

今号の主な記事	
2面	資源とごみ処理の清掃経費、めぐろ福祉しごと相談会ほか
3面	情報ボックスほか
4面	発熱時の受診相談方法、PCR検査費用の助成、めぐろパーシモンホールでピアノ演奏募集ほか

めぐろ区報

人口と世帯	
住民記録者数	281,785人
(うち外国人数)	9,029人
男	133,155人
女	148,630人
世帯数	158,699世帯
2.11.1現在の住民記録による	

温度を上げる前にひと工夫



POINT

暖房の温度を1度上げる前にカーディガンやストールを羽織れば、体感温度は2.2度アップ。保温性に優れたインナーウエアを着るのもおすすめ



POINT

体を温めるには3つの首(首・手首・足首)がキーワード。靴下やルームシューズを履くだけで、体感温度は0.6度アップ

POINT

じゅうたんや厚手のカーテンは部屋全体を暖かくします。お気に入りのアイテムを使うと気分も上がります

12月は地球温暖化防止月間

#おうち時間でエネルギーを賢く使おう



区の二酸化炭素排出量の4割は、家庭からです。この冬は環境にも自分にもやさしい、心地よい暮らしを始めてみませんか。

環境保全課温暖化対策係 (☎5722-9034、FAX5722-9401)

POINT

じっと座っているよりも、少し体を動かすと、体の中からじんわり温かくなります

えっ！地球が大ピンチ？

100年で日本の平均気温は1.2度上がっています。原因は地球温暖化。二酸化炭素などの温室効果ガスの増加により気温等が上昇し、異常高温や大雨などを起こすとされています。

もっと地球温暖化を知らう

地球温暖化問題が学べる絵本や冊子などを発行しています。総合庁舎本館1階区政情報コーナー・6階環境保全課、目黒区エコプラザ、図書館のほか、ホームページ(右コード)でご覧になれます。



出典：家庭の省エネハンドブック(東京都)

始めよう！環境にやさしい心地よい暮らし

湿度は50～60%に

空気が乾燥する冬は、湿度にも気を付けましょう。体が温かく感じるだけでなく、感染症予防にも効果的です。

宅配便は1回で受け取る

再配達トラックからは、二酸化炭素が年間で約42万トン排出されています。時間指定などを活用して、再配達にならない工夫を。

省エネルギーラベルのある家電を選ぶ

冷蔵庫、テレビ、エアコンなどの製品を選ぶ際は、省エネ性能を表示したラベル(右写真)をチェック。



星5つが最も省エネ



新エネ・省エネ設備を設置する

太陽光発電システム(新エネルギー設備)やエコキュート(省エネルギー設備)などは、大きな省エネ効果が期待できます。助成などの詳細は、ホームページ(右コード)をご覧ください。

設置費の助成あり



環境保全課温暖化対策係 (☎5722-9034、FAX5722-9401)

めぐろスマートライフでもっと知る

めぐろスマートライフホームページ(右コード)では誰でも、楽しく、簡単にできる環境にやさしい行動のアイデアやコツを紹介しているほか、環境にやさしい暮らしのアイデアも募集しています。詳細は、ホームページをご覧ください。

エコライフめぐろ推進協会 (☎3715-7835、FAX3715-8826)



元年度の資源とごみ処理の 清掃経費をお知らせします

図清掃リサイクル課計画普及係（☎5722－9883、📠5722－9573）

資源のリサイクルとごみ処理には、収集・運搬・選別などが必要で、費用とエネルギーがかかります。

区は、区民の皆さんの協力のもと、MGR100（M＝めぐろ、G＝ごみ、R＝リデュース〈発生抑制〉、100g）を合言葉に、1人1日当たり約100gのごみ減量に向けて取り組んでいます。

ごみを減らすために「余分なものは買わない」「生ごみの水切りをする」「食べ残しをしない」など、できることから始めましょう。資源とごみの分別にもご協力ください。

資源・ごみの回収量と 清掃経費

元年度に区が回収したごみの量は52,977トンで、前年度より630トン増加しました。区民1人1日当たりに換算すると516gで、前年度より2g増加しました（右表）。

