

今号の主な記事

2面

地域サークル講座実施団体の募集、医療・介護資源情報提供システムの開始、情報ボックスほか

3面

目黒の被爆地蔵、区政情報公表状況ほか

4面

おうち時間でレッツ！介護予防

人口と世帯

住民記録者数…… 282,772人  
(うち外国人数 …… 9,361人)  
男…………… 133,666人  
女…………… 149,106人  
世帯数…………… 159,542世帯  
2.8.1現在の住民記録による

# 新しい特別養護老人ホームの入所者を募集します

住み慣れた目黒区で、安心して暮らし続けられるように、第四中学校跡地と目黒三丁目国有地に、新しい特別養護老人ホームの整備を進めています。新しい2つのホームを含め、特別養護老人ホームの入所者を募集します。



こぶしえん (仮称)

所在地 下目黒 6-18 (第四中学校跡地)  
開設予定時期 3年4月 定員 120人  
運営事業者 社会福祉法人徳心会  
園特別養護老人ホームいずみえん  
(☎5722-5550)

さんホーム目黒 (仮称)

所在地 目黒 3-20 (目黒三丁目国有地)  
開設予定時期 3年8月 定員 96人  
運営事業者 社会福祉法人目黒区社会福祉事業団  
園さんホーム目黒開設準備室  
(☎6303-3137、FAX3713-2032)

各施設の特徴

利用者の居室は全室個室で、居間などは共有のユニット型の施設です。12人で1つのグループ(ユニット)として生活し、家庭的な雰囲気の中で、一人ひとりの個性や生活リズムに合わせた個別ケアを受けられます。  
※そのほか費用などの詳細は、各施設へお問い合わせください

入所者募集について 園高齢福祉課高齢者支援係 (☎5722-9352、FAX5722-9474)

対象 区に住民登録があり、要介護3以上または要介護1・2で日常生活が著しく困難なかつ  
※ほかの特別養護老人ホーム入所者は対象外

申し込み方法 入所申込書(申込先で配布。ホームページ<右コード>から印刷可)を、総合庁舎本館2階高齢福祉課、地域包括支援センター(右表)へ郵送または持参  
※すでに申し込み済みのかたへ、状況変更届を8/17頃発送予定です。希望施設を変更する場合は、ご提出ください

入所順位の決定 3年1月に通知

申し込み 高齢福祉課高齢者支援係  
〒153-8573目黒区役所(住所不要)、☎5722-9352、FAX5722-9474  
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)


申込期限 10/31 (消印有効)  
※新設ホーム以外の新規・変更申し込みも同期限です。例年と期限が異なります。ご注意ください

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

都市型軽費老人ホームの整備も進めています

こぶしえん(仮称)では、身体的機能の低下などにより自宅での生活が不安な高齢のかたを対象にした、都市型軽費老人ホームの整備を進めています。低料金で、食事や生活相談などを受けられる住まいです。詳細は、区報やホームページでお知らせする予定です。





サークルの活動成果を生かして  
講座を企画・運営しませんか

## 地域サークル講座の 実施団体を募集します

地域サークル講座は、区に登録するサークル団体が、講師として、日頃の活動で培った技術や知識を伝える区民向けの講座です。団体の皆さんと社会教育館などが協力して、講座の企画・運営を行います。必要経費などは区が負担し、社会教育館などの備品は無料で利用できます。

### 講座の概要

**テーマ** ●仲間づくり ●育児・子育て・家庭教育 ●平和・人権 ●健康づくり ●芸術・文化 ●環境・暮らし

**実施期間・回数** 原則3年6月～4年2月に4～6回開催

**会場** 社会教育館、緑が丘文化会館

※講座開催に関する手順などは、応募要項に掲載しています

**対象** 社会教育関係登録団体、地域活動登録団体、男女平等・共同参画センター利用登録団体、消費生活センター利用登録団体、エコプラザ利用登録団体、芸術文化活動登録団体（元年度・2年度の地域サークル講座実施団体、区・教育委員会が共催・後援で補助金などの公的援助を受けて事業を実施した団体は対象外）

