

都では、断水時の給水拠点として、都内に200か所以上、災害時給水ステーションを設置しています。設置場所には、下記のシンボルマークが掲示されています。区内では、両国公園(両国4-25-3)、白鬚東地区防災拠点(堤通二丁目)、文花公園(文花1-27-5)にありますので、いざというときにご活用ください。災害時の開設状況は、都水道局アプリ(右記コード)または都水道局HPをご覧ください。

iOS Android

【問合せ】▶都水道局サービス推進部管理課 ☎5320-6422 ▶防災課防災係 ☎5608-6206

9月5日～30日に、民生委員・児童委員が米寿・喜寿の方へお祝い金をお届けします。民生委員がいない地区は現金書留でお届けします。

また、喜寿の方には、地域で安心して暮らせるよう「ふれあい訪問」を行い、生活状況等を伺います。その際、事前に送付した「ふれあい訪問票」を回収しますので、ご協力ください。

【対象／祝い金】9月1日現在、墨田区に住民登録がある▶米寿＝昭和13年生まれの方(数え年で88歳)／1万円 ▶喜寿＝昭和24年生まれの方(数え年で77歳)／5千円**【問合せ】**高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168・FAX5608-6404

9月は東京都の自殺対策強化月間です
「気づいてください！
体と心の限界サイン」

東京都自殺相談ダイヤル
こころといのちのほっとライン
☎0570-087478
(正午～翌朝5時半／年中無休)

区役所1・2階で取り扱う手続の待ち人数や呼び出し状況をリアルタイムで確認できます。
【問合せ】窓口課庶務係 ☎5608-6100

区政情報番組
ウィークリー **すみだ**
9月の番組表

毎日、午前9時、正午、午後4・8時から地上デジタル11チャンネルで放送しています(各15分間)。なお、放送終了後は区HPでご覧になれます。
【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6220

知＝すみだのそこのが知りたい 特＝特集 貸＝くまだまさを1日貸しちゃいます！

放映日	午前9時	正午	午後4時	午後8時
9月7日(日)～13日(土)	知 友好都市「鹿沼市」			
9月14日(日)～20日(土)	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)	知 友好都市「鹿沼市」	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)	知 友好都市「鹿沼市」
9月21日(日)～27日(土)	貸 レイクランド大学			
9月28日(日)～10月4日(土)	貸 レイクランド大学	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)	貸 レイクランド大学	特 墨田区名誉区民五街道雲助(再放送)

* 内容が一部変更になる場合あり
* ケーブルテレビへの加入・問合せは、J:COMカスタマーセンター ☎0120-999-000へ

今号8面に掲載しています！
「私の好きな すみだ」写真募集！

皆さんが撮影した写真を本紙に掲載しています。ぜひ、写真をお寄せください。詳細は区HPをご覧ください。

【応募方法】随時、「私の好きな すみだ」をテーマに区内で撮影した写真と、作品名、撮影場所、応募者の氏名・住所・電話番号を直接または郵送、Eメールで、〒130-8640 広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・✉oshirase@city.sumida.lg.jpへ *Eメールの件名は「私の好きな すみだ」 *写真は▶直接・郵送＝A4以下の紙に印刷するか、jpeg形式でCD-Rに保存 ▶Eメール＝jpeg形式で添付(1通当たり5MB以内) *写真の返却は不可

