

児童虐待かも、と思ったらすぐにお電話ください 児童虐待に関する相談窓口

秘密は守られ、匿名での連絡も可能です！
[問合せ]子育て支援総合センター ☎3622-1150

お父さん・お母さんへ

- 子育てでの悩みは、ひとりで抱え込まず、相談を！
- 両国子育てひろば ☎3621-1314(相談専用)
- 文花子育てひろば ☎3616-0393(相談専用)
- [受け付け]午前9時～午後6時(月曜日、祝休日、年末年始を除く)
- 子育て支援総合センター ☎3622-1154(相談専用)
- [受け付け]月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝休日、年末年始を除く)

こどものみんなへ

かぞくから いたいことを されて
つらいときは、でんわ してね。
いつでも、そうだん できるよ。 **いちはやく ☎189**



地域の方へ「おかしいな、虐待かも？」と感じたら迷わず連絡を！

- 子育て支援総合センター ☎3622-1150
- [受け付け]月曜日～金曜日の午前9時～午後6時(祝休日、年末年始を除く)
- 江東児童相談所 ☎3640-5432
- [受け付け]月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日、年末年始を除く)

夜間や休日の緊急時

- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(24時間受け付け)
- 東京都児童相談センター ☎5937-2330

生命に関わるような緊急時

- 本所警察署 ☎5637-0110
- 向島警察署 ☎3616-0110

一緒にいると、怖いと感じたり、緊張したりしていませんか？

配偶者やパートナー等からの暴力(DV)の相談窓口

生活不安やストレス等で、配偶者や親密な関係にあるパートナー等からの暴力(DV)の増加が懸念されています。配偶者やパートナー等と一緒にいるのが「つらい」「苦しい」などと思ったら、一人で悩まずご相談ください。
[問合せ]すみだ人権同和・男女共同参画事務所男女共同参画担当 ☎5608-6512

- DV相談+ ☎0120-279-889
- [相談日時]24時間 *Eメールやチャットでも相談可、10か国語に対応(チャットでの相談は正午～午後10時) *詳細はDV相談+HPを参照



- DV相談ナビ ☎#8008
- *自動音声で最寄りの相談窓口へ接続(相談日時は各相談窓口により異なる)

- 女性のためのカウンセリング&DV相談 *予約制(すみだ共生社会推進センター) ☎5608-1771
- [相談日時]▶月・火・水・金曜日、第2・4土曜日=午前10時～午後4時 ▶第1・3木曜日=午後3時～8時 *祝休日、年末年始を除く [予約受付日時]▶月曜日～金曜日=午前8時半～午後9時 ▶土・日曜日、祝休日=午前9時～午後5時 *年末年始を除く [ところ]押上2-12-7-111 *対面でも相談可

- 東京都女性相談支援センター ☎5261-3110
- [相談日時]▶月曜日～金曜日=午前9時～午後9時 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始=午前9時～午後5時
- 東京ウィメンズプラザ(DV専用相談) ☎5467-1721
- 東京ウィメンズプラザ(女性一般相談) ☎5467-2455
- [相談日時]午前9時～午後9時(年末年始を除く)
- 東京ウィメンズプラザ(男性のための悩み相談) ☎3400-5313
- [相談日時]▶月・水・木曜日=午後5時～8時 ▶土曜日=午後2時～5時 *祝休日、年末年始を除く *対面での相談は要予約
- 警視庁総合相談センター ☎#9110・☎3501-0110

