

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	町会・自治会広報活動PR展“まちの話題で心がほっこり！わがまち広報室”	9月4日(水)～9日(月)の午前8時半～午後5時15分 ＊最終日は午後3時まで	区役所1階アトリウム	内町会・自治会活動の内容や魅力が分かる、町会・自治会が作成した広報誌などのパネル展示 費無料 申期間中、直接会場へ 問地域活動推進課地域活動推進担当☎5608－6592
	食生活講習会「食品ロスにしない備蓄のすすめ“日常備蓄を美味しく活用”」	9月19日(木)午後1時半～3時半	本所保健センター(東駒形1－6－4)	内備蓄品を使って、災害時に役立つ調理方法等を学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着20人 費無料 持筆記用具、飲物 申9月2日から電話で、本所保健センター☎3622－9137へ
	墨田区消費者講座「貯金だけで大丈夫？“ゼロ”から始める資産運用“お金の貯め方のコツがわかる家計マネジメント”」	10月8日(火)午前10時～正午	区役所会議室123(12階)	内ファイナンシャルプランナーから資産運用の基本を学ぶ 対区内在住在勤在学の方 定先着30人 費無料 持筆記用具、A4サイズの資料が入る手提げ袋 申事前に氏名(フリガナ)・電話番号を電話、Eメールで、産業振興課産業振興担当☎5608－6186・✉sangyou@city.sumida.lg.jpへ
	地域活動スタート講座“ユートリヤから始める地域活動の第一歩”	10月11日(金)午後6時半～8時	すみだ生涯学習センター(東向島2－38－7)	内区内で地域活動をしている団体から話を聴く 【講師】寺島・玉ノ井まちづくり協議会、声とことばの力、トッピングイースト 定20人(抽選) ＊区内在住在勤在学の方を優先 費無料 申オンライン申請か、講座名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、9月27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
健康・福祉	コース型「シニアの筋トレ&ストレッチ」の1回体験	9月4日～25日の毎週水曜日午後1時半～2時半	スポーツプラザ梅若(墨田1－4－4)	内足腰の筋トレ、踏み台昇降運動、姿勢改善トレーニングを安全に行う 対60歳以上の方 定各先着15人 費1100円 ＊体験以降は残り回数×1100円 持室内用の運動靴、飲物、タオル ＊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
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会	9月5日～10月31日の毎週木曜日午前9時半～午後0時半 ＊相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	区民相談コーナー(区役所1階)	対60歳以上の方 定各先着1人 費無料 申当日直接会場へ 問高齢者福祉課支援係☎5608－6168
	地域福祉プラットフォームイベント「オレンジランプ」上映会	9月9日(月)午後1時半～4時 ＊開場は午後1時	地域福祉プラットフォーム墨田(墨田5－49－5)	内若年性認知症のことが分かる映画の上映と認知症に関する講話 費無料 申当日直接会場へ 問墨田区社会福祉協議会☎5655－8361 ＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	「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	▶9月11日(水)午前11時～午後0時半 ▶9月24日(火)午前10時～11時半	▶11日＝地域福祉プラットフォーム本所(本所1－13－4) ▶24日＝すみだボランティアセンター(東向島2－17－14)	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 定▶11日＝先着8人 費無料 申事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5638－0511へ ＊協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	ふれあい半額入浴デー	9月16日(祝)・22日(祝)、10月14日(祝) ＊各公衆浴場の営業時間中	区内の公衆浴場	対ここにこ入浴証をお持ちの方および一緒に入場する家族 費▶12歳以上の方＝270円 ▶6歳～11歳の方＝100円 ▶5歳以下の方＝50円 ＊いずれも通常の半額 申当日直接会場へ 問高齢者福祉課支援係☎5608－6168 ＊詳細は区HPを参照
	弁護士による権利擁護法律相談	9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
	むこうじま家族会(認知症家族会)	9月20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 担高齢者福祉課
	認知症を正しく学ぼう“認知症サポーター養成講座”	9月21日(土)午前10時～11時半	梅若橋コミュニティ会館(堤通2－9－1)	内認知症に関する正しい知識、認知症の方との接し方などを学ぶ 対認知症に関心がある方 定先着20人 費無料 申事前に梅若橋コミュニティ会館☎3616－1101へ 担地域活動推進課
	はなみずき家族会	9月21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)	内認知症の方に適した福祉用具について学ぶ 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 担高齢者福祉課
	がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2024“がんを知り、がんになっても安心して暮らせるために”	9月24日(火)～27日(金)の午前9時～午後4時 ＊初日は午後1時～ ＊一部講演会は午後6時半～8時	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)等	内がんの早期発見や治療・生活に関する展示、講演会、個別相談、体験プログラム等 ＊詳細は区HPを参照 費無料 申▶展示・体験＝期間中、直接会場へ ▶その他＝区HPを参照 問健康推進課地域保健担当☎5608－8514
