

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
健康・福祉	みどりコミュニティカフェ	11月13日(金)午前10時半～正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 折り紙とおしゃべりタイム 対 おおむね60歳以上の方 費 100円(飲食代) 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
	立花・文花たち・ぶんぶん祭“いつまでも元気にこの街で暮らしたい”	11月15日(日)午前10時～午後4時	東京清風園(立花1-25-12)	内 介護予防・認知症予防等に関する講座など 対 区内在住の方 定 ▶各講座=各先着60人程度 *講座の詳細は問合せ先へ 【入場料】無料 申 当日直接会場へ 問 ▶たちばな高齢者支援総合センター ☎3617-6511 ▶文花高齢者みまもり相談室 ☎3614-6511
	体力測定(握力・反復横跳びなど)	11月15日(日)▶午前の部=午前10時半～11時半 ▶午後の部=午後1時～2時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 高校生以上 定 各部先着15人 費 220円(施設利用料) *参加賞あり 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受付は午前9時～午後8時 *施設新規利用者は測定終了後に初回講習会あり
	むこうじま家族会「簡単気功でリラックス」	11月17日(火)午後1時半～3時	介護老人保健施設ベレール向島(東向島2-36-11)	【講師】遠藤逸子氏(日本気功科学研究所理事) 対 区内在住で、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、むこうじま高齢者支援総合センター(ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	むこうじまセミナー「遺言書・成年後見制度を学ぶ」	11月19日(木)午後1時半～3時		対 区内在住の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	心に病のある方の理解者に!「精神保健福祉ボランティア講座」(全5回)	11月20日～12月18日の毎週金曜日午前10時～正午	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)ほか	対 ボランティア活動に関心があり、全日程参加できる方 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ
	高齢者の「マジック教室」“マジックを楽しくやってみましょう!”(全4回)	11月20日～12月11日の毎週金曜日午後1時半～3時半	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 16人(抽選) 費 1500円(教材費) 申 11月6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
	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25日～12月16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 *前年度の同一教室を受講した方を除く 定 10人(抽選) 費 無料 申 11月5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
	高齢者・障がい者のための成年後見相談会	11月26日(木)午前10時～午後4時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 成年後見制度、悪質商法対策、遺言、相続などの相談 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号・相談内容を直接または電話、ファクスで、すみだ福祉サービス権利擁護センター(すみだボランティアセンター内) ☎5655-2940・FAX3610-0294へ
むこうじまセミナー「今から始める部屋の片づけ」	12月10日(木)午後1時半～3時	介護老人保健施設ベレール向島(東向島2-36-11)	対 区内在住の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター(ベレール向島内) ☎3618-6541へ	
子ども	青少年健全育成区民大会	11月28日(土)午後2時～4時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 区民大会式典、作文入賞者の表彰、受賞作品朗読 【入場料】無料 申 当日直接会場へ 問 生涯学習課青少年担当 ☎5608-6503
仕事・産業	合同就職面接会「かつしか・すみだ就職面接会」	11月20日(金)午後1時半～4時	かつしかシンフォニーヒルズ(葛飾区立石6-33-1)	費 無料 申 11月2日午前8時半から、ハローワーク墨田(江東橋2-19-12)または、お近くのハローワークへ 問 ▶生活経済課消費者・勤労福祉係 ☎5608-6185 ▶ハローワーク墨田 ☎5669-8609(電話での問合せの際は、音声案内の「41#」を選択)
	親ゼミ「就活生の親として、できるサポートは? 親としてできること。」	11月21日(土)午前10時～正午	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	対 39歳以下で就職活動中の方や、これから就職活動を始める方の家族など 定 先着20人 費 無料 申 11月2日午前9時から若者サポートコーナー(区役所1階) ☎5608-6834へ
	再就職支援セミナー(墨田区・ハローワーク墨田共催)	11月25日(水)午後1時45分～3時45分 *受付は午後1時半～	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	定 先着50人 費 無料 申 11月2日午前8時半から、ハローワーク墨田(江東橋2-19-12) ☎5669-8609へ *電話での申込み・問合せの際は、音声案内の「45#」を選択 問 ▶生活経済課消費者・勤労福祉係 ☎5608-6185 ▶ハローワーク墨田
文化・スポーツ	空手体験教室	11月8日(日)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	定 先着30人 費 無料 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受付は午前9時～午後8時
	第62回墨田区文化祭「劇団区民劇場第114回公演」	11月14日(土)午後7時～、15日(日)午後2時～、16日(月)午後6時半～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	【入場料】各日700円 申 当日直接会場へ 問 生涯学習課生涯学習担当 ☎5608-6309
	健康体力づくり教室(各教室全8回)	11月27日(金)～平成28年1月30日(土) *各教室の日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	種 太極拳、からだいきいき体操など(全7教室) 対 区内在住在勤在学中で18歳以上の方 定 各教室70人(抽選) 費 各教室2300円 申 11月9日までに直接、スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
イベント	サークル総合発表会「ユートリヤ祭」	11月7日(土)～10日(火)・12日(木)～15日(日)午前10時～午後5時 *最終日は午後4時まで	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 サークルによる成果発表 *舞台発表は11月8日(日)・15日(日)午前10時20分～午後5時(予定) 【入場料】無料 申 期間中、直接会場へ 問 すみだ学習ガーデン ユートリヤ祭事務局(すみだ生涯学習センター内) ☎5247-2008
	おおぞらフェスティバル	11月14日(土)午前10時半～午後2時	すみだステップハウスおおぞら(文花1-32-7・旧文花小学校内)	内 施設紹介、作品展示・販売、にじの子劇場(パネルシアター等)、スヌーズレン体験、一緒に踊ろうコーナー等 【入場料】無料 申 当日直接会場へ 問 すみだステップハウスおおぞら ☎6657-2603
	みどりコミュニティセンターまつり2015	11月15日(日)午前10時～午後3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 舞台発表、展示、模擬店など 【入場料】無料 *一部有料 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター ☎5600-5811
その区政他	「墨田区次世代育成支援行動計画推進協議会」および「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴	11月17日(火)午後6時半～8時半 *両会議を連続して開催	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 平成28年度に実施予定のニーズ調査に関する検討 申 事前に子育て支援課子育て計画担当(区役所4階) ☎5608-6084へ
ほけっと	ひがしんビジネスフェア2015	11月6日(金)午前9時半～午後4時	両国国技館(横綱1-3-28)	内 展示、製品紹介、ビジネスマッチング等 【入場料】無料 申 当日直接会場へ 問 東京東信用金庫地域支援部 ☎5610-1129

