

区長が決まりました

4 / 19(日)に目黒区長選挙が行われ、その結果、青木英二氏が再選されました。任期は4 / 25～6年4 / 24です。

新型コロナウイルス感染症対策に全力で臨み、「住みたいまち、住み続けたいまち目黒」の実現にチャレンジします！

過日行われました区長選挙におきまして、再度、目黒丸のかじ取り役を担わせていただくこととなりました。誠にありがとうございます。

緊急事態宣言の中での選挙となりましたが、前回よりも投票率がアップいたしました。誠にありがとうございます。投票所で安全管理等に当たっていただいた立会人等の皆さまにも心から感謝を申し上げます。

現在、目黒区のコロナウイルスに感染されかたは100人を残念ながら超えております。皆さまのお見舞い、そして一日も早い全快をお祈りするとともに、対策に当たっていただいております医療従事者の皆さまに、心から敬意を表したいと思います。私は、28万目黒区民の皆さまの命を守るために全職員の先頭に立って、見えない敵でありますコロナウイルスとしっかりと戦っていくことをお誓い申し上げます。

また、こういった危機管理とあわせて、持続可能な安定した区民サービスを提供することによって、「住みたいまち、住み続けたいまち目黒」作りのさらなる充実にチャレンジしてまいります。どうぞ、区民の皆さまの一段のお力添え、そしてご理解を心からお願い申し上げまして、区長就任にあたってのご挨拶とさせていただきます。どうぞ4年間、よろしくお願い申し上げます。



目黒区長 青木英二

目黒区長選挙の結果		(得票順、敬称略)
当選	青木英二(無所属)	30,178票
	山本ひろこ(無所属)	26,908票
	たぶち正文(日本維新の会)	18,588票
投票率	33.33%(前回<平成28年>は26.02%)	



▲上コードから就任挨拶動画をご覧いただけます(5/31まで)

利用中止期間を延長します

区民の生命や健康を守ることを最優先とするため、施設の利用中止・業務の縮小などを延長します。ご不便をかけますが、感染拡大防止には、皆さんの一人ひとりの協力が欠かせません。区の手続きには、郵送のできるものもありますのでご活用ください。引き続き不要不急の外出を控え、ホームページや報道などで最新の情報を確認しながら、冷静な行動をお願いします。

目黒区新型コロナウイルス感染症対策本部

区立小・中学校、区立幼稚園・こども園の臨時休業 園教育指導課指導主事(☎5722-9313)、学校運営課学事係(☎5722-9304)

区立小・中学校と区立幼稚園・こども園(短時間保育)の休業を、5/10まで延長します。5/11以降については、改めてお知らせします。

学童保育クラブ、保育園の休園 園子育て支援課児童館係(☎5722-9861)、保育課保育係(☎5722-9865)

学童保育クラブと保育園の休園期間を、6/30まで延長します。生活や社会機能の維持に必要な業種など、仕事を休むことができない家庭の児童については、特別保育を実施します。

施設の利用中止・業務の休止

利用中止・休止延長が決定した主な区立施設・業務は下表のとおりです。

最新情報と詳細は、ホームページ(右コード)をご確認いただくか、お問い合わせください。

施設名など		問い合わせ先など	期間
業務縮小	住民票の写し・印鑑登録証明書・戸籍全部事項証明書などの交付	平日夜間窓口(17:00～19:00)を毎週水曜日のみに、日曜日を第2日曜日のみに縮小 目黒区住民票住民記録証明係(☎5722-9795)	5/31まで ※延長可能性あり
	目黒駅行政サービス窓口	目黒南部地区サービス事務所住民係(☎3719-2071)	
利用中止	スポーツ施設(屋内・屋外すべて)	目黒スポーツ振興課計画指導係(☎5722-9317)	
	高齢者センター、老人いこいの家	目黒高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837)	
	住区センター	目黒東部地区サービス事務所地域コミュニティ支援係(☎5722-9752)	
	区立図書館	目黒八雲中央図書館(☎5701-2793)	



累計患者数(単位:人)

目黒区	都
124	3,908

※4/26現在の数値。最新情報はホームページ(右コード)をご覧ください



国民年金保険料の免除など

目黒区国民年金課国民年金係(☎5722-9814)

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度収入が下がったかたを対象に、保険料の免除または納付を猶予します。詳細はお問い合わせください。

※郵送手続きが可能です。外出自粛にご協力ください

新型コロナウイルス感染症に関する相談など

感染が疑われるかたの相談

次の症状や感染の疑いがあるかた、医療機関への受診や検査、感染症に関する基本的な問い合わせは、新型コロナ受診相談窓口にご相談ください。

①風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く(解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む)

