

# 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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場をお願いする感染症対策にご協力ください。

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	宅地建物取引士による無料相談(不動産取引一般)	令和5年3月までの金曜日午後1時~3時 * 祝日・年末年始を除く	すみだ区民相談室(区役所1階)	内 不動産取引一般を宅地建物取引士に相談する 申 当日直接会場へ * 正午から整理券を配布 問 ▶ すみだ区民相談室 ☎5608-1616 ▶ 東京都宅地建物取引業協会墨田区支部 ☎3622-1221
	エコで涼しい夏を過ごす「緑のカーテン作りと土の再生」講習会	5月13日(金)・16日(月) ▶ 午前10時半~ ▶ 午後1時~	隅田公園 そよ風広場(向島1-3)	内 緑のカーテンの作り方と土の再生方法を学ぶ * つる性植物の苗を2株進呈 対 区内在住の方 定 ▶ 5月13日・16日=各先着10人 ▶ 5月23日・30日=各先着20人 ▶ 5月27日=各先着15人 費 無料 持 筆記用具、苗を持ち帰るための袋 申 5月2日午前9時から電話で、環境保全課 緑化推進担当 ☎5608-6208へ
		5月23日(月)・30日(月) ▶ 午前10時半~ ▶ 午後1時~	旧安田庭園(横網1-12-1)西側	
		5月27日(金) ▶ 午前10時半~ ▶ 午後1時~	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	
“みんなで森を守るお手伝い”鹿沼の森で植林体験	6月11日(土)午前7時半~午後5時 * 午前7時20分に区役所1階正面玄関前集合	栃木県鹿沼市上粕尾 * 往復バスを使用	対 区内在住の小学生以上 * 高校生以下は保護者の同伴が必要 定 10人(抽選) 費 無料 申 住所・氏名・年齢・電話番号を、はがきで5月13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5月20日までに通知 * 申込フォームからも申込可	
健康・福祉	みかんの会(認知症家族会)	5月10日(火)午後1時半~3時	たちばなホーム(立花3-10-1)	内 認知症の家族の介護に関する悩みや思いを分かち合い、今後の介護に活かす 対 認知症の家族を介護している方、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 事前に電話で、ぶんか高齢者支援総合センター ☎3617-6511へ
	シニアの筋トレ&ストレッチの1回体験	5月11日~6月29日の毎週水曜日午後1時半~2時半	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 安全に行う足腰の筋トレ、踏み台昇降運動、姿勢改善トレーニングの体験 対 60歳以上の方 定 各日先着10人 費 1100円 申 事前にスポーツプラザ梅若 ☎5630-8880へ
	オレンジカフェすみだ	5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交換や悩みなどの共有、交流 * 個別相談あり 対 認知症の方・認知症への不安がある方やその家族、ボランティアの方など 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
	弁護士による権利擁護法律相談	5月19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 認知症・知的障害・精神障害のある方とその関係者 定 先着3人 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
	オレンジカフェすみだ(オンライン)	5月19日(木)午後2時~3時半	自宅等 * オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流 対 認知症の方・認知症への不安がある方やその家族、ボランティアの方など 費 無料 * 通信料は自己負担 申 事前に電話で同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541へ
	むこうじま家族会(認知症家族会)	5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 介護の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15人 費 無料 申 事前に電話で、むこうじま高齢者支援総合センター ☎3618-6541へ
	はなみずき家族会	5月21日(土)午後1時半~2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 認知症の方が利用できる福祉用具を学ぶ 対 区内在住で、認知症の方を介護している家族等 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541へ
	第1回寸劇「認知症を正しく知ろう!!」	5月21日(土)午後2時~3時	アウトピアみどり苑(緑2-5-12)	内 寸劇を通して認知症を正しく学ぶ 対 区内在住で認知症に関心がある方 定 先着15人 費 無料 申 事前に電話で、みどり高齢者支援総合センター ☎5625-6541へ * 今後区内8か所で開催予定(第2回以降については近くの高齢者支援総合センターへ問合せ)
	高齢者「スマートフォン写真教室」	5月24日(火)・31日(火) 午前10時~正午	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 きれいな写真の撮り方を学ぶ 対 区内在住の60歳以上で、全日程参加でき、スマートフォンをお持ちの方 定 10人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、スマートフォン 申 5月9日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	食生活講習会「カラダにやさしい塩のとり方」	5月25日(水)午後1時半~3時半	本所保健センター(東駒形1-6-4)	内 適切な食塩のとり方についての講義とレシピの紹介 対 区内在住の方 定 先着12人 費 無料 申 5月2日午前8時半から電話で本所保健センター ☎3622-9137へ
	ハーバリウム講座	5月26日(木)午後1時半~3時半	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 1000円 持 はさみ、作品を持ち帰るための袋 申 5月9日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721へ
	要介護状態にならないために「まると若がり教室(運動特化型)」(全12回)	6月1日~8月17日の毎週水曜日午前10時~11時半	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 筋力アップ運動、栄養バランスや口腔ケア等の講義 対 介護保険の要介護認定で要支援1・2と認定された方、基本チェックリストで事業対象者と判定された方 * ほかに要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 5月2日から各高齢者支援総合センターまたは担当の介護支援専門員へ * 受け付けは5月16日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178
	BIGSHIPストレッチ教室(全5回)	6月6日~7月11日の月曜日午後2時~3時 * 6月20日を除く	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内 代謝を向上させ、冷えやむくみを解消するストレッチ 対 18歳以上の方 定 先着10人 費 4000円 持 ヨガマット、タオル、飲物 * 動きやすい服装で参加 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(5月16日は休館)
産業・仕事	“事業者向け”令和4年度新規学卒求人申込説明会	5月23日(月)午後1時15分~3時 * 受け付けは午後0時45分~	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 学卒求人の取扱ルール、公正な採用選考についての説明会 対 令和5年3月に中学校・高等学校を卒業する予定の方の採用を検討している墨田区または葛飾区の事業者 費 無料 申 事前に電話でハローワーク墨田事業所第二部門 ☎5669-8965へ 問 ▶ ハローワーク墨田事業所第二部門 ▶ 経営支援課経営支援担当 ☎5608-6184



