

墨田区のお知らせ

No.2082

2023年
(令和5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……墨田区価格高騰重点支援給付金等

3・6～8面……講座・教室・催し・募集

4・5面……飼い主のいない猫対策



ひと、つながる。

墨田区



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

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/>

あなたのそばに、私たちがいます

民生委員・児童委員 主任児童委員

民生委員・児童委員、主任児童委員は、地域の方から相談を受け、区や関係機関との懸け橋になるなど、地域福祉の大きな支えとして様々な活動をしています。今号1面では、その活動等を紹介します。

[問合せ] 厚生課厚生係 ☎5608-6150

● こんな悩みはありませんか？

一人暮らしが心細い 生活に困っている 近所のことが気になる 介護や子育てで悩んでいる



地域の皆さん

相談 ↓ ↑ 見守り・助言



民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、子どもから高齢者まで、支援を必要とする方々からの相談を受け、援助等を行っています。また、民生委員・児童委員の中には、子どもに関する相談や支援を専門に行う「主任児童委員」もいます。

私たちには法律により守秘義務があります。安心してご相談ください。

連絡・調整

区・関係機関



いつでも気軽に相談してください！

民生委員・児童委員として活動を始めて、今年で7年目になります。普段は、担当する地域の高齢者や子育て中の方、障害のある方への声掛けや見守りを行ったり、地域の方の困り事や相談事を伺ったりするなど、民生委員・児童委員同士でも連携しながら、地域の方がより良い生活ができるようにお手伝いをしています。また、そのほかにも子育て支援部会として、子育てひろばで子どもたちの遊び相手になるなどのボランティア活動(左下写真)も行っています。

私は日頃から、地域でできるだけ色々な方とお話をするようにして、私のことを覚えてもらうようにしています。そうすれば、何か不安な事や困った事があっても、近くにいつでも気軽に相談できる人がいるんだと安心してもらえますからね。民生委員・児童委員は、地域の方と区や関係機関との“パイプ役”。皆さんの近くにも民生委員・児童委員がいますので、ぜひ、気軽に声を掛けてみてくださいね。



墨田区民生委員・児童委員協議会
子育て支援部会 部会長
古川眞澄さん



お近くの民生委員・児童委員、主任児童委員を知りたい方、委員としての活動に関心がある方は

厚生課厚生係 ☎5608-6150へ

🌿 こんな活動もしています



地域のサロン活動への参加



子育てひろばでのボランティア



東京都民生委員・児童委員キャラクター
ミンジー

すみだまつり・こどもまつりに出展します！

民生委員・児童委員の活動紹介や、豆つかみゲームなどを行います。ぜひ、お越しください。

【とき】9月30日(土)、10月1日(日) 午前10時～午後3時半頃
【ところ】錦糸公園(錦糸4-15-1)
【費用】無料
【申込み】当日直接会場へ

SDGsは、私たちがこの地球で暮らし続けていくために、2030年(令和12年)までに達成をめざす世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業がめざす目標をアイコンでお知らせします。



1 貧困をなくそう



3 すべての人に健康と福祉を



10 人や国の不平等をなくそう

新型コロナウイルス感染症の 電話相談(8月30日時点)

【発熱などの症状の相談】かかりつけ医が▶いる場合＝電話でかかりつけ医へ ▶いない場合＝東京都新型コロナ相談センター☎0120-670-440 *受け付けは24時間(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 *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) *感染症による不安やストレスなどの相談も可 *診察が可能な区内の医療機関の一覧は都ホームページを参照【後遺症の相談】墨田区後遺症相談センター☎5608-1443(最初に「後遺症の相談」と伝える) *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)

新型コロナワクチン接種の問合せ

墨田区コロナワクチン接種問い合わせダイヤル☎0120-714-587 *受け付けは午前8時半～午後5時15分(土・日曜日、祝日を含む)

新型コロナウイルス感染症と新型コロナワクチン接種に関する 最新情報は区ホームページをご覧ください

新型コロナウイルス感染症



新型コロナワクチン接種



申請期限は9月30日です 墨田区価格高騰重点支援給 付金

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい世帯(住民税非課税世帯等)に対し、墨田区価格高騰重点支援給付金を支給します。対象や申込み等の詳細は下表をご覧ください。

【給付金額】1世帯3万円【申請期限】9月30日(消印有効)【問合せ】墨田区価格高騰重点支援給付金専用ダイヤル☎6732-8471 *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)

区分	要件	申込み
基本 対象 世帯	次の全ての要件を満たす世帯の世帯主▶4月1日時点で墨田区に住民登録がある▶世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税である	必要書類を郵送で申請期限までに〒130-8770厚生課臨時特別給付金担当へ *全ての対象世帯に必要な書類等の詳細が記載された確認書を送付済み(対象と思われる方で確認書が届かない場合や、確認書の再発行が必要な場合は問合せ先へ)
特例 対象 世帯	次の全ての要件を満たす世帯の世帯主▶4月2日～6月1日に墨田区に住民登録をした▶世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税である▶4月1日以降に、墨田区以外の市区町村から価格高騰重点支援給付金と同等の給付金を受給しておらず、かつ、受給のための手続きをしていない	電話で問合せ先へ(受け付け後、申請書等を送付)

