

今号の主な記事

2面	東京都議会議員選挙
3面	区民センターにおむすび カフェがオープンほか
4面	男女共同参画週間ほか
5面	区展作品募集ほか
6面	情報ボックスほか
7面	健康・衛生一口メモほか
8面	チャレンジめぐろほか

No.2110

めぐろ区報

令和3年
(2021年) 6/25
毎月5・15・25日発行



未来のために投票へ行く！ 7月4日(日)は東京都議会議員選挙



昨年7月に実施された東京都知事選挙の投票率は、全体が約54%だったのに対し、10～20代は約43%とその差は10ポイント以上もありました。
選挙管理委員会はこの状況を踏まえ、将来有権者になる区内の小・中学生や高校生を対象に、選挙出前授業を実施しています。
選挙管理委員会事務局（☎5722-9299、FAX5722-9334）

4月に選挙管理委員会と学生団体ivoteによる選挙出前授業を受けたトキワ松学園高等学校3年生の皆さん

これから有権者となる高校生に聞いた 選挙への思いや不安に ivoteの皆さんが答えます

私たち、学生団体ivote（アイ・ボート）は、投票をきっかけとして若者が政治や社会にもっと関心を持ち、若者の意見を政治に届けることを目指して活動しています

▲ivote加藤さん

Q 政治と私たちがあまり結びつかず、選挙に関心を持ってない



A もし若い人が投票に行かなければ、若い人の声が政治に届かない可能性があります

消費税の引き上げがあったり、感染症対策のための休校があったりするなど、私たちの生活のさまざまなところに政治が関わっています。だからこそ若い人たちも選挙を通じて、自分たちの声を政治に届ける必要があります

▲ivote大石さん

Q 政治について分からないことが多く、誰に投票してよいか分からない



A すべてを理解して、投票しなければいけないということはありません

身近なテーマや関心のある事柄からでもいいので、政治や社会について少しずつ理解を深めて、投票先を決めてください。そして、あなたの思いを投票を通じて政治に届けてください。あなたの思いに、正解も不正解もありません

▲ivote中尾さん

学生団体ivoteの皆さんによる講話や模擬選挙を体験して、政治や若者が投票に行くことの大切さを学ぶことができました。私たちは将来の社会を担っていくことになるので、自分には関係ないと思わずに投票に行きたいと思います



東京都議会議員選挙

投票日 7/4(日) 投票時間 7:00～20:00
詳細は2面をご覧ください

東京都議会議員選挙

区内投票所などの情報は、区ホームページ（コード①）をご覧ください



投票日 7 / 4 (日)

投票時間 7 : 00 ~ 20 : 00

区選挙管理委員会事務局（☎5722-9299、FAX5722-9334）

選挙公報を配布します

選挙公報の配布期間は、6 / 29(火)～7 / 2(金)を予定しています。選挙公報が届かない場合は、目黒区シルバー人材センター（☎3793-0181。8 : 30～18 : 30）へご連絡ください。

区の施設や区内各駅の選挙公報スタンドで入手できるほか、都ホームページ（コード②）からご覧になれます。



投票所は新型コロナウイルス感染症対策をしています

投票所の感染症対策

- 投票所出入口にアルコール消毒を設置します
- 投票管理者・立会人、投票所従事職員はマスクを着用します
- 定期的に投票所を換気します
- 投票記載台・鉛筆などの消毒を行います
- 混雑時には、周囲のかたと間隔を空けて並ぶよう誘導します



有権者の皆さんが安心して投票できるよう、感染症対策をして選挙を実施します。投票に行く際はマスクの着用など、ご理解とご協力をお願いします。

皆さんにお願いする感染症対策

- できるだけ鉛筆（シャープペンシル）を持参してください。ボールペン（特に水性）はインクがにじむ可能性があるため、鉛筆を推奨しています
- マスクの着用、咳エチケット、来場前後の手指消毒にご協力ください
- 周りのかたとの距離を保つようお願いします