資源とごみ処理の経費は総額43億8,817万円で、そのうち資源のリサイクル費用は11億7,628万円でした（下図）。

資源・ごみの回収量 単位：トン ▲は減数			
	平成30年度	令和元年度	増減
資源量	18,151	17,974	▲177
ごみ量	52,347	52,977	630
燃やすごみ	47,915	48,360	445
燃やさないごみ	2,127	2,143	16
粗大ごみ	2,305	2,475	170

区民1人1日当たりの資源・ごみの回収量 単位：g ▲は減数			
	平成30年度	令和元年度	増減
資源量	178	175	▲3
ごみ量	514	516	2



成年後見制度を ご活用ください

図権利擁護センター「めぐろ」（☎5768－3964、📠5768－3965）

成年後見制度は、認知症や障害などで、判断能力が十分でないかたの権利や財産を守り、支えるための制度です。

制度には2つの種類があります

- ◆法定後見制度
判断能力が十分でないかたを支援し、権利や財産を守るための制度です。本人の判断能力に合わせて、後見・保佐・補助の3つの類型があります。
- ◆任意後見制度
判断能力が低下する前に、自分で代理人（任意後見人）を選び、公正証書によって生活や財産管理に関する契約を結んでおく制度です。

後見人には2つの役割があります

- ◆身上保護
介護サービス利用や施設入所の契約など、本人が安心して生活できる環境を整えます。
- ◆財産管理
本人の資産や収支を把握し、適正かつ計画的に資産を維持します。

成年後見人などへの報酬を助成します

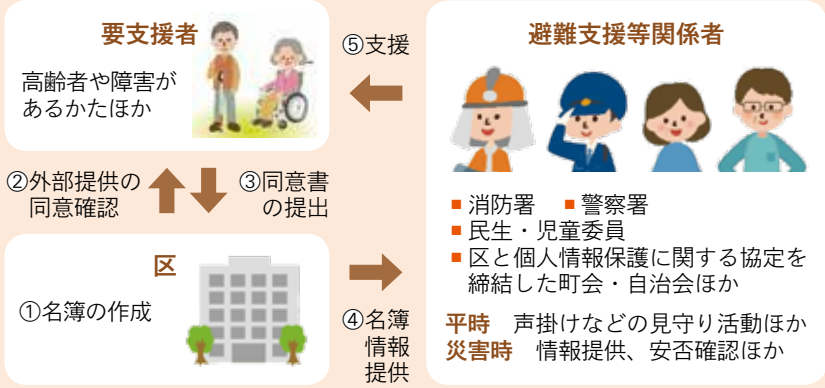
後見人などへの報酬は、家庭裁判所が業務内容や被後見人の資力に応じて決定し、被後見人が支払います。報酬の支払いによって生活保護が必要になるなどの場合、報酬を助成する制度を利用することができます。詳細はお問い合わせください。

誰一人取り残さないために 避難行動要支援者名簿情報の 外部提供同意書を送付します

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

災害時に自力で避難することが困難なかたを、災害時要配慮者といいます。安否確認や避難支援を迅速に行うため、避難行動要支援者名簿を作成しています。名簿の外部提供に同意をいただくと、避難支援等関係者に情報を提供し、平常時の見守りなどにも活用します。

11/16から、対象者に、制度の案内と同意書を発送します。同意をいただける場合、記入のうえ、返送をお願いします。



めぐろ福祉 しごと相談会

希望者は
当日会場へ



図高齢福祉課高齢者福祉住宅・施設係
（☎5722－9843、📠5722－9474）

区内の介護・福祉事業所（障害者施設を含む）が合同で、採用に向けた相談会を開催します。福祉の分野で働いているかたや介護・福祉の仕事に興味があるかたなど、ぜひご参加ください。「どのような仕事をするのか」など、質問や相談だけでも構いません。また、採用に関することだけでなく、福祉の現場で働いているかたの相談もお受けします。

- 日時 12/5（土）13：00～16：00（12：30から受け付け）
会場 総合庁舎本館 2 階大会議室
内容 ●参加事業者の紹介（13：05～13：30）
●事業者別の採用相談ブース
●介護労働安定センター・東京都福祉人材センターの職員による相談コーナー
※感染防止のため、内容が変更になる場合があります

