

## ▶ 墨田区 夏のイベント情報

| 名称                                 | とき  | ところ                      | 備考                        |
|------------------------------------|---|--------------------------|---------------------------|
| 墨田区民納涼民踊大会                         | 8月1日(金)～8月3日(日)<br>午後6:00～午後8:00まで                    | 東京スカイツリータウン<br>1階ソラマチひろば | 入場無料                      |
| 空襲体験画ギャラリートーク<br>「戦争から80年、話しておくこと」 | 8月2日(土)<br>午後1:00～午後3:00まで                            | すみだ郷土文化資料館               | [定員]40人<br>[費用]100円(入館料)  |
| 隅田川とうろう流し                          | 8月16日(土)<br>午後6:00～セレモニー<br>午後6:45～一般流し始め             | 隅田川親水テラス区役所前<br>うるおい広場   | とうろうの販売<br>当日販売¥2,000(税込) |
| 第44回隅田川おどりフェスタ                     | 8月23日(土)8月24日(日)午後<br>3:00～午後8:30<br>(24日は午後8:00終了予定) | 隅田川親水テラス区役所前<br>うるおい広場   | 参加費無料                     |

※出典:墨田区ホームページ(<https://www.city.sumida.lg.jp/>)

**すみだ ひんやり スポット** シニア世代に嬉しい！  
**すみだ水族館で心癒されるひとときを**

シニア世代の皆さんに朗報です！東京スカイツリータウン内にある「すみだ水族館」は、ゆったりと楽しめる工夫がいっぱいの、心温まるスポットです。

館内には椅子多数！  
休みながらゆっくりと

屋内施設のため  
天候に左右されない！

最近では、ケープペンギンの赤ちゃん「たいよう」も誕生し、元気にすくすく育っています。可愛らしいペンギンたちの姿に、きっと心が癒やされることでしょう。都会にしながら海の生き物たちと出会える癒やしの空間へ、ぜひお出かけください。

赤ちゃんペンギンに会える！

**「太陽ハウスの不動産お困りごと相談室」**

「良くわからない・・・」  
「古い建物を建て替えたいけれど、何から始めればいいのかしら？」

……………▶ 建て替えには **地主様の承諾が必要** です。

**地主** ← **承諾協議** → **現在の借地契約内容** → **建て替え承諾料** → **新しい建物の条件**

気軽に聞いてみよう！  
建築確認申請や資金計画なども含めて、総合的にサポートいたします。

**無料 ご相談**

**太陽ハウス株式会社** ☎ **047-343-8000**  
担当:不動産営業部 佐々木(ささき)まで



# さんた

<https://www.taiyo-house.co.jp>

太陽ハウス



隔月刊 地域とつながる暮らしの情報誌  
皆さまの「知りたいこと」を  
取り上げる隔月刊誌です

**太陽ハウス株式会社**

東東京支店 TEL 03-6657-1411(代)  
〒131-0032 東京都墨田区東向島2-14-7

## ひんやりスポットから予防まで！ 墨田・向島の夏を徹底ガイド

猛暑対策として、屋内で涼しく過ごせる場所や、  
水辺で涼を感じられるスポットを紹介します。



### 墨田区の高齢者熱中症対策

期間 **6/1日** から **9/30火**

墨田区では、高齢者の皆さんが夏を元気に乗り切るための熱中症対策を積極的に行っています。

- 1 涼み処(すずみどころ)やクールスポット**：冷房の効いた涼しい場所が区内各所に開設されています。お買い物ついでなど、気軽に立ち寄って体を休められます。熱中症特別警戒アラート発表時には「指定暑熱避難施設」としても開放されます。

#### 涼み処 マップ

⑩



⑯



編集部も足を運んでみました！

⑩ 京島会館長寿室

⑮ すみだ福祉保健センター

⑯ すみだボランティアセンター

※ 詳細：墨田区ホームページ  
(<https://www.city.sumida.lg.jp/>)



