

# 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



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「ゆうゆう元気体操教室(後期)」"ストレッチで心も体も元気アップ"(各全7回)	10月4・18日、11月1・15日、12月6・20日、6年1月17日いずれも水曜日▶1部=午前9時半~10時半▶2部=午前11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)	内▶1部=「やさしいコース」▶2部=「しっかりコース」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*初参加者を優先 定各10人(抽選) 費無料 持 飲料物、タオル 申 9月15日までの午前9時~午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ *詳細は左記コードの梅若ゆうゆう館のホームページを参照 *いずれかの部を選択
	まるごと若がえり教室(各全12回)			内▶認知症予防型=筋力アップ運動や認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔ケアの講義▶支援強化型=リハビリテーション専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、栄養・口腔ケアに関する講話 対介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定各先着10人 費各4800円 申 事前に各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へ *受け付けは▶認知症予防型=9月15日まで▶支援強化型=9月30日まで 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178 *支援強化型は別途通知する日(10月を予定)に自宅等への訪問による現在の課題等の確認あり
	▶認知症予防型	10月4日~12月20日の毎週水曜日午前10時~11時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	
	▶支援強化型	11月2日~6年2月8日の木曜日午後1時~2時半 *11月16・23日、6年1月18日を除く	区総合体育館(錦糸4-15-1)	
	第3期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう! "運動と食事"」(各全10回)	10月4日~12月6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	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操、ボールや棒を使ったストレッチなどの実技と、食事や栄養の講話 対区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定各10人(抽選) 費無料 申 9月20日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ
	高齢者向け「しなやか筋トレ体操教室」(全8回)	10月5日~11月30日の木曜日午後1時半~3時半 *11月23日を除く		対区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定14人(抽選) 費無料 申 9月18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
	みどり健康カレッジ(全6回)	10月11日~6年3月13日の毎月第2水曜日午後2時~3時半	オウトピアみどり苑(緑2-5-12)	内 専門家から健康に役立つ様々な情報を学ぶ 対 両国・千歳・緑・立川・菊川・江東橋在住の65歳以上で、全日程参加できる方 定先着20人 *初参加者を優先 費無料 持 筆記用具、飲料物 申 事前に電話で、みどり高齢者支援総合センター☎5625-6541へ
	神経の病気 検診と相談	10月15日(日)午前9時~午後1時	すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)	内 専門医による検診や、歯科医師、薬剤師、リハビリ相談員、介護保険相談員等による各種相談 対区内在住で、体の震えやしびれ・まひ、転びやすい、力が入りにくい、食事が飲み込みにくい、むせやすい等の自覚症状がある方 定先着40人 費無料 申 事前に電話で墨田区医師会☎3612-3882へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前10時~午後4時 問 保健計画課保健計画担当☎5608-6189
	依存症状でお困りの方のための相談"ファミリーメンタル相談"	10月18日(水) *時間は申込時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 家族関係等の悩みを専門医に相談する 対区内在住の方 費無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	10月19日、11月16日、12月21日いずれも木曜日午前10時半~正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座とグループワーク「マインドフルネス体験」「親子のコミュニケーション」「認知行動療法」 対区内在住の在勤在学中で、ひきこもり等の状態の方やその家族 定各先着15人 費無料 申 事前に電話で保健予防課精神保健係☎5608-6506へ
"初心者向けのスマホ講座"悩みを解決! かんたんスマホ講座	10月26日(木)▶午前10時~正午▶午後2時~4時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 おおむね60歳以上の方 定各先着20人 費無料 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター☎5600-5811へ	
こころの病がある方の家族の会"家族同士で情報交換しませんか"	10月26日(木)午後1時半~3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などについて情報交換する 対区内在住で、こころの病がある方の家族 定先着15人 費無料 申 9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ	
超初心者向けストレッチ"自分の身体と向き合おう"	10月31日(火)午後2時~3時半	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 手軽にできるストレッチ 対区内在住の在勤在学中で18歳~64歳の方 定先着30人 費無料 持 タオル(80cm×35cm程度)、飲料物 *動きやすい服装で参加 申 9月12日午前8時半から専用サイトで申込み 問 本所保健センター☎3622-9137	
子育て・教育	すみだキラキラママのつどい	9月27日(水)午前10時~午後2時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内/定▶保育リトミック(3か月~2歳)/5組▶賢い子どもに育てるヒント/5組▶足裏リフレクソロジー/4人 *いずれも先着 対親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費各1000円 *当日会場で支払い 申 事前に希望プログラム名・氏名・子どもの年齢を、Eメールで、すみだキラキラママのつどい☎kirakiramamasumida2010@gmail.comへ 問 みどりコミュニティセンター☎5600-5811
	子ども水泳教室	*時間はいずれも50分	両国屋内プール(横綱1-8-1)	対/定▶クロール息継ぎ特訓教室=水に潜れる小学生/10人▶幼児水慣れ教室=4歳以上の未就学児/各15人▶初めてクロール教室=バタ足で5m泳げる小学生/10人▶平泳ぎ特訓教室=クロールで12.5m泳げる小学生/10人 *いずれも先着 費▶クロール息継ぎ特訓教室=6000円▶その他=4800円 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申▶クロール息継ぎ特訓教室=9月16日▶幼児水慣れ教室月曜コース=9月11日▶幼児水慣れ教室木曜コース=9月14日▶初めてクロール教室・平泳ぎ特訓教室=9月15日の午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール☎5610-0050へ *申込み開始と同時に定員を超えた場合は、その場で抽選を実施
	▶クロール息継ぎ特訓教室(全5回)	10月1日~29日の毎週日曜日午前11時45分~		
	▶幼児水慣れ教室月曜コース(全4回)	10月2日~30日の月曜日午後3時~ *10月9日を除く		
	▶幼児水慣れ教室木曜コース(全4回)	10月5日~26日の毎週木曜日午後3時~		
	▶初めてクロール教室(全4回)	10月7日~28日の毎週土曜日午後1時~		
▶平泳ぎ特訓教室(全4回)	10月7日~28日の毎週土曜日午後6時~			

