

墨田区のお知らせ

No.1909

2018年
(平成30年)

11/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2面 ……環境改善功労者・功労団
体区長感謝状

2～4面 …講座・教室・催し・募集

つながる
墨田区

発行：墨田区(広報広聴担当) 公5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>

すみだ

ものづくりフェア
2018

【とき】12月15日(土)・16日(日)午前10時～午後3時

【ところ】すみだリバーサイドホール1階・2階(区役所に併設)、
区役所1階アトリウム【入場料】無料【申込み】当日直接会場へ江戸時代から続くものづくりのまち すみだには、革・金属・
ゴム・プラスチックなどの製品をつくる会社がたくさん。幅
広くて奥深い、すみだのものづくりを楽しく体感しよう！

【問合せ】経営支援課経営支援担当 公5608-6185

■リングノート
をつくろう！スタンプを押して、オ
リジナルリングノートをつ
くろう。■革のカラーブレス
レットをつくろう！■起き上がり小法師
の絵付け体験■シリコンゴムを
好きな形にしてみよう！■豚革で小動物
をつくろう！■クリスマス・フレイム
リースをつくろう！■不思議なフラック
ウォールをつくろう！偏光フィルムを使って、
光の不思議を体験しよう。■アルマイトキーホ
ルダーをつくろう！

■鉛筆立てをつくろう！

北斎の絵柄の鉛筆立てを組み立てよう。
自分の名前の箔押しもできるよ。■本革の「さいふ」
をつくろう！■カバンケース
をつくろう！

■3Dプリンターって何ができるの？

3Dプリンターで、昆虫やゴーストのフィ
ギュアをつくろう。■弥治郎こけし
絵付け体験

■シューレースストップをつくろう！

めっきをした飾りにシールを貼って、オリ
ジナルのシューレースストップ(靴ひもに付け
る飾り)をつくろう。

■すみだの「技」を体感しよう！

墨田区が誇る伝統工芸を体験しよう。

▶12月15日(土) =
江戸切子、屏風づく
り、錆かんざし、江
戸木目込体験▶12月16日(日) =
藍染、江戸文字、江
戸木目込体験■ミクロの世界を
のぞいてみよう！マイクロスコープを
使って、見たこともな
いミクロの世界をのぞ
いてみよう。

■ステージイベント

橘高校や立志舎高校の生徒によるダンス・チア
リーディング、区内の子どもたちによる和太鼓等。

■ムービー

墨田区や福島県の観光PRムービーの上映。

無料送迎バスを運行

【運行時間(区役所発)】午前9時～午
後3時【運行ルート】区役所→刀剣
博物館(横綱1-12-9)→すみだ北
斎美術館(亀沢2-7-2)→ハロー
ワーク墨田(江東橋2-19-12)→
おしなりくんの家(業平2-15-6)
→区役所 *詳細は区ホームペ
ージを参照■木製ダストBOX
をつくろう！

■エコバッグをつくろう！

エコバッグにシールを貼ったり名前を書
いたりして、オリジナルエコバッグをつくろう。

■銅板をたたいて、ピッカピッカにしよう！

模様のついた金鋸で、銅板をたたいて模様をつ
け、磨けば磨くほどピカピカに！区公式
SNS等フェイス
ブック

ツイッター

インスタ
グラム

ユーチューブ



☎ = 電話 FAX = ファクス ☒ = Eメール 🌐 = ホームページアドレス

UD
FONT



贈呈しました
環境改善功労者・功労団体
区長感謝状

11月17日(土)に、すみだリバーサイドホールで墨田区環境改善功労者・功労団体区長感謝状贈呈式を行いました。式典では、防災や美化・リサイクル等の分野で、明るく住みよいまちづくりに努めていただいている179人と32団体に、感謝状と記念品を贈呈しました。

【問合せ】地域活動推進課地域活動推進担当
☎5608-3661



ぜひ、ご登録ください
すみだ安全・安心メール

お持ちのスマートフォンやパソコン等のメールアドレスに、区内で発生した気象・地震等の防災情報や、犯罪・不審者等の防犯情報などを配信しています。

【費用】無料 *通信にかかる費用は自己負担【利用方法】☒s@sumidaku.mobiへ空メールを送信するか、区ホームページからメールアドレスを登録(右のコードを読み取ることでも接続可)【問合せ】安全支援課安全支援係 ☎5608-6199 *詳細は区ホームページを参照



