

墨田区のお知らせ

No.2160

2025年
(令和7年)

11/11

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容

2面 …… 各種証明書コンビニ交付サービス等

2・3・6～8面… 講座・教室・催し・募集

4・5面 …… すみだランフェスタ 2026等



ひと、つながる。

墨田区

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎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/>

来年初めて開催する「すみだランフェスタ」は、未就学児から大人まで誰もが楽しめるマラソン大会です。今号4面では、その概要などをご紹介します。皆さん、ぜひご参加ください！また、5面では「する」以外のスポーツへの関わり方をご紹介します。スポーツを「する」のは苦手…という方、自分にとって心地良い関わり方を見つけてみませんか？

【問合せ】スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312

なぜランフェスタなの？

スポーツは心身の健康増進につながります。「スポーツのイベントを開催するなら、区民の皆さんが参加しやすいものに！そして、多くの皆さんがより健康に過ごせるように。」そんな思いから、「ランニング」の祭典を行うことにしました。

また、年齢や性別、スポーツが得意・不得意といった様々な違いを持った方が気軽に参加できる点が、「ランフェスタ」の特徴です。



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)と、
東白鬚公園(堤通2-2-1)を使った
特設コースです！



区内在住の方の**先行申込期間**

11月17日午前9時～**30日**午後5時

*一般申込期間は12月1日午前9時～21日午後5時

すみだランフェスタの詳細は4面へ



期間限定で手数料を10円に引き下げます
各種証明書コンビニ交付
サービス

コンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機による各種証明書の発行手数料を、12月1日午前6時半～8年5月31日の間、10円に引き下げます。利用にはマイナンバーカードが必要です。対象の証明書等の詳細は区HPをご覧ください。

【問合せ】▶戸籍・住民票コールセンター ☎5608-6912 ▶税務課税務係 ☎5608-6008【担当課】窓口課



電子証明書の発行・更新専用窓口を
設置します
マイナンバーカード

12月8日から、マイナンバーカードに搭載されている電子証明書の発行・更新専用窓口(事前予約制)を区役所1階に設置します。また、日曜窓口でのマイナンバーカード専用窓口(区役所2階)は、12月から事前予約制となります。

【予約方法】事前にオンライン申請が電話で、墨田区マイナンバーカードコールセンター☎5608-6370へ
*電話での受け付けは月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時(祝休日を除く)【担当課】窓口課



対象地域にお住まいの方へ
住居表示板等の貼替え・貼付け

5月～7月に実施した住居表示板等の実態調査に基づき、汚損・破損している住居表示板等の貼替え・貼付けを行います。その際、シルバー人材センターの作業員が自宅に伺う場合があります。

【期間】12月8日(月)～8年3月6日(金)【対象地域】墨田・京島の全地域【問合せ】窓口課庶務係 ☎5608-6101



歯科医院に行けず困っていませんか
在宅高齢者訪問歯科診療

歯科医院への通院が難しい介護が必要な高齢者を対象に、地域の歯科医師会の協力の下、訪問歯科診療事業を行っています。必要な治療等を受けて口の中を健康に保つことは、体の状態をより良くし、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。希望する方はご相談ください。

【対象】区内在住の原則65歳以上で、歯科医院への通院が困難な介護を要する方【費用】保険診療の自己負担分【申込み】随時、電話で、健康推進課地域保健担当☎5608-1462へ
*詳細は区HPを参照



男女共同参画社会の実現のために
女性の人権

■女性に対する暴力をなくす運動

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間、また、11月25日は「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です。配偶者等からの暴力(DV)、性犯罪・暴力、人身取引、セクシュアルハラスメント等の女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、決して許される行為ではありません。女性に対する暴力の問題を解決し、男女共同参画社会を実現しましょう。

■相談窓口

▶DV相談+ ☎0120-279-889

【相談日時】24時間 *Eメールやチャットでも相談可(10か国語に対応/チャットでの相談は正午～午後10時) *詳細は「DV相談+」HPを参照



▶DV相談ナビ ☎#8008 *自動音声で最寄りの相談窓口に接続(相談日時は各相談窓口により異なる)

▶すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)による女性のためのカウンセリング&DV相談 ☎5608-1771

【相談日時(予約制)】▶月・火・水・金曜日、第2・4土曜日午前10時～午後4時 ▶第1・3木曜日午後3時～8時 *いずれも祝休日、年末年始を除く【予約受付時間】▶月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時 ▶土・日曜日、祝休日午前9時～午後5時 *いずれも年末年始を除く *対面でも相談可

▶東京ウィメンズプラザ ☎5467-1721

【相談日時】午前9時～午後9時(年末年始を除く) *5か国語での対応は火・木・金曜日の午後1時～4時(祝休日、年末年始を除く)

▶性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター ☎#8891 *一部のIP電話、ダイヤル式公衆電話、PHSからは接続不可

