今号の主な記事

2面　介護予防活動支援・介護予防教室
3面　区立保育園の民営化に関する計画素案への意見募集、情報ボックス
4面　新型コロナウイルスワクチン接種が始まりますほか

No.2101

めぐろ区報

令和3年（2021年）4/15
毎月5・15・25日発行

目黒区ホームページ

人口と世帯

住民記録者数……281,093人
（うち外国人数……9,042人）
男……132,767人
女……148,326人
世帯数……158,713世帯

3年4月1日現在

どっちも介護予防でショー

いくつになっても元気で過ごすために「介護予防」について学んでみませんか。参加型の教室はもちろん、自分たちが主役となって取り組むための活動のノウハウを学ぶコースもスタートします。どっちを選んでも介護予防。あなたはどちらから始めますか。

問介護保険課介護予防係（☎5722－9608、FAX5722－9716）

あなたはどっちから始める？

交流派

＼こんな人におすすめ／

- 運動したいけれど１人だと続かない
- 仲間をつくりたい
- みんなで楽しくやるのが好き

交流派プレゼンター

介護保険課職員

＼仲間をつくってみんなで続ける／

介護予防 活動支援

元気あっぷシニアの部活
脳に効く！ウォーキング

みんなで一緒に運動するのが健康長寿のヒケツ

１人でやるより仲間と一緒の方が続けやすいし、何より楽しい。学生時代の部活のように楽しい集まりがあれば、生活にハリが出ますよね。皆さんが住み慣れた目黒で、いつまでも元気で暮らせるように私たちも応援します。

学ぶ派

＼こんな人におすすめ／

- 興味のあるテーマから始めたい
- 自分のペースでやりたい
- 健康づくりに良い運動を学びたい

学ぶ派プレゼンター

介護保険課職員

＼自分が学びたい教室が選べる／

介護予防 教室

続けようトリムde(で)介護予防
お口と食の健康教室　ほか

介護予防、まずは基本から学びたい！

仲間で楽しくもいいけど、まずは基本を学んでからでしょうと思うかた。介護予防の入門編として運動・栄養・口の健康・認知症予防など、基礎から学びたい人にぴったり。「よし、やってみよう」と思う教室ばかりです。

どっちも介護予防！
まずは始めることが
大切なんだ

詳細は２面へ

発行／目黒区　編集／広報課　〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(代) FAX5722-8674(広報課)　目黒区ホームページ https://www.city.meguro.tokyo.jp/

交流派

めぐ太です。退職してから家にいてばかり。「仲間をつくって一緒に何かやりたい」と思い交流派へ！

介護予防 活動支援

参加者みんなが主役となり、楽しみながら続けられる新しい介護予防のかたちです。介護予防の柱となる運動を学び、知識をつけ、参加した仲間と地域で自主的に活動を続けることを目指します。

