



### 健康長寿のための食生活と体操を学びませんか すみだテイクテン「栄養講演会」と「運動・栄養教室」

すみだテイクテンとは、1日に「10分間の運動を数回すること」と「10の食品群を食べること」を目標とした介護予防プログラムのことです。

■**栄養講演会「日本人の低栄養を改善しよう、なにをどれだけ食べたらよいか」**  
長寿のための食事の秘訣について、お話しします。  
【とき】8月29日(金) 午後2時～4時  
【場所】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) 【対象】区内在住で65歳以上の方【定員】先着200人【費用】無料

### ■「運動・栄養教室」(各会場全5回)

家庭でできる手軽な運動と、食習慣についてのアドバイスをを行います。なお、受講には8月29日に開催する「栄養講演会」への参加が必要です。

【とき・ところ】下表のとおり【対象】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本教室未受講者【定員】各会場先着25人【費用】各会場500円(テキスト代)

### ■「運動・栄養教室」

ところ	とき
すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	9月10日・24日、10月8日・22日、11月5日 いずれも水曜日午後2時～3時半
みどりコミュニティセンター(緑3-7-3)	9月11日・25日、10月9日・23日、11月6日 いずれも木曜日午後2時～3時半
立花四丁目集会所(立花4-8-10)	9月12日・26日、10月10日・24日、11月7日 いずれも金曜日午後2時～3時半
スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	9月30日、10月14日・28日、11月11日・25日 いずれも火曜日午後2時～3時半



### 調査へのご協力をお願いします 分譲マンション実態調査

区では、分譲マンションの管理の適正化に向けた支援策等を検討するため、分譲マンション実態調査を実施しています。この調査では建物の所在などを確認し、全ての管理組合等を対象

にアンケートを行います。8月～10月に調査員証を携行した調査員が巡回しますので、ご協力をお願いします。  
【問合せ】住宅課計画担当 ☎5608-6215



### 催しの出演者を募集します すみだまじろ・子どもまじろ

【催し名・対象等】左表のとおり  
【費用】無料【申込み】8月8日までに、すみだまつり実行委員会  
事務局(区役所14階・文化振興課内) ☎5608-6181へ

催し名	とき	ところ	対象	定員
芸能大会	10月4日(土)・5日(日)	区総合体育館(錦糸4-15-1)内ステージ等	区内在住の区内在勤・在学の方	20組程度(抽選)
野外芸能大会		錦糸公園(錦糸4-15-1)内野外ステージ等		30組程度(抽選)
カラオケ大会	10月4日(土)(予選) 10月5日(日)(決勝)	錦糸公園内野外ステージ 区総合体育館内ステージ		先着20人 * 演番の抽選で決定

①芸能大会と野外芸能大会の演目は、踊り、民謡、合唱等で、いずれも1組の出演時間は7分以内(入場から退場まで)です。  
②司会者ボランティア等の募集については、本紙8月11日号でお知らせする予定です。



### 伝統工芸に挑戦してみませんか 子どもすみだ博士セミナー

【とき】8月23日(土) 午前10時～正午  
【内容】けやき材の鶴首花瓶に蒔絵を施す【対象】区内在住の小学校4年生～中学生  
\*小学生は保護者の同伴可【費用】2000円(材料費)  
【申し込み】8月30日(土) 午前10時～正午  
【内容】江戸木目込の技法でストラップを作る【対象】区内在住の小学校4年生～6年生【費用】1000円(材料費)

希望日・住所・氏名(ふりがな)・保護者の氏名・学校名・学年・電話番号・ファクス番号・メールアドレスを往復はがき、または、ファクス、Eメールで8月8日(必着)までに、すみだ学習センター事務局(〒131-0003 2東向島2-38-7) ☎5247-2009・FAX 5247-2007・tkg.seminar@sumida-gor.jpへ \*すみだ学習センターのホームページからも申込可 \*抽選結果は8月15日までに返信【問合せ】▼生涯学習課生涯学習担当 ☎5608-6309 ▼すみだ学習センター事務局



### 資源の有効活用とごみの減量のため、ご協力ください 古着の回収

【回収日時】8月2日(土)・3日(日) 午前9時～午後2時  
【回収場所】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 【対象】区内在住の方  
【回収品目】衣類・スーツ・着物等、洗濯済みで汚損していない古着や布製品 \*古布、ぬれているものの回収は不可  
【回収方法】可 \*ボタン、ベルト等の装飾品の取り除きは不要  
【持ち込み方法】ハンガー等を外し、半透明のゴミ袋に入れ、当日直接会場へ \*車での来場は不可  
【問合せ】すみだ清掃事務所 ☎3613-2228 \*詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照



### ぜひ、ご覧ください リサイクルセンター出張展示&リサイクル清掃展

【内容】使用可能な家具等の展示・配布(抽選)、ごみの減量等に関する展示など【とき】8月2日(土)～11日(月) 午前9時半～午後3時半 \*最終日は正午まで \*最終日の午後1時から、家具等の配布についての公開抽選あり \*当選品の引取りは8月12日(火)～16日(土) 午前9時半～午後3時【場所】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7) 【家具等の抽選の対象】区内在住の在勤在学で15歳以上の方  
【入場料】無料【申込み】期間中、直接会場へ【問合せ】すみだ清掃事務所 ☎5608-6922



### 無料で配布しています 夏休み情報冊子「なつなび2014」

区内等の見学可能な施設や催し情報を掲載した冊子「なつなび2014」を配布しています。  
【配布場所】すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)、各出張所・児童館ほか【問合せ】すみだ生涯学習センター・情報コーナー ☎5247-2008

すみだ やさしいまち宣言

毎月25日はすみだ 家庭の日

区の世帯と人口(7月1日現在)	
*住民基本台帳による	
世帯	13万7909 (+129)
人口	25万6847 (+103)
男	12万8324 (+25)
女	12万8523 (+78)

\* ( )内は前月比