

区内7か所目となる地域の居場所

地域福祉プラットフォーム

東向島(ぷらっと東向島)

子どもから高齢者まで誰でも気軽に集まって交流や相談ができる「地域福祉プラットフォーム東向島」を、10月5日にオープンします。

【ところ】すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)**【利用日時】**月・水曜日午後1時～4時半
*第3月曜日、祝休日、年末年始を除く

■オープニングイベント

【とき】10月5日(月)午後1時半～**【内容】**事業の説明、ハンドベル演奏会**【費用】**無料**【申込み】**当日直接会場へ

.....
【問合せ】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

家庭で簡単に再生土を作れます

「土の再生キット」の貸出し

園芸などで使った土を再生して利用するためのキットを貸し出します。

【キットの内容】ふるい(大・中・小)、園芸シート、園芸スコップ、土壌酸度計、再生方法のチラシ**【対象】**区内在住在勤の方**【費用】**無料**【申込み】**随時、環境保全課緑化推進担当(区役所12階) ☎5608-6208へ *受け取りは申込先のほか、緑と花の学習園(文花2-12-7)、すみだ清掃事務所分室(東向島5-9-11)でも可 *詳細は区HPを参照

コネクトすみだ[まち処]で実施します

割引販売

コネクトすみだ[まち処](向島1-23-9東京ミズマチ®イーストゾーンE03)で、各商品の10%割引販売を行います。先月発売された「地球の歩き方 墨田区」も販売しています。詳細は墨田区観光協会HPをご覧ください。



【とき】▶割引販売＝10月1日(木)～31日(土)の午前10時半～午後6時 *毎週火曜日を除く
【対象】区内在住在勤在学の方**【持ち物】**住所または勤務・通学先が確認できる書類(運転免許証、社員証、学生証等)**【問合せ】**コネクトすみだ[まち処] ☎6658-5481**【担当課】**観光課

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

秋の墨田区交通安全運動

9月30日まで、秋の墨田区交通安全運動を実施しています。今回は▶歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進 ▶夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶 ▶自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底 ▶二輪車の交通事故防止 ▶放置自転車・放置二輪車の撲滅 に重点を置き、運動を展開します。また、9月30日は「交通事故死ゼロを目指す日」です。ルールを守り、交通事故がない社会を築きましょう。

【問合せ】▶土木管理課交通安全担当 ☎5608-6203 ▶本所警察署 ☎5637-0110 ▶向島警察署 ☎3616-0110

9・10月は行政相談月間です

行政相談制度

国に対する苦情や要望を、総務大臣から委嘱された行政相談委員が対面で受け付けます。

【とき／ところ】毎月第1火曜日午後1時～4時／すみだ区民相談室(区役所1階) *10月3日(土)・4日(日)に錦糸公園(錦糸4-15-1)で実施する「すみだまつり・こどもまつり」の会場でも相談可

【費用】無料**【申込み】**当日直接会場へ**【問合せ】**すみだ区民相談室 ☎5608-1616
*総務省行政相談センター「きくみみ東京」 ☎0570-090110(IP電話からは ☎3363-1100)でも相談可 *オンラインでの相談は総務省HPを参照





区役所1・2階の

窓口混雑状況を配信中！

ご利用ください！

区役所1・2階で取り扱う手続の待ち人数や呼び出し状況をリアルタイムで確認できます。

【問合せ】窓口課庶務係 ☎5608-6100

区の世帯と人口(9月1日現在)			
世帯	17万3582 (－100)		
人口	28万9837 (－15)		
男	14万2372 (－27)		
女	14万7465 (+12)		
		*住民基本台帳による	
		*()内は前月比	

