

今号の主な記事

2・3面 引っ越しをするかたへ（手続き方法、ごみの出し方など）、休日などの診療・調剤案内

4面 緊急事態宣言延長への対応、新型コロナワクチン接種コールセンター開設ほか

No.2094

めぐる区報

令和3年  
(2021年) 2/15

毎月5・15・25日発行



人口と世帯

住民記録者数…… 281,107人  
(うち外国人数 …… 9,198人)

男…………… 132,860人

女…………… 148,247人

世帯数…………… 158,218世帯

3.2.1 現在の住民記録による

# あなたの声で守られる命

あれっ？

ここ2、3日郵便物がたまっているな…

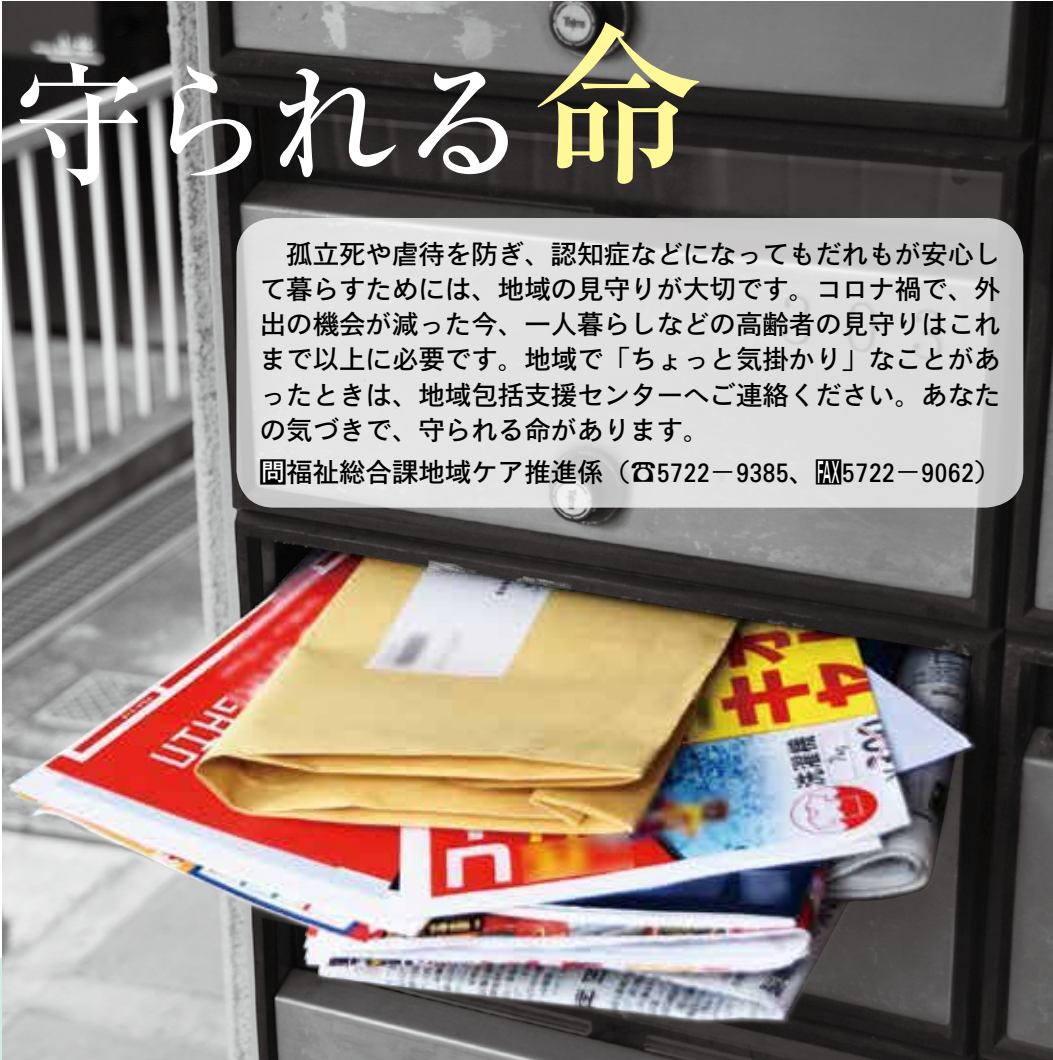
こんな気掛かりありませんか？

「2、3日電気がつけっぱなしになっている」

「認知症や寝たきりの家族を抱え、介護者に疲労がみられる」

「同じ話を何回も繰り返す」「同じ物を大量に購入している」

「季節外れの服を着ていたり、着衣が乱れたりしている」



孤立死や虐待を防ぎ、認知症などになってもだれもが安心して暮らすためには、地域の見守りが大切です。コロナ禍で、外出の機会が減った今、一人暮らしなどの高齢者の見守りはこれまで以上に必要です。地域で「ちょっと気掛かり」なことがあったときは、地域包括支援センターへご連絡ください。あなたの気づきで、守られる命があります。

目黒区福祉総合課地域ケア推進係（☎5722-9385、FAX5722-9062）

## みんなでつくる見守りの輪



地域から  
見守りの輪を  
広めたい！

見守りボランティアとして夫婦で活動する内田さん

お世話になっていた近所の方々がご高齢になり、一人暮らしのかたも多く、地域で何かできることはないかなと思っていました。そんなときに、区報で見守りサポーター養成講座を知り、妻と一緒に受講したことがきっかけで、見守りボランティアに登録しました。

訪問活動を始めた頃は、相手のかたと話ができるか不安もありましたが、定期的に訪問を重ね、今では会話も弾み、顔色や話をする様子から体調などの変化を感じとっています。コロナ禍での訪問は、マスクをして、玄関先で距離を確保して活動しています。活動中の疑問や訪問先の変化などは、地域包括支援センターに相談しています。

