墨田区のお知らせ

NO.2028

TO STATE

2022年 (令和 4 年)

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·・・すみだ子どもPR大使のチャレ ンジすごろく [GO!GO!SDGs]

6~8面・・・講座・教室・催し



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/

こんなに便利! マイナンバーカー

マイナンバーカード(個人番号カード)は、対面でもオンラインでも使える公的な本人確認書 類です。行政サービスだけでなく、民間サービスなど様々な場面で利用することができます。 マイナンバーカードの取得には申請が必要です。まだマイナンバーカードをお持ちでな い方は、この機会にぜひ、申請してください。

問合せ

▶マイナンバーカードに関する手続について=墨田区マイナンバーカードコール センター☎5608-6370 *受け付けは、月曜日~金曜日の午前8時半~午後5 時、第2・4日曜日午前9時~午後5時(祝日・年末年始を除く) ▶その他=窓□ 課住民異動係☎5608-6105





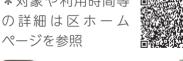
マイナンバーカードでできることは? サービスは随時拡大中!

コンビニなどで各種 証明書が取得できる

各証明書が、区の窓口で取得 するよりも1通につき100円安 く取得できます。

[取得できる証明書]▶戸籍全 部(個人)事項証明書 ▶戸籍の 附票の写し ▶住民票の写し ▶印鑑登録証明書
▶特別区民 税・都民税課税(非課税)証明書

*対象や利用時間等 の詳細は区ホーム







健康保険証として 利用できる

令和3年10月からスタート。 例えば、こんなメリットが! ▶就職や転職、引越しをしても、 健康保険証としてずっと使える

(保険者への加入の届出は引き続 き必要) ▶医療機関での限度額 を超える医療費の一時支払いが 不要になる ▶薬剤情報など、正 確なデータに基づく診療・薬の処 方が受けられる など *利用に は事前にマイナ

ポータル等での 申込みが必要 マイナンバーPRキャラ クター「マイナちゃん」

新型コロナウイルスワクチン接 種証明書(電子版)が申請できる

スマートフォンの専用アプリ からの申請で、二次元コード付 接種証明書(電子版)が発行でき ます。専用アプリのダウンロー ド方法等の詳細はデ 回路機画 ジタル庁のホームペー

ムページをご覧ください。

ジをご覧ください。



各種行政手続の オンライン申請ができる

オンラインで子育てに関す る手続や、確定申告(e-Tax) をはじめとする行政手続がで きます。

> 本人確認の際の公的な 身分証明書になる

マイナポイント事業第2弾が始まりました

1月から始まっているキャッシュレス決済サービスへのポイント付与 に加え、6月には健康保険証としての利用登録や公金受取口座の登録 を行った方へのポイント付与の申込みが始まる予定です(最大2万円相 当)。詳細は、マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178に問い合わせるか、マイナポイント事業のホー



4つの申請方法があります!あなたに合った方法で!



スマートフォン



パソコン



郵送



証明写真機

いずれの方法もマイナンバーカード交付申請書が必要です! お手元にない場合は、区役所や各出張所 で入手できるほか、手書きによる交付申請書はマイナンバーカード総合サイトからも出力できます。



◀手書き交 付申請書 はこちら!



3月1日から、マイナンバーカード専用窓口を区役所2 階に開設しました。申請書記入のお手伝いや証明写真撮 影のサービスも行っています。ぜひ、ご利用ください。 [開設時間]月曜日~金曜日の午前8時半~午後5時、 第2・4日曜日午前9時~午後5時(祝日・年末年始を 除く) *水曜日は午後7時まで[開設場所]区役所2 階(右図を参照)[取扱業務]マイナンバーカードの交付、 電子証明書の更新等



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、3月1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、心配な症状が出たときの対応など

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 20120-565-653 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・オミクロン株コールセンター」

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、フランス語、 ポルトガル語など12か国語での相談可

ナビダイヤル 20570-550-571

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

相談票

[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

発熱などの症状がある方の相談先

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、深原を担談し

<u>行っていまじん。</u>ご理解・ご協力をお願いします。

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**または**☎6258-5780**

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

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)