期日前投票

投票時間 8 : 30 ~ 20 : 00

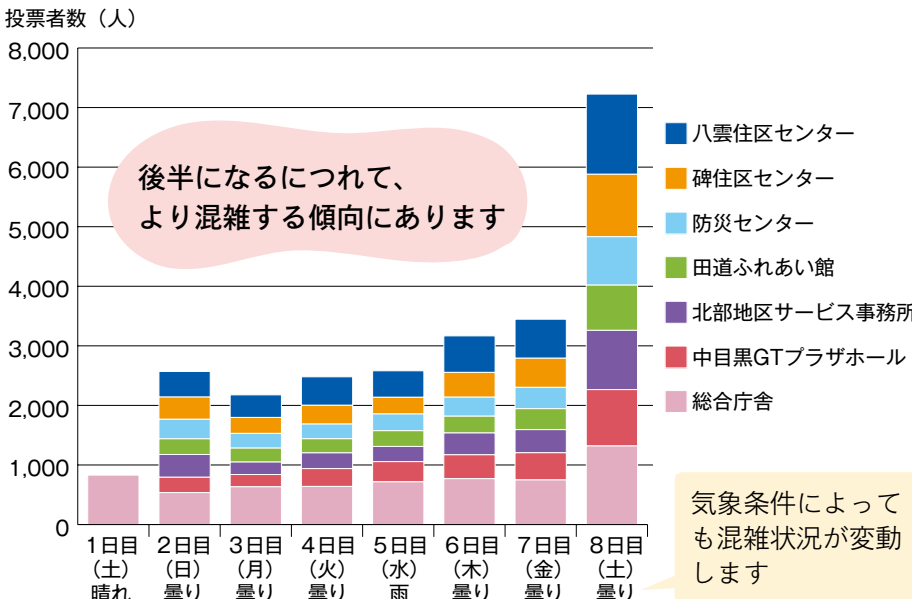
分散投票にご協力ください

感染症対策として、密を避けるために期日前投票ができます。住所に関係なく、いずれの期日前投票所でも投票ができます。

期日前投票の方法は、宣誓書に必要事項を記入する以外、投票日当日と同様です。宣誓書は送付する入場整理券の裏面にありますので、事前の記入をお願いします。

会場	投票期間
目黒区総合庁舎（上目黒 2-19-15）	6 / 26(土)～7 / 3(土)
中目黒GTプラザホール（上目黒 2-1-3）	6 / 27(日)～7 / 3(土)
北部地区サービス事務所 （大橋 1-5-1 クロスエアタワー 9階）	
田道ふれあい館（目黒 1-25-26）	
防災センター（中央町 1-9-7）	
碑住区センター（碑文谷 2-16-6）	
八雲住区センター（八雲 1-10-5）	

平成29年東京都議会議員選挙の期日前投票所の日別投票者数



目黒区で投票できるかた

次の2つの要件をすべて満たすかた

- ①平成15年7 / 5以前に生まれたかた
- ②令和3年3 / 24までに目黒区に転入届をし、6 / 24まで引き続き目黒区に住んでいる（住民基本台帳に記録されている）かた

区内転居した場合

6 / 12以降に区内転居の届け出をしたかたは、前住所地の投票所で投票してください。

都内へ転出した場合

転出してから4カ月以内で、目黒区の選挙人名簿に登録されており、転出先の選挙人名簿に登録されていないかたは目黒区での投票となります。選挙用住民票の写し（無料）や新住所記載の運転免許証またはマイナンバーカードがあると、円滑に投票できます。

