

つながりささえあうみんなの地域づくり
歳末たすけあい運動

今年も歳末たすけあい運動を行います。皆さんからの募金は、高齢者や障害のある方への福祉活動のほか、ボランティア活動、町会・自治会の福祉活動支援、小地域福祉活動、ふれあいサロン活動など、区内の様々な福祉活動に活用されます。皆さんのご協力をお願いします。

[受付期間]12月27日(金)まで**[窓口での募金方法]**期間中、直接いずれかの窓口へ▶墨田区社会福祉協議会(東向島2-17-14)▶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)▶地域活動推進課地域活動推進担当(区役所14階) *受け付けはいずれも月曜日～金曜日の午前9時～午後5時**[振り込みでの募金方法]**事前に電話

で、問合せ先へ *後日、振込用紙を送付**[その他の募金方法]**期間中、▶区内各所に設置している募金箱へ▶直接、区内各所で実施する街頭募金の会場へ *募金箱の設置場所や街頭募金の実施場所・日程は、問合せ先HPを参照**[問合せ]**墨田区社会福祉協議会☎5655-8361



所得限度額が引き上げられます
ひとり親家庭等医療費助成

7年1月から、ひとり親家庭等医療費助成の所得限度額が引き上げられます。所得超過のために交付申請をしていない方は、申請が必要です。詳細は問い合わせるか、区HPをご覧ください。

[問合せ]子育て支援課児童手当・医療助成係☎5608-6376

毎月1日は
墨田区防災の日

12月1日の点検項目
見直そう
家具の転倒
防止策

毎月5日は
すみだ環境の日

12月のエコしぐさ
できるだけ
一発受け取り
宅配便

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	千葉大学プラスカフェ・レタス会	12月6日(金)▶正午～午後0時半▶午後0時半～1時	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 街中植物工場の研究を学び、水耕レタスの収穫体験と試食をする 定 各先着9人 費 各200円 申 事前に下記コードからEメールを送信 *空きがあれば当日会場でも申込み可 問 千葉大学環境デザイン研究室☎043-290-3106 *健康を考えた大学オリジナル飲料も購入可 *薬膳茶の試飲あり 担 行政経営担当
	社会福祉会館 人権週間事業 皮革工芸体験教室「革で来年の干支(巳年)のマスコットキーホルダーを作ろう！」	12月14日(土)午前10時～11時半	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	内 地域の産業である皮革産業を学びながら、マスコットキーホルダーを作る *皮革工場の加工風景を記録したビデオ上映あり *参加者には人権グッズを進呈 対 区内在住在勤在学の小学生以上 *小学校1・2年生は保護者の同伴が必要 定 先着12人 費 無料 申 12月3日午前9時から社会福祉会館☎3619-1051へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	“基地内を見学し、エネルギーについて学ぶ”第2回エコライフ講座「LNG(液化天然ガス)の受け入れ基地を見学しよう！」	7年1月16日(木)午後0時半～5時 *午後0時15分に区役所1階正面玄関前に集合	東京ガス袖ヶ浦LNG基地(千葉県袖ヶ浦市中袖1-1) *往復バスで移動	【講師】東京ガス株式会社 対 区内在住在勤在学で18歳以上の方 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具 申 オンライン申請か、講座名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、12月16日(必着)までに〒130-8640環境保全課環境管理担当☎5608-6207へ *当選者には12月27日までに通知
健康・福祉	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
	▶お子さん向け読み聞かせ(クリスマスバージョン)	12月10日(火)午前11時～正午頃	地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18)	内 地域のボランティアによる月齢に合わせたクリスマスの絵本の読み聞かせや手遊び 対 未就学児とその保護者 申 当日直接会場へ
	▶子どもも大人も楽しめる読み聞かせクリスマスイベント	12月16日(月)午後1時半～3時	地域福祉プラットフォーム墨田(墨田5-49-5)	内 地域のボランティアによる誰でも楽しめる絵本の読み聞かせなど 申 当日直接会場へ
	▶クリスマスハンドベル演奏・体験会	12月18日(水)午後2時～3時	地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	内 ボランティアグループ「ふれあいベルすみだ」によるハンドベル演奏と体験会 申 当日直接会場へ
	▶折り紙ボランティア	12月19日(木)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム八広(八広5-18-23)	内 高齢者施設等へ贈る折り紙作品を作る 申 当日直接会場へ
	▶からくりカレンダーを作ろう	12月20日(金)午後1時半～3時	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	定 先着15人 申 事前に電話で、問合せ先へ *受け付けは12月19日正午まで *右記コードからEメールでも申込み可
	中途失聴者・難聴者向け「手話教室」(全13回)	12月10日～7年3月18日の火曜日午後1時半～3時半 *12月31日、7年2月11日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の中途失聴者・難聴者とその家族・関係者 定 10人(抽選) 費 1500円(テキスト代) 持 筆記用具、飲物 申 教室名・氏名・住所・電話番号・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、12月6日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	ぶんか・みかんの会(認知症の人と家族の会)	12月10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都営文花一丁目アパート5号棟1階)	内 カフェ形式で参加者と交流する 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	12月11日(水)午後2時～3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)	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 八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 担 高齢者福祉課
	高齢者ふれあい交流会	12月12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 おしゃべりや歌、レクリエーションダンス等で、参加者同士の交流を深める 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 *老人クラブ加入者は別途募集 定 先着20人 費 無料 申 12月2日午前10時から電話で、墨田区老人クラブ連合会事務局☎5608-6167へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時 担 高齢者福祉課
	点字ワークショップ「点字用紙を使ってまきまきクリスマスベルとクリスマスカードをつくろう！」	12月15日(日)午後1時半～3時半 *所要時間は約30分	ひきふね図書館(京島1-36-5)	定 先着15人 費 無料 申 当日直接会場へ *詳細は墨田区立図書館HPを参照 問 ひきふね図書館☎5655-2350

