

今号の主な記事

2面

子育てアプリでオンライン相談ができるようになりましたほか

3面

子ども医療費助成制度、情報ボックスほか

4面

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の対策

5年に1度の国勢調査です

今を知る。
その積み重ねが
未来を
つくっていく。

ご協力をお願いします

その声を、 聴き逃さないで



9月は自殺対策強化月間

自殺する人は、決意が固く誰にも相談しないのでしょうか。実は、自殺する前に7割近くの人が誰かに相談しているといわれています。「生きたい」と思う気持ちと、「死ぬしかない」と思う気持ちの間で揺れ動き、直前まで葛藤しています。悩み、追い詰められている人の近くにいるあなただからできることがあります。それは、ゲートキーパーとしての行動です。

目黒健康推進課健康づくり係（☎5722-9586、FAX5722-9329）

ゲートキーパーとは

悩んでいる人に気づき、声を掛け、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。特別な資格ではなく、次の4つのポイントを意識することで、誰でもなることができます。詳細はホームページ（右コード）をご覧ください。



- 気づく

どうしたの

いつもと様子が異なり、ひどく落ち込んでいるなどのサインに気づいたときは、勇気を出して声を掛けてください
- 傾聴する

よく話してくれだね

言いたいことや悩みに、じっくり耳を傾けてください
- つなぐ

一緒に行くよ

自殺の背景にあるさまざまな要因に対して、必要な相談先や専門家につないでください
- 見守る

いつでも相談してね

相談先などにつないだあとも声を掛けるなど、温かく見守ってください

ゲートキーパー自身も問題を一人で抱え込まず、心の疲れを意識して気分転換を図りましょう

相談窓口やさまざまな支援があります

悩んでいる本人はもちろん、ゲートキーパーのかたなどからの相談もお受けします。身近な人が困っていたり、異変に気づいたりした時は相談窓口につなげることも大切です。

- ◆東京都こころといのちのほっとナビ「ここナビ」（右コード①）

悩み別の相談窓口などの情報がご覧になれます。

①
- ◆都LINE（ライン）相談「相談ほっとLINE@東京」（右コード②）

毎日15：00～22：00（受け付けは21：30まで）にコミュニケーションアプリLINEで、カウンセラーに悩みを相談できます。

②

◆自殺対策パネル展

日時 9/11(金)まで。8：30～17：00（最終日は15：00まで）

会場 総合庁舎本館 1階西口ロビー

◆都の電話相談

電話相談名	日時
有終支援いのちの山彦電話 ☎3842-5311	毎週火・水・金・土曜日 （9月は毎週日曜日と、21日も実施） 12：00～20：00
自死遺族相談ダイヤル ☎3261-4350	毎週木・日曜日（9月は7～9日も実施） 11：00～19：00
自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556 IP電話は☎6634-7830	毎日16：00～21：00 毎月10日は8：00～翌朝8：00で実施
自死遺族傾聴電話 ☎3796-5453	毎週木・土曜日（9月は15・16・18日も実施） 12：00～16：00
東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン ☎0570-087478	毎日14：00～翌朝5：30 （9/23～27は24時間受け付け）
東京自殺防止センター ☎5286-9090	毎週月・土曜日は22：30から、火曜日は17：00から、水・木・金・日曜日は20：00から。 いずれも翌日2：30まで

今月7日は、秋分の日。15日前、白露（はくろ）です。暦の上では、この頃から秋の気配が感じられるとされています。蒸し暑さも収まり、秋の味覚を楽しむ季節が待ち遠しいものです。▼今日1日は、防災の日でした。地震や風水害時などでは、まずは身の安全を守る事が大切です。区は、防災行動マニュアル、防災マップ、防災アプリを公開しています。ぜひ活用していただき、災害時に取るべき行動をご確認ください。感染症対策のため、今年の総合防災訓練は中止となってしまいましたが、災害時に落ち着いて行動できるよう、日頃から家族で話し合い、地域避難所などの確認をお願いします。また、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」を整備し、避難されたかたや避難所運営に従事する職員などの安全を守る準備を進めています。▼昨年の台風19号は、各地に大雨と暴風をもたらしました。甚大な被害が多発し、友好都市の宮城県角田市でも、河川の氾濫、床上浸水など大きな被害が発生しました。区では、2人の職員を長期派遣し、復興・復興のお手伝いをしており、台風の季節です。区民の皆さんも十分な備えをお願いします。

