

# 講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ



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	「初心者ヨガ」コース型体験教室(月曜日A・Bコース、水曜日C・D・Hコース、金曜日E・F・Gコース)	10月12日(金)～12月28日(金) *各コースの日程の詳細は申込先へ	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対 区内在住在勤在学で16歳以上の方 定 各コース先着3人 費 各コース1回1080円 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	オレンジカフェ	10月17日(水)午後2時～4時 10月18日(木)午後2時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 認知症や介護について、お茶を飲みながら語り合う *個別相談もあり 対 区内在住で認知症に関心がある方など 定 各日先着30人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502
	こうめ会(認知症家族介護者教室)	10月23日(火)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 介護支援の専門家から腰を痛めない介助方法を学ぶ 定 先着20人程度 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
	高齢者「パソコン・ワード教室」(全2回)	10月25日(木)・26日(金) 午前10時～正午		内 ワードでカレンダーを作る 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 200円 申 10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	筋力アップ体操教室(全5回)	10月25日～11月22日の毎週木曜日午後1時半～3時半		対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 20人(抽選) 費 無料 申 10月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	10月26日(金)午後1時～3時	同愛記念ホーム(横綱2-1-11)	内 参加者同士の悩みの共有・情報交換 対 認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ
	むこうじま交流会「上手な病院のかかり方・受診の準備」	10月30日(火)午後1時半～3時	介護老人保健施設ベレール向島(東向島2-36-11)	内 物忘れが気になった時の受診のポイントを学ぶ 対 区内在住で認知症の方を介護している方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	小さな博物館「NTTドコモ歴史展示スクエア」のシニア向けタブレット講座	10月31日(水)、11月28日(水) ▶午前10時半～正午 ▶午後3時～4時半	NTTドコモ歴史展示スクエア(横綱1-9-2NTTドコモ墨田ビル1階)	内 タブレット端末の操作体験、携帯電話の歴史見学ツアー 対 60歳以上の方 定 各回先着3人 費 無料 申 10月11日午前10時からNTTドコモ歴史展示スクエア ☎6658-3535へ
	高齢者のパソコン教室「年賀ハガキの作成」(各コース全3回)	11月2日～26日の月・火・金曜日で全4コース *日程の詳細は申込先へ	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 各コース4人(抽選) 費 各コース1200円(教材費) 申 10月16日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
	地域を元気にするボランティア「墨田区介護予防サポーター養成講座」(全6回)	11月5日～12月10日の毎週月曜日 *日程の詳細は申込先へ	区役所会議室 *詳細は申込先へ	内 地域で介護予防を実践する方法等を学ぶ 対 区内在住で、講座修了後、区の介護予防事業等に協力できる方 定 先着20人 費 無料 申 事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	高齢者の料理教室「そば打ちにチャレンジ」新そばの味と香りを楽しもう」	11月5日(月)午前9時半～正午	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 15人(抽選) 費 500円(材料費) 申 10月16日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時
	身体障害者向け「パソコン教室」“オリジナルの年賀状を作ります” (全2回)	11月6日(火)・13日(火)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で、上肢・下肢・内部に障害のある方 定 10人(抽選) 費 200円 申 教室名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで10月14日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	こころの病のある方の家族の会 “家族同士で情報交換しませんか”	11月8日(木)午前10時～正午	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 日頃の悩みについての話し合い、病气・福祉制度についての情報交換 対 区内在住で、こころの病のある方の家族 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	介護予防のための「尿もれ予防講演会」“骨盤底筋体操をやってみましょう!”	11月9日(金)午後2時～4時 *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 女性に特に多い「腹圧性尿失禁(尿もれ)」等の原因や予防・改善方法についての講義、「骨盤底筋体操」等の指導 【講師】牧野 美奈子氏(日本コンチネンス協会コンチネンスアドバイザー) 対 区内在住で65歳以上の本講演会未受講者 *尿もれ治療中の方は除く 定 先着100人 費 無料 持 筆記用具 申 10月11日午前9時から高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6173へ *申込時に手話通訳の希望可
	がん相談会「がんサロン SAKURA」	▶第1回=11月10日(土) ▶第2回=平成31年1月12日(土) *いずれも午後2時～4時	▶第1回=区役所会議室131(13階) ▶第2回=すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 ▶第1回=音楽療法士によるミニ講義「ミュージック・サロン」音楽療法へのお誘い ▶第2回=一般社団法人セルフケア・ネットワークによるミニ講義「五感を活用したセルフケア」 *両日ともミニ講義終了後、参加者同士の語り合いと個別相談を実施 対 がん患者とその家族 *患者のみの参加も可 定 各回先着20人 費 無料 申 事前に参加希望回・住所・氏名(同伴者の氏名も)・電話番号を、ファクスまたはEメールでNPO法人在宅ホスピスボランティアきぼう FAX5669-8310・info@volunteer-kibou.orgへ 問 保健計画課健康推進担当 ☎5608-8514
高齢者気功教室「自然体で、楽しく身体を動かしましょう！」(全5回)	11月12日～12月17日の月曜日午後1時～3時 *12月3日を除く	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 20人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 申 10月15日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは午前9時～午後5時	
健康セミナー「簡単!お手軽!からだの中から温める“ぼかぼか体操”と食事」	11月14日(水)午前10時～11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 健康運動指導士による講義とエクササイズ、栄養士による講義等 *試食あり 対 区内在住在勤で、おおむね65歳までの女性 定 先着30人 費 無料 持 フェイスタオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 10月12日から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *事前申込みによる生後3か月～3歳11か月の子ども一時保育あり(先着15人)	

