

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
暮らし	お気に入りの作品に投票を「緑のカーテンコンテスト」ウェブ投票	10月1日(土)～28日(金)	参加者の自宅等	内 区ホームページ上で実施する「緑のカーテンコンテスト2022」応募作品の掲載・投票 費 無料 申 期間中、直接区ホームページへ 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	美顔塾(基本編)	10月7日(金)午後2時～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 季節に合わせたスキンケアとメイクを学ぶ 対 女性 定 先着10人 費 500円(材料費) 申 事前に電話で本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	BIG SHIP感謝デー	10月16日(日)午前10時～午後3時		内 ものづくりチャリティセール、ふれあい子どもフェアなど 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 本所地域プラザ ☎6658-4601
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう!(10月)	▶ ヨーガ=10月3日(月)・10日(祝)午後3時半～4時半 ▶ 太極拳=10月6日(木)・20日(木)午後1時～2時 ▶ 歌うボイスエクササイズ=10月7日(金)・21日(金)午後3時～4時 ▶ ボーカルテクニッククラス=10月8日(土)・22日(土)午前10時～11時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 各先着20人 費 ▶ ボーカルテクニッククラス=各800円 ▶ その他=各700円 申 事前に、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010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 *空きがあれば当日会場でも申込可
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会 *相談時間は30分 *実施時間の30分ごとに受け付け	10月6日～11月24日の木曜日午前9時半～午後0時半 *11月3日を除く 10月20日(木)▶ 午前の部=午前9時半～11時半 ▶ 午後の部=午後1時～3時半	区役所1階区民相談コーナー みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 60歳以上の方 定 各先着2人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶ 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 ▶ スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
	高齢者向け「健やか筋トレ体操教室」(全10回)	10月6日～12月15日の木曜日午後1時半～3時半 *11月3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27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
	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会	▶ 10月11日(火)午前10時～11時半 ▶ 10月19日(水)午前10時～正午	▶ 10月11日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶ 10月19日=すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)に協力できる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 定 ▶ 10月11日=先着4人 ▶ 10月19日=先着8人 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5608-8102へ *協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	「梅若まつり」地域とつながるシルバープラザ梅若		シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	費 無料 問 シルバープラザ梅若 ☎5630-8008
	▶ 作品展、施設活動紹介	10月14日(金)～16日(日)の午前9時～午後5時 *最終日は午後3時まで		内 梅若ゆうゆう館で活動している団体の作品展示および施設活動紹介 申 期間中、直接会場へ
	▶ 認知症予防講習会	10月14日(金)午前10時～11時		定 先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ 福祉機器展示室「くつのはかせ方」講座	10月14日(金)▶ 午後2時～▶ 午後3時～		内 講話(15分間)、個別相談 定 各先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ 腰痛・ひざ痛予防体操と元気になる話	10月14日(金)▶ 午後2時～▶ 午後3時～ *いずれも所要時間は50分		定 各先着15人 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ *当日参加も可
	▶ リハビリ機器体験	10月15日(土)▶ 午後1時半～▶ 午後2時15分～		定 各先着5人 申 事前にシルバープラザ梅若 ☎5630-8008へ *当日参加も可
	「スマートフォンの基本操作を学ぶ」スマートフォン体験会	10月20日(木)▶ 午前の部=午前9時半～午後0時半 ▶ 午後の部=午後1時半～4時半	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン(希望者には貸出し可) *靴を脱ぐ必要あり(高座椅子を使用) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で10月13日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) *抽選結果は10月17日頃に連絡
	身体障害者向け「ハロウィンフワーアレンジメント教室」	10月21日(金)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2000円 申 教室名・住所・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9月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・磁気ループの希望可
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)	10月24日～11月21日の毎週月曜日午後1時半～3時半	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 持 飲物、タオル 申 9月27日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ	
目の使いすぎ!?首コリ・肩コリマッサージで解消!	10月24日(月)午後2時～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 スマートフォンやパソコン中心の生活による目の疲労や首筋、肩回りの不快感をセルフケアで解消する 対 区内在住在勤の方 定 先着40人 費 無料 申 9月22日から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ *動きやすい服装で参加	
「自宅でも介護予防教室が受講できます!」認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全14回)	11月8日～5年2月21日の火曜日午前10時～11時半 *12月27日、1月3日を除く	▶ 会場=本所地域プラザ(本所1-13-4) ▶ オンライン=参加者の自宅等 *オンライン学習システム「UMU」を使用	内 声を出すための体づくり、口の体操、リレー朗読等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室初参加者 定 ▶ 会場=20人(抽選) ▶ オンライン=10人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の受講方法・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで10月27日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ *詳細は申込先へ	