	認知症普及啓発講座「生活習慣病と認知症予防」	9月25日(水)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)	対認知症予防に関心がある方 定先着20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
	シニア体操教室(各全10回)	10月1日～12月24日の火曜日▶午前9時半～10時半 ▶午後1時半～2時半 ＊10月8日、11月12日、12月10日を除く	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2－11－1)	内運動が初めての方でも無理なくできる簡単なリズム体操や筋トレ、ストレッチ 対60歳以上で次の全ての要件を満たす方▶要介護・要支援認定を受けていない ▶心臓病・重度の高血圧症・糖尿病ではない ▶最近6か月以内に心臓発作・脳卒中を起こしていない 定各16人(抽選) 費各5000円 申9月23日までにフクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611－9070へ ＊空きがあれば、途中参加や1日のみの参加も可 ＊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

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	青空体操教室	10月3日(木)・10日(木) 午前10時～10時45分	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	内 簡単なリズム体操や筋トレ、姿勢や不調を改善するためのストレッチ *雨天時は屋内で実施(先着20人) 対 60歳以上で健康な方 費 各500円 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 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☎3611-9070 *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
	点訳講習会“基礎からパソコン点訳まで”(全20回)	10月8日～7年3月4日の火曜日午後6時半～8時半 *12月24・31日を除く	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) *オンライン会議システム「Zoom」を使用する場合あり	対 講習会終了後に区内でボランティア活動等、障害者福祉のために活動する意思があり、Zoomを使用できる方 定 先着15人 費 5000円(教材費等) 申 9月2日午前9時からオンライン申請、電話で、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ *電話の受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
子育て・教育	英語のおはなし会「英語で遊ぼう!」	9月28日(土)午後2時～3時	八広図書館(八広5-10-1-104)	内 レイクランド大学ジャパン・キャンパスの学生による英語のお話会 対 5歳児～小学校2年生とその保護者 定 先着10組 費 無料 申 9月2日午前9時からオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、八広図書館☎3616-0846へ *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	日曜赤ちゃんおはなし会スペシャル「おひざでえほん」と松山油脂株式会社による「親子でたのしむスキンケア習慣」	9月29日(日)午前10時半～11時半		対 0歳児とその保護者 定 先着20組 *0歳児1人につき保護者1人または2人 費 無料 申 9月2日午前9時からオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、八広図書館☎3616-0846へ *詳細は墨田区立図書館HPを参照 *参加者にはスキンケアセットを進呈
	みんなで上手くなろう!読み聞かせ講座(全6回)	10月19日、11月23日、12月21日、7年1月18日、2月15日、3月22日いずれも土曜日午前10時～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 毎月テーマに沿った本を各自で選び、読み聞かせのこつを学ぶ【講師】アクトおはなしクラブ 定 10人(抽選) *区内在住在勤在学の方を優先 費 2500円 申 オンライン申請か、講座名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、10月5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
仕事・産業	墨田区中小企業DX推進セミナー	9月12日(木)午後3時～5時	区産業共創施設「SUMIDA INNOVATION CORE」(錦糸4-17-1ヒューリック錦糸町コラボツリー4階)	【テーマ】低コストですぐにできる!ノーコード・ローコードを活用した業務効率化の取組 対 区内中小企業の経営者・従業員 定 先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *受け付けは9月9日まで 問 経営支援課経営支援担当☎5608-6184
	墨田区公式外国人アンバサダー意見交換会	9月12日(木)午後6時半～8時半	区役所会議室131(13階)	内 墨田区公式外国人アンバサダー事業の報告や今年度新たに任命されたアンバサダーとの意見交換等 対 区内の観光関連事業者(宿泊、飲食、施設、産業等) 定 先着50人 費 無料 申 事前に事業者名、代表者の氏名・電話番号、参加人数を電話、Eメールで、観光課観光担当☎5608-6500・✉kankou@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは9月10日まで
	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全6回)	10月12・26日、11月9・16・30日、12月7日いずれも土曜日午前9時～ *終了時間は日により異なる(詳細は問合せ先HPを参照)	ひがしんみどりビル9階会議室(両国4-31-16)	内 創業に必要な基礎知識や事業計画書の作成方法等を学ぶ 対 全日程参加でき、墨田区・足立区・江東区・江戸川区内で▶創業を希望する方▶創業後5年未満の方 *11月30日は任意参加 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 9月5日からオンライン申請 問 東京東信用金庫お客様サポート部中小企業応援センター担当☎3633-2445 担 経営支援課
