

MEGURO

めぐろ区報

2 | 1 令和8年(2026年)
NO.2226

防犯知識、
最新ですか?

SECURITY UPDATE

特殊詐欺防犯 アップデートガイド



Main Contents

p.2・3 特集 特殊詐欺防犯アップデートガイド

p.11 電子ポイントまたは商品券を配布します

p.7 衆議院議員選挙 最高裁判所裁判官国民審査

p.11 物価高対応子育て応援手当を支給します

めぐろ区報への感想・要望を
ぜひお寄せください。
回答はこちらから >>>



いますぐアップデート!

特殊詐欺のあれこれ

目黒区は23区内でも刑法犯全体の認知件数が少ない傾向にある一方、特殊詐欺の被害は極めて深刻です。「自分は引つかるわけがない」。そんな思い込みをアップデートし、特殊詐欺の手口や対策を見直してみましょう。

目黒区生活安全課 (☎5722-9667、📠5722-7936)

被害の手口を知る

手口1 被害者は**高齢者**だけではない!

従来は、固定電話を利用する高齢者を狙ったケースが多かったのですが、今は違います。老若男女を問わず、スマートフォンなどに突然詐欺電話がかかってくるようになってきました。そのため、**若者や働き世代の被害も増加しています。**

Update Point 1
「常識」を疑う!

手口2 **インターネットバンキング利用が急増**
スマートフォンで振り込みが完結するインターネットバンキングを利用した詐欺が急増。銀行の窓口やATM、コンビニエンスストアを利用せず、周囲から止められたり自身の行動を振り返ったりすることがないため、事案の発覚が遅れ、被害も高額になる傾向があります。

手口3 **「警察官」「検察官」などをかたる詐欺にも引き続き注意**
SNSやビデオ通話に誘導し、画面越しに警察官・検察官に変装した犯人が登場するケースが多数報告されています。警察官がビデオ通話に誘導することはありえません。偽の警察手帳や逮捕状を提示されても信じないように。

昨年より
激増中

被害額が約2倍に! 目黒区は狙われやすい!?

特殊詐欺の被害額
令和6年の被害額
約**5億8,600**万円
(認知件数:62件)

令和7年(12月末時点)の暫定被害額
約**11億500**万円
(暫定認知件数:80件)

オレオレ詐欺

オレオレ詐欺には、①親族などをかたる手口、②警察官などをかたる手口があります。
①親族を名乗り、「小切手が入ったかばんを忘れた」「すぐにお金が必要」などと焦らせ、現金をだまし取る手口で、犯人が現金を受け取りにくることが多いです。
②警察官などを名乗り「あなたの口座が詐欺に使われているので、逮捕する」などとだまし、資金調査の名目で現金を振り込ませる手口です。最近、多発しています。

還付金詐欺

区役所をかたり「療養費の還付金がある」とだましてATMに誘導し、電話で指示しながら操作させ、犯人の口座に送金させる手口です。**ATMで還付金を受け取ることは絶対にできません。**

Update Point 2

「巧妙さ」にだまされない!



すぐできる対策を知る

対策例1 **スマートフォン**
防犯アプリ「デジポリス」のインストール

警視庁の無料防犯アプリ「デジポリス」は、国際電話ブロックシステムを搭載しているので、国際電話番号の利用が多い詐欺電話や、警視庁がこれまで把握した犯行利用番号をブロックします。



対策例2 **固定電話機**
自動通話録音機・迷惑電話自動着信拒否装置の設置

区では、自動通話録音機・迷惑電話自動着信拒否装置の無償貸与を、区内在住者を対象に行っています。

自動通話録音機

電話を受信した際、「この電話は、振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます。これから呼び出しますので、このままお待ちください」というアナウンスが流れ、以後の通話内容を自動で録音する機器。65歳以上の高齢者居住世帯が対象。

迷惑電話自動着信拒否装置

(トビラフォン)
データベースに登録された番号からは呼び出し音が鳴らない機能です。初年度のみ無料。翌年度以降は使用料月額400円(税別)。



⚠️ **国際電話不取扱受付センター**(☎0120-210-364)

固定電話では「国際電話の着信ブロック」も有効です。国際電話を利用しないかたは、国際電話不取扱受付センターに連絡し、利用を休止することをお勧めします。

区民の皆さん
ココに注意!



目黒警察署
生活安全課長 小林正和さん

目黒区の特種詐欺被害の特色を教えてください

1件当たりの被害額が大きい傾向があります

1件1件の被害額がかなり高額となる傾向があります。1件の被害額が1,000万円を超えるケースもありますので、ご注意ください。

いわゆる「闇バイト」が特殊詐欺に関連している場合があると聞きました。最近の傾向を教えてください

高収入をうたったバイトの応募は要注意!

SNSで「高額案件」「即日即金」「ホワイト案件」といった甘い言葉で、詐欺の受け子や出し子、強盗の実行犯などを犯人が募集します。仕事やアルバイトを探す時は、高収入をうたった言葉にだまされないでください。絶対に後悔します。万が一申し込んでしまった場合は、勇気を出して警察に相談してください。

特殊詐欺に遭わないための効果的な対策はありますか

特殊詐欺はイタチごっこ。常に防犯意識のアップデートを

区内では、詐欺電話が毎日のかかってくるようにかかっています。とにかく知らない電話番号には応答しない、というのが有効です。不審な電話がかかってきた際は、遠慮することなく、お住まいを管轄する警察署にご連絡ください。そして、犯人は常に新しい手法を用います。被害に遭わないために防犯意識のアップデートをお願いします。

〈目黒警察署〉☎3710-0110
〈碑文谷警察署〉☎3794-0110

区民の皆さんにメッセージをお願いします

安全安心なまちづくりのため、情報発信と防犯対策を推進します

特殊詐欺の手口は、年々巧妙化し、被害件数・金額ともに増加しています。被害に遭わないためには、防犯アプリ「デジポリス」の国際電話ブロックシステムを利用するほか、テレビ・新聞などで最新の手口や傾向を知ることが大切です。目黒区、目黒・碑文谷両警察署では、今後も情報発信や各種防犯対策により安全安心なまちづくりを推進していきますので、区民の皆さんのご理解・ご協力をお願いします。

Update Point 3
「対策」をアップデート!



若者向け悪質商法被害防止キャンペーン月間



若者からの消費者トラブルに関する相談が増加しています。「SNS上の広告から商品やサービスを申し込んだところトラブルになった」「アプリで知り合った人からの投資や副業、高額な商品購入の誘いを断り切れずに意に沿わない契約を結んでしまった」というようなケースが見受けられます。区は、都が毎年1月～3月に実施している若者向け悪質商法被害防止キャンペーンと連携して、若者への注意喚起や相談の呼びかけを実施しています。

STOP!