大切なのは、相手のかたと気持ちよく関係を築くためのコミュニケーションをとることだと思います。来週も参りますねと声を掛けると、ほほえんでくださる、そういう関係を今後も継続していきたいと思っています。私たち見守りボランティアとのコミュニケーションを通して、一人暮らしのかたも日常的に地域とつながり、安心して住み続けられればと思っています。

見守りサポーター養成講座「コロナ禍で見つめなおす～孤立を防ぐ地域づくり」

見守りのポイントが学べます。オンラインで受講もできます。

日時 3/18(木)14:00～15:00

会場 中目黒住区センター（中目黒2-10-13 中目黒スクエア内）

講師 日本社会事業大学准教授 菱沼幹男氏

定員 来場＝30人、オンライン＝30人（各先着）

申し込み方法

来場希望者は電話またはFAX（講座名、氏名〈ふりがな〉、電話・FAXを記入）で、オンライン希望者はEメールで、3/12までに、福祉総合課地域ケア推進係（☎5722-9385、FAX5722-9062、✉fsogo.kouza01@city.meguro.tokyo.jp）へ

※感染症対策のため変更となる場合あり

見守りサポーター・見守りめぐねっと ゆるやかな見守り

地域の皆さんが日常生活の中で、気掛かりなことに気づいたとき、地域包括支援センターへ連絡する取り組みです。

●見守りサポーターは、地域住民の皆さん

●見守りめぐねっとは、地域の400近い団体・企業

協力団体・企業を募集しています

高齢者見守り訪問事業 ボランティアによる見守り

65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯などを対象に、地域の見守りボランティアが定期的に訪問します。見守りを希望されるかた、見守りボランティアになりたいかたは、お問い合わせください。

●自宅に訪問し、声を掛ける戸別訪問

●家の外から安否確認

自分に合う見守りができます

連絡・相談は地域包括支援センターへ

目黒区見守りネットワーク「まもりん」

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（祝・休日を除く）

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

気づいたら通報を！ 高齢者虐待かも？

高齢者虐待防止法では、通報したかたが特定されないよう守秘義務が定められています。虐待の背景には、介護負担などの要因が重なっており、近隣の高齢者や介護者へのあいさつなど、日常の中のさりげない見守りが、虐待の早期発見や防止につながります。



