高 いきいきサポーターとして活動しませんか

問高齢福祉課いきがい支援係(☎5722－9837、FAX5722－9474)

65歳以上のかたが、社会貢献活動に参加し、生きがいづくりや社会参加、介護予防を目指すめぐろシニアいきいきポイント事業を実施しています。

研修を受け、サポーターに登録して社会貢献活動をすると、目黒区商店街商品券と交換できるポイントがもらえます。

活動内容

- 保育補助
- 地域の高齢者の見守り
- 福祉施設での花壇の整備や掃除
- 介護予防普及活動　ほか

※感染症対策のため、活動内容を変更する場合があります

▲花壇整備の様子

いきいきサポーター研修・登録会

時2／24(木)13：30～15：30(13：00開場)

場青少年プ
－13　ロ

内いきいき
活動の紹
(住所・
類を持参)

対65歳以上で、要介護・要支援の介護保険サービスを受け

氏名〈ふ
齢を記入)
齢福祉課
いきがい支援係(☎5722－9837、FAX5722－9474)へ

中止となりました

感染症対策のため、いきいきサポーター研修・登録会は、中止します

※感染症対策のため、中止する場合があります

No.06 めぐの日記 Megu's Diary

今月のおすすめスポット
福祉の店 Sun Marchē(さんまるしぇ)
(目黒本町1－14－24)

もうすぐバレンタイン。甘いものが好きな私にとっても、楽しみな季節なんだよね。

この間、目黒通りを散歩していたら、ガラス張りのおしゃれなお店を発見。中に入るとおいしそうなお菓子がたくさん！期間限定のチョコもあった！カフェスペースもあるし、自分へのご褒美に、バレンタインはここですてきなお菓子たくさん食べちゃおうかな。

めぐのプロフィール
区内に住むインテリアコーディネータ。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。

福祉の店Sun Marchē(さんまるしぇ)

区内の障害福祉施設で製作された自主生産品を幅広く取り扱い、展示販売している。購入したパン、焼き菓子、お弁当などは、店内で食べることができる。

区内のおすすめスポットなどを日記形式で紹介する「めぐの日記」。これまで掲載した情報を、区HP(コード❶)でご覧になれます。
問広報課区報係(☎5722－9486、FAX5722－8674)

3年度青少年社会貢献表彰

問青少年プラザ(☎5721－8575、FAX5721－8577)

青少年の日頃の社会貢献をたたえ、健全育成への一層の理解と推進を図ることを目的とし、次の2団体・9人を表彰しました。今年度は感染症対策のため、表彰式を中止しました。

表彰者・社会貢献内容

【団体】

公共・地域貢献	
目黒中央中学校ダンス部	毎年、住区まつりに参加して彩りを添え、地域住民などに区立中学校の活気ある様子を発信することで、地域に貢献した。
環境美化	
第一中学校全校生徒	毎年、目黒川のお花見の後、散った桜やゴミを清掃する美化活動に全校生徒で継続して取り組み、環境美化に貢献した。

【個人】

安全・安心貢献	
上野めるな	消防少年団入団以来、総合防災訓練などを通じて防災技術と知識の取得に努めるとともに、防災リーダーとしてまとめ役となって活動し、安全で安心な地域づくりに貢献した。
金森朱音	
斉藤友奏	
平松琉生	
星野心美	
和田雫	
公共・地域貢献	
岡田友香	長年にわたり青少年リーダー「ウイングス」の活動に積極的に関わり、継続して住区主催のイベントの手伝い・企画・サポートに取り組むとともに、年下の良きお手本となって活動し、地域に貢献した。
土方結	
髙橋はる	

問題！ 防犯・防災クイズ

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。

詐欺編

特殊詐欺から出題

Q 詐欺などの電話が一番多くかかってくるのはどれでしょう

1 携帯電話

2 自宅の固定電話

3 会社やお店の電話

正解は、この面の一番下にあります⬇

問生活安全課(☎5722－9667、FAX5722－9409)

防犯・防災クイズの答え A ➡2 犯人からかかってくる電話の95%は、自宅の固定電話。被害に遭わないためには、直接犯人と話さないことです。常に留守番電話にする、番号表示機能で電話の相手を確認する、迷惑防止機能付き電話を設置するなどの対策をしましょう。

高

もしものときのために
ひとりぐらし等高齢者登録をしませんか

問高齢福祉課在宅事業係(☎5722－9839、FAX5722－9474)

住み慣れた地域で安心して暮らせるように、高齢者向けのさまざまなサービスを行っています。特に、1人暮らしのかたや高齢者のみの世帯などのかたは、ひとりぐらし等高齢者登録をしていただくことで、緊急時や災害時の安否確認、避難支援につなげます。登録は、高齢福祉課または地域包括支援センター（下表）で受け付けます。詳細は、区HP(コード❶)をご覧ください。❶

