

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	“同じ悩みを抱える方々と交流しませんか？”ひきこもり家族会	11月19日(日)午前10時～正午	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 オープンダイアログに基づく手法で「開かれた対話」をする 費 無料 申 当日直接会場へ 問 厚生課生活支援・相談支援担当 ☎5608-8517
	障害当事者と考える！「障害とは？」	11月19日(日)午後1時～4時	区役所会議室131(13階)	内 イラストや動画から障害の在りかを探るグループワーク等 対 15歳以上の方 費 無料 申 事前に専用サイトから申込み 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	ICTの活用を学ぶ(認知症普及啓発事業)	11月22日(水)午後2時～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 LINEアプリのダウンロードや参加等、操作方法を学ぶ 対 区内在住の方 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に、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
	ボランティア説明会	11月24日(金)午前10時～11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 ボランティア活動の紹介、活動時の注意点の説明等 対 ボランティアを始めようと考えている方 定 先着15人 費 無料 申 事前に、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
	“悩みの共有や情報を交換する”ローズティーの会(同愛認知症家族会)	11月24日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 区内在住で、認知症の家族を介護している方、介護の経験がある方、認知症や介護に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ
	第5回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	11月25日(土)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 対 認知症の方を介護している方や認知症に関心がある方 定 先着10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
	千葉大学墨田漢方研究所公開セミナー「冷えと漢方薬“万病の救世主”」	11月25日(土)午後2時半～4時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 漢方医学から見た、万病の原因となる「冷え」への対処方法を学ぶ *薬膳茶の試飲あり 定 先着40人 費 無料 申 事前に氏名を、電話またはEメールで千葉大学墨田漢方研究所 ☎5655-5615・✉sumida-kampo@chiba-u.jpへ *右記コードからEメールでも申込可 問 行政経営担当 ☎5608-6230
	立花ゆうゆう館まつり	11月29日(水)・30日(木)午前10時～午後3時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 立花ゆうゆう館で活動しているサークルの作品展示、ミニゲームコーナー 対 区内在住で60歳以上の方とその家族等 費 無料 持 個人登録証 申 当日直接会場へ 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時 *詳細は立花ゆうゆう館のホームページを参照
	オンライン介護予防体操教室			内 介護予防体操、栄養や口腔ケアに関する講話 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されておらず、Zoomで参加できる方 *事前説明会・フォローアップ教室への参加が必要 *未受講者を優先 定 10人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名・電話番号を、電話またはファクスで11月17日までに高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
	▶事前説明会	11月29日(水)午後2時～3時	区役所会議室31(3階)	
	▶介護予防体操教室(全12回)	12月7日～6年2月22日の毎週木曜日午後2時～3時	オンライン会議システム「Zoom」を使用	
	▶フォローアップ教室	6年3月6日(水)午後2時～3時	区役所会議室123(12階)	
	“スマートフォンの基本操作を学ぶ”スマートフォン体験会	11月30日(木)▶午前の部=午前9時半～午後0時半▶午後の部=午後1時半～4時半	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *貸出し可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168 申 電話で11月22日までにスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 *抽選結果は11月27日頃に連絡
	第3回セカンドステージセミナー“尺八が奏でる音色を楽しみませんか”	12月13日(水)午後2時～4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)	【出演】▶第1部(尺八)=大由鬼山氏(都山流大師範)▶第2部(歌唱)=古田三奈氏 対 おおむね55歳以上の方 定 先着150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(祝日を除く) 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
“イギリス人講師から学ぶ”シニアから始める英会話教室(全5回)	12月15日～6年1月26日の金曜日午前10時～正午 *12月29日、1月5日を除く	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歳以上の英会話初心者 *英会話中級以上の方は不可 *初参加者を優先 定 12人(抽選) 費 無料 申 11月13日～17日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照	
身体障害者向け「2WAYフラワーアレンジメント教室」	12月19日(火)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 クリスマスとお正月のどちらにも飾れるフラワーアレンジメントを作る 対 区内在住で身体に障害のある方 定 10人(抽選) 費 2800円 申 教室名・住所・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで11月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望可	
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」	12月20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 11月13日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193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”	12月21日(木)午後1時半～3時		内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度等の情報を交換する 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 11月13日午前8時半から電話で向島保健センター ☎3611-6193へ	
て・教育	コース型教室「ヒップホップダンスA・B」の1回体験	11月16日～12月21日の木曜日▶A=午後4時半～5時半▶B=午後5時45分～6時45分 *11月23日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ヒップホップの曲に合わせて簡単なダンスを踊る 対 小・中学生 定 各先着15人 費 各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