緊急の場合は？

- 下記の連絡先へ「DV被害を受けている」と伝えてください。
- 警察(事件発生時) ☎110

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	マンション管理士による無料相談会	3月8日(土)午後1時～4時 *毎月第2土曜日に開催	区民相談コーナー(区役所1階)	対 区内マンション管理組合・居住者等 申 当日直接会場へ 問 東京都マンション管理士会墨田支部 ☎6413-8727 担 住宅課
	吾嬬の里 グリーنز「屋内での水耕栽培&収穫物活用を楽しもう」(全47回)	▶事前説明会=4月11日(金)・18日(金)午前10時半～正午 ▶イベント=4月25日～8月31日の金曜日午前10時半～正午 *祝休日、年末年始を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ハーブやレタス等を育て、交流・飲食等を楽しむ *千葉大学の職員・学生のサポートあり 対 月2回程度参加できる方 *事前説明会への参加が必要 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(3月17日を除く) *詳細はイベント公式HPを参照 担 地域活動推進課
	まちなかガーデナー講座(全9回)	4月19日、5月17日、6月21日、7月19日、8月23日、9月20日、10月18日、11月1日、12月6日いずれも土曜日午後1時～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 ガーデニングの基礎を学び、コンテナの寄せ植えや地植えで公共施設をコミュニティーガーデンにする 【講師】久保田暁氏(庭つながり代表) 定 10人(抽選) *区内在住在勤在学の方、未受講者を優先 費 6000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、4月7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 *3月15日(土)午後1時から、すみだ生涯学習センターで説明会を実施 担 地域活動推進課
健康・福祉	みかんの会(認知症の人と家族の会)	3月11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
	オレンジカフェすみだ	3月12日(水)・27日(木)午後2時～3時半	▶12日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶27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を共有し交流する *個別相談あり 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 ▶12日=八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶27日=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 担 高齢者福祉課

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
	地域福祉プラットフォームイベント			費無料 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
	▶絵本の会	3月14日(金)午前11時～正午頃	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	内絵本を通じた交流、読み聞かせ 申当日直接会場へ
	▶“腸活”で健康づくり「免疫力を高めよう！」	3月18日(火)午後2時～3時	地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	内管理栄養士・理学療法士から健康促進・腸活について学ぶ 定先着15人 申事前に電話で、問合せ先へ *右記コードからEメールでも申込み可
	▶“子どもから大人までみんな集まれ！”春休みあそびまつり	3月28日(金)午前11時～午後1時	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	内おもちゃ遊び、花束カードづくり 定▶花束カードづくり=先着15人 申事前に電話で、問合せ先へ *右記コードからEメールでも申込み可
	肩凝りや不眠をストレッチで解消！医療のプロが教える！若さを保つストレッチ10選	3月15日(土)午前10時～11時	スポーツ健康医療専門学校5階柔道場(両国4-27-4)	定先着20人 費無料 持タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前にオンライン申請、電話で、スポーツ健康医療専門学校 ☎3846-5151へ *受け付けは3月10日まで 担スポーツ振興課
	はなみずき家族会「認知症のお薬について」	3月15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)	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
	手話体験講座	▶3月18日(火)午前10時～11時半 ▶3月19日(水)午後6時半～8時	▶18日=すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンパール錦糸町1階) ▶19日=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 *子どもの同伴不可 定各先着30人 費無料 申3月3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