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
	“世界一の交通安全都市TOKYOを目指して”秋の交通安全のつどい	▶本所＝9月6日(土) ▶向島＝9月25日(木) *時間はいずれも午後2時～	▶本所＝日本大学第一中学校・高等学校多目的ホール(横綱1-5-2) ▶向島＝曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 式典、交通安全教室、各種お楽しみショー *本所は日本大学第一中学校・高等学校の演劇部・吹奏楽部による演目、向島は歌手による歌謡ショーもあり 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶本所＝本所警察署 ☎5637-0110 ▶向島＝向島警察署 ☎3616-0110 担 土木管理課
	“スマートフォンの疑問等を相談する”ユートリヤ スマホまなびの会「スマホのお悩み相談窓口」	9月13日(土)午前9時半～午後0時45分	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【講師】合同会社 GadgeTanker 対 スマートフォンをお持ちの方 定 12人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン 申 オンライン申請で、9月6日までに、すみだ生涯学習センター事業課 ☎5247-2010へ *金銭取引や個人情報の相談は不可 *詳細は申込先HPを参照 担 地域活動推進課
	“うどんや季節のデザートを作って食べる”うどん打ち体験	9月23日(祝) ▶午前10時～正午 ▶午前11時半～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 3歳以上の方 *小学校4年生以下は1人につき保護者1人の同伴が必要 定 各先着8人 費 各1100円 申 事前にオンライン申請 *受け付けは9月8日まで 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド ☎3611-9070 *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
	大人の塗り絵講座	9月27日(土)午後2時～4時	東駒形コミュニティ会館(東駒形4-14-1)	内 株式会社サクラクレパス認定講師から塗り絵の技法や画材の使い方、色彩を学ぶ 対 中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 9月5日午前10時から東駒形コミュニティ会館 ☎3623-1141へ 担 地域活動推進課
	日々の生活に彩りを！「秋の寄せ植えづくり講習会」	10月9日(木)午後1時半～3時半	区役所1階アトリウム	対 区内在住在勤在学の方 定 23人(抽選) 費 2500円 持 エプロン、手袋、作品を持ち帰るための袋 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所(在勤在学の方は会社・学校の名称と所在地も)・電話番号をはがきで、9月12日(必着)までに〒130-8640 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208へ *抽選結果は9月24日までに ▶オンライン申請＝Eメール ▶はがき＝郵送 で通知
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会	9月4日～10月30日の毎週木曜日午前9時半～午後0時半 *相談時間は30分以内	区民相談コーナー(区役所1階)	対 60歳以上の方 定 各日6人(抽選) 費 無料 申 当日午前9時25分までに直接会場へ *空きがあれば当日先着順で申込み可 問 高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168
	こころの悩みをひとりで抱えていませんか？「こころの相談窓口(臨時)」	9月9日(火)・10日(水)午前9時～午後4時 *正午～午後1時を除く	すみだ区民相談室(区役所1階)	内 心の悩みを保健師等に相談して解決策を考え、適切な相談窓口の紹介を受ける 対 区内在住の方 費 無料 申 当日直接会場へ 問 保健予防課保健予防係 ☎5608-6506
	“介護の悩み等を共有し介護に活かす”たちばな・みかんの会(認知症の人と家族の会)	9月9日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	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