☎消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)



⚠️ 困ったら消費生活センターへ

誰もが消費者トラブルに遭う可能性があります。しかし、被害に遭っても「恥ずかしい」「自分に落ち度がある」と感じて相談せずに諦めてしまうことも少なくありません。困ったら、一人で悩まずに消費生活センターへご相談ください。

- 消費生活センター(区民センター内)
相談専用電話 ☎3711-1140 (月～金曜日(祝・休日を除く)
9:30～16:30。受け付けは16:00まで)
- 消費者ホットライン188(イヤヤ)

事例

1

サイドビジネス商法

「簡単に稼げる」「スマートフォン1台で稼げる」という広告につられ契約した。仕事に必要なだと言われ商品やサービスを購入したが、利益はまったく出ない。



対策

- 「簡単に稼げる」などの広告やSNSの投稿をうのみにしない
- 作業内容や利益の仕組みを理解しないまま契約をしない

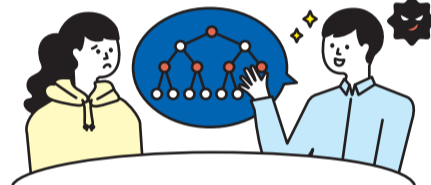


事例

2

マルチ商法

友人に誘われて参加した投資セミナーで、「入会金50万円を出せばもうけられる」「人を紹介すれば紹介料が入る」と言われ、お金がないからと断ったが、「借金すればよい」「すぐに返済できる」としつこく勧誘されている。



対策

- 友人・知人から勧誘されても、話をうのみにせず、契約の内容をしっかりと確認する
- しつこく勧誘されても、いらぬと思ったらきっぱりと断る
- 知人・友人を勧誘すると関係が悪くなる可能性があることや自分自身が加害者になることを考える

事例

3

美容に関するトラブル

美容医療や脱毛エステの「通り放題」という広告にひかれてエステサロンに行った。「今ならお得」と言われ高額なプランを契約したが、予約が取れずに数回しか施術が受けられずに支払いだけが残った。



対策

- 契約時に内容(施術期間、回数、契約額、解約条件)と支払い方法を確認する
- 慌ててその場で契約せず、持ち帰って冷静に判断する



お知らせ

電話でのウォーターサーバーの勧誘に注意!

ウォーターサーバーはおいしい水を手軽に飲むことができ、便利ですが、契約時には注意すべき点があります。

事例 解約時に請求される違約金などの説明が違っていた

引っ越し直後に不動産会社と提携している業者からウォーターサーバーのレンタルサービスの勧誘の電話があった。電話では「サーバーは3年間無料でレンタルできる。キャンセル料も無料」と言われたため、契約した。3日間使い、必要ないと感じたため、電話でキャンセルの連絡をした。しかし、業者から3年以内にレンタルサービスを解約すると違約金15,000円がかかると言われた。契約時にはキャンセル料がかからないとの説明だったため、違約金なしで解約したい。



被害に遭わないために

電話で勧誘を受け、ウォーターサーバーを契約した際は、契約書を受け取った日から8日以内であれば、クーリング・オフができます。契約時には消費者にとって有利な条件だけでなく、一定期間以内に解約すると違約金がかかるなどの解約条件もよく確認しましょう。勧誘されても、必要がなければ断りましょう。

☎消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)

スマホ初心者のかたへ

消費者被害防止!! スマホ安全教室



時 3月3日(火)14:00～16:00

場 自由が丘住区センター

内 ネットトラブルの対処法、安全な利用ポイントを自分のスマートフォンを操作しながら学ぶ

師 (一社)消費生活総合サポートセンター派遣講師

対 区内在住・在勤・在学のスマートフォン操作初心者

定 10人(抽選)

申 2月16日までに、区Web/電話/FAX(講座名を明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX番号)

問 先消費生活センター

(☎3711-1133、

FAX 3711-5297)



Meguro Dance Connection

MDC

Supported by EXPG ENTERTAINMENT

メグロダンス コネクション開催!

3月1日(日) 10:00~18:00 会場:めぐろ区民キャンパス

MDC(メグロダンスコネクション)は、区にゆかりのある(株)LDH JAPANの全面協力のもと実施する、区主催のダンスイベントです。大ホールのダンスパフォーマンスやワークショップ、キッチンカーなどの飲食ブース、イベントTシャツの販売など子どもから大人まで楽しめるイベントをご用意します。



☎文化・交流課文化・観光係(☎5722-9682、FAX5722-9378)

ダンスパフォーマンス

本イベントのために結成した区民ダンサーズや区内の中学・高校・大学のダンスチームなど約20チームが出演予定。各チームの練習の成果をぜひご覧ください。Dリーグから、SEGA SAMMY LUX、M&A SOUKEN QUANTSやEXPG STUDIO TOKYOからも出演予定!

時 14:00~16:00(①区民優先入場チケットをお持ちのかた=13:00開場、②チケットをお持ちでないかた=13:30開場)

場めぐろパーシモンホール大ホール

観覧方法 ①区民優先入場チケット(事前抽選) ②入退場自由

①区民優先入場チケットは、2月10日までに区☎/窓口でお申し込みください



※当日は混雑状況によって整理券を配布します。会場外でお並びいただくことはできません。

区民優先入場チケット・整理券をお持ちでない場合でも観覧は可能ですが、混雑状況によって入場できない場合があります。



SEGA SAMMY LUX



M&A SOUKEN QUANTS



ダンスワークショップ 参加無料

①小中学生向けはじめてのHIPHOPレッスン

時 10:00~11:00 場めぐろパーシモンホール小ホール

☑初心者向けのHIPHOPレッスン。ダンスをはじめてみたいかた大歓迎!

