

墨田区のお知らせ

No.2009

2021年  
(令和3年)

9/1

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

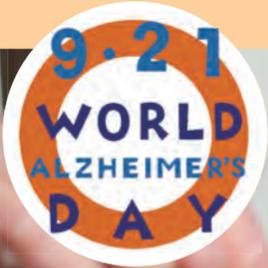
2～4面…新型コロナウイルス感染症の関連情報等  
5～6面…講座・教室・催し  
7面…すこやかライフ  
8面…つながる すみだ人

東京2020オリンピック  
応援ありがとうございました!!東京2020パラリンピック **開催中!**


# 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/>



## この街で笑顔で生きる認知症

### 9月21日は世界アルツハイマーデー

認知症は、記憶障害を引き起こし、様々な状況に対する判断が不適切になるなど、生活するうえでの支障が少しずつ増えていきます。高齢になるほど発症する可能性が高まり、アルツハイマー型認知症はその50%以上を占めます。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、認知症について正しく理解し、ともに生きていく社会を作るために、区では様々な取組を行っています。

[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502

#### 加齢による物忘れと認知症の違い

##### 加齢による物忘れ

##### 認知症

体験の一部を忘れる ↔ 体験の全部を忘れる  
何を食べたか思い出せない ↔ 食べたこと自体を忘れる  
約束をすっかり忘れてしまった ↔ 約束したこと自体を忘れる  
目の前の人の名前を思い出せない ↔ 目の前の人を誰なのかわからない  
置いた物の場所をしばしば思い出せない ↔ 置き忘れ、紛失が頻繁になる  
ヒントがあれば思い出せる ↔ ヒントがあっても思い出せない

【出典】公益社団法人認知症の人と家族の会 アルツハイマーデー2021リーフレット  
「介護職員をしている認知症当事者が撮影した、デイサービスを利用する高齢者の写真」

#### 認知症の方とその家族を支える仕組み

##### 高齢者支援総合センター 高齢者みまもり相談室

認知症地域支援推進員が中心となり、認知症の方とその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、医療機関や介護事業所と協力して認知症支援を行っています。

##### 認知症初期集中支援チーム

医師や看護師、社会福祉士などの専門職で構成される支援チームが、月に1回程度(最大6か月)、病院の受診支援や介護サービスの利用支援、困りごとの解決に向けた支援などを行います。

##### 地域連携型認知症疾患 医療センター中村病院

認知症に関する専門医療診断や鑑別診断等を行っています。

☎3611-9740

\*午前9時～午後5時(日曜・祝日を除く)

##### お住まいの地域の相談先

上段=各高齢者支援総合センター  
下段=各高齢者みまもり相談室

名称	担当地域
みどり ☎5625-6541 ☎5625-6551	両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋
同愛 ☎3624-6541 ☎3625-6421	横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋
なりひら ☎5819-0541 ☎5809-7400	錦糸、太平、横川、業平
こうめ ☎3625-6541 ☎5619-6511	向島、押上
むこうじま ☎3618-6541 ☎6657-2731	東向島一・二・三・五・六丁目、京島
うめわか ☎5630-6541 ☎5630-6511	堤通、墨田、東向島四丁目
ぶんか ☎3617-6511 ☎3614-6511	文花、立花
八広はなみずき ☎3610-6541 ☎3614-1465	八広、東墨田

#### 認知症に関する事業や取組

区では、認知症サポーター養成講座や認知症家族介護者教室など、様々な事業を実施しています(本紙5面に一部を掲載しています)。詳細は、問合せ先や左記相談先へご確認ください。

##### ひきふね図書館で 認知症の特集展示を行います

世界アルツハイマーデーに合わせ、認知症の特集展示を行います。区の実施事業の紹介や認知症関連図書の展示、貸出しを行いますので、ぜひご来場ください。

図書館で  
待っています!