- ③ 条例により住民税均等割が全額免除されている世帯員を含みます。
- ③ 住民税均等割が課税されている方の扶養親族等のみで構成される世帯は対象外です。
- ③ 配偶者からの暴力を理由に避難している等、配慮が必要な方も、一定の要件を満たす場合に、本給付金の対象となる可能性があります。詳細は問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。



結核をもっとよく知ろう 結核予防週間

9月24日～30日は「結核予防週間」です。結核は決して過去の病気ではありません。現在でも毎年全国で約1万人以上、墨田区では昨年の1年間で33人の方が新たに結核を発病しています。

結核の主な症状は、咳や痰、発熱、体重減少です。結核の多くは薬を飲めば治りますが、早期の治療が大切です。咳などの症状が2週間以上続くときは結核を疑い、早めに医療機関を受診しましょう。また、症状がなくても、年に1回は胸部

エックス線検査を含む健康診断を受けましょう。さらに、乳幼児は抵抗力が弱く、結核菌に感染すると重症になりやすいため、命に関わることもあります。1歳までにBCG予防接種を受けましょう。

【問合せ】保健予防課感染症係☎5608-6191



10月1日の申込分から料金が変わります 粗大ごみ処理手数料

23区では、家庭から出される粗大ごみや、事業活動に伴い発生するごみ・資源物等の処理費用を、「処理手数料」として排出者が負担するよう定めています。この処理手数料は、実際の処理費用との差を解消し受益者負担の適正化を図るために、定期的に見直しを行っており、10月1日に改定することとしました。

この改定に伴い、粗大ごみの処理手数料が、10月1日の申込分から下表のとおり変更となります。詳細は粗大ごみの申込みの際に問い合わせるか、区ホームページをご覧ください。

【問合せ】すみだ清掃事務所☎5608-6922

主な品目	料金	
	変更前	変更後
ふとん、スーツケース	400円	変更なし
ベビーベッド、ストーブ(ファンヒーター)	800円	900円
シングルベッド(ベッドマットを除く)、机(両袖机を除く)	1200円	1300円
ランニングマシン、ソファ(2人以上用のもの)	2000円	2300円
両袖机、箱物家具(高さ・幅の合計が360cm以上のもの)	2800円	3200円



申込期間を延長します 住宅修築資金融資あっせん 事業

高齢者や障害のある方が、新しい生活様式に対応した住宅環境にするために、専用室の設置や生活しやすくなるよう自宅の修築等を行う場合、修築資金の融資をあっせんし、融資の利子を所得制限なく区が全額補助します。

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】次のいずれかに該当する方とその家族▶65歳以上である▶身体障害者手帳(1級～4級)または愛の手帳(1度～4度)、精神障害者保健福祉手帳(1級～3級)を持っている▶脳性まひまたは進行性筋萎縮症である▶国の指定難病等の難病医療費助成を受けている *ほかにも要件あり【対象住宅】申込人が修築後居住する区内の住宅【申込期間】12月28日まで【融資限度額(工事に係る金額の範囲)】500万円【融資利率】年利2.0%【償還方法】元金均等月賦償還【問合せ】住宅課計画担当☎5608-6215



ぜひ、家族でご利用ください ふれあい入浴デー

9月18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、その方と一緒に入場する家族は、区内の公衆浴場を半額で利用できます。

【とき】9月18日(祝)【ところ】区内の公衆浴場【対象】にこにこ入浴証をお持ちの方および一緒に入場する家族【費用(通常の入浴料金の半額)】▶12歳以上の方=260円▶6歳～11歳の方=100円▶5歳以下の方=50円【問合せ】高齢者福祉課支援係☎5608-6168・FAX5608-6404 *詳細は区ホームページを参照



ぜひ、ご参加ください すみだ1ウィーク・ウォーク

区では、皆さんがいつまでも健康に過ごせるように「健康寿命UP大作戦!」を展開しています。この取組の1つとして「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”」を実施します。

【期間】10月14日(土)～11月12日(日)のうち連続する7日間【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【参加方法】歩数計や専用アプリ「aruku&」等を使い、7日間の総歩数を記録して区へ提出 *「aruku&」を使用する場合は自動集計されるため区への提出は不要 *「aruku&」は下記コードからダウンロード可【費用】無料【問合せ】保健計画課健康推進担当☎5608-8514 *詳細は区ホームページを参照



aruku&




区HP



納期限は10月2日です 固定資産税・都市計画税 (第2期分)

令和5年度固定資産税・都市計画税(第2期分)の納期限は10月2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。納税は、スマートフォン決済アプリが利用できるほか、地方税お支払サイトからクレジットカードでも納付できます。また、口座振替や金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキング、モバイルバンキングおよびATMでも納付できます。

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




申込期間を延長します

新型コロナウイルス感染症 緊急対策資金

新型コロナウイルス感染症の影響で業績が悪化している区内の中小企業や商店を対象に融資をあっせんし、利子等を補助します。また、コロナ融資の内容を拡充した3年7月31日以前にコロナ融資を利用した方は、追加でコロナ融資を申し込む際に、既存のコロナ融資と一本化ができます。詳細は区ホームページをご確認ください。

