

今号の主な記事

2面

介護予防教室でフレイル予防、鶏肉の生食・生焼けにご用心、健康・衛生一口メモほか

3面

情報ボックス、休日などの診療・調剤案内ほか

4面

新たな基本構想素案にご意見をお寄せください

No.2083

めぐる区報

令和2年  
(2020年) 11/5  
毎月5・15・25日発行



子どもの目の前で  
夫婦げんかをするのは  
子どもに対する虐待だと思いますか

11月は児童虐待防止推進月間

☎子ども家庭支援センター事業係 (☎5722-6836、FAX5722-9684)

子どもの目の前で夫婦げんかは  
心理的虐待です

区内の子どものいる保護者を対象に行った子ども総合計画改定に係る基礎調査（平成30年10月実施）によると、子どもの目の前で夫婦げんかが子どもへの虐待になると思う人は、5割程度にとどまっています。

Q 子どもの目の前で夫婦げんかをするのが、どうして子どもへの虐待になるのですか

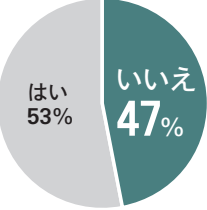
A 夫婦間（パートナー関係を含む）で、怒鳴り合いや暴言・暴力などがあると、子どもは自分のせいでけんかしているのかと不安になったり、「自分は何もできない」という無力感や罪悪感を抱えたりすることにつながります。近年、子どもの前で夫婦げんかは、面前DV（ドメスティック・バイオレンス）と呼ばれ、心理的虐待として認知されるようになりました。

Q 夫婦げんか（面前DV）は子どもにどのような影響を与えますか

A 子どもが直接怒鳴られたりたたかれたりしていなくても、夫婦間の暴言や暴力を見聞きすることで、子どもは脳に大きなダメージを受けます。そのことが成長や発達に悪い影響を与え、場合によっては、ストレスによる体調不良や学力の低下、不登校などに発展する可能性があります。

子育てやパートナーとの関係に悩んでいませんか。児童虐待も、DVも、ひとりの力で解決することは困難です。家庭の問題だからと我慢したりため込んだりしないで、信頼できる人や相談窓口などに相談してください。

子どもの目の前で夫婦げんかは、子どもへの虐待になると思うか



こんなときは相談してください

子どもの異変（虐待かも）などに気づいたときは

- 子ども家庭支援センター養育支援係  
☎5722-9743（月～金曜日8：30～17：15。祝・休日を除く）
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189（24時間受け付け。無料）

DVで悩んでいるときは

- 女性のためのこころの悩みなんでも相談 ☎5721-8572（火・木・金・土曜日10：00～16：00、水曜日18：00～21：00。祝・休日を除く）
- DV相談+（プラス）※右コード  
電話（☎0120-279-889）・Eメールは24時間受け付け。  
チャット相談（12：00～22：00）もできます



児童虐待防止推進月間2年度標語  
189（いちはやく）知らせて守る こどもの未来

児童虐待防止講演会

思春期をどう乗り切るか～子どもの気持ちと対応のしかた

日時 12／1（火）14：30～16：30  
会場 中目黒GTプラザホール（上目黒2-1-3）  
講師 駒木野病院副院長 笠原麻里氏  
対象 子育て中のかた、子育て支援などに関わるかた  
定員 70人（先着）  
申し込み方法

電話、ハガキ・FAX・Eメール（「児童虐待防止講演会希望」と明記のうえ、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、手話通訳希望者はその旨を記入）で、11／18（必着）までに、子ども家庭支援センター事業係（〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-6836、FAX5722-9684、✉kodomo-kouenkai@city.meguro.tokyo.jp）へ

早いもので、今年7日は、立冬です。区長室から見える景色も、秋の深まりとともに色彩を変えていきます。旧加賀百万石の当主・前田侯爵邸の庭園跡に造られた駒場公園では、美しい日本庭園の眺めに秋の彩りを楽しむことができます。▼毎年11月の第3木曜日は、ボジョレーヌーボーの解禁日とされています。世界的なコロナ禍で心配されていました。今年も例年どおり解禁日に間に合うのではと聞いています。2020年のボジョレーを、楽しみにされているかたも多いのではないのでしょうか。目黒天空庭園で栽培しているブドウ、マスカットベリーAも無事収穫され、山梨県のワイナリーで2020年の天空庭園ワインとして、新しい味に生まれ変わることを思います。コロナ禍でボジョレーは「家飲み」になりそうですが、至福のひとときを過ごしたいと楽しみにしています。▼3密を避け、マスクの着用や手洗いを心掛けるなど、感染症防止の取り組みにご協力いただいているところですが、そろそろ寒く感じる日が増えてくる季節です。急な冷え込みにも対応できるように、冬への備えも忘れずに。体調の変化に十分ご注意ください。体を変化に十分注意いただき、体を動かし、爽やかな秋を満喫してください。