緊急時の安否確認につなげます

1人暮らしを支えるサービスを受けられます（要件あり）

災害時の避難支援につなげます

登録内容

・本人の住所、氏名、電話番号ほか
・緊急連絡先の氏名、電話番号ほか

対象　区内在住の65歳以上で、次の①～③のいずれかに該当するかた

①1人暮らし、または世帯全員が65歳以上
②65歳未満の同居家族が、中学生以下または常時介護が必要なかたのみ
③同居家族が就労などにより、一定の時間帯に1人または65歳以上のかたのみになる

＼例えば／

安否確認につながる３つのサービスなどを受けることができます

（サービスごとに別途要件あり。一部を除き併給不可）

非常通報システム

自宅での急病や事故の際、専用通報機(左写真)またはペンダント型ボタン(右写真)を押すと、コールセンターに通報が入り、救急車の手配や親族などへの連絡を行います。

単身で近隣に親族がおらず、寝たきりでないかたは、在宅時の異常を判断して自動通報する、生活リズムセンサーを併用できます。

主な要件

●固定電話がある(一部の回線は不可)
※警備会社が自宅の鍵を預かります
※自動通話録音機などとの併用はできません

費用

月額286円(生活リズムセンサー併用のかたは491円)

高齢者配食サービス

昼食または夕食のお弁当を自宅に届け、バランスのとれた食事を提供するとともに安否確認します。

対象

次のいずれかに該当するかた

●介護保険の要介護・要支援の認定を受け、買い物や調理をすることが困難(1日1食、週7日まで)
●75歳以上の単身世帯で介護認定がなく、かつ近隣に親族がいない(1日1食、週2日まで)

費用

1食当たり331～828円

電話訪問（さわやかコール）　無料

定期的(週1～3回)に自宅に電話をかけて安否を確認し、必要に応じて緊急連絡先と関係機関へ連絡します。

その他のサービスはこちらに掲載しています

介護・福祉サービス、医療・住まいの情報などを掲載した冊子「高齢者のしおり」をご活用ください。

総合庁舎本館2階高齢福祉課、地域包括支援センター（下表）で配布しています。

地域包括支援センター

(月～金曜日8：30～19：00、土曜日8：30～17：00〈祝・休日を除く〉)

北部	大橋1－5－1　クロスエアタワー9階	☎5428－6891、FAX3496－5215
東部	総合庁舎本館1階	☎5724－8030、FAX3715－1076
中央	中央町2－9－13　食販ビル内	☎5724－8066、FAX5722－9803
南部	碑文谷1－18－14　碑小学校内南西側	☎5724－8033、FAX3719－2031
西部	柿の木坂1－28－10	☎5701－7244、FAX3723－3432

★感染症対策のため、講演などを中止・変更する場合があります

情報BOX

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)
○○○○課(申込先の宛て先)

講演・講習

就職支援セミナー「仕事探しで知っておきたい労働法」

時2／19(土)13：00～15：00
場総合庁舎本館地下1階第17会議室
師特定社会保険労務士　圓城寺美紀氏
対勤労者、就職希望者
定10人(先着)
申電話、FAX(記入例1～4を記入)で、2／18までに、ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー(☎5722－9632、FAX5722－9387)へ

社会教育団体連絡会リーダー後継者育成研修会「メンタルヘルスケアを学んで活動を楽しもう」

時2／20(日)、3／6(日)14：00～16：30(全2回)
場中央町社会教育館(中央町2－4－18)
内心の健康づくりの基本と事例に沿った話し合い
師東京都健康長寿医療センター研究所　鈴木宏幸氏
対サークルや社会教育関係団体などで活動しているかた、または区内在住者
定30人(先着)
共催　目黒区教育委員会
申電話、Eメール(記入例1～4と年代、保育〈2歳以上の未就学児＝先着3人〉希望者は子どもの3 5 6を記入)で、2／15までに、社会教育団体連絡会(齊藤☎080－2385－1268、✉soup@t08.itscom.net)へ

消費生活講座「キャッシュレス決済の落とし穴とその対策」(オンライン開催)

時3／8(火)13：30～15：30
内キャッシュレス決済の特徴と、使いすぎないための注意点。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用
師ファイナンシャルプランナー　坂本綾子氏(右上写真)

定20人(先着)
申区HP(コード❶)で、消費生活センター(☎3711－1133)へ ❶

初心者アーチェリー講習会

時2／27～3／27の毎週日曜日10：00～12：00、または3／2～30の毎週水曜日18：30～20：30(各全5回)
場勤労福祉会館(目黒2－4－36区民センター内)
対区内在住の勤労者・大学生、在勤者
定各8人(先着)
¥保険料500円、会場使用料1回につき200円
申電話で、2／20までに、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711－1135、FAX3711－1284)へ

