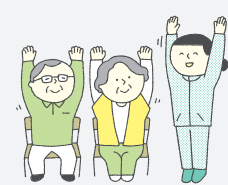


講座・教室・催し				
内＝内容 種＝種別 対＝対象 定＝定員 費＝費用・入場料 持＝持ち物 申＝申込み 問＝問合せ 担＝担当課				
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	まるごと若がえり教室(各全12回)			内▶認知症予防型＝筋力アップ運動や認知症予防トレーニング、栄養バランスや口腔ケアの講話▶支援強化型＝リハビリテーション専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、栄養・口腔ケアの講話 対介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 *ほかにも要件あり 定各先着10人 費各4800円 申事前に各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へ *受け付けは▶認知症予防型＝9月18日まで▶支援強化型＝9月24日まで *支援強化型は別途通知する日(10月を予定)に自宅等への訪問による現在の課題等の確認あり 問高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	▶認知症予防型	10月2日～12月18日の毎週水曜日午前10時～11時半	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	
	▶支援強化型	11月7日～7年1月30日の木曜日午前10時～11時半 *7年1月2日を除く	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	
	食生活講習会「計って確認!減塩の第一歩“健やかな毎日は食事から”」	10月4日(金)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内調味料や食材の使い方で無理なく続けられる減塩のこつを学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着16人 費無料 持筆記用具、飲物 申9月12日午前8時半から電話で、向島保健センター☎3611-6135へ
	呼吸と気づきのストレッチ(全9回)	10月7日～12月23日の月曜日午前10時～11時 *毎月第3月曜日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内呼吸を整え、心と体のストレッチを行う 対20歳以上の方 定先着32人 費4500円 申事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは10月2日までの午前9時～午後8時(9月17日を除く) *動きやすい服装で参加 担地域活動推進課
	認知症サポーター養成講座	10月11日(金)午後2時～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	内認知症に関する知識を学ぶ 対区内在住在勤の方 定先着20人 費無料 申事前に、なりひら高齢者みまもり相談室(なりひらホーム内)☎5809-7400へ *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
	パソコンボランティア養成講座(全2回)	10月12日(土)・19日(土)午後1時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内障害のある方向けのパソコンボランティアとして活動するための技術を習得する 対パソコンの基本操作とインターネット・Eメールの利用ができ、講座終了後にパソコンボランティアとして活動できる方 定5人(抽選) 費100円 申講座名・氏名・住所・年齢・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、9月17日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	第5回墨田漢方健康セミナー「風邪の時こそ漢方を!」	10月12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)	内漢方の専門家が実践している風邪への対処法を学ぶ *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
	依存症状でお困りの方のための相談「ファミリーメンタル相談」	10月16日(水) *時間は申込時に調整	向島保健センター(東向島5-16-2)	内家族関係等の悩みを専門医に相談する 対区内在住の方 費無料 申9月12日午前8時半から電話で向島保健センター☎3611-6193へ
	東白鬚公園あるいて健康史跡めぐり“Let's ウォーキング”	10月16日(水)午前9時半～午後0時半 *雨天時は10月23日(水)に延期	東白鬚公園(堤通2-2-1)ほか【集合場所】シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	内ガイドの説明を聞きながら東白鬚公園周辺の歴史的な所を歩く *理学療法士による歩き方講座も実施 対区内在住で65歳以上の方 定先着20人 費50円 持汗拭きタオル、飲物 申事前に氏名・住所・電話番号を直接または電話、ファクスで、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・FAX3614-9160へ 問東白鬚公園サービスセンター☎3614-4467 担高齢者福祉課
	認知症サポーターステップアップ教室(各全4回)	*時間はいずれも午後1時半～3時半	▶講義＝区役所会議室123(12階)	内認知症に関する講義、ボランティア実習 対区内在住在勤の認知症サポーター養成講座修了者で、原則全日程参加でき、教室終了後にボランティアとして活動を希望する方 定各先着10人 費無料 申事前に電話で、高齢者福祉課地域支援係☎5608-6502へ *受け付けは10月4日まで
	▶オレンジカフェすみだ(北部)実習コース	▶講義＝10月16日、12月18日、7年1月15日▶実習＝11月13日 *いずれも水曜日	▶実習＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	
	▶オレンジカフェすみだ(南部)実習コース	▶講義＝10月16日(水)、12月18日(水)、7年1月15日(水)▶実習＝11月21日(木)	▶実習＝本所地域プラザ(本所1-13-4)	
	ひきこもり等の当事者とその家族を応援する「すみだみんなのカフェ(居場所)」	10月17日、11月21日、12月19日いずれも木曜日午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内公認心理師など心の専門家を進行役に、ひきこもりや心のありようを考える講義とグループワーク【テーマ】▶10月17日＝リフレーミング▶11月21日＝オープンダイアローグ▶12月19日＝怒りのコントロール 対区内在住在勤在学中で、ひきこもり等の状態にある方やその家族 定各先着15人 費無料 持筆記用具 申事前に電話で、保健予防課保健予防係☎5608-6506へ
	“高齢者の健康づくりと社会参加を支えるために”「墨田区介護予防リーダー養成講座」(全7回)	▶事前説明会＝10月21日(月)午前10時～正午▶本講座＝10月28日～11月25日の月曜日午前10時～午後4時 *11月4日を除く▶フォローアップ教室＝12月2日(月)・9日(月)午後2時～4時	ルネサンス両国(両国2-10-14) 	内運動、口腔ケア、脳トレなどの介護予防の基礎知識と実践プログラムを習得する 対区内在住で、講座修了後、月曜日～金曜日に開催する区の介護予防教室や地域の介護予防自主グループで体操指導等を行える方 定15人(抽選) 費無料 申氏名・住所・年齢・電話番号・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、10月10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
	食欲の秋!シニア交流会!「みんなで秋の旬な食材で料理して、楽しく食事!」	10月22日(火)午前11時～午後1時	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60歳以上の方 定先着10人 費800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 *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
	“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」	10月23日(水)・24日(木) ▶1部＝午前10時～正午 ▶2部＝午後1時半～3時半	▶23日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶24日＝みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	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、氏名(フリガナ)、住所、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