ただし、都外へ転出した場合は投票できません。

即日開票

会場 碑文谷体育館（碑文谷 6-12-43）
時間 20 : 40 から

投票・開票状況は、ホームページ（コード③）でご覧になれます。



入場整理券を郵送します

住民票の世帯ごとにまとめて封書で郵送します。投票所には、自分の名前が記載された入場整理券をお持ちください。

入場整理券を忘れた、紛失した、手元に届いていない場合でも、選挙人名簿と照合のうえ投票できます。投票所の係員にお申し出ください。

なお、投票日当日は、入場整理券に記載された指定の投票所以外では投票できません。

代理投票・点字投票など

代理投票 けがや心身の障害などで投票用紙に記載できないかたは、係員が手続きに従って代筆します。投票の秘密は厳守します。

点字投票 目の不自由なかたは、点字器を使って投票できます。

コミュニケーションボード 投票方法などをイラストや文字で説明するコミュニケーションボードを用意しています。

物品の貸し出し 車椅子、老眼鏡、文鎮、滑り止めシートなどがあります。必要なかたはお申し出ください。

区民センターに おむすびカフェ 米創庵がオープンします

7/1 開店



米創庵は、区内で弁当などの製造・販売・配達などを通じて、障害者の就労支援を行うNPO法人フードコミュニティ目黒のオリジナルブランドです。

減農薬の米やこだわりの塩など材料を厳選し、栄養士が監修したおいしくてヘルシーな食事を提供します。

おすすめは店名のとおり、おむすび。店内はもちろん、持ち帰りもできます。ほかにも、パフェや米粉のクッキーなどが楽しめるスイーツメニューも用意しています。ぜひ、お立ち寄りください。

おむすびプレート
850円

パフェ 500円

小腹カレー
500円

※すべて税込み

米創庵（こめそうあん）

場所 目黒2-4-36 区民センター内
(☎6412-7452)

営業時間 火～土曜日11:00～16:00

感染症対策を徹底して営業します

- 座席数を減らし、パーティションで仕切っています
- 常時、換気をします
- 従業員はマスクを着用します
- 入口や洗面台にアルコール消毒を設置します



障害があるかたへの 心身障害者福祉手当など

心身障害者福祉手当（区）

対象	手当額	支給制限
65歳未満（※1）で次の①～③いずれかのかた	月額15,500円	施設入所者、保護者が児童育成（障害）手当を受給している
①身体障害者手帳1・2級、脳性まひ、進行性筋萎縮症、愛の手帳1～3度		
②身体障害者手帳3級、愛の手帳4度	月額10,000円	
③区の指定する特殊疾病（難病）（※2）	月額13,000円	

※1 65歳前に身体障害者手帳などの交付を受け、所得制限等で申請できなかったかたや、心身障害者福祉手当の受給資格喪失後、その支給制限事由がなくなったかたは、65歳以上でも対象

※2 都難病医療助成の特定医療費（指定難病）医療受給者証、または難病のマル都医療券が交付されている

重度心身障害者手当（都）

対象（都による判定）	手当額	支給制限
65歳未満で常時複雑な介護を要する、次の①～③いずれかのかた	月額60,000円	施設入所者、3カ月を超えて入院している
①重度の知的障害があり、介護者が常に目を離せず、特別な配慮が必要		
②重度の、知的障害と身体障害が重複		
③両上肢・両下肢の機能が失われ、かつ座っていることが困難		

いずれも所得制限があります。申請方法など、詳細はお問い合わせください。

区障害者支援課支援サービス係（☎5722-9846、FAX3715-4424）

特別障害者手当（国）

対象（専用の診断書で判定）	手当額	支給制限
20歳以上で、常時特別な介護を要し、おおむね①または②のかた	月額27,350円	施設入所者、3カ月を超えて入院している
①身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度の障害が重複		
②①と同等の疾病・精神障害がある		

障害児福祉手当（国）

対象（専用の診断書で判定）	手当額	支給制限
20歳未満の障害児で、常時介護を要し、おおむね①または②のかた	月額14,880円	施設入所者、障害年金受給者
①身体障害者手帳1級（一部2級を含む）、愛の手帳1度（一部2度を含む）		
②①と同等の疾病・精神障害がある		

