

🔧

くらし・しごと・産業

このほかの記事は9面こうとうインフォメーションに掲載

国民年金の届け出を忘れずに
会社を退職、配偶者の扶養から外れたときなど

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入する制度です。次に該当する場合は、区民課年金係(区役所隣防災センター2階20番)、各出張所または江東年金事務所(亀戸5-16-9)に加入の届け出が必要です(区民課年金係・江東年金事務所は郵送も可)。

①勤務先を退職したとき(厚生年金等の資格を喪失したとき)
②厚生年金等に参加している配偶者の扶養から外れたとき
③外国から転入したとき
④外国へ転出したとき(任意加入)
※区民課年金係または江東年金事務所のみで受付
⑤その他年金に参加していない20歳以上60歳未満の方が国民年金に加入するとき

届け出には、年金手帳や本人確認書類が必要です。また、①②の届け出は、退職日または扶養削除日を確認できる書類も必要です。その他の必要書類や郵送での手続きは区HPをご覧ください。マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンからマイナポータルにログインすることで、①②の届け出を電子申請できます。詳細は、日本年金機構のHPをご覧ください。

※厚生年金等に参加するときや、厚生年金等に参加する配偶者の扶養に入るときは勤務先等へ届け出が必要です
※届け出を忘れると、将来年金を受給できない場合がありますのでご注意ください

問【厚生年金や配偶者の扶養の届け出に関すること】
江東年金事務所 ☎03-3683-1231 ☎03-3681-6549
【国民年金の加入に関すること】
区民課年金係 ☎03-3647-1131 ☎03-3647-9415


▲日本年金機構HP

江東ブランド×江東区文化センター
ぶち体験 ～江東のものづくり～

「江東ブランド」の認定企業や職人が講師となり、ものづくりを体験できる講座です。ぶち体験を通して企業の技術や匠の技を感じてみませんか。

日 10月16日(木)、11月27日(木)、12月18日(木)14:00～16:00(全3回)
場 江東区文化センター
対 15歳以上の方 ※中学生を除く
定 20人(抽選)
費 5,000円(受講料、教材費)
申 9月15日(月・祝)9:00～9月24日(水)21:00に江東区文化センターHP、または電話で江東区文化センターへ ☎03-3644-8111 ☎03-3646-8369

🏡 健康・福祉

このほかの記事は11面こうとうインフォメーションに掲載

シニア男性のためのグループトレーニング
～自主化を目指す下町男塾～

男性向けの筋力向上プログラムです。終了後も、教室で出会ったメンバー同士で継続的にトレーニングできるようにサポートします。男性同士で盛り上げられるプログラムで交流しながら、トレーニングを行える自主グループを目指していきましょう。

日 10月16日～令和8年2月5日14:00～15:30(1月1日を除く木曜全16回)
場 住吉地区集会所(住吉1-8-12)
対 区内在住の65歳以上の男性 ※要支援・要介護認定者を除く
定 15人(申込順)
図 基礎の筋力トレーニング・グループトレーニングの習得
申 9月16日(火)9:00～10月8日(水)に城東ふれあいセンターに電話・窓口で ☎03-3640-8651
問 地域ケア推進課地域ケア係 ☎03-3647-4398 ☎03-3647-3165

江東しごとサポートセンター 求職者向けセミナー 10月分

区内で働きたい方を対象に求職者向けのセミナーを開催しています。年齢・性別を問わずどなたでも利用できます。

場 江東しごとサポートセンター、オンライン(オンライン受講対応セミナーの場合)
日 9月16日(火)9:30から江東しごとサポートセンターHPまたは江東しごとサポートセンターに電話で ☎03-5836-5160 ☎03-3637-2351
✉ koto-shigoto@os.persol-bd.co.jp

日時	定員 (オンラインは定員なし)	テーマ
10/8(水)10:30～12:30	10人 (抽選)	職場で求められる「基本的なPCスキル」 ～Excel初級編～★
10/16(木)14:30～16:30	32人 (申込順)	働く前に知っておくべき社会保険の基礎知識 (オンライン受講可)
10/20(月)10:30～12:30		面接の基本を学んで実践練習 「自信がつく面接対策講座」
10/21(火)10:30～12:30		就活の第一歩！就職活動の全体像と成功の秘訣 (オンライン受講可)
10/22(水)10:30～12:30	10人 (抽選)	職場で求められる「基本的なPCスキル」 ～実務PowerPoint編～★
10/23(木)10:30～12:30	32人 (申込順)	就職成功の秘訣！ 企業が求める人材と最新の就職市場を知ろう (オンライン受講可)
10/28(火)10:30～12:30		就職活動や職場のメンタルヘルス対策 ～セルフケア術～ (オンライン受講可)

※セミナーの申し込みには、江東しごとサポートセンターの利用登録が必要
※月に3講座まで申込可
※PCスキル講座★の受付期間は9月20日(土)まで。受講が初めての方を優先。区民の優先枠(5割)を設け抽選。9月24日(水)にHPで当選者IDを発表
※Excel初級編は、簡単なExcel入力操作や図の挿入ができる方が対象
※実務PowerPoint編は、WordとExcelの基本操作をマスターされている方が対象

保育実技講座

おもちゃ作りや絵本の読み聞かせなど保育の現場で役立つスキルを紹介します。

日 10月18日(土)①10:00～12:30②14:00～16:30
場 総合区民センター
対 保育士資格をお持ちの方・取得見込みの方、保育士養成機関の学生の方、保育の仕事に興味のある方
定 各20人(申込順)
内 ①身近にあるもので不思議な動きをするおもちゃを作ろう！
②年齢に合った絵本・紙芝居の選び方・読み聞かせ
【持ち物】①はさみ②好きな絵本1冊 ※持ち物の用意が難しい場合は、事務局に相談ください
申 9月16日(火)から江東区保育園就職フェア事務局HPまたは江東区保育園就職フェア事務局に電話で ☎048-782-5174(9:30～17:00 ※土・日曜、祝日除く)

生活習慣病予防講演会
「30歳代からの腸活のススメ
～腸を整えて生活習慣病を予防しよう～」

日々の生活リズム、睡眠、食生活の乱れにより腸内環境のバランスが崩れることで生活習慣病のリスクが高まることが分かっています。日常で取り組みやすい腸活について学びます。

日 10月26日(日)10:00～12:00
場 ①城東保健相談所②オンライン(Zoom)
対 区内在住・在勤の方
定 ①②各30人(申込順)
講 中澤敦(東京都済生会中央病院副院長 消化器内科医師)
申 9月16日(火)9:00～10月24日(金)(オンラインは10月16日(木)まで)17:00までに区HP申込、窓口、電話またはFAXに講座名、氏名(ふりがな)、郵便番号・住所、電話・FAX番号と年齢、申し込んだきっかけ、会場またはオンラインかについて記入し、城東保健相談所保健指導担当へ ☎03-3637-6521 ☎03-3637-6651