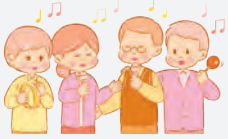


講座・教室・催し

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	“お気に入りの作品に投票してみませんか”緑のカーテンコンテスト投票	▶第1会場＝10月14日(水)まで ▶オンライン投票＝10月31日(土)まで ▶第2会場＝10月16日(金)～29日(木) *会場は開館時間中のみ	▶第1会場＝すみだリサイクルセンター(横川5-10-1) ▶オンライン投票＝区HP(右記コード) ▶第2会場＝ひきふね図書館(京島1-36-5)	内「緑のカーテンコンテスト2026」の応募作品から好きな物に投票する 費無料 申期間中、▶第1・2会場＝直接会場へ ▶オンライン＝区HPへ 問環境保全課緑化推進担当☎5608-6208  
	“行政書士制度広報月間のため10月9日も開催”行政書士による暮らしと事業の手続相談	10月6日～12月22日の毎週火曜日、10月9日(金)午後1時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内遺言・相続手続、許認可・ビザ申請、パートナーシップ、事業承継、成年後見制度の相談 費無料 申当日直接会場へ 問▶すみだ区民相談室☎5608-1616 ▶東京都行政書士会墨田支部☎080-3596-7830
	“10月27日～11月9日は読書週間”読書週間関連行事		ひきふね図書館(京島1-36-5)	費無料 問ひきふね図書館☎5655-2350・FAX5655-2351
	▶展示「図書館員が選ぶおすすめの本」	10月16日(金)～12月16日(水)の開館時間中		申期間中、直接会場へ
	▶講演会「知ってみると面白い歴史資料」	11月1日(日)午後2時～4時 *開場は午後1時半		【講師】東郷隆氏(区内在住の歴史小説家) 定先着40人程度 申10月2日午前9時からオンライン申請(左記コード)か、催し名・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクスで、問合せ先へ *手話通訳を希望する場合は10月20日までに申込みが必要 *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	すみなか交流サロン「人生の最終章を迎えるために“人生会議を始めましょう”」	10月23日(金)午後2時～4時 	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内参加者同士で取組や情報を共有する 対区内在住在勤在学の方 定先着10人 費無料 申10月1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、すみだ共生社会推進センター☎5608-1771へ
健康・福祉	墨田区水の循環講座第3回「低地と水」船で荒川から岩淵水門をめぐる、墨田を洪水から守るしくみを知ろう	11月1日(日)午後1時～4時45分 *午後0時45分に集合 	【集合場所】墨田緊急用船着場(墨田五丁目地先)	【講師】橋本淳司氏(水ジャーナリスト) 対区内在住在勤在学の方 定28人(抽選) 費無料 持筆記用具 申講座名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきかファクス、Eメールで、10月18日(必着)までにウォーターエイドジャパン(〒130-0014亀沢2-12-11PAX21301号)FAX050-3488-2040・✉sumida@wateraid.jpへ *抽選結果は後日通知 問環境保全課環境管理担当☎5608-6207
	地域福祉プラットフォームイベント			内▶5日＝キッズスペースで遊びながら、子育て支援専門員に相談する *絵本の読み聞かせ等もあり ▶9日＝乳幼児～高齢者の多世代が絵本を通して交流や読み聞かせを行う ▶13日＝地域のボランティアによる読み聞かせを楽しみながら、おもちゃスペースで遊ぶ ▶15日＝高齢者施設等へ贈る折り紙の作品を作る ▶21日＝キッズスペースで遊びながら交流する 対▶5・13・21日＝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「あそびとはあったつ」	10月5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)	
	▶絵本の会	10月9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)	
	▶お子さん向け読み聞かせ	10月13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)	
	▶折り紙ボランティア	10月15日(木)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)	
	▶親子交流デー	10月21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)	
	「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7日(水)午後2時～3時半、10月19日(月)午前10時～正午	▶7日＝地域福祉プラットフォーム墨田(墨田5-49-5) ▶19日＝すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階)	対家事援助などの活動(有償ボランティア)に関心がある18歳以上の方 *説明会は無償ボランティアの内容を含む 費無料 申事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5638-0511へ *有償ボランティアの登録方法の詳細は申込先へ
	オレンジカフェすみだ	10月14日(水)・15日(木)午後2時～3時半	▶14日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶15日＝本所地域プラザ(本所1-13-4)	内認知症に関する情報や悩みなどを共有し、交流する *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▶14日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶15日＝同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 担高齢者福祉課
	地域とつながるシルバープラザ梅若「梅若まつり」		シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階) 	費無料 問シルバープラザ梅若☎5630-8008 *詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照 担高齢者福祉課
	▶作品展示・施設活動紹介	10月16日(金)午前9時～午後5時、10月17日(土)午前9時～午後3時		内梅若ゆうゆう館で活動する団体・サークルによる作品の展示 申当日直接会場へ
	▶介護予防講座「みんな生き生き健康講座」	10月16日(金)午前10時～11時半		定／申▶予約席＝先着13人／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 ▶当日席＝先着2人／当日直接会場へ
	▶福祉機器展示室「歩行補助具を知ろう！」	10月16日(金)午後1時～3時		内AIによる歩行状態の診断 申当日直接会場へ
	▶ステップアップコース運動機器体験会	10月16日(金)午後1時半～3時半		内デイサービスで行う運動の体験 申当日直接会場へ *動きやすい服装で参加
	▶防災講座「災害に備えよう！」一人ひとりの力を地域の力へ！	10月16日(金)午後2時～4時		定／申▶予約席＝先着10人／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 ▶当日席＝先着5人／当日直接会場へ
	▶サークル活動の体験「自分でできる足裏マッサージ」	10月17日(土)午前10時～、午前11時～		定各先着10人 申当日直接会場へ
	▶認知症講座「認知症を知って、備えて、支え合う」	10月17日(土)午後1時～2時		定／申▶予約席＝先着20人／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 ▶当日席＝若干名／当日直接会場へ
	▶演芸大会	10月18日(日)午前10時～午後1時10分(予定)		内梅若ゆうゆう館で活動する団体・サークルによる発表 申当日直接会場へ