▶警察庁性犯罪被害相談電話 ☎#8103 *発信した地域を管轄する各都道府県警察の性犯罪被害相談電話窓口へ接続

■「女性の人権ホットライン」の「みんなの人権110番」への統合

10月1日から、「女性の人権ホットライン」は「みんなの人権110番」に統合されました。

【電話番号】☎0570-003-110【相談日時】月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時15分 *祝休日、年末年始を除く

【問合せ】すみだ人権同和・男女共同参画事務所 男女共同参画担当 ☎5608-6512



パープルリボンには、女性に対するあらゆる暴力をなくしていこうというメッセージが込められています。



愛称が決まりました
すみだ保健子育て総合センター

すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)の愛称を募集し、「すみほこ」に決定しました。

【選定理由】▶当センターの「すみだ」「保健」「子育て」の頭文字を使用した略称である ▶「すみ」だの中で、来庁すれば安心して気持ち「ほ」っ「こ」りする場所になってほしいという想いから【問合せ】保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189



無料で配布しています
救急医療情報キット

救急医療情報キットに医療情報や緊急連絡先等の情報を記載して冷蔵庫に入れておくと、急病で話せなくても救急隊にあなたの医療情報を伝えられます。

【配布場所】▶区が委託している区内の調剤薬局(詳細は区HPを参照) ▶各高齢者みまもり相談室【対象】健康に不安を抱えている方【費用】無料【問合せ】保健計画課データ活用推進担当 ☎5608-1305



予約方法が変わります
病児保育ネット予約サービス

12月1日から病児保育ネット予約サービス「あずかるこちゃん」による病児保育の予約が始まります。現在、「墨田区病児保育事業登録カード」(12月1日に廃止)をお持ちの方を含め、事前に登録が必要です。詳細は区HPをご覧ください。

【問合せ】子育て支援課子育て計画担当 ☎5608-6084



誰もが心を通わす暮らしやすいまちへ
ヘルプマークを知っていますか？

ヘルプマークは、援助や配慮が必要な方のためのマークです。このマークを見掛けたら、思いやりのある行動をお願いします。

【問合せ】障害者福祉課庶務係 ☎5608-6466・FAX5608-6423



地元ボランティアによる

すみだ郷土文化資料館の展示解説

【とき】▶個人＝毎月第3日曜日午後1時～4時

▶団体(20人以上)＝申込時に調整【申込み】

▶個人＝当日直接会場へ ▶団体＝電話で、展示解説希望日の1か月前までに問合せ先へ【問合せ】すみだ郷土文化資料館(向島2-3-5) ☎5619-7034



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
	“ぜひお立ち寄りください”押上北口・駅まえ活用実験	11月15日(土)午前10時～午後4時 *雨天時は11月29日(土)に延期	中之郷児童遊園(押上2-12-1)	内「押上北口駅まえマルシェvol.2」「復活、幻の寺島なす」「青空読み聞かせ&昔あそび」「すみだ 地域情報かわら版」等の企画による駅前空間の活用実験 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 *詳細は区HPを参照
	地域福祉プラットフォームイベント			費無料 申当日直接会場へ 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(祝休日を除く)
	▶地域の居場所を立ち上げよう!“出張ぶらっとin横川”	11月27日(木)午前10時～正午	横川三丁目集会所(横川3-12-12)	内誰もが気軽に集まれる地域の居場所づくりについて話し合う
	▶気軽に話そう“遊びと発達”	12月1日、8年1月5日、2月2日、3月2日いずれも月曜日午後2時～3時半	地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4)	内絵本の読み聞かせを楽しみながら、キッズスペースで遊ぶ *育児相談も実施 対乳幼児とその保護者

