

人が輝く 講座・教室・催し

内容 種別 対象 定員 費用 持ち物 申込み 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
健康・福祉	要約筆記教室(全6回)	2月18日～3月25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 手話によるコミュニケーションが難しい方のため、話し言葉を文字にして伝える「要約筆記」の技術について学ぶ 対 区内在住在勤で要約筆記に関心のある方 定 20人(抽選) * 定員に満たないときは中止になる場合あり 費 200円(教材費) 申 講座名・住所・氏名・ファクス番号を直接または電話、ファクスで1月19日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ
	おもちゃサロン「好きなおもちゃでいっぱい遊ぼう」	1月17日(金)午前10時～午後3時半 * 毎週金曜日に開催 1月22日、2月26日、3月26日いずれも水曜日午前10時～午後3時半	曳舟集会所(東向島2-17-14) みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 子どもたちが自分の好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ 対 保護者同伴の子ども * 曳舟集会所の午前中は、障害のある子どもとその保護者が対象 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶ 墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900 ▶ みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
子ども	子どもの成長を促す、パパのためのしつけ講座	1月21日(火)午前9時～11時	八広幼稚園(八広5-12-15)	【テーマ】子どもと話す「子どもとその日のことを話してみよう」 定 先着50人 費 無料 申 事前に生涯学習課青少年担当(区役所11階) ☎5608-6311へ * 女性の参加も可 * 事前申込みによる1歳～就学前の子どもの一時保育あり(定員制)
	親子食育講座「子どもの発育・発達と食べるチカラ」	1月30日(木)午前10時～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 乳幼児の生活リズムなどに関する小児科医のお話、食育体験コーナー、食事相談等 対 区内在住で、就学前の子どもを持つ保護者または妊娠中の方 定 先着50人 費 無料 申 1月14日午前9時から電話で子育て支援総合センター ☎5630-6351へ
	すみだ子育て支援ネット「はぐ(Hug)」交流会	1月31日(金)午前10時～11時半	子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)	内 親子向けのライブ「オヤトコ「うたと楽器のおいしい時間」」、「ぶんぶんゴマを作って遊ぼう」、子育てサポーターとの交流 対 区内在住の乳幼児とその保護者 * 「はぐ(Hug)」の未登録者も参加可 費 無料 申 事前に保護者の住所・氏名・電話番号、参加人数を電話またはEメールで「はぐ(Hug)」事務局 ☎3616-1727・✉byoujihuiku@oboe.ocn.ne.jpへ * 当日会場でも申込可 問 子育て支援総合センター ☎5630-6351
仕事・産業	知的財産権セミナー「実践!誰でもできる知財検索」	1月23日(木)午後7時～9時	すみだ中小企業センター(文花1-19-1)	内 他社技術の把握やニッチ分野の探索など、新製品・新技術等の開発に役立つ「知財検索」の方法について、パソコンを操作しながら学ぶ 対 区内中小企業の経営者・従業員で、パソコンの基本操作(文字入力)ができる方 定 先着10人 費 無料 申 事前に講座名・氏名、勤務先の名称・所在地・電話番号・業種を電話または、ファクス、Eメールで、すみだ中小企業センター ☎3617-4351・FAX3617-4340・✉school@techno-city.sumida.tokyo.jpへ