☎＝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	オレンジカフェすみだ	9月10日(水)・18日(木) 午後2時～3時半	▶10日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶18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の共有、交流 *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 ▶10日=八広はなみずき高齢者支援総合センター☎3610-6541 ▶18日=同愛高齢者支援総合センター☎3624-6541 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	9月12日(金)午前11時～午後0時半	地域福祉プラットフォーム緑(緑4-4-12)	対 家事援助などの活動(有償ボランティア)に関心がある18歳以上の方 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 *有償ボランティアの登録方法の詳細は申込先へ
		9月24日(水)午前10時～11時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	
		10月1日(水)午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム墨田(墨田5-49-5)	
	“あなたの行動でカラダ・ココロ変わる”フレイル予防フェス in SUMIDA	9月13日(土)午前10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)	内 ▶体験=eスポーツ、ロコモ度テスト、歩行分析、転倒予防トレーニング等 *アンケートを実施(回答者には記念品を進呈) ▶ステージプログラム=高齢者自主グループによる健康朗読、介護予防講演会 *詳細は区HPを参照 費 無料 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
	“ぜひご利用ください”ふれあい半額入浴デー	9月15・23日、10月13日 いずれも祝日の各公衆浴場の営業時間中	区内の公衆浴場	対 にここに入浴証をお持ちの方および一緒に入る家族 費 ▶12歳以上の方=各270円 ▶6歳～11歳の方=各100円 ▶5歳以下の方=各50円 *いずれも通常の半額 申 当日直接会場へ 問 高齢者福祉課支援係☎5608-6168
	“認知症に備えて知っておきたい制度や介護費用を学ぶ”むこうじまセミナー「認知症と老後のお金のアレコレ」	9月16日(火)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
	地域福祉プラットフォームイベント「健康管理の豆知識」検査データの見方と体重管理のポイントを知ろう」	9月16日(火)午後2時～3時	地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18)	内 体重測定の大切さや食事管理、採血の結果を正しく理解するための注意点を学ぶ 【講師】東京都済生会向島病院 定 先着10人 費 無料 申 事前に電話で、墨田区社会福祉協議会☎5655-8361へ *右記コードからEメールでも申込み可 *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)
	弁護士による権利擁護法律相談	9月18日(木)午後1時半～4時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 権利擁護相談、親族後見人相談、福祉サービス苦情相談 対 高齢者、知的障害・精神障害のある方やその関係者 定 先着3組 費 無料 申 事前に電話で、すみだ福祉サービス権利擁護センター☎5655-2940へ
	むこうじま家族会(認知症家族会)	9月19日(金)午後1時半～2時半	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)	内 介護の困り事や悩みなどを家族同士で話し合う 対 区内在住で認知症の方を介護している方 定 先着10人 費 無料 申 事前に、むこうじま高齢者支援総合センター☎3618-6541へ 担 高齢者福祉課
	お口の健康から始める健康講座“お口の健康は全身の健康”	9月19日(金)午後3時～4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 担 高齢者福祉課
	“ダンスステージ、ピラティス・座禅・マインドフルネス等のワークショップ”2025すみだウェルネスウィークエンド	9月20日(土)午前10時半～午後5時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	定 ▶ワークショップ=詳細はイベント公式HPを参照 費/申 ▶ステージ=無料/当日直接会場へ ▶ワークショップ=各500円/事前にオンライン申請 *空きがあれば当日会場でも申込み可 問 すみだウェルネス実行委員会☎080-7383-8836 担 観光課
	“認知症サポーター養成講座の Mascot”認知症普及啓発事業「ロバ隊長を作ろう」	9月20日(土)午後2時～3時半	シルバープラザ梅若(墨田1-4-4都営住宅4号棟1階)	対 認知症サポーター養成講座修了者で、参加後もMascot作成に協力できる方 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
	知っていますか、高齢者支援総合センターの役割	9月27日(土) 午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	内 みどり高齢者支援総合センター相談員から、高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室の機能と役割を学ぶ 定 先着30人 費 無料 持 筆記用具 申 9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
	がん対策アクション&ピンクリボン in すみだ2025		 オンライン申請	【テーマ】「がんを知り、がんになっても安心して暮らせるために」 費 無料 問 健康推進課地域保健担当☎5608-8514 *詳細は区HP(左記コード)を参照
	▶動画配信「働く女性のためのがん防災マニュアル」	9月29日(月)～10月3日(金)	オンラインで視聴	申 期間中、区HP(左上コード)から視聴
	▶個別相談・体験・展示	9月29日(月)～10月3日(金)の午前9時～午後4時 *初日は午後1時～	区役所1階アトリウム	内 専門職への個別相談、体験プログラム、がんの早期発見や治療中の支援に関する情報等の展示 申 期間中、直接会場へ
	▶講演会「寸劇を通して考える。あれこれ」	10月1日(水)午後6時～7時半	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	【講師】がん患者サポート研究所きぼうの虹 定 先着15人 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、がん患者サポート研究所きぼうの虹☎3626-2317へ
	▶講演会「乳がんになった経験を通して見えてきた大切なこと」	10月2日(木)午後1時～2時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	【講師】藤原緑氏(Company de Company Pink Ribbon YOKOHAMA) 定 先着30人 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、問合せ先へ
	▶講演会「抗がん薬の副作用とその対策“安心して治療を受けていただくために”」	10月2日(木)午後2時～3時	すみだリバーサイドホール1階ミニシアター(区役所に併設)	【講師】佐藤舞氏(すずがぜ薬局薬剤師/墨田区薬剤師会) 定 先着40人 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、問合せ先へ
	▶講演会「乳がん基礎知識“あなたもピンクリボンアドバイザーをめざそう”」	10月2日(木)午後6時半～8時	オンラインで視聴	【講師】高木富美子氏(乳房健康研究会専務理事・事務局長) 申 事前にオンライン申請(左上コード)、電話で、問合せ先へ