目黒区長
あおき えいじ
青木英二



めぐろ子育てホッ!とナビでオンライン相談ができます

保健師などにテレビ電話で相談ができる、オンライン相談サービスを開始しました。対面での感染リスクを回避できるほか、画面を通して状況を確認しながら相談できます。詳細はホームページ（右コード）または子育てアプリ「めぐろ子育てホッ!とナビ」（下コード）をご覧ください。

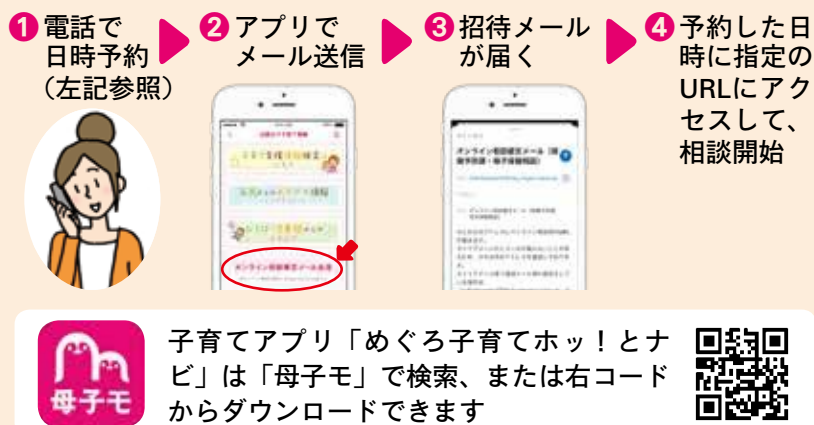


園子育て支援課利用者支援係（☎5722-9596、FAX3715-7604）

主な相談内容

- 離乳食や夜泣きなど子育てに関する相談
園子育て総合相談（☎3715-2641）
- 子どもの成長・発達に関する相談
園相談支援「ひまわり」（☎3792-6691）
- ゆりかご・めぐろ（妊婦面接）
園保健予防課保健相談係
（☎5722-9504）、
碑文谷保健センター保健相談係
（☎3711-6447）

相談の流れ



9 / 20～26 は動物愛護週間 ほくたち生きています



ペットたちからのお願い

- 🐾ちゃんとご飯を食いたいな 🐾乱暴しないでね
- 🐾清潔にしてほしいな 🐾最期まで一緒にいたいな

動物はかわいい。でもいざ飼ってみると、掃除や散歩、餌やり、不在時の世話など手の掛かることもあります。動物も、私たちと同じように生きています。ペットとして一緒に暮らすには、責任と愛情を持って最期まで世話をする気持ちが大切です。

園生活衛生課生活環境係（☎5722-9505、FAX5722-9508）

パネル展示

小さな命の大切さ、飼っている動物や身近にいる動物たちについて、もう一度考えるパネル展です。

期間 9 / 19(土)～28(月) 9：00～17：00
（9 / 21・22を除く。最終日は15：30まで）
会場 総合庁舎本館 1 階西口ロビー

野生動物への本当の思いやり

野生動物へ餌を与えることは、生態系を荒らすことにつながります。本当の思いやりは、むやみに野生動物に近づかないこと。愛情を持って静かに見守りましょう。

ちょっと待って! それ、悪質商法かも

事例1 訪問販売

その場で契約を迫る屋根工事

知らない業者が突然家に来て、このまま放置すると危険と工事を急がされて契約してしまった。

対処法

不安をあおり契約を急がせる場合は要注意です。慌ててその場で契約せず、家族や身近な人に相談する、信頼できる複数の業者から見積もりを取るなど慎重に検討しましょう。工事が終わった後でも契約書面を受けとった日から8日間以内であれば、クーリング・オフ（※）できます。自分の判断だけであきらめず、消費生活センターにご相談ください。

事例2 定期購入

お試しのつもりが定期購入に

インターネットで健康食品をお試し価格で申し込んだ。1回限りのつもりが、2回目の商品が届いた。問い合わせると、定期購入の契約のため、3回以上購入しないと解約できないと言われた。

