

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 担＝担当課



暮らし

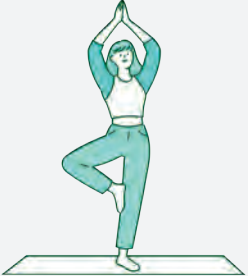
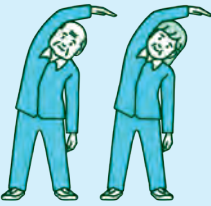
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
暮らし	“世界一の交通安全都市TOKYOを目指して”秋の交通安全のつどい 	▶本所＝9月5日(土)午後2時～ ▶向島＝9月18日(金)午後2時～	▶本所＝日本大学第一中学校・高等学校多目的ホール(横綱1-5-2) ▶向島＝曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 式典、交通安全教室 *本所はコンサートとアトラクション、向島はスタントマンによる交通事故の再現を取り入れた交通安全教室も実施 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶本所＝本所警察署 ☎5637-0110 ▶向島＝向島警察署 ☎3616-0110 担 土木管理課
	墨田区消費者講座「葬儀、お墓、死亡後の手続きが分かる葬祭セミナー」(全2回)	9月25日(金)、10月27日(火)午前10時～正午	曳舟文化センター(京島1-38-11) 	【テーマ】▶第1回＝「死亡後の手続きと葬儀社選択の知恵」 ▶第2回＝「お墓の選び方・しまい方と供養の心がまえ」 *詳細は区HPを参照 対 区内在住在勤在学の方 定 先着70人 費 無料 持 筆記用具、A4判の資料が入る袋 申 事前に氏名(ふりがな)・電話番号を電話かEメールで、すみだ消費センター ☎5608-1516・ ☎sangyou@city.sumida.lg.jpへ 担 産業振興課 
	ひきふね図書館パートナーズ企画 “教えて！行政書士よこい先生！これから始める「終活」健康、介護、相続。その悩み、今日スッキリさせましょう！” 	10月4日(日)午後2時～4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 終活や成年後見制度を学ぶ *講座終了後に1人10分程度の個別相談を実施(講座参加者のみ) 定 ▶講座＝先着20人 ▶個別相談＝6人(当日会場で抽選) 費 無料 申 9月3日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ 
	大人のためのすみだ自然観察会(第2回)「身近な植物を観察しよう“初秋編”」	10月6日(火)午前10時～11時	向島百花園(東向島3-18-3) 	内 園内の植物を観察し、生態を学ぶ 対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 10人(抽選) 費 ▶65歳以上の方＝70円 ▶その他＝150円 持 筆記用具、飲み物、帽子 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、9月13日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *当選者には9月25日までに通知 
健康・福祉	地域福祉プラットフォームイベント			内 ▶気軽に話そう「あそびとほったつ」＝子育て支援専門員と遊びながら悩みなどを相談する *絵本の読み聞かせ等も実施 ▶お子さん向け読み聞かせ＝ボランティアによる読み聞かせを楽しみながら遊ぶ ▶クラフトボランティア＝区内の施設や地域の方に贈る根付を革の端材で作る ▶絵本の会＝絵本を通して乳幼児～高齢者の多世代が交流する ▶親子交流デー＝遊びながら参加者同士で交流する 対 ▶気軽に話そう「あそびとほったつ」、お子さん向け読み聞かせ、親子交流デー＝乳幼児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区社会福祉協議会 ☎5655-8361 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 
	▶気軽に話そう「あそびとほったつ」	9月7日(月)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	
	▶お子さん向け読み聞かせ	9月8日(火)午前11時～正午	地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18)	
	▶クラフトボランティア	9月8日(火)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	
	▶絵本の会	9月11日(金)午前11時～正午	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	
	▶親子交流デー	9月16日(水)午後1時～3時	地域福祉プラットフォーム横川(横川5-10-1)	
	オレンジカフェすみだ 	9月9日(水)・17日(木)午後2時～3時半	▶9月9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶9月17日＝本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 *個別相談もあり 対 認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティア等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶9月9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶9月17日＝同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	オープニング記念！地域福祉プラットフォーム東向島事業説明会	9月14日(月)午後1時半～3時	地域福祉プラットフォーム東向島(東向島2-17-14)	内 施設の説明を聞き、誰もが気軽に集まれる地域の居場所づくりについて話し合う 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区社会福祉協議会 ☎5655-8361 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	こうめ男性向け食事会「大相撲九月場所テレビ放送を楽しむ食事会」 	9月18日(金)午後4時～6時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 食事をしながら大相撲を大画面プロジェクターで観戦し、交流する 対 区内在住で65歳以上の男性 定 先着18人 費 500円(弁当代) 申 事前にオンライン申請か、直接または電話で、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 担 高齢者福祉課 
	はなみずき家族会	9月19日(土)午後2時～3時半	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	内 認知症の症状等を学ぶ 対 区内在住で認知症の方を介護している家族等 定 先着20人 費 無料 申 事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ 担 高齢者福祉課
	“同じ悩みを抱える方々と交流しませんか？”ひきこもり家族会 ひきこもり相談窓口キャラクター「しまりん」 	9月20日(日)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 オープンダイアログに基づいた手法で「開かれた対話」を行い、同じ悩みを抱える方や公認心理師等と交流する 費 無料 申 ▶初回の方＝事前に氏名・住所を電話かEメールで、問合せ先へ ▶2回目以降の方＝当日直接会場へ 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」 ☎080-9817-4740・ ☎ps-support@kame.co.jp 担 地域福祉課
	いきいきプラザLIVE	9月21日(祝)午後1時半～2時半	いきいきプラザ(文花1-32-2)	内 「テンダース」による懐かしの名曲の生演奏 対 いきいきプラザの利用登録者 定 先着30人 費 無料 持 ▶未登録の方は本人確認書類 申 事前に、いきいきプラザ ☎3618-0961へ 担 高齢者福祉課
	“悩みの共有、情報交換”ローズティーの会(同愛認知症家族会)	9月25日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 区内在住で認知症の方を介護している家族等 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) ☎3624-6541へ 担 高齢者福祉課