認知症サポーターキャラバン  
マスコットキャラクター「ロバ隊長」

##### とき/ところ

9月17日(金)～  
10月20日(水) /  
ひきふね図書館  
(京島1-36-5)

##### 費用

無料

##### 認知症についてもっと詳しく知りたい方へ

「認知症総合パンフレット(認知症ケアパス)」を配布しています

費用 無料

配布場所 高齢者福祉課(区役所4階)、各高齢者支援総合センター等

\*区ホームページでも閲覧可(右のコードを読み取ることでも接続可)



コード

**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、8月20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、タガログ語、ネパール語、ミャンマー語など12か国語での相談可

**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**

相談票に記入のうえ、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医療機関をご案内します。

**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

\*混雑時は電話がつな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)

**後遺症にお悩みの方の相談先**

電話の際に、「**後遺症の相談**」とお伝えください。

**墨田区後遺症相談センター☎5608-1443**

月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)

**[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)



**新型コロナウイルス感染症 ワクチン接種に関する電話相談窓口**

**墨田区コロナワクチン接種問い合わせダイヤル**

日本語、英語、中国語、韓国語での相談可

**☎6734-0307**

午前8時半～午後5時15分

(土・日曜日、祝日を含む)

区内在住の方のワクチン接種に関する情報は、区ホームページをご覧ください(下のコードを読み取ることでも接続可)。



墨田区新型コロナワクチン接種広報大使「わく丸」

**国による大規模接種センターでの新型コロナワクチン接種**

国では、千代田区大手町に新型コロナワクチン接種会場を設置しています。最新情報や詳細は、防衛省・自衛隊のホームページをご覧ください(右のコードを読み取ることでも接続可)。

**[問合せ]自衛隊東京大規模接種センター専用問い合わせ窓口☎0570-056-730** \*受け付けは午前7時～午後9時(土・日曜日、祝日を含む)



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～3年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]国保年金課こほ 給付係☎5608-6123**

**[問合せ]広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519・FAX0570-086-075**  
\*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)

**本日から 始まりました!**

**最大30%がポイントで戻ってくる! ポイント還元キャンペーン(PayPay)**

区と区商店街連合会は、区内商店を支援するため、延期となっていたポイント還元キャンペーンを実施します。

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%がポイントで還元されます。詳細は区ホームページをご覧ください(右のコードを読み取ることでも接続可)。

なお、**キャンペーン**を利用する際は、**マスク着用、手洗い・手指消毒、「密」の回避**などの感染症対策の徹底をお願いします。



コード



**実施期間 9月30日(木)まで**

**対象店舗**

区内のPayPay導入店(大型店・チェーン店・フランチャイズ店を除く)

**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  
\*ポイントは、支払日の翌日から30日後に付与予定

**[問合せ]産業振興課産業振興担当☎5608-6187**

**新型コロナウイルス感染症対策をしながら フレイル(虚弱)予防の4つのポイント**

**1 運動**

週に2回以上は運動する習慣を付けましょう



**2 社会参加**

家族・友人とのつながりや、支え合いを大切にしましょう



**3 栄養**

10種類の食品群のうち、1日7種類以上の食品をとりましょう



**4 口腔ケア**

お口の体操でかむ力を鍛えましょう



**[問合せ]高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178** \*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)



**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



受給を終了した方の再申請の受け付けは  
**9月30日までです**  
**住居確保給付金**

離職者等で就業意欲がある方のうち、住居を失った、または失いかねない方に一定期間、求職活動を条件として家賃相当額(上限あり)を支給します。**受給を終了した方の再申請の期限は、9月30日までです。**なお、解雇された方で対象となる方は、今回の期限が過ぎても再申請ができます。詳細は電話でお問い合わせください。  
【対象】申請日において離職・廃業から2年以内の方、または個人の責に帰すべき理由・都合によらない勤務時間・就労機会の減少により、収入が減少した方 \*そのほか収入・資産等の要件あり【支給期間】原則3か月(令和2年度中に新規申請し受給を開始した方のみ最長12か月まで延長可) \*要件等の制度の詳細や必要書類は、問い合わせるか、区ホームページを参照(下のコードを読み取ることでも接続可)

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



新型コロナウイルス感染症を口実にした**詐欺**に注意

保健所や区役所の職員を装い、予約金等を口実に金銭をだまし取る手口が増えていきます。



「新型コロナワクチン接種を予約するには**予約金**が必要です。**接種後に返金**します。」  
「**予約金**を払うと、**PCR検査**を受けられます。」