保管をお願いします 新型コロナウイルス ワクチン予防接種済証

接種券に付随している、新型コ ロナウイルスワクチン予防接種済 証の紛失により、再発行を希望す る方が増えています。ワクチン接 種を終了した後も保管をお願いし ます。また、ワクチン接種に関する 最新情報は、2月9日発行の新型コ ロナワクチン接種特集号や区ホー ムページをご覧ください。



区HP(やさ しい日本語)



墨田区コロナワクチン 接種問い合わせダイヤル **☎0120-714-587**

- *午前8時半~午後5時15分
- *日本語、英語、 中国語、韓国語 での相談可



墨田区新型コロナワクチ ン接種広報大使「わく丸」

新型コロナウイルス感染症の影響により 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

「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、6月30日まで行っています。 なお、原則郵送受け付けです。

■ 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[利子]無利子 [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[利子]無利子[貸付期間]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)





(受給を終了した方の再申請期限は**3**月**31**日まで!) 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、3月31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(最長9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

[問合せ]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

申請期限は3月31日(消印有効)まで!

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。また、本支援金の受 給を終了した方の再申請を受け付けます。**申請期限はいずれも3月31日(消印有効)です**。

[対象]社会福祉協議会が実施する緊急小□資金等の特例貸付けを終了等により、これ以上利 用できない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]**初回・再支給いずれも最大3か月間 *申請方法や必要書類等の詳細は 区ホームページを参照



[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担当☎5608-1254

「離婚等の理由により給付金を受け取っていない方へ」



申請期限は4月28日(必着)まで! 令和3年度子育て世帯への臨時特別給付 (支援給付金)

離婚等の理由により、現在対象児童を養育しているものの、 すでに実施している「令和3年度子育て世帯への臨時特別給 付」を受け取っていない方に対し、子育てを支援する目的で 児童1人当たり10万円相当の給付を行います。給付を受け るには申請が必要です。対象となる方は期限まで に申請してください。詳細は問い合わせるか、区 ホームページをご覧ください。

[問合せ]子育て支援課児童手当・医療助成係(区役所4階) **☎**5608−6376

白宅でできる声出し脳トレーニング

外出の機会が少なくなり、声を 出す機会が減っていませんか。腹 式呼吸を意識したトレーニングで、 楽しみながら声を出し、ストレス や不安を解消しましょう。

[ポイント]

- ▶左右の手で交互に3回繰り返す
- ▶慣れてきたら、指を見ないで<mark>前</mark> 方を見て声を出す
- ▶腹式呼吸で<mark>お腹から声を出す</mark>

[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係 **☎**5608−6178

【引用】NPO法人声とことばの力 作成資料

「ア・イ・ウ・エ・オ」と言いながら、親 指から順番に指を折ります



2 順番を「イ・エ・ア・オ・ウ」に変え、小 指から順番に指を開いていきます





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

問合せ 窓口課庶務係

☎5608−6100



















HP 区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索

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。



区民サービスの向上と行政基盤の強 化をめざして 区の行財政改革への取組

令和4年度は、墨田区基本計画の後期4年間の 初年度となることから、新たに策定する「墨田 区行財政改革・行政情報化計画」に基づく取組 を着実に進め、区民生活の向上に資する施策を より一層進めていきます。また、新型コロナウ イルス感染症への対応等、区が直面する様々な 課題へ対応するため、より強固な行政基盤の構 築が不可欠であることから、これまで以上に不 断の行財政改革を推進していきます。

なお、令和4年度予算案は、現在開会中の3年 度区議会定例会2月議会で審議されています。

■事務事業の見直しにより3億4400万円削減します 行政評価を踏まえ、事業の廃止・縮小・改善を 徹底します。

■民間委託の推進等で1億9200万円削減します

学校管理業務や自転車駐車場利用申請の業務 を民間に委託するとともに、ひきふね保育園に 公私連携制度を導入します。

■歳入のさらなる確保を図ります

区施設におけるネーミングライツの活用や、区 立公園内への自動販売機設置、公有財産の貸付・ 売却等により、新たな財源を確保していきます。

また、キャッシュレス決済サービス「PayPay」 等の活用により、区民税・国民健康保険料等の 納付の利便性および徴収率の向上を図ります。

■公共施設マネジメントや未利用公有地等の活 用を推進します

「墨田区公共施設等総合管理計画」および新 たに策定する「第3次墨田区公共施設マネジメ ント実行計画」に基づき、施設の再編や効率的 な管理運営等に取り組んでいきます。

