

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	「地域に緑の輪を広げる」吾嬬の里のベジテーブルでハーブやレタスを育てよう(全47回)	5月12日～6年3月29日の毎週金曜日午前10時半～11時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ハーブやレタスのLED水耕栽培を学び、交流する 定 先着15人 費 500円 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは午前9時～午後8時 問 千葉大学グリーンズedlab.plant@gmail.com
	自宅を空き家にしなないための「終活相談会」	5月21日(日)午前10時～午後5時	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内 自宅の将来的な空き家対策に有効な制度(遺言、任意後見等)を、宅地建物取引士や司法書士等の専門家が説明・提案する 対 不動産所有者、今後不動産を所有・相続する見込みの方 定 先着7組 費 無料 申 5月2日午前10時から氏名・電話番号を、電話またはEメールでミライエ株式会社☎6773-9058・office@miraie-tokyo.jpへ 問 安全支援課安全支援・空き家対策係☎5608-6520
健康・福祉	「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	▶5月10日(水)午前11時～午後0時半 ▶5月15日(月)午前10時～正午	▶5月10日=地域福祉プラットフォーム本所(本所1-13-4) ▶5月15日=すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 地域活動に関心があり、協力会員・協力員として家事援助などの活動(有償ボランティア)に協力できる18歳以上の方 *今すぐ活動できなくても可 定 ▶5月10日=先着4人 費 無料 申 事前に電話で、すみだハート・ライン21事業室☎5608-8102へ *協力会員・協力員への登録方法の詳細は申込先へ
	オレンジカフェすみだ	5月10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
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	5月11日～7月13日の毎週木曜日▶午前の部=午前9時半～正午 ▶午後の部=午後1時半～4時 *相談時間は30分(30分ごとに受け付け)	区民相談コーナー(区役所1階) *6月15日は八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23)でも実施	対 60歳以上の方 定 各先着2人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶高齢者福祉課支援係☎5608-6168 ▶スマートフォン普及啓発事業事務局☎050-5536-6049 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
	弁護士による権利擁護法律相談	5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18日(木)午後2時～3時半	参加者の自宅等 *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 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19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15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
	知って安心 みんなのための認知症サポーター養成講座	5月21日(日)午後2時～4時	緑図書館(緑2-24-5)	【講師】みどり高齢者支援総合センター相談員 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に住所・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクスで緑図書館☎3631-4621・FAX3631-4660へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可
	“スマホのちょっとした疑問を解決しませんか?”個別スマホ相談会	5月26日(金)▶午後2時～▶午後2時15分～▶午後2時半～▶午後2時45分～	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 スマートフォンの操作方法を個別に相談する 対 区内在住で60歳以上の方 定 各1人(抽選) 費 無料 持 個人登録証 申 5月18日までの午前9時～午後5時に立花ゆうゆう館☎3613-3911へ
	認知症予防講座「私って認知症?」早期診断・早期治療のすすめ	5月29日(月)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)	内 認知症疾患医療センターの相談員から認知症の基礎知識や治療、予防法を学ぶ 対 認知症に関心がある方 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
	要介護状態にならないために「まるごと若がり教室(運動特化型)」(全12回)	6月6日～8月29日の火曜日午前10時～11時半 *7月18日を除く	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を学ぶ 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 *ほかにも要件あり 定 先着10人 費 4800円 申 事前に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へ
	高齢者「盆踊り教室」(全4回)	6月6・20日、7月4・18日いずれも火曜日午後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 15人(抽選) 費 無料 申 5月8日～15日に、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
	初めての「日本語ボランティア」 “ボランティア入門講座受講者募集”	6月7日(水)午前10時～正午	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	内 外国人に日本語を教えるボランティアの説明や活動体験など 対 ボランティアに関心がある方、外国人とコミュニケーションを取りたい方 定 先着15人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に、すみだボランティアセンター☎3612-2940へ *墨田区社会福祉協議会のホームページからも申込可
	高齢者「しなやか筋力体操教室」(全4回)	6月7日～28日の毎週水曜日午後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 10人(抽選) 費 無料 申 5月8日～15日に、すみだ福祉保健センター☎5608-3721へ *当選者にはがきを送付
“スマートフォンの基本操作を学ぶ”スマートフォン体験会	6月15日(木)▶午前の部=午前9時半～午後0時半 ▶午後の部=午後1時半～4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)	対 60歳以上の方 定 各20人(抽選) 費 無料 持 スマートフォン *貸出し可 問 ▶高齢者福祉課支援係☎5608-6168 申 電話で6月8日までにスマートフォン普及啓発事業事務局☎050-5536-6049へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く) *抽選結果は6月12日頃に連絡	