# 引っ越しをするかたへ

引っ越しの際は、荷物の移動だけでなく、住所変更や不要品の処分など、さまざまな手続きが必要です。期限があるものや、申し込みが必要なものもあります。3～5月は、総合庁舎の窓口やごみの手続きなど混雑が予想されます。早めの準備をお願いします。

引っ越しの手続きは総合庁舎のほか、4カ所ある地区サービス事務所でもできます。また、郵送で取得できる証明書もあります。感染症対策のため、積極的に郵送取得をご活用ください。手続きなどの詳細はホームページ（コード①）をご覧ください。



①



## 住所変更が必要です

住民票は、個人の居住関係を証明し、選挙人名簿、国民健康保険、国民年金、義務教育の就学などの基礎となります。住所を変更する場合は、必ず届け出ましょう。  
国戸籍住民課住民記録係（☎5722-9884、📠5721-7814）

住所を変更する際に必要な届け出

手続き	手続き期間	必要なもの
転出局 (区外に引っ越し)	引っ越し予定日約14日前から当日まで	●マイナンバーカード（*） ●住民基本台帳カード ●印鑑登録証 ●国民健康保険被保険者証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●介護保険被保険者証
国外への転出局 (国外で原則1年以上住む)		●マイナンバーカード（*） ●住民基本台帳カード ●介護保険被保険者証
転入届 (区外から引っ越してきた)	引っ越した日から14日以内	●転出証明書（前住所地で発行） ※国外から転入する場合はお問い合わせください ●マイナンバーカード（*） ●住民基本台帳カード ●在留カードまたは特別永住者証明書
転居届 (区内で引っ越した)		●国民健康保険被保険者証 ●後期高齢者医療被保険者証 ●介護保険被保険者証

\*マイナンバーカードは、お持ちのかたのみ必要です



第三者による虚偽の届け出・申請を防ぐため、本人確認を行っています。マイナンバーカードをお持ちでないかたは、運転免許証、パスポート、在留カード、特別永住者証明書などを提示してください。顔写真がないもの（健康保険被保険者証、年金手帳など）は2点の提示をお願いします。

## 手続きはこちらの窓口へ

### 総合庁舎本館 1階戸籍住民課

受付時間 月～金曜日  
8：30～17：00  
(祝・休日を除く)

事前チェックで混雑回避／

窓混雑情報サイト「目黒区なう！」

戸籍住民課の窓口の待ち人数を、ホームページ（コード⑥）でご覧になれます。混雑回避にご協力ください。



⑥

臨時窓口を開設します／

日時 3／27(土)・28(日)、4／4(日)10：00～16：30

場所 総合庁舎本館1階

取り扱い業務 戸籍住民課 転出局、転入届、転居届、印鑑登録  
国保年金課 国民健康保険の加入・脱退、国民健康保険被保険者証の再交付  
税務課 国民健康保険料の納付・相談

※マイナンバーカードがあるかたは持参  
※国外転入や、他区市町村に確認が必要な手続き不可  
※国民健康保険被保険者証は、即日交付できない場合あり  
国戸籍住民課住民記録係（☎5722-9884、📠5721-7814）  
国保年金課資格賦課係（☎5722-9810、📠5722-9339）  
税務課徴収第三係（☎5722-9812、📠5722-9324）

### 地区サービス事務所

受付時間 月～金曜日8：30～17：00（祝・休日を除く）

北部（大橋1-5-1 クロスエアタワー9階、☎3496-5208、📠3496-7030）、中央（中央町2-9-13 食販ビル内、☎5722-9885、📠3715-4953）、南部（碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側、☎3719-2071、📠3719-2117）、西部（柿の木坂1-28-10、☎5731-2500、📠5731-2503）

取り扱い業務

住所	●転出局、転入届、転居届 ●住民基本台帳法に基づく証明書（住民票の写しなど）の発行 ●広域交付住民票の発行 ●住居表示変更証明書の発行
印鑑	●印鑑登録 ●印鑑登録証明書の発行
戸籍	●戸籍全部（個人）事項証明書、戸籍の附票の写しなどの証明書の発行 ●除籍全部（個人）事項証明書、改製原戸籍謄（抄）本などの証明書の発行
高齢者	●後期高齢者医療保険料の納付 ●後期高齢者医療被保険者証の再発行申請（被保険者証は後日郵送） ●葬祭費（後期高齢者医療）の申請 ●介護保険料の納付 ●介護保険被保険者証の再発行 ●健康増進法に基づく健康手帳の交付