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	不登校とひきこもりの支援を考える講演会	9月30日(火)午後2時～4時  区HP	区役所会議室131(13階)  オンライン申請	【講師】野島一彦氏(公認心理師／臨床心理士／九州大学名誉教授) 対 区内在住在勤在学の方 定 先着80人 費 無料 申 事前にオンライン申請(左記コード) *受け付けは9月21日まで 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」☎080-9817-4740・✉ps-support@kame.co.jp *詳細は区HP(左記コード)を参照 担 地域福祉課
	“ストレッチで心も体も元気に”高齢者「ゆうゆう元気体操教室(後期)」(各全10回)	10月1・29日、11月5・19日、12月3・17日、8年1月21日、2月4・18日、3月4日いずれも水曜日▶1部=午前9時半～10時半 ▶2部=午前11時～正午	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 ▶1部=やさしいコース ▶2部=しっかりコース *いずれかを選択 対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方を優先 定 各10人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲物 申 9月10日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館☎5630-8630へ *詳細は申込先HPを参照 担 高齢者福祉課 
	“心とからだを整えよう”高齢者「健康ヨガ体操教室」(全4回)	10月2日～23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 9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
	身体障害者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	10月2日～30日の木曜日午前10時～正午 *10月23日を除く		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、飲物 申 教室名、氏名、住所、電話番号、ファクス番号、手話通訳・ヒアリング(磁気)ループの希望(必要な方のみ)を直接または電話、ファクスで、9月8日までに、すみだ福祉保健センター☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	健康づくり、体力アップを応援！立花ゆうゆう館「連続体操講座」体力測定付き	10月2日(木)～8年3月25日(水) *年末年始は変更する場合あり	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 ▶すこやかヨガ、立花ゆうゆう体操=各20人 ▶立花のびのび体操=15人 ▶Let's Dancing講座=14人 ▶立花すっきり体操(和コース)=28人 ▶立花すっきり体操(粋コース)=25人 *いずれも抽選 費 無料 持 室内用の運動靴(すこやかヨガを除く)、個人登録証、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 9月15日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ *当選者には9月19日以降に通知 *未登録の方は各初日に本人確認書類が必要 *体力測定は▶すこやかヨガ=10月1日午前10時～11時半 ▶立花のびのび体操=10月1日午後1時半～3時 ▶立花ゆうゆう体操=10月3日午前10時～11時半 ▶Let's Dancing講座=10月3日午後1時半～3時 ▶立花すっきり体操(和コース)=10月7日午前10時～11時半 ▶立花すっきり体操(粋コース)=10月7日午後1時半～3時 に実施 担 高齢者福祉課
	▶すこやかヨガ(初級)	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)	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)	第1・3月曜日午前10時～11時		
	▶Let's Dancing講座(初級)	第1・3火曜日午前10時～11時		
	▶立花すっきり体操(和コース・初級) *椅子を使用	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	第2・4水曜日午前10時45分～11時45分		
	“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6日(月)午前10時～正午 ▶本講座=10月20日～11月17日の月曜日午前10時～午後4時 *11月3日を除く ▶フォローアップ教室=12月1日(月)・8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ができる方 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、9月30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
	“文章を声に出して伝えましょう”高齢者「朗読教室」(全4回)	10月7日～28日の毎週火曜日午前10時～正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住の60歳以上で全日程参加できる方 定 12人(抽選) 費 無料 申 9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
	認知症サポーターステップアップ教室(全4回) 	▶1回目=10月15日(水)午後1時半～3時半 ▶2・3回目=実習先により異なる ▶4回目=8年1月21日(水)午後1時半～3時半	▶1・4回目=区役所会議室122(12階) ▶2・3回目=詳細は各高齢者支援総合センターで配布するチラシを参照するか、申込先へ	内 ボランティアとして活動することをめざし、講義や実習で認知症への理解を深める 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る方 定 先着20人 費 無料 申 事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6502へ *受け付けは9月29日まで
子育て・教育	“ヒップホップに合わせて簡単な振り付けを踊る”コース型教室「ヒップホップダンスA・B」の1回体験	9月4日～25日の毎週木曜日▶A=午後4時半～5時半 ▶B=午後5時45分～6時45分	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 小・中学生 定 各先着15人 費 各1200円 *2回目以降は残り回数×1200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 
	絵本作家「わびみよ先生」とあそぼう	9月14日(日)午前10時半～11時半 *開場は午前10時15分	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内 わびみよ氏による作品の読み聞かせとライブペイント(絵の制作実演)等 定 先着30人 費 無料 申 9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 
	“ひろばデビュー応援隊”子育て講座「手遊び&パネルシアター」	9月19日(金)午前11時～11時半	子育て支援総合センター(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター4階)	対 区内在住の未就学児とその保護者 費 無料 申 当日直接会場へ 問 子育て支援総合センター子育て事業担当☎3622-1150
	育児講演会「わくわく！小学生になる準備講座“家庭でできる入学準備”」 	10月28日(火)午前10時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 心理相談員から、小学校入学までに子どもが身に付けておきたい基本的な生活スキルを学ぶ 対 区内在住在勤で、未就学児の保護者または子育てに関心がある方 定 先着50人 費 無料 申 9月1日午前8時半からオンライン申請 *受け付けは10月24日正午まで 問 健康推進課地域保健担当☎3622-9152 
産・仕事・産業	すみサポビジネスセミナー		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 各先着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 *電話での問合せは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 経営支援課 
	▶はじめての表面粗さ測定機	9月17日(水)午後2時～4時		
	▶集客力を高めよう！Googleビジネスプロフィール活用術	9月18日(木)午後2時～4時		

