

墨田区のお知らせ

No.2153

2025年
(令和7年) 9/1

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
 2・3面・・・国勢調査等
 3～6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

ひと、つながる。
墨田区SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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/>

認知症の方だけじゃない。
 誰もが安心して自分らしく生きられるまちに。

9月は認知症月間

昨年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。区は、これをきっかけとして認知症関連事業のより一層の充実を図るとともに、認知症の有無にかかわらず希望を持って生きられる地域づくりをめざしています。

今号では、現在区が行っている認知症関連事業と、10月から始まる「認知症検診事業」をご紹介します。

【問合せ】高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178



【写真】7月23日に開催した認定オレンジカフェ参加者・関係者の皆さん

認知症ケアパス配布中！

認知症に関する情報や、症状の進行に合わせた対応やサービスなどを紹介する冊子です。各高齢者支援総合センターや高齢者福祉課(区役所4階)で配布しているほか、区HPでも閲覧できます。



笑顔でつながる認知症本人の会

認知症の当事者たちが集まり、仲間と出会い、身近な困り事や生活の工夫などを意見交換することを目的に、今年度から本格的に実施しています。6月の開催時には、参加者同士が近況や好きなこと・これからやりたいことなどを話し合いました。

安心して気軽に話せる場として、ぜひご活用ください。



詳細は
区HPへ

開催
告知

【とき】9月16日(火)午後2時～3時【ところ】すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)【対象】認知症の方とその家族【費用】無料【申込み】9月15日までに電話で、問合せ先へ



オレンジカフェすみだ

認知症の方やその家族、地域住民、認知症サポーター、医療・介護・福祉の専門家など、認知症に関わる全ての方が気軽に集まれる場所です。情報交換や気分転換、相談の場として、ぜひご活用ください。



詳細は
区HPへ

現在、区内2か所で実施しているほか、住み慣れた身近な場所でも開催できるよう、民間事業者の力を活用して、「オレンジカフェすみだ認定事業」も推進しています。

認知症の普及啓発展示

今年は「新しい認知症観」をテーマに、区の認知症関連事業の紹介や、各種パンフレットの配布などを行います。



開催
告知

【とき】9月12日(金)～18日(木)の午前9時～午後5時
 ＊初日は午後1時～、最終日は正午まで【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



あなたもトライ！自分でできる！

認知症気付きチェックリスト

“ひょっとして認知症かな？”簡単な10の項目で認知症のセルフチェックができるチェックリストを都HP「とうきょう認知症ナビ」で公開しています。本人の代わりに、ご家族や身近な方もチェックできます。

“自分はまだ大丈夫！”そう思っているあなたも、この機会に一度確認してみましょう。



早速
トライ！



いよいよ10月から開始！

認知症検診事業

10月から新たに、一部の区民の方を対象とした「認知症検診事業」を開始します。対象者には、今月末以降順次ご案内を送付します。

セルフチェック方式のチェックリストで一定以上の点数となった方や、検診を希望する方、認知症への心配がある方は、区内医療機関を受診して詳しい検査を実施することで、早期発見・治療につながります。この機会に、ぜひご活用ください。

【実施期間】10月1日(水)～8年2月28日(土)【対象】墨田区に住民登録があり、8年3月31日時点で65・70歳の方【費用】無料

認知症検診事業の流れ

- 1 区から送付されるチェックリスト・受診票を確認
- 2 セルフチェックを実施
- 3 希望する場合は、区内医療機関を予約・受診
- 4 認知機能検査を実施
- 5 結果や今後の方針などの説明を受ける
- 6 必要に応じて紹介される専門医療機関等を受診



区では、ほかにも様々な認知症関連事業を実施しています。詳細は区HPをご覧ください。

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。



3 すべての人に
健康と福祉を



11 住み続けられる
まちづくりを



16 平和と公正を
すべての人に



ご協力をお願いします 国勢調査

今年は、5年に1度の国勢調査の年です。この調査は、国内に住む全ての人・世帯を対象とする、国の最も重要な統計調査で、調査結果は幅広い分野で活用されます。

調査員証を携帯した調査員が、事前に調査区域の把握のための巡回を行い、9月20日から順次、調査書類を配付します。原則インターネットでの回答をお願いしていますが、難しい場合は紙の調査票に記入し、郵送提出用封筒でご返送ください。

【問合せ】総務課統計係 ☎5608-6205



自己負担割合2割の方の限度額が変わります 後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度で、自己負担割合が2割の方への外来診療の負担軽減措置(配慮措置)が、9月30日で終了します。10月1日以降は、1か月の自己負担限度額が1人当たり1万8000円となります。なお、入院した月の限度額は、引き続き1世帯当たり5万7600円です。

【問合せ】国保年金課長寿医療(後期高齢者医療)資格・給付担当 ☎5608-6192



子育てを応援します 妊婦のための支援給付事業

昨年度までの「出産・子育て応援交付金事業」は、今年度から子ども・子育て支援法に定められた「妊婦のための支援給付事業」として制度化され、出産・子育ての経済的支援として実施されます。対象の方には申請案内を送付します。詳細は区HPをご覧ください。

【内容】妊娠時に妊婦1人当たり5万円、出産後に子ども1人当たり5万円の現金または電子クーポンを支給**【対象】**申請日時点で墨田区に住民登録があり▶医療機関で妊娠の事実を確認した妊婦▶出産した方 *流産・死産・人工妊娠中絶等の場合も対象になる場合あり(詳細は問合せ先へ)

■出産・子育て応援交付金事業(令和5・6年度分)

