

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


新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場をお願いする感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
	コツコツやろう! 骨の健康守ること「女性のための健康セミナー」	9月29日(木)午後2時~4時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 女性の骨・体の変化や口の健康、カルシウム摂取量アップの食事に関する講習、骨密度測定など *骨密度測定のみ参加は不可 対 区内在住の女性 定 先着30人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6135へ
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	10月1日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症の家族を介護している方の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内)☎5819-0541へ
	マインドフルネス「気づきのストレッチ」(全9回)	10月3日~12月26日の月曜日午前10時~11時 *10月10日、毎月第3月曜日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対 20歳以上の方 定 先着15人 費 4500円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは9月29日までの午前9時~午後8時(9月20日は休館) *動きやすい服装で参加
	高齢者「懐メロで認知症を予防! 脳トレ体操教室」(全4回)	10月3日~31日の月曜日午前10時~正午 *10月10日を除く	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、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 申 9月16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
	墨田区介護予防サポーター養成講座「新規リーダー養成プログラム」`高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために` (全7回)の説明会	▶事前説明=10月3日(月)午後2時~4時 ▶本講座=10月17日~11月7日の毎週月曜日午前10時~午後4時 ▶フォローアップ教室=11月21日(月)・28日(月)午後2時~4時	ルネサンス両国(両国2-10-14) *オンラインでの受講や少人数グループ形式に変更する場合あり	内 運動、口腔ケア、脳トレなどの介護予防の基礎知識と実践プログラムを習得する 対 次の全ての要件を満たす方▶区内在住である▶講座修了後、月曜日~金曜日に開催する区の介護予防教室や地域の介護予防自主グループで体操指導等を行うことができる▶自宅等からオンラインで受講ができる 定 先着15人 費 無料 申 事前に住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ *受け付けは9月20日まで
	第3期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう! `運動と食事`」(全10回)	10月5日~12月14日の水曜日▶1時半コース=午後1時半~2時50分▶3時コース=午後3時~4時20分 *11月23日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操を中心にボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養についての講話 対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各10人(抽選) 費 無料 申 9月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3729へ
	食生活講習会「バランスのよい食事のための基本の`き`主菜編」	10月6日(木)午後1時半~3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 主菜についての基本や栄養バランスを整えるポイント、簡単レシピを学ぶ 対 区内在住の勤労の方 定 先着12人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6135へ
健康・福祉	障害者理解促進講演会(手話通訳付き)	10月15日(土)午後1時~3時 *受け付けは午後0時半~	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	【テーマ】みんなが笑顔で暮らせる社会へ 障害を正しく理解するために【講師】鈴木孝幸氏(神奈川県身体障害者連合会副会長) 対 区内在住の勤労の方 定 先着80人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号またはファクス番号を、電話またはファクスで墨田区障害者団体連合会☎・FAX3624-3154へ 問▶墨田区障害者団体連合会▶障害者福祉課庶務係☎5608-6217
	神経の病気 検診と相談	10月16日(日)午前9時~正午	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▶専門医による検診▶歯科医師、薬剤師、保健師、リハビリ相談員、介護保険相談員等による各種相談 対 区内在住で、体の震えやしびれ・まひ、転びやすい、力が入りにくい、食事が飲み込みにくい、むせやすい等の自覚症状がある方 定 先着30人 費 無料 申 9月12日から電話で墨田区医師会☎3612-3882へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前10時~午後4時 問 保健計画課保健計画担当☎5608-6190
	“毎年1回はチェックをしましょう”「高齢者身体能力測定会」	10月18日(火)午後2時~4時 10月19日(水)午後2時~4時 10月20日(木)午後2時~4時 10月21日(金)午後2時~4時	区総合体育館(錦糸4-15-1) すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 立花四丁目集会所(立花4-8-10) すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)	内 体組成測定、体力測定(握力、通常歩行速度、開眼片足立ち)、生活機能評価、フレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要とせず、医師から運動制限を受けていない方 *ペースメーカーを装着している方は体組成測定は不可 定▶10月18日=先着30人▶10月19日=先着25人▶10月20日・21日=各先着20人 費 無料 申 9月12日から催し名・希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号・ペースメーカー使用の有無を、電話またはファクスで高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・FAX5608-6938へ
	依存症状でお困りの方のための相談`ファミリーメンタル相談`	10月19日(水)午後 *時間は申込み時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対 区内在住の方 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	10月20日、11月17日、12月15日いずれも木曜日午前10時半~正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク【テーマ】「コミュニケーションのコツ」「医療機関・社会資源の情報」「家族のためのライフプラン」「現在の不安や心配」等 対 区内在住の勤労で、ひきこもり等の状態の方やその家族 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
	要介護状態にならないために「まると若がえり教室(認知症予防型)」(全12回)	10月21日~5年1月20日の金曜日午後2時~3時半 *11月11日、12月30日を除く	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 筋力アップ運動、認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔ケアの講義 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも条件あり 定 先着10人 費 4800円 申 事前に各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へ *受け付けは10月3日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	第3回生きがい講座認知症予防トレーニング「認トレ」	10月24日(月)午後1時半~3時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 専門のインストラクターと一緒に、身体的トレーニングと知的トレーニングを組み合わせた認知症予防プログラムを行う 対 おおむね55歳以上の方 定 先着40人 費 無料 申 事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前10時~午後4時 問▶高齢者福祉課地域支援係☎5608-6168▶てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577
	吾嬬の里 健康教室「管理栄養士による生活習慣病予防のための講座」	10月24日(月)午後2時~3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 管理栄養士から生活習慣病予防のための食事等について学ぶ 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月22日までの午前9時~午後8時(9月20日、10月17日は休館)

