

**子どもたちに体験の機会を
ハロカルホリデーすみだ**

区内在住在学の小学生が様々な体験プログラムに参加できるよう、参加費を電子ポイントとして助成します。
【助成ポイント】小学生1人につき5000円分【利

用期間7月19日(土)～10月31日(金)**【内容】**職業体験、スポーツ・文化芸術体験、自然体験等
【対象】区内在住在学の小学生**【定員】**3000人(抽選)**【申込み】**6月1日までにオンライン申請 *当選者には6月末に通知**【問合せ】**ハロカルホリデーすみだ事業運営事務局 ☎5858-6090**【担当課】**子育て支援課

「私の好きなすみだ」写真募集

今回の掲載は、
本紙7月1日号8面!

カメラでも スマホでも

詳細は区HP
をご覧ください。

【問合せ】広報広聴担当 ☎5608-6223

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	“産後うつも予防 パパもママもハッピーに”夫婦のコミュニケーション講座	6月21日(土)午前9時半～11時半 *受け付けは午前9時10分～	すみだ共生社会推進センター(押上2-12-7-111)	対3歳以下の子どもの保護者、妊娠中の方とそのパートナー 定先着30人 費無料 申5月21日午前9時からオンライン申請 *事前申込みによる生後6か月以上の未就学児の一時保育あり(定員制) 問すみだ共生社会推進センター☎5608-1771
	吾孺の里 フラワーアレンジメント教室「爽やかなホワイトとグリーンのアレンジメント」	6月22日(日)午前10時～11時45分	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内生花を使って初夏のアレンジメントを作る 対小学生以上 *小学生は保護者の同伴が必要 定先着15人 費3000円(材料費込み) 持筆記用具、はさみ、お手拭き、作品を持ち帰るための袋 申事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは6月15日までの午前9時～午後8時 担地域活動推進課
	ハンギングバスケットづくり講習会	6月27日(金)午前10時～正午	区役所1階アトリウム	対区内在住在勤在学の方 定15人(抽選) 費▶花材費=3500円▶容器代=1100円▶追加スポンジ=500円 持容器(お持ちの方のみ)、エプロン、手袋、お手拭き、作品を持ち帰るための袋 申オンライン申請か、催し名、氏名、住所、電話番号、容器・追加スポンジの必要有無をはがきで、5月30日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *当選者には6月11日までに通知
	大人のためのすみだ自然観察会(第1回)「身近な植物を観察しよう“初夏編”」	6月28日(土)午前10時～11時	旧安田庭園(横網1-12-1)	内初夏の植物を観察し、ほかの生き物との関わりを学ぶ 対区内在住在勤在学の方 定20人(抽選) 費無料 持筆記用具、飲物、帽子 申オンライン申請か、催し名・氏名・住所・年齢・電話番号をはがきで、6月2日(必着)までに〒130-8640環境保全課緑化推進担当☎5608-6208へ *当選者には6月12日までに通知
健康・福祉	“初の展示形式開催”高齢者みまもり相談室活動報告会	5月26日(月)～28日(水)の開庁時間中 *初日は午後3時～、最終日は午後3時まで	区役所1階アトリウム	内令和6年度の地域の見守り活動等に関する展示 費無料 申期間中、直接会場へ 問高齢者福祉課地域支援係☎5608-6170
	ユートリヤで健康な体になろう!	▶ヨーガ=6月2日(月)・16日(月)午後3時半～4時半 ▶ボイスエクササイズ&テクニック=6月6日(金)・20日(金)午後2時20分～4時 ▶太極拳=6月19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)	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▶ヨーガ=各700円▶ボイスエクササイズ&テクニック=各1200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
	男性介護者教室「介護者のための簡単クッキング」	6月5日(木)午後1時半～3時半	ぶんか高齢者支援総合センター(文花1-29-5)	内簡単にできる料理を作り、試食を楽しみながら交流する 対区内在住の男性 費無料 持エプロン、頭を覆うもの(バンダナ等)、筆記用具 申事前に教室名・氏名・住所・電話番号を直接または電話、ファクスで、ぶんか高齢者支援総合センター☎3617-6511・FAX6657-1431へ 担高齢者福祉課
	ふくの会(なりひら認知症家族会)	6月7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
	きぼうの虹 花体操カフェ	6月11日(水)午後6時～7時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内すみだ花体操を楽しみながら参加者同士で交流する 対がん患者とその家族等 定先着20人 費無料 申事前に電話で、訪問看護ステーションみけ(がん患者サポート研究所きぼうの虹事務局)☎3626-2317へ *空きがあれば当日会場でも申込み可 担健康推進課
	笑顔でつながる認知症本人の会	6月16日(月)午後2時～3時	すみだリバーサイドホール1階会議室(区役所に併設)	内認知症の方同士で身近な困り事や工夫を共有し、日頃の気持ちを話し合う 対認知症の方 *家族の同伴可 費無料 申事前に高齢者福祉課地域支援係(区役所4階)☎5608-6502へ
	認知症サポーター養成講座	6月21日(土)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)	内認知症に関する知識を学ぶ 対区内在住在勤在学の方 定先着20人 費無料 申事前に八広はなみずき高齢者みまもり相談室(八広はなみずき高齢者支援総合センター内)☎3614-1465へ *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
	第1回セカンドステージセミナー“民謡と三味線の音色でお楽しみください”	6月25日(水)午後2時～4時	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)	【出演】▶第1部(民謡)=三宅良二氏▶第2部(ストレッチ体操・歌)=押野康代氏(理学療法士)、古田三奈氏(歌手) 対おおむね55歳以上の方 定先着200人 費無料 申事前に電話で、てーねん・どすこい倶楽部事務局☎5631-2577へ *受け付けは月曜日～金曜日の午前10時～午後4時(祝休日を除く) 担高齢者福祉課