☎＝電話 FAX＝ファクス ☒＝Eメール HP＝ホームページ

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 担=担当課



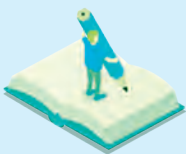
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2026	 区HP	 オンライン申請	【テーマ】「がんを知り、がんになっても安心してくらすため」 【費】無料 【問】健康推進課地域保健担当☎5608-8514 *詳細は区HP(左記コード)を参照
	▶動画配信「働く女性のためのがん防災マニュアル」	9月28日(月)～10月2日(金)	オンデマンド配信	【申】期間中、区HP(左上コード)から視聴
	▶個別相談・体験・展示	9月28日(月)～10月2日(金)の午前9時～午後4時 *初日は午後1時～	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4) *個別相談はオンラインでも実施	【内】がんの早期発見や治療中の支援に関する展示、専門職への個別相談、体験プログラム 【申】期間中、直接会場へ *オンラインでの個別相談を希望する場合は、希望日の前日までにオンライン申請(左上コード)か電話で、問合せ先へ
	▶測定会 	9月29日(火)～10月2日(金)の午後1時～3時 *9月30日、10月2日は午前9時～11時も実施	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	【内】体組成測定、骨密度測定、野菜摂取度測定、血管年齢測定 【申】期間中、直接会場へ
	▶講演会「ピンクリボンアドバイザーに挑戦しよう!」	9月29日(火)午後6時半～8時	オンラインで視聴	【講師】高木富美子氏(乳房健康研究会) 【申】事前にオンライン申請(左上コード)か電話で、問合せ先へ
	▶講演会「抗がん薬の副作用とその対策“安心して治療を受けていただくために”」	9月30日(水)午後2時～3時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	【講師】墨田区薬剤師会 【申】事前にオンライン申請(左上コード)か電話で、問合せ先へ
	▶講演会「“きぼうカードゲーム”を通して考えるアドバンスライフプランニング」	9月30日(水)午後6時～7時半		【講師】がん患者サポート研究所きぼうの虹 【申】事前にオンライン申請(左上コード)か電話で、がん患者サポート研究所きぼうの虹☎3626-2317へ
	▶講演会「おっぱいストレッチ&ピンクリボン音頭とブレストアウェアネス」	10月1日(木)▶午後2時～▶午後2時半～▶午後3時～		【講師】藤原緑氏(Company de Company Pink Ribbon YOKOHAMA)、ピンクリボンアートプロジェクト 【申】当日直接会場へ
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	10月1日～29日の木曜日午前10時～正午 *10月22日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	【対】区内在住で身体に障害のある方 【定】12人(抽選) 【費】無料 【持】タオル、飲み物 【申】教室名、氏名、住所、電話番号、ファクス番号、手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望(必要な方のみ)を直接か電話、ファクスで、9月7日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	スマートフォン教室	▶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)	【内】/【対】▶フォローアップコース＝基本操作等の復習・相談/都内在住の60歳以上で、「東京都スマートフォン教室(全4回)」を受講した方 ▶ステップアップコース＝スマートフォンの応用的な使い方(生成AI・東京アプリ等)を学ぶ/都内在住で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 【申】電話で、各開催日の1週間前までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎6316-3169へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) *抽選結果は各開催日の3日前までに電話で通知 【担】高齢者福祉課