これらは**全て詐欺**です。



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。

必ずお受け取りください  
**国民健康保険被保険者証の更新**

10月1日に国民健康保険被保険者証を更新します。新しい被保険者証は、今月末までに簡易書留で郵送します。配達時に不在だった場合は、不在連絡票に記載されている保管期限までに必ず再配達の手続をするか、直接郵便局で受け取ってください。

新しい被保険者証は、一般証がうぐいす色、退職証が藤色となります。受領後は、加入者の記載事項(住所・氏名等)の確認をお願いします。

なお、現在の被保険者証(サーモン色または若草色)は、10月1日以降にご自身で細かく裁断し破棄するか、直接または郵送で問合せ先か各出張所へお返しください。

【問合せ】〒130-8640国保年金課こくほ資格係(区役所2階) ☎5608-6121

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3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】4年2月5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14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

自覚症状がない病気の早期発見を  
**特定健康診査・生活習慣病  
予防健康診査など**

区内在住の40歳~74歳で、墨田区国民健康保険に加入している方と、制度上ほかの健康診査を受ける機会のない方(生活保護受給者等)に、区内の医療機関で健康診査を実施しています。対象者には、5月に受診票をお送りしていますので、10月31日までに受診してください。

なお、終了間際は医療機関が混み合い、受診できないことがありますので、早めに受診しましょう。受診票を紛失した場合や届いていない場合は、「すみだけんしんダイヤル」へご連絡ください。

また、75歳以上の方の健康診査は11月30日

までです。ご注意ください。

【問合せ】▶すみだけんしんダイヤル ☎6667-1127 \*受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後6時(祝日・年末年始を除く) ▶保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514

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  
(正午~翌朝5時半/年中無休)



LINE相談は「相談ほっとLINE@東京」(受け付けは午後5時~9時半/右のコードを読み取り、LINEで友だち登録) コード

マイナンバーカード交付の土曜臨時窓口を開設しています!

【開設日】9月4日・18日の午前9時~午後5時

【開設場所】窓口課(区役所1階)

【取扱業務】マイナンバーカードの交付のみ

第2・4日曜日開庁時と取扱業務が異なるため、ご注意ください

【問合せ】

窓口課住民異動係 ☎5608-6102

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  
大山美佐さん

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 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5日(日)~11日(土)	知 健康寿命UP大作戦!			
9月12日(日)~18日(土)	特 水と緑のサードプレイス	知 健康寿命UP大作戦!	特 水と緑のサードプレイス	知 健康寿命UP大作戦!
9月19日(日)~25日(土)	子 子育てのお悩み、一緒に考えます!			
9月26日(日)~10月2日(土)	子 子育てのお悩み、一緒に考えます!	特 水と緑のサードプレイス	子 子育てのお悩み、一緒に考えます!	特 水と緑のサードプレイス

\*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。

**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2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

①老人扶養親族、特定扶養親族等がある場合は、一定額を加算します。

**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9日(木)～30日(木)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する「ふれあい訪問」を行います。事前に送付する「ふれあい訪問票」は郵送で回収します。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。

**【対象】**9月1日現在、墨田区に住居登録があり ▶米寿=昭和9年生まれの方(数え年で88歳) ▶喜寿=昭和20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】**高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404

**資源の有効活用にご協力を  
古着・水銀式体温計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水銀式の体温計・血压計等を回収します。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25日(土)/ひいらぎ公園(八広1-16-11) ▶9月26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】**▶洗濯済みで汚損していない古着や布製品(ぬれているものは不可) ▶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は不可) ▶水銀式の体温計・温度計・血压計 \*水銀製品の回収は9月26日のみ **【持込方法】**水銀製品はケースに入れるか、新聞紙等に包み、そのほかは、それぞれ別の半透明の袋に入れて、当日直接会場へ \*車でのご来場は不可 **【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

**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



**ご注意ください**  
**東京2020パラリンピック競技大会  
マラソン競技に伴う交通規制**

**【とき】**9月5日(日)午前4時半～10時45分頃  
\*規制解除時間は区間により異なる  
\*う回情報等の詳細は、東京2020組織委員会のホームページを参照(下のコードを読み取ることでも接続可)

**【問合せ】**東京2020パラリンピックマラソンコールセンター  
☎6628-4662



コード

**「私の好きな すみだ」写真募集!**  
本紙毎月1日号8面に掲載しています

応募方法は問い合わせるか、区ホームページへ!