文化・スポーツ	リーグH(ハンドボール)「ジークスター東京ホームゲーム」観戦無料招待および優待	▶9月6日(金)午後7時～ ▶9月23日(振休)午後4時～ ▶9月27日(金)午後7時～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 ▶6日=ゴールデンウルヴス福岡戦 ▶23日=大同フェニックス東海戦 ▶27日=富山ドリームス戦 対 ▶招待=都内在住在学の中中学生以下 ▶優待=都内在住在勤在学の高校生以上 定 ▶招待=各先着200人 費 ▶優待=各500円引き 持 都内在住在勤在学を証明できる書類 申 事前にオンライン申請 問 ▶ジークスター東京☎info@zeekstar.tokyo ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312
	区民スポーツ祭「クレ射撃大会」	9月15日(日)午前8時～午後4時 *受け付けは午前7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 対 区内在住在勤在学の方 費 各1万円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、猟銃用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 担 スポーツ振興課
	スポーツドアあずま ファン ランクラブ「レベルアップクラス」	9月21日(土)午前10時～正午 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 正しいランニングフォームを学ぶ 対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 先着15人 費 1000円 持 飲物、タオル 申 事前にオンライン申請(左記コード)、電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ *受け付けは9月14日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	ラジオ体操	9月24日(火)午前6時半～6時40分 *雨天中止	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)(堤通2-11-1)	費 無料 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☎3611-9070 *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
	フィールドナイトヨガ	9月24日(火)、10月3日(木)午後7時半～8時15分		内 ハタヨガの呼吸とポーズで心と体を整える *雨天時は屋内で実施(先着20人) 対 足や腰、膝に疾患がなく、有酸素運動ができる中学生以上 *中学生は保護者の同伴が必要 費 各500円 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 *マットの貸出し可(数に限りあり) 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☎3611-9070 *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
	ひがしんアリーナ公開講座「今より動くカラダをめざして」「ゆうゆう体操」	9月27日(金)午前9時半～11時半	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 日常生活の動きに合わせた体操を行う 定 先着30人 費 無料 持 室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 事前に氏名・住所・電話番号を電話、Eメールで、ひがしんアリーナ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは9月20日まで 担 スポーツ振興課

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝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
文化・スポーツ	英語多読講座「多読とは？多読の魅力について」	9月29日(日)午後2時～4時 ＊開場は午後1時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 英語多読の魅力を知り、体験する 【講師】繁村一義氏 対 区内在住・在勤・在学の方または墨田区図書館(室)利用カードを持っている中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 9月2日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ ＊詳細は墨田区立図書館HPを参照
	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ほか全8コース「健康体力づくり教室」(各全8回)	10月2日(水)～11月30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)、飲物、タオル ＊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 ＊9月17日を除く ＊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
