

墨田区のお知らせ

NO.1976

2020年
(令和2年)

10/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2～4面・・・新型コロナウイルス感染症の関連情報等
 4～6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**295**日
 東京2020パラリンピック
開催まで あと**327**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/



詐欺なんて…「自分は大丈夫」 それ、 本当ですか？

還付金詐欺やオレオレ詐欺などの特殊詐欺の被害が、依然として後を絶ちません。誰もが被害に遭う可能性がある特殊詐欺。その手口と対応策を知り、被害を未然に防ぎましょう。

問合せ
安全支援課安全支援係 ☎5608-6199

【撮影協力】向島戦隊「犯罪・事故滅らスンジャー」犯罪を撃退、交通事故を撲滅することを目的に、向島警察署の精鋭警察官5人で結成された戦隊ヒーロー



ブルー隊長に教わる！ 特殊詐欺の主な手口

！ 還付金詐欺 還付金はATMでは受け取れない！

区役所や税務署等の職員を名乗り、電話をかけてきます。医療費や税金、保険料等について、「還付金があるので手続きしてください」などと、ATMに誘導し操作させ、犯人の口座に送金させる手口です。

！ オレオレ詐欺 お金のお話が出たら電話を切る！

親族や警察官、弁護士等を名乗り、電話をかけてきます。親族が
起こした事件・事故に関する示談金等を名目に、金銭等を振り込ませたり、手渡しさせたりする手口です。

！ キャッシュカード詐欺盗 絶対に渡さない！

警察官や銀行員等を名乗り、「キャッシュカードが不正に利用されているので使えなくする」などと電話をかけてきます。その後、自宅を訪れ、カードや暗証番号を書いたメモ等を封筒に入れさせ、隙を見てその封筒をすり替えて盗む手口です。

おかしいな、と思ったらすぐ通報！



通報先

▶ 本所警察署 ☎5637-0110
 ▶ 向島警察署 ☎3616-0110
 ▶ 消費者ホットライン ☎188



詐欺被害撲滅担当のレッドに教わる！ 特殊詐欺対策 5つのポイント

1 常に留守番電話を設定しよう

犯人と直接電話で話をしないことが被害に遭わないための最も有効な対策です。在宅時も留守番電話設定にし、直接電話には出ずに後で確認してから、必要な相手には、かけ直しましょう。

2 暗証番号を教えない

3 キャッシュカードを渡さない

4 家族の合言葉を決めておこう

家族を装った突然の電話にも慌てず対処できるように、あらかじめ家族や身近な方との合言葉を決めておきましょう。

5 自動通話録音機を活用しよう

着信時に自動で警告音声を流し、通話内容を録音する自動通話録音機を無料で貸し出しています。

【対象】区内在住で65歳以上の方 ＊詳細は問合せ先へ



取付け簡単！



「ウィークリーすみだ」も必見！

区政情報番組「ウィークリーすみだ」でも、特殊詐欺対策についてお知らせします。ぜひ、ご覧ください(詳細は3面の番組表を参照)。

配偶者やパートナー等からの 暴力(DV)の相談窓口

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。暴力は身体的なものばかりとは限りません。配偶者等の言動が「怖い」「つらい」と感じたら、一人で悩まず、ご相談ください。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)。
【問合せ】人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当 ☎5608-6512

■ 全国共通相談ナビダイヤル ☎0570-0-55210

＊自動音声で最寄りの相談窓口へ接続(相談日時は窓口により異なる)

■ DV相談 + ☎0120-279-889

【相談日時】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(右上のコードを読み取ることでも接続可)

■ すみだ女性センター ☎5608-1771

【相談日時】月・火・水・金曜日、第2土曜日の午前10時～午後4時 ＊予約制(予約の受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時、祝日・年末年始を除く)



コード

しょうさい

せつぞくか

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!」、各傷病手当金の支給、墨田区×墨田区商店街連合会×PayPayポイント還元キャンペーン

新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口

以下の情報は、9月17日時点のものです

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」

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)

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

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

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

[問合せ] 国保年金課こくほ給付係 ☎5608-6123

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] 広域連合お問合せセンター

☎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)

最大 30% ポイント還元！

墨田区×墨田区商店街連合会×PayPay
ポイント還元キャンペーン
10月31日(土)まで実施中

区内の対象店舗でキャッシュレス決済サービス「PayPay」で決済すると、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。この機会に区内商店で買物を楽しみましょう。

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

ポイント付与上限

▶ 1回の決済につき3000ポイント
▶ 実施期間中、1万2000ポイント

[問合せ] 産業振興課産業振興担当 ☎5608-6187



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。

資源の有効活用にご協力を
古着・金属製調理器具等の
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等を回収します。同時に、ご家庭で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] ▶ 10月10日(土) / 若宮公園(本所2-2-19) ▶ 10月24日(土) / 中和公園(菊川1-18-25) ▶ 10月25日(日) / 東あずま公園(立花2-32-12) * いずれも午前9時～午後2時 [回収品目] 古着、靴、ぬいぐるみ、金属製調理器具、食料品 * 詳細は区ホームページを参照(右下のコードを読み取ることでも接続可) [対象] 区内在住の方 * 事業者を除く [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