**【問合せ】**広報広聴担当 ☎5608-6223




コード

**毎月5日は  
すみだ環境の日**

9月のエコしぐさ  
打ち水に  
ほっと一息  
秋の風



墨田区環境キャラクター「地球くん」

**ぜひご利用ください  
子育て世帯定住促進支援事業**

子育て世帯が墨田区に長く住み続けられるよう、住宅購入費や民間賃貸住宅への転居費を助成します。利用する場合は、転居・転入後3か月以内(転居・転入時点で妊娠中の場合は1年以内)の申請が必要となるなど、要件がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

**【問合せ】**住宅課計画担当 ☎5608-6215

助成制度等	対象	助成内容	助成金額等
三世同居・近居住宅取得支援	中学生以下の子どもを扶養する世帯	区内在住の親世帯と同居または近居するために、区内に住宅を取得した場合の購入費の一部 *この支援を受けた場合、区と独立行政法人住宅金融支援機構との事業協力連携により「フラット35地域連携型」の利用が可能	▶新築住宅購入=50万円 ▶中古住宅購入=30万円 *「フラット35地域連携型」を利用した場合、借入開始後5年間、フラット35の借入金利から0.25%(年利)引下げ
民間賃貸住宅転居・転入支援	未就学児を扶養する世帯	区内で転居する場合や、区内在住の親世帯と同居または近居するために、区外から転入した場合の転居費の一部	▶引越費用 ▶賃貸借契約に伴う仲介手数料 ▶賃貸借契約に伴う礼金 のいずれも12万円を限度とし、最大36万円

①上記のほかにも要件があります(詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照)。

**人権コラム ⑦**

**ソーシャルインクルージョン(社会的包摂)を考える**

ソーシャルインクルージョン(社会的包摂)は、平成12(2000)年に当時の厚生省(現厚生労働省)の報告書で「全ての人々を孤独や孤立、排除や摩擦から援護し、健康で文化的な生活の実現につなげるよう、社会の構成員として包み支え合う」と説明されています。つまり、子どもや高齢者、障害の有無に関わらず、誰もが健康で文化的な生活が送れるよう、社会の中で互いに助け合って生活していこうという考え方です。排除や

貧困など様々な問題の解決策にも位置付けられています。

難しい言葉のように感じる方もいるかもしれませんが、私たち一人ひとりが、この考え方をもちて生活することが大切です。ソーシャルインクルージョンが社会に浸透するよう、皆で努力していきましょう。