	▶フォローアップコース	10月2日(金)		
	▶ステップアップコース	10月16日(金)		
	「がんと生きる」を考える オレンジバルーンプロジェクトin 墨東	10月3日(土)～9日(金)の午前9時半～午後5時 *初日は午後1時～、最終日は午後2時まで	都立墨東病院(江東橋4-23-15)	【内】がんに関するパネル展示、図書コーナー *10月3・4日はパネル展示のみ *10月7日は個別相談、各種体験・講座等を実施予定 *詳細は問合せ先HPを参照 【費】無料 【申】期間中、直接会場へ 【問】都立墨東病院がん相談支援センター☎4461-6272 【担】健康推進課 
	健康づくり、体力アップを応援! 立花ゆうゆう館「連続体操講座」体力測定付き(各全12回)	10月3日(土)～9年3月24日(水) *日程が変更となる場合あり	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】▶立花ゆうゆう体操、立花のびのび体操＝各15人(抽選) ▶Let's Dancing、すこやかヨガ＝各20人(抽選) 【費】無料 【持】室内用の運動靴(すこやかヨガを除く)、個人登録証、タオル、飲み物 *動きやすい服装で参加 【申】9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 *当選者には9月16日以降に通知 *未登録の方は各初日までに本人確認書類が必要 *体力測定は▶立花ゆうゆう体操、立花のびのび体操＝10月3日(土)午前10時～11時半 ▶Let's Dancing＝10月2日(金)午前10時～11時半 ▶すこやかヨガ＝10月2日(金)午後1時半～3時 に実施(9月に実施済みの方は不要) 【担】高齢者福祉課 
▶立花ゆうゆう体操(初級)	第1・3土曜日午後1時10分～2時10分 *11月は第2・4土曜日、9年1月は第2・5土曜日に実施			
▶立花のびのび体操(初級)	第1・3土曜日午後2時半～4時 *11月は第2・4土曜日、9年1月は第2・5土曜日に実施			
▶Let's Dancing(初級)	毎月第1・3月曜日午前10時～11時			
▶すこやかヨガ(初級)	毎月第2・4水曜日午前10時～11時半			
シニア体操教室(各全9回) 	10月6日～12月22日の火曜日▶午前9時半～10時半▶午後1時半～2時半 *いずれも10月13日、11月10日、12月8日を除く	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	【内】初参加でも無理なくできるリズム体操や筋トレ、ストレッチ 【対】60歳以上で次の全ての要件を満たす方▶要介護・要支援認定を受けていない ▶心臓病、重度の高血圧症・糖尿病でない ▶直近6か月以内に心臓発作・脳卒中を起こしていない 【定】各16人(抽選) 【費】各4500円(インボディ測定1回込み) 【持】室内用の運動靴、タオル、飲み物 *動きやすい服装で参加 【申】9月29日までにフクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070へ *空きがあれば途中参加や1日のみの参加も可 *詳細は申込先HPを参照 【担】スポーツ振興課	
“声に出して伝えよう”高齢者向け「朗読教室」(全4回)	10月6日～27日の毎週火曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	【内】区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 【定】12人(抽選) 【費】無料 【申】9月10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	



