

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

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	緑のカーテンコンテスト2023入選結果発表	11月28日(火)～12月11日(月)の午前9時～午後4時	緑と花の学習園(文花2-12-17)	内 入選作品の展示 *区ホームページにも掲載 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	大人のためのすみだ自然観察会第4回「すみだ以外の場所で野鳥を観察しよう」	12月9日(土)午前9時～正午	都立水元公園(葛飾区水元公園3-2)【集合場所】区役所1階正面玄関前 *往復バスで移動	内 冬の渡り鳥を観察し、生態を学ぶ 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 先着20人 費 無料 持 双眼鏡(お持ちの方のみ)、筆記用具、水筒、帽子 申 11月21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
健康・福祉	こうめ会(認知症家族介護者教室)	11月28日(火)午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 介護の悩みなどを相談し、心のストレスを軽減する 対 区内在住在勤の方 定 先着10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
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	12月2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
	区総合体育館公開講座「フレイル・認知症予防の運動法」(全2回)	12月8日(金)・12日(火)午前9時半～11時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 最新の脳科学研究に基づく運動や生活習慣を学ぶ 【講師】山田 実氏(筑波大学大学院教授) 定 先着25人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは11月30日まで
	“もの忘れが気になり始めたら…”認知症を正しく知ろう普及啓発事業	12月8日(金)午後2時～3時	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 上手な病院のかかり方を学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着20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
	高齢者ふれあい交流会	12月12日(火)午後1時半～3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 おしゃべり、歌、レクリエーションダンス等 対 区内で一人暮らしをしている75歳以上で老人クラブ未加入の方 *老人クラブ加入者は別途募集 定 先着20人 費 無料 申 11月22日から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608-6167へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時(祝日を除く)
	“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	12月14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	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	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 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で12月7日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049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12月11日頃に連絡
	むこうじまセミナー「認知症を理解する“本人の行動から理由を考える”」	12月15日(金)午後1時半～2時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 区内在住で認知症に関心がある方 定 先着30人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(東向島2-36-11・ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	簡単!脳トレ体操	12月19日(火)午前10時～11時	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 無料 持 個人登録証 申 12月12日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ
高齢者向け「2WAYフラワーアレンジメント教室」	12月19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 クリスマスと正月のどちらにも飾れるフラワーアレンジメントを作る 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 2800円 申 11月28日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者には後日はがきを送付	
て・教子育	ひきふね図書館10周年記念特別イベント「冬のおたのしみ会」	12月2日(土)午前11時～正午	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 絵本の読み聞かせ、手遊び、人形劇等 対 3歳児～小学生 定 先着15人 費 無料 申 11月21日午前9時から、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ
仕事・産業	すみサポビジネスセミナー		すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対 区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業希望の方 定 各先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に催し名、希望日、事業所の名称・所在地、参加者の氏名、電話番号、Eメールアドレスを、Eメールで、すみだビジネスサポートセンター事務局 ☎info@sumisapo.jpへ *すみだビジネスサポートセンターのホームページからも申込可 問 ▶すみだビジネスサポートセンター ☎5608-6360 *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) ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6184
	▶わかる!できる!ブランドづくり	12月5日(火)午後2時～4時		
	▶品質向上の第一歩!測定機器の精度管理	12月7日(木)午後2時～4時		
	▶電気って何だろう?現場で役立つ電気の知識	12月13日(水)午後2時～3時半		
文化・スポーツ	コース型教室「カラダメンテナンス 初心者ヨガ」の1回体験	11月22日(水)～12月8日(金)の毎週▶月曜日午後7時～▶水曜日午前10時～、11時～、午後7時～▶金曜日午前10時～、11時～、正午～ *所要時間はいずれも50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 費 1200円 *体験以降は残り回数×1200円(1クール3か月) 持 タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に両国屋内プール ☎5610-0050へ *受け付けは火曜日を除く *詳細は申込先へ
	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	11月22日～12月27日の毎週水曜日▶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	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=身体 <small>からだ</small> の不調を改善する体操▶デトックスヨガ=毒素を排出しやすくするヨガ 対 18歳以上の方 定 ▶みるみるよくなる体操=各先着12人▶デトックスヨガ=各先着15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

☎=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 食中毒予防 調理を中断する際には、食品を室温放置せず冷蔵庫に入れる [問合せ]生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943