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
暮らし	みんなで楽しもう！「草笛音楽」体験講座	11月8日(日) 午前10時～正午	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	定 先着20人 費 無料 申 11月1日午前9時から、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ *小学生以下は保護者の同伴が必要
	エコライフ講座			対 区内在住在勤の方 申 11月2日午前9時から環境保全課環境管理担当(区役所14階) ☎5608-6209へ
	▶第2回「水といっしょにエコツアー！船で行く 砂町水再生センター見学」	11月11日(水) ▶第1便(復路はバス) = 午前11時半～午後2時半 ▶第2便(往路はバス) = 午後0時半～3時半	【集合場所】▶第1便=おしなり公園船着場(押上1-1地先) ▶第2便=区役所1階アトリウム *10分前に集合	内 ▶砂町水再生センターの見学 ▶荒川ロックゲートを経由し、船で移動しながら、下水を清浄な水に蘇らせる過程を学ぶ 定 各便先着10人 費 各便1300円(乗船料)
	▶第3回「リサイクル手作り講座“簡単に作れて、あると便利！トイレトペーパーホルダー”」	11月17日(火) 午後1時～3時	すみだ環境ふれあい館(文花1-32-9)	内 不用になった布を使ってトイレトペーパーホルダーを作る 定 先着25人 費 無料 持 裁縫道具(30cm物差し、はさみ、針、糸)
	吾孺の里で陶芸を楽しみましょう(全7回)	11月15日・29日、12月13日、平成28年1月10日・31日、2月14日、3月13日いずれも日曜日 午前9時半～午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 先着12人 *小学生以下は保護者の同伴が必要 費 9000円(材料費込み) 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-1549へ *受付は午前9時～午後8時 *申込みは11月8日まで
	教育相談室の公開研修会	11月17日(火) 午後2時半～4時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【テーマ】子どものインターネット依存(対応の仕方と関わり方) 定 先着40人 費 無料 申 11月1日午前9時から電話で、すみだ生涯学習センター教育相談室 ☎5247-2012へ
	弁護士による権利擁護法律相談	11月19日(木) 午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ▶判断能力が不十分な方への権利擁護法律相談 ▶福祉サービスの苦情相談 ▶親族等からの相談 費 無料 申 事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター ☎5655-2940へ
	ウォーキングで防災ドリル“本所防災館体験ツアー付き”	11月28日(土) 午前10時～午後1時	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)～本所防災館(横川4-6-6)	内 ウォーキングしながら防災について学ぶ 定 先着20人 費 無料 持 タオル、飲物 申 11月1日午前10時から電話で、すみだ女性センター ☎5608-1771へ *歩きやすい服装で参加
発酵食品シリーズ「日本一の“手前みそ”を作らせんか」	12月3日(木) 午前11時～午後2時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 味噌・ヨーグルトを作る 定 先着24人 費 1000円(材料費込み) 申 11月4日から本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受付は午前9時～午後8時 *申込みは12月2日まで	
かんたん！おもてなし料理教室(全4回)	12月8日、平成28年1月12日、2月9日、3月8日いずれも火曜日 午前10時～午後1時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 16歳以上の方 定 先着18人 費 2000円(材料費) 持 ふきん、エプロン、三角巾 申 11月3日から八広地域プラザ ☎6657-1549へ *受付は午前9時～午後8時 *申込みは11月30日まで	
健康・福祉	オレンジカフェ(11月)	11月4日(水)・18日(水) 午後2時～4時 11月9日(月)・30日(月) 午後2時～4時	八広地域プラザ(八広4-35-17) 本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症や介護について、お茶を飲みながらの語り合いと個別相談 対 区内在住で認知症に関心のある方など 定 各日先着30人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6502
	無料健康相談室	11月12日(木) 午前9時～正午 *30分間隔で6回実施	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定 各回先着1人 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-1549へ *管理栄養士による食事に関する相談も実施 *受付は午前9時～午後8時 *申込みは11月10日まで
	高齢者「老化予防らくらく体操教室」(全4回)	11月13日～12月4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)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 20人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 申 11月5日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ

夢 いつまでもすみだで

墨田区長 山本 亨

10月3日・4日の2日間、秋晴れのもとで開催された「すみだまつり・こどもまつり」は、30万人もの方々にご来場いただき、大変な賑わいでした。運営にご協力いただいた皆さんには、心から感謝を申し上げます。

ところで、私は先日、区内最高齢者である112歳の女性と、103歳の男性最高齢者のご自宅を訪問させていただきました。お二人とも、住み慣れた自宅でご家族と仲良く過ごされているのがとても印象的で、それこそが何よりも大切なことであると強く感じました。

日本は世界有数の長寿国で、昨年は男性の平均寿命が初めて80歳を超えるとともに、女性の平均寿命も86歳を超え、いずれも過去最高となりました。こうした状況は、とて

も喜ばしいことですが、忘れてはならないのが、介護などを必要とせずに日常生活を送ることができる「健康寿命」です。

今年度スタートした墨田区第6期介護保険事業計画では、「高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる」ことが、目的の一つに掲げられています。区でも、体力維持や転倒予防、仲間づくりや役立つ様々な事業を行い、高齢者が地域で元気に暮らせるよう、これまで以上に応援してまいります。

11月11日は、「介護の日」です。この機会に、介護についてはもちろん、介護を必要としない生活を送るためには何が必要か、改めて考えてみませんか。



区内最高齢者の涌井 ハツノさん



区内の男性最高齢者の小出留作さん