また、公共施設の見直しなどにより生じた跡 地等を有効活用していきます。

■事務改善により事務の効率化に取り組みます

AI(人工知能)・RPA(業務の自動化)の導入や 窓口業務の改善等により事務の効率化を推進す るとともに、区民サービスの向上を図ります。

[問合せ]行政経営担当☎5608-6230

廃車等の手続をお忘れなく 原動機付自転車等

原動機付自転車等の譲渡や処分をした際には、 必ず廃車等の手続を行ってください。軽自動車税 (種別割)は4月1日現在の所有者(割賦販売契約 等で所有権が売主などにある場合は使用者)に課 税され、期限までに手続を行わないと、1年分の 軽自動車税(種別割)が課税されますので、ご注

[**廃車手続]**4月1日(消印有効)までに▶125cc以 下の原動機付自転車・ミニカー・小型特殊自動車 (フォークリフト等)=直接または郵送で〒130-8648税務課税務係(区役所2階)☎5608-6134~ *新型コロナウイルス感染症拡大防止 のため郵送での手続を推奨 ▶125ccを超える 二輪車=足立自動車検査登録事務所(足立区南花 畑5-12-1)☎050-5540-2031へ ▶軽四 (三)輪自動車=軽自動車検査協会足立支所(足 立区宮城1-24-20)☎050-3816-3102へ *必要書類等の詳細は、各手続先に問い合わせる か、各手続先のホームページを参照

ご注意ください ί≝∱≝ὶ 立花ゆうゆう館の臨時休館

立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)は、館 内整理のため臨時休館します。

[休館日]3月30日(水)・31日(木)[問合せ]立花 ゆうゆう館☎3613-3911

結果をお知らせします 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

区では、区民の皆さんに "楽しく歩いて健康づ くり″を実践していただくため、令和3年10月16 日~11月14日に「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] で7日間の 歩数を測っていただきました。

その結果、参加者の1日平均歩数は男女とも 成人(20歳~64歳)の1日の目標歩数(男性 9000歩、女性8500歩)を超えていることが分 かりました。今後も区民の皆さんの身体活動の 向上のために、様々な取組を行っていきます。

[参加者数]819人[**1日の平均歩数]**9950歩 *男性1万1127歩、女性9058歩[**問合せ**]保健 計画課健康推進担当☎5608-8514

新しい仲間と一緒に活動しませんか 老人クラブ

高齢者が仲間とともに住み慣れた地域で生き 生きと過ごすため、老人クラブでは、趣味や誕 生日会等の集まりだけでなく、健康づくりや社 会奉仕活動、多世代交流等を行っています。現 在区内には144の老人クラブがあり、1万人以 上の会員がいます。

また、区内の老人クラブで組織する墨田区老 人クラブ連合会では、グラウンドゴルフ等の軽 スポーツ大会や映画会、旅行など多数の催しを 開催しています。非会員の方でも参加できる催 しもありますので、関心がある方はお問い合わ せください。

[対象]区内在住で、おおむね60歳以上の方[問 合せ]墨田区老人クラブ連合会事務局(区役所 11階)☎5608-6167·FAX5608- □**X**長回 6411 *詳細は墨田区老人クラブ



愛犬のためにお忘れなく 令和4年度狂犬病予防注射

犬の飼い主には、飼い犬の登録と毎年4月~6 月に狂犬病予防注射を受けさせることが法律で 義務付けられています。この期間に必ず予防注射 を受けさせてください。飼い犬の登録をしている 方には3月下旬に通知を郵送しますので、ご確認 ください。

4年度の集合注射は5月に実施予定ですが、新 型コロナウイルス感染症拡大防止のため、なるべ く動物病院で注射を受けるよう、ご協力をお願い します。

なお、犬の所在地や所有者に変更があったとき、 犬が死亡したときは届出をお願いします。

[問合せ]生活衛生課生活環境係☎5608-6939

ご家庭でも再生土が作れます [サイサド「土の再生キット」の貸出し

園芸などで使用した土を再生するための「土 の再生キット」を貸し出します。

[キットの内容]ふるい、園芸シート、園芸スコッ プ、酸度計、再生方法のチラシ[対象]区内在住 在勤の方[費用]無料[申込み]事前に環境保全課 緑化推進担当(区役所12階)☎5608-6208へ *受け取りは申込先のほか、緑と花の学習園(文

花2-12-17)、すみ だ清掃事務所分室 (東向島5-9-11) でも可



🦛 誰もが心を通わす暮らしやすいまちへ 覧

手話への理解を深めましょう 手話は日本語と同じように一つの 言語で、独自の語彙や文法をもってい ます。手話への関心を深め、コミュニ

ケーションの輪を広げていきましょう。 [問合せ]障害者福祉課庶務係 **☎**5608−6466 • FAX5608−6423



「私の好きな すみだ」写真募集!