令和5・6年度対象者に配付した「赤ちゃんファースト」のギフトカードの初回登録期限は、9月30日です。登録が済んでいない方は、早めにご登録ください。

【問合せ】専用コールセンター ☎0120-600-127**【担当課】**健康推進課



所得制限額を引き上げました 児童育成手当

ひとり親または障害のある方が対象の児童育成手当について、所得制限額を下表のとおり変更しました。この変更に伴い、基準期間(令和6年中)の所得が所得制限額以下となり、新たに支給の対象となる方は、申請手続きをしてください。所得制限額に加算される税法上の扶養の取扱いや控除額一覧の詳細は、区HP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 ☎5608-6376

扶養人数	変更前	変更後
0人	360万4000円	366万1000円
1人	398万4000円	404万1000円
2人	436万4000円	442万1000円
3人以上	2人の額に1人につき38万円を加算	



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・2級(内部障害者は3級も含む)、愛の手帳1・2度、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参加中の方は、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。

受給者証は毎年9月に更新します。現在^(障)を受給中で、引き続き対象となる方には、8月下旬に新しい受給者証を送付しましたので、ご確認ください。

精神障害者保健福祉手帳の有効期限が近づいている方は、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、新たに更新の申請手続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交付された方、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外です。なお、これまで所得が限度額を超えていたために対象外だった方も、令和6年中の所得が下表の限度額以下の場合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

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	366万1000円
1人	404万1000円
2人	442万1000円
3人以上	2人の額に1人につき38万円を加算

①老人扶養親族、特定扶養親族等がいる場合は、一定額を加算します。



従業員をご推薦ください 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勤めている優良従業員を表彰します。事業主の方は、該当する従業員をご推薦ください。

【表彰区分】10・20・30年の勤続表彰 *勤続年数の算定基準日は7年12月31日**【対象事業所】**区内の▶中小企業 ▶中小企業が所属する商工団体▶信用金庫・信用組合**【対象者】**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 *過去に同じ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1親等の血族の方を除く**【表彰日／会場(予定)】**8年1月28日(水)／曳舟文化センター(京島1-38-11)**【推薦方法】**必要書類を直接または郵送で、10月2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 *必要書類は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可



視覚に障害のある方に発行しています 墨田区のお知らせ「すみだ」 (区報)点字版・録音版

視覚に障害のある方を対象に、区報の点字版と録音版(カセットテープ版、デジジー版)を発行日(毎月1・11・21日)に自宅へ郵送しています。点字版・録音版を希望する場合は、お問い合わせください。また、身近にいる視覚に障害のある方にも、ぜひ本事業をご紹介します。

【費用】無料**【問合せ】**▶点字版＝広報広聴担当 ☎5608-6223 ▶録音版＝すみだ福祉保健センター ☎5608-3711



9月中旬に案内を送付します 令和8年度区立小・中学校 選択制度

令和8年度に小・中学校へ入学する新1年生を対象に、学校選択制度の案内を9月中旬に送付します。詳細は同封の学校案内または区HPをご確認ください。なお、各小・中学校の学校公開・説明会の詳細も区HPでご覧になれます。

【提出方法】同封の希望選択票に記載のコードから11月4日までにオンライン申請 *オンライン申請ができない場合は問合せ先へ**【問合せ】**学務課事務担当(区役所11階) ☎5608-6303



計画的に接種しましょう HPVワクチンの接種

高校1年生相当の年齢の女性を対象となる公費によるHPVワクチンの無料接種は、8年3月で終了します。対象となる方には8月中旬に案内はがきを送付しましたので、計画的な接種を検討してください。

【対象者】平成21年4月2日～22年4月1日生まれの女性 *過去に接種済みの方を除く**【接種方法】**予診票を持って直接、区指定の医療機関へ *予診票が手元にない場合は、オンライン申請か、直接または電話で、問合せ先へ(転入した方等、墨田区に予診票の発行記録がない方は、親子健康手帳等で接種記録を確認する必要あり)**【問合せ】**保健予防課感染症係(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6191



資源の有効活用にご協力ください 古着・金属製調理器具等の 回収とフードドライブ

家庭で不用になった古着や金属製調理器具等を回収します。同時に、余っている食品を回収するフードドライブを実施します。詳細は問い合わせるか、区HPをご覧ください。

【とき／ところ】▶9月13日(土)／八広公園(八広5-10-14) ▶9月23日(祝)／東あずま公園(立花2-32-12) *時間はいずれも午前9時～午後2時**【回収品目】**洗濯済みの古着、靴、ぬいぐるみ、金属製調理器具、賞味期限まで1か月以上の食品、ペットボトルキャップ、使用済歯ブラシ、廃食油、使い捨てコンタクトレンズの空ケース *汚れや破損、材質など、品物の状態によっては回収できない場合あり**【対象】**区内在住の方 *事業者を除く**【費用】**無料**【持込方法】**廃食油はペットボトルに入れ、そのほかは回収品目別に半透明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

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



毎月5日は すみだ環境の日

9月のエコしぐさ
省エネも
みんなでやれば
効果大



都では、断水時の給水拠点として、都内に200か所以上、災害時給水ステーションを設置しています。設置場所には、下記のシンボルマークが掲示されています。区内では、両国公園(両国4-25-3)、白鬚東地区防災拠点(堤通二丁目)、文花公園(文花1-27-5)にありますので、いざというときにご活用ください。災害時の開設状況は、都水道局アプリ(右記コード)または都水道局HPをご覧ください。

iOS Android

【問合せ】▶都水道局サービス推進部管理課 ☎5320-6422 ▶防災課防災係 ☎5608-6206

9月5日～30日に、民生委員・児童委員が米寿・喜寿の方へお祝い金をお届けします。民生委員がいない地区は現金書留でお届けします。

また、喜寿の方には、地域で安心して暮らせるよう「ふれあい訪問」を行い、生活状況等を伺います。その際、事前に送付した「ふれあい訪問票」を回収しますので、ご協力ください。