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 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	第42回墨田区障害者(児)スポーツ・レクリエーション大会各種体験ブース 	10月18日(日)午前10時～午後2時 *受け付けは午後1時半まで	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 フットサル・ハンドボール・ポッチャ等の体験、理学療法士との運動に関する相談会 *詳細は区HPを参照 対 区内在住在勤在学で障害のある方とその家族 費 無料 持 室内用の運動靴 申 当日直接会場へ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312 
	“心に寄り添う話の聴き方をロールプレイングなどを通じて学ぶ”傾聴ボランティア講習会(全7回)	▶講義=10月20日～12月15日の火曜日午前10時～正午 *11月3日、12月1・8日を除く ▶実習=11月25日(水)～12月8日(火)のうち1日	▶講義=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶実習=区内高齢者施設	対 受講後に区内でボランティア活動ができる方 *全日程参加できる方を優先 定 20人(抽選) 費 1350円(教材費、ボランティア保険料) 持 筆記用具 申 次のいずれかで申込み▶10月12日までにオンライン申請 ▶直接または電話で、10月9日午後5時半までに問合せ先へ 問 すみだボランティアセンター☎3612-2940 
	むこうじま認知症講座「お互いが楽になる接し方のヒント」	10月20日(火)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)	内 認知症介護の現場で働く介護福祉士から接し方や心構えを学ぶ 対 区内在住在勤の方 定 先着10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 *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後6時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	“参加者同士での交流と情報交換”第4回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	10月28日(水)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	対 認知症の方を介護している方やその家族、介護サービス事業の従事者 定 先着10人 費 無料 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 担 高齢者福祉課
	人工芝で行う！足腰いきいき教室 	10月29日(木)、11月12日(木)午前10時～10時45分	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 歩いて平衡感覚を養い、ボールを使った簡単な運動を行う *雨天時は屋内で実施(各先着20人) *詳細は問合せ先HPを参照 対 60歳以上で重度の疾病がない方 費 各500円 持 室内用の運動靴(雨天時のみ)、タオル、飲物 *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☎3611-9070 担 スポーツ振興課
	東京都行政書士会墨田支部とのコラボ企画「行政書士が教えるはじめての終活講座(遺言・相続等)・個別無料相談」	10月29日(木)▶講座=午後1時～3時 ▶個別無料相談(希望者のみ)=午後3時～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 区内在住で60歳以上の方とその家族 定 先着30人 費 無料 申 事前に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ *受け付けは10月28日までの午前9時～午後5時(個別無料相談は10月29日午後4時まで) *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 
	立花ゆうゆう館まつり(サークル発表&作品展示) 	10月31日(土)午前9時半～午後5時、11月1日(日)午前9時～午後5時	立花ゆうゆう館(立花6-8-1)  ライアー	内 歌や演奏、作品展示など *10月31日午前10時～11時はカラオケを用いた脳トレかるた、11月1日午後1時半～は演奏会「ライアー(たて琴)とフォークソング等」も実施 対 区内在住で60歳以上の方 定 / 申 ▶予約席=各先着30人/事前に問合せ先へ *受け付けは10月28日まで ▶当日席=各先着20人/当日直接会場へ 費 無料 持 個人登録証(お持ちでない方は本人確認書類) 問 立花ゆうゆう館☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時 *詳細は問合せ先HPを参照 担 高齢者福祉課
	第12回千葉大学墨田漢方健康セミナー「漢方薬を活用したセルフケア」 	10月31日(土)午後2時～4時	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 風邪に効果がある漢方薬の活用法と注意点を学ぶ 定 先着80人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名を電話またはEメールで、千葉大学墨田漢方研究所☎5655-5615・✉sumida-kampo@chiba-u.jpへ 担 行政経営担当 
	「初心者向け音訳ボランティア養成講座」“音訳ボランティアとしての活動をするための基礎を学びませんか？”(全4回)	11月2日～30日の月曜日午前10時～正午 *11月23日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 おおむね60歳以下で音訳に関心があり、受講後に音訳ボランティアとして活動できる方 定 10人(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 講座名・氏名・住所・電話番号・ファクス番号を直接か電話、ファクスで、10月15日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	認知症普及啓発講座専門「共生社会の芽を見つける“身近なことから考えてみよう”」(全2回)	11月4日(水)、12月2日(水)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 ▶11月=小さな手助けを話し合う(座談会) ▶12月=11月に出た事例を話し合う(ロールプレイング) 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等 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
	“スマートフォンやアプリケーションを活用する”スマートフォン教室(各全4回)	11月5日～26日の毎週木曜日▶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	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 都内在住の60歳以上で、スマートフォンの操作未経験者や操作に不慣れな方 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、10月29日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11月2日までに電話で通知 担 高齢者福祉課
	“椅子、棒、ボールを使って、からだを動かしましょう！”身体障害者向け「からだイキイキ健康づくり教室」(全4回)	11月6日～27日の毎週金曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 12人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 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、10月7日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	認知症サポーター養成講座	11月7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)	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、むこうじま高齢者みまもり相談室(東向島2-36-11・ベレール向島内)☎6657-2731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) 担 高齢者福祉課
子育て・教育	健康セミナー「忙しいひとのための栄養設計“自分らしい生活をサポートする、食と健康のロードマップ”」	12月1日(火)～9年1月31日(日)	オンデマンド配信	【テーマ】今より少し健康になる「はじめの一步」。年代別の食事のコツ 費 無料 申 11月10日までにオンライン申請 問 健康推進課地域保健担当☎3622-9163 
	ひきふね図書館「ENJOY HALLOWEEN親子向け英語絵本の読み聞かせ講座」 	10月31日(土)午前10時～11時 *開場は午前9時45分	ひきふね図書館(京島1-36-5) 	内 英語絵本の選び方・読み聞かせ方を学び、体を使って遊ぶ 【講師】もりゆきちかこ氏(えいご・にほんご絵本の会代表) 対 3歳～5歳の子どもとその保護者 定 先着15組 費 無料 申 10月1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、ひきふね図書館☎5655-2350へ
	“昆虫や水辺の生物を観察する”みつけ隊と一緒にいきもの観察会 	11月1日(日)午後1時半～2時半 *雨天中止	大横川親水公園万華池(石原4-13地先)	対 区内在住在学で小学生以下の子どもとその保護者 定 20人(抽選) 費 無料 持 昆虫網・バケツ・虫かご(お持ちの方のみ)、帽子、タオル、飲物、筆記用具 *汚れてもよい服装で参加 申 10月12日までにオンライン申請 *当選者には10月19日までに通知 問 環境保全課緑化推進担当☎5608-6208 