【融資限度額】2000万円**【利率】**2.0％ ＊うち1.8％を区が補助**【返済期間】**7年以内 ＊据置期間(12か月以内)を含む**【申込み】**申込用紙と必要書類を、12月28日まで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



商工業融資をご利用ください

年末短期運転資金融資

区内中小企業の年末需要に応えるため、毎年行っている「年末短期運転資金」の融資あっせんを10月1日から開始します。詳細は区ホームページをご確認ください。


【融資限度額】300万円**【利率】**2.0％ ＊うち1.5％を区が補助**【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

ご利用ください

すみだ郷土文化資料館の 地元ボランティアによる展示解説

【とき】 ▶個人＝毎月第3日曜日午後1時～4時
▶団体(20人以上)＝申込時に調整**【申込み】**
▶個人＝当日直接会場へ ▶団体＝電話で
展示解説希望日の1か月前までに
問合せ先へ**【問合せ】**すみだ郷土
文化資料館(向島2－3－5)
☎5619－7034



講座・教室・催し				
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	無料不動産相談会	9月23日(祝)午前10時～午後4時 ＊受け付けは午後3時半まで	アルカキット錦糸町前広場(錦糸2－2・JR錦糸町駅北口前)	内 宅地建物取引士、弁護士、税理士に不動産のことを相談する 対 都内在住の方 申 当日直接会場へ 問 ▶公益社団法人東京都宅地建物取引業協会第三ブロック☎5830－6322 ▶住宅課計画担当☎5608－6215
	全国一斉不動産街頭無料相談会	10月1日(日)午前10時～午後4時 ＊受け付けは午後3時半まで		内 弁護士、税理士、一級建築士等に不動産のことを相談する 申 当日直接会場へ 問 ▶公益社団法人全日本不動産協会東京都本部城東第二支部☎6658－8526 ▶住宅課計画担当☎5608－6215
	吾孺の里 絵手紙教室(全6回)	10月8日、11月19日、12月17日、6年1月21日、2月18日、3月17日いずれも日曜日午後1時半～3時半	八広地域プラザ(八広4－35－17)	内 筆や顔彩を使って季節の野菜やモチーフを見ながら絵手紙を描く 対 中学生以上 定 先着24人 費 3000円 申 9月12日から八広地域プラザ☎6657－0471へ ＊受け付けは10月3日までの午前9時～午後8時(9月19日は休館) ＊汚れても構わない服装で参加
	星空フェスタ プラネタリウム上映会10月	10月15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～5時	すみだ生涯学習センター(東向島2－38－7) 	内 ▶1・2回目＝「ちきゅうのきょうだい星」▶3回目＝「巨大惑星の素顔」 定 各先着80人 費 ▶中学生以下＝各200円▶その他＝各500円 ＊大人の膝の上で鑑賞できる子どもは無料 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課☎5247－2010へ ＊左記コードのすみだ生涯学習センターのホームページからも申込可
	プロの声優に教わろう！朗読ワークショップ(全2回)	11月19日(日)・26(日)午後3時～6時		内 プロの声優から発声や表現方法の基本を学ぶ 定 15人(抽選) ＊区内在住の方を優先 費 500円 申 住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで10月31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 ＊左記コードの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	“悩みの共有、情報交換”ローズティーの会(同愛認知症家族会)	9月22日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1－13－4)	対 区内在住で、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
	高齢者グラウンドゴルフ大会	9月26日(火)午前9時50分～正午 ＊荒天時は10月4日(水)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4－15－1) 	対 区内在住のおおむね60歳以上で、老人クラブ未加入の方 ＊老人クラブ加入者は別途募集 定 先着10人 費 無料 申 事前に電話で墨田区老人クラブ連合会事務局☎5608－6167へ ＊受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時(祝日を除く) ＊動きやすい服装で参加 ＊道具の貸出しあり
	ボランティア説明会	9月26日(火)午後1時半～3時 	地域福祉プラットフォーム八広(八広5－18－23)	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(東向島2－17－14)☎3612－2940へ ＊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)
	“立体的な空間を気軽に体験してみませんか”VR体験会	9月26日(火)▶午後2時～▶午後2時20分～▶午後2時40分～▶午後3時～ ＊体験時間はいずれも15分	立花ゆうゆう館(立花6－8－1－102)	内 VR(仮想現実)の世界を体験する 対 区内在住で60歳以上の方 定 各1人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 9月21日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館☎3613－3911へ
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	9月26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 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 対 区内在住在勤の方 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
	認知症「共生」講座“安心して暮らせる「ホーム」の選び方”	9月30日(土)午後2時～3時半	シルバープラザ梅若(墨田1－4－4都営住宅4号棟1階)	内 老後に備えるために高齢者施設の特徴や種類、選定方法等を学ぶ 対 認知症に関心がある方 定 先着25人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内)☎5630－6541へ
	呼吸と気づきのストレッチ(全9回)	10月2日～12月25日の月曜日午前10時～11時 ＊10月9・16日、11月20日、12月18日を除く	八広地域プラザ(八広4－35－17)	内 呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対 20歳以上の方 定 先着16人 費 4500円 申 9月12日から八広地域プラザ☎6657－0471へ ＊受け付けは9月27日までの午前9時～午後8時(9月19日は休館) ＊動きやすい服装で参加
	“高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために”墨田区介護予防リーダー養成講座(全7回)	▶事前説明＝10月2日(月)午後2時～4時▶本講座＝10月16・30日、11月6・13日いずれも月曜日午前10時～午後4時▶フォローアップ教室＝11月20日(月)・27日(月)午後2時～4時	ルネサンス両国(両国2－10－14) 	内 運動、 ^{こころ} 口腔ケア、脳トレなどの介護予防の基礎知識と実践プログラムを習得する 対 次の全ての要件を満たす方▶区内在住である▶講座修了後、月曜日～金曜日に開催する区の介護予防教室や地域の介護予防自主グループで体操指導等を行える 定 15人(抽選) 費 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで9月25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