対処法

インターネットでの買い物は通信販売に当たり、クーリング・オフの対象外です。返品可否や条件などは広告の記載内容に従うことになります。安いからとすぐに判断せずに、広告を最後まで読み、購入や解約の条件、返品の可否など契約内容をしっかり確認しましょう。

※クーリング・オフ＝一定期間内であれば、無条件で契約解除できる制度

お宅の屋根瓦がずれているので無料で点検します



悪質業者は、さまざまな手口で貴重な財産を狙っています。特に高齢者は狙われやすく注意が必要です。9月が高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間、被害を防ぐには、本人の自覚はもとより、周りのかたの見守りが重要です。相談事例を紹介します。

園消費生活センター（☎3711-1133、FAX3711-5297）

困ったときは消費生活センターへ
相談専用電話 ☎3711-1140
相談時間 月～金曜日 9：30～16：30

暮らしに役立つ消費者力アップ講座

日時 10 / 6～27の毎週火曜日10：00～12：00（全4回）
会場 消費生活センター（目黒2-4-36 区民センター内）
内容 悪質商法の対処法、インターネットの活用術、健康を支える食生活ほか
講師 一般社団法人消費者力開発協会 廣重美希氏 ほか
定員 20人（先着）
申し込み方法 電話またはFAX（講座名、住所、氏名、電話を記入）で、9 / 29までに、消費生活センター（☎3711-1133、FAX3711-5297）へ。ホームページから申し込み可

消費生活相談員が、悪質商法の手口、見守りのポイント等をテーマに話しする出張講座もあります。詳細はお問い合わせください。



子ども医療費助成制度 ～乳幼児医療証・子ども医療証

子育て支援課手当・医療係
(☎5722-9864、FAX5722-9328)

◆適用期間 15歳に到達した最初の3／31まで

◆医療証の使い方

都内で受診するときは、健康保険証と一緒に医療証を提示してください。都外での受診や、医療証を忘れて保険診療の自己負担分を支払った場合などは、領収書により還付請求することができます。

◆こんなときは届け出を

子どもの健康保険証や住所などに変更があった場合は、届け出が必要です。また、医療証を紛失した場合は、申請により再交付できます。

子ども医療費助成制度は、国内の健康保険に加入している区内在住の子どもを対象に、健康保険適用の医療費（調剤を含む）の自己負担分と入院時の食事代を、区が助成する制度です。助成を受けるには、乳幼児医療証・子ども医療証の交付申請が必要です。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。



新しい乳幼児医療証・子ども医療証を送ります

医療証をお持ちのかたに、10月から使用する医療証（若草色）を、9／18以降に送付します。9／30までに届かない場合はご連絡ください。

なお、来年4月に小学校に入学する子どもの乳幼児医療証の有効期限は、3年3／31です。4月からは子ども医療証（3月末に送付予定）に変わります。



（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)

（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（☎☎共通6420-0235。10：00～16：00）へ

講座名	日程	時間	費用
ワード応用	10／29(木)～11／6(金)。 10／31、11／1・3を除く全6回	①	教材費など 20,200円
エクセル応用	10／28(水)・31(土)、11／2(月)～6(金)。11／3を除く全6回	②	
エクセル基礎	10／11～11／8の毎週日曜日（全5回）	①	教材費など 17,200円
ワード基礎		②	

時間 ①9：30～12：30②13：30～16：30



古民家で風情ある月見の しつらえを鑑賞できます

縁側にススキや団子などをお供えする様子をご覧ください。

日時 10／1(木)9：30～15：30
会場 目黒区古民家（碑文谷3-11-22 すずめのお宿緑地公園内）
☎めぐろ歴史資料館(☎3715-3571)

フランドン農学校の豚

日時 9／19(土)16：30～17：40（16：00開場）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）内容 命と食をテーマにした、宮沢賢治原作の舞台 出演 座・高円寺レパートリー 対象 4歳以上 定員 300人（先着）費用 全席指定900円 後援 目黒区
☎電話またはEメール（記入例1～3、Eメールアドレスと希望人数を記入）で、NPO法人目黒子ども劇場（☎3713-3581、✉mkogeki@gmail.com）へ

お知らせ

歴史的建築物現況調査の実施

文化財保護活用の一環として区内全域を实地踏査し、写真撮影などにより、歴史的建築物の現況調査を実施します。9月上旬～3年2月に、調査員証を携行した調査員が、調査を行います。

