

墨田区のお知らせ

No.2010

2021年
(令和3年)

9/11

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2・3面……新型コロナウイルス感染症の関連情報等

4・5面……健康寿命UP大作戦、がんについてもっと知ろう

6～8面……講座・教室・催し・募集

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

応援ありがとうございます
ございました！！つながる
墨田区

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/>

1に運動



2に食事



しっかり禁煙 最後にクスリ



健康寿命の延伸

健康寿命は「健康上の理由で日常生活が制限されることなく過ごせる期間」のことです。日本は世界有数の長寿国ですが、平均寿命に比べて健康寿命が短く、「寝たきりの期間」が長くなっていると言われています。

また、高齢化や社会生活環境の急激な変化等に伴い、糖尿病、高血圧、がん、心臓病、脳卒中等の生活習慣病の増加が大きな課題となっています。そのため、疾病の早期発見や治療、重症化の予防に加え、運動・食事などの生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することがとても大切です。

9月は健康増進普及月間。これを機に生活習慣を見直し、元気な毎日を過ごしましょう。今号4面では健康寿命を延ばすための運動や食事の取組「健康寿命UP大作戦！」について、5面では生活習慣病の1つであるがんの対策に関する催し等についてご紹介します。

*「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」健康寿命の延伸は健康増進普及月間の標語

問合せ

保健計画課健康推進担当(区役所5階)
☎ 5608 - 1305 ・ FAX 5608 - 6405
✉ HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jp

「わたし×すみだ」の 健康と未来を考える オンラインワークショップ

区では現在、区民の皆さんの健康を守るために策定した「すみだ健康づくり総合計画」の中間改定に取り組んでいます。改定に当たり、皆さんの意見や想いを織り交ぜた計画にするため、オンライン会議システム「Zoom」を使用したワークショップを開催します。あなたの意見がまちの元気をつくり、持続可能な未来につながります。ぜひ、ご参加ください。

とき 9月26日(日)午後1時～3時半

ところ 自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用

参加要件 自宅等からパソコン等で「Zoom」で参加できる区内在住在勤在学の方

費用 無料 *通信料は自己負担

申込み

住所・氏名・年齢・電話番号・Eメールアドレスを、直接または電話、ファクス、Eメールで9月17日までに右上の問合せ先へ

墨田区民の65歳健康寿命 平成31年(2019年)

65歳の方が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢 * ()内の平均余命は、65歳健康寿命に65歳平均障害期間を加算した年齢

女性



23区中15位
85.87歳
(平均余命89.47歳)

男性



23区中19位
82.21歳
(平均余命83.94歳)

【参考】平成31年65歳健康寿命算出結果区市町村一覧(都福祉保健局)

23区のほかの区と比べると、墨田区は男女とも健康寿命が短い方なのね。



4面では、健康寿命の延伸につながる区の取組をご紹介します！

日本人が一生のうちでがんになる確率 平成30年(2018年)

女性



50.2%

男性



65.0%

【参考】がん情報サービス(国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター)

日本人の2人に1人以上が、がんになっています。がんは私たちに身近な病気ですね。



5面では、「がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2021」などをご紹介します！

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、東京都若者ワクチン接種センター、「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、生活困窮者自立支援金、ポイント還元キャンペーン(PayPay)など

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1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)

コード 

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)

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)

コード 

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)。



コード 

墨田区新型コロナワクチン接種広報大使「わく丸」

東京都若者ワクチン接種センター

都は若者を対象としたワクチン接種会場を開設しています。接種には接種券(クーポン券)と身分証明書が必要です。なお、当会場では2回目までの接種は受け付けていません。受け付け方法や最新情報などの詳細は都福祉保健局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)。

■開設期間/開設場所

10月8日(金)まで *月曜日、9月12日(日)、10月3日(日)を除く/渋谷区立勤労福祉会館(渋谷区神南1-19-8)

■対象者

都内在住在勤在学の16歳～39歳で1回も接種していない方

[問合せ]東京都ワクチン接種会場コールセンター☎0570-034-899

*受け付けは午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日を含む)



コード

申請期間は**11月30日まで延長**となりました

「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。また、「**福祉資金 緊急小口資金**」および「**総合支援資金 生活支援費**」の貸付けが終了した世帯に、**再貸付けを実施しています。**なお、申請は**いずれも郵送での受け付け**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]**3か月以内**[償還期間]**10年以内(均等月賦償還)

