

墨田区のお知らせ

No.2182

2026年(令和8年) 6/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2面 ……中東情勢対策緊急資金融資あっせん等
3・4面 ……講座・教室・催し



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/>



めぐる、つながる。 リサイクルセンター 拡張オープン

墨田区環境キャラクター「地球くん」

ごみ減量・3R推進キャラクター「すみにゃーる」

5月13日に「すみだリサイクルセンター」(横川5-10-1)を拡張オープンしました。資源回収や環境講座等の事業に加え、介護予防教室等の福祉事業も実施しています。さらに、地域福祉プラットフォーム横川(ぶらっと横川)を設置し、多世代が交流できる場となっています。ぜひご来館ください！
【開館時間】月曜日～土曜日の午前9時～午後5時 *年末年始を除く【問合せ】環境政策課環境政策担当 ☎5608-6209

給水スポットもあるニャ！
マイボトルに給水して水分補給！



家具類の提供

粗大ごみとして出された家具類の補修を行って館内に展示し、希望者に抽選でお譲りしています。詳細は区HPをご覧ください。



資源回収

不用になった衣料品・雑貨・乾電池・小型家電等の資源を回収しています。回収品目等の詳細は、区HPをご覧ください。



ボックス型不要品回収システム[R-LOOP(アールループ)]

フードドライブ

フードドライブ(家庭の未利用食品を持ち寄り、福祉団体や子ども食堂などに寄付する活動)の窓口を常設しています。ぜひ、余っている食品をお持ちください。寄付できる食品等の詳細は、区HPをご覧ください。



環境展示

区が取り組む施策を中心に、環境に関する様々な展示をしています。環境問題への理解を深め、日常生活での実践につなげましょう。



ぶらっと横川



地域福祉プラットフォーム(ぶらっと)は、「交流拠点と相談の場」です。リサイクルセンター内に、6か所目となる「ぶらっと横川」を開設しました。誰でも気軽に立ち寄れる地域の居場所、世代間交流の場としてだけでなく、地域の様々な相談も受け付けています。イベントや講座も定期的に行っていますので、ぜひお立ち寄りください！

【開設日時】水・金曜日の午前11時～午後4時(祝休日、年末年始を除く)

介護予防教室

高齢者が健康で生き生きとした生活を送れるよう、介護予防に関する知識の普及・啓発を目的に、体操教室等のプログラムを無料で実施しています。

実施プログラムや申込方法等の詳細は、区HPをご覧ください。



おすすめプログラムを紹介！ UDeスポーツ教室

誰でも気軽に楽しめるeスポーツが中心の教室です。ミニゲームや運動を通して、脳の活性化や身体の健康維持を目指します。
【とき】10月8日～12月24日の毎週木曜日 午前10時～11時半【定員】14人(抽選)
*募集は9月1日～(予定)

アクセス

- ▶東京メトロ半蔵門線「押上駅」B1出口から徒歩6分
- ▶都営バス「横川三丁目」停留所から徒歩4分
- ▶区内循環バス南部ルート「本所警察署・本所防災館入口」停留所から徒歩1分



SDGsは、私たちがこの地球で暮らし続けていくために、2030年(令和12年)までに達成を目指す世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業が目指す目標をアイコンでお知らせします。



3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを



13 気候変動に具体的な対策を

ご利用ください 中東情勢対策緊急資金融資 あっせん

中東情勢の影響を受ける区内中小企業を対象に、緊急資金融資のあっせんを行っています。
【融資限度額】1000万円【利率】2.0% *うち1.8%を区が補助【返済期間】7年以内 *据置期間(12か月以内)を含む【受付期間】10月30日(金)まで *申込方法等の詳細は区HPを参照 *申込用紙は問合せ先で配布するほか、区HPからも出力可【問合せ】経営支援課経営支援担当 ☎5608-6183