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・教育	墨田区私立保育園協会「すみだ保育フォト展」	11月20日(月)～23日(木)の午前9時半～午後6時 *初日は午後1時～、最終日は午後4時まで *入場はそれぞれ30分前まで	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 東京都民間保育園協会が開催した保育フォトコンテストの入賞作品と、区内の私立認可保育所等の写真の展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 子ども施設課保育係 ☎5608-1253
	青少年健全育成区民大会	11月25日(土)午後2時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 式典、青少年健全育成作文入賞者の表彰、アトラクション等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 地域教育支援課地域教育支援担当 ☎5608-6503
	育児講演会「子どもの豊かな心を育む遊びの体験のヒント」	12月2日(土)午前10時～11時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 発達支援の専門家による具体的な関わり方の紹介 対 区内在住在勤で、未就学児を子育て中の保護者または子育てに関心がある方 定 先着40人 費 無料 申 11月11日午前9時から専用サイトで申込み *受け付けは11月26日午後11時まで *事前申込みによる6か月～3歳6か月の子どもの一時保育あり(先着15人) 問 本所保健センター ☎3622-9137
	子ども水泳教室(12月度)	*時間はいずれも50分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 ▶初めてクロール教室=水に潜れる小学生 ▶平泳ぎ特訓教室=クロールで12.5m泳げる小学生 ▶クロール息継ぎ特訓教室=バタ足で5m泳げる小学生 ▶幼児水慣れ教室=4歳以上の未就学児 ▶泳ぎに挑戦コース=水に顔をつけられる・潜れる・浮ける4歳以上の未就学児 定 ▶幼児水慣れ教室月曜コース=先着15人 ▶その他=各先着10人 費 ▶クロール息継ぎ特訓教室=3600円 ▶その他=各4800円 持 ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル 申 ▶初めてクロール教室、平泳ぎ特訓教室=11月17日 ▶クロール息継ぎ特訓教室=11月18日 ▶幼児水慣れ教室月曜コース=11月13日 ▶幼児水慣れ教室木曜コース、泳ぎに挑戦コース=11月16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 *申込開始と同時に定員を超えた場合は、その場で抽選を実施
	すみだファミリー・サポート・センター「サポート会員養成集中講座」	12月5日(火)午前9時半～午後5時	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) *変更となる場合あり	内 地域の子どもの送迎や預かりをする有償ボランティアの養成講座(事業説明・保育理論) *保育実習は別途実施 対 区内在住の20歳以上で、子育て支援に理解と熱意がある方 *資格は不要 定 先着10人 費 無料 *各自で普通救命講習の受講が必要(資料代1500円) 持 筆記用具、本人確認書類 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 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) *左記コードの専用サイトからも申込可
	ひがしんビジネスフェア2023	11月17日(金)午前10時～午後4時	国技館(横網1-3-28)	内 企業・製品の紹介、製品販売、ビジネスマッチング等 費 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 ▶産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186