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 担＝担当課



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	認知症普及啓発講座「認知症のある人の社会参加」	10月6日(火)午後2時～3時半	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階)	内 認知症の方が社会とのつながりを持つ大切さを学ぶ 対 認知症サポーター養成講座を修了した方、認知症に関心がある方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	点訳講習会“基礎からパソコン点訳まで”(全20回) 	10月6日～9年3月23日の火曜日午後6時半～8時半 ＊11月3日、12月22・29日、2月23日を除く ＊3月23日は予備日	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)ほか ＊オンライン会議システム[Zoom]を使用する場合あり	対 受講後に区内でボランティア活動等ができる方 定 先着15人 費 5000円(教材費等) 持 筆記用具 申 9月1日午前9時からオンライン申請か電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ ＊電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半 
	“ストレッチで心も体も元気に”高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」(各全10回)	10月7日～9年3月3日の第1・3水曜日 ▶1部＝午前9時半～10時半 ▶2部＝午前11時～正午 ＊いずれも1月6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) 	内 ▶1部＝やさしいコース ▶2部＝しっかりコース ＊いずれかを選択 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 ＊初参加者を優先 定 各10人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 ＊動きやすい服装で参加 申 9月10日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ ＊詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 
	高齢者向け「お試し笑いヨガ教室」	10月7日(水)午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で60歳以上の方 定 15人(抽選) 費 無料 申 9月10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
	“こころのSOSに気づく”自分を整え、身近な人を支えるゲートキーパー入門講座	10月7日(水)午後2時～4時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 SOSの伝え方や身近な人のSOSに気づき、支える方法を学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着100人 費 無料 申 事前にオンライン申請か電話で、保健予防課保健予防係 ☎5608-6506へ 
	初めての方でも楽しめる新たな介護予防！UDeスポーツ教室(全12回)	10月8日～12月24日の毎週木曜日午前10時～11時半	すみだリサイクルセンター(横川5-10-1)	内 軽い運動や簡単にできるゲームで脳を鍛える 対 区内在住で65歳以上の方 定 14人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、教室名・氏名・住所・年齢・電話番号を電話またはEメールで、9月17日までに高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・✉kourei hukusi@city.sumida.lg.jpへ 
	リズム脳活教室“音楽に合わせて楽しく手足を動かそう” 	10月8日(木)、11月5日～9年3月4日の毎月第1木曜日午前10時～11時半	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	内 懐かしい音楽のリズムに合わせて、手足を動かしながら脳トレ体操等を行う 対 50歳以上の方 ＊要支援1・2の方は介助者の同伴が必要 定 各先着10人 費 各500円 申 事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070へ ＊注意事項等の詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課 
	“オーラルフレイルを予防して健康な生活を！”本所歯科医師会による口腔ケア講習会 	10月15日(木)午後2時～3時半 ＊受け付けは午後1時半～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 歯科医師から口腔ケアと介護予防を学ぶ 対 区内在住で65歳以上の方 定 先着80人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号または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 ＊参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入し、期日までに同封の返信用封筒で返信 
	認知症サポーターステップアップ教室(全4回) 	▶1回目＝10月28日(水)午後1時半～3時半 ▶2・3回目＝実習先により異なる ▶4回目＝9年1月20日(水)午後1時半～3時半	▶1・4回目＝区役所会議室122(12階) ▶2・3回目＝詳細は各高齢者支援総合センターで配布するチラシを参照するか、申込先へ	内 ボランティアとして活動することを目指し、講義や実習で認知症への理解を深める 対 区内在住在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、原則全日程参加できる方 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) ☎5608-6502へ ＊受け付けは9月30日まで
	“やりたい”を一緒に叶えよう「まると若がえり教室(支援強化型)」(全12回) 	11月6日～9年1月29日の金曜日午後2時～3時半 ＊1月1日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 リハビリ専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、講話 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 ＊ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 持 タオル、飲物、筆記用具 申 事前に各高齢者支援総合センターか担当の介護支援専門員へ ＊受け付けは9月30日まで ＊別途通知する日(10月中を予定)に自宅等を訪問し、現在の課題等を確認 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
子育て・教育	子育て講座「音楽おはなし会」	9月18日(金)午前11時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 キーボード・ウクレレ・タンバリン等の楽器演奏を交えた絵本の読み聞かせ、紙芝居等 対 区内在住の未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター子育て事業担当 ☎3622-1150
	みつばち園発達支援講座(保護者編)「乳幼児期のアタッチメント“他者との関係性を支える安心感の輪”」	10月1日(木)午前10時～11時45分	オンライン会議システム[Zoom]を使用	内 「安心できる関係」が子どもの心の発達に与える影響や、子どもの探求心・社会性の育て方についての講演 対 区内在住在勤の方 定 先着100人 費 無料 申 事前にオンライン申請か電話で、すみだ福祉保健センターみつばち園 ☎5608-3715へ ＊受け付けは9月24日までの午前9時～午後5時 担 障害者福祉課 
仕事・産業	食品表示法講習会  墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」	10月8日(木)午後2時～4時 ＊受け付けは午後1時半～	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 食品表示法の概要等を学ぶ 対 食品関係事業者等 定 先着100人 費 無料 持 筆記用具、電卓(携帯電話等の電卓機能も可) 申 事前にオンライン申請か、催し名、事業所の名称・所在地・電話番号、参加人数を直接または電話、Eメールで、生活衛生課食品衛生係(すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6943・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ 
	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全6回)	10月10・31日、11月7・14・28日、12月12日いずれも土曜日 ＊時間等の詳細は問合せ先HP(右記コード)を参照	区産業共創施設[SUMIDA INNOVATION CORE](錦糸4-17-1ヒューリック錦糸町コラボツリー4階)	内 創業に必要な基礎知識や事業計画書の作成方法等を学ぶ 対 全日程参加でき、江東5区(墨田・江東・足立・葛飾・江戸川)内で創業を希望する方 ▶創業後5年未満の方 定 30人(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 9月11日までにオンライン申請 問 東京東信用金庫お客様サポート部中小企業応援センター担当 ☎3633-2445 担 経営支援課 