所得制限額（扶養人数が0人の場合。扶養人数により加算あり）

心身障害者福祉手当・ 重度心身障害者手当	3,604,000円（本人〈20歳未満の場合は保護者〉）
特別障害者手当・ 障害児福祉手当	3,604,000円（本人）かつ6,287,000円（配偶者・扶養義務者）

あんぜん
あんしん
目黒

区内で 新たな特殊詐欺が 発生しています！

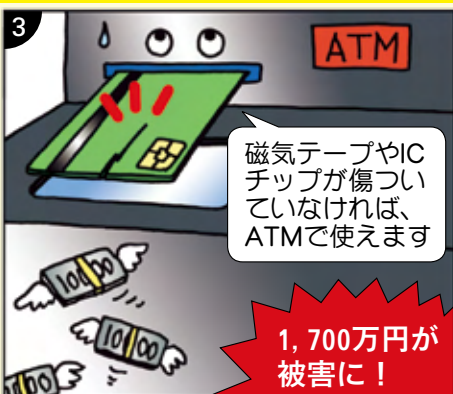
ご注意ください

犯人は、さまざまな手口で巧みに近づいてきます。
区の職員をかたり「医療費の還付がある」などと電話をかけてATM（現金自動預払機）に誘導し、お金を振り込ませる手口や、ワクチン接種を口実に個人情報を聞き出す不審な電話などが報告されています。

区生活安全課（☎5722-9667、FAX5722-9409）

区内で、
実際に起きた事例です

キャッシュカードに目の前でハサミを入れて安心させて…



警察が自宅にキャッシュカードを受け取りに行くことは絶対にありません！

犯人が目の前でカードに切り込みを入れるのは、使えなくなったと安心させるため。磁気テープやICチップなどが無事ならカードは使用でき、お金を引き出すことができます。



だまされない
ためには

- 家族や、周りの人に相談する
- 絶対に他人に暗証番号を教えない、キャッシュカードを渡さない

- 常に留守番電話機能を設定しておく
- 自動通話録音機や、迷惑電話着信拒否装置などを設置する
- 怪しいと思ったら、すぐに110番

生活安全課で装置の
貸し出し予約受け付け中

性別を超えて自分らしく
活躍できる社会をめざそう

6／23～29は 男女共同 参画週間

閩人権政策課男女平等センター係
（☎5721－8570、FAX5721－8574）

3年度男女共同参画週間
キャッチフレーズ（内閣府）

女だから、男だから、
ではなく、
私だから、の時代へ。



▲3年度ポスター

「自分を好きになって、自分を信じ、創り上げた自由な発想が受け入れられる社会。みんなで築いていく、男女共同参画社会とは」をテーマに、これからの時代を創っていく15～20歳を対象に、内閣府が今年度のキャッチフレーズを募集しました。応募総数2,785点の中から選ばれたのが、この作品です。

区では、男女がその性別にかかわらず個性と能力を発揮して、あらゆる分野で共同参画するとともに、性の多様性を尊重する社会の実現を目指しています。

男女平等・共同参画パネル展

男女が平等に共同参画し、性の多様性を尊重する社会づくり条例や男女平等・共同参画推進計画、区の取り組みを紹介します。

日時 6／29(火)までの8：30～17：00(29日は15：00まで)

会場 総合庁舎本館1階西口ロビー



閩健康福祉計画課地域福祉推進係（☎5722－9836、FAX5722－9347）

法務省主唱による社会を明るくする運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

今年のテーマは「生きづらさを、生きていく」。社会を明るくする運動が目指す立ち直り支援の輪に、ぜひ参加してください。

行動目標

- ①犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと
- ②犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること

7月は社会を明るくする運動強調月間です

区は、区長を推進委員長とし、保護司会を中心に更生保護女性会、BBS会（兄や姉のような立場で更生を支援するボランティア）などの関係機関・団体による推進委員会を設けています。明るい社会の実現を目指す、この運動へのご理解とご協力をお願いします。