☎=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 肉や魚を買う際は、汁が漏れないようビニール袋にそれぞれ分けて包もう【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
健康・福祉	吾孺の里 健康教室「からだを動かして認知症を予防しよう」	6月26日(木)午後2時～3時	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 認知症を学び、予防につながる運動を行う 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具 申 事前に八広地域プラザ☎6657-0471へ *受け付けは6月24日までの午前9時～午後8時(6月16日を除く) 担 地域活動推進課
	第59回日本高気圧潜水医学会学術総会 区民公開講座	6月28日(土) 午後3時10分～4時10分	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	【テーマ】「夏に備えて」「潜水病とは何?」「#7119とは」 対 区内在住の方 定 先着100人程度 費 無料 申 当日直接会場へ 問 株式会社プロコムインターナショナル☎5520-8822 担 保健計画課
	シニア・テニス・スクール(全16回)	7月4日～10月24日の金曜日 午後4時～6時 *10月3日を除く	錦糸公園テニスコート(錦糸4-15-1)	種 初心者、初級、中級、上級 対 区内在住在勤在学で60歳以上の方 定 先着40人程度 費 8000円(保険料込み) 申 事前に種別・氏名・住所・年齢・電話番号を直接または郵送で、墨田区庭球協会事務局 相沢宗良(〒130-0013錦糸1-4-13)☎3622-7454へ *受け付けは6月20日(必着)まで 担 スポーツ振興課
	セルフマネジメント力を高める! 「まると若がり教室(支援強化型)」(全12回)	7月16日～10月1日の毎週水曜日 午後2時～3時半	八広地域プラザ(八広4-35-17)	内 リハビリテーション専門職等による面談やグループワーク、介護予防体操、栄養バランスや口腔ケアの講話 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6月4日まで *別途通知する日(6月中を予定)に自宅等へ訪問し、現在の課題等を確認 問 高齢者福祉課地域支援係☎5608-6178
文化・スポーツ	健康体づくり教室「エアロビクス」	5月24日～6月28日の毎週土曜日 午前11時～正午	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 リズムに合わせてエクササイズを行い、脂肪燃焼と心肺機能・全身持久力の向上を図る 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、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
	コース型教室「リラクゼーションヨガ」の1回体験	5月26日～6月30日の毎週月曜日 午前11時～正午		内 日常の疲れを心地よく癒やし、肩凝り・腰痛などの慢性症状を軽減・緩和する 対 18歳以上の方 定 各先着12人 費 1100円 *2回目以降は残り回数×1100円 持 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
	スポーツドアあずま ファン ランクラブ「レベルアップコース」	6月14日(土) 午前8時～10時 *雨天中止	平井橋艇庫(立花3-29-10)	内 効率的なランニングフォームを学ぶ 対 区内在住在勤で18歳以上の方 定 先着15人 費 1000円 持 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6月13日午後5時まで 担 スポーツ振興課