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場をお願いする感染症対策にご協力ください。

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	こころの病がある方の家族の会“家族同士で情報交換しませんか”	10月27日(木)午後1時半～3時半	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気のことや福祉制度などについて情報交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着15人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	墨田区手話通訳者養成講座(全18回)	11月10日～5年3月30日の木曜日午前10時～正午 *日程の詳細は申込先へ	亀沢のぞみの家(亀沢4-18-11)ほか	対 次の全ての要件を満たす方▶区内在住在勤で20歳以上である▶心身ともに健康である▶手話講習会上級コースを修了している、またはこれと同等の技量を有している▶手話通訳士資格を持っていない▶墨田区以外の地域で登録通訳者として活動していない▶墨田区手話通訳者登録試験(全国手話通訳者統一試験)を受験し(有料)、合格後は墨田区の登録通訳者として活動できる 定 先着10人程度 *応募者が2人以下の場合は開催中止 費 無料 *テキスト代は自己負担 申 申込書を郵送またはファクスで10月4日(消印有効)までに墨田区障害者団体連合会事務局(〒130-0014亀沢4-18-11)☎・FAX3624-3154へ *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可 問 ▶墨田区障害者団体連合会事務局▶障害者福祉課障害者給付係☎5608-6163
子育て・教育	コース型「キッズチアダンス」「ジュニアチアダンス」の1回体験	9月14日(水)～30日(金)の水・金曜日 *9月23日を除く *クラスや時間の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 ▶キッズ=3歳以上の未就学児▶ジュニア=小学生 定 各先着12人～20人 費 1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物、ポンポン(お持ちの方のみ) *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 *内容等の詳細は申込先に問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	すみだキラキラママのつどい	9月28日(水)午前10時～午後2時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内/定 ▶知育リトミック(0歳～2歳)/先着5組▶1歳半からのトイトレに向けたおむつ外し講座/先着5組▶足裏リフレクソロジー/先着4人 対 未就学児とその母親 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各1000円(材料費含む) 申 事前に参加希望プログラム名、参加者全員の氏名・子どもの年齢を、Eメールで、すみだキラキラママのつどい✉kirakiramamasumida2010@gmail.comへ *費用は当日会場で支払い 問 みどりコミュニティセンター☎5600-5811
	親子ハゼ釣り体験	10月8日(土)午前9時～正午	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 旧中川でハゼ釣りをを行う 対 小・中学生とその保護者(2人1組) 定 先着15組 費 1組2000円(貸竿・仕掛け・餌代、保険料込み) 申 事前にNPO法人スポーツドアあずま☎3617-9002へ *受け付けは10月5日午後5時まで 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312 *動きやすい服装で参加
	キッズダンス(ヒップホップ)教室「小学生クラス」「幼児クラス」(各全10回)	10月8日～12月24日の土曜日▶小学生クラス=午後2時45分～3時45分▶幼児クラス=午後4時15分～5時 *10月15日・29日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ダンスの練習、発表 対 ▶小学生クラス=小学生▶幼児クラス=3歳以上の未就学児 定 各先着15人 費 各5000円 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月1日までの午前9時～午後8時(9月20日は休館)
	育児講演会「0～3歳親子の防災講座“覚えておこう災害時の基礎知識”」	10月31日(月)午前10時～11時45分 *受け付けは午前9時半～	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 乳幼児のいる家庭での避難のタイミングやコツ、防災グッズの準備等を学び、台風や豪雨による水害に備える 対 区内在住で0歳児～3歳児の保護者 定 先着20人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ *事前申込みによる6か月～3歳以下の子どもの一時保育あり(先着10人/当日、一時保育に必要なものを持参)
文化・スポーツ	ワンコインレッスン「X55(エクストリーム55)」	9月16日・30日、10月7日いずれも金曜日午後7時半～8時15分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ステップ台や軽い重りなどの道具を使って、全身の有酸素運動と無酸素運動を行う 対 高校生以上 定 各先着12人 費 各500円 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 *内容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
	健康体づくり教室(各コース全8回)	9月28日(水)～11月25日(金) *各コース日程の詳細は申込先へ		内 ゆるやかヨガ、脂肪すっきりらくらく体操、太極拳、からだいきいき体操、エアロビクスなど全8コース 対 18歳以上の方 定 各先着60人 費 各2550円 持 室内用の運動靴(必要なコースのみ)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に直接、スポーツプラザ梅若☎5630-8880へ *内容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
	コース型教室「初心者ヨガ(A・C～Hコース)」(各12回)	10月3日(月)～12月26日(月) *各コースの日程の詳細は問い合わせるか、両国屋内プールのホームページを参照	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 定 各先着18人 費 各1万3200円 *体験は1回1100円(定員に満たないクラスのみ) 申 9月12日午前10時から直接、両国屋内プール☎5610-0050へ
	初心者弓道教室(全5回)	10月8日～11月5日の毎週土曜日午後1時～4時	弓道場(江東橋4-1-3)	対 区内在住在勤在学で16歳以上の方 定 10人(抽選) 費 5000円 *当日会場で支払い 申 住所・氏名・年齢・電話番号・弓道経験の有無を、往復はがきで9月21日(必着)までに墨田区弓道連盟事務局 武井省吾(〒130-0014亀沢3-12-4)☎5608-8125へ *詳細は、左記コードの墨田弓道会のホームページを参照
区民体育祭「空手道大会」	11月6日(日)▶1部=午前9時～▶2部=午後1時～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	種 組手(幼年、小学生、中学生、一般、有段)、形(幼年、小学生、中学生、一般、マスターズ40歳以上) *組手は小学生以上、形は一般が男女別 *幼年、小学校1年生～4年生は1部、その他は2部 対 区内在住在勤在学の方 費 3000円 申 種別・住所・氏名・年齢(学年)・性別・電話番号・ファクス番号を、はがきまたはファクスで9月30日(必着)までに墨田区空手道連盟事務局 東 剛司(〒130-0003横川5-10-1-612)☎090-2670-3613・FAX3623-8948へ	