**募集数** 5団体（1団体1講座）

**申し込み方法** 応募要項（社会教育館、緑が丘文化会館で配布）に添付の申込書類を、9／25までに、下記の申込先へ郵送または持参

**申し込み・問い合わせ**


- 東山社会教育館  
（〒153-0043東山3-24-2、☎3791-4611、FAX3791-4585）
- 区民センター社会教育館  
（〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1137、FAX3711-1168）
- 中央町社会教育館  
（〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、FAX3792-9202）
- 目黒本町社会教育館  
（〒152-0002目黒本町2-1-20、☎3792-6321、FAX3792-5247）
- 緑が丘文化会館  
（〒152-0034緑が丘2-14-23、☎3723-8741、FAX3723-2187）

## 要配慮者の災害への備え 防災行動マニュアルと防災手帳を ご活用ください

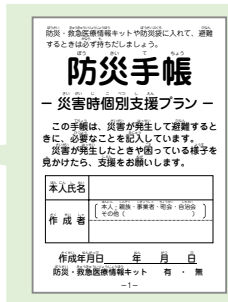
図健康福祉計画課要配慮者支援係  
（☎5722-9689、FAX5722-9347）

地震や風水害などの災害時に、自力で避難することが困難な障害のあるかたや介護が必要なかた等の要配慮者に向けた、防災行動マニュアルと防災手帳（災害時個別支援プラン）を作成しています。

備蓄品等の備えや、近所のかたとあいさつをするなど、顔の見える関係を作っておくことも大切です。命を守るために、できることから備えましょう。



▲災害発生時に取るべき行動や日頃からの備えなどをまとめています



図健康福祉計画課要配慮者支援係

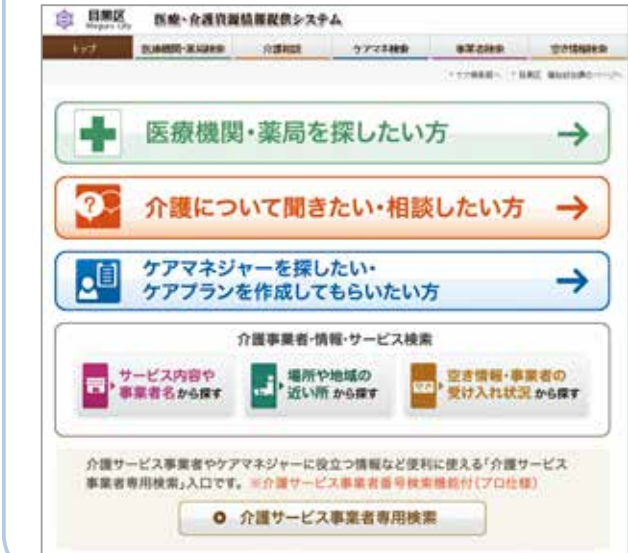
防災手帳には、緊急連絡先や自分の情報を記入できる防災手帳が入っています。事前に記入し、災害時に携帯できるようにしておきましょう

**配布場所** 総合庁舎本館2階健康福祉計画課・障害施策推進課・高齢福祉課・福祉総合課、地域包括支援センター

## 医療・介護資源情報提供システムの 運用を開始しました

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

掲載同意のあった区内の医療機関や介護事業者などの情報を、パソコンやスマートフォンなどから検索・閲覧できます。ホームページ（右コード）から利用できます。ぜひご活用ください。



地域や住所から検索できます

介護サービスの空き情報の閲覧や、サービスの種類から事業者を検索できます

事業者専用のページもあります

## 情報ボックス

（講座などへの申し込み方法）

### ハガキ・FAXの記入例

往復ハガキには、返信用にも住所・氏名を書いてください

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（申込先の宛て名）

## 講演・講習

### ポニー教室

日時 10～12月の毎週火～日曜日で参加できる日の15：00～17：00

会場 碑文谷公園こども動物広場

内容 ポニーの世話、乗馬練習ほか（感染症対策のため参加方法に制限あり）

対象 小・中学生 定員 145人（抽選。中学生15人以内）

費用 参加費2,400円

申込 往復ハガキに、記入例1～3と学校名・学年、参加経験の有無、保護

者の2～4、緊急連絡先を書いて、8／31（必着）までに、碑文谷公園こども動物広場（〒152-0003碑文谷6-9-11、☎3714-1548）へ。初参加者の保護者は事前説明会への出席が必要。障害のあるかたは申し込み前にご相談ください