「総合支援資金 生活支援費」の再貸付け

[対象]「福祉資金 緊急小口資金」および「総合支援資金 生活支援費」の貸付けが令和3年11月30日までに終了(予定も含む)した世帯**[貸付上限額・償還期間]**「総合支援資金 生活支援費」と同様**[貸付期間]**3か月以内(延長なし)

[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(墨田区社会福祉協議会のホームページは、右のコードを読み取ることでも接続可)



コード

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 暮らし・しごと相談室すみだ(区役所3階・生活福祉課内)☎5608-6289



コード

申請期間は**11月30日まで延長**となりました

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮し、**緊急小口資金等の特例貸付けを終了等により利用できない世帯**へ、就労による自立を図るため、また、就労による自立が困難な場合には円滑に生活保護の受給につなげるため、一定期間支援金を給付します。

[対象]東京都社会福祉協議会が実施する緊急小口資金等の特例貸付けを利用できない世帯(総合支援資金の再貸付けが終了した世帯や11月までに終了する世帯、再貸付けが不決定となった世帯)の主たる生計維持者 *そのほか収入・資産・求職活動などの要件あり**[月額支給額]**▶単身世帯=6万円 ▶2人世帯=8万円 ▶3人以上世帯=10万円**[支給期間]**最大3か月間**[申請期限]**11月30日 *申請方法や必要書類等の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)

[問合せ]墨田区新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金コールセンター☎6735-3903

月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時15分(祝日を除く)



コード

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)実施中！

区と区商店街連合会は、区内商店を支援するため、ポイント還元キャンペーンを実施しています。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%が後日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

[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。


**ぜひ、家族でご利用ください
ふれあい入浴デー**

9月20日の敬老の日は「ふれあい入浴デー」です。にこにこ入浴証をお持ちの方と、その方と一緒に入浴する家族は、区内の公衆浴場を半額で利用できます。ぜひ、ご利用ください。なお、利用の際は、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

【とき】9月20日(祝)**【ところ】**区内の公衆浴場
*詳細は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)**【対象】**にこにこ入浴証をお持ちの方および一緒に入浴する家族**【費用(通常の入浴料金の半額)】**▶12歳以上=240円 ▶6歳~11歳=90円 ▶5歳以下=40円**【問合せ】**高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168



**10月からの本格運用に向けて事前登録を
マイナンバーカードの健康保険証利用**

健康保険証としてマイナンバーカードを利用できるオンライン資格確認の本格運用が、10月から始まります(具体的な開始日は、区ホームページ等に掲載予定)。

オンライン資格確認システムが導入された医療機関等では、順次、マイナンバーカードを保険証として利用できるようになります(利用できる医療機関等は、厚生労働省のホームページに掲載予定)。利用には、マイナンバーカードの取得後、マイナポータルホームページから事前登録が必要です。事前登録は、パソコンとICカードリーダーまたは、マイナンバーカードの読取に対応しているスマートフォンでできます。これらの機器類をお持ちでない方は、問合せ先に設置した専用端末から登録が可能ですので、マイナンバーカードに内蔵された電子証明書の暗証番号を準備のうえ、マイナンバーカードをご持参ください。また、利用者証明用電子証明書の有効期限切れ等によりマイナンバーカードを更新した方は、その翌々日から事前登録が可能となりますので、ご注意ください。

なお、10月1日に更新される保険証(新たに国民健康保険に加入し、発行されたものを含む)は、事前登録の有無にかかわらず、引き続き医療機関等で利用できます。

【問合せ】国保年金課こくほ資格係(区役所2階) ☎5608-6121


**商工業融資をご利用ください
年末短期運転資金**

区内中小企業の資金需要に応えるため、毎年行っている「年末短期運転資金」融資あっせんの受け付けを、10月1日(金)から開始します。詳細は申込先へお問い合わせください。

【融資限度額】300万円**【利率】**2.0% *うち1.5%は区が補助**【返済期間】**1年以内 *据置期間(2か月以内)を含む**【申込み】**申込用紙と必要書類を直接、10月1日~11月30日に経営支援課経営支援担当(区役所14階) ☎5608-6183へ *申込用紙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


**9月30日が納期限です
固定資産税・都市計画税
(第2期分)**

令和3年度固定資産税・都市計画税第2期分の納期限は9月30日です。納付書裏面に記載の金融機関、コンビニエンスストア等で納期限までに納めてください。

口座振替や金融機関・郵便局のペイジー対応のATMのほか、パソコン等からクレジットカードやインターネットバンキングでの納付、スマートフォン決済アプリでの納付も可能です。

