

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 担=担当課









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	行政書士によるくらしと事業の 手続き無料相談	4月2日～7年3月25日の火 曜日午後1時～4時 *祝日、 年末年始を除く	区民相談コーナー(区 役所1階)	内 遺言・相続手続、許認可・ビザ申請、パートナーシップ、事業承継、 成年後見制度等の相談 申 当日直接会場へ 問 ▶すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶東京都行政書士会墨田支部☎080-3596- 7830
	社会保険労務士による無料相談	4月3・17日、5月1・15日いづ れも水曜日午後1時～4時半 *原則、第1・3水曜日に開催 (祝日、年末年始を除く)		内 各種年金・労務管理等の相談 申 当日直接会場へ 問 ▶すみだ区民 相談室☎5608-1616 ▶東京都社会保険労務士会墨田支部 ☎5638-6080
	地域福祉プラットフォームイベ ント			費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区社会福祉協議会☎5655- 8361
	▶折り紙教室	4月3日(水)午後2時～3時 半 *毎月第1水曜日に開催	地域福祉プラット フォーム本所(本所1- 13-4)	内 参加者の要望や状況に合わせて、様々な折り紙の作品を作る
	▶お子さん向け読み聞かせ	4月9日(火)午前11時～正午 頃 *毎月第2火曜日に開催	地域福祉プラット フォーム京島(京島3- 49-18)	内 月齢に合わせた絵本の読み聞かせを聞き、手作りの布の絵本やおも ちゃで遊ぶ
	▶折り紙ボランティア	4月18日(木)午後2時～3時 半 *毎月第3木曜日に開催	地域福祉プラットフォー ム八広(八広5-18-23)	内 高齢者施設等へ贈る折り紙の作品を作る
	"4月1日から不動産の相続登記 が義務化されました!"司法書士 による無料法律相談	4月4日～7年3月27日の木 曜日午後2時～4時 *祝日、 年末年始を除く	すみだ区民相談室(区 役所1階)	内 不動産や会社の登記、相続、遺言、成年後見等の相談 定 先着8人 (組) 申 相談日の2週間前(土・日曜日、祝日、年末年始の場合は翌開庁 日)から電話で、すみだ区民相談室☎5608-1616へ
	宅地建物取引士による無料相談	4月5日～7年3月28日の金曜 日午後1時～3時 *8月16日、 祝日、年末年始を除く		内 不動産取引に係る一般相談 申 当日直接会場へ 問 ▶すみだ区民相 談室☎5608-1616 ▶東京都宅地建物取引業協会第三ブロック ☎5830-6322
	吾孺の里 グリーンズ(全48回) "屋内で楽しむ水耕栽培&収穫物 の活用"	4月12日～7年3月28日の 金曜日午前10時半～11時 半 *8月16日、祝日、年末 年始を除く	八広地域プラザ(八広 4-35-17)	内 水耕ハーブやレタスを育て、収穫物でお茶を楽しむ *千葉大学の 教員・学生がサポート *詳細は吾孺の里グリーンズHPを参照 対 月 2回程度参加できる方 定 先着15人 費 500円 申 事前に 八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは午前9時～ 午後8時(4月15日を除く) 担 地域活動推進課
	地域活動ステップアップ講座"助 成金にチャレンジして地域活動 もっと充実!"	4月19日(金)午後7時～8 時半	すみだ生涯学習セン ター(東向島2-38- 7)	対 区内で活動中または活動を予定しているNPO、ボランティア、サーク ル等の団体、地域活動に関心がある方 定 20人(抽選) 費 無料 申 オ ンライン申請か、講座名・住所・氏名(ふりがな)・団体名・年齢・電話 番号を往復はがきで、4月10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 担 地域活動推進課
"筆や顔彩を使って季節の野菜や モチーフを見ながら絵手紙を描く" 吾孺の里 絵手紙教室(全6回)	4月21日～9月15日の毎月 第3日曜日午後1時半～3時 半	八広地域プラザ(八広 4-35-17)	対 中学生以上 定 先着24人 費 3000円 申 4月2日から八広地域プラ ザ☎6657-0471へ *受け付けは4月14日までの午前9時～午後8時 (4月15日を除く) *汚れても構わない服装で参加 担 地域活動推進課	