### HP小学5年生の 児童理科クラブ

日時 10／3・24、11／21、12／12、3年1／9・23の土曜日13：30～15：30（全6回）

会場 めぐろ学校サポートセンター（中目黒3-6-10）

内容 実験などで理科の楽

しさを学ぶ体験型学習 定員 24人（抽選） 費用 教材費など1,000円

申込 往復ハガキに、記入例1～4と学校名を書いて、9／1（必着）までに、青少年プラザ（〒153-0061中目黒2-10-13 中目黒スクエア内、☎5721-8575、FAX5721-8577）へ

### パソコン教室

講座名など 下表のとおり 会場 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） 定員 各7人（先着） 費用 教材費など17,200円

申込 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。10：00～16：00）へ

講座名	日時（いずれも全5回）
ワード基礎	9／7（月）・9（水）～11（金）・14（月） 9：30～12：30
エクセル基礎	9／9（水）～11（金）・14（月）・21（祝） 13：30～16：30

## お知らせ

### 田道住区センター三田分室と三田分室老人いこいの家の臨時休館

改修工事のため、3年1／6～3／15は利用できません。会議室などの利用受け付けは、通常どおり行います。

図東部地区サービス事務所（☎5722-9752）

### 区議会への請願・陳情を受け付けています

第3回区議会定例会は、9／7（月）～30（水）に開催予定です。請願（紹介議員が必要）・陳情の審査を希望するかたは、8／28（金）12：00までに、総合庁舎本館5階区議会事務局に持参してください。

提出の際は、請願・陳情の趣旨と事項を文書（邦文）にして、請願・陳情者の記入例2～4と提出年月日を記載し、押印してください。詳細はお問い合わせください。

図区議会事務局議事・調査係（☎／



## 目黒にあるヒロシマ～常圓寺の被爆地蔵

7月25日号の平和特集を見た区民のかたから「目黒には広島で被爆したお地蔵さまがあります」と、ハガキを頂きました。

そのお地蔵さまは、原爆ドーム近くの西蓮寺で「子育て地蔵」として親しまれていました。1945年8月6日、原爆を受け、胴体が砕け、奇跡的に頭部だけが残し、当時の西蓮寺住職により「被爆の生き証人」として、大切に保存されました。その後、昭和20年代の後半に縁あって常圓寺に

移され、今も「子育て被爆地蔵」として安置されています。

毎年、八雲住区センター児童館では、子どもたちが平和の祈りを込めた千羽鶴を作り、被爆地蔵に奉納しています。また、8月6日には、常圓寺と萌友会（目黒区の被爆者団体）により法要が営まれています。

被爆地から遠く離れた地でも平和の尊さを考えることができます。少しだけ立ち止まって、平和の尊さに触れてみてはいかがでしょうか。



▲常圓寺（八雲1-2-10）に安置されている「被爆地蔵」

## 堆肥を作ってみませんか

園環境保全課環境計画係  
（☎5722-9357、FAX5722-9401）

駒場野公園に、使えなかった野菜くずなどを堆肥にすることができる環境学習施設があります。家庭から出た野菜くずや果物の皮などを機械で発酵させ、堆肥にする過程を体験することにより、環境について学ぶことができます。参加方法など詳細は、お問い合わせください。

日時 毎月第4水曜日  
9：00～11：30  
会場 駒場野公園  
（駒場2-19-70）



▲生ごみ堆肥化機械での作業の様子

## 区政情報公表状況

4～6月

園広報課報道・情報公開係（☎5722-9622、FAX5722-8674）

主な公表情報です。詳細は、総合庁舎本館1階区政情報コーナーまたはホームページ（右コード）などでご覧になれます。



- 子ども総合計画改定素案パブリックコメント実施結果
- 2年度食品衛生監視指導計画
- 2年度一般廃棄物処理実施計画
- 元年度消防少年団実績報告書
- 元年度第4回情報公開・個人情報保護審議会会議録
- 元年度第31～36回政策決定会議会議録
- 元年度第4回地域福祉審議会計画改定専門委員会会議録 ほか

☎5722-9414）

## 国家公務員駒場住宅跡地活用方針素案にご意見をお寄せください

素案は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・4階経営改革推進課、北部地区サービス事務所、駒場住区センターのほか、ホームページでご覧になれます。