☑小学4年生~中学生 定員60人(先着)

②ダンスに触れよう! 親子ダンスレッスン

時 11:00~12:00 場めぐろパーシモンホール小ホール

☑未就学児~小学3年生と保護者 定員30組(先着)

楽曲 EXILE B HAPPY/Hope & Jump(feat.Crystal Kay)

③大人からはじめるダンスレッスン

時 10:30~11:30 場八雲体育館 定員40~60歳 定員100人(先着)

楽曲 EXILE/Choo Choo TRAIN

④シニア青春ダンスチャレンジ

時 11:30~12:30 場八雲体育館

☑60歳以上 定員100人(先着)

楽曲 EXILE THE SECOND/September

参加方法

①~④=先着。当日会場にお越しください。定員になり次第参加受け付け終了します。

☎文化・交流課文化・観光係

(☎5722-9682、FAX5722-9378)

介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

(持ち物・服装など)

- ③④の体育館は土足禁止のため、室内用シューズをお持ちください
- 動きやすい服装でお越しください
- その他、飲み物・タオルなど各自必要な物をお持ちください



ディスコイベント 参加無料

時間帯別にキッズ向け、シニア向けとテーマを分けて選曲した曲をかけます。自由に体を動かして楽しみましょう。お子さまのディスコデビューや若き日を思い出すことのできる空間にぜひ足を運んでみてください。保育園での環境学習でおなじみのゴミラスが遊びに来ます。

ディスコイベントタイムテーブル		出演者
12:00~12:45	キッズディスコ	Kaitsu Night's & KENT
12:45~13:15	シニアディスコ	
13:15~14:30	オールジャンルディスコ	
14:30~15:00	キッズディスコ	
15:00~15:30	シニアディスコ	MASAYA MAKIDAI
15:30~16:00		
16:00~16:30	オールジャンルディスコ	
16:30~17:00		

※キッズディスコにはゴミラスも出演予定

※タイムテーブルは時間が前後する場合があります

参加者特典として、ダノンジャパン(株)の製品をプレゼントします。



※先着順。なくなり次第終了

場めぐろパーシモンホール小ホール

参加方法 全て申し込み不要です。どの回も年齢制限なくどなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください。

あなたの聞きたい曲教えてください!

キッズからシニアまで、当日に流してほしい曲のリクエストを事前募集するよ。リクエストを待っています。僕はキッズディスコに出演する予定だよ!

☎区Web



ゴミラス



飲食ブース

アメージングコーヒーをはじめ、区内福祉工房のパン・お菓子、クレープ、ハンバーガーなどの販売があります。区内福祉工房ではアメージングコーヒーとのコラボ商品を販売します。

協賛 ダノンジャパン(株)より自社製品(ヨーグルトなど)の無償提供をいただきます。小ホールにて配布を予定しています。



・本イベントは予告なく、変更する場合があります。また、荒天時は屋外イベントが中止になる可能性があります。

・場内では、写真及び動画撮影を行います。撮影したものは、区の広報に活用する場合があります。あらかじめご了承ください。

あなたが

知りたい区の情報、スマホに届いていますか？



区公式LINEを友だち登録し、受信設定をすると、あなたが知りたい情報をタイムリーに受け取ることができます。

☎DX戦略課(☎5722-9245、FAX5722-8674)



区の情報LINEで受け取るための2STEP

STEP

1 目黒区を友だち追加



区公式LINEは、約19万人が友だち登録しています



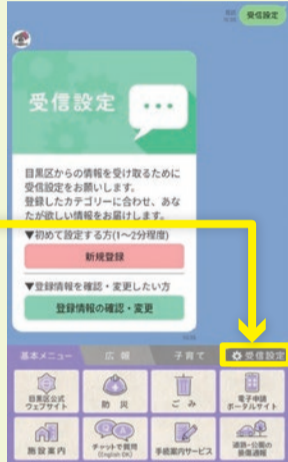
チャットボットキャラクター「めぐびー」

友だち追加はこちらから >>>

STEP

2 受信設定

友だち追加だけでは、区の情報を受け取ることができません(緊急情報を除く)。必要な情報を受け取るためには受信設定を行ってください。



受信設定 ボタンをクリック!

設定は簡単! 約3分で完了します

詳しくはこちらから >>>



区が発信している以下の項目に関する情報を選択して受け取れます。

受信設定できる情報

全て/医療・感染症/妊娠・子育て・教育/福祉/健康づくり/防災・防犯/環境・ごみ・リサイクル/イベント・講座/まちづくり/上記以外(めぐろ区報発行など、上記に当てはまらない情報)

例えば...

Aさん

小学生の子どもがいるので「妊娠・子育て・教育」を選択



主な受け取れる情報

- 理科教室などの子ども向け講座・イベント
- 学童保育クラブの案内



Bさん

健康について関心があるので「医療・感染症」「健康づくり」を選択



主な受け取れる情報

- インフルエンザの流行情報
- ウォーキングイベントの案内
- 带状疱疹ワクチン予防接種案内
- 成人歯科健康診査



お知らせ

利用無料



ランランひろば ランドセル来館の利用登録

ランランひろば

放課後などに、専任の職員が見守る中で、校庭・体育館などで過ごすことができます。

☎月～金曜日

●学校開校日は、放課後～18:00

●春・夏・冬休み、学校振替休業日などは、8:30～18:00

※長期休業中は弁当持参、または昼食支援サービスで弁当を注文可能

※保護者連絡アプリ「安心でんしょばと」内の入退室管理システムサービスにより、利用開始・終了時間を通知

●利用登録(在校期間内有効。すでに登録している場合は再登録不要) 随時利用登録を受け付けています。

☎区Web/ランランひろば窓口(申込書<ランランひろばで配布>を持参)

☎放課後子ども対策課児童館係(☎5722-9861、FAX5722-9328)

ランドセル来館

下校後、帰宅しないまま児童館に行って過ごすことができます。

利用には、毎年度の登録が必要です。令和8年度の利用登録を2月1日より受け付けます。

登録には、保護者・利用する子どもの面談が必要です。事前に希望する児童館に連絡し、面談の日時をご相談ください。

☎利用を希望する児童館

ランランひろば・ランドセル来館の紹介動画

子どもたちが遊んでいる様子やインタビュー、スタッフからのメッセージをご覧ください。



お知らせ

2月23日は税理士記念日です



税務代理士法を前身とする税理士制度は、昭和17年2月23日に制定されました。税理士会では、この日を税理士記念日と定め、税の無料相談などをはじめとする納税者に役立つ、さまざまな行事を実施しています。

また、所得税、相続税などの税金に関することや、帳簿のつけ方などを、税理士に相談できる窓口を開設しています。ぜひご利用ください。

特設相談窓口

●希望者は当日会場へ

☎2月20日(金)10:00～16:00

☎場西口ロビー(総合庁舎本館1階)

☎東京税理士会目黒支部(☎3715-1580、FAX3715-2424)

常設相談窓口(予約制)

☎時毎週火曜日13:00～16:00

☎場広報広聴課(総合庁舎本館1階)

☎申希望日の4週間前から、区Web/電話/窓口

☎先広報広聴課

(☎5722-9424、FAX5722-9395)



☎広報広聴課(☎5722-9424、FAX5722-9395)