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	“専用のかawaii箱も手作りします”ビーズ入りボールペン作り	12月17日(火)午後2時～3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 申 12月2日～12日に立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102) ☎3613-3911へ *当選者には12月14日に連絡 担 高齢者福祉課
	「すみだハート・ライン21事業」「ミニサポート事業」有償ボランティア募集説明会	12月18日(水)午後2時～3時半	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)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)ができる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室 ☎5638-0511へ *協力会員・協力員の登録方法の詳細は申込先へ
	ボランティア交流会	12月18日(水)午後2時～4時	曳舟文化センター(京島1-38-11) 	内 講演「人生100年時代!くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」、グループディスカッション 対 区内でボランティア活動を行っている方、ボランティア活動に関心がある方 定 先着40人 費 無料 持 筆記用具 申 12月2日からオンライン申請、電話で、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ *受け付けは12月13日まで *電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時
	知っておきたい介護保険サービス	12月20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)	内 認知症の方が安心して自宅で生活するための介護保険サービスを学ぶ 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・ベレーール向島内) ☎3618-6541へ 担 高齢者福祉課
	“参加者同士で交流し、情報交換する”第5回さくらんぼの会(認知症家族介護者教室)	12月21日(土)午後1時半～3時	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	対 認知症の方を介護している方やその家族、介護サービス事業に従事している方 定 先着10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 担 高齢者福祉課
	看護師による特別養護老人ホームで行える医療行為と介護老人保健施設・医療機関との違い	12月21日(土)午後2時～3時	特別養護老人ホームしらひげ地域交流スペース(東向島4-2-11)	定 先着10人 費 無料 申 事前に特別養護老人ホームしらひげ☎6657-2300へ *詳細は申込先へ 担 高齢者福祉課
	身体障害者向け「健康体操教室」(全6回)	7年1月9日～2月13日の毎週木曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7) 	対 区内在住で身体に障害のある方 定 12人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲み物 申 教室名・氏名・住所・電話番号・ファクス番号を直接または電話、ファクスで、12月7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
	懐かしのメロディーで体が動く体操教室!高齢者「懐メロ健康体操教室」(全4回)	7年1月9日～30日の毎週木曜日午後1時半～3時半		対 区内在住の60歳以上で医師から運動を制限されておらず、全日程参加できる方 定 14人(抽選) 費 無料 申 12月11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	ボランティア入門講座“ラーニングラボすみだ(小・中学生、高校生の第3の居場所)ってどんなところ?”	7年1月22日(水)午後2時～4時	ラーニングラボすみだ(文花1-6-8) 	内 ラーニングラボすみだの施設見学・体験をし、ボランティアについて学ぶ 対 ボランティアや地域の子どもの居場所づくりに関心がある方 定 先着10人 費 無料 持 筆記用具 申 12月2日からオンライン申請(左記コード)、電話で、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ *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)
	里親という家庭のカタチ「説明会&相談会」 	▶12月6日(金)午後1時半～、午後3時～ ▶12月18日(水)午後1時半～、午後3時～、午後5時～ ▶7年1月21日(火)午前9時半～、午前10時45分～ ▶7年1月25日(土)午後1時半～、午後3時～ *時間はいつでも1時間	▶12月6日=東陽区民館(江東区東陽3-1-2) ▶12月18日=オンライン開催 ▶7年1月21日=富岡区民館(江東区富岡1-16-12) ▶7年1月25日=すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 都の里親制度についての説明・相談 対 墨田区または江東区在住の方 定 各先着2組 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、江東児童相談所フォスティング機関☎3640-5432へ *受け付けは各開催日の▶オンライン申請=5日前まで ▶電話=3日前まで *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) 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
	“絵本の読み聞かせ、手品、人形劇など”ひきふね図書館「冬のおたのしみ会」	12月7日(土)午前10時半～11時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	対 3歳児～小学生とその保護者 *保護者は1人まで 定 先着15組 費 無料 申 12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、ひきふね図書館☎5655-2350へ
	“絵本の読み聞かせ、ミニ工作会”緑図書館「冬のおたのしみ会」	12月21日(土)▶午前10時～10時45分 ▶午前11時半～午後0時15分	緑図書館(緑2-24-5) 	対 小学生以下とその保護者 *小学校3年生以下は保護者の同伴が必要 定 各先着10人 費 無料 申 ▶緑図書館=12月6日午前9時から緑図書館☎3631-4621へ ▶立花図書館=事前に立花図書館☎3618-2620へ *詳細は墨田区立図書館HP(左記各コード)を参照
	“大型絵本の読み聞かせ、おすすめ絵本の紹介”立花図書館「冬のおたのしみ会」	12月21日(土)午後2時～2時半	立花図書館(立花6-8-1-101) 	
	児童虐待防止講演会「ゲームやスマホと上手につきあえない子どもとの接し方」	12月26日(木)午後2時半～4時 	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 子どもへのゲームやスマートフォンによる影響や接し方・対応方法を学ぶ 定 先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード)、電話で、子育て支援総合センター子ども相談担当☎3622-1150へ
	書き初め“宿題大作戦”「立花お習字サークル主宰 青木先生に添削してもらい、宿題を終わらせよう」	7年1月6日(月)▶午前10時45分～11時45分 ▶午後1時～2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 小学校3年生以上 定 各先着16人 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 *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照(事前に申込先HP内に記載の注意事項の確認が必要) 担 スポーツ振興課
	アレルギー講演会	7年1月26日(日)午前10時～正午	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	対 区内在住で、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎等の症状がある子どもの保護者、小児アレルギーに関心がある方 定 先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *受け付けは7年1月10日まで *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制) 問 保健予防課保健予防係☎5608-6190
	ぜん息児音楽療法教室(全3回)	7年2月8日(土)・9日(日)・15日(土)午前10時～11時半	▶8・9日=すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111) ▶15日=区役所会議室122(12階)	対 区内在住で、ぜん息等の症状がある3歳児～小学校1年生とその保護者 *1日のみの参加も可 定 先着20組 費 無料 申 事前にオンライン申請 *事前申込みによる1歳以上の未就学児の一時保育あり(定員制) 問 保健予防課保健予防係☎5608-6190