### ＜意見の提出方法＞

郵送（持参可）・FAX・Eメールに、記入例①～③を書いて、9/15（必着）までに、経営改革推進課（〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX5722-6134、✉r-keieikaikaku@city.meguro.tokyo.jp）へ  
園経営改革推進課（☎5722-9457）

## 特別定額給付金の申請期限は9/1（消印有効）です

期限を過ぎて申請された場合は、給付対象となりません。申請から3週間程度で、指定の口座へ給付金を振り込みます。申請書が届いていない場合は、お問い合わせください。  
園特別定額給付金専用ダイヤル（☎6738-9204）

## 無電柱化推進計画を策定しました

都市防災機能の向上、安全で快適な歩行空間の確保、都市景観の向上

と良好な住環境の形成を図るため無電柱化推進計画を策定しました。

計画(全文)は、8月下旬からホームページなどでご覧になれます。素案に対する意見への対応結果は、8月下旬から、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・6階みどり土木政策課、地区サービス事務所（東部地区を除く）、住区センター、図書館のほか、ホームページでご覧になれます。  
園みどり土木政策課施設計画係（☎5722-9745）

## 中小企業事業者のかたへ～エイジフレンドリー補助金をご活用ください

厚生労働省の新設事業で、60歳以上の労働者が安全に働くために、職場環境を改善した中小企業事業者へ経費の一部を補助します。要件など詳細は同省ホームページをご覧ください。

申請期限 10/31(土)

園エイジフレンドリー補助金事務センター（☎6381-7507）

## 新しい心身障害者医療受給者証を交付します

現在、心身障害者医療受給者証(マル障)をお持ちのかたに、新しい受給者証を、8月下旬に送付します(更新手続き不要)。ただし所得基準額(右上表)を超えているかたや、住

民税が課税されている後期高齢者医療制度加入者は対象外です。対象外となったかたには、別途通知します。  
園障害者支援課支援サービス係（☎5722-9846、FAX3715-4424）

所得制限額	3,604,000円
扶養親族による加算	3,604,000円+人数×38万円

## 保健衛生

### ロタウイルスワクチンが定期接種になります

下痢などを引き起こすロタウイルス感染症の予防接種が、10/1から定期接種になります。対象者には、生後1カ月になった月末に予防接種予診票を郵送します。詳細は、同封するお知らせまたはホームページを

ご覧ください。

対象 2年8/1生まれ以降の区内在住者

園保健予防課保健サービス係（☎5722-9503）、碑文谷保健センター保健サービス係（☎3711-6446）

## 子宮頸がん予防ワクチンの定期接種

定期接種は平成16年4/2～21年4/1生まれの女性を対象で、高校1年生に相当する年齢の接種期限は、3年3/31です。

定期接種を希望する場合は、区指定の予防接種予診票が必要です。詳細は、ホームページをご覧ください。

園保健予防課保健サービス係（☎5722-9503）、碑文谷保健センター保健サービス係（☎3711-6446）

中目黒休日診療所・薬局を休止し

## 八雲休日診療所・調剤薬局を開設します

園健康推進課健康づくり係（☎5722-9586、FAX5722-9329）

所在地 八雲1-1-8 区民キャンパス内

◆八雲休日診療所（☎5701-2492）

受付日時 日曜・祝日の9：00～11：30、13：00～16：30

診療科目 内科、小児科

◆八雲休日調剤薬局（☎5701-2587）

受付日時 日曜・祝日の9：00～17：00

### ■目黒区保健所

生活衛生課（総合庁舎本館3階）  
☎5722-9505：犬の登録ほか  
☎5722-9500：ねずみ、衛生害虫相談ほか  
☎5722-9506：食品衛生ほか  
☎5722-6852：区内診療所の相談・苦情ほか

保健予防課（総合庁舎本館3階）  
☎5722-9396：肝炎検査、成人健康相談ほか  
☎5722-9896：HIV・性感染症相談・検査ほか  
☎5722-9503：予防接種、母子・歯科保健ほか

碑文谷保健センター（碑文谷4-16-18）  
☎3711-6446：成人健康相談、母子・歯科保健、予防接種、検便ほか

### ■新型コロナウイルス感染症が疑われるかたの相談

●目黒区新型コロナウイルス受診相談窓口(帰国者・接触者電話相談センター) ☎5722-9089、FAX5722-9890（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）

### +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

小児科・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

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

診療時間は9：00～11：30、13：00～16：30

8月16日(日) みき歯科医院  
上目黒2-49-20 ☎3716-3652

8月23日(日) 米津歯科医院  
目黒本町1-10-13 ☎3711-1767

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







シニア健康応援隊がおすすめる

おうち時間で

できることを/  
できる範囲で/

レッツ!