対象　60歳以上で、要介護１～５の認定がないかた

交流派チョイスのあなたへ

元気あっぷシニアの部活（全16回）　定員　15人（先着）　5月スタート

介護予防の知識とシニア世代に適した運動を取り入れ、学生時代の部活動のようにグループの仲間と楽しく運動するコースです。

脳に効く！ウォーキング（全16回）　定員　15人（先着）　11月スタート

認知症予防の知識と効果的なウオーキングの技術を学び、仲間と一緒に続けていくコースです。

＼コースの流れ／

- 説明会への参加が必要です。申し込み方法など詳細は、実施時期に区報でお知らせします

説明会
区の介護予防オリジナル体操「めぐろ手ぬぐい体操」やプログラムなどの体験を通して、講座の特徴を紹介します

動く

無理なく体を動かし、続けられる体操を実践します

学ぶ

介護予防に必要なことを学びます。実習や体験もあります

仲間と語らう

続けるためにどうするかなど、参加者同士で話し合います

＼コースを修了して、仲間と活動開始／

自分たちでグループを立ち上げ、活動を始めます

一緒に手ぬぐい体操をしたり…

健康を目指し、話し合ったり…

仲間と一緒にウオーキングをしたり…

自主グループの活動を支援します

◆**介護予防出前講座**　専門職が出向き、運動・口くう機能向上、低栄養予防に関する講話を行います

◆**リハビリテーション専門職派遣**　理学療法士などのリハビリテーション専門職を派遣し、より安全で効果的なプログラムの提案や運動のアドバイスを行います

◆**地域介護予防活動の助成**　活動を実施するための会場や講師、消耗品や備品などの費用を助成します

学ぶ派

めぐ江です。こつこつ何かを作るのが好き。「おうちで過ごすのもいいけど、たまには体を動かしたい」と思い学ぶ派へ！

介護予防 教室

介護が必要な状態を遠ざけ、元気で生き生きと生活するため、体操のポイントなどを学びます。教室終了後も、毎日続けられる内容です。

対象　65歳以上
申し込み方法　電話で、介護保険課介護予防係（☎5722－9608、FAX5722－9716）へ

学ぶ派チョイスのあなたへ

❶続けようトリムde（で）介護予防　抽選

ストレッチや有酸素運動、筋トレ、リズム運動などを行います。続けるためのポイントも教室内で学びます。

会場	日時（全８回）	定員
区営青葉台一丁目アパート（青葉台１－６－48）	５／26～７／14の毎週水曜日 13：30～15：00	10人
高齢者センター（目黒１－25－26　田道ふれあい館内）	５／24～７／12の毎週月曜日 10：00～11：30	15人
月光原住区センター（目黒本町４－16－18）	５／28～７／16の毎週金曜日 10：00～11：30	12人
八雲住区センター中根一丁目会議室（中根１－10－22）	５／25～７／13の毎週火曜日 10：00～11：30	10人

❷脳とからだのいきいき教室　抽選

日常に取り入れたい認知症予防のための生活習慣や運動を楽しく学び、脳の活性化を図ります。

会場	日時（全８回）	定員
総合庁舎本館地下１階第17会議室	６／１～７／20の毎週火曜日 10：00～11：30	15人
大岡山西住区センター（平町１－15－12）	６／１～７／20の毎週火曜日 13：30～15：00	15人

※❶❷の申込期限は４／30。定員に空きがある場合、５／10から先着順に受け付け。申し込みは１人につき１教室
※❶❷は要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

お口と食の健康教室　先着

誤えんを予防し、いつまでもおいしく食べるための口や全身の体操などを学びます。

日時　５／28～６／18の毎週金曜日13：30～15：30（全４回）
会場　向原住区センター（目黒本町５－22－11）
定員　12人

ひざの痛み予防講習会　先着

筋肉を鍛え、膝の安定化を図り、痛みを予防する方法を講話と実践で学びます。

毎日頑張って続けてみよう！

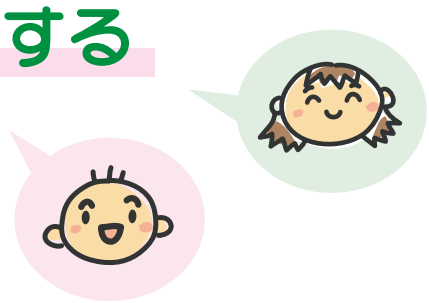
日時　６／11(金)・18(金)13：30～15：00（全２回）
会場　区民センター社会教育館（目黒２－４－36）
定員　15人

介護予防事業を掲載しています

介護予防事業の年間スケジュールなどは、ホームページ（**右上コード**）のほか、冊子「地域でつづけよう介護予防」（地域包括支援センター、老人いこいの家で配布）でご覧になれます。

問介護保険課介護予防係
（☎5722－9608、FAX5722－9716）

区立保育園の民営化に関する計画（3～11年度）素案にご意見をお寄せください



問保育計画課保育施設整備係
（☎5722－9429、FAX5722－8715）

区は、区立保育園の民営化を進めていくため、平成25年に策定した区立保育園の民営化に関する計画の改定を行います。このたび計画素案をまとめましたので、ご意見をお寄せください。

意見の提出方法

書式は問いませんが、「区立保育園の民営化に関する計画素案への意見」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、6／13（必着）までに、保育計画課保育施設整備係（〒153－8573目黒区役所〈住所不要〉、FAX5722－8715、✉hoikukeikaku@city.meguro.tokyo.jp）へ。頂いたご意見には個別に回答しませんが、主旨を取りまとめて公表します（原文、住所・氏名は公表しません）。

主な内容
- 民営化の成果
- 区立保育園の今後の役割、配置
- 民営化の対象と施設整備などのスケジュール

📖 計画素案（全文）は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー・6階保育計画課、地区サービス事務所（東部を除く）、住区センター、図書館、目黒駅行政サービス窓口のほか、ホームページ（右コード）でご覧になれます。

区民向け説明会を開催します

対象園の保護者への説明会は、各園から、別途お知らせします。

会場	日時	申込期限
中小企業センター（目黒2－4－36　区民センター内）	❶5／8（土）10：00～11：00	4／30
	❷5／29（土）10：00～11：00	5／21
緑が丘文化会館（緑が丘2－14－23）	❸5／8（土）10：00～11：00	4／30
	❹5／29（土）10：00～11：00	5／21

※感染症対策のため、中止する場合があります
※車での来場はご遠慮ください

申し込み方法

電話、FAX・Eメール（住所、氏名、電話、希望日時❶～❹のいずれかを記入）で、各申込期限までに、保育計画課保育施設整備係（☎5722－9429、FAX5722－8715、✉hoikukeikaku@city.meguro.tokyo.jp）へ。保育（各6人＝先着）希望者は、各申込期限までに電話予約

