

今号の主な記事

2面

国勢調査にご協力をほか

3面

心の輪ほか

4・5面

特集「子どもの居場所」

6面

情報ボックスほか

7面

チャレンジめぐろほか

8面

リレー応援メッセージ、乳幼児クラブの募集



充実した毎日を過ごすために
仕事と生活のバランスをとりましょう

仕事

生活

ワーク・ライフ・バランス

めぐろ区報

もしも
今!

大地震が
発生したら

避難所に行く?

自宅にとどまる?

地震が起きたときは、まず身の安全を確保し、揺れが収まってから避難行動をとりましょう。避難方法は、地域避難所への避難、在宅避難、親戚や友人宅への避難などの選択肢があります。人が多く集まる地域避難所での感染リスクなども考えたうえで、発災時にどのような行動をとればいいのか、日頃から考えておくことが大切です。

出典：内閣府中央防災会議「250mメッシュ別の全壊・焼失棟数（都心南部直下地震）」

危険が差し迫っていたら
迷わず地域避難所へ

自宅の損傷や火災など、危険が迫っているときは、近くの避難所に避難しましょう。災害時の地域避難所として、小・中学校など区内38カ所を指定しています。

分散避難の検討 安全な場所に住む親戚や友人など頼れる人がいる場合は、危険が去った後の避難先として検討しましょう。

避難所の感染症対策 マスク着用や手洗い、咳エチケットなど、一人ひとりができることを行うことで、感染リスクを下げることができます。区は「避難所における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」を新たに作成するとともに、地域避難所にマスク、非接触型体温計、間仕切り用透明シート、フェイスガード、屋内型テントなどを順次配備し、感染症対策を進めています。

もしもに
備える

知る

準備する

防災マップで、避難所の位置や事前の備えなどを確認しておきましょう。総合庁舎本館1階区政情報コーナー、防災センターなどで配布するほか、ホームページ（右コード）でご覧になれます。

飲料水・食料や常用薬のほか、マスク・消毒液・体温計など感染症対策に必要な衛生用品を、避難用の持ち出し品として、リュックにまとめておきましょう。

自宅が安全なら
在宅避難のススメ

自宅の安全が確保され居住できる場合は、在宅避難をすることで、感染リスクを避けることができます。在宅で避難するためには、備蓄など日頃からの準備のほか、住宅の耐震化も大切です。詳細は、防災行動マニュアル（総合庁舎本館1階区政情報コーナー、防災センターなどで配布。ホームページで閲覧可〈右コード①〉）に掲載しています。

①

もしもに
備える

備蓄する

固定する

強くする

家族構成に合わせて、3日分用意（できれば5日分）。チェックリストを防災行動マニュアル（右上コード①）に掲載しています。

① 飲料水 ② 食料 ③ 常用薬 ④ 生活用品 ⑤ 衛生用品 ほか

過去の大地震では、家具の転倒や落下による被害が多発しました。転倒防止器具の活用や配置の工夫などで、自宅内で安全な環境をつくりましょう。

〈防災用品のあっせんをしています〉
詳細は、防災用品あっせんのご案内（総合庁舎本館1階区政情報コーナー、防災センター、地区サービス事務所〈東部地区を除く〉などで配布）、またはホームページ（右コード②）をご覧ください。

②

耐震化への助成（右コード③）を行っています。また、下記のとおり無料相談会などを実施します。希望者は当日会場へ。

③

耐震フェア・木造住宅の耐震無料相談会
日程 9/15(火)～17(木)
会場 総合庁舎本館1階E会議室
〈耐震フェア〉9:00～17:00
木造住宅の耐震改修工法・装置を展示します。
〈耐震診断士による耐震無料相談会〉10:00～16:00
図面などがあれば、より具体的な相談ができます。
図建築課耐震化促進係（☎5722-9490、FAX5722-9597）

建築士による建築無料相談（共催 目黒区）
日時 9/12(土)10:00～15:00
会場 総合庁舎本館1階休憩コーナー
図一般社団法人東京都建築士事務所協会目黒支部
（株式会社三京建設内、☎3723-5845、FAX3718-6101）

日本に住む
すべてのかた
が対象です

国勢調査に ご協力ください

国地域振興課統計係（☎5722－9874、FAX5721－7807）

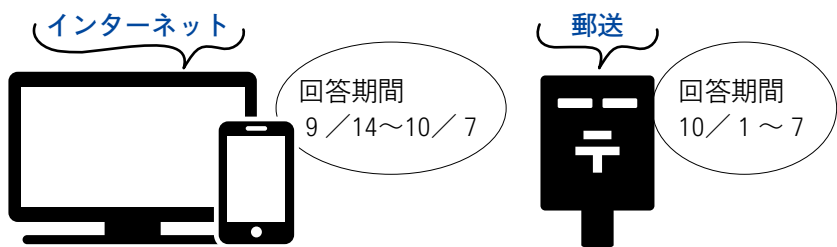
国勢調査は、5年ごとに行われる、わが国で最も規模の大きい統計調査で、外国籍のかたも含め、日本に住んでいるすべてのかたが対象です。国内の人口や世帯の実態を明らかにし、生活環境の改善や防災計画など、さまざまな施策に役立てる大切な調査です。

調査の流れ

①調査書類の配布 9／14から調査書類を配布します

新型コロナウイルス感染症対策のため、調査書類を各世帯の郵便受けに投かんします。

②回答方法 どちらかの方法で回答できます



お問い合わせは国勢調査コールセンターへ

☎0570－07－2020（9／7～10／31の8：00～21：00）

※IP電話の場合は☎6636－9607



国勢調査を装った詐欺にご注意ください

金銭や銀行口座の暗証番号、クレジットカード番号などを求めることは絶対にありません。



国勢調査が始まってから 100年目の節目を迎えます

日本で初めて国勢調査が行われたのは、大正9年（1920年）。テレビやラジオもない頃に、全国一斉に行う調査は、関係者の努力もさることながら、当時の国民の思いが、調査遂行の大きな原動力になっていました。