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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座・教室・催しが中止または延期となる場合があります(詳細は、各申込先・問合せ先へ)。なお、参加に当たっては、マスクの着用や手指消毒等、各会場をお願いする感染症対策にご協力ください。

区分	名称	とき	ところ	対象・定員・費用・申込み・問合せ等
税金・国保	消費税インボイス制度説明会 	▶5月11日(水)午後3時半～4時 ▶5月12日(木)午前11時～正午 ▶5月20日(金)午後1時半～2時半 ▶5月25日(水)午後2時～3時 *6月以降の開催は国税庁のホームページを参照	▶5月25日=向島法人会館(東向島2-8-5) ▶その他=本所法人会館(業平1-7-12) 	内 税務署の職員からインボイス制度の基本的な仕組みを学ぶ *5月12日は初級編、その他の日程は中級編 対 区内事業者で▶初級編=新規・免税事業者 ▶中級編=課税事業者 定▶5月25日=先着20人 ▶その他=各日先着30人 費無料 申事前に電話で▶5月25日=向島税務署法人課税第1部門☎3614-5231へ ▶その他=本所税務署法人課税第1部門☎3623-5171へ 問 税務課税務係☎5608-6008
	屋内プールで泳ぎのお悩み解決します「プールプライベートレッスン」	5月31日(火)まで *実施時間は予約時に確認	両国屋内プール(横網1-8-1)	対 小学生以上 費▶1人=3000円(30分) ▶2人=5000円(45分) *別途、施設利用料が必要 申事前に電話で両国屋内プール☎5610-0050へ
文化・スポーツ	フウガドールフットサル教室(エンジョイクラス)	令和5年3月までの毎週水曜日午後5時～6時半	区総合運動場(堤通2-11-1) 	内 フットサルチーム「フウガドールすみだ」のコーチから、フットサルを教わる 対 小学校1年生～6年生 定 先着24人 費 毎月8250円 *いずれも別途、年会費5500円、ユニホーム代1万1000円が必要 持 運動着、運動靴、タオル、飲物 申事前に教室名・住所・氏名・学年・電話番号を、電話またはEメールでフクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070・✉lesson@sumidacity-ground.comへ *詳細は問い合わせるか、フクシ・エンタープライズ墨田フィールドのホームページを参照
	SOLTILO FAMILIA SOCCER SCHOOL 	令和5年3月までの毎週金曜日午後3時～7時		種 キッズ(年中・年長)、小学校1・2年生、小学校3・4年生、小学校5・6年生 定 各クラス先着36人 費 毎月▶キッズ=5500円 ▶小学校1・2年生=7150円 ▶小学校3・4年生=8250円 ▶小学校5・6年生=9350円 *いずれも別途、入会金5500円、年会費6600円が必要 持 運動着、運動靴、タオル、飲物 申事前に教室名・希望クラス・住所・氏名・学年・電話番号を、電話またはEメールでSOLTILO 東京事務局☎6451-8056・✉support@soltilo.comへ 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド(区総合運動場)☎3611-9070 *詳細は、SOLTILO FAMILIA SOCCER SCHOOLのホームページを参照
	5月5日「子どもの日」はプールへ行こう!無料開放日!イベント開催!	5月5日(祝)午前9時～午後9時 	両国屋内プール(横網1-8-1)	内 ▶午前9時～午後3時半=水深90cm(子ども向け) ▶午後4時～9時=水深110cm(通常) *混雑時は、お待ちいただく場合あり 費無料 持 水泳帽、水着、バスタオル等 申当日直接会場へ 問 両国屋内プール☎5610-0050
	気軽に運動不足解消!ストレス発散!ボクシングの楽しさがいっぱい!「すみだボクシング祭り2022」開催! 	5月15日(日)午前10時～午後4時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	内 世界王者等の著名な選手によるトークイベント、フィットネス教室、ボクシングのVR体験、ミット打ち体験、チャンピオンベルトの展示等 *詳細は区ホームページを参照 費無料 申当日直接会場へ 問 スポーツ振興課スポーツ振興担当☎5608-6312 *教室や体験に参加する場合は動きやすい服装で参加