☎生涯学習課文化財係（☎5722-9320）

子育て支援冊子「3年度版めぐろ子育てホッ！とブック」に広告を掲載しませんか

発行日 3年2月予定 発行部数 12,000部 配布場所 区内約50カ所。掲載料など詳細は、株式会社ホープ地方協創事業部関東第一エリア（☎092-716-1401）にお問い合わせください

☎子育て支援課利用者支援係（☎5722-9596）

マンション管理状況届出制度の届出期限は9／30です

対象 昭和58年12／31以前に新築された6戸以上のマンションの管理組合 届出方法 届出書（対象管理組合には送付）を、住宅課マンション管理適正化係へ郵送または持参。東京都マンションポータルサイトから届出可

☎住宅課マンション管理適正化係（☎5722-6841）

羽田空港見学会

国土交通省は、羽田空港機能強化のため、新飛行経路の運用を行っています。空港の現状を知っていただくための、地域住民向け見学会を開催します。詳細は同省ホームページをご覧ください。

☎国土交通省東京空港事務所環境・地域振興課（☎5757-3021）



社会教育講座「子育てが 楽しくなる絵本の世界」

日時 10／4～25（11日を除く）の毎週日曜日10：00～12：00（全3回）会場 区民センター社会教育館 内容 絵本を活用した子育て 講師 お茶の水女子大学名誉教授 内田伸子氏 対象 幼児～小学2年生の保護者 定員 30人（抽選）
☎電話、ハガキ・FAX（記入例1～4と年代、保育く2歳以上の未就学児＝抽選21人）希望者は子どもの356を記入）で、9／25（必着）までに、区民センター社会教育館（〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1137、FAX3711-1168）へ

地域サークル講座「やさしい篆刻（てんこく）入門」

日時 10／6・20、11／10・17、12／1・15の火曜日18：30～20：30（全6回）会場 緑が丘文化会館 内容 自分の印を作る 講師 読売書法会幹事 佐藤克巳氏 対象 15歳以上 定員 15人（抽選）費用 教材費2,500円
☎電話、ハガキ・FAX（記入例1～5を記入）で、9／25（必着）までに、緑が丘文化会館（〒152-0034緑が丘2-14-23、☎3723-8741、FAX3723-2187）へ

ユネスコ語学教室 「英語初級講座」

日時 10／7～3年2／3（12／23・30、1／6を除く）の毎週水曜日13：30～15：30（全15回）会場 男女平等・共同参画センター（中目黒2-10-13 中目黒スクエア内）講師 ソモスインターナショナルスクール英会話講師 ジェフ・モーエン氏 対象 16歳以上 定員 15人（区内在住・在勤・在学者を優先して抽選）費用 教材費3,000円 主催 目黒区教育委員会
☎ハガキ・FAX・Eメールに、記入例1～4を書いて、9／17（必着）までに、NPO法人目黒ユネスコ協会（〒153-0053五本木2-4-3五本木小学校内、☎5725-6150、FAX5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp）へ

普通救命講習（定期開催）

日時 偶数月の9日9：00～12：00 会場 目黒消防署（下目黒6-1-22）内容 心肺蘇生法、AED（自動体外式除細動器）の操作方法ほか 定員 20人（先着）費用 教材費1,500円
☎電話で、目黒消防署（☎3710-0119、FAX3794-4196）へ

パソコン教室

講座名など 右上表のとおり 会場 シルバー人材センターパソコン教室

目黒区保健所		+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	
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	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	歯科 診療時間は9:00～11:30、13:00～16:30 9月6日（日）石持デンタルオフィス 自由が丘2-4-3 ☎5701-6480 9月13日（日）土肥歯科医院 目黒1-1-1 ☎3713-1666
	小児科	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	
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・感染症相談・検査ほか ☎5722-9503：予防接種、母子・歯科保健ほか	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	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 
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			

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合

家庭内で注意すべき8つのポイント

目黒区新型コロナ受診相談窓口（☎5722－9089、FAX5722－9890）

家族などに新型コロナウイルスの感染が疑われるかたがいる場合、家庭内での感染リスクが高くなります。家庭内で感染を防ぐポイントに意識して、工夫しながら生活しましょう。また、同居するかたも熱を測るなど健康観察をし、不要不急の外出は避けましょう。咳や発熱などの症状があるときは、かかりつけ医や受診相談窓口（下記参照）などに相談しましょう。

