

墨田区のお知らせ

NO.2194

2026年
(令和8年)

10/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2面 …… 犯罪被害者月間等

3～6面 … 講座・教室・催し・募集

ひと、つながる。
墨田区SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>

「走るのが好き！」なあなたも、「スポーツは苦手…」なあなたも！

すみだ
ランフェスタ
2027

9年2月14日 日

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド

(堤通2-11-1)ほか

今号1面は、9年2月に開催する「すみだランフェスタ2027」をご紹介します。また、「スポーツは苦手」という方のスポーツとの関わり方や、自分に合ったスポーツの探し方などもご紹介します。

【問合せ】スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312



すみだランフェスタとは？

フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)をメイン会場として区が主催するランニングイベント。初心者から競技者まで、年齢や性別、障害の有無にかかわらず、誰でも気軽に参加できます。スポーツの楽しさを改めて知ることができるランニングの祭典です！ぜひご参加ください！



カテゴリー紹介

対 対象 費 費用

ランナーデビュー！

はじめてのラン(63.4m)

対 未就学児(保護者の同伴可) 費 無料

親子で“団ラン”！

親子ラン(1km)

対 小学校1・2年生とその保護者 費 1組1000円
(2人または3人1組)

友だちと一緒に！

小学生ラン(1km)

対 小学校3年生～6年生 費 1000円

迷ったらこれ！

スマイルラン(2.5km)

対 中学生以上 費 1000円

ランフェスタの
看板カテゴリー！

すみだラン(5km)

対 高校生以上 費 2000円

体力に自信が
ある方はこれ！

チャレンジラン(10km)

対 18歳以上 費 3000円

* 王冠のカテゴリーは男女上位各3人を表彰

出場者には、
アスリート食を
提供します！

申込み

区内在住の方を対象に、オンラインで先行受け付けを実施！
先着順ですので、出場を希望する方は、お早めにお申し込みください！

受付
期間

11月1日午前9時～30日午後5時

* 一般申込期間は12月1日午前9時～21日午後5時



走らなくてもランフェスタに参加できます！



「ささえる」のもスポーツ！すみだスポーツボランティア

「スポーツは苦手…」そんな方でも大丈夫！スポーツへの関わり方は「する」だけではなく、「みる」「ささえる」という方法もあります。何か新しいことに挑戦しようと思っている皆さん、「すみだスポーツボランティア」に登録してスポーツとの新しい関わり方を見付けませんか？



主な活動となるスポーツイベント等の運営サポートのほか、会場内で応援してイベントを盛り上げることも大切な活動です。中学生を除く15歳以上の方は誰でも登録できますので、すみだのスポーツと一緒に盛り上げましょう！詳細は区HPをご覧ください。

これを
チェック！

すみだのスポーツ情報はここで完結！

すみスポ

「すみスポ」は、区内で行われる講座・イベント、施設情報の総合ウェブサイトです。どのスポーツを始めるか悩んでいる方は、「マイスポーツ診断」で、簡単な質問に答えるだけで自分にぴったりのスポーツに出会えるかも？！





ご理解・ご協力をお願いします 犯罪被害者月間

11月1日～12月1日は「犯罪被害者月間」です。犯罪被害者等基本法が成立した日(12月1日)にちなみ、毎年この時期に国、警視庁、各自治体でシンポジウムや講演会などのイベントをはじめ、様々な広報・啓発活動を行っています。犯罪被害者やその家族は、直接的な被害だけでなく、周囲の無理解やSNS等での誹謗中傷により二次被害を受けることがあります。被害者が置かれている身体的・精神的な被害の状況や、その生活への配慮の大切さについて考え、支え合う地域社会を目指すために、ご理解とご協力をお願いします。



【問合せ】警視庁(犯罪被害者ホットライン)
☎3597-7830【担当課】すみだ人権同和・男女共同参画事務所



自転車の代わりに置こう 思いやり 駅前放置自転車クリーン キャンペーン

10月22日～31日は、都と区が実施する「第43回駅前放置自転車クリーンキャンペーン」の期間です。駅周辺の放置自転車は歩行者の通行の妨げとなり、特に高齢者や障害者の安全な通行を困難にしています。また、救急車等の緊急車両の通行や、災害時の避難・救助活動を妨げるほか、まちの景観を損なう等、社会問題となっています。一人ひとりが自転車利用のルールとマナーを守り、放置自転車をなくしましょう。

