

歳末たすけあい・地域福祉募金にご協力ください

75歳以上のひとりぐらし等高齢者登録者などへの見舞金や地域福祉活動の推進に使われます。

実施期間 12月1～31日
目黒区社会福祉協議会(☎3711-4995)

男女平等・共同参画センター運営委員を募集します

センター運営の意見提案や男女平等フォーラムの企画・運営、情報誌の編集などを区と協力しながら活動していただきます。詳細は区(☎)コード(13)をご覧ください。

期間 7年3月から2年間(毎月1回土曜日に会議あり)

場男女平等・共同参画センター
対女性に関する問題解決や男女平等・共同参画社会、性の多様性を尊重する社会の実現に関心のある、同センター利用者(利用予定者を含む)

定7人(抽選)。保育(未就学児)あり。謝礼・交通費の支給なし

申区(☎)コード(13)、ハガキ・FAXに、記入例1～5、在勤・在学者は所在地・名称、作文「男女平等参画に関して自分が思っていること(150文字程度)」を書いて、7年1月15日(必着)までに、男女平等・共同参画センター(〒153-0061中目黒2-10-13 中目黒

スクエア内、☎5721-8570、☎5721-8574)へ

11月は個人事業税第2期分の納期です

12月2日までに、納付してください。

納付は、キャッシュレス納税(口座振替、スマートフォン決済アプリ、クレジットカード納付ほか)をご活用ください。

課税は渋谷都税事務所事業税課(☎5422-8204)、納税は目黒都税事務所徴収課(☎5722-8714)

小規模非住宅用地の固定資産税・都市計画税を減免します(23区内)

一画地における非住宅用地の面積が400㎡以下であるもののうち、200㎡までの部分について固定資産税・都市計画税の2割を減免します(個人または資本金・出資金が1億円以下の法人などが所有するものに限る)。

減免を受けるには、12月27日までに申請が必要です。

小規模非住宅用地を所有していると思われる未申請のかたには、9月までに減免手続きの案内を送付しています。

*インターネットでも手続きができます

目黒都税事務所固定資産税課(☎5722-9056)

保健衛生

50歳以上胃がん検診(11月～7年2月受診分)

場区内実施医療機関
内胃X線検査(バリウム)または胃内視鏡検査

対昭和50年3月31日以前生まれの区内在住者。ただし次のかたを除く①5年度に区の胃がん検診を受診②勤務先・家族検診などで同検査が受けられる③胃の治療中ほか。詳細はお問い合わせください

申区(☎)コード(14)、電話で、12月10日までに、健康推進課成人保健係(☎5722-9589)へ

みんなの栄養相談

1食生活や糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病の栄養相談

時12月9日(月)①9:15②10:15③11:15から(各30分程度)

定各2人(先着)

2乳幼児の食事相談

時12月9日(月)①13:15②14:15③15:15から(各30分程度)

対乳幼児の保護者

定各1人(先着)

12共通

場総合庁舎本館3階保健予防課

申1は電話、2は区(☎)コード(15)で、11月18

～29日に、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503、☎5722-9508)へ

わくわく健康増進ダンスエクササイズ

時12月8日(日)①13:30～15:00②15:15～16:45

内①スローダンスエクササイズ②ポップダンスエクササイズ

場鷹番住区センター(鷹番3-17-20)

師株式会社CAPトレーナー 松浦由芽氏

定各35人(先着)

後援 目黒区

申11月16日12:00から、電話、Eメール(記入例134、希望回を記入)で、わくわく健康増進実行委員会(トータルビューティーサロンCAP内、☎3713-5775、☎support@salon-cap.com)へ

妊婦ごはんとおーラルケア

時12月11日(水)13:30～15:00
場総合庁舎本館3階保健予防課

内妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアほか

師歯科医師 呂英美氏ほか

対区内在住の妊娠中のかたと同伴者

定8組(先着)

申区(☎)コード(16)で、11月18日～12月9日に、保健予防課保健サービス係(☎5722-9503、☎5722-9508)へ

あなたも近くの竹の子クラブで地域の仲間と元気に楽しく活動しませんか

目黒高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)

竹の子クラブは、老人いこいの家を拠点とし、40のクラブで約3,500人が楽しく活動しています。区内在住でおおむね60歳以上のかたなら、どなたでも入会できるクラブです。詳細は区(☎)コード(17)をご覧ください。



年会費 1,500円

入会方法 入会をご希望のかたはお近くの老人いこいの家、または高齢福祉課いきがい支援係までお問い合わせください。また、見学や体験も随時受け付けています。

竹の子クラブ連合会 会報誌「竹の子」

竹の子クラブの活動内容や魅力を掲載しています。年2回の発行で、各住区センターや総合庁舎本館2階高齢福祉課いきがい支援係の窓口で配布しています。



活動内容

健康増進活動

体操、踊り、輪投げ、手のひら健康バレー、グラウンドゴルフ、ポッチャ、歩こう会 ほか

連合会行事

輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会、芸能大会、研修旅行(日帰りあり)

生きがい活動

健康マーじゃん、書道、華道、手芸、フラダンス ほか

ボランティア活動

切手整理、公園清掃 ほか

その他の活動

誕生会 ほか



▲健康マーじゃん会



▲グラウンドゴルフ大会