コード

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と自転車回収し、アジアやアフリカへ届ける自転車リユース・リサイクル事業と、羽毛布団のリサイクル事業を実施します。なお、粗大ごみとしての回収ではありません。

[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 ▶ 折り畳み式自転車 * 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] 10月31日(土) 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10月23日まで

毎月1日は
墨田区防災の日10月1日の点検項目
初期消火
となり近所の
たすけあい毎月5日は
すみだ環境の日10月のエコしぐさ
野菜くず
捨てずに調理
星いくつ墨田区環境キャラクター
「地球くん」

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。



届きましたか
乳幼児医療証・子ども医療証

乳幼児医療証・子ども医療証をお持ちの方に、10月1日から有効の医療証を、送付しました。まだ届いていない方はお問い合わせください。

なお、転入や出生があった方で医療証を申請していない場合や、住所・加入保険等の変更があった方で届出をしていない場合は、問合せ先、または各出張所で手続きをしてください。

【問合せ】子育て支援課児童手当・医療助成係(区役所4階) ☎5608-1439



ご存じですか
児童扶養手当

児童扶養手当は、ひとり親家庭の生活の安定と自立の促進、児童の福祉の増進を図ることを目的に支給される手当です。受給するためには申請が必要です。詳細はお問い合わせください。

【対象】次のいずれかに該当する、18歳の誕生日を迎えたあとの3月末までの児童(心身に中度以上の障害がある場合は20歳未満の児童)を養育している父親または母親、養育者▶父母が離婚している ▶父または母が死亡した、または生死不明である ▶父または母に重度の障害がある(身体障害者手帳1・2級程度) ▶父または母に1年以上遺棄されている ▶父または母が1年以上拘禁されている ▶父または母が保護命令を受けた ▶婚姻によらないで生まれた【問合せ】子育て支援課児童手当・医療助成係 ☎5608-6376

■手当額(月額) *10月現在

	本体額	第2子 加算額	第3子以降 加算額
全部支給	4万3160円	1万190円	6110円
一部支給	1万180円～ 4万3150円	5100円～ 1万180円	3060円～ 6100円

■所得制限額

扶養親族 等の人数	申請者本人		配偶者・ 扶養義務者
	全部支給	一部支給	
0人	49万円	192万円	236万円
1人	87万円	230万円	274万円
2人	125万円	268万円	312万円
3人	163万円	306万円	350万円
4人以上	1人につき38万円を加算		

①所得とは、年間総収入から、給与所得の場合は給与所得控除額を、事業所得の場合は必要経費を引いた額です。

②養育費を受けている場合、その8割が所得に加算されます。



10月7日(水)に行います
全国一斉情報伝達試験

国が人工衛星を通じて国民に緊急情報を伝達する「全国瞬時警報システム(Jアラート)」による全国一斉情報伝達試験を実施します。区内各所に設置している防災行政無線(屋外スピーカー等)から試験放送が3回流れるとともに、すみだ安全・安心メール、区公式ツイッター・フェイスブックなどにより文字情報を配信する予定です。

なお、放送終了後2時間以内であれば、放送内容を電話応答サービス ☎5608-6274でも確認できます。

【とき】10月7日(水)午前11時 *全国の災害等の発生状況により中止となる場合あり【問合せ】安全支援課安全支援係 ☎5608-6199



調査への回答はお済みですか
国勢調査

今年には5年に1度の国勢調査の年です。回答がお済みでない方は、10月7日までにインターネットまたは紙の調査票のいずれかで回答してください。紙の調査票で回答する場合は、同封の「郵送提出用封筒」に封入の上、郵送してください。

【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



令和3年4月入園の園児を募集します
区立幼稚園

【幼稚園名・ところ】下表のとおり【対象】平成28年4月2日～29年4月1日生まれで▶保護者と一緒に区内に住んでいる幼児 ▶令和3年4月1日までに保護者と一緒に区内へ転入することが決まっている幼児【募集数】各園35人 *特別な支援を要する幼児2人程度を含む *募集数を超えた場合は、11月16日(月)に公開抽選を実施予定【申込書の配布期間／配布場所】10月12日(月)～11月5日(木)／子ども施設課(区役所4階)、各出張所・区立幼稚園 *土・日曜日、祝日を除く【申込み】申込書を直接、11月2日(月)・4日(水)・5日(木)午前9時～午後4時に、入園を希望する園または子ども施設課入園係(区役所4階)へ *申込みは1人1園のみ【問合せ】▶申込みについて＝子ども施設課入園係 ☎5608-6152 ▶その他＝学務課事務担当 ☎5608-6303 *詳細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