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



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	キッズダンス(ヒップホップ)教室「小学生クラス」「幼児クラス」(各全10回)	9月30日～12月23日の土曜日▶小学生クラス=午後2時45分～3時45分▶幼児クラス=午後4時15分～5時 *10月14・28日、11月25日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 ダンスの練習と発表 対 ▶小学生クラス=小学生 ▶幼児クラス=3歳以上の未就学児 定 各先着15人 費 各5000円 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 9月12日から八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは9月26日までの午前9時～午後8時(9月19日は休館)
	墨田区SDGsセミナー「危機を乗り越える強くしなやかな“人と経営”とは」	10月3日(火)午後6時～8時	区役所会議室131(13階)	内 SDGsの実現のための具体的な方法や事例を学び、SDGs宣言事業者・団体による取組を後押しする 対 「墨田区SDGs宣言」を行った事業者・団体 定 先着30人 費 無料 申 事前に企業・団体の名称・電話番号、参加者全員の氏名・Eメールアドレスを、Eメールで産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ
仕事・産業	集団給食講習会  墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」	10月6日(金)午後2時半～4時 *受け付けは午後2時～	区役所会議室131(13階) 	対 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 定 先着100人 費 無料 申 事前に催し名、施設の名称・所在地・電話番号、参加人数を、直接または電話、ファクス、Eメールで生活衛生課食品衛生係(区役所5階) ☎5608-6943・FAX5608-6405・✉seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ *左記コードの専用サイトからも申込可
	健康体力づくり教室「脂肪すっきりラクラク体操」[太極拳]	9月13日～10月4日の毎週水曜日▶脂肪すっきりラクラク体操=午後0時45分～1時45分▶太極拳=午後2時～3時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510円 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 事前に直接スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
文化・スポーツ	コース型教室「太極拳」の1回体験	9月15日～10月27日の金曜日午後0時半～1時半 *9月29日を除く		内 太極拳の二十四式や基礎を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着20人 費 1100円 *体験以降は残り回数×1100円 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 *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	第70回墨田区文化祭「詩吟大会」「合唱祭」「珠算競技大会」	▶詩吟大会=9月16日(土)午前10時～午後5時▶合唱祭=9月24日(日)午後0時10分～5時半▶珠算競技大会=10月1日(日)午前9時～午後0時半	▶珠算競技大会=すみだリバーサイドホール2階イベントホール(区役所に併設)▶その他=曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 無料 申 当日直接会場へ *大会参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課文化芸術担当 ☎5608-6212
	“エアロビクス、ヨガ、脂肪すっきりらくらく体操、からだいきいき体操ほか全8コース”健康体力づくり教室10・11月(各全8回)	9月29日(金)～11月25日(土) *各コース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)	対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各2550円 持 室内用の運動靴(不要のコースあり)、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 *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	令和5年度第2回ノルディックウォーキングクラブ	9月30日(土)午前10時～正午 *雨天中止	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 両手に専用のポールを持って歩く全身運動を行う【講師】畑 顕治氏 対 高校生以上で、3km～4km程度歩ける方 定 先着20人 費 1000円 申 事前に電話でNPO法人スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ *受け付けは9月29日午後5時まで *左記コードの専用サイトからも申込可 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *ウォーキングができる服装と靴、リュックで参加(ポールは無料で貸出し可)
	ポッチャの楽しさを知ろう！ユートリヤではじめてのポッチャ体験	10月1日(日)午後1時～3時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	定 15人(抽選) *区内在住の方を優先 費 無料 申 催し名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、往復はがきで9月25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 *すみだ生涯学習センターのホームページからも申込可
	未経験者大歓迎！コース型教室「初心者ヨガ」(全3コース/各全12回)	10月2日(月)～12月28日(木) *日程の詳細は両国屋内プールのホームページを参照	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 16歳以上の方 定 各先着25人 費 各1万4400円 *体験は1回1200円(体験以降は残り回数×1200円) 申 9月11日午前10時から費用を持って直接、両国屋内プール ☎5610-0050へ
	区総合体育館公開講座「自分に適した体幹トレーニングを学ぼう！」(全2回)	10月4日(水)・11日(水)午後7時～9時 	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 現状を踏まえて課題を設定後、トレーニング結果を評価する 定 先着10人 費 500円 持 室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 9月12日から住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは9月27日まで
	区民体育祭「ボウリング大会」	10月9日(祝)午前10時～正午 *受け付けは午前9時15分～	アイビーボウル向島(東向島3-13-10-2階)	種 男女別個人戦 *年齢別ハンディキャップあり 対 区内在住在勤在学の小学生以上 定 先着70人 費 2000円 持 靴下 *動きやすい服装で参加 申 事前にアイビーボウル向島 ☎3613-8511へ *受け付けは10月1日午後9時まで
	区民体育祭「スポーツウエルネス吹矢大会」	10月15日(日)午前11時～午後4時半 *受け付けは午前10時～	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 区内在住在勤在学の方 費 1000円 申 住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・級または段を、電話またはファクス、Eメールで10月2日までに墨田区スポーツウエルネス吹矢協会事務局 川野浩二 ☎・FAX3610-2081・✉k.kouji0209@themis.ocn.ne.jpへ
	区民体育祭「グラウンド・ゴルフ大会」	10月19日(木)午前9時～午後3時 *受け付けは午前9時～ *雨天時は10月26日(木)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	種 男子の部、女子の部 対 区内在住在勤在学の方 定 各先着60人 費 各300円 申 事前に電話で墨田区グラウンド・ゴルフ協会事務局 宮澤哲男 ☎090-3222-5364へ
パラリンピック公式種目「ポッチャ」を体験しよう！	10月22日(日)午後1時～3時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対 小学生以上 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、みどりコミュニティセンター ☎5600-5811へ	