地域で解決しませんか？

飼い主のいない猫対策

ペットとして飼われていたのに捨てられてしまった、飼い主のいない猫(野良猫)。かわいそうだからとただエサを与えるだけでは、猫は増え続け、糞尿などで地域を汚す迷惑な存在になってしまいます。飼い主のいない猫を地域の問題として考え、地域住民の皆さんが主体となり、ボランティアや区と連携して、人と猫が調和した環境づくりに取り組みませんか。

【問合せ】生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939

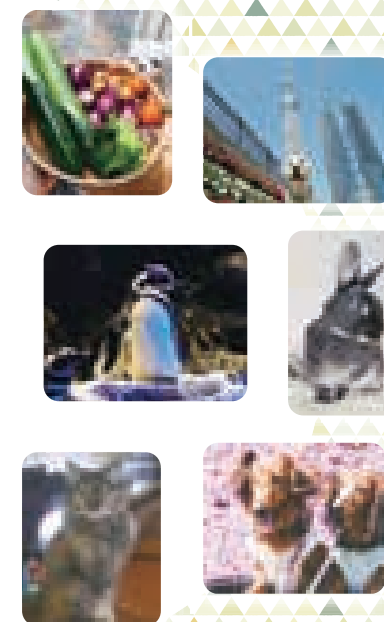


お気に入りの1枚を見つけよう!!

動物たちの写真展

皆さんからご応募いただいた動物たちの写真を展示します。期間中には、区ホームページで展示作品の人気投票も行いますので、ぜひ、ご覧ください。

【とき】9月19日(火)～24日(日)の午前8時半～午後9時
*初日は正午～【ところ】区役所1階アトリウム【費用】無料【申込み】期間中、直接会場へ *展示作品は区ホームページでも閲覧可 *投票結果は、9月29日から区ホームページと生活衛生課(区役所5階)で発表



今号4・5面で掲載した動物の写真は、主に過去の「動物たちの写真展」に応募された写真を使用しています。

地域で取り組もう!「地域ねこ活動」

野良猫によるトラブルを地域の環境問題として捉え、エサの与え方や糞尿の清掃方法などのルールを地域に合わせて作ったうえで、野良猫には不妊・去勢手術を施し、これ以上増えないように管理していくことが大切です。

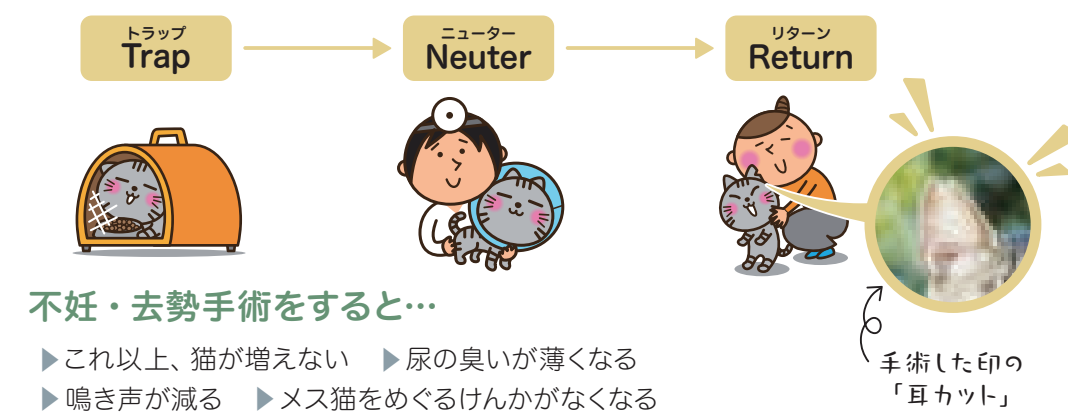
取組方法の例

- 1 地域の状況把握** どこにどのくらい猫がいるかや、苦情・被害がどれくらいあるかなどの把握
- 2 活動への理解、合意形成** 地域住民で意見を出し合い、理解を得ながらルール等の取組方を決める
- 3 具体的な活動** 不妊・去勢手術の実施、衛生的なエサ場の管理、猫トイレの設置・管理、地域の清掃など
- 4 地域住民への広報** 活動内容や経過の周知、猫の迎え主の募集、飼い猫の管理や捨て猫の防止など

具体的な活動とは…

野良猫を増やさないことが大切!