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
 暮らし	東京土地家屋調査士会墨田支部の表示登記無料相談	10月1日(木)午前9時～午後4時 *正午～午後1時を除く	東京法務局墨田出張所1階相談室(菊川1-17-13)	内 不動産の調査・測量・表示登記の手続等に関する相談 申 当日直接会場へ 問 東京土地家屋調査士会墨田支部豊田事務所 ☎3611-3294 担 広報広聴担当
	全国一斉不動産街頭無料相談会	10月1日(木)午前10時～午後4時 *受け付けは午後3時半まで	アルカキット錦糸町前広場(錦糸2-2JR錦糸町駅北口前)	内 弁護士・税理士・一級建築士等への不動産に関する相談 申 当日直接会場へ 問 ▶全日本不動産協会東京都本部城東第二支部 ☎6658-8526 ▶住宅課計画担当 ☎5608-6215
	本所地域安全のつどい	10月2日(金)午後2時～4時	日本大学第一中学・高等学校多目的ホール(横網1-5-2)	内 式典、防犯演劇、日本大学第一中学・高等学校吹奏楽部による演奏 定 先着250人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 本所警察署 ☎5637-0110(内線2612) 担 安全支援課
	“10月から火曜日に変わります”宅地建物取引士による不動産一般相談	10月6日～9年3月30日の火曜日午後1時～3時 *祝休日、12月29日を除く	すみだ区民相談室(区役所1階)	内 宅地建物・不動産の売買や賃貸借、更新等に関する取引相談 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都宅地建物取引業協会第3ブロック ☎5830-6322
	向島地域安全のつどい	10月14日(水)午後2時～4時	曳舟文化センター(京島1-38-11) *車での来場不可	内 式典、ゲストによる防犯に関する講演・ライブ 定 先着500人程度 費 無料 申 当日直接会場へ *午前9時半から整理券を配付 問 向島警察署 ☎3616-0110(内線2613) 担 安全支援課
	“すみだ五彩の芸術祭共催企画”未来のキャンパス デザイン&メタバース体験	10月17日(土)・18日(日)午後2時～5時 *所要時間は20分	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 千葉大学が所有する3Dデータを「墨田キャンパスメタバース」上に展示し、VRでメタバース空間を体験する 定 各先着5人(ヘッドマウントディスプレイでの体験4人、ディスプレイでの体験1人) 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード) 問 行政経営担当 ☎5608-6230
	行政書士が教えるはじめての終活講座	10月18日(日)午前10時～正午	緑図書館(緑2-24-5)	内 行政書士から事例に基づいて、終活の必要性や始め方を学ぶ 対 18歳以上の方 定 先着30人 費 無料 申 10月3日午前9時からオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、緑図書館 ☎3631-4621へ
	“みんなで森を育てるお手伝い”鹿沼の森で間伐体験	10月24日(土)午前7時半～午後5時半 *午前7時20分に区役所1階正面玄関前に集合	栃木県鹿沼市上粕尾周辺ほか *往復バスで移動	対 区内在住在学の小学生以上 *高校生以下は保護者の同伴が必要 定 15人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請(左記コード)か、氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、10月1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10月13日までに通知
	共に学ぼう講座第4回「アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)を知る・気づく・対処する」	10月24日(土)午前10時～正午 *受け付けは午前9時40分～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 アンコンシャス・バイアスに気づき、対処法を学ぶ 定 先着30人 費 無料 申 9月21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 *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制)
	秋バテ予防の肉まん作り	10月25日(日)午前10時～11時、正午～午後1時	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 秋バテを予防する栄養の解説を聞きながら肉まんを作る 対 3歳以上の方 *小学校4年生以下は保護者の同伴が必要 定 各先着8人 費 各1000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 *受け付けは10月20日まで 担 スポーツ振興課

☎＝電話 FAX＝ファクス ㊚＝Eメール HP＝ホームページ

お知らせ 区役所1・2階の受付時間は、月～金曜日9～16時半(第1・3水曜日19時まで)、第2日曜日9～16時半です**【問合せ】**窓口課庶務係 ☎5608-6100

