へ *受け付けは▶若年区民健康診査(10月14日実施分)=9月16日まで ▶若年区民健康診査(10月30日実施分)=10月6日まで ▶若年区民健康診査(10月22日実施分)=9月28日まで ▶骨密度検診=9月18日まで ▶大腸がん検診・肺がん検診=令和3年3月12日まで ▶前立腺がん検診=10月16日まで ▶胃がんリスク検査=11月13日まで *胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)は、日程の選択可 *乳がん検診(検診車実施分)は、検診会場・日程の選択可(詳細は、すみだ けんしんダイヤルへ) *骨密度検診・肝炎ウイルス検診は電子申請は不可 |
|                           | 10月22日(木)午前9時～11時                   | 向島保健センター             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 骨密度検診                     | 9月28日(月)午前9時～10時                    | 本所保健センター             | 【内容】超音波検査【対象】区内在住で30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性【定員】先着80人【費用】無料 *骨粗しょう症で治療中・経過観察中の方は受診不可                                                          | <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)   | 10月～令和3年3月の毎月2回                     | 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                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 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(新宿区市谷砂土原町) | 【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【費用】無料                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 子宮頸がん検診(医療機関実施分)          | 実施医療機関診療日                           | 区内実施医療機関等            | 【内容】視診、頸部細胞診【対象】区内在住で20歳以上の女性 *妊娠中または出産後の方は受診の可否を主治医に相談【費用】無料                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 乳がん検診(医療機関実施分)            |                                     |                      | 【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【費用】無料                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 乳がん検診(検診車実施分)             | 令和3年3月までの毎月1回～3回                    | 区内施設3か所              |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 大腸がん検診                    | 令和3年3月31日(水)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】区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に大腸がん検診を受診することができない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診【費用】400円 *生活保護受給者等は無料                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 肺がん検診                     |                                     |                      | 【内容】胸部エックス線検査、喀痰細胞診 *喀痰細胞診は、50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方にのみ実施【対象】区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に肺がん検診を受診することができない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診【費用】無料 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 前立腺がん検診                   | 10月31日(土)までの実施医療機関診療日               |                      | 【内容】血液検査【対象】区内在住で50歳～74歳の男性【費用】700円 *生活保護受給者等は無料                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 胃がんリスク検査                  | 11月30日(月)までの実施医療機関診療日               |                      | 【内容】血液検査【対象】区内在住で30・35・40・50・60歳の方 *胃の病気で治療中・服薬中などの方は、受診できない場合あり【定員】各年齢先着400人程度【費用】無料                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 肝炎ウイルス検診                  | 実施医療機関診療日                           |                      | 【内容】血液検査【対象】区内在住の16歳以上で、原則、過去に肝炎ウイルス検診を受診したことがない方【費用】無料                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

- ❶「子宮頸がん・乳がんセット検診」は、東京都予防医学協会が受診日時を指定して、受診日の2週間前～1週間前に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があります。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、受診日時を変更することもありますので、直接、東京都予防医学協会 ☎3269-1134にお申し出ください。

❷乳がん検診は、授乳中の方、卒乳後6か月を経過していない方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカー等の医療器具を装着している方は、受診できません。

❸各種がん検診は、検診の対象部位において、手術後の方、治療中または経過観察中の方は、原則、受診できません。[胃がん検診][乳がん検診][肺がん検診]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。

❹電子申請のページには、右のコードをスマートフォン等で読み取ることでも接続できます(健康診査・検診名で検索)。

❺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

9月の健康相談窓口

\*全て予約制(事前に各保健センターへ)

| 種別          | 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 |
|-------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 健康相談        | 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        | 7日(月)                                | 7日(月)                         |
| ママのリラックスタイム | 3日(木)                                | 8日(火)                         |
| 心の健康相談      | 9日(水)・23日(水)                         | 23日(水)                        |
| 依存症相談       | 25日(金)                               | —                             |
| 思春期相談       | —                                    | 9日(水)・16日(水)                  |

休日等の急病のときには

墨田区休日応急診療所

| 受け付け       | 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 |

❶診療日は、日曜日・祝日・年末年始です。健康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

| 受け付け       | 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(横網2-1-11) 救急外来内 ☎3625-1231 | 小児科(15歳以下の急病患者) |

❶診療日は月曜日～金曜日(祝日・年末年始を除く)です。健康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。

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 \*同ホームページからも医療機関の検索可

●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

歯科・整形外科応急診療医院(9月)

\*整形外科は医院名の後ろに(整)と記載

| とき     | 医院名            | ところ・電話番号                    |
|--------|----------------|-----------------------------|
| 6日(日)  | 酒井歯科医院         | 東向島5-3-10 ☎3611-5967        |
|        | 両国整形外科クリニック(整) | 両国4-37-6-4 ☎5669-7773       |
| 13日(日) | 上竹歯科医院         | 向島1-5-7 ☎3626-4618          |
|        | 湯沢整形外科医院(整)    | 吾妻橋3-7-5 ☎3829-1711         |
| 20日(日) | のかりや歯科         | 東向島2-47-13 ☎3610-6374       |
|        | 山田記念病院(整)      | 石原2-20-1 ☎3624-1151         |
| 21日(祝) | うが歯科医院         | 緑2-19-3T & Kビル1階 ☎5600-3654 |
| 22日(祝) | 野口歯科クリニック      | 立花5-24-11柳ビル2階 ☎3614-0418   |
| 27日(日) | 大島歯科医院         | 石原2-31-1田中ビル1階 ☎3622-3580   |
|        | 大山整形外科(整)      | 京島3-34-7 ☎3613-7577         |