情報ボックス

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

（講座などへの申し込み方法）

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

初心者アーチェリー講習会

日時　5／19～6／20の毎週①水曜日18：45～20：45②日曜日10：00～12：00（各全5回）　**会場**　勤労福祉会館（目黒2－4－36　区民センター内）　**対象**　区内在住の勤労者・大学生、在勤者　**定員**　各8人（先着）　**費用**　保険料500円、会場使用料1回200円
申5／16までに、中小企業センター・勤労福祉会館（☎3711－1135。月曜日休館〈5／1～5は開館し、5／6休館〉）の窓口へ

催し物

区内文化財めぐり

日時　5／15（土）9：30～12：00。小雨決行　**内容**　東山貝塚、旧鎌倉道など、上目黒周辺の文化財を巡る（徒歩約4km）　**定員**　20人（抽選）　**費用**　保険料50円
申ハガキ・FAXに、参加者全員（4人まで）の記入例1～4、在勤・在学者は名称・所在地を書いて、4／23（必着）までに、生涯学習課文化財係（〒153－0061中目黒3－6－10　めぐろ歴史資料館内、☎5722－9320、FAX3715－1325）へ

魂の津軽三味線～高橋竹童

日時　5／15（土）14：00開演（13：30開場）　**会場**　めぐろパーシモンホール小ホール（八雲1－1－1　区民キャンパス内）　**曲目**　津軽じょんから節ほか　**料金**　全席指定4,000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）。発売中　**共催**　目黒区芸術文化振興財団
問めぐろパーシモンホール事業課（☎5701－2913）

東京マンドリン宮田楽団～サマーコンサート

日時　7／3（土）15：00開演（14：00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）　**定員**　50人（抽選。全席指定）　**共催**　目黒区芸術文化振興財団
申ハガキに、記入例1～4と希望者全員（2人まで）の2 3を書いて、4／30（必着）までに、東京マンドリン宮田楽団　宮田（〒152－0032平町2－5－17－108、☎090－1858－1284）へ。当選者には5月末までにチケットを送付

お知らせ

総合庁舎南口エントランスホールの工事を行います

5月中旬～4年3月下旬（予定）に、総合庁舎本館3階南口エントランスホールの天井耐震補強工事を行います。期間中は安全確保のため、仮設通路を設置します。
問総務課庁舎管理係（☎5722－9182）

住居確保給付金の再支給の申請が可能になりました

給付金の受給が終了したかたで、一定の要件を満たした場合、申請により、最長3カ月の受給が可能になりました。申請は、原則郵送で受け付けます。詳細はホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
申請期限　6／30
問福祉総合課くらしの相談係（☎5722－7049）

教育施策説明会

説明会に先立ち、4月下旬から、施策の説明動画を配信します。詳細は、ホームページをご覧ください。
日時　①5／8（土）②5／15（土）10：00～11：30　**会**[illegible]校サポートセンター（[illegible]－10）　**内容**　教育委[illegible]り組み　**定員**　各15人[illegible]
申電話またはFAX（[illegible]と希望日①または②を記入）で、教育政策課教育政策係（☎5722－9432、FAX5722－9332）へ

会場での開催は中止となりました

世論調査がまとまりました

調査結果は、総合庁舎本館1階区政情報コーナー、図書館、地区サービス事務所（東部を除く）、住区センターのほか、ホームページでご覧になれます。また、区政情報コーナーで、1冊400円で販売します。
問区民の声課（☎5722－9416）

自衛隊一般幹部候補生募集

応募資格　大卒程度試験＝22～25歳、大学院卒者試験＝28歳未満の修士課程修了者（見込みを含む）ほか　**受付期限**　①4／28②6／18（飛行要員を除く）　**試験日**　①1次試験5／8（土）・9（日）、2次試験6／8（火）～14（月）のうち指定する日②1次試験6／26（土）、2次試験8／2（月）～8（祝）のうち指定する日。詳細はお問い合わせください
問自衛隊東京地方協力本部五反田募集案内所（☎3445－7747）

保健衛生

HP50歳以上胃がん検診（5～7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47年3／31以前生まれの区内在住者。ただし次のかたを除く①2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。詳細はお問い合わせください
申電話で、6／14までに、健康推進課成人保健係（☎5722－9589、FAX5722－9329）へ

国民生活基礎調査にご協力ください

厚生労働省は、国民の保健・医療・福祉・年金などの世帯の状況を把握するため、6／3現在で調査を実施します。区長に任命された統計調査員（調査員証を携帯）が、4月中旬から準備調査に、5月下旬から調査票記入のお願いに、対象世帯へ伺います。調査結果は、厚生労働行政施策の資料として活用されます。
問健康推進課健康づくり係（☎5722－9584）

