

墨田区のお知らせ

No.2146

2025年(令和7年) 6/21

毎月1日・11日・21日発行

◆2面以降の主な内容
2面 ……ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)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/>

すみだ
地域福祉
・
ボランティア
フォーラム

リアルなつながり 地域貢献で 出会える 新たな自分



“誰かのためが自分のために”

合同開催 すみだボランティアセンター
開設40周年記念式典

参加
無料

7月5日(土) 午後1時～4時半
*開場は午後0時半

会場 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)

プログラム

午後1時～

すみだボランティアセンター
開設40周年記念式典

区内で長年ボランティアに携わるボランティア
功労者へ、感謝状を贈呈します。

午後2時～

講演「地域に踏み出す
パラレルキャリアという考え方」

講師

加納佑一氏
青木彬氏

ファシリテーター

新井尚恵氏
(墨田区社会福祉協議会)

午後3時～

グループディスカッション

テーマ1

ボランティアを通じて得たもの
みんなでシェアしよう

テーマ2

自分の好きなことって
ボランティアにどう生かせる？

講師
プロフィール



加納佑一氏
東京ボランティア・
市民活動センター

学生当時から様々な災害ボラン
ティアに携わり、東京都社会福
祉協議会入職後は、東日本大震
災や伊豆大島土砂災害などの支
援に関わる。



青木彬氏
一般社団法人アート
ディレクター

アーティストや企業、自治体と
協働して様々なアートプロジェ
クトを企画。近年は社会福祉士
の資格を取得し、福祉とアート
のつながりを模索している。

申込み

事前にオンライン申請か、所属団体名(個人の場合
は不要)・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号・Eメー
ルアドレス・手話通訳の希望有無を電話、ファクス、
Eメールで、地域福祉課地域福祉担当☎5608-
1163・FAX5608-6403・✉chiikihukusi@city.
sumida.lg.jpへ *受け付けは6月30
日まで *Eメールの件名は「地域福祉
ボランティアフォーラム申込」



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)までに達成をめざす世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業がめざ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



17 パートナリシップで
目標を達成しよう



7月から開始します ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)

7月1日以降、突発的な事情等で一時的にベビーシッターを利用した場合、利用料の一部を補助します。なお、ベビーシッターの派遣事業ではありません。

[対象]小学校3年生以下の子どもの保護者 **[補助対象期間]**8年3月31日まで **[補助上限時間]**子ども1人当たり144時間 *多胎児の場合は、1人当たり288時間 **[補助上限額(子ども1人・1時間あたり)]**

▶日中利用(午前7時～午後10時)=2500円
▶夜間利用(午後10時～午前7時)=3500円 **[申請方法]**区HPを参照 **[問合せ]**▶墨田区ベビーシッター利用支援事業コールセンター

☎0120-212-115 *受け付けは7月1日からの午前9時～午後5時(土・日曜日、祝休日、年末年始を除く) ▶子育て支援総合センター子育て事業担当 ☎3622-1150



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、保護者に学習塾等受講料と受験料の貸付けを行っています。なお、入学した場合などは、返済が免除されます。

[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]**▶学習塾等受講料=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または区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」



ご注意ください 光化学スモッグ

日差しが強い、風が弱い、気温が高いなどの気象条件がそろると、光化学スモッグが発生しやすくなります。

光化学スモッグは、喉の痛みや吐き気、目のかゆみ、手足のしびれ、呼吸困難、意識障害等の症状を引き起こすことがあるため、光化学スモッグ注意報等が発令された場合は、窓を閉め、外出や屋外での運動を控えましょう。これらの症状が出た場合は、水道水でうがいや目の洗浄をしてください。それでも症状が治まらない場合は、最寄りの医療機関や下記の問合せ先へご相談ください。

また、都では、光化学スモッグ注意報等の発令状況をEメールで配信しています。詳細は都HPをご覧ください。

[問合せ]▶光化学スモッグ注意報=環境保全課指導調査担当 ☎5608-6210 ▶症状の相談(月曜日～金曜日の午前8時半～午後5時 *祝休日、年末年始を除く)=保健予防課保健予防係 ☎5608-6190 ▶症状の相談(その他の時間)=都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303