	区民スポーツ大会「アーチェリー大会」	6月15日(日) 午前9時45分～午後5時 *受け付けは▶20mダブル=午前9時15分～▶30mダブル=午後0時15分～	ひがしんアリーナ(区総合体育館)(錦糸4-15-1)	種 男女別20m・30mダブル 費 無料 申 種別・氏名・住所・年齢・電話番号をファクス、Eメールで、6月1日～8日に墨田区アーチェリー協会事務局☎3625-1874・FAX3625-1860・active-okayasu@lily.ocn.ne.jpへ *Eメールの件名は「区民スポーツ大会」 担 スポーツ振興課
イベント	のぞみの家まつり	6月1日(日) 午前10時～午後2時 *雨天決行	亀沢のぞみの家(亀沢4-18-11)	内 模擬店、ワンコインマッサージ、移動動物園、バルーンアート、折り紙・ゲームなどの体験ほか 費 無料 *模擬店での購入費は自己負担(館内での飲食は不可) 申 当日直接会場へ 問 亀沢のぞみの家☎3624-3154 担 障害者福祉課
その他	「すみだの夢」援助成事業」公開プレゼンテーションの傍聴	5月31日(土) 午前10時～	区役所会議室121(12階)	定 先着20人 申 事前に催し名・氏名・電話番号を電話、Eメールで、地域活動推進課まなび担当☎5608-6202・katsudosuishin@city.sumida.lg.jpへ *受け付けは5月29日まで *詳細は区HPを参照
ほけっと	外国人ママ、ぜひ来て下さい! 「子育てママ集まれ! “子どもにかかるお金について話しましょう”」	5月26日(月曜日) 午前10時30分～12時	江東橋児童館(江東橋1-15-4)	【内容】やさしい日本語を使って、学校や習い事などにかかるお金のことを話す *日本人も参加可 【定員】先着10人 *子どもと一緒に参加可 【費用】無料 【申込み】事前にオンライン申請、電話で、ひらがなネット株式会社 寺田☎6658-5414へ
	小学生～高校生のための夏休み海外研修交流事業 事業説明会	5月29日(木)、6月2日(月) 午後7時半～9時	オンライン会議システム「Zoom」を使用	内 イギリス、オーストラリア、カナダ、ハワイ、サイパンでのホームステイ・学校体験・英語研修等を行う事業に関する説明会 *詳細は申込先HPを参照 定 各先着15人 費 無料 申 事前に説明会の希望日・興味がある行き先をEメールで、国際青少年研修協会☎6825-3130・info@kskk.or.jpへ *件名は「オンライン説明会希望」
	憲法と政教分離「信教の自由と政治の中立について考える」	5月31日(土) 午後1時～4時半頃	▶会場=弁護士会館2階講堂「クレオ」(千代田区霞が関1-1-3) ▶オンライン=オンライン会議システム「Zoom」を使用	【テーマ】▶第1部=基調講演「現代社会における“政教分離”の意義と課題」、現場レポート「靖国問題について」▶第2部=パネルディスカッション「信教の自由と政治の中立について考える」 定 ▶会場=先着200人 ▶オンライン=先着500人 費 無料 申 ▶会場=事前にオンライン申請(左記コード) *受け付けは5月26日まで ▶オンライン=当日直接問合せ先HP(左記コード)へ 問 第一東京弁護士会人権法制課☎3595-8583
	相続寺子屋区民講座「初めて学ぶ相続の基礎」	6月3日(火)▶講義=午後1時半～3時▶個別相談=午後3時～	曳舟文化センター(京島1-38-11)	内 相続の基礎を学ぶ 定▶講義=先着10人▶個別相談=先着1組 費 無料 申 事前に電話で、相続寺子屋東京事務局 高橋☎090-9014-8106へ