**【問合せ】**人権同和・男女共同参画課人権同和担当 ☎5608-6322

# 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	フラワーアレンジメント教室「季節の花に癒やされて」	9月18日(土)午前10時半～正午 	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内8種～10種の季節の花を使用したフラワーアレンジを作る 対12歳以上の方 定先着10人 費3000円(花材・花器費込み) 持園芸用のはさみ、作品を持ち帰るための袋、筆記用具 申9月2日から八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは9月17日までの午前9時～午後8時
	第3回 大人のためのすみだ自然観察会「すみだの植物を学ぼう“初秋編”」	9月25日(土)午前10時～11時 *荒天中止 	緑と花の学習園(文花2-12-17)周辺	内区内の緑地で見られる草花や樹木の見分け方、不思議な生態について学び、秋の花や実などの初夏との違いを観察する 対区内在住在勤在学の中学生以上 定先着15人 費無料 持筆記用具、水筒、帽子 申9月1日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階)☎5608-6208へ
	消費者講座「知らないマジでヤバイ! オトナ消費者基礎知識!」	10月2日(土)午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111) *後日配信するオンライン(ユーチューブ)での受講も可	内成年年齢の引き下げに備え、若者が消費者トラブルに遭わないために必要な基礎知識を学ぶ 対区内在住在勤在学の方 定先着50人 費無料 *通信料は自己負担 申事前に氏名・年齢・電話番号を、電話またはEメールで産業振興課産業振興担当☎5608-6186・☐SANGYOU@city.sumida.lg.jpへ *オンライン(ユーチューブ)での受講を希望する方は、住所(資料の送付を希望する方のみ)・Eメールアドレスも必要 *受け付けは9月29日まで
健康・福祉	オレンジカフェすみだ	9月8日(水)・16日(木)午後2時～3時半 	▶9月8日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶9月16日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内認知症についての情報交換や悩みなどの共有、交流 *個別相談もあり 対認知症の方、認知症への不安がある方とその家族、ボランティアの方など 定各日先着20人 費無料 申当日直接会場へ 問▶9月8日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶9月16日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541
	中村病院相談員に学ぶ認知症診断の流れ	9月13日(月)午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内認知症の検査について学ぶ 対区内在住在勤の方 *認知症サポーターを優先 定先着10人程度 費無料 申事前に電話で、こうめ高齢者支援総合センター☎3625-6541へ
	「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14日(火)・28日(火)午前10時～11時半 	▶9月14日=ガランドール(石原4-11-12) ▶9月28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▶9月14日=先着4人 ▶9月28日=先着6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
	はなみずき会(認知症家族介護者教室)	9月18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)	内認知症対応型デイサービスについて講師から学ぶ 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
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	9月24日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内悩みの共有、情報交換 対認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定先着10人 費無料 申事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階)☎3624-6541へ
	第5回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	9月24日(金)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内参加者同士の情報交換や介護に関する喜び・悩み等の共有 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 申事前に電話で、うめわか高齢者支援総合センター☎5630-6541へ
	ボランティア説明会	9月24日(金)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、活動時の注意点の説明等 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 *詳細は墨田区社会福祉協議会のホームページを参照
	つながろう! ICTでも家族会(認知症家族介護者教室)	9月28日(火)午後2時～3時 	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内インターネットを使った交流について、体験を通して学ぶ 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 定先着10人程度 費無料 申事前に、こうめ高齢者支援総合センター(すみだ福祉保健センター内)☎3625-6541へ
	“社会脳”で認知症予防「暮らしの中には認知症予防のヒントがいっぱい」	9月30日(木)午後1時半～2時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内普段の生活で気付かずにしている認知症予防について学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着15人 費無料 申事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内)☎3618-6541へ
	人生会議“もしもの時に備えて今できることを考えてみませんか?”	9月30日(木)午後3時～4時		内病气や介護が必要になったとき、自分らしく生きるために今できることを学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着15人 費無料 申事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内)☎3618-6541へ
10年後、20年後も元気であるために「元気生き生き体操教室」(各会場全10回)	▶第1会場=10月4日～12月27日の月曜日 *10月18日、11月15日、12月20日を除く ▶第2会場=10月8日～12月24日の金曜日 *10月22日、11月19日を除く *いずれの会場も午後1時10分～2時40分	▶第1会場=みどりコミュニティセンター(緑3-7-3) ▶第2会場=すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内介護予防に効果的な体操を柔道整復師から学ぶ 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 *ほかにも条件あり *未受講者を優先 定各会場30人(抽選) 費無料 申教室名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで9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 	
身体障害者向け「椅子に座ってできる筋力アップ体操教室」(全4回)	10月6日～27日の毎週水曜日午後1時半～3時半 	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	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

