

国民年金保険料の免除制度

〈7月から納付困難なかたの保険料免除申請を受け付けます〉

免除期間 7月～令和9年6月

内 全額または一部免除、納付猶予(所得などに応じて決定)

対 本人・配偶者・世帯主の所得が基準額以下のかた、離職者

申 マイナポータル/郵送/窓口(申請書、失業したかたは離職票の写しなど)。申請は毎年度必要(前年に継続申請が承認されたかたは不要。日本年金機構の審査結果を通知)。納付期限から2年以内の保険料も申請可

〈産前産後の保険料を免除します〉

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月(多胎妊娠の場合は3カ月前)から出産予定月の翌々月まで

対 出産日が平成31年2月1日以降の国民年金第1号被保険者

申 出産予定日の6カ月前から、マイナポータル/窓口(母子健康手帳など出産予定・出産日が確認できる書類)

先 国保年金課国民年金係(総合庁舎本館1階、☎5722-9814)



内 歯科衛生士が教える歯磨きのポイント

対 歯が8本程度生えてきた10カ月～1歳5カ月と保護者

定 5組(先着)

申 6月16日から、区Web

問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-7057)



妊婦ごはんとおーラルケア

時 7月8日(水)13:30～15:00

場 地域保健課(総合庁舎本館3階)

内 妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアなど

師 歯科医師 呂英美氏など

対 区内在住の妊婦と同伴者

定 8組(先着)

申 6月16日～7月6日に、区Web

問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)



もぐもぐピカピカ歯みがき教室

時 7月14日(火)10:00～11:30

場 地域保健課(総合庁舎本館3階)

内 1歳ごろの食事の進め方、口こう発達の話と歯磨き練習

師 歯科衛生士など

対 1歳～1歳2カ月と保護者

定 20組(先着)

申 6月16日～7月10日に、区Web

問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-7057)



健康大学

椅子を使った簡単ストレッチ!

時 7月23日(木)10:00～11:30

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

内 室内で身体を動かして、体力アップのコツを学ぶ

師 目黒区トリム体操指導員

川上ゆき子氏

定 70人(先着)

申 6月16日～30日に、区Web/電話

先 健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)



災害時巡回栄養相談チームの会員募集

災害時の栄養相談に必要な知識・スキル向上のための勉強会を行っています。勉強会の内容などは、お問い合わせください。

対 災害時に巡回栄養相談ができる管理栄養士、栄養士有資格者で区内在住・在勤者

申 6月16日～7月3日に、電話

先 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390、FAX 5722-9508)

意見募集

中目黒駅前北地区の都市計画(案)

中目黒駅前北地区第一種市街地再開発事業に関する都市計画(案)への意見を募集します。意見の提出方法は、区Webをご覧ください。

閲覧期間 6月16日～30日

閲覧場所 区Web、地区整備課(総合庁舎本館6階)、中目黒住区センター、菅刈住区センター、烏森住区センター、東山住区センター

提出期限 6月30日

問 地区整備課(☎5722-9673)



人材募集

住宅政策審議会委員

任期 8月1日から2年間(年2回程度開催)

内容 住宅政策に関する事項の検討・協議など

応募資格 8月1日現在、区内に住民登録があり、引き続き3カ月以上居住する18～78歳(区の公募委員・区職員を除く)

報酬 1回5,000円

募集人数 3人

申 7月1日までに、区Web/封筒に住宅政策審議会委員応募と明記し、作

文(これからも目黒区で安心して暮らすために大切だと思うこと。800字程度)、記入例②～⑤、性別、生年月日を書いて郵送/窓口

先 住宅課居住支援係(総合庁舎本館6階、☎5722-9878)



エコライフめぐろ推進協会 契約職員

勤務期間 8月1日～令和9年3月31日

勤務時間 8:30～17:15。月18日(シフト制)

勤務場所 同協会、目黒区エコプラザ

勤務内容 窓口業務、講座の企画・運営、ウェブサイトの運営など

給与 月額216,240円

募集人数 若干名

選考方法 書類・作文選考後、面接。詳細は募集要項(同協会、同プラザで配布。同協会Webから印刷可)をご覧ください

申 6月15日～30日に、履歴書と作文を郵送/窓口

先 エコライフめぐろ推進協会(総合庁舎別館6階、☎3715-7835)



めぐろ観光まちづくり協会職員

勤務期間 9月1日～令和9年3月31日

勤務時間 月～金曜日9:30～17:30

勤務場所 同協会事務局

勤務内容 観光情報の受発信に関する事業など

給与 月額220,000円(予定)

募集人数 1人

選考方法 書類・作文選考後、面接。詳細は募集要項(同協会事務局で配布。同協会Webから印刷可)をご覧ください

申 7月2日までに、履歴書と志望動機を郵送/窓口

先 めぐろ観光まちづくり協会(〒153-0051上目黒2-1-3中目黒GT内、☎5722-6850)



保健衛生

医学公開講座 息切れの原因は心臓?

時 6月19日(金)13:30(13:00開場)

場 東邦大学医療センター大橋病院

内 心不全と弁膜症の診断と治療

師 循環器内科医師 橋本剛氏

問 同病院(☎3468-1251)

はじめての歯みがき練習

時 7月1日(水)・7日(火)・15日(水)・28日(火)・31日(金)、8月5日(水)・14日(金)・18日(火)、9月3日(木)・8日(火)・16日(水)・29日(火)10:00～14:00(1組20分程度)

場 地域保健課(総合庁舎本館3階)

宮前、中根エリアで実施中です!

みんなで遊ぼう! 移動児童館

移動児童館は、児童館職員が専用の車(移動児童館号)に遊具を乗せて、近隣に児童館がない地域に出向く移動型の児童館です。住区センター内で、天候を気にせず楽しむことができます。親子でゆったり過ごさせて初めてのかたでも安心です。ぜひ、気軽に遊びに来てください。



※移動児童館の遊具は、皆さまからの寄付金を積み立てた「子ども・子育て応援基金」により購入しています

乳幼児向け (保護者同伴)

おもちゃがたくさん!



・自由が丘住区センター宮前分室

時 毎週水曜日(乳幼児)10:30～13:00(小学生以上)14:00～17:00

・中根住区センター

時 毎週金曜日(乳幼児)10:30～13:00(小学生以上)14:00～17:00

小学生以上向け

いろいろな工作が楽しめます!



移動児童館で待ってるよ!



問 上目黒住区センター児童館(☎3793-1103、FAX 3793-1165)