子 ユネスコ理数教室「ロボットプログラミングに挑戦しよう！」

時2／27(日)14：00～16：00
場中央町社会教育館(中央町2－4－18)
内プログラミングを使ってロボットを動かす体験型学習
師東京地下鉄株式会社企業価値創造部
対小学3～6年生
定20人(先着)
¥教材費500円
主催　目黒区教育委員会
申FAX・Eメールに、記入例1～4と学校名・学年、保護者の3を書いて、NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725－6150、FAX5725－6160、✉meguro@unesco.or.jp)へ

子 子育て講演会「どうする？子育てのイライラ」(オンライン開催)

時3／3(木)10：00～11：30
内乳幼児期の心の発達と感情表現の受け止め方。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用
師公認心理師　永瀬春美氏
対1～3歳児の保護者
定20人(抽選)
申区HP(コード❷)で、2／15(必着)までに、子育て支援課利用者支援係(☎5722－9596)へ ❷

社会教育講座「LGBTQ+を入り口に考える、多様性と共生社会」

時3／5(土)10：00～15：30
場中央町社会教育館
内性の多様性について、LGBTQ+(プラス)をテーマに学ぶ
師公立小学校非常勤講師　鈴木茂義氏ほか
定20人(抽選)
申区HP(コード❸)、電話、ハガキ・FAX(記入例1～4と年代、保育〈2歳以上の未就学児＝抽選5人〉希望者は子どもの3 5 6を記入)で、2／21(必着)までに、中央町社会教育館(〒152－0001中央町2－4－18、☎3713－4127、FAX3792－9202)へ ❸

認知症サポーター養成講座

時3／11(金)14：00～15：30
場八雲住区センター(八雲1－10－5)
内認知症の本人や家族を見守り、支援するための知識ほか
対認知症や認知症介護に関心のある区内在住者
定25人(先着)
申電話、FAX(記入例1 3 4を記入)で、西部包括支援センター(☎5701－7244、FAX3723－3432)へ

50代から考えるライフプラン

時2／19(土)9：30～17：00
場渋谷エクセルホテル東急(渋谷駅下車1分)
内年金の基礎知識、長期家計プランの作成ほか
対50～65歳程度のかた
定20人(先着)
¥昼食代など1,500円
後援　目黒区教育委員会
申電話、FAX・Eメール(記入例1～6を記入)で、2／8までに、公益財団法人北野生涯教育振興会(☎3711－1111、FAX3711－1775、✉info@kitanozaidan.or.jp)へ

目黒区鍼灸師会主催 認知症サポーター養成講座

時2／23(祝)10：00～11：45
場下目黒住区センター(下目黒2－20－19)
内認知症サポーター養成講座ほか
対小学生以上
定30人(先着)
後援　目黒区
申目黒区鍼灸師会申し込み専用HP(コード❹、林☎070－2626－7336)へ ❹

佐賀の城めぐり

時3／24(木)～25(金)(1泊2日。7：30・羽田空港に集合)
内唐津城・名護屋城などを巡る
師静岡大学名誉教授　小和田哲男氏
対区内在住
定40人(抽
¥交通費な
後援　目黒区教育委員会
申往復ハガキに、記入例1～6を書いて、2／11(必着)までに、公益財団法人北野生涯教育振興会(〒153－0053五本木1－12－16、☎3711－1111)へ

中止となりました

パソコン教室

講座名	日時	費用
パソコンの仕組みを理解し上手に使う	2／11(祝)・14(月)～16(水)9：30～12：30(全4回)	教材費など13,100円
パソコンとスマホで楽しもう	2／14(月)～18(金)13：30～16：30(全5回)	教材費など16,650円
パワーポイント基礎	2／17(木)・23(祝)～25(金)9：30～12：30(全4回)	教材費など13,870円
ワード基礎	2／28(月)～3／4(金)13：30～16：30(全5回)	教材費など17,200円

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)
定各7人(先着)
申電話で、目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎FAX共通6420－0235)へ

催し物

子 ユネスコこどもまつり(オンライン開催)

時2／20(日)12：00～16：00
内オンラインによるワークショップなどを通して参加団体の活動や各国の文化に触れ、交流する。参加方法など詳細は目黒ユネスコ協会HP(コード❺)をご覧ください ❺
対小学～高校生
主催　目黒区教育委員会
問NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725－6150)

区内文化財めぐり

時2／26(土)9：30～12：00。小雨決行
場目黒区古民家、円融寺、旧品川道など碑文谷周辺(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、希望者全員の2 3 4(4人まで)、在勤・在学者は名称・所在地を書いて、2／10(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 ↗

