



支払いが便利になります
粗大ごみ処理手数料のオンライン決済

10月1日(水)から、オンラインで粗大ごみ収集を申し込む場合、手数料をオンライン決済で支払うことができます。なお、引き続き「有料ごみ処理券」も購入できます。詳細は区HPをご覧ください。

【決済方法】クレジットカード、キャッシュレス決済サービス「PayPay」【問合せ】すみだ清掃事務所 ☎5608-6922



納期限は9月30日です
固定資産税・都市計画税(第2期分)

令和7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(火)ですので、納期限までに納付をお願いします。

【納付方法】▶スマートフォン決済アプリ ▶クレジットカード ▶口座振替 ▶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・ATM ▶金融機関の窓口 ▶コンビニエンスストア 等【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



ご注意ください
区役所5階事務室の移動

区役所4階北側のOAフロア化改修工事の終了に伴い、工事期間中、区役所5階へ移動していた一部の組織が、区役所4階に戻ります。

【4階に戻る組織】子育て支援課、子育て政策課、子ども施設課【移動日】9月16日(火)【問合せ】総務課庶務係 ☎5608-6240



誰もが心を通わす暮らしやすいまちへ
すみだ障害者就労支援総合センターのご案内

障害のある方の一般就労とその継続のための支援や、区内企業の障害者雇用に関する相談などを行っています。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・FAX5600-3280



人権コラム ⑧7

高齢者の人権を考える“ともに支え合う社会をめざして”

皆さんは、高齢者の人権について考えたことがありますか?高齢者も尊厳を持った1人の人間として尊重すべきですが、年齢による差別や偏見、虐待などの事例が後を絶ちません。

例えば、意欲があるのに年齢だけを理由に就職できなかったり、地域活動への参加が制限されたりすることは、人権の観点から問題があります。また、本人の意思を無視して財産を管理したり、医療や介護の場面で本人の希望を聞かずに決めたりすることも、自己決定権の侵害につながります。

高齢者の人権を守ることとは、ただ介護や福祉サービスを提供するだけでなく、意思や希望を尊重し、社会の一員として活躍できる機会を保障する

ことです。「高齢者だから」と、ひとくりにせず、個性や能力を認め、尊重することから始めましょう。

虐待や詐欺などから高齢者を守るには、地域全体で見守り、支え合う体制づくりが重要です。おかしいと感じたら、ためらわずに相談窓口につながることも、人権を守る行動の一つです。

誰もが年を重ね、高齢者になります。高齢者の人権尊重は、私たちの未来を守ることにもつながります。今日から、身近な高齢者との関わり方を見直しませんか?それが、年齢に関係なく全ての人が尊厳を持って暮らせる社会への第一歩になります。

【問合せ】すみだ人権同和・男女共同参画事務所人権同和担当 ☎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 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
暮らし	“9月20日～26日は動物愛護週間”動物たちの写真展	9月19日(金)～25日(木)の午前8時半～午後9時 *初日は正午～、最終日は正午まで	区役所1階アトリウム	費無料 申期間中、直接会場へ *展示作品は区HPでも閲覧可 *期間中、区HPで展示写真の人気投票を実施(投票結果は後日、区HPと問合せ先で発表) 問生活衛生課生活環境係(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6939
	宅地建物取引士、弁護士、税理士に相談「無料不動産相談会」	9月20日(土)午前10時～午後4時	シアター1010アトリエ(足立区千住3-92-10階)	対都内在住の方 申当日直接会場へ 問▶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
	第15回墨田区・千葉大学区民向け公開講座「賢くなる仕組み、賢くする仕掛け“人はAIの鑑、AIは人の鏡”」	10月4日(土)午前10時～正午	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内身近な自動運転やスマートシティを題材に「賢さとは何か」を考える 定先着50人 費無料 申事前にオンライン申請 問行政経営担当 ☎5608-6230
	高齢期の住まいセミナー「すみだ安心・安全居住セミナー“早めの備えで安心・快適な暮らしを”」	10月8日(水)午後2時～4時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内自分や親の住まいを考える 定先着30人程度 費無料 申事前にオンライン申請か、氏名(フリガナ)・住所・電話番号を電話、ファクス、Eメールで、住宅課計画担当 ☎5608-6215・FAX5608-6409・Ejuutaku@city.sumida.lg.jpへ
	家計と地球に優しく“食べ切り上手は買い物上手”物価高に負けない!無理なく始める・続ける食の節約術(墨田区消費者講座)	10月10日(金)午前10時～正午	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	対区内在住在勤在学の方 定先着60人 費無料 持筆記用具、A4判が入る手提げ袋 申事前に氏名(フリガナ)・電話番号を電話、Eメールで、すみだ消費者センター ☎5608-1516・Esangyou@city.sumida.lg.jpへ *詳細は区HPを参照 担産業振興課
	家事シェア研究家から学ぶが前向きに取り組める家事分担の秘けつ&ほかの家庭の家事分担を知ろう!	10月11日(土)午前10時～正午 *受け付けは午前9時40分～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	定先着30人 費無料 申9月11日午前9時からオンライン申請 *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制) 問すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771
	星空フェスタ プラネタリウム上映会10月	10月19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=「わっかのお星さま」▶3回目=「環のある星」【講師】坪内重樹氏(ステラ・マリノ) 定各先着80人 費▶中学生以下=各200円 *大人の膝の上で鑑賞できる子どもは無料▶その他=各500円 申事前にオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ 担地域活動推進課
健康・福祉	飼い主も犬も幸せになる動物行動学からみた犬のしつけ方教室“吠えを中心に”	10月26日(日)午後1時半～4時		定先着100人 *ペットを連れての参加は不可 費無料 申事前にオンライン申請、電話で、生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939へ *受け付けは10月21日まで
	はなみずき家族会【テーマ】ACP(アドバンス・ケア・プランニング)について	9月20日(土)午後2時～3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)	内認知症の方が最期まで自分らしく生きるための準備を学ぶ 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 申事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ 担高齢者福祉課
	オープンダイアログに基づいた手法で“開かれた対話”を行い、同じ悩みを抱える方や公認心理師等と交流「ひきこもり家族会」	9月21日(日)午前10時～正午 ひきこもり相談窓口キャラクター「しまりん」	本所地域プラザ(本所1-13-4)	費無料 申▶初回の方=事前に氏名・住所を電話、Eメールで、問合せ先へ▶2回目以降の方=当日直接会場へ 問ひきこもり相談窓口「すみ家」 ☎080-9817-4740・Eps-support@kame.co.jp 担地域福祉課
	ボランティア活動を紹介し、活動時の注意点を説明します「ボランティア説明会」	9月25日(木)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)	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