【問合せ】土木管理課交通安全担当 ☎5608-6203



子育て世帯等を応援します すみだ住宅取得利子補助制度

区内の住宅を取得した子育て世帯・若年夫婦世帯を対象に、住宅ローンの利子の一部を補助し、定住を促進します。申請する場合は、事前に区HPをご覧ください。



【補助内容】1年間に支払った利子額(上限10万円)を5年間補助(最大50万円) *「フラット35地域連携型(子育て支援)」を利用した場合は、借入当初5年間、金利を年0.5%('フラット35子育てプラス')も利用する場合は、年0.75%～1.0%)引下げ【対象】区内の住宅を取得し、次のいずれかに該当する世帯▶中学生以下の子どもがいる▶夫婦ともに39歳以下である *過去に「三世帯同居・近居住宅取得支援制度」や本制度を利用した世帯は対象外【申請期限】建物の所有権保存登記または所有権移転登記から1年以内 *ほかにも要件あり【問合せ】住宅課計画担当 ☎5608-6215



申請期限は11月30日です デジタル技術活用支援補助金

区内中小企業が業務効率化や生産性向上等のために業務のデジタル化に取り組む際の費用を一部補助します。詳細は区HPをご覧ください。



【補助率】4分の3【補助限度額】50万円【問合せ】▶申請時の事前相談＝すみだビジネスサポートセンター ☎5608-6360 ▶その他＝経営支援課経営支援担当 ☎5608-6183



ご協力をお願いします 生活のしづらさなどに関する調査(全国在宅障害児・者等実態調査)

厚生労働省が障害児・障害者福祉のより一層の充実を図るための調査を行います。区内の一部の地域在住で障害者手帳をお持ちの方等を対象に、11月上旬～24日に調査員(区職員)が調査票を直接お届けします。調査票は同封の封筒で返送してください。

【問合せ】障害者福祉課庶務係 ☎5608-6217・FAX5608-6423



相談員が自宅を訪問し、生活状況を 伺います 高齢者へのみまもり訪問

高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、区が委託する「高齢者みまもり相談室」の相談員が自宅を訪問し、体調や生活での困りごとなどを伺い、緊急時や災害時等の安否確認に役立てます。また、必要に応じて高齢者福祉・介護保険サービス、地域活動等の紹介等も行いますので、訪問時にご相談ください。

【対象】区内在住で65歳以上の方【問合せ】高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6170



在宅介護者の疲れを癒やします 三療券(はり・灸・マッサー^{きゅう}ジ)

在宅で高齢者等を介護している方を対象に、1枚4000円相当の「はり・灸・マッサー^{きゅう}ジ券(三療券)」を2枚支給します。自宅への訪問施術を希望する方は、施術者にご相談ください。なお、三療券の有効期限は9年3月31日です。

【対象】介護保険の要介護認定で、要介護3以上の高齢者等を在宅で日常介助している方【申込み】申請書を問合せ先か各高齢者支援総合センターへ *申請書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可【問合せ】高齢者福祉課支援係(区役所4階) ☎5608-6168



今年度で終了します 帯状疱疹^{ほうしん}任意予防接種

定期予防接種の実施に伴い、任意接種の費用助成は9年3月31日で終了します。接種希望者は早めの申請をお願いします。詳細は区HPをご覧ください。

【対象】接種日時点で墨田区に住民登録がある50歳以上の方 *過去に接種済みか、令和8年度定期接種対象者(年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方)を除く【助成金額】▶生ワクチン＝4000円 ▶不活化ワクチン＝1回1万円(2回接種) *いずれかを選択【申込み】事前にオンライン申請か電話で、保健予防課感染症係 ☎5608-6191へ *令和8年度定期接種対象者には3月末に予診票を送付済み