お知らせ

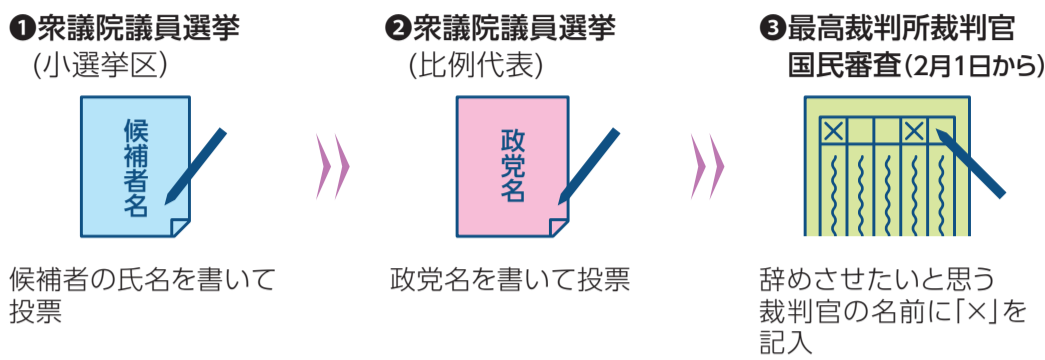
衆議院議員選挙 最高裁判所裁判官国民審査

投票日
2月8日(日)
7:00~20:00

目黒区での投票資格や不在者投票・代理投票・点字投票などの
詳細や投票・開票状況は、区☎でご覧になれます。



投票の順序と方法



入場整理券をお持ちください

2月4日頃までに配送が終了する予定です。住民票の世帯ごとにまとめて、封書で郵送します。

入場整理券がなくても投票できます

入場整理券を忘れた、紛失した、手元に届いていないなどの場合でも、選挙人名簿と照合の上、登録されていることが確認できれば投票できます。投票所の係員にお申し出ください。

※投票日当日は、入場整理券に記載された指定の投票所以外では投票できません

最高裁判所裁判官国民審査の期日前投票

最高裁判所裁判官国民審査法の規定により2月1日(日)からとなります。それより前には投票できません。

期日前投票 1月28日(水)~2月7日(土)8:30~20:00 ※総合庁舎以外は2月1日(日)から

場 E会議室(総合庁舎本館1階)、北部地区サービス事務所、田道ふれあい館、防災センター、碑住区センター、八雲住区センター

●公共交通機関をご利用ください

車で来場する場合は、駐車場がある総合庁舎にお越しください。車いす利用者で、総合庁舎以外の期日前投票所に来場を希望する場合は、選挙管理委員会事務局にお問い合わせください。



☎選挙管理委員会事務局 (☎5722-9299、FAX5722-9334)



お知らせ

後期高齢者医療制度の 給付制度

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(1~3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(令和6年8月~令和7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月中旬に申請書を送付します。

負担割合	所得区分(別表★)		後期高齢者医療制度+介護保険制度
3割	現役並み所得	Ⅲ	212万円
		Ⅱ	141万円
		Ⅰ	67万円
2割	一般	Ⅱ	56万円
		Ⅰ	56万円
1割	住民税非課税など	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円以下の場合には支給なし

高額療養費

1か月ごとの自己負担額が限度額(表2)を超えた場合、差額を支給します。対象者には、診療月から約4カ月後に申請書を送付します。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。

負担割合	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)
3割	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)
2割	一般	Ⅱ	18,000円(*144,000円) 57,600円(*44,400円)
		Ⅰ	
1割	住民税非課税など	区分Ⅱ	8,000円 24,600円
		区分Ⅰ	

※(*)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
*外来診療での1年間(令和6年8月~令和7年7月)の限度額

別表★ 所得区分

負担割合	所得区分	判定基準	
3割	現役並み所得	Ⅲ	690万円以上
		Ⅱ	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380万円以上690万円未満
		Ⅰ	145万円以上380万円未満
2割	一般	Ⅱ	28万円以上145万円未満など
		Ⅰ	28万円未満など
1割	住民税非課税など	区分Ⅱ	区分Ⅱに該当しない
		区分Ⅰ	住民税非課税世帯で世帯全員の所得が0円のかた(公的年金収入は80万6,700円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算)

※住民税非課税世帯のかたは1割負担

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(領収書の宛名のかた)に7万円を支給します。

申請期間 葬儀(告別式)の翌日から2年以内



療養費

次のいずれかの場合、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、マイナ保険証または資格確認書を提示せずに受診
- 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つて移送され、やむを得ないと保険者が認めた場合に限り、支給します(緊急性のない転院・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)。

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



掲載情報へ申し込む際の注意事項

- 対象は原則区内在住・在勤・在学者
- 記事に特に記載がない場合
 - ・重複申し込み不可
 - ・費用は無料
 - ・1申し込みにつき、1人まで
- ハガキ・郵送で申込先に所在地がない場合 〒153-8573目黒区役所(住所不要) ○○課(申込先の宛先)

申し込みの記載がないイベント記事は、当日会場へ区または教育委員会が主催・共催・後援のイベントなどを掲載しています
二次元コードのある記事の詳細は、ウェブサイトをご覧ください

申し込みの記入例

- ① タイトル(希望回・日時)
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 電話・FAX番号
- ⑤ 年齢(学生は学校名と学年)



めぐろ イベントカレンダー

区内のイベント情報を
区Webに掲載しています。



講座・催し

めぐろフレイル予防フェア

- 時 2月13日(金) 13:00~15:00
場 イオンスタイル碑文谷3階
内 フレイル(虚弱)予防と食事の話、血管年齢測定など
問 国保年金課特定保健指導係 (☎5722-9024)

修理コツコツ講座

- ①包丁研ぎ
時 2月14日(土) ①13:20②14:30から・16日(月) ③13:20④14:30から(各50分)
内 包丁の研ぎ方を習い、実践する
定 各12人(先着)
¥ 包丁1本につき300円(2本まで)
申 2月4日9:00から、電話
- ②かんたん金継ぎ
時 2月28日(土) 10:00~12:00
内 陶磁器の小さな欠けやひびを修復する技術を学ぶ
定 15人(抽選)
¥ 参加費500円
申 2月12日までに、区Web / FAX(記入例①~⑤)



①②共通

- 場 目黒区エコプラザ
対 高校生以上
先 同プラザ(☎5721-2300、FAX 5721-2316)

シニア向けパソコン基礎講座

- 時 2月18日(水)・19日(木)
①10:00~12:00
②13:30~15:30(各全2回)
場 目黒区シルバー人材センターパソコン教室(下目黒住区センター内)
内 スマートフォンからパソコンに写真を取り込み、画像の編集方法を学ぶ。常設パソコンを使用
対 60歳以上の区内在住者。高齢者センター利用登録が必要

- 定 各7人(抽選)
¥ 教材費500円。スマートフォン・接続ケーブル、USBメモリー(外付け記憶媒体。600円で販売あり)を持参
申 2月2日~6日に、電話/窓口
先 高齢者センター(☎5721-2291)