	起業・創業入門セミナー第2回「人生を楽しむ起業入門「楽しく学べるアイデア発想法」」	1月25日(土)午後2時～4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 ワークショップを通し、起業するために必要なことについて学ぶ(第1回と同一内容) 対 区内在住在勤在学の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号を電話または、ファクス、Eメールで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・FAX5655-2351・✉HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ
文化・スポーツ	区総合体育館公開講座「ジュニア期のスポーツ栄養学講座」	1月19日(日)午後3時半～5時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 小・中学生に必要な栄養や、その摂取方法について管理栄養士から学ぶ 対 中学生以上 定 先着30人 費 無料 申 事前に講座名・住所・氏名・電話番号を電話または、ファクス、Eメールで区総合体育館 ☎3623-7273・FAX3623-7283・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ * 申込みは1月18日まで
	キンポールスポーツ体験教室	1月25日(土)午前10時半～正午	曳舟小学校(京島1-28-2)	対 区内在住の小学生以上 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
	まち歩き「向島地域の古道・史跡を訪ねて」	1月25日(土)午後1時～3時半 * 小雨決行	【集合場所】鐘ヶ淵駅西口改札	内 向島地域にある「古代東海道」や「東清寺」のほか、「玉の井カフェ」などを巡る 定 先着15人 費 700円(飲物代・資料代込み) 申 事前に電話で寺島・玉の井まちおこし委員会 ☎3614-6534へ 問 産業経済課産業振興担当 ☎5608-6187
	第4回ソフトテニス研修会・大会	2月2日(日)午前10時～午後5時 * 研修会終了後、大会を実施 * 雨天の場合は2月9日(日)に延期	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種 ▶ 研修会・大会 ▶ 研修会のみ 費 ▶ 研修会・大会=1人800円(中学生、高校生は400円) ▶ 研修会のみ=1人400円(中学生、高校生は300円) 持 テニスシューズ(運動靴)、テニスウェア(運動着) * ラケットの無料貸出しあり 申 住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を電話または、はがき、ファクスで1月24日(必着)までに墨田区ソフトテニス連盟事務局 猪飼直茂(〒131-0041八広2-12-11) ☎080-5415-5461・FAX3617-4123へ * 1人での申込みも可
区民体育大会「バスケットボール大会」	4月6日(日)・13日(日)・29日(祝)、5月3日(祝)・4日(祝)午前9時～午後9時	▶ 4月6日、5月4日=スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4) ▶ 4月13日・29日、5月3日=区総合体育館(錦糸4-15-1)	種 男子1・2・3部、女子1・2部 申 申込書を直接または郵送で1月14日～31日(必着)に、〒130-8640スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所11階) ☎5608-6312へ * 申込書は、申込先、スポーツプラザ梅若、区総合体育館で配布 問 墨田区バスケットボール協会 三ツ木 清一 ☎3612-9359 * 代表者会議を2月21日(金)午後7時から、区総合体育館で実施 * 費用・支払方法については問合せ先へ	