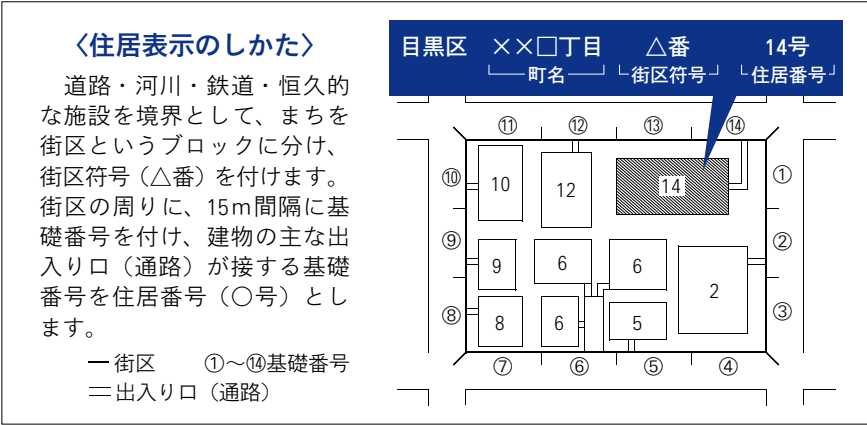
新築・建て替え・増改築などするかたへ

住居表示の届け出を忘れずに

図戸籍住民課住民記録証明係（☎5722－9795、📠5721－7814）

新築・建て替えたときは、建物の所在を表す住居表示（目黒区××□丁目△番○号）を決めるための届け出が必要です。同じ敷地内の建て替えでも、前と同じ住居番号が付くとは限りません。また、増改築などで建物規模や主な出入り口（通路）の変更があったときも、住居番号が変わる場合があるため、届け出をしてください。マンションやアパートなど建物の名称を変更した場合も、届け出が必要です。

これらの届け出がないと、転入届や区内転居届の手続きに支障が生じます。手続きの詳細はホームページ（右コード）をご覧ください。





（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)

3791-4585) へ

ポニー教室

日時 3年1～3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、基礎体力づくり、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、

11/30（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

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

3791-4585) へ

区政情報公表状況

7～9月

図広報課報道・情報公関係（☎5722-9622、☎5722-8674）

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。



- 元年度事業報告・決算書（エコライフめぐろ推進協会発行）
- 学校施設更新計画（素案）作成に向けた基本方針
- 元年度行革計画取組結果
- 第359回建築審査会会議録
- 2年度第1～10回政策決定会議会議録
- 国家公務員駒場住宅跡地活用方針素案
- 2年度第1・2回都市計画審議会会議録 ほか

会場 総合庁舎本館2階大会議室

図健康福祉計画課保健福祉計画係

（☎5722-9406、☎5722-9347）。

傍聴希望者は当日会場へ。手話通

訳・保育（未就学児）希望者は、11

／20までに予約

高齢者センターの浴室利用を休止します

設備工事のため、12／5（土）～3年1／29（金）は利用できません。

図高齢者センター（☎5721-2291）

区民キャンパス内施設を休館します

設備点検のため、12／7（月）は、全施設を休館します。区民斎場セレモニー目黒の利用申し込み（☎5701-3777）は受け付けます。

図八雲中央図書館庶務係（☎5701-2793）

目黒区奨学生を募集します

対象 次の条件すべてを満たすかた

①3年3／31現在、保護者が引き続き区内に1年以上在住②3年4月に私立高等学校・高等専門学校（専修学校・各種学校を除く）に進学予定③所得が基準以下④学業意欲があり修学に堪え得る健康状態である⑤同種の資金を借りていない 貸与限度額 入学するうえで必要な30万円以内 償還期間 高等学校など卒業後1～10年以内 利率 無利子 申し込み方法 願書（区内中学校で配布）を、12／18までに、在学の中学校へ提出。区外中学校の在学者はお問い合わせください

図子育て支援課子育て支援係（☎5722-9894、☎5722-9328）

区営住宅の入居者を募集します

募集住宅（戸数） 1・2人用（14戸）、2人以上用（1戸）、3人以上用（4戸）、車椅子使用者世帯向け（1戸）、障害者世帯向け（1戸）

応募資格 区内に1年以上在住し住宅に困窮している、所得基準内の世帯。ほかにも要件あり

申し込み方法 募集案内（12／1～10に、総合庁舎本館1階西口ロビー・6階住宅課、別館6階公営住宅の窓口、地区サービス事務所〈東部地区を除く〉、目黒駅行政サービス窓口で配布。公営住宅の窓口ホームページで閲覧可）に添付の申込書を、12／15（必着）までに、専用封筒で指定先へ郵送。詳細は、公営住宅の窓口ホームページをご覧ください