☎=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・入場料 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場でお願する感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
ベントイ	大江戸すみだ職人展	9月22日(木)~25日(日) 午前10時~午後4時半	すみだ北斎美術館 MARUGEN100(講座室)(亀沢2-7-2)	内 区内の職人による製作実演・作品の展示販売、工芸体験 費 無料 * 工芸体験費用は自己負担 申 期間中、直接会場へ 問 文化芸術振興課文化行事担当 ☎5608-6180
けつとぼ	和ごころ・学ぶ「坂東塾」	9月22日(木)午後3時~4時半	吾妻橋一丁目町会会館 (吾妻橋1-23-27)	内 元芸者から日本の伝統文化、礼儀と作法を学ぶ * 飲物付き 定 先着30人 費 ▶ 高校生以上=3500円 ▶ 中学生=1000円 ▶ 小学生以下=無料 申 事前に電話で「坂東塾」代表 坂東叙子 ☎3626-2448へ * 受け付けは9月21日まで

募集

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、申込書等の配布期間・場所が変更となる場合があります。お越しの際は、事前に、各問合せ先へご確認ください。

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
子育て・教育	墨田区常勤職員(看護師)の募集	対 昭和53年4月2日以降に生まれ、看護師の免許を有する方 * 国籍は不問、令和5年3月31日までに免許取得見込みの方を含む * 免許取得見込みとして受験した方が5年3月31日までに免許を取得できないときは採用不可【募集数】若干名【第1次選考日】10月23日(日) * 時間は受験者に後日通知	【採用選考案内の配布場所】職員課(区役所8階)、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所など * 区ホームページからも出力可 申 10月11日までに専用サイトから申込み 問 職員課人事担当 ☎5608-6244 * 募集内容の詳細は採用選考案内を参照
スポーツ・文化	2022全日本ボクシング選手権大会(アマチュアボクシング国内最高峰大会)のボランティア募集	内 受け付け、グローブ回収、競技結果記録など大会運営のサポートスタッフの募集【とき】11月22日(火)~27日(日) * 半日から参加可【ところ】区総合体育館(錦糸4-15-1) 対 中学生を除く15歳以上で、区内在住在勤在学の方・区内活動団体に所属する方	申 10月10日までに区ホームページから、すみだスポーツボランティアに登録 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312