☎＝電話 FAX＝ファクス ㊟＝Eメール HP＝ホームページ

お知らせ 区公式LINEの友だち募集中!本紙最終面下部のコードを読み取り、ぜひ、「友だち登録」を!【問合せ】広報広聴担当☎5608-6220

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
仕事・産業	東京テレワーク推進セミナー「人手不足時代に勝ち残る！従業員が働きたい&働き続けたいと思う職場を作るためのITツールの活用方法」	12月16日(月)午後2時～4時	▶会場＝区産業共創施設「SUMIDA INNOVATION CORE」(錦糸4-17-1ヒューリック錦糸町コラボツリー4階) ▶オンライン＝オンライン会議システム「Zoom」を使用	対 区内中小企業の経営者・従業員 定 ▶会場＝先着20人 ▶オンライン＝先着80人 *オンラインはウェビナー形式 費 無料 申 事前にオンライン申請 問 東京都テレワーク普及啓発推進事業事務局 ☎6633-3651 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 担 経営支援課
	セミナー「年金を受給しながら働こう」	12月17日(火)午前10時～11時半	ハローワーク墨田3階会議室(江東橋2-19-12)	内 ハローワークの再就職支援や在職老齢年金の支給停止の仕組みを学ぶ 対 65歳以上の方 定 先着25人 費 無料 申 事前に電話で、ハローワーク墨田専門援助第一部門(シニア応援コーナー) ☎5669-8961へ 担 経営支援課
	すみサポビジネスセミナー「集客力を高めよう！Googleビジネスプロフィール活用術」	12月19日(木)午後2時～4時	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 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 *電話での問い合わせは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時 担 経営支援課
	令和6年度23区合同説明会及び技術職採用フォーラム	7年1月12日(日)午前10時～午後4時(予定)	立教大学池袋キャンパス(豊島区西池袋3-34-1)	内 各区・組合の概要・特色等の説明、技術職・専門職の個別相談等 対 令和7年度以降の特別区職員採用試験・選考受験希望者 申 12月4日～18日にオンライン申請 問 ▶職員課人事係 ☎5608-6244 ▶特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 費 無料
文化・スポーツ	“最新のダンスと音楽で、楽しみながら行うカーディオワークアウト”ワンコインレッスン「ボディジャム」	12月4日～7年1月29日の水曜日午後8時～8時45分 *7年1月1日を除く	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 高校生以上 定 ▶ボディジャム＝各先着80人 ▶X55＝各先着17人 費 各500円(トレーニングルーム利用料込み) 持 室内用の運動靴、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 当日直接会場へ *各開始30分前から整理券を配布 問 スポーツプラザ梅若 ☎5630-8880 *詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	ワンコインレッスン「エクストリーム X 55」	12月6日～7年1月31日の金曜日午後7時半～8時15分 *7年1月3日を除く		
	みんなでポッチャ体験会・練習会in緑小	12月15日(日)午前9時～正午	緑小学校(緑2-12-12)	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 12月13日までにオンライン申請 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312
