人が輝く 講座・教室・催し

暮らし　健康・福祉　子ども　仕事・産業　税金・国保　文化・スポーツ　イベント　区政その他　ぽけっと（区主催以外）

内＝内容　種＝種別　対＝対象　定＝定員　費＝費用　持＝持ち物　申＝申込み　問＝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	**高齢者の初心者向けパソコン教室「年賀状を作ってみましょう！」（全4回）**	11月19日～12月10日の毎週水曜日午前10時～正午	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、パソコンの基本操作（文字入力）ができ、ノートパソコンを持参できる方　＊前回受講者を除く　定 10人（抽選）　費 無料　申 10月25日までに梅若ゆうゆう館 ☎5630－8630へ　＊受付は午前9時～午後5時
	介護のはなし「明日から、10歳若返る！お話と体操」	11月20日（木）午後2時～4時	八広地域プラザ（八広4－35－17）	内 介護予防に関する講義と体操　定 先着40人　費 無料　持 タオル、飲物　申 10月21日午前9時から八広地域プラザ ☎6657－1549へ　＊申込みは11月18日まで　＊動きやすい服装で参加
	身体障害者向けパソコン教室「インターネットを学びましょう」（全3回）	11月26日（水）～28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18歳以上で、パソコンの基本操作ができ、上肢・下肢に障害のある方または内部障害のある方　定 10人（抽選）　費 100円　申 住所・氏名・年齢・ファクス番号を直接または電話、ファクスで10月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608－3723・FAX5608－3720へ
子ども	**おもちゃサロン**	10月22日、11月26日、12月24日いずれも水曜日午前10時～午後3時半	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 子どもとその保護者　＊すみだボランティアセンターの毎月第1金曜日・第3月曜日の午後は、障害のある子どもとその保護者のみが対象　費 無料　申 当日直接会場へ　問 ▶みどりコミュニティセンター ☎5600－5811　▶墨田区社会福祉協議会 ☎3614－3900
		10月24日（金）午前10時～午後3時半　＊毎週金曜日と毎月第3月曜日午後1時～3時半（祝日を除く）に開催	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	
	もちもちマーケット	11月1日（土）・16日（日）午前10時～正午	子育て支援総合センター（京島1－35－9－103）	内 使わなくなった衣類や、おもちゃ等の交換会　費 無料　申 当日直接会場へ　問 子育て支援総合センター ☎5630－6351
	子宝カフェ「食生活アドバイザーがお話しする〝楽しく元気になる食事と生活のヒント〟」	11月1日（土）午前10時15分～正午		対 親子　費 無料　申 事前に催し名・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレス、子どもの氏名・年齢を、ファクス、またはEメールで、すみだkomachi　荘司 ☎090－4619－0449・FAX5630－6352・✉sumida_komachi@yahoo.co.jpへ　問 子育て支援総合センター ☎5630－6351
	すみだファミリー・サポート・センターの「サポート会員（有償ボランティア）」の事業説明会	11月7日（金）午後2時～3時	すみだボランティアセンター（東向島2－17－14）	内 地域で子育てを支援するサポート会員についての説明　対 区内在住の20歳以上で、子育て支援に理解と熱意があり、心身ともに健康な方　定 先着20人　費 無料　申 事前に電話で、すみだファミリー・サポート・センター ☎5608－2020へ　問 ▶すみだファミリー・サポート・センター　▶子育て支援総合センター ☎5630－6351