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

講座・教室・催し				
区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
産業・仕事	すみだ創業支援ネットワーク事業「ひがしん創業塾」(全6回)	10月4・18・25日、11月22・29日、12月13日いずれも土曜日　＊時間は日により異なる　＊詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照	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)	内 創業に必要な基礎知識や事業計画書の作成方法等を学ぶ 対 全日程参加でき、墨田区・足立区・江東区・江戸川区内で▶創業を希望する方▶創業後4年以下の方 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 9月5日からオンライン申請(左記コード) 問 東京東信用金庫お客様サポート部中小企業応援センター担当☎3633-2445 担 経営支援課
	“音楽に合わせたエクササイズで脂肪燃焼と基礎体力の向上をめざす”ZEROエアロ教室	9月3日～8年3月25日の毎週水曜日午前10時～10時45分	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 有酸素運動ができる方 定 各先着20人 費 各500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 当日直接会場へ 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070　＊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
文化・スポーツ	区民スポーツ祭「クレ射撃大会」	9月7日(日)午前8時～午後4時　＊受け付けは午前7時半～9時	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 トラップの部、スキートの部 対 区内在住在勤在学の方 費 各1万円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、猟銃用火薬類等譲受許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区クレ射撃連盟 森☎090-8770-6954 担 スポーツ振興課
	ガイド付まち歩きツアー「両国相撲ツアー」	9月14日(日)～28日(日)の▶午前10時半～▶午後1時半～　＊荒天中止	【集合・解散場所】両国観光案内所(JR両国駅西口「-両国-江戸NOREN」1階)	内 大相撲9月場所中の特別コースを観光ガイドと歩く 定 各先着20人 費 各500円 申 事前にオンライン申請　＊空きがあれば当日集合場所でも申込み可 問 墨田区観光協会☎6657-5160 担 観光課
	“正しいフォームで約2kmをラン&ウォーク”「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”」	9月20日(土)午前8時～10時　＊雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	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☎3617-9002へ　＊受け付けは9月18日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「秋季安全啓蒙射撃会」	9月20日(土)午前9時～午後3時　＊受け付けは午前8時半～	成田射撃場(千葉県印西市山田166)	種 フィールドクレ射撃 対 区内在住在勤在学の方 費 5000円 持 銃砲、装弾、猟銃所持許可証、猟銃用火薬類等譲受許可証 申 当日直接会場へ 問 墨田区安全狩猟連盟 角田☎090-3227-1344 担 スポーツ振興課
	英語多読講座「やさしい絵本ではじめる英語多読」	9月20日(土)午後2時～4時　＊開場は午後1時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	【講師】NPO法人多言語多読 対 区内在住在勤在学または墨田区図書館利用カードをお持ちの中学生以上 定 先着20人 費 無料 申 9月1日午前9時からオンライン申請(左記コード)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
	背骨すっきり体操、エアロビクス、ゆるやかヨガ、脂肪すっきりらくらく体操、太極拳、からだいきいき体操ほか全8コース「健康体力づくり教室」(各全8回)	9月24日(水)～11月22日(土)　＊各コースの日程の詳細は申込先HP(右記コード)を参照	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各2800円 持 室内用の運動靴(不要なコースあり)、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　＊9月16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