【対象／祝い金】9月1日現在、墨田区に住民登録がある▶米寿＝昭和13年生まれの方(数え年で88歳)／1万円 ▶喜寿＝昭和24年生まれの方(数え年で77歳)／5千円**【問合せ】**高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404

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)

区役所1・2階で取り扱う手続の待ち人数や呼び出し状況をリアルタイムで確認できます。**【問合せ】**窓口課庶務係 ☎5608-6100

区政情報番組 **ウィークリー すみだ** 9月の番組表

知＝すみだのそこの知りたい **特**＝特集 **貸**＝くまだまさを1日貸しちゃいます！

放映日	午前9時	正午	午後4時	午後8時
9月7日(日)～13日(土)	知 友好都市「鹿沼市」			
9月14日(日)～20日(土)	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)	知 友好都市「鹿沼市」	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)	知 友好都市「鹿沼市」
9月21日(日)～27日(土)	貸 レイクランド大学			
9月28日(日)～10月4日(土)	貸 レイクランド大学	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)	貸 レイクランド大学	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)

* 内容が一部変更になる場合あり
* ケーブルテレビへの加入・問合せは、J:COMカスタマーセンター ☎0120-999-000へ

毎日、午前9時、正午、午後4・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、放送終了後は区HPでご覧になれます。**【問合せ】**広報広聴担当 ☎5608-6220

今号8面に掲載しています！ **「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ています。ぜひ、写真をお寄せください。詳細は区HPをご覧ください。

【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、応募者の氏名・住所・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 *Eメールの件名は「私の好きな すみだ」 *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通当たり5MB以内) *写真の返却は不可

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 **担**＝担当課

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	“世界一の交通安全都市TOKYOを目指して”秋の交通安全のつどい	▶本所＝9月6日(土) ▶向島＝9月25日(木) *時間はいずれも午後2時～	▶本所＝日本大学第一中学校・高等学校多目的ホール(横綱1-5-2) ▶向島＝曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 式典、交通安全教室、各種お楽しみショー *本所は日本大学第一中学校・高等学校の演劇部・吹奏楽部による演目、向島は歌手による歌謡ショーもあり 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶本所＝本所警察署 ☎5637-0110 ▶向島＝向島警察署 ☎3616-0110 担 土木管理課
	“スマートフォンの疑問等を相談する”ユートリヤ スマホまなびの会「スマホのお悩み相談窓口」	9月13日(土)午前9時半～午後0時45分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【講師】 合同会社 GadgeTanker 対 スマートフォンをお持ちの方 定 12人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン 申 オンライン申請で、9月6日までに、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *金銭取引や個人情報の相談は不可 *詳細は申込先HPを参照 担 地域活動推進課
	“うどんや季節のデザートを作って食べる”うどん打ち体験	9月23日(祝)▶午前10時～正午 ▶午前11時半～午後1時半	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	対 3歳以上の方 *小学校4年生以下は1人につき保護者1人の同伴が必要 定 各先着8人 費 各1100円 申 事前にオンライン申請 *受け付けは9月8日まで 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070 *詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	大人の塗り絵講座	9月27日(土)午後2時～4時	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内 株式会社サクラクレパス認定講師から塗り絵の技法や画材の使い方、色彩を学ぶ 対 中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 9月5日午前10時から東駒形コミュニティ会館 ☎3623-1141へ 担 地域活動推進課
	日々の生活に彩りを！「秋の寄せ植えづくり講習会」	10月9日(木)午後1時半～3時半	区役所1階アトリウム	対 区内在住在勤在学の方 定 23人(抽選) 費 2500円 持 エプロン、手袋、作品を持ち帰るための袋 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所(在勤在学の方は会社・学校の名称と所在地も)・電話番号をはがきで、9月12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9月24日までに ▶オンライン申請＝Eメール ▶はがき＝郵送 で通知
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会	9月4日～10月30日の毎週木曜日午前9時半～午後0時半 *相談時間は30分以内	区民相談コーナー(区役所1階)	対 60歳以上の方 定 各日6人(抽選) 費 無料 申 当日午前9時25分までに直接会場へ *空きがあれば当日先着順で申込み可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	こころの悩みをひとりで抱えていませんか？「こころの相談窓口(臨時)」	9月9日(火)・10日(水)午前9時～午後4時 *正午～午後1時を除く	すみだ区民相談室(区役所1階)	内 心の悩みを保健師等に相談して解決策を考え、適切な相談窓口の紹介を受ける 対 区内在住の方 費 無料 申 当日直接会場へ 問 保健予防課保健予防係 ☎5608-6506
	“介護の悩み等を共有し介護に活かす”たちばな・みかんの会(認知症の人と家族の会)	9月9日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	対 認知症の家族を介護している方や介護の経験がある方、認知症に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5 都営文花一丁目アパート5号棟1階) ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