"季節感を取り入れた家庭料理を 作る"吾孺の里 料理教室(全6 回)	4月25日～9月26日の毎月 第4木曜日午前10時～午後 1時		対 16歳以上の方 定 先着15人 費 6000円(材料費込み) 持 エプロ ン、三角巾(またはバンダナ等)、ふきん、ハンドタオル 申 4月2日から 八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは4月19日までの午前 9時～午後8時(4月15日を除く) 担 地域活動推進課	
健康・福祉	ぶんか・みかんの会カフェ(認知 症の人と家族の会)	4月9日(火)午後2時～3時 半	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)	内 カフェ形式で認知症を学び、参加者と交流する 対 認知症の方とそ の家族、認知症の方の介護経験がある方、認知症に関心がある方 定 先 着16人 費 無料 申 事前に、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ 担 高齢者福祉課
	オレンジカフェすみだ	4月10日(水)・18日(木) 午後2時～3時半	▶10日=八広はなみず き高齢者支援総合セン ター(八広5-18-23) ▶18日=本所地域プラ ザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 *個別相談もあ り 対 認知症の方や認知症への不安がある方とその家族、ボランティア 等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶10日=八広はなみずき高齢者 支援総合センター☎3610-6541 ▶18日=同愛高齢者支援総合セン ター☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	認知症診断の検査等について(認 知症普及啓発事業)	4月16日(火)午後2時～3 時半	すみだ福祉保健セン ター(向島3-36-7)	内 地域連携型認知症疾患医療センター(中村病院)の相談員から認知症 やその診断の流れを学ぶ 対 区内在住の方 定 先着15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 担 高齢者福祉課
	弁護士による権利擁護法律相談	4月18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 権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談 対 高齢者・ 知的障害・精神障害のある方とその関係者 定 先着3人 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
	"認知症に関する知識を学ぶ"認 知症サポーター養成講座	4月19日(金)午後6時～7 時半	吾妻橋会館(吾妻橋 1-23-27)	対 区内在住の方 定 先着20人 費 無料 申 事前に同愛高齢者み まもり相談室(亀沢2-23-7塚越ビル1階)☎3625-6421へ *受 け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 担 高齢者福祉課
	"参加者全員で簡単な振り付けの ダンス1作品を作る"ダンス交流 体験会	4月20日(土)午前10時15 分～11時45分	区総合運動場(堤通 2-11-1)	対 障害のある方とその家族または支援者 定 先着10組 費 無料 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 *受け付けは4月19日まで *詳細は問い合わせ るか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	"教室終了後は自主グループとし ての継続をめざします"介護予防 サポーターによる「げんき応援教 室」(全20回)	4月23日～7年3月11日の 第2・4火曜日午後2時～3時 *日程の詳細は申込先へ	ぶんか高齢者支援総合 センター(文花1- 29-5都営文花1丁目 アパート5号棟)	内 介護予防体操、脳トレ、体力測定等 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方 *初参加者を優先 *ほかにも要 件あり 定 15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4月11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
	吾孺の里 健康教室「歌って動い て脳と体のトレーニング」	4月25日(木)午後1時～2 時	八広地域プラザ(八広 4-35-17)	内 カラオケを使った脳トレと軽運動 定 先着20人 費 無料 持 飲物 *動きやすい服装で参加 申 4月2日から八広地域プラザ☎6657- 0471へ *受け付けは4月23日までの午前9時～午後8時(4月15日 を除く) 担 地域活動推進課