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール 📄=ホームページアドレス

お知らせ 区公式LINEの友だち募集中！本紙8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

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	区民体育祭「おかささんバレーボール大会」	10月29日(日)、11月3日(祝)午前9時半～午後9時 *受け付けは午前9時～	区総合体育館(錦糸4-15-1)ほか	種1部、2部 対区内在住在勤の方で構成されたチーム 費1チーム3000円 申電話で9月22日までにスポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312へ *代表者会議を10月6日(金)午後7時から、すみだ女性センター(押上2-12-7-111)で実施
	区民体育祭「民踊大会」	11月26日(日)午前11時～午後4時 *受け付けは午前9時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	費1曲3000円(5分以内) 申住所・氏名・電話番号・曲目を、電話またはファクスで10月3日までに墨田区民踊連盟 高橋 志津子 ☎・FAX3622-2816へ
イベント	がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2023	9月25日(月)～29日(金)の午前9時～午後4時 *初日は午後1時～	区役所1階アトリウム	内がんに関する展示、オンライン相談や講演会、動画配信等 費無料 申▶展示・体験=期間中、直接会場へ ▶その他=事前に住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで保健計画課健康推進担当☎5608-8514・✉hokenkeikaku@city.sumida.lg.jpへ 問保健計画課健康推進担当☎5608-8514