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	“すみだ以外の場所で野鳥を観察しよう”大人のためのすみだ自然観察会(第4回)	12月13日(土)午前10時～正午 ＊荒天中止 	新宿御苑(新宿区内藤町11) ＊現地集合・解散	内 様々な野鳥を観察し、すみだとの環境の違いを学ぶ 対 区内在住・通勤・通学の中・高・大学生以上 定 20人(抽選) 費 ▶中学生＝無料 ▶高校生～大学生等、65歳以上の方＝250円 ▶その他＝500円 持 筆記用具、飲み物、帽子 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、11月21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12月3日までに通知 
	第4回エコライフ講座「墨田清掃工場見学“燃やすごみの行方”」	12月17日(水)午前10時～11時45分 ＊午前9時50分に集合	墨田清掃工場(東墨田1-10-23) 	内 墨田清掃工場を見学しながら23区の環境保全とごみ処理の現状を学ぶ 対 区内在住・通勤・通学の小学生以上 ＊小学生は保護者の同伴が必要 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、11月25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2日までに通知 
	“参加者の投票で選ばれたリクエスト会”星空フェスタ プラネタリウム上映会12月	12月21日(日)▶1回目＝午前11時～11時40分 ▶2回目＝午後2時～2時40分 ▶3回目＝午後4時～4時40分 	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	【テーマ】クリスマスの星空と神秘的な光 ＊3回目は小学校4年生以上向け 【講師】スターガーデン 定 各先着80人 費 ▶中学生以下＝各200円 ＊大人の膝の上で鑑賞できる子どもは無料 ▶その他＝各500円 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 担 地域活動推進課 
健康・福祉	同じ悩みを抱える方々と交流しませんか?「ひきこもり家族会」	11月16日(日)午前10時～正午  ひきこもり相談窓口キャラクター「しまりん」	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 オープンダイアログに基づいた手法で「開かれた対話」を行い、同じ悩みを抱える方や公認心理師等と交流する 費 無料 申 ▶初回の方＝事前に氏名・住所を電話かEメールで、問合せ先へ ▶2回目以降の方＝当日直接会場へ 問 ひきこもり相談窓口「すみ家」 ☎080-9817-4740・✉ps-support@kame.co.jp 担 地域福祉課
	福祉機器展示室展示会「安全な入浴の住環境づくり」展	11月18日(火)～21日(金)の午前10時～午後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)	内 入浴関連の補助用具・介護用品・自具などの紹介 費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 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 担 高齢者福祉課
	障害者週間特集展示・イベント「すべての人に読書のよろこびを」 	▶特集展示＝11月21日(金)～12月17日(水)の開館時間中 ▶朗読会＝12月6日(土)午後1時半～2時 ▶マルチメディアデイズおはなし会＝12月6日(土)午後2時15分～2時45分	ひきふね図書館(京島1-36-5)	定 ▶朗読会、マルチメディアデイズおはなし会＝各先着20人 費 無料 申 ▶特集展示、マルチメディアデイズおはなし会＝当日直接会場へ ▶朗読会＝11月11日午前9時からオンライン申請か、催し名・氏名・電話番号を直接または電話、ファクスで、ひきふね図書館 ☎5655-2350・FAX5655-2351へ ＊手話通訳を希望する場合は11月18日までに申込み ＊詳細は墨田区立図書館HPを参照 
	介護の疑問や不安を共有しませんか?認知症家族介護者教室「こうめ会」	11月25日(火)午後2時～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 認知症の家族を介護する方の悩みの共有や情報交換等 対 区内在住・通勤・通学の方 定 先着10人程度 費 無料 申 事前に、こうめ高齢者支援総合センター(すみだ福祉保健センター内) ☎3625-6541へ 担 高齢者福祉課
	ローズティーの会(同愛認知症家族会)	11月28日(金)午後1時半～3時	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 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 事前に同愛高齢者支援総合センター(亀沢2-23-7) ☎3624-6541へ 担 高齢者福祉課
	ひがしんアリーナ公開講座 転倒予防の新常識! (全2回)	12月2日(火)・16日(火)午前10時～正午 	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	内 最新の脳科学研究に基づいたフレイル・認知症予防に役立つ運動や生活習慣を学ぶ 【講師】山田実氏(筑波大学大学院教授) 定 先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、氏名・住所・電話番号を電話またはEメールで、ひがしんアリーナ ☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ ＊受け付けは11月25日まで 担 スポーツ振興課 
	障害者向け「パソコン教室」“オリジナルの年賀状・メッセージカード・来年のカレンダーなどを作ませんか” (全2回)	12月3日(水)・4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 区内在住で身体に障害のある方 定 5人(抽選) 費 200円 持 筆記用具、USBメモリー 申 教室名・氏名・住所・電話番号・ファクス番号を直接か電話、ファクスで、11月17日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ
	各種お楽しみ講座		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 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
	▶楽しくボイトレ歌謡サロン(全2回)	12月3日(水)・17日(水)午後2時～3時半	 ボイトレ歌謡サロン講師 小林つばさ氏	定 15人(抽選) 費 無料 持 個人登録証、飲み物 申 11月26日までに問合せ先へ ＊当選者には11月27日に通知
	▶“クラフトバンドで作る”お正月リース作り	12月14日(日)午前10時～正午		定 10人(抽選) 費 200円(材料費) 持 個人登録証、作品を持ち帰るための袋 申 12月7日までに問合せ先へ ＊当選者には12月8日に通知
	▶丸シールアート(全3回)	12月18日、8年1月15日、2月19日いずれも木曜日午後2時～4時		定 15人(抽選) 費 200円(材料費) 持 個人登録証 申 12月9日までに問合せ先へ ＊当選者には12月11日に通知
	“友愛”チャリティ映画会「お終活 再春!人生ラブソディ」【主演】高畑淳子氏	12月8日(月)▶午前10時～正午 ▶午後1時半～3時半	曳舟文化センター(京島1-38-11)	対 区内在住で老人クラブに未加入の方 ＊老人クラブ加入者は別途募集 定 各先着50人 費 各1000円 ＊一部を福祉団体に寄付 申 11月11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(祝休日を除く) 担 高齢者福祉課
	第3期健康づくり教室「健康習慣を身につけよう! “運動と食事”」(各全12回)	12月10日～8年3月11日の水曜日▶1時半コース＝午後1時半～2時50分 ▶3時コース＝午後3時～4時20分 ＊12月31日、8年2月11日を除く	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 リズム体操や、ボール・棒を使ったストレッチなどの実技、食事や栄養の講話 対 区内在住の20歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 各12人(抽選) 費 無料 持 タオル、飲み物 申 11月20日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ



すみだランフェスタ 2026

2月8日(日)開催!