文化・スポーツ	**第61回墨田区文化祭「展示部門」**	11月1日（土）～3日（祝）午前10時～午後5時　＊最終日は午後4時まで	すみだリバーサイドホール1階・2階（区役所に併設）	内 書道・花道・写真・俳句・水墨画・陶芸・絵画等　＊期間中、無料の茶席コーナーを設置　【入場料】無料　申 期間中、直接会場へ　＊出展者の募集は終了　問 生涯学習課生涯学習担当 ☎5608－6309
	墨田・葛飾・江戸川3区連携企画事業　道から歴史を探る「曳舟川通り・佐倉道を歩く」（全2回）	▶講座・野外調査1＝11月8日（土）午前9時～午後5時（予定）　▶野外調査2＝11月16日（日）午前9時～午後4時（予定）	▶講座・野外調査1＝葛飾区郷土と天文の博物館（葛飾区白鳥3－25－1）～業平橋　▶野外調査2＝亀有駅～市川広小路　＊集合場所・時間の詳細は申込先へ	内 ▶講座＝地域のつながり・歴史について学ぶ　▶野外調査＝近世の曳舟川通り・元佐倉道と推定されている道の散策、文化財や史跡の見学　＊野外調査1の歩程約5km、　野外調査2の歩程約6.5km　定 先着20人　費 300円（資料代）　持 ▶野外調査2＝昼食　申 事前に電話で、すみだ郷土文化資料館 ☎5619－7034へ
	第3回ソフトテニス研修会・大会	11月24日（祝）午前10時～午後5時　＊受付は午前9時半～	錦糸公園テニスコート（錦糸4－15－1）	費 ▶研修会のみ＝1人400円（中学生、高校生は300円）　▶研修会・大会＝1人800円（中学生、高校生は400円）　持 テニスシューズ、テニスウエア（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11月14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
イベント	**とき時（どき）あーと展2014**	10月23日（木）～28日（火）午前10時～午後7時	産業観光プラザ すみだ まち処（ところ）（押上1－1－2東京ソラマチ®5階）	内 すみだ作る創るの会「パルティーレ」による、すみだ水族館とコラボレーションした屏風（びょうぶ）や革工芸、べっ甲などの作品展示・販売　【入場料】無料　申 期間中、直接会場へ　問 産業経済課産業振興担当 ☎5608－6186
	わんぱくまつり	10月26日（日）午前10時～午後3時　＊焼き芋の無料配布（先着300人）は午後2時頃～	わんぱく天国（押上1－47－8）　＊小雨決行	内 サツマイモの収穫体験、わんぱく天国の自然に関するクイズ大会、竹棒の先端にパンを巻きつけて炭火で焼く「遊ぼうパン」等　【入場料】無料　申 当日直接会場へ　問 わんぱく天国 ☎3612－1456
	第29回すみだボランティアまつり	10月26日（日）午前10時半～午後2時半	第四吾嬬小学校（京島3－64－9）	内 ボランティア活動体験、チャリティーバザー等　【入場料】無料　申 当日直接会場へ　問 すみだボランティアセンター ☎3612－2940
	荒川クリーンエイド2014「荒川河川敷をみんなできれいに！」	11月1日（土）午前8時半～10時半　＊雨天中止	【集合場所】荒川河川敷自由広場（四ツ木橋と新四ツ木橋との間）	内 荒川河川敷（八広野球場～荒川四ツ木橋緑地競技場の約1km）の清掃　費 無料　申 当日直接会場へ　問 スポーツ振興課スポーツ施設担当 ☎5608－6588
	みどりピアまつり	11月1日（土）午前10時半～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 施設公開、作業・訓練の公開と体験、模擬店、バザー、自主生産品販売、スタンプラリー（参加者に記念品を進呈）等　【入場料】無料　申 当日直接会場へ　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
	伊豆高原荘「伊豆らんらん倶楽部バスツアー」	▶12月9日（火）～11日（木）　▶12月17日（水）～19日（金）　＊いずれも2泊3日	【宿泊先】伊豆高原荘　＊区役所正面玄関前に午前9時集合または、ロッテシティホテル錦糸町（錦糸4－6－1）前に午前9時10分集合	内 ▶12月9日出発＝御殿場のアウトレットモールの散策、沼津港深海水族館の見学等　▶12月17日出発＝横浜中華街の散策、百笑の湯（伊豆市）での入浴等　＊区内在住在勤の方は100円引き　＊昼食代は別途自己負担　定 各先着40人　費 各2万2640円　申 10月21日午前9時から電話で伊豆高原荘 ☎0557－54－1108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：☎5625-7336（月～土9時30分～12時、13時～16時30分）※ 木曜日は19時30分まで受付