# 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

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
スポーツ文化	2023全日本ボクシング選手権大会のボランティア募集	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 *半日から参加可 【開催日/開催場所】11月21日(火)～26日(日)/区総合体育館(錦糸4-15-1) 対区内在住在勤在学または区内で活動する団体に所属する15歳以上の方 *17歳以下は保護者の同意が必要	申10月1日までに区ホームページから「すみだスポーツボランティア」に登録 *その後、問合せ先から連絡あり 問スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312
その他	“皆さんの声をお聞かせください” 区のイメージに関する意見の募集	内現在のまちのイメージや今後期待するまちのイメージ等に関するアンケート調査 *選択式/所要時間は5分程度 *今後のまちづくりの検討に活用 対区内在住の方	申9月30日までに区ホームページから回答 問政 策担当☎5608-6231

## は～もに～ トリフォニーホール(錦糸1-2-3)おすすめ公演情報

トリフォニーホールチケットセンター ☎5608-1212・錦糸1-2-3

事前に、すみだトリフォニーホールのホームページで「ご来館される皆さまへのご案内」をご確認ください。

お得な割引があります！お見逃しなく！

### 新日本フィル すみだクラシックへの扉#17

【とき】9月29日(金)・30日(土)午後2時開演【曲目】ラヴェル/亡き王女のためのパヴァーヌ(管弦楽版)、ピアノ協奏曲ト長調、チャイコフスキー/交響曲第6番「悲愴」【出演】阿部 加奈子(指揮)、三浦謙司(ピアノ)ほか【入場料(全席指定)】▶S席=5000円 \*65歳以上の方は3500円、区内在住在勤の方は3000円、学生は2000円 ▶A席=2500円 \*区内在住在勤の方は1500円、学生は1000円 \*学生は証明書の持参が必要



阿部 加奈子



三浦謙司

小さなお子様も入場できる、みんなで気軽に楽しめるコンサート！

### みなさん「ようこそ！リラックス・コンサート」

【とき】11月4日(土)午前10時半開演 \*休憩なし(約70分)【出演】和田一樹(指揮)、田添 菜穂子(司会)、新日本フィルハーモニー交響楽団【曲目】久石 譲/オーケストラストーリーズ「となりのトトロ」ほか【入場料(全席指定)】2000円 \*区内在住在勤および区内在住在学の中学生・高校生、大学生等は1000円 \*小学生以下は無料(要座席券)



和田一樹



田添 菜穂子

## 北斎を知る

最新情報は、各ホームページをご確認ください。  
【問合せ】文化芸術振興課文化芸術担当☎5608-6115



すみだ北斎美術館 すみゆめ

### すみだ北斎美術館企画展 「北斎のまく笑いの種」展

江戸時代には、狂歌や滑稽本、落語など、庶民でも楽しめる文化が花開き、人々に「笑い」をもたらす「笑いの種」が増えました。北斎や門人たちは、世間にあふれる多様な笑いの表情や仕草、また笑いが生まれる状況を捉えて見事に描き分け、巧みに表現しています。本展では、そんな笑いにまつわる作品の数々を紹介いたします。

【とき】9月20日(水)～11月26日(日)の午前9時半～午後5時半 \*入館は午後5時まで【ところ】すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)【入館料】▶一般=1000円 ▶高校生・大学生・65歳以上の方=700円 ▶中学生・障害のある方=300円 ▶小学生以下=無料 \*観覧日当日に限り常設展をはじめ全ての展示が観覧可 \*詳細は、すみだ北斎美術館のホームページを参照【問合せ】すみだ北斎美術館☎6658-8936



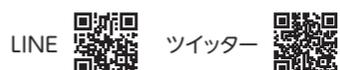
### 隅田川 森羅万象 墨に夢 すみゆめ通信

「隅田川 森羅万象 墨に夢」(通称 すみゆめ)は、すみだ北斎美術館開館を機に誕生したアートプロジェクトです。

### まちを歩いて出会う、見つける、体験する アートプロジェクト「すみゆめ」が始まりました！

9月1日～12月24日の期間に、「北斎」や「隅田川」をはじめ、すみだの地域資源を活かす演劇、音楽、アート、踊り、古典芸能などの企画を展開します。街なかにコミュニケーションが生まれる卓球台が現れたり、夜の向島を歩いて体験する演劇や、川辺で気候変動について考える詩と映像作品などに会えます。地域の歴史に触れたり、誰かと交流したりすることで、いつもの街の隠れた一面を知り、日常の風景が少し違って見えてくるかもしれません。気になる企画を巡りながら、まちの魅力を発見してください。日時や企画の詳細は「すみゆめ」のホームページをご覧ください。【問合せ】「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局☎5608-5446

まちの言葉をさくいつもの景色が変わる アートプロジェクト「すみゆめ」



☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール  
🌐=ホームページアドレス