# 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	毎年1回はチェックをしましょう「高齢者身体能力測定会」(全4会場) 	10月12日(火)午後2時~4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 体組成測定、体力測定(握力、通常歩行速度、開眼片足立ち)、生活機能評価、フレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要とせず、医師から運動を制限されていない方 *ペースメーカーを装着している方は体組成測定は不可 定 各会場先着20人 費 無料 申 9月13日から催し名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号・ペースメーカーの使用有無を、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
		10月13日(水)午後2時~4時	立花体育館(立花1-25-10)	
		10月14日(木)午後2時~4時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	
		10月15日(金)午後2時~4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	
子育て	育児講演会「専門家が教える!運動遊びと体力づくり」新型コロナ禍でもできる体力づくり」	9月27日(月)午後2時~3時45分 *子どもの一時預りは午後1時半~	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 家でもできる運動遊びと体力づくりを学ぶ 対 区内在住で、1歳~3歳の子どもを保護者 定 先着20人 費 無料 申 9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、1歳~3歳の子ども一時保育あり(先着10人)
仕事・産業	安心して働ける企業に出会える!すみだオンライン合同企業説明会 	9月28日(火)午前10時半~午後0時半	参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 「Zoom」を使用した合同企業説明会【参加企業】6社(予定) *詳細は区ホームページを参照 対 自宅等から「Zoom」で参加できる、39歳以下の求職者と子育て世代等の働きたい女性 *学生も可 費 無料 *通信料は自己負担 申 事前に、すみだ人材発掘・就労支援プログラム事業運営事務局のホームページから申込み(左のコードを読み取ることで接続可) 問 ▶すみだ人材発掘・就労支援プログラム事業運営事務局(株式会社HRP内) ☎3222-1801 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全6回) 	11月6日~12月18日の土曜日午前10時~午後0時半 *12月11日を除く *11月27日は午前10時~午後1時	参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 「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 自宅等から「Zoom」で参加できる、創業を希望する方・創業5年未満の方 定 先着20人 費 無料 *通信料は自己負担 持 筆記用具 *「Zoom」用の通信機器はワード・エクセルが使用できるパソコンを推奨 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(左のコードを読み取ることで接続可) 問 ▶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担当 ☎3633-2445 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
文化・スポーツ	この夏こそ苦手克服!「プールプライベートレッスン」	9月30日(木)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) *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
	夏のストレス・運動不足解消!「アクアビクス」「アクアウォーク&ジョグ」	9月2日(木)~9月30日(木)の▶アクアビクス=木曜日午後7時~7時45分 *9月23日を除く▶アクアウォーク&ジョグ=毎週金曜日午後5時~5時半	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 定 ▶アクアビクス=先着20人 ▶アクアウォーク&ジョグ=先着10人 費 1回あたり▶アクアビクス=770円 ▶アクアウォーク&ジョグ=無料 *いずれも別途、施設利用料が必要 申 当日直接会場へ 問 両国屋内プール ☎5610-0050
	体験してみませんか!「たのしい運動教室」の1回体験 	10月1日(金)~12月28日(火) *各教室の日程等の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶大人クラス=太極拳、ヨガ、背骨コンディショニングなど全18教室 ▶子どもクラス=キッズチアダンス、ジュニアチアダンス、カンフー、こども運動教室、ヒップホップダンスなど全9教室 対 ▶大人クラス=18歳以上の方 ▶子どもクラス=詳細は申込先へ 定 各教室先着8人~20人 費 各教室1100円 *体験以降は、残り回数×1100円 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容等の詳細はスポーツプラザ梅若のホームページを参照
区民体育祭「相撲大会」 	10月10日(日)午前10時半~午後5時 *受け付けは午前9時半~	吾嬬第二中学校(八広4-4-4) *車での来場は不可	種 幼児(4歳以下・5歳以上)、小学生(学年別)、中学生、一般(初心者・経験者) 対 区内在住在勤在学中で、スポーツ保険等に加入している方 費 無料 持 汗拭き用タオル 申 種別・住所・氏名・年齢・電話番号・学校名・学年(未就学児の場合は4歳以下か5歳以上か)を、ファクスで9月24日~10月9日午後5時に墨田区相撲連盟事務局 佐藤元治 FAX5631-6662へ 問 墨田区相撲連盟事務局 関澤敏男 ☎090-1608-0567 *問合せの受け付けは日曜日のみ	
ぽけっと	日頃の運動不足解消に「第5回すみだ輪おどり(盆踊り)」	9月11日(土)午後5時半~8時半 *受け付けは午後5時~ *雨天時は9月12日(日)に延期	隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	内 区内の盆踊り定番曲とご当地音頭を、前後左右十分な間隔をとり同一方向を向いて声を出さずに踊る 定 先着120人 費 ▶区内在住の方=500円 ▶そのほかの方=1000円 *新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、釣銭がないように支払い 申 当日直接会場へ *団体での参加の場合は事前に問合せ先へ *感染症対策のため、氏名・電話番号の聞き取りと手指消毒・検温あり 問 すみだ輪おどり実行委員会 坂井 ☎090-3617-4313
	助産師さんによる両親学級とおっぱい育児相談 	9月15日(水)▶両親学級=午前10時~11時半▶おっぱい育児相談=午後0時半~3時40分 *時間の詳細は申込先へ	NPO法人子育てひろば・かあかのうち(東向島6-16-10)	内 ▶両親学級=助産師による沐浴とおむつ替え指導、妊婦生活の相談など▶おっぱい育児相談=授乳ミルク離乳食の相談、ママのおっぱいトラブルの対処法など 対 ▶両親学級=妊娠中の方とその配偶者▶おっぱい育児相談=0歳~3歳児の母親 定 ▶両親学級=先着4組▶おっぱい育児相談=先着5組 費 200円(施設利用料) 申 事前に電話でNPO法人子育てひろば・かあかのうち ☎3614-5016へ *無料通話アプリ「LINE」でも申込可(左のコードを読み取り、「かあかのうち」を友だち登録)