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



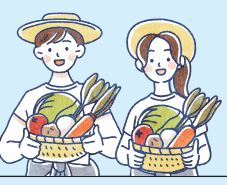
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
健康・福祉	障害児施設読み聞かせボランティア養成講座(初級)(全2回)	10月23日(水)・30日(水) 午前10時～正午	ひきふね図書館(京島1-36-5)	対 講座修了後、障害児施設読み聞かせボランティアとして活動できる方 定 先着15人 費 無料 申 9月11日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、ひきふね図書館☎5655-2350へ *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	“スマートフォンの基本操作を学ぶ”スマートフォン体験会	10月24日(木)▶午前の部＝午前9時半～午後0時半 ▶午後の部＝午後1時半～4時半	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *希望者には貸出し可 申 電話で、10月17日までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎6775-9480へ *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) *抽選結果は10月21日までに電話で連絡 担 高齢者福祉課
	家族同士で情報交換しませんか「こころの病がある方の家族の会」	10月24日(木)午後1時半～3時	向島保健センター(東向島5-16-2)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度等の情報を交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着15人 費 無料 申 9月12日午前8時半から電話で、向島保健センター☎3611-6193へ
	脳神経の病気 検診と相談	10月27日(日)午前9時～午後1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 専門医による検診、歯科医師・薬剤師・保健師・リハビリ相談員・介護保険相談員等による各種相談 対 区内在住で、体の震えやしびれ・まひ、転びやすい、力が入りにくい、食事が飲み込みにくい、むせやすい等の自覚症状がある方 定 先着40人 費 無料 申 事前に電話で、墨田区医師会☎3612-3882へ *受け付けは10月4日までの月曜日～金曜日の午前10時～午後4時(祝休日を除く) 担 健康推進課
子育て・教育	養育家庭(里親)パネル展	9月20日(金)～10月16日(水)の開館時間中	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 養育家庭(里親)の制度や体験談を紹介するパネル展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 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
	すみだキラキラママのつどい	9月25日(水) 午前10時～午後2時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	内 / 定 ▶脳を育てよう!100均で知育おもちゃ/先着5組 ▶知育リトミック(3か月～2歳)/先着5組 ▶足裏リフレクソロジー/先着7組 対 親子 *妊婦・母親のみの参加も可 費 各1000円 申 事前に希望プログラム名・氏名・子どもの年齢をEメールで、すみだキラキラママのつどい✉kirakiramamasumida2010@gmail.comへ 問 みどりコミュニティセンター☎5600-5811 担 地域活動推進課
	キッズダンス(ヒップホップ)教室(全10回)	9月28日～12月21日の土曜日▶小学生クラス＝午後2時45分～3時45分 ▶幼児クラス＝午後4時15分～5時 *10月19・26日、12月7日を除く	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ダンスを練習し発表会を行う 対 ▶小学生クラス＝小学生 ▶幼児クラス＝3歳以上の未就学児 定 各先着20人 費 各5000円 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9月23日までの午前9時～午後8時(9月17日を除く) 担 地域活動推進課
産業・仕事・	食品衛生講習会(集団給食、ホテル)	10月2日(水)午後2時半～4時 *受け付けは午後2時～	区役所会議室131(13階)	対 区内の病院・社会福祉施設・事業所等の集団給食施設従業者 定 先着100人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 生活衛生課食品衛生係☎5608-6943
文化・スポーツ	健康体力づくり教室「エアロビクス」	9月14日～10月26日の毎週土曜日午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 リズムに合わせてエクササイズを行い、脂肪燃焼と心肺機能・全身持久力の向上を図る 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 *第3火曜日を除く *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
	第71回墨田区文化祭「詩吟大会」[合唱祭]	▶詩吟大会＝9月21日(土)午前10時～午後5時 ▶合唱祭＝9月29日(日)午後1時～6時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	費 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担当☎5608-6212
	みんなでポッチャ体験会・練習会 in 横川小	9月23日(振休)午前9時～正午	横川小学校(東駒形4-18-4)	内 初心者向けの投げ方やルールの説明・体験会、経験者向けの試合形式の練習会 対 区内在住在勤在学の方 費 無料 持 室内用の運動靴 申 当日直接会場へ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312
	楽しい運動教室の1回体験(10月～12月クール)	10月1日(火)～12月28日(土) *日程や内容の詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照	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、カンフー、太極拳など全17教室/18歳以上の方 ▶子どもクラス＝キッズチアダンス、ジュニアチアダンス、ジュニアカンフー、ヒップホップダンスなど全6教室/申込先へ 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 *第3火曜日を除く 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「ゲートボール大会」	10月10日(木)午前9時～午後4時 *受け付けは午前8時半～ *雨天時は10月16日(水)に延期	錦糸公園野球場(錦糸4-15-1)	種 男女混合 *1チーム8人まで 費 1人500円 申 チーム全員分の費用・筆記用具を持って、10月2日(水)午後1時から曳舟文化センター(京島1-38-11)で実施する代表者会議へ参加 *申込時にチーム全員の氏名・住所・電話番号が必要 問 ゲートボール連合会 二階堂☎090-7727-6133へ 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「グラウンド・ゴルフ大会」	10月17日(木)午前9時半～午後2時 *受け付けは午前9時～ *雨天時は10月21日(月)に延期		種 男子の部、女子の部 対 区内在住在勤在学の方 定 各先着70人 費 各300円 申 9月18日～10月10日に電話で、墨田区グラウンド・ゴルフ協会事務局 宮澤哲男☎090-3222-5364へ 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