☎ = 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
子育て・教育	ファミリーレク in すみだ(親子で楽しむレクリエーションとカレー作り)	11月3日(祝)午前10時～午後4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)	対 区内在住在学の小学生とその家族 定 先着20組 費 ▶小学生以下=1人500円 ▶その他=1人1200円 申 10月6日午前10時からオンライン申請 *家族単位で申込み *受け付けは10月15日まで 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	多胎児家庭のつどい すみだ「ふたご・みつごの育児について、みんなで語り合いませんか!」	11月4日(水)午前10時～正午	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 参加者同士で交流しながら、助産師に育児の悩みを相談する 対 区内在住で就学前の双子・三つ子を養育する方、多胎児を妊娠中の方 定 先着10組 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード)か電話で、子育て支援総合センター子育て事業担当 ☎3622-1150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 *事前申込みによる一時保育あり(先着5組)
	子育て支援員研修「子育てサポーターおよびサポート会員養成講座」(全8回)	▶講座=11月5日(木)・10日(火)・13日(金)・18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金) ▶実習=11月の月曜日～金曜日のうち1日 *時間の詳細は申込先へ	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)ほか	対 20歳以上で、子育て支援に理解と熱意があり、受講後に子育てサポーターとして活動できる方 定 先着30人 費 1700円(普通救命講習の教材費) *3年以内に普通救命講習を受講済みの方は要相談 申 10月1日午前9時からオンライン申請(左記コード)か電話、または申込用紙をファクスで、次のいずれかの申込先へ▶病児保育を作る会 ☎3616-1727・FAX050-3488-0147 ▶すみだファミリー・サポート・センター ☎5638-0512・FAX5638-0514 ▶子育て支援総合センター子育て事業担当 ☎3622-1150・FAX3622-1156 *受け付けは10月23日午後5時まで *申込用紙は申込先で配布するほか、区HPからも出力可
	子どもとのコミュニケーションスキルアップ講座“CAREプログラムを使って”(各全3回)	11月12日～26日の毎週木曜日▶保護者向け=午前10時～11時半 ▶支援者向け=午後2時～3時半	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	対 / 定 ▶保護者向け=区内在住で2歳児～小学生の子どもがいる保護者/先着12人 ▶支援者向け=区内在住在勤で子育て支援をしている方/先着6人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請(左記各コード) *保護者向けは、事前申込みによる未就学児の一時保育あり 問 子育て支援総合センター子ども・家庭支援連携担当 ☎5608-1582
	東京都子育て支援員研修(第3期)「地域保育コース」「地域子育て支援コース」「放課後児童コース」	12月～ *日程や研修等の詳細は、募集要項または申込先HPを参照	オンライン受講 *集合研修あり(新宿区等で開催)	内 保育や子育て支援の分野での従事に必要な知識や技能等を学ぶ 対 都内在住在勤で、子育て支援員として就業する意欲がある方 費 無料 *テキスト代等自己負担あり 申 オンライン申請(左記各コード)か、申込書を簡易書留で、10月15日(消印有効)までに各申込先へ *詳細は都HP(左記コード)を参照 問 ▶地域保育コース=東京都福祉財団 ☎3344-8533 ▶地域子育て支援・放課後児童コース=株式会社東京リーガルマインド ☎5913-6225 ▶研修全般=都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎5320-4121 ▶募集要項の配布=子育て支援課子育て計画担当(区役所4階) ☎5608-6084
産業・仕事	採用力UPセミナー「人手不足時代の効率的な採用活動“若者・転職者に選ばれる採用戦略とAIの活用”」	10月29日(木)午後2時半～4時半	区役所会議室123(12階)	内 若者や転職者の「就労観」やAIを活用した効率的な採用活動を学ぶ 対 区内事業者の採用担当者・経営者・管理職 定 先着20人 程度 費 無料 申 事前にオンライン申請 問 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
