

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	無料不動産相談会	10月8日(火) 午前10時～午後4時	台東区民会館8階(台東区花川戸2-6-5)	内 宅地建物取引士、弁護士、税理士に不動産のことを相談する 対 都内在住の方 申 当日直接会場へ 問 ▶東京都宅地建物取引業協会第三ブロック ☎5830-6322 ▶住宅課計画担当 ☎5608-6215
	本所地域安全のつどい	10月11日(金) 午後2時～4時	日本大学第一中学・高等学校多目的ホール(横網1-5-2)	内 式典、津軽三味線演奏、日本大学第一高等学校吹奏楽部による演奏 定 先着150人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶本所警察署 ☎5637-0110(内線2612) ▶安全支援課安全支援・空き家対策係 ☎5608-6199
	第4回「すみだまちゼミ」	10月12日(土)～11月10日(日)	区内全域	内 生活に役立つ知恵をお店の方から学ぶ *詳細はすみだまちゼミ公式HPを参照 費 無料 *講座により材料費がかかる場合あり 申 10月5日から各店舗へ 問 墨田区商店街連合会 ☎5608-1111(内線5437) 担 産業振興課
	教えて！行政書士よこい先生！「もっと知りたい相続のはなし」	10月19日(土) 午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	内 区内で活動している行政書士 横井氏による講座 定 先着30人 費 無料 申 10月1日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、緑図書館 ☎3631-4621へ
	吾孺の里 料理教室(全3回)	10月24日、11月28日、12月19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、10月2日～16日に八広地域プラザ ☎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 担 地域活動推進課
	すみだ安心・安全居住セミナー 高齢期の住まい「早めに備える どうする実家・自宅」	10月30日(水) 午後2時～4時	曳舟文化センター(京島1-38-11)	定 先着30人程度 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名(フリガナ)・住所・電話番号を電話、ファクス、Eメールで、住宅課計画担当 ☎5608-6215・FAX5608-6409・✉juutaku@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは10月23日まで
	2024ユートリヤ祭“歩み続ける「感動」と「つながり」の輪”	▶体験ワークショップ＝10月31日(木)～11月3日(祝)、11月7日(木)～10日(日)の午前10時～正午、午後1時～3時 ▶展示＝10月31日(木)～11月3日(祝)、11月7日(木)～10日(日)の午前10時～午後4時 *11月3・10日は午後3時まで ▶舞台＝11月3日(祝)・10日(日)午前10時～	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 すみだ生涯学習センターに登録しているサークル・人材指導者による活動成果の発表やワークショップ等 *詳細は問合せ先HPを参照 費 無料 *体験ワークショップは一部有料 申 ▶体験ワークショップ＝事前に、すみだ生涯学習センター ☎5247-2001へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 ▶その他＝期間中または当日、直接会場へ 問 すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010 担 地域活動推進課
	地域福祉活動セミナー「防災と街づくり」	11月1日(金) 午前10時～正午 *開場は午前9時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	【講師】東京土建墨田支部自主防災組織ハンマーズ 定 先着100人 費 無料 申 事前に氏名・住所・電話番号を電話、ファクス、Eメールで、墨田区社会福祉協議会 ☎5655-8361・FAX3610-0294・✉chiiki@sumida-shakyo.or.jpへ *受け付けは10月25日午後5時まで *電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) *右記コードからもEメールを送信可
	大人のためのすみだ自然観察会(第2回)“身近な植物を観察しよう「初秋編」”	11月2日(土) 午前10時～11時	旧安田庭園(横網1-12-1)	内 初夏に見られる植物との違いを観察する 対 区内在住在勤在学の方 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、飲物、帽子など 申 オンライン申請か、氏名・住所・電話番号をはがきで、10月10日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *当選者には10月21日までに通知
	第8回墨田区・千葉大学区民向け公開講座「一番小さい粒子で見る一番大きな宇宙」	11月9日(土) 午前10時～11時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 目に見えず、何でも通り抜けてしまう“ニュートリノ”を学ぶ 定 先着150人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *詳細は区HPを参照 問 行政経営担当 ☎5608-6230
健康・福祉	東京スカイツリー® 周辺の花の植替えボランティア講習会	11月12日(火)・13日(水) 午前10時～正午 *午前9時50分に集合	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 ハンギングバスケットを使い、植替え方法の基本を学ぶ 対 区内在住の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 申 オンライン申請か、催し名・希望日・氏名・住所・電話番号をはがきで、10月15日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *当選者には10月25日までに通知