ご注意ください
緑化相談の一時休止

緑と花の学習園(文花2-12-17)で、毎週土曜日の午前9時半~午後3時半(正午~午後1時を除く)に実施している緑化相談を、12月と平成31年1月はお休みします。

【問合せ】環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208



12月から変更します
区内循環バスの運行ダイヤ

区内循環バスの遅延緩和に向け、運行ダイヤの調整を行います。12月1日(土)から各停留所の時刻表が変更となりますので、ご利用の際はご注意ください。なお、変更後の時刻表は区ホームページでご覧いただけます。

【問合せ】観光課観光担当 ☎5608-6500



ご注意ください
わんぱく天国の一時休園

わんぱく天国(押上1-47-8)は、長期修繕工事のため、一時休園します。

【休園期間】12月1日~平成31年3月上旬(予定)
【問合せ】地域教育支援課地域教育支援担当
☎5608-6311



アプリで区報が読めます
無料アプリ「マチイロ」

墨田区のお知らせ「すみだ」(区報)は、スマートフォン用アプリ「マチイロ」でもご覧いただけます。ぜひ、ご利用ください。

【利用方法】「マチイロ」のホームページからアプリをダウンロード *下のコードを読み取ることで「マチイロ」のホームページに接続可【費用】無料 *通信にかかる費用は自己負担【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223



新聞を購読していない方へ
墨田区のお知らせ「すみだ」
(区報)の戸別配付

墨田区のお知らせ「すみだ」(区報)は、主に新聞に折り込んで配布しているほか、区施設や区内の駅、一部の信用金庫・コンビニエンスストア・スーパーマーケットなどでも配布しています。また、新聞を購読していない方へ、発行日(1日、11日、21日)にご自宅へ無料でお届けする戸別配付を行っています。ぜひ、ご利用ください。

【対象】区内在住で新聞を購読していない方 *事業者を除く【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、戸別配付申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・FAX5608-6406・☒OSHIRASE@city.sumida.lg.jpへ *申込書は、申込先、区民情報コーナー(区役所1階)、各出張所・図書館等で配布しているほか、区ホームページからも出力可 *右のコードを読み取ることで接続できる、申込みフォームからも申込可【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



区の世帯と人口(11月1日現在)

世帯 15万0675(+274)
人口 27万1624(+350)
男 13万4627(+132)
女 13万6997(+218)



*住民基本台帳による
*()内は前月比

講座・教室・催し

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 費=費用 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	花育講座「リース型ハンギングバスケット作り」講習会	12月11日(火)午後1時~3時	区役所1階アトリウム	対 区内在住在勤在学の方 定 先着30人 費 3000円(材料費) 持 エプロン、薄手の手袋、バスケットを持ち帰るための袋 申 11月21日午前9時から電話で環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ
健康・福祉	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	11月30日(金)午後1時~3時	同愛記念ホーム(横網2-1-11)	内 参加者同士の悩みの共有・情報交換 対 認知症の家族を介護している方など 定 先着10人 費 無料 申 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7塚越ビル1階) ☎3624-6541へ
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	12月1日(土)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 参加者同士の悩みの共有・情報交換 対 区内在住で認知症の家族を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内) ☎5819-0541へ
	むこうじま認知症サポーターフォローアップ講座	12月5日(水)午後1時半~3時	介護老人保健施設ベレール向島(東向島2-36-11)	内 認知症の方やその家族と接する時に大切な傾聴について学ぶ 対 区内在住の認知症サポーター 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(ベレール向島内) ☎3618-6541へ
	男性介護者教室「ケアMENすみだ」尊厳のある人生を生ききるために」	12月6日(木)午後1時半~3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内 講話、意見交換、座談会 対 区内在住の男性 費 無料 申 事前に、こうめ高齢者支援総合センター(向島3-36-7・すみだ福祉保健センター内) ☎3625-6541へ 問 高齢者福祉課相談係 ☎5608-6174
	第5回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	12月8日(土)午後1時~2時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4)	内 認知症の方やその家族による認知症についての講演 対 認知症の方を介護している方、認知症に関心がある方など 定 先着20人 費 無料 申 事前に、うめわか高齢者支援総合センター(シルバープラザ梅若内) ☎5630-6541へ
	高齢者ふれあい交流会	12月13日(木)午後1時半~3時半	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)	内 おしゃべり、歌、レクリエーションダンス等 対 区内で一人暮らしをしている75歳以上で、老人クラブ未加入の方 *老人クラブ加入者の参加申込みは別途実施 定 先着10人 費 無料 申 11月22日から電話で墨田区老人クラブ連合会事務局(高齢者福祉課内) ☎5608-6167へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前10時~午後4時(祝日を除く)
	平成30年度墨田区高齢者見守り活動報告会「つながりが健康をつくる」	12月14日(金)午後1時半~3時半	区役所会議室131(13階)	内 高齢者みまもり相談室10年の振り返り報告、講演会 【講師】神谷哲朗氏(東京大学高齢社会総合研究機構 特任研究員) 定 先着120人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6170