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
子育て・教育	子ども水泳教室「クロール息継ぎ特訓教室土曜コース/日曜コース」(各全5回)	▶土曜コース=10月1日~29日の毎週土曜日午後1時~1時50分 ▶日曜コース=10月2日~30日の毎週日曜日午前11時45分~午後0時35分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 バタ足で5m泳げる小学生 定 各先着10人 費 各5500円 持 水泳帽、水着、タオル、ゴーグル(必要な方のみ) 申 ▶土曜コース=9月21日午前10時から ▶日曜コース=9月22日午前10時から 費用を持って直接、両国屋内プール☎5610-0050へ *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
	「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴	10月5日(水)午後7時半~8時半	区役所会議室131(13階)	【主な議題】乳幼児を対象とした今後の子育て支援施策等について 申 事前に子育て支援課子育て計画担当(区役所4階)☎5608-6084へ *受け付けは10月4日午後5時まで
	多種目な運動でたのしくカラダを動かそう!!「こども運動教室」の1回体験	10月7日~12月23日の金曜日午後3時半~4時半 *11月4日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 4歳児~小学校1年生 定 各先着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 *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
仕事・産業	介護のとびらをたいてみよう“入門的研修”(各全3回)	▶Zoom研修=10月5日(水)~7日(金)の午前10時~正午 ▶集合研修=10月19日(水)~21日(金)の午前10時~正午	▶Zoom研修=参加者の自宅等 *オンライン会議システム「Zoom」を使用 ▶集合研修=すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 介護未経験の方に分かりやすい入門的研修、区内の介護事業所の紹介 対 介護の仕事に就職を考えている方 定 各25人程度(選考) 費 無料 持 筆記用具 申 住所・氏名・電話番号を、電話で9月25日までに株式会社ツクイスタッフ☎4563-0893(自動音声案内)へ *左記コードの専用サイトからも申込可 *申込時に一時保育の希望可 問 介護保険課給付・事業者担当☎5608-6544 *内容等の詳細は区ホームページを参照
	未経験者大歓迎「すみだ介護のおしごと合同説明会」	10月11日(火)午後1時~4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 区内の介護事業者による合同説明会 *詳細は区ホームページを参照 対 介護の仕事に関心がある方、介護の現場で働きたい方 費 無料 申 当日直接会場へ 問 介護保険課給付・事業者担当☎5608-6544
	女性再就職サポートプログラム5日間コースinすみだ「ブランクがあっても大丈夫!働きたい!のはじめの一歩」	▶11月7日(月)~11日(金)の午前10時~午後4時 ▶11月16日(水)午前10時~午後0時半	▶11月7日・8日・11日=すみだ女性センター(押上2-12-7-111) ▶11月9日・10日=すみだ産業会館(江東橋3-9-10) ▶11月16日=ニチレイ水道橋ビル(千代田区神田三崎町3-3-23)	内 働くための心構えや就職活動準備、パソコン実習、再就職した方との交流会等 対 主に結婚、出産、介護等の理由で離職し、再就職を希望する54歳以下の女性で、パソコンの基本操作ができ、全日程参加できる方 定 20人(選考) *個別説明会を実施 費 無料 申 電話で9月21日午前9時~10月25日午後5時に東京しごとセンター女性しごと応援テラス☎5211-2855へ *左記コードの東京しごとセンター女性しごと応援テラスのホームページからも申込可 *事前申込みによる1歳~未就学児の一時保育あり(定員制/受け付けは10月28日午後5時まで) 問 すみだ女性センター☎5608-1771
文化・スポーツ	第69回墨田区文化祭「合唱祭」「珠算競技大会」「さくらフェスティバル"dance"」	▶合唱祭=9月25日(日)午後1時~5時 ▶珠算競技大会=10月9日(日)午前9時~正午 ▶さくらフェスティバル"dance"=10月10日(祝)午前10時~午後4時	▶合唱祭、さくらフェスティバル"dance"=曳舟文化センター(京島1-38-11) ▶珠算競技大会=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)	費 無料 申 当日直接会場へ *出演者・大会参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課文化芸術担当☎5608-6212
	健康体力づくり教室「脂肪すっきりラクラク体操」	9月28日~11月16日の毎週水曜日午後0時45分~1時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 簡単なエアロビクス、筋トレ、ストレッチで脂肪を燃やし、体力の維持・向上を図る 対 18歳以上の方 定 各先着60人 費 各510円 持 飲物、タオル、室内用の運動靴 *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
	墨田区交流都市紹介展	10月3日(月)~9日(日)の午前8時半~午後5時 *初日は正午~	区役所1階アトリウム	内 農村体験やスポーツ等を通じた住民同士の交流が行われている友好都市等の魅力を紹介するパネル展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 文化芸術振興課都市交流・国際担当☎5608-1459
	コース型教室「みるみるよくなる体操」「デトックスヨガ」の1回体験	10月12日~12月28日の水曜日▶みるみるよくなる体操=午前9時45分~10時45分 ▶デトックスヨガ=午前11時~正午 *11月23日、12月14日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶みるみるよくなる体操 <small>からだ</small> のゆがみや不調を改善する ▶デトックスヨガ=ヨガで深呼吸し毒素を排出しやすい環境をつくる 対 18歳以上の方 定 各先着10人~12人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 タオル、飲物 *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
	区民体育祭「弓道大会」	10月16日(日)午前9時~午後5時	弓道場(江東橋4-1-3)	種 個人の部(男女別)、三人団体の部(混合) 対 区内在住在勤在学で16歳以上の方 *学連加入者は参加不可 費 無料 持 弓道衣、弓具 申 種別・段位・住所・氏名・性別・電話番号を、郵送で10月8日(必着)までに墨田区弓道連盟 武井省吾(〒130-0014亀沢3-12-4)☎5608-8125へ
	ユートリ夜クラブ2022「ドームでパフォーマンスアート!」	▶作品製作・稽古=11月17日、12月1日・15日、5年1月12日・26日、2月9日・16日いずれも木曜日午後6時45分~8時45分 ▶作品発表=5年2月23日(祝) *時間は未定	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 すみだ生涯学習センターのドームを使用したパフォーマンス作品を作り発表する 対 ダンスや演技、音楽などでパフォーマンス作品と一緒に作りたい方、裏方として関わりたい方 定 20人(抽選) 費 5000円 申 催し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで10月28日(必着)までに、すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7)☎5247-2010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
イベント	すみだガラス市	10月1日(土)・2日(日)午前10時~午後4時	長崎橋跡イベント広場(亀沢4-18-4・大横川親水公園内)	内 「江戸硝子」をはじめとするガラス製品の販売・チャリティセール 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 産業振興課産業振興担当☎5608-1437
その他	第134回墨田区都市計画審議会の傍聴	10月12日(水)午後2時~	区議会第1委員会室(区役所17階)	【予定案件】東京都市計画道路の変更(東京都決定)について(東京都市計画道路幹線街路補助線街路第110号線)等 定 10人(抽選) 申 住所・氏名・電話番号を、往復はがきで9月30日(必着)までに〒130-8640都市計画課まちづくり支援担当☎5608-1204へ *「都市計画審議会傍聴希望」と明記





☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール 🌐=ホームページアドレス

お知らせ 虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます。 児童相談所虐待対応共通ダイヤル☎189

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
区政その他	すみだタウンミーティング 「ACTION! すみだSDGs」共に つくる「持続可能な「すみだ」」 	10月15日(土)午前10時～ 正午	▶会場=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) ▶オンライン= 参加者の自宅等 *オ ンライン会議システム 「Zoom」を使用	内 すみだにおけるSDGsに注目し、現在の取組や今後の発展に向けたア イディア等について、区長を交えて語り合う 対 区内在住在勤在学の方 定 ▶会場=先着40人 ▶オンライン=先着50人 費 無料 申 事前に、 ▶会場=催し名・住所・氏名・電話番号・一時保育および手話通訳希望 の有無を、電話またはファクス、Eメールで地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202・FAX5608-6934・E KATSUDOSUIISHIN@city. sumida.lg.jpへ *区ホームページからも申込可 ▶オンライン=区 ホームページから申込み *参加の可否は後日通知 *受け付けは10 月11日まで(一時保育・手話通訳を希望する場合は9月30日 まで) *事前アンケート(任意)を区ホームページ上で10月 11日まで実施 
ぽけっと	相続寺子屋区民講座「初めて学ぶ 相続の基礎」	10月11日(火)▶講義=午 後1時半～3時 ▶個別相談 =午後3時～4時	曳舟文化センター(京 島1-38-11)	内 相続の基礎を学ぶ 定▶講義=先着10人 ▶個別相談=先着1組 費 無料 申 事前に電話で相続寺子屋東京事務局 高橋☎090-9014- 8106へ
	聴こえのサポートの研修会 	10月26日(水)午後4時～6 時	順天堂東京江東高齢者 医療センター1階第一 会議室(江東区新砂 3-3-20)	内 耳鼻咽喉科の医師から難聴の対策や補聴の機器を学ぶ *実演あり 対 聴こえ方が気になる方など 定 先着60人 費 無料 申 10月4日午 前10時から専用サイトで申込み 問 順天堂東京江東高齢者 医療センター耳鼻咽喉科☎5632-3111・FAX5632-3163 