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 担 = 担当課



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	オレンジカフェすみだ	9月10日(水)・18日(木) 午後2時～3時半	▶10日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶18日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する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やその家族、ボランティア等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶10日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶18日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	「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12日(金)午前11時～午後0時半	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	対 家事援助などの活動(有償ボランティア)に関心がある18歳以上の方 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5638-0511へ *有償ボランティアの登録方法の詳細は申込先へ
		9月24日(水)午前10時～11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	
		10月1日(水)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム墨田(墨田5-49-5)	
	“あなたの行動でカラダ・ココロ変わる”フレイル予防フェス in SUMIDA	9月13日(土)午前10時～午後4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 ▶体験=eスポーツ、ロコモ度テスト、歩行分析、転倒予防トレーニング等 *アンケートを実施(回答者には記念品を進呈) ▶ステージプログラム=高齢者自主グループによる健康朗読、介護予防講演会 *詳細は区HPを参照 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	“ぜひご利用ください”ふれあい半額入浴デー	9月15・23日、10月13日 いずれも祝日の各公衆浴場の営業時間中	区内の公衆浴場	対 にここに入浴証をお持ちの方および一緒に入る家族 費 ▶12歳以上の方=各270円 ▶6歳～11歳の方=各100円 ▶5歳以下の方=各50円 *いずれも通常の半額 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課支援係☎5608-6168
	“認知症に備えて知っておきたい制度や介護費用を学ぶ”むこうじまセミナー「認知症と老後のお金のアレコレ」	9月16日(火)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)	対 区内在住の方 定 先着20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 *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後6時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	地域福祉プラットフォームイベント「健康管理の豆知識」検査データの見方と体重管理のポイントを知ろう」	9月16日(火)午後2時～3時	地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18)	内 体重測定の大切さや食事管理、採血の結果を正しく理解するための注意点を学ぶ 【講師】東京都済生会向島病院 定 先着10人 費 無料 申 事前に電話で、墨田区社会福祉協議会☎5655-8361へ *右記コードからEメールでも申込み可 *電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く)
	弁護士による権利擁護法律相談	9月18日(木)午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談 対 高齢者、知的障害・精神障害のある方やその関係者 定 先着3組 費 無料 申 事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター☎5655-2940へ
	むこうじま家族会(認知症家族会)	9月19日(金)午後1時半～2時半	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)	内 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 対 区内在住で認知症の方を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター☎3618-6541へ 担 高齢者福祉課
	お口の健康から始める健康講座“お口の健康は全身の健康”	9月19日(金)午後3時～4時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	対 認知症の方を介護している方やその家族、介護サービス事業に従事している方 定 先着20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 担 高齢者福祉課
	“ダンスステージ、ピラティス・座禅・マインドフルネス等のワークショップ”2025すみだウェルネスウィークエンド	9月20日(土)午前10時半～午後5時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	定 ▶ワークショップ=詳細はイベント公式HPを参照 費/申 ▶ステージ=無料/当日直接会場へ ▶ワークショップ=各500円/事前にオンライン申請 *空きがあれば当日会場でも申込み可 問 すみだウェルネス実行委員会☎080-7383-8836 担 観光課
	“認知症サポーター養成講座の Mascot”認知症普及啓発事業「ロバ隊長を作ろう」	9月20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)	対 認知症サポーター養成講座修了者で、参加後も Mascot 作成に協力できる方 定 先着10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 担 高齢者福祉課
	知っていますか、高齢者支援総合センターの役割	9月27日(土) 午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	内 みどり高齢者支援総合センター相談員から、高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室の機能と役割を学ぶ 定 先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 9月1日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、緑図書館☎3631-4621へ
	がん対策アクション&ピンクリボン in すみだ2025	 区HP	 オンライン申請	【テーマ】「がんを知り、がんになっても安心して暮らせるために」 費 無料 問 健康推進課地域保健担当☎5608-8514 *詳細は区HP(左記コード)を参照
	▶動画配信「働く女性のためのがん防災マニュアル」	9月29日(月)～10月3日(金)	オンラインで視聴	申 期間中、区HP(左上コード)から視聴
	▶個別相談・体験・展示	9月29日(月)～10月3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 専門職への個別相談、体験プログラム、がんの早期発見や治療中の支援に関する情報等の展示 申 期間中、直接会場へ
	▶講演会「寸劇を通して考える。あれこれ」	10月1日(水)午後6時～7時半	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	【講師】がん患者サポート研究所きぼうの虹 定 先着15人 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、がん患者サポート研究所きぼうの虹☎3626-2317へ
	▶講演会「乳がんになった経験を通して見えてきた大切なこと」	10月2日(木)午後1時～2時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	【講師】藤原緑氏(Company de Company Pink Ribbon YOKOHAMA) 定 先着30人 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、問合せ先へ
	▶講演会「抗がん薬の副作用とその対策“安心して治療を受けていただくために”」	10月2日(木)午後2時～3時	すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設)	【講師】佐藤舞氏(すずがぜ薬局薬剤師/墨田区薬剤師会) 定 先着40人 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、問合せ先へ
	▶講演会「乳がん基礎知識“あなたもピンクリボンアドバイザーをめざそう”」	10月2日(木)午後6時半～8時	オンラインで視聴	【講師】高木富美子氏(乳房健康研究会専務理事・事務局長) 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、問合せ先へ