本紙毎月1日号 8面に掲載

応募方法は問い合わせる か、区ホームペー [問合せ]広報広聴担当



ぜひご活用くださ<u>い</u> 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)の申請が必要に 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

連合会事務局のホームページを参照

助成制度等	対象	助成内容	助成金額等		
三世代同居· 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	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		
民間賃貸住宅 転居・転入支 援		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	▶引越し費用 ▶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		

❸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)。

 \Box =電話 $FAX = ファクス <math>\Box$ = Eメール \Box = ホームページアドレス





2015年9月の国連サミットで採択された、2030年を期限とした国際社会 全体における 17 の開発目標のことです。地球上の誰一人取り残さない持続可能 な社会の実現をめざし、経済・社会・環境に関わる幅広い課題を統合的に解決し ようとするものです。

額書図値移 A[11Q] −ロイス 8[01Q]

4 海の豊かさを 守ろう

| 135kg 1 | 160] (| よるあがさい使のみちろう, グ葉次夫工学な はらず那ギず 共行流 るサぶんコルナドく きょの両 (i き用形なんこ、 んむの子) るきず [80] (1 よるれら見られぐーかムー木図 、お子冊)ー(1てていれのが 8[70] いなち繋い項き 3 (Q6) (i gas 4 を) (i g □□のこ、いみをおこのとないイボイベク、く当、部を空のみち>式)をご配資 A [142] (ものは大き意空ないがき、おこのさる見る空星) みせまいあわりて一 おえ

SUSTAINABLE G

A 为文

B家紋

チェックしよう! いくつ学べたかな?



00

8



ⅉ

[対象]令和4年4月1日現在、区内在住の小学校3年生~5年 生で、4月29日に開催するワークショップ・任命式と今後予 定する活動に2回以上参加できる方 *活動には保護者の送 迎が必要[任期]5年3月31日まで[定員]10人程度(抽選)[費 用]無料 *各会場・活動場所までの交通費は自 己負担[応募方法]3月18日~4月10日に区ホー



ムページ内の応募フォームから申込み

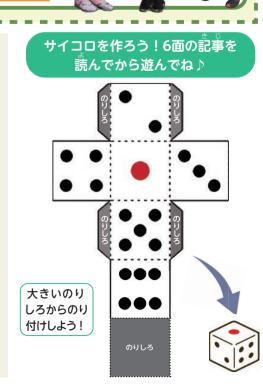
ワークショップ・任命式 4月29日(祝)午後0時半~4時

[内容] ▶伝える力をみがくワークショップ= 区内で活躍する紙芝居師ちっち氏、クリエイター 小川道和氏から「聞く・話す・伝える力」がアッ プするコツを学ぶ ▶墨田区長による任命式 *保護者の見学スペースあり(途中入退場も可) *新型コロナウイルス感染症の影響で中止また は延期の場合あり

保護者へのお願い

8 働きがいも 経済成長も

ワークショップや活動の様子は、動画や写真で 記録し、区ホームページや区公式 SNS、広報番組 のほか、外部メディア (新聞、テレビ、雑誌等) などでも使用する場合があります。併せて、参加 者の氏名、学校名、学年なども掲載する場合があ りますので、ご承諾のうえ、お申し込みください。



墨田区のお知らせるみだ

いくつのSDGsマークに止まる

ことができたかな?全部をめざして、

利用して、植物繊維

でできた地球にや

さしいエコカップ

「森のタンブラー」

もう一度チャレンジしましょう!