②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある

③高齢者や基礎疾患などがあるかた、妊婦のかたで、①または②の症状が2日程度続く

●目黒区新型コロナ受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター)
☎5722-9089、☎5722-9890
(月～金曜日<祝・休日を除く>9:00～17:00)

●都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター
☎5320-4592
(月～金曜日17:00～翌日9:00、土曜・日曜・祝・休日は24時間)

感染症に関する問い合わせ

●都の電話相談(新型コロナコールセンター)
※英語・中国語・韓国語含む
☎0570-550571、☎5388-1396(祝・休日を含む毎日9:00～22:00)

●厚生労働省の電話相談
☎0120-565653、☎3595-2756(祝・休日を含む毎日9:00～21:00)

目黒区新型コロナ対策コールセンター

新型コロナウイルス感染症に関連する各種問い合わせやご意見などは、下記にご連絡ください。

☎5722-9435(月～金曜日<祝・休日を除く>8:30～17:00)

特集
おうちで
できる

体操
ワーク
ブック

自宅にとどまる時間が長くなって
いる今、フレイル（虚弱）予防
のためにも、体を動かし、頭を使い、
楽しめる時間を持つことがい
つも以上に大切です。
今回は、自宅でできるフレイル
予防を紹介します。

めぐろ手ぬぐい体操

図介護保険課介護予防係（☎5722-9608）

用意するもの

- 椅子
- 手ぬぐいまたは
タオル

手ぬぐいは
両端を結び
ます

背筋を伸ばし、ゆっくり声に出してカウントしましょう

1 肩の運動

1・2・3・4で両手を上げ、5・6・7・8で両手を下げる。4回繰り返す

2 体側の運動

1・2・3・4で体を軽く横に倒し、5・6・7・8で戻る。左右4回繰り返す

3 体の回旋運動

両腕をまっすぐ伸ばしたまま、1・2・3・4で体をひねり、5・6・7・8で戻る。左右4回繰り返す

4 背中と腰の運動 1

手のひらを上に向け、前に突き出しながら上半身を倒す。4回繰り返す

5 背中と腰の運動 2

舟をこくように体を前に倒し、伸ばした腕を下からすくい上げて胸へ戻す。4回繰り返す

6 足の運動 1

両手をへその高さにし、片足ずつ足を上げて1・2・3・4でひざで手ぬぐいをタッチ、5・6・7・8でゆっくり足を下ろす。左右4回繰り返す

7 足の運動 2

手ぬぐいを両ひざの間に挟み、両足をゆっくり伸ばす。1・2・3・4で伸ばして、5・6・7・8で曲げる。4回繰り返す

8 下肢を鍛える 1

1・2・3・4で椅子から立ち上がり、5・6・7・8で座る。4回繰り返す

9 下肢を鍛える 2

椅子の背もたれにつかまり、足を横に上げる。左右8回繰り返す

10 下肢を鍛える 3

椅子の背もたれにつかまり、足を後ろへ伸ばす。左右8回繰り返す

ここからは
筋トレ編！

手ぬぐいに
ひざでタッチ

ポイントを意識して行くと、いい運動になります！気分転換にもおすすめです。おうちで手ぬぐい体操をしましょう！

■めぐろ手ぬぐい体操全編のDVDまたはテキストを、65歳以上の区内在住者に郵送します。電話で、5/31までに、介護保険課介護予防係（☎5722-9608、☎5722-9716）へ。ホームページ（右コード）でもご覧になれます。

全20
ページ

目黒区高齢者センター
2020
わくわくプロジェクト
ワークブック
(vol.3)

ワークブックで楽しく 脳と体を鍛えよう！

図高齢者センター（☎5721-2291）

脳トレ

2日前の日記、タングラム（シルエットパズル）、百マス掛け算、ナンバープレース（数字のパズル）ほか

脳トレページ

1日目
●2日前の日記を書きまし
2日前は 月 日（ ）で
天気は でした。
を食べました
をしました。

2日目（1日目と同じ日に行ってください）
●2日前の日記を書きまし
2日前は 月 日（ ）で
天気は でした。
を食べました
をしました。

折り紙

自宅でできる！フィットネス
ストレッチと筋トレ
ストレッチは体を柔らかくし、怪我のリスクを減らす。筋トレは筋肉を鍛え、骨密度を増やす。

●折り紙の折り方
1. 折り紙を縦に半分に折る。
2. 折り紙を横に半分に折る。
3. 折り紙を縦に半分に折る。
4. 折り紙を横に半分に折る。
5. 折り紙を縦に半分に折る。
6. 折り紙を横に半分に折る。
7. 折り紙を縦に半分に折る。
8. 折り紙を横に半分に折る。