開催日時・場所が変わります スカイワゴン

毎週火・木曜日に区役所1階で行っている区内福祉作業所等自主生産品販売会「スカイワゴン」は、庁舎リニューアル工事のため、開催日時・場所を変更します。
【対象期間】7月～9年3月の火・金曜日正午～午後3時 *祝休日、年末年始を除く【ところ】千葉大学墨田サテライトキャンパス1階(文花1-19-1)
【問合せ】すみだふれあいセンター ☎5600-2001

申込期限は7月31日です 住民税非課税世帯等向けエ アコン購入費助成

熱中症予防のため、住民税非課税世帯等を対象に、エアコンの購入費用を助成します。詳細は区HPをご覧ください。
【対象】次の全ての要件を満たす世帯▶自宅に正常に作動するエアコンが1台もない▶世帯全員の令和7年度または8年度の住民税が非課税等である▶エアコンの設置が大家の義務となっている賃貸物件に住んでいない *事業者は対象外【対象のエアコン】助成決定後に区内で購入するもの【助成上限額】▶エアコン購入費=7万3000円▶設置回収費=3万8000円【申込み】購入前に電話で、7月31日までに、すみだエアコン助成コールセンター ☎6821-6979へ *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)【担当課】地域福祉課



入浴証を更新します にこにこ入浴デー

区内在住で65歳以上の方(特別養護老人ホーム入居者を除く)に、「にこにこ入浴証」の引換券を送付します。区内の公衆浴場で、新しい入浴証と引き換えられます。利用できる公衆浴場の詳細は、区HPをご覧ください。



■100円入浴デー
【利用可能日】月曜日～金曜日のいずれか1日 *祝休日、冬至の日、年末年始を除く【費用】100円
■ふれあい半額入浴デー
にこにこ入浴証をお持ちの方と一緒に入浴する家族が、通常料金の半額で利用できます。
【利用可能日】祝日(元日を除く)、冬至の日【費用(通常半額)】▶12歳以上の方=270円▶6歳～11歳の方=100円▶5歳以下の方=50円
【問合せ】高齢者福祉課支援係 ☎5608-6168



犬を飼っている方はお忘れなく 飼い犬の登録と狂犬病予防 注射

「飼い犬の登録」と、毎年1回(4月～6月)の「狂犬病予防注射」は、飼い主の義務として法律で定められています。今年度、飼い犬に狂犬病予防注射を済ませていない方は、至急動物病院で済ませ、証明書を問合せ先にお持ちください。狂犬病予防注射済票を交付します。詳細は区HPをご覧ください。
【注射済票交付手数料】1頭550円【問合せ】生活衛生課生活環境係(横川5-7-4すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6939



ご確認ください 心身障害者福祉手当

8月期分(4月分～7月分)を8月14日に振り込みます。個別に通知しませんので、通帳記入等でご確認ください。
「特定医療費(指定難病)受給者証」「小児慢性特定疾病受給者証」「マル都医療券」の認定を受けて手当を受給している方は、各証(券)の有効期間中のみ手当を受給できます。更新が漏れたり遅れたりすると、受給できなくなります。また、区が各証(券)の発行元に対して行う更新状況の確認に時間が掛かる場合、確認できるまで手当の支給を停止する場合があります。8年3月1日以降に更新後の各証(券)が届いた方で、その写しが未提出の方は提出してください。
【提出方法】随時、オンライン申請か、各証(券)の写しを直接または郵送で、問合せ先へ【問合せ】障害者福祉課障害者給付係(区役所3階) ☎5608-6163・FAX5608-6423



ご協力ありがとうございました 経済センサス-活動調査

事業所・企業を対象とした「経済センサス-活動調査」にご協力いただき、ありがとうございました。提出された調査票は、統計作成の目的以外には利用されません。提出がお済みでない場合は、至急提出をお願いします。
なお、調査の結果は、9年5月以降に順次公表する予定です。
【問合せ】総務課統計係 ☎5608-6205