HP 区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索

4€►

☆ =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(

| 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

-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	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。 対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	緑と花の学習園「春の緑化講習会」		緑と花の学習園(文花	
	▶春の寄せ植え講習会	4月2日(土)午前10時~11 時	2-12-17)	 ▶ 春の花苗で寄せ植えを作る 図区内在住在学の方 置5人(抽選) 置1500円 まプロン、薄手の手袋、寄せ植えを持ち帰るための袋 単催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで3月17日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *抽選結果は3月25日までに通知 *申込フォームからも申込可
暮らし	▶さくらのお庭のアレンジメント講習会	4月2日(土)午前11時半~ 午後1時		
	東京スカイツリー® 周辺の花の植替えボ ランティアの講習会	4月12日(火)・13日(水) 午前10時~正午 *いずれも午前9時50分に集合 *雨天時は4月14日(木)・ 15日(金)に延期		図東京スカイツリー周辺に設置しているハンギングバスケットやプランターを使い、植替え方法の基本を学ぶ 図 区内在住在勤在学の方 26 各日先着30人 29 無料 36 薄手の手袋、園芸用のはさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 19 3月11日午前9時から電話で環境保全課 緑化推進担当☎5608-6208へ
	ユートリヤで健康な体になろう! (3月)		ター(東向島2-38-7)	内初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 ショーガ=先着18人 大極拳=各日先着25人 → その他=各先着20人 で → ボーカルテクニッククラス=各日800円 → その他=各700円 中事前に、すみだ生涯学習センター事業課金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 * 空きがあれば当日会場でも申込可
	スマートフォン体験会		(押上2-12-7-111)	□ スマートフォンの基本操作を学び、疑問や不安を相談する 図 おおむね55歳以上で、スマートフォンを持っていない方や操作に不慣れな方 〒舎2人(抽選) 閏無料 甲電話で3月16日までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎3804-3381へ *受け付けは月曜日〜金曜日の午前9時〜午後5時 間高齢者福祉課支援係☎5608-6168
	ボランティア説明会	3月23日(水)午前10時~ 11時半		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
	ローズティーの会(同愛認知症 家族会)	3月25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 復無料 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)
	第11回さくらんぼの会(認知症 家族介護者教室)「ものわすれ相 談会」			内医療・介護・福祉の専門家による相談会 対認知症の方を介護している方や物忘れが気になる方など 定先着15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
健康	春休み手話体験会 「手話で表現 してみよう!」	3月28日(月)午後2時~3 時		内手話の体験 対区内在住在勤在学の小学生以上 定先着15人費無料 申事前に、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ
·····································	マインドフルネス 「気づきのストレッチ」 (全10回)	4月4日~6月27日の月曜日 午前10時~11時 *毎月 第3月曜日を除く		 №呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 図20歳以上の方 定先着15人 費5000円 申事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ*受け付けは3月31日までの午前9時~午後8時(3月22日は休館)*動きやすい服装で参加
	高齢者 「笑顔健康体操教室」 (全4回)	4月4日〜25日の毎週月曜 日午前10時〜正午		内 笑顔セラピストによる高齢者向けの体操 対 区内在住で全日程参加できる60歳以上の方 定 10人(抽選) 費無料 申 3月17日までに、すみだ福祉保健センター☆5608-3721へ
	高齢者転ばない体づくり体操教 室(全5回)			対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 *初参加者を優先 ፫ 15人(抽選) <mark>費</mark> 無料 1 3月17日までの午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ
	"ずっと元気でいるために"介護 予防のための「元気もりもり教 室」(全12回)		1-13-4)	図 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、レクリエーションなど 図 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 *ほかにも要件あり *初参加者を優先に合いるのでは、
	歩いてスッキリ運動教室*ポール ウォーキング編"(全20回)	日の原則第2・4水曜日午前 10時~11時15分 *8月	橋〜横川橋間(本所四 丁目・横川一丁目付	図ウォーキングポールを使った安全でやさしい運動とウォーキング *運動強度は弱め 図区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない本教室未受講者 *ほかにも要件あり 20人(抽選) 費無料 持ウォーキングポール、飲物、タオル等 *ウォーキングポールは貸出し可 ■4月4日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	第1期健康づくり教室 「健康習慣を身につけよう!"運動と食事"」 (全10回)		ター(向島3-36-7)	図リズム体操、ボールや棒を使ったストレッチ、食事や栄養についての講話等 図区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 配各コース10人(抽選) 選無料 申3月25日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3729へ