図公営住宅の窓口（☎3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

3715-1871）

図書館利用者懇談会

日時 12／6（日）13：30～15：30（13：00開場）

会場 総合庁舎本館2階大会議室

内容 懇談と講演「図書館の動向とこれからのサービス」ほか

講師 慶應義塾大学名誉教授 田村俊作氏

定員 40人（先着）

申込電話、ハガキ・FAX（記入例1～4を記入）で、11／29（必着）までに、八雲中央図書館庶務係（〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2793、☎5701-2794）へ

ユネスコ国際交流ひろば～文楽鑑賞

日時 12／7（月）10：30～16：30

集合・解散場所 目黒川舟入場（中目黒1-11-18）。

バス利用 内容 国立劇場で、文楽について学び鑑賞する

講師 国立劇場主席芸能調査役 石橋健一郎氏

対象 16歳以上

定員 50人（抽選）

費用 昼食代など1,500円

主催 目黒区教育委員会

申込往復ハガキに、記入例1と希望者（2人まで）の2～5、外国人は国籍を書いて、11／21（必着）までに、NPO法人目黒ユネスコ協会（〒153-0053五本木2-24-3 五本木小学校内、☎5725-6150）へ

社会教育講座「やめたい、でもやめられない依存症」

日時 3年1／16～30の毎週土曜日

13：30～15：30（全3回）

会場 東山社会教育館

内容 依存症の基本、適切な治療と回復、周囲ができることほか

講師 東京都立中部総合精神保健福祉センター副所長 菅原誠氏ほか

定員 20人（抽選）

申込電話、ハガキ・FAX（記入例1～4と年代、保育〈2歳以上の未就学児＝抽選4人〉希望者は子どもの356を記入）で、1／5（必着）までに、東山社会教育館（〒153-0043東山3-24-2、☎3791-4611、☎3791-4612）へ

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

＋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

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

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

- 目黒区新型コロナウイルス受診相談窓口 ☎5722-9089、☎5722-9890（月～金曜日〈祝・休日を除く〉9：00～17：00）
- 東京都発熱相談センター ☎5320-4592（無休。24時間）

診療時間は9:00～11:30、13:00～16:30
11月15日（日）大鶴歯科口腔外科クリニック
中根1-3-9-3F ☎5726-3325
11月22日（日）堀井歯科医院
下目黒5-22-4 ☎3793-3174
11月23日（祝）中目黒コヤス歯科
上目黒3-1-14 ☎3794-0888

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



無料

＼インフルエンザ流行期の／ 発熱時の受診相談方法

今年は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行が懸念されています。適切な診断・治療のため、まずは「かかりつけ医」へ電話でご相談ください。

かかりつけ医が**いる**かた

かかりつけ医へ電話で相談

かかりつけ医が**いない**かた

- 東京都発熱相談センター（☎5320-4592。無休。24時間）へ電話で相談
- 目黒区医師会のホームページ（右コード）などで地域の医療機関を検索し、電話で相談



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

＼高齢者などへ／ PCR検査費用を助成します

高齢者と基礎疾患のあるかたへ、新型コロナウイルス感染症のPCR検査費用を助成します。詳細はホームページ（右コード）をご覧ください。



対象 65歳以上、または基礎疾患（＊）のある区内在住者
＊慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患。医師の診断書が必要。発行費用は自己負担

※感染の疑いがあり、医師が検査の必要があると判断したかたは対象外

定員 800人程度（先着。1人につき1回）

申し込み方法

電話で、11/20の9：00から、高齢者等検査受付専用ダイヤル（☎5722-7021。月～金曜日9：00～16：00）へ

※窓口での申し込みは受け付けません

※検査場所・日時は申込時に区から指定します

■高齢者等検査受付専用ダイヤル（☎5722-7021、FAX5722-9474）

大ホールで ピアノを弾いてみませんか

目文化・交流課文化・観光係
（☎5722-9553、FAX5722-9378）

コロナ禍の芸術文化活動の支援として、めぐろパーシモンホールでピアノを演奏する機会を無料で提供します。世界三大ピアノと呼ばれるスタインウェイピアノを、大ホールで奏でてみませんか。プロのピアニスト気分で演奏したい、子どもに大ホールで演奏させたいなどの場合にご利用できます。



