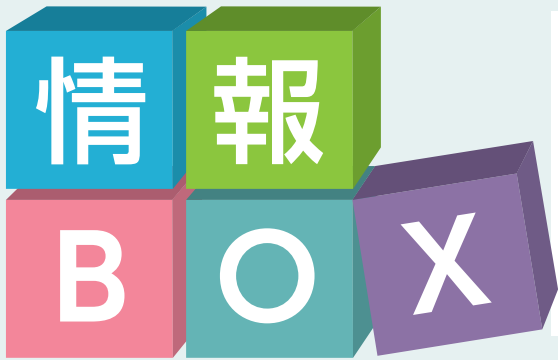




申し込みの記入例

- 1 講座名など
- 2 郵便番号・住所
- 3 氏名(ふりがな)
- 4 電話・FAX番号
- 5 年齢
- 6 性別

記事に特に記載がない場合は、

- 重複申し込み不可
- 費用は無料
- 対象者は原則区内在住・在勤・在学者
- 1人1枚1講習(コース・行事)

申込先に所在地がない場合の宛て先

〒153-8573
目黒区役所(住所記入不要)
〇〇〇〇課(申込先の宛て先)



講演・講習

高次脳機能障害者への理解
～共に生きる社会を目指す

時11/13(土)9:30～11:30
場めぐろパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)
師三軒茶屋内科リハビリテーションクリニック院長 長谷川幹氏ほか
定20人(先着)
申11/1から、電話で、西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX3723-3432)へ

高 高齢者センター講習会
「初心者向けパソコン講座
～年賀状作成」

時11/18(木)・19(金)①10:00～12:00②13:30～15:30(各全2回)
場シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)
対60歳以上の区内在住者。参加には同センター利用登録が必要
定各7人(先着)
¥教材費300円。USBメモリ(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)。常設パソコンを使用
申11/1から、電話で、高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2291)へ。窓口申し込み可

クリスマスリースづくり

時11/28(日)14:00～15:00
場花とみどりの学習館
対小学4年生以上
定10人(抽選)
¥材料費1人500円
申往復ハガキに、記入例1～5を書いて、11/18(必着)までに、花とみどりの学習館(〒153-0061 中目黒2-3-14 中目黒公園内、☎5721-0871)へ



40代50代からの起業準備セミナー

時11/26(金)18:30～20:30
場中小企業センターホール(目黒2-4-36 区民センター内)
内起業へのステップと成功の秘訣
師NPO法人目黒中小企業診断士会 中小企業診断士 橋本良一氏
対起業を目指す40歳以上のかた
定100人(先着)
申11/1から、FAX・Eメールに、記入例1～4を書いて、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、FAX3711-1284、✉info@megurokuchushokigyo-center.jp)へ。窓口申し込み可

介護のプロから学ぶ～家族介護教室(オンライン開催)

時11/28(日)①10:00～11:00②14:00～15:00
内移乗介助とオムツ交換のポイント。会議アプリZoom(ズーム)を使用
対区内在住の、在宅で介護する家族・援助者、介護に関心のあるかた
定各10人(先着)
申11/1から、電話またはEメール(記入例134と、希望時間①または②を記入)で、11/22までに、特別養護老人ホーム東山(☎3791-8451、✉tokuyou-higashiyama@sirius.ocn.ne.jp)へ

子 子どものネット依存！
家庭でできる予防と対策

時11/27(土)13:30～14:30
場東京医療保健大学国立病院機構キャンパス(東が丘2-5-1)
内子どものスマホ依存による影響と解決策
師東京医療保健大学 東が丘看護学部准教授 玄順烈氏(右写真)



対小学生の保護者・家族
定対面=30人、会議アプリZoom(ズーム)によるオンライン=70人(各抽選)
申区HP(コード①)、電話、ハガキ・FAX(記入例1～4、来場で保育<4歳児以上=15人>希望



者は子どもの35を記入)で、11/12(必着)までに、生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)へ