HP 区ホームページで検索する場合は、「記事のタイトル」で検索

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
				内家族関係等の悩みを専門医に相談する 対区内在住の方 費 無料 申3月14日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
健康·福	こころの病がある方の家族の会 "家族同士で情報交換しませんか"	4月28日(木)午後1時半~ 3時半		内悩みの共有、病気や福祉制度などについての情報交換 対区内在住で、こころの病がある方の家族 定先着15人 貫無料 申3月14日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
て・教育	ユートリヤ子ども鉄道倶楽部"す みだの鉄道好き集まれ!"		ター(東向島2-38-	図鉄道模型の運行、鉄道ものしりクイズ、写真パネル展示、子ども駅長制服体験など 関無料 申当日直接会場へ *子ども駅長制服体験は希望者多数の場合、午前10時から整理券を配布 問すみだ生涯学習センター事業課☎5247-2010 *内容等の詳細は、すみだ生涯学習センターのホームページを参照
	屋内プールで泳ぎのお悩み解決 します「プールプライベートレッ スン」		両国屋内プール(横網 1-8-1)	対小学生以上 費各日 ▶ 1人 (30分) = 3000円 ▶ 2人 (45分) = 5000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
	ワンコインプログラム 「腰痛ケ ア体操」	3月18日〜4月22日の毎週 金曜日午前11時15分〜正 午		内腰痛にならないための体操や筋力トレーニング 対高校生以上 定各日先着8人 費各日500円 持室内用の運動靴 *動きやすい 服装で参加 申当日直接会場へ *各日開始30分前から整理券を 配布 問スポーツプラザ梅若☎5630-8880 *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
	墨フィー感謝祭	3月26日(土)午前10時~ 午後3時	区総合運動場(堤通2-11-1)	 □ストラックアウト、ジャイアントアスレチックラン、キックターゲット、エアーピッチ、ボルダリングなどの体験 *正午~午後1時に近隣のダンスチームによる発表会「墨ステVol.1」も実施 豊 当日直接会場へ
	健康体力づくり教室(各コース 全8回)	4月1日(金)~6月1日(水) *各コースの日程の詳細は 申込先へ		内ゆるやかヨガ・太極拳・エアロビクス・からだいきいき体操・健美操・ 盆踊り・リフレッシュケアなど全8コース *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 対18歳以上の 方 定各コース先着50人 費各コース2550円 申事前に直接、スポーツプラザ梅若☎5630-8880へ
● 文化・スポー	新しいこと始めませんか?3か 月間の定期教室 「初心者ヨガ(A・ C〜Hコース)」 (各コース全12 回)	*各コースの日程の詳細は		図 16歳以上の方 定 各コース先着16人 費 各コース1万3200円 *体験は1回1100円(定員に満たないクラスのみ) 申 3月11日午前 10時から直接、両国屋内プール☎5610-0050へ
	ちょっと楽しいスポーツ教室(各 会場全15回程度)	午後2時〜4時 *日程の詳細は問い合わせるか、申込	島3-64-9) ▶外手 小学校(本所2-1- 16) *学校の都合に	図
• 	室内テニススクール	4月7日、5月12日、7月7日、 9月8日、12月8日、令和5年 2月9日いずれも木曜日▶第 1部=午後6時~7時20分 ▶第2部=午後7時20分~9 時	15-1)	個初心者・初級・中級・上級 図区内在住在勤在学の方 2 825人 (抽選) 3 81500円 *同日実施の両部に参加する場合は各日2000円 *親子(親1人子ども1人)で参加する場合は1組あたり各2500円 テニスシューズ(室内用の運動靴)、硬式ラケット 和希望する種別・日・部、住所、氏名、年齢、電話番号を、直接または郵送、ファクス、Eメールで3月27日(必着)までに墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454・FAX3623-0574・図sumidatennis-ass@snow.ocn.ne.jpへ
	区民体育大会「卓球大会」	4月10日(日)午前9時~午 後6時		種男女別シングルス(一般の部・年代別の部) 対区内在住在勤在学の方 費1000円 *高校生以下は700円 *当日支払い 申種別・住所・氏名・年齢・電話番号を、郵送またはファクスで3月25日(必着)までに墨田区卓球連盟事務局 庄司道子(〒130-0014亀沢1-19-7) ☎・FMX3626-5070へ
	区民体育大会 「ゲートボール大 会」	4月20日(水)午前9時半〜 午後3時 *受け付けは午 前9時〜 *雨天時は4月 28日(木)に延期		□ 1人500円 *4月6日(水)午後1時から曳舟文化センター(京島1-38-11)で実施する代表者会議で、チームの全員分を一括して支払い(筆記用具を持参) □ チーム全員の住所・氏名・電話番号を、郵送またはファクスで3月15日~4月5日(必着)にゲートボール連合会 二階堂次郎(〒131-0032東向島4-35-10)☎090-7727-6133・FM3614-1627へ *代表者会議当日の申込みも可
	区民体育大会 「バドミントン大 会」	5月22日(日)·29日(日) 午前9時~午後9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	1 男女別ダブルス *いずれも1部~4部(学生は1・2部のみ)、壮年45歳以上の部、60歳以上の部 2 1人1500円(シャトル代含む) 1 種別・住所・氏名・年齢(学年)・生年月日・電話番号・ファクス番号・Eメールアドレスを、Eメールで3月15日~4月5日に墨田区バドミントン連盟事務局□sumida.bado@gmail.comへ *メールでの申込みが難しい場合は問合せ先へ 3 スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階) 2 5608 −6312 *詳細は区ホームページを参照
	大学のあるまちづく り企画展および千葉 大学合同卒業研究・ 制作展2022			定午前11時〜午後7時の30分ごとに各先着50人 費無料 申事前に千葉大学合同卒業研究・制作展2022のホームページから申込み 問 ▶千葉大学合同卒業研究・制作展2022担当日 chibasotsutendual@gmail.com ▶行政経営担当☎5608−6230