100年にわたる調査の歴史をまとめた「国勢調査100年のあゆみ」は、国勢調査2020総合サイト（右コード）でご覧になれます。



国勢調査100年のあゆみ



シルバーパスの 更新時期です



国東京バス協会（☎5308－6950）

東京バス協会は、70歳以上のかたを対象に、都営交通と都内の民営バスに乗車できるシルバーパスを発行しています。

現在お持ちのシルバーパスの有効期限は9／30です。引き続き利用する場合は、更新手続きをしてください。7月までに購入したかたには、更新手続きの案内を送付しています。案内が届かない場合や、新規購入を希望するかたはお問い合わせください。

ご注意ください！

新型コロナウイルス感染症対策のため
臨時更新会場は設置しません

手続きは、郵送のみとなります。

詳細は、郵送した更新手続きの案内をご覧ください。

シルバーパス

受験生チャレンジ支援貸付事業

高校・大学受験を 応援します



国福祉総合課くらしの相談係（☎5722－9249、FAX5722－9062）

受験を控えた中学3年生や高校3年生などがいる世帯に、受験料や学習塾の受講料を無利子でお貸しします。

高校・大学などに入学した場合、申請により返済が免除されます。世帯所得や貸し付け対象となる学校・学習塾などには要件があります。申し込み方法など、詳細はお問い合わせください。

貸付限度額

対象	受験料	学習塾などの受講料
中学3年生またはこれに準じるかた	27,400円 （4校分まで。1校当たり23,000円まで）	20万円
高校3年生またはこれに準じるかた	80,000円 （校数制限・1校当たりの上限なし）	

要件 次のすべてを満たすかた（ほかにも要件あり）

- 世帯の生計中心者（20歳以上）
- 都内に引き続き1年以上在住（住民登録）している
- 父母など養育者の総収入または合計所得を合算した金額が一定基準（下表）以下
- 世帯の預貯金など資産の保有額が600万円以下
- 世帯員が居住している土地・建物以外の不動産を所有していない（不動産所得があると対象とならない場合あり）
- 生活保護受給世帯でない
- 暴力団員がいる世帯でない

養育者の総収入・合計所得の基準（ ）内は合計所得

世帯人数	2人	3人	4人
一般	2,717,000円 (1,722,000円)	3,343,000円 (2,160,000円)	3,864,000円 (2,551,000円)
ひとり親	3,018,000円 (1,933,000円)	3,788,000円 (2,850,000円)	4,415,000円 (2,992,000円)

※世帯人数は養育者と就学中または18歳未満の就労前の子どもの人数

※賃貸物件居住の場合は家賃控除できる場合あり

※5人以上の世帯はお問い合わせください

申込期限 3年1／29（必着）



長寿のかたを お祝いします



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

敬老記念品料

3年3月までに80歳（傘寿）、90歳（卒寿）になるかたに、敬老記念品料5,000円を贈呈します。9月に、現金書留で自宅へ郵送します。

- 傘寿の対象 昭和15年4／2～16年4／1生まれ
- 卒寿の対象 昭和5年4／2～6年4／1生まれ

特別記念品料

3年3月までに100歳になるかたには誕生月に、最高齢の男女のかたには9月の敬老週間に、1万円を贈呈します。

※敬老のつどいは、新型コロナウイルス感染症が終息に至っていない状況を踏まえ中止します

エコ園芸生活講座 受講生募集

園道路公園課公園活動支援係（☎5722-9242、FAX5722-5129）



中目黒公園では、農業や化学肥料を使わない循環型園芸を学ぶ講座を開催します。公園での園芸作業を実践しながら学ぶ講座です。詳細はホームページ（下コード）をご覧ください。



日時 10月～3年2月の第2・4木曜日10：00～12：30（全10回）
会場 花とみどりの学習館
内容 家庭で実践できる生ごみ堆肥づくり、ハーブの育て方・利用方法ほか
定員 16人（抽選）
申し込み方法 往復ハガキに、「エコ園芸生活講座」と明記し、住所、氏名（ふりがな）、電話・FAXを書いて、9／20（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）へ



▲家庭から持ち寄った野菜くずで生ごみ堆肥づくり



▲ハーブの挿し木や育て方、利用方法なども学びます

会食サービスをご利用ください

10月～
3年3月の
利用者募集

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

地域のかたと一緒に、栄養バランスのよい食事を取り、食生活の改善を図るサービスです。栄養士による栄養相談も行います。

対象 区内在住で、次のいずれかに該当するかた
 ①65歳以上で一人暮らし
 ②世帯全員が65歳以上
 ③日中、65歳以上のみになる

費用 1回400円

申し込み方法 9／7までに、総合庁舎本館2階高齢福祉課、地域包括支援センターまたは各会場（下表）の窓口へ

会場	日時 （祝・休日を除く）	定員 （抽選）
高齢者センター（目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2291）	毎週月または木曜日 12：00～13：00	各15人
特別養護老人ホーム中目黒 （中目黒5-7-35、☎5704-3631）	毎週火曜日 12：00～13：00	15人
特別養護老人ホーム東山 （東山3-24-6、☎3791-8451）	毎週木曜日 12：00～13：00	10人
特別養護老人ホーム東が丘 （東が丘1-6-4、☎5481-5639）	毎週金曜日 12：00～13：00	10人
奈古味 （目黒本町5-33-1、☎3712-7531）	毎週水曜日 17：30～18：30	14人

語ろう人権 家庭で地域で



子どもの人権を守る ～いじめのない学校を目指して

園人権政策課（☎5722-9214、FAX5722-9469）

学校の「新しい日常」

子どもたちの登校が再開しましたが、コロナ禍における環境の変化にさまざまな不安やストレスを感じている子どもが少なくありません。

社会全体が敏感になっている中、区の教育現場でも特に感染者・濃厚接触者や医療従事者とその家族に対する偏見や差別につながる行為が生じないよう、発達段階に応じた指導を徹底しています。からかいや陰口、いじめが発生したときに適切に対応できる環境や、ときに皆が笑顔になれる明るい雰囲気をつくる配慮も欠かせません。