65歳以上のかたへ

介護予防教室でフレイル予防習慣を

（12月～3年3月分）

関介護保険課介護予防係  
（☎5722－9608、FAX5722－9716）

フレイル（虚弱）とは、筋力・認知機能・社会とのつながりが低下し、加齢などにより心身機能が低下した状態で、健康な状態と、日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。フレイルに早く気づき、対策を行えば、元の健康な状態に戻る可能性があります。

感染症予防のために自宅で過ごすことが増えた今だからこそ、フレイル予防を学びませんか。マスクの着用など、感染対策を講じたうえで実施します。

- 健康状態などにより、申し込みできない場合あり
- 要介護認定1～5のかたは対象外
- 初参加者を優先・先着順



申し込み方法  
地域包括支援センター（下表）へ電話で予約のうえ、窓口で受け付け

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）

教室名（内容など）	会場	日時	定員
フレイル予防コース（全12回） 動かないことで心身機能が低下する、生活不活発を予防する習慣を学ぶ	駒場住区センター（駒場1－22－4）	12／10～3／11（12／31、2／11を除く）の毎週木曜日 13：30～15：00	各10人
	碑文谷体育館（碑文谷6－12－43）	12／16～3／10（12／30を除く）の毎週水曜日 14：00～15：30	
	セントラルフィットネスクラブ自由が丘（中根1－14－17）	12／9～3／3（12／30を除く）の毎週水曜日 10：00～11：30	
	日扇会第一病院（中根2－10－20）	12／5～2／27（1／2を除く）の毎週土曜日 9：30～11：00	
	特別養護老人ホーム清徳苑（目黒本町4－2－1）	12／7～3／8（12／28、1／4を除く）の毎週月曜日 11：00～12：30または13：30～15：00	各8人
	コナミスポーツクラブ碑文谷（碑文谷2－1－24）	12／9～3／3（12／30を除く）の毎週水曜日 9：45～10：45または11：15～12：15	各8人
オンラインコース（全10回） パソコンやスマートフォンなどで、フレイル予防について学ぶ（会議アプリを使用） ※インターネット環境があるかたが対象。詳細はお問い合わせください	自宅ほか ※12／18、2／19・26は総合庁舎本館1階E会議室で実施	12／18～2／26（1／1を除く）の毎週金曜日 14：00～15：30	10人
脳トレコース（全12回） 認知症予防のためのワークや、脳トレ体操などを学ぶ	東山住区センター（東山2－24－30）	12／17～3／18（12／31、2／11を除く）の毎週木曜日 14：00～15：30	各10人
	総合庁舎本館1階E会議室	12／11～3／5（1／1を除く）の毎週金曜日 10：00～11：30	
筋力向上トレーニング教室（全29回） マシンや体重を利用した筋力トレーニング 費用　参加費4,200円 ※要支援1・2または地域包括支援センターが行う生活機能基本チェックリスト該当者が対象 ※ケアマネジャーによるケアプランの作成が必要	高齢者センター（目黒1－25－26　田道ふれあい館内）	12／1（火）13：30～15：00（説明会）、12／4～3／19（12／29、1／1、2／23を除く）の毎週火・金曜日 10：00～11：30	5人

3年度

介護予防事業の受託事業者を募集します

関介護保険課介護予防係（☎5722－9608、FAX5722－9716）

要支援1または2の認定を受けたかたなどに、効果的な事業を実施する、3年度の受託事業者を募集します。

応募方法など詳細は、募集要項（総合庁舎本館2階介護保険課で配布。ホームページ〈右下コード〉から印刷可）をご覧ください。

対象事業　●短期集中予防サービス　●一般介護予防  
募集受付期間　11／30～12／7（土・日曜日を除く）  
選定方法　公募プロポーザル方式



鶏肉の生食・生焼けにご用心！

関生活衛生課食品衛生指導係  
（☎5722－9507、FAX5722－9508）

鶏刺しや加熱の不十分な鶏レバーの串焼きなどが原因で、カンピロバクターという細菌による食中毒が発生しています。食べてから1～7日後に発熱、下痢、倦怠感などの症状が出ます。ギランバレー症候群という手足のマヒなどを引き起こすこともあります。カンピロバクターは、特に新鮮な鶏肉にいます。お店で、加熱の不十分な鶏肉が出てきたら、中心が白くなるまで焼き直してもらいましょう。