### 証明書はコンビニでも取得できます

マイナンバーカードをお持ちのかたは、コンビニエンスストアなどのマルチコピー機で証明書（右表）を取得できます。詳細はホームページ（コード⑦）をご覧ください。

国戸籍住民課住民記録証明係（☎5722-9795、📠5721-7814）



⑦

取得できる証明書	取得できるかた
住民票の写し(世帯全部・一部)	住民登録が目黒区にある
印鑑登録証明書	目黒区で印鑑登録をしている
戸籍(全部・個人)事項証明書	住民登録と本籍地が目黒区にある
戸籍の附票の写し(全部・一部)	
課税・非課税証明書	証明年度の1／1と取得時点の住民登録が目黒区にある

## ごみの出し方

粗大ごみや多量のごみを処分する場合は、事前の申し込みが必要です。早めにお申し込みください。

園清掃事務所  
(☎3719-5345、📠3719-5064)

ごみの不法投棄は厳しく処罰されます。排出ルールを守り、正しく処分してください

※処分費用は、各申込先にお問い合わせください

種類	申込先など
粗大ごみ（一边がおおむね30cm以上のもの） 	粗大ごみ受付センター (☎5715-0053) 受付時間 月～土曜日 8：00～19：00 ホームページ（コード⑧） 
多量のごみ（1回に450袋で5袋以上） 	清掃事務所 (☎3719-5345) 受付時間 月～土曜日 8：00～16：25 5袋以上は有料です。清掃事務所にお申し込みください
新聞・雑誌・段ボールなどの古紙 	地域の集団回収（コード⑨） 

## トラブルに遭わないために

引っ越しが増えるこの時期は、賃貸住宅の退去時や、引っ越し時のトラブルの相談が多く寄せられています。ポイントを押さえてトラブルを防ぎましょう。

### 賃貸住宅の場合

たばこは吸わないし、壁紙に目立った汚れもないのに、壁紙の張り替え費用として高額な金額を請求された



故意や不注意によって生じた汚れや破損などは入居者の負担とされていますが、経年変化によるものは家主の負担です。費用を請求されたら、内容を確認し、納得できない点は家主に説明を求めましょう。

### トラブルを防ぐポイント

- 契約をする前に  
・賃料や使用の条件などを記した重要事項説明書と、契約書を読み、退去時の特約などを確認する  
・賃貸住宅の情報はスマートフォンやパソコンの活用で簡単に収集できるが、インターネット上の情報だけではチェックできない点もあるため、自分の目で物件や環境などを確認し判断する

- 入退去時に  
・入居時は、部屋の傷や汚れなどを写真やメモで記録に残す  
・退居時は、仲介業者や家主立ち会いのもと、損傷などを一緒に確認する

## ペットがいる人へ

### 引っ越すときはペットも一緒に

一度飼い始めたペットは、最後まで責任を持って飼いましょう。引っ越しなどで飼い続けられなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。ペットを置き去りにしたり放したりすると、近所に迷惑をかけます。

犬の場合は、引っ越しをしたら、登録の変更届が必要です。区外へ転出する場合は、犬鑑札を持って、新住所で手続きをしてください。

園生活衛生課生活環境係（☎5722-9505、📠5722-9508）

### 引っ越し時

引っ越しの荷物に紛失や破損があった



荷物の紛失や破損は、引き渡し日から3カ月以内に通知しないと事業者の責任が消滅します。まずは、紛失や破損があったことを事業者へ知らせましょう。

### トラブルを防ぐポイント

- 見積もりを取るとき  
・複数の事業者依頼し、価格だけでなくサービス内容も比較する  
・見積もりは、電話やインターネットだけでなく、できるだけ自宅で行い、見積書に内容を記載してもらう  
・見積時に提示される、契約書の代わりとなる標準引越運送約款（手付金や内金は請求できないこと、解約・延期手数料は荷物の引き渡し日の前々日からかかることなどが掲載）に、必ず目を通す  
・段ボールは事業者が決まるまで受け取らない