猫は、1回の出産で3匹～6匹の子猫を産み、1年に2・3回の出産が可能です。このため、野良猫を放っておくと、あっという間に数が増えてしまいます。野良猫を増やさないためには、野良猫を捕獲し(Trap)、動物病院で不妊・去勢手術を受けさせ(Neuter)、元の場所へ戻す(Return)、TNR活動を行うことが重要です。



「エサやり禁止」では解決できません…

エサを与えなければ野良猫がいなくなるわけではありません。エサがなくなると、エサを求めてごみを荒らしたり、家屋の中に侵入して食べ物をあさったりすることがあります。適切にエサを与えることで、このような被害を未然に防ぐことができます。

エサを与えるときは…

- ▶地域住民に理解を得た場所で行う
- ▶必ず容器に入れ、決まった時間に与える
- ▶エサは置いたままにせず、食べ終わったらきれいに片付ける
- ▶猫の問題を減らす活動であることを地域住民に周知する

「猫トイレ」でみんなのまちを美しく!

野良猫による被害で最も多く挙げられるものは、糞尿に関することです。野良猫がいる地域を常に清掃することが大切ですが、手の届かない場所や広範囲の清掃は難しい場合があります。そこで、野良猫用のトイレを設置して管理する方法があります。

猫トイレを設置すると…

- ▶糞尿が散乱せず、清掃が楽になる
- ▶周辺の糞尿の被害が少なくなる
- ▶野良猫の管理について地域住民の理解を得やすくなる

TNR活動を支援します!

飼い主のいない猫の不妊手術等費用助成事業

区内に生息する飼い主のいない猫に区内の動物病院で不妊・去勢手術を受けさせ、生息する地域で責任を持って管理する場合に、不妊・去勢手術の費用を区が助成します(手術前に申請が必要)。

【区内の町会・自治会が申請する場合】猫1頭当たり ▶メス=2万2000円 ▶オス=1万1000円 を上限として、手術に要した費用を助成【区内在住の個人が申請する場合】猫1頭当たり ▶メス=1万2000円 ▶オス=6000円 を上限として、手術に要した費用の6/11を助成【申込み】事前に生活衛生課生活環境係(区役所5階) ☎5608-6939へ



猫を飼っている方へ

室内で飼いましょう

猫にとって屋外は、危険がたくさん。キャットタワーや背の高い家具、清潔なトイレ、爪研ぎなどを用意すれば、室内でも猫にとって快適な空間になります。

身元が分かるようにしましょう

室内で飼育していても、ちょっとした隙に家を飛び出して迷子になってしまうことも。飼い主の元へ帰ってこれるように、マイクロチップを装着・登録するか、首輪と迷子札を着けるようにしましょう。

不妊・去勢手術を受けさせましょう

繁殖を望まない場合は、必ず不妊・去勢手術を受けさせましょう。

そして… **いつまでも、愛情と責任を持って育てましょう**

猫との暮らし方講座

猫と上手に暮らすには「猫を理解し、楽しく生活するために」知っているようで知らない猫の習性・行動や、室内で猫が快適に暮らすための方法、問題行動の予防や解決のヒントなど、猫と楽しく暮らすための知恵が学べます。

ぜひ、参加してニャ!

【とき】10月22日(日)午後1時半～4時【ところ】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)【定員】先着100人【費用】無料【申込み】事前に電話で生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939へ *専用サイトからも申込可 *受け付けは10月19日まで



地域の皆さん(活動の主体)



連携

ボランティア

猫対策のアドバイス、捕獲の協力



行政

不妊・去勢手術の費用助成、猫対策の啓発







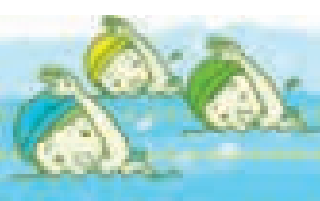
地域のみんなと一緒に取り組んで欲しいニャ!