【問合せ】▶固定資産税・都市計画税について=墨田都税事務所 ☎3625-5061 ▶口座振替について=都主税局徴収部納税推進課 ☎3252-0955、税務課税務係 ☎5608-6008


**区内在住で新聞を購読していない方へ
墨田区のお知らせ「すみだ」
(区報)の戸別配付**

墨田区のお知らせ「すみだ」(区報)は、新聞に折り込んで配布しているほか、区施設や区

内の駅、一部の信用金庫・コンビニエンスストアなどで配布しています。また、新聞を購読していない方へ、発行日にご自宅へ無料でお届けする戸別配付を行っています。

【費用】無料**【申込み】**随時、戸別配付申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで〒130-8640 広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・FAX 5608-6406・✉ OSHIRASE@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先のほか、各出張所・図書館等の区施設で配布 *区ホームページからも申込可(下のコードを読み取ることでも接続可)

【注意事項】▶1住戸につき、原則1部配付 ▶郵便ポスト等の確認のため、配達員が現地調査を実施する場合あり



コード


**誰もが心を通わず暮らしやすいまちへ
9月は「障害者雇用支援月間」です**

障害のある人の一般就労とその継続のために、就労移行、職場定着、相談等の支援を行っています。区内企業の障害者雇用に関する相談窓口もあります。ぜひ、ご利用ください。

【問合せ】すみだ障害者就労支援総合センター ☎5600-2004・FAX 5600-3280

アプリで区報を読めます

無料アプリ「マチイロ」

墨田区のお知らせ「すみだ」(区報)を、スマートフォン用アプリ「マチイロ」でご覧いただけます。この無料アプリをダウンロードして登録すると、発行日のお知らせが届き、いつでもどこでも区報を読むことができます。ぜひ、ご利用ください。

【利用方法】「マチイロ」のホームページからアプリをダウンロード *右のコードを読み取ることでも接続可**【費用】**無料 *通信料は自己負担**【問合せ】**広報広聴担当 ☎5608-6223



コード



**は～もに～ トリフォニーホール
おすすめ公演情報**

トリフォニーホールチケットセンター
☎5608-1212・錦糸1-2-3

新型コロナウイルス感染症対策のため、事前にすみだトリフォニーホールのホームページで「お客様へのご協力とお願い」をご確認ください。



ヴィキングル・オラフソン

世界中で「ずば抜けた才能」と注目されているピアニスト。美しい音色をご堪能ください!

■ヴィキングル・オラフソン ピアノ・リサイタル

【とき】10月20日(水)午後7時開演**【出演】**ヴィキングル・オラフソン(ピアノ)**【曲目】**モーツァルト/ピアノ・ソナタ第14番K.457他**【入場料】**▶S席=5000円 ▶A席=4000円 *区内在住在勤の方はS席3500円、区内在住在学の小学生~高校生・大学生等は1000円 *未就学児は入場不可**【申込み】**事前にトリフォニーホールチケットセンターへ

おなかの赤ちゃん、未就学児、子育て中の方、子育てを支える全ての人に贈るスペシャルコンサート!

**■おなかの赤ちゃんも、ちびちゃんも、お父さんお母さんも…
みなさん、「ようこそ! リラックス・コンサート」**

【とき】11月3日(祝)午前11時開演 *約90分間**【内容】**▶第1部=指揮者 和田一樹と語ろう「まさに今、子育て中!」▶第2部=「ほっ」とリラックスできるオーケストラのコンサート**【出演】**和田一樹(指揮)、中須美喜(ソプラノ)、田添 菜穂子(司会)、新日本フィルハーモニー交響楽団、福田 えりか(賛育会病院産科科長/第1部のみ)**【曲目】**久石 譲/オーケストラストーリーズとなり「トトロ」より「さんぽ」(楽器紹介付き)、J.ウィリアムズ/「映画ハリー・ポッターと賢者の石」より「ヘドヴィグのテーマ」「ハリーの不思議な世界」ほか**【入場料】**2000円(全席指定) *小学生以下は無料(要座席券) *区内在住在勤の方および区内在住の中学生・高校生・大学生等は1000円**【申込み】**事前にトリフォニーホールチケットセンターへ



和田一樹



中須美喜



田添 菜穂子



福田 えりか



新日本フィルハーモニー交響楽団

【ところ】すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール 📍=ホームページアドレス

健康寿命UP大作戦!