「すみだ1ウィーク・ウォーク」を実施します!!

区では、皆さんがいつまでも健康に過ごせるよう「健康寿命^{アップ}大作戦!」を展開しています。この取組の1つとして、「すみだ1ウィーク・ウォーク」ウォーキングチャレンジプログラム」を実施します。

新型コロナウイルス感染症拡大防止による外出自粛等で運動不足になっている方も多いようですが、健康寿命アップには、適度な運動を続けることが重要です。感染症対策をしたうえで、楽しく歩いて健康づくりに努めましょう。

【問合せ】保健計画課健康推進担当☎5608-8514

参加方法 歩数計や専用アプリ「aruku&」を使い、7日間の総歩数を区へお知らせください。

- エントリー**

【対象】区内在住在勤在学の方、区内で活動するグループ・企業等
【申込み】催し名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号(企業・団体の場合は、企業・団体名、代表者の氏名・電話番号、参加人数)を、直接または電話、郵送、ファクス、Eメールで**10月28日(必着)まで**に〒130-8640保健計画課健康推進担当(区役所5階)☎5608-8514・FAX5608-6405・E HOKENKEIKAKU@city.sumida.lg.jpへ *申込者には実施方法の詳細を通知
- 測定方法を選択** アプリ「aruku&」または歩数計
- 7日間の歩数を測定** 10月15日(土)～11月13日(日)のうち**連続する7日間**
- 集計して提出** 「aruku&」で自動集計または専用の用紙で提出

 後日、本紙や区ホームページで結果発表! 

ご存じですか?
便利なウォーキングアプリ

「aruku&」

日々の歩数を計測できるほか、区内のウォーキングコースや区からの健康に関するお知らせ等の情報を受け取ることができます。また、チームを組んで歩数を競ったり、様々なミッションをクリアすることで、プレゼントに応募したりすることもできます。

【費用】無料【利用方法】右記コードからアプリをダウンロードして利用登録



児童虐待かも、と思ったらすぐにお電話ください 児童虐待に関する相談窓口

お父さん・お母さんへ

子育ての悩み、ひとりで抱え込まず、相談を!

■両国子育てひろば☎3621-1314(相談専用)

■文花子育てひろば☎3616-0393(相談専用)

【受け付け】午前9時～午後6時(月曜日・祝日・年末年始を除く)

■子育て支援総合センター☎5630-6677(相談専用)

【受け付け】月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)

子どものみんなへ

かぞくから いたいことを させて

つらいときは、でんわ してね。

いつでも、そうだん できるよ。

いちはやく
☎189



新型コロナウイルス感染症の影響による生活不安やストレスで児童虐待が増えています。ひとりで抱え込まず、ご相談ください。

【問合せ】子育て支援総合センター☎5630-6351

秘密は守られ、匿名での
連絡も可能です!

地域の方へ 「おかしいな、虐待かも?」と感じたら迷わず連絡を!

■子育て支援総合センター☎5630-6351

【受け付け】月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日・年末年始を除く)

■江東児童相談所☎3640-5432

【受け付け】月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

夜間や休日の緊急時 *年末年始はこちらに連絡(通報)を!

■児童相談所全国共通ダイヤル☎189(24時間受け付け)

■東京都児童相談センター☎5937-2330

生命に関わるような緊急時

■本所警察署☎5637-0110 ■向島警察署☎3616-0110