子 赤ちゃんの体をもっと知ろう！

時3／19(土)①10：30～12：30②14：00～16：00
場中目黒住区センター(中目黒２－10－13　中目黒スクエア内)
内赤ちゃんの発達や接し方について学ぶ。会議アプリZoomによるオンライン参加可
対①乳児と保護者②子どもの発達や育児などに関心のあるかた
定①15組②30人(各先着)
申電話、FAX・Eメール(記入例❶～❹、①または②のみの場合はその旨を記入)で、3／12までに、めぐろボランティア・区民活動センター(☎3714－2534、FAX3714－2530、✉vo-c@meguroshakyo-i.net)へ

お知らせ

新型コロナウイルス感染症対応等融資支援金の申請受付期間を延長しました

新型コロナウイルス感染拡大により経営に急激な影響を受けた区内中小企業者を支援するため、対象の国や東京都の制度融資を利用し、一定の要件を満たす区内中小企業者を対象に融資支援金を給付しています。受付期間を3／31(必着)まで延長しました。申請方法など詳細は、区HP(コード❻)をご覧いただくか、お問い合わせください。❻
問産業経済・消費生活課経済・融資係(☎5722－9879)

会議を公開します

会議名	日時・会場
情報公開・個人情報保護審議会 問行政情報マネジメント課(☎5722－9622)	2／14(月)14：00～16：00 総合庁舎本館4階特別会議室
住宅政策審議会 問住宅課居住支援係(☎5722－9878)	2／16(水)16：00～17：30 総合庁舎本館4階政策会議室

※傍聴希望者は当日会場へ

4年度予算の要求内容と査定状況をご覧になれます

政策的な判断が必要となる当初歳出予算について、予算要求時と予算案決定時の2段階で、要求内容や査定状況などの予算編成過程を公表します。

予算案決定時の内容を、2／4から、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・4階財政課、地区サービス事務所(東部を除く)、図書館のほか、区HP(コード❼)でご覧になれます。❼
問財政課(☎5722－9137)

目黒駅行政サービス窓口は12／28で終了します

目黒駅行政サービス窓口(品川区上大崎3－1－1　JR東急目黒ビル内)は、12／28で、すべての業務を終了します。
問南部地区サービス事務所(☎3719－2071)

(仮称)渋谷二丁目西地区第一種市街地再開発事業環境影響評価書案に係る見解書の縦覧・閲覧

時2／8(火)～28(月)
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、菅刈住区センターほか
問都環境局環境政策課(☎5388－3406)

動物愛護イベント～みんなでかんがえよう！動物愛護(動画配信)

ＮＰＯ法人みゅーまるによる音楽劇や動物愛護をテーマにした社会人落語、獣医師によるよくある質問、ペットを飼う心構えを知るためのアニメを、区HP(コード❽)からご覧になれます。❽
時2／28(月)まで
問生活衛生課生活環境係(☎5722－9505)

相続・不動産・空き家無料相談会

時2／18(金)13：00～17：00
場中目黒住区センター(中目黒2－10－13　中目黒スクエア内)
内不動産鑑定士や税理士などによる相続、不動産売買・賃貸借、空き家等の相談
定10人(先着)
後援　目黒区
申電話、FAX(記入例❶～❹を記入)で、2／17までに、NPO法人日本地主家主協会(☎3320－6281、FAX3378－4327)へ

リサイクル・マーケット出店者を募集します

家庭で不用となった品物を出品できます。申し込み方法など詳細は、問い合わせ先HP(コード❾)をご覧いただくか、お問い合わせください。
時2／23(祝)10：00～15：00。雨天時は2／26
場目黒川船入場(中目黒1－11－18)
¥1区画振り込み750円、当日支払い950円
後援　目黒区
問リサイクル推進友の会(☎3412－6857)

都営住宅の入居者を募集します

内都内全域の①家族向け②単身者向け③車椅子使用者向け④シルバーピア(高齢者集合住宅)。①はポイント方式、②～④は抽選
申募集案内(2／9まで、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❿〉から印刷可)に添付の申込書を、2／16(必着)までに、指定先へ郵送❿
問公営住宅の窓口(☎3715－1871)

目黒区エコプラザのリサイクルショップボランティア募集

時4／1～5年3／31の毎週月～土曜日9：45～16：15(祝・休日を除く)で月4日程度
場目黒区エコプラザ内のリサイクルショップ
内販売・寄附品の受け付けなど、リサイクルショップの運営(報酬あり)
申応募用紙(総合庁舎別館6階エコライフめぐろ推進協会、目黒区エコプラザなどで配布。同協会HP〈コード⓫〉から印刷可)を、2／16(必着)までに、目黒区エコプラザ(〒153－0063目黒1－25－26　田道ふれあい館内、☎5721－2300、FAX5721－2316)へ郵送または持参⓫