高齢のかた向けスマートフォン相談会

- 時 2月20日(金) 9:30~13:30
場 イオンスタイル碑文谷5階
内 スマートフォン操作に不慣れなかた向けの個別相談会
対 区内在住者
定 24人程度(先着)
問 DX戦略課(☎5722-9245)

FP社労士流! 50代からのお金と仕事戦略

- 時 2月20日(金) 14:00~16:00
場 中目黒GTプラザホール
内 セカンドキャリアの就労選びのポイントや目黒区シルバー人材センターの説明など
師 社会保険労務士 田邊良学氏
対 50歳以上
定 50人(先着)



- 申 2月2日~16日に、区Web / 電話 / FAX(記入例①~⑤)、在勤者は所在地・名称)。手話通訳希望者は2月9日までに予約
先 高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX 5722-9474)



サイエンス教室 コインを食べるロボットづくり

- 時 2月21日(土) 14:00~16:00
場 五本木小学校
内 コインを置くと中に取り込むロボットを作る
師 横浜みどりクラブ 内田裕之氏
対 小学3~6年生

- 定 20人(先着)
¥ 材料費500円
申 2月2日から、FAX/Eメール(記入例①~⑤と保護者の③)
先 NPO法人目黒ユネスコ協会 (☎5725-6150、FAX 5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)

緑が丘文化祭

- 時 2月22日(日) 10:00~16:00
場 緑が丘文化会館本館・別館
内 絵画・てん刻・サークル活動紹介・俳句作品などの展示、ダンス、合唱、楽器演奏、朗読、模擬店、古本配布、ワークショップなど
問 同会館(☎3723-8741)

認知症サポーター養成講座

- 時 2月22日(日) 14:30~16:45
場 田道住区センター三田分室
内 認知症の解説や接し方などの講義と効果を期待できるツボなど
対 小学生以上
定 30人(先着)
申 2月2日から、区Web
問 目黒区鍼灸師会(林☎070-2626-7336)



パソコン教室

講座名	日時	費用
ワード基礎	2月22日~3月22日の毎週日曜日 9:30~12:30(全5回)	受講料など 18,810円
エクセル基礎	2月22日~3月22日の毎週日曜日 13:30~16:30(全5回)	受講料など 18,810円
パソコンの仕組みを理解し上手に使う	2月23日(祝)~26日(木) 9:30~12:30(全4回)	受講料など 14,300円
パワーポイント基礎	2月23日(祝)~26日(木) 13:30~16:30(全4回)	受講料など 15,510円

- 場 目黒区シルバー人材センターパソコン教室(下目黒住区センター内)
定 各7人(先着)
申 電話
先 同教室(☎ FAX 共通6420-0235)

健康講座「クレイ入門」

- 時 2月26日(木) 19:00~20:30
場 中小企業センター(区民センター内)
内 症状別クレイバスソルト(入浴剤)を作る
師 クレイセラピスト 中川利恵氏
対 区内在住勤労者・在勤の女性
定 10人(先着)
¥ 参加費など2,000円
申 2月2日~18日に、区Web / 窓口
先 中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、月曜日休館)



めぐろ成年後見ネットワーク 主催講演会

- 時 2月27日(金) 14:00~16:00
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
内 消費者トラブル事例の法的・福祉的対応の解説を交え、気づき・予防・解決を考える
師 弁護士 森葉子氏など
定 20人(先着)
申 2月2日~26日に、電話/FAX/Eメール(記入例①③④)
先 権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964、FAX 5768-3965、✉kenri@meguroshakyo-i.net)

認知症講座 「認知症と孤立の関係を学ぶ」

- 時 3月5日(木) 14:00~16:00
場 緑が丘文化会館
内 認知症講座と地域活動の紹介
師 国立病院機構東京医療センター 総合内科医師 林智史氏など
対 区内在住者
定 30人(先着)
申 2月2日から、電話/FAX(記入例①③④)
先 西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX 3723-3432)

ママのためのヨガ教室

- 時 3月6日(金) 10:00~12:00
場 特別養護老人ホーム中目黒
対 1歳6カ月未満の子どもの母親
定 8人(先着)
申 2月2日~13日に、電話/FAX/Eメール(記入例①~④、保育<1歳6カ月未満>希望者は子どもの③⑤)
先 目黒区みどりハイム(☎080-2027-3804、✉midori_info@v01.itscom.net)、特別養護老人ホーム中目黒(FAX 5704-3635)

目指せ健康な100歳! フレイルチェック会

- 時 3月6日(金) 14:00~16:00
場 中央町社会教育館
内 質問票や測定機器によるフレイル(虚弱)の測定と予防のポイント
対 おおむね65歳以上の区内在住者
定 20人(先着)
申 2月2日から、電話
先 介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX 5722-9716)

中小企業実践講座 ~経営戦略研究会

- 時 3月6日(金) 18:30~20:30
場 区民センター
内 先進的な企業の経営戦略を学ぶ
師 (株)ラッキーモンスター代表取締役CEO 亀岡利寛氏

対 中小企業経営者など
定 20人(抽選)
申 2月1日～27日に、区 〇
問 産業経済・消費生活課
中小企業振興係
(区民センター内、
☎3711-1134)



早咲きの桜を愛でる まち歩き

時 3月7日(土)10:00～12:30
場 西郷山公園・菅刈公園・天空庭園
などを巡る(約3km)。ワイヤレス
ガイドシステム利用
定 30人(抽選)
¥ 保険料など700円(めぐろ観光
まちづくり協会会員は300円)
申 2月12日までに、FAX/ハガキ
/Eメール(記入例①～⑤)
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、
FAX 5722-6891、✉meguro
@meguro-kanko.com)

公園へいこう! ネイチャーゲーム体験講座

時 3月7日(土)・8日(日)
14:00～17:00(全2回)
場 目黒本町社会教育館など
内 大人も楽しめる体験型環境教育
「ネイチャーゲーム」を林試の森
公園で行い、自然に親しむ
師 東京都シェアリングネイチャー協
会会員
対 15～40歳
定 20人(抽選)
¥ 保険料100円程度
申 2月13日までに、区 〇/電話/FAX
/ハガキ(記入例①～⑤、保育(2歳
以上の未就学児=抽選4人)希望
者は子どもの③⑤、性別)/窓口
先 目黒本町社会教育館(〒152-00
02目黒本町2-1-20、
☎3792-6321、
FAX 3792-5247)

Ensemble! ～音大生が送るフランス音楽

時 3月22日(日)14:00開演
(13:40開場)
場 TCMホール
内 サン=サーンス「動物の謝肉祭」、
ラベル「ピアノ協奏曲」など多彩
な編成のフランス音楽
出演 東京音楽大学学生
問 東京音楽大学(☎6455-2743)