講座・教室・催し

内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 費＝費用 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	歌声喫茶「アコーディオン演奏で懐かしい唄を歌いましょう」	12月14日(金) 午後1時半～4時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で▶60歳以上の方 ▶身体に障害のある方 定 50人(抽選) 費 無料 申 催し名・住所・氏名・年齢・ファクス番号を、直接または電話、ファクスで11月27日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	こころの病をもつ方の家族会「家族同士で情報交換しませんか」	12月27日(木) 午後1時半～3時半	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 日頃の悩みについての話合いや情報交換 対 区内在住で、こころの病をもつ方の家族 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で向島保健センター ☎3611-6193へ *受け付けは午前8時半～
子育て・教育	すみだ自然観察会「木のことばを読みとろう」	12月8日(土) 午前10時～11時 *小雨決行	緑と花の学習園(文花2-12-17)	内 公園内の樹木の観察を通して、樹木が環境に適応する様子を学ぶ 対 区内在住在学の小学生以上とその保護者 定 先着5組 費 無料 持 飲物、筆記用具、帽子、樹木図鑑(お持ちの方のみ) *歩きやすく暖かい服装で参加 申 11月21日午前9時から環境保全課緑化推進担当(区役所12階) ☎5608-6208へ
	もちもちマーケット	12月16日(日) 午前10時～正午	子育て支援総合センター(京島1-35-9-103)	内 妊婦・子ども用の使わなくなった衣類や、おもちゃ等の交換会 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター ☎5630-6351
	親子料理×科学教室「科学の力で?!ベーグルづくり”クリスマスデコレーション”」	12月16日(日) 午後1時半～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ベーグル作りを通して食と科学の繋がり ^{つな} を学ぶ 対 小学生とその保護者 定 先着10組20人 費 1組1000円(材料費) 持 エプロン、三角巾、布巾 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは12月10日までの午前9時～午後8時
仕事・産業	シニア生涯ワーキングセミナー	12月17日(月) 午後1時半～4時15分 *受け付けは午後1時～	ハローワーク墨田(江東橋2-19-12)	内 今後のライフプランニングや、シニア世代の再就職の現状と考え方等を学ぶ 対 55歳以上で▶求職中の方 ▶これから就職活動をする方 定 先着30人 費 無料 持 電卓、筆記用具 申 事前に予約専用ダイヤル ☎5843-7665へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) 問 ▶東京しごとセンターシニアコーナー ☎5211-2335 ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6185
税金・国保	決算説明会「青色申告決算書・収支内訳書の作成方法、e-Taxの概要、消費税の概要など」	12月6日(木)・7日(金)▶午前10時～正午 ▶午後2時～4時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10) *車で の来場は不可	対 ▶不動産所得者(12月6日午前10時～正午、12月7日午後2時～4時)▶事業所得者(12月6日午後2時～4時、12月7日午前10時～正午) 費 無料 持 筆記用具 申 当日直接会場へ 問 ▶税務課課税係 ☎5608-6135 ▶本所税務署 ☎3623-5171 ▶向島税務署 ☎3614-5231 ▶台東都税事務所個人事業税係 ☎3841-1683 *年末調整の仕方や給与支払報告書の作成方法に関する資料等も配布
文化・スポーツ	第65回墨田区文化祭	11月23日(祝)		【入場料】無料 申 当日直接会場へ *大会参加者の募集は終了 問 文化芸術振興課文化芸術・国際担当 ☎5608-6212
	▶さくらフェスティバル “dance”	午前10時～午後5時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	
	▶太鼓大会	正午～午後4時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	
	ジュニアから大人のカンフー(全5回)	11月24日～12月22日の毎週土曜日午後5時～6時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 小学生以上 定 先着10人 費 5400円 *体験は1回1080円 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、スポーツプラザ梅若のホームページを参照
	「墨田区民デー」フウガドールすみだホームゲーム	12月1日(土) 午後2時～	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 「フウガドールすみだ」ホームゲーム観戦 *限定応援グッズのプレゼントあり(なくなり次第終了) 費・申 「フウガドールすみだ」のホームページを参照(区内在住在勤在学の方は当日券割引あり) 問 ▶スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 ▶株式会社風雅プロモーション ☎5669-0614
	平泳ぎマスター教室(全3回)	12月2日～16日の毎週日曜日 午前11時半～午後0時20分	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 区内在住在勤在学で16歳以上の方 定 先着10人 費 3240円 申 事前に電話で両国屋内プール ☎5610-0050へ
	オープンワークショップ「アニメで墨田! “未来アスロン編”」	12月2日(日) 午後1時～4時 *所要時間は1時間程度	すみだ北斎美術館講座室「MARUGEN100」(亀沢2-7-2)	内 しりあがり寿氏(漫画家・アーティスト)によるアニメーション制作のワークショップ *制作した作品は、平成31年2月9日(土)～11日(祝)に開催の展覧会で発表するアニメーションの素材として使用 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶NPO法人エイブル・アート・ジャパン内「みんな北斎プロジェクト」事務局 ☎5812-4622・FAX5812-4630 ▶障害者福祉課庶務係 ☎5608-6217・FAX5608-6423
	区総合体育館公開講座「心も身体も健康に! 座り過ぎ解消講座」 ^{からだ}	12月5日(水) 午後7時～9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 専門家から、心や身体の健康に影響を与える「座り過ぎ」について学ぶ 定 先着30人 費 無料 申 事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館 ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは12月2日まで
	ハーバード・ビジネス・レビュー読書会	12月8日(土) 午後5時～8時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 課題図書「ハーバード・ビジネス・レビュー 2018年12月号」(ダイヤモンド社)に関する自由討議、参考図書の紹介 定 先着12人 費 無料 持 課題図書 申 事前に講座名・氏名・電話番号を、直接または電話、Eメールで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・✉HIKIFUNE@city.sumida.lg.jpへ *詳細は墨田区立図書館のホームページを参照
イベント	笑顔あふれる障害者週間記念行事「すみだスマイル・フェスティバル」笑顔あふれる明るいすみだ!	12月8日(土) 正午～午後3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)	内 ワークショップ、体験ブース、飲食ブースなど 【入場料】無料 申 当日直接会場へ 問 障害者福祉課庶務係 ☎5608-6217・FAX5608-6423