保健衛生

食と健康講座「災害時の食の備え」

時2／18(金)10：30～11：30
場総合庁舎本館3階目黒区保健所
内災害時の備蓄食品やポリ袋を使った調理法
定10人(先着)
申電話で、保健予防課保健サービス係(☎5722－9503、FAX5722－9508)へ

生活習慣病が気になるかたの個別栄養相談

時2／24(木)①13：15から②14：15から③15：15から(1人40分程度)
場総合庁舎本館3階目黒区保健所
内高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が気になるかたの栄養相談
対区内在住・在勤者
定各2人(先着)
申電話で、保健予防課保健サービス係(☎5722－9503、FAX5722－9508)へ

健康づくり健診

時2／25(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[illegible]受けていない16～3[illegible]住者
定40人(先[illegible]
¥健診料500円(生活保護受給者などは無料)
申区HP(コード⓬)で、保健予防課保健管理係(☎5722－9396、FAX5722－9508)へ。保育(3歳未満の子ども)希望者は申込時に予約⓬

中止となりました

COPD・気管支喘息予防～せき・たん・息切れでお困りのかたの個別相談(オンライン開催)

時3／1(火)9：20～10：50(1人20分)
内呼吸器専門医による慢性呼吸器疾患の相談(診察なし)。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用
対15歳以上
定3人(先着)
申区HP(コード⓭)、電話で、2／8までに、健康推進課公害保健係(☎5722－9407)へ⓭

健康大学教養講座「更年期？気分も体もスッキリしませんか！ヨーガ＆ストレッチ」

時3／1(火)14：00～15：30
場青少年プラザ(中目黒2－10－13　中目黒スクエア内)
内ストレッチなどで体をほぐす方法
師フィットネストレーナー　井口ひろこ氏ほか
対医師から運動の制限をされていない区内在住者
定30人(先着)
申電話で、2／22までに、健康推進課健康づくり係(☎5722－9586、FAX5722－9329)へ

子 気管支ぜん息の健康教室「正しい吸入できていますか？」(オンライン開催)

時3／12(土)10：30～11：30
内ミニ講話と個別の実習指導。会議アプリWebex(ウェベックス)を使用
師薬剤師　神林弾氏
対中学生～18歳
定5人(抽選)
申電話、ハガキ(記入例❶～❹、生年月日、Eメールアドレス、吸入薬の名称、ニックネーム〈希望者〉、あれば講師への質問を記入)で、2／14(必着)までに、健康推進課公害保健係(☎5722－9407)へ

目黒区歯科医師会～口腔がん検診

時2／27(日)10：00～13：00
場目黒区歯科医師会館(中央町2－13－11)
内口くう外科専門医・指導医を含む検診医グループによる検診
対1年以内に同じ検診を受けていない40歳以上
定40人程度(抽選)
申申込先HP(コード⓮)、ハガキ・FAX(記入例❶～❻を記入)で、2／11(必着)までに、目黒区歯科医師会事務局(〒152－0001中央町2－13－11、☎3719－8201、FAX3719－8270)へ⓮

★感染症対策のため、催し物などを中止・変更する場合があります

★感染症対策のため、事業などを中止・変更する場合があります

めぐろパーシモンホール情報

問めぐろパーシモンホール事業課(☎5701－2913、FAX5701－2968)

物語を立ち上げる大人の演劇ワークショップ発表会

時2／20(日)15：00開演(14：30開場)
場めぐろパーシモンホール小ホール
内大人の演劇ワークショップで創作した五輪がテーマの物語を、柴幸男主宰劇団ままごとの演出で発表
出演　ワークショップ参加者
チケット取り扱い　❶❷で受け付け

ミュージック・ダイアログディスカバリーシリーズ～公開リハーサル

時3／1(火)19：00開演(18：40開場)
場中目黒GTプラザホール(上目黒2－1－3)
出演　大山平一郎(ビオラ)ほか
¥全席指定一般2,000円、小～大学生500円
チケット取り扱い　❷。発売中

チケット取り扱い

❶チケット専用電話(☎5701－2904〈10：00～19：00〉)
❷チケットセンター窓口(10：00～19：00)
めぐろパーシモンホール
八雲1－1－1　区民キャンパス内

meguro Persimmon hall

一緒にまちをきれいにしませんか

違反広告物除却協力員を募集します

問土木管理課土木監察係(☎5722－9426、FAX5722－9636)