あいアイ講座 「ことばの集い」

時 4月10日～令和9年3月26日
(1月1日を除く)の毎週金曜日
10:00～11:30(全50回)
場 心身障害者センターあいアイ館
内 言語による意思疎通に障害があ

るかたが集い、集団プログラムを
通じて交流を図る
師 あいアイ館言語聴覚士など
対 言語機能障害(失語症など)があ
り、身体的支援なしで集団活動に
支障なく参加できる区内在住者
定 8人程度(抽選)
申 2月2日～27日に、電話/FAX/
Eメール(記入例①～⑤)
先 同館(☎5701-2221、
FAX 5701-2425、✉aiaikan3
@sweet.ocn.ne.jp)

Music Dialogue ディスカバリー・シリーズ

①字幕実況解説付き公開リハーサル
時 6月10日(水)
19:00開演(18:30開場)
場 中目黒GTプラザホール
¥ 全席自由一般2,500円、
小～大学生500円
②本公演～室内楽を通じて音楽家
と対話する
時 6月12日(金)
19:00開演(18:30開場)
場 めぐろパーシモンホール小ホール
¥ 全席指定一般4,500円、
小～大学生2,000円
出演 大山平一郎(ビオラ)など
チケット取り扱い ①②めぐろパー
シモンホールチケットセンター窓口
(10:00～19:00)②同センター 〇/
電話(☎5701-2904) 〇
問 めぐろパーシモンホール
事業課(☎5701-2913) 〇

お知らせ

めぐろパーシモンホール 小ホールの利用休止

更新工事のため、令和9年1月12日
～3月12日・5月6日～7月10日は
利用できません。
練習室などの利用・申し込み、問い
合わせなどは受け付けます。
問 文化・交流課文化・観光係
(☎5722-9553)

違反広告物除却協力員を 募集します

電柱などに設置されている貼り紙
は、まち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。
令和7年12月現在、40グループ、
394人が協力員としてボランティア
活動を行っています。申し込み方法
など詳細は区 〇をご覧ください。
問 土木管理課土木監察係
(☎5722-9426) 〇



会議を公開します

会議名	日時・会場など
①みどりの基本計画・生物多様性地域戦略懇話会	2月12日(木) 18:00～20:00 建築調整室(総合庁舎本館地下1階)
問 みどり土木政策課みどりの係 (☎5722-9359、FAX 3792-2112)	
②公契約審議会	2月16日(月) 16:00～18:00 入札室(総合庁舎本館地下1階)
問 契約課契約改善・検査係 (☎5722-9668)	
③地域福祉審議会	3月2日(月) 18:00～19:30 大会議室(総合庁舎本館2階)
問 健康福祉計画課保健福祉計画係 (☎5722-9406、FAX 5722-9347)	
④パリアフリー基本構想推進協議会	3月3日(火) 11:00～12:00 原町住区センター
問 都市計画課都市計画係 (☎5722-9725、FAX 5722-9338)	

※ 傍聴希望者は当日会場へ。
②定員8人(抽選)
※ 手話通訳希望者は①2月5日③2月13日④2月17日までに予約
※ 保育(③未就学児④1歳以上の未就学児)希望者は③2月13日④2月17日までに予約

Jアラートの全国一斉試験放送

緊急時の情報連絡手段Jアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を、区内65カ所の防災行政無線から行います。詳細は区 〇をご覧ください。
時 2月6日(金)11:00頃
問 防災課(☎5723-8700) 〇

司法書士による 相続登記義務化の無料相談会

時 2月12日(木)・18日(水)、3月
11日(水)・18日(水)13:30～
16:30
場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)
など
定 各6組程度(先着)
申 希望日の前日までに、電話
先 東京司法書士会目黒支部
(さくら司法書士事務所内、
☎6421-4240)

区民斎場施設見学会

時 2月18日(水)10:00～12:00
場 セレモニー目黒
(区民キャンパス内)
内 施設見学、葬儀セミナー、相談など
定 30人(先着。1組3人まで)
申 2月2日9:00から、電話
先 セレモニー目黒
(☎ 〇 共通5701-3777)

めぐろ衣類回収プロジェクト

家庭で不要になったリユース可能な衣類を回収します。
なお、回収できないものや注意点
などがあります。

時 2月18日(水)9:30～12:00
場 碑住区センター
問 清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883) 〇



回収できるもの 他の人に譲れる状態のもの

洗濯済みのきれいな衣類
●洋服、綿製の肌着、パジャマ、補正下着、ハンカチ、スカーフ、マフラー、ネクタイ

清潔な布類
●タオル製品、カーテン(フックは外す)
●毛布・シーツ(中わたの入っていないもの)

目黒区文化祭・音楽祭の 出演団体を募集します

10月3日(土)にめぐろパーシモンホール大ホールで開催します。
対 出演者が10人以上の地域音楽活動団体(邦楽、合唱を除く)
定 3～4団体
申 4月30日までに、往復ハガキ(記入例①～④)と団体名、活動種目、人数、団体代表者の③④とEメールアドレス)
先 めぐろパーシモンホール事業課(〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2913)

認可外保育施設保育料 助成制度の申請締切日

令和7年度の最終締切日は3月6日(必着)です。書類不備の場合は、助成対象外となりますのでご注意ください。なお、認可外保育施設保育料助成制度と幼児教育・保育の無償化は制度が異なります。詳細は区 〇をご覧ください。
問 保育課保育施設利用係
(☎5722-9868) 〇

自然体験活動のバス借上げ を支援します

夏に実施するキャンプなど、宿泊を伴う野外の自然体験活動に使用する往復バスの借上げ料の一部を補助します(上限あり)。
詳細は案内書(子ども若者課(総合庁舎本館2階)、社会教育館、緑が丘文化会館、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センターで配布)または区 〇をご覧ください。

対 区内の青少年健全育成団体
定 5団体程度(選考の上、決定)
申 3月23日までに、郵送/窓口(案内書に添付の申請書と活動実績)
先 子ども若者課
子ども若者施策推進係
(総合庁舎本館2階、
☎5722-8723) 〇



障害者活動訓練事業の利用者を募集します

専門職や支援員とともに、体を動かす活動などを行います。申し込みは随時受け付け、状況などを聞き取り後、利用内容や費用などを決定します。詳細はお問い合わせください。

時 4月1日～令和9年3月31日の
毎週月～金曜日①9:30～15:30
②13:30～15:30

場 心身障害者センターあいアイ館
対 18～64歳で身体障害者手帳を持つ区内在住者

申 電話/FAX(記入例②～⑤と生年月日)/窓口

先 同館(☎5701-2221、
FAX 5701-2425)