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

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	ワンコインレッスン「ボディバランス」	11月28日～12月26日の火曜日午後8時半～9時15分 *12月19日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ヨガ等の動きを音楽に合わせて行い、身体機能等の向上をめざす 対 高校生以上 定 各先着17人 費 各500円(トレーニングルーム利用料込み) 持 室内用の運動靴(トレーニングルーム利用時のみ)、タオル、飲み物 *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
	ユートリヤで健康な体になろう!(12月)	▶ボイスエクササイズ&テクニック=12月1日(金)・15日(金)午後2時20分～4時 ▶ヨガ=12月4日(月)・18日(月)午後3時半～4時半 ▶太極拳=12月14日(木)午後2時～3時半	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 ▶ヨガ=各先着24人 ▶その他=各先着30人 費 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円 ▶ヨガ=各700円 ▶太極拳=1000円 持 ▶ヨガ・太極拳=飲み物 *動きやすい服装で参加 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
	中川レガッタ2023	12月10日(日)午前9時半～午後4時半 *受け付けは午前8時半～	平井橋艇庫(立花3-29-10)周辺の旧中川	内 ナックルフォア(5人乗りボート)による300mレース大会 対 区内在住在勤在学または区内団体に所属している小学校4年生以上で構成されたグループ(5人1組) 定 先着4組 費 無料 持 飲み物、タオル *用具の貸出しあり *動きやすい服装で参加 申 事前に専用サイトから申込み *受け付けは11月24日まで 問 ▶日本ローイング協会 ☎5843-0461 ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	第203回すみだ文化講座・ひきふね図書館10周年記念特別講座「玄孫が語るすみだ生まれの勝海舟」	12月17日(日)午後2時～4時 *開場は午後1時半	▶会場=ひきふね図書館(京島1-36-5) ▶オンライン=オンライン会議システム「Zoom」を使用	【講師】高山 みな子氏(フリーランスライター) 定 ▶会場=先着30人程度 ▶オンライン=先着50人程度 費 無料 申 11月22日午前9時から ▶会場=講座名・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクスで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・FAX5655-2351へ *手話通訳を希望する方は11月30日までに申込みが必要 ▶オンライン=墨田区立図書館のホームページから申込み *詳細は墨田区立図書館のホームページを参照
	区総合運動場4周年記念イベント	12月23日(土)午前9時～午後9時	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 トレーニング室の利用(2時間、延長なし)、インボディ体組成測定や各種イベントの実施 *イベントの内容や実施時間の詳細は、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページまたはインスタグラムを参照 対 中学生以上 *中学生は有酸素運動と自重トレーニングのみ利用可 費 無料 持 室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場) ☎3611-9070
イベント	大学連携事業「UDCすみだ“超文化祭”」	▶展示=11月29日(水)～12月3日(日) ▶ワークショップ、工作イベント=12月3日(日)午前10時～午後4時	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 千葉大学・iU 情報経営イノベーション専門職大学等による、福祉・まちづくりに関する展示・ワークショップ、子ども向け工作イベント、焼き芋の試食、薬膳茶の試飲等 費 / 申 ▶展示=無料/当日直接会場へ ▶ワークショップ、工作イベント=UDCすみだのホームページを参照 問 行政経営担当 ☎5608-6230
	すみだ未来都市共創フォーラム	12月11日(月)午後5時～8時	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 エスディー・エス区内でSDGsに取り組む事業者・団体等が、SDGs達成に向けて話し合い、参加者同士でつながる 対 ▶区内で事業または活動を行う個人事業主または法人・団体 ▶区内の大学に通う大学生 定 100人(抽選) 費 無料 申 11月28日までに専用サイトから申込み 問 SDGs未来都市政策調整担当 ☎5608-6231

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
子育て・教育	子育て・高齢者世帯向け入居者の募集「すみだすまい安心ネットワーク事業」	【募集住宅/間取り】イトックスマンション(文花3-11-3-306)/1DK(33.72m ²) 対 子育て・高齢者世帯で、次の全てに該当する方▶世帯の年間所得の合計が189万6000円以下である *ひとり親世帯は最大310万8000円まで所得要件の緩和措置あり ▶区内に引き続き1年以上居住している ▶自立した生活ができる ▶住宅扶助(生活保護制度)等の公的な家賃の助成を受けていない ▶暴力団員ではない	【募集数】先着1世帯 費 ▶子育て世帯=月額5万1000円(9万1000円の家賃から4万円を最長10年減額) ▶高齢者世帯=月額7万1000円(9万1000円の家賃から2万円を最長20年減額) *いずれも別途、共益費500円、敷金2か月分が必要(礼金・更新料なし) 申 事前に直接、住宅課居住支援担当(区役所9階) ☎5608-6214へ *住宅や入居資格の詳細は区ホームページを参照
区政その他	会計年度任用職員(地方公務員法上の一般職の非常勤職員)の募集(事務補助)	内 郵便物の収受・開封・分類・仕分け、資料の確認・整理、パソコンでの検索・入力等 【勤務場所】申込先 【勤務時間】月曜日～金曜日の午前9時～午後4時(週29時間) *金曜日は午後3時まで 【雇用期間】6年1月5日～3月31日 対 ワード・エクセル等の基本操作ができる方 定 8人 選 書類選考および面接 *面接日は書類選考合格者に電話で通知	申 採用選考受験申込書を直接または郵送で11月30日(必着)までに〒130-8640税務課課税係(区役所2階) ☎5608-6135へ *採用選考受験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 *業務内容や応募要件等の詳細は、申込先で配布する採用選考案内または区ホームページを参照