	年齢・性別問わず誰でも参加できるベースボール5とスクエアポッチャの企業対抗運動会「企業運動会inすみだ」	▶体験会＝12月18日(水)午後7時～9時 ▶大会＝7年1月15日(水)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)	対 区内の企業 *1社7人～10人(参加人数が5人以下の場合は他企業と合同参加) 定 8社(抽選) *7人以上参加の企業を優先 費 無料 持 室内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 申 企業名・担当者の氏名・参加予定人数をEメールで、12月26日までに株式会社BAKUAGE ✉minorsports.influence@gmail.comへ 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608-6186
	スポーツドアあずま ファン ランクラブ“ベーシックコース”	12月21日(土)午前10時～正午 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 正しいフォームで約2kmを走る 対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 先着10人 費 1000円 持 タオル、飲物 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12月19日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	“ハードカバーの本を製本できる”世界にたった一つだけの私の本作り	12月22日(日)午後2時～4時	ひきふね図書館(京島1-36-5)	対 中学生以上 定 先着15組 費 無料 申 12月1日午前9時からオンライン申請、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 *希望者は製本する中身を持参可(サイズ指定あり)
イベント	忠臣蔵のまち・両国			問 ▶墨田区観光協会 ☎6657-5160 ▶観光課観光担当 ☎5608-6500
	▶吉良祭・元禄市	12月7日(土)・8日(日)午前9時～午後5時	本所松坂町公園(両国3-13-9)周辺	内 吉良上野介と家臣の供養、観光プロモーションカーやキッチンカー等の出店 *8日午後は甘酒の試飲あり 費 無料 *購入費は自己負担 申 当日直接会場へ *詳細はイベント公式HPを参照
	▶“忠臣蔵ゆかりの地”を巡る、ガイド付まち歩きツアー「忠臣蔵ゆかりの両国を歩く」	12月7日(土)・8日(日) ▶午前10時～ ▶午前11時半～ ▶午後1時～ *いずれも1時間程度 *各15分前に集合 *荒天中止	【集合場所】JR両国駅[-両国-江戸NOREN]前	定 各先着15人 費 各500円 申 事前にオンライン申請か、催し名、希望日時、代表者の氏名・住所・電話番号、参加人数を電話、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 *受け付けは12月5日まで
	▶義士茶会	12月7日(土)午前11時～午後3時半 *受け付けは午後3時まで	回向院2階和室(両国2-8-10)	内 忠臣蔵ゆかりの流派「宗徧流」による湯茶接待 費 無料 申 当日直接会場へ
	▶“忠臣蔵ゆかりの地”を巡る、ガイド付まち歩きツアー「赤穂義士引き揚げコースを歩く」	12月14日(土)午前9時～午後0時半 *午前8時45分に集合 *荒天中止	【集合場所】JR両国駅[-両国-江戸NOREN]前 【解散場所】築地本願寺(中央区築地3-15-1)	定 先着47人 費 4400円(保険料込み) 申 事前にオンライン申請か、催し名、代表者の氏名・住所・電話番号、参加人数を電話、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 *受け付けは12月5日まで
	▶義士祭	12月14日(土)午前10時半～11時半	本所松坂町公園(両国3-13-9)周辺	内 関係者による四十七士の供養 *甘酒の試飲あり(なくなり次第終了) 費 無料 申 当日直接会場へ