	うめわかギャラリー作品展示	12月28日(土)までの午前9時～午後5時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 梅若ゆうゆう館登録団体(水彩画クラブ、写友会、プラモデルクラブ)による作品展示 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 梅若ゆうゆう館 ☎5630-8008 担 高齢者福祉課
	個別スマホ相談会	10月5日～7年3月29日の毎週土曜日午後2時～3時 *1人15分程度	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 スマホの簡単な操作方法等を相談する 対 区内在住で60歳以上の方 費 無料 持 個人登録証 申 当日直接会場へ 問 立花ゆうゆう館 ☎3613-3911 *受け付けは午前9時～午後5時 担 高齢者福祉課
	ぶんか・みかんの会カフェ(認知症の人と家族の会)	10月8日(火) 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)	対 認知症の方とその家族、認知症の方の介護経験者、認知症に関心がある方 定 先着18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
	オレンジカフェすみだ	10月9日(水)・17日(木) 午後2時～3時半	▶9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶17日＝本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 認知症に関する情報や悩みなどを共有し交流する *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 ▶9日＝八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶17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
健康・福祉	シルバープラザ梅若「梅若まつり」		シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	費無料 問シルバープラザ梅若☎5630-8008 *詳細は問合せ先HPを参照 担高齢者福祉課
	▶ 演芸大会	10月12日(土)午前10時15分～午後1時(予定) *開場は午前9時45分		申当日直接会場へ
	▶ 作品展示会	10月18日(金)午前9時～午後5時、10月19日(土)午前9時～午後3時		申当日直接会場へ
	▶ 体操・生活習慣病予防栄養講座	10月18日(金)午前10時～正午		定先着15人 申事前に電話で、うめわか高齢者支援総合センター☎5630-6541へ *当日会場でも申込み可(先着5人)
	▶ 福祉機器展示室「自分に合った靴をさがしましょう」	10月18日(金)午前11時～午後2時		申当日直接会場へ
	▶ ステップアップコース運動機器体験会	10月18日(金)▶午後1時半～ ▶午後2時15分～		定各先着6人 申事前に電話で、うめわか高齢者在宅サービスセンター☎5630-8191へ
	▶ 首都直下型地震に備えてあなたの家は大丈夫?	10月18日(金)午後2時～4時		定先着20人 申事前に電話で、うめわか高齢者支援総合センター☎5630-6541へ *当日会場でも申込み可(先着10人)
	▶ サークル活動の体験コーナー「自分でできる足裏マッサージ」	10月19日(土)▶午前10時～ ▶午前11時～		定各先着10人 申当日直接会場へ
	▶ サークル活動の体験コーナー「しなやかトレーニング」	10月19日(土)▶午後1時～▶午後1時45分～		定各先着10人 申当日直接会場へ
	▶ サークル活動の体験コーナー「手芸」(簡単に出来る小物作り)	10月19日(土)午後1時～2時半 *受け付けは午後2時15分まで		定先着20人 申当日直接会場へ
	受診のタイミング等を学ぶ「認知症への備え」知っておきたい受診のこと	10月18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)	対区内在住の方 定先着30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 *受け付けは月曜日～土曜日の午前9時～午後6時(祝休日を除く) 担高齢者福祉課
	お口のケアで全身の健康を維持しましょう!「向島歯科医師会による口腔ケア講習会」	▶第1会場=10月30日(水)▶第2会場=11月12日(火)▶第3会場=11月19日(火)▶第4会場=11月27日(水)*時間はいずれも午後2時～3時半(受け付けは午後1時半～)	▶第1会場=墨田区シルバー人材センター(文花1-32-1-101)▶第2会場=梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4)▶第3会場=曳舟文化センター(京島1-38-11)▶第4会場=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65歳以上の方 定各先着20人 費無料 持筆記用具 申事前に催し名・会場名・氏名・住所・年齢・電話番号またはファクス番号を直接または電話、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 *参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入のうえ、質問票に記載されている期日までに同封の返信用封筒で返信
	オーラルフレイルを予防して健康な生活を!「本所歯科医師会による口腔ケア講習会」	▶第1会場=10月31日(木)▶第2会場=11月7日(木)▶第3会場=11月21日(木)▶第4会場=11月28日(木)*時間はいずれも午後2時～3時半(受け付けは午後1時半～)	▶第1会場=すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)▶第2会場=なりひらホーム(業平5-6-2)▶第3会場=みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)▶第4会場=本所地域プラザ(本所1-13-4)	対区内在住で65歳以上の方 定各先着30人 費無料 持筆記用具 申事前に催し名・会場名・氏名・住所・年齢・電話番号またはファクス番号を直接または電話、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 *参加者は後日送付する質問票に当日聞きたい内容を記入のうえ、質問票に記載されている期日までに同封の返信用封筒で返信