	佐藤一恵先生による歌謡教室	10月3日～31日の毎週木曜日午後2時～4時	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	内 毎回異なる歌謡曲を練習する 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各60人(抽選) 費 無料 申 希望日・氏名・住所・電話番号を直接またははがき、ファクス、Eメールで、9月2日～12日(必着)に社会福祉会館「歌謡教室」係(〒131-0042東墨田2-7-1) ☎3619-1051・FAX3619-1054・✉syahuku@city.sumida.lg.jpへ ＊窓口の受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	日本語ボランティア養成講座(全8回)	10月3日(木)～31日(木)の月・木曜日午後6時45分～8時45分 ＊10月14日を除く	区役所会議室123(12階) 	内 外国人に日本語を教えるボランティアの養成講座 ＊日本語で実施 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 25人(選考) 費 無料 ＊教材費は自己負担 申 オンライン申請(左記コード)か、申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで、9月12日(必着)までに〒130-8640文化芸術振興課都市交流・国際担当(区役所14階) ☎5608-1459・FAX5608-6934・✉bunkashinkou@city.sumida.lg.jpへ ＊申込書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可
	東京文化財ウィーク2024 企画事業 国登録文化財「照田家住宅」特別見学会	10月5日(土)▶1回目＝午前10時～正午 ▶2回目＝午後1時半～3時半	【集合場所】参加者に別途通知 	内 区内にある、通常は非公開の国登録文化財「照田家住宅」を、解説を聞きながら見学する 対 都内在住・在勤・在学の方 定 各5人(抽選) 費 各100円 申 オンライン申請(左記コード)か、希望回・氏名・住所・年齢・電話番号・Eメールアドレスを往復はがきで、9月17日(必着)までに〒130-8640地域教育支援課「照田家住宅特別見学会」担当 ☎5608-6310へ ＊往復はがき1通につき1人のみ申込み可 ＊同じ回への重複申込み不可、異なる回への申込みはそれぞれ応募が必要
	60年代冬のニューヨークを舞台に若い夫婦が繰り広げる切なくてハートフルなコメディ！舞台「裸足で散歩」【出演】加藤和樹、高田夏帆、福本伸一、松尾貴史、戸田恵子	10月10日(木)午後2時～ ＊開場は午後1時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	定 先着582人 ＊未就学児は入場不可 費 ▶区内在住・在勤・在学の方＝6300円 ▶その他＝7300円 ＊全席指定 申 事前に▶区内在住・在勤・在学の方＝曳舟文化センター ☎3616-3951へ ▶車いす席＝電話で、チケットスペース ☎3234-9999へ ▶その他＝オンライン申請、電話で、曳舟文化センター ☎3616-3951またはチケットスペース ☎3234-9999へ ＊チケットスペースの受け付けは午前10時～午後3時 担 文化芸術振興課
	区民スポーツ祭「スポーツウエルネス吹矢大会」	10月13日(日)午後0時半～4時半 ＊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 氏名・住所・年齢(学年)・電話番号・級または段を電話、Eメールで、9月30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 ☎3610-2081・✉k.kouji0209@themis.ocn.ne.jpへ 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「おかあさんバレーボール大会」	11月3日(祝)・10日(日)午前9時半～午後9時 ＊受け付けは午前9時～	ひがしんアリーナ(区総合運動場)(錦糸4-15-1)	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20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18日(金)午後7時から、すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)で実施
イベント	区民スポーツ祭「民謡大会」	11月24日(日)午前11時～午後4時 ＊受け付けは午前10時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 1曲3000円 ＊5分以内 申 氏名・住所・電話番号・曲目を電話、ファクスで、9月10日～30日に墨田区民謡連盟 高橋志津子 ☎・FAX3622-2816へ 担 スポーツ振興課
	すみなかまつり	9月28日(土)▶舞台・展示発表＝午後0時10分～4時 ▶講演会＝午後1時～2時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111) 	内 ▶登録団体による舞台・展示発表 ▶講演会「勝海舟に学ぶ平和への道」"やしゃごが語る勝海舟" 【講師】高山みな子氏(フリーライター) 定 ▶講演会＝先着165人 費 無料 申 ▶舞台・展示発表＝当日直接会場へ ▶講演会＝9月2日午前9時からオンライン申請(左記コード)、電話で、すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771へ ＊手話通訳と1歳以上の未就学児の一時保育(定員制)を希望する場合は9月12日までに申込み 問 すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771
	皮革手工芸(レザークラフト)教室	10月～7年3月の火曜日午後0時半～3時半 ＊詳細は問合せ先HP(右記コード)を参照(月4回実施予定)	全国皮革振興会(台東区蔵前2-2-5サクライビル2階)	内 小銭入れ、キーホルダー、小物入れ、カードケース、ショッピングバッグ等の制作 定 先着10人 費 6万円(毎月1万円を支払い) ＊別途材料費等が必要 申 事前にオンライン申請 ＊受け付けは9月20日まで 問 全国皮革振興会 ☎3865-7457 ＊受け付けは午前10時半～午後2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 担＝担当課



区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
文化・スポーツ	「2024全日本ボクシング選手権大会」ボランティアの募集	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】11月26日(火)～12月1日(日)【開催場所】ひがしんアリーナ(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歳以下の方は保護者の同意が必要	申 10月24日までにオンライン申請(すみだスポーツボランティアに登録) 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312