10月27日から配布します ブックリスト

秋の読書週間企画として、八広図書館お勧めの未就学児向け書籍を紹介するブックリストの最新号「ちっちゃいクローバーvol.7」を配布します。ぜひ、ご覧ください。

【費用】無料【配布場所・問合せ】八広図書館(八広5-10-1-104) ☎3616-0846



コミュニティ活動を支援しています 町会会館設備等の整備

コミュニティの活性化を図るため、宝くじの社会貢献広報事業「コミュニティ助成金」を活用し、認可地縁団体(法人格を取得している町会・自治会)に設備等の整備支援を行っています。今年度は、7つの町会にテント等を配備しました。

【問合せ】地域活動推進課地域活動推進担当 ☎5608-6705



納期限は11月2日です 特別区民税・都民税・森林 環境税(第3期分)

令和8年度特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)第3期分の納期限は11月2日です。納期限までに税務課(区役所2階)、出張所、金融機関、コンビニエンスストアで納付をお願いします。また、eLお支払サイト(旧「地方税お支払サイト」)やスマートフォン決済アプリによるeL-QR(eL番号)を利用した納付も可能です。口座振替の場合は11月1日までに入金してください。なお、これから口座振替を申し込む方は、第4期分から引き落としとなります。詳細は区HPをご覧ください。

【問合せ】▶税額＝税務課課税係 ☎5608-6135
▶納付方法等＝税務課税務係 ☎5608-6133
▶納税相談＝税務課納税係 ☎5608-6142



65歳～74歳で一定の障害のある方へ 後期高齢者医療制度

65歳～74歳で一定の障害のある方は、希望により後期高齢者医療制度に加入できます。申請には障害の状態が分かる書類が必要です。詳細は問い合わせるか、区HPをご覧ください。

【対象】次のいずれかを保有(受給)している方▶身体障害者手帳1級～3級または4級のうち下肢障害1・3・4号、音声・言語機能障害▶愛の手帳1・2度▶精神障害者保健福祉手帳1・2級▶障害年金1・2級【問合せ】国保年金課長寿医療(後期高齢者医療)資格・給付担当 ☎5608-6192

区公式LINE 友だち募集中!

友だち1万人
突破!

友だち登録すると…

- ▶知りたい情報にすぐアクセスできる▶欲しい情報や緊急・重要な情報が直接届く▶オンライン申請や公共施設の利用予約ができる▶受け取りたい情報を自分で選べる

友だち登録の方法

- ▶下記コードを読み取る
- ▶LINEアプリ内の「友だち追加」で「@sumida_city」をID検索
- ▶区HP内「墨田区公式LINE」のページから登録

登録
してね!



【問合せ】広報広聴担当
☎5608-6220



区の世帯と人口(10月1日現在)