[スタート&ゴール]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)
[コース]東白鬚公園(堤通2-2-1)内 *詳細は下記コースマップを参照
[主催]すみだランフェスタ実行委員会、墨田区
[問合せ]スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312 *当日の流れ等の詳細はイベント公式HPを参照

🎯 カテゴリー

	距離	スタート時間(予定)	対象	参加費
はじめてのラン	63.4m	午前11時半	未就学児 *保護者の伴走可	無料
親子ラン	1km	午前10時半	小学校1・2年生とその保護者 *2人1組または3人1組	1組1000円
小学生ラン	1km	午前11時	小学校3年生～6年生	1000円
スマイルラン ★	2.5km	午後0時半	中学生以上	1000円
すみだラン ★★	5km	午後0時半	高校生以上	2000円
チャレンジラン ★★★	10km	午後2時15分	18歳以上の方	3000円

★の数は、18歳以上の方向けのカテゴリーにおける運動強度を示しています。

🗺️ コースマップ



18歳以上の方が参加できるカテゴリーは3つ

自分に合った運動強度のものを選んで、チャレンジ!

- ◎スマイルラン(2.5km) 初級～中級者向け(★)
迷ったらまずはこれ! 苦しくなったら歩いてOKです。
ゴールの瞬間は、みんな“スマイル”をお願いします。
- ◎すみだラン(5.0km) 中級者向け(★★)
すみだランフェスタの看板カテゴリー! 略して「すみラン」。
しっかり走りたい方にお勧めです。
- ◎チャレンジラン(10.0km) 中・上級者向け(★★★)
最長カテゴリー! 体力に自信がある方、ぜひチャレンジしてくださいね。

解説してくれたのは... 小鷹実春さん

区内在住のデフリンピック選手。11月15日から開催される東京2025デフリンピック(詳細は5面参照)に、デフバスケットボール競技の日本代表として出場します。「応援よろしくお願いします!」

申込み

*先着順で受け付け(各カテゴリーの定員はイベント公式HPを参照)

区内在住の方の先行申込み期間

11月17日午前9時～
30日午後5時

一般申込み期間

12月1日午前9時～21日午後5時

申込みは **コチラ** から



するだけじゃない、みる、ささえるもある！ 自分らしくスポーツと関係を築いて、**マイスポーツ**をみつけよう！

スポーツは、「する」だけでなく、「みる」や「ささえる」など、様々な関わり方があります。また、スポーツは競技スポーツ以外に、散歩やサイクリングなども含まれ、状況や興味に合わせて自由に楽しめる「気晴らし」とされています。皆さんが心地良く感じるスポーツへの関わり方を探し、マイスポーツをみつけてみませんか？

【問合せ】スポーツ振興課スポーツ振興担当 ☎5608-6312

みる 例えば… 東京2025デフリンピックを観戦

デフリンピックは、聴覚に障害のあるスポーツ選手の国際的な大会です。オリンピックと同様に冬季大会と夏季大会が2年ごとに交互に開催されます。競技ルールもオリンピックと同じですが、聴覚に障害のある選手のための競技環境があることが特徴です。

\\ 小鷹選手、頑張ってください！ \\

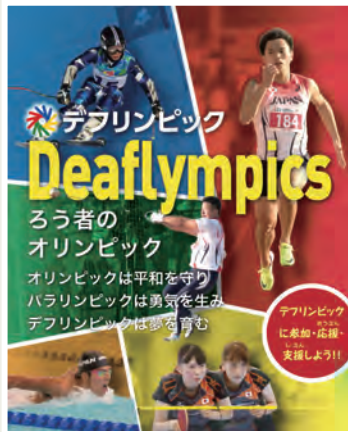
11月15日(土)～26日(水)開催

【会場(19か所)】東京体育館(渋谷区千駄ヶ谷1-17-1)、大田区総合体育館(大田区東蒲田1-11-1)ほか *デフバスケットボール競技は、大田区総合体育館で開催

【入場料】無料

【申込み】期間中、直接会場へ

*競技日程・会場等の詳細はイベント公式HPを参照



ささえる 例えば… スポーツ推進委員として活動

スポーツ推進委員は、区が委嘱する非常勤職員です。スポーツの推進や普及を目的に、学校や区の施設等でスポーツ指導を行い、各種イベントに協力するなど、区のスポーツ振興に欠かせない存在です。

スポーツが得意な方、イベントの企画が好きな方、スポーツを通して地域貢献をしたい方など、皆さんの得意分野や経験を生かしてみませんか？



来期(令和8・9年度)の募集は
12月頃開始！



*詳細は区HPを参照

みる 例えば… ホームタウン・スポーツチームを応援

「フウガドールすみだ」と「ジークスター東京」は、区と連携協定を結んだ、ホームタウン・スポーツチームです。区民の皆さんのスポーツに対する関心を高め、更なるスポーツ振興につなげていきます。両チームの詳細は各公式HPをご覧ください。

