

 回答はお済みですか
国勢調査

10月8日までに、インターネットか、紙の調査票(同封の「郵送提出用封筒」で返送)で、ご回答ください。
【問合せ】総務課統計係 ☎5608-6205

 魅力あるまちづくりのために
東武曳舟駅周辺地区まちづくり方針等

曳舟川通りの西側で新たなまちづくりの機運が高まっていることを踏まえ、東武曳舟駅周辺地区のまちづくり方針を定めました。問合せ先や区HPで閲覧できます。この方針に基づき、区民、事業者、区が一体となった魅力あるまちを実現していきます。

 ■(仮称)東武曳舟駅前地区地区計画(原案)に関する説明会

上記方針等に基づくまちの将来像を実現し、今後の大規模開発を適切に誘導するため、「東武曳舟駅前地区地区計画」と関連する都市計画の決定・変更を検討しています。この地区計画(原案)に関する説明会・縦覧を行います。なお、縦覧の詳細は区HPをご覧ください。

【とき／ところ】▶10月23日(木)午後7時～8時／曳舟集会所(東向島2-17-14) ▶10月25日(土)午前10時～11時／曳舟文化センター(京島1-38-11)【費用】無料【申込み】当日直接会場へ

.....

【問合せ】拠点整備課拠点整備担当(区役所9階) ☎5608-6262

 各医療証をお持ちの方へ
乳幼児医療証・子ども医療証・高校生等医療証

10月1日から有効の医療証(淡い橙色)を送付しました。まだ届いていない方はお問い合わせください。有効期限が過ぎた医療証は各自で処分してください。転入や出生等があった方で各医療証を申請していない場合や、住所・加入保険等に変更があった方で届け出していない場合は、手続きが必要です。また、これまで医療証の保護者は生計中心者でした

が、10月1日から同居の父または母のどちらかを選ぶようになります。詳細は問い合わせるか、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(区役所4階) ☎5608-1439

 8年4月入園の園児を募集します
区立幼稚園の園児募集

【園名】▶緑幼稚園(緑2-11-5) ▶菊川幼稚園(立川4-12-15) ▶第三寺島幼稚園(東向島6-8-1) ▶立花幼稚園(立花1-25-9)【対象】3年4月2日～4年4月1日生まれの子ども【募集数】各35人 *特別な支援が必要な幼児を含む *柳島幼稚園は募集なし【申込書の配布期間／場所】10月14日(火)～11月6

 8年4月入園の園児を募集します
私立幼稚園の園児募集

【園名・入園願書の配布日等】下表のとおり【申込み】入園願書を直接、入園希望の幼稚園へ *詳細は各幼稚園へ【問合せ】子ども施設課保育係 ☎5608-1583

幼稚園名	ところ／電話番号	募集園児			入園願書の配布日
		3歳	4歳	5歳	
あさひ幼稚園	文花1-1-10/☎3612-0876	○	若干名	-	10月15日(水)
あづま幼稚園(幼稚園型認定こども園)	文花1-25-7/☎3612-4558	○	若干名	-	10月15日(水)
江東学園幼稚園	横綱1-7-2/☎3625-0644	○	若干名	若干名	10月15日(水)～17日(金)
言問幼稚園	向島5-4-4/☎3622-7771	○	若干名	-	10月15日(水)・16日(木)
墨田幼稚園	堤通1-5-9/☎6657-5518	○	若干名	若干名	10月15日(水)～
本所白百合幼稚園	石原4-37-2/☎3622-3376	○	若干名	若干名	10月15日(水)～17日(金)
向島文化幼稚園	八広6-24-6/☎3614-3415	○	若干名	若干名	10月15日(水)・16日(木)
両国幼稚園	両国2-8-10/☎3632-7959	○	若干名	-	10月15日(水)

区政情報番組
ウィークリー すみだ
10月の番組表

キャスト
大山美佳さん

毎日、午前9時、正午、午後4時・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

貸＝くまだまさしを1日貸しちゃいます！ 特＝特集 レ＝レッツスポーツinすみだ

放映日	午前9時	正午	午後4時	午後8時
10月5日(日)～11日(土)	貸 すみだ水族館(再放送)			
10月12日(日)～18日(土)	特 子育てにやさしいまち	貸 すみだ水族館(再放送)	特 子育てにやさしいまち	貸 すみだ水族館(再放送)
10月19日(日)～25日(土)	レ グラウンド・ゴルフ			
10月26日(日)～11月1日(土)	レ グラウンド・ゴルフ	特 子育てにやさしいまち	レ グラウンド・ゴルフ	特 子育てにやさしいまち