世帯	17万3564(－18)	
人口	28万9799(－38)	
男	14万2290(－82)	*住民基本台帳による
女	14万7509(+44)	* ()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	秋の読書週間企画「教えて！あなたの“推し本”紅葉の木を完成させよう」	10月22日(木)～11月9日(月)の開館時間内	緑図書館(緑2-24-5)	内 推薦したい本を葉っぱ形のカードに書き、木を模した紙に貼り付ける * 図書館オリジナルのしおりを進呈 対 中学生以上 定 先着40人程度 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 緑図書館 ☎3631-4621
	東京都社会保険労務士会城東統括支部による「労働・社会保険関係等の無料相談会」	10月28日(水)午前10時～午後3時半	オリナス錦糸町1階エントリーコート(太平4-1-2)	内 人事・労務管理、社会保険制度、労務問題全般に関する相談 申 当日直接会場へ 問 東京都社会保険労務士会墨田支部 ☎6659-9701 担 広報広聴担当
	錦糸町オータムフェス(きんしほり公園であそぼー！3ほか)	11月7日(土)午前10時～ *グルメガチャは午後5時～	錦糸堀公園(江東橋4-17-1)、 豎川親水公園(江東橋4-1-3) 付近ほか	内 縁日、ダンボール迷路、ドローンエアスポーツ、錦糸町まちづくりの紹介、ニュースポーツ、錦糸町の昔の写真展、グルメガチャ等 *詳細は区HPを参照 費 無料 申 当日直接会場へ 問 まちづくり調整課まちづくり調整担当 ☎5608-1593 
	吾孀の里 料理教室「イタリアのマンマ直伝の料理を学ぼう！秋の味覚で楽しむ料理」	11月13日(金)午前9時45分～午後0時15分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 季節の食材を使って調理する 対 18歳以上の方 定 先着12人 費 2000円(材料費込み) 持 エプロン、三角巾(バンダナ等も可)、布巾、手拭きタオル、マスク 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは11月6日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	吾孀の里 陶芸体験「自分だけの抹茶わんをつくろう！」(全4回)	11月15・29日、12月13・27日いずれも日曜日午前9時半～午後0時半		内 作陶、絵付け、釉掛け、窯出しを体験する 定 先着12人 費 4000円 持 エプロン、雑巾(タオル)、筆記用具 *汚れてもよい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは11月3日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	星空フェスタ プラネタリウム上映会11月 	11月15日(日)▶1回目＝午前11時～11時40分 ▶2回目＝午後2時～2時40分 ▶3回目＝午後4時～4時40分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ▶1・2回目＝「秋の星空と土星・木星ってどんな惑星？」▶3回目＝「秋の星空とガスジャイアント(巨大ガス惑星)」【講師】スターガーデン 定 各先着80人 費 ▶中学生以下＝各200円 *大人の膝の上で鑑賞できる子どもは無料 ▶その他＝各500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 担 地域活動推進課 
	英語多読講座「やさしい絵本ではじめる英語多読」	11月15日(日)午後2時～3時半 *開場は午後1時半	ひきふね図書館(京島1-36-5) 	【講師】NPO多言語多読 対 区内在住在勤在学または墨田区立図書館の利用登録がある中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 10月27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 *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	“冬の乾燥対策のスキンケアと基本のメイクを学ぶ”美顔塾	11月20日(金)午後2時～3時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	定 先着10人 費 500円(材料費) 持 普段使っているメイク道具(任意) 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは11月15日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	冬～早春のハンギングバスケットづくり講習会 	11月27日(金)午前10時～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 	対 区内在住在勤在学の方 定 12人(抽選) 費 ▶花材費＝3500円▶容器代＝1100円(スポンジ代込み)▶追加スポンジ代＝500円 持 容器(お持ちの方のみ)、エプロン、手袋、タオル、作品を持ち帰るための袋(45L程度) 申 オンライン申請か、催し名、氏名、住所、電話番号、容器・追加スポンジの必要有無をはがきで、11月1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11月11日までに通知 
	地域防犯リーダー養成講座	11月27日(金)午後6時～7時45分	区役所会議室131(13階)	対 区内在住で防犯活動に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に安全支援課安全支援・空き家対策担当(区役所5階) ☎5608-6199へ *受け付けは11月10日まで
 健康・福祉	犬のしつけ方教室	11月29日(日)午後1時半～4時		【テーマ】今日から動けるペットの防災・減災のために知る備え 定 先着70人 *飼い犬を連れての参加は不可 費 無料 申 事前にオンライン申請か電話で、生活衛生課生活環境係 ☎5608-6939へ *受け付けは11月25日まで 
	ロスパンって？パンの廃棄をなくすためにできること 	12月2日(水)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 フードロスについて学ぶ *お土産あり 定 20人(抽選) *区内在住在勤在学の方を優先 費 500円 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、11月18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 担 地域活動推進課 
	地域福祉プラットフォームイベント			内 ▶あそびとはったつ＝子育て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へ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 ▶あそびとはったつ、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～金曜日午前9時～午後5時 
	▶気軽に話そう「あそびとはったつ」	11月2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	11月10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	11月10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	11月13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	11月18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)	
	ユートリヤで健康な体になろう！ 	▶ヨーガ＝11月2日(月)・16日(月)午後3時半～4時半 ▶太極拳＝11月19日(木)午後2時～3時半 ▶ヴォーカリズム＝11月20日(金)午後2時20分～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 16歳以上の方 定/費 ▶ヨーガ＝各先着24人/各700円▶太極拳＝先着30人/1000円▶ヴォーカリズム＝先着30人/1200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 