電柱などに設置されている貼り紙は、街の景観を損ねる違反広告物です。この貼り紙を除去する違反広告物除却協力員を募集します。

3年12月現在、41グループ、452人が除却協力員としてボランティア活動しています。詳細は区HP(コード❶)をご覧いただくか、お問い合わせください。

❶

対20歳以上の区内在住・在勤・在学者で構成される5人以上のグループ

申グループ代表者の住所・氏名・電話、構成人数、希望活動地区(住区・町会など)を書いて、2／28(消印有効)までに、土木管理課土木監察係(〒153－8573目黒区役所〈住所不要〉)へ郵送

サークル紹介

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で。区は関与しません。

目黒太極拳クラブ(気功と太極拳)
時毎週(火)10：00～12：00場区民センター社会教育館¥入会金1,000円、会費月額3,000円
問鈴井(☎070－2309－1173)

一葉会(朗読)
時毎月2回13：30～16：00場高齢者センター対60歳以上¥入会金なし、会費月額1,500円
問小池(☎3718－7819)

子りすの会(モダンバレエ)
時毎週(金)15：00～17：00場中央町さくらプラザほか対3歳～小学生¥入会金なし、会費月額5,000円
問藤井(☎090－5324－1468)

八祐会(囲碁対局)
時毎週(水)18：00～21：00場中央町さくらプラザ¥入会金なし、会費月額500円
問山中(☎090－9326－8345)

目黒ピータース(少年野球)
時毎週(土)(日)9：00～12：00場田道広場公園ほか対5歳～小学生¥入会金1,000円、会費月額1,000円
問尾関(☎090－8858－8979)

ボランティア募集

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

公園の池の手入れや腐葉土作りなどを手伝う
時毎月第1・3(土)10：00～12：00場東山公園拡張部(東山3－21－9)

有機無農薬の草花や野菜などを育て、環境にやさしい公園作りを手伝う
時毎週(土)10：00～12：00場中目黒公園(中目黒2－3－14)

ふれあいサロンで体操などのプログラムを手伝う
時毎週(木)10：00～12：00場油面住区センター(中町1－6－23)

ミニデイサービスで高齢者とゲームなどを通して交流する
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)

利用者が活動で使うアルミ缶を障害者施設へ届ける
時毎週(月)～(金)8：30～17：15で、都合のよい時間・曜日場東が丘福祉工房(東が丘1－21－15)

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

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 診療時間は、9：00～11：30、13：00～16：30	2／6(日)	小山歯科 上目黒2－25－10	☎5724－3500
	2／11(祝)	飯田歯科医院 目黒3－9－3－2F	☎3793－3099
	2／13(日)	有馬歯科医院 青葉台2－21－13	☎3792－1801
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FAX5388－1396
	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)

高 後期高齢者医療制度の給付制度

問国保年金課後期高齢者医療係(☎5722－9838、FAX5722－9339)

後期高齢者医療制度は、75歳以上のかた(65～74歳で障害認定を受けたかたを含む)が加入する医療制度です。医療費の一部負担金(1割または3割)の支払いで診療を受けられるほか、次のような給付制度があります(いずれも申請が必要)。

高額介護合算療養費

後期高齢者医療制度と介護保険制度で、1年間(2年8月～3年7月)に支払った世帯合計額が限度額(表1)を超えた場合、差額を支給します。対象者には3月中旬に申請書をお送りします。

表1　限度額

所得区分(別表★)		後期高齢者医療と介護保険の世帯合計額
現役並み所得	Ⅲ	212万円
	Ⅱ	141万円
	Ⅰ	67万円
一般		56万円
住民税非課税ほか	区分Ⅱ	31万円
	区分Ⅰ	19万円

※高額療養費、高額介護サービス費支給後の金額が対象
※世帯の総支給額が500円以下の場合は支給なし
※後期高齢者医療制度または介護保険制度の自己負担額が0円の場合は対象外
※計算基準日時点(3年7／31)で、他の医療保険制度加入者とは合算しない

療養費

次の場合、支払った医療費のうち一部負担金を除いた額を支給します。

- やむを得ず、被保険者証を提示せずに受診
- 医師が必要と認めたコルセットなどの補装具費、はり・きゅう・あんま・マッサージの施術、骨折・捻挫などで受けた柔道整復師の施術
- 海外で受けた治療(治療目的で渡航した場合は対象外)

移送費

医師の指示により緊急的な必要性があって移送された場合に、やむを得ないと保険者が認めた場合に限り、移送費を支給します(転院・退院時、検査目的、タクシー利用、自宅からの移送などは対象外)。

★所得区分

所得区分		判定基準		負担割合
現役並み所得	Ⅲ	世帯の被保険者のうち住民税課税所得が最も高いかたの課税所得が	690万円以上	3割
	Ⅱ		380万円以上690万円未満	
	Ⅰ		145万円以上380万円未満	
一般			145万円未満	1割
住民税非課税ほか	区分Ⅱ	住民税非課税世帯で	区分Ⅰに該当しない	
	区分Ⅰ		全員の年金収入が80万円以下で、その他の所得(給与所得の場合は、所得から10万円を引いた金額)が0円	