*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

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	お気に入りの作品に投票してみませんか?「緑のカーテンコンテスト」	▶オンライン投票＝10月31日(金)まで ▶第1会場＝10月10日(金)～16日(木)の午前9時～午後5時 ▶第2会場＝10月18日(土)～30日(木)の開館時間中	▶オンライン投票＝区HP(右記コード) ▶第1会場＝区役所1階アトリウム ▶第2会場＝ひきふね図書館(京島1-36-5)	内「緑のカーテンコンテスト2025」の応募作品から好きなものを選び、投票する 費無料 申期間中、▶オンライン投票＝区HPへ ▶会場＝直接会場へ 問環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	“行政書士制度広報月間のため10月10日も開催”行政書士によるくらしと事業の手続相談	8年3月31日までの火曜日、10月10日(金)午後1時～4時 *12月30日を除く	区民相談コーナー(区役所1階) *10月10日は区役所1階アトリウムで実施	内 遺言・相続手続、許認可・ビザ申請、パートナーシップ、事業承継、成年後見制度の相談 費無料 申当日直接会場へ 問▶すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都行政書士会墨田支部 ☎080-3596-7830
	天井プラネタリウム	10月18日(土)▶1回目＝午後1時～1時50分 ▶2回目＝午後2時半～3時20分	横川コミュニティ会館(横川5-9-1)	内 集会室の天井に投影された星空を観賞する 対▶1回目＝5歳～小学校低学年程度の子どもとその保護者 ▶2回目＝小学生以上 定各先着20人 費無料 申10月2日午前10時から横川コミュニティ会館 ☎5608-4500へ 担地域活動推進課
	第16回墨田区・千葉大学区民向け公開講座「バナナとは何かを料理して考えてみる」	10月25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 生態人類学の視点でバナナの不思議さや歴史を学ぶ *試食あり 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
	第1回エコライフ講座「公園の秋 桜の落葉を楽しむ」【講師】Forest Watchers森林インストラクターの会	10月27日(月)午前10時～正午 *午前9時50分に集合	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	対 区内在住在勤在学の方 定20人(抽選) 費無料 持ルーペ(お持ちの方のみ)、筆記用具 申オンライン申請(左記コード)か、講座名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、10月15日(必着)までに〒130-8640環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207へ *当選者には10月21日までに通知