ルールを守って 歩きたばこやポイ捨てのない きれいなまちに！

閩環境保全課環境計画係（☎5722－9606、FAX5722－9401）

区は、平成15年7月にポイ捨てなどのないまちをみんなでつくる条例（ポイ捨て防止条例）を制定し、吸い殻・空き缶等を路上に捨てることを区内全域で禁止しています。この条例を施行した7月をポイ捨て防止・喫煙マナー向上月間とし、啓発活動などに取り組んでいます。



めぐろたばこルール（区内での喫煙のきまり） をご存じですか

- たばこのポイ捨てや歩きたばこは区内全域で禁止
- 路上喫煙禁止区域（中目黒駅・学芸大学駅・都立大学駅・自由が丘駅周辺）では、指定公衆喫煙所以外の路上喫煙は禁止
- 指定公衆喫煙所では、灰皿周辺エリア内で喫煙。人が多いときは、少し待つ心のゆとりを

自由が丘駅指定公衆喫煙所は休止中です。
屋内型喫煙所の整備まで、ご理解ご協力をお願いします

みんなのまちはみんなできれいに

ポイ捨て防止条例に基づき、区と区民・事業者が協力して、清掃活動など、まちの美化に取り組んでいます。

〈ご協力ください〉自宅に掲示するポイ捨て禁止シールやプレート（右画像）を配布するほか、美化活動支援としてトング・ガム取り棒・たすきなどの貸し出しを行っています。詳細はお問い合わせください。

ポイ捨て禁止

▲ポイ捨て禁止シール



▲ポイ捨て禁止プレート



国民健康保険の給付制度



閩国保年金課給付係（☎5722－9811、FAX5722－9339）

国民健康保険は、国民健康保険被保険者証の提示により医療費の一部負担金（2～3割）で診療を受けられるほか、次の給付制度があります（申請は2年以内）。

療養費 旅先（海外を含む）での急病等の緊急やむをえない理由で被保険者証を提示せずに受診し、医療費の全額を支払ったり、医師の指示で治療用装具を作製したりした場合などの保険給付相当額を支給します

高額療養費 1カ月の医療費の一部負担金が、自己負担限度額を超えた場合に差額を支給します。対象者には、診療を受けた3～4カ月後に申請書を送付します

高額医療・高額介護合算療養費 国民健康保険と介護保険の年間（8月～翌年7月）の自己負担額を合算し、自己負担限度額を超えた場合に差額を支給します

出産育児一時金 加入者が出産した場合、42万円を支給します（ほかの健康保険から支給される場合は対象外）。医療機関などでの手続きにより、出産育児一時金を出産費用の支払いに充てることのできる直接支払制度もあります

葬祭費 亡くなった加入者の葬儀を行ったかたに7万円を支給します（ほかの健康保険から支給される場合は対象外）

限度額適用認定証

限度額適用認定証を提示すると、1カ所の医療機関での入院や通院にかかる1カ月当たりの医療費の一部負担金の支払いが、自己負担限度額までになります（非課税世帯は入院時の食事代も減額）。

認定証の交付は事前申請が必要です。ただし保険料の滞納がある場合、原則として交付できません。



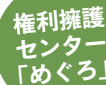
作品募集

区展（目黒区民作品展）は、区民の日（10月1日）制定を記念して昭和52年から開催しています。気軽に参加できる作品展で、毎年多くのかたから作品が寄せられています。あなたも区展で作品を発表しませんか。

開催日程 9／15(水)～26(日)。9／21(火)は休館
会場 目黒区美術館（目黒2-4-36 区民センター内）
募集作品 手工芸・写真・絵画・書
参加費 1作品当たり500円 申込期限 8／14（必着）
※詳細は、応募要項（地区サービス事務所〈東部を除く〉、住区センター、社会教育館などで配布）またはホームページ（右コード）をご覧ください