食中毒が発生しています

健康・衛生

一コマモ

今冬、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに備えるには

関感染症対策課感染症対策係（☎5722－9896、FAX5722－9508）

これから冬にかけて、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が懸念されています。

インフルエンザは、ワクチンを接種することで、発症や重症化を防ぎます。また、新型コロナウイルス感染症との同時感染というリスクを軽減させることが期待できます。高齢者、持病があるかたや妊娠中のかた、小さなお子さんは、早めの接種をおすすめします。

感染症は、飛まつに含まれるウイルスを吸い込むことや、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることにより感染します。感染を防ぐには、新しい生活様式の実践が有効です。

新しい生活様式の基本は、外出を控える、小まめな手洗い・手指消毒、マスク着用を含めた咳エチケットの徹底、小まめな換気、身体的距離の確保、3密の回避です。また、栄養バランスの良い食事や十分な休養をとるなど、規則正しい生活で免疫力を高めることも大切です。これらを継続しながら、毎日健康チェックを行い、発熱や風邪の症状がある場合は外出を控え、無理せず自宅で療養しましょう。

コロナ禍で迎えるこの冬、一人ひとりが新しい生活様式を再確認して、引き続き感染予防に努めましょう。

新しい生活様式



外出控え



手洗い



咳エチケット



換気



密閉回避



密集回避



密接回避





（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)

議室

図生涯学習課生涯学習計画係（☎5722-9314）。傍聴希望者は当日会場へ

## 新型コロナウイルス感染症の影響で納税が困難な方の特例制度の対象を変更しました

申請により無担保・延滞金なしで、1年を上限に住民税の納付を猶予できる特例制度の対象を、3年2／1の納付期限までにしました。

申請方法など詳細は、ホームページをご覧ください。

図税務課徴収管理係（☎5722-9834、☎5722-9324）

## 障害者手帳（カード形式）の申請を受け付けます

従来の紙形式に加え、カード形式も申請できます。申請方法など詳細はお問い合わせください。

対象 ①身体障害者手帳②愛の手帳③精神障害者保健福祉手帳（新規・更新時のみ）

図①は障害者支援課身体障害者相談係（☎5722-9850、☎3715-4424）、②は障害者支援課知的障害者相談係（☎5722-9851、☎3715-4424）、③は保健予防課保健サービス係（☎5722-9503、☎5722-9508）、碑文谷保健センター保健サービス係（☎3711-6446、☎5722-9330）

## 住民税などが未納のかたへ自動音声による電話催告を実施しています

住民税や国民健康保険料などに未納があるかたへ、自動音声による電話催告（発信専用電話番号☎6452-4161、6452-4173）を実施しています。なお、特定の金融機関や口座番号を指定して納付をお願いすることはありません。

図税務課徴収管理係（☎5722-9834）

## 在宅療養フェアin目黒を中止します

11月に開催を予定していた在宅療養フェアin目黒は、新型コロナウイルス感染防止のため、中止します。  
図福祉総合課地域ケア推進係（☎5722-8713）

## 11月は労働保険適用促進強化期間です

雇用形態に関わらず、事業主は従業員の労働保険への加入義務があります。また、「事業主が労働保険に入ってくれない」など、従業員からの相談もお受けします。  
図労災保険は品川労働基準監督署（☎3443-5744）、雇用保険はハローワーク渋谷（☎3476-8609）

## 講演・講習

### 目黒区女性学習グループ連絡会合同研修会「平和と人権という大テーマのもとに」

会場 緑が丘文化会館（緑が丘2-14-23） 共催 目黒区教育委員会  
＜少年法に学ぶ～刑罰でなく教育をこそ＞

日時 11／14(土)14：00～16：00  
講師 弁護士 石井小夜子氏 定員 20人（先着）

＜目黒で女性と子どもの健やかな暮らしを願って＞

日時 11／28(土)14：00～16：00  
講師 共同保育所コロちゃんの家園長 野沢満理子氏 定員 30人（先着）

☎電話またはFAX（記入例①～⑤、保育＜2歳以上の未就学児＞希望者はその旨を記入）で、目黒区女性学習グループ連絡会 小林（☎☎共通3724-1541）へ。保育希望者は11／8までに予約