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	食生活講習会「災害時の食について学ぼう“体験!防災クッキング”」	10月28日(火)▶午前10時～11時半▶午後1時半～3時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 在宅避難時に役立つパッククッキング(食材を入れたポリ袋を湯せんする方法)の体験と試食 対 区内在住在勤の方 定 各先着12人 費 無料 持 筆記用具、飲物 申 事前にオンライン申請 問 健康推進課地域保健担当 ☎3622-9165
	大人のためのすみだ自然観察会(第2回)身近な植物を観察しよう“初秋編”	11月1日(土)午前10時～11時	【集合場所】東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1) *大横川親水公園側	対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、飲物、帽子 申 オンライン申請(左記コード)か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、10月14日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *当選者には10月23日までに通知
	墨田区水の循環講座 第1回「歴史と水」日本橋川と神田川をめぐるグループで東京の発展と水の関わりを考えよう	11月1日(土)午後0時50分～4時 *午後0時40分に集合	【集合場所】吾妻橋船着場(吾妻橋1-23地先)	【講師】長谷川怜思氏(八千代エンジニアリング株式会社) 対 区内在住在勤在学の方 定 34人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、防寒具 申 講座名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきかファクス、Eメールで、10月14日(必着)までにウォーターエイドジャパン(〒130-0014亀沢2-12-11PAX21301号)FAX050-3488-2040・✉sumida@wateraid.jpへ *抽選結果は後日通知 問 環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207
	東京スカイツリー®周辺の花の植替えボランティア講習会	11月11日(火)・12日(水)午前10時～正午 *午前9時50分に集合	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 ハンギングバスケットを使い、植替え方法の基本を学ぶ 対 区内在住の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 申 オンライン申請(左記コード)か、催し名・希望日・氏名・住所・電話番号をはがきで、10月15日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *当選者には10月25日までに連絡
健康・福祉	点訳講習会“点字の基礎からパソコン点訳まで”(全20回)	10月7日～8年3月10日の火曜日午後6時半～8時半 *12月23・30日を除く *8年3月10日は予備日	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) *オンライン会議システム[Zoom]を使用する場合あり	対 講習会修了後に区内でボランティア活動等ができる方 定 先着15人 費 5000円(教材費等) 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請か電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	地域福祉プラットフォームイベント			内 ▶8日=雑談しながら切手を整理する ▶10日=絵本を通して交流や読み聞かせを楽しむ ▶14日=区内の施設や地域の方へ贈る根付を革の端材を使って制作する 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
	▶切手整理	10月8日(水)午後1時半～3時半	地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	
	▶絵本の会	10月10日(金)午前11時～正午	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	
	▶クラフトボランティア	10月14日(火)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	
	オレンジカフェすみだ	10月8日(水)・16日(木)午後2時～3時半	▶8日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶16日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報や悩みなどの共有、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 ▶8日=八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶16日=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	ぶんか・みかんの会(認知症の人と家族の会)	10月14日(火)午後2時～3時半	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)	内 カフェ形式で参加者と交流する 対 認知症の方とその家族、認知症の方の介護経験者、認知症に関心がある方 定 先着18人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	地域とつながるシルバープラザ梅若「梅若まつり」		シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	費 無料 *詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照 問 シルバープラザ梅若 ☎5630-8008 担 高齢者福祉課
	▶作品展示・施設活動紹介	10月17日(金)・18日(土)午前9時～午後5時 *最終日は午後3時まで		申 当日直接会場へ
	▶福祉機器展示室「歩行分析AI測定会“解析結果より歩行補助具の相談会”」	10月17日(金)午前10時～正午		定 先着15人 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 *空きがあれば当日会場でも申込み可
	▶介護予防講座「みんな生き生き健康講座&測定会」			申 当日直接会場へ *動きやすい服装で参加
	▶講演「住み慣れた我が家を我がまちを地震から強くするために」	10月17日(金)午後1時半～3時半		定 各先着10人 申 当日直接会場へ
	▶ステップアップコース運動機器体験会			定 先着20人 申 当日直接会場へ
	▶体験コーナー1「自分でできる足裏マッサージ」	10月18日(土)午前10時～、午前11時～		定 先着10人 申 当日直接会場へ *動きやすい服装で参加
	▶体験コーナー2「手芸(フェルトを使った小物づくり)」	10月18日(土)午後1時～2時半 *受け付けは午後2時15分まで		申 当日直接会場へ
	▶体験コーナー3「しなやかトレーニング」	10月18日(土)午後1時半～2時半		
	▶演芸大会	10月19日(日)午前10時15分～午後0時半(予定) *開場は午前9時45分～		
	第7回「終活セミナー」	10月18日(土)午後2時～3時	特別養護老人ホームしらひげ地域交流スペース(東向島4-2-11)	内 専門家から終活を学ぶ 定 先着10人 費 無料 申 事前に特別養護老人ホームしらひげ ☎6657-2300へ 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	10月20日(月)午前10時～正午 *無償ボランティアの説明を含む	すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンパール錦糸町1階)	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