# 講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ



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	依存症セミナー	11月14日(水)午後2時~3時半	向島保健センター(東向島5-16-2)	対 区内在住で依存症状にお困りの方等 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で向島保健センター ☎3611-6193へ
	おもちゃサロン「好きなおもちゃでいっぱい遊ぼう」	10月12日(金)午前10時~午後3時半 * 毎週金曜日と、毎月第3月曜日に開催(祝日を除く)	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 未就学児とその保護者 * 毎月第1金曜日の午後と第3月曜日は、障害のある子どもとその保護者が対象 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900 * おもちゃの修理は毎月第2金曜日
		10月17日、11月21日、12月19日いずれも水曜日午前10時~午後3時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 本所地域プラザ ☎6658-4601 * おもちゃの修理は午後1時半~3時 * 子どもと親のための心の相談コーナーは午後1時~5時
		10月24日、11月28日、12月26日いずれも水曜日午前10時~午後3時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811 * おもちゃの修理も実施
		11月8日(木)、12月13日(木)午前10時~午後3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 八広地域プラザ ☎6657-0471 * おもちゃの修理は午後1時~3時
	0歳からきける親子コンサート	10月20日(土)午前10時半~11時20分		内 クラシックや子どもたちがよく知っている曲の鑑賞 定 先着120人 費 1000円 * 小学生以下は無料 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ * 受け付けは10月19日までの午前9時~午後8時(10月14日・15日を除く) * 空きがあれば当日会場でも申込可
	横川コミュニティ会館 キッズタウン	10月21日(日)午後1時~4時 * 受け付けは午後3時半まで	横川コミュニティ会館(横川5-9-1)	内 ゲームコーナー、迷路、お店屋さん、おはなしの会など 対 18歳以下の方 * 未就学児は保護者の同伴が必要 費 無料 申 当日直接会場へ 問 横川コミュニティ会館 ☎5608-4500
	すみだ自然観察会「池辺の生きもの観察」	11月3日(祝)午後1時半~3時半 * 雨天中止	大横川親水公園万華池(石原4-13地先)	内 昆虫などの観察を楽しみながら生き物との接し方について学ぶ 対 区内在住の小学生以下 * 小学校3年生以下は保護者の同伴が必要 定 先着20人 費 無料 持 昆虫網・プラスチック製の虫かご(お持ちの方のみ)、飲物、帽子、タオル、汚れても構わない靴 申 10月11日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階) ☎5608-6208へ
	男性向け育児講座「すみだパパスクール」(全3回)	11月4日(日)・11日(日)午前10時~正午、11月25日(日)午前9時~午後0時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	【テーマ】▶11月4日=赤点パパの子育てと仕事の両立“行動デザインワークショップ(前半)” ▶11月11日=パパとリズムで楽しむベビージャンプ講座!! ▶11月25日=赤点パパの子育てと仕事の両立“行動デザインワークショップ(後半)”、パパだからこそ盛り上がる遊び方! 対 区内在住在勤で、生後3か月~2歳の子どもの男性保護者 * 全日程参加できる方を優先 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、すみだ女性センター ☎5608-1771へ * ワークショップ開催時は、事前申込みによる一時保育あり * その他は子どもと受講
	英語多読講座「英語多読で読み聞かせ」	11月11日(日)午前10時~正午	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 楽しんでたくさん読む「英語多読」について学び、子どもへの英語の絵本の読み聞かせ等のコツを知る大人向け講座 対 区内在住在勤在学の方または墨田区図書館(室)共通利用カードを持っている方 * 子どもの同伴を希望する場合は、事前に申込先へ 定 先着12人 費 無料 申 事前に、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ
仕事・産業	採用力アップセミナー	11月7日(水)午前10時~正午 * 受け付けは午前9時半~	区役所会議室121(12階)	内 若者の企業の選び方や女性活躍の事例、雇用に関する制度と助成金等について学ぶ 対 区内に事業所がある中小企業の採用担当者 定 先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 詳細は問合せ先へ 問 すみだ人材発掘・就労支援プログラム事業運営事務局(株式会社HRP内) ☎3222-1801
	仕事情報スペース「女子チャレ!」	11月9日(金)午前10時~午後2時 * ミニ適職セミナーは午後0時半~1時15分	マザーズハローワーク日暮里(荒川区西日暮里2-29-3日清ビル5階)	内 魅力的な区内企業の求人紹介や企業見学会などの就職支援情報提供、キャリアカウンセラーによる個別相談、ミニ適職セミナー 対 子育て世代等の女性 定 ▶ミニ適職セミナー=先着10人 【入場料】無料 持 筆記用具、雇用保険受給資格者証(雇用保険受給中の方のみ) 申 ▶ミニ適職セミナー=事前に電話で、すみだ人材発掘・就労支援プログラム事業運営事務局(株式会社HRP内) ☎3222-1801へ ▶その他=当日直接会場へ
文化・スポーツ	ワンコインプログラム(ヨガ・格闘技系エクササイズ・サーキットトレーニングなど全12教室)	10月31日(水)まで * 日時の詳細は問合せ先へ * 各教室の開始30分前から整理券を配布	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 高校生以上 費 各教室1回500円 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 * 定員・申込方法等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	第28回悠画展	10月14日(日)~20日(土)の午前10時~午後6時 * 初日は正午~、最終日は午後5時まで	すみだリバーサイドホール1階ギャラリー(区役所に併設)	内 油絵や水彩画などの展示 【入場料】無料 申 期間中、直接会場へ 問 ▶悠画会 川内 ☎3619-2330 ▶文化芸術振興課文化芸術・国際担当 ☎5608-6212
	障害者(児)スポーツ・レクリエーション大会の観覧	10月21日(日)午前9時半~午後3時45分	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 花文字競走やパン食い競走、対抗リレーなど9種目の競技の観覧 【入場料】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
	第65回墨田区文化祭「日本舞踊素踊り大会」「三曲演奏会」「民謡民舞大会」	▶日本舞踊素踊り大会=10月21日(日)午前10時~午後7時 ▶三曲演奏会=10月21日(日)正午~午後4時半 ▶民謡民舞大会=10月27日(土)午前11時~午後4時半	▶日本舞踊素踊り大会・民謡民舞大会=曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶三曲演奏会=すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)	【入場料】無料 申 当日直接会場へ * 大会参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課文化芸術・国際担当 ☎5608-6212



☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール 🌐=ホームページアドレス

# 講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

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	ボランティア養成講座初級編「地域の生涯学習ボランティアって何？」(全2回)	11月11日(日)・18日(日) 午前10時～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内より豊かな人生を送るための発想や方法を仲間とともに学ぶ【講師】坂本文武氏(社会情報大学院大学客員教授) 対区内在住在勤在学の方 定36人(抽選) 費無料 申講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・ファクス番号を、往復はがきまたはファクスで10月28日(必着)までに、すみだ生涯学習センター講座・事業運営事務局(〒131-0032 東向島2-38-7) ☎5247-2010・FAX5247-2011へ *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可 *いずれも1通につき1人のみ申込可 *電話での申込みは不可 *抽選結果は11月1日までに通知
	バリアフリー映画会	11月17日(土)午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	内映画「天国からのエール」バリアフリー版の鑑賞 定先着40人 費無料 申10月15日午前9時から催し名・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで緑図書館 ☎3631-4621・FAX3631-4660へ
イベント	荒川クリーンエイド2018「荒川河川敷をみんなできれいに！」	10月27日(土)午前8時半～10時半 *雨天中止	【集合場所】荒川河川敷自由運動広場(四ツ木橋と新四ツ木橋の間)	内荒川河川敷(八広野球場～荒川四ツ木橋緑地競技場の約1km)の清掃 費無料 持軍手 申当日直接会場へ 問スポーツ振興課スポーツ施設担当 ☎5608-6588
	第33回すみだボランティアまつり	10月27日(土)午前11時～午後2時	隅田小学校(墨田4-6-5) *車・自転車での来場は不可	内ボランティア活動の紹介・体験・模擬店など【入場料】無料 申当日直接会場へ 問すみだボランティアセンター ☎3612-2940
	第7回「みどりピアまつり」	11月10日(土)午前10時半～午後2時	すみだふれあいセンター(緑4-35-6) すみだ障害者就労支援総合センター(緑4-25-4)	【入場料】無料 申当日直接会場へ 内作業所公開・作業体験、ふれあい食堂、おたのしみコーナー、江東橋保育園園児作品展、立志舎高等学校吹奏楽部演奏(午前11時20分～50分/雨天中止) 問すみだふれあいセンター ☎5600-2001・FAX5600-2097 内ゲームコーナー(生活支援「あったまるん」事業紹介)、スタンプラリー(就労移行・定着支援「ゆめたまご」訓練体験) 問すみだ障害者就労支援総合センター ☎5600-2004・FAX5600-3280
その他	東京商工会議所墨田支部IT分科会主催シンポジウム「i 専門職大学とのコラボで墨田区の中小企業が活躍ICT化・国際化から人材確保・後継者育成まで」	11月12日(月)午後2時～4時	東京東信用金庫両国本部(両国4-35-9)	内i 専門職大学(平成32年4月に文花一丁目に開校予定)との連携による可能性について考える講演・パネルディスカッション【講師】中村伊知哉氏(i 専門職大学学長就任予定者) 費無料 申事前に東京商工会議所墨田支部のホームページの「東京商工会議所イベントカレンダー」でイベントNo87148を検索して申込み 問▶東京商工会議所墨田支部 ☎3635-4343 ▶政策担当 ☎5608-6231
ほけっと	第28回すみだ住宅まつり	10月14日(日)午前10時～午後3時	錦糸公園(錦糸4-15-1)	内住まいの相談会、ものづくり体験コーナー、模擬店など【入場料】無料 *一部の催しは有料 申当日直接会場へ 問東京土建墨田支部 ☎3614-3806

