

墨田区のお知らせ

NO.1988

2021年(令和3年) 2/1

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…消防団員募集

東京2020オリンピック
開催まで あと**172**日

東京2020パラリンピック
開催まで あと**204**日



すみだ

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/>

あしたにつなぐ こころといのち



新型コロナウイルス感染症の拡大と生活の変化などにより、多くの方がストレスにさらされています。様々な要因によって追い込まれた末に命を絶つ方もいます。悩みを抱えている方は、ひとりで悩まず、相談しましょう。大切な命を守るためには、周りの方が小さな変化を見逃さないことが大切です。もし、皆さんの周りに悩んでいる方や、つらそうな方がいたら、ぜひ、声を掛けてください。
[問合せ]保健予防課精神保健係 ☎5608-6506

悩みを抱えている方へ ひとりで悩まずにご相談ください

このような症状はありませんか？

眠れない

食欲がない

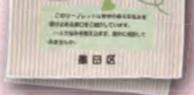
一日中気分が落ち込んでいる

何をしても楽しめない

このような症状が長く続いた場合は、家族や友人、周りの方など、誰かに話を聞いてもらい、張り詰めたこころを緩めましょう。誰でも気軽に利用できる悩みに応じた相談先・専門機関もあります。

悩みに応じた相談窓口があります

リーフレットや区ホームページで様々な悩みに応じて相談できる適切な窓口を紹介しています(右下のコードを読み取ることでも接続可)。



[リーフレットの配布場所]
保健予防課(区役所3階)



主な相談窓口はこちら

[生きてるのがつらい]等の相談 *いずれも相談は無料(通話料・通信料は自己負担)

■ **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

[相談日時] 午後2時～翌朝5時半 * 無料通話アプリLINEでも相談可(右のコードを読み取り、「相談ほっとLINE@東京」を友だち登録)

コード

■ **東京いのちの電話** ☎3264-4343

[相談日時] ▶月・火・日曜日=午前8時～午後10時 ▶水曜日～土曜日=24時間 * 社会福祉法人いのちの電話のホームページからインターネット相談も可(右のコードを読み取ることでも接続可)

コード

■ **東京都夜間こころの電話相談** ☎5155-5028

[相談日時] 午後5時～10時 * 受け付けは午後9時半まで

子どものいじめ

■ **すみだスクールサポートセンター** ☎3613-0127

[相談日時] 24時間 * 電話相談のみ

女性のためのカウンセリング&DV相談

■ **すみだ女性センター(押上2-12-7-111)** ☎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 * 電話・来所による相談(いずれも予約制で、予約の受け付けは月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時、祝日を除く)

こころとからだの健康(保健師や専門医による相談)

■ **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

[相談日時] 午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) * 来所・訪問による相談(いずれも予約制)

生活困窮

■ **生活福祉課相談係(区役所3階)** ☎5608-6154

■ **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

[相談日時] 午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

誰もができること “いのち”を守る3つの行動 あなたもゲートキーパーに!

ゲートキーパーとは?

地域や職場、教育など様々な環境において、身近な人の自殺のサインに気付き、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のことです。ゲートキーパーになるために特別な資格は要りません。



1 気付く

身近な人に「いつもと違う様子」はありませんか? そんな時は**声を掛けましょう**
「元気がないけど、大丈夫?」



2 受け止める

相手の話をじっくりと**聴きましょう**
「話してくれて、ありがとう」

3 つなぐ

十分に話を受け止めた上で、必要に応じて適切な**相談機関につなぎましょう**

ゲートキーパー養成講座

声の掛け方や話の聴き方などを学べます

[とぎ/テーマ] ▶第1回(初級)=3月2日(火)/「大切な人の悩みに気付き、傾聴する」 ▶第2回(中級)=3月24日(水)/「傾聴、つなぎ、そして見守る」 *いずれも午後6時～8時 *いずれかのみ参加も可[とこ]区役所会議室131(13階)[講師]西村由紀氏(NPO法人メンタルケア協議会理事・精神保健福祉士)[対象]区内在住在勤の方[定員]各回先着30人[費用]無料[申込み]事前に講座名・参加希望回・住所・氏名・年齢・電話番号を、電話またはファクス、Eメールで保健予防課精神保健係 ☎5608-6506・FAX5608-6507・E: HOKENYOBOU@city.sumida.lg.jpへ