☎＝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	男性介護者教室「介護と仕事の両立」"ICT見守りサービスを活用してみよう"	11月5日(木)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 ICT機器を活用した高齢者の見守り事業の紹介 *参加者同士の座談会あり 対 区内在住の男性 費 無料 申 事前に氏名・住所・電話番号を電話かファクスで、むこうじま高齢者支援総合センター☎3618-6541・FAX3618-6549へ 担 高齢者福祉課
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	11月7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
	ショルダーバッグ(縦約20cm×横約25cm×マチ約5cm)を作ろう!「シニア向けパッチワーク教室」(全5回)	11月10日～12月8日の毎週火曜日午後1時15分～3時15分	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、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 2800円(材料費) 持 裁縫道具(パッチワーク用の9号の針、しつけ糸を含む) 申 10月26日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ *申込先に見本を展示 *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課
	たちばな・みかんの会(認知症の人と家族の会)	11月10日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内 介護の悩み等を共有し介護に活かす 対 認知症の家族を介護している方や介護の経験がある方、認知症に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、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)☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	「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	11月11日(水)午後2時～3時半、11月20日(金)午後6時半～8時	▶11日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶20日=すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンパール錦糸町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 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
	未経験者大歓迎!入門講座もあります!「すみだ介護のおしごと相談・面接会」	11月13日(金)午後1時～4時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 区内の介護事業者が合同で行う相談・面接会、入門講座、法人PR等 *詳細は区HP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 定 ▶入門講座=先着70人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 株式会社ツクイスタッフ☎4563-0893 担 介護保険課
	こうめ男性向け食事会「大相撲十一月場所テレビ放送を楽しむ食事会」	11月13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 1000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
	“未体験の方も大歓迎!”障害者のためのボッチャ体験会	11月14日(土)午前10時～11時半	横川小学校(東駒形4-18-4)	対 区内在住在勤在学で障害のある方 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物 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
	パーキンソン病患者交流会	11月16日(月)午後1時半～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 病気や薬などの情報を交換する 対 区内在住のパーキンソン病患者とその家族 費 無料 持 筆記用具 申 当日直接会場へ 問 健康推進課地域保健担当☎3622-9152
	吾孺の里 健康教室「脳と体幹トレーニング」"スラックレールを使って体幹を鍛えよう!"	11月17日(火)午前10時～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 先着20人 費 無料 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは11月15日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	認知症普及啓発講座「頭つかって、体うごかして!楽しく始める認知症予防」	11月17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 運動療法や自主トレーニング、コグニサイズ(認知症予防運動プログラム)を学ぶ 対 認知症サポーター養成講座の修了者、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
	“心と体をメンテナンス”第4回生きがい講座「病気やケガの予防に役立つ健康体操」	11月18日(水)午後1時半～3時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	対 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 *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) *動きやすい服装で参加 担 高齢者福祉課
	障害者(児)向け「スマイル運動教室”ダンス編”」	11月22日(日)午前10時～11時、午前11時半～午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 区内在住在勤在学で障害のある▶午前10時～=小学生以下 ▶午前11時半～=中学生以上 とその家族・支援者 定 各先着15組 費 無料 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 担 スポーツ振興課
	サークル体験会		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 ▶卓球、ウクレレ、籐工芸=10人 ▶篆刻=3人 ▶体操=5人 ▶吹矢=6人 ▶民舞=8人 *いずれも先着 費 ▶篆刻=150円(材料費) ▶籐工芸=500円(材料費) ▶その他=無料 持 ▶卓球、体操、吹矢、民舞=個人登録証、タオル、飲物 ▶その他=個人登録証 申 事前に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時 担 高齢者福祉課
	▶卓球体験	11月22日(日)午前10時～正午		
	▶ウクレレ体験			
	▶篆刻体験			
	▶体操体験			
	▶吹矢体験	11月23日(祝)午前10時～正午		
	▶民舞体験			
	▶籐工芸体験(籐かご作り)			