フットサルチーム

フウガドールすみだ

平成23年(2011年)に連携協定を締結。日本フットサルリーグ(Fリーグ)に所属しています。

チーム名は、「FUTSAL」「GROW UP(成長する)」「ASSOCIATE(仲間)」と、スペイン語「JUGADOR(選手)」



が由来で、「フットサルとともに成長する仲間たち」という意味です。「クラブに関わる人を幸せに、その幸せの輪を拡げる」をミッションとして活動しています。「フットサルの魅力は、狭いコートでの素早い展開と技術の競い合いが生む、息つく暇もない爽快感！ぜひ、会場で感じてください。応援よろしくお願いします！」



公式マスコット
「スミダイヤル」



\\ ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)をホームアリーナとして活動中！ \\

ハンドボールチーム

ジークスター東京

今年10月に連携協定を締結。日本ハンドボールリーグ(リーグH)に所属しています。

チーム名は、ドイツ語「Sieg(勝利)」と「STAR(勝ち星)」が由来で、「強いチームになる」という熱い思いが込められています。「東京から、世界と戦えるハンドボールチームを！」をコンセプトに、令和2年4月から活動しています。「現日本代表や代表経験者等、日本ハンドボール界のトップ選手が多く所属し、リーグ屈指の人気を誇ります。ハンドボールのスピード感や迫力を間近で体感してみませんか？ぜひ、応援に来てください！」



公式マスコット
「ジスター」



スポーツ情報総合サイト すみスポ で、マイスポーツを発見

「すみスポ」は、区やスポーツ関係団体等の取組や、区内で開催される講座・イベント、区内のスポーツ施設等が分かるスポーツ情報の総合サイトです。様々な検索条件で、あなたのマイスポーツが見つかります。もちろん、試合観戦やスポーツボランティアなどの情報も掲載しています。



ここに注目！



いくつかの簡単な質問に答えるだけで、自分の性格や好み、ライフスタイルに合うスポーツを提案してもらえる「マイスポーツ診断」。サイトのトップページから、ぜひお試しください。意外なスポーツとの出会いにつながるかもしれません。