いじめは学校最重要課題のひとつ

区は、いじめ防止対策推進条例により、子どもは、かけがえのない存在であり、一人ひとりが尊重され、健やかに成長する権利があることや、子どもの尊厳と基本的人権を侵害するいじめは、絶対に許されない行為であることを基本とし、いじめの未然防止、早期発見・早期対応に向け、さまざまに取り組んでいます。

具体的には、いじめを積極的に認知し、各校でいじめに関する個票や学級ごとのいじめの把握・報告票により、児童・生徒などから丁寧に聴き取り、実態の把握に努めています。その結果、いじめの可能性があ

れば、深刻化する前に、各校に設置している学校いじめ対策委員会などが、迅速かつ組織的に対応に当たります。

さらに区では、小・中学生の代表者が集まり、一緒にいじめ問題を考えるめぐろ子ども会議を毎年開催しています。今年度は、児童・生徒の理解を深めるため、すべての区立小・中学校で、よりよい学校生活と友達づくりのためのアンケートを実施します。また元年度から、より地域や学校の実態に即した人権教育を行うため、人権教育推進校を設置しました。今年度は4校（駒場・不動・鷹番小学校、第一中学校）が指定を受け、自分の大切さとともにほかの人の大切さを認めるなど、めぐろ学校教育プランに掲げる人権教育の充実の趣旨に沿った教育を進めています。

いじめられていい人はいない

いじめは、どの子どもにも、どの学校でも起こり得ます。自我の形成に重要な時期に、本来の自分らしさを見失わせてしまういじめは、どのような理由があっても認められません。子どもたちの気持ちに寄り添い、学校を安心して学べる場にするために、学校、保護者、地域がそれぞれの役割で連携・協力し、社会全体でいじめの防止などに取り組んでいきましょう。

参加者
募集

新しい区民センターを考えよう！ 区民ワークショップ

園区有施設プロジェクト課（☎5722-9876、FAX5722-6134）

区民センターの建て替えを含めた検討を進めています。

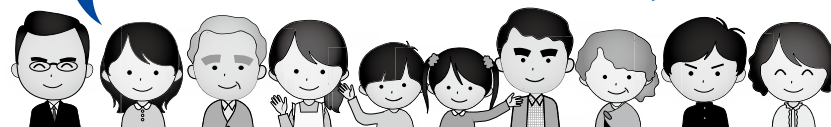
幅広い世代の区民の皆さんと、新しい区民センターを考えるワークショップを開催します。一緒に区民センターの未来を考えてみませんか。詳細はホームページ（右コード）をご覧ください。



自然あふれる公園
がいいな♪

こんなアイデア
面白いんじゃない？

防災のことも考えて
ほしいわ



日時・会場（全2回）

10／18（日）13：00～16：00・中小企業センター（目黒2-4-36 区民センター内）、11／1（日）13：00～16：00・総合庁舎本館3階南口エントランスホール

内容 区民センターの未来を話し合うグループワーク

定員 30人（抽選）

申し込み方法

郵送・FAX・Eメールに、「区民センターワークショップ」と明記のうえ、住所、氏名（団体に所属している場合は団体名も記入）、年齢、電話、よく利用する区の施設名を書いて、9／8（必着）までに、総合庁舎本館4階区有施設プロジェクト課（〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX5722-6134、✉r-kuyusisetu-project@city.meguro.tokyo.jp）へ。窓口申し込み可

特集

子どもの居場所

＼地域のつながりで支える／

安心な子どもの居場所



NPO法人地域子ども応援団
めだかの学校代表理事
勝見恭子さん

プロフィール
出産後から区内に住み、育児期を過ごす。都内の会社に勤め、自身の子どもの頃の経験から、2010年、区内に「めだかの学校」を創設。

子どもの頃の経験から、ずっと子どもの居場所をつくりたかった

目黒本町校は、開校してから今年で10年がたちます。学校を開こうと思ったのは、私自身の子どもの頃の体験からでした。6人兄弟の長女で、小学生の頃、忙しい親がなかなか自分のことを気に掛けてくれなかったんです。家に帰っても、家の手伝いで友だちとも遊ぶことができなくて、学校でも居場所がありませんでした。この先ずっと一人なんじゃないかという不安がある中、自分の居場所として図書館に通うことが多くなりました。親に勉強をしてくる

といえば胸を張って出掛けられる場所で、なにより無料ですね。そこから、私にとっての図書館のような居場所をつくりたいな、と思ったのがきっかけでした。勉強ができて、自分の本音も話せるような場所です。私のように本音を言えない子を救いたかったんです。

子どもがやりたいことを何でもできる場所

来たいときに来て、自分がやりたい勉強をするという、子どもの自主性に任せています。現在は小学生がほとんどです。学校や塾の宿題をやったり、持ってきたドリルを解いたりと思い思いの勉強をしています。子どもたちの勉強の仕方はそれぞれで、来るなりスタートダッシュで勉強を終わらせて、その後、遊ぶ子もいます。常駐スタッフは質問に答えるなど、勉強のお手伝いをしています。家だと親から勉強しなさいと言われてしましますが、ここでは本人の意思でやりたいことをやるというスタンスなので、こちらから強制す

ることはありません。
スタッフに出会って変わっためだかの学校への思い

ボランティアのスタッフは元学校の先生がいたり、大学生がいたりとさまざまです。以前、スタッフとして発達障害のあるかたが来てくれました。そのかたと発達障害のある子がロボットや汽車などの制作を一緒に楽しんで、輝いてくれたんです。いろいろなスタッフがいると、いろいろな子どもたちの居場所になるんだと、そのとき感じました。同時に、いろいろな人がいるからいいんだとか、多様な価値観を子どもたちに伝える場所になればいいなと思います。