①新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座内容が変更または中止となる場合があります。
 ②当日はマスクの着用や手指消毒など、感染症対策にご協力をお願いします。体調不良の方や発熱や風邪の症状がある方は参加をご遠慮ください。

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!」、各傷病手当金の支給、「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

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、1月21日時点のものです

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

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」

日本語、英語、中国語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語、タイ語、ベトナム語での相談可

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)

*タイ語は午後6時まで、ベトナム語は午後7時まで

都「新型コロナコールセンター」

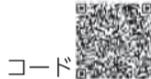
日本語、英語、中国語、韓国語での相談可

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)



発熱などの症状がある方の相談先

かかりつけ医がいる場合

必ず電話で日頃受診している医療機関にご相談ください

かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合

診療や検査が可能な地域の身近な医療機関をご案内しますので、下記のいずれかの相談先にお電話ください

東京都発熱相談センター

☎5320-4592

24時間対応(土・日曜日、祝日を含む)

墨田区発熱・コロナ相談センター

☎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可
 *混雑時は電話が繋がりにくい場合あり
 *診察が可能な区内の医療機関の一覧は区ホームページでも閲覧可(右下のコードを読み取ることでも接続可)

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)



問合せ

窓口課庶務係 ☎5608-6100



[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)



**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感染症に感染した場合、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～3年3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)

申請期限を
3月31日
 まで延長

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、**申請は郵送での受け付けです。**

■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5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)



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。また、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] ▶ 2月20日(土)/ひいらぎ公園(八広1-16-11) ▶ 2月21日(日)/中和公園(菊川1-18-25) * 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] ▶ 洗濯済み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・カビ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) [費用] 無料 [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(右のコードを読み取ることでも接続可)



**ご理解・ご協力をお願いします
 自然災害時の資源物・ごみ収集作業の中止**

大雨による被害が予想されるなど、自然災害が発生するおそれがある場合には、資源物・ごみ収集作業における安全確保のため、収集を中止する場合があります。中止する場合は、区ホームペー

ジや区公式フェイスブック・ツイッター等で、前日までにお知らせします。大雨・大雪等で収集を中止する場合は、資源物・ごみの排出を延期し、次回収集日に排出するよう、ご協力をお願いします。
 [問合せ] すみだ清掃事務所 ☎5608-6922
 * 詳細は区ホームページを参照



**取扱業者を募集します
 生ごみ処理機・生ごみ処理容器**

区では、家庭から出る生ごみのリサイクルと減量を目的として、区民の皆さんが生ごみ処理機・生ごみ処理容器(コンポスト化容器等)を通常よりも低価格で購入できるように、あっせんしています。この生ごみ処理機等を低価格で提供する事業者を募集します。詳細はお問い合わせください。

[申込み] 2月12日までに、すみだ清掃事務所分室(東向島5-9-11) ☎3613-2229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。

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(カード)は、新しい印鑑登録証(カード)と無料で交換しますので、下記の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

加入団体へ申請してください
家内労働者労災保険特別加入促進補助金

区では、特定の作業に従事する家内労働者に対し、労災保険への特別加入に必要な保険料の一部を補助しています。対象となる家内労働者の特別加入団体に、一括して必要書類を送付していますので、2月19日までに直接、加入団体へ申請してください。
[対象] 区内在住の家内労働者で労災保険に特別加入している方 **[補助率]** 保険料の1/10 **[問合せ]** 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6184