子育て世帯等を応援します すみだ住宅取得利子補助制度

区内の住宅を取得した子育て世帯または若年夫婦世帯を対象に、住宅ローンの利子の一部を補助し、定住を促進します。申請する場合は、事前に区HP等をご覧ください。

[補助内容]1年間に支払った利子額(上限10万円)を5年間補助(最大50万円) *「フラット35地域連携型」を利用した場合は、借入れ金利が当初5年間、年0.5%、「フラット35子育てプラス」も利用する場合は、年0.75%～1.0%引下げ **[対象]**区内の住宅を取得し、次のいずれかに該当する世帯▶中学生以下の子どもがいる ▶夫婦ともに39歳以下である *過去に「三世同居・近居住宅取得支援制度」を利用した世帯は対象外 **[申請期限]**建物の所有権保存登記または所有権移転登記から1年以内 *ほかにも要件あり **[問合せ]**住宅課計画担当 ☎5608-6215



移転しています 保健所

保健所(保健衛生部)は、昨年11月から、すみだ保健子育て総合センター2階(横川5-7-4)に移転していますので、ご注意ください。詳細は区HPをご覧ください。 **[問合せ]**保健計画課保健計画担当 ☎5608-6189



「一票一票、東京はすすむ。」 東京都議会議員選挙

6月22日(日)は、東京都議会議員選挙の投票日です。必ず投票しましょう。

仕事やレジャー等で当日に投票できない方は、6月21日(土)まで期日前投票ができます。詳細は、送付した入場整理券をご覧ください。

[投票日時]6月22日(日)午前7時～午後8時 **[問合せ]**選挙管理委員会事務局 ☎5608-6320



明るい選挙の実現をめざして 寄附禁止のルール

政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内の人に▶中元、病気見舞い▶入学・卒業・就職のお祝い▶葬式・落成式・開店祝いの花輪▶スポーツ大会や町内会の催しへの差し入れ・寸志等のような金品を贈ることは、いかなる名義であっても禁止されており、罰則の対象となります。ただし、本人が自ら出席する結婚披露宴の祝儀や葬式・通夜における香典は、罰則の対象とはなりません。

後援団体の寄附の禁止

政治家の後援団体が、選挙区内で花輪・祝儀・香典などを出すことは禁止されています。ただし、後援団体の設立目的による行事等への寄附は除きます。

政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止

誰でも、政治家に対して寄附を出すよう勧めたり、要求したりすることは禁止されています。

挨拶状などの禁止

政治家は、答礼のための自筆によるものを除き、選挙区内の人に暑中見舞状等の挨拶状を出すことが禁止されています。また、選挙区内の人への挨拶を目的として、新聞・雑誌などに有料広告(名刺広告など)を出すとはなりません。

[問合せ]選挙管理委員会事務局 ☎5608-6320



ぜひお申し込みください すみだプレミアム付デジタル商品券

墨田区商店街連合会(以下、区商連)と区は、区内の商店と消費者を支援するため、プレミアム付デジタル商品券をキャッシュレス決済サービス「PayPay」で発行します。詳細は区HPをご覧ください。

なお、申込みには、PayPayアプリ内で本人確認を済ませておく必要があります。確認には時間が掛かりますので、お済みでない場合は早めに手続きしてください。



[対象店舗]PayPayを導入している区商連加盟店・賛助加盟店・大型加盟店 *詳細は区商連HP、PayPayアプリ等に掲載予定 **[券種]**▶A券(3500円分)=スーパー、ドラッグストアを除く区商連加盟店・賛助加盟店で使用可▶B券(2500円分)=全ての対象店舗で使用可 **[販売価格]**1セット5000円 *1000円を上乗せし、6000円として使用可 **[有効期間]**8月5日～8年1月31日 **[対象者]**区内在住の12歳以上で、PayPayアプリ内で本人確認済みの方 **[発行数]**25万セット(抽選) **[申込み]**PayPayアプリ内で7月1日～31日に申込み *1人10セットまで **[注意事項]**▶抽選結果は後日Eメールで通知▶当選者は8月5日～31日に購入が必要 **[問合せ]**産業振興課産業振興担当 ☎5608-6187



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めざし、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、「誰でも、どこでも、自分らしく」です。



誰もが互いの人権を尊重して責任を分かち合い、性別に関わりなく個性と能力を十分に発揮するために、職場や学校、地域、家庭で、どのようなことができるか、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