納期限は6月30日です 特別区民税・都民税・森林 環境税(第1期分)

令和8年度特別区民税・都民税・森林環境税(普通徴収分)の納税通知書を6月10日に送付しました。第1期分の納期限は6月30日です。納期限までに税務課(区役所2階)、各出張所・金融機関・コンビニエンスストアで納付をお願いします。
口座振替の場合は6月30日が振替日(引き落とし日)のため、前日までに入金してください。これから口座振替を申し込む方は、第2期分から引き落とされます。また、地方税お支払いサイトを利用したクレジットカード等での納付、eL-QRを読み取ったスマートフォン決済アプリでの納付も可能です。詳細は区HPをご覧ください。
【問合せ】▶税額=税務課課税係 ☎5608-6135▶納付方法等=税務課税務係 ☎5608-6133▶納税相談=税務課納税係 ☎5608-6142



納期限は6月30日です 固定資産税・都市計画税 (第1期分)

令和8年度固定資産税・都市計画税(第1期分)の納期限は6月30日ですので、納期限までに納付をお願いします。
【納付方法】▶口座振替▶スマートフォン決済アプリ▶クレジットカード(地方税お支払いサイト)▶金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキング・モバイルバンキング・ATM▶金融機関の窓口▶コンビニエンスストア等【問合せ】▶固定資産税・都市計画税=墨田都税事務所 ☎3625-5061▶口座振替=都主税局徴収部納税推進課 ☎3252-0955、税務課課税係 ☎5608-6008

受け付けています 受験生チャレンジ支援貸付 事業

中学校3年生、高校3年生等の進学を支援するため、保護者に学習塾等の費用と受験料の貸付を行っています。入学した場合等は、返済が免除されます。なお、郵送での手続も可能です。
【対象】次の全ての要件を満たす生計中心者▶4月1日時点で中学校3年生または高校3年生、それらに準ずる子ども(高卒認定合格者、中学校・高校既卒者)を養育している▶世帯(父母等養育者)の総収入または合計所得金額が一定の基準以下である *ほかにも要件あり【貸付限度額】▶学習塾等の費用=30万円▶高校受験料=2万7400円▶大学受験料=12万円【問合せ】地域福祉課地域福祉担当(区役所3階) ☎5608-6151 *詳細は問合せ先で配布するパンフレットか区HPを参照



受験生チャレンジ支援貸付事業キャラクター「チャレニャン」



この機会に考えてみましょう 男女共同参画週間

国は、男女共同参画基本法の目的や基本理念の理解を深めることを目指し、毎年6月23日～29日を「男女共同参画週間」と定めています。今年のキャッチフレーズは、「あなたらしさが、社会のチカラ」です。
誰もが互いの人権を尊重して責任を分かち合い、性別にかかわらず個性と能力を十分に発揮することができるか、この機会に考えてみましょう。
【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



区の世帯と人口(6月1日現在)	
世帯	17万3374 (-21)
人口	28万9527 (-69)
男	14万2226 (-53)
女	14万7301 (-16)

