マンションにアドバイザーを派遣

維持・管理や建替え・改修など管理組合や所有者が抱える課題に助言

（公財）東京都防災・建築まちづくりセンターの制度を利用し、アドバイザーを派遣します。

【①マンション管理アドバイザー派遣】

①－Aコース講座編

維持・管理、長期修繕計画等の基本的なことについて、テキストを使いながらアドバイスを行います。

①－Bコース相談編

個別の相談内容に、事前に資料などを提出していただいたうえでアドバイスを行います。

【②マンション建替え・改修アドバイザー派遣】

②－Aコース入門編

建替えか改修かの検討を進めていくために必要な法律・税制・公的な支援などについてアドバイスを行います。

②－Bコース検討書の作成

建替えか改修かの比較検討のため、検討書（簡易な平面図や立体図面等、費用概算などの理解を促進するための参考資料）を作成して説明します。

人 区内の分譲マンションの管理組合（管理組合設立に向けて結成された区分所有者の任意の団体を含む）および賃貸マンションの所有者 費 無料（テキスト代、派遣申請後に辞退した場合に発生する違約金等は、派遣申請者の負担）

申 派遣希望日の30日前までに管理組合理事長名（管理組合設立に向けて結成された区分所有者の任意の団体の場合は代表者名）、または所有者名で申請してください※派遣は同一の申請者に対し、同一年度内いずれかのコース2回（②－Bのみ1回）までです※各コースの中で、さらに細かい内容に分かれています※申請方法など、詳細はお問い合わせください。

問 住宅課住宅指導係 ☎（3647）9473 FAX（3647）9268

区内中小企業経営者、総務・人事担当者向けセミナー

総務・人事必須の法的実務の留意点と労働法最新情報

12/18（水）

法律知識の整理と業務を進める上での重要ポイントをお伝えします。

来年度から中小企業に適用される新36協定の留意点など、日々の実務に活かせる内容をわかりやすくお伝えします。ぜひご参加ください。

※詳細は、こうとう若者・女性しごとセンターホームページ（HP https://koto-shigoto.jp/）をご覧ください

時 12月18日（水）午後2時～4時 場 こうとう若者・女性しごとセンター（亀戸2－19－1カメリアプラザ9階）人 区内中小企業の経営者、総務・人事担当者30人（申込順）費 無料

師 秋元紳司（特定社会保険労務士）

申 11月15日（金）午前9時半から電話またはファクスに①会社名②参加者名③会社電話番号を記入し、こうとう若者・女性しごとセンターへ ☎（5836）5161 FAX（3637）2351

問 経済課雇用支援担当 ☎（3647）8581 FAX（3647）8442

「要介護」にならないために

元気アップトレーニング

住み慣れた地域で健康で元気に暮らし続ける

「要支援」の方やこれに相当する方を対象とした「元気アップトレーニング」を行っています。

施設に通うことが難しい方等にはご自宅に看護師やリハビリ専門職等が訪問する「元気アップ訪問」もあります。

要介護状態にならないために、ご自身に合った取り組みで生活機能改善を目指してみませんか。

人 内 左表のとおり

申 直接、住まいを管轄する長寿サポートセンター窓口へ

問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎（3647）4398 FAX（3647）3165

	元気アップトレーニング「複合型」	元気アップトレーニング「運動特化型」
対象	要支援1・2または基本チェックリスト該当者で、長寿サポートセンターでこのサービスが必要と判断された方（既に介護保険サービスをご利用の方は併用できない場合もあります。長寿サポートセンターにご相談ください）	
概要	理学療法士などによる運動・栄養・口腔の複合プログラム	柔道整復師による運動に特化したプログラム
目的	生活機能の改善、家庭や社会への参加につなげる	
回数	1回120分、週2回×3か月＝24回	1回60分、週2回×3か月＝24回
場所	○枝川高齢者在宅サービスセンター（枝川1-8-15-101） ○あかつき苑（大島7-38-15） ○スポーツクラブルネサンス北砂（北砂2-16-1） ○寿園サービスセンター（北砂2-1-16）	（公社）東京都柔道整復師会江東支部に所属する整骨院・接骨院※詳細は長寿サポートセンターでご確認ください。
自己負担	3か月24回で4,800円	3か月24回で2,400円
送迎	必要に応じて送迎あり	送迎なし

長寿サポートセンター一覧

センター名	担当地域
白河（白河3-4-3-201）☎5646-1541	常盤、新大橋、森下1・2、三好3・4、白河、高橋
海辺（海辺12-13）☎3645-6761	千石、石島、千田、海辺、扇橋
住吉（住吉1-17-11）☎3635-0646	森下3～5、猿江、住吉、毛利
平野（平野1-2-3）☎5639-9121	清澄、平野、三好1・2、佐賀、福住、深川、冬木、門前仲町、木場3
古石場（古石場2-14-1-101）☎3641-2801	永代、富岡、牡丹、古石場、越中島、木場2
東陽（東陽6-2-17）☎5665-4547	木場4・5、東陽
塩浜（塩浜2-7-2）☎5617-6213	塩浜、潮見、木場1・6
豊洲（豊洲2-2-18）☎5859-0566	豊洲、東雲、有明、青海
枝川（枝川1-8-15-101）☎5634-0158	枝川、辰巳
亀戸（亀戸6-28-1）☎5627-2525	亀戸1・2・6
亀戸北（亀戸4-21-13）☎5626-0671	亀戸3～5
亀戸東（亀戸9-13-1）☎5875-3451	亀戸7～9
大島（大島6-14-4-103）☎5628-0541	大島3・5・6
大島西（大島4-1-37）☎3636-9857	大島1・2・4
大島東（大島9-6-16）☎5836-5301	大島7～9
北砂西（北砂3-31-19）☎3615-4860	北砂1～3、5
北砂東（北砂6-20-30）☎5606-1744	北砂6、東砂1・2
北砂南（北砂7-7-1-101）☎6660-2050	北砂4・7、南砂4・5
東砂（東砂4-16-12）☎5857-8243	東砂3～7
南砂（南砂2-3-5-102）☎3640-9851	南砂1・2
新砂（新砂3-3-37）☎5653-1735	東砂8、南砂3・6・7、新砂、新木場、夢の島、若洲