塗り絵

高齢者の健康を維持しよう
塗り絵は、認知機能を高め、ストレスを軽減する効果がある。また、集中力を高める効果もある。

●塗り絵の楽しみ方
1. 塗り絵のテーマを選ぶ。
2. 塗り絵の準備をする。
3. 塗り絵の作業をする。
4. 塗り絵の完成を確認する。

間違い探し

高齢者の健康を維持しよう
間違い探しは、認知機能を高め、ストレスを軽減する効果がある。また、集中力を高める効果もある。

●間違い探しの楽しみ方
1. 間違い探しのテーマを選ぶ。
2. 間違い探しの準備をする。
3. 間違い探しの作業をする。
4. 間違い探しの完成を確認する。

栄養

高齢者の健康を維持しよう
栄養は、認知機能を高め、ストレスを軽減する効果がある。また、集中力を高める効果もある。

●栄養の楽しみ方
1. 栄養のテーマを選ぶ。
2. 栄養の準備をする。
3. 栄養の作業をする。
4. 栄養の完成を確認する。

情報ボックス

自由が丘駅前西及び北地区地区計画・自由が丘一丁目29番地区第一種市街地再開発事業の都市計画（原案）の公表

都市計画の原案・意見の提出方法は、5/14からホームページでご覧になれます。資料の郵送希望者はご連絡ください。

意見の提出期限 6/3（必着）
図地区整備課地区整備係（☎5722-9427）

2年度特別区民税・都民税の納税通知書をお送りします

普通徴収と公的年金からの特別徴

めぐる事業者応援プロジェクトが始まりました

図産業経済・消費生活課中小企業振興係（☎3711-1134）

目黒区商工まつり運営委員会は、商工まつりの開催中止を決定するとともに、区内の事業者を応援するプロジェクトを立ち上げました。持ち帰りや出前を行う飲食店紹介のための店舗登録や、応援策のアイデアなどを同プロジェクトホームページ（右上コード）で募集しています。

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 中目黒休日診療所（休）9:00～11:30、13:00～16:30 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内 ☎5721-6110 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 中目黒薬局（休）9:00～17:00 上目黒2-19-15 総合庁舎別館内 ☎3792-6190	歯科 5月5日（祝）額賀歯科医院 鷹番3-8-7-3 F ☎3714-3786 5月5日（祝）大倉歯科医院 碑文谷3-16-20 ☎3711-2738 5月6日（休）青島デンタルオフィス 目黒1-24-18-2F ☎5487-8244 5月6日（休）日高歯科医院 中央町2-6-4 ☎3791-1602 5月10日（日）岡崎歯科医院 目黒本町1-15-21-2F ☎3712-8021 5月17日（日）目黒不動前デンタルクリニック 下目黒3-9-12 ☎3491-1088 5月24日（日）本目歯科医院 鷹番3-1-1 ☎5768-0469 東京都医療機関案内サービス ひまわり（24時間受け付け） ☎5722-0303
---	--

メールマガジン配信中！ 緊急情報、生活に役立つトピックス、講座や区議会の日程などをお知らせしています。ホームページ・携帯サイトから利用登録できます

★めぐろ区報は、新聞折り込みのほか、住区センターや図書館、駅広報スタンドなどで配布しています。新聞購読されていないかたに個別配送も行っています。広報課（☎5722-9621）

耐震化で地震に備えましょう

図建築課耐震化促進係（☎5722－9490）

阪神・淡路大震災により倒壊した建物の多くは、建築基準法の耐震基準が強化された昭和56年6月1日以前に建てられたものでした。

耐震診断やアドバイザーの派遣などの助成制度を設け、耐震化の支援を行っています。ぜひ、ご相談ください。

下表以外にも助成制度があります。詳細はホームページ（右コード）をご覧ください。



出典：一般財団法人消防防災科学センター

耐震化助成制度（いずれも要件があります）

制度	対象	助成内容
耐震診断	木造住宅	診断費用の60％
	非木造住宅ほか	診断費用の1／2、上限60万円
	分譲マンション	診断費用の2／3、上限200万円
	緊急輸送道路沿道建築物	
	特定既存耐震不適格建築物	
耐震設計	木造住宅	設計費用の1／2、上限20万円
	非木造住宅ほか	設計費用の1／2、上限60万円
	分譲マンション	設計費用の2／3、上限200万円
	緊急輸送道路沿道建築物	設計費用の1／2、上限200万円
	特定既存耐震不適格建築物	設計費用の1／2、上限200万円
	特定緊急輸送道路沿道建築物	設計費用の1／3～5／6と国からの直接補助分1／6