子どもたちから学校や家のことについて相談されることもあります。そういうときは、大人と子どもという感じではなく、同じ目線で、一人の人間の体験談、経験談として話しています。論すとか、教えようとかという気持ちではないですね。この10年で延べ200人ほどの子

どもたちが通ってくれました。毎週定期的に通ってくれる子もいます。小学生のときに来てくれていた子が中学生になって、この場でリーダーシップを発揮して、まとめてくれることもあります。小・中学生の時は不登校で、就職のために算数を勉強したいという大人のかたもいました。

誰もが輝ける居場所にしたい

教室をやってきて、子どもにとって勉強ができたということは、自己肯定につながるとても大事なことになるんだと強く感じています。こまでやるんだと自分で決めたことを達成できたり、分らなかった問題ができるようになったりするなど、子どもが「できた」ということを積み上げるお手伝いをしているのだと思っています。学びたいかたは、どなたでも来てください。学校のキャッチフレーズは「めぐろで、だれもが、かがやける場所」。学校名の「め・だ・か」という名前にはそんな思いも込めています。



学校に来た子どもたちが描いた看板



目黒本町校で勉強する小学生。自分のドリルを解きながら、疑問点をスタッフに質問



学習の合間にクイズで和む場面も

名称	所在地	開催日時	問い合わせ
めだかの学校	目黒本町校	毎週土曜日 9：00～12：00	☎090-3754-0864（勝見） ✉medaka_no_gakkou1@yahoo.co.jp
	学びの分校	毎週金曜日18：00～21：00	
	自由が丘校	自由が丘地区。不定期開催（詳細はお問い合わせください）	

※感染症対策のため、活動を変更・休止する場合があります

めだかの学校ホームページ(右コード)から、活動の詳細をご覧ください。



見た目では分からない困難を抱えている子どもの存在が社会問題になっています。そんな子どもたちを思い、家庭、学校とは違う「子どもの居場所」をつくる活動が増えています。子どもが自分らしくいられる場所、時間、環境をつくるため、地域のボランティア団体などが支援を行っています。無料で学習支援を行う「めだかの学校」、栄養バランスの取れた食事と交流の場を提供する子ども食堂の「なかよし食堂」。区内で活動する2つの団体を訪ね、子どもを応援する取り組みについて聞きました。

園子育て支援課子育て支援推進係（☎5722-8723、☎5722-9328）



なかよし食堂代表
インクラン裕美さん

プロフィール
2012年から区内に在住・在勤。3人の子どもの育てながら、看護職に勤める。その経験を生かし、訪問看護の会社を設立。その後、2018年、区内に「なかよし食堂」を開設。

きっかけは自分の子どもの食事の心配から

子ども食堂は、ずっとやりたいて思っていました。仕事を続けながら3人の子どもの育てたのですが、自分が仕事をしているとき、子どもは何を食べているのか心配でした。ちゃんとおいしいものを食べているかしらと。だから、子どもが一人でも安心して食事ができる場所があればいいなと思っていました。そんな時地域で子どもたちの孤食について考えていた民生・児童委員の小林さんと出会い、なかよし食堂の活動を始めることができたんです。

多世代が集まる場所に

毎回、40人ほどの子どもが来てくれます。調理などを手伝ってくれる60～70代のボランティアさんが約10人いて、とても助かっています。活動を重ねるにつれ、ボランティアさんが増えていき、居場所や生きがいづくりになっていると言ってくれたかたもいます。子どもだけでなく、地域の障害のあるかたやご高齢のかたなども交流できる、多世代が集う場にしていきたいです。

コロナ禍で子ども食堂は休止に。そこで生まれた「100円べんとうプロジェクト」

新型コロナウイルス感染症の影響で、子ども食堂は3月頃から開催できなくなりました。小・中学校が休校になり、給食もなくなりました。緊急事態宣言が出て、在宅勤務をするかたが増えましたが、医療従事者のかたなど、仕事に出掛けなければならないかたも多くいました。家に

子ども食堂 なかよし食堂

なかよし食堂は、都立大学駅周辺を拠点に「とりつだい処（どころ）」という名前で、毎月1回開催しています。日曜日のお昼に、子どもは無料、大人は500円でカレーなどを提供しています。

子どもを残して、仕事に出掛けるお母さんのつらい気持ちが分かるんです。そこで、お弁当を作って子どもたちに渡せないかと考えました。区や保健所に相談したところ、地元の八雲小学校の協力も得られました。これが5月から6月に5回行った「とりつだい処おいしいお店・100円べんとうプロジェクト」です。都立大学駅周辺のレストランや料理屋さん5店の協力をいただき、毎回合わせて約50人分のお弁当を提供しました。各店が趣向を凝らしたお弁当を事前予約で受け付けて、子どもたちがお店に行くシステムです。料金は100円。お店の持ち出しも大きいのですが、「子どもが喜ぶのがうれしい」と快く協力していただきました。お弁当を受け取った子どもたちも「すごく楽しみ」と言ってくれて、大変でしたが、やって良かったです。

地域のかたの愛情を子どもたちにも知ってほしい

地域のつながりで、100円弁当プ

ロジェクトができました。保護者のかたから「子ども食堂をやっているのを知らなかったが、今後利用してみたい」「平日にも食堂を開いてもらいたい」といった意見をいただきました。今後の活動に生かしたいです。

コロナ禍で、学校などが閉ざされた中でも、地域のかたの子どもたちへの思いが届いたと感じています。食堂に来る子どもたちには、「親や親族だけじゃない、地域の大人たちも自分に愛情を向けてくれているんだ」ということを知ってほしかったんです。地域の愛を子どもに届ける場所。家や学校でもない、学校に行けない子でも安心して来られて、誰かとつながっていただける第三の場所。そういうところにしたいと思っています。