高 介護予防講演会
「フレイル予防で健康長寿」

時12/8(水)10:00～11:30
場①対面=高齢者センター(目黒1-25-26 田道ふれあい館内)②会場でのオンライン中継=目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20)
③会議アプリZoom(ズーム)による自宅での受講。希望者は高齢者センターでオンラインの使い方講習(11/15<月>13:30～15:00=先着10人)あり
内コロナ禍でのフレイル(虚弱)予防
師筑波大学人間系教授 山田実氏
定①②各20人③30人(各先着)
申11/1から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

子 お菓子の家づくり教室
「みんなで街をつくろう！」

時12/11(土)①13:00～14:00②15:00～16:00
場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)
内建築士によるお菓子の家の作り方。感染症対策のため、会場での製作はなく、材料のみ配布
師東京建築士会目黒支部
対区内在住の6～12歳の子どもと保護者
定各12組(初参加者を優先して抽選)
¥材料費など1組1,500円
申ハガキに、記入例1～6と保護者の3、希望時間の優先順位を書いて、11/12(必着)までに、住宅課居住支援係(☎5722-9878)へ

高 認知症予防講座
「楽しく運動しながら
認知症予防とフレイル予防」

時12/16(木)14:00～15:30
場八雲住区センター(八雲1-10-5)
内自宅で続けられる認知症やフレイル(虚弱)を予防するための運動
師アクティブライフ研究所所長 高尾都茂子氏
対65歳以上のかた
定20人(先着)
申11/1から、電話またはFAX(記入例1～4を記入)で、西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX3723-3432)へ

オンライン家事家計講習会
「家計簿で始めよう！安心な暮らし」

時①11/18(木)10:00～11:00②11/20(土)14:00～15:00
内家計簿のつけ方、予算やライフプランの立て方。会議アプリZoom(ズーム)を使用
定各15人(先着)
¥資料代など500円

後援 目黒区教育委員会
申申込先HP(コード②)
またはEメール(記入例1～4と希望日時①



②または②を記入)で、11/10までに、東京第四友の会目黒方面グループ(村山☎3714-1492、✉tokyo.dai4.meguro@gmail.com)へ



催し物

税の作文・標語などの展示

11/11～17は、税を考える週間です。税をテーマにした作文・標語の作品を展示します。
時11/11(木)～17(水)8:30～17:00(①の最終日は13:00まで)
場①総合庁舎本館1階西口ロビー②目黒税務署(中目黒5-27-16)
問目黒税務署(☎3711-6251)

子ども条例パネルと2022年版子ども条例啓発カレンダーの絵の展示

子ども条例の内容と、夏休みに募集した同条例啓発カレンダーの作品を展示するほか、11月中旬頃から、区HP(コード③)でご覧になれます。
時11/12(金)～18(木)8:30～17:00
場総合庁舎本館1階西口ロビー
問子育て支援課子育て支援推進係(☎5722-8723)



めぐろ地域福祉のつどい
(オンライン開催)

区内の地域福祉団体によるイベントです。ベビーマッサージや親子料理教室などのワークショップ、特技を生かしたボランティアの紹介動画等を、オンラインで実施します。申し込み方法など、詳細はめぐろ地域福祉のつどいHP(コード④)をご覧ください。



時11/13(土)10:00～16:00
問目黒区社会福祉協議会(☎3719-8909)

区内文化財めぐり

時12/4(土)9:30～12:00。小雨決行
内東山貝塚、氷川神社(下写真)、旧鎌倉道など上目黒周辺の文化財を巡る(徒歩約4km)



定20人(抽選)
¥保険料50円
申ハガキ・FAXに、記入例1と参加者全員(4人まで)の2～4、在勤・在学者は名称・所在地を書いて、11/16(必着)までに、生涯学習課文化財係(〒153-0061 中目黒3-6-10 めぐろ歴史資料館内、☎5722-9320、FAX3715-1325)へ

お知らせ

めぐる区民キャンパス内施設の臨時休館

設備点検のため、11／15(月)は、めぐる区民キャンパス内のすべての施設を休館します。セレモニー目黒の利用申し込み(☎5701-3777)は受け付けます。

問八雲中央図書館庶務係(☎5701-2793)

環境審議会の公開

時12／1(水) 18：30～20：30
場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)