*住民基本台帳による * ()内は前月比

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	“生活に役立つ知恵をお店の方から学ぶ”第6回「すみだまちゼミ」	7月1日(水)～8月15日(土)	区内各所	費無料 *講座により材料費が掛かる場合あり 申事前に各講座の申込先へ *詳細はイベント公式HP(左記コード)を参照 問墨田区商店街連合会 ☎5608-1111(内線5437) 担産業振興課
	第23回墨田区・千葉大学区民向け公開講座「現代アートと社会の関係“歴史的流れから芸術祭について考える”」	7月11日(土)午前10時～正午	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	内「すみだ五彩の芸術祭」の開催に先立ち、芸術と社会の関わりや日本各地で開催されている芸術祭について学ぶ 定先着50人 費無料 申事前にオンライン申請(左記コード) 問行政経営担当 ☎5608-6230
	好きなことから地域の仲間とつながろう“今回のテーマは「すみだ×コーヒー」”(全5回)	8月19・26日、9月9・16・30日いずれも水曜日午後6時半～8時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	定20人(抽選) *区内在住在勤在学の方を優先 費1500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、8月5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
健康・福祉	ユートリヤで健康な体になろう!	▶ヴォーカリズム=7月3日(金)・17日(金)午後2時20分～4時 ▶ヨーガ=7月6日(月)・20日(祝)午後3時半～4時半 ▶太極拳=7月16日(木)午後2時～3時半		対16歳以上の方 定/費▶ヴォーカリズム=各先着30人/各1200円 ▶ヨーガ=各先着24人/各700円 ▶太極拳=先着30人/1000円 申事前にオンライン申請(左記コード)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 *動きやすい服装で参加 担地域活動推進課
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	7月4日(土)午後1時半～3時半	なりひらホーム(業平5-6-2)	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、なりひら高齢者支援総合センター(なりひらホーム内) ☎5819-0541へ 担高齢者福祉課
	吾孺の里 健康教室「きちんと学ぼう!ラジオ体操」	7月6日(月)午後1時～2時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	定先着30人 費無料 持室内用の運動靴、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7月4日までの午前9時～午後8時 担地域活動推進課
	スマートフォンの疑問や不安についての定期相談会	7月7日～9月29日の火曜日午前9時半～午後0時半 *8月11日、9月22日を除く *相談時間は30分以内	八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)	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
	たちばな・みかんの会(認知症の人と家族の会)	7月14日(火)午後1時半～3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内介護の悩み等を共有し介護に活かす 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
	シニア向け歴史講座 すみだ北斎美術館の企画展「開館10周年記念“北斎 広重 ふたりの富士、それぞれの富士”」をテーマに!	7月14日(火)午後2時～4時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	【講師】奥田敦子氏(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6月22日から梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは6月26日までの午前9時～午後5時 *詳細は申込先HPを参照 担高齢者福祉課
	高齢者向け「スマホ写真撮影のコツとシニアフォトグラフ教室」(全2回)	7月16日(木)・23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10人(抽選) 費無料 持スマートフォン 申6月26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
	「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	7月17日(金)午後2時～3時半	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	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
	こうめ男性向け食事会「大相撲七月場所テレビ放送を楽しむ食事会」	7月24日(金)午後4時～6時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内食事をしながら大相撲をテレビで観戦し、交流する 対区内在住で65歳以上の男性 定先着18人 費500円(お茶・弁当代) 申事前にオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、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
	子育て・教育	フウガドルすみだフットサルスクールの1回体験	6月24日～7月22日の毎週水曜日▶3歳児～小学校1年生=午後4時～5時 ▶小学校2年生～4年生=午後5時～6時半 ▶小学校4年生～6年生=午後6時半～8時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)
ひきふね図書館「夏のおたのしみ会」		7月5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、ビンゴ大会など 対3歳児～小学生とその保護者(1人) 定先着15組 費無料 申6月22日午前9時からオンライン申請 問ひきふね図書館 ☎5655-2350
「墨田区子ども・子育て会議」の傍聴		7月7日(火)午後6時半～8時半	区役所会議室131(13階)	【主な議題】子ども・子育て支援総合計画等について 申7月1日午後5時までに子育て支援課子育て計画担当(区役所4階) ☎5608-6084へ
コース型教室「キッズチアダンス」 「ジュニアチアダンスA・B」の1回体験		7月8日～8月5日の毎週水曜日▶キッズ=午後4時15分～▶ジュニアA=午後5時20分～▶ジュニアB=午後6時25分～ *時間はいずれも1時間	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	対小学生以下 定各先着12人 費各1200円 *2回目以降は残り回数×1200円 持ポンポン(お持ちの方のみ)、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
親子陶芸体験「自分だけのお皿をつくろう!」(全3回)		7月12・26日、8月9日いずれも日曜日午前9時半～午後0時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対小学生とその保護者(2人1組) 定先着6組 費1組5000円 持汚れてもよいエプロン、雑巾、手拭きタオル、筆記用具 申事前に八広地域プラザ ☎6657-0471へ *受け付けは7月7日までの午前9時～午後8時 担地域活動推進課
“泳力に合わせてクラス分け”夏の短期水泳教室(全6教室、各教室全3回)	▶7月22日(水)～24日(金)▶8月19日(水)～21日(金)▶8月26日(水)～28日(金) *時間はいずれも▶午前10時20分～11時10分 ▶午前11時半～午後0時20分	すみだスポーツ健康センター(東墨田1-6-1)	対おむつが不要な3歳児～小学生 定各先着24人 費各5610円 持水着、水泳帽、ゴーグル、タオル 申事前にオンライン申請 問すみだスポーツ健康センター ☎5247-7755 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