人が輝く 講座・教室・催し

暮らし 健康・福祉 子ども 仕事・産業 税金・国保 文化・スポーツ イベント 区政その他 ぽけっと（区主催以外）

内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 費＝費用 持＝持ち物 申＝申込み 問＝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
暮らし	**夜間特別プログラム「見上げてみよう、すみだの夜空。月のクレーターを観察しよう！」**	11月1日（土）午後6時半～8時　＊雨天時は、屋内で月についての解説を実施	すみだ環境ふれあい館（文花1－32－9）	定先着40人　＊中学生以下は保護者の同伴が必要　費無料　持双眼鏡（お持ちの方のみ）　申事前に催し名、参加者全員の氏名・年齢、代表者の電話番号を直接または電話、Eメールで、すみだ環境ふれあい館 ☎3611－6355・✉kankyou-fureaikan@song.ocn.ne.jpへ　＊受付は午前10時～午後5時（月・水曜日を除く）
	消費者講座「事例より学ぶ悪質商法とエンディングノートの書き方」	11月4日（火）・5日（水）▶午前10時半～正午　＊受付は午前10時～　▶午後2時～3時半　＊受付は午後1時半～　＊いずれも同一内容	すみだ消費者センター（押上2－12－7－215）	内悪質商法の事例を学ぶとともに、万一の時に備えて、介護・延命措置・葬儀などに関する希望を記入しておくエンディングノートを作成する　＊特製のエンディングノートを進呈　対区内在住在勤の方　定各日各回先着30人　費無料　申10月22日午前9時から電話で、すみだ消費者センター ☎5608－1516へ
	たのしい水墨画教室（全3回）	11月7日・14日・21日いずれも金曜日午後1時半～3時半	社会福祉会館（東墨田2－7－1）	内来年の干支（えと）「未（ひつじ）」などを描く　対区内在住在勤の方　定先着20人　費2000円（材料費込み）　申10月21日午前9時から電話で社会福祉会館 ☎3619－1051へ　＊申込みは10月31日まで
	ママのための積ん読（つんどく）解消読書会！	11月9日（日）午後2時～4時	ひきふね図書館（京島1－36－5）	【テーマ】今の自分に必要な本から、はじめの一歩を踏み出す　対母親　定先着16人　費無料　持今、読みたい本1冊または2冊（ビジネス書・実用書等）　＊読んでいなくても可　申事前に講座名・氏名・電話番号を電話またはEメールで、ひきふね図書館 ☎5655－2350・✉HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ
	クリスマスリース講習会「今話題の枯れない花プリザーブドを使ってリースを作ってみませんか」	11月11日（火）・17日（月）午後1時～4時	家庭センター（亀沢3－24－2）	定各日先着5人　費各日2000円　＊10月31日までに直接、申込先へ支払　＊別途、材料費3000円が必要（当日支払）　申10月21日午前9時から家庭センター ☎3625－5177へ
	リサイクル手作り講座「初春を祝う未（ひつじ）の飾り絵馬」	11月13日（木）午後1時～3時	すみだ環境ふれあい館（文花1－32－9）	対区内在住在勤在学の中学生以上　定20人（抽選）　費300円（材料費込み）　持両面テープ、ボンド、目打ち、筆記用具など　申住所・氏名・年齢・電話番号を往復はがきで11月1日（必着）までに、すみだリサイクル活動センター（〒130－0003横川5－10－1－111）☎5611－7740へ　＊抽選の結果は11月6日ごろに返信
	第4回エコライフ講座「がすてなーに ガスの科学館」見学会	11月14日（金）午後1時～5時　＊区役所1階アトリウムに午後0時50分集合　＊バスで移動	がすてなーに ガスの科学館（江東区豊洲6－1－1）	内ガスの役割や特長を楽しみながら学ぶ　対区内在住在勤の方　定先着20人　費無料　申10月21日午前9時から環境保全課環境管理担当（区役所14階）☎5608－6207へ