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 担 = 担当課



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	不登校とひきこもりの支援を考える講演会	9月30日(火)午後2時～4時  区HP	区役所会議室131(13階)  オンライン申請	【講師】野島一彦氏(公認心理師／臨床心理士／九州大学名誉教授) 対 区内在住在勤在学の方 定 先着80人 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード) *受け付けは9月21日まで 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」☎080-9817-4740・✉ps-support@kame.co.jp *詳細は区HP(左記コード)を参照 担 地域福祉課
	“ストレッチで心も体も元気に”高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」(各全10回)	10月1・29日、11月5・19日、12月3・17日、8年1月21日、2月4・18日、3月4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 *いずれかを選択 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 タオル、飲物 申 9月10日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 
	“心とからだを整えよう”高齢者「健康ヨガ体操教室」(全4回)	10月2日～23日の毎週木曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	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10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
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	10月2日～30日の木曜日午前10時～正午 *10月23日を除く		対 区内在住で身体に障害のある方 定 12人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 申 教室名、氏名、住所、電話番号、ファクス番号、手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望(必要な方のみ)を直接または電話、ファクスで、9月8日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	健康づくり、体力アップを応援！立花ゆうゆう館「連続体操講座」体力測定付き	10月2日(木)～8年3月25日(水) *年末年始は変更する場合あり	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	対 区内在住で60歳以上の方 定 ▶すこやかヨガ、立花ゆうゆう体操=各20人 ▶立花のびのび体操=15人 ▶Let's Dancing講座=14人 ▶立花すっきり体操(和コース)=28人 ▶立花すっきり体操(粋コース)=25人 *いずれも抽選 費 無料 持 室内用の運動靴(すこやかヨガを除く)、個人登録証、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 9月15日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *当選者には9月19日以降に通知 *未登録の方は各初日に本人確認書類が必要 *体力測定は▶すこやかヨガ=10月1日午前10時～11時半 ▶立花のびのび体操=10月1日午後1時半～3時 ▶立花ゆうゆう体操=10月3日午前10時～11時半 ▶Let's Dancing講座=10月3日午後1時半～3時 ▶立花すっきり体操(和コース)=10月7日午前10時～11時半 ▶立花すっきり体操(粋コース)=10月7日午後1時半～3時 に実施 担 高齢者福祉課
	▶すこやかヨガ(初級)	第1・3木曜日午前10時15分～11時45分		
	▶立花のびのび体操(初級)	第1・3土曜日午後1時15分～2時45分		
	▶立花ゆうゆう体操(初級)	第1・3月曜日午前10時～11時		
	▶Let's Dancing講座(初級)	第1・3火曜日午前10時～11時		
	▶立花すっきり体操(和コース・初級) *椅子を使用	第2・4水曜日午前9時半～10時半		
	▶立花すっきり体操(粋コース・中級) *ヨガマットを使用	第2・4水曜日午前10時45分～11時45分		
	“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)	▶事前説明会=10月6日(月)午前10時～正午 ▶本講座=10月20日～11月17日の月曜日午前10時～午後4時 *11月3日を除く ▶フォローアップ教室=12月1日(月)・8日(月)午後2時～4時	ルネサンス両国(両国2-10-14)	内 運動、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 区内在住で、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ができる方 定 15人(抽選) 費 無料 申 氏名・住所・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30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
	“文章を声に出して伝えましょう”高齢者「朗読教室」(全4回)	10月7日～28日の毎週火曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 定 12人(抽選) 費 無料 申 9月10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
	認知症サポーターステップアップ教室(全4回) 	▶1回目=10月15日(水)午後1時半～3時半 ▶2・3回目=実習先により異なる ▶4回目=8年1月21日(水)午後1時半～3時半	▶1・4回目=区役所会議室122(12階) ▶2・3回目=詳細は各高齢者支援総合センターで配布するチラシを参照するか、申込先へ	内 ボランティアとして活動することをめざし、講義や実習で認知症への理解を深める 対 区内在住在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、原則全日程参加できる方 定 先着20人 費 無料 申 事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6502へ *受け付けは9月29日まで
子育て・教育	“ヒップホップに合わせて簡単な振り付けを踊る”コース型教室「ヒップホップダンスA・B」の1回体験	9月4日～25日の毎週木曜日▶A=午後4時半～5時半 ▶B=午後5時45分～6時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 小・中学生 定 各先着15人 費 各1200円 *2回目以降は残り回数×1200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 *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課 
	絵本作家「わびみよ先生」とあそぼう	9月14日(日)午前10時半～11時半 *開場は午前10時15分	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 わびみよ氏による作品の読み聞かせとライブペイント(絵の制作実演)等 定 先着30人 費 無料 申 9月1日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、ひきふね図書館☎5655-2350へ 
	“ひろばデビュー応援隊”子育て講座「手遊び&パネルシアター」	9月19日(金)午前11時～11時半	子育て支援総合センター(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター4階)	対 区内在住の未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター子育て事業担当☎3622-1150
	育児講演会「わくわく！小学生になる準備講座“家庭でできる入学準備”」 	10月28日(火)午前10時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 心理相談員から、小学校入学までに子どもが身に付けておきたい基本的な生活スキルを学ぶ 対 区内在住在勤で、未就学児の保護者または子育てに関心がある方 定 先着50人 費 無料 申 9月1日午前8時半からオンライン申請 *受け付けは10月24日正午まで 問 健康推進課地域保健担当☎3622-9152 
産・仕事・	すみサポビジネスセミナー		すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対 区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業希望の方 定 各先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請か、催し名、事業所の名称・所在地、参加者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、すみだビジネスサポートセンター☎5608-6360・✉info@sumisapo.jpへ *電話での問合せは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 経営支援課 
	▶はじめての表面粗さ測定機	9月17日(水)午後2時～4時		
	▶集客力を高めよう！Googleビジネスプロフィール活用術	9月18日(木)午後2時～4時		