介護予防



続けるコツは

- やりやすいことを見つける
- 体調に合わせて無理をしない
- たくさんでなくても、どれか1つから始める



1週間取り組めたら自分にごほうび



例えば「ちょっといい入浴剤でお風呂に入る」  
「日頃我慢している甘いものを食べる」など

動かす

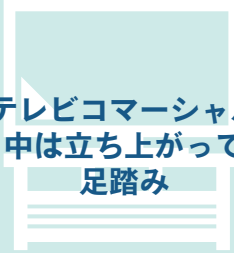
体と口の筋肉を動かしましょう

区オリジナルの体操/  
めぐろ手ぬぐい体操やテレビ・ラジオ体操

▶ めぐろ手ぬぐい体操の方法



テレビコマーシャル中は立ち上がって足踏み



つながる

人とのつながりは幸せを育みます

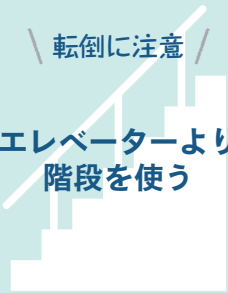
スマートフォンなどで  
テレビ電話も

家族や友人に電話をする

手紙やEメールを書いて送る

転倒に注意

エレベーターより階段を使う

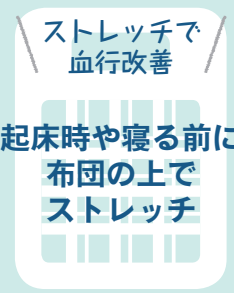


早起きして散歩やウォーキング



ストレッチで血行改善

起床時や寝る前に布団の上でストレッチ



インターホンや窓ガラス越しで近所の人と話す

1人で悩まずに相談する

▶ 介護・福祉・医療などの相談は地域包括支援センターへ



● 自分なりの交流方法を考えてみましょう



お風呂で足裏や足指のマッサージ



歯磨きしながら、かかとを上げ下げ



だ液腺マッサージも一緒にやろう

「パ・タ・カ・ラ」と発声して口の体操

▶ 口のトレーニング方法



シニア健康応援隊養成講座に参加しませんか

介護予防の知識やめぐろ手ぬぐい体操などを学んで、仲間と一緒に介護予防リーダーとして活動するための講座です。



日時 10/15～11/26の毎週木曜日14：00～16：00（全7回予定）

会場 総合庁舎本館2階大会議室ほか

講師 健康運動指導士 高尾都茂子氏 定員 15人（先着）

対象 医師から運動制限をされていないかたで、受講後、シニア健康応援隊として活動ができるかた

申し込み方法 電話で、介護保険課介護予防係（☎5722-9608、FAX5722-9716）へ

※感染症対策のため、変更や中止する場合があります

▶ シニア健康応援隊の活動



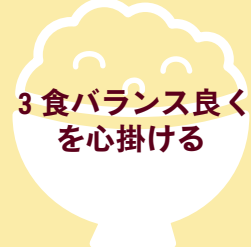
食べる

健康の源は食べることから

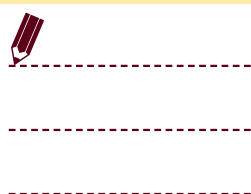
一口につき30回かんで食べる



3食バランス良くを心掛ける



● 自分なりの食べる取り組みを考えてみましょう



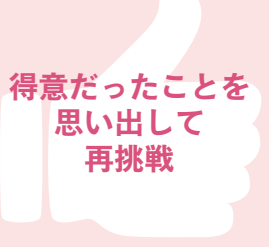
楽しむ

楽しみはストレスや不安を軽減します

お風呂で好きな歌を思い切り歌う



得意だったことを思い出して再挑戦



育つ様子を写真で記録しても

花や野菜を育てる



うれしかった・楽しかったことを日記に書く



● 自分が楽しめることを考えてみましょう