日本は世界有数の長寿国ですが、平均寿命に比べて健康寿命が短く、「寝たきりの期間」が長くなっていると言われております(健康寿命については1面を参照)。

区では、皆さんがいつまでも健康に過ごせるよう「ウォーキング大好き! 大作戦(日常の歩数UP)」と「野菜大好き! 大作戦(野菜摂取量UP)」からなる「健康寿命UP大作戦!」を展開しています。これを機に、皆さんも「健康寿命UP」に取り組みませんか。

【問合せ】保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514



日常の歩数UP! ウォーキング大好き! 大作戦

生活習慣病の予防

肥満防止
心肺機能の向上

ストレス解消

新型コロナウイルス感染症拡大防止による外出自粛等で運動不足になっている方も多いですが、健康寿命アップには、適度な運動を続けることが重要です。感染対策をしたうえで、楽しく歩いて健康づくりに努めましょう。

知っていますか? 便利なアプリ「aruku&」

日々の歩数を計測できるほか、区内のウォーキングコースや区からの健康に関するお知らせ等の情報を受け取ることができます。また、チームを組んで歩数を競ったり、様々なミッションをクリアすることで、プレゼントに応募したりすることもできます。

【費用】無料 * 通信料は自己負担【利用方法】スマートフォンから右のコードを読み取り、接続先のページからアプリをダウンロード



安全なウォーキングのポイント

【参考】安全に運動・スポーツをするポイントは?(スポーツ庁)

新型コロナウイルス感染症予防

- | 体調確認 | 基本的対策 | NO!! 3密 |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ○平熱である ○せきや喉の痛みがない ○だるさなどがない | <ul style="list-style-type: none"> ○十分な距離の確保 ○マスクの着用 ○手洗い・手指消毒 | <ul style="list-style-type: none"> ○1人または少人数で ○空いた時間帯・場所で |

熱中症予防

- 水分・塩分と、休憩をこまめにとる
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクを外す

すみだ1ウィーク・ウォーク ウォーキングチャレンジプログラム

第8回「健康寿命をのぼそう! アワード」を受賞したプログラム

歩数計や専用アプリを使い、7日間の総歩数を区へお知らせください。

1 エントリー 10月29日締切り	【対象】区内在住在勤在学の方、区内で活動するグループ・企業等【申込み】催し名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号(企業・団体の場合は、企業・団体名、代表者の氏名・電話番号、参加人数)を、直接または電話、郵送、ファクス、Eメールで10月29日(必着)までに〒130-8640保健計画課健康推進担当(区役所5階) ☎5608-8514・FAX5608-6405・✉HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ * 申込者へ詳細を通知
2 測定方法を選択	アプリ「aruku&」または歩数計
3 7日間の歩数を測定	10月16日(土)~11月14日(日)のうち連続する7日間
4 集計して提出	「aruku&」で自動集計または専用の用紙で提出

🏆 後日、本紙や区ホームページで結果発表! 🏆

「健康寿命をのぼそう! アワード」って?

健康増進・生活習慣病予防推進について、優れた取組を行っている企業・団体・自治体を国が表彰するものです。

「すみだ1ウィーク・ウォーク」は、生活習慣病予防の啓発について優れた取組を行っていることが評価され、95件の応募の中から見事表彰されました。

皆さんもぜひ、日々の健康増進のために、このプログラムへご参加ください。



野菜摂取量UP! 野菜大好き! 大作戦

野菜摂取目標量 1日あたり 約350g - 墨田区民の平均摂取量 1日あたり 270.1g = 約80g 足りていません

【参考】令和元年度に行った墨田区野菜摂取量調査結果(20歳~59歳)

1回の食事で80gの野菜を増やすのは大変ですが、朝・昼・夜で約30gずつ食べれば理想の量を達成できます。

30gって例えばどれくらい?

ミニトマトなら 2個~3個
ピーマンなら 1個

朝 30g + 昼 30g + 夜 30g
これならできるね!



「コンビニ」も上手に活用して 手早く上手に野菜を摂ろう!