都営住宅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車いす使用者向け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 2月17日までに、区Web/申込書(募集案内(2月2日～10日に、西口ロビー(総合庁舎本館1階)、住宅課(総合庁舎本館6階)、公営住宅の窓口(総合庁舎別館6階)、地区サービス事務所(東部を除く)で配布)に添付)を指定先へ郵送

問 東京都住宅供給公社
(☎5467-9269)



保健衛生

医学公開講座

時 2月20日(金) 13:30(13:00開場)

場 東邦大学医療センター大橋病院
内 肝臓・胆道・すい臓の外科手術
師 外科准教授 浅井浩司氏
定 80人(先着)
問 同病院(☎3468-1251)

目黒区医師会区民セミナー

時 2月28日(土) 14:00～15:30

場 目黒区医師会館3階

内 認知症予防としての補聴器活用と助成金制度

師 国立病院機構東京医療センター耳鼻咽喉科・人工内耳センター南修司郎氏

定 60人(先着)

申 2月2日から、電話

先 目黒区医師会(☎3714-2101)

もぐもぐピカピカ歯みがき教室

時 3月2日(月) 13:30～15:00

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 1～1歳2カ月の子どもと保護者

定 20組(先着)

申 2月2日～26日に、区Web

問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-7057)



健康づくり健診

時 3月6日(金) ①8:45②9:15
③9:45④10:15から(各1時間程度)

場 保健予防課(総合庁舎本館3階)

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歳～39歳の区内在住者
定 60人(先着)

¥ 健診料500円(生活保護受給者などは無料)

申 2月2日から、区Web。保育(5カ月～3歳未満の子ども=各先着3人)希望者は申込時に予約

問 保健予防課保健管理係
(☎5722-9396)



目黒区歯科医師会～口腔(くう)がん検診

時 3月15日(日) 10:00～13:00

場 目黒区歯科医師会館

内 口腔外科専門医・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 70人程度(抽選)

申 2月18日までに、専用Web/FAX/ハガキ(記入例①～④、生年月日)

先 目黒区歯科医師会事務局

(〒152-0001中央町2-13-11、☎3719-8201、
FAX 3719-8270)



人材募集

特別支援教育支援員(登録制)

登録期間 4月1日～令和9年3月31日

業務場所 区立小・中学校

業務内容 特別な支援を必要とする児童・生徒への学校教育全般の支援

謝礼(交通費込み) 教員免許保有者=1時間2,000円、免許なし=1時間1,500円

採用方法 名簿登録後、登録者を学校に紹介し、面接の上採用(原則18歳以上)

募集要項 教育支援課(総合庁舎本館5階)で配布/区Web

申 2月20日までに、区Web

問 教育支援課特別支援係
(☎5722-9322)



リサイクルショップボランティア

時 4月1日～令和9年3月31日の毎週月～土曜日9:45～16:15(祝・休日を除く)のうち月4日程度

場 リサイクルショップ

(目黒区エコプラザ内)

活動内容 寄付品の受け付けや販売などの接客、リサイクルショップの運営に関すること。交通費、昼食代など1日3,000円支給

応募要件 年4回の打ち合わせに出席できるかた

募集人数 若干名

選考日 3月4日(水)

選考方法 書類、面接

申 2月10日までに、応募用紙(申込先で配布、区Webから印刷可)を郵送/窓口

先 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)



休日(日曜・祝・休日)、土曜日、平日夜間などの診療・調剤案内

※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、13:00～16:30、17:00～21:30 鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内	☎3716-5311
中目黒休日診療所	(休)9:00～11:30、13:00～16:30 総合庁舎別館内	☎5721-6110
八雲休日診療所	※インフルエンザ流行期(2月まで)のみ開所します (休)9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス 心身障害者センター内	☎5701-2492
平日夜間 小児初期救急診療 祝・休日を除く 19:00～21:45	月・火曜日	ロコクリニック中目黒 青葉台1-23-4 ☎5722-6565
	水・木曜日	東邦大学医療センター大橋病院 大橋2-22-36 ☎3468-1251
	金曜日	総合病院厚生中央病院 三田1-11-7 ☎3713-2141

調剤

鷹番休日薬局	(土)17:00～22:00(休)9:00～22:00 鷹番1-7-11	☎3792-6260
中目黒休日薬局	(休)9:00～17:00 総合庁舎別館内	☎3792-6190
八雲休日薬局	※インフルエンザ流行期(2月まで)のみ開所します (休)9:00～17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス 心身障害者センター内	☎5701-2587

歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

2月1日(日)	米津歯科医院 目黒本町1-10-13	☎3711-1767
2月8日(日)	佐藤歯科医院 鷹番2-16-2	☎3712-5913
2月11日(祝)	清田歯科医院 八雲1-11-15	☎3717-8070

医療を探す

医療機関・薬局検索
医療情報ネット(ナビイ)



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(24時間対応)

医療の相談

区内診療所の相談・苦情など
医療相談窓口専用電話☎5722-6852

全区民対象

お知らせ



電子ポイントまたは商品券を配布します



令和7年11月21日に国による新たな経済対策が決定され、食料品の物価高騰への対応として生活者支援を行います。

申請
必要

ぜひ、日々の食卓にお役立てください
めぐろみんなの食卓応援サポート



どちらかを選択いただけます!

3,000円分の電子ポイント

申請後、すぐに受け取ることが可能です。対応する電子ポイントの詳細は、申請書類に記載の専用サイトまたは同封のチラシをご確認ください。

申請方法 ●オンライン

申請書類に記載の専用サイトから申請いただけます。

5,000円分の目黒区商店街商品券

申請後、区から順次発送します。申請が集中した場合、お届けまで1カ月以上かかる場合があります。

申請方法 ●オンラインまたはハガキ

オンラインのかたは、申請書類に記載の専用サイトから申請いただけます。ハガキのかたは、申請書類と同封のハガキに必要事項を記入し返送してください。

対象

目黒区に住民票のあるかた(令和8年1月5日時点)

受給方法

2月4日以降、個人宛てに申請書類を順次発送します。希望するかたは、4月22日までに申請をお願いします。



問 臨時給付金課(☎0120-733-632、FAX 5722-7069)

サークル紹介

ステップバイステップ(英会話)

時 毎週(土) 12:55~14:55 場 田道住区センター三田分室など
¥ 入会金5,000円、会費月額8,000円 問 ☎3713-8438

シルバー大学会(政治、経済、教養をテーマとした講演会)

時 毎月第1・3(木) 9:30~11:50 場 緑が丘文化会館
¥ 入会金なし、会費年額10,000円 問 ☎090-5212-6433

目黒ギターアンサンブル(クラシックギター)

時 毎週(月) 19:00~21:00 場 大岡山西住区センターなど
¥ 入会金1,000円、会費月額4,000円 問 ☎3723-7446

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。

問 広報広聴課

(☎5722-9486、FAX 5722-8674)

