

仕事

仕事

産業

10月3日から東京都最低賃金が時間額1226円に改定されます

都内で労働者を使用する全ての事業場、同
事業場で働く全ての労働者(都内の事業場に派
遣中の労働者を含む)に適用されます。詳しく
は、ホームページ(二次元コード)を
ご覧いただくか、お問い合わせくだ
さい。



担当／工業・建設業・雇用促進課

問東京労働局労働基準部賃金課 ☎3512-1614、

渋谷労働基準監督署 FAX3512-1558、東京働き方
改革推進支援センター ☎0120-232-865

女性デジタルカレッジ事業 (入門コース Word・Excel基礎科)(全5回)

対結婚・出産・介護等で離職し、ハローワー
クで求職登録をしている方

日10月20日(月)～24日(金)午前10時～
午後3時

場三茶おしごとカフェ

女性デジタルカレッジ▶



費2200円(テキスト代)

他保育可。

担当／工業・建設業・雇用促進課

申ホームページ(前記二次元コード) 9月26
日(必着)まで 抽選10人 ※郵送でも申込可。

問同事業事務局 ☎6261-7524(午前10時～午
後5時 ※土・日曜、祝・休日を除く。)



詳細や郵送用の申込書は
TOKYOはたらくネットのホームページへ▶

イベント

催し

講座

糖尿病予防教室(実践コース)

内容／運動・栄養指導、医師による講演、個別
相談

対区内在住で健康診査等で要指導と診断され
た、または糖尿病予防に関心のある方

日10月15日(水)午後1時30分～4時30分

場玉川せせらぎホール第4・5集会室

他個別相談以外は、当日会場へ(先着40人)。
動きやすい服・靴でお越しください。手話通訳
あり。

担当／世田谷保健所健康企画課

申個別相談は問へ電話 9月16日から 先着15人
問玉川医師会 ☎3704-2481 FAX3704-6978

区HPQ 25986

健康のための講座(保健センター)

1睡眠改善講座(全2回)

日10月28日、11月4日いずれも火曜午後2時～
3時10分

2やさしいエコ・クッキング講座

日①11月4日(火)②11月7日(金)いずれも午後2時
20分～3時30分(いずれも同内容)

3健診&まるっと生活習慣病改善教室(全12回)

日12月3日～8年3月4日の毎週水曜午後1時50
分～3時50分(12月31日と2月11日を除く)

共通事項

場保健センター(松原6-37-10)

費1回400円(指導料)

他対象・内容など詳しくは、ホームペー
ジ(二次元コード)をご覧ください。3
は健康度測定を受診(5000円)必須。



申ホームページ、問へ電話・FAX(記入例3面。
性別、生年月日も明記) 9月18日まで
抽選13各24人2各12人 ※抽選結果は当選者
にのみ通知。

問保健センター ☎6265-7473 FAX6265-7429

家族の健康を守る!住まいの温活セミナー

対都内在住の方

日11月20日(木)午前10時30分～午後0時30分

場北沢タウンホールミーティングルーム

講清水雅彦((一社)ロングライフ・ラボ代表理
事)、石原新菜(イシハラクリニック副院長)

申11月17日午後5時まで 先着50人

担当／気候危機対策課

問東京都環境局家庭エネルギー対策課 ☎5388-
3533、事務局(株)ハルメクお客様センター
☎0120-86-1094(日曜、祝・休日を除く午前9
時～午後7時)



申込方法等詳しくは、
(株)ハルメクのホームページをご覧ください▶

認知症を知る講座「認知症の基礎知識 ～高齢期をすこやかに過ごすために」

対区内在住・在勤・在学の方

日10月30日(木)午後2時～4時

場烏山区民会館(烏山区民センター内)

講古田伸夫(浴風会病院認知症疾患医療セン
ターセンター長)

担当／介護予防・地域支援課

申区HPからオンライン手続き、問へ電話・
FAX(記入例3面) 10月28日まで 先着150人

問☎セタがやコール

区HPQ 18230



▲昨年の講座の様子

老い支度講座 ～遺言・相続・エンディングノート

対区内在住・在勤・在学の方

日10月14日(火)午後2時～4時

場烏山区民センター

講弁護士

申問へ電話・FAX(記入例3面。年齢も明記)
9月16日～10月3日まで 先着50人

問(社福)世田谷区社会福祉協議会成年後見センター
☎6411-3950 FAX6411-2247

文字・活字文化の日記念講演会 ～松井玲奈 俳優×読書(トークイベント)

対区内在住・在勤・在学の方優先

日10月18日(土)午後2時～3時30分

場玉川せせらぎホール

講松井玲奈(俳優・作家)、河西美紀(フリーア
ナウンサー)

他手話通訳あり(要予約)。

申図書館ホームページ(二次元コー
ド)からオンライン手続き 9月25日
まで



抽選350人 ※抽選結果は全申込者に通知。

問中央図書館 ☎3429-1811 FAX3429-7436

男女共同参画センターらぷらすから

1らぷらすブックサロン

課題図書／ダリア・セレンコ「女の子たちと公

的機関 ロシアのフェミニストが目覚めるとき」
(エトセトラブックス、2023年)

日11月1日(土)午後2時～4時

講高柳聡子(ロシア文学研究者)

他保育可(要予約、先着順)。

2第6回らぷらすゼミ

テーマ／「男らしさ」に気づいたその先のもや
もやについてみんなで考える

日10月26日(日)午後2時～4時

講清田隆之(桃山商事代表)

他保育可(要予約、先着順)。前半は講座、後
半は参加者トーク。

共通事項

場男女共同参画センターらぷらす

申ホームページ(二次元コード)、問へ電話・
FAX(記入例3面。2は講師に聞きたいことや
参加者同士で話してみたいこと等も
明記) 9月15日午前10時から
先着110人220人



問男女共同参画センターらぷらす

☎6450-8510 FAX6450-8511

郷土資料館野外歴史教室 「桜丘と石造物を巡る」

対区内在住・在勤・在学の方

日10月17日(金)午後1時～4時

場桜丘区民センター～久成院～宇山稻荷神社～
稻荷森稻荷神社(現地解散。約3km)

講松浦瑛士(郷土資料館学芸員)

費100円(受講料)

他動きやすい服・靴でお越しください。

申区HPからオンライン手続き、問へ往復ハガキ
(記入例3面) 9月23日(必着)まで 抽選20人
※抽選結果は全申込者に通知。

問郷土資料館

〒154-0017 世田谷1-29-18

☎3429-4237 FAX3429-4925

区HPQ 26943



▲学芸員と石造物を巡りましょう

10面へつづく【イベント】