

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	ユトリヤプランナー養成講座第6期(全6回)	5月23日～7月25日の土曜日午前10時～正午 *6月6・20日、7月4・18日を除く	すみだ生涯学習センター(東向島2-38-7)	内 講座企画の立て方や効果的なプレゼンテーションを学ぶ【講師】アミユマネジメント合同会社(岩田優子氏/代表、増田純氏/生涯学習講座企画アドバイザー) 対 地域の課題に取り組む講座を企画したい方 *区内在住在勤在学の方を優先 定 12人(抽選) 費 3000円 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、5月8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
	新緑を彩る!「春の寄せ植えづくり講習会」	5月29日(金)午後1時半～3時半		対 区内在住在勤在学の方 定 23人(抽選) 費 3500円 持 エプロン、園芸用の手袋、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(在勤在学の方は会社・学校の名称と所在地も)・電話番号をはがきで、5月1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15日までに ▶オンライン申請=Eメール ▶はがき=郵送 で通知
健康・福祉	ユトリヤで健康な体になろう!	▶ヴォーカリズム=5月1日(金)・15日(金)午後2時20分～4時 ▶ヨガ=5月4日(祝)・18日(月)午後3時半～4時半 ▶太極拳=5月21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
	たちばな・みかんの会(認知症の人と家族の会)	5月12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
	家族同士で情報交換しませんか「こころの病がある方の家族の会」	5月19日(火)午前10時～11時半	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 参加者同士で日頃の悩みを話し合い、病気や福祉制度などの情報を交換する 対 区内在住で、こころの病がある方の家族 定 先着20人 費 無料 申 事前に電話で、健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152へ
	“寝たきりや転倒予防のためのスロートレーニング”スロトレ(全10回)	5月19日(火)～7月2日(木)の火・木曜日午前10時～11時半 *6月9日～30日の毎週火曜日を除く	すみだリサイクルセンター(横川5-10-1)	内 ゆっくりな動作で関節に負担を掛けずに筋力トレーニングを行う 対 区内在住の65歳以上で、医師から運動を制限されていない方 定 25人(抽選) 費 無料 持 筆記用具、タオル、飲物 *動きやすい服装で参加 申 オンライン申請か、催し名・氏名・住所・電話番号を電話またはEメールで、5月1日までに高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178・✉koureiukusi@city.sumida.lg.jpへ
	吾孺の里 健康教室「やってみよう!太極拳」	5月21日(木)午後2時半～4時	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5月19日までの午前9時～午後8時(5月18日を除く) 担 地域活動推進課
	パーキンソン病患者交流会	5月25日(月)午後1時半～3時	すみだ福祉保健センター(向島3-36-7)	内 病気や薬などの情報を交換する 対 区内在住のパーキンソン病患者とその家族 費 無料 持 筆記用具 申 当日直接会場へ 問 健康推進課地域保健担当 ☎3622-9152
	食生活講習会「できることから始めよう!測って知って減塩生活!」	5月28日(木)午後1時半～3時	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 塩分計測を体験し、減塩できる食べ方や調理法、レシピを学ぶ 対 区内在住在勤在学の方 定 先着20人 費 無料 持 筆記用具、飲物 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
	シニア向け講座「春の寄せ植え教室」(全2回)	5月28日(木)、6月11日(木)午後1時半～3時半	梅若ゆうゆう館(墨田1-4-4・シルバープラザ梅若内)	内 寄せ植えを作り、育て方を学ぶ 対 区内在住で60歳以上の方 定 10人(抽選) 費 3000円 持 エプロン、園芸用の手袋、はさみ、作品を持ち帰るための袋 申 4月27日までの午前9時～午後5時に梅若ゆうゆう館 ☎5630-8630へ 担 高齢者福祉課
	呼吸リハビリテーション教室(全5回)	6月2日(火)・25日(木)、10月6日(火)・29日(木)、12月3日(木)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)	内 息切れを減らす工夫や運動法を学び、息苦しさを改善する 対 気管支ぜん息やCOPDなど呼吸器に不安がある方 *一部日程のみの参加も可 定 先着30人 費 無料 申 事前にオンライン申請 問 保健予防課保健予防係 ☎5608-6190
	のびのび体を動かそう!高齢者向け「ストレッチ体操教室」(全4回)	6月8日～29日の毎週月曜日午前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 16人(抽選) 費 無料 申 4月30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
“要介護状態にならないために”らくらく水中ウォーク教室(全12回)	6月22日～9月28日の月曜日午後3時～4時半 *7月20日、8月10日、9月21日を除く	ルネサンス曳舟(京島1-46-2)	内 温水プールでのウォーキングやバランス運動を行い、栄養バランス・口腔ケアを学ぶ 対 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 事前に担当の介護支援専門員または各高齢者支援総合センターへ *受け付けは5月21日まで 問 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178	
子育て・教育	すくすくクラブ、わんぱくクラブ(各全35回)	4月22日～9年3月17日の水曜日▶すくすくクラブ=午前10時～10時45分 ▶わんぱくクラブ=午前11時～11時45分 *いずれも8月、祝休日、年末年始を除く	社会福祉会館(東墨田2-7-1)	内 ふれあい・運動遊び、絵本の読み聞かせ、工作など 対 ▶すくすくクラブ=乳児健康診査(3・4か月児)を受診済みで、歩き始めぐらまでの子どもとその保護者 ▶わんぱくクラブ=1人で歩ける未就学児とその保護者 定 各先着15組 費 無料 持 子どもの写真(L判) 申 事前にオンライン申請(左記各コード) 問 社会福祉会館 ☎3619-1051 *受け付けは月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(祝休日、年末年始を除く)
	親子で楽しむ多肉植物	5月23日(土)午前10時～11時半	緑と花の学習園(文花2-12-7)	対 区内在住在学の小中学生以下とその保護者 定 5組(抽選) 費 1600円 持 園芸用の手袋(軍手も可)、作品を持ち帰るための袋 *汚れてもよい服装で参加 申 4月28日までにオンライン申請 *当選者には5月8日までに通知 問 環境保全課緑化推進担当 ☎5608-6208