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/](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3年度(令和3年4月1日～4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 *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)	10月20日(水)午前9時～11時、10月29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20日実施分)=9月21日まで ▶若年区民健康診査(10月21日実施分)=9月27日まで ▶若年区民健康診査(10月29日実施分)=10月6日まで ▶骨密度検診=9月16日まで ▶大腸がん検診・肺がん検診=4年3月11日まで ▶前立腺がん検診=10月15日まで ▶胃がんリスク検査=11月15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不可
	10月21日(木)午前9時～11時	向島保健センター		
骨密度検診	9月27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	
胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)	毎月1回～2回(午前中)	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実施医療機関に相談 [費用] 無料	
乳がん検診(検診車実施分)	令和4年3月まで(毎月1回～3回)	区内施設3か所	[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	
大腸がん検診	令和4年3月31日(木)までの実施医療機関診察日	区内実施医療機関等	[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(日)までの実施医療機関診察日		[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(火)までの実施医療機関診察日		[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。
- 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」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。



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	【受け付け】6日(月)午前9時～10時	
ママのリラックスタイム	2日(木)	14日(火)
心の健康相談	8日(水)・22日(水)	22日(水)
依存症相談	24日(金)	-
思春期相談	-	8日(水)・15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)  
\*番号をお確かめのうえ、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

## 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、一度帰宅をお願いする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

⑩ 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(横綱2-1-11)救急外来内 ☎3625-1231	小児科(15歳以下の急病患者)

⑪ 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
5日(日)	くにまつ歯科医院	緑4-8-9 ☎3631-0939
	みどり整形外科(整)	緑1-14-2 ☎5638-8181
12日(日)	てらだ歯科クリニック	東向島2-8-17 ☎5631-5015
	岡野整形外科(整)	両国3-20-8 ☎3631-1088
19日(日)	浜本歯科医院	緑2-15-17 ☎3631-1775
	東京曳舟病院(整)	東向島2-27-1 ☎5655-1120
20日(祝)	仲井歯科医院	東向島1-32-7 ☎3611-1898
23日(祝)	蛭間歯科クリニック	両国2-20-12-Aライオンズステーションプラザ両国 ☎3634-6480
26日(日)	紀デンタルクリニック	東向島3-2-13イナバビル1階 ☎5655-5655
	鈴木整形外科(整)	業平4-13-5 ☎3625-6637

⑫ 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。  
⑬ 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

# つながる すみだ人

## 私の好きな すみだ

今月の1枚

「都電24番 須田町行 最後の日」

【撮影】清水貞子さん

本コーナーへの写真を随時募集しています。詳細は今号4面をご覧ください。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



木下聖実さん(八広在住)

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36回は、1歳のお子さんを育てながら、「さとみん」の愛称で、産後ママ向けのピラティス教室の講師を務める木下聖実さんです。

### Q. すみだでどのような活動をしていますか？

区内の地域プラザや子育てひろば、児童館などで、ピラティス教室を実施しています。大人クラスだけでなく、産後のママ向けに、お子さん連れで参加できるクラスを設けています。

産後はうつになりやすく、育児の悩みを抱えやすいので、ピラティスで運動して体のメンテナンスするのはもちろんですが、気持ちの面でリフレッシュして、「心身ともに健康に」ということも大切に