毎月1日は 墨田区防災の日
2月1日の点検項目
必需品
身近なところに
用意して



写真を掲載しませんか
「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。スマートフォン等で撮影した写真も応募できます。ぜひ、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・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 * 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) * 応募に関する注意事項等は問い合わせるか、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)



ご注意ください
にせ税理士・にせ税理士法人

税理士資格のない者が税務相談や税務書類の作成、税務代理をすることは、法律で禁じられています。さらに、専門的知識が欠けている等の理由から、納税者が不測の損害を被るおそれもあります。税理士は税理士証票を携帯し、税理士バッジを着用しています。「にせ税理士」「にせ税理士法人」にはご注意ください。
 税理士の制度および業務については東京税理士会のホームページをご覧ください。
[問合せ] ▶東京税理士会本所支部 ☎3626-1148 ▶東京税理士会向島支部 ☎3614-8528 ▶税務課税務係 ☎5608-6008

ご注意ください
わんぱく天国の臨時休園

わんぱく天国(押上1-47-8)は、改修工事のため2月17日～3月11日の間、休園します。
[問合せ] 地域教育支援課地域教育支援担当 ☎5608-6503

新型コロナウイルス感染症対応施策も掲載しています
すみだ産業情報ナビ
 いますぐ検索!
 すみだ産業情報ナビ
 コード

区政情報番組 ウィークリー すみだ
2月の番組表

キャスト 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

☒=ススキニュース ☒=すみだのそここが知りたい ☒=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
2月7日(日)～13日(土)	☒ [SUKI SUMI] 投稿について紹介 ☒ 青少年育成委員会			
2月14日(日)～20日(土)	☒ すみだ子どもPR大使	☒ [SUKI SUMI] 投稿について紹介 ☒ 青少年育成委員会	☒ すみだ子どもPR大使	☒ [SUKI SUMI] 投稿について紹介 ☒ 青少年育成委員会
2月21日(日)～27日(土)	☒ 税について学ぼう! ☒ ヨーヨープレイヤー&ダンスパフォーマー			
2月28日(日)～3月6日(土)	☒ 税について学ぼう! ☒ ヨーヨープレイヤー&ダンスパフォーマー	☒ すみだ子どもPR大使	☒ 税について学ぼう! ☒ ヨーヨープレイヤー&ダンスパフォーマー	☒ すみだ子どもPR大使

*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

人権コラム ⑦③

多様性を認め合い、互いに支え合う社会をめざして

区では、様々な法律等に基づき、差別の解消に向けた取組を行っています。その法律等の中に、平成28年に施行された、いわゆる人権三法(障害者差別解消法・ヘイトスピーチ解消法・部落差別解消推進法)があります。

「障害者差別解消法」は、障害の有無に関わらず、お互いに人格と個性を尊重し合いながら、共に生きる社会を実現することを目的に施行されました。区では「墨田区障害者差別解消支援地域協議会」を設置し、障害者団体関係者をはじめとする委員により、障害者差別の解消に向けた取組を推進しています。障害の有無に関わらず、共に社会の一員として自立した生活を送ることができるよう、お互いを理解し、支え合っていくことが大切です。

「ヘイトスピーチ解消法」では、外国人への不当な差別の解決に向けて私たちが理解を深め、不当な差別的言動のない社会となるよう努めなければならない、と定められています。特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動(いわゆるヘイトスピーチ)をなくすために、私たち一人ひとりが、それぞれの文化や生活習慣の違いを認め合い、多様性を受け入れていくことが大切です。

「部落差別解消推進法」は、日本社会の歴史的発展の過程で形作られた身分制度や歴史的・社会的に形成された人々の意識に起因する部落差別のない社会の実現を目的に施行されました。部落差別は日本固有の人権問題であり、最近では、インターネット上での不当な差別的書き込み等の事案も発生しています。まずは私たち一人ひとりが部落差別についての理解を深めることが大切です。