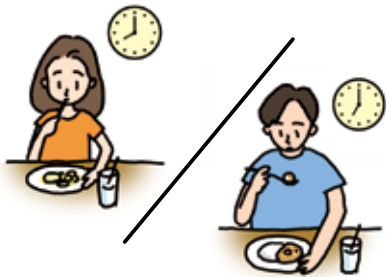
1 部屋をできる限り分ける



- 個室にする
- 食事や寝るときも別室にし、感染が疑われるかたは極力部屋から出ない
- トイレやバスルームなど共有スペースの利用は最小限にし、入浴は最後にする
- <部屋を分けられないときは>
- できるだけ2 m以上距離を保つか、仕切りやカーテンを設置する
- 寝るときは頭を互い違いにするなどの工夫をする

マスクを外す食事の際は特に注意

- 別室で食事をする
- 食事をする時間帯をずらす
- <やむを得ず一緒に食事をするときは>
- 対面や横並びも避ける
- なるべく会話も避ける
- 対角線や背中合わせに座るなどの工夫をする



2 感染が疑われるかたの世話は限られたかたで



- 感染リスクを最小限にするため、できる限り1人に決めて世話をする
- ※次のかたは接触を避けてください
- 心臓、肺、腎臓に持病がある
- 糖尿病 ●妊娠している
- 免疫が低下している ほか

3 家の中でもマスクを着用する



- 感染が疑われるかたがいる部屋で使ったマスクは、ほかの部屋に持ち出さず、ビニール袋に入れて、密閉して捨てる
- マスクを外す際は、ゴムやひもをつまんで外す
- マスクを外したあとは、必ず石けんでの手洗い、またはアルコール消毒をする

4 小まめに手を洗う



- 小まめに30秒以上かけて石けんで丁寧に手洗いや、アルコール消毒をする
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない
- タオルなどを共有するのは避ける

5 小まめに換気



- 1時間に2回以上、複数の窓を開けて、部屋の空気を入れ替える
- 共有スペースやほかの部屋も窓を開け放しにするなど、十分換気する

6 洗濯は、手袋とマスクをつける



- ふん便などからウイルスが検出されることがあるため、体液で汚れた衣服やリネンを洗う際は、手袋とマスクを着け、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす
- ※感染の疑われるかたの物と分けて洗う必要はありません

7 ごみは密閉して捨てる



- 使用済みのマスクや鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは、密閉して捨てる
- ごみを捨てたあとは、すぐに石けんで手を洗う

8 共有部分の消毒

- 物に付着したウイルスはしばらく生存します
- ドアノブやスイッチなどの共有部分は、薄めた家庭用塩素系漂白剤（0.05％以上。下記参照）で拭いたあと、水拭きする
- 作った消毒液は、1日で使い切る
- トイレや洗面所は一般的な家庭用洗剤で清掃し、小まめに消毒する



0.05％以上の次亜塩素酸ナトリウム液（消毒液）の作り方

一般に販売されている次亜塩素酸ナトリウムが主成分の家庭用塩素系漂白剤を、0.05％の濃度に薄めることで消毒液が作れます。商品によっては、濃度が異なるため、右表を参考に薄めてご使用ください。

- ⚠
使用上の注意
- 換気をしてください ●ゴム手袋などを着用してください
 - 有害ガスが発生するため、酸性のものと混ぜないでください
 - 消毒液で拭いたあとは水拭きをしてください
 - 商品パッケージや各メーカーホームページの説明を確認してください

次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の一例（厚生労働省ホームページより）

商品名（メーカー）の例	作り方の例
ハイター、キッチンハイター（花王）	水1 Lに商品約10 mL（商品付属のキャップ1／2杯）を混ぜる
カネヨブリーチ、カネヨキッチンブリーチ（カネヨ石鹼）	
ブリーチ、キッチンブリーチ（ミツエイ）	

新型コロナウイルス感染症が疑われるかたの相談

- ①息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱などの強い症状のいずれかがある

②咳や発熱など比較的軽い風邪の症状が続く（解熱剤を飲み続けなければならない場合を含む）

③高齢者や基礎疾患などがあるかた、妊婦のかたで、発熱などの軽い症状がある
- 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、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）