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

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 担＝担当課



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нтаймレッスン「はつらつサーキットトレーニング」	9月3日～24日の毎週木曜日午後0時半～1時15分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 マシンとステップ台を使った運動を交互に行い、バランスよく効果的に脂肪を燃焼させ、持久力と血流を向上させる 対 高校生以上 定 各先着12人 費 各600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 *詳細は問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「クレ－射撃大会」	9月21日(祝)午前8時～午後4時 *受け付けは午前7時半～	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 トラップの部、スキートの部 対 区内在住在勤在学の方 費 各1万円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、猟銃用火薬類等譲受許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区クレ－射撃連盟 森 ☎090-8770-6954 担 スポーツ振興課
	コース型教室 *1回体験も可 ▶ ヨガ“呼吸・ポーズ・瞑想でリフレッシュ”(全7コース／各全11・12回) ▶ 成人水泳(全3コース／各全11・12回)	10月2日(金)～12月28日(月) *各コースの詳細は申込先へ	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 申 事前に両国屋内プール ☎5610-0050へ 担 スポーツ振興課 定 各先着20人 費 各1万4300円～1万5600円 *1回体験は各1300円 持 ヨガマット(貸出し可)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 定 ▶ 初級・中級＝各先着13人 ▶ 上級＝先着8人 費 各1万4300円～1万5600円 *1回体験は各1300円 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル
	区民スポーツ祭「スポーツウエルネス吹矢大会」	10月11日(日)午後0時半～4時半 *受け付けは正午～	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 区内在住在勤在学の方 費 1000円 申 氏名、住所、年齢(学年)、電話番号、級・段を電話かEメールで、9月30日までに墨田区スポーツウエルネス吹矢協会事務局 川野 ☎3610-2081・✉k.kouji0209@themis.ocn.ne.jpへ 担 スポーツ振興課
	泣いてもOK!上映中は明るめの照明で、入退場は自由!「ひきぶんおはようシネマ”0歳からの上映会”」	10月13日(火)、11月20日(金)午前10時～ *開場はいずれも午前9時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	【上映作品】▶ 10月13日＝「それいけ!アンパンマン チャボンのヒーロー!」▶ 11月20日＝「きかんしゃトーマス ぼくのたいせつなともだち」 定 各先着582人 *自由席 費 各500円 *未就学児は無料 申 事前に曳舟文化センター ☎3616-3951へ *空きがあれば当日先着順で申込み可 担 文化芸術振興課
	もっと知りたい!すみだのミュージアム”刀剣博物館編”	10月24日(土)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 刀剣博物館の見所を学ぶ 定 80人(抽選) *区内在住在勤在学の方を優先 費 無料 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、10月9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 *空きがあれば当日会場でも申込み可 担 地域活動推進課
	区民スポーツ祭「空手道大会」	11月1日(日)午前9時～午後6時 *受け付けは午前8時半～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 ▶ 組手(幼年・小学生・中学生・一般・有級) ▶ 形(幼年・小学生・中学生・一般・マスタース40歳以上) *組手は小学生以上、形は一般が男女別で実施 対 区内在住在勤在学の方 費 1人3000円 申 種別・氏名・住所・年齢(学年)・性別・電話番号をEメールで、9月30日までに墨田区空手道連盟事務局 東 ☎090-2670-3613・✉bokuren@outlook.jpへ 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「おかあさんバレーボール大会」	11月1日(日)午前10時～午後9時 *受け付けは午前9時半～		種 1・2部 対 区内在住在勤の方で構成するチーム 費 1チーム3000円 申 電話で、9月20日までにスポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312へ *代表者会議を10月16日(金)午後7時から、すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)で実施
イベント	区民スポーツ祭「民踊大会」	11月22日(日)午前11時～午後4時 *受け付けは午前10時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 1曲3000円 *5分以内 申 氏名、住所、電話番号、曲目を電話かファクスで、9月30日までに墨田区民踊連盟 高橋 ☎・FAX3622-2816へ 担 スポーツ振興課
	第15回障がい者自主生産品共同販売展	9月12日(土)午前10時～午後4時	ノウドひきふね(東向島2-29-13)	内 障害のある方が通う施設の自主生産品の展示・販売、施設・団体の紹介 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 すみだふれあいセンター ☎5600-2001
イベント	すみなかまつり”登録団体による舞台・展示と桂文太氏による講演”	9月26日(土)午後0時10分～4時 *講演会は午後1時～2時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	【講演タイトル】落語家「桂文太」中途失明を乗り越えて笑いを届けています”落語の世界は男女平等だぞ!” 定 ▶ 講演＝先着165人 費 無料 申 ▶ 舞台・展示＝当日直接会場へ ▶ 講演＝9月2日午前9時からオンライン申請か電話で、すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771へ *手話通訳、1歳以上の未就学児の一時保育(定員制)を希望する場合は9月11日までに申込み