問環境保全課環境計画係(☎5722-9357、FAX5722-9401)。傍聴希望者は当日会場へ。手話通訳希望者は、11／10までに予約

障害者福祉のしおりができました

障害のあるかたへの各種福祉サービスや相談窓口などをまとめた冊子です。総合庁舎本館2階障害施策推進課・障害者支援課、地区サービス事務所(東部を除く)、地域包括支援センターで配布するほか、区HP(コード⑤)でご覧になれます。視覚障害などがあるかたのための音声版は、12月中旬から配布予定です。

問障害施策推進課計画推進係(☎5722-9848、FAX5722-6849)

(仮称)小山三丁目第1地区・第2地区第一種市街地再開発事業に係る環境影響評価書案の縦覧と意見書の提出

環境影響評価書案の縦覧・閲覧

時11／2(火)～12／1(水)
場総合庁舎本館1階区政情報コーナー・6階環境保全課、図書館、不動・向原・月光原住区センターほか
意見書の提出 環境の保全の見地からの意見、記入例①～③、法人・団体は名称・所在地と代表者名を書いて、11／2～12／16(消印有効)に、都環境局環境政策課(〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1、☎5388-3406)へ郵送(持参可)。Eメールで提出する場合は、都環境局HP(コード⑥)をご覧ください

ビジネスサポート事業を実施します

区内中小企業や商店の経営者を対象に、企業診断や経営のアドバイス・相談を行います。経営の専門家が、1事業者当たり3回の無料訪問で、経営改善の方策と一緒に考え、取り組みをサポートします。

募集数 5社(抽選)
申電話で、11／22までに、中小企業者は産業経済・消費生活課中小

企業振興係(目黒2-4-36 区民センター内、☎3711-1134)、商店街は総合庁舎本館1階産業経済・消費生活課商店街振興係(☎5722-9881)へ。窓口申し込み可

国民年金保険料の控除証明書を送付します

3年度分の年末調整・確定申告に使用する控除証明書を、日本年金機構から、11月上旬に送付します。
問目黒年金事務所(☎3770-6421)

年末調整などの説明会を中止します

給与所得者の年末調整や、給与支払報告書の作成などに関する説明会は、デジタル活用による情報提供に移行するため、今後は開催しないこととなりました。

年末調整に係る各種用紙は、目黒税務署で配布するほか、国税庁HP(コード⑦)で印刷できます。給与支払報告書の作成などは、区HP(コード⑧)をご覧ください。

問年末調整は目黒税務署(☎3711-6251)、給与支払報告書は税務課課税第一～三係(☎5722-9820)

自由が丘駅周辺の自転車等放置禁止区域を変更します

12／1から変更します。禁止区域など詳細は、区HP(コード⑨)をご覧ください。ただか、お問い合わせください。

問土木管理課自転車撤去係(☎5722-9569、FAX5722-9636)

教育施策説明会

教育施策の説明動画を、11／14から、区HP(コード⑩)で配信します。また、動画をご覧いただけないかたを対象に、説明会を開催します。

時11／20(土)・27(土) 10：00～11：30

場総合庁舎本館6階教育委員会室
内教育委員会の主な取り組み
定15人(先着)

申電話またはFAX(記入例①～④を記入)で、教育政策課教育政策係(☎5722-9432、FAX5722-9332)へ

11月は労働保険未手続事業一掃強化期間

労働者を1人でも雇用した事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)への加入義務があります。事業主が労働保険に加入してくれないなどの問題を抱えている労働者をご相談ください。

問労災保険は品川労働基準監督署(☎3443-5744)、雇用保険は渋谷公共職業安定所(☎3476-8609)

11月は子供・若者育成支援推進強調月間

子どもや若者の育成支援を推進するために、国や地域でさまざまな取り組みや活動を行います。この機会に、一人ひとりが自らの問題として、子どもや若者の健やかな育成について考えてみませんか。

問生涯学習課青少年係(☎5722-9309)

11／9～15は秋の火災予防運動～鳴りますか？住宅用火災警報器

火災が発生しやすくなる季節を迎え、火災予防を呼び掛けています。この機会に住宅用火災警報器の点検など、大切な命や住宅を火災から守りましょう。

問目黒消防署(☎3710-0119)