| 図 =内容 | 2 | 種 = 種別 | 図 = 対象 | 定 = 定員 | 費 = 費用・入場料 | 芸 = 持ち物 | 車 = 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 今世失へ) なお 参加に当たっては マスクの善田や手場消害等 冬今慢でお願いする咸塾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	
***	春のそよかぜ つながるフェス	3月19日(土)~4月3日 (日)▶キッチンカー=毎日 ▶販売会=毎週土・日曜日、 祝日 ▶音楽フェス=4月2 日(土)・3日(日)	(向島1-3)	↑ トッチンカー = 区内飲食店による出店 ▶販売会 = 墨田区銘品名店会による菓子等の販売 ●音楽フェス(4月2日) = ジャズフェスティバル ▶音楽フェス(4月3日) = 墨田区太鼓連盟の演舞 * その他の区内団体によるイベントや販売会もあり 2 無料 * 購入費は自己負担 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
イベント	すみだ3M運動 春うらら そよか ぜマーケット 回答回 である。	3月19日(土)〜21日(祝)の 午前11時〜午後4時 *悪 天候等により、内容が変更 や中止となる場合あり		内区内のものづくりを体感できる製品の展示・販売など *詳細は、 すみだ3M運動のインスタグラムを参照 <mark>費</mark> 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- 1437	
	おうちで 「#地球とつながる」 1時間	3月26日(土)午後8時半~ 9時半	区内の各家庭・施設等	№ 192の国・地域の人々が同じ日・同じ時間に消灯し、「地球の環境を守りたい」という思いを共有する * EARTH HOUR2022のホームページで行うオンラインイベントにアクセスしたうえで参加 費 無料 * 通信料は自己負担 B N WWF ジャパン 3 769-1714 P 環境保全課環境管理担当 5 608-6207	
他をあるの	隅田川沿川まちづくりに係るアンケート実施結果のパネル展示 "皆様の声からまちづくりを考える"	午前11時~午後3時 *い		□ 1月に実施した隅田川沿川(蔵前橋〜駒形橋)地域の魅力に関するアンケート結果についてのパネル展示、地域のめざすべき将来像についてのアンケート *1月の実施時と同様の、地域の変遷を紹介する展示もあり	