	シニアお仕事フェア in 墨田区	12月7日(木)▶正午～午後2時 ▶午後1時～3時 ▶午後2時～4時 ▶午後3時～5時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 セミナー、合同企業面接会、就業相談 対 都内在住の55歳以上の方 定 各先着20人 費 無料 申 事前に電話で東京都しごとセンター事業シニア就業支援キャラバン事務局 ☎6256-9092へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝日を除く) *左記コードの専用サイトからも申込可 問 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」	12月13日(水)午後1時～3時45分 *開場は午後0時半		内 シニア期に向けた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ようと考えている方 定 先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 11月13日から電話でセミナー予約専用ダイヤル ☎5422-1399へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) *専用サイトからも申込可 問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185	
文化・スポーツ	“音楽に合わせてバーベルを使ったエクササイズを行う”ワンコインレッスン「ボディパンプ」	11月17日～12月22日の毎週金曜日午前9時45分～10時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 高校生以上 定 各先着17人 費 各500円(トレーニングルーム利用料込み) 持 室内用の運動靴、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 *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202回すみだ文化講座「隅田川への想い 業平と三人の作家(芥川 龍之介・佐多稲子・幸田文)」	11月25日(土)午後2時～4時 *開場は午後1時半	八広図書館(八広5-10-1-104)	【講師】松島 茂氏(元墨田区立図書館員) 定 先着40人 費 無料 申 11月11日午前9時から講座名・氏名・電話番号・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで八広図書館 ☎3616-0846・FAX3616-0672へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可 *手話通訳を希望する場合は11月18日までに申込みが必要
	ブラインドサッカートップリーグ[Liga.i] 観戦無料招待	12月17日(日)▶午前11時～▶午後2時～ *2試合共通チケット	区総合運動場(堤通2-11-1)	対 区内在住在勤在学の方 定 50人(抽選) 申 12月3日までに左記コードの専用サイトから申込み 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *詳細は専用サイトを参照
イベント	防災を題材とした商店街探検や各種ステージパフォーマンス「キラキラ橋 あそぼう祭！」	11月18日(土)・19日(日)	キラキラ橋商店街(京島3-49-1周辺)	費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶キラキラ橋商店街事務局 ☎3612-2258 ▶産業振興課産業振興担当 ☎5608-6187 *詳細は「キラキラ橋 あそぼう祭！」のホームページを参照
	フォトジェニック・スカイツリー東京スカイツリー®写真展2023	11月18日(土)～24日(金)の午前10時～午後5時 *初日は正午～、最終日は午後3時まで	区役所1階アトリウム	内 東京スカイツリーをテーマとする写真と動画の展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 ▶実行委員会代表 奥田 ☎3622-3403 ▶観光課観光担当 ☎5608-6931
	すみだのものづくりを体験「革クラフト教室」	12月16日(土)午前10時～午後1時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 コインケースを作る 対 小学生以上 *小学校3年生以下は保護者の同伴が必要 定 先着20人 費 2500円(材料費) 申 11月11日午後1時から電話で、すみだ産業会館 ☎3635-4351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 粗大ごみ収集の申込みは「粗大ごみ受付センター」のホームページが便利です。