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
暮らし	一哲和菓子道場	10月25日(日)午後1時～4時	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	対 小学校5年生以上 定 先着20人 費 500円(材料費) 持 エプロン、三角巾(バンダナも可)、タオル 申 9月25日から費用を持って直接、梅若橋コミュニティ会館 ☎3616-1101へ *受け付けは10月22日までの午前9時～午後5時(10月15日を除く) 担 地域活動推進課
	食生活講習会「平时に学ぼう! “災害に役立つ食の知識”」	10月29日(木)午前10時～11時半、午後1時半～3時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 在宅避難を想定し、平時の備蓄や災害食などを学ぶ *パッキング(食材を入れたポリ袋を湯せんする方法)体験と試食あり 対 区内在住の方 定 各先着20人 費 無料 持 筆記用具、飲物 申 事前にオンライン申請 問 健康推進課地域保健担当 ☎3622-9165
	大人のためのすみだ自然観察会 第3回「水辺の野鳥を観察しよう」	10月31日(土)午前10時～11時半 *荒天中止	旧中川水辺公園(立花三・五・六丁目地先)	対 区内在住在勤在学の中学生以上 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、飲物、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、10月4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10月16日までに通知
	“経験者も初心者也大歓迎”東京スカイツリー®周辺の花の植替えボランティア講習会	11月10日(火)・11日(水) 午前10時～正午 *午前9時50分に集合	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 東京スカイツリー周辺に飾るハンギングバスケットを作る 対 区内在住在勤在学の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 薄手の手袋、飲物、花苗を持ち帰る袋 *汚れてもよい服装で参加 申 オンライン申請か、催し名、希望日、氏名、住所(在勤在学の方は勤務先・学校の所在地も)、電話番号をはがきで、10月15日(必着)までに〒130-8640 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *抽選結果は10月23日までに通知
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう!	▶ヴォーカリズム=10月2日(金)・16日(金)午後2時20分～4時 ▶ヨーガ=10月5日(月)・19日(月)午後3時半～4時半 ▶太極拳=10月15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/費 ▶ヴォーカリズム=各先着30人/各1200円 ▶ヨーガ=各先着24人/各700円 ▶太極拳=先着30人/1000円 申 事前にオンライン申請か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 *動きやすい服装で参加 担 地域活動推進課
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	10月3日(土)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 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 担 高齢者福祉課
	スマートフォン定期相談会	10月6日～12月22日の火曜日午前9時半～午後0時半 *相談時間は30分以内 *11月3日を除く	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5文花一丁目アパート5号棟1階)	内 スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消する 対 区内在住で60歳以上の方 定 各日6人(抽選) 費 無料 申 当日午前9時25分までに直接会場へ *空きがあれば当日先着順で申込み可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	コース型「シニアの筋トレ&ストレッチ」の1回体験	10月7日～12月23日の毎週水曜日午後1時半～2時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 足腰の筋トレ、踏み台昇降運動、姿勢改善トレーニング 対 60歳以上の方 定 各先着15人 費 1200円 *2回目以降は残り回数×1200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 *詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	10月7日(水)・21日(水) ▶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 *いずれも相談時間は30分以内	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	対 都内在住で60歳以上の方 定 各日先着22人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6316-3169 *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) 担 高齢者福祉課
	お楽しみ講座		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 費 無料 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時 担 高齢者福祉課
	▶日本舞踊体験会(全2回)	10月13日(火)・27日(火) 午前10時～11時	 嵯峨鳳祥氏	内 日本舞踊と、それをベースにした体操を体験する 【講師】嵯峨鳳祥氏 定 10人(抽選) 持 扇子(お持ちの方のみ)、個人登録証、飲物 *動きやすい服装で参加 申 10月4日までに問合せ先へ *当選者には10月6日に通知
	▶耳の聞こえと補聴器“補聴器に触れてみよう”	10月25日(日)午前10時～11時半		内 補聴器を体験し、助成制度を学ぶ 【講師】岡田華恵氏(認定補聴器技能者) 定 15人(抽選) 持 個人登録証、筆記用具 申 10月16日までに問合せ先へ *当選者には10月18日に通知
	▶歩き方のクセ発見会	10月27日(火)午後1時半～2時10分		内 専用測定器「トルト」で歩行バランス等を確認する 定 先着5人 持 個人登録証 *歩きやすい靴で参加 申 9月28日から問合せ先へ
	ぶんか・みかんの会(認知症の人と家族の会)	10月13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文花一丁目アパート5号棟1階)	内 カフェ形式で参加者と交流する 対 認知症の家族を介護している方、認知症の方の介護経験者、認知症に関心がある方 定 先着18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
	高齢者福祉大会“講演会・作品展へようこそ!”	▶作品展=10月21日(水)～25日(日)の午前9時～午後9時 *初日は午後5時～、最終日は午後1時まで ▶講演会=10月23日(金)午後1時半～3時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ▶作品展=老人クラブ会員による絵画・手芸品等の展示 ▶講演会=「健康増進と認知症予防」をテーマに、ラジオ体操が認知症予防にもたらす効果を学ぶ 【講師】松井佐和子氏 対 ▶講演会=区内在住の60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 ▶講演会=先着20人 費 無料 申 ▶作品展=期間中、直接会場へ ▶講演会=9月24日午前10時から電話で、問合せ先へ 問 墨田区老人クラブ連合会事務局 ☎5608-6167 *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	第3回生きがい講座“笑いながら、脳に汗かく2時間”「認知症予防トレーニング」	10月21日(水)午後1時半～3時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	対 区内在住在勤でおおむね55歳以上の方 定 先着50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 *動きやすい服装で参加 *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課