	墨田区総合体育館公開講座「四股の姿勢は全身に効く!」シコアサイズ講座	5月18日(水)午後1時～2時半		内 ゆっくりとした動きと深い呼吸で全身を整える運動法を学ぶ 定 先着30人 費無料 持 屋内用の運動靴、飲物 *動きやすい服装で参加 申事前に講座名・住所・氏名・電話番号を、電話またはEメールで区総合体育館☎3623-7273・✉sumidagym@n-reco.co.jpへ *受け付けは5月11日まで
	健康体力づくり教室(各コース全8回)	6月3日(金)～7月27日(水) *各コース日程の詳細は申込先へ	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ゆるやかヨガ・太極拳・エアロビクス・からだいきいき体操・健美操・盆踊り・リフレッシュケアなど全8コース *内容等の詳細は問い合わせるか、スポーツプラザ梅若のホームページを参照 対 18歳以上の方 定 各コース先着50人 費 各コース2550円 申事前に直接、スポーツプラザ梅若☎5630-8880へ
	庭球指導者講習会(各部全4回)	6月4日・10月8日・11月5日・令和5年1月28日いずれも土曜日▶第1部=午後6時～7時20分 ▶第2部=午後7時20分～9時	区総合体育館(錦糸4-15-1)	定 25人(抽選) 費 各部1500円 *第1・2部ともに参加する場合は2000円 *親子での参加は各部1組2500円 持 室内用のテニスシューズ(運動靴も可)、硬式用ラケット 申 催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を、直接またはファクス、はがき、Eメールで5月29日(必着)までに墨田区庭球協会事務局(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454・FAX3623-0574・✉sumida-tennis-ass@snow.ocn.ne.jpへ
	レディス・テニス・トーナメント大会 	7月1日(金)・6日(水)・8日(金)・13日(水)午前9時～午後2時	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種 ダブルス 対 区内在住在勤の女性 定 先着50組 費 1組2200円 申 ペアの住所・氏名・年齢・電話番号を、直接またはファクス、はがき、Eメールで5月29日(必着)までに墨田区庭球協会事務局(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454・FAX3623-0574・✉sumida-tennis-ass@snow.ocn.ne.jpへ *キャプテン会議を6月15日(水)午後2時から区総合体育館(錦糸4-15-1)で実施
区民体育祭「バスケットボール大会」	7月24日(日)、8月11日(祝)・21日(日)・28日(日)、9月11日(日)午前9時～午後9時	区総合体育館(錦糸4-15-1) 	種 男子1・2・3部、女子1・2部 対 区内在住在勤在学の高校生以上で構成されたチーム 費 1チーム5000円 *6月24日(金)午後7時から区総合体育館で実施する代表者会議で支払い 申 申込書を直接または郵送で5月31日(必着)までに〒130-8640スポーツ振興課スポーツ振興担当(区役所14階)☎5608-6312へ *申込書は申込先、区総合体育館、スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)で配布 問 墨田区バスケットボール協会 中山重樹☎090-1430-7766・✉shi-naka@extra.ocn.ne.jp	
けつとぽ オーケストラ・ラム・スール第5回演奏会 	10月10日(祝)午後1時半～ *開場は午後0時半 	すみだトリフォニーホール(錦糸1-2-3)	【曲目】ラプソディー・イン・ブルー、キューバ序曲、パリのアメリカ人(ガーシュウィン)/キャンディード序曲、「ウェストサイドストーリー」よりシンフォニック・ダンス(バーンスタイン) 対 小学生以上 定 先着1801人 費無料 *任意寄付制 申 チケットサイト「テケト」から申込み	

☎=電話 FAX=ファクス ✉=Eメール 🌐=ホームページアドレス

お知らせ 今号のすこやかライフは、5面に掲載しています。