認識不足や偏見で相手を傷つけ、人権を侵害することがないように、一人ひとりが人権意識を高め、多様性を認め合い、互いに支え合う社会をめざしていきましょう。

[問合せ] 人権同和・男女共同参画課人権同和担当 ☎5608-6322 * 法律名は通称名で記載/各法律の詳細は、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)



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。

輸血を必要としている方のために 献血にご協力を

病気やけがなどで輸血を必要としている方の尊い生命を救うため、献血へのご協力をお願いします。

区役所での献血

【とき】2月12日(金)▶午前10時~11時15分▶午後0時半~4時【ところ】区役所1階アトリウム【対象】16歳~69歳で、体重が50kg以上の方 *65歳以上の方は、60歳~64歳の間に献血の経験がある方のみ【持ち物】▶初めての方=

身分証明書 ▶献血をした経験がある方=献血カード・手帳【問合せ】▶東京都赤十字血液センター☎5272-3523

献血ルームfeelでの献血

常設の献血ルームfeel(押上1-1-2東京ソラマチ®10階)では、落ち着いた環境で献血を行うことができます。

【受け付け時間】午前10時~午後5時45分(成分献血は午後5時まで) *12月31日、1月1日を除く【問合せ】献血ルームfeel☎6456-1972

【問合せ】保健計画課保健計画担当☎5608-

6189 *献血の注意事項等は、日本赤十字社のホームページを参照

毎月5日は すみだ環境の日

2月のエコしぐさ

風呂敷は

幸せ包む

エコバッグ



墨田区環境キャラクター「地球くん」

ご加入ください

令和3年度区民交通傷害保険

区民交通傷害保険は、区が窓口となり、車両による交通事故でけがをしたときに、入院や通院の治療期間・治療実日数に応じて保険金が支払われる制度です。今回から全コースに「被害事故補償」が付くなど補償内容や保険料が改正されました。なお、自転車に乗る方は「自転車賠償責任」付きのコースをご検討ください。また、本紙に記載している内容は概要となりますので、詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

【保険料(年間)・補償内容等】表1のとおり【保険期間】4月1日午前0時~令和4年3月31日午後12時【対象】区内在住在勤の方【受け付け場所等】表2のとおり【引受保険会社】損害保険ジャパン株式会社東京公務開発部営業開発課(新宿区西新宿1-26-1)☎3349-9666 *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時【問合せ】地域活動推進課地域活動推進担当☎5608-6196

各コースの保険料(年間)・補償内容等

(表1)

Table with 3 columns: Course, One-time premium, Compensation and maximum insurance amount. Courses include A, B, C, XJ, AJ, BJ, CJ.

① 犯罪被害やひき逃げによる事故で被った逸失利益・精神的損害等の損害額を保険金額を限度に補償する「被害事故補償(600万円)」が全コースに付きます。 ② 加入は1人1コースのみで、保険料は掛け捨てです。

申込書の配布・受け付け場所・申込期限

(表2)

Table with 3 columns: Category, Distribution/Reception Location, Application Deadline. Categories include Group and Individual.

① 団体区分で申し込む場合は、事前に電話で問合せ先へご予約ください。 ② 申込期限以降の中途加入はできません。

(募集文書承認番号SJ20-10542・2021年1月19日承認)

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。

Main table listing various events with columns for Category, Name, Time, Location, and Details. Includes events like 'Empty Home Prevention Seminar' and 'Midorikomuniti Cafe'.

