

こだま

第76号 (2026・4・27)



ハート・ライン21/ミニサポート

募集

ハート・ライン21 専門研修 ～人生100年！ くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋～

今年度第1回目となる専門研修では、健康にとって大切な「睡眠」について、皆さんと一緒に学びたいと思います。睡眠の正しい知識を「知る」、よい睡眠をとるための方法を「実践する」、ご自身にとってよい睡眠を「実感する」、この3つのステップによる、よい睡眠をとるためのポイントを教えていただきます。

講演後、ご希望の方にはストレスチェックができる自律神経測定器をお試しいただけます。皆様のご参加をお待ちしております！

【日時】令和8年6月16日(火) 午後2時～3時30分

【場所】すみだボランティアセンター 3階学習室
(東向島2-17-14)

【講師】明治安田生命保険相互会社 MY 定期講座講師

【対象】すみだハート・ライン21事業 協力会員・後援会員
ミニサポート事業 協力員

【参加費】無料

【定員】15名

【申込】すみだハート・ライン21事業室
電話 03-5638-0511

【締切】6月5日(金) ※参加される方には6月10日(水)までにご連絡いたします。





サポート会員研修会のご案内



今回は子育て支援総合センターを見学し、センターの職員より墨田区内の子育て家庭の状況等を学ぶ研修会を企画しました。現在活動中またはこれから活動が始まるサポート会員・両方会員の皆様のご参加をお待ちしています！

- 【日時】 令和8年5月25日（月曜日）午前10時30分～11時30分
- 【場所】 墨田区子育て支援総合センター
（墨田区横川5-7-4 すみだ保健子育て総合センター4階）
- 【講師】 墨田区子育て支援総合センター 事業担当職員
- 【対象】 すみだファミリー・サポート・センター事業
サポート会員、両方会員
- 【参加費】 無料
- 【定員】 10名
- 【申込】 5月20日（水）までにお電話でお申込みください。
すみだファミリー・サポート・センター 03-5638-0512



重要!

**活動場所・送迎先の変更は
事前にセンターまでご連絡をお願いします！**

春は進級・進学やお引越して環境が大きく変わる季節です。依頼内容の変更や、新規の依頼を検討されている方は、事前にセンターへのご連絡をお願いいたします。

なお、同じサポート会員へ継続して依頼する時でも、送迎場所・送迎経路・預かり場所が変更になる場合は、改めて事前打合せが必要になります。

事前打合せが済んでいない活動は、保険の対象になりませんので、ご注意ください。
ご不明な点はセンターまでご連絡ください。

すみだファミリー・サポート・センター 03-5638-0512



すみだハート・ライン21事業 後援会費のご協力をお願いします

すみだハート・ライン21事業では、事業を経済的に支援していただく「後援会費」を受け付けています。いただいた後援会費は、活動いただいている協力会員へお支払いする謝礼金の一部、事業を周知するための広報費等に活用させていただきます。

後援会費をお納めいただいた方は「後援会員」となり、会報誌「こだま」を郵送させていただきますほか、各種専門研修に無料でご参加いただけます。

会費をお納めいただける方には、振込用紙を郵送いたしますのでご連絡ください。

今年度も多くの方のご協力をお願いいたします。

すみだハート・ライン21事業室 03-5638-0511





おしらせ

利用料のお支払いにキャッシュレス決済
(コード決済)のご利用も可能になりました!

すみだファミリー・サポート・センターでは、多様化する決済ニーズにお応えするとともに、会員の皆さまの利便性向上を目的に、令和8年4月1日より利用会員とサポート会員双方の合意があれば、キャッシュレス決済(コード決済)による支払いも可能となりました。今まで通り、現金でのやりとりも可能です。

なお、お支払いの方法に関わらず、ファミリー会員・サポート会員間で対面で「活動報告書」に署名・捺印いただき、控えを受け取った上で清算をお願いします。

⚠️【注意点】

- センターでは原則現金での支払いをお願いしております。そのため、今回のご案内はキャッシュレス決済を推奨するものではありません。
- キャッシュレス決済は希望する方と希望しない方がいます。相手に強制することがないように会員間でよく話し合い、必ずお互いの理解と合意のもとで行ってください。
- 万が一、キャッシュレス決済によりトラブルが発生しても、センターでは一切の責任を負うことができません。あらかじめご理解の上、慎重にご利用くださいますようお願いいたします。

すみだファミリー・サポート・センター 03-5638-0512



職員紹介 今年度もよろしくお願いいたします!

すぎさき
杉崎 課長きくち
菊池 分館長こばやし
小林いしあい
石合はぎわら
萩原すぎたに
杉谷

新年度になり、新たな体制で事業を進めていきます。よろしくお願いいたします!

さいどう
齋藤まる
丸

NEW

3月末で退職いたしました。
皆さま、本当にありがとうございました。

10年間お世話になりました。
またどこかでお会いできるのを楽しみにしています。

つだ
津田たかつ
高津

退職・異動の職員



発送ボランティア大募集!

この会報や同封チラシを折る、封筒に入れるなど、座ってできるとても簡単な作業です。下記時間内で、ご都合の良い時間にお手伝いいただける会員の方は、ご連絡ください。半日、数十分でも結構です。ご協力をお願いいたします。

令和8年7月22日(水) 午後2時~4時

場所: 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)

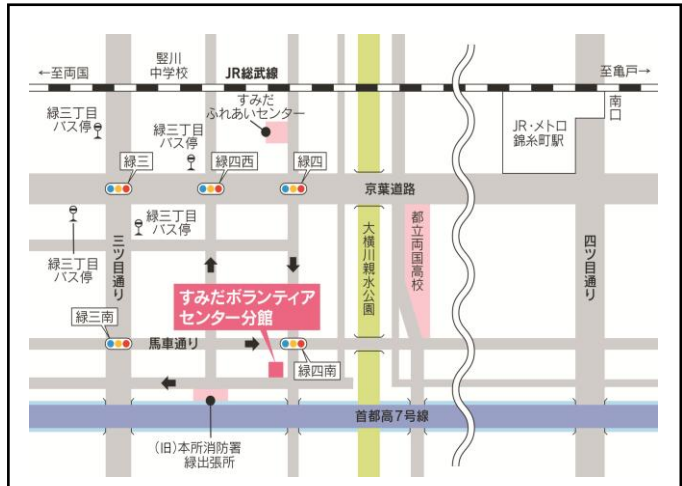
お気軽にご連絡ください!! 電話 03-5638-0510

お知らせとお願い

すみだボランティアセンター分館には駐車場がありません。

車でお越しの方は、お近くの有料駐車場をご利用ください

自転車でお越しの方は、事務所の前にお停めください。スペースが限られているため、譲りあってのご利用をお願いいたします。



<会報「こだま」はインターネットでも閲覧できます!>

墨田区社会福祉協議会 WEB サイト上にて、発行月(4月・7月・9月・11月・2月)の25日に最新号を掲載いたします。

二次元コードよりアクセス、または URL を入力の上、ご覧ください。

〔URL〕 <https://www.sumida-shakyo.or.jp/service/cate03/kodama>



すみだボランティアセンター分館

〒130-0021 東京都墨田区緑4-4-12 メゾンパール錦糸町1階

すみだボランティアセンター分館内

すみだハート・ライン21事業室	電話	03-5638-0511
ミニサポート事業	電話	03-5638-0513
すみだファミリー・サポート・センター	電話	03-5638-0512
	FAX	03-5638-0514