☎＝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 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
イベント	ジャズin 吾孺の里	12月14日(金)午後6時～8時 *受け付けは午後5時半～	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 20歳以上の方 定 先着55人 費 2000円(飲物・お茶菓子付き) 申 事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは12月10日までの午前9時～午後8時
区政その他	とうきょうスカイツリー駅北側 主要生活道路の都市計画素案説明会	12月7日(金)午後7時～8時、12月8日(土)午前10時半～11時半 *両日とも、開場は開始30分前	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内 とうきょうスカイツリー駅北側主要生活道路の整備に向けた、都市計画素案についての説明 *両日とも、同一内容 費 無料 申 当日直接会場へ 問 拠点整備課拠点整備担当 ☎5608-6262
	すみだタウンミーティング	12月9日(日)午後1時半～3時半 *開場は午後1時		内 「墨田区総合運動場(旧鐘淵中学校跡地に平成31年12月オープン)を活用した東京2020オリンピック・パラリンピックを盛り上げるための取組」をテーマに、区長と直接語り合う 対 区内在住在勤の方 定 先着40人 費 無料 申 事前に住所・氏名・電話番号・ファクス番号、手話通訳・点字対応・一時保育の希望の有無を、電話またはファクス、Eメールで地域活動推進課まなび担当 ☎5608-6202・FAX5608-6934・✉KATSUDOSUISHIN@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは12月3日まで(手話通訳・点字対応・一時保育を希望する場合は11月26日まで)
ぽけっと	相続無料セミナー「もめないための相続基礎知識」	12月4日(火)午前10時～11時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 相続対策について学ぶ 定 先着30人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 相続寺子屋東京事務局 ☎0120-013-458