☎=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 カレーなどが残った場合は、早く冷えるように小分けして冷蔵庫に保存する[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	バービーさんと本音トーク!“自分を大切にすること”からはじまる子育て	5月31日(日) 午後2時~3時	千葉大学墨田サテライトキャンパス(文花1-19-1)	対 子どもに関わる方、子ども 定 200人(抽選) 申 5月10日までにオンライン申請 *空気があれば当日会場でも申込み可 費 無料 問 指導検査課保育施設対策担当 ☎5608-2830
産業界	食品衛生講習会(一般飲食店・焼肉店) 墨田区食品衛生キャラクター「すみだこ」	5月27日(水)午後2時~3時半 *受け付けは午後1時半~	すみだ保健子育て総合センター(横川5-7-4)	内 HACCPに沿った衛生管理や食中毒対策を学ぶ 対 区内の食品関連事業者 定 先着100人 費 無料 申 事前にオンライン申請か、催し名、店舗の名称・所在地・電話番号、参加人数を直接または電話、ファクス、Eメールで、生活衛生課食品衛生係(すみだ保健子育て総合センター2階) ☎5608-6943・FAX 5608-6507・E:seikatueisei@city.sumida.lg.jpへ
文化・スポーツ	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」	4月24日~5月22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	スポーツプラザ梅若(墨田1-4-4)	内 ▶背骨すっきり体操=簡単な体操で体のゆがみを取る ▶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する 対 18歳以上の方 定 各先着80人 費 各550円 持 室内用の運動靴(からだいきいき体操のみ)、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(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課
	ワンタイムレッスン「レズミルズピラティス」	4月24日~5月29日の毎週金曜日午前11時15分~正午		内 呼吸と体の可動域に重点を置き、ゆっくりした動きで特定の筋肉を強化する 対 高校生以上 定 各先着12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(トレーニングルーム利用時のみ)、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(左記コード)を参照 担 スポーツ振興課

募集

内=内容 種=種別 対=対象 定=定員 選=選考方法 費=費用 持=持ち物 申=申込み 問=問合せ 担=担当課

区分	名称	内容・対象等	申込み・問合せ等
産業界	「スミファ2026 すみだファクトリーめぐり」参加事業者の募集	内 11月中旬に開催するイベント「スミファ」で、自社工場・工房での見学ツアーやワークショップ等を開催する事業者の募集	申 イベント公式HP内の応募資格を確認のうえ、5月29日までにオンライン申請 問 スミファ実行委員会事務局 ☎3633-5505 担 産業振興課
その他	令和8年度「すみだの力応援助成事業」の募集	内 皆さんの寄付を積み立てた「すみだの力応援基金」からの助成を希望する地域のまちづくり活動の募集 *詳細は募集要項を参照(助成可否・金額は審査で決定/審査方法は応募コースにより異なる)	申 5月14日までに事前確認を受けたうえで、5月27日(必着)までに直接か郵送、Eメールで、〒130-8640地域活動推進課まなび担当(区役所14階) ☎5608-6202へ *募集要項は申込先で配布しているほか、区HPからも出力可

区HP

区HP内に掲載された区報を、パソコン・タブレット・スマートフォン等でご覧になれます。
[利用方法] 右記コードを読み取るか、区HP内の「すみだ区報」をクリック



無料アプリ「マチイロ」

スマートフォン用アプリ「マチイロ」で、区報の最新号をご覧になれます。
[利用方法] 「マチイロ」HPからダウンロード



様々な方法で!
**区報(本紙)が
ご覧になれます!**



毎月1日・11日・21日に発行!
[問合せ] 広報広聴担当 ☎5608-6223

戸別配付

[対象] 区内在住で新聞を購読していない方 [費用] 無料 [配付開始号] ▶1日(必着)までの申込み=当月の11日号 ▶11日(必着)までの申込み=当月の21日号 ▶21日(必着)までの申込み=翌月の1日号 [申込み] 随時、オンライン申請か、申込書を直接または郵送、ファクス、Eメールで、〒130-8640広報広聴担当(区役所6階) ☎5608-6223・FAX 5608-6406・E:oshirase@city.sumida.lg.jpへ *申込書は申込先や各出張所・図書館等の区施設で配布 [注意事項] ▶1戸につき、原則1部配付 ▶郵便ポスト等の確認のため、配達員が現地調査を実施する場合あり



必見! YouTube 墨田区公式チャンネル

問合せ 広報広聴担当 ☎5608-6220

Q どんな動画が見られるの?
A 例えば...

すみだまちかど放送局
YouTube限定で配信している“すみだのまち”のニュース動画です!



リニューアル!
歩いてみよう! すみだでオフタイム
区長と大山キャスターがおすすめスポットを紹介!
など盛りだくさん!

Q 新着動画をすぐにチェックしたい。
A ぜひ、墨田区公式チャンネルのチャンネル登録を!

チャンネル登録で、YouTubeで動画を公開しているアカウントをお気に入り登録すれば、新着動画を見付けやすくなります。

チャンネル登録の方法

チャンネルトップページに表示されている「チャンネル登録」ボタンをクリック!



①チャンネル登録をするには、YouTubeへのログインが必要です。
②お使いの機種やOSのバージョンによって、表示などが一部異なる場合があります。