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 担＝担当課



区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
文化・スポーツ	“すみだ五彩の芸術祭の体験型ワークショップ!”「神田佳子打楽器演奏公演」出演者の募集	【講師】神田佳子 【曲目】神田佳子／雷電為右衛門 【事前ワークショップ日時／会場】9月5日(土)午後2時～3時半／すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 【練習日時】▶ 9月21日(祝)午後6時～8時 ▶ 9月22日(祝)午後4時半～8時半 【公演日時】9月23日(祝)午後2時半～、午後6時半～ *練習・公演会場は、すみだパークシアター倉(横川1-1-10) 対 原則全日程参加できる中学生以上 定 先着15人 費 3000円 *区内在住の方と中学生・高校生・大学生等は2000円	申 事前に氏名(ふりがな)・電話番号・EメールアドレスをEメールで、スモオト実行委員会 藤本 ☎090-3065-1430・✉sumooto@hurryken.comへ *区内在住または中学生・高校生・大学生等の場合はその旨を記載 *詳細はイベント公式HPを参照 担 文化芸術振興課



すこやかライフ



区HP
(健康・福祉のページ)

健康診査・がん検診等

*対象はいずれも令和8年度(4月1日～9年3月31日)中に誕生日を迎え、対象年齢になる方
*胃がん検診(胃内視鏡検査)・子宮頸がん検診・乳がん検診は2か年度に各1回(その他は1か年度内に各1回)のみ受診可