しています。「体を動かすと心が変わる」と言いますからね。また、ピラティスを通してママ同士がつながることも重きを置いているので、子育ての情報交換をする時間を設けている教室もあります。コロナ禍で教室が中止になるなど、私自身気持ちが折れることもありましたが、コロナ禍だからこそ、人とのつながりを大切に、ママたちのリフレッシュの場をつくりたいと思い、感染対策に十分配慮しながら活動しています。

### Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

きっかけは、私自身が産後、「ママ同士のつながりがほしいな」「運動したいけど、子連れだとできる環境がないな」と悩んだ経験です。同時に、産後の大きな体調の変化に戸惑い、モヤモヤする状況が続きました。そんな中、産後運動というものに出会い、産後の体について理解を深め、産後運動のインストラクターの資格を取得しました。この資格のベースがピラティスだったこともあり、その後ピラティスの資格も取得。

「きっと自分と同じように悩んでるママがい

るはず。そんな人を救いたい。」という思いから、お子さん連れで参加できるピラティスの教室を始めました。大人だけの教室はよくありますが、ママたちはやっぱりお子さんのこと最優先。お子さんをわざわざどこかに預けて参加するとなるとハードルが上がってしまい、自分のことは後回しになってしまうんですね。参加者からは「子どもを連れて参加できるのが本当にありがたい」という嬉しい声をたくさんいただき、大きなやりがいを感じています。

### Q. 木下さんは、すみだのどんなところが好きですか？

街の人が温かく、フレンドリーなところが好きです。子どもを連れて歩いていると、街の人が声を掛けてくれるんですね。それから、私は墨田区出身ではありませんが、外から来た人を優しく受け入れてくれる雰囲気も好きですね。

現在は活動の地域が限定されていますが、今後

は区内全域に活動を広げていき、墨田区を盛り上げていきたいです。また、今は産後のママ向けがメインですが、ピラティスには高齢の方でも負荷が掛からずできるものもあるので、ゆくゆくは子どもから大人まで、幅広い世代の方がピラティスを通してつながれるといいなと思っています。



▶ お子さん連れのクラスでは、ときには、お子さんを持ち上げる動きを取り入れることもあるそうです。

▶ 「産後、久しぶりの運動で気持ちよかった」「子どもと一緒に、安心して取り組めた」など、教室終了後は皆さん笑顔でいっぱいです。



### 次回登場してくださるのは・・・

自宅で洋服の販売をしながら、子ども服のリユース活動をしている田中仁美さんです。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



## 夢

### パラリンピックにすみだからエールを！

墨田区長

山本 亨

第32回オリンピック競技大会は8月8日に閉会しました。本区の国技館で開催したボクシング競技では、日本代表が女子史上初の金メダルのほか、男女で銅メダルを2つ獲得しました。これらの快挙は、多くの人に元気と勇気を与えてくれたと感じています。そして、8月24日～9月5日の日程で東京2020パラリンピック競技大会が開催されています。22競技が行われていますが、パラリンピアンたちは各競技のトップアスリートとして、パラリンピックに出場するため、日々自分の技術を磨かれてきたことと思います。

本区からは、パワーリフティング競技に三浦 浩選手が日本代表として3大会連続で出場されています。三浦さんは第三吾嬬小学

校、寺島中学校を卒業し、現在も区内にお住まいです。日本代表に決定した7月にお会いした際には、大会にける意気込みを語ってくれました。私からは「区も区民と心をつなげて、地域を挙げて三浦選手にパワーを送って応援します。ベストを尽くして頑張ってください。」とお伝えしました。生涯現役を宣言して挑戦し続ける三浦選手へ敬意を表すとともに、引き続き本区ゆかりのアスリートとして応援していきたいと思っています。

現在、本区では障害者スポーツの普及・啓発の一環として、スポーツレクリエーション大会等の取組を行っています。東京2020大会を契機として、障害の有無等に関わらず、誰もが気軽にスポーツに親しめる環境を整えてい

たいと考えています。そして、スポーツを通じて人と人の絆が深まり、世代間、地域間等の多様な交流が促進され、地域力の更なる向上のため良い循環が生まれることを期待するとともに、これらの取組の効果が東京2020大会のレガシーの一つになればと願っています。



日本代表の三浦選手を激励しました