令和3年4月入園の園児を募集します
私立幼稚園等

【幼稚園等の名称・入園願書の配布日等】下表のとおり【申込み】入園願書を直接、入園を希望する幼稚園等へ *詳細は各幼稚園等へ【問合せ】子ども施設課保育係 ☎5608-1253

幼稚園等の名称	所在地／電話番号	募集園児			入園願書配布日
		3歳	4歳	5歳	
あさひ幼稚園	文花1-1-10／☎3612-0876	○	—	—	10月15日(木)午前8時～9時半
あづま幼稚園	文花1-25-7／☎3612-4558	○	—	—	10月15日(木)
江東学園幼稚園	横綱1-7-2／☎3625-0644	○	○	—	10月16日(金)・19日(月)・20日(火)
言問幼稚園	向島5-4-4／☎3622-7771	○	—	—	10月15日(木)・16日(金)
墨田幼稚園	堤通1-5-9／☎3611-0740	○	○	○	10月15日(木)
本所百合谷幼稚園	石原4-37-2／☎3622-3376	○	—	—	10月15日(木)
向島文化幼稚園	八広6-24-6／☎3614-3415	○	○	—	10月15日(木)
両国幼稚園	両国2-8-10／☎3632-7959	○	若干名	—	10月15日(木)
幼保連携型認定こども園共愛館保育園	押上3-53-6／☎3617-4460	○	若干名	若干名	10月15日(木)～22日(木)

区政情報番組

ウィークリー すみだ
10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

㊦＝すみだのそこの知りたい ㊦＝ススキミニユース ㊦＝特集 ㊦＝レッツスポーツ in すみだ
①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
10月4日(日)～10日(土)	㊦「SUKI SUMI」投稿について紹介 ㊦ 特殊詐欺対策			
10月11日(日)～17日(土)	㊦ すみだを歩いて健康維持！	㊦「SUKI SUMI」投稿について紹介 ㊦ 特殊詐欺対策	㊦ すみだを歩いて健康維持！	㊦「SUKI SUMI」投稿について紹介 ㊦ 特殊詐欺対策
10月18日(日)～24日(土)	㊦ すみだの介護予防活動 ㊦ みどりサッカークラブ			
10月25日(日)～31日(土)	㊦ すみだの介護予防活動 ㊦ みどりサッカークラブ	㊦ すみだを歩いて健康維持！	㊦ すみだの介護予防活動 ㊦ みどりサッカークラブ	㊦ すみだを歩いて健康維持！

*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

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。

 予防接種予診票をお送りしました
高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者インフルエンザ予防接種の対象となる方へ予防接種予診票をお送りしました。なお、「2500円」と記載された予防接種予診票が届いた方も、今年度は無料です。
【期限】令和3年1月31日(日)【ところ】23区内の実施医療機関【対象】2年12月31日現在▶65歳以上の方 ▶60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能に障害(身体障害者手帳1級相当)のある方【費用】無料 【申込み】事前に電話で接種を希望する実施医療機関へ【問合せ】保健予防課感染症係 ☎5608-6191

 自宅での暮らしを快適に
住宅修築資金融資あっせん事業の拡大

新しい生活様式に対応した住宅環境への改善を支援することを目的に、高齢者および障害のある方が専用室を設ける、または生活しやすくなるように自宅の修築等を行う場合のあっせん融資の利子を区が全額補助します。なお、融資の際には、金融機関の審査があります。申込方法等の詳細は、お問い合わせください。
【対象者】▶65歳以上の方 ▶身体障害者手帳(1級～4級)または愛の手帳(1度～4度)をお持ちの方およびその家族 *ほかにも要件あり【対象住宅】区内に所在し、申込人が現に自ら居住しているまたは修築後同居する親族が現に居住している住宅【受け付け期間】令和3年3月31日まで【融資限度】500万円(工事に係る金額の範囲)【利率】2.0%【償還方法】均等月賦償還【問合せ】住宅課計画担当 ☎5608-6215

 定期接種になりました
ロタウイルスワクチン予防接種

今まで任意接種だったロタウイルスワクチン予防接種が、10月1日から定期接種になりました。予防接種予診票は、対象の方へ標準接種期間に入る直前にほかの予診票とともに郵送します。なお、対象外の方への経過措置はありませんので、ご了承ください。
【対象】令和2年8月1日以降に生まれた子ども *生後6週～24週または32週(ワクチンの種類により異なる) *詳細は区ホームページを参照【費用】無料【問合せ】保健予防課感染症係 ☎5608-6191