文化・スポーツ	“都文化財指定を記念して”企画展「護国寺五百羅漢図展」	10月3日(土)～11月29日(日)の午前9時～午後5時 *入館は午後4時半まで *月曜日・第4火曜日(祝休日のときは翌日)を除く	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	内 ▶企画展=作品や関連する資料の展示 ▶講演会(第1回)=都指定文化財「絹本着色五百羅漢図 兆溪元明筆」護国寺本公開に至るまで【講師】川本恭子(区文化財保護指導員) ▶講演会(第2回)=五百羅漢図の受容と展開【講師】高橋真作氏(東京国立博物館) 定 ▶講演会=各先着35人 費 / 申 ▶企画展=個人100円、団体(20人以上)1人80円/期間中、直接会場へ ▶講演会=各400円(入館料込み)/事前に電話で、問合せ先へ *費用はいずれも中学生以下、身体障害者手帳・愛の手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方とその介助者は無料 問 すみだ郷土文化資料館 ☎5619-7034
	▶関連講演会	▶第1回=10月18日(日)午後2時～3時半 ▶第2回=10月25日(日)午前10時半～正午		
	“すみだ五彩の芸術祭公募プロジェクト”「キラキラ路地の窓越しに ことばと記憶の採集」ワークショップ	10月17日(土)・24日(土)午前10時～正午、午後2時～4時	▶17日=タチバナ・ターミナル2階(京島3-23-11) ▶24日=電気湯(京島3-10-10)	内 / 定 ▶17日=京島のイメージや思い出を手話や言葉、音楽で自由に表現する/各先着20人 ▶24日=17日の内容を基に作品を作りポトリリーディング(朗読や身体表現)する/各先着40人 対 ▶17日=原則として聴覚に障害のある方 *主に手話で進行 費 ▶17歳以下の方=各1000円 ▶18歳以上の方=各2000円 申 事前にオンライン申請 問 ▶MUSICA ARCHE ☎read.taste.music@gmail.com ▶文化芸術振興課芸術祭担当 ☎5608-2821
	“ジプシージャズの生演奏コンサート”Jazz Café UMEWAKA 2026	10月24日(土)午後1時45分～ *開場は午後1時15分	梅若橋コミュニティ会館(堤通2-9-1)	対 中学生以上 定 先着70人 費 無料 申 事前に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
	“すみだ五彩の芸術祭連携企画”切手デザインの変遷と歴史を学ぶ 第219回すみだ文化講座「デザインされ続ける切手の歴史」	10月25日(日)午前10時～正午 *開場は午前9時45分	緑図書館(緑2-24-5)	【講師】郵政博物館主席学芸員 対 中学生以上 定 先着30人 費 無料 申 10月1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 *手話通訳を希望の場合は10月8日までに講座名・氏名・ファクス番号を直接かファクスで、緑図書館FAX3631-4660へ
	ひがしんアリーナ公開講座「“女性の悩み解消”骨盤底筋トレーニング」	10月30日(金)午後7時～9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	対 女性 定 先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名・住所・電話番号を電話またはEメールで、ひがしんアリーナ ☎3623-7273・☎sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは10月16日まで 担 スポーツ振興課
	“普段は非公開”東京文化財ウィーク2026企画事業 国登録文化財「照田家住宅」特別見学会	10月31日(土)午前10時～正午、午後1時半～3時半	【集合・解散場所】参加者に別途通知	対 都内在住在勤在学の方 定 各6人(抽選) 費 各100円 申 オンライン申請(左記コード)か、参加希望の時間(両方希望の場合は希望順位を記載)・氏名・住所・年齢・電話番号・Eメールアドレスを往復はがきで、10月13日(必着)までに〒130-8640地域教育支援課文化財担当 ☎5608-6310へ *1人1度のみ申込み可 *グループでの申込みは不可
	区民スポーツ祭「アーチェリー大会」	11月1日(日)午前9時45分～午後5時 *受け付けは▶男女別20mダブル=9時15分～ ▶その他=午後0時15分～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 男女別20m・30mダブル、男女混合50m+30m 費 無料 申 種別・氏名・住所・年齢・電話番号をファクスかEメールで、10月18日午後6時までに墨田区アーチェリー協会事務局 ☎3625-1874・FAX3625-1860・☎active-okayasu@lily.ocn.ne.jpへ *Eメールの件名は「区民スポーツ祭」 担 スポーツ振興課