参加方法など詳細は、下表の各食堂にお問い合わせください。ホームページ（右コード）から各食堂の活動をご覧いただけます。



プロジェクトに参加した「シェ・ソーマ都立大学」では、カップケーキ付きのハンバーグ弁当を販売



プロジェクトに参加した「ソロノイ」では、ワンホールのピザを販売



プロジェクトに協力したボランティアとお店の皆さん。「次もぜひ協力したい」と話していました

区内の子ども食堂（区主催の子ども食堂連絡会に参加する子ども食堂）

名称（主催）	主な活動場所	開催日時	問い合わせ
めぐろごぼんぎ子ども食堂（NPO法人こどもぼ）	聖パウロ教会（五本木2-20-1）	第1水曜日18：15から	☎090-4169-2359（横山）
めぐろおいしい子ども食堂（NPO法人こどもぼ）	上目黒住区センター（祐天寺2-6-6）	第3木曜日18：15から	
かみめみんなの食堂（NPO法人こどもぼ）		第3土曜日12：00から	
にこにこ食堂（にこにこ食堂の会）	中央町を拠点に活動。現在は休止中		☎080-3546-2458（米山）
おてらでごはん（祐天寺）	祐天寺（中目黒5-24-53）	不定期で日曜日11：00から	☎3712-9960
ゆとり会議室（ゆとり会議室）	鷹番3-12-3	不定期で日曜日11：30から	☎080-6121-8427（安芸）
ちゃいんどべーす目黒本町（NPO法人ビスタ）	目黒本町社会教育館（目黒本町2-1-20）	第1金曜日18：00から	☎5726-9109
すずめ食堂（すずめ食堂の会）	大岡山東住区センター（碑文谷3-15-5）	第2木曜日18：15から	☎090-8582-7651（神代）
とりつだい処（なかよし食堂）	八雲住区センター（八雲1-10-5）	第3日曜日12：00から	☎070-3193-7956（インクラン）

※感染症対策のため、活動を変更・休止する場合があります

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

- 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

往復ハガキには、返信用にも住所・氏名を書いてください

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

ユネスコ語学教室「日本語を教えるボランティアのための日本語教育研修講座」

日時 10／7～3年1／27（12／23・30を除く）の毎週水曜日10：00～12：00（全15回）会場 中小企業センター（目黒2－4－36 区民センター内）講師 にほんごの会企業組合 関恵美子氏ほか 定員 20人（抽選）費用 教材費3,000円主催 目黒区教育委員会
☎FAX・Eメールに、記入例1～4を書いて、9／15までに、NPO法人目黒ユネスコ協会（☎5725－6150、FAX5725－6160、✉meguro@unesco.or.jp）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）☎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	日程	時間	費用
ワード基礎	9／28(月)・30(水)・10／1(木)～3(土)。全5回	①	教材費など17,200円
パワーポイント基礎	9／28(月)・30(水)・10／1(木)・3(土)。全4回	②	教材費など13,870円
初めてのパソコン	10／5(月)・7(水)～10(土)。全5回	①	教材費など16,200円
かんたんに出来るホームページ	10／5(月)・7(水)・9(金)・10(土)。全4回	②	教材費など14,640円

時間 ①9：30～12：30②13：30～16：30

子育て支援協力会員登録・研修会

日時 9／23(水)・25(金)9：00～16：30（全2回）会場 総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会 内容 子どもの救命・応急手当のほか講師 NPO法人シーボウルほか

定員 10人（先着）☎電話で、目黒区ファミリー・サポート・センター（☎3714－9047、FAX3711－4954）へ

催し物

チャリティーイベント～童謡コンサート

日時 10／18(日)14：00～16：00会場 トキワ松学園（碑文谷4－17－16）出演 眞理ヨシコ（歌手）ほか 定員 100人（先着）料金 1,000円（高校生以下無料）後援 目黒区
☎電話またはFAX（記入例1～4を記入）で、トキワ松学園みどり会（☎5725－6072、FAX5725－6073）へ

柳家小三治～秋の会

日時 10／21(水)①14：00開演②18：30開演（いずれも開場は開演1時間前）会場 めぐろパーシモンホール大ホール（八雲1－1－1 区民キャンパス内）出演 柳家小三治ほか 料金 全席指定S席3,900円、A席3,400円。未就学児入場不可 チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター（☎5701－2904）。8／27発売（窓口販売は8／28から）共催 目黒区芸術文化振興財団
☎夢空間（☎0570－06－6600）

お知らせ

自由が丘駅前西及び北地区地区計画を決定しました

自由が丘駅前西及び北地区地区計画の都市計画の関係図書は、総合庁舎本館6階地区整備課のほか、ホームページでご覧になれます。郵送を希望するかたは、お問い合わせください。
☎地区整備課地区整備係（☎5722－9430、FAX5722－9239）

多重債務110番

借金返済でお困りのかたに、債務

整理の方法と適切な専門機関を、電話で案内します。
日時 9／7(月)・8(火)9：30～16：30
☎消費生活センター（☎3711－1140、FAX3711－5297）

東京自殺防止センターによる特別相談を実施します

悩みや不安を、電話でお受けします。
日程 8／31(月)まで 時間 20：00～翌日2：30（8／25のみ17：00から）専用ダイヤル ☎0120－58－9090または☎5286－9090
☎健康推進課健康づくり係（☎5722－9586、FAX5722－9329）

全国一斉「子どもの人権110番」

いじめや児童虐待など、子どもの人権問題に関する相談をお受けします。子どもからの相談も受け付けます。
日時 8／28(金)～9／3(木)8：30～19：00（土・日曜日は10：00～17：00）専用ダイヤル ☎0120－007－110
☎東京法務局（☎5213－1234）

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金の請求を5年3／31まで受け付けます

2年4／1現在、戦没者の妻などがない場合、死亡当時の遺族に当たるかたが対象です（要件あり）。詳細はお問い合わせください。
☎生活福祉課相談援護係（☎5722－9855、FAX5722－9340）