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	認知症サポーター養成講座	10月22日(木)午後6時～7時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 認知症について学ぶ 対 区内在住在勤在学の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者みまもり相談室(なりひらホーム内)5809-7400へ 担 高齢者福祉課
	吾孺の里 健康教室「人生会議(ACP)について」	10月26日(月)午後2時～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	【講師】向島済生会病院 定 先着25人 費 無料 持 筆記用具、飲物 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月24日までの午前9時～午後8時(9月24日、10月19日を除く) 担 地域活動推進課
	うめわか健康セミナー	10月26日(月)午後2時～3時半	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	定 先着20人 費 無料 申 9月26日から梅若橋コミュニティ会館☎3616-1101へ *10月15日を除く 担 地域活動推進課
	ココロ、カラダ若返る「ボディケアプログラム」 	10月29日(木)午後1時15分～2時15分 *受け付けは午後1時～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 フウガドールすみだの所属選手からストレッチや筋トレを学ぶ *ホームゲーム観戦無料チケットを進呈 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 25人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号を電話またはEメールで、10月15日までに高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・✉koureihukusi@city.sumida.lg.jpへ
	ゲームやレクで笑って元気！高齢者「脳活エンジョイ遊び教室」(全4回)	11月4日～25日の毎週水曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 定 14人(抽選) 費 無料 申 10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
	落語で笑って・シナプソロジー®で運動して・お弁当を共食して交流！千葉大学プロデュース！健康教室「笑かつ！ともベン」(全7回) 	11月10日～12月22日の毎週火曜日午前10時～午後0時45分	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1) 	内 落語、体操、共食を組み合わせせた健康教室 *弁当の試食あり 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 35人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、タオル、飲物 *動きやすい服装と運動靴で参加 申 オンライン申請(左記コード)か、教室名・氏名・住所・年齢・食物アレルギーの有無・電話番号を電話またはEメールで、10月19日までに高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178・✉koureihukusi@city.sumida.lg.jpへ
	冬季シニア・テニス・スクール(全18回) 	11月13日～9年3月19日の金曜日午後2時～4時 *1月1日を除く	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種 初心者、初級、中級、上級 対 区内在住在勤在学で60歳以上の方 定 先着60人程度 費 1万1000円 申 事前に種別・氏名・住所・年齢・電話番号を直接か郵送で、墨田区庭球協会事務局 相沢(〒130-0013 錦糸1-4-13)☎3622-7454へ *受け付けは10月30日(必着)まで 担 スポーツ振興課
	“脳を活性化させる！”まるごと若がり教室(認知症予防型)「(全12回)」 	11月17日～9年2月9日の火曜日午前10時～11時半 *12月29日を除く	本所地域プラザ(本所1-13-4) 	内 筋力アップや認知症予防の運動、栄養バランスや口腔ケアの講話 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 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10月12日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
