

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	
暮らし	墨田区消費者講座「相続」を「争族」にしないための生前対策について	3月25日(月)午後3時～5時	区役所会議室122(12階)	内 ファイナンシャルプランナーから相続対策を学ぶ *個別相談もあり 対 区内在住在勤在学の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に氏名・電話番号を、電話またはEメールで産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ	
	みかんの会(認知症家族会)	3月12日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内 介護の悩み等を分かち合い介護に活かす 対 認知症の家族を介護している方や介護の経験がある方、認知症に関心がある方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5都営文花一丁目アパート5号棟1階) ☎3617-6511へ	
	地域福祉プラットフォーム八広春の健康講座		地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	費 無料 申 事前に電話で墨田区社会福祉協議会 ☎3614-3900へ *下記の各コードからEメールでも申込み可 *電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時	
	▶季節の変わり目は要注意! “春バテに気をつけよう”	3月12日(火)午後3時～4時		内 食事やリハビリの面から生活習慣病の予防を学ぶ 定 先着15人 【申込期限】3月11日午後5時	
	▶睡眠ゼミナール実践講座!!	3月21日(木)午前11時～正午		内 健康に大切な質の良い睡眠を学ぶ 定 先着20人 【申込期限】3月19日正午	
	オレンジカフェすみだ	3月13日(水)・21日(木) 午後2時～3時半	▶13日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶21日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報や悩みなどを共有し交流する *個別相談もあり 対 認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティア等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶13日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶21日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541	
	むこうじま家族会(認知症家族会)	3月15日(金)午後1時半～2時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 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(東向島2-36-11・ベレール向島内) ☎3618-6541へ	
	はなみずき家族会	3月16日(土)午後1時半～2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)	内 認知症の薬を学ぶ 対 区内在住で、認知症の方を介護している家族等 定 先着20人 費 無料 申 事前に八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541へ	
	手話体験講座	3月21日(木)▶午前10時～11時 ▶午後6時45分～7時45分	▶午前=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) ▶午後=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 手話の体験、手話講習会の説明等 対 区内在住在勤在学で▶手話講習会の受講を検討中の方 ▶手話に関心がある方 *子どもの同伴は不可 定 各先着30人 費 無料 申 3月4日から電話で、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時半(祝日を除く)	
	ノルディックウォーキング教室	3月21日(木)、4月4日(木) 午前10時～正午 *予備日は▶3月21日=3月27日(水) ▶4月4日=4月11日(木)	区総合運動場(堤通2-11-1)ほか	内 ポールを使ってウォーミングアップやクールダウンを行い、コースを歩く 対 65歳以上で日常的に歩ける方 定 各先着10人 費 各600円 *ポールレンタル(200円)あり 申 事前にフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070へ *詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照	
“気軽に脳トレと体操を楽しみませんか?”ミニ脳トレサロン	3月28日(木)午前11時～11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 先着15人 費 無料 持 個人登録証 申 事前に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *受け付けは午前9時～午後5時		
健康・福祉	ボランティア講習会	*各日程の詳細は申込先へ		内 各講習会修了後、区内で障害者福祉のためにボランティア活動等ができる方 *手話講習会は区内在住在勤在学の方のみ *子どもの同伴は不可 *障害等、配慮が必要な場合は事前に申込先へ 申 事前に電話で墨田区社会福祉協議会☎3612-2940へ *受け付けは3月22日までの月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半(祝日を除く) *左記コードの墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込み可	
	▶音訳講習会(全21回)	4月1日～9月30日の月曜日 午後6時半～8時半		すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 発音の練習や言葉の意味調べ、録音技術など音訳活動に必要なことを基礎から学ぶ 定 15人(抽選) 費 2000円 持 日本語発音アクセント辞典 *辞典の選び方等の詳細は申込先へ
	▶要約筆記講習会(全10回)	4月9日～6月18日の火曜日 午前10時～正午			内 手書き要約筆記の基礎と聴覚障害を学ぶ 定 先着10人 費 2000円