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、各会場でお願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
仕事・産業	警視庁・防衛省自衛隊			費無料 問安全支援課安全支援・空き家対策係☎5608-6199 *詳細は防衛省自衛隊東京地方協力本部(江東出張所)のホームページを参照
	▶合同展示会	5月18日(木)~25日(木)の午前10時~午後4時半	区役所1階アトリウム	内各団体の活動内容等に関するパネル展示 申期間中、直接会場へ
	▶合同職業説明会	5月28日(日)午後1時半~4時半	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)	内各団体職員が働き方に関する説明を行い、疑問や悩みに答える 申住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号・職業を、電話またはEメールで5月27日までに自衛隊東京地方協力本部江東出張所☎3685-2002・Ereku30@rct.gsdf.mod.go.jpへ
	“事業者向け”令和5年度新規学卒求人申込説明会	5月24日(水)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)	内学卒求人の取扱いルールや公正な採用選考に関する説明会 対6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☎5608-6185
女性しごと応援キャラバンinすみだ「子育て女性のためのライフワークバランス」	6月8日(木)▶セミナー=午前10時~正午▶個別相談会=午後0時20分~1時25分 *1人30分	すみだ女性センター(押上2-12-7-111)	内子育てしながら働き続けるために必要な知識と行動を学ぶ *終了後、キャリアコンサルタントによる個別相談会を希望者に実施 対就職を希望している女性 定▶セミナー=先着40人▶個別相談会=先着12人 費無料 申5月1日午前9時から電話で女性しごと応援キャラバン運営事務局☎6734-1346へ *左記コードの女性しごと応援キャラバン運営事務局のホームページからも申込可 *定員制の6か月~未就学児の一時保育あり(受け付けは6月2日正午まで) 問すみだ女性センター☎5608-1771	
税金・国保	消費税インボイス制度説明会	▶初級編=5月9日(火)・10日(水)・18日(木)・23日(火)▶中級編=5月17日(水)・24日(水) *時間はいずれも午後2時~3時(5月17日は午後3時半~4時) *今後の日程は左記コードの国税庁のホームページを参照	▶5月9・17・23日=本所法人会館(業平1-7-12)▶5月10・18・24日=向島法人会館(東向島2-8-5)	内税務署職員からインボイス制度の基本的な仕組みを学ぶ 対区内の事業者で▶初級編=新規・免税事業者▶中級編=課税事業者 定▶5月9・23日=各50人▶5月17日=15人▶5月10・18・24日=各20人 *いずれも先着 費無料 申事前に電話で▶5月9・17・23日=本所税務署法人課税第1部門☎3623-5171へ▶5月10・18・24日=向島税務署法人課税第1部門☎3614-5231へ *いずれも番号の後「2」を選択 問▶国税庁インボイスコールセンター☎0120-205-553▶税務課税務係☎5608-6008 *過去に実施した説明会は国税庁のYouTubeで閲覧可
文化・スポーツ	子どもの日無料開放	5月5日(祝)▶水深90cm=午前9時~午後3時半▶水深110cm=午後4時~9時	両国屋内プール(横網1-8-1)	対小学生以上 持ゴーグル(任意)、水泳帽、水着、タオル *浮き輪等の持ち込み不可 申事前に電話で両国屋内プール☎5610-0050へ
	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	5月6日~6月24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)	対/定▶大人のカンフー=18歳以上の方/先着12人▶ジュニア~大人のカンフー=小学生以上/先着10人 費各1100円 *体験以降は残り回数×1100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 *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
	お悩み解消! プールプライベートレッスン	5月7日(日)~31日(水) *実施時間等は予約時に確認	両国屋内プール(横網1-8-1)	対小学生以上 費▶1人=3500円(30分)▶2人=5500円(45分) *別途、施設利用料が必要 持ゴーグル(任意)・水泳帽・水着・タオル 申事前に電話で両国屋内プール☎5610-0050へ
	開館10周年記念BIG SHIPライブイベント 佐藤久成ヴァイオリン・リサイタル	5月13日(土)午後5時~ *開場は午後4時半	本所地域プラザ(本所1-13-4)	内ヴァイオリニスト佐藤久成氏によるトークと演奏 定先着120人 費3000円 申事前に本所地域プラザ☎6658-4601へ *受け付けは5月12日までの午前9時~午後8時
	区民体育大会「ボウリング大会」	5月21日(日)午前10時~午後1時 *受け付けは午前9時半~	アイビーボウル向島(東向島3-13-10-2階)	種男女別個人戦 *年齢別ハンディキャップあり 対区内在住在勤在学の小学生以上 定先着55人 費2000円 持靴下 *動きやすい服装で参加 申事前に住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・ファクス番号・ボール持参の有無を、アイビーボウル向島☎3613-8511へ *受け付けは5月19日午後9時まで
	健康体づくり教室6・7月「エアロビクス」「ヨガ」「脂肪すっきりらくらく体操」など8コース(各全8回)	6月2日(金)~7月26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)	対18歳以上の方 定各先着60人 費各2550円 持室内用の運動靴(一部コースのみ)、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 *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
	第200回すみだ文化講座「現役行司による大相撲おもしろ話」	6月10日(土)午後2時~4時	緑図書館(緑2-24-5)	【テーマ】大相撲と鉄道【講師】木村 銀治郎氏(大相撲幕内格行司) 対小学生以上 定先着25人 費無料 申5月2日午前9時から住所・氏名・電話番号を、直接または電話、ファクスで緑図書館☎3631-4621・FAX3631-4660へ *墨田区立図書館のホームページからも申込可 *手話通訳を希望する場合は5月9日までに申込みが必要
	区民体育祭「バスケットボール大会」	7月23日(日)、8月6日(日)・11日(祝)・20日(日)・27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するチーム 費1チーム5000円 *6月8日(木)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26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)へ *申込書は申込先のほか、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
その他	錦糸町駅周辺まちづくりワークショップ(全3回)	7月9日(日)、9月3日(日)、11月5日(日)午後2時~4時 *初日は午後1時~(予定)	すみだ産業会館(江東橋3-9-10)	内将来の錦糸町駅周辺のまちづくりに対する意見を出し合うワークショップ 定30人程度(抽選) 費無料 問まちづくり調整課まちづくり調整担当☎5608-1593 *申込方法等の詳細は問い合わせるか、区ホームページを参照

☎=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。