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	地域福祉プラットフォームイベント			内 ▶9月26日=業平周辺の地域に関して懇談し、自分たちが住む地域について考える ▶10月2日=参加者やホーム入居者、近隣の児童施設の子どもたちと手形アートを作る ▶10月3日=地域福祉プラットフォーム墨田の活動報告と、堤通周辺の地域に関する懇談を行う 費無料 申当日直接会場へ 問墨田区社会福祉協議会☎5655-8361 *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)
	▶出張プラットフォームin業平“地域のことを一緒に考えよう”	9月26日(金)午前10時～正午	業平三丁目集会所(業平3-2-5)	
	▶出張プラットフォームin立花“手形で大きなハートを作ろう”	10月2日(木)午後2時20分～3時20分	たちばなホーム(立花3-10-1)	
	▶出張プラットフォームin堤通“地域のことを一緒に考えよう”	10月3日(金)午前10時～正午	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	9月26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、情報交換等 対区内在住で、認知症の家族を介護している方 *30日は認知症の方も参加可 定先着10人程度 費無料 申事前に▶26日=同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7)☎3624-6541へ ▶30日=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 担高齢者福祉課
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	9月30日(火)午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	
	各種お楽しみ講座		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/費▶ボイトレ歌謡サロン=15人(抽選)/無料 ▶ハロウィーンリース作り=10人(抽選)/100円(材料費) 持個人登録証、飲物 申▶ボイトレ歌謡サロン=9月26日まで ▶ハロウィーンリース作り=9月14日～10月6日 の午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *当選者には締切翌日に通知 担高齢者福祉課
	▶楽しくボイトレ歌謡サロン(全2回)	10月1日(水)・15日(水)午後2時～3時半	ボイトレ歌謡サロン 講師小林つばさ氏 	
	▶“フェルトで作る”ハロウィーンリース作り	10月12日(日)午前10時～11時半		
	みどり健康カレッジ(全6回) 	10月4・18日、11月1・15・29日、12月13日いずれも土曜日午前10時～11時半	みどり高齢者支援総合センター(緑1-11-2 両国M-1Garden2階)	内高齢期の健康を学び、地域の活動を知ることを通じて、仲間と出会う 対両国・千歳・緑・立川・菊川・江東橋在住で、全日程参加できる方 定先着20人 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 担高齢者福祉課
	「がんと生きる」を考える オレンジバレーンプロジェクトin墨東	10月4日(土)～10日(金)の開院時間中 *初日は午後1時～、最終日は午後2時まで	都立墨東病院(江東橋4-23-15) 	内がんに関するパネル展示、図書コーナー *4・5日はパネル展示のみ *7日は個別相談、各種体験・講座等を実施予定 *詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照 費無料 申期間中、直接会場へ 問都立墨東病院がん相談支援センター☎4461-6272 担健康推進課
	全身の筋肉を刺激する体操や体幹強化、バランストレーニング“あなたはどのくらいカラダを動かせますか?”ダイナミックストレッチ(全9回)	10月4日～12月6日の土曜日午後2時～3時 *11月1日を除く	スポーツ健康医療専門学校(両国4-27-4) 	対区内在住の65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15人(抽選) 費無料 持筆記用具、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申オンライン申請(左記コード)か、催し名・氏名・住所・電話番号を電話、Eメールで、9月22日までに高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・✉koureihukusi@city.sumida.lg.jpへ
	タオル、ボール、セラバンドを使った体操“健康寿命をのばしましょう!”「フレッシュ体操」(全6回)	10月4・18日、11月1・15日、12月6・20日いずれも土曜日午後3時半～4時半	いきいきプラザ(文花1-32-2)	対いきいきプラザの登録者 定15人(抽選) 費無料 持スポーツタオル(手拭い可)、飲物 *動きやすい服装と滑りにくい靴下で参加 申9月25日までに、いきいきプラザ☎3618-0961へ *当選者には9月26日以降に電話で通知 担高齢者福祉課