	▶点訳講習会(全20回)	4月13日～9月7日の土曜日 午後2時～4時			内 点字の基礎と点字盤・点字タイプライターでの点訳を学ぶ *機器等は貸出し 定 先着15人 費 5000円
	▶手話講習会(健聴者向け・各全40回)	▶上級(夜)=4月17日～の水曜日 ▶初級(朝・夜)=4月18日～の木曜日 ▶上級(朝)=4月23日～の火曜日 ▶中級(朝・夜)=4月24日～の水曜日 *いずれも朝は午前10時～正午、夜は午後6時半～8時半(上級の夜は午後6時45分～8時45分)		▶上級(夜)、初級(夜)、中級(朝)=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶初級(朝)、上級(朝)、中級(夜)=すみだボランティアセンター分館(4月15日に緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階へ移転)	内 手話の技術・知識を学ぶ *ろう者との交流行事への参加1回を含む 定 ▶初級、中級=各30人(抽選) ▶上級=各20人(選考) 費 2000円～5060円
	歩いてスッキリ運動教室“ポールウォーキング編”(全20回)	4月2日～7年2月18日の第1・3・5火曜日午前10時～11時15分 *7・8月、12月31日を除く *雨天時は振替日に実施		梅若公園(堤通2-6-10)	内 ウォーキングポールを使った安全でやさしい運動とウォーキング *運動強度は弱め *ウォーキングポールは貸出し可 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 *ほかにも要件あり 定 20人(抽選) 費 無料 申 教室名・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで3月22日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ

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	身体障害者向け「体力アップ体操教室」(全4回)	4月2日～23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)	対 区内在住で身体に障害のある方 定 12人(抽選) 費 無料 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3月7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
	“ストレッチで心も体も元気アップ”高齢者「ゆうゆう元気体操教室(前期)」(全10回)	4月3日～9月18日の第1・3水曜日▶1部=午前9時半～10時半 ▶2部=午前11時～正午 *いずれも5月1日、8月21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)	内 ▶1部=「やさしいコース」▶2部=「しっかりコース」*いずれかの部を選択 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 飲物、タオル 申 3月15日までの月曜日～金曜日の午前9時～午後5時にシルバープラザ梅若(墨田1-4-4) ☎5630-8008へ *詳細は梅若ゆうゆう館のホームページを参照 
	認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(全14回)	4月9日～7月23日の火曜日午前10時～11時半 *6月18日、7月16日を除く	▶会場=本所地域プラザ(本所1-13-4)▶自宅等=オンライン学習システム「UMU」またはDVDで視聴	内 声を出すための体づくり、口の体操、リレー朗読等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室未受講者 定 ▶会場=25人(抽選)▶自宅等=10人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の受講方法・住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで3月27日までに高齢者福祉課地域支援係(区役所4階) ☎5608-6178・FAX5608-6404へ
子育て・教育	コース型教室「キッズチアダンス」「ジュニアチアダンス」の1回体験	3月6・13・27日いずれも水曜日▶キッズチアダンス=午後3時15分～4時15分▶ジュニアチアダンスA=午後4時25分～5時25分▶ジュニアチアダンスB=午後5時40分～6時40分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 ▶キッズチアダンス=3歳以上の未就学児▶ジュニアチアダンス=小学生 定 各先着20人 費 各1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 ポンポン(お持ちの方のみ)、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
	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)教室	3月4・11・25日いずれも月曜日午前10時40分～11時40分	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 「仙人体操」と言われる、体の動きを重視したタイ式のヨガを学ぶ 定 各先着8人 費 各800円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは各実施日前日までの午前9時～午後8時
文化・スポーツ	区民スポーツ大会「クレ射撃大会」	3月17日(日)午前9時～午後4時 *受け付けは午前8時半～10時	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 トラップの部、スキートの部 *各25個撃ち×4ラウンド 対 区内在住在勤在学の方 費 1万円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、火薬類等譲受許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区クレ射撃連盟 森庄太郎 ☎090-8770-6954