# 募集

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 選=選考方法 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
暮らし	高齢者向け優良賃貸住宅の空き家待機者の募集	対区内に1年以上居住し、次の全ての要件を満たす方▶単身世帯(60歳以上の方)または2人世帯(60歳以上の方と、その配偶者か60歳以上の親族)▶月額所得が48万7000円以下 *ほかにも要件あり	【募集案内と申込用紙の配布場所】住宅課(区役所9階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所 *土・日曜日、祝日は区民情報コーナーのみ *区ホームページからも出力可 申随時、申込用紙を直接または郵送で▶日の出ハイツ=株式会社岡田不動産(〒124-0024葛飾区新小岩1-52-10) ☎5678-1321へ▶セイカガーデニアガーデン=三幸ハウス株式会社(〒156-0041世田谷区大原1-27-4) ☎5452-0214へ *空き家が発生次第、順次入居予定(募集住宅ごとの希望者が複数の場合は、あっせん順位を抽選で決定) 問住宅課公営住宅担当 ☎5608-6214
	▶日の出ハイツ(京島1-42-15)	【間取り】1DK・2DK(31.32m <sup>2</sup> ～44.98m <sup>2</sup> )【家賃補助を受けた場合の入居者負担月額】4万5000円～8万円 *別途、共益費(月額1万9000円)・敷金が必要	
	▶セイカガーデニアガーデン(石原2-8-11)	【間取り】1DK・1K+S・1DK+S(32.11m <sup>2</sup> ～42.31m <sup>2</sup> )【家賃補助を受けた場合の入居者負担月額】5万7000円～8万5000円 *別途、共益費(月額1万8000円)・敷金が必要	



すみだ北斎美術館

【問合せ】文化芸術振興課文化芸術・国際担当 ☎5608-6115 <http://hokusai-museum.jp>

## すみだ北斎美術館で開催！ ポーランド独立回復100周年記念コンサート

すみだ北斎美術館では、平成6年にポーランドのクラクフ市に設立された「日本美術・技術博物館」(北斎漫画にちなんで通称「マンガ館」と館同士の友好関係の構築に向け、現在協議を進めています。

ポーランドの独立回復100周年である今年、11月11日(日)の独立記念日に「ポーランド独立回復100周年記念コンサート」を、ニューヨーク、メルボルン、ウィーン等、世界11都市およびポーランド国内で11回開催します。アジア会場としては、すみだ北斎美術館が選ばれ、両館の友好促進の一環としてポーランド広報文化センターおよび駐日ポーランド共和国大使館が主催します。ポーランドを代表する室内楽団の一つである「シレジア弦楽四重奏団」の奏でる音色を聴きに、ぜひ、ご来館ください。

【とき】11月11日(日)▶午後3時10分～▶午後4時25分～ \*各回1時間程度【ところ】すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)【曲目】シマノフスキ/弦楽四重奏曲第1番作品37、ルトフスワフスキ/弦楽四重奏曲ほか【定員】各回先着30人【入場料】無料 \*常設展示を閲覧する場合、別途観覧料が必要【申込み】当日直接会場へ



日本美術・技術博物館(マンガ館)



シレジア弦楽四重奏団