	ワードで作ろう!高齢者向け「パソコン教室」(全2回)	11月25日(水)・26日(木)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 ワードで卓上カレンダー、年賀状などを作る 対 区内在住でパソコンの基本操作・ローマ字入力ができる60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 100円 申 10月30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	第16回にじの子子育て公開講座 「病気や障がいのある子どもの きょうだいの気持ちに寄り添う “きょうだい児への理解と支援”」	11月30日(月)午前10時～ 11時半	すみだ生涯学習セン ター(東向島2-38-7)	【講師】滝島真優氏(明星大学人文学部准教授、きょうだい会 SHAMS 代 表) 対 区内在住在勤の方 定 先着80人 費 無料 申 事前に電話で、 すみだステップハウスおおぞら・にじの子 ☎6657-2619へ *受け 付けは11月20日までの午前9時～午後5時 担 障害者福祉課
	第2回うめわか健康セミナー	11月30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 10月30日から梅若橋コミュニティ会館 ☎3616-1101へ *11月19日を除く *動きやすい靴で参加 担 地 域活動推進課
	お口のケアで全身の健康を維持！ 「向島歯科医師会による口腔ケア 講習会」	11月30日(月)午後2時～3 時半 *受け付けは午後1 時半～ 	曳舟文化センター(京 島1-38-11)	内 口腔ケアと介護予防を歯科医師から学ぶ 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のうえ、質問票に記載されている 期日までに同封の返信用封筒で返信 
	こころの病がある方の家族のため の連続講座	▶第1回(医師編)＝11月 30日(月) ▶第2回(精神 保健福祉士編)＝12月7日 (月) *時間はいずれも午 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 統合失調症や双極性障害の一般的な知識や社会資源・福祉制度の活 用を専門家から学ぶ 対 区内在住在勤で、こころの病がある方とその 家族 定 各先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオ ンライン申請 問 健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152 
 子育て・教育	“仮装もOK！”ハロウィンおはな し会	10月24日(土)午前11時～ 11時半、午後2時～2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など 対 小学生以下 定 各先着10組 *小学校2年生以下は保護者の同伴が必要 費 無料 申 事前に立花図 書館 ☎3618-2620へ
	フウガドルすみだフットサルス クールの1回体験 	10月28日～11月25日の毎 週水曜日▶3歳児～小学校1 年生＝午後4時～5時 ▶小 学校2年生～4年生＝午後5 時～6時半 ▶小学校4年 生～6年生＝午後6時半～8時	スポーツプラザ梅若 (墨田1-4-4) 	対 3歳児～小学生 定 各先着20人～24人 費 無料 *入会後は、月会 費5000円～8500円(別途入会金5100円、ユニフォーム代1万4300円 が必要) 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
	「墨田区子ども・子育て会議」の 傍聴	10月29日(木)午後6時 半～8時半	区役所会議室131(13階)	【議題】子ども・子育て支援総合計画等について 申 10月26日午後5時 までに子育て支援課子育て計画担当(区役所4階) ☎5608-6084へ
	コース型教室「キッズチアダンス」 「ジュニアチア ダンスA・B」 の1回体験 	11月4日～25日の毎週水曜 日▶キッズ＝午後4時15 分～ ▶ジュニアA＝午後5 時20分～ ▶ジュニアB＝ 午後6時25分～ *時間は いずれも1時間	スポーツプラザ梅若 (墨田1-4-4)	対 小学生以下 定 各先着12人 費 各1200円 *2回目以降は残り回 数×1200円 持 ポンポン(お持ちの方のみ)、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 
	すみだパバスクール(全3回) 	11月7・14日、12月5日い ずれも土曜日午前10時～正 午 *受け付けはいずれも 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 ▶11月7日＝「夫婦のチーム力アップ！パパのキャリアと子育て講 座」▶11月14日＝「パパと一緒にリズムで楽しむベビーダンス！」 *子どもと参加 ▶12月5日＝「“パパ大好き！”を引き出す子どもにも ママにも好かれる子育ての楽しみ方」 *いずれも詳細は区HPを参照 対 区内在住在勤で、生後3か月～2歳程度の乳幼児の父親 定 先着20 人 *1回のみでの参加也可 費 無料 申 事前に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 *11 月7日、12月5日は事前申込みによる生後3か月以上の未就学 児の一時保育あり 
	キンボールスポーツ体験教室 	11月8日(日)午後1時～3時	曳舟小学校(京島1- 28-2)	内 軽くて弾む大きなボールを使ったニュースポーツ「キンボール」を体 験する 【主催】墨田区スポーツ推進委員協議会 対 小学生 *保護者 も参加可 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参 加 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
	産後ママのボディメンテナンス 	11月18日(水)午前10時～ 10時45分	八広地域プラザ(八広 4-35-17)	内 ピラティス、骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ 対 産褥期 (産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 *子どもの同室可 定 先着10 人 費 無料 持 タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に八 広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは11月15日までの午前9 時～午後8時 担 地域活動推進課
	アレルギー講演会	12月6日(日)午前11時～ 午後0時半	すみだ保健子育て総合 センター(横川5-7-4)	対 区内在住で、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎等の症状がある子 どもの保護者、小児アレルギーに関心がある方 定 先着20 人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *受け付けは11月 18日まで 問 保健予防課保健予防係 ☎5608-6190 
	“わた ”をつかったクリスマスオーナ メントづくり「ユートリヤのツ リーに飾ろう」	12月6日(日)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 施設で育てた綿でツリーの飾りを作る 対 区内在住在学の小学生 定 15人(抽選) 費 300円 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、11月22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 担 地域活動推進課 
	アートふしぎ発見隊！「すみだ五 彩の芸術祭を楽しむ子ども向け 鑑賞ツアー」 	12月13日(日)午前10時 半～正午		内 展示を鑑賞後、ワークブックを作成する 対 区内在住在学の小学校 3年生～中学生 定 15人(抽選) 費 200円 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、12月 4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 担 地域活動推 進課 