	墨フィー感謝祭	3月23日(土)午前10時～午後3時 *雨天中止	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 ストラックアウト・バスケットボール・バドミントン・バレーボール・ジャイアントスレチックランなどの体験、キッチンカーの出店 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場) ☎3611-9070 *詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	筋膜リリース講習会“アスリート編”	3月23日(土)午後1時半～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 フォームローラーの正しい使い方を学び、パフォーマンスの向上とけがの予防につなげる 対 高校生以上 定 先着15人 費 800円 持 飲物、汗拭きタオル 申 事前に電話でスポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ *専用サイトからも申込み可 *受け付けは3月16日午後5時まで 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 
	区民スポーツ大会「ソフトボール大会」	3月24日～6月23日の毎週日曜日午前8時～午後5時 *天候により延期の場合あり	東墨田一丁目運動広場(東墨田1-10)	種 男子A・B、女子 対 区内在住在勤の社会人で構成するチーム 費 1チーム1000円 *3月23日(土)午後6時から東墨田会館(東墨田2-12-9)で実施する代表者会議で支払い 申 電話で3月22日までに墨田区ソフトボール連盟事務局 林祐一 ☎090-5757-3703へ
	墨田区吹奏楽団 50周年記念演奏会	3月24日(日)午後1時半～ *開場は午後1時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	【指揮】珠川秀夫氏 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶墨田区吹奏楽団 団長 新野孝宏 ☎090-7822-2498 ▶地域教育支援課地域教育支援担当 ☎5608-1433
	墨フィーステージVol.5	3月30日(土)午後1時～3時 *雨天中止	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 ダンスの発表会、キッチンカーの出店 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場) ☎3611-9070 *詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	区民スポーツ大会「ソフトテニス大会」	▶中学生の部=3月31日(日)午前8時～午後7時▶一般の部=4月14日(日)午前8時～午後7時 *いずれも雨天時は4月21日(日)に延期	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)ほか	種 ▶中学生の部(男子・女子)▶一般の部(男子A・B、壮年A・B、女子A・B) *Aは上級者、Bは初・中級者 対 区内在住在勤在学の方 費 1組3000円 *高校生は2000円、中学生は1000円 申 種別、ペアの住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を、直接または郵送で▶中学生の部=3月10日(必着)▶一般の部=3月24日(必着)までに墨田区ソフトテニス連盟事務局 布施亮人(〒131-0045押上2-34-1) ☎090-2647-6617へ
	“エアロビクス、ヨガ、脂肪すっきりらくらく体操、太極拳、からだいきいき体操など全8コース”健康体力づくり教室(各全8回)	4月3日(水)～6月1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(必要なコースのみ)、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 *受け付けは3月19日を除く *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
	ちょっと楽しいスポーツ教室(各全15回程度)	4月～7年3月の土曜日▶北部=午後2時～4時▶南部=午後3時半～5時半 *日程の詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照	▶北部=第四吾嬬小学校(京島3-64-9)▶南部=外手小学校(本所2-1-16) *会場が変更になる場合あり	内 ニュースポーツ(ミニテニス、ラージボール卓球、ビーチボールバレー等)を体験する 対 区在住在勤在学で18歳以上の方 定 各40人(抽選) 費 ▶65歳以上の方=3550円▶その他=4200円 *いずれも保険料込み 申 専用サイトから3月30日までに申込み *電話でも申込み可(▶北部=スポーツドアあずま事務局 ☎3617-9002へ▶南部=両国倶楽部事務局 ☎3622-5181へ) 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 

☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール 🌐=ホームページアドレス

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
文化・スポーツ	区民スポーツ大会「バレーボール大会」	4月7・14・21日いずれも日曜日午前9時～午後9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	対 区内在住在勤在学の方で構成するチーム 費 1チーム7000円 *3月19日(火)午後7時から東京東信用金庫両国本部(両国4-35-9)で開催する代表者会議で支払い 申 3月10日までにスポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階) ☎5608-6312へ *代表者会議への出席をもって正式申込み
	区民スポーツ大会「ゲートボール大会」	4月11日(木)午前9時半～午後3時 *受け付けは午前9時～ *雨天時は4月17日(水)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	費 1人500円 *4月3日(水)午後1時から曳舟文化センター(京島1-38-11)で実施する代表者会議で、チーム全員分を一括して支払い(筆記用具を持参) 申 チーム全員の住所・氏名・電話番号を、郵送またはファクスで4月2日(必着)までにゲートボール連合会 二階堂次郎(〒131-0032東向島4-35-10) ☎090-7727-6133・FAX3614-1627へ *代表者会議当日の申込みも可