墨田区の医療・健康情報

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(その後は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
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　※治療中の方、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	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　※受け付けは▶若年区民健康診査＝11月13日まで　▶各がん検診(前立腺がん検診を除く)＝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　※検診車実施分は、検診会場・日程の選択可(詳細は申込先へ)
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＝マンモグラフィー【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)	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】マンモグラフィー【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	
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	 若年区民健康診査
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　※胃の病気で治療中・服薬中などの方は受診できない場合あり【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)

10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	▶栄養＝☎3622－9165 ▶歯科＝☎5608－1462 ▶その他＝☎3622－9152
育児相談	5日(月)・19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	7日(水)　※11月4日(水)も実施	☎3622－9152 育児相談 オンライン申請
心の健康相談	9日(金)・28日(水)	
思春期相談	14日(水)・21日(水)	
依存症相談	5日(月)	

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
- 【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)
- ☎番号をお確かめのうえ、掛け間違いが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。
☎聴覚障害のある方等は、FAX6862－6571にご連絡ください。

午後6時まで
受け付けています



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(10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
4日(日)	原歯科医院	東向島5-36-8 ☎3612-6484
	吉岡整形外科医院☎	八広3-38-6 ☎3618-0671
11日(日)	かほる歯科クリニック	菊川3-14-8アトール・ケイ1階 ☎3635-5520
	東京曳舟病院☎	東向島2-27-1 ☎0570-05-1199
12日(祝)	花空木デンタルケアオフィス	文花1-24-2ムサシビル401 ☎3618-0418
18日(日)	ほり川デンタルクリニック	太平4-6-17シェグランほり川104 ☎3623-6483
	すみだ運動器リハビリテーションクリニック☎	横川1-1-10すみだパークプレイスⅡ1階 ☎5637-7460
25日(日)	タカダ歯科医院	東向島3-10-9 ☎3619-4070
	中村病院☎	八広2-1-1 ☎3612-7131

※いずれも診療時間は午前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

休日等の急病のときには

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

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
スポーツ・文化	成人水泳教室「クロールマスター」(全5回)	11月1日～29日の毎週日曜日午後3時15分～4時5分	両国屋内プール(横網1-8-1)	内 息継ぎの仕方を学ぶ 対 16歳以上の方 定 先着15人 費 6500円 *別途、施設使用料(▶区内在住で65歳以上の方=100円 ▶その他=410円)が毎回必要 持 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 申 事前に直接、両国屋内プール☎5610-0050へ 担 スポーツ振興課
	すみだ景観フォーラムまち歩き企画「隅田川 夜の橋」	11月3日(祝)午後4時半～6時半	【集合場所】両国観光案内所(JR両国駅西口「両国・江戸NOREN」1階)	内 両国橋付近～区役所(約3km)を歩き、夜景の楽しみ方を考察する【講師】丸々もとお氏(夜景評論家) 定 先着15人 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード) 担 都市計画課景観・まちづくり担当☎5608-6265