☎＝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
仕事・産業	“HACCPに沿った衛生管理や食中毒対策を学ぶ”食品衛生講習会	受け付けは各開始30分前～	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	対▶集団給食、ホテル=区内の病院・社会福祉施設・事業所等の集団給食施設従業者 ▶菓子製造業=区内の菓子製造業者 定各先着100人 費無料 申当日直接会場へ 問生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943
	▶集団給食、ホテル	11月11日(水)午後2時半～4時		
	▶菓子製造業	11月17日(火)午後2時～3時半		
	生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」	11月26日(木)午後1時～3時45分 *開場は午後0時半	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内シニア期のライフプランから今後の働き方を考える 対55歳以上で、求職中の方やこれから就職活動を始める方 定先着30人 費無料 持筆記用具 申10月22日からオンライン申請か電話で、セミナー予約専用ダイヤル☎5422-1399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(祝休日を除く) 問東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335 担経営支援課
文化・スポーツ	ワнтаймレッスン「レズミルズピラティス」	10月23日(金)～11月27日(金)の▶毎週金曜日午前11時15分～正午 ▶毎週火曜日午後8時半～9時15分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内最新の運動科学を取り入れたピラティスで心と体をコントロールする 対高校生以上 定▶火曜日=各先着17人 ▶金曜日=各先着12人 費各600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
	健康体力づくり教室「ゆるやかヨガ」 「健美操」	11月4日～25日の毎週水曜日▶ゆるやかヨガ=午前9時45分～10時45分 ▶健美操=午前11時～正午		内▶ゆるやかヨガ=呼吸に合わせ体全体をほぐす ▶健美操=ゆったりした動作で呼吸を整える 対18歳以上の方 定各先着80人 費各550円 持靴下(健美操のみ/お持ちの方は5本指のもの)、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 “ベシックスコース”	11月14日(土)午前10時～正午 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内正しいフォームで約2kmをゆっくり走る 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 申事前にオンライン申請(左記コード)か電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ *受け付けは11月12日午後5時まで 担スポーツ振興課
	“すみだ五彩の芸術祭連携企画” 第220回すみだ文化講座「鬼平Walk“ゆかりの地ガイドツアーを図書館で疑似体験”」	11月21日(土)午後2時～3時半	八広図書館(八広5-10-1-104)	内すみだ観光ガイドの会による鬼平犯科帳ゆかりの地の解説 【協力】墨田区観光協会 定先着30人 費無料 申10月23日午前9時からオンライン申請か、講座名・氏名・電話番号を直接または電話、ファクスで、八広図書館☎3616-0846・FAX3616-0672へ *手話通訳を希望する場合は11月7日までに申込み