	消費者講座「相続について学ぶ」	11月14日（金）午後1時半～3時半　＊受付は午後1時～	すみだ女性センター（押上2－12－7－111）	内相続税・遺産分割・生前贈与などについて学ぶ　対区内在住在勤の方　定先着100人　費無料　申10月23日午前9時から電話で、すみだ消費者センター ☎5608－1516へ
	NPOステップアップ講座（未来のすみだを語るワールドカフェ）	11月15日（土）午後1時～4時半	区役所会議室131（13階）	定先着60人　費無料　申事前に氏名・電話番号を直接または電話、Eメールで区民活動推進課区民活動推進担当（区役所14階）☎5608－6202・✉KATSUDOSUISHIN@city.sumida.lg.jpへ
健康・福祉	**立花ゆうゆう館まつり**	▶10月25日（土）午前9時半～午後4時　▶10月26日（日）午前9時半～午後2時	立花ゆうゆう館（立花6－8－1－102）	内絵画等の作品展示会、模擬店、体験教室等　＊体験教室の日程・費用等については問合せ先へ　【入場料】無料　申当日直接会場へ　問立花ゆうゆう館 ☎3613－3911　＊問合せは午前9時～午後5時
	たちばな祭	10月30日（木）～11月2日（日）　＊各日の開催時間は問合せ先へ	たちばなホーム（立花3－10－1）	内作品展、ダンスフェスティバル（11月1日のみ）、模擬店（11月2日のみ）等　【入場料】無料　申期間中、直接会場へ　問たちばなホーム ☎3613－8718
	ふくの会（なりひら認知症家族会）	11月1日（土）午後1時半～3時半	なりひらホーム（業平5－6－2）	内参加者同士の悩みの共有と情報交換　対区内在住で、認知症の方を介護している方　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
	介護の日記念行事			
	▶**"11月11日は介護の日"記念展示**	11月6日（木）～11日（火）午前9時～午後5時	区役所1階アトリウム	内介護施設の情報や介護に役立つ情報等の展示　【入場料】無料　申期間中、直接会場へ　問介護保険課管理・計画担当 ☎5608－6924
	▶**認知症を知る・支えるセミナー第3・4回「在宅療養について」**	11月8日（土）▶第3回＝午前10時～正午　▶第4回＝午後2時～4時	すみだリバーサイドホール1階ギャラリー（区役所に併設）	内在宅で使えるサービスについて学ぶ　対区内在住在勤で認知症に関心のある方など　定各回先着100人　費無料　申事前に高齢者福祉課相談係（区役所4階）☎5608－6174へ
	みかんの会（認知症家族会）	11月6日（木）午後1時半～3時半	たちばなホーム（立花3－10－1）	内介護に関する悩みや思いを語り合う　対認知症の方を介護している方など　定先着10人　費無料　申事前に、たちばな高齢者支援総合センター（立花3－2－9）☎3617－6511へ
	高齢者初心者向け自彊術（じきょうじゅつ）教室（全4回）	11月7日～28日の毎週金曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター（向島3－36－7）	内日本最初の健康体操で、肩こり・生活習慣病を予防する　対区内在住で60歳以上の方　定15人（抽選）　費無料　持タオル、飲物　申10月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608－3721へ
	健康づくり教室「初心者向けヨガ教室」（各コース全6回）	11月12日～12月17日の毎週水曜日▶1時半コース＝午後1時半～2時50分　▶3時コース＝午後3時～4時20分　▶6時コース＝午後6時～7時20分		対区内在住在勤の成人で、医師から運動を制限されていない方　定各コース15人（抽選）　費無料　申10月29日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608－3729へ
	介護予防のための「腰痛（膝痛）予防講演会」（全2回）	11月19日（水）・20日（木）午後2時～3時半	すみだ中小企業センター（文花1－19－1）	対区内在住の65歳以上で、全日程参加できる本講演会未受講者　定先着60人　費無料　申10月22日午前9時から電話で高齢者福祉課相談係 ☎5608－6178へ

☎＝電話　FAX＝ファクス　✉＝Eメール　🖳＝ホームページアドレス