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	むこうじまセミナー「認知症に備える施設選び」	10月21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)	内 介護施設の種類・特徴・選び方・費用を学ぶ 対 区内在住の方 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(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
	認知症健康教室「今日からできる! 脳とからだの健康講座」(全3回)	▶運動編＝10月21日(火)午後2時～3時半 ▶栄養編＝11月18日(火)午後2時～3時 ▶口腔ケア編＝12月12日(金)午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 認知症の正しい理解と認知機能を維持する生活習慣や予防方法等を学ぶ 対 区内在住在勤で、原則全日程参加できる方 定 先着15人 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 *運動編は動きやすい服装で参加 担 高齢者福祉課 
	高齢者グラウンドゴルフ大会 	10月28日(火)午前9時50分～正午 *雨天時は10月31日(金)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 *動きやすい服装で参加(用具の貸出しあり) 定 先着20人 費 無料 申 10月1日午前10時から電話で、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(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	“傾聴スキルを身に付け、ボランティア活動をしませんか”傾聴ボランティア講習会(全7回)	▶講義＝10月28日～12月16日の火曜日午前10時～正午 *12月2・9日を除く ▶実習＝11月26日(水)～12月9日(火)のうち1日	▶講義＝すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶実習＝区内高齢者施設	対 講習修了後に区内で傾聴ボランティア活動ができる方 定 20人(抽選) 費 1350円(教材費、保険料) 持 筆記用具 申 オンライン申請か、直接または電話で、10月1日午前9時～10月17日に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ 
	秋だ祭りだ!「サークル体験会・ハロウィーンフェスタ」	10月30日(木)	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 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時 担 高齢者福祉課
	▶飾って楽しいハロウィーンおばけ作り	午前9時～午後2時	 ハロウィーン飾り講座体験会  サークル体験 藤かごづくりワークショップ  ヴィジュアルユニット歌謡コンサート	費 無料 申 当日直接会場へ
	▶めざせ!コンプリートハロウィーンスタンプラリー	午前9時～午後3時半		費 無料 申 当日直接会場へ *記念品がなくなり次第終了
	▶ハロウィーン飾り講座体験会	▶午前9時半～10時 ▶午前11時半～正午 ▶午後3時～3時半		定 各5人(抽選) 費 無料 申 10月24日までに問合せ先へ
	▶魔女のマニキュア体験会	▶午前9時半～11時半 ▶午後2時半～3時半		費 無料 申 当日直接会場へ
	▶サークル体験フラダンス	午前10時～正午		定 先着5人 費 無料 申 10月4日から問合せ先へ *動きやすい服装で参加
	▶サークル体験藤かごづくりワークショップ			定 先着10人 費 500円(材料費) 申 10月4日から問合せ先へ
	▶マントを羽織ってコスプレ撮影会	▶午前9時半～11時半 ▶午後2時半～3時半		定 各先着15人 費 無料 申 10月4日から問合せ先へ
	▶ヴィジュアルユニット歌謡コンサート	午後1時半～2時半		定 / 申 ▶事前予約分＝先着30人 / 10月4日から問合せ先へ ▶当日分＝先着20人 / 当日直接会場へ 費 無料
	▶サークル体験英会話	午後2時～3時半		定 先着3人 費 無料 申 10月4日から問合せ先へ
	認知症普及啓発講座(認知症サポーターの会)	11月5日(水)・12日(水)午後2時～3時半 	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)	内 ▶5日＝認知症の方の家族から介護の体験談を聞く ▶12日＝認知症サポーターの役割やできること・したいことを考える 対 認知症サポーター養成講座を修了した方、認知症の方への支援を学びたい方 定 各先着20人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	青空体操教室 	11月6日(木)・13日(木)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)	内 人工芝の上で、姿勢や身体の不調を改善する体操等を行う 対 60歳以上で重度の疾病がない方 費 各500円 持 タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ *雨天時は屋内で実施(先着20人) 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070 担 スポーツ振興課
	楽しく遊んで元気になろう!高齢者「脳活エンジョイ遊び教室」(全4回)	11月6日～27日の毎週木曜日午後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60歳以上で全日程参加できる方 定 14人(抽選) 費 無料 申 10月13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
	ユートリヤ祭で健康な体になろう!ボイスエクササイズ&テクニク ユートリヤ祭特別割引ワンコイン体験レッスン!	11月7日(金)午後2時20分～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 16歳以上の方 定 先着70人 費 500円 *別途、希望者のみ楽譜代の負担あり 申 事前にオンライン申請か、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 *空きがあれば当日会場でも申込み可 担 地域活動推進課 
	第9回墨田漢方健康セミナー「東洋医学を活用!冬の冷え対策」	11月8日(土)午後2時～4時	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	費 無料 申 事前に電話で、墨田漢方研究所 ☎5655-5615へ *右記コードからEメールでも申込み可 担 行政経営担当 
子育て・教育	“ひろばデビュー応援隊”子育て講座「絵本の読み聞かせとわらべうた」	10月17日(金)午前11時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	対 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
	ひきふね図書館「親子で楽しむ 英語絵本の読み聞かせ講座」	10月18日(土)午前10時～11時 *開場は午前9時45分	ひきふね図書館(京島1-36-5)	【講師】もりゆきちかこ氏(「えいご・にほんご絵本の会」代表) 対 2歳以下の子どもとその保護者 定 先着15組 費 無料 申 10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 
	“弓具等の貸出しあり!経験者も参加可!”ジュニア育成初心者アーチェリー教室(全2回)	11月2日(日)・16日(日)午前9時15分～11時15分 	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	対 区内在住在学の小学校5年生～高校生 *小学生は保護者の同伴が必要 定 20人(抽選) 費 無料 申 氏名・住所・学年・身長・電話番号をファクスかEメールで、10月19日までに墨田区アーチェリー協会事務局 FAX3625-1860・E active-okayasu@lily.ocn.ne.jpへ *Eメールの件名は「アーチェリー」 *動きやすい服装で参加 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312