☎ = 電話 FAX = ファクス ✉ = Eメール HP = ホームページ

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
産業・仕事	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)	10月4・18・25日、11月22・29日、12月13日いずれも土曜日　＊時間は日により異なる　＊詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照	区産業共創施設「SUMIDA INNOVATION CORE」(錦糸4-17-1ヒューリック錦糸町コラボツリー4階)	内 創業に必要な基礎知識や事業計画書の作成方法等を学ぶ 対 全日程参加でき、墨田区・足立区・江東区・江戸川区内で▶創業を希望する方▶創業後4年以下の方 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 9月5日からオンライン申請(左記コード) 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 担 経営支援課
	“音楽に合わせたエクササイズで脂肪燃焼と基礎体力の向上をめざす”ZEROエアロ教室	9月3日～8年3月25日の毎週水曜日午前10時～10時45分	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	対 有酸素運動ができる方 定 各先着20人 費 各500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 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☎3611-9070　＊詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
文化・スポーツ	区民スポーツ祭「クレー射撃大会」	9月7日(日)午前8時～午後4時　＊受け付けは午前7時半～9時	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 トラップの部、スキートの部 対 区内在住在勤在学の方 費 各1万円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、猟銃用火薬類等譲受許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区クレー射撃連盟 森☎090-8770-6954 担 スポーツ振興課
	ガイド付まち歩きツアー「両国相撲ツアー」	9月14日(日)～28日(日)の▶午前10時半～▶午後1時半～　＊荒天中止	【集合・解散場所】両国観光案内所(JR両国駅西口「-両国-江戸NOREN」1階)	内 大相撲9月場所中の特別コースを観光ガイドと歩く 定 各先着20人 費 各500円 申 事前にオンライン申請　＊空きがあれば当日集合場所でも申込み可 問 墨田区観光協会☎6657-5160 担 観光課
	“正しいフォームで約2kmをラン&ウォーク”「スポーツドアあずまファン　ラン　クラブ”ベシックコース”」	9月20日(土)午前8時～10時　＊雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 先着10人 費 1000円 持 タオル、飲物 申 事前にオンライン申請、電話で、スポーツドアあずま☎3617-9002へ　＊受け付けは9月18日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「秋季安全啓蒙射撃会」	9月20日(土)午前9時～午後3時　＊受け付けは午前8時半～	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 フィールドクレー射撃 対 区内在住在勤在学の方 費 5000円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、猟銃用火薬類等譲受許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区安全狩猟連盟 角田☎090-3227-1344 担 スポーツ振興課
	英語多読講座「やさしい絵本ではじめる英語多読」	9月20日(土)午後2時～4時　＊開場は午後1時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	【講師】NPO法人多言語多読 対 区内在住在勤在学または墨田区図書館利用カードをお持ちの中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 9月1日午前9時からオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、ひきふね図書館☎5655-2350へ　＊詳細は墨田区立図書館HPを参照
	背骨すっきり体操、エアロビクス、ゆるやかヨガ、脂肪すっきりらくらく体操、太極拳、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」(各全8回)	9月24日(水)～11月22日(土)　＊各コースの日程の詳細は申込先HP(右記コード)を参照	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2800円 持 室内用の運動靴(不要なコースあり)、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　＊9月16日を除く　＊詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	ひがしんアリーナ公開講座「“コミュニケーションスキルを学ぼう”スポーツボランティア講座」	9月29日(月)午後7時～9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 元客室乗務員・スポーツインストラクターの講師から、スポーツボランティア活動時の接遇等を学ぶ 定 先着20人 費 無料 申 オンライン申請か、氏名・住所・電話番号を電話、Eメールで、9月25日までに、ひがしんアリーナ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ 担 スポーツ振興課
	佐藤一恵先生による歌謡教室	10月2日～30日の毎週木曜日午後2時～4時	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	対 区内在住在勤在学の方 定 各60人(抽選) 費 無料 申 希望日・氏名・住所・電話番号を直接または電話、はがき、ファクス、Eメールで、9月2日～16日(必着)に社会福祉会館(〒131-0042東墨田2-7-1)☎3619-1051・FAX3619-1054・✉syahuku@city.sumida.lg.jpへ　＊直接または電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く)
	ユートリヤでやってみようシリーズ「スポーツウエルネス吹矢を楽しもう!ゲーム感覚で呼吸筋を鍛えよう!」(全6回)	10月3・17日、11月14・28日、12月12日、8年1月9日いずれも金曜日午後6時半～7時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	定 10人(抽選)　＊区内在住在勤在学の方を優先 費 3000円 申 オンライン申請(左記コード)か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・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 担 地域活動推進課
	日本語ボランティア養成講座(全9回)	10月7日(火)～11月11日(火)の火・金曜日午前9時半～11時半　＊10月10・31日を除く	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 25人(選考) 費 無料　＊教材費は自己負担 申 オンライン申請(左記コード)か、申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで、9月12日(必着)までに〒130-8640文化芸術振興課都市交流・国際担当(区役所14階)☎5608-1459・FAX5608-6934・✉bunkashinkou@city.sumida.lg.jpへ　＊申込書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可　＊講座は日本語で実施
	サンロッカーズ渋谷　ひがしんアリーナ開催試合観戦区民無料招待“2年ぶりにすみだで開催!試合だけでなく、こだわりの演出にも注目”	10月29日(水)、11月5日(水)　＊時間はいずれも午後7時5分～9時(予定)	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 ▶10月29日=レバンガ北海道戦　▶11月5日=島根スサノオマジック戦 対 区内在住在勤在学の方 定 各100組200人(抽選) 申 9月14日までにオンライン申請　＊抽選結果は9月17日に通知　＊チケットの引換えは9月30日まで 問 ▶サンロッカーズ渋谷✉ticket@sunrockers.jp　▶スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312
イベント	区民スポーツ祭「おかあさんバレーボール大会」	11月2日(日)午前10時～午後9時　＊受け付けは午前9時半～		種 1・2部 対 区内在住在勤の方で構成するチーム 費 1チーム3000円 申 電話で、9月20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17日午後7時から、すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)で実施
	すみなかまつり	9月27日(土)午後0時10分～4時　＊講演会は午後1時～2時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 ▶登録団体による舞台・展示発表　▶講演会「“赤毛のアン”とプリンス・エドワード島の世界、アン・シャーリーの生き方」【講師】松本侑子氏(作家・翻訳家) 定 ▶講演会=先着165人 費 無料 申 ▶舞台・展示発表=当日直接会場へ　▶講演会=9月2日午前9時からオンライン申請、電話で、すみだ共生社会推進センター☎5608-1771へ　＊手話通訳、1歳以上の未就学児の一時保育(定員制)を希望する場合は9月12日までに申込み

墨田区の医療・健康情報

すこやかライフ



区HP
(健康・福祉のページ)