## HP消費生活講座「汚れを落とす化学の力～日常の掃除から除菌・消毒まで」

日時 11／24(火)13：30～15：30  
会場 消費生活センター（目黒2-4-36 区民センター内） 内容 汚れに合わせた洗剤選び、洗剤の表示の見方・安全な使い方ほか 講師 化学製品PL相談センター 登坂正樹氏 定員 20人（先着）

☎電話またはFAX（記入例①～④を記入）で、消費生活センター（☎3711-1133、☎3711-5297）へ

## 就職支援セミナー「コロナ禍の就職活動とアフターコロナの働き方」

日時 11／28(土)13：00～15：00  
会場 総合庁舎本館地下1階17会議室 講師 二級キャリアコンサルティング技能士 船本潔氏 対象 勤労者、就職活動中のかた 定員 10人（先着）

☎電話またはFAX（記入例①～④を記入）で、11／27までに、ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー

（☎5722-9632、☎5722-9387）へ

## HPイクじい・イクばあ講座「いまどきの孫育て!？」

日時 12／4～18の毎週金曜日10：00～12：00（全3回） 会場 目黒本町社会教育館 講師 NPO法人孫育て・ニッポン理事 村上誠氏 対象 孫（幼児）がいるかた、孫ができる予定のかた 定員 30人（抽選）

☎電話、ハガキ・FAX（記入例①～④と年代を記入）で、11／23（必着）までに、目黒本町社会教育館（〒152-0002目黒本町2-1-20、☎3792-6321、☎3792-5247）へ

## 催し物

### お菓子の家づくり教室「みんなで街をつくろう！」

日時 12／12(土)13：30～14：30  
会場 総合庁舎本館2階大会議室 内容 東京建築士会目黒支部の指導で学ぶお菓子を使った家の作り方（材料のみ配布。製作なし） 対象 区内在住の6～12歳の子どもと保護者 定員 15組（初参加者を優先して抽選） 費用 材料費など1組1,500円

☎ハガキに、記入例①～⑥と保護者の③を書いて、11／19（必着）までに、住宅課居住支援係（☎5722-9878）へ

## 区民斎場施設見学会

日時 12／13(日)①10：00～11：00 ②11：00～12：00 会場 セレモニー目黒（八雲1-1-9 区民キャンパス内） 内容 施設見学、記念・遺影撮影会（1組1カット）ほか 定員 各6組（1組3人まで。先着）  
☎電話で、11／15から、区民斎場セレモニー目黒（☎☎共通5701-3777。9：00～17：00）へ

## お知らせ

### 生涯学習推進協議会の公開

日時 11／13(金)18：30～20：00  
会場 総合庁舎本館地下1階第15会

## 11／11～17は税を考える週間です

東京税理士会目黒支部による税の無料相談と、税の作文・標語などの展示を行います。

図目黒税務署（☎3711-6251）

＜税の無料相談＞

日時	会場
11／12(木) 11：00～16：00	総合庁舎本館地下1階第1会議室、東京税理士会目黒支部（中目黒5-28-17）

希望者は東京税理士会目黒支部（☎3715-1580）へ予約

＜税の作文・標語などの展示＞

日時	会場
11／11(水)～17(火) 8：30～17：00	総合庁舎本館1階西ロビー（17日は13：00まで）、目黒税務署（中目黒5-27-16）

## 陸上自衛隊高等工科学校生徒を募集します

応募資格 3年4／1現在15～16歳の男性 受付期間 推薦＝11／30まで、一般＝3年1／6まで 試験日 推薦＝3年1／9(土)～11(祝)のうち1日、一般＝1次3年1／23(土)、2次3年2／4(木)～7(日)のうち1日。詳細はお問い合わせください

図自衛隊東京地方協力本部五反田募集案内所（☎☎共通3445-7747）

★感染症対策のため、講習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

## 人材を募集します

### ●特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

勤務場所 23区の区立幼稚園（大田・足立区を除く） 応募資格 幼稚園教諭普通免許状所有者 選考方法 書類、面接。面接は新規応募者、23区の区立幼稚園の臨時的任用教員として最近5年間に勤務実績のないかたのみ12／1～3に実施（申込時に電話予約）  
☎募集案内（23区の教育委員会事務局、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局で配布。同組合ホームページから印刷可）に添付の申込書を、11／20（消印有効）までに、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当（〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館内、☎5210-9857）へ郵送

■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  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	小内 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	歯 科
	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		
			