必見! YouTube 墨田区公式チャンネル

問合せ 広報広聴担当 ☎5608-6220

Q どんな動画が見られるの?

A 例えば…

ココだけ! すみだ まちかど放送局

YouTube限定で配信している「すみだのまち」のニュース動画です!



すみだのそこが知りたい

すみだの事業やイベントを、大山キャスターが紹介!

歩いてみよう!すみだでオフタイム

散歩したくなるおすすめスポットを区長自ら紹介!



などの動画がご覧になれます。

Q 新着動画をすぐにチェックしたい。

A ぜひ、墨田区公式チャンネルのチャンネル登録を!

チャンネル登録で、YouTubeで動画を公開しているアカウントをお気に入り登録すれば、新着動画を見つけやすくなります。

チャンネル登録の方法



チャンネルトップページに表示されている「チャンネル登録」ボタンをクリック!

- ① チャンネル登録をするには、YouTubeへのログインが必要です。
- ② お使いの機種やOSのバージョンによって、表示などが一部異なる場合があります。

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

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。

トリフォニーホールチケットセンター ☎5608-1212・錦糸1-2-3

4735本のパイプが奏でる、温かな音が降りそそぐクリスマス! パイプオルガン・クリスマス・コンサート2023

【とき】12月10日(日) ▶ 第1回=午前11時開演/0歳からのオルガン・コンサート *休憩なし(約45分) ▶ 第2回=午後3時開演/しっかりじっくりオルガン・コンサート *休憩なし(約60分) *演奏中のパイプオルガンの手元や足元をスクリーンに投影**【出演】**大平健介(オルガン)、加未徹(バリトン)**【入場料(全席指定)】**各1000円 *未就学児は▶第1回=無料(要座席券) ▶第2回=入場不可



大平健介 ©Verena Ecker

加未 徹

「すみだ音楽大使」であり、新日本フィル音楽監督の佐渡 裕氏が魅せる! #653 “トリフォニーホール・シリーズ”

【とき】6年1月20日(土)午後2時開演**【出演】**佐渡 裕(指揮)、白鳥玉季(朗読)、御喜美江(アコーディオン)、石橋栄実(ソプラノ)、新日本フィルハーモニー交響楽団**【曲目】**武満 徹/系図“若い人たちのための音楽詩”、マーラー/交響曲第4番ト長調**【入場料(全席指定)】**▶S席=7000円 ▶A席=6000円 ▶B席=5000円 ▶C席=4000円 *学生券(1000円)あり/詳細は新日本フィルハーモニー交響楽団のホームページを参照



佐渡 裕 ©Peter Rigaud

白鳥玉季 ©浦田大作

御喜美江 ©Marco Borggreve

石橋栄実

北斎を知る

最新情報は、各ホームページをご覧ください。 [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(亀沢2-7-2)で開催中の「北斎のまく笑いの種」展の後期の見所をご紹介します。

葛飾北斎 謎かけ戯画集

「眼鏡屋とかけてなぞ坊主ととく心ハみなかけてみたがる」(錦絵)

図中に書かれている謎かけのイメージを絵画化した「謎かけ戯画集」と呼ばれるシリーズの1図です。本図に記されている謎かけは、眼鏡屋とかけて謎坊主ととく、その心は、「眼鏡屋の眼鏡は皆がかけてみたがり、見物人に謎を出題させて即座に解き銭を乞う謎解き坊主には、皆がお題を出して謎をかけてみたがる」というものです。この謎かけを題材に、眼鏡をかけて目が大きくなった人を見た小僧が、指を差しながら笑う様子が描かれています。本図は「北斎のまく笑いの種」展の後期で展示しています。

【とき】11月26日(日)までの午前9時半~午後5時半 *入館は午後5時まで**【問合せ】**すみだ北斎美術館 ☎6658-8936 *入館料等の詳細は、すみだ北斎美術館のホームページを参照



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。

KOSUGE1-16「どんどこ! 巨大紙相撲 北斎すみゆめ場所」最強力士を決める本場所を開催!

身長180cm! ダンボールで“ホンモノサイズ”の力士を作るワークショップを「巡業」と称し、区内4か所の「部屋」で行います。家族や友だち同士のグループで、ユニークな力士を作りましょう。それぞれの部屋から総勢30体を超える力士が集い、技と個性を競う「本場所」は12月3日(日)に開催。みんなで“どんどこ! どんどこ!”土俵をたたいて頂点をめざします。親方による解説や呼出し、太鼓や相撲甚句などを交えて、すみだならではの相撲文化も紹介。取組の様子はYouTubeでライブ配信を行います。また、オンラインで応援できる「電子どんどこ!」の仕組みもあります。詳細は、すみゆめのホームページをご覧ください。

【とき】12月3日(日)午後1時半~5時**【ところ】**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)**【費用】**無料**【問合せ】**隅田川 森羅万象 墨に夢 実行委員会事務局 ☎5608-5446 *詳細や申込み(抽選)は、すみゆめのホームページを参照

