



# こうとくトコトコ日和

## 冬号 城東エリア特集

配布中

「魅力深掘り、江東区。」と題して、今号では城東エリアを大特集。亀戸を中心に大島、砂町のおススメお立ち寄りスポットをご紹介します。また、「達人と行く！七福神めぐり」では、初詣でにぎわう亀戸・深川両七福神の注目ポイントを文化観光ガイドが解説します。「こうとくトコトコ日和」を手を、ぜひおでかけください。



【配布場所】江東区観光協会(東陽4-5-18産業会館内)、こうとく情報ステーション(区役所2階)、文化観光課(区役所4階33番)、豊洲特別出張所、各出張所、各文化センター、区内観光施設等

江東区観光協会  
☎6458-7400、FAX6458-7420

### 65歳以上の方へ

## 江東マスターズフィットネス

利用者募集中

### スポーツクラブを利用して介護予防

区では、介護予防に取り組みきつかけづくりとして、区内7か所のスポーツクラブ(以下「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。

クラブでは専門スタッフの指導が受けられ、ご自身のペースで運動に取り組むことができます。

※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)を案内します。

現在クラブの会員ではない方  
費 2,000円(初回利用日から1か月間・全4回)

区ホームページから、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(区役所3階7番)に郵送・窓口で

申込(3647)4398  
FAX(3647)3165

○区内在住で65歳以上である

○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

「はたらく」をサポートするために都内各所を巡って開催するイベントです。働きたい女性の方へ、在宅勤務と在宅ワークの違い、特徴や求人情報の見つけ方、心構えについてお伝えします。セミナー後、希望者には専門のキャリアコンサルタントによる就職個別相談を実施します。

## 女性しごと 応援キャラバン in 南砂

### 在宅ワーク入門セミナー

1/22(月)

「はたらく」をサポートするために都内各所を巡って開催するイベントです。働きたい女性の方へ、在宅勤務と在宅ワークの違い、特徴や求人情報の見つけ方、心構えについてお伝えします。セミナー後、希望者には専門のキャリアコンサルタントによる就職個別相談を実施します。

時 1月22日(月)①セミナー…午前10時～正午②個別相談会…午後0時20分～1時25分(1人あたり30分)

場 Lst a y & g r o w 南砂町2階 R I D G E I (南砂7-10-14)

人 就職を希望している女性①50人②12人(申込順) 費 無料

## 給与支払報告書の提出は eLTAX(エルタックス)で

### 締め切りは1月31日(水)

令和6年1月1日現在に給与の支払い者であり、給与所得に応じた源泉徴収をする義務のある事業者等は、令和6年1月31日(水)までに給与支払報告書を提出する必要があります。

給与支払報告書は書面による提出のほかにインターネットによる電子申告(eLTAX)や「はたらく」を介して提出することができます。なお、令和3年1月1日から基準年(前々年)に給与または公的年金等の源泉徴収額を100枚以上提出した場合、eLTAXまたは光ディスク等による提出が義務付けられていますのでご注意ください。

光ディスク等による提出ができません。令和3年1月1日から基準年(前々年)に給与または公的年金等の源泉徴収額を100枚以上提出した場合、eLTAXまたは光ディスク等による提出が義務付けられていますのでご注意ください。

## オンライン食品表示講習会

「健康づくり」に役立つ情報が満載!

### 食品の栄養成分表示

食品や飲料品に書かれた「栄養成分表示」のルールと読み取り方のポイントを学んで生活習慣病予防や健康づくりに役立てましょう。知っておくと役立つ食品表示の豆知識を専門家から紹介します。ぜひ、食品選びの参考にしてください。

また、まだeLTAXを利用されていない給与支払者あてに、令和6年度用給与支払報告書の総括表を11月30日に送付しています。eLTAX等による提出義務の有無を確認のうえご利用ください。

区内建設業者で構成する「江東区住宅リフォーム協議会」を通じて、施工業者を紹介していきます。軽微な修繕から増改築・マンションの専有部分のリフォーム工事など、区内工務店・大工等が誠意をもって施工します。

改装(タイル・吹きつけ・外装・クロスやフローリングの張替え等)

増改築(和室、洋室、キッチン等)

付帯設備(門扉、堀、雨どい、物置、駐車場)

その他

工事内容

修繕(屋根・塗装・建具・土台等)

課税課

☎(3647)8001・2・8004  
FAX(3647)4822

乳幼児(6か月～就学前)10人程度(1月16日(火)正午までに要申込)

12月5日(火)から女性しごと応援キャラバンホームページまたは電話で女性しごと応援キャラバン運営事務局

☎(6734)1346

女性しごと応援キャラバンホームページ

QRコード

女性しごと応援キャラバンホームページ

スタッフ研究会代表世話人、薬剤師、NR・サプリメントアドバイザー  
保健所健康推進課栄養指導担当  
☎(3647)6713  
FAX(3615)7171



YouTube 区公式チャンネル

## 住宅の改善をお考えの方 リフォーム業者を紹介

区内建設業者で構成する「江東区住宅リフォーム協議会」を通じて、施工業者を紹介していきます。軽微な修繕から増改築・マンションの専有部分のリフォーム工事など、区内工務店・大工等が誠意をもって施工します。

改装(タイル・吹きつけ・外装・クロスやフローリングの張替え等)

増改築(和室、洋室、キッチン等)

付帯設備(門扉、堀、雨どい、物置、駐車場)

その他

工事内容

修繕(屋根・塗装・建具・土台等)

課税課

☎(3647)8001・2・8004  
FAX(3647)4822

乳幼児(6か月～就学前)10人程度(1月16日(火)正午までに要申込)

12月5日(火)から女性しごと応援キャラバンホームページまたは電話で女性しごと応援キャラバン運営事務局

☎(6734)1346

## 2024年 青少年健全育成卓上カレンダー

### 12月13日(水)配布開始

### 児童・生徒の入選作品を掲載

今回のテーマは「みんなで一緒にやりたいこと」です。区立小・中・義務教育学校合わせて1,039点の応募をいただきました。児童・生徒の思いがあらわれる作品が掲載されています。また、12月11日(月)～22日(金)には、区役所2階区民ホールで作品のパネルを展示します。

【配布開始】12月13日(水)午前9時～※1人1冊まで

【場】青少年課青少年係(区役所)

出展所

青少年課青少年係

☎(3647)9813  
FAX(3647)8474