お知らせ 区役所1・2階の受付時間は、月～金曜日9～16時半(第1・3水曜日19時まで)、第2日曜日9～16時半です[問合せ]窓口課庶務係 ☎5608-6100

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	未利用食品を使ってみんなでおいしく変身(調理)！親子サルベージクッキング	7月26日(日)午前11時～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 区内在住の中学生以下とその保護者(1人) 定 8組(抽選) 人まで 費 無料 持 エプロン、三角巾、布巾、筆記用具、飲物 申 7月15日までにオンライン申請 *詳細は区HPを参照 問 環境政策課環境政策担当 ☎5608-6209
	墨フィー・ホラーナイト	7月27日(月)午後6時～8時 *30分ごとに実施		内 ホラー体験をしながら区に伝わる伝説を題材としたミッションに挑戦し、お菓子をもらう 対 小・中学生 *保護者も可 定 各先着10組 *1組2・3人 費 各1人500円 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 *詳細は申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	すみだ自然観察会「セミの羽化観察」	7月28日(火)午後7時～8時 *雨天時は7月30日(木)に延期	隅田公園(向島一・二・五丁目)	対 区内在住の小学生以下とその保護者 定 20人(抽選) 持 筆記用具、飲物、帽子、懐中電灯 申 7月1日までにオンライン申請 *当選者には7月13日までに通知 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208
	親子料理教室「親子で一緒に！野菜を使った簡単おやつを作ろう」	7月29日(水)・30日(木)午後1時半～3時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 おやつを作り、食べ物の働きなどを学ぶ 対 区内在住で、食物アレルギーがなく、参加日時に4歳以上の未就学児とその保護者(2人1組) *使う食材はオンライン申請画面で確認可 定 各先着8組 持 エプロン、三角巾(バンダナ可)、手拭きタオル、マスク、飲物、筆記用具 申 事前にオンライン申請 問 健康推進課地域保健担当 ☎3622-9165
	子どもすみだ博士セミナー			申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、各申込期限(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
	▶ドローン×防災グッズ体験 in プラネタリウム	7月30日(木)午前10時半～正午	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 区内在住の小学生3年生～中学生 定 18人(抽選) 費 800円 【申込期限】7月21日
	▶檜原村の間伐材で掛け時計をつくろう	7月30日(木)午後2時～3時		対 区内在住の小学生1年生～4年生 定 10人(抽選) 費 1000円 【申込期限】7月21日
	▶宇宙から地球をのぞいてみると…?	8月1日(土)午後2時～3時半		対 区内在住の小学生4年生～6年生 定 20人(抽選) 費 200円 【申込期限】7月24日
	▶スポーツクラブのお仕事を体験しよう(全2回)	8月21日(金)・28日(金)午前10時～11時半	ルネサンス両国(両国2-10-14)	対 区内在住の小学生4年生～6年生 定 6人(抽選) 費 200円 【申込期限】8月7日
	親子で楽しむ音楽会「みんなでランチ&親子コンサート」	8月1日(土)▶コンサート=午前11時～ ▶ランチ=正午～	本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 小学生以下とその保護者 *大人のみの参加も可 定 先着90人 費 ▶2歳児以下=無料 ▶3歳児～小学生=500円 ▶その他=1000円 *いずれも食事代込み 申 事前に本所地域プラザ ☎6658-4601へ *受け付けは午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