検診名	とき	ところ	内容・対象・定員・費用	申込み
骨密度測定会	10月23日(金)午前9時～11時の指定時間	すみだ保健子育て総合センター	【内容】 超音波検査 【対象】 区内在住で30歳～70歳の女性 【定員】 先着80人 【費用】 無料 *骨粗しょう症で治療中・経過観察中の方は受診不可	事前にオンライン申請か電話で、すみだけんしんダイヤル ☎ 5608 - 1599 へ *骨密度測定会はオンライン申請のみ *受け付けは ▶骨密度測定会=10月2日まで ▶若年区民健康診査=11月13日まで ▶各がん検診(前立腺がんを除く)=9年2月5日まで ▶前立腺がん検診=10月9日まで ▶胃がんリスク検査=11月6日まで
若年区民健康診査(16歳～39歳の方の健康診査)	11月30日(月)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	【内容】 身体・血圧測定、胸部エックス線・尿・血液検査等 【対象】 区内在住で16歳～39歳の方 *勤務先・学校等で受ける機会がある方は受診不可 【費用】 500円 *生活保護受給者等は無料	
胃がん検診(胃部エックス線検査・医療機関実施分)	9年2月28日(日)までの実施医療機関診療日		【内容】 バリウムによる胃部エックス線検査 【対象】 区内在住で40歳以上の方 【費用】 無料	
胃がん検診(胃内視鏡検査・医療機関実施分)			【内容】 胃内視鏡検査(胃カメラ) 【対象】 区内在住で50歳以上の方 【費用】 1500円 *生活保護受給者等は無料	
胃がん検診(胃部エックス線検査・検診車実施分)	9年3月までの毎月1回	すみだ福祉保健センター	【内容】 バリウムによる胃部エックス線検査 【対象】 区内在住で40歳以上の方 【費用】 無料	
子宮頸がん・乳がんセット検診	東京都予防医学協会検診実施日 *両検診を同日に実施	東京都予防医学協会(新宿区市谷砂土原町1-2)	【内容】 ▶子宮頸がん検診=視診、頸部細胞診 ▶乳がん検診=マンモグラフィ 【対象】 区内在住で40歳以上の女性 【費用】 無料	
子宮頸がん検診(医療機関実施分)	実施医療機関診療日	区内実施医療機関等	【内容】 視診、頸部細胞診 【対象】 区内在住で20歳以上の女性 *妊娠中・出産後の方は受診の可否を実施医療機関に相談 【費用】 無料	
乳がん検診(医療機関実施分)			【内容】 マンモグラフィ 【対象】 区内在住で40歳以上の女性 【費用】 無料	
乳がん検診(検診車実施分)	9年3月までの毎月1回～3回	区内施設3か所		
大腸がん検診	9年2月28日(日)までの実施医療機関診療日	区内実施医療機関	【内容】 便潜血検査(検便) 【対象】 区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に大腸がん検診を受診できない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診 【費用】 400円 *生活保護受給者等は無料	
肺がん検診			【内容】 胸部エックス線検査、喀痰細胞診 *喀痰細胞診は、50歳以上で、喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方のみに実施 【対象】 区内在住の40歳以上で、区内実施医療機関で健康診査と同時に肺がん検診を受診できない方 *原則、健康診査の対象者は健康診査と同時に受診 【費用】 無料	 骨密度測定会  若年区民健康診査  各がん検診  胃がんリスク検査
前立腺がん検診	10月31日(土)までの実施医療機関診療日		【内容】 血液検査 【対象】 区内在住で50歳～74歳の男性 【費用】 700円 *生活保護受給者等は無料	
胃がんリスク検査	11月30日(月)までの実施医療機関診療日		【内容】 血液検査 【対象】 区内在住で30・35・40・50・60歳の方 *胃の病気で治療・服薬中などの方は受診不可 【定員】 各年齢先着400人程度 【費用】 無料	

*胃がん検診、乳がん検診、肺がん検診は、妊娠中または妊娠の可能性がある方は受診不可(乳がん検診は、授乳中の方、卒乳後6か月を経過していない方、豊胸手術を受けた方、ペースメーカー等の医療器具を装着している方も受診不可) *子宮頸がん・乳がんセット検診は、東京都予防医学協会が受診日時を指定し、受診日の2週間前～1週間前に受診票を送付(申込み状況により、受診日が3か月以上先になる場合あり／体調その他やむを得ない理由により、指定日時での受診が困難な場合は、直接、東京都予防医学協会 ☎ 3269-1134へ) *各がん検診は、検診の対象部位が手術後・治療中・経過観察中の方は受診できない場合あり *問診結果等により受診できない場合あり *自覚症状がある方は、上記検診等ではなく、速やかに医療機関を受診 *検査の結果、精密検査が必要と判定された場合は、必ず精密検査を受診 *精密検査等の二次検査は保険診療(有料)

