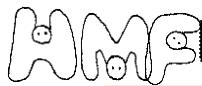


つたま

第74号 (2025・11・25)



ハート・ライン21/ミニサポート/ファミリー・サポート・センター

募集

令和7年度第2回 スキルアップ研修(普通救命講習)

活動時のみならず、私たちの大切な人を、家族を、命を守るために、普通救命に係る知識と技術を学びませんか？今年度はこれが最後になりますので、関心のある方はこの機会に是非、ご参加ください！

【日 時】 令和8年1月29日（木）午前9時～正午

【場 所】 本所消防署地下2階 体育訓練室（墨田区横川4-6-6）
 ※正面入口向かって左側です。本所防災館ではありません。



【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
 すみだファミリー・サポート・センター サポート会員

【参加費】 無料 （個人で受講すると1,700円かかります!!）

【定 員】 20名

【申 込】 すみだボランティアセンター分館 電話：03-5638-0510

【締 切】 令和8年1月23日（金）
 ※参加の可否は1月26日（月）までにご連絡いたします。



【持ち物】 筆記用具・飲料水・タオル

【備 考】

- ・体温調節ができる動きやすい服装（スカート不可）でお越しください。
- ・後日、東京消防庁から認定証（受講日から3年間有効）が発行されます。
 ※遅刻早退の場合は、発行されないのでご注意ください。
- ・すみだファミリー・サポート・センターのサポート会員の皆様は、認定証の有効期限をご確認いただき、失効している場合はぜひご参加ください。



3事業合同研修報告～ストレスの基本理解とその対処の7つ道具～

9月4日（木）に、すみだボランティアセンターにて3事業合同研修を開催しました。

当日は、赤坂溜池クリニック心理教育カウンセラー：田中淳氏を講師に招き、ストレスの要因やその対処法などを学びました。ストレスは事故や病気、こじれた友人関係など外部からの刺激で発生し、その反応としてイライラや怒り、不安や不眠などの症状が出てくるとのこと、このような状態になった時、悩めば悩むほどストレスは倍増するとのことです。今回の研修ではその対処として、①合理的に考える ②自分のことは自分で ③ライフスタイルを改善する ④発散し、表現し、楽しむ ⑤リラックスする ⑥スキルを磨く ⑦サポートを動員・活用するという、7つの解決法を学びました。⑦のサポートを動員・活用する内容には、他者への援助が含まれており、援助や人と関わりを通して、スキルアップや自己表現が上手くなり、生活にハリが出てくるそうです。会員の皆様にも、活動を通して、そのように実感いただけたら嬉しく思います。今後も皆様の活動や生活に役立つ研修を企画していきたいと思います！



ファミリー・サポート・センター

連絡

よろしくお願ひします

サポート会員の皆様へ～講習受講についてのご案内～



サポート会員の皆様におかれましては、日頃よりすみだファミリー・サポート・センター事業に理解、ご協力をいただきありがとうございます。

さて、子育て援助活動支援事業（ファミリー・サポート・センター事業）の実施要綱改正に伴い、子ども家庭庁及び東京都より5年に1回、以下①～③全ての講習受講が必須との通知がありました。

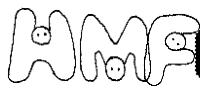
Point

- ① 緊急救命講習（普通救命講習、センター内実施の乳幼児応急救護フォロー研修等）
- ② 事故防止に関する講習
- ③ 虐待防止に関する講習

①については、1月29日（木）にスキルアップ研修（普通救命講習）、3月24日（火）にフォロー研修（乳幼児応急救護に係る講習）を開催します。5年以上受講していない方は、是非ご参加ください。（各自で普通救命講習を受講する場合、1,700円かかります。）

②③については、来年2月25日発行の「こだま75号」発送の際、更新台帳と一緒にご案内の資料を同封いたします。活動休止中の方も含め、①～③の受講が満たない場合は更新ができない可能性がありますので、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。





〔年末年始休業のお知らせ〕

12月27日（土）～1月4日（日）

事業室はお休みさせていただきます

※ 休業中の利用相談については、お早めに事業室へご連絡ください。

なお、この期間の利用料（謝礼金）は休日料金となりますのでご注意ください。

ハート・ライン 1時間 900円

ファミリー・サポート 1時間 1,000円

くすみだハート・ライン 21 協力会員の皆さんへ

令和7年度12月分のサービス実施報告書はお早めにご提出をお願いいたします。



お知らせ

【謝礼金の申告について】

すみだハート・ライン 21 事業、ミニサポート事業、すみだファミリー・サポート・センター事業にご活動いただいた際に得た謝礼金（交通費等の実費を除く）は、税法上「雑所得」となります。

当活動以外に給与の所得等がない方は、年間（1月1日～12月31日）で38万円を超えると所得税の課税対象となり、確定申告が必要となります。

お仕事等、他に給与の所得がある方は、給与所得および退職所得以外の雑所得の合計が年間20万円を超えると、年末調整または確定申告の対象となります。

ご不明な点等ありましたら、各事業室までご連絡ください。

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





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2月18日(水) 午後2時～4時

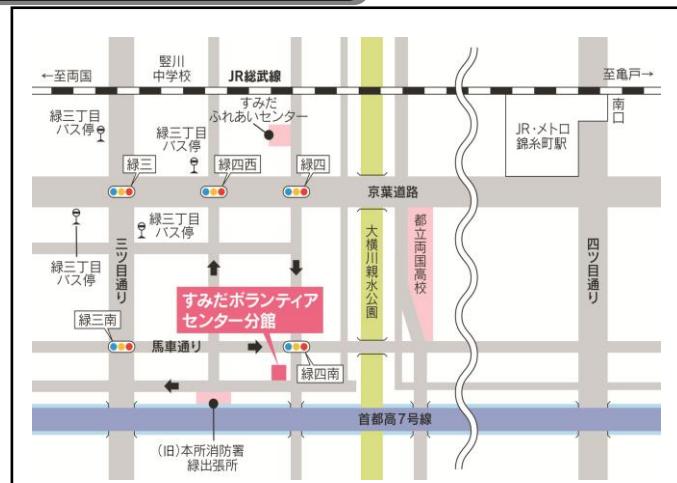
**場所:すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階)
お気軽にご連絡ください！！ 電話 03-5638-0510**

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、事務所の前にお止めください。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 メゾンベール錦糸町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

すみだファミリー・サポート・センター 電話 03-5638-0512

ミニサポート事業 電話 03-5638-0513

ファックス 共用 03-5638-0514