日程 12/13(日)、3年1/7(木)・8(金)・17(日)

時間 9：30～20：30のうち1組1時間

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）

対象 区内在住・在勤・在学者

募集数 各10組程度（抽選）

申し込み方法

募集要項（総合庁舎本館4階文化・交流課で配布。ホームページ〈右下コード〉から印刷可）に添付の応募用紙を、11/30（必着）までに、文化・交流課文化・観光係へ。詳細は募集要項をご覧ください



今年は、 めぐろの秋を 堪能する

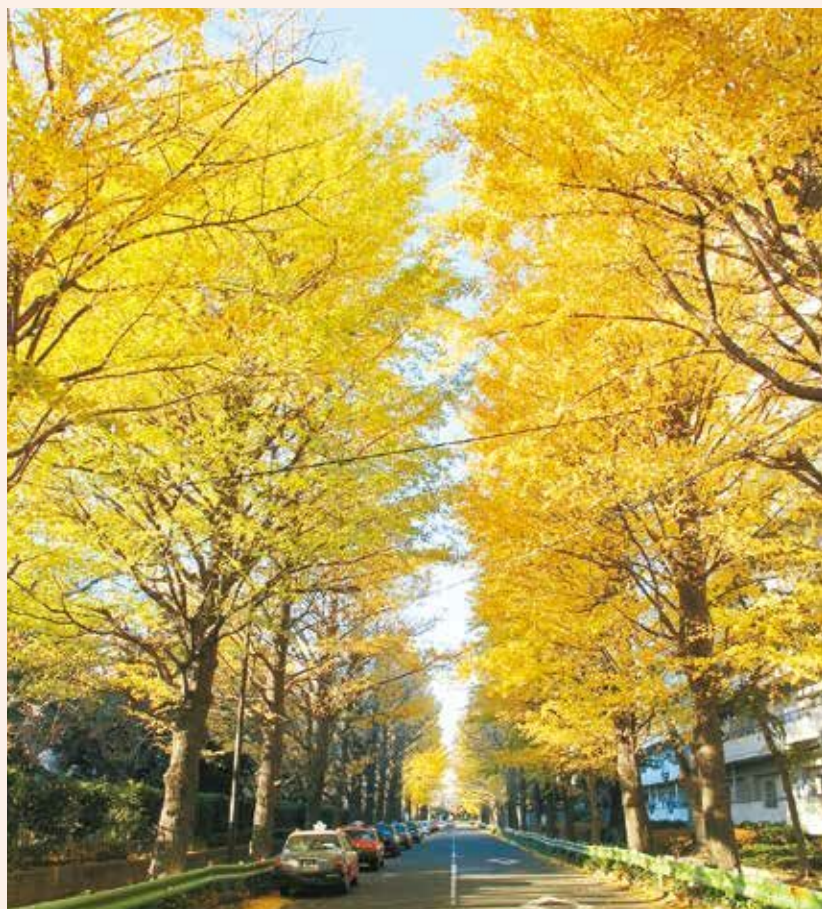


赤・黄・だいたい。草木の彩りが華やかになる季節です。コロナ禍で遠出に不安を感じることも多い今年は、めぐろの秋を楽しんでみませんか。

電動自転車を出し出すシェアサイクルサービスを利用すると、坂の多い区内の散策も楽々です。シェアサイクルの詳細は、ホームページ（右コード）をご覧ください。土木管理課自転車対策係（☎5722-9444）へお問い合わせください。



目広報課区報係（☎5722-9486、FAX5722-8674）



▲東山のイチョウ並木（東山2丁目付近）は、区内有数の紅葉スポット。紅葉の終盤は、通り一面が黄金色のじゅうたんのようになることも



▲旧前田家本邸和館（駒場4-3-55）。障子窓越しに望むカエデを堪能しながら、心静かなひとときを



▲常圓寺（八雲1-2-10）の高さ25mの大イチョウの迫力は圧巻



▲駒沢オリンピック公園（駒沢大学駅下車15分）のトウカエデの巨木。ランニングをしながら、ケヤキやイチョウなどの紅葉を楽しめます