- 引っ越し作業終了時に  
・段ボール箱の数を事業者と一緒に確認する  
・なるべく早く中身や状態を確認する



犬の場合は手続きが必要です



### ペットと暮らす快適なまちのためにルールを守りましょう

犬の散歩時は、排せつを済ませてから出掛け、ふん尿の後始末を行い、必ず引き綱をつけましょう。留守中の鳴き声にも配慮が必要です。また、飼い猫は室内で飼育し、外に出さないようにするなど、ペットが近隣に迷惑をかけないようにマナーを守りましょう。

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	歯科
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） ☎5722-9336：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	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	診療時間は9:00～11:30、13:00～16:30 2月21日（日）加藤歯科 上目黒1-26-1-2F ☎3714-1313 2月23日（祝）小泉歯科医院 東山3-15-2-5F ☎3792-1052 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	東京都発熱相談センター ☎5320-4592（無休、24時間）。電話での相談が難しい場合は📠5388-1396	



緊急事態宣言が延長されました


日中も不要不急の外出自粛をお願いします


1／8以降行っている区の対応を、緊急事態宣言が解除されるまで継続します。  
詳細は、ホームページ（コード①）をご覧ください。

●一部施設の利用休止、利用時間の短縮、利用方法や定員などを制限

●集会施設などの夜間利用を原則休止 ほか

①






今こそ  
思いやりを

区内の感染者数などを  
掲載しています  
（コード②）

②



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）

〇〇〇〇〇課（申込先の宛て名）

新型コロナウイルスワクチン接種に向けた  
対応状況をお知らせします

重症化リスクの大きさなどを踏まえ、ワクチン接種は医療従事者、高齢者（4月以降）の順で実施できるよう準備を進めています。詳細は、今後発行するめぐろ区報などをご覧ください。上記以外のかたへの接種は、準備が整い次第お知らせします。

新型コロナウイルス接種コールセンター



☎0570-058-050、FAX5722-7048  
（月～土曜日 8：30～17：00。祝・休日を除く）

講演・講習

HP社会教育講座「歌謡曲・流行歌にみる人権感覚」

日時 3／13(土)・14(日)15：00～17：00（全2回）会場 区民センター社会教育館 講師 立教大学教授 舌津智之氏 定員 25人（抽選）  
☎電話、ハガキ・FAX（記入例①～④と年代を記入）で、3／2（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

HP社会教育講座「見えない差別を考える～東京の部落問題の歴史と今」

日時 3／16(火)・23(火)14：00～16：00（全2回）会場 東山社会教育館 講師 東京都人権啓発センター専門員 坂井新二氏 定員 20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4人）希望者は子どもの③⑤⑥を記入）で、3／3（必着）までに、東山社会教育館（〒153-0043東山3-24-2、☎3791-4611、FAX3791-4585）へ

ハーブの寄せ植えづくり

日時 3／21(日)10：00～12：00  
会場 花とみどりの学習館 定員 8人（抽選。小学3年生以下は保護者同伴）費用 材料費700円  
☎往復ハガキに、記入例①～⑤を書いて、2／27（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、☎5721-0871）へ

ポニー教室（4～6月）

日時 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、乗馬体験ほか 対象 小・中学生 定員 145人（抽選。中学生15人以上）費用 参加費2,400円  
☎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、2／28（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

発達サポーター育星（いくせい）講座～基礎a

日程・内容 下表のとおり 会場 中目黒GTプラザホール（上目黒2-1-3） 講師 明星大学教授 星山麻木氏 定員 50人（抽選）  
☎往復ハガキに、記入例①～④と希望日程①～⑥のいずれか（複数申し込み可）を書いて、3／25（必着）までに、障害者支援課発達支援係（☎5722-9510、FAX3715-4424）へ