コンビニエンスストアが提供する野菜を使ったレシピをはじめとした、自宅で簡単に作れる「時短野菜レシピ」を区ホームページでご紹介しています(下のコードを読み取ることでも接続可)。

また、このほかにも、区内の保育園や病院、学校等で提供されている野菜を使ったレシピをご覧になれます。どのレシピも簡単でおいしい! ぜひ試してみてくださいね。



コード



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	吾輩の里 楽しい菜園体験「吾輩の里の畑(ポタジェ)で秋冬野菜を育て収穫しよう！」	9月25日(土)・26日(日) ▶午前10時～ ▶午前11時～ *天候により変更の場合あり(日程の希望可)	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 秋冬野菜(大根・かぶ・にんじんなど)の種まきを行う *その後、随時手入れを行い、11月～12月に収穫予定 定 先着15人 費 一区画1000円(希望の種1種～2種) 持 軍手、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは各開催日の前日までの午前9時～午後8時(9月22日は休館)
	実家・自宅の相談ができる「空き家と相続の無料個別相談会およびオンラインセミナー」	▶オンラインセミナー＝10月1日(金)～16日(土) ▶個別相談会＝10月16日(土)午後1時10分～4時	▶オンラインセミナー＝自宅等 * YouTubeを使用 ▶個別相談会＝すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 ▶オンラインセミナー＝空き家問題について学ぶ ▶個別相談会＝空き家に関する悩みについて、専門知識を持った相談員に相談する 対 空き家等の所有者・所有予定者 定 ▶個別相談会＝先着15組 費 無料 * オンラインセミナーの通信料は自己負担 申 9月11日午前9時から電話でNPO法人空家・空地管理センター☎0120-336-366へ 問 安全支援課空き家対策係☎5608-6520
	下町すみだの緑展 ▶「緑のカーテンコンテスト2021」の人気投票	10月1日(金)～6日(水)の午前10時～午後5時 *土・日曜日は午後6時まで *最終日は午後1時まで	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)	内 「緑のカーテンコンテスト2021」応募作品の展示・人気投票 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 環境保全課緑化推進担当☎5608-6208
	▶緑とふれあうワークショップ「ペットボトルでハンギングバスケットを作ろう」	10月2日(土)・3日(日) ▶午前11時～ ▶午前11時半～ ▶午後1時～ ▶午後1時半～ ▶午後2時～ ▶午後2時半～ *いずれも所要時間は10分程度		内 ペットボトルを利用した、花の寄せ植えを作る 対 区内在住の方 定 各先着2人 費 無料 持 作品を持ち帰るための袋 申 9月13日午前9時から電話で環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ
	すみだと世界をつなぐ水の大切な話 第1回「都市と水」東京2020オリンピック・パラリンピックの競技会場を船で巡ろう！」	10月9日(土)午後0時50分～4時 *吾妻橋船着場に20分前に集合	有明アリーナ、有明体操競技場等の東京2020オリンピック・パラリンピックの競技会場、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)	内 船で東京2020オリンピック・パラリンピックの競技会場を巡り、東京湾の水質など都市の生活と水の関わりについて考える【講師】橋本淳司氏(水ジャーナリスト) 対 区内在住の学生の方 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 講座名・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、9月27日(必着)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・✉mail-japan@wateraid.orgへ *抽選結果は後日通知 問 環境保全課環境管理担当☎5608-6207
	秋の星空フェスタ2021 プラネタリウム上映会10月	10月10日(日)▶1回目＝午前11時～11時40分▶2回目＝午後2時～2時40分▶3回目＝午後4時～4時40分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【テーマ】▶1・2回目＝「あきのおほしさとちきゅうのきょうだいぼし」▶3回目＝「秋の星空と太陽系の惑星」(小学校4年生以上推奨の内容)【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリーノ所属) 定 各回先着50人 費 ▶中学生以下＝各回200円 ▶その他＝各回500円 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課☎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
	幸せになろう！風水めりえ教室(後期・全6回)	10月21日、11月11日、12月9日、令和4年1月13日、2月10日、3月10日いずれも木曜日午後1時半～2時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 飾る方位に合った色で塗り絵をする 対 18歳以上の方 定 先着10人 費 3000円 持 12色以上の色鉛筆 申 9月11日午後1時から電話でフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070へ *内容等の詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
すみだ地域学スペシャル「避難所運営をゲームでシミュレーションしてみよう！」「避難所HUG体験ワークショップ」	10月30日(土)午後2時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 災害時の避難所運営をゲームで楽しく体験し、避難所で予想されるアクシデントや避難者への配慮等の対応を考える 定 24人(抽選) 費 無料 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10月22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	
健康・福祉	背骨コンディショニング(腰痛・肩こり等でお悩みの方)の1回体験	10月30日(土)までの毎週木曜日午後2時～3時、毎週金曜日午後1時～2時、毎週土曜日午後3時45分～4時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 肩こり、坐骨神経痛の改善プログラム 対 18歳以上の方 定 各日先着8人～10人 費 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 *内容等の詳細は申込先へ
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	10月2日(土)午後1時半～3時半	なりひら神明橋集会所(業平5-6-2)	内 認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者支援総合センター(業平5-6-2・なりひらホール)☎5819-0541へ
	シニア体操三期(全10回)	10月5日～12月28日の火曜日午後1時半～2時半 *毎月第2火曜日を除く	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 簡単なリズム体操や筋トレ、ストレッチ 対 次の全ての要件を満たす方▶60歳以上である▶要介護・要支援認定を受けていない▶心臓病、重度の高血圧症・糖尿病がない▶6か月以内に心臓発作・脳卒中を起こしていない 定 先着20人 費 5000円(トレーニング室2時間の利用料込み) *体験は1回500円 持 室内用の運動靴、飲み物、タオル *動きやすい服装で参加 申 9月15日午前9時から電話でフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070へ *内容等の詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	高齢者初心者向け「パッチワーク教室」(全4回)	10月6日～27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 ミニバッグを作る 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 2300円 持 マチ針(6本)、はさみ、針、2Bの鉛筆、定規 申 9月18日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ

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	こころの病がある方の家族のための連続講座(全3回)	10月21日(木)、11月4日(木)・15日(月)午前10時~11時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	【テーマ】▶10月21日=こころの病と治療の話 ▶11月4日=家族みんなのリカバリー“コロナ禍でも元気に過ごすコツ” ▶11月15日=社会福祉制度を利用しよう“障害のある方が孤立しない為に” 対区内在住在勤で、こころの病がある方とその家族 *11月4日は家族や支援者のみ参加可 定先着16人 費無料 申9月13日午前8時半から電話で本所保健センター☎3622-9137へ
	ひきこもりの当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	10月21日、11月18日、12月16日いずれも木曜日午前10時半~正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内講座とグループワーク【テーマ】「ひきこもりと医療のつながり」「ひきこもりとは」「親子のコミュニケーション」等 対区内在住在勤在学中で、ひきこもり状態の方やその家族 定各日先着15人 費無料 申事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
子育て・教育	スポーツ寺子屋	9月15日~令和4年3月の毎週水曜日午後3時~5時 *雨天中止	区総合運動場(堤通2-11-1)	内バスケットボール、バレーボール、バドミントン、ストラックアウトなど(毎週異なるスポーツや遊びを実施) 対小・中学生 費無料 持飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ 問フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070 *内容等の詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	キッズチアダンス、ジュニアチアダンスの1回体験	9月15日(水)~29日(水)の▶キッズ=水曜日午後3時15分~4時15分▶ジュニア=水曜日または金曜日午後(4クラス) *詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対▶キッズ=3歳以上の未就学児▶ジュニア=小学生 定各先着10人~20人 費各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
	すみだキラキラママのつどい	9月22日(水)午前10時~午後2時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内/定▶賢い子どもに育てるヒント/先着4組▶知育リトミック(0歳~2歳)/先着5組▶足裏リフレクソロジー/先着4人 対親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費1プログラム800円(材料費含む) 申事前に希望プログラム名・参加者の氏名・子どもの年齢を、Eメールで、すみだキラキラママのつどい✉kirakiramamasumida2010@gmail.comへ 問みどりコミュニティセンター☎5600-5811
仕事・産業	もう一度確認しよう!「食品表示法講習会」	9月24日(金)午後2時~4時 *受け付けは午後1時半~	区役所会議室131(13階)	内食品表示法の概要や食品表示の作成方法等について学ぶ 対食品関係事業者等 定先着50人 費無料 申事前に講座名、店舗の名称・所在地・電話番号、参加人数を、電話またはファクス、Eメールで生活衛生課食品衛生係☎5608-6943・FAX5608-6405・✉SEIKATUEISEI@city.sumida.lg.jpへ *詳細は区ホームページを参照
	介護のとびらをたたいてみよう“入門的研修”(各全3回)	▶Zoom研修=10月6日(水)~8日(金)の午前10時~正午▶集合研修=10月27日(水)~29日(金)の午前10時~正午	▶Zoom研修=自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用▶集合研修=すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内介護未経験の方に分かりやすい入門的研修、区内の介護事業所の紹介 対介護の仕事に就職を考えている方 定各25人程度(選考) 費無料 *Zoom研修の通信料は自己負担 持筆記用具 申電話で9月22日までに株式会社ツクイスタッフ☎4563-0893(自動音声案内)へ *株式会社ツクイスタッフのホームページからも申込可(左のコードを読み取ることで接続可) *申込時に一時保育の希望可 問介護保険課給付・事業者担当☎5608-6544 *内容等の詳細は区ホームページを参照
文化・スポーツ	東京空襲体験画展	9月14日(火)~令和4年3月の午前9時~午後5時 *入館は午後4時半まで *毎週月曜日・毎月第4火曜日(祝日のときは翌日)、12月27日~4年1月3日は休館 *終了日未定	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	内東京空襲の体験者が自らの体験を描いた絵画の展示 費▶個人=100円▶団体(20人以上)=80円 *中学生以下と身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料 申期間中、直接会場へ 問すみだ郷土文化資料館☎5619-7034
	“伝統工芸職人による匠の技の結晶を間近でご鑑賞ください”伝統工芸展「すみだ粋の世界」	9月18日(土)~10月31日(日)の午前9時~午後5時 *入館は午後4時半まで *毎週月曜日・毎月第4火曜日(祝日のときは翌日)は休館		内区の登録無形文化財認定保持者が、丹精込めて作った工芸品の展示 費▶個人=100円▶団体(20人以上)=80円 *中学生以下と身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は無料 申期間中、直接会場へ 問すみだ郷土文化資料館☎5619-7034
	スポーツの秋!ココロもカラダもリフレッシュ!コース型教室「初心者ヨガ(A・C~Hコース)」(各コース全11回~12回)	10月4日(月)~12月24日(金) *各コースの日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横網1-8-1)	対16歳以上の方 定各コース先着16人 費1万2100円または1万3200円 *体験は1回1100円(定員に満たないクラスのみ) 申9月11日午前9時から直接、両国屋内プール☎5610-0050へ
	心身ともにリフレッシュ「リラックソヨガ」	10月4日~令和4年3月の毎週月曜日午後7時半~8時半	区総合運動場(堤通2-11-1)	内運動が苦手な人でもできるヨガ 対中学生以上で、足・腰・膝に疾患がない、有酸素運動ができる方 *中学生は保護者の同伴が必要 定各日先着20人 費各日500円(トレーニング室2時間の利用料込み) 持室内用の運動靴、飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申当日直接会場へ *受け付けは午後5時半~ 問フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070 *内容等の詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
区民体育祭「民踊大会」	11月21日(日)午前10時半~午後4時半 *受け付けは午前9時~	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	費1曲3000円(5分以内) 申住所・氏名・電話番号・曲目を、電話またはファクスで9月20日までに墨田区民踊連盟 高橋 志津子☎・FAX3622-2816へ	