 70歳以上の希望者に発行します
東京都シルバーパス

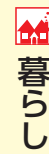
【利用できる交通機関】都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)、都内民営バス等【対象】都内に住民登録がある70歳以上の方 *70歳になる誕生月の初日から申込可【費用・必要書類等】下表のとおり【有効期間】発行日～令和3年9月30日【申込み】必要書類を直接、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等の発行窓口へ *有効期限が2年9月30日のパスをお持ちの方で、まだ更新手続きがお済みでない方は▶10月10日まで＝郵送で ▶10月11日から＝最寄りのシルバーパス発行窓口で 手続きが必要【問合せ】▶東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎5308-6950 ▶高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404

対象区分	費用	必要書類	
		全区分で必要なもの	対象区分ごとに必要なもの
令和2年度住民税が課税の方	2万510円	本人確認ができるもの(健康保険証、運転免許証、顔写真付きの住民基本台帳カード、マイナンバーカード、生活保護受給証明書等)	－
2年度住民税が非課税の方	1000円	本人確認ができるもの(健康保険証、運転免許証、顔写真付きの住民基本台帳カード、マイナンバーカード、生活保護受給証明書等)	次のいずれかの書類▶2年度介護保険料納入(決定)通知書(所得段階区分欄に「1」～「6」のいずれかが記載されているか、合計所得金額欄が125万円以下となっているもの)▶2年度住民税非課税証明書▶2年度住民税課税証明書(合計所得金額欄が125万円以下となっているもの)▶生活保護受給証明書(2年4月以降に発行された「生活扶助」の記載があるもの)
2年度住民税が課税の方のうち、元年の合計所得額が125万円以下の方 *2年度経過措置			

- ①「2年度介護保険料納入(決定)通知書」は再発行できません。紛失等により、お手元にない方は「2年度住民税課税・非課税証明書」(手数料▶窓口での交付＝300円▶マイナンバーカードを利用したコンビニ交付＝200円)が必要となります。
- ②不動産売却に係る特別控除額(元年分)がある場合は、上記の必要書類と異なる場合がありますので、東京バス協会へお問い合わせください。

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
	行政書士による無料相談(許認可申請、コロナ関連補助金申請、ビザ申請、遺言・相続手続等)	10月6日(火)・13日(火)・16日(金) 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)	▶10月6日・13日＝区役所1階区民相談コーナー ▶10月16日＝区役所1階アトリウム	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
	社会保険労務士による無料相談(各種年金・労務管理等)	10月7日(水)・21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
	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)	10月8日(木)・15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
	すみだと世界をつなぐ水の大切な話	 等々力渓谷公園 ©世田谷区		対区内在住在勤在学の方 定各回20人(抽選) 費無料 持筆記用具 申講座名・希望回・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきまたはファクス、Eメールで各申込期限までにNPO法人ウォーターエイドジャパン(〒130-0014亀沢2-12-11PAX21 301号) FAX050-3488-2040・Einfo-japan@wateraid.orgへ 問環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207
	▶第2回「地形と水“等々力渓谷”を歩いて地形・湧水を観察しよう！」	10月17日(土) 午後0時半～4時 *区役所1階アトリウムに10分前に集合	等々力渓谷公園(世田谷区等々力1-22) *往復バスで移動	内23区内唯一の渓谷がある等々力渓谷公園を散策し、崖の地形や湧水、植生を観察する【講師】橋本淳司氏(水ジャーナリスト)【申込期限】10月8日(必着)
	▶第3回「都市と水“神田川～日本橋川を船で巡ろう!”	10月29日(木) 午前11時半～午後1時 *両国リバーセンター発着場(横綱1-2-13ヒューリック両国リバーセンター2階)に20分前に集合	神田川・日本橋川	内船で神田川～日本橋川を巡り、東京の歴史や都市の変遷、都市の生活と水の関わりについて考える【申込期限】10月15日(必着)  日本橋川
	吾嬬の里料理教室“家庭料理を充実させる季節感を取り入れたメニューを作ろう”(全6回)	10月22日～令和3年3月25日の毎月第4木曜日 午前10時～午後1時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対16歳以上の方 定先着12人 費6000円(材料費込み) 持布巾、エプロン、三角巾(バンダナも可)、ハンドタオル 申10月2日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは10月15日までの午前9時～午後8時

