

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	吾孀の里 料理教室(全3回) 	7年1月23日、2月27日、3月27日いずれも木曜日午前10時～午後1時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 季節感を取り入れた家庭料理を作る 対 16歳以上の方 定 15人(抽選) 費 3900円 持 エプロン、三角巾(またはバンダナ等)、布巾、ハンドタオル、マスク 申 オンライン申請か、直接または電話で、7年1月12日までに八広地域プラザ ☎6657-0471へ *直接または電話での受け付けは午前9時～午後8時(12月29日～7年1月3日を除く) 担 地域活動推進課 
	墨田区水の循環講座 第5回「気候変動・SDGsと水」2025年、私たちにできること」これまでの「墨田区水の循環講座」から、水とSDGs、気候変動、防災などについて考えよう！ 	7年1月30日(木)午後5時～6時半 *午後4時55分に集合	▶会場＝すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設) ▶オンライン＝オンライン会議システム「Zoom」を使用	【講師】橋本淳司氏(水ジャーナリスト)、長谷川怜思氏(八千代エンジニアリング株式会社)ほか 対 区内在住在勤在学の小学校4年生以上 定 ▶会場＝30人(抽選) ▶オンライン＝70人(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 講座名・参加方法・氏名・住所・年齢・電話番号をはがき、ファクス、Eメールで、▶会場＝7年1月9日(必着) ▶オンライン＝7年1月29日(必着) までにウォーターエイドジャパン(〒130-0014 亀沢2-12-11 PAX21 301号) FAX050-3488-2040・☎sumida@wateraid.jpへ *抽選結果は後日通知 問 環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207
健康・福祉	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	12月26日(木)、7年1月9日(木)午前9時半～午後4時半 *午後0時半～1時半を除く *相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5)	対 60歳以上の方 定 各先着2人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6775-9480 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	健康体力づくり教室「盆おどり」	12月27日～7年1月31日の金曜日午後2時～3時 *7年1月3日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 昔の曲や最近の曲など、様々な曲に合わせて盆踊りをする 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 *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
	ユートリヤで健康な体になろう！(1月) 	▶ヨーガ＝7年1月6日(月)・20日(月)午後3時半～4時半 ▶ボイスエクササイズ＆テクニク＝7年1月17日(金)・31日(金)午後2時20分～4時 ▶太極拳＝7年1月30日(木)午後2時～3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向けの健康講座 対 16歳以上の方 定 ▶ヨーガ＝各先着24人 ▶その他＝各先着30人 費 ▶ヨーガ＝各700円 ▶ボイスエクササイズ＆テクニク＝各1200円 ▶太極拳＝1000円 申 事前にオンライン申請か、直接または電話で、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 *動きやすい服装で参加 担 地域活動推進課 
	オレンジカフェすみだ	7年1月8日(水)・16日(木)午後2時～3時半	▶8日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶16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、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 ▶8日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶16日＝同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 担 高齢者福祉課
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会	7年1月9日～2月27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
	障害者向け「スマイルダンスクラブ」1月～3月教室(全6回)	7年1月12・26日、2月2・16日、3月9・16日いずれも日曜日午前10時～11時	八広地域プラザ(八広4-35-17) 	内 音楽に合わせて楽しくダンスする 対 区内在住在勤在学で障害のある高校生以上 定 先着10人 費 3000円 持 飲物、汗拭きタオル *動きやすい服装で参加 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 担 スポーツ振興課
	みかんの会(認知症の人と家族の会)	7年1月14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 担 高齢者福祉課
	丸シールアートでバレンタインカードづくり	7年1月20日(月)午後2時～4時	立花四丁目集会所(立花4-8-10)	対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 7年1月7日までに立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102) ☎3613-3911へ *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後5時(12月29日～7年1月3日を除く) *当選者には7年1月9日に連絡 担 高齢者福祉課
	シニア向けスマホ教室(各全2回) 	▶7年1月23日(木)・30日(木) ▶7年2月6日(木)・13日(木) *時間はいずれも午後2時～4時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 若いスタッフからスマートフォンの基本操作や安全な使い方、アプリの活用方法等を教わる 対 区内在住の60歳以上で、自分のスマートフォンをお持ちの方 定 各12人(抽選) 費 無料 申 12月23日～27日の午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 
	かんわサロンPOPPO「これから自分らしく暮らしていくためにどのようなことを大切にしていきたいですか」	7年1月24日(金)午後2時～4時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 がんの当事者やその家族、医療等の専門職などが集まって交流する 定 先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、賛育会病院患者サポート部 ☎5619-1555へ 担 健康推進課 
	ダンス交流体験会 	7年1月25日(土)午前10時15分～11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 初心者でもできる簡単なダンスで、参加者全員で1つの作品を作る 対 障害のある方とその家族・支援者(2人1組) 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 ☎3611-9070へ *受け付けは7年1月24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
	第6回墨田漢方健康セミナー「響き合う“こころ”と“からだ”癒やしのための実践法」	7年1月25日(土)午後2時～4時	千葉大学墨田サテライトキャンパス3階(文花1-19-1)	内 心も体もリラックスして自分らしく過ごす方法を学ぶ *薬膳茶の試飲あり 定 先着60人 費 無料 申 事前に電話で、千葉大学墨田漢方研究所 ☎5655-5615へ *右記コードからEメールでも申込み可 担 行政経営担当 