☎＝電話 FAX＝ファクス E＝Eメール HP＝ホームページ

広告 シェアラウンジ押上 ☎03-5637-7026 墨田区民限定会議室55,000円/日を20% OFF! ドリンク・スナック付 最大10名まで可

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
子育て・教育	すみだ自然観察会「池辺のいきもの観察」	11月2日(日)午後1時半～2時半 *雨天中止	大横川親水公園万華池(石原4-13地先)	対 区内在住の小学生以下とその保護者 定 20人(抽選) 費 無料 持 虫取り網・虫かご(お持ちの方のみ)、帽子、飲物、筆記用具 *汚れてもよい服装で参加 申 10月13日までにオンライン申請(左記コード) 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208 *当選者には10月22日までに通知
	子育て支援員研修「子育てサポーターおよびサポート会員養成講座」(全8回)	▶講習=11月4日(火)・6日(木)・12日(水)・14日(金)・17日(月)・21日(金)・25日(火) ▶実習=11月18日(火)～20日(木)・26日(水)～28日(金)のうち1日 *時間の詳細は申込先へ	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)ほか	対 20歳以上で、子育て支援に理解と熱意があり、講座修了後に子育てサポーターとして活動できる方 定 先着30人 費 1700円(普通救命講習の教材費) *3年以内に普通救命講習を受講済みの方は要相談 申 10月1日午前9時からオンライン申請(左記コード)か電話、または申込用紙をファクスで、次のいずれかの申込み先へ▶病児保育を作る会 ☎3616-1727・FAX050-3488-0147 ▶すみだファミリー・サポート・センター ☎5638-0512・FAX5638-0514 ▶子育て支援総合センター子育て事業担当 ☎3622-1150・FAX3622-1156 *申込用紙は申込先で配布(区HPからも出力可)
	おやこでチャレンジ!東京スカイツリー®周辺の花の植替えワークショップ	11月8日(土)午前10時～11時 *午前9時50分に集合	緑と花の学習園(文花2-12-17)	対 区内在住の小学生以下とその保護者 定 5組(抽選) 費 無料 持 薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 申 10月15日までにオンライン申請 *当選者には10月25日までに通知 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	すみだパスクール(全3回)	11月8・22・29日いずれも土曜日午前10時～正午 *受け付けはいずれも午前9時40分～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	【テーマ】▶8日=家事育児 ▶22日=遊び方の工夫 ▶29日=ベビーダンス *22・29日は子どもと参加 対 乳幼児を子育て中の父親 定 先着20人 費 無料 申 10月1日午前9時からオンライン申請 *8日は事前申込みによる生後3か月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
事業・産業	セミナー「年金を受給しながら働こう」	10月28日(火)午前10時～11時半	ハローワーク墨田3階会議室(江東橋2-19-12)	内 ハローワークの再就職支援や、在職老齢年金の支給停止の仕組みを学ぶ 対 65歳以上の方 定 先着25人 費 無料 申 事前に電話で、ハローワーク墨田専門援助第一部門(シニア応援コーナー) ☎5669-8961へ 担 経営支援課
文化・スポーツ	“ステップ台等を使って、全身の有酸素運動と無酸素運動を行う”ワンタイムレッスン「X 55」	10月3日～31日の毎週金曜日午後7時半～8時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 高校生以上 定 各先着17人 費 各600円(トレーニングルーム利用料込み) 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 *各開始30分前から整理券を配布 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 *詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課
	“日常の疲れをほぐし、慢性的な症状を軽減する”コース型教室「リラクゼーションヨガ」の1回体験	10月6日～11月17日の月曜日午前11時～正午 *10月13日、11月3日を除く		対 18歳以上の方 定 各先着12人 費 1200円 *2回目以降は残り回数×1200円 持 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 *詳細は申込先HP(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課
	“午前は体力測定、午後はニュースポーツ等を体験”区民健康スポーツデー	10月13日(祝)午前9時～午後5時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	費 無料 持 室内用の運動靴 申 当日直接会場へ *一部催しは10月3日午後1時からオンライン申請(詳細は問合せ先HPを参照) 問 ひがしんアリーナ ☎3623-7273 担 スポーツ振興課