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	みどりコミュニティカフェ	10月9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 講話、軽い運動 対 おおむね60歳以上の方 費 無料 持 飲物 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター☎5600-5811
	「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	10月13日(火)午前10時～11時半、10月19日(月)午後2時～4時	▶10月13日＝ガランドール(石原4-11-12) ▶10月19日＝すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	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
	墨田区介護予防サポーター養成講座「サポーター養成プログラム」 “ウィズコロナ時代に対応した高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために”	 コード	区役所会議室123(12階) *新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、少人数制グループ形式やインターネットでの受講となる場合あり	内 介護予防の基礎知識や地域の自主活動を支援するための方法を習得する *詳細は区ホームページを参照(左のコードを読み取ることでも接続可) 対 区内在住在勤で講座修了後、区が開催する介護予防教室や地域の介護予防自主グループの活動に協力できる方 定 ▶本講座＝先着15人 費 無料 申 ▶事前説明会＝事前に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・FAX5608-6404へ *本講座の申込みには、事前説明会への参加が必要
	▶事前説明会	10月26日(月)午後2時～4時		
	▶本講座(全3回)	11月9日～30日の月曜日午前10時～午後4時 *11月23日を除く		
	身体障害者向け「ピラティス教室」(全4回)	11月2日～30日の月曜日午後1時半～3時半 *11月23日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで10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
	“ずっと元気であるために”介護予防のための「元気もりもり教室」(全14回)	11月4日～令和3年3月10日の水曜日▶第1部＝午後1時半～2時半 ▶第2部＝午後3時～4時 *日程の詳細は申込先へ	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 健康体操(運動強度は▶第1部＝中 ▶第2部＝やや強め)、脳トレーニングなど 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *本教室未受講者を優先 *ほかにも要件あり 定 各部24人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の部・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10月21日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ
子育て・教育	高次脳機能障害講演会「どのようににささえたらよいのだろう？」	11月7日(土)午後3時～4時45分	区役所会議室131(13階)	内 高次脳機能障害の特徴と支援方法について学ぶ【講師】渡邊 修氏(東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科診療部長・医師) 定 先着30人 費 無料 申 10月1日午前9時から電話で、すみだ福祉保健センター☎5608-3738へ
	要介護状態にならないために「まるとと若がえり教室(脳トレコース)」(全12回)	11月12日～令和3年2月4日の木曜日午前10時～11時半 *12月31日を除く	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)	内 筋力アップ運動、認知症予防トレーニング、栄養バランスなどについての講義 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 事前に担当の介護支援専門員または、お住まいの地域の高齢者支援総合センターへ *受け付けは10月21日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	「with コロナ」での生活リズムの整え方“思春期のひきこもりを予防するためのポイント”	10月27日(火)午前10時～正午	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内 思春期における子どもの発達課題と、新型コロナウイルス感染症に伴う自粛生活での生活リズムの整え方について、専門医から学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着18人 費 無料 申 10月2日午前8時半から電話で本所保健センター☎3622-9137へ
	育児講演会「イヤイヤ期がきた“イヤイヤ期の受け止め方と対応のポイント”」	10月29日(木)午前10時～11時半 *一時保育の受け付けは午前9時半～10時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 新しい生活様式の中でイヤイヤ期の子どもに寄り添うコツなどについて臨床心理士から学ぶ 対 区内在住で、1歳～4歳未満の子どもがいる保護者 定 先着20人 費 無料 申 10月2日から電話で向島保健センター☎3611-6193へ *事前申込みによる、4歳未満の子どもの一時保育あり(先着10人)
	星空観察出張講座 すみだの星空「ハロウィンの夜“隅田公園から見る秋の星たち”夜空と環境の関係とは？」	10月31日(土)午後6時～8時 *すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設)に10分前に集合	隅田公園(向島1-3)	内 隅田公園から夜空を観察し、夜空と環境の関係について学ぶ *雨天時は室内で解説のみ実施 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 筆記用具、マスク 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10月14日までに環境保全課環境管理担当☎5608-6207・FAX5608-1452・✉KANKYOU@city.sumida.lg.jpへ *締切後、受講確認通知あり
	子育て支援員研修「子育てサポーター養成講座」(全10回)	11月5日(木)・10日(火)・11日(水)・13日(金)・16日(月)・17日(火)・19日(木)・25日(水)・30日(月)、12月12日(土) *12月12日の講演会は任意受講 *日程の詳細は申込先へ	区役所会議室、すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階)ほか	対 区内在住の20歳以上で、子育て支援に理解と熱意があり、講座修了後、子育てサポーターとして活動できる、心身ともに健康な方 定 先着15人 費 1500円(普通救命講習の受講料) *3年以内に受講済みの方は応相談 申 事前に電話で、または申込用紙をファクスで次のいずれかの申込先へ▶子育て支援総合センター☎5630-6351・FAX5630-6352 ▶NPO法人病児保育を作る会☎3616-1727・FAX050-3488-0147 ▶すみだファミリー・サポート・センター☎5608-2020・FAX5608-2944 *詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照
	子どもとのコミュニケーションスキルアップ講座“CAREプログラムを使って”(全3回)	11月20日、12月4日・11日いずれも金曜日午前10時～11時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 子どもとの適切な関わり方についてCAREプログラムを使って学ぶ 対 区内在住で3歳～小学生の子どもがいる保護者 定 先着12人 費 無料 申 10月1日午前9時から電話で子育て支援総合センター☎5630-6351へ *事前申込みによる未就学児の一時保育あり
子育て・教育	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」(第3期)	12月～ *日程等の詳細は募集要項を参照	都内数か所(新宿、飯田橋等)	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 費 無料 申 申込書を郵送で10月15日(必着)までに▶地域保育コース＝公益財団法人東京都福祉保健財団☎3344-8533へ ▶その他のコース＝株式会社東京リーガルマインド☎5913-6225へ *詳細は子育て支援課(区役所4階)で配布する募集要項・申込書を参照 問 ▶本研修全般について＝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＝子育て支援課子育て計画担当☎5608-6084