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
福祉・健康	吾孺の里 健康教室「簡単ヨガ体験」	7年1月30日(木)午後2時～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 バランス・柔軟性・筋力アップにつながる簡単なヨガを行う 定 先着20人 費 無料 持 飲物 *動きやすい服装で参加 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(12月29日～7年1月3日、1月20日を除く) 担 地域活動推進課
	産後ママのボディメンテナンス	7年1月18日(土)午前9時半～10時15分		内 ピラティス・骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ 対 産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 *子どもの同室可 定 先着10人 費 500円 持 飲物、タオル *動きやすい服装で参加 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは7年1月13日までの午前9時～午後8時(12月29日～7年1月3日を除く) 担 地域活動推進課
	理学療法士が教える! 足が速くなる幼児運動教室	7年1月24日、2月28日、3月28日いずれも金曜日▶幼児＝午後4時45分～5時45分 ▶児童＝午後6時～7時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	対/定 ▶幼児＝4歳以上の未就学児/各先着17人 ▶児童＝9歳以下の小学生/各先着25人 費 各500円 持 運動靴(必要な方のみ)、飲物、タオル 申 事前にオンライン申請(左記コード) 問 健芯会ライフクリニック事業リハ課 高石知洋☎5638-8556 担 スポーツ振興課
子育て・教育	育児講演会「小児科医に聞く!! 子どもの睡眠と生活リズム」	7年1月27日(月)午後2時～4時	▶会場＝すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4) ▶オンライン＝オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 小児科医による講話と質疑応答 対 区内在住で未就学児の保護者 定 ▶会場＝先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *事前申込みによる6か月～2歳の子どもの一時保育あり(先着10人/当日は一時保育に必要なものを持参) 問 健康推進課地域保健担当☎3622-9152
	サブ・リーダー講習会(冬期)(全3回)	 ▶保護者説明会＝7年1月28日(火)午後6時半～7時半 *受け付けは午後6時～ ▶区内講習＝7年3月2日(日)・9日(日)午前9時半～午後4時 *受け付けは午前9時～ ▶宿泊講習＝7年3月15日(土)・16日(日) *1泊2日	▶保護者説明会＝区役所会議室131(13階) ▶区内講習＝横川小学校(東駒形4-18-4) ▶宿泊講習＝千葉市少年自然の家(千葉県長生郡長柄町針ヶ谷字中野1591-40) *往復バスを使用	内 レクリエーションやゲーム、野外活動等のグループ活動を通じ、社会性やリーダーシップを育む 対 区内在住在学の小学校4年生～6年生 定 60人(抽選) 費 5000円 持 着替え、筆記用具、常備薬、水筒など 申 オンライン申請か、参加者の氏名(ふりがな)・住所・学校名・学年・生年月日・性別・キャンプネーム(講習会での呼び名)、保護者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、7年1月13日までに地域教育支援課地域教育支援担当☎5608-6311・✉chiikikyouiku@city.sumida.lg.jpへ *Eメールで申し込んだ場合は、受信確認のため申込先へ電話が必要
	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」	7年2月1日(土)午前9時半～午後5時	すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンベール錦糸町1階) *会場が変更になる場合あり	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 事前にオンライン申請、電話で、すみだファミリー・サポート・センター☎5638-0512へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 *オンライン申請の場合、後日確認の電話あり 担 子育て支援総合センター
	親グループ「ing」(全3回)	7年2月7・14・21日いずれも金曜日午前10時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 講師を交え、子育ての悩み等を語り合う 対 区内在住で原則全日程参加できる、3歳以下の子どもの保護者 定 先着6人 *初参加者を優先 費 無料 申 事前にオンライン申請 *事前申込みによる未就学児の一時保育あり 問 子育て支援総合センター子ども相談担当☎3622-1150
仕事・産業	すみサポビジネスセミナー		すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対 区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業希望の方 定 各先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請か、催し名、事業所の名称・所在地、参加者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、すみだビジネスサポートセンター☎5608-6360・✉info@sumisapo.jpへ *電話での問合せは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 経営支援課
	▶魅力ある職場を創ろう! 人事・人手不足対策セミナー	7年1月15日(水)午後2時～4時		
	▶夢をカタチにし、未来を切り拓く経営戦略策定セミナー	7年1月16日(木)午後2時～4時		
	▶採用から環境戦略まで! 企業イメージ向上セミナー	7年1月21日(火)午前10時～正午		
	すみだ起業ゼミ2025(全5回)	7年1月25日～2月22日の毎週土曜日午前10時～午後0時半 *最終日は午後2時～5時半	区役所会議室等 *詳細は区HPを参照	内 経営、財務、人材育成、販路拡大の知識を身に付け、起業のプロセスを学ぶ 対 15歳以上で原則全日程参加でき、区内で起業・創業の意志がある方または区内で起業・創業して5年未満の方 *高校生以下は不可 定 30人(選考) 費 3000円 申 7年1月10日までにオンライン申請 問 すみだ起業ゼミ運営事務局(株式会社OMEGAHIGH内)☎6869-1104 担 経営支援課
文化・スポーツ	コース型教室「リラクゼーションヨガ」の1回体験	12月23日～7年1月27日の月曜日午前11時～正午 *12月30日、7年1月13日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 日常の疲れを心地よく癒やし、肩こり・腰痛などの慢性症状を軽減・緩和する 対 18歳以上の方 定 各先着12人 費 1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 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
	ひがしんアリーナ公開講座`あなたもやってみませんか`スポーツボランティア入門講座	7年1月17日(金)午後7時～9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 スポーツイベント等で協働するためのコミュニケーションスキル等を学ぶ 対 中学生以上 定 先着20人 費 無料 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7年1月15日まで 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`レベルアップコース`	7年1月19日(日)午前10時～正午 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 効率のい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7年1月17日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	墨田区選抜室内テニス大会	7年2月2日(日)・9日(日)午前9時～午後9時	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 男女別 対 区内在住在勤在学の方 定 各先着25組 費 各3000円(保険料込み) 申 事前に種別・氏名・住所・年齢・電話番号を直接または郵送で、墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454へ *受け付けは7年1月19日(必着)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
スポーツ・文化	区民スポーツ祭「スキー大会」 	7年2月16日(日)午後0時半～4時 *受け付けは午前11時～正午	菅平高原スキー場かもしかコース(長野県上田市菅平高原)【受付場所】ホテルシュワルツ1階(長野県上田市菅平高原1223-1515)	種 ▶回転競技＝男子(青年・成年)・女子の部 ▶公開競技＝ジュニア(小・中学生)の部 対 区内在住在勤在学中で傷害保険等に加入している方 費 ▶回転競技＝1000円 ▶公開競技＝無料 持 健康保険証 *クラッシュヘルメットを着用 申 7年2月7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 問 墨田区スキー連盟 太田隆敏 ☎090-8805-6370
イベント	“子どもたちの力作をご覧ください” 明るい選挙啓発ポスター展示会	7年1月17日(金)～22日(水)の午前9時～午後9時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 区内の小・中学生、高校生の応募作品の展示 *1月29日(水)午後3時半から墨田区最優秀賞・優秀賞受賞者の表彰式も実施 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 選挙管理委員会事務局 ☎5608-6320
	新春うめわか寄席	7年1月29日(水)～2月2日(日)の午前9時～午後5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)	内 フラメンコや落語の鑑賞 *詳細は問合せ先HPを参照 費 無料 申 当日直接会場へ 問 梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630 担 高齢者福祉課
その他	錦糸町まちづくりシンポジウム	7年1月30日(木)午後1時半～4時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバークラザ梅若内)	内 将来の錦糸町に関する講演・パネルディスカッション、演奏会 定 先着200人程度 費 無料 申 事前にオンライン申請 問 まちづくり調整課まちづくり調整担当 ☎5608-1593
けつとぽ	第10回すみだ輪おどり区民感謝デー	7年2月2日(日)午後1時半～3時半	東武ホテルレバント東京(錦糸1-2-2)	内 区内の盆踊りの定番曲とご当地音頭を踊る 費 無料 *区外在住の方は1000円 持 手拭い 申 当日直接会場へ 問 すみだ輪おどり実行委員会 坂井 ☎090-3617-4313