葬祭費

後期高齢者医療制度の被保険者が亡くなった場合、葬儀を行ったかた(喪主)に7万円を支給します。申請期間は、葬儀(告別式)の翌日から2年以内です。

高額療養費の支給

1カ月ごとの自己負担額が限度額(表2)を超えた場合、差額を高額療養費として支給します。対象者には、診療月から約4カ月後に申請書をお送りします。一度申請すると振込口座が登録されるため、次回以降は申請不要です。

表2　限度額

所得区分(別表★)		1カ月の自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	入院と外来の合計額(世帯ごと)
現役並み所得	Ⅲ	252,600円＋(10割分の医療費－842,000円)×1%〈140,100円〉	
	Ⅱ	167,400円＋(10割分の医療費－558,000円)×1%〈93,000円〉	
	Ⅰ	80,100円＋(10割分の医療費－267,000円)×1%〈44,400円〉	
一般		18,000円(＊144,000円)	57,600円〈44,400円〉
住民税非課税ほか	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

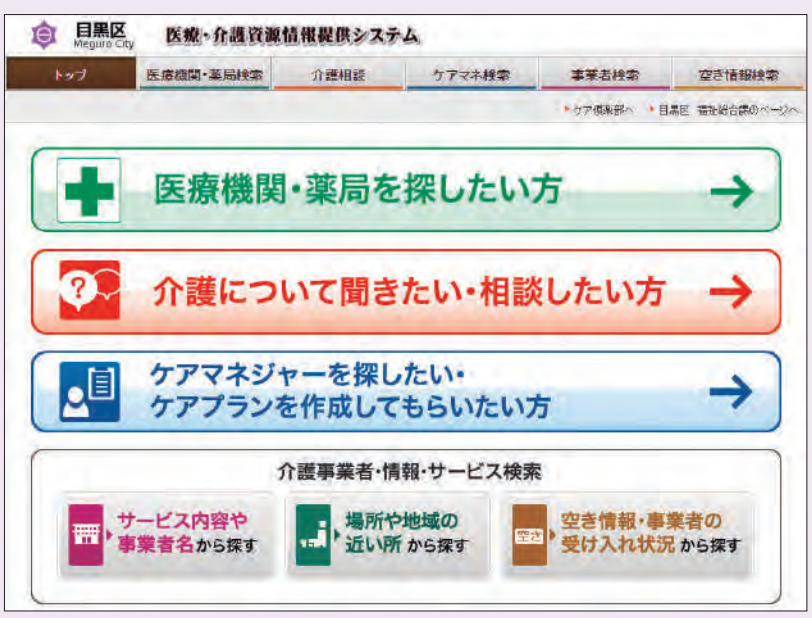
※〈　〉内は、過去1年間に高額療養費の支給が3回あった場合、4回目以降から適用になる限度額
＊外来診療における、1年間(2年8月～3年7月)の限度額

医療・介護資源情報提供システム

探せる　見つかる　相談できる

問福祉総合課地域ケア推進係(☎5722－8713、FAX5722－9062)

区内の医療機関や介護事業者等(※)の情報を、パソコンやスマートフォンなどで閲覧・検索ができます。区HP(コード❶)から利用できます。ご活用ください。
※同意のあった医療機関・事業者などを掲載



▲医療・介護資源情報提供システムのホームページ画面

できること

- 住所や郵便番号から医療機関を検索
- 介護サービスの空き情報の閲覧や介護サービスの種類や内容から介護事業者を検索
- 事業者の介護サービスの空き情報を閲覧
- 事業者向けのサイトもあり、介護や福祉の最新情報を掲載

中小企業・商店を経営するかた・働くかたへ

充実した福利厚生で働き方改革をサポートします

問目黒区勤労者サービスセンター(☎3715－4135、FAX3713－9901)

目黒区勤労者サービスセンター会員になると、旅行の補助や各種給付金の支給、娯楽施設・ホテルの割引など充実した福利厚生(下表)を、低コストで利用できます。

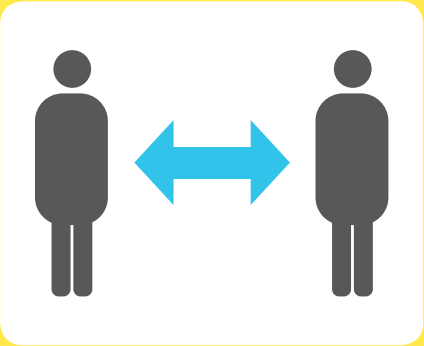
中小企業や商店などが単独で福利厚生制度を整備することが困難な場合や、新たな人材の確保・定着や社員の活力向上に、ぜひご利用ください。申し込み方法など詳細は、同センターHP(コード❷)をご覧ください。