トリフォニーホールおすすめ公演情報

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。

トリフォニーホールチケットセンター ☎5608-1212・錦糸1-2-3

名作映画を彩る珠玉の旋律とともに、あの感動がよみがえる! 新日本フィル"映画音楽"コンサート2022

「とき15月7日(土)午後3時開演「曲目]▶第1部(映像な し)=エンニオ・モリコーネ/「ニュー・シネマ・パラダ イス」より、ニーノ・ロータ/「ゴッドファーザー」組曲 ほか ▶第2部(映像あり・各抜粋版)=「風と共に去り ぬ」「ローマの休日」[出演]竹本泰蔵(指揮)、田添菜穂子 (司会)、新日本フィルハーモニー交響楽団[入場料(全 席指定)]5000円 *高校生以下は1000円 *ペア券 は2枚1組8000円 *区内在住在勤の方は3500円、区 内在住在学の小学生~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

「能・義太夫・歌舞伎」がコラボレーション!区民の皆さんへ先行販売を実施します 開館25周年記念特別企画 能・義太夫・歌舞伎 謡かたり 「隅田川」

[とき]8月13日(土)午後3時開演[**出演**]杉 信太朗(笛)、大倉 源次郎(小鼓)、柿原弘和(大鼓)、 豊竹 咲太夫(浄瑠璃)、鶴澤燕三・鶴澤 燕二郎(三味線)、尾上 菊之助(立方)[内容]▶第1部=公 演解説 ▶第2部=謡かたり「隅田川」 ▶第3部=出演者によるアフタートーク**[入場料(全席指定)]** ▶S席=6000円 ▶A席=5000円 *区内在住在勤の方は3500円、区内在住在学の小学生

生・大学生等は1000円[区民先行販売の対象者/申込み]区内在住在 勤在学の方/公演名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望枚 数(1人1通のみ、1通あたり2枚まで)、勤務先の所在地・名称または学校 の名称(区内在勤在学者のみ)を、往復はがきで3月23日(必着)までに、 すみだトリフォニーホール 「隅田川区民先行販売」 係(〒130-0013錦 糸1-2-3)へ *座席・座種は選択不可 *一般発売は4月14日~



(左から)大倉 源次郎、豊竹 咲太夫、尾上 菊之助



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が変更となる場合があ ります。最新情報は、すみだ北斎美術館のホームページをご確認ください。

[問合せ]文化芸術振興課文化芸術担当☎5608-6115



すみだ北斎美術館企画展 「北斎花らんまん」展

花は古くから絵画の主題として数多く取り上げられてきました。本展では、 北斎や門人たちの作品から、桜をはじめ様々な花の作品を展示します。花見 の対象とされる花、物語に登場する花、意匠として着物や道具に施される花 等、生活のあらゆる場面で愛でられてきた花に関する作品をご紹介します。

描かれた花々を通じ、花を愛でる文化に 親しみを感じられる企画展となっています。 [とき]3月15日(火)~5月22日(日)の 午前9時半~午後5時半 *入館は午後 5時まで[ところ]すみだ北斎美術館(亀 沢2-7-2)[入館料] ▶ 一般=1000円 ▶高校生・大学生・65歳以上の方= 700円 ▶中学生・障害のある方= 300円 ▶小学生以下=無料 *観覧 日当日に限り、常設展・常設展プラス も観覧可[問合せ]すみだ北斎美術館 ☎6658-8936 *詳細は、すみだ北 斎美術館のホームページを参照



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。

国数级国



令和4年度「すみゆめ」プロジェクト企画を募集します!

「北斎」「隅田川」を主なテーマに、すみだの地域資源を活かした独創的で多 彩な企画を募集します。地域の魅力を掘り下げ、人と人とのつながりを深める 表現活動をお待ちしておりますので、ぜひ、ご応募ください。採択されると、プ ロジェクト補助金(上限100万円)の交付や、区施設の利用料の減額または免除、 広報連携等の支援を受けることができます。なお、本事業は、4年度予算の成 立状況により、事業内容に変更が生じる可能性がありますのでご了承ください。 [対象]9月1日~12月25日に区内各所および隅田川流域で個人または団体 が実施する企画[申込み]応募用紙を郵送またはEメールで4月17日(消印 有効)までに「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局(〒130-0013錦

糸1-2-3·公益財団法人墨田区文化振興財団内) **☎**5608 – 5446 · ⊠sumiyume@sumida-bunka. jpへ *募集要項・応募用紙は「隅田川 森羅万象

墨に夢」のホームページから出力可 *電話での問合せの受け付けは月曜 日~金曜日の午前9時半~午後4時半



昨年隅田公園で行われた 「屋台キャラバン」