■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）			



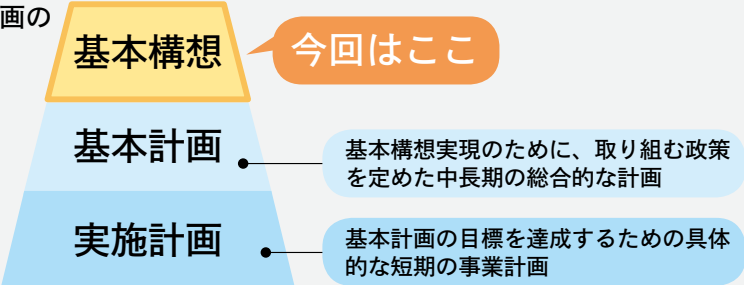
＼ご意見をお寄せください／

新たな基本構想素案を作成しました

目黒のまちを将来どのようにしたいと思いますか。基本構想は、区民の皆さんの「こんな目黒にしてほしい」という意見をもとに、まちづくりの基本的な理念や将来像などを示すものです。学識経験者、区内の関係団体、区民などで構成する長期計画審議会からの答申を踏まえ、素案をまとめました。一人ひとりの意見が、心地よい目黒のまちをつくれます。ぜひ、皆さんのご意見をお寄せください。

図長期計画コミュニティ課（☎5722－9372、📠5722－6134）

長期計画の  
体系図



目黒区の将来像

さくら咲き 心地よいまち ずっと めぐろ

おおよそ20年先の未来を目指して、まちの将来像を定めました。便利でおしゃれなまちでありながら、どこか懐かしく、住む人がふるさとのように感じられるまち、そんなまちの姿が目黒区の魅力であり、将来像としてふさわしいものと考えます。社会や環境が目まぐるしく変化する中でも、地域で暮らす人や働く人、訪れる人など誰にとっても、心地よいとすることができるまちを目指します。

5つの基本目標

基本目標 1

学び合い成長し合えるまち

- 安心して子どもを産み、育てられる地域社会をつくる
- 生涯にわたり区民一人ひとりが学びの機会を得て、地域の中で生かすことができる

基本目標 2

人が集い活力あふれるまち

- 多様な地域活動や芸術・文化、スポーツ、自治体同士の交流などを通して、活発に活動する
- 個性豊かな地域産業や魅力ある商店街の発展を支え、にぎわいを創出する

基本目標 3

健康で自分らしく暮らし続けられるまち

- すべての区民が自分らしく健康に生き生きと暮らし続けられる環境を整える
- 共に支え合う地域づくり、質の高い医療提供体制、保健と介護などの生活環境を確保する

基本目標 4

快適で暮らしやすい持続可能なまち

- 利便性が高く良好な住環境など、目黒らしい都市景観を形成・維持する
- みどりの潤いと利便性の高い都市機能が共存する、心地よい生活空間をつくる

基本目標 5

安全で安心に暮らせるまち

- 予防・応急対応や復旧・復興に係る対応能力を高め、災害に強いまちをつくる
- 自助・共助・公助の連携・協力体制を整える

私はこう思う！

あなたの意見

実現のために

- まちの将来像や、5つの基本目標を実現するため、今後の区政の運営方針を次のとおりとしました。
- 平和の希求と人権・多様性の尊重  
平和を願い、すべての人の人権が尊重され、個性や違いを認め合うことができる意識を醸成する
  - 区民と区が共に力を出し合い連携・協力する区政の推進  
区民と区がつながる双方向のコミュニケーションを確立し、地域全体の力で区民生活の質の向上に努める
  - 未来を見据えた持続可能な行財政運営  
技術革新に的確に対応し、行政の業務効率化と区民生活の質の向上を両立する

素案（全文）は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・4階長期計画コミュニティ課、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、目黒駅行政サービス窓口で配布するほか、ホームページ（右コード）でご覧になれます。



**意見の提出方法** 書式は問いませんが、「新たな基本構想素案への意見」と明記のうえ、住所・氏名（団体の場合は、所在地・団体名・代表者名）を書いて、郵送（持参可）・FAX・Eメールで、12／4（必着）までに、総合庁舎本館4階長期計画コミュニティ課（〒153－8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722－9372、📠5722－6134、✉r-keikaku@city.meguro.tokyo.jp）へ。ホームページ（左コード）から提出可。頂いたご意見には個別に回答しませんが、要旨をまとめて公表します（原文、住所・氏名などは公表しません）

**スケジュール（予定）** 3年1月 パブリックコメント結果公表  
3月 基本構想策定