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	第2回健康教室「まだ続く乾燥の時期。めざせ！傷つきにくいお肌」	2月22日(月)午後2時～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内「スキン・フレイル」や肌の手入れ方法について学ぶ 定先着30人 費無料 申2月2日から八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは2月21日までの午前9時～午後8時(2月15日は休館) *空きがあれば当日会場でも申込可
	「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	2月22日(月)午後2時～3時半	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)	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
	地域福祉活動オンラインセミナー「今だから改めて考えよう つながる意味とは」	3月1日(月)～15日(月) *視聴は1時間程度	参加者の自宅等 *オンライン(YouTube)または貸出DVDでの受講	内地域でつながりを持つことの意味や効果について改めて考え、多世代がつながる方法やコロナ禍でもできる身近な活動について学ぶ 【講師】澤岡詩野氏(公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員) 対地域課題や地域福祉活動に関心がある方 費無料 *通信料は自己負担 申事前に専用申込フォームから申込み *左のコードを読み取ることでも接続可 *受け付けは3月10日まで *DVDの貸出しは枚数に限りあり 問墨田区社会福祉協議会☎3614-3900
仕事・産業	令和2年度23区合同説明会及び技術職採用フォーラムPR動画配信	7月30日(金)まで(予定)	参加者の自宅等 *オンライン配信	内特別区人事委員会のホームページ特設サイトでの動画配信▶各区・組合の概要、特色、魅力、求める人材などの説明動画 ▶技術職職員による、印象に残った仕事等についての紹介動画 対令和3年度以降の特別区職員採用試験・選考受験希望者 費無料 *通信料は自己負担 申期間中、特別区人事委員会のホームページ特設サイトへ 問▶職員課人事担当☎5608-6244 ▶特別区人事委員会事務局任用課採用係☎5210-9787 *受験資格や説明会などの詳細は特別区人事委員会のホームページを参照
	コロナ禍の“疲れ”と“怒り”を和らげる！「明日から使えるカウンセリングマインドとアンガーマネジメント」	2月26日(金)午後6時半～8時	区役所会議室131(13階)	【講師】村田 淳氏(社会保険労務士・産業カウンセラー)、高野真子氏(特定社会保険労務士・アンガーマネジメントファシリテーター) 対区内企業の経営者・管理職・人事労務担当者、テーマに関心がある方 定先着20人 費無料 申事前に講座名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・勤務先の名称を、電話またはファクス、Eメールで人権同和・男女共同参画課男女共同参画担当☎5608-6512・FAX5608-6934・EJINKEN@city.sumida.lg.jpへ *内容の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)
文化・スポーツ	運動不足解消！「アクアビクス」	2月22日までの毎週月曜日 午後1時10分～1時55分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対16歳以上の方 費1回770円 *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
	区民企画提案・プロデュース講座		すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	申講座名・参加希望プログラム名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで各申込期限(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 *空きがあれば、締切後も申込可
	▶わくわくストレッチ(全2回)	2月27日(土)、3月6日(土) 午前10時半～11時半		【講師】上野恭子氏(自力整体ナビゲーター) 対区内在住在勤在学の方 定20人(抽選) 費500円 【申込期限】2月14日
	▶すみだ検定(通称すみけん) 創って学んで街づくり(全3回)	2月27日～3月13日の毎週土曜日午前10時～正午		【講師】大野田 和弘氏(すみだ検定実行委員会実行委員長)ほか 定12人(抽選) 費1500円 【申込期限】2月14日
	▶心に響く優しいヨガ(全3回)	3月11日～25日の毎週木曜日午後3時～4時10分		【講師】林 真理子氏(健康運動指導士・ヨガインストラクター) 対区内在住在勤在学で、医師から運動を制限されていない方 定15人(抽選) 費2400円 【申込期限】2月28日
	▶みんなが住む「すみだ」って どんどこ	3月13日(土)午後2時～3時半		【講師】小木曾 清三氏(すみだ史談会会長) 定30人(抽選) 費500円 【申込期限】3月3日
	▶墨東長屋文化ザワールド	3月24日(水)午後2時～3時半		【講師】後藤大輝氏(京島長屋文化連絡会会長) 対区内在住在勤在学の方 定12人(抽選) 費300円 【申込期限】3月10日
	▶バリアフリーヨガ「すみだのみんなでヨガしよう」	3月28日(日)午前10時～正午		【講師】丸山由美氏(ヨガインストラクター) 対区内在住在勤在学の方 定20人(抽選) 費500円 【申込期限】3月14日
	東京2020公認プログラム フランス語を習ってみよう！(全2回)	3月7日(日)・14日(日)午前10時～正午		対区内在住在勤在学の方 定20人(抽選) 費1000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2月25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
	健康体力づくり教室「ゆるやかヨガ、健美操、脂肪すっきりラク体操、太極拳の全4教室」(各教室全3回)	3月17日～31日の毎週水曜日 *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
区民体育大会「ゴルフ大会」	4月6日(火)午前8時～午後2時半 *受け付けは午前7時～	京葉カントリー倶楽部(千葉県千葉市若葉区多部田町802)	種男女別▶スクラッチの部 ▶アンダーハンディキャップの部 *女子の参加人数が7人以下の場合はいずれの部も男女混合 対区内在住在勤在学の方 費2万円程度(参加費・プレー費) 申大会名、種別、ハンディキャップ、住所、氏名、年齢、性別、生年月日、電話番号、Eメールアドレス、勤務先の住所・電話番号(区内在勤者のみ)を、はがきまたはファクス、Eメールで2月6日～3月6日(必着)に墨田区ゴルフ連盟事務局(〒130-0026両国1-16-9小宮山方)☎5825-4386・FAX5825-4386・E:mmbft317@ybb.ne.jpへ	

☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール 📠=ホームページアドレス

広告 砂で削るガラス工芸【サンドブラスト本部教室】生徒募集!まずは簡単なガラス制作体験¥3500へ☎3865-3946(10-20時無休)浅草橋駅前

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(ポイント方式と抽せん方式)入居者の募集	【募集案内と申込書の配布期間/配布場所】2月9日(火)まで/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(2月1日は午前8時半~、最終日は午後5時まで)	申 申込書を郵送で2月15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 *募集案内と申込書は配布期間中、東京都住宅供給公社のホームページからも出力可
仕事・産業	会計年度任用職員(地方公務員法上の一般職の非常勤職員)の募集	選 書類選考および面接 *面接日は書類選考合格者に後日通知	申 採用選考受験申込書および応募動機(800字以内で書式自由)を、直接または郵送で2月12日(必着)までに各問合せ先へ *採用選考受験申込書は各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
	▶就労支援相談員	内 生活保護を利用している方等への就労支援 【募集数】1人 *生活保護を利用している方に対する就労支援の経験がある方を優先	問 〒130-8640生活福祉課自立支援係(区役所3階) ☎5608-6586 *詳細は区ホームページを参照
	▶家庭相談員	内 家庭生活における人間関係の調整および家庭問題の相談、関係機関への連絡等 【募集数】1人 *家庭問題の相談・支援の経験がある方を優先	問 〒130-8640生活福祉課相談係(区役所3階) ☎5608-6154 *詳細は区ホームページを参照
その他	すみだ環境共創区民会議委員の募集	内 区の環境施策と、区民および事業者の活動との整合性についての協議など 【任期】4月1日~令和5年3月31日 【活動日】原則、毎月第4金曜日午後6時半~8時 対 区内在住在勤の方 【募集数】若干名 選 書類選考	申 応募動機や地球温暖化などの環境に関する課題・提案をまとめた作文(800字以内で書式自由)と、住所・氏名・年齢・電話番号を、郵送またはEメールで2月28日(必着)までに 〒130-8640環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207・✉KANKYOU@city.sumida.lg.jpへ *選考結果は3月中旬に通知

必見! ユーチューブ YouTube 墨田区公式チャンネル

Q どんな動画が見られるの?

A 例えば、

区長メッセージ



ここだけ!

新型コロナウイルス感染症に関する最新の動向や区の取組などについてお知らせしています。

ここだけ!