こうとう若者・女性しごとセンター

12月度セミナー　参加者募集

「書き出して見えてくる　わたしらしさ～自己分析講座～」を開催します。ジャーナリングという手法を使って、自分の好きなことや興味のあることを探っていきます。「自分にあっている仕事がわからない」、「自分の強みがみつからない」という方は、ぜひご参加ください 時 内 下表のとおり 場 こうとう若者・女性しごとセンター（亀戸2-19-1カメリアプラザ9階） 費 無料 申 11/15（金）9:30から電話またはファクスに氏名・連絡先・受講希望テーマを記入し、こうとう若者・女性しごとセンターへ ☎5836-5160、FAX3637-2351 HP https://koto-shigoto.jp/

日程	対象	定員	テーマ
12/3（火）10:00～12:00	女性	10人	職場で求められるOAスキルチェック講座Word編
12/3（火）13:30～15:30	どなたでも	10人	職場で求められるOAスキルチェック講座Word編
12/4（水）10:00～12:00	女性	10人	職場で求められるOAスキルチェック講座Excel編
12/4（水）13:30～15:30	どなたでも	10人	職場で求められるOAスキルチェック講座Excel編
12/6（金）10:00～12:00	女性	32人	書き出して見えてくる　わたしらしさ～自己分析講座～
12/11（水）10:00～12:00	どなたでも	32人	自分も相手も大切にするアサーティブな自己表現
12/13（金）10:30～12:00	女性	24人	プロに学ぶ　職場で好印象を与えるメイクレッスン
12/17（火）10:00～12:00	どなたでも	32人	魅力が伝わる！受かる応募書類のためのワンポイント講座
12/19（木）10:00～12:00	どなたでも	32人	準備しておけば大丈夫　面接で必ずされる質問対策講座

※初めて当センターをご利用の場合には、センターの利用登録が必要になります。
※すべての講座で、受講が初めての方を優先し、申込順。1度に3講座まで予約可。
※OAスキルチェック講座のみ、受付期間は11/20（水）までで、抽選（当選者にのみ11/25（月）までに電話連絡）。

悠々フェスティバル

レクダンス・脳トレ・体操・輪投げなど体験型イベント開催

11/17（日）

区内の福祉会館とふれあいセンターが高齢の方とこどもを対象に楽しく踊り、元気にうたい、みんなで一日楽しめるイベントを開催します。おまつりコーナーもあります。

福祉会館、ふれあいセンターを利用したことがない方もこの機会に参加してみませんか。お気軽にお越しください。

時 11月17日（日）午前10時～午後3時半 場 総合区民センター（大島4－5－1） 費 無料

内 別表のとおり

申 当日直接会場へ

問 各福祉会館・ふれあいセンター（老人福祉センター）

問い合わせ先

館名	電話番号	FAX
古石場福祉会館	3641-9531	3641-9531
塩浜福祉会館	3647-3901	3647-1941
千田福祉会館	3647-0108	3647-0109
東陽福祉会館	3647-8180	3647-8129
亀戸福祉会館	3685-8208	3683-4851
大島福祉会館	3637-2581	3637-2881
東砂福祉会館	3646-0461	3648-9247
深川ふれあいセンター	3643-1902	3630-6719
城東ふれあいセンター	3640-8651	3699-6744
亀戸ふれあいセンター	5609-8822	5609-8821

イベント	時間
オープニングセレモニー	10:00～10:30
楽しくレクダンス	10:30～11:45
うたの広場	13:00～14:00
のびのび体操	14:15～15:15
おまつりコーナー（脳トレ・マンカラ・ボッチャ・輪投げ・ポップコーン）	10:30～15:00
折り紙・ぬりえコーナー	10:30～15:00
囲碁入門コーナー	10:30～15:00
リフレッシュルーム（3階第1研修室）	10:30～15:00

※リフレッシュルーム以外は2階レクホール・展示ホール
※一般来場者・ボランティア休憩場所は6階第1会議室・第2研修室

多くのスーパーや大型店を含む区内約1,000店舗で使用できるプレミアム付商品券「KOTOお買い物応援券」の非課税対象者申請締切は11/30（土）消印有効です。ご希望の方は申請をお忘れなく！［コールセンター］☎0120-560-868※修正申告等で非課税者となった方（課税者の被扶養者・生活保護受給者等は除く）はコールセンターまでご連絡ください。