仕事をお探しの方へ すみだ就職・仕事Web

すみだ就職・仕事Webでは、記事や動画で区内企業の情報・魅力を発信しています。また、求人情報も掲載していますので、求職中の方は、ぜひご活用ください。



[費用]無料 **[問合せ]**すみだ人材確保プロモーション支援事業事務局(株式会社HRP内) ☎3222-1801 **[担当課]**経営支援課

区の世帯と人口(6月1日現在)

世帯	17万1704 (+141)		*住民基本台帳による *()内は前月比
人口	28万8368 (+265)		
男	14万1892 (+70)		
女	14万6476 (+195)		

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	“地域活動の体験談や人を巻き込む工夫等を学ぶ”地域活動デビュー講座 先輩の話を書こう!	7月30日(水)午後7時~8時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	対 地域活動に関心がある方 *区内在住・在勤・在学の方を優先 定 20人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、講座名・氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号を往復はがきで、7月18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
	スマートフォンの疑問や不安についての相談会	6月24日(火)・27日(金)、7月1日(火)午前9時半~午後4時半 *午後0時半~1時半を除く *相談時間は30分以内	▶6月24日、7月1日=梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4) ▶6月27日=区民相談コーナー(区役所1階)	対 60歳以上の方 定 各日先着22人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎6374-7746 *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時 担 高齢者福祉課
健康・福祉	熱中症予防セミナー“医師等の専門家から熱中症予防を学ぶ”	6月29日(日)午後2時~4時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	定 先着50人 費 無料 申 当日直接会場へ 問 墨田区薬剤師会 ☎3625-8934 担 健康推進課
	からだも頭もリラックス「脳とからだを活性化する体操」の体験会(全2回)	7月1日(火)・15日(火)午後1時15分~3時	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	対 区内在住の60歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 先着10人 費 無料 申 6月23日から梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ *受け付けは6月27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
	「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3日(木)午前10時~11時半 ▶7月18日(金)午後2時~3時半	▶3日=地域福祉プラットフォーム京島(京島3-49-18) ▶18日=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
	ユートリヤで健康な体になろう!	▶ボイスエクササイズ&テクニック=7月4日(金)・18日(金)午後2時20分~4時 ▶ヨーガ=7月7日(月)・21日(祝)午後3時~4時半 ▶太極拳=7月17日(木)午後2時~3時半	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 初級者向け健康講座 対 16歳以上の方 定 ▶ヨーガ=各先着24人 ▶その他=各先着30人 費 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200円 ▶ヨーガ=各700円 ▶太極拳=1000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 *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5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