お知らせ 虐待を受けていると思われる子どもに関する相談を24時間受け付けます。 児童相談所虐待対応共通ダイヤル☎189 いちはやく

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	東京文化財ウィーク2024企画事業「小村井・東あずまの文化財めぐり」	10月19日(土)午後1時～3時半 	立花帝釈堂(立花1-23)、白髭神社(立花6-19-17)、旧鈴木八太郎家住宅、立花大正民家園旧小山家住宅(立花6-13-17) *徒歩で移動 *集合・解散場所は別途通知	内 文花・立花に現存する文化財を見学する 対 都内在住在勤在学の方 定 15人(抽選) 費 100円 申 オンライン申請か、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、10月1日(必着)までに〒130-8640地域教育支援課「小村井・東あずまの文化財めぐり」担当☎5608-6310へ *往復はがき1通につき1人のみ申込み可 *重複申込みは不可 
	友好都市交流事業2024秋「都市農村交流」 	11月9日(土)・10日(日) *1泊2日 *午前7時45分に区役所1階正面玄関前に集合	長野県上高井郡小布施町 *往復バスで移動	内 夕食交流会、酒造巡り、花の寄せ植えや地域の催し「松村楽市」への参加 対 区内在住の小中学生以上で健康な方 *高校生以下は保護者の同伴が必要 定 25人(抽選) 費 2万円(宿泊代、1日目の昼～2日目の昼の食事代、保険料等を含む) 申 オンライン申請、電話で、9月26日までに文化芸術振興課都市交流・国際担当☎5608-1459へ 
	みどりの亀戸愛楽亭(落語会)	11月17日(日)午後1時半～ *開場は午後1時	みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	定 先着60人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 みどりコミュニティセンター☎5600-5811 担 地域活動推進課
	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28回「戦後80年 オークストラが奏でる平和への祈り」  佐渡裕 ©Peter Rigaud c/o Shotview Artists	7年1月31日(金)、2月1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】佐渡裕氏(指揮)、山川永太郎氏(トランペット)ほか 【曲目】アルチュニアン/トランペット協奏曲、フォーレ/レクイエムほか 対 小中学生以上 定 各先着1801人 費 ▶区内在住在勤の方=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 事前にオンライン申請、電話で、新日本フィル・チケットボックス☎5610-3815へ *オンライン申請の場合、区内在住在勤の方は事前に会員登録用紙の提出が必要 担 文化芸術振興課 
イベント	大江戸すみだ職人展	9月20日(金)～23日(振休)の午前10時～午後4時半	すみだ北斎美術館 MARUGEN100(講座室)(亀沢2-7-2)	内 区内の職人による製作実演・作品の展示販売、工芸体験 費 無料 *工芸体験費用は自己負担 申 期間中、直接会場へ 問 文化芸術振興課文化行事担当☎5608-6180