不燃化特区内で不燃化の建て替えを行った住宅に対する固定資産税・都市計画税を減免します（23区内）

減免を受けるには申請が必要です。詳細は、都主税局ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。
☎目黒都税事務所固定資産税課（☎5722－9056）

保健衛生

HP50歳以上胃がん検診（9～11月受診分）

会場 区内実施医療機関 検査方法 胃X線（バリウム）または胃内視鏡 対象 昭和46年3／31以前生まれの区内在住者。ただし、次のかたを除く①元年度に区の胃がん検診を受診②勤務先・家族検診などで同検査が受けられる③胃の治療中ほか

☎電話で、9／24までに、健康推進課成人保健係（☎5722－9589）へ

パパの育児教室

日時 9／19(土)①10：00～11：30②14：00～15：30、9／20(日)③9：45～11：15④12：40～14：10⑤15：00～16：30 会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所 内容 赤ちゃんを迎える心構え、もく浴・おむつ交換実習ほか 対象 区内に住民登録がある、出産予定日が9／19～12／31の初産の妊婦のパートナー 定員 各12人（先着）☎電話で、8／26から、碑文谷保健センター保健サービス係（☎3711－6446、FAX5722－9330）へ

健康づくり健診

日時 9／25(金)8：45～10：30会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所 内容 身長・体重・血圧測定、尿・血液検査 対象 1年以内に同健診を受けていない16～39歳の区内在住者 定員 40人（先着）費用 健診料500円（生活保護受給者などは無料）☎電話で、保健予防課保健管理係（☎5722－9396、FAX5722－9508）へ。窓口申し込み可

人材を募集します

●交通バリアフリー推進基本構想改定及び推進協議会委員

任期 10／1から2年間(年2回程度) 応募資格 10／1現在、区内に住民登録があり、引き続き3カ月以上在住の20～78歳のかた（当委員経験者・区のほかの公募委員・区職員を除く） 募集人数 2人 報酬 1回5,000円
☎封書に「交通バリアフリー推進基本構想協議会委員応募」と明記し、作文（応募動機とバリアフリー推進についての意見。800字程度）、記入例2～6と生年月日を書いて、9／11（必着）までに、総合庁舎本館6階都市計画課都市計画係（☎5722－9725）へ郵送または持参

●めぐろ観光まちづくり協会職員

勤務期間 11／1～3年3／31 勤務時間 月～金曜日のうち3日。9：30～17：30 勤務場所 めぐろ観光まちづくり協会 勤務内容 観光情報の受発信に関する事業ほか 報酬 月額132,000円（予定） 募集人数 1人 選考方法 書類・作文選考後、面接
☎履歴書（自筆）、作文（志望動機。800字以内）を、9／11（消印有効）までに、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）へ郵送または持参。詳細は募集要項（同協会配布。同協会ホームページから印刷可）をご覧ください

★感染症対策のため、講習・講演などを中止する場合があります。最新情報はホームページをご覧ください

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。交渉は当事者間で。区は関与しません。
掲載を希望するかたは所定の申込書に必要事項を記入し、郵送・FAXなどで広報課区報係へ。

◆萌画会（絵画）
毎月2回(日)13：00～17：00、区民センターで。入会金1,000円、会費月額4,000円。☎ましお（☎3711－8807）
◆ゆうの会（油絵、水彩ほか）
毎月第2・4(水)13：00～16：00、区民センターで。入会金なし、会費3カ月20,000円。☎山田（☎080－5069－2776）

◆ハワイアンキルト教室
毎月第2・4(木)9：00～12：00、鷹番住区センターで。入会金なし、会費月額2,000円。☎高林（☎3714－2035）
◆絵手紙風の会
毎月第3(月)14：00～16：00、下目黒住区センターで。入会金1,000円、会費月額1,500円。☎中野（☎090－6713－4595）

◆つつじ書道の会
毎月第2・4(木)10：00～12：00、区民センターで。入会金なし、会費月額2,500円。☎みなべ（☎3760－4764）
◆松桃書道会
毎週(土)13：00～19：00、東山住区センターで。入会金3,000円、会費月額5,000円、高校生以下3,000円。☎増井（☎3411－7796）



目黒区長
あおき えいじ
青木英二

住みたいまち、住み続けたいまちに

チャレンジめぐろ

CHALLENGE MEGURO

コロナ禍の防災

避難とは難を避けること

災害が起きたら、まずは身の安全を確保し、避難しなければなりません。

しかし、コロナ禍で大地震や風水害などの自然災害が重なる複合災害が発生すると、多くのかたが避難所へ避難するため、感染のリスクも高まり、災害の被害がさらに深刻になる危険があります。安全が確保されるのであれば、自宅にとどまる在宅避難や、親戚や友人の家など安全な場所へ避難するなどの分散避難も有効です（1面参照）。日頃から、自分が住む場所が危険かどうか、防災マップや水害ハザードマップなどで確認をお願いします。

新しい避難所生活

自宅などに危険が迫っている場合は、最低3日分の水や食料、常用薬など、避難生活に必要な物を持って、ためらわずに区が指定する地域避難所等に避難しましょう。避難所での感染リスクも考え、必ずマスクや消毒液など衛生用品も持参してください。

コロナ禍で新しい生活様式が求められる中、避難所運営もこれまでにない新しい方式に切り替える必要があります。区では、「避難所における新型コロナウイルス感染症対策マニュアル」を6月に策定いたしました。3密を避けるため感染者と一般避難者との避難スペースや動線を分ける、入り口で検温をする、換気を徹底するなどの対策を行います。また、各避難所には、マスクや非接触型体温計、フェイスガード、避難所用屋内型テントなどの感染症対策や、試験的に段ボールベッドを配備するなど、ソフト・ハードの両面から複合災害への備えを行っているところで