すみだまちかど放送局



区政情報番組「ウィークリーすみだ」



などの動画もご覧になれます。

Q 新着動画をすぐにチェックしたい。

A ぜひ、墨田区公式チャンネルのチャンネル登録を!

チャンネル登録とは、YouTubeで動画を公開しているアカウントをお気に入り登録することです。チャンネル登録すると、新着動画を見つけやすくなります。

チャンネル登録の方法

- STEP 1 YouTubeのアカウントを作成
- STEP 2 YouTubeにログインし、「墨田区」と検索
- STEP 3 「墨田区公式チャンネル」を選択し「チャンネル登録」を押す

登録方法の詳細はこちらの動画をチェック(右のコードを読み取ることで接続可)

※お使いの機種やOSのバージョンによって、表示などが一部異なる場合があります。あらかじめご了承ください。

または



墨田区公式チャンネル登録 で検索

[問合せ] 広報広聴担当 ☎5608-6220

YouTubeを活用! ご自宅で!

栄養と運動で介護予防!

YouTubeの墨田区公式チャンネルで、自宅でできる運動やバランスのとれた食生活のポイントを、区が実施する介護予防教室の概要と併せて紹介しています。

自宅で過ごす時間が多い今、動画を活用して、いつまでも元気に過ごすための身体づくりを心掛けましょう(右のコードを読み取ることでYouTube 墨田区公式チャンネルに接続可)。

自宅でできるストレッチや筋力トレーニングを紹介



動画はこちら!



食事の栄養バランスを見直すためのポイントを紹介

[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種健康診・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～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	申込み等 *一部を除き、区ホームページから電子申請も可
若年区民健康診査(16歳から39歳の方の健康診査)	3月27日(土)午前9時～11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】 先着100人 *事前申込みによる一時保育あり(先着30人) 【費用】 無料	【申込み】 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=3月2日まで ▶骨密度検診=2月10日まで ▶大腸がん検診・肺がん検診=3月12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(詳細は、すみだけんしんダイヤルへ) *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
骨密度検診	2月17日(水)午前9時～10時	向島保健センター	【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	
胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)	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)	実施医療機関診察日	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)	3月までの毎月1回～3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	3月31日(水)までの実施医療機関診察日	区内実施医療機関	【内容】 便潜血検査(検便) 【対象】 区内在住で40歳以上の方 【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】 区内在住で40歳以上の方 【費用】 無料	
肝炎ウイルス検診	実施医療機関診察日		【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	

- ⑤「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。
- ⑥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。
- ⑦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の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。
- ⑧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)。
- ⑨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。



2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	1日(月)・15日(月)	1日(月)
ママのリラックスタイム	4日(木)	9日(火)
心の健康相談	10日(水)	24日(水)
依存症相談	8日(月)	—
思春期相談	—	10日(水)・17日(水)

簡単!便利!すみだけんしんダイヤルのご利用を

- がん検診・骨密度検診・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



受診前に必ず電話で、ご連絡ください。その際に、受診時間・受診方法をご案内します。事前連絡がないときは、一度帰宅していただく場合がありますので、ご注意ください。

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

⑤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)

⑤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(2月)

*整形外科は医院名の後ろに⑥と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
7日(日)	今津歯科医院	東向島1-35-10コスモ東向島マンション101 ☎3610-2785
	内田クリニック⑥	錦糸3-6-1 ☎5619-6050
11日(祝)	桜井歯科医院	向島3-43-10 ☎3623-3907
14日(日)	おおくぼ歯科医院	京島3-10-10 ☎3618-6480
	むさし整形外科⑥	京島1-38-1 ☎5631-7634
21日(日)	しのぎき歯科医院	東駒形3-5-14 ☎3829-6480
	湯沢整形外科医院⑥	吾妻橋3-7-5 ☎3829-1711
23日(祝)	大越歯科クリニック	立花3-1-2ルミエール立花1階 ☎3618-4181
28日(日)	篠塚歯科医院	東駒形1-19-7 ☎3622-2619
	両国整形外科クリニック⑥	両国4-37-6-4階 ☎5669-7773