 子育て・教育	夜のおはなし会 	9月25日(金)午後5時～5時半	立花図書館(立花6-8-1-101)	内 絵本の読み聞かせや手遊び、弦楽器の演奏など 対 3歳児～小学生 *保護者の同伴が必要 費 無料 申 当日直接会場へ 問 立花図書館☎3618-2620
	未利用食品を使ってみんなでおいしく変身(調理)！親子サルベージクッキング	10月18日(日)午前11時～午後1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)	対 区内在住の中学生以下とその保護者(1人) *初参加者を優先 定 8組(抽選) *1組3人まで 費 無料 持 エプロン、三角巾、布巾、飲物、筆記用具 申 10月2日までにオンライン申請 問 環境政策課環境政策担当☎5608-6209
	子育て講座「絵本の読み聞かせ講座」	10月23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)	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
	“墨フィーダンジョンを攻略しよう!”ハロウィンイベント 	10月31日(土)午前10時～、午前11時～、午後1時～ *時間はいずれも1時間	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 「墨フィーダンジョン」に参加し、お菓子をもらう 対 3歳児～中学生 *未就学児は保護者の同伴が必要 定 各先着7組 *1組5人まで 費 1人300円 申 事前にオンライン申請(左記コード) *空きがあれば当日会場でも申込み可 *詳細は問合せ先HPを参照 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 担 スポーツ振興課
 産業・仕事・	セミナー「年金を受給しながら働こう」 	10月21日(水)午前10時～11時半 *受け付けは午前9時45分～	ハローワーク墨田3階会議室(江東橋2-19-12)	内 ハローワークの再就職支援や在職老齢年金の支給停止の仕組み、ねんきんネット・マイナポータルの活用方法を学ぶ 対 58歳～64歳でハローワークに求職登録をしている年金受給開始前の方 定 先着24人 費 無料 持 受給資格者証(失業給付受給中の方のみ)、マイナンバーカード(お持ちの方のみ)、筆記用具 申 10月5日から電話で、ハローワーク墨田職業相談第一部門☎5669-8616へ 担 経営支援課
	水泳教室「泳法基礎」「アクアウォーク&ジョグ」	9年3月31日までの毎週木曜日午後2時～2時半 *詳細は申込先HPを参照	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 定 ▶初めてスイム・初級クロール=先着10人 ▶アクアウォーク&ジョグ=先着13人 費 無料 *いずれも別途、施設使用料が必要 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 申 事前に電話で、両国屋内プール☎5610-0050へ 担 スポーツ振興課
 文化・スポーツ	健康体力づくり教室「背骨すっきり体操」「からだいきいき体操」	9月25日～11月13日の毎週金曜日▶背骨すっきり体操=午前9時45分～10時45分 ▶からだいきいき体操=午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) 	内 ▶背骨すっきり体操=簡単な体操で体のゆがみを整える ▶からだいきいき体操=簡単な筋トレと柔軟体操を行う 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各550円 持 室内用の運動靴(からだいきいき体操のみ)、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 *詳細は申込先HP(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課
	楽しい運動教室の1回体験	10月1日(木)～12月28日(月) *各コースの日程は申込先へ		内 / 対 ▶大人クラス=フラダンス・みんなのカンフー・太極拳など全15教室/18歳以上の方 ▶子どもクラス=キッズチアダンス・ジュニアチアダンス・ジュニアカンフー・ヒップホップダンスなど全6教室/詳細は申込先へ 定 各先着12人～20人 費 各1200円 *2回目以降は残り回数×1200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 *詳細は申込先HP(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