最新技術でモノづくり×ビジネス体験「CEO Project」(全7回)	▶講義=8月17日(月)～21日(金)の午後1時～5時 ▶成果発表=9月5日(土)午前10時～午後4時 ▶販売体験=11月8日(日)午前10時～午後4時	iU 情報経営イノベーション専門職大学(文花1-18-13)ほか	内 製品企画、3Dプリンター等を使ったものづくり、販売を通じてビジネスを体験する *8月16日までに事前研修の動画を視聴 対 原則全日程参加できる区内在住の中学生 定 先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請 *受け付けは7月21日まで 問 ▶iU 情報経営イノベーション専門職大学 ☎ceo-inq@i-u.ac.jp ▶経営支援課経営支援担当 ☎5608-6184	
ぜん息児水泳教室(全8回)	9月2日～10月28日の水曜日午後4時～6時 *9月23日を除く	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 区内在住で、ぜん息の症状がある小・中学生 定 先着50人 費 無料 申 主治医と相談したうえで、事前にオンライン申請(左記コード) *受け付けは7月31日まで 問 保健予防課保健予防係 ☎5608-6190	
文化・スポーツ	ワンタイムレッスン「ボディジャム」	6月24日～7月29日の毎週水曜日午後8時～9時	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 最新のダンススタイルとニューサウンドでカーディオワークアウトを行う 対 高校生以上 定 各先着80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
	ひがしんアリーナ公開講座「酷暑を乗り越える」スポーツ栄養学	7月7日(火)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 夏バテ防止のための運動・栄養摂取を学ぶ 【講師】日田安寿美氏(東京農業大学教授) 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6月30日まで 担 スポーツ振興課
	スポーツドアアカデミー第18弾「SAファンランアカデミー」	7月11日(土)午前9時～11時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ランニングの基本や水分補給、夏バテ対策を学ぶ 対 区内在住の18歳以上の方 定 先着15人 費 1500円 持 室内用の運動靴、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7月8日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ祭「水泳大会」	8月2日(日)▶小学生=午前8時15分～ ▶高校生=午前10時～ ▶中学生=午後0時半～ ▶一般=午後2時半～	両国屋内プール(横網1-8-1)	費 ▶小学生～高校生=各500円 ▶一般=700円 ▶各部リレー=1チーム1000円 申 7月7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 *種別等の詳細は区HPを参照
	区民スポーツ祭「庭球大会」	9月20日～11月15日の日曜日午前8時～午後9時 *10月4日を除く	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)ほか	種 男女別▶シングルス ▶ダブルス ▶エキスパートダブルス(50歳以上) ▶グランドシニアダブルス(60歳以上) ▶グランドマスターダブルス(70歳以上) 対 区内在住の在学の方 費 ▶シングルス=2000円 ▶その他=1組2500円 申 種別・氏名・住所・年齢(学年)・電話番号を直接か郵送で、7月25日(必着)までに墨田区庭球協会 相沢(〒130-0013錦糸1-4-13) ☎3622-7454へ 担 スポーツ振興課
ベントイ	よこかわ寄席	7月18日(土)午後2時～3時半	横川コミュニティ会館(横川5-9-1)	【出演】古今亭今いち氏(落語)、やなぎ弥七氏(曲独楽) 定 先着20人 費 無料 申 7月2日午前10時から横川コミュニティ会館 ☎5608-4500へ 担 地域活動推進課



☎ = 電話 FAX = ファクス
✉ = Eメール HP = ホームページ