対区内の中小企業・商店で働く事業主・従業員、区外の中小企業・商店で働く区内在住者
¥入会金200円・会費月額400円(3月分まで無料キャンペーン中。3／15まで)

事業	内容
健康維持・増進	法定定期健康診断助成、人間ドック補助、日帰り温泉施設補助、都内公衆浴場共通入浴券補助ほか
自己啓発・文化	学習講座の受講料補助、勤労者美術展補助ほか
余暇活動	クオカード・図書カードの割引販売、ゴルフ練習場・ボウリング場・遊園施設・指定宿泊施設・船宿・市販のバスツアーの補助、コンサート・観劇・美術展チケットのあっせん、指定店割引ほか
給付金	金婚・銀婚祝い金、成人祝い金、結婚祝い金、出産祝い金、小・中学校入学祝い金、入院見舞金、死亡弔慰金ほか
生活安定・財産形成	中小企業退職金制度、ローンの紹介ほか
その他	レストラン食事券・産地直送品のあっせんほか

2／13まで

まん延防止等重点措置が適用されています



新たな変異株の影響で、感染が急拡大しています。「3つの密」の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなどの手指衛生をはじめとした、基本的な感染防止対策の徹底にご協力をお願いします。

まん延防止等重点措置解除の日まで、対応状況を変更する施設は下表のとおりです。他の施設は、これまでどおり感染症対策を徹底し、サービスを継続します。

目黒区新型コロナウイルス感染症対策本部

※1／26時点の情報に基づいて作成しています。最新情報や詳細は、区HP（コード❶）をご覧いただくか、各施設へお問い合わせください

❶

施設名など	休止内容など
体育館・プール	一般公開利用は21：00まで　問スポーツ振興課計画指導係（☎5722－9317、FAX5722－9754）
駒場野公園デイキャンプ場	利用休止　問道路公園課公園活動支援係（☎5722－9242、FAX3712－5129）
学校開放事業（体育館・武道室・武道場）	利用休止　問スポーツ振興課管理係（☎5722－9690、FAX5722－9754）
学校施設（教室ほか）	一般利用休止　問生涯学習課生涯学習係（☎5722－9314、FAX3715－3099）
八ヶ岳林間学園	一般利用休止　問学校運営課学校事業支援係（☎5722－9310、FAX5722－9333）
区立図書館	閲覧席の席数と利用時間の制限、イベントの休止　問八雲中央図書館（☎5701－2795、FAX5701－2794）

2050年ゼロカーボンシティの実現を目指します

2050年の二酸化炭素排出量を実質ゼロ（脱炭素化）とするゼロカーボンシティの実現を目指します。

問環境保全課温暖化対策係
（☎5722－9034、FAX5722－9401）

世界共通の目標として位置付けられた脱炭素社会の実現

近年、地球温暖化の進行により、世界的に気象災害が頻発し、我が国でも台風や集中豪雨による深刻な被害が発生しています。

令和3年5月に改正された地球温暖化対策推進法では、2050年までの脱炭素社会の実現が明記され、地方公共団体が定める地球温暖化対策の実行計画に、目標設定を追加することが義務付けられました。また、国連気候変動枠組条約第26回締約国会議（COP26）では、産業革命前からの世界の平均気温上昇を、1.5℃に抑えることが、世界共通の長期目標として位置付けられました。

2050年に向けた区の取り組みをさらに推進していくためのロードマップ

区は地球温暖化対策地域推進計画に基づき、令和2年度の二酸化炭素排出量の目標を平成22年度比7％削減として取り組んできましたが、これまで以上の取り組みが求められています。そこで、令和3年度は、環境基本計画と地球温暖化対策地域推進計画の一体的な改定に着手し、2050年に向けたロードマップの検討を進めていきます。

令和4年度は、再生可能エネルギー設備の設置費用助成や地球にやさしいライフスタイル等の普及啓発イベントなどを行います。また、区が一事業者として率先して取り組むため、区施設の電力供給における脱炭素化の推進や東京2020大会で使用された燃料電池車の導入などを実施し、二酸化炭素排出量の削減のみならず、区民や事業者の意識啓発を強力に推進していきます。

脱炭素社会に向けた取り組み

脱炭素社会に向けた啓発活動の推進

地球温暖化対策の啓発絵本

家庭用太陽光発電システムなどの設備設置費助成

庁用車への燃料電池車、電気自動車などの導入

区施設での再生可能エネルギー電力（間伐材を活用したバイオマス発電など）の導入