掲載依頼方法は
こちら>>>



ボランティア募集



障害者施設でレクリエーションのお手伝い

時 毎週(金) 13:20~14:00 場 大橋えのき園

ふれあいサロンのお手伝い

時 毎月第2(金) 13:30~15:00 場 介護付有料老人ホーム・ヒュッテ目黒

ふれあいサロンで体操などのプログラム

時 毎週(木) 10:00~12:00 場 油面住区センター

小学生と科学遊びで交流する

時 毎月第3(土) 9:30~15:00 場 目黒本町社会教育館

車いす清掃のお手伝い

時 月~日曜日 10:30~11:30または13:30~14:30で都合のよい曜日・時間 場 特別養護老人ホーム東が丘

問 めぐろボランティア・

区民活動センター

(☎3714-2534、FAX 3714-2530)

他にも募集しているボ

ランティアがあります。

詳細はこちら>>>



対象の子ども1人当たり
2万円(1回限り)

お知らせ



物価高対応子育て応援 手当を支給します



国の物価高対応子育て応援手当を支給しています。対象により、申請が必要な場合があります。



対象

平成19年4月2日~令和8年3月31日生まれの子どもを養育し、次の①~③のいずれかに該当するかた

- ① 令和7年9月分児童手当(令和7年9月生まれの子どもの場合は令和7年10月分児童手当)の受給者
- ② 令和7年10月1日~令和8年3月31日までに生まれた子どもに係る児童手当の受給者
- ③ ①に該当せず、令和7年10月以降に離婚などによって児童手当受給者となったかた

申請方法・期限

申請期限 4月30日(消印有効)

- ① 対象①②の児童手当を目黒区から受給したかた **原則申請不要**
※以下の全てに該当するかたは申請が必要です
児童手当認定請求書とは別に、物価高対応子育て応援手当申請書(請求書)を申請期限までに提出してください。
・令和7年10月1日~令和8年3月31日までに子どもが生まれた
・令和8年3月31日までに児童手当認定請求書、額改定請求・届書を目黒区へ提出していない

- ② 対象③の児童手当を目黒区から受給したかた **申請必要**
子ども若者課児童手当・医療証係へお問い合わせください。

- ③ 対象①②③を所属先から受給した公務員 **申請必要**

所属先から配布される申請書で、令和7年9月30日時点の居住地市区町村(②③の場合は新生児に係る児童手当の認定を受けた時点の居住地市区町村)へ申請してください。申請書の配布は所属先へお問い合わせください。

問 子ども若者課児童手当・医療証係(☎5722-6832、FAX 5722-9328)



no.51:
芦毛塚

区内在住のインテリアコーディネーター「めぐ」がおすすめするスポットを日記につづっています。



今日は祐天寺でランチ。食後の運動がてら近くを歩いていたら、車道の真ん中に石碑が建っているのを見つけた。源頼朝が乗っていた馬が、ここを通った時に川に落ちて、息を引き取ったらしい。今年が午年だから、馬にゆかりのある場所を知ることができて勉強になったな。

芦毛塚(あしげづか)

世田谷区と区境の道路中央にある、記念碑が建てられた塚。諸説あるが、この場所で息を引き取った源頼朝の愛馬が芦毛(灰色の毛色の馬)だったことから名付けられたとされている。

問 広報広聴課(☎5722-9486、FAX 5722-8674)

これまで訪れたおすすめスポットは「おでかけマップ」から>>>



目黒区シルバー人材センター会員募集

目黒区の元気なシニアの秘密。それは「働く」こと

生涯現役。

いくつになっても働きたい

企業や家庭、公共団体などから受けた多岐にわたる仕事に携わる、これまで培った知識・経験を生かすなど自身に合った働き方ができます。



シルバー人材センターとは？

シルバー人材センターは、高齢者の就業機会の確保と地域貢献活動を目的とする公益社団法人です。働くことを通して、会員の生きがいづくりと活力ある地域社会の発展を目指しています。現在、約1,200人のかたが入会しています。健康で働く意欲のある60歳以上の区内在住のかたは、どなたでも会員になれます。詳細は、目黒区シルバー人材センターへお問い合わせください。

目黒区シルバー人材センター
(☎3793-0181、FAX 3793-0588)



入会説明会にご参加ください

入会希望者は、入会説明会への参加が必要です。シルバー人材センターの活動内容や入会方法を説明します。

☎電話で、目黒区シルバー人材センターへ

臨時入会説明会

時 3月2日(月)13:30から
場 目黒区シルバー人材センター
(田道ふれあい館内)
定 20人(先着)

地域限定入会説明会

時 ①2月13日(金)②3月13日(金)13:30から
場 ①駒場住区センター②自由が丘住区センター
定 各15人(先着)

入会説明会

時 毎月第2木曜日13:30から
場 目黒区シルバー人材センター
定 20人(先着)



企業や家庭、公共団体などから引き受けた仕事に携わりたい

これまでの知識や経験を生かしたい

駐輪場や公園、
公共施設の管理



家事のお手伝い、
子育て支援



植木のせん定、除草作業

パソコン教室や
実用書道



出張着付け



和・洋服のリフォーム

働いている会員に聞きました



70代、80代に向けて人生模索中
二足のわらじで日々を過ごしています

会員：杉原さん
就業現場：駒場野公園拡張部門扉開閉など

入会したきっかけは、区報の表紙を飾っていた植木班の女性がさっそうとしていて魅力的だったからです。植木班の会合や現場見学にも参加しましたが、週3日の従事が難しく、断念しました。現在は、入会前からの保育補助、司書補助、施設管理業務などの仕事に加え、シルバー人材センターの公園管理、ポスティング、試験監督などを両立しています。シルバー人材センターを通じて新たな役割を得られたことで、充実した日々を送っています。人生の先輩がたから多くを学ばせていただいている毎日です。



奉仕の心で健康維持
碑文谷公園での清掃活動

会員：和田さん
就業現場：碑文谷公園清掃

シルバー人材センターで活動していた義父から「退会したい」と聞いたとき、私が代わりに地域のために何かできることはないかと考え、入会を決意しました。現在は、碑文谷公園での清掃活動に従事しています。常に心がけているのは、あいさつと感謝の言葉を忘れないことです。「おはようございます」「ありがとうございます」といった前向きな声かけは、公園利用者さまからの感謝の言葉として返ってくることも多く、私の一日を大変充実したものにしてくれます。今後も、この活動を通じて地域社会に貢献し続けられるように、「健康第一」を心がけて日々精進していきたいと考えています。



目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



区公式YouTube
チャンネル
めぐろTV



区公式X
(旧Twitter)



区LINE
公式



※めぐろ区報は、区公式ウェブサイトでも多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.