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



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	高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」"ストレッチで心も体も元気アップ"(各全7回)	10月4・18日、11月1・15日、12月6・20日、6年1月17日いずれも水曜日▶1部＝午前9時半～10時半▶2部＝午前11時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内) 	内▶1部＝「やさしいコース」▶2部＝「しっかりコース」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 定各10人(抽選) 費無料 持飲物、タオル 申9月15日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ*詳細は左記コードの梅若ゆうゆう館のホームページを参照*いずれかの部を選択
	まるごと若がえり教室(各全12回)			内▶認知症予防型＝筋力アップ運動や認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔ケアの講義▶支援強化型＝リハビリテーション専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、栄養・口腔ケアに関する講話 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 定各先着10人 費各4800円 申事前に各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へ*受け付けは▶認知症予防型＝9月15日まで▶支援強化型＝9月30日まで 問高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178*支援強化型は別途通知する日(10月を予定)に自宅等への訪問による現在の課題等の確認あり
	▶認知症予防型	10月4日～12月20日の毎週水曜日午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	
	▶支援強化型 	11月2日～6年2月8日の木曜日午後1時～2時半*11月16・23日、6年1月18日を除く	区総合体育館(錦糸4-15-1)	
	第3期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう!『運動と食事』」(各全10回)	10月4日～12月6日の毎週水曜日▶1時半コース＝午後1時半～2時50分▶3時コース＝午後3時～4時20分	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7) 	内リズム体操、ボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養の講話 対区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定各10人(抽選) 費無料 申9月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	高齢者向け「しなやか筋トレ体操教室」(全8回)	10月5日～11月30日の木曜日午後1時半～3時半*11月23日を除く		対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定14人(抽選) 費無料 申9月18日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ*当選者にはがきを送付
	みどり健康カレッジ(全6回)	10月11日～6年3月13日の毎月第2水曜日午後2時～3時半	オウトピアみどり苑(緑2-5-12)	内専門家から健康に役立つ様々な情報を学ぶ 対両国・千歳・緑・立川・菊川・江東橋在住の65歳以上で、全日程参加できる方 定先着20人*初参加者を優先 費無料 持筆記用具、飲物 申事前に電話で、みどり高齢者支援総合センター☎5625-6541へ
	神経の病気 検診と相談	10月15日(日)午前9時～午後1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)	内専門医による検診や、歯科医師、薬剤師、リハビリ相談員、介護保険相談員等による各種相談 対区内在住で、体の震えやしびれ・まひ、転びやすい、力が入りにくい、食事が飲み込みにくい、むせやすい等の自覚症状がある方 定先着40人 費無料 申事前に電話で墨田区医師会☎3612-3882へ*受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 問保健計画課保健計画担当☎5608-6189
	依存症状でお困りの方のための相談"ファミリーメンタル相談"	10月18日(水)*時間は申込時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	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9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	ひきこもり等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19日、11月16日、12月21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「マインドフルネス体験」「親子のコミュニケーション」「認知行動療法」 対区内在住在勤在学中で、ひきこもり等の状態の方やその家族 定各先着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
	"初心者向けのスマホ講座"悩みを解決!かんたんスマホ講座	10月26日(木)▶午前10時～正午▶午後2時～4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対おおむね60歳以上の方 定各先着20人 費無料 申事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ
	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"	10月26日(木)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などについて情報交換する 対区内在住で、こころの病がある方の家族 定先着15人 費無料 申9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい	9月27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▶育児リトミック(3か月～2歳)/5組▶賢い子どもに育てるヒント/5組▶足裏リフレクソロジー/4人*いずれも先着 対親子*妊婦・母親のみの参加も可 費各1000円*当日会場で支払い 申事前に希望プログラム名・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
	子ども水泳教室	*時間はいずれも50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対/定▶クロール息継ぎ特訓教室＝水に潜れる小学生/10人▶幼児水慣れ教室＝4歳以上の未就学児/各15人▶初めてクロール教室＝バタ足で5m泳げる小学生/10人▶平泳ぎ特訓教室＝クロールで12.5m泳げる小学生/10人*いずれも先着 費▶クロール息継ぎ特訓教室＝6000円▶その他＝4800円 持ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申▶クロール息継ぎ特訓教室＝9月16日▶幼児水慣れ教室月曜コース＝9月11日▶幼児水慣れ教室木曜コース＝9月14日▶初めてクロール教室・平泳ぎ特訓教室＝9月15日の午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール☎5610-0050へ*申込み開始と同時に定員を超えた場合は、その場で抽選を実施 
	▶クロール息継ぎ特訓教室(全5回)	10月1日～29日の毎週日曜日前午11時45分～		
	▶幼児水慣れ教室月曜コース(全4回)	10月2日～30日の月曜日午後3時～*10月9日を除く		
	▶幼児水慣れ教室木曜コース(全4回)	10月5日～26日の毎週木曜日午後3時～		
	▶初めてクロール教室(全4回)	10月7日～28日の毎週土曜日午後1時～		
	▶平泳ぎ特訓教室(全4回)	10月7日～28日の毎週土曜日午後6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				
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