	本との出会いを楽しみましょう“読書週間関連行事”			費 無料 問 ひきふね図書館 ☎5655-2350・FAX5655-2351
	▶特集展示「図書館員が選ぶおすすめの本」	10月17日(金)～12月17日(水)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1-36-5)	申 期間中、直接会場へ
	▶読書週間講演会「一つの小説ができるまで」【講師】平岡陽明氏(小説家)	11月9日(日)午後2時～4時 *開場は午後1時半	▶会場=ひきふね図書館(京島1-36-5) ▶オンライン=オンライン会議システム「Zoom」を使用	定 ▶会場=先着35人程度 ▶オンライン=先着50人程度 申 10月6日午前9時からオンライン申請か、催し名・氏名・電話番号を直接または電話、ファクスで、問合せ先へ *手話通訳を希望する場合は10月30日までに申込み *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	“効率がいいランニング姿勢を身に付ける”スポーツドアあずま ファンランクラブ(レベルアップコース)	10月18日(土)午前10時～正午 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	対 区内在住の勤で18歳以上の方 定 先着15人 費 1000円 持 タオル、飲物 申 事前にオンライン申請(左記コード)か電話で、スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ *受け付けは10月15日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	ふれあいコンサート *1部は大人向け、2部は親子向け	10月18日(土)▶1部=午後2時～2時半 *開場は午後1時45分 ▶2部=午後2時45分～3時15分 *開場は午後2時35分	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 新日本フィルハーモニー交響楽団によるクラシックコンサート 対 / 定 ▶1部=中学生以上/先着40人 ▶2部=小学生以下とその保護者/先着20組 費 無料 申 10月2日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、八広図書館 ☎3616-0846へ
	区民スポーツ祭「弓道大会」	10月19日(日)午前9時～午後5時 *受け付けは午前8時半～	弓道場(江東橋4-1-3)	種 個人の部(男女別)、三人団体の部(混合) 対 区内在住の勤在学で18歳以上の方 *東京都学生弓道連盟加入者を除く 費 無料 持 弓道衣、弓具 申 10月12日までにオンライン申請 問 ▶墨田区弓道連盟 ☎info@sumida-kyudo.com ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	第41回墨田区障害者(児)スポーツ・レクリエーション大会	10月19日(日)午前10時～午後2時 *受け付けは午後1時半まで	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	対 区内在住の勤在学の障害のある方とその家族 費 無料 申 当日直接会場へ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *詳細は区HPを参照
	“GYPSY JAPANによる生演奏コンサート”Jazz Cafe UMEWAKA	10月25日(土)午後1時半～2時半	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	対 中学生以上 定 先着60人 費 無料 申 事前に梅若橋コミュニティ会館 ☎3616-1101へ 担 地域活動推進課
	大人のためのはじめての太極拳	10月25日(土)午後2時～3時	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	【講師】武石英子氏(日本武術太極拳連盟) 対 中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 事前に東駒形コミュニティ会館 ☎3623-1141へ *動きやすい服装で参加 担 地域活動推進課
	すみだ共生社会推進センターすみなか交流サロン「知ろう!語ろう!もう一つの“赤毛のアン”」	10月27日(月)午後2時～4時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	対 区内在住の勤在学の方 定 先着10人 費 無料 申 10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、すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771へ
	“表情筋を動かして健康度UP!”ひがしんアリーナ公開講座 印象アップ!ウェルフェイストレーニング	10月30日(木)午後6時半～8時半	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	定 先着15人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名・住所・電話番号を電話またはEメールで、ひがしんアリーナ ☎3623-7273・☎sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは10月16日まで *詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課