すみスポキャラクター
「すーさん」「スッポ」

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	緩和ケア病棟の実際“患者さんの一日と医療者の関わり”	12月12日(金)午後3時半～5時	賛育会病院事務棟7階会議室(太平3-20-2)	内緩和ケア病棟の1日の流れや受けられるケアなどを実例から知る 定先着40人 費無料 申事前にオンライン申請か、氏名・電話番号を電話またはファクスで、賛育会病院患者サポート部 ☎5619-1555・FAX6284-1377へ *受け付けは12月5日まで 担健康推進課
	シニア向け歴史講座「すみだ北斎美術館で開催される企画展示“北斎でひもとく！浮世絵版画大百科”」	12月16日(火)午後2時～3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	【講師】根岸美佳氏(すみだ北斎美術館学芸員) 対区内在住で60歳以上の方 定先着40人 費無料 申事前に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは11月17日までの午前9時～午後5時 担高齢者福祉課
	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」	12月17日(水)午後 *時間は申込時に調整	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内専門医に家族関係等の悩みを相談する 対区内在住の方 費無料 申事前に電話で、健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152へ
	認知症普及啓発講座「運動と認知症」	12月23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)	内認知症のリスクを低下させる運動の理論と方法を学ぶ 定先着20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
	こころの病がある方の家族の会“家族同士で情報交換しませんか”	12月25日(木)午後1時半～3時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などの情報を交換する 対区内在住で、こころの病がある方の家族 定先着20人 費無料 申事前に電話で、健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152へ
子育て・教育	ジュニアデザインスクール 3Dプリンターを使用したものづくりワークショップ「カラビナづくり」「生きものの立体モデルづくり」	11月29日～12月20日の毎週土曜日▶カラビナづくり＝午前9時～正午 ▶生きものの立体モデルづくり＝午後1時半～4時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1) 	内3Dプリンターの操作を学び、自分でデザインしたカラビナ・立体モデルを制作して、ものづくりの楽しさを学ぶ 対中学生、高校生 定▶カラビナづくり＝各先着12人 ▶生きものの立体モデルづくり＝各先着6人 費無料 申事前にオンライン申請 *受け付けは各開催日の1週間前まで 問行政経営担当 ☎5608-6230
	おもちゃサロン	11月26日(水)午後1時半～3時 	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)	内好きなおもちゃを選んで自由に遊ぶ *おもちゃドクターによる修理も実施(1人1点まで/小さいものは2点まで可) *詳細は問合せ先HP(左記コード)を参照 対未就学児とその保護者 定先着10人程度 費無料 申当日直接会場へ 問墨田区社会福祉協議会 ☎5655-8361
	墨田区私立保育園協会「すみだ保育フォト展」	11月27日(木)～29日(土)の午前9時半～午後6時 *初日は午後1時～、最終日は午後4時まで *入場は各終了30分前まで	すみだリバーサイドホール1階ギャラリー(区役所に併設)	内東京都民間保育園協会が開催した保育フォトコンテストの入賞作品と、区内の私立認可保育所等で撮影された写真の展示 費無料 申期間中、直接会場へ 問子ども施設課保育給付担当 ☎5608-1253 
	親子で作るクリスマスに向けたお花の寄せ植え	12月6日(土)午前10時～11時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内親子で花の寄せ植えを作る 対区内在住在学の小学生以下とその保護者 定10組(抽選) 費1800円 持薄手の手袋(軍手でも可)、作品を持ち帰るための袋 *汚れてもよい服装で参加 申11月18日までにオンライン申請 *当選者には11月26日までに通知 問環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	“パパになる・なったあなたへ”育児講演会「夫婦のパートナーシップと子どもとの関わり」*グループワークも実施	12月7日(日)午前10時～正午 *受け付けは午前9時半～ 	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	対区内在住で、これから出産を迎える妊婦のパートナーや、3歳以下の子どもを育てる父親 *夫婦での参加も可 定先着40人 費無料 持子どもの一時預かりに必要な物 申11月11日午前9時からオンライン申請 *受け付けは11月28日まで *事前申込みによる生後6か月～3歳の子どもの一時的保育あり(先着10人)/保護者の膝の上での受講も可 問健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152
	ひきふね図書館「冬のおたのしみ会」	12月7日(日)午前10時半～11時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	内読み聞かせ、英語おはなし会など 対3歳児～小学生とその保護者(1人) 定先着15組 費無料 申11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
	すみだファミリー・サポート・センター「サポート会員養成集中講座」	12月11日(木)午前9時半～午後5時 	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14) *会場が変更になる場合あり	内地域の子どもの送迎や預かりをする有償ボランティアの養成講座(事業説明・保育理論) *保育実習は別途実施 対区内在住の20歳以上で、子育て支援に理解と熱意がある方 *資格は不要 定先着10人 費無料 *各自で普通救命講習の受講が必要(1700円) 持筆記用具、本人確認書類 申事前にオンライン申請か電話で、すみだファミリー・サポート・センター ☎5638-0512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 *オンライン申請の場合、後日確認の電話あり 担子育て支援総合センター
	ピラティス・骨盤ボディメイクを中心としたエクササイズ「産後ママのボディメンテナンス」	12月20日(土)午前9時半～10時15分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内産褥期(産後の安静期約2か月)を過ぎた母親 *子どもの同室可 定先着10人 費無料 持タオル、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12月17日までの午前9時～午後8時(11月17日、12月15日を除く) 担地域活動推進課
	“わくわくさんでお馴染みの久保田雅人氏から教わる”おたのしみ会「冬のワクワク工作会」	12月20日(土)午前10時～10時50分	緑図書館(緑2-24-5)	内竹とんぼやけん玉を作る 対小学生 *小学校2年生以下は保護者の同伴が必要 定先着20人 費無料 申事前に緑図書館 ☎3631-4621へ *詳細は墨田区立図書館HPを参照

