

## 女性のための起業入門講座 ビジネスプランを具体化し、 起業への道筋を立てよう

(全3回)

起業を検討している、または  
起業に向けて動き始めている方  
向けの講座です。

全3回の講座を通じて、経営  
資源「人・物・お金」や、事業  
計画の立て方など、起業に向け  
て必要な基礎知識を学びます。  
同じ想いを持った仲間と、共に  
学び、夢を実現するための一歩  
を踏み出しましょう。

2 パルシティ江東3階 ① 3  
年以内に起業を検討中の女性16  
人(全3回参加できる方を優先  
し、抽選) ② 無料 ③ 講師 渡邊奈  
月(中小企業診断士、マーケテ  
ィング・プランナー) ④ 保 幼児  
(1歳6か月〜就学前) 10人程度  
(無料・申込時要予約)  
⑤ 9月25日(日)  
⑥ 区ホームページまたは男女  
共同参画推進センターに電話、  
窓口で

⑦ 5(5683)0341  
⑧ FAX(5683)0340

### 男女共同参画推進講座

## 自分らしい人生の終い方

10/15(土)

「あなたは「終活」どうしますか？」  
人生の終焉が近づくにつれ、  
自分の人生の終わり方や終わっ  
た後の事が頭をよぎると、誰し  
も不安にさいなまれるものです。  
この講座では、近年の価値観  
の変化に合わせて、どのような  
準備をすれば良いかを学びます。  
終活を深刻に考え過ぎずに前向  
きに捉え、自分の気持ちや希望  
をリストにしたり、モノ・コト  
を整理したりするためのヒント  
にしましょう。

## 子育てママの再就職準備講座

10/26(水)・27(木)

出産や育児等で一旦離職して  
再就職を希望する方や、育児と  
仕事の両立を目指す方を対象  
とする女性向けセミナーです。  
職務経歴書の書き方など就職  
活動の進め方と、働くうえで知  
っておきたい社会保障制度につ  
いて、再就職に役立つ情報をわ

## こうとく若者女性しごとセンター 10月度セミナー 参加者募集

①②求職者向け「怒りの感情コントロール術～アンガーマネ  
ジメント講座～」等を開催します。怒りのメカニズムや対処法  
を学び、「感情のマネジメント」方法を身につけます ③企業向  
け「社員の定着と成長につながるメンター制度って何？」等を  
開催します ④ 時 ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

日程	対象	定員	テーマ
10/5(水) 10:30~12:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務PowerPoint編-
10/14(金) 10:30~12:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座 -実務Excel編-
10/17(月) 10:30~12:30	どなたでも	32人	職場で活かせるコミュニケーション術 働く上で押さえておきたいハラスメント 基礎知識(オンライン受講可)
10/19(水) 14:30~16:30	どなたでも	32人	変化の時代に適応するキャリアデザイン 講座(オンライン受講可)
10/26(水) 10:30~12:30	どなたでも	32人	受かる応募書類のためのワンポイント講座 (オンライン受講可)
10/27(木) 10:30~12:30	どなたでも	32人	準備しておけば大丈夫! 面接対策講座

日程	対象	定員	テーマ	会場
10/25(火) 14:30~16:30	求職者	16人	怒りの感情コントロール術 アンガーマネジメント講座	森下文化センター第1研 修室(森下3-12-17)

日程	対象	定員	テーマ
10/13(木) 10:00~12:00	区内中小企業の経 営者、総務・人事 担当、管理者	32人	「中途採用術2022」～採用から始まる! 職場 定着～(オンライン受講可)
10/20(木) 10:00~12:00	区内中小企業の方 (経営者・従業員)	32人	社員の定着と成長につながるメンター制度 って何?～中小企業のための活用と導入方 法～(オンライン受講可)

## どんな仕事か知りたい! 業界職種勉強会

10/18(火)

業界研究セミナーと、区内に  
拠点を構える企業の担当者から  
企業の情報や雰囲気、仕事内容  
などリアルな情報を聞く事がで  
きます。就職活動中の方はもち  
ろん、これから就職活動を始め  
る方も参加できます(参加予定  
企業4社。業界・建設、ITソ  
フトウェア、保育、製造)。  
※詳細はこうとく若者・女性し  
ごとセンターホームページをご  
覧ください。

① 10月15日(土) 午後2時  
4時 男女共同参画推進セン  
ターレクホール(扇橋3-22-1  
2 パルシティ江東1階) ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

## ゼロカーボンをめざす江東の実現に向けて

### 燃やすすみの12%は食へられる!? 食品ロス削減とCO2

令和2年度に江東区内の各  
家庭から排出された燃やすす  
みの量は51,483t、その  
うち12%の6,178tが食  
品ロス(手付かずの食品と食  
べ残し)と推計されています。  
生活と身近な食品ロス。地  
球温暖化にどのような影響を  
及ぼしているのでしょうか。

身近なところから食品ロス  
削減に取り組みます。できる  
ことから始めてみましょう。  
○食事を食べ残さない  
自分にあつた適量を知り、  
食事の支度や外食時の注文量  
に注意しましょう。  
○必要なものを必要な分購入  
買い物の前に冷蔵庫をチェ  
ックしましょう。あるものだ  
けで料理をしてみるのも一案  
です。  
○賞味期限と消費期限の違い  
を知る  
賞味期限は「おいしく食べ  
られる期限」、消費期限は「安  
全に食べられる期限」です。  
賞味期限が切れていても、ま  
だ食べられるかどうか判断す  
ることも大切です。  
ほかにも「フードドライブ  
の利用」などの取り組みがあ  
ります。  
身近な問題の解決が地球環  
境を救うのかもしれない。  
① 清掃リサイクル課  
☎(3647)9181  
FAX(5617)5737