イベント	“学生と地域住民が連携!”iU学園祭「iUFes2026」	10月10日(土)・11日(日)午前11時～午後5時	iU 情報経営イノベーション専門職大学(文花1-18-13)	内 模擬店の出店やステージ企画など *詳細はイベント公式Instagram(左記コード)を参照 費 無料 *購入費等は自己負担 申 当日直接会場へ 問 iUFes2026実行委員会☎5655-1555 担 行政経営担当
	すみだストリートジャズフェスティバル2026	10月17日(土)・18日(日)午前10時～午後8時 *時間を短縮する場合あり	錦糸公園(錦糸4-15-1)ほか区内27会場 *詳細はイベント公式HPを参照	費 無料 申 当日直接会場へ 問 すみだストリートジャズフェスティバル実行委員会☎070-9111-3039・info@sumida-jazz.jp 担 観光課
	第14回吾嬬の里オートムフェスタ“秋を満喫しよう「食・芸術・文化・スポーツの輪」”	10月18日(日)午前10時～午後3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 作品展示、舞台発表、スポーツ等体験、子ども縁日、物産展など 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ *一部事前申込みが必要(詳細は問合せ先HPを参照) 問 八広地域プラザ☎6657-0471 *受け付けは午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	令和8年度第40回すみだボランティアまつり	10月25日(日)午前11時半～午後3時	両国小学校(両国4-26-6) *車・自転車での来場不可	内 ボランティア活動体験、模擬店など *詳細は墨田区社会福祉協議会HPを参照 費 無料 *購入費等は自己負担 申 当日直接会場へ 問 すみだボランティアセンター☎3612-2940
	2026ユートリヤ祭“魅力の発信あこがれへの挑戦”		すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 すみだマナビ(すみだ生涯学習センターに登録しているサークル・指導者の情報サイト)の登録団体による活動成果の発表やワークショップ等 *スマホのお悩み相談室は、金銭取引や個人情報の相談は不可 対 ▶ユートリヤ祭で健康な体になろう! = 16歳以上の方 ▶スマホのお悩み相談室 = スマートフォンをお持ちの方 定 ▶ユートリヤ祭で健康な体になろう! = 先着70人 ▶スマホのお悩み相談室 = 12人(抽選) 費 ▶ユートリヤ祭で健康な体になろう! = 500円 ▶その他 = 無料 *一部有料(詳細は問合せ先HPを参照) 申 ▶体験ワークショップ、ワークショップスペシャルデー = 事前に問合せ先へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 ▶展示、舞台 = 期間中、直接会場へ ▶ユートリヤ祭で健康な体になろう! = 10月20日からオンライン申請か、直接または電話で、問合せ先へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 ▶スマホのお悩み相談室 = 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、11月2日(必着)までに、問合せ先へ 問 すみだ生涯学習センター事業課(〒131-0032東向島2-38-7)☎5247-2010 担 地域活動推進課
	▶体験ワークショップ	10月29日(木)～11月1日(日)、11月6日(金)～8日(日)の午前10時～午後3時 *正午～午後1時を除く		
	▶展示	10月29日(木)～11月1日(日)、11月5日(木)～8日(日)の午前10時～午後4時 *11月1・8日は午後3時まで		
	▶舞台	10月31日(土)午前11時半～午後3時半、11月1日(日)午前10時～午後6時、11月8日(日)午前10時半～午後4時15分		
	▶ワークショップスペシャルデー	11月3日(祝)午前10時～午後4時		
	▶ユートリヤ祭で健康な体になろう!「ヴォーカリズム」	11月6日(金)午後2時20分～4時		
その他	▶スマホのお悩み相談室	11月7日(土)午後0時45分～4時 *相談時間は30分		
	ダンス発表会、フリーマーケット、フードフェス、フィールドレクリエーション等「墨フィーステージVol.10」	11月1日(日)午前10時半～午後3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)	費 無料 *購入費等は自己負担 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☎3611-9070 *詳細は問合せ先HPを参照 *フリーマーケットは出展者募集中(オンライン申請) 担 スポーツ振興課
その他	東向島北公園の再整備に伴う都市計画原案の説明会	10月24日(土)・27日(火)午後7時～8時	第二寺島小学校(東向島4-30-2)	内 東向島北公園を旧向島中学校の跡地に移転し、都市計画公園として整備するための都市計画原案の説明 費 無料 申 当日直接会場へ 問 都市整備課都市整備・河川担当☎5608-6281