は～もに～ トリフォニーホール(錦糸1-2-3)おすすめ情報

トリフォニーホールチケットセンター ☎5608-1212・錦糸1-2-3

世界最強のブラスバンド、5年ぶりの来日!熱狂のステージをお聴き逃しなく! ブラック・ダイク・バンド

【とき】11月2日(土)午後3時開演【出演】ニコラス・チャイルズ(音楽監督・首席指揮者)、ブラック・ダイク・バンド、朝岡聡(司会)【曲目】スーザ/自由の鐘、スッペ/喜歌劇「詩人と農夫」より序曲、ジェームズ・ボンド007組曲、ポール・ロヴァット＝クーパー/ファイア・イン・ザ・ブラッドほか【入場料(全席指定)】▶S席=6000円 ▶A席=5000円 *区内在住在勤の方は4800円、区内在住在学の小学生～高校生・大学生等は1000円



ニコラス・チャイルズ



ブラック・ダイク・バンド

“現代ジャズ・ギターの最高峰”の黄金トリオによる一夜限りのライブ! ジュリアン・ラージ “Speak to Me”

【とき】11月3日(祝)午後5時開演【出演】ジュリアン・ラージ(ギター)、ホルヘ・ローダー(ベース)、デイヴ・キング(ドラムス)【内容】巨星ハービー・ハンコックに「心と意思と魂でプレイするミュージシャン」と称賛され、進化を続ける鬼才によるプレミアム・ステージ【入場料(全席指定)】7000円 *区内在住在勤の方は5600円、区内在住在学の小学生～高校生・大学生等は1000円



ジュリアン・ラージ ©Alysse Gafkjen

北斎を知る

最新情報は、各HPをご覧ください。【問合せ】文化芸術振興課文化芸術担当☎5608-6115 すみだ北斎美術館 すみゆめ

すみだ北斎美術館企画展 「北斎が紡ぐ平安のみやび“江戸に息づく王朝文学”」

江戸時代には、平安時代の宮廷の風俗や文学の絵画化が盛んになります。北斎や門人たちが、紫式部など平安時代に活躍した人物や都の暮らしをイメージし、「源氏物語」「伊勢物語」のような王朝文学をテーマに作品を描きました。本展では、北斎らによる平安時代や王朝文学に関する作品を展示し、北斎らが抱いた平安時代のイメージ、王朝文学の世界観と、その広がりについてご紹介します。江戸時代に息づく平安のみやびをお楽しみください。【とき】9月18日(水)～11月24日(日)の午前9時半～午後5時半 *入館は午後5時まで *休館日を除く【ところ】すみだ北斎美術館(亀沢2-7-2)【入館料】▶一般=1000円 ▶高校生・大学生・65歳以上の方=700円 ▶中学生・障害のある方=300円 ▶小学生以下=無料 *観覧日当日に限り常設展をはじめ全ての展示が観覧可 *詳細は、すみだ北斎美術館HPを参照【問合せ】すみだ北斎美術館☎6658-8936



すみゆめ通信

踊ったり、演じたり、一緒に考えたり… アートプロジェクト「すみゆめ」に参加してみませんか

9月1日から始まった「すみゆめ」では、「北斎」や「隅田川」をはじめ、すみだの地域資源を活かす演劇・ダンスや、まちなかで音楽やアートに触れる企画などを12月22日(日)まで展開します。現在、アーティストと作品を作るプロジェクトや、北斎漫画舞蹈ワークショップなどへの参加者を募集しています。また、誰でも気軽に楽しめる「すみゆめ踊り行列」では、10月26日(土)に隅田公園そよ風ひろば(向島1-3)で生演奏の盆踊りを行います。10月4日(金)・18日(金)に踊りの練習会も予定していますので、ぜひご参加ください。さらに、身近なところでアートと出会い、まちを歩きながら体験する企画も間もなく募集を開始します。雨天等により内容を変更する場合がありますので、詳細は「すみゆめ」HPで最新の情報を必ずご確認ください。【問合せ】「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局☎5608-5446



昨年実施した「すみゆめ踊り行列」