	スマートフォン教室(各全4回)	10月8日～29日の毎週水曜日▶午前の部=午前9時半～午後0時半 ▶午後の部=午後1時半～4時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対60歳以上の方 定各10人(抽選) 費無料 持スマートフォン *希望者には貸出し可 申電話で、10月1日までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎6374-7746へ *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) *抽選結果は10月3日までに電話で通知 担高齢者福祉課
	“調理実習あり”運動が苦手でも大丈夫!毎日10分の簡単な運動と食事でカラダとココロを健康に!!「すみだテイクテン教室」(全9回)	10月9日～12月11日の木曜日午前10時～11時半 *10月16日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内フレイル予防のための軽い運動と調理実習 *受講後も介護予防活動を行うためのサポートあり 対区内在住で65歳以上の方 *初参加者を優先 定25人(抽選) 費無料 持筆記用具 *動きやすい服装で参加 申氏名・住所・電話番号を直接または電話、ファクス、Eメールで、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・✉koureihukusi@city.sumida.lg.jpへ
	障害者向け「スマイルダンスクラブ10月～12月教室」(各全6回)	10月12・26日、11月9・23日、12月7・21日いずれも日曜日▶午前9時半～10時半 ▶午前10時45分～11時45分		内音楽に合わせて体を動かす 対区内在住在勤在学で、障害のある高校生以上 定各先着10人 費3000円 持タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前にオンライン申請、電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ 担スポーツ振興課
	落語などによる笑い体操を融合した健康教室「笑かつカフェ」(全6回)	10月14日～11月18日の毎週火曜日午前10時～11時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	定35人(抽選) *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を優先 費無料 持筆記用具、タオル、飲物 *動きやすい服装と運動靴で参加 申オンライン申請、電話で、9月30日までに高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178へ
	中途失聴者・難聴者向け「やさしい手話教室(後期)」(全10回) 	10月14・28日、11月11・25日、12月9・23日、8年1月13・27日、2月10・24日いずれも火曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対区内在住の中途失聴者・難聴者とその家族・関係者 定10人(抽選) 費無料 持筆記用具、飲物 申教室名・氏名・住所・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21日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	認知症サポーター養成講座	10月18日(土)午後2時～3時半	みどり高齢者支援総合センター(緑1-11-2 両国M-1Garden2階)	内認知症を学ぶ 対区内在住在勤在学の方 定先着20人 費無料 申事前に、みどり高齢者みまもり相談室(みどり高齢者支援総合センター内)☎5625-6551へ *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) 担高齢者福祉課
	“専門医に相談してみませんか”脳神経の病気 検診と相談	10月19日(日)午前9時～午後1時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内専門医による検診、歯科医師・薬剤師・保健師等による各種相談 対区内在住で、体の震え・しびれ・麻痺、転びやすい・食事が飲み込みにくい等の自覚症状がある方 定先着45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 担健康推進課
	オーラルフレイルを予防して健康な生活を!「本所歯科医師会による口腔ケア講習会」 	10月23日(木)午後2時～3時半 *受け付けは午後1時半～	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)	内口腔ケアと介護予防を歯科医師から学ぶ 対区内在住で65歳以上の方 定先着80人 費無料 持筆記用具 申事前に催し名・氏名・住所・年齢・電話番号またはファクス番号を直接または電話、ファクスで、高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ *参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入のうえ、質問票に記載されている期日までに同封の返信用封筒で返信

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

お知らせ 食中毒予防 カレーなどが残った場合は、早く冷えるように小分けして冷蔵庫に保存する[問合せ]生活衛生課食品衛生係☎5608-6943