☎=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。

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
イベント	こころ、ゆさぶる!「新すみだモダンポップアップ」	9月14日(火)~26日(日)の午前11時~午後8時 *施設の営業時間に準ずる *初日は午後3時~	錦糸町パルコ6階12番地(江東橋4-27-14)	内 今年の秋にリニューアルする、すみだ地域ブランド戦略の概要の展示・関連商品の販売 費 無料 *購入費は自己負担 申 期間中、直接会場へ 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608-6188
	9月20日~26日は動物愛護週間です「動物たちの写真展」 	9月20日(祝)午前0時~26日(日)午後11時  コード	自宅等	内 区ホームページ上での「動物たちの写真展」応募作品の掲載・人気投票(左のコードを読み取ることでも接続可) *投票結果は9月30日に区ホームページと問合せ先で発表 費 無料 *通信料は自己負担 問 生活衛生課生活環境係(区役所5階) ☎5608-6939
	大江戸すみだ職人展	9月23日(祝)~26日(日)の午前10時~午後4時半	すみだ北斎美術館講座室 MARUGEN100(亀沢2-7-2)	内 すみだの職人たちによる製作実演、作品の展示・販売 費 無料 *購入費は自己負担 申 期間中、直接会場へ 問 文化芸術振興課文化行事担当 ☎5608-6180