制度	対象	助成内容
耐震改修	木造住宅ほか	課税世帯 改修費用の80％、上限150万円
		非課税世帯 改修費用の80％、上限180万円
	非木造住宅ほか	改修費用の1／3、上限300万円
	分譲マンション	改修費用の2／3、上限1,500万円
	緊急輸送道路沿道建築物	改修費用の1／3、上限1,500万円
	特定既存耐震不適格建築物	改修費用の1／3～5／6と国からの直接補助分1／15
除却	木造住宅	除却費用の1／2、上限50万円
除却・建て替え	特定緊急輸送道路沿道建築物	除却・建て替え費用の1／3と国からの直接補助分1／15
がけ・擁壁改修	2mを超える、がけ・擁壁	改修費用の1／2、上限100万円
耐震シェルターなどの設置	65歳以上世帯の木造住宅	設置費用の全額、上限30万円
アドバイザー派遣	木造住宅、分譲マンション、特定緊急輸送道路沿道建築物	全額助成



街をみどりに

図みどり土木政策課みどりの係（☎5722－9355）

みどり豊かな街を目指し、屋上・壁面・接道部の緑化工事費用の一部を助成します。制度を活用して、家の周りにみどりを増やしませんか。工事開始前に申請が必要です。



屋上緑化助成

対象（そのほかの要件あり）

- 建築物の屋上に1㎡以上を新たに緑化
※容量が100ℓ未満のプランターなどによる
植栽は原則対象外
※軒・ひさしなどの下は対象外

助成内容

- 〈新植栽〉土の厚さにより20,000～30,000円／㎡
- 〈既存樹木の移植〉樹高・幹周りの長さにより1,000～10,000円／本
- 〈縁石設置〉1,000円／m
- 〈自動かん水装置設置〉2,000円／㎡

上限額

壁面緑化助成と合わせて70万円



壁面緑化助成

対象（そのほかの要件あり）

- 建築物の壁面に最低1㎡以上で高さ2m以上を新たに緑化
- 建築物の外壁から50cm以内に植栽

助成内容

- 〈新植栽〉施工方法により2,000～20,000円／㎡

上限額

屋上緑化助成と合わせて70万円



接道部緑化助成

対象（そのほかの要件あり）

- 敷地面積500㎡未満の土地で、道路に面した場所に中高木を主体として1m以上を新たに緑化
※既存樹木の植え替えは対象外

助成内容

- 〈新植栽〉2,000～27,000円／本
- 〈植栽基盤工事〉3,000～20,000円／m
- ※縁石がある場合は5,000円／m追加
- 〈既存樹木の移植〉幹周りの長さにより5,000～15,000円／本
- ※樹高1.5m以上が対象
- 〈掘撤去〉9,000円／m
- ※植栽基盤工事の対象部分

上限額 40万円



応援します！

身近な街づくり

図都市整備課街づくり調整係（☎5722－6846）

区には、区民の皆さんが日ごろ感じる、地域の問題をきっかけに、具体的な街づくりの取り組みにつなげる仕組みを整えた条例（地域街づくり条例）があります。身近な住環境で気になっていることなど、地域で話し合ってみませんか。街づくりに関する活動など、気軽にご相談ください。

地域街づくり研究会の登録

5人以上のグループで街づくり研究会として登録すると、専門家の派遣や活動費の助成が受けられます。

地域街づくり団体の認定

研究会の活動の輪を広げ、街づくり団体の認定を受けると、皆さんで「地域街づくり計画」や「地域街づくりルール」を作り、区と連携して街の改善や街並みの保存などに取り組むことができます。

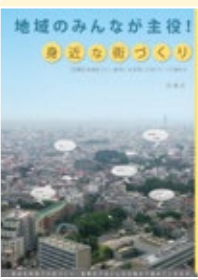
みどり豊かな住環境を保ってきたい



もっと災害に強い街にしたい



商店街に活気を取り戻したい



「地域みんなが主役！身近な街づくり」パンフレットをご覧ください

パンフレットでは、街づくり条例を活用して、地域の街づくりを進めていく方法や流れを説明しています。ホームページ（右コード）をご覧ください。お問い合わせください。