	スポーツ施設開放事業「ナイターソフトテニス」	4月11日(木)～10月25日(金)の木・金曜日午後7時～9時 *学校行事等による利用不可日を除く	寺島中学校(八広1-17-15)	内 ソフトテニス団体向けの学校施設開放 対 区内在住在勤在学の方10人以上で構成する団体 費 無料 申 利用希望日の前月の第2水曜日午後7時から寺島中学校で行う代表者会議で申込み 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	区民スポーツ大会「スポーツウエルネス吹矢大会」	4月21日(日)午後0時半～4時 *受け付けは正午～	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4月10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
	区民スポーツ大会「春季舞踊大会」	5月19日(日)午前10時半～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 申 住所・氏名・電話番号・ファクス番号・曲目を、電話またはファクスで3月16日までに墨田区民踊連盟 高橋志津子 ☎・FAX3622-2816へ
イベント	28万人の平和メッセージ	▶平和祈念コンサート=3月8日(金)正午～午後1時 ▶平和メッセージ展=3月8日(金)～20日(祝)午前8時半～午後9時 *初日は午後3時半～	区役所1階アトリウム	内 ▶平和祈念コンサート=新日本フィルハーモニー交響楽団員による演奏 ▶平和メッセージ展=区民や著名人が平和への思いを詩や絵、文章などにつづった「平和メッセージ」の展示 *折り鶴で制作した「平和のオブジェ」も披露(オブジェは約1年間展示) 費 無料 申 当日または期間中、直接会場へ 問 文化芸術振興課文化行事担当 ☎5608-6181
	錦糸公園桜まつり2024	▶ライトアップ=3月9日(土)～4月14日(日)の午後6時～9時 *桜の開花時期により変更する場合があります ▶ごみ回収・スポーツ体験=3月23日(土)、4月6日(土)午前10時半～午後3時半 *受け付けは午後3時まで	錦糸公園(錦糸4-15-1)	内 枝垂れ桜のライトアップ、ごみ回収やフットサル・ボクシング・野球等の体験 定 ▶ごみ回収・スポーツ体験=各先着200人 費 無料 申 期間中または当日直接会場へ 問 ▶錦糸公園桜まつり実行委員会 ☎090-4756-4718 ▶観光課観光担当 ☎5608-6931
	すみだ観光ガイドが案内する「さくら歩きツアー」	3月23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日)午前11時～ *午前10時50分に集合 *所要時間は90分程度 *荒天中止	言問橋、桜橋、すみだリバーウォークほか【集合・解散場所】隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	定 各先着20人程度 費 各2000円(保険料・土産代込み) 申 事前に催し名、希望日、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を、ファクスまたはEメールで墨田区観光協会FAX6657-5166・✉guidetour@visit-sumida.jpへ *墨田区観光協会のホームページからも申込み可 問 ▶墨田区観光協会 ☎6657-5160 ▶観光課観光担当 ☎5608-6500
	BIG SHIP Spring Live	3月23日(土)午後5時～ *開場は午後4時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 アコースティックユニット「 ^{にきゅう} 299」のコンサート 定 先着90人 費 2000円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時
	讃岐うどんイベント	3月24日(日)▶手打ち体験=午前9時半～ ▶試食=午前11時～午後0時半		内 讃岐うどんの手打ち体験、試食 定 先着10人 費 1500円 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時

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
事業・産業	「区内では現在8人が活動中」自衛官募集相談員の募集	内 自衛官を志す方にアドバイスや情報提供を行う	申 事前に電話連絡のうえ直接、自衛隊東京地方協力本部江東出張所(江東区亀戸1-8-9岩上ビル2階) ☎3685-2002へ 問 安全支援課安全支援・空き家対策担当 ☎5608-6199
スポーツ・文化	「一緒に歌う元気な仲間を募集します」すみだ少年少女合唱団員募集	【入団日】4月中旬 【練習日時】主に土曜日午後2時～6時、日曜日午後1時～5時 *年間50回程度 【練習会場】墨田中学校(向島4-25-22)、区内施設 対 区内在住在学の小学校3年生～高校生(6年4月1日現在) 選 面接 *3月23日(土)に墨田中学校(向島4-25-22)で保護者を同伴して実施(時間は別途通知)	費 年間1万2000円 *新入団員は9月末まで無料、10月から半年分(6000円)を負担 *別途、楽譜代等の自己負担あり 申 専用サイトから3月20日までに申込み 問 文化芸術振興課文化行事担当 ☎5608-6180
区政その他	「墨田区協治(ガバナンス)まちづくり推進基金審査会」の区民委員の募集	内 「墨田区協治(ガバナンス)まちづくり推進基金」(すみだの力応援基金)の活用先となる、まちづくり提案事業の審査等を行う(年4回程度) 【任期】6月6日～8年6月5日 対 区内在住で18歳以上の方 定 若干名 選 書類選考	申 申込書を直接または郵送、Eメールで3月15日(必着)までに〒130-8640地域活動推進課まなび担当(区役所14階) ☎5608-6202・✉katsudosuishin@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先で配布しているほか、左記コードの区ホームページからも出力可
	「墨田区基本構想審議会」区民委員の募集	内 10年後のめざすべきまちづくりの指針となる「墨田区基本構想」の内容を検討する *報酬あり 【任期】5月～7年7月 対 区内在住在勤在学の18歳以上で、区の将来像等について建設的な意見があり、月1回程度開催する審議会(原則月曜日～金曜日の夜間2時間程度)に定期的に出席できる方 定 若干名 選 書類選考	申 「あなたの考える今の墨田区と理想の10年後の姿」をまとめた作文(1200字程度で書式自由)と申込書を、直接または郵送、Eメールで3月22日(必着)までに、〒130-8640政策担当(区役所7階) ☎5608-6231・✉seisaku@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先で配布しているほか、区ホームページからも出力可(申込みも可)