健康診査・がん検診等

※対象はいずれも令和7年度(4月1日～8年3月31日)中に誕生日を迎え、対象年齢になる方
※胃がん検診(胃内視鏡検査)・子宮頸がん検診・乳がん検診は2か年度に各1回(その他は1か年度内に各1回)のみ受診可

検診名	とき	ところ	内容・対象・定員・費用	申込み
骨密度測定会	10月31日(金)午前9時～11時の指定時間	すみだ保健子育て総合センター	【内容】超音波検査【対象】区内在住で30歳～70歳の女性 *骨粗しょう症で治療中・経過観察中の方は申込み不可【定員】先着80人【費用】無料	事前にオンライン申請、電話で、すみだ けんしんダイヤル☎5608-1599へ * 骨密度測定会はオンライン申請不可 * 受け付けは▶骨密度測定会=10月10日まで ▶若年区民健康診査=11月14日まで ▶各がん検診(前立腺がん検診を除く)=8年2月6日まで ▶前立腺がん検診=10月10日まで ▶胃がんリスク検査=11月7日まで * 検診車実施分は、検診会場・日程の選択可(詳細は申込先へ)
若年区民健康診査(16歳～39歳の方の健康診査)	11月30日(日)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	【内容】身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等【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【費用】500円 * 生活保護受給者等は無料	
胃がん検診(胃部エックス線検査・医療機関実施分)	8年2月28日(土)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関等	【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	
胃がん検診(胃内視鏡検査・医療機関実施分)			【内容】胃内視鏡検査(胃カメラ)【対象】区内在住で50歳以上の方【費用】1500円 * 生活保護受給者等は無料	
胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)	8年3月までの毎月1回		【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1-2)	【内容】▶子宮頸がん検診=視診、頸部細胞診 ▶乳がん検診=マンモグラフィー【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)	8年2月28日(土)までの実施医療機関診療日	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・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(医療機関実施分)			【内容】マンモグラフィー【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)	8年2月までの毎月1回～3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	8年2月28日(土)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	【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以上の方のみに実施【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(金)までの実施医療機関診療日		【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(日)までの実施医療機関診療日		【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	実施医療機関診療日		【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	

* 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、受診日の2週間前～1週間前に受診票を送付 * 申込み状況により、受診日が3か月以上先になる場合あり * 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、直接、東京都予防医学協会☎3269-1134へ * 各がん検診は、検診の対象部位が手術後・治療中・経過観察中の方は受診できない場合あり * 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不可 * 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がある方は受診不可 * 問診結果等により、受診できない場合あり * 自覚症状がある方は、検診を待たずに、すぐに医療機関で受診 * 検査の結果、精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受診 * 精密検査等の二次検査は保険診療(有料)

9月の健康相談窓口 【ところ】すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)

種別	とき	申込先 * 事前予約制
健康相談 * 保健師・栄養士・歯科衛生士が対応	月曜日～金曜日 * 電話相談可	▶ 栄養 = ☎3622-9165 ▶ 歯科 = ☎5608-1462 ▶ その他 = ☎3622-9152
育児相談	1日(月)・22日(月)	オンライン申請(下記コード)
ママのリラックスタイム	3日(水) * 10月1日(水)も実施	☎3622-9152
心の健康相談	12日(金)・24日(水)	
思春期相談	10日(水)・17日(水)	
依存症相談	19日(金)	

簡単! 便利! すみだ けんしんダイヤルのご利用を

- 骨密度測定会・各がん検診・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
 - 若年区民健康診査の申込み・問合せ
- ☎5608-1599**
- 【受け付け】月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝休日、年末年始を除く)
- 番号をお確かめのうえ、掛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にご連絡ください。

午後6時まで
受け付けています



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。受診時間・受診方法をご案内します。事前連絡がない場合、一度帰宅をお願いすることがありますので、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

* 診療日は日曜日、祝休日、年末年始 * 健康保険証や医療証等を必ず持参

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	同愛記念病院診療棟1階小児科外来(横網2-1-11)☎3625-1231	小児科(15歳以下の子ども)

* 診療日は月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) * 健康保険証や医療証等を必ず持参 * 駐車場は有料

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☎と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
7日(日)	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
	賛育会病院 ☎	太平3-20-2 ☎3622-9191
14日(日)	山田歯科医院	両国3-16-3-101 ☎3633-0410
	梶原病院 ☎	墨田3-31-12 ☎3614-2255
15日(祝)	おおくぼ歯科医院	京島3-10-10-2階 ☎3618-6480
21日(日)	湯沢歯科クリニック	吾妻橋3-7-5湯沢クリニックビル1階 ☎3829-1716
	千葉整形外科 ☎	東向島5-4-6-103 ☎5630-3232
23日(祝)	大川歯科医院	押上3-25-16大川マンション1階 ☎3614-8241
28日(日)	なりひら歯科医院	業平3-6-6中西ビル1・2階 ☎3829-1048
	みどり整形外科クリニック ☎	緑1-14-2 ☎5638-8181

* いずれも診療時間は午前9時～午後5時 * 健康保険証や医療証等を必ず持参 * 歯科の受診は事前に電話予約が必要

都の案内・相談先

都内医療機関情報案内

● 都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272-0303・FAX5285-8080 * 24時間対応 * 医療情報ネット(ナビ)HPからも医療機関の検索可 ● 東京消防庁「救急相談センター」▶ 携帯電話・プッシュ回線☎#7119 ▶ その他☎3212-2323 * 24時間対応 ● 外国人患者向け医療情報サービス(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)☎5285-8181 * 受け付けは午前9時～午後8時

子供の健康相談室(小児救急相談)

▶ 携帯電話・プッシュ回線☎#8000 ▶ その他☎5285-8898【受け付け】▶ 月曜日～金曜日=午後6時～翌朝8時 ▶ 土・日曜日、祝休日、年末年始=午前8時～翌朝8時