☎=電話 FAX=ファックス ㊚=Eメール HP=ホームページ

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 担=担当課



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	「すみだハート・ライン21事業」 「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会	4月26日(金)午後2時～3時半	すみだボランティアセンター分館(4月15日に緑4-4-12メゾンパール錦糸町1階へ移転)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)ができる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5608-8102(4月15日以降は☎5638-0511)へ
	パソコン点訳ボランティア養成講座(全7回)“点訳の基本ルールと点訳ソフトの使い方を学ぶ”	5月7日～6月18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、パソコンの基本操作ができ、講座終了後にボランティア活動をする意思がある方 定 5人(抽選) 費 1500円(点字器代) 申 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接または電話、ファクスで4月7日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	“毎年1回はチェックをしましょう”「高齢者身体能力測定会」 	5月8日(水)・9日(木) ▶1部=午前10時～正午 ▶2部=午後1時半～3時半	▶8日=立花四丁目集会所(立花4-8-10) ▶9日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 体組成測定、体力測定(握力、通常歩行速度、開眼片足立ち)、生活機能評価、フレイル予防ミニ講座、通いの場の紹介等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要とせず、医師から運動を制限されていない方 *ペースメーカーを装着している方の体組成測定は不可 定 各先着30人 費 無料 申 事前に催し名、希望日・部、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号、ペースメーカー使用の有無を、直接または電話、ファクスで高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6178・FAX5608-6404へ
高齢者「電話とメールしか使っていない人向けスマホ教室」(全4回)	5月8日～6月5日の水曜日午前10時～正午 *5月22日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 スマートフォンの便利な機能を使う *アプリのインストール等あり 対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 10人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン 申 4月9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	
子育て・教育	“0歳のお子さま大歓迎”小さいこどものためのおはなし会	4月11日(木)午前10時半～11時	緑図書館(緑2-24-5)	内 パネルシアターや大型絵本を使ったお話会 対 0歳～3歳程度の子どもの保護者 *ベビーカーでの来場可 定 先着30組程度 費 無料 申 当日直接会場へ 問 緑図書館☎3631-4621
	里親という家庭のカタチ「説明会&相談会」  東京都里親制度普及啓発キャラクター「さとべん・ファミリー」	▶4月15日(月)・20日(土)午後1時半～、午後3時～ ▶5月3日(祝)午前9時半～、午前11時～、午後1時半～、午後3時～ ▶5月24日(金)午前9時半～、午前11時～、午後1時半～ *いずれも1時間	▶4月15日=亀戸文化センター(江東区亀戸2-19-1カメラプラザ) ▶4月20日=大島中央地区集会所(江東区大島5-12-14) ▶5月3日=すみだ産業会館(江東橋3-9-10) ▶5月24日=江東区子どもプラザ(江東区住吉1-9-8)	内 都の里親制度についての説明・相談 対 墨田区または江東区在住の方 定 各先着2組 費 無料 申 事前に希望日時・在住区・氏名・電話番号を、電話、Eメールで江東児童相談所フォスターリング機関☎3640-5432・✉koto-foster@futaba-yuka.or.jpへ *受け付けは各開催日の3日前まで 問 子育て支援総合センター子ども・家庭支援連携担当☎5608-1582
	ストリートサッカー体験&練習会	4月22日(月)午後4時半～6時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 簡単なルールで楽しめるストリートサッカーの体験 対 区内在住の小学の小学生 定 先着30人 費 600円 持 室内用の運動靴、飲物、汗拭きタオル 申 事前にオンライン申請、電話でスポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ *受け付けは4月20日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	ラクロス体験会 	4月28日(日)午前10時～11時半 *終了後、午後1時頃まで講師が練習の様子を観覧可	区総合運動場(堤通2-11-1)	内 子どもが安全に使えるジュニアラクロス用の用具でパスやキャッチ、シュートなどの基本練習とミニゲームを行う 対 小学生 定 先着40人 費 無料 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、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	東京都子育て支援員研修(第1期)「地域保育コース」  東京都福祉保健財団 HP(申込先) 都HP	6月～ *日程の詳細は、募集要項または申込先HPを参照 *研修全般の内容は、都HPを参照	オンラインで受講 *集合研修は新宿等で開催	内 保育や子育て支援の分野に従事するうえで必要な知識や技能等を学ぶ 対 都内在住で、今後子育て支援員として就業する意欲がある方 費 無料 *テキスト代等は自己負担 申 オンライン申請(左記コード)か、申込書を簡易書留で、4月15日(消印有効)までに東京都福祉保健財団へ *詳細は募集要項か申込先HP(左記コード)を参照 *募集要項・申込書は子育て支援課(区役所4階)で配布するほか、申込先HPからも出力可 問 ▶地域保育コース=東京都福祉保健財団☎3344-8533 ▶研修全般=都福祉局子供・子育て支援部企画課☎5320-4121 ▶募集要項の配布=子育て支援課子育て計画担当☎5608-6084
文化・スポーツ	ボディメイクプログラムの1回体験(体組成測定付き)	4月30日(火)までの午前9時～午後9時 *4月16日を除く *日曜日、祝日は午後8時まで *所要時間は60分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 トレーニングと食事コントロールで無理なく続けられる6週間ダイエットの1回体験 対 18歳以上の方 費 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 *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	ワンコインレッスン「ボディパンプ」音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行う” 	4月5日～26日の毎週金曜日午前9時45分～10時半		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 *詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	ラジオ体操指導者講習会(全10回)	4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月7日、7年1月9日、2月20日、3月20日いずれも木曜日午後6時半～8時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	費 4000円 持 室内用の運動靴 申 初日直接会場へ 問 ▶東京都ラジオ体操連盟 佐藤幸一☎3625-0565 担 スポーツ振興課
	新日本フィルハーモニー交響楽団 すみだクラシックへの扉第23回  大友直人氏 ©Rowland Kirishima	5月10日(金)・11日(土)午後2時～	すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)	【出演】大友直人氏(指揮)、前橋汀子氏(ヴァイオリン) 【曲目】エルガー/愛の挨拶、マスネ/タイスの瞑想曲、サラサーテ/ツィゴイネルワイゼン、ラヴェル/クーランの墓・ボレロ ほか 対 小学生以上 定 各先着1801人 費 ▶区内在住の方=3000円(S席)、1500円(A席) ▶学生=2000円(S席)、1000円(A席) ▶その他=5000円(S席)、2500円(A席) *いずれも各日 申 事前に電話で新日本フィル・チケットボックス☎5610-3815へ 担 文化芸術振興課