☎＝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、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
仕事・産業	シニア生涯ワーキングセミナー	10月22日(木)午後1時半～4時15分 *開場は午後1時	区役所会議室131(13階)	内 今後のライフプランニングや、シニア世代の働き方を考える 対 55歳以上で、求職中の方や、これから就職活動を始めたいと考えている方 定 先着30人 費 無料 持 電卓、筆記用具 申 事前に電話で長寿社会文化協会 ☎5843-7665へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
	保育士のための就職支援研修・相談会	10月31日(土)▶研修＝午前10時半～午後2時▶相談会＝午後2時～4時	タワーホール船堀(江戸川区船堀4-1-1)	内 ▶研修＝求められる保育士像についての講義、先輩保育士の体験談等 ▶相談会＝民間保育園等の個別就職相談 対 保育士の資格を有する方または取得見込みの方 費 無料 申 事前に申込書をファクスで株式会社セレスポ新宿営業所保育士相談会係 ☎5937-3603へ *申込書は、東京都保育人材・保育所支援センターのホームページから出力可(申込みも可) 問 子ども施設課保育係 ☎5608-6161 *内容の変更・中止等の最新情報は、東京都保育人材・保育所支援センターのホームページを参照
	女性再就職サポートプログラム地域型inすみだ「ブランクがあっても大丈夫！働きたい!のはじめの一步」(全5回)	▶個別説明会(面接を含む)＝11月5日(木)・6日(金)・13日(金)・16日(月)のいずれか▶講座＝11月24日(火)・25日(水)・26日(木)・27日(金)・30日(月)午前10時～午後4時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10) *個別説明会の11月13日・16日は東京しごとセンター(千代田区飯田橋3-10-3)	内 再就職への心構えやパソコンの操作等を学ぶ *希望者には別途、職場体験あり 対 次の全ての要件を満たす54歳までの女性▶主に結婚・出産・育児・介護などの理由で離職中である▶パソコンの基本操作ができる 定 25人(選考) 費 無料 申 10月1日午前9時から電話で東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855へ *東京しごとセンターのホームページからも申込可 *受け付けは11月16日午後5時まで *受講には個別説明会への出席が必要 *申込時に1歳～就学前の子どもの一時保育(定員制・プログラム受講日)の希望可 問 すみだ女性センター ☎5608-1771
	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全5回)	11月7日～12月12日いずれも土曜日午前10時～午後0時半 *12月5日を除く *11月28日のみ午前10時～午後1時	各参加者の自宅など	内 オンライン会議システム「Zoom」を使用し、創業に必要な基礎知識や事業計画書の作成方法等について学ぶ 対 創業を希望する方、創業5年未満の方 定 先着20人 費 無料 持 データ通信料等は自己負担 申 筆記用具 申 事前に、「ひがしんの創業支援事業」のホームページから申込み 問 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185 ▶東京東信用金庫お客様サポート部中小企業応援センター ☎3633-2445
文化・スポーツ	コース型教室「初心者ヨガ教室」の1回体験	10月5日(月)～30日(金) *日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 区内在住在勤在学で16歳以上の方 定 各日先着5人 費 各日1100円 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	健康体力づくり教室「健美操・太極拳」の1回体験	10月7日～28日の毎週水曜日▶健美操＝午前11時～正午▶太極拳＝午後2時～3時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 費 各教室510円 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容や定員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
	パネル展示「土にねむる江戸墨田区の遺跡2020」	10月16日(金)～28日(水)の午前9時～午後9時 *日曜日は午後5時まで	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 令和元年度～2年度に区内で行われた遺跡発掘調査で、新たに発見されたものなどについての展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 地域教育支援課文化財担当 ☎5608-6310
	Bリーグ「サンロッカーズ渋谷対 川崎ブレイブサンダース」観戦ご招待	10月21日(水)午後7時5分～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対 区内在住在勤在学の方 *小学生以下は20歳以上の方の同伴が必要 定 10人(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 申 代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、観戦者全員の氏名を、往復はがきで10月7日(必着)までに区総合体育館「Bリーグ観戦」係(〒130-0013錦糸4-15-1) ☎3623-7273へ *申込みは1人1通のみ(1通につき2人まで申込可) *中学生～18歳は保護者の同意を往復はがきに記載 *開催中止・延期となった場合は無効
イベント	区総合体育館公開講座「リズムに乗って、笑顔で動く”頭とカラダを使うコーディネーション運動」	10月23日(金)午後0時半～2時半		内 コロナ禍での運動不足を解消する運動法を学ぶ【講師】東根明人氏(一般社団法人コーチングバリュー協会代表理事) 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・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは10月10日まで
	「フォトジェニック スカイツリー」東京スカイツリー® 写真展2020	10月3日(土)～9日(金)の午前10時～午後5時 *初日は正午～、最終日は午後3時まで	区役所1階アトリウム	内 平成30年～令和2年に区内および周辺で撮影された東京スカイツリーをテーマとする写真の展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 観光課観光担当 ☎5608-6500
	BIG SHIPライブイベント「ひなたおさむ 愛のシャンソンコンサート」	10月31日(土)、11月1日(日)午後4時～ *開場は午後3時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	定 各日先着60人 費 全席指定各日4000円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
その他	第129回墨田区都市計画審議会の傍聴	10月13日(火)午後2時～	墨田区議会第1委員会室(区役所17階)	【予定案件】「東京都市計画下水道東京都公共下水道の変更(東京都決定)三之橋ポンプ場 外」について ほか 定 5人(抽選) 申 住所・氏名・電話番号を、往復はがきで10月6日(必着)までに〒130-8640都市計画課まちづくり支援担当 ☎5608-1204へ *「都市計画審議会傍聴希望」と明記