	多文化ワークショップ第1回「二胡ミニコンサートと台湾文化を学ぶ」	11月23日(祝)午後1時半～3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内中国の伝統楽器「二胡」による台湾民謡の演奏を聞き、楽器の特徴や台湾文化を学ぶ 対小学校5年生以上 *小・中学生は保護者の同伴が必要 定先着20人 費500円 申事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ 担地域活動推進課
	ひきぶん伝統館・和洋楽器ユニット「蒼ノトキ」ライブ2027	9年1月21日(木)午後6時半～ *開場は午後6時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内和洋楽器ユニット「蒼ノトキ」による和JAZZ&クロスオーバーミュージックによるコンサート 対小学生以上 定先着530人 費▶区内在住の方、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=1800円 ▶高校生以下=500円 ▶その他=2000円 申事前にオンライン申請か、直接または電話で、曳舟文化センター☎3616-3951へ 担文化芸術振興課
イベント	第11回「みどりピアまつり」	11月7日(土)午前10時～午後2時	すみだふれあいセンター(緑4-35-6)、すみだ障害者就労支援総合センター(緑4-25-4)	内▶ふれあいセンター=作業公開・体験、保育園児作品展、自主生産品の販売等 ▶就労支援総合センター=事業紹介、訓練公開・体験、ゲームコーナー等 *詳細は区HPを参照 費無料 *購入費は自己負担 問▶すみだふれあいセンター☎5600-2001 ▶すみだ障害者就労支援総合センター☎5600-2004
	“11月7日～9年1月31日に北十間川テラス等で実施!” 「東京下町回遊 竹あかり」点灯式&水上コンサート	11月7日(土)午後5時15分～7時半	小梅橋船着場周辺(向島1-23)	内新日本フィルハーモニー交響楽団員の弦楽四重奏による水上コンサート、点灯式 費無料 申当日直接会場へ 問東武鉄道お客さまセンター☎5962-0102 *受け付けは午前9時～午後6時 *詳細はイベント公式HPを参照 担観光課
	竹あかりミュージッククルーズ	11月20日(金)・21日(土)・22日(日)、12月4日(金)・6日(日)▶午後4時半～6時10分 ▶午後6時25分～6時55分 ▶午後7時10分～7時40分	▶午後4時半～=両国船着場(横綱1-2地先) ▶午後6時25分～、午後7時10分～=小梅橋船着場(向島1-23地先) *いずれも小梅橋船着場で解散	内ミュージシャンによる生演奏を聴きながら、竹あかりの光を楽しむクルーズ 定各先着20人 費各3500円 申事前にオンライン申請 問墨田区観光協会☎6657-5160 担観光課
その他	介護保険事業運営協議会の傍聴	11月9日(月)午後1時半～	区役所会議室123(12階)	定先着5人 申事前に介護保険課管理・計画担当(区役所4階)☎5608-6924へ *受け付けは11月6日午後5時まで *議事録は後日区HPで閲覧可

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
スポーツ・文化	「2026全日本ボクシング選手権大会」ボランティア募集	内受け付け、グローブ回収、競技結果記録など大会運営のサポート 【開催日】12月22日(火)～27日(日) *半日から参加可 【開催場所】ひがしアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1) 対15歳以上の方 *中学生は不可 *17歳以下の方は保護者の同意が必要	申11月8日までにオンライン申請(すみだスポーツボランティアに登録) 問スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312
その他	すみだの“好き”を一言募集	内「すみだの好きなところ」や「未来に残したいもの」を募集 *9年3月の区制施行80周年を記念して作成する、記念ロゴの製作に活用 対区内在住在勤在学の方	申11月6日までにオンライン申請 問政策担当☎5608-6231 *詳細は区HPを参照