資金繰り・インボイス・労務管理等でお困りの方へ
経営・創業・税務・労務相談

区では、区内の中小企業の方を支援するため、江東区経営相談員（中小企業診断士）と税理士・社会保険労務士による無料相談を実施しています。

新型コロナウイルス感染症、物価高騰等の影響により経営や資金繰り等でお困りの方や、これから創業をお考えの方、税務・労務について知りたい方はお気軽にご相談ください。

［経営に関する相談］
資金繰り、経理、店舗設計・運営、事業承継、廃業など経営全般の相談
時 月～金曜、午前10時～午後3時（正午～午後1時は除く）

［創業に関する相談］
新たに事業を始めたい方へ、開業のための手順や融資等についての具体的な助言
時 月～金曜、午前10時～午後3時（正午～午後1時は除く）

［税務に関する相談］
東京税理士会江東西支部・東支部の協力による、確定申告やインボイス等の税務に関する相談
時 第1・3・5水曜、午後1時～4時

［労務に関する相談］
東京都社会保険労務士会江東支部の協力による、人事・労務管理や社会保険に関する相談
時 第2・4水曜、午後1時～5時

※いずれも
場 経済課経営相談室（区役所4階28番）
申 区ホームページで
問 経済課融資相談係 ☎(3647)2331 FAX(3647)8442

65歳以上の方へ 江東マスターズフィットネス
スポーツクラブを利用して介護予防

区では、介護予防に取り組むきっかけづくりとして、区内7か所のスポーツクラブの中から希望施設を選んで、マシン等の設備利用の体験ができる「江東マスターズフィットネス」を実施しています。専門スタッフの指導が受けられ、自分のペースで運動に取り組むことができます。

場 左表のとおり
人 次のすべてを満たす方
○区内在住で65歳以上○要支援・要介護認定を受けていない○医師から運動を制限されていない○クラブの利用規約を遵守できる○現在クラブの会員ではない
費 2、000円（初回利用日から1か月間、全4回）
内 初回利用日にオリエンテーションを実施し、高齢者向けプログラムや設備利用（マシントレーニング、水中ウォーキング、エアロビクス、ヨガなど）について案内します
申 区ホームページ、または区ホームページ・長寿サポートセンターにある申請書兼同意書に必要事項を記入し、〒135－8383区役所地域ケア推進課地域ケア係に郵送・窓口で
☎(3647)4398 FAX(3647)3165

実施場所一覧

フィットネスクラブ	営業時間
ドゥ・スポーツプラザ豊洲24 (豊洲2-1-14アーバンドックららぽーと豊洲2 2階) ☎6303-6700	[月～金曜]10:00～23:00 [土曜]10:00～22:30 [日曜、祝日]10:00～21:00
ジェクサー・フィットネス＆スパ24亀戸 (亀戸5-1-1アトレ亀戸店6階) ☎0570-00-3535 ※1	[月～金曜]10:00～21:00 [土曜]10:00～19:00 [日曜、祝日]10:00～19:00
スポーツクラブ＆スパ ルネサンス亀戸24 (亀戸2-1-1 2階) ☎5836-1301 ※2	[月～木曜]10:00～23:00 [土曜]10:00～21:00 [日曜、祝日]10:00～20:00
コナミスポーツクラブ 東大島 (大島7-38-30ダイエー東大島店4階) ☎3636-8701 ※2	[月・火・木・金曜]10:00～21:00 [土曜]10:00～18:00 [日曜、祝日]10:00～18:00
スポーツクラブ ルネサンス北砂 (北砂2-16-1) ☎5635-9880 ※2	[月・火・水・金曜]10:00～23:00 [土曜]10:00～21:00 [日曜、祝日]10:00～20:00
スポーツクラブ オッソ南砂店 (南砂6-7-15トピレックプラザ西館2階) ☎5634-5505	[月～木曜]10:00～23:00 [土曜]10:00～21:00 [日曜、祝日]10:00～20:00
BumB東京スポーツ文化館 (夢の島2-1-3) ☎3521-7321 ※3	9:00～22:00

※1：費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネーのみ
※2：費用の支払い方法はクレジットカード、電子マネー、コード決済のみ
※3：費用の支払い方法は現金のみ

区長コラム

江東区長 木村 弥生

紙派？電子書籍派？

本を読むとき、皆さんはどちらがお好みですか。私はやっぱり紙で読む方がしっくりくるのですが、近頃は電子書籍で読むことも増えました。電子書籍のメリットはいろいろありますが、実感するのは、まず「電波さえ届けば、その場ですぐ手に入る」です。何か必要に迫られて急いで読みたい資料があるときなど助かります。そして「端末さえあれば、どこででも読める」です。私はしばらく東京と京都の2拠点で生活をしていました。読みかけの本を「いま読みたい」と思っても「あ、あっちの家に置いてきた」とあきらめたり、4冊ほどキャリーケースに入れて新幹線の中で読んでいましたが、重いしかさばります。電子書籍ならどこにいても読むことができます。ほかにも「字を拡大して読める」「キーワードを検索できる」があります。