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
仕事・産業	“食品ロスを減らしましょう”墨田区食べきり推奨店の募集	内 食品ロスの削減に取り組む飲食店や食品販売店(食べきり推奨店)の募集 対 次のいずれかを実施する店舗▶ご飯や料理の量の調整▶食べ残しを削減するための働きかけ▶ばら売りや量り売り▶賞味期限間近等による割引販売▶食べ残し等の削減に向けた啓発活動▶食品リサイクル▶その他食べ残し等の削減に向けた取組	申 随時、電話で、すみだ清掃事務所 ☎3613-2229へ *登録店には認定ステッカーを配付し、区ホームページで紹介 *詳細は区ホームページを参照 認定ステッカー

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)	11月8日(日)午前9時～11時 11月26日(木)午前9時～11時	本所保健センター 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・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(11月8日実施分)=10月13日まで▶若年区民健康診査(11月26日実施分)=11月2日まで ▶骨密度検診=10月14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=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
骨密度検診	10月21日(水)午前9時～10時		【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	
胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)	令和3年3月までの毎月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、受診日時を変更できますので、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 6526

10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	5日(月)・19日(月)	5日(月)
ママのリラックスタイム	1日(木) *次回は11月5日(木)	13日(火)
心の健康相談	14日(水)	28日(水)
依存症相談	12日(月)	—
思春期相談	—	14日(水)・21日(水)

簡単！便利！すみだ けんしんダイヤルのご利用を

- 骨密度検診・がん検診・肝炎ウイルス検診の申込み・受診票再発行・問合せ
- 40歳以上の健康診査・成人歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査の受診票再発行・問合せ
- 若年区民健康診査・小規模事業所健診の申込み・問合せ

☎6667-1127

【受け付け】月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)
*番号をお確かめの上、かけ間違いのないようご注意ください。
*午前9時～10時半頃、休み明け、月初めは大変混み合います。
*聴覚障害のある方等は、FAX6862-6571へ



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)

❷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(10月)

*整形外科は医院名の後ろに❷と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
4日(日)	八広歯科クリニック	八広6-58-9 ☎3619-7547
	吉岡整形外科医院❷	八広3-38-6 ☎3618-0671
11日(日)	岡田歯科医院	両国2-10-5東織ビル2階 ☎3632-0118
	同愛記念病院❷	横網2-1-11 ☎3625-6381
18日(日)	はらい川歯科医院	八広4-30-5 ☎3611-4364
	梶原病院❷	墨田3-31-12 ☎3614-2255
25日(日)	岡本歯科医院	業平4-4-8 ☎3622-0538
	内田クリニック❷	錦糸3-6-1 ☎5619-6050

- 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。

☎=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 粗大ごみ収集の申込みは「粗大ごみ受付センター」のホームページが便利です。

つながる すみだ人

私の好きな すみだ

今月の1枚

「無事に育ってね!」

【撮影】小川洋一さん

本コーナーへの写真を随時募集しています。詳細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



牧野 さえ子さん(向島在住)

Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

平成3年に、言問小学校のPTA会長を務めた際、人の心を大きく動かす「言葉の力」を実感する機会が何度かありました。読書が好きなこともあり、「言葉」に関わる活動がしたいと、ボランティアセンターの音訳講習会に参加したのがきっかけです。先生が厳しく、たくさん叱られながら学んだことが刺激的で面白かったですね。活動を始めてからは、先輩方が内容や読み方などを細かくチェックし、よりよい音訳となるよう、一生懸命取り組む姿を間近で見てきました。私も言問小学校での本