	ユートリヤで健康な体になろう!ボイスエクササイズ&テクニク ユートリヤ祭特別割引ワンコインレッスン!	11月1日(金)午後2時20分～4時	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対16歳以上の方 定先着70人 費500円 *別途、希望者のみ楽譜代実費負担あり 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 担地域活動推進課
	“傾聴スキルを身に付け、傾聴ボランティア活動をしませんか”傾聴ボランティア講習会(全6回)	▶講義=11月5日～12月17日の火曜日午前10時～正午*12月3・10日を除く▶実習=11月27日(水)～12月10日(火)のうち1回	▶講義=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)▶実習=区内高齢者施設	対修了後に区内で傾聴ボランティア活動ができる方 定先着20人 費1350円(教材費、保険料) 持筆記用具 申10月1日午前9時からオンライン申請か、直接または電話で、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ
	身体障害者向け「元気応援体操教室」(全4回)	11月5日～26日の毎週火曜日午後1時半～3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対区内在住で身体に障害のある方 定12人(抽選) 費無料 申教室名・氏名・住所・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、10月8日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ *申込時に手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望可
	頭、心、体を元気にしよう!高齢者「脳活性化体操教室」(全4回)	11月6日～27日の毎週水曜日午後1時～3時		対区内在住の60歳以上で、医師から運動制限を受けておらず、全日程参加できる方 定14人(抽選) 費無料 申10月10日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	がん患者のための在宅医療“診断時から始める緩和ケアとACP(人生会議)の実践”	11月7日(木)午後2時～4時	区役所会議室131(13階)	内在宅クリニック医師から、がんになっても安心して自宅で暮らし続けられる医療等を学ぶ 対がんに関心がある方 定先着100人 費無料 申事前にオンライン申請か、氏名・住所・電話番号を電話、ファクスで、健康推進課地域保健担当☎5608-8514・FAX5608-6405へ *空きがあれば当日会場でも申込み可
	ノルディックウォーキング教室	▶11月8日(金) *雨天時は11月15日(金)に延期▶11月18日(月) *雨天時は11月25日(月)に延期 *時間はいずれも午前10時～正午	ふじのき公園(東向島2-7-5)	内ポールを使ってウォーミングアップやクールダウンを行い、コースを歩く 対日常的に歩行できる60歳以上の方 定各先着10人 費各600円 *ポールレンタル(200円)あり 申事前にフクシ・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)☎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

☎=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
健康・福祉	高齢者「歌謡教室」(全4回)	11月11日～12月2日の毎週月曜日午後2時～4時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 40人(抽選) 費 無料 申 10月13日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	“チャレンジしてみませんか?” 介護予防プログラム「元気もりもり教室」(各全12回)	11月12日～7年2月4日の火曜日 ▶ 第1部＝午後1時半～2時半 ▶ 第2部＝午後3時～4時 *いずれも12月31日を除く	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 介護予防体操(運動強度は▶第1部＝中 ▶第2部＝やや強め)、脳トレニング、レクリエーションなど 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方 *ほかにも要件あり 定 各30人(抽選) *初参加者を優先 費 無料 申 教室名・希望の部・氏名・住所・年齢・電話番号を直接または電話、ファクスで、10月21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
	“脳への刺激足りていますか”認知症予防のための朗読プログラム「声出し脳トレーニング教室」(各全14回)	11月20日～7年3月5日の水曜日午前10時～11時半 *7年1月1日を除く *7年3月5日は修了式	▶会場＝すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) ▶オンライン＝オンライン学習システム「UMU」またはDVDで視聴	内 声を出すための体作り、口の体操、リレー朗読等 対 区内在住の65歳以上で、個別の支援を必要としない本教室未受講者 定 ▶会場＝25人(抽選) ▶オンライン＝10人(抽選) 費 無料 申 教室名・希望の受講場所・氏名・住所・年齢・電話番号を直接または電話、ファクスで、10月21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
	高齢者「パソコン教室(ワードで作る年賀状)」(全2回)	11月20日(水)・21日(木)午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で、全日程参加できる方 定 5人(抽選) 費 100円 申 10月13日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
子育て・教育	養育家庭(里親)パネル展	10月7日(月)～9日(水)の午前9時～午後5時 *初日は正午～、最終日は午後3時まで	区役所1階アトリウム	内 養育家庭(里親)の制度や体験談のパネル展示 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