	ひがしんアリーナ公開講座「“コミュニケーションスキルを学ぼう”スポーツボランティア講座」	9月29日(月)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)	内 元客室乗務員・スポーツインストラクターの講師から、スポーツボランティア活動時の接遇等を学ぶ 定 先着20人 費 無料 申 オンライン申請か、氏名・住所・電話番号を電話、Eメールで、9月25日までに、ひがしんアリーナ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ 担 スポーツ振興課
	佐藤一恵先生による歌謡教室	10月2日～30日の毎週木曜日午後2時～4時	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	対 区内在住在勤在学の方 定 各60人(抽選) 費 無料 申 希望日・氏名・住所・電話番号を直接または電話、はがき、ファクス、Eメールで、9月2日～16日(必着)に社会福祉会館(〒131-0042東墨田2-7-1)☎3619-1051・FAX3619-1054・✉syahuku@city.sumida.lg.jpへ　＊直接または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)
	ユートリヤでやってみようシリーズ「スポーツウエルネス吹矢を楽しもう!ゲーム感覚で呼吸筋を鍛えよう!」(全6回)	10月3・17日、11月14・28日、12月12日、8年1月9日いずれも金曜日午後6時半～7時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	定 10人(抽選)　＊区内在住在勤在学の方を優先 費 3000円 申 オンライン申請(左記コード)か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、9月25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 担 地域活動推進課
	日本語ボランティア養成講座(全9回)	10月7日(火)～11月11日(火)の火・金曜日午前9時半～11時半　＊10月10・31日を除く	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 25人(選考) 費 無料　＊教材費は自己負担 申 オンライン申請(左記コード)か、申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで、9月12日(必着)までに〒130-8640文化芸術振興課都市交流・国際担当(区役所14階)☎5608-1459・FAX5608-6934・✉bunkashinkou@city.sumida.lg.jpへ　＊申込書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可　＊講座は日本語で実施
	サンロッカーズ渋谷　ひがしんアリーナ開催試合観戦区民無料招待“2年ぶりにすみだで開催!試合だけでなく、こだわりの演出にも注目”	10月29日(水)、11月5日(水)　＊時間はいずれも午後7時5分～9時(予定)	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 ▶10月29日=レバンガ北海道戦　▶11月5日=島根スサノオマジック戦 対 区内在住在勤在学の方 定 各100組200人(抽選) 申 9月14日までにオンライン申請　＊抽選結果は9月17日に通知　＊チケットの引換えは9月30日まで 問 ▶サンロッカーズ渋谷✉ticket@sunrockers.jp　▶スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312
	区民スポーツ祭「おかあさんバレーボール大会」	11月2日(日)午前10時～午後9時　＊受け付けは午前9時半～		種 1・2部 対 区内在住在勤の方で構成するチーム 費 1チーム3000円 申 電話で、9月20日までにスポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312へ　＊代表者会議を10月17日午後7時から、すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)で実施
イベント	すみなかまつり	9月27日(土)午後0時10分～4時　＊講演会は午後1時～2時	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 ▶登録団体による舞台・展示発表　▶講演会「“赤毛のアン”とプリンス・エドワード島の世界、アン・シャーリーの生き方」【講師】松本侑子氏(作家・翻訳家) 定 ▶講演会=先着165人 費 無料 申 ▶舞台・展示発表=当日直接会場へ　▶講演会=9月2日午前9時からオンライン申請、電話で、すみだ共生社会推進センター☎5608-1771へ　＊手話通訳、1歳以上の未就学児の一時保育(定員制)を希望する場合は9月12日までに申込み