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
区政その他	「すみなか(すみだ共生社会推進センター)」ロゴマークの募集	*応募要件の詳細は区HPを参照 *入賞者には図書カードを贈呈	申 オンライン申請(左記コード)か、直接、12月21日午前9時～7年1月11日に、すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111) ☎5608-1771へ
	「墨田区児童館のあり方」改定(案)のパブリックコメント(意見募集)	【閲覧期間】7年1月20日(月)まで 【閲覧場所】子育て政策課(区役所4階)、区民情報コーナー(区役所1階) *土・日曜日、祝休日は区民情報コーナーのみ(年末年始を除く) *区HPでも閲覧可	申 オンライン申請(左記コード)か、ご意見(A4用紙1枚程度で書式自由)・氏名(団体名)・住所・電話番号を直接または郵送、ファクス、Eメールで、7年1月20日(必着)までに〒130-8640 子育て政策課子育て政策担当(区役所4階) ☎5608-6195・FAX5608-6404・✉koseisaku@city.sumida.lg.jpへ
	「墨田区災害時受援・応援計画」(案)のパブリックコメント(意見募集)	【閲覧期間】7年1月27日(月)まで 【閲覧場所】防災課(区役所5階)、区民情報コーナー(区役所1階) *土・日曜日、祝休日は区民情報コーナーのみ(年末年始を除く) *区HPでも閲覧可	申 オンライン申請(左記コード)か、ご意見(A4用紙1枚程度で書式自由)・氏名(団体名)・住所・電話番号を直接または郵送、ファクス、Eメールで、7年1月27日(必着)までに〒130-8640 防災課防災係(区役所5階) ☎5608-6206・FAX5608-6425・✉bousai@city.sumida.lg.jpへ
	「(仮称)墨田区地域公共交通計画」(案)のパブリックコメント(意見募集)	【閲覧期間】7年1月31日(金)まで 【閲覧場所】都市計画課(区役所9階)、区民情報コーナー(区役所1階) *土・日曜日、祝休日は区民情報コーナーのみ(年末年始を除く) *区HPでも閲覧可	申 オンライン申請(左記コード)か、ご意見(書式自由)・氏名(団体名)・住所・電話番号を直接または郵送、ファクス、Eメールで、7年1月31日(必着)までに〒130-8640 都市計画課公共交通担当(区役所9階) ☎5608-1263・FAX5608-6409・✉toshikeikaku@city.sumida.lg.jpへ