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

# つながる すみだ人

## 私の好きな すみだ

今月の1枚

「夏の訪れ」

【撮影】小林桂香さん

本コーナーの写真を随時募集しています。詳細は今号4面または区ホームページをご覧ください。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



野城 東亜子さん(横川在住)

### Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

昭和52年に横川五丁目東部町会の子ども会である若葉会の会長を務めて以来、様々なご縁でお声掛けいただき、ジュニア・リーダーなどの子どもの育成に関わる活動や、区内巡りのガイド、視覚障害のある方向けの音訳ボランティア等、区内全域で多様な活動をしてきました。現在は体力と相談をして、地元でできる活動に絞っています。

しかし、今までも現在も活動の根本にある想いは同じで、「毎日気持ちをよく楽しく生活し

### Q. 野城さんは、すみだのどんなところが好きですか？

結婚をしてからすみだに来て、50年以上が経ちましたが、少しずつ好きに「なっていった」街ですね。

私は人と関わるのが好きなんだと思います。関わりを通じて、楽しいことも、悲しいことも経験しましたが、「関わった人がたくさんいる」すみだ

すみだを愛し、すみだで活躍する人をリレー形式で紹介する「つながる すみだ人」。お話を伺った方に次の方を紹介していただき、すみだを愛する人をつないでいきます。第26回は、長年、区内の小・中学生の育成をはじめとした多くの活動に携わられてきた野城 東亜子さんです。

### Q. すみだでどのような活動をされていますか？

今まで区内の様々な活動に携わらせていただきましたが、現在は、自分の住む地域に軸を置いた活動をしています。具体的には、錦中地区青少年育成委員として、子どもの野外体験を企画したり、横川五丁目東部町会の役員として、同じ地域に住む高齢者の見守り活動を行ったりしています。

いずれも新型コロナウイルス感染症予防の

ためしばらく自粛していましたが、高齢者の見守り活動は予防対策の上、7月から再開しました。集合住宅1棟、40軒のお宅を訪問し、熱中症の注意について呼び掛けを行いました。久しぶりの訪問を歓迎してくださる方も多く、元気なお声が聞けて嬉しかったですね。子どもの野外体験などについても、思い切りできる状況になることを心待ちにしています。



▲顧問を務めている墨田区少年団体連合会が実施する「少年キャンプ」の集合写真

▲様々な活動の中でも特に想いの詰まった「高尾の森ワクワクビレッジ」での野外体験の資料

### 次回登場してくださるのは・・・

町会活動のほか、25年に渡って視覚障害のある方向けの音訳活動を続けている牧野さえ子さんです。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



## 夢

## リモートで楽しむ「芸術」の秋

墨田区長

山本 亨

9月1日は「防災の日」です。関東大震災から97年が経ちましたが、首都直下地震はいつ発生してもおかしくないとされています。また、これから本格的な台風シーズンを迎え、風水害の発生も懸念されますので、各ご家庭でも、防災用品の点検や水害ハザードマップの確認を行うなど、日頃から備えを心掛けるようにお願いします。

さて、かつて江戸の賑わいの中心であった両国地区において、隅田川とまちとがつながる魅力ある新しい拠点として「両国リバーセンター」が完成しました。あわせて、両国船着場が増設されて舟運の活性化が図られるとともに、スーパー堤防も整備され、新たな水辺空間に防災機能が高まりました。また、リバーセンター内には、区の子育て支援施設である「両国子育てひろば」が移転するほか、ホテル等が開業し、11月に全館オープン

する予定です。両国地区が、江戸から息づく歴史や文化を感じながら、隅田川の流れを楽しめる場所に生まれ変わりますので、ぜひ区民の皆さんにも訪れていただければと思います。

先日、すみだトリフォニーホールを活動の本拠地とする新日本フィルハーモニー交響楽団を訪問した際に、同楽団への楽曲提供や音楽活動のアドバイスなどを行う「Composer in Residence and Music Partner」に就任した作曲家の久石 譲さんにお会いすることができました。同楽団では、有名なアニメ映画「となりのトトロ」のテーマ楽曲で久石さんが作曲された「さんぽ」を6月にリモート動画で配信しました。この動画を、本区の小・中学校の授業で活用したところ、久石さんの指揮を中心に、離れた場所にいる楽団員の皆さんが奏でる美しい音色が一つにまと

まり、迫力ある演奏となっていく様子に、子どもたちからは驚きの声が上がったと聞いています。

新型コロナウイルス感染症の拡大が続いていますので、体調管理には十分に気を配り、新しい方法として広がりつつある映像のオンライン配信等を利用し、自宅で身近に芸術を楽しんでみてはいかがでしょうか。



作曲家の久石譲さんと

