働く人のメンタルヘルス講座

～「心の傾向」を知ってストレスを減らす～

9/24（日）

人間関係など、職場でストレスを感じていませんか。職場でのストレスの要因はさまざまです。講座では参加型のワークを通して、ストレスの基礎知識について学びます。自分が陥りやすい心の傾向を知り、ストレスと上手くつきあう方法や、ストレスの少ない働き方の習得を目指します。心も体も健康に仕事に取り組むためのセルフケアを始めましょう。

時 9月24日（日）午後2時～4時
場 男女共同参画推進センター3階第1・2研修室（扇橋3－22－2パルシティ江東3階）
人 仕事をしている方30人（申込順）
費 無料
師 髙山直子（カウンセリング＆サポートサービスN　カウンセラー）
保 幼児（1歳6か月～就学前）10人程度（無料・申込時要予約）
申 8月25日（金）午前9時から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
☎（5683）0341
FAX（5683）0340

パルカレッジ公開講座

吉川美代子さん講演会

「女性が働くということ～私のアナウンサー人生～」

10/1（日）

TBS初の女性ニュースキャスターとして活躍の場を切り開き、管理職としても職務を全うされた吉川美代子さんに、女性の働き方、仕事への向き合い方など、働くことにおいて必要な男女共同参画について、これまでの経験を交えてお話しいただきます。

※録音・録画・写真撮影不可。

時 10月1日（日）午後2時～4時
場 男女共同参画推進センターレクホール（扇橋3－22－2パルシティ江東1階）
人 高校生以上の方200人程度（区内在住の方を優先し、抽選）
費 無料
師 吉川美代子（キャスター・アナウンサー・京都産業大学客員教授）
保 幼児（1歳6か月～就学前）若干名（無料・申込時要予約（抽選））※1歳6か月未満の場合は別室でスクリーンを見ながら同伴受講できます（10人程度・抽選）
締 9月4日（月）消印有効
申 区ホームページ、または往復はがき（1人1枚）に①講座名②氏名（ふりがな）③住所④電話番号⑤年齢⑥保育希望の場合は、保育希望・こどもの氏名（ふりがな）・生年月日⑦同伴受講希望の場合は、同伴受講・講座当日のこどもの月齢⑧車いす席（定員3席）・手話通訳（いずれも介助者は1人まで）利用希望の場合はその旨を記入し、〒135－0011扇橋3－22－2パルシティ江東内男女共同参画推進センター公開講座担当へ
☎（5683）0341
FAX（5683）0340

▲吉川美代子さん

江東区文化観光ガイドがご案内

イベントツアー「トワイライトツアー 隅田川のきらめく橋めぐり」

9/21（木）～23（土・祝）

夕暮れ時から夜にかけて、清洲橋、永代橋などの隅田川沿いの橋や水辺の風景を楽しむまちあるきツアーです。日が落ちてライトアップされた名橋と隅田川テラスの夜景をぜひお楽しみください。

時 9月21日（木）～23日（土・祝）午後5時半出発※雨天決行
集 都営新宿線森下駅新大橋方面改札前（出発時間の10分前までに集合）

［ガイドコース］都営新宿線森下駅新大橋方面改札前（集合）→（新大橋通り）→新大橋（「大はしあたけの夕立」レリーフで折り返し）→（隅田川テラス）→萬年橋→（隅田川テラス）→清洲橋→（中央区側隅田川テラス）→隅田川展望テラス→豊海橋→永代橋→大島川水門テラス→越中島公園→越中島連絡橋→永代地区集会所（解散）

人 2時間程度のまちあるき（階段の昇り降りを含む）ができる小学生以上の方各日30人（抽選。結果は9月12日（火）までに発送予定。1組2人まで）
※小・中学生は要保護者同伴
費 500円（保険代他）
締 9月5日（火）必着
申 江東区観光協会ホームページ、または往復はがきに①イベント名②参加希望日（複数日の申込不可）③申込者氏名（申込者、同行者を逆にしての重複申込は無効）④住所⑤電話番号⑥年齢層⑦同行者氏名（1人まで）を記入し、〒135－0016東陽4－5－18江東区産業会館内江東区文化観光ガイド事務局（江東区観光協会内）まで
☎（6458）7410
FAX（6458）7420
HP https://koto-kanko.jp/