様々な方法で!

区報(本紙)がご覧になれます!

問合せ 広報広聴担当 ☎5608-6223

区HP

区HP内に掲載された区報を、パソコン・タブレット・スマートフォン等から、ご覧になれます。

【利用方法】右記コードを読み取るか、区HP内の「すみだ区報」をクリック



無料アプリ「マチイロ」

区報を、スマートフォン用の無料アプリ「マチイロ」で閲覧できます。このアプリをダウンロードして登録すると、発行日に通知が届き、いつでもどこでも区報を閲覧できます。

【利用方法】「マチイロ」HPからアプリをダウンロード



毎月1日・11日・21日に発行!

戸別配付(新聞を購読していない方のみ)

自宅へ、区報を発行日にお届けします。

【対象】区内在住で新聞を購読していない方【費用】無料【配付開始号】▶1日(必着)までの申込み＝当月の11日号 ▶11日(必着)までの申込み＝当月の21日号 ▶21日(必着)までの申込み＝翌月の1日号【申込み】随時、オンライン申請か、戸別配付申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで、〒130-8640 広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・FAX5608-6406・✉oshirase@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先のほか、各出張所・図書館等の区施設で配布【注意事項】▶1住戸につき、原則1部配付 ▶郵便ポスト等の確認のため、配達員が現地調査を実施する場合あり