	「2025夏体験ボランティア(7月19日~9月12日開催)」説明会	▶7月6日(日)午後1時半~▶7月21日(祝)午前10時~、午後1時半~ ▶7月22日(火)午前10時~ *時間はいずれも1時間	すみだボランティアセンター(東向島2-17-14)	対 区内在住・在勤・在学の小学生以上 定 各先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、すみだボランティアセンター ☎3612-2940へ *受け付けは月曜日~金曜日の午前9時~午後5時半(祝休日を除く) *ボランティアの参加には、本説明会への出席が必要
	“認知症に関する情報交換や悩みなどの共有、交流”オレンジカフェすみだ	7月9日(水)・17日(木)午後2時~3時半	▶9日=八広はなみずき高齢者支援総合センター(八広5-18-23) ▶17日=本所地域プラザ(本所1-13-4)	対 認知症の方、認知症への不安がある方やその家族、ボランティア等 費 無料 申 当日直接会場へ 問 ▶9日=八広はなみずき高齢者支援総合センター ☎3610-6541 ▶17日=同愛高齢者支援総合センター ☎3624-6541 *個別相談もあり 担 高齢者福祉課
	小物作り講座(バッグチャーム、フラワーBOX、カゴ)	▶バッグチャーム=7月13日(日)午前10時~11時半 ▶フラワーBOX=7月17日(木)午後2時~4時 ▶カゴ=7月20日(日)午前10時~11時半	立花ゆうゆう館(立花6-8-1-102)	内 / 費 ▶バッグチャーム=レジンを使ったオリジナルチャームを作る/200円 ▶フラワーBOX=紙で制作したバラを箱に詰める/200円 ▶カゴ=紙クラフトバンドで籠を作る/100円 対 区内在住で60歳以上の方 定 各10人(抽選) 持 個人登録証 申 ▶バッグチャーム=7月7日 ▶フラワーBOX=7月9日 ▶カゴ=7月13日 までの午前9時~午後5時に立花ゆうゆう館 ☎3613-3911へ *当選者には▶バッグチャーム=7月10日 ▶フラワーBOX=7月11日 ▶カゴ=7月14日 に通知 担 高齢者福祉課
	“認知症の方への対応方法を学ぶ”認知症普及啓発講座(認知症サポーターの会)	7月22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)	対 認知症サポーター養成講座の修了者、認知症の方への支援を学びたい方 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
	吾孺の里 健康教室「きちんと学ぼう!ラジオ体操第2」	7月24日(木)午前9時半~10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、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7月21日までの午前9時~午後8時 担 地域活動推進課
在宅緩和ケア事業研修会「エンゼルケアに繋がるACPとは?“その人らしい豊かな旅立ちのために”」	7月25日(金)午後3時~5時	賛育会病院事務棟1階多目的室(太平3-20-2)	内 本人の思いに寄り添う看取りケアの方法を学ぶ 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、ファクスで、賛育会病院患者サポート部 ☎5619-1555・FAX6284-1377へ 担 健康推進課	
身体障害者向け「いきいき体操教室」(全4回)	8月1日~22日の毎週金曜日午前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 各12人(抽選) 費 無料 持 ▶いきいき体操教室=タオル、飲物 ▶音楽療法教室=飲物 申 教室名・氏名・住所・電話番号・ファクス番号・手話通訳またはヒアリング(磁気)ループの希望(必要な方のみ)を直接または電話、ファクスで、7月7日までに、すみだ福祉保健センター ☎5608-3721・FAX5608-3720へ	
身体障害者向け「音楽療法教室」(全4回)	8月6日~27日の毎週水曜日午前10時~正午			
子育て・教育	ひきふね図書館「夏のおたのしみ会」	7月6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21日午前9時からオンライン申請(左記コード)か、直接または電話で、ひきふね図書館 ☎5655-2350へ
	“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	7月12日(土)午前9時半~10時15分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	対 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7月9日までの午前9時~午後8時 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