	子育て支援員研修「子育てサポーター等養成講座」(全8回)	11月7日(木)・11日(月)・13日(水)・18日(月)・21日(木)・27日(水)・29日(金) *上記のほか、11月19日(火)・20日(水)・22日(金)・25日(月)・26日(火)・28日(木)・30日(土)のうち、1日実地研修 *時間の詳細は申込先へ	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)ほか *詳細は申込先へ	対 20歳以上で、子育て支援に理解と熱意があり、修了後に子育てサポーターとして活動できる方 定 先着30人 費 1500円(普通救命講習の受講料) *3年以内に普通救命講習を受講した方は応相談 申 事前にオンライン申請、電話か、申込用紙をファクスで、次のいずれかの申込先へ▶病児保育を作る会 ☎3616-1727・FAX050-3488-0147 ▶すみだファミリー・サポート・センター ☎5638-0512・FAX5638-0514 ▶子育て支援総合センター ☎5630-6351・FAX5630-6352 *申込用紙の配布場所等は問い合わせるか、区HPを参照
	おやこでチャレンジ!東京スカイツリー® 周辺の花の植替えワークショップ	11月9日(土) 午前10時～11時半 *午前9時50分に集合	緑と花の学習園(文花2-12-17)	対 区内在住在学の小学生以下とその保護者 定 5組(抽選) 持 薄手の手袋、はさみ、エプロン、花苗を持ち帰るための袋 申 10月15日までにオンライン申請 *当選者には10月25日までに通知 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	男性向け育児講座「すみだパパスクール」(全3回)	11月9日(土)・16日(土) 午前10時～正午、11月30日(土)午後2時～4時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	【テーマ】▶9日＝パパの抱っこで赤ちゃんごきげん!ベビーダンス▶16日＝これを知れば最強!雨の日の過ごし方▶30日＝子どもが大好きな絵本を知って読んでみよう! *9・16日は子どもと受講 対 区内在住在勤で、首の据わった生後3か月～2歳の子どもとその男性保護者 定 先着20人 *全日程参加できる方を優先 費 無料 申 事前にオンライン申請か、直接または電話で、すみだ共生社会推進センター ☎5608-1771へ *11月30日は事前申込みによる一時保育あり(定員制)
	“保育や子育て支援の分野で従事するうえで必要な知識や技能等を学ぶ”東京都子育て支援員研修(第3期)「地域保育コース」「地域子育て支援コース」「放課後児童コース」	12月～ *日程等の詳細は募集要項または各申込先HPを参照	オンラインで受講 *集合研修あり(新宿区等で開催)	対 都内在住在勤で、子育て支援員として就業する意欲がある方 費 無料 *テキスト代等一部自己負担あり 申 オンライン申請(左記各コード)か、申込書を簡易書留で、10月15日(消印有効)までに各申込先へ 問 ▶地域保育コース＝東京都福祉保健財団 ☎3344-8533 ▶地域子育て支援コース＝保健福祉振興財団 ☎6261-0307 ▶放課後児童コース＝株式会社ポピンズプロフェッショナル ☎3447-5826 ▶本研修全般＝都福祉局子供・子育て支援部企画課 ☎5320-4121 ▶募集要項・申込書の配布＝子育て支援課子育て計画担当(区役所4階) ☎5608-6084 *内容等の詳細は都HP(左記コード)を参照
仕事・産業	未経験者大歓迎!「すみだ介護のおしごと相談・面接会」	11月6日(水)午後1時～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)	内 区内の介護事業者26法人が合同で行う相談・面接会、入門講座、法人PR等 対 介護の仕事に興味がある方、介護の現場で働きたい方 定 ▶入門講座＝先着40人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 介護保険課給付・事業者担当 ☎5608-6544 *詳細は区HP(左記コード)を参照
	事業所向け省エネセミナー	11月6日(水)午後1時半～3時半	パナソニック株式会社 Professional BOX TOKYO(港区東新橋1-5-1)	内 脱炭素社会に向けた省エネ設備に関する知識やコスト削減効果を学び、ショールームで最新技術を体験する 対 区内の中小企業経営者・設備担当者等 定 先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *受け付けは10月25日まで 問 環境保全課環境管理担当 ☎5608-6207
文化・スポーツ	“健康、ストレス解消、仲間作りに!初心者でも安心!”有酸素運動マシン、筋力トレーニングマシンを利用しよう	7年3月31日(月)までの午前9時～午後10時 *日曜日、祝休日は午後9時まで *第3火曜日、年末年始を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 高校生以上 費 各240円 持 タオル、飲物、室内用の運動靴 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ *初回利用時に会員登録(無料)が必要 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 担 スポーツ振興課
	コース型教室「太極拳」の1回体験	10月4日～12月27日の金曜日午後0時半～1時半 *11月29日を除く		内 太極拳の二十四式や基礎を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着20人 費 1100円 *体験以降は残り回数×1100円 持 タオル、飲物、室内用の運動靴 *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
	第2回ノルディックウォーキングクラブ	10月19日(土) 午前10時～正午 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 両手に専用のポールを持って歩く 【講師】畑頭治氏 対 3km～4km程度を歩ける高校生以上 定 先着20人 費 1000円 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 *受け付けは10月16日午後5時まで *ウォーキングできる服装と靴、リュックで参加(ポールは無料で貸出し可) 担 スポーツ振興課