⑤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。
⑥歯科の受診については、事前に電話で予約の上、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

広告 公文の先生募集中!ご自宅近く 家事育児と両立ができるお仕事です。まずは説明会にご参加ください。株式会社公文教育研究会☎0120-834-414

[お知らせ]緊急事態宣言の発出に伴う紙面内容の変更のため、今号8面の「私の好きな すみだ」、「つながる すみだ人」、区長コラム「夢」は休載します(次回は3月1日号に掲載予定)。



今こそあなたの力を！ 消防団員募集

消防団は、会社員や主婦、学生など地域の方々が所属し、災害時には消防署と連携して消火・救護活動を行う組織です。家族や地域を守る消防団員として、あなたの力を役立ててみませんか。
[問合せ]防災課防災係 ☎5608-6206

女性消防団員に聞きました！ 消防団の活動・魅力・やりがいは？

消防団ではどんな活動をしていますか？

平常時は、火災現場での活動を想定した消火訓練や、地域の方々へAEDや消火器の使い方などの訓練指導を行っています。また、お祭りなど地域行事での警戒活動も行っています。

災害時は、消防署と連携した消火活動や、捜索・救助活動、避難誘導を行います。風水害のときは、河川の水位の警戒や土のう作りなども行います。



向島消防団
第3分団団員(入団8年目)
平井のぞみさん

消防団員になってよかったことや、やりがいは？

消防団の活動を通し、地域の特徴をより把握することができまし、町会の方と顔見知りになり、活動服を着ていなくても声を掛けてもらえるようになりました。活動の中には、**女性としての細やかさや配慮**が必要とされる場面もたくさんあります。地域の方から「あなたがいてくれてよかった」と言ってもらえるので、やりがいを感じます。



3匹の愛犬を世話する坂口さん。家族の協力もあり、仕事や子育てに忙しい時でも、積極的に活動してきました。



本所消防団
第5分団部長(入団10年目)
坂口直美さん



本所消防団
第2分団班長(入団7年目)
島田小百合さん

仕事との両立や消防団の魅力は？

仕事で消防団の会議や活動に出られないこともあるので、その分できるときにはしっかりとやるようにしています。ほかの団員の理解もあり、無理なく活動しています。

「**住んでいる街を守る**」という使命感を感じることができるのはもちろんですが、何より、地域の方や団員など、普段は知り合うことのない人とも顔見知りになり、**仲間がどんどん増えていく**ところが消防団の魅力だと思います。

消防団に入団したきっかけは？



向島消防団
第4分団団員(入団6年目)
齊藤瑤子さん

小さい頃から、消防団員として活動する父の姿を見て育ってきたので、父の影響が大きいですね。兄も消防団員です。私の分団は女性が少ないのですが、団員の皆さんは家族のように分け隔てなく接してくれますので、安心して活動することができます。

普段は介護の仕事に携わっていますが、AEDの使い方など、消防団で培った知識や技術は、**仕事にも役に立っています**。

消防団では、女性も男性もきっと力を活かせるはず。ぜひ、入団をお待ちしています。

消防団員募集！

まずは、お近くの消防署にお問い合わせください。

[対象]区内在住在勤の18歳以上で健康な方

[消防団の処遇制度]年額報酬や出場手当の支給あり、活動服や制服等の支給あり

機能別団員制度が新設されました！

「自分の街を守りたい。貢献したい。だけど少し不安がある。」という方も、無理をせずに活躍できる**機能別団員制度**が新設されました。機能別団員制度は、限られた時間でも、救急訓練や広報活動など、あなたが持っている知識や技術を地域のために活かすことができる制度です。興味がある方は、ぜひ、ご連絡ください。

[問合せ] ▶本所消防署(横川4-6-6) ☎3622-0119 ▶向島消防署(東向島6-22-3) ☎3619-0119