子育て・教育	キッズダンス(ヒップホップ)教室「小学生クラス」「幼児クラス」(各全10回)	9月30日～12月23日の土曜日▶小学生クラス＝午後2時45分～3時45分▶幼児クラス＝午後4時15分～5時＊10月14・28日、11月25日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 ダンスの練習と発表 対 ▶小学生クラス＝小学生▶幼児クラス＝3歳以上の未就学児 定 各先着15人 費 各5000円 持 飲物 ＊動きやすい服装で参加 申 9月12日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ ＊受け付けは9月26日までの午前9時～午後8時(9月19日は休館)
	エスディー・ジョーズ 墨田区SDGsセミナー「危機を乗り越える強くしなやかな“人と経営”とは」	10月3日(火)午後6時～8時	区役所会議室131(13階)	内 SDGsの実現のための具体的な方法や事例を学び、SDGs宣言事業者・団体による取組を後押しする 対 「墨田区SDGs宣言」を行った事業者・団体 定 先着30人 費 無料 申 事前に企業・団体の名称・電話番号、参加者全員の氏名・Eメールアドレスを、Eメールで産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ
仕事・産業	集団給食講習会  墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」	10月6日(金)午後2時半～4時＊受け付けは午後2時～	区役所会議室131(13階) 	対 区内の病院・社会福祉施設・事業所等の集団給食施設従業者 定 先着100人 費 無料 申 事前に催し名、施設の名称・所在地・電話番号、参加人数を、直接または電話、ファクス、Eメールで生活衛生課食品衛生係(区役所5階) ☎5608-6943・FAX5608-6405・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ ＊左記コードの専用サイトからも申込可
	健康体力づくり教室「脂肪すっきりラクラク体操」「太極拳」	9月13日～10月4日の毎週水曜日▶脂肪すっきりラクラク体操＝午後0時45分～1時45分▶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 定 各先着80人 費 各510円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 ＊動きやすい服装で参加 申 事前に直接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
文化・スポーツ	コース型教室「太極拳」の1回体験	9月15日～10月27日の金曜日午後0時半～1時半＊9月29日を除く		内 太極拳の二十四式や基礎を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着20人 費 1100円 ＊体験以降は残り回数×1100円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 ＊動きやすい服装で参加 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
	第70回墨田区文化祭「詩吟大会」「合唱祭」「珠算競技大会」	▶詩吟大会＝9月16日(土)午前10時～午後5時▶合唱祭＝9月24日(日)午後0時10分～5時半▶珠算競技大会＝10月1日(日)午前9時～午後0時半	▶珠算競技大会＝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)▶その他＝曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 無料 申 当日直接会場へ ＊大会参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6212 
	“エアロビクス、ヨガ、脂肪すっきりらくらく体操、からだいきいき体操ほか全8コース”健康体力づくり教室10・11月(各全8回)	9月29日(金)～11月25日(土)＊各コース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 各先着80人 費 各2550円 持 室内用の運動靴(不要のコースあり)、タオル、飲物 ＊動きやすい服装で参加 申 事前に直接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
	令和5年度第2回ノルディックウォーキングクラブ	9月30日(土)午前10時～正午＊雨天中止	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 両手に専用のポールを持って歩く全身運動を行う【講師】畑 顕治氏 対 高校生以上で、3km～4km程度歩ける方 定 先着20人 費 1000円 申 事前に電話でNPO法人スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ ＊受け付けは9月29日午後5時まで ＊左記コードの専用サイトからも申込可 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 ＊ウォーキングができる服装と靴、リュックで参加(ポールは無料で貸出し可)
	ポッチャの楽しさを知ろう！ユートリヤではじめてのポッチャ体験	10月1日(日)午後1時～3時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	定 15人(抽選) ＊区内在住の方を優先 費 無料 申 催し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで9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 
	未経験者大歓迎！コース型教室「初心者ヨガ」(全3コース／各全12回)	10月2日(月)～12月28日(木)＊日程の詳細は両国屋内プールのホームページを参照	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 定 各先着25人 費 各1万4400円 ＊体験は1回1200円(体験以降は残り回数×1200円) 申 9月11日午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール ☎5610-0050へ
	区総合体育館公開講座「自分に適した体幹トレーニングを学ぼう！」(全2回)	10月4日(水)・11日(水)午後7時～9時 	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 現状を踏まえて課題を設定後、トレーニング結果を評価する 定 先着10人 費 500円 持 室内用の運動靴 ＊動きやすい服装で参加 申 9月12日から住所・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9月27日まで
	区民体育祭「ボウリング大会」	10月9日(祝)午前10時～正午＊受け付けは午前9時15分～	アイビーボウル向島(東向島3-13-10-2階)	種 男女別個人戦 ＊年齢別ハンディキャップあり 対 区内在住在勤在学の小学生以上 定 先着70人 費 2000円 持 靴下 ＊動きやすい服装で参加 申 事前にアイビーボウル向島 ☎3613-8511へ ＊受け付けは10月1日午後9時まで
	区民体育祭「スポーツウエルネス吹矢大会」	10月15日(日)午前11時～午後4時半＊受け付けは午前10時～	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 区内在住在勤在学の方 費 1000円 申 住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・級または段を、電話またはファクス、Eメールで10月2日までに墨田区スポーツウエルネス吹矢協会事務局 川野浩二 ☎・FAX3610-2081・✉k.kouji0209@themis.ocn.ne.jpへ
	区民体育祭「グラウンド・ゴルフ大会」	10月19日(木)午前9時～午後3時＊受け付けは午前9時～ ＊雨天時は10月26日(木)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	種 男子の部、女子の部 対 区内在住在勤在学の方 定 各先着60人 費 各300円 申 事前に電話で墨田区グラウンド・ゴルフ協会事務局 宮澤哲男 ☎090-3222-5364へ 
	パラリンピック公式種目「ポッチャ」を体験しよう！	10月22日(日)午後1時～3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 小学生以上 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ

☎ = 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

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
スポーツ・文化	区民体育祭「おかあさんバレーボール大会」 	10月29日(日)、11月3日(祝)午前9時半～午後9時 *受け付けは午前9時～	区総合体育館(錦糸4-15-1)ほか	種1部、2部 対区内在住在勤の方で構成されたチーム 費1チーム3000円 申電話で9月22日までにスポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312へ *代表者会議を10月6日(金)午後7時から、すみだ女性センター(押上2-12-7-111)で実施
	区民体育祭「民謡大会」	11月26日(日)午前11時～午後4時 *受け付けは午前9時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	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10月3日までに墨田区民謡連盟 高橋 志津子 ☎・FAX3622-2816へ
イベント	がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2023 	9月25日(月)～29日(金)の午前9時～午後4時 *初日は午後1時～	区役所1階アトリウム	内がんに関する展示、オンライン相談や講演会、動画配信等 費無料 申▶展示・体験=期間中、直接会場へ ▶その他=事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで保健計画課健康推進担当☎5608-8514・✉hokenkeikaku@city.sumida.lg.jpへ 問保健計画課健康推進担当☎5608-8514

募集

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 選=選考方法 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
スポーツ・文化	2023全日本ボクシング選手権大会のボランティア募集 	内受け付け・グローブ回収・競技結果記録など大会運営のサポート *半日から参加可 【開催日/開催場所】11月21日(火)～26日(日)/区総合体育館(錦糸4-15-1) 対区内在住在勤在学または区内で活動する団体に所属する15歳以上の方 *17歳以下は保護者の同意が必要	申10月1日までに区ホームページから「すみだスポーツボランティア」に登録 *その後、問合せ先から連絡あり 問スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312 
その他	“皆さんの声をお聞かせください” 区のイメージに関する意見の募集	内現在のまちのイメージや今後期待するまちのイメージ等に関するアンケート調査 *選択式/所要時間は5分程度 *今後のまちづくりの検討に活用 対区内在住の方	申9月30日までに区ホームページから回答 問政策担当☎5608-6231 



トリフォニーホール(錦糸1-2-3)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

事前に、すみだトリフォニーホールのホームページで「ご来館される皆さまへのご案内」をご確認ください。

お得な割引があります！お見逃しなく！

新日本フィル すみだクラシックへの扉 #17

【とき】9月29日(金)・30日(土)午後2時開演【曲目】ラヴェル/亡き王女のためのパヴァーヌ(管弦楽版)、ピアノ協奏曲ト長調、チャイコフスキー/交響曲第6番「悲愴」【出演】阿部 加奈子(指揮)、三浦謙司(ピアノ)ほか【入場料(全席指定)】▶S席=5000円 *65歳以上の方は3500円、区内在住在勤の方は3000円、学生は2000円 ▶A席=2500円 *区内在住在勤の方は1500円、学生は1000円 *学生は証明書の持参が必要



阿部 加奈子



三浦謙司

小さなお子様も入場できる、みんなで気軽に楽しめるコンサート！

みなさん「ようこそ！リラックス・コンサート」

【とき】11月4日(土)午前10時半開演 *休憩なし(約70分)【出演】和田一樹(指揮)、田添 菜穂子(司会)、新日本フィルハーモニー交響楽団【曲目】久石 譲/オーケストラストーリーズ「となりのトトロ」ほか【入場料(全席指定)】2000円 *区内在住在勤および区内在住在学の中学生・高校生、大学生等は1000円 *小学生以下は無料(要座席券)



和田一樹



田添 菜穂子

北斎を知る

最新情報は、各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 すみゆめ

すみだ北斎美術館企画展
「北斎のまく笑いの種」展

江戸時代には、狂歌や滑稽本、落語など、庶民でも楽しめる文化が花開き、人々に「笑い」をもたらす“笑いの種”が増えました。北斎や門人たちは、世間にあふれる多様な笑いの表情や仕草、また笑いが生まれる状況を捉えて見事に描き分け、巧みに表現しています。本展では、そんな笑いにまつわる作品の数々を紹介します。

【とき】9月20日(水)～11月26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をはじめ全ての展示が観覧可 *詳細は、すみだ北斎美術館のホームページを参照【問合せ】すみだ北斎美術館☎6658-8936



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。

まちを歩いて出会う、見つける、体験する
アートプロジェクト「すみゆめ」が始まりました！

9月1日～12月24日の期間に、「北斎」や「隅田川」をはじめ、すみだの地域資源を活かす演劇、音楽、アート、踊り、古典芸能などの企画を展開します。街なかにコミュニケーションが生まれる卓球台が現れたり、夜の向島を歩いて体験する演劇や、川辺で気候変動について考える詩と映像作品などに会えます。地域の歴史に触れたり、誰かと交流したりすることで、いつもの街の隠れた一面を知り、日常の風景が少し違って見えてくるかもしれません。気になる企画を巡りながら、まちの魅力を発見してください。日時や企画の詳細は「すみゆめ」のホームページをご覧ください。
【問合せ】「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局☎5608-5446