お知らせ 食中毒予防 肉や魚の汁が、ほかの食品につかないようにしましょう [問合せ]生活衛生課食品衛生係 ☎5608-6943

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	吾孺の里 親子陶芸体験「自分だけの陶器のうつわをつくろう！」(全3回)	7月13・27日、8月10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)	内 陶器の皿やコップを作る 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 汚れても構わないエプロン、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8日までの午前9時～午後8時 担 地域活動推進課
	英語多読講座「親子で楽しむ英語絵本」	7月19日(土)午後2時～4時 *開場は午後1時半	ひきふね図書館(京島1-36-5)	【講師】飯野仁美氏 対 4歳～7歳の子どものとその保護者 定 先着15組 費 無料 申 6月23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 *詳細は墨田区立図書館HPを参照
	皮革ものづくり体験「ペンケースの製作体験を通して、すみだのものづくりへの理解を深める」	7月24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 区内在住在学の小学校4年生～中学生 定 10人(抽選) 費 1000円 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・学年を往復はがきで、7月14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
	水鉄砲deバトル「障害物が設置された人工芝で水鉄砲対決や水遊び」*キッチンカーも出店	7月27日(日)午後3時～5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)	対 小学生以下 *18歳以上の保護者の同伴可 定 先着100人 費 1500円 申 事前にオンライン申請 問 フクシ・エンタープライズ墨田フィールド☎3611-9070 *詳細は問い合わせるか、問合せ先HPを参照 担 スポーツ振興課
	夏休みの自由研究に！親子で学ぶ熱中症講座	7月29日(火)午前10時半～11時半、午後1時～2時		【講師】大塚製薬 対 小学生とその保護者 定 各先着20人 費 無料 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 *受け付けは7月28日まで *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	「隅田川周辺に生息する生物を観察する」すみだカニ博士への道	7月29日(火)午後5時半～7時半	隅田川ビオトープ(東駒形1-2地先・隅田川テラス内) *雨天時はすみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)で実施	対 区内在住在学の小学校4年生～中学生とその保護者 定 10組(抽選) 費 500円 申 オンライン申請か、催し名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・学年を往復はがきで、7月18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
	すみだ自然観察会「セミの羽化観察」	7月29日(火)午後7時～8時 *雨天時は7月31日(木)に延期	隅田公園(向島一・二・五丁目)	対 区内在住在学の小学生以下とその保護者 定 20人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、帽子、懐中電灯、飲物 申 7月7日までにオンライン申請 問 環境保全課緑化推進担当☎5608-6208 *当選者には7月15日までに通知
ぜん息児水泳教室(全10回)	9月3日～11月12日の水曜日午後4時～6時 *9月24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40人 費 無料 申 主治医と相談のうえ、事前にオンライン申請 *受け付けは7月31日まで 問 保健予防課保健予防係☎5608-6190	
仕事・産業	すみサポビジネスセミナー		すみだビジネスサポートセンター(区役所1階)	対 区内中小企業の経営者・従業員、区内で創業希望の方 定 各先着5人 費 無料 持 筆記用具 申 事前にオンライン申請か、催し名、事業所の名称・所在地、参加者の氏名・電話番号・EメールアドレスをEメールで、すみだビジネスサポートセンター☎5608-6360・✉info@sumisapo.jpへ *電話での問合せは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日を除く) 担 経営支援課
	▶カスハラ対策これで安心！顧客トラブル対応セミナー	7月11日(金)午後2時～4時		
	▶「まだ早い」は「もう遅い！」事業計画としての事業承継はじめの一歩	7月16日(水)午後2時～4時		
▶デジタル化で業務効率アップ！補助金活用で始めるスマート経営	7月25日(金)午後2時～4時			
文化・スポーツ	「ダイエットパーソナルプログラム体験」カウンセリング＆トレーニング(体組成測定付き)	7月14日(月)までの午前9時～午後9時 *日曜日、祝休日は午後8時まで *所要時間は1時間	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 リバウンドしにくい食事のコントロール方法を学び、トレーニングを行う 対 18歳以上の方 費 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 *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	健康体力づくり教室「背骨すっきり体操」「からだいきいき体操」	6月27日～8月8日の毎週金曜日▶背骨すっきり体操=午前9時45分～10時45分▶からだいきいき体操=午前11時～正午		内 ▶背骨すっきり体操=簡単な体操で体のゆがみを整える▶からだいきいき体操=易しい筋力トレーニングと柔軟体操を行う 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各510円 持 室内用の運動靴(からだいきいき体操のみ)、タオル(2枚)、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 *7月15日を除く *詳細は問い合わせるか、申込先HP(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課
	コース型教室「太極拳」の1回体験	6月27日～9月26日の金曜日午後0時半～1時半 *7月11日、8月15・29日を除く		内 二十四式太極拳と太極剣の基礎を学ぶ 対 18歳以上の方 定 各先着20人 費 1100円 *2回目以降は残り回数×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 *7月15日を除く *詳細は問い合わせるか、申込先HPを参照 担 スポーツ振興課
	スポーツドアアカデミー第16弾「SAファンランアカデミー」	7月12日(土)午前9時～11時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 ランニングの正しい姿勢や体の動かし方などを学ぶ 対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 先着15人 費 1000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、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9日午後5時まで 担 スポーツ振興課
区政その他	令和7年度すみだの力応援助成事業申請団体による公開プレゼンテーション	6月29日(日)午前9時～	区役所会議室121(12階)	定 先着20人 費 無料 申 事前にオンライン申請、電話で、地域活動推進課まなび担当☎5608-6202へ *受け付けは6月26日まで *詳細は区HPを参照
	みんなでつくろう！ミライのすみだ(墨田区基本計画 区民ワークショップ)	7月13日(日)午後2時～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	内 10年後の墨田区をテーマにしたグループワーク 対 区内在住在勤在学中で15歳以上の方 定 30人(抽選) 費 無料 申 オンライン申請か、氏名・住所・生年月日・電話番号・Eメールアドレス・一時保育の有無(必要な場合は人数と年齢)を電話、Eメールで、6月30日までに政策担当☎5608-6231・✉seisaku@city.sumida.lg.jpへ