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。 児童相談所全国共通ダイヤル☎189 いちはやく

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	第73回墨田区文化祭		曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 無料 申 当日直接会場へ *参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課芸術祭担当 ☎5608-2822
	▶ 珠算競技大会	10月4日(日)午前9時~午後0時半		
	▶ 日本舞踊素踊り大会	10月18日(日)午前11時~午後6時		
	健康体力づくり教室「脂肪すっきりラクラク体操」「太極拳」	10月7日~11月25日の毎週水曜日▶脂肪すっきりラクラク体操=午後0時45分~1時45分 ▶太極拳=午後2時~3時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶脂肪すっきりラクラク体操=易しいエアロビクスと筋トレ・ストレッチで脂肪を燃やし、体力の維持・向上を図る ▶太極拳=太極拳の基本を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各550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 *詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	スポーツドアあずま ファン ランクラブ「レベルアップコース」	10月10日(土)午前8時~10時 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 効率が良いランニングフォームを身に付ける 対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 先着15人 費 1000円 持 タオル、飲物 申 9月25日午前10時からオンライン申請か電話で、スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ *受け付けは10月8日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	みんなでランチ&コンサート(演奏家の船出応援コンサート)	10月10日(土)▶ランチ=正午~午後1時 ▶コンサート=午後1時~	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 音楽ユニット「アスハナ」による演奏 定 先着90人 費 1000円(食事代込み) 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時~午後8時 担 地域活動推進課
	区民スポーツ祭「弓道大会」	10月11日(日)午前9時~午後5時 *受け付けは午前8時半~	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18歳以上の方 *東京都学生弓道連盟加入者を除く 費 無料 持 弓道衣、弓具 申 10月3日までにオンライン申請 問 ▶墨田区弓道連盟 ☎info@sumida-kyudo.com ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	“子どもから大人まで楽しめる”区民健康スポーツデー	10月12日(祝)	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	費 無料 問 ひがしんアリーナ ☎3623-7273 担 スポーツ振興課
	▶ 各種体験プログラム	午前9時半~午後5時		内 プール開放、スナッグゴルフ・ストリートサッカー体験等 *詳細は問合せ先HPを参照 申 当日直接会場へ *一部事前申込み(オンライン申請)が必要
	▶ 体力測定	午前10時~午後0時半 *受け付けは午前11時15分まで		持 室内用の運動靴 申 当日直接会場へ
	▶ レッツファミリースポーツ	午後2時~4時		内 ニュースポーツ(カローリング、モルック、キンボール)体験 持 室内用の運動靴 申 当日直接会場へ
	“すみだ五彩の芸術祭公募プロジェクト”青い風よ「ハミングのゆくさき」“すみだで出会った音や景色を織り交ぜて”	10月12日(祝)午後2時~3時半	YKK60ビルAZ1ホール(亀沢3-22-1)	内 酒井風氏(アートユニット「青い風よ」、メディアアーティスト)による演奏とワークショップ *詳細はイベント公式HP(左記コード)を参照 対 小学校3年生以上 費 無料 申 事前に代表者の名前・電話番号、参加人数をEメールで、青い風よ ☎aoikazeyo@gmail.comへ 問 墨田区文化振興財団 ☎5608-5446 *受け付けは午後1時~4時 担 文化芸術振興課
	区民スポーツ祭「ゲートボール大会」	10月14日(水)午前9時~午後4時 *受け付けは午前8時半~ *雨天時は10月21日(水)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	種 男女混合 *1チーム8人まで 費 1人300円 申 チーム全員分の費用を持って、10月7日午後1時から曳舟文化センター(京島1-38-11)で実施する代表者会議へ参加(筆記用具を持参) *申込時にチーム全員の氏名・住所・電話番号が必要 問 ゲートボール連合会二階堂 ☎090-7727-6133 担 スポーツ振興課
	墨田区ローイング協会ボート教室	10月18日(日)・25日(日)▶午前の部=午前10時~正午 ▶午後の部=午後1時~3時	ゆりのき橋船着場付近(東墨田1-10)	対 小学校4年生以上 定 各先着9人 費 ▶中学生以下=各1人100円 ▶高校生以上=各1人500円 *いずれも保険料込み 申 事前に希望日・部、参加者全員の氏名をEメールで、墨田区ローイング協会事務局 ☎sra.rowing2025@gmail.comへ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	はじめての俳句講座(全2回)	10月24日(土)・25日(日)午前10時~午後4時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 ▶1日目=俳句を実作し基礎を学ぶ *昼食付き ▶2日目=吟行と句会体験 対 高校生以上 定 先着30人 費 3000円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは10月21日までの午前9時~午後8時 担 地域活動推進課
	区民スポーツ祭「谷川岳〜ノ倉沢散策」	10月25日(日)午前6時半~ *徒歩での移動時間は3時間程度	【集合場所】ロッテシティホテル錦糸町(錦糸4-6-1) *往復バスで移動 *天候によりコースを変更する場合あり	対 区内在住在勤で健康な方 定 先着20人 費 7000円 持 弁当、水筒、雨具等 申 事前に費用を持って直接、スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階)へ *受け付けは10月5日まで 問 墨田区野外活動連盟 小林 ☎090-2411-0296

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
産仕事・	学内合同企業説明会「すみだワークフェスタ」出展企業の募集	内 桑沢デザイン研究所の学生とのマッチングのための企業説明会への出展 【とき】12月3日(木)午後4時~6時 【ところ】桑沢デザイン研究所(渋谷区神南1-4-17) 対 デザイナーやデザインに関する職種で若手人材の採用を検討している区内事業者 定 8社程度(選考) 費 無料	申 10月23日までにオンライン申請 問 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185