9月の健康相談窓口

[ところ]すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)

種別	とき	申込先	*事前予約制
健康相談 *保健師・栄養士・歯科衛生士が対応	月曜日～金曜日 *電話相談可	▶保健 = ☎ 3622 - 9152 ▶栄養 = ☎ 3622 - 9165 ▶歯科 = ☎ 5608 - 1462	
育児相談	7日(月)・14日(月)	オンライン申請(下記コード)	
ママのリラックスタイム	2日(水) *10月7日(水)も実施	☎ 3622 - 9152	
心の健康相談	11日(金)・16日(水)	 育児相談 オンライン申請	
思春期相談	9日(水)・16日(水)		
依存症相談	18日(金)		

簡単!便利!すみだけんしんダイヤルのご利用を

- 各がん検診・肝炎ウイルス検診等の申込み・受診票再発行・問合せ
- 40歳以上の健康診査・成人歯科健康診査・後期高齢者歯科健康診査の受診票再発行・問合せ
- 若年区民健康診査の申込み・問合せ

☎5608-1599

午後6時まで受け付けています

[受け付け]月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝休日、年末年始を除く)

- ①番号をお確かめのうえ、掛け間違いのないようご注意ください。午前9時～10時半頃、休み明け、月初めは大変混み合います。
- ②聴覚障害のある方等は、FAX6862-6571にご連絡ください。



墨田区休日応急診療所



待合スペースが狭く、混雑を避けるため、事前に電話で、お問い合わせください。来院時間の目安や受診方法などをご案内します。

受け付け	ところ・電話番号	診療科目
午前9時～午後9時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)内☎5608-3700	内科、小児科

*診療日は日曜日、祝休日、年末年始 *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参

すみだ平日夜間救急こどもクリニック

受け付け	ところ・電話番号	診療科目
午後7時～9時45分	同愛記念病院診療棟1階小児科外来(横綱2-1-11)☎3625-1231	小児科(15歳以下の子ども)

*診療日は月曜日～金曜日(祝休日、年末年始を除く) *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参 *駐車場は有料

歯科・整形外科応急診療医院(9月)

*整形外科は医院名の後ろに☎と記載

とき	医院名	ところ・電話番号
6日(日)	長岡歯科医院	東駒形3-18-8 ☎5610-4450
	賛育会病院☎	太平3-20-2 ☎3622-9191
13日(日)	坂田歯科医院	東向島5-11-2 ☎3619-0705
	千葉整形外科☎	東向島5-4-6-103 ☎5630-3232
20日(日)	はたやま歯科医院	太平1-16-7馬場ビル1階 ☎3829-3918
	同愛記念病院☎	横綱2-1-11 ☎0570-200-678
21日(祝)	平野歯科	八広4-48-5 ☎3619-0108
22日(祝)	浜本歯科医院	緑2-15-17 ☎3631-1775
23日(祝)	難波歯科医院	押上3-21-4 ☎3612-4812
27日(日)	原歯科医院	太平2-15-1 ☎3622-8868
	みどり整形外科クリニック☎	緑1-14-2 ☎5638-8181

*診療時間はいずれも午前9時～午後5時 *マイナ保険証や資格確認証、医療証等を必ず持参 *歯科の受診は電話予約が必要

都の案内・相談先

都内医療機関情報案内

- 都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272-0303・FAX5285-8080 *24時間対応 *医療情報ネット(ナビイ)HPからも医療機関の検索可
- 東京消防庁「救急相談センター」▶携帯電話・プッシュ回線☎#7119 ▶その他☎3212-2323 *24時間対応
- 外国人患者向け医療情報サービス(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)☎5285-8181 *受け付けは午前9時～午後8時

子供の健康相談室(小児救急相談)

- ▶携帯電話・プッシュ回線☎#8000 ▶その他☎5285-8898[受け付け]▶月曜日～金曜日=午後6時～翌朝8時 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始=午前8時～翌朝8時

☎ = 電話 FAX = ファクス ☒ = Eメール HP = ホームページ

お知らせ 区公式LINEの友だち募集中!本紙最終面下部のコードを読み取り、ぜひ、「友だち追加」を! [問合せ]広報広聴担当☎5608-6220