	“介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う”むこうじま家族会(認知症家族会)	3月21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)	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・ベレー向島内) ☎3618-6541へ 担高齢者福祉課
	障害者(児)向け「スマイル運動教室“ダンス編”」	3月23日(日)▶午前10時～11時 ▶午前11時半～午後0時半	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▶午前10時～=小学生以下 ▶午前11時半～=中学生以上 とその家族・支援者 定先着15組 費無料 持室内用の運動靴、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、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
	“健康づくり、体力アップを応援”立花ゆうゆう館「連続体操教室」	*日時が変更となる場合あり	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▶Let's Dancing講座=10人(抽選)▶立花のびのび体操=15人(抽選)▶その他=各20人(抽選) 費無料 持個人登録証、飲物、汗拭きタオル、室内用の運動靴(すこやかヨガを除く) *汗拭きタオルは体操で使用 *動きやすい服装で参加 申3月3日～14日の午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *当選者のみ3月19日以降に連絡 *未登録の方は各初日に本人確認書類が必要 担高齢者福祉課
	▶Let's Dancing講座(初級)	4月1日～6月17日の第1・3火曜日午前10時～11時		
	▶すこやかヨガ(初級)	4月3日～9月18日の第1・3木曜日午前10時15分～11時45分		
	▶立花のびのび体操(初級)	4月5日～9月20日の第1・3土曜日午後1時15分～2時45分		
	▶立花ゆうゆう体操(初級)	4月14・21日、5月12・26日、6月9・23日、7月14・28日、8月4・18日、9月1・29日いずれも月曜日午前10時～11時		
	▶立花すっきり体操(和コース・初級)	4月23日～9月24日の第2・4水曜日午前9時半～10時半		
	▶立花すっきり体操(粋コース・中級) *ヨガマットを使用	4月23日～9月24日の第2・4水曜日午前10時45分～11時45分		
	歩いてスッキリ運動教室“ポールウォーキング編”(全10回予定)	4月3日～6月5日の毎週木曜日午前10時～11時15分 *雨天時は振替日に実施	【集合場所】隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)	内ウォーキングポールを使って街を歩く 【運動強度】弱め 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・氏名(フリガナ)・住所・電話番号を直接または電話、ファクスで、3月19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
	ボランティア講習会	*各日程の詳細は申込先へ		対講習会修了後、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 *手話講習会と要約筆記講習会は区内在住在勤在学の方のみ *特別な配慮が必要な場合は事前に申込先へ *子どもの同伴不可 申3月3日からオンライン申請、電話で、墨田区社会福祉協議会 ☎3612-2940へ *受け付けは3月21日までの月曜日～金曜日の午前9時～午後5時半
	▶要約筆記講習会(全10回)	4月8日～6月24日の火曜日午前10時～正午 *祝休日を除く	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内入門編として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12日～9月13日の土曜日午後2時～4時 *祝休日を除く		内点字の基本や点字盤・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
	▶音訳講習会(全21回)	4月14日～9月29日の月曜日午後6時半～8時半 *祝休日を除く		内発音の練習や言葉の意味調べなどを学ぶ 定15人(抽選) 費2000円 *別途アクセント辞典代が必要
	▶手話講習会(健聴者向け・各全40回) *ろう者との交流行事への参加1回を含む	▶中級(朝・夜)=4月17日～の木曜日 ▶初級(朝)=4月22日～の火曜日 ▶上級(朝・夜)=4月23日～の水曜日 ▶初級(夜)=4月30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 *祝休日を除く	▶初級(夜)、中級(夜)、上級(朝)=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) ▶初級(朝)、中級(朝)、上級(夜)=すみだボランティアセンター分館(緑4-4-12メゾンパール錦糸町1階)	定▶上級(朝・夜)=各20人(選考) ▶その他=各30人(抽選) 費3300円～5060円 *初級クラスは動画視聴システムの契約(1年で1760円)を推奨 *初級クラスは3月18・19日開催の手話体験講座の受講者を優先 *中級クラスは6年度墨田区手話講習会初級クラス修了者を優先 *上級クラスは6年度墨田区手話講習会中級クラス修了者を優先