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
子育て・教育	墨田育英会奨学生の募集	対 高等学校等への進学を希望し、次の全ての要件を満たす中学校3年生▶保護者が区内に1年以上居住している▶経済的な理由で修学が困難である▶成績が優秀である▶世帯の収入が基準以下である▶同種の奨学金を他から受けていない【貸付額】▶奨学資金(私立校のみ)＝月額2万円 *4月・7月・10月・1月に支給▶入学準備金＝国・公立校10万円以内、私立校20万円以内【利率】無利子	【償還方法等】貸付終了後1年間据置き、15年以内の月賦・半年賦・年賦等で償還 *入学準備金の場合は、貸付後1年間据置き、7年以内の月賦・半年賦・年賦等で償還【募集数】5人程度 選 書類選考 申 申請書・住民票(世帯主との続柄が記載された世帯全員のもの)・所得証明(父母または申込者を扶養している方の課税証明書等)・学校の奨学生推薦調書を▶区立中学校に在学中の生徒＝各区立中学校へ▶区立中学校以外に在学中の生徒＝直接または郵送で平成31年1月11日(必着)までに、〒130-8640公益財団法人墨田育英会(区役所11階・教育委員会事務局庶務課内) ☎5608-6302へ *申請書は各申込先で配布
事業	臨時職員の募集	内 事務補助【採用数】若干名 選 書類選考【賃金】時給1060円	申 履歴書を直接または郵送で12月5日(必着)までに、〒130-8640職員課人事担当(区役所8階) ☎5608-6244へ
花・スポーツ	平成31年度「すみだ文化芸術活動助成金」助成事業の募集	内 区民等に広く公開され、区の文化振興に寄与する公益性の高い文化芸術事業への助成 対 区内を活動拠点とする文化芸術団体【助成限度額】100万円 *助成の可否・金額は選考会により公益財団法人墨田区文化振興財団が決定	申 申請用紙を郵送で12月10日(必着)までに公益財団法人墨田区文化振興財団助成事業担当(〒130-0013錦糸1-2-3) ☎5608-5446へ *応募方法等の詳細は募集要項を参照(募集要項は申込先で配布しているほか、すみだ文化芸術情報サイトからも出力可)

あなたも参加しませんか？
地域福祉・ボランティア活動

高齢者や障害のある方が安心して生活するためには、同じ地域に暮らす方の力が欠かせません。地域の人々が互いに助け合い、人と人とのつながりで困りごとを解決できるまちづくりに一緒に取り組みませんか。

すみだハート・ライン21事業

高齢者や障害のある方等が、住み慣れた地域で安心して生活できるように家事援助等を行う有償の会員制在宅福祉サービスです。
【活動内容】掃除・洗濯・調理・買物の家事援助サービスや、通院・散歩・外出の付き添い *活動時間や謝礼金、登録方法の詳細は、問合せ先へ【対象】地域活動に関心があり、区内で活動(有償ボランティア)できる心身ともに健康な18歳以上の方【問合せ】墨田区社会福祉協議会すみだハート・ライン21事業室 ☎5608-8102

まずはこちらにご参加ください！

すみだハート・ライン21事業、ミニサポート事業 説明会

【とき】▶12月18日(火)午前10時～11時半▶12月20日(木)午前10時～11時半【ところ】▶12月18日＝地域福祉プラットフォーム キラキラ茶屋(京島3-49-18)▶12月20日＝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)【対象】地域活動に関心があり、家事

ミニサポート事業

高齢者や障害のある方等が日常生活での小さな困りごとを抱えた際に、訪問・対応を行う有償の福祉サービスです。
【活動内容】電球の交換や、小さな家具の移動、ゴミ出し等のおおむね30分以内で終了する援助活動 *活動時間や謝礼金、登録方法の詳細は、問合せ先へ【対象】地域活動に関心があり、区内で活動(有償ボランティア)できる心身ともに健康な18歳以上の方【問合せ】墨田区社会福祉協議会ミニサポート事業担当 ☎5608-3246

援助などの活動(有償ボランティア)に協力できる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可【定員】▶12月18日＝先着10人▶12月20日＝先着20人【費用】無料【申込み】事前に電話で、すみだハートライン21事業室 ☎5608-8102へ