都営住宅の入居者募集

内都内全域の①家族向け②单身者向け(一般募集住宅)③若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)

申募集案内(11／1～10に、総合庁舎本館1階西口ロビー・6階住宅課、別館6階公営住宅の窓口、地区サービス事務所〈東部を除く〉、目黒駅行政サービス窓口で配布。東京都住宅供給公社HP<コード⑪>から印刷可)に添付の申込書を、11／15(必着)までに、指定先へ郵送
問公営住宅の窓口(☎3715-1871)

千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒募集

対次の①または②に該当する高等学校の入学資格のないかた①昭和21年3／31以前の尋常小学校を卒業または国民学校初等科を修了②義務教育未修了で修了資格を必要とし、他の中学校の入学資格がない、4年4／1現在65歳以上の①に準ずる都内在住・在勤者
選考日 12／4(土)

申願書(神田一橋中学校で配布)を、11／19(金)までに、神田一橋中学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14、☎3265-5961)へ郵送または持参

陸上自衛隊高等工科学校の生徒募集

対4年4／1現在15～16歳の男性
受付期限 ①推薦=12／3(金)②一般=4年1／14(金)
試験日 ①推薦=4年1／8～11のうち指定する1日②一般=1次4年1／22または1／23、2次4年2／3～6のうち指定する1日。詳細はお問い合わせください
問自衛隊東京地方協力本部五反田募集案内所(☎FAX共通3445-7747)

保健衛生

健康づくり健診

時11／26(金) 8：45～10：30
場総合庁舎本館3階目黒区保健所
内身長・体重・血圧測定、尿・血液検査
対1年以内に同じ健診を受けていない16～39歳の区内在住者
定40人(先着)
¥健診料500円(生活保護受給者などは無料)
申11／1から、区HP(コード⑫)で、保健予防課保健管理係(☎5722-9396)へ。保育(3歳未満の子ども)希望者は申込時に予約

がんの療養と緩和ケアを学ぶ講座「がんになったあなたと子どもへのケア」

時12／5(日) 14：00～15：00
内会議アプリZoom(ズーム)によるオンライン開催
定200人(先着)
後援 目黒区
申申込先HP(コード⑬)で、東京医療センター市民講座事務局(☎3411-0111)へ



ボランティア募集

問めぐるボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX3714-2530)

子育てサロンで保育を手伝う

時毎月第2～4(火) 10：00～12：00場新上六町会会館(青葉台1-29-12)

ミニデイサービスでゲームなどを通して高齢者と交流する

時毎月第1～3(月) 12：30～16：00場下目黒住区センター(下目黒2-20-19)

ミニデイサービスで体操などのプログラムを通して高齢者と交流する

時毎週月～水曜日 13：00～15：00場上目黒住区センター(祐天寺2-6-6)

ミニデイサービスで体操や脳トレなどを通して高齢者と交流する

時毎週水曜日 10：00～12：00場大岡山東住区センター(碑文谷3-15-5)

ふれあいサロンで手芸や小物づくりなどを通して高齢者と交流する

時毎月第1～3(月) 10：00～12：00場自由が丘住区センター宮前分室(八雲3-22-15)

ほかにも募集しているボランティアがあります。詳細は、めぐるボランティア情報検索サイト(コード⑭)をご覧ください



No.04 めぐろの日記

Meguro's Diary

今月のおすすめスポット
柿の木坂陸橋付近の
目黒通り
(碑文谷4丁目)

柿の木坂
どぜむ坂
(碑文谷側)



在宅勤務で運動不足だから、夜のウォーキングを始めた。目黒通りを歩いていたら、環七を境に車道の雰囲気が違う気が。まず、柿の木坂側の歩道橋を上がって見たら、車道の街灯は白色。次に碑文谷側の歩道橋を上がって見ると、オレンジ色っぽい街灯で確かに違う！しかも東京タワーまで見えて、超ラッキー!!こんな楽しみが見つかるなら、三日坊主の私も続けられるかも。

区内に住むインテリアコーディネーター。休日に目黒のまちを訪ね歩き、おすすめスポットを日記につづっている。

目黒通りの柿の木坂・どぜむ坂

柿の木坂は大きな柿の木があったことが、坂名のどぜむは堂前(どうぜん)の意味でこの辺りにお堂があったことが由来。

区内のおすすめスポットなどを日記形式で紹介する「めぐろの日記」。これまで掲載した情報を、区HP(コード①)でご覧になれます。

区広報課区報係 ☎5722-9486、FAX5722-8674 ①



問題!