は〜もに〜 トリフォニーホール(錦糸1-2-3)おすすめ公演情報

トリフォニーホールチケットセンター
☎5608-1212・錦糸1-2-3

新型コロナウイルス感染症対策のため、事前に、すみだトリフォニーホールのホームページで「お客様へのご協力とお願い」をご確認ください。

世界最高峰! 勇気を与える「魂の歌声」をお聴き逃しなく! ラトヴィア放送合唱団 & 新日本フィルハーモニー交響楽団

【とき】10月22日(土)午後3時開演【出演】ラトヴィア放送合唱団、シグヴァルズ・クラヴァ(指揮)、新日本フィルハーモニー交響楽団【曲目】J.S.バッハ「イエス、わが喜び」、モーツァルト「レクイエム」ほか【入場料(全席指定)】▶ S席=6000円 ▶ A席=5000円 * 区内在住在勤の方は3500円、区内在住在学の小学生~高校生、大学生等は1000円



ラトヴィア放送合唱団

指揮者との共同作業で音楽が磨かれていく様をぜひ体感してください! 新日本フィル すみだクラシックへの扉#11 公開リハーサルご招待!

【とき】11月17日(木)午前10時半~午後0時45分 * 入場は午前10時~10時20分【出演】沖澤 のどか(指揮)、新日本フィルハーモニー交響楽団【曲目】ブラームス/交響曲第4番(予定)ほか【対象】区内在住在勤在学の方【定員】100人(抽選)【入場料】無料【申込み】住所、氏名、年齢、電話番号、勤務先の名称・住所(区内在勤の方のみ)、学校名(区内在学の方のみ)、同伴者の有無(1人まで)を、往復はがきまたはEメールで9月30日(必着)までに墨田区文化振興財団 新日本フィル公開リハ(11/17)係(〒130-0013錦糸1-2-3) rh@triphony.comへ * 区内在住在勤の方は公演の割引あり(詳細は新日本フィルのホームページを参照)

北斎を知る

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、展示や企画が中止・変更となる場合があります。最新情報は、各ホームページをご覧ください。
【問合せ】文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6115



すみだ北斎美術館 すみゆめ

すみだ北斎美術館企画展 「北斎ブックワールド“知られざる板本の世界”展

浮世絵と聞くと「富嶽三十六景」のような一枚摺の版画を思い浮かべることが多いと思いますが、その起源は、板木に文字や挿絵を彫って摺ったものを本にした板本で、そこから絵のみが独立し、一枚摺の浮世絵になったと言われています。本展では、北斎も数多く刊行している板本に注目し、板本の基礎知識や関連する内容、所蔵者や読者の痕跡、優品や稀覯本の紹介などを通じて、その魅力をお伝えします。

【とき】9月21日(水)~11月27日(日)の午前9時半~午後5時半 * 入館は午後5時まで【ところ】すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)【入館料】▶ 一般=1000円 ▶ 高校生・大学生・65歳以上の方=700円 ▶ 中学生・障害のある方=300円 ▶ 小学生以下=無料 * 観覧日当日に限り常設展をはじめ全ての展示が観覧可 * 詳細は、すみだ北斎美術館のホームページを参照【問合せ】すみだ北斎美術館 ☎6658-8936



隅田川 森羅万象 墨に夢

すみゆめ通信

「隅田川 森羅万象 墨に夢」(通称 すみゆめ)は、すみだ北斎美術館開館を機に誕生したアートプロジェクトです。

集い巡り 語らう 踊りとうらないの夕べ「すみゆめ踊月夜」

隅田公園そよ風ひろばや牛嶋神社の周りを舞台に、「すみゆめ踊月夜」を開催します。多彩な歌手や音楽バンドを迎え、馴染みのある音頭やオリジナル楽曲の数々を生演奏。曲に合わせて、輪になって踊ったり、懐かしい曲に耳を傾けたりしてはいかがでしょう。夕方からは、独自の「うらない」を行うアーティストが現れます。「うらない」を通じて遊ぶ中で、過去・現在・未来の自分や、これからの振る舞いを考えるきっかけになるかもしれません。様々な人が交わり、思い思いに楽しみながら過ごしていただく2日間です。

【とき】▶ 10月8日(土)午後2時~8時 ▶ 10月9日(日)午後2時~7時【ところ】隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)ほか周辺地域 * 雨天による延期や内容変更の場合があるため、事前に最新情報をすみゆめのホームページで参照【問合せ】「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局 ☎5608-5446