それでは紙の本はどうでしょうか。保管スペースの確保、これは本好きさん共通の課題ですよね。理想は天井までの本棚に囲まれた書斎ですが、夢の夢です。現実は処分する・しない本を選（え）り分ける作業を地道にしています。それでも本棚にお気に入りの背表紙が並ぶのを眺めるだけで私は幸せな気持ちになります。いささか分が悪そうな紙の本ですが、電子書籍にはないメリットもあります。前回コラムでご紹介したエンデという作家の『はてしない物語』、こちらの単行本は、物語に出てくる「あかがね色の本」を具現化しています。もちろん電子書籍でも『はてしない物語』のはてしなく広がる想像の世界を損なうものではありませんが、ずっしりした単行本も機会があればご覧になってみてください。

芭蕉庵 国際英語俳句大会
作品募集

俳聖として世界に知られる松尾芭蕉。晩年の14年間、深川の草庵・芭蕉庵を拠点に活動し、多くの名句や紀行文を残しました。「古池や蛙（かわず）飛び込む水の音」も、ここで誕生しました。

芭蕉ゆかりの深川の地で、国際英語俳句大会を開催します。英語俳句を楽しんでいる方、これから始めてみたいと思っている方、どなたでも参加できます。

［投句料］ 無料
［選者］ ドゥーグル・J・リンズイー、長谷川櫂、藤田直子
［賞］ 芭蕉庵賞（3作品。賞品進呈）、入選（10作品予定）
［発表］ 受賞者に12月末以降メールで通知
※受賞作品は芭蕉記念館ホームページ等に掲載。

締 11月10日（金）
［投句方法］ ホームページで
※1回につき1句。1人10句まで応募可。
※投句方法や注意事項など詳細はホームページをご覧ください。

▲芭蕉記念館ホームページ

問 芭蕉記念館 ☎(3631)1448 FAX(3634)0986
e basho-an2018@kcf.or.jp

▲江東区観光キャラクターコトミちゃん

こうとう若者・女性しごとセンター
9月度セミナー 参加者募集

［求職者向け］「就職活動や職場のメンタルヘルス対策～セルフケア術～」等を開催します。メンタルヘルスの基礎を学び、ストレスとの向き合い方を考えます。セルフケアを行うと、自己肯定感を保ちながら求職活動にのぞむことができます。

▲9月度セミナー

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** 8/15（火）9:30からホームページまたは電話で☎5836-5160、FAX3637-2351

日時	対象	定員	テーマ
9/5(火) 10:30～15:30	どなたでも	10人	職場で求められるPCスキル講座☆ -応用Excel編-
9/8(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-
9/12(火) 10:30～12:30	どなたでも	32人	基本から学べる！応募書類作成講座
9/22(金) 10:30～12:30	どなたでも	32人	もっと魅力的にアピール！ 面接スキルアップ講座
9/25(月) 10:30～12:30	どなたでも	32人	表情豊かに、就職力UP ～フェイスメソッドで自信の持てる自分へ～
9/26(火) 10:30～12:30	どなたでも	32人	自分に合った求人の探し方 ～求人票に散りばめられた謎を解き明かす！～
9/28(木) 10:30～12:30	どなたでも	32人	相手に伝わるビジネスメールの基本 (オンライン受講可)
9/29(金) 10:30～12:30	どなたでも	32人	就職活動や職場のメンタルヘルス対策 ～セルフケア術～(オンライン受講可)

※セミナーの申し込みには、こうとう若者・女性しごとセンターの利用登録が必要。
※受講が初めての方を優先。月に3講座まで申込可。
※パソコン講座（☆）の受付期間は8/19（土）まで。区民の優先枠（5割）を設け抽選。8/22（火）ホームページで当選者IDを発表。
※パソコン講座（☆）以外の講座は、申込順。
※応用Excel編は、基本的なグラフ作成や関数（SUM関数やAVERAGE関数等）ができる方が対象。
※実務Excel編は、簡単な表作成や四則演算ができる方が対象。

毎週水曜、区役所本庁舎および豊洲特別出張所（豊洲2-2-18豊洲シビックセンター3階）の窓口時間を午後7時まで延長しています。
取り扱い業務の詳細については各担当窓口へご確認ください。

凡例
時 日時 場 場所 集 集合 人 対象・定員 費 費用 内 内容 師 講師 保 一時保育 締 締切日 申 申し込み 問 問合先 HP ホームページ e Eメール