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27回は、25年に渡って視覚障害のある方のための音訳活動をされている牧野 さえ子さんです。

Q. すみだでどのような活動をしていますか？

すみだ録音グループ「声」に所属し、視覚障害のある方に向けて、区報や区議会だより等の音訳と朗読を行う活動をしています。「声」は45年以上続くボランティアグループで、後継者を育てることを大切にしており、会長は10年程度で交代する伝統があるんです。私も会長を9年間勤め、次の方に引き継ぎました。私たちの活動はボランティアとはいえ、仕事として責任を持って取り組んでいます。区報は、発

行日に利用者の方に遅延なくお届けすることを大切にしており、図表をはじめ、掲載写真についてもできる限り説明を入れています。

音訳は朗読と違い、聞いている人がその紙面に書かれている内容を正確に理解し、想像できるような読み方を心掛けることが重要です。これが本当に難しく、20年以上この活動をしていても、未だに満足できたことはないんです。



▲すみだ福祉保健センター内の録音室で、区報の音訳版の録音をしています。「声」のメンバーが周りでチェックし合うため、録音室は毎回緊張感があふれています。



▲向島五丁目東町会で開催される「ふれあいランチ会」の様子(残念ながら現在は感染症拡大防止のため開催が見送られています)。

Q. 牧野さんは、すみだのどんなところが好きですか？

みんなノリがよくて、協力的なところです。PTAや「声」、町会など、いずれも何か新しいことをしようとすると、いつも周りの方々が協力や、サポートをしてくれます。さらに「こんなこともできるよ!」と、提案もしてくれるんです。私は生まれも育ちも向島で、今思い返すと、周りの方に

の読み聞かせを13年間続け、子どもたちが聞いてもわかるような話し方、表現方法など音訳にも生かせることを学びました。この読み聞かせは、後にほかの方に引き継いでいます。

音訳以外にも町会で、10年以上、月に1回の高齢者のふれあいランチ会を開催しています。こちらにも徐々に協力者が増え、長く続く活動になっています。どんな活動においても、その活動を次の世代に繋いでもらえるよう、後継者を育てることがとても大切だと感じています。

たくさん優しくしていただき、幸せに過ごしてきました。3人の子どもの子育てでは、地域の皆さんが抱っこしてくれたり、子どもたちにご飯を食べさせてくれたり、とてもお世話になりました。これまで優しくしてもらった分、お返ししたいという思いが、様々な活動への原動力になっています。

次回登場してくださるのは・・・

両国を拠点に全国で、子育てに悩む親御さんたちへの勉強会や、カウンセリング等、子育て支援の活動をされている、高柳静江さんです。
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



夢

感染症予防対策をしてスポーツや買物を

墨田区長

山本 亨

厳しい夏の暑さが少しずつ和らぎ、過ごしやすい時季になってきました。4月に緊急事態宣言が出されて以降、外出を控えたり、在宅勤務のため自宅で過ごす時間が長くなりたりした方も多いと思います。そのような生活が続くと、「体力の低下」や「ストレスの蓄積」など様々な身体の不調に繋がってしまう、ということが指摘されています。スポーツを行うことにまだ不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、長く感染症対策と向き合う中で身体と心の健康を維持するためには、適度に体を動かすことが重要です。私も室内でできるトレーニングを行っています。区民の皆さんも無理のない範囲で、自宅での運動やウォーキング、ランニング等を始めてみてはいかがでしょうか。

さて、先月の区議会定例会9月議会に「新型コロナウイルス感染症政策パッケージ」を報告しました。この政策パッケージは、本区が現下の危機的事態に対して、区民生活を守るために実施した様々な事業や、これから実施する取組をまとめたものです。取りまとめにあたり、「感染警戒期」と「ウィズコロナ」という2つの段階に着目しました。この短期的・中長期的視点を踏まえ、「新型コロナウイルスの感染拡大を抑えこみ、区民の「命」を守る」、「区民の生活や経済活動・社会基盤をしっかりと支える」、そして「社会の変革を促し、「すみだ」の未来につなげる」の3つを施策の柱と位置付けました。また、感染拡大により課題が明らかになった「健康」、「教育」、「産業」、「行政改革」の各分野を中心に、社会の変化を的確に捉えた施策を展開していきます。

産業分野での取組として、墨田区商店街連合会と連携し、区内の対象店舗でキャッシュレス決済サービス「PayPay」を利用した場合に、決済金額の最大30%が後日還元されるポイント事業を本日から開始します。こちらは10月末までの期間限定となりますので、区内の店舗で買物を楽しんでいただければと思います。



アシックス・ランニングクラブコーチ島田さん(左)と