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
子育て・教育	“アフリカ生まれの太鼓「ジャンベ」の音色を聞こう”みんなでランチ＆クリスマス親子コンサート	12月20日(土)▶コンサート＝午前11時～ ＊開場は午前10時半 ▶ランチ＝午後0時半～	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 3歳児～小学生とその保護者 ＊大人のみの参加も可 定 先着90人 費 ▶小学生以下＝500円 ▶大人＝1000円 ＊いずれも食事代込み 申 事前に本所地域プラザ☎6657-4601へ ＊受け付けは午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	“ぜん息予防のために学びませんか”アレルギー講演会	12月21日(日)午前11時～午後0時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	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12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
産業・仕事	ひがしんビジネスフェア2025	11月21日(金)午前10時～午後4時	国技館(横網1-3-28)	内 企業・製品の紹介、製品の販売、ビジネスマッチング等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 東京東信用金庫地域支援部☎5610-1129 担 産業振興課
文化・スポーツ	コース型教室「大人のカンフー」「ジュニア～大人のカンフー」の1回体験	11月15日～12月27日の毎週土曜日▶大人のカンフー＝午後3時半～4時半 ▶ジュニア～大人のカンフー＝午後5時～6時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 カンフーを基礎から学ぶ 対／定 ▶大人のカンフー＝18歳以上の方／各先着15人 ▶ジュニア～大人のカンフー＝小学生以上／各先着12人 費 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 ＊詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	ワнтаймレッスン「ボディパンプ」	11月17日～12月22日の月曜日午後8時～9時 ＊11月24日を除く		内 音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行う 対 高校生以上 定 各先着17人 費 各600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 ＊詳細は問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	令和7年度第1回 ノルディックウォーキングクラブ	11月29日(土)午前10時～正午 ＊雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 専用のポールを持ってウォーキングする 【講師】畑頭治氏 対 4km程度歩ける高校生以上 定 先着20人 費 1000円 申 事前にオンライン申請か電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ ＊受け付けは11月26日午後5時まで ＊ウォーキングができる服装と靴、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
	筋膜リリース講習会“体のバランス特集”	12月7日(日)午後1時半～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 フォームローラーの正しい使い方を学び、体のバランスを整える 対 高校生以上 定 先着15人 費 1000円 持 タオル、飲物 申 事前にオンライン申請か電話で、スポーツドアあずま事務局☎3617-9002へ ＊受け付けは12月3日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	フクシ・エンタープライズ墨田フィールド6周年記念イベント	12月13日(土)午前9時～午後9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)	内 トレーニング室(2時間)とインボディ体組成測定の利用、小学生向け企画等のイベント 対 ▶トレーニング室＝中学生以上 ＊中学生は有酸素運動と自重トレーニングのみ利用可 費 無料 持 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 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 ＊詳細は問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	SMBC presents 宮川彬良 vs 新日本フィルハーモニー交響楽団「超!ジルベスター・コンサート2025～2026」シャープでアリア <small>おおみそか</small> な大晦日“クインテットからヤマトまで”アキラさんヒット曲集	12月31日(水)午後2時～ 宮川彬良氏 ©PACO	すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3) 	【出演】宮川彬良氏(指揮・ピアノ)ほか 【曲目】日本のうた、宇宙戦艦ヤマトほか 対 4歳以上の方 定 先着1801人 費 ▶区内在住在勤在学の方、65歳以上の方＝4500円(S席) ▶中学生以下＝1000円(S席、A席) ▶その他＝8000円(SS席)、6000円(S席)、4000円(A席) 申 事前にオンライン申請(左記コード)か電話で、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	フォトジェニック・スカイツリー「東京スカイツリー®写真展2025」	11月21日(金)～27日(木)の午前10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	費 無料 申 期間中、直接会場へ 問 スカイツリー定点観測実行委員会☎3622-3403 担 観光課
	“秋のナイトタイムを楽しむ”「SUMIDA光のナイトガーデン2025“江戸を感じる光の情景”」	11月21日(金)～12月28日(日)の午後4時～8時 ＊期間中は開園時間を延長	旧安田庭園(横網1-12-1)	費 無料 申 当日直接会場へ ＊点灯式イベント(11月21日午後4時～)もあり ＊詳細は問合せ先HPを参照 問 墨田区観光協会☎6657-5160 ＊本事業は東京都、公益財団法人東京観光財団の「秋のライトアップモデル事業費助成金」を活用して実施 担 観光課
	第8回すみだストリートジャズフェスティバルinひきふね	11月22日(土)午前10時半～午後7時 ＊雨天決行	キラキラ会館、すみまめカフェ、三角広場ほか ＊詳細はイベント公式HP(右記コード)を参照	内 ジャズを中心とした音楽演奏 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶SSJF 曳舟まちかど実行委員会☎090-1569-3013・✉info@hikifunejazz.com ▶観光課観光担当☎5608-6500 ＊詳細はイベント公式HPを参照
	花王「月祭」“モノづくり大解剖” 	12月6日(土)午後0時半～4時半、12月7日(日)午前10時～午後4時 ＊入場は各終了30分前まで	花王株式会社すみだ事業場(文花2-1-3)	内 プラレールで資源循環を学ぶブースや、香りがはじけるシャボン玉、化学の実験などを通じて、暮らし・健康・衛生・資源循環を学ぶ ＊詳細はイベント公式HPを参照 費 無料 申 当日直接会場へ 問 行政経営担当☎5608-6230
その他	群馬県みどり市「都市交流企画あつまれ!すみだサロン」	12月5日(金)午後6時～7時半	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内 群馬県みどり市でまちづくりに取り組む松崎靖氏による講演、座談会 定 先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請 問 行政経営担当☎5608-6230