防災・防犯クイズ

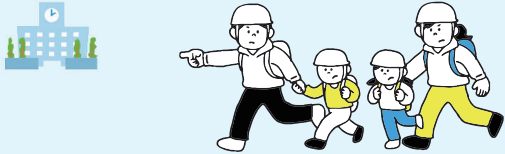
役立つ防犯・防災の知識をクイズで紹介。いつもの備えを、安心につなげよう。

避難所編

区の地域避難所について出題

1~3のうち、誤っているものはどれでしょう?

Q



ヒントは下のコードをチェック!

1 区内の地域避難所として区立小・中学校や都立高等学校など、区内38カ所が指定されている

2 ペットであれば、どんな動物でも地域避難所へ連れていける

3 地域避難所運営は、避難者、地域住民、区職員などが協力して行う

正解は、この面の一番下にあります

区防災課 ☎5723-8700、FAX5723-8725



災害廃棄物処理計画素案へ
ご意見をお寄せください



区清掃事務所 ☎3719-5345、FAX3719-5064

大規模な自然災害によって発生する膨大な廃棄物を、適正かつ迅速に処理するための計画を策定します。このたび素案がまとまりましたので、ご意見をお寄せください。

主なポイント

- 発災前、初動期、応急・復旧期における災害廃棄物処理対策
- 災害廃棄物処理主体の役割

意見の提出方法

書式は問いませんが、「災害廃棄物処理計画素案への意見」と明記のうえ、住所・氏名(団体の場合は所在地・団体名・代表者名)、在勤・在学者は所在地・名称を書いて、郵送・FAX・Eメールで、11/30(必着)までに、目黒区清掃事務所(〒152-0002目黒本町2-13-19、FAX3719-5064、saigaihaikibutsu@city.meguro.tokyo.jp)へ。頂いたご意見には個別に回答しませんが、要旨を取りまとめて公表します(原文、住所・氏名などは公表しません)。

素案(全文・概要版)は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・6階清掃リサイクル課、清掃事務所、目黒区エコプラザ、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館、区HP(コード②)でご覧になれます。



休日・土曜日・平日夜間などの診察・調剤案内ほか

※事前連絡が必要です

内科・小児科	鷹番休日診療所	(土)17:00~21:30 (休)9:00~11:30、13:00~21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内	☎3716-5311
	八雲休日診療所	(休)9:00~11:30、13:00~16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス内	☎5701-2492
小児科	子 平日夜間小児初期救急診療	祝・休日を除く(月)~(金) 20:00~22:45 大橋2-22-36 東邦大学医療センター大橋病院内	☎3468-1251
調剤	鷹番薬局	(土)17:00~22:00 (休)9:00~22:00 鷹番1-7-11 クレール鷹番101	☎3792-6260
	八雲休日調剤薬局	(休)9:00~17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス内	☎5701-2587

歯科	11/3(祝)	神部歯科医院 東山2-5-18	☎3712-3664
	11/7(日)	野澤歯科 中目黒5-28-21-2F	☎5725-0121
	11/14(日)	松井歯科医院 原町1-21-6	☎3712-8125
医療を探す		東京都医療機関案内サービスひまわり(24時間受け付け) ☎5272-0303	
医療の相談		区内診療所の相談・苦情ほか 医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852	

新型コロナウイルス感染症

感染が疑われるかたの相談
東京都発熱相談センター ☎5320-4592(無休。24時間)。電話での相談が難しい場合は☎5388-1396

ワクチン接種についての問い合わせ
目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0120-102-654、FAX5722-7048(月~土曜日8:30~17:00。祝・休日を除く)