健康・福祉



☎=電話 FAX=ファクス ㊚=Eメール HP=ホームページ

広告 65歳以上を応援！「個別運動サポート」ダイエー立花団地2階「ルネサンス東あずま」☎03-6692-9663

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
子育て・教育	“春の食材を使った親子で参加の料理教室”親子料理教室	3月22日(土)▶午前10時~11時半 ▶正午~午後1時半	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)	対小学生以上の子どもとその保護者 *未就学児は入室不可 定各先着4組 費各1組2000円 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3月20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
産業・仕事	令和6年度墨田区公式外国人アンバサダー事業報告会	3月19日(水)午後6時半~8時半	東京スカイツリー® 1階多目的室(押上1-1-2) *詳細は区HPを参照	対区内で観光に関連した事業(宿泊、飲食、施設、産業等)を行う事業者 費無料 定先着50人 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3月12日まで
文化・スポーツ	[ダイエットパーソナルプログラム体験] カウンセリング&トレーニング(体組成測定付き)	3月2日(日)~31日(月)の午前9時~午後9時 *日曜日、祝休日は午後8時まで *3月18日を除く *所要時間は1時間	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内リバウンドしにくいトレーニングと食事のコントロールを実践する 対18歳以上の方 費各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
	リパークリーン&サクラヨガ	3月30日(日)▶リパークリーン活動=午後1時~1時半 ▶ヨガ=午後1時半~2時半 *いずれも荒天中止	【集合場所】ATHLETA ATHLETIC CLUB 1階フロント(吾妻橋1-23-8地先)	内隅田公園周辺のクリーン活動後、ヨガプログラムを体験する *ヨガのみの参加は不可 対▶ヨガ=18歳以上 *高校生は不可 定先着8人 費無料 持▶ヨガ=ヨガマット(330円で貸出し可)、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前に電話で、ATHLETA ATHLETIC CLUB☎6658-8193へ 担観光課
	楽しい運動教室の1回体験	4月1日(火)~6月30日(月) *各コース日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内/対▶大人クラス=ヨガ、フラダンス、太極拳等全17教室/18歳以上の方 ▶子どもクラス=キッズ・ジュニアチアダンス、ヒップホップダンス等全6教室/問合せ先へ 定各先着12人~20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 *詳細は申込先HPを参照 担スポーツ振興課
	ちょっと楽しいスポーツ教室(各全15回程度)	4月~8年3月の土曜日▶北部=午後2時~4時 ▶南部=午後3時~5時 *日程の詳細は区HP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、ラージボール卓球等)を体験する 対区内在住在勤在学で18歳以上の方 定各40人(抽選) 費▶65歳以上の方=各3550円 ▶その他=各4200円 *いずれも保険料込み 申オンライン申請、電話で、3月29日午後4時までに▶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 担スポーツ振興課
	“展示物の解説等を行う”すみだ郷土文化資料館ボランティア養成講座(全7回)	4月12日~5月31日の土曜日午後1時半~3時半 *5月3日を除く	すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5)	内オリエンテーション(概要説明)、墨田区域の歴史(古代~近現代)・文化財等の講義など 対区内在住在勤で、原則全日程参加できる方 定先着30人 費無料 *ボランティア活動を行うには、講座修了後「すみだ郷土文化資料館ボランティアの会」への入会(年会費1200円)が必要 申事前に電話で、すみだ郷土文化資料館☎5619-7034へ *毎週月曜日、第4火曜日を除く
イベント	すみだ観光ガイドが案内する「さくら歩きツアー」	3月29日(土)・30日(日)午前11時~午後0時半頃 *午前10時50分に集合 *荒天中止	言問橋、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2200円(保険料込み) 申事前にオンライン申請か、催し名、希望日、代表者の氏名・住所・電話番号、参加人数をファクス、Eメールで、墨田区観光協会☎6657-5160・FAX6657-5166・✉guidetour@visit-sumida.jpへ 担観光課
	ニッポンクラフトビアフェスティバルinすみだ	3月29日(土)・30日(日)午前11時~午後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) *車・自転車での来場は不可	内音楽演奏等を楽しみながら、すみだのビールを含む全国のクラフトビールを試飲する 対20歳以上の方 定各先着700人 費各4300円 申事前にオンライン申請 問産業振興課産業振興担当☎5608-1437
区政その他	介護保険事業運営協議会の傍聴	3月14日(金)午後1時半~	区役所会議室122(12階)	定先着5人 申事前に介護保険課管理・計画担当(区役所4階)☎5608-6924へ *受け付けは3月13日午後5時まで *議事録は区民情報コーナー(区役所1階)および区HPで後日閲覧可
	“良好な景観の形成を推進する”第22回墨田区景観審議会の傍聴	3月26日(水)午前10時~正午	区役所会議室91(9階)	定先着5人 申事前に氏名・住所・年齢・電話番号を、電話、ファクス、Eメールで、都市計画課景観・まちづくり担当☎5608-6266・FAX5608-6409・✉toshikeikaku@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは3月18日午後5時まで

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
子育て・教育	ジュニア・リーダー研修生の募集	内地域の子どもたちのリーダーをめざし、ゲーム等の実習を行う 対区内在住在学で、研修会(月1回、原則日曜日)に参加できる中学校1・2年生(7年4月1日現在)【ところ】区内教育施設ほか【研修期間】高校3年生の3月まで 定先着40人程度 費無料 *保険料・宿泊費等一部自己負担あり	申オンライン申請か、郵便番号、住所、子どもの氏名(ふりがな)・学年、保護者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、地域教育支援課地域教育支援担当☎5608-6503・✉chiikikyoiuku@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは3月3日~19日 *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 *詳細は区HPを参照 オンライン申請 区HP