- 2 すみだひと涼みスポット薬局**：区内約30か所の薬局が、一時休憩や熱中症予防の情報提供を行う場所として協力しています。

- 3 情報発信・見守り**：75歳以上の一人暮らし世帯などへ予防案内を送付したり、職員が訪問して体調確認や声かけを行ったりしています。



ぜひ積極的に活用して、  
安心・安全な夏を過ごしてください。

#### PICK UP ピックアップ

あ！っと気づけば浮世絵はもっとおもしろい  
**あ！っと北斎** ～みて、みつけて、  
みえてくる浮世絵～

期間 **6/24火** ～ **8/31日**

<前期> 6/24(火)～7/27(日) ※前後期で一部  
<後期> 7/29(火)～8/31(日) 展示替えを実施

#### すみだ北斎美術館3階企画展示室

<開館時間> 9:30～17:30 ※入館は17:00まで  
<休館日> 毎週月曜日 ※月曜が祝日または振替  
休日の場合はその翌平日



葛飾北斎

# 健康けんこうにすぎす アイデア帖

今回の  
テーマ

自分では気づきづらいからこそ！

## 熱中症予防の基本とあなたにできること

### 夏を元気に！熱中症対策3つのカギ

#### 1 こまめに「水分」補給！

喉が渇く前に、1時間ごとにコップ1杯の水を。汗をかいたらスポーツドリンクや梅干しなどで塩分も摂りましょう。



#### 2 「暑さ」を避ける！

エアコンを我慢せず使い、部屋を涼しく保ちましょう。風通しの良い服装で、日中の外出は避け、日傘や帽子を活用しましょう。



#### 3 「体調の変化」に気づく！

だるさやめまいを感じたら、すぐに涼しい場所へ移動し水分補給と体を冷やすことをご近所やご家族と声をかけ合い互いに体調を気遣いましょう。



## ＼ 夏バテに「甘酒」！ / 飲む点滴で元気に夏を乗り切ろう



### 甘酒のすごいチカラ

いよいよ本格的な夏。だるさや食欲不振には、昔から「飲む点滴」と言われる「甘酒」がおすすめです！特にノンアルコールの「米麹甘酒」は栄養満点。

即効性の  
エネルギー源  
(ブドウ糖)

疲労回復  
(アミノ酸・  
ビタミンB群)

腸活にも  
(食物繊維・  
オリゴ糖)

オススメの  
飲み方



冷やして飲むと、暑い日でもさっぱり美味しく。牛乳や豆乳で割るのもおすすめです。



向島百花園  
「茶亭さほら」

美味しい  
甘酒が飲める

文化元年(1804年)、佐原鞠塙きくわによって創設された庭園です。江戸時代には俳人、絵師、文人が集まるサロンでした。四季を通じて様々な花が咲き、下町の花園として親しまれています。



米麹で作るやさしい甘みの「福甘酒」がいただけます。他、かき氷も食べられます。冷たいものを食べられるのも、この季節はありがたいですね！



「向島百花園」

東京都墨田区東向島3-18-3  
「東向島駅」より徒歩8分

江戸時代後期に造られたこの庭園は、その名の通り「四季を通じて百の花が咲き乱れる」都会のオアシスです。園内はバリアフリーで、車椅子の方も安心。60歳以上の方の無料キャンペーンもあるので、事前確認がおすすめです。

「墨田川七福神」の一つでもあり、9月下旬には圧巻の「萩のトンネル」が見頃を迎えます。園内には「福祿寿(ふくろくじゅ)」を祀った尊堂があり、七福神巡りのコースにも！

向島百花園で、美しい花々と共に心安らぐひとときを過ごしてみたいはいかがでしょうか。



東向島珈琲店  
井奈波康貴氏



「東向島珈琲店」

東京都墨田区東向島1-34-7  
「曳舟駅」より徒歩5分

2006年創業、下町に佇む人気の喫茶店。オーナーの井奈波さまは、「お客様にとって居心地の良い空間」を目指してお店をスタート。タイムアウト東京の最高アワード「ベストカフェ」を受賞されています。丁寧にハンドドリップで淹れるコーヒーや、レアチーズケーキなどが自慢です。東日本大震災やコロナ禍では地域の人々の心の拠り所として機能し、デリバリーなど地域貢献にも尽力。「最高の癒し」を提供し、下町から新しい価値を発信し続ける魅力あふれるお店です。是非お立ち寄りください！