もしも、今大震災が発生したら

災害はゼロにすることはできませんが、少しでも被害を少なくすることはできます。

コロナ禍の今だからこそ、防災について家族や近所の人たちと話し合ったり、避難するときの持ち物をチェックしたりするなど、災害への備えについて確認しておきましょう。

くらしの相談

新型コロナウイルス感染症対策として一部の相談を休止しています。実施状況を、事前にお問い合わせください

相談名	日時	問い合わせ	
法律相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	毎週(水)、第1・2・4・5(木) 第3(木)	13:00～16:00 9:00～12:00	
税務相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1～4(火)	13:00～16:00 区民の声課 ☎5722-9424	
不動産取引相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第2・4(月)		
登記・成年後見制度相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第3(月)		
こころの相談(予約制・電話相談可)	毎週(金)		
少年相談(前日までに予約)	第3(火)		
年金・労務相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第3(金)		
行政相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	第1(月)		
行政書士相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)			
外国人相談	英語＝毎週(月)～(金)、中国語＝毎週(月)(火)(水)(金)、ハングル＝第1・3(木)、タガログ語＝第2・4(木)	10:00～12:00(英語は9:00から) 13:00～17:00	外国人相談窓口 (英語は☎5722-9187、中国語・ハングル・タガログ語は☎5722-9194)
人権身の上相談 ※休止中	第1・3(木)	13:00～16:00 当日受け付けは15:00まで	人権政策課人権・同和政策係 ☎5722-9280
男女平等・共同参画オンブズ(苦情処理機関)相談(予約制)	日時は相談に応じます		男女平等・共同参画オンブズ ☎5722-9601
女性のための法律相談(予約制)	第2・4(土)	9:30～12:05	男女平等・共同参画センター ☎5721-8570
女性のためのからだの相談(電話相談可)	第1・3(土)	10:00～12:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8573
女性のこころの悩みなんでも相談(電話相談可)	毎週(火)(木)(金)(土) 毎週(水)	10:00～16:00 18:00～21:00	男女平等・共同参画センター ☎5721-8572
子育て総合相談(電話相談可)	毎週(月)～(土)	8:30～17:00	子育て支援課ほ・ねっとひろば ☎3715-2641
子ども相談室(電話相談可)	毎週(水)～(土)	10:00～17:00	めぐろはあとねっと (子どもの権利擁護委員制度) ☎0120-324-810(相談日のみ)
保健福祉サービス苦情調整委員による相談	週1回(詳細はお問い合わせください)	午前または午後	権利擁護センター「めぐろ」 ☎5768-3963
内職相談	毎週(月)～(金)	8:30～17:00	高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722-9719
ワークサポートめぐろ就労相談	毎週(月)～(金)	9:00～17:00 10:00～17:00	ハローワーク相談室☎5722-9326 キャリア相談コーナー☎5722-9632
受発注情報室(電話相談のみ)	毎週(月)～(金)	10:00～11:30	中小企業センター内
創業相談室(予約制)	毎週(火)～(木)	13:00～16:00	☎3711-1185
消費生活相談(電話相談可)	毎週(月)～(金)	9:30～16:30	消費生活センター相談コーナー ☎3711-1140
生活の相談(生活の不安・困り事相談)	毎週(月)～(金)	8:30～17:00	めぐろくらしの相談窓口 ☎5722-9370
健康体力相談(予約制) メディカル・整形・栄養	土曜日の午後(相談内容に応じて時間が異なります)		八雲体育館 ☎5701-2984
住宅増改修相談	第2・4(金)。12月の第4、1月を除く	10:00～16:00	住宅課居住支援係 ☎5722-9878

9月の健康相談など ※新型コロナウイルス感染症対策のため休止する場合があります

事業名	保健予防課	碑文谷保健センター
肝炎検査（区民無料・予約制）	25（金）8：45～10：30 ☎5722－9396	
歯科相談（予約制）	火曜日（8・22日を除く） 〈乳幼児〉9：00～10：00 〈一般〉10：00～10：30 ☎5722－9503	木曜日（3・17日を除く） 時間など詳細はお問い合わせください ☎3711－6446
精神保健相談（専門医による・予約制）	10（木）13：30～15：30 23（水）9：30～11：30	14（月）9：30～11：00
精神保健家族会（予約制）		23（水）時間など詳細はお問い合わせください
依存問題等家族相談（予約制）	〈個別〉 1（火）13：50～16：00、 18（金）15：15～15：45 〈グループ〉 18（金）13：30～15：00 ☎5722－9504	☎3711－6447
思春期・青年期の親の会（予約制）	〈個別・グループ〉 14（月）13：30～15：45	
健康相談	月～金曜日（21・22日を除く）8：30～17：00	月～金曜日（21・22日を除く）8：30～17：00
HIV・性感染症相談・検査（予約制）	28（月）9：00～11：00 ☎5722－9896	☎3711－6448
検便（細菌検査）受け付け（有料）		
		火・水曜日（22・29・30日を除く）9：00～12：00、13：00～15：00

＋休日・土曜日・平日夜間などの診療・調剤案内 ※要事前連絡

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
調剤	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
歯科	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
	▼歯科の診療時間は9:00～11:30、13:00～16:30
	8月30日（日） 今井歯科医院 自由が丘1-24-8-2F ☎3725－2502
	9月6日（日） 石持デンタルオフィス 自由が丘2-4-3 ☎5701－6480

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





■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）

ボランティア募集

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

- ◆高齢者施設で絵手紙作りを手伝う 日時（月）～（土）14：00～15：00で毎月1回程度 場所 デイサロンこまば（大橋2－19－1）
- ◆高齢者施設で将棋の相手をする 日時 毎週（木）10：30～14：00で都合のよい時間 場所 デイサービスソラノイロ（鷹

- 番2－2－5）
- ◆高齢者施設で陶芸や手芸などを手伝う 日時 毎週（月）～（金）13：30～15：30で都合のよい曜日 場所 日扇会デイサービスリハビリ工房八雲（八雲5－10－22）
- ◆障害者福祉施設で製品作りを手伝う