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	“ものづくりコラボレーション”が進化!「すみだモダンフラッグシップ商品開発」参加事業者の募集	内 “デザイン経営”の視点を取り入れたワークショップ・セミナー、商品開発を含むプログラムへの参加事業者の募集【ワークショップ・セミナーの開催日/テーマ/講師】▶第1回=10月14日(木)午後2時~6時/経営デザインシートで未来を描く/廣田尚子氏(ヒロタデザインスタジオ)▶第2回=11月4日(木)午後3時~6時/はじめての知財と商品開発/日高一樹氏(日高国際特許事務所)▶第3・4回=11月24日(水)、12月10日(金)午後2時~6時/マーケティングと商品企画/金谷 勉氏(セメントプロデュースデザイン) 対 全日程参加できる事業者 *商品開発を含むプログラムや対象等の詳細は問い合わせるか、区ホームページおよびすみだ地域ブランド戦略のホームページを参照(右のコードを読み取ることで、区ホームページに接続可) *開催場所は参加者に通知	定 15事業者程度(書類選考) *1事業者につき2人まで参加可 費 無料 申 応募用紙と必要書類を、直接または郵送、Eメールで10月1日(必着)までに〒130-8640産業振興課産業振興担当(区役所14階) ☎5608-6188・✉BRAND@city.sumida.lg.jpへ *募集チラシと応募用紙は申込先で配布しているほか、区ホームページおよびすみだ地域ブランド戦略のホームページからも出力可  コード
	墨田区社会福祉事業団の非常勤職員・臨時職員の募集	種 看護師(非常勤職員)、介助員(非常勤職員)、生活支援員(非常勤職員)、療育指導員(非常勤職員)、介助員(臨時職員)、学習指導員(臨時職員)	【募集数】各職種若干名 申 事前に電話のうえ、履歴書を直接または郵送で墨田区社会福祉事業団(〒131-0033向島3-36-7) ☎5608-3719へ *応募する職種を必ず記入 *業務内容や応募要件等の詳細は問い合わせるか、墨田区社会福祉事業団のホームページを参照

北斎を知る

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、展示の中止や会期等の変更となる場合があります。ご来館の際は、事前に、すみだ北斎美術館のホームページで開館状況をご確認ください。
[問合せ]文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6115

すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)で開催中の企画展「THE北斎」展の見所をご紹介します。

すみだがわりょうがんけしきずかん
「隅田川両岸景色図巻」(肉筆画)

現在開催中の「THE北斎」展で展示されている本作は、両国橋から木母寺辺りの隅田川両岸の景色と、新吉原における遊興の様子を描いた約7mに及ぶ北斎の肉筆画で、巻末には、注文主で落語中興の祖でもある烏亭焉馬の狂文が掲載されています。巻末の焉馬の署名により、文化2年(1805年)、北斎が46歳のときに、焉馬の依頼によって描かれたことがわかります。その後、本作は、海外へ流失してしまい、100年余り行方不明となっていました。区が平成27年(2015年)に取得しました。ぜひ、この機会にご鑑賞ください。

【とき】9月26日(日)までの午前9時半~午後5時半
*入館は午後5時まで [問合せ] すみだ北斎美術館 ☎6658-8936 *入館料等の詳細は、すみだ北斎美術館のホームページを参照



新吉原での遊興の様子(部分)

隅田川 森羅万象 墨に夢

すみゆめ通信

「隅田川 森羅万象 墨に夢」(通称 すみゆめ)は、すみだ北斎美術館開館を機に誕生したアートプロジェクトです。



KOSUGE1-16「どんどこ! 巨大紙相撲“北斎すみゆめ場所”」今年も開催します!

身長180cm、ダンボール製の巨大力士を作るワークショップを「巡業」と称し、区内4つの部屋(東向島・キラキラ橘・東駒形・亀沢)で行います。チームでアイデアを出し合いながら、個性豊かな力士を作りましょう。最強力士を決める「本場所」はライブ配信します。パソコンやスマートフォンから、好きな力士の取組を応援してください。親方による解説や相撲甚句、太鼓の実演等も交え、すみだに息づく相撲文化をお楽しみいただけます。

【とき】▶巡業=9月23日(祝)・25日(土)・26日(日)、10月3日(日)
▶本場所=10月24日(日) [申込み] 事前に「隅田川 森羅万象 墨に夢」のホームページから申込み(下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拡大防止のため、中止または企画内容・日時等が変更となる場合あり [問合せ] 「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局 ☎5608-5446

【問合せ】「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局 ☎5608-5446

コード