江東区文化観光ガイド まちあるきガイドサービス

江東区文化観光ガイドでは、12コースのまちあるきガイドサービスを実施しています。9月1日から、イヤホンガイド利用料・保険代等として1人200円を徴収することとしました。ご理解のほどよろしくお願いします。

江東ブランド

展示会 『GOODLIFEフェア』に出展

9月1日（金）～3日（日）

区が認定した優れた技術を持つ区内の中小製造業者「江東ブランド」が、東京ビッグサイトで開催する展示会「GOODLIFEフェア」に出展します。今回出展する5社は、「ようこそ江東ものづくり団地へ」をテーマに、各社自慢の商品や技術を紹介し、ものづくりのまち江東区をPRします。ぜひお越しください。

時 9月1日（金）～3日（日）午前10時～午後6時（3日は午後5時まで）
場 東京ビッグサイト東展示棟（有明3－11－1）
費 入場料1,000円（前売り）
※区内在住の方、高校生以下の方は無料（要事前登録。区内在住の方は登録画面に「KOTO 2023」を入力すると入場料が無料になります）

［出展企業］（株）一九堂印刷所、（株）イヨベ工芸社、（株）昇寿堂、（株）長谷萬、（株）森製綿所
申 江東ブランドホームページで

▲出展イメージ

問 経済課販路開拓担当
☎（3647）1381
FAX（3647）8442
HP https://kotobrand.jp/
e hanro@city.koto.lg.jp

特定創業支援等事業に関する証明書の発行を希望する方へ

『江東区創業塾』受講者募集

特定創業支援等事業の支援を受けたことの証明書の発行を希望する方を対象に、セミナー形式の創業塾を開催します。証明書によって、会社設立時の登録免許税の軽減措置などのさまざまな優遇措置を受けることができます。

時 10月12日～11月16日の木曜（全6回）午後6時半～9時半
場 産業会館2階第5展示室（東陽4－5－18）
人 創業時点で事業を営んでいない個人で、区内で6か月以内に創業する具体的な計画がある、または区内で創業後5年未満の場合で、全回に参加できる方20人（抽選）
費 無料
内 創業に求められる経営、財務、人材育成および販路開拓に関すること
師 （一社）東京都中小企業診断士協会城東支部
締 9月12日（火）
申 区ホームページで（要事前会員登録）
問 経済課融資相談係
☎（3647）2331
FAX（3647）8442

東京シティ・フィルと東京シティ・バレエ団のはじめての音楽会

11/3（金・祝）

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団と東京シティ・バレエ団が皆さんを音楽とバレエの世界にご案内します。司会付きのワークショップ＆コンサートで、舞台芸術をわかりやすく、楽しくご紹介します。ぜひお楽しみください。

時 11月3日（金・祝）午後2時～
場 ティアラこうとう大ホール（住吉2－28－36）
人 800人（申込順）
費 一般1,500円、小学生以下の方500円（2歳以下ひざ上無料）
［司会］桜井しおり（音楽ワークショップ・アーティストおとみっく）
［出演］東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団弦楽四重奏、東京シティ・バレエ団ダンサー
申 8月26日（土）午前9時から電話でティアラこうとう
☎（5624）3333
FAX（3635）5547

▲昨年の様子

［夏期の省エネ・節電対策へご協力ください］地球温暖化防止のため、家庭や職場で、無理のない範囲で省エネ・節電にご協力をお願いします。区施設では、5/1～10/31（火）の間、室温を28℃程度に調整し、職員はノーネクタイ・ノー上着の軽装で業務を行います※江東区は、2050年までに、区内の温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする「ゼロカーボンシティ江東区」の実現を目指しています 問 温暖化対策課環境調整係☎3647－6124、FAX5617－5737