- 日時 毎週（月）～（金）9：00～16：00で都合のよい曜日・時間 場所 目黒本町福祉工房（目黒本町1－14－24）
- ◆未就学児から高校生までの自習を手伝う 日時 毎週（金）18：00～21：00または毎週（土）9：00～12：00 場所 目黒本町社会教育館（目黒本町2－1－20）



プロフィール

柿澤勇人（かきざわ・はやと）俳優。神奈川県出身。高校時代は都立駒場高校に在学。2007年、劇団四季公演「ジーザス・クライスト・スーパースター」でデビュー。「ライオンキング」「春のめざめ」などで主演を務め、退団後は舞台、映画、ドラマと幅広く活躍中

名誉区民の故・藤山一郎（ふじやま・いちろう）氏

歌手、指揮者、作曲家。戦前戦後を通じて、「青い山脈」など数々のヒットメロディーを世に送り出したほか、「ラジオ体操の歌」なども作曲。1992年に国民栄誉賞を受賞。1993年、82歳で逝去。



♪ご存じですか

17時になると、区内の行政無線から流れる「めぐろ・みんなの歌」。実は、藤山一郎氏が区民のために作曲した曲です。

みんなで乗り越える

～リレー応援メッセージ No.3

コロナ禍で少しでも前向きな気持ちになれるよう、目黒にゆかりのあるかたにメッセージを寄せていただきました。

今回は、目黒区名誉区民で国民栄誉賞を受賞した藤山一郎氏をモデルにした山藤太郎役として、NHK連続ドラマ小説「エール」に出演されている柿澤勇人氏です。

俳優の柿澤勇人と申します。NHKの連続テレビ小説「エール」に、歌手の藤山一郎さんをモデルとした役で出演させていただき、「丘を越えて」「長崎の鐘」という名曲を歌わせていただきました。

国民栄誉賞を受賞された偉大な人物を演じさせていただくことに最初は緊張もありましたが、藤山一郎さんのご家族が目黒区内にお住まいで、私の所属事務所も目黒区内にあるご縁もあり、応援のお言葉を頂戴して、とても励みになりました。

演劇をはじめとするエンターテインメントの世界も、再開に向けての厳しい道のりが続いており、楽しみにしてくださっている皆さまも、寂しい思いをされていることと思います。

私もミュージカルの舞台に立つことができませんが、舞台の幕が開いたときには、歌と芝居で皆さまを励まし、元気づけることができるよう、けいこを重ねています。勇気をもって共に進んでいきましょう。

柿澤勇人

◀「東京ラブソディ」を歌っていた25歳（1936年）当時の藤山氏（提供：藤山一郎音楽事務所）

仲間をつくらう！みんなで遊ぼう！

登録制です！

9～11月

乳幼児クラブ 0～3歳児対象

子どもも大人も一緒に遊びながら、ご近所友だちをつくりませんか。

乳幼児クラブは、地域の中で子育ての輪を広げていくことを目的に開催しています。年齢別にクラス分けをし、体操や工作、外遊びなどの活動を保護者と一緒にを行います。

感染症対策のため、今年度は区内在住のかたを対象に、期間を短縮して実施します。また、学童保育クラブでは実施しません。詳細はホームページ（右コード）をご覧ください。お問い合わせください。



会場	所在地、電話・FAX	優先住区
駒場児童館	駒場 2-7-5、☎3460-0453・FAX3460-1916	駒場
東山児童館	東山 3-24-2、☎3791-4613・FAX3791-4618	東山、菅刈
烏森住区センター児童館	上目黒 3-44-2、☎3719-0903・FAX3719-0978	烏森
中目黒住区センター児童館	中目黒 2-10-13 中目黒スクエア内、☎5721-8578・FAX5721-8568	中目黒
区民センター児童館	目黒 2-4-36、☎3711-1839・FAX3711-6226	下目黒、田道
不動児童館	下目黒 5-18-4、☎3714-4144・FAX3714-4159	不動
油面住区センター児童館	中町 1-6-23、☎3713-1809・FAX3713-1956	油面
上目黒住区センター児童館	祐天寺 2-6-6、☎3793-1103・FAX3793-1165	上目黒
五本木住区センター児童館	中央町 2-17-2、☎3792-9130・FAX3792-9159	五本木
中央町児童館	中央町 2-32-5 スマイルプラザ中央町内、☎3714-6300・FAX3714-6301	鷹番
向原住区センター児童館	目黒本町 5-22-11、☎3794-5841・FAX3794-5823	向原、月光原
原町住区センター児童館	南 1-8-9、☎3724-8088・FAX3724-0666	原町、碑
平町児童館	平町 1-5-3、☎3723-3750・FAX3723-3752	大岡山東、大岡山西
緑が丘児童館	緑が丘 2-7-20 緑が丘コミュニティセンター別館内、☎3718-1182・FAX3723-2013	自由が丘、中根
八雲住区センター児童館	八雲 1-10-5、☎3718-0841・FAX3725-9417	八雲、東根、自由が丘（八雲3丁目のみ）

登録説明会を開催します

日時 9 / 1（火）～ 4（金）10：30～11：30
のうち、いずれか1日

会場 各児童館（左下表）

対象 平成28年4 / 2～令和2年4 / 1生まれの乳幼児と保護者

定員 各20組（先着）

申し込み方法 希望者は、電話で希望会場へ。説明会終了後、登録を受け付け

登録方法

希望会場で、9 / 1～4に登録を受け付け。優先住区在住者から決定し、定員に空きがある場合は、近隣住区、区内在住の順に受け付け。複数の乳幼児クラブで登録はできません

赤ちゃんと一緒に遊びにきませんか

9～11月

児童館のベビー活動

2年4 / 2以降生まれの乳児と保護者を対象に、児童館で開催します。同じ年ごろの子どもがいる保護者同士、交流しませんか。感染症対策のため、人数制限や事前予約が必要な会場があります。開催日や内容など詳細は、希望する児童館のホームページ（左上コード）をご覧ください。お問い合わせください。