☎ = 電話 FAX = ファクス ✉ = Eメール 🏠 = ホームページアドレス

広告 錦糸町法律相談センター：弁護士会の法律相談 ☎5625-7336 (月～土9時30分～12時、13時～16時30分)

人が輝く 講座・教室・催し

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	建築・住まいの無料相談	1月17日(金)午後1時～4時 *毎月第3金曜日に開催(8・9月を除く)	区役所1階アトリウム	内(社)東京都建築士事務所協会墨田支部の所属建築士による、増改築などの建築全般に関する相談 申当日直接会場へ 問建築指導課構造担当 ☎5608-1307
	第8回すみだ自然観察会「すみだの野鳥を知ろう！」	1月25日(土)午後1時～4時	【集合場所】すみだ環境ふれあい館(文花1-32-9) *往復バスを使用	内すみだで見ることが出来る野鳥について、写真スライドの観賞と、旧中川水辺公園や荒川河川敷での観察を通して学ぶ *雨天の場合は、すみだ環境ふれあい館で「すみだのいきもの」の写真スライドによる講義を実施 対区内在住の小学4年生以上 定先着20人 費無料 持双眼鏡・野鳥図鑑(お持ちの方のみ)、飲物、防寒具 申1月14日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所14階) ☎5608-6208へ
	美容と健康に！耳つぼシールでセルフケア(全2回)	1月29日(水)、2月5日(水)午前10時～正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内耳のマッサージの仕方や、耳のつぼを活用したダイエット等について学ぶ 対16歳以上の方 定先着12人 費2100円(教材費込み) *1月24日までに直接、申込先へ支払 持スタンド型の鏡 申1月13日から電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *受付は午前9時～午後8時
	消費者講座「NISAで行う投資とは！“おさえたいポイントと留意点”」	1月29日(水)午後1時半～3時半 *受付は午後1時～	区役所会議室131(13階)	内株や投資信託などの運用益や配当金を、一定額非課税にする制度である「NISA(少額投資非課税制度)」のポイントや留意点について、専門家から学ぶ 対区内在住の勤労者の方 定先着30人 費無料 申1月14日午前9時から電話で、すみだ消費者センター ☎5608-1516へ
	弁護士・住田裕子氏による人権を考える講演会「一人ひとりが輝き生きる」	2月1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NPO法人長寿安心会の代表理事であり、弁護士の住田裕子氏による講演会 対区内在住の勤労者の方 定先着200人 費無料 申事前に住所・氏名・電話番号を直接または電話、ファクスで生涯学習課生涯学習担当(区役所11階) ☎5608-6309・FAX5608-6411へ *手話通訳あり *事前申込みによる一時保育あり(定員制)
	働く女性応援セミナー「女性のためのスキル向上講座“自分のキャリアをつくらう”」(全3回)	2月12日・19日・26日いずれも水曜日午後6時半～8時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	対区内在住の勤労者の方 定先着20人 費無料 申事前に、すみだ女性センター ☎5608-1771へ *事前申込みによる1歳～就学前の子どもの一時保育あり(定員制)
健康・福祉	認知症ミニ講座「認知症の方への対応」	1月20日(月)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内認知症の方への対応について認知症認定看護師から学ぶ 対認知症の方を介護している方 定先着20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
	すみだ介護の学び舎「ケアMENすみだ“介護の悩みを共有しましょう”」	1月23日(木)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内参加者同士が介護の悩み・負担を共有する 対区内在住で高齢者の介護経験がある男性など 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 問高齢者福祉課相談係 ☎5608-6174
	中級者向けパソコン教室「インターネット」(全3回)	1月29日(水)～31日(金)午前10時～正午	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、パソコンの基本操作(ローマ字入力)ができ、全日程参加できる方 定10人(抽選) 費100円(教材費) 申1月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	高齢者歌謡教室「新譜で歌う新作2曲」(全4回)	1月29日～2月19日の毎週水曜日午後1時半～3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歳以上の初心者 *前回受講者を除く 定40人(抽選) 費無料 申1月15日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受付は午前10時～午後5時
	生きがい講座「人生のたため方 終活セミナー」	1月30日(木)午後1時半～3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内生前に自身の葬儀や墓などを準備しておく“終活”について学ぶ 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 *受付は平日の午前10時～午後4時 問高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	身体障害者向け「絵手紙教室」(全4回)	2月1日～22日の毎週土曜日午前10時～正午	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15人(抽選) 費400円(教材費) 申講座名・住所・氏名・ファクス番号を直接または電話、ファクスで1月19日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3723・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳、磁気ループの希望可
	高齢者の初心者パソコン教室「あなたも一度挑戦してみよう!!」(月・火・金曜日コース、各コース全6回)	2月3日(月)～3月18日(火) *各コース(全5コース)の日程の詳細は申込先へ	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 定各コース4人(抽選) 費各コース1000円(教材費) 申1月16日までに立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *受付は午前9時～午後5時
	介護予防のための高齢者パワートレーニング教室(初心者コース・全8回)	2月4日～3月25日の火曜日、2月12日(水)午後2時～3時 *2月11日を除く	曳舟集会所(東向島2-17-14)	内転倒や閉じこもり予防のための、器具を使わない簡単な運動 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本教室未受講者 定25人(抽選) 費無料 申1月24日までに高齢者福祉課相談係(区役所4階) ☎5608-6178へ
	高齢者のための無料健康相談室	2月13日(木)、3月13日(木)午前9時～正午 *30分間隔で各日6回実施	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定各日各回先着2人 申事前に八広地域プラザ ☎6657-1549へ
	ボランティアプラスワン講座「聞こえにくい人が気になるあなたに」	2月15日(土)午後1時～4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内聞こえにくいことへの理解と配慮や“伝える技術”のコツについて学ぶ 対ボランティア活動をしている方 定先着40人 費無料 申事前に、すみだボランティアセンター分館(亀沢3-20-11関根ビル4階) ☎5608-2940へ