日程	内容（予定）
① 4／23(金)	特別支援教育
② 5／21(金)	子どもの発達の診断と評価
③ 6／18(金)	素質と環境ほか
④ 7／16(金)	高機能自閉症・アスペルガー症候群の理解と支援
⑤ 9／3(金)	自閉症の理解と支援
⑥ 9／24(金)	ADHD・学習障害の理解と支援

時間 9：40～11：40

HP知的障害者のためのステップアップ講座

知的障害のあるかたが、生活に必要なスキルの学習や余暇活動を、仲間と協力して行う講座です。家族・関係者対象の説明会で、申込書を配布します。  
講座日程 5月～4年3月の主に第2・4日曜日（全31回） 会場 青少年プラザほか 対象 4／1現在15～37歳で、生活の介助を必要とせず、1人で通うことができる知的障害者。定員あり（抽選）  
＜説明会＞日時 3／28(日)14：00～16：00 申し込み方法 電話、ハガキ・FAX（記入例①～⑤を記入）で、3／14（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  
☎青少年プラザ（☎5721-8575）

ボランティア入門講座  
～はじめての一步

日時 3／6(土)14：00～15：30  
内容 活動紹介や注意点などの説明ほか。会議アプリZoom（ズーム）によるオンライン開催 定員 20人（先着）  
☎電話、FAX・Eメール（記入例①～④を記入）で、めぐろボランティア・区民活動センター（☎3714-2534、FAX3714-2530、✉vo-c@meguroshakyo-i.net）へ

文化教養教室

教室名など 下表のとおり 定員 各5人（先着）主催 目黒区勤労者サービスセンター  
☎電話で、目黒学園カルチャースクール（☎6417-0031、FAX6417-0032。10：00から受け付け）へ

教室名など	日時
①ワインでめぐる世界の旅（費用 食材費1,500円）	3／29(月)または30(火)①15：00～16：30 ②18：30～20：00
②はじめての韓国語	3／30(火)10：30～12：00
③伝わる中国語	3／31(水)18：30～20：00
④ゆがみ調整骨ト	3／29(月)①14：20～15：50②16：00～17：30③18：30～20：00
⑤エゴスキュー体操（運動療法）で痛み解消	3／30(火)①16：00～17：30②18：30～20：00

会場 ①～③カトリック目黒教会（目黒駅下車3分）④⑤目黒学園カルチャースクール（目黒駅下車1分）

お知らせ

福祉の店・障害福祉サービスの事業者募集

詳細はホームページをご覧ください。お問い合わせください。  
事業内容など 右上表のとおり 申込期限 2／26（必着）

事業内容	問い合わせ
福祉の店の事業運営	障害施策推進課障害施設係（☎5722-9893）
精神障害者の退院相談支援事業	障害者支援課精神障害福祉・難病係（☎5722-9369）

保健衛生

生活習慣病が気になるかたの個別栄養相談

高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が気になるかたの栄養相談をお受けします。  
日時 2／25(木)①13：15から②14：15から③15：15から（各40分程度） 会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所 定員 各2人（先着）  
☎電話で、保健予防課保健サービス係（☎5722-9503、FAX5722-9508）へ


多胎児懇談会


日時 3／11(木)10：00～11：00  
会場 碑文谷保健センター（碑文谷4-16-18） 対象 区内在住の①2年3／12～11／11生まれの多胎児と家族②多胎児を妊娠中のかた 定員 ①3組②3人（各先着）  
☎電話で、2／16から、碑文谷保健センター保健相談係（☎3711-6447、FAX5722-9330）へ

HP 3年度食品衛生監視指導計画（案）にご意見をお寄せください

食品衛生法に基づき定めています。計画（案）は、総合庁舎本館3階生活衛生課のほか、ホームページでご覧になれます。  
意見の提出方法 郵送またはFAXで、記入例①～③を書いて、3／15（必着）までに、生活衛生課食品衛生係（FAX5722-9508）へ  
☎生活衛生課食品衛生係（☎5722-9506）

★感染症対策のため、講習などを変更・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

環境にやさしい植物油インキを使用しています

古紙パルプ配合率100％再生紙を使用