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(その後は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
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	事前にオンライン申請か電話で、すみだ けんしんダイヤル☎5608-1599へ *受け付けは▶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)
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		【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	すみだ福祉保健センター	【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	 若年区民健康診査  各がん検診  胃がんリスク検査  肝炎ウイルス検診
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)

10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	6日(月)・20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	1日(水) *11月5日(水)も実施	☎3622-9152
心の健康相談	10日(金)・22日(水)	 育児相談 オンライン申請
思春期相談	8日(水)・15日(水)	
依存症相談	20日(月)	

簡単! 便利! すみだ けんしんダイヤルのご利用を

- 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



!

休日等の急病のときには

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(10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
5日(日)	鴨川歯科クリニック	立花2-25-10-A101 ☎5631-9032
	大山整形外科☎	京島3-34-7 ☎3613-7577
12日(日)	浅野歯科医院	両国4-31-14アジアビル1階 ☎3631-8148
	東京曳舟病院☎	東向島2-27-1 ☎5655-1120
13日(祝)	タカダ歯科医院	東向島3-10-9 ☎3619-4070
19日(日)	錦糸町ルミナスデンタルクリニック	錦糸1-5-14サンヨー堂錦糸ビル1階 ☎6658-8814
	同愛記念病院☎	横網2-1-11 ☎0570-200-678
26日(日)	みよし歯科クリニック	東向島3-30-7 ☎6657-2981
	吉岡整形外科医院☎	八広3-38-6 ☎3618-0671

*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(ナビイ)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 【油・断・快適!】下水道に油を流さないでね! 油汚れは洗う前に拭き取りましょう。 東部第一下水道事務所☎3645-9647

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
文化・スポーツ	すみだ文化講座			対 中学生以上 定 各先着40人 費 無料 持 筆記用具 申 ▶第213回=10月1日午前9時から ▶第214回=10月7日午前9時から オンライン申請(左記各コード)か、直接または電話で、各問合せ先へ *手話通訳を希望する場合は、講座名・氏名・電話番号・手話通訳希望の旨を直接かファクスで、▶第213回=10月8日まで ▶第214回=10月14日まで に申込み 問 ▶第213回=八広図書館 ☎3616-0846・FAX3616-0672 ▶第214回=緑図書館 ☎3631-4621・FAX3631-4660
	▶第213回「500年前からのメッセージ」幾多の災害を越えた仏像が教えてくれたこと」	11月1日(土)午後2時～3時半	八広図書館(八広5-10-1-104)	
	▶第214回「葛飾北斎と江戸の板元たち」『蕉屋重三郎を中心に』	11月8日(土)午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	
イベント	“障害の有無にかかわらず参加できる!”ユニバーサルかけっこチャレンジ in 墨田	11月2日(日)午前10時～午後2時 *雨天中止	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)	定 先着300人 費 1000円 申 事前にオンライン申請 *受け付けは10月17日まで 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「剣道大会」	11月23日(祝)午前9時～午後9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 ▶個人(男女混合)=小学3年生～6年生の部(学年別)、50代以上の部 ▶個人(男子)=中学1年生の部、中学2・3年生の部、高校・10代の部、20代の部、30代の部、40代の部 ▶個人(女子)=中学の部、高校一般の部 ▶団体(3人)=小学の部、中学の部、一般の部 *申込み状況により変更の可能性あり 対 区内在住在勤在学の方 費 ▶個人=各1000円 ▶団体=1チーム2000円 申 種別・氏名・住所・年齢(学年)・電話番号・段位または級位を郵送かEメールで、10月25日(必着)までに墨田区剣道連盟事務局 前原(〒131-0044文花1-4-14)・✉sumida.kendo.work@gmail.comへ 問 墨田区剣道連盟事務局 植田 ☎090-3209-0388 担 スポーツ振興課
	秋のわんぱくフェスティバル「わんぱく天国にみんな集まれ!」	10月11日(土)午前10時～午後4時 *小雨決行	わんぱく天国(押上1-47-8) *車・自転車での上場は不可	費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 ▶地域教育支援課地域教育支援担当 ☎5608-6503 ▶わんぱく天国 ☎3612-1456 *詳細は区HPを参照
	“11月7日～8年1月31日に北十間川周辺で実施する「竹あかり(2個)」の制作”東京下町回遊「竹あかり」ワークショップ	10月15日(水)～11月3日(祝)の毎週水・土・日曜日、祝休日▶午前10時～ ▶午前11時半～ ▶午後2時～ ▶午後3時半～ *時間はいずれも90分	東京ミズマチ®イーストゾーン共用部(向島1-23-15)	対 小学生以上 定 各先着6人 費 無料 申 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 株式会社ライズアップ東京力車フィールドセールス部 ☎5830-8845 担 観光課 *本事業は都、東京観光財団の「ナイトタイム等(夜間・早朝)における観光促進助成金」を活用して実施
	すみだストリートジャズフェスティバル2025	10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後8時 *時間を短縮する場合あり	錦糸公園(錦糸4-15-1)ほか区内28会場 *詳細はイベント公式HPを参照	費 無料 申 当日直接会場へ 問 すみだストリートジャズフェスティバル実行委員会 ☎090-6545-3039・✉info@sumida-jazz.jp 担 観光課
	第13回 吾孺の里オータムフェスタ “秋を満喫しよう「食・芸術・文化・スポーツの輪」”	10月19日(日)午前10時～午後3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ *一部事前申込みが必要(詳細は問合せ先HPを参照) 問 八広地域プラザ ☎6657-0471 *受け付けは午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
イベント	令和7年度第39回すみだボランティアまつり	10月26日(日)午前10時半～午後2時	押上小学校(押上3-46-17) *車・自転車での上場は不可	内 ボランティア活動体験、模擬店など 問 すみだボランティアセンター ☎3612-2940
	2025ユートリヤ祭“つながる人の輪共に明日を”	▶体験ワークショップ=10月30日(木)～11月2日(日)、11月8日(土)・9日(日)の午前10時～正午、午後1時～3時 ▶展示=10月30日(木)～11月2日(日)、11月6日(木)～9日(日)の午前10時～午後4時 *11月2・9日は午後3時まで ▶舞台=11月1日(土)午前11時～午後3時半、11月8日(土)午後1時半～6時、11月9日(日)午前10時～午後5時半 ▶ワークショップスペシャルデー=11月3日(祝)午前9時～午後4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 すみだマナビ(すみだ生涯学習センターに登録しているサークル・指導者の情報サイト)の登録団体による活動成果の発表やワークショップ等 費 無料 *一部有料(詳細は問合せ先HPを参照) 申 ▶体験ワークショップ、ワークショップスペシャルデー=事前に、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 ▶その他=当日直接会場へ 問 すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010 担 地域活動推進課