☎＝電話 FAX＝ファクス ✉＝Eメール HP＝ホームページ

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 担 = 担当課

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
子育て・教育	墨田育英会令和8年度新規奨学生(二次募集)	【貸付額】▶奨学資金(月額)＝国公立1万8000円、私立3万5000円 ＊4・7・10・1月に貸付け ▶入学準備金＝国公立10万円以内、私立20万円以内 ＊2月下旬から順次貸付け 【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(入学準備金の場合7年以内)の月賦、半年賦、年賦等で償還 対 国公立または私立の高等学校・高等専門学校・専修学校(高等課程)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▶保護者が区内に引き続き1年以上居住している ▶経済的な理由で進学が困難である ▶成績が優秀である(中学校1年生～直近の全教科の成績が5段階評価で平均3.0以上) ＊満たしていない場合でも、校長の推薦により申請可 ▶世帯の収入が基準以下である ▶同種の奨学金をほかから受けていない 定 10人程度 選 書類選考	申 申請書・住民票(本籍地および世帯主との続柄が記載された世帯全員のもので、マイナンバーの記載を省略したもの)・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)・在学する学校の奨学生推薦調書を▶区立中学校に在学中の生徒＝直接、8年1月9日までに各区立中学校へ ▶区立中学校以外に在学中の生徒＝直接か郵送で、8年1月9日(必着)までに〒130－8640墨田育英会(区役所11階・庶務課内) ☎5608－6301へ ＊申請書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可 担 庶務課
	エントリーを受け付けています 「すみだSDGsアワード2025」	対 墨田区SDGs宣言を行った区内の事業者・団体の、宣言を行った取組 ＊昨年度の受賞者を除く	申 詳細は区HPを参照 問 産業振興課産業振興担当 ☎5608－6186
仕事・産業	会計年度任用職員(地方公務員法上の一般職の非常勤職員)の募集(事務補助)	対 郵便物の収受・開封・分類・仕分け、資料の確認・整理、パソコンでの検索・入力等 【勤務時間】月曜日～金曜日の午前9時～午後4時(週29時間) ＊金曜日は午後3時まで 【勤務場所】申込先 【雇用期間】8年1月1日～3月31日(勤務開始日は1月5日) 対 ワード・エクセル等の基本操作ができる方 定 8人 選 書類選考および面接 ＊面接日は書類選考合格者に電話で通知	申 採用選考受験申込書を直接か郵送で、11月27日(必着)までに〒130－8640税務課課税係(区役所2階) ☎5608－6135へ ＊採用選考受験申込書は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可 ＊業務内容や応募要件等の詳細は、申込先で配布する採用選考案内または区HPを参照

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

瞬く満天の星々と4735本のパイプが奏でる、クリスマスの荘厳な響き
トリフォニーホール パイプオルガン・クリスマス・コンサート2025

【とき】12月13日(土)▶第1回＝午前11時開演
＊約45分(休憩なし)▶第2回＝午後3時開演
＊約60分(休憩なし)【内容】▶第1回＝「0歳からのオルガン・コンサート」▶第2回＝「じっくりじっくりオルガン・コンサート」 ＊クリスマスにちなんだ曲目を演奏 ＊ホール天井に星座の映像を投影【出演】石丸由佳(オルガン)【入場料】各1500円 ＊全席指定 ＊未就学児は▶第1回＝無料(要座席券)▶第2回＝入場不可



石丸由佳

小ホールで楽しむ、すみだがテーマの落語新企画！
トリフォニーホール寄席

【とき】8年2月1日(日)午後1時開演【出演】林家正雀、三遊亭小遊三、神田紅、林家彦三、コントD51、鏡 味々千代【入場料】4000円
＊区内在住在勤の方は3200円
＊全席指定【チケット発売日】▶チケットメンバーズ先行発売＝11月27日(木)～29日(土)▶一般発売＝11月30日(日)～



林家正雀



三遊亭小遊三



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(亀沢2-7-2)で開催中の特別展「北斎をめぐる美人画の系譜 名手たちとの競演」(後期)の見所をご紹介します。

葛飾応為「蝶々二美人図」(肉筆)

美人画を得意とした、北斎の娘・応為の作品です。現在応為の基準作とされる肉筆画は本図を含め8点のみです。団扇を持って座る娘と扇を持って舞う娘が描かれています。目線の先には、夏の風物詩として親しまれた釣忍に戯れる蝶がいます。本図に描かれた女性はふっくらとした顔立ちで、初期の作品と考えられます。娘の美しさや、着物などの精緻な文様の表現に表れる画技の高さは、勝川春章、北斎、そして応為へと続く美人画の系譜を感じさせます。本作は特別展「北斎をめぐる美人画の系譜「名手たちとの競演」」で展示しています。

【とき】11月24日(振休)までの午前9時半～午後5時半 ＊入館は午後5時まで ＊休館日を除く【入館料】▶一般＝1500円▶高校生・大学生・65歳以上の方＝1000円▶中学生・障害のある方＝500円▶小学生以下＝無料 ＊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



隅田川 森羅万象 墨に夢

すみゆめ通信

「隅田川 森羅万象 墨に夢」(すみゆめ)は、すみだ北斎美術館開館を機に誕生したアートプロジェクトです。



すみだを取材し、新たに生まれた2作品に注目！

すみだの文化・歴史の研究に基づき創作した2企画を11月に開催します。「AGAXART」による「天水」は、北斎漫画に描かれた「相撲四十八手」や、火消し文化をモチーフにした舞踏作品。令和4年から続く本プロジェクトの最新作で、舞踏家とプロレスラーの共演に挑戦します。新たな身体表現にご注目ください。そして、2つ目は「まびえ」による演劇プロジェクト「その月と喪失」という演劇をつくる。東京大空襲から80年を迎え、これまでに集められた声を基に制作したオムニバス形式の演劇です。また、会场上階の「WORK CINEMA Paradise」では、その声や資料を展示します。開催日時や場所、料金、申込方法等の詳細は、すみゆめHPをご覧ください。

【問合せ】「隅田川 森羅万象 墨に夢」実行委員会事務局 ☎5608－5446 ＊受け付けは月曜日～金曜日の午前9時半～午後4時半(祝休日を除く)



舞踏公演「天水」【写真】大河博晴