人材を募集します

詳細は、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）をご覧ください

●特別区立幼稚園教員採用候補者

勤務場所　23区の区立幼稚園（大田・足立区を除く）　**職種**　教員　**応募資格**　昭和62年4／2以降生まれの幼稚園教諭普通免許状所有者または令和4年4／1までの取得見込者　**選考方法**　1次＝筆記試験6／20（日）
申募集案内に添付の申込書を、5／7（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（〒102－0072千代田区飯田橋3－5－1　東京区政会館内、☎5210－9751）へ郵送。同組合ホームページから申し込み可

●特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

3年度から、新規申込者の選考を毎月実施します（更新は6月選考のみ）。
勤務場所　23区の区立幼稚園（大田・足立区を除く）　**職種**　臨時的任用教員　**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（新規申込者、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）
申募集案内に添付の申込書を、各月の申込期限（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（〒102－0072千代田区飯田橋3－5－1　東京区政会館内、☎5210－9857）へ郵送

★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いただくか、お問い合わせください

75歳以上のかたから新型コロナウイルスワクチン接種が始まります

費用は無料です

問新型コロナワクチン接種コールセンター（☎0570－058－050、FAX5722－7048）

3／17時点で目黒区の住民基本台帳に記載されている、75歳以上のかたの住所宛てに、ワクチン接種券などを同封した封筒（下写真）を、4／19から順次発送します。

今回接種を行うファイザー社製のワクチンは、2回接種が必要です。なお、ワクチン接種は本人の同意がある場合にのみ行います。

接種会場は、ホームページまたは同封の案内をご覧ください。会場ごとの開始日は、ワクチンの供給状況などに合わせ、段階的に決定します。最新情報はホームページ（右コード）をご覧いただくか、予約の際にご確認ください。

●この封筒と中身が届きます

4／19から発送するのは 75歳以上（昭和22年4／1以前生まれ）のかた

4／19からの発送分が、4／23までに届かない場合は、新型コロナワクチン接種コールセンターにご連絡ください。

5／17から発送するのは 65～74歳のかた

❶新型コロナウイルスワクチン接種券（接種券番号が記載）
❷予診票　❸接種・予約方法の案内　❹接種会場の案内
❺ワクチンの説明書　❻予約受付開始日などの案内

高齢者以外のかたへの接種

65歳未満で基礎疾患があるかたや高齢者施設などで働くかた、一般のかたへの接種は、今後のワクチンの供給状況を踏まえ、改めてご案内します。

●接種の流れ

接種券が届いたら

ワクチン接種は予約が必要です

1回目の予約をします

予約は、コミュニケーションアプリLINE（ライン）または電話で受け付けます。予約の際は、ワクチン接種券に記載の接種券番号を用意してください。

年齢ごとに予約受付開始日が異なります（下表）

年齢		予約開始日
85歳以上	昭和12年4／1以前生まれ	4／23(金)
80歳以上	昭和17年4／1以前生まれ	4／26(月)
75歳以上	昭和22年4／1以前生まれ	4／30(金)

LINEで予約

24時間受け付けます

- スマートフォンなどにLINEのアプリをインストールした後、目黒区公式アカウントを友だち追加すると、予約できます。アプリのインストールや、友だち追加は、**右コード**からできます
- 家族など本人以外のアカウントからも予約することができます（本人の接種券番号が必要です）

電話で予約

新型コロナワクチン接種コールセンター（**下記**）へ電話し、接種券番号と生年月日を伝えてください。

新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0570－058－050
受付時間　月～土曜日8：30～17：00（祝・休日を除く※）
※4／29(祝)、5／3(祝)～5(祝)は開設します

1回目の接種を受けます

接種の前に
- 事前に予診票へ必要事項を記載してください
- 接種は肩に行います。半袖など肩を出しやすい服装でお越しください
- 保険証などの本人確認書類、接種券、予診票を持参してください

2回目の予約をします

1回目の接種から約3週間後の接種となるように予約します

1回目の接種が終了後、予約できます。

2回目の接種を受けます

接種完了

■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：母子・歯科保健ほか
☎5722－7047：予防接種

碑文谷保健センター（碑文谷4-16-18）
☎3711－6446：成人・母子・歯科保健、検便ほか

＋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

小児科・内科
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

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

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

歯科
診療時間は9:00～11:30、13:00～16:30
4月18日(日)　佐瀬歯科医院
平町1-23-15　☎5701－1221
4月25日(日)　タナベデンタルクリニック
中目黒3-1-5　☎5794－6671

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方の相談　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FAX5388－1396

VEGETABLE OIL INK 環境にやさしい植物油インキを使用しています　R100 古紙パルプ配合率100％再生紙を使用