☎ = 電話 FAX = ファクス ☒ = Eメール HP = ホームページ

お知らせ 12/1から区役所1・2階の受付時間を変更 月～金曜日9～16時半(第1・3水曜日19時まで)、第2日曜日9～16時半【問合せ】窓口課庶務係☎5608-6100

つながる すみだ人

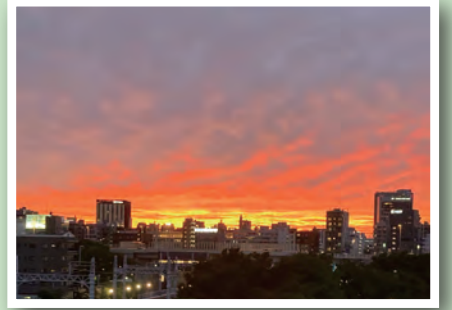
私の好きな すみだ

今月の1枚

「真っ赤な夕日」

【撮影】井上真理子さん

本コーナーへの写真を随時募集しています。詳細は今号3面をご覧ください。



【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



宮澤哲男さん(京島在住)

Q. 現在の活動を始めたきっかけは何ですか？

65歳のときに会員になりました。当時協会の役員をしていた近隣の方に誘ってもらったのがきっかけです。ゴルフもグラウンド・ゴルフも経験はありませんでしたが、個人競技で自分が失敗してもほかの方に影響がないし、健康のためにと、軽い気持ちで始めました。

現在も続いているのは、やはり楽しいからです。グラウンドの状態をよく見て、クラブの打ち方を考えます。例えば、グラウンドが芝生だと、ボールを転がすだけでは摩擦で止まってしまう

Q. 宮澤さんは、すみだのどんなところが好きですか？

「下町」という言葉がとても似合う、すみだの気取らない温かいつながりが好きです。だからこそ、地域にできるだけ関わっていきたくと思っています。墨田区グラウンド・ゴルフ協会の会長以外に、寿和会の会長や墨老連の第5地区長も務めています。どちらの役職も昨年からです。

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67回は、様々な地域活動に携わりながら、墨田区グラウンド・ゴルフ協会の会長を務める宮澤哲男さんです。

Q. すみだでどのような活動をしていますか？

老人クラブ「京三中央寿和会」(以下、寿和会)や墨田区老人クラブ連合会(以下、墨老連)などの活動に携わりつつ、グラウンド・ゴルフで汗を流し、健康を維持しています。

私が所属する墨田区グラウンド・ゴルフ協会の会員は現在53人で、最年長の方は96歳です。私は70代なので、まだまだ「若手」。令和元年から会長を務めています。

練習は、荒川四ツ木橋緑地の八広自由広場で、

ので、ボールをうまく弾ませて勢いを付ける、といったことですね。でもそうやってよく考えて打ったのに、小石や木の根っこが邪魔してボールが想定外の方向に転がってしまうこともあって、そんなときは仲間と笑ってしまいます。力があって強く打てる人が勝つとは限らず、性別関係なく一緒に楽しめる点も魅力だと思います。

暑い時期は、水分補給や練習時間の短縮など、特に体に気を付けながら、皆さんと一緒に楽しんでいきます。

毎週月・木曜日の午前9時～10時半頃に実施していますが、この1時間半の練習で、5000歩くらい歩くんです。足腰の健康につながっていると思います。また、スコアの記録や計算が頭の体操になるので、認知症予防にもぴったりです。普段の練習のほかには、千葉県での1泊2日の野外研修や定期的な大会があります。

興味がある方は、気軽に練習を見学したり、体験したりしに来てください。



▲スタートからホールまでは15m～50mです。なるべく少ない打数でホールに入れます。



◀旗の根本にある円がホールです。この中にボールを入れれば終了です。



▲興味がある方は、協会の事務局 ☎090-3222-5364へお問い合わせください。

次回登場してくださるのは・・・

立花四丁目町会の副会長を務めるほか、様々な地域活動に携わる山本絹子さんです。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



夢

すみだに降った雨水は、晴れた暑い日に大活躍！

墨田区長

山本 亨

区では、熱中症対策や環境意識啓発の一環として雨水活用の普及に努めています。また、8月は「打ち水推進月間」としており、私も先日、両国駅広小路で行われた打ち水イベントに参加しました。

毎年恒例となっているこのイベントは、両国協力会に加盟する刀剣博物館と国技館に設置されている貯留設備で貯めた雨水を活用した、とても環境に優しいイベントです。

当日は大変な暑さでしたが、会場に集まってくれた日本相撲協会の西岩親方やJR錦糸町駅長をはじめとする地域の皆さん、居合わせた観光客の方々と一緒に「涼しくなあれ!」の掛け声に合わせて打ち水を行いました。開始前に約

52度もあった地表温度は、打ち水の直後には約41度まで下がり、しっかりと効果を感じられました。まだ暑い日が続いていますので、皆さんも自宅などで実践してみたいはいかがでしょうか。

昭和60年に台東区蔵前から両国に戻ってきた国技館。その屋根に降る雨水を貯めて生活用水などに活用しようと始まったすみだの雨水活用の取組は、40年以上の歴史があります。区は雨水活用の先進自治体として、このイベントをはじめ、「雨水タンク」を設置する方への助成制度なども実施しています。これからも、限りある水資源を有効に活用しながら、雨と都市の共生を進めます。

「すみだゼロカーボンシティ2050」宣言の達

成に向けて、今後も区民や事業者の皆さんと連携しながら地域全体を盛り上げるとともに、雨水活用の促進についてもPRしていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



両国駅広小路で実施した打ち水イベントの様子