夢

「地球の歩き方」を片手に区内を散策!

墨田区長 山本 亨

本紙8月1日号でご紹介したとおり、先日、人気の書籍「地球の歩き方」の墨田区版が発行されました。本区を訪れる方はもちろん、地元をよく知る区民の皆さんにとっても、すみだの魅力を再認識できる内容になっています。また、区の観光リーフレット「すみだの歩き方」シリーズ第3弾「江戸に染まる」も作成しました。いずれも多くの方が手に取り、まち歩きを楽しんでもらえるよう、PRしていきます。

9月2日には、「地球の歩き方 墨田区」発行を記念したイベント「大川こえて、江戸に染まろう!」を江戸東京博物館で開催しました。今回のメインテーマは「墨田区が誇る江戸文化の発信」です。冒頭、都立本所高校箏曲部の皆さんが、素敵な演奏で会場を江戸の雰囲気^{いざな}に誘ってくれました。その後のトークショーは「私が好きな江戸すみだ」がテーマ。両国橋で花開いた江戸文化を語り合うとともに、本書籍のプロデューサーからは、取材で体験したすみだの温かさやハプニングなどの裏話も飛び出しました。ゲストの鳴戸親方からはおすすめのお店の紹介もあり、「相撲のまちすみだ」も味わえる充実した内容になりました。

会場の江戸東京博物館には、リニューアルオープン以降、連日多くの方が来館しており、すみだのまちが更に賑わっています。また、12月20日まで開催中の「すみだ五彩の芸術祭」は、140以上の展示やプログラムを区内全体で展開していますので、ぜひ本書とともに楽しみください。

このほか、11月に開館10周年を迎えるすみだ北斎美術館、来年3月の区制施行80周年など、節目となるイベントが目白押しです。今後も、すみだの文化観光を盛り上げていきますので、皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



発行記念イベントで、トークショーに登壇した皆さんと