夢

フレイル予防で“ココロ”も“カラダ”も健康に!

墨田区長 山本 亨

区では、歩行などの運動による体力・筋力の向上や、口腔ケアによる介護予防など、フレイル(健康な状態と要介護状態の間の段階)を予防する取組を進め、区民の健康寿命の延伸を目指しています。先日、その普及啓発を目的に「フレイル予防フェス in Sumida」を初めて開催しました。

多くの関係団体の協力により、会場には最新の機材を取り入れた体験型プログラムやeスポーツなど多くのブースが並び、高齢者だけでなく、幅広い世代の皆さんにご参加いただきました。

私もラジオ体操をしたり、脳トレのゲームを体験したりして、新たな視点で心身の健康を無理なく保つフレイル予防の大切さを学びました。

また、ステージでは千葉大学予防医学センター

の井手先生の講演が行われたほか、区内で活動するグループによる中国の健康体操「練功」や、声出し脳トレーニング教室の修了生による「健康朗読」などが披露され、大盛況でした。区では、今後も各種体操や運動教室、「通いの場」づくりの支援など、「健康長寿日本一のまち」の実現に向けた取組を推進していきます。

さらに、本紙1面でもご紹介していますが、50代～70代の区民の方に向けた新たな取組として、8年3月までの期間限定で、脳の健康アプリ「はなしてね」を無料で利用できます。スマートフォンで約2分間話すだけで、脳の健康状態を測定・可視化する、手軽で先進的なアプリです。ぜひご活用ください。

暑さも少しずつ落ち着いてきました。外で体を動かしたり、仲間との交流を楽しんだりしながら、皆さんも自分に合うフレイル予防の取組を見付けてみませんか。



「フレイル予防フェス in Sumida」での様子