目黒区展実行委員会 小野田（☎3712-5295）

弁護士・司法書士が
専門相談をお受けします

成年後見制度（法定後見・任意後見）の利用や相続・遺言、財産などの権利侵害などに関することを、専門家に相談できます。

区内在住の高齢者、障害があるかたや親族などの関係者の相談を無料でお受けします。気軽にご利用ください。

相談するには

電話または窓口にお問い合わせください。相談の概要を伺い、専門家の助言などが必要な相談について、希望日時の予約を受け付けます（相談は1要件につき1回）。

障害などで外出困難なかたは出張相談をご利用になれます。

相談日時 毎月第1～4金曜日（祝・休日を除く）

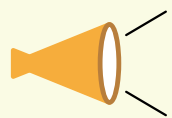
13：30～16：30のうち1時間

場所 総合庁舎本館1階権利擁護センター「めぐる」

権利擁護センター職員による一般相談もあります

成年後見制度の概要や利用方法、福祉サービスの利用援助などの相談を随時受け付けています。ご利用ください。

目黒区権利擁護センター「めぐる」（☎5768-3964、FAX5768-3965）

団体・事業者のみなさんへ
環境に配慮した取り組みを支援します！

目黒区清掃リサイクル課計画普及係
（☎5722-9883、FAX5722-9573）

フードドライブで食品ロス削減に取り組む
団体・事業者を支援します

食べられるのに捨てられている食品の量は、日本で年間約600万トン。食品ロスを減らすために、家に余っている食品を捨てるのではなく、福祉団体や施設などに提供する活動（フードドライブ）があります。

区は、フードドライブの窓口開設などを実施する団体・事業者を応援するため、費用を補助します。詳細はホームページ（コード①）をご覧ください。



①

実施期間 8／1～12／31 補助金額 窓口開設などにかかる費用（上限10万円）
申請期限 11／30（実施する1カ月前までに申請が必要。先着〈予算額を超えた時点で終了〉）

フードドライブ用の物品を貸し出します

区が作製したのぼり旗や食品回収ボックスを、無料で貸し出します。詳細はホームページ（コード①）をご覧ください。

貸出期間 8／1～4年3／31（窓口開設の14日前までに申請が必要。先着）

エコテイクアウトで
プラスチックの削減に取り組む
事業者などを支援します

コロナ禍での外出自粛もあり、テイクアウト（持ち帰り）の食事を選択することが増えました。

テイクアウトが増えている今、環境に配慮した容器に変える事業者などを、応援するための費用を補助します。詳細はホームページ（コード②）をご覧ください。



②

実施期間 8／1～12／31
補助金額 環境に配慮したテイクアウト容器の購入費用（上限10万円）
申請期限 11／30（実施する1カ月前までに申請が必要。先着〈予算額を超えた時点で終了〉）

目黒区美術館ワークショップ夏

オンラインで開催します



参加費無料



●うちんち！ワークショップ

大好きなおやつを、とっておきの包み方で楽しむ方法を探します。

日程 8／29(日)
講師 & 4+do（アンドフォープラスドゥ）メグロアソビ冒険隊
対象 小学生以上（小学生は保護者の参加が必要）
定員 各8組（抽選）
コース・時間
Aコース わたしのおやつのお包み方・10：00～11：30
Bコース みんなのおやつのお包み方・13：00～14：30
申込期間 7／17～8／1

申し込み方法

目黒区美術館ホームページ（右コード）からお申し込みください



●セミナー

自然素材に対して独創的な考えを持つ講師が、包むことについて語ります。

対象 高校生以上 定員 各30人（先着） 申込開始日 7／13

①日本の住まいを包む～自然素材と建築

日時 8／7(土)14：00～15：30

講師 京都工芸繊維大学名誉教授 石田潤一郎氏

②紙を折る包む～空間に広がる光と影

日時 8／14(土)14：00～15：30

講師 造形作家 西村優子氏

③包むを構造から読み解く～バスケットリー（かご）の可能性

日時 8／21(土)14：00～15：30

講師 バスケットリー作家 関島寿子氏

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)
○○○○課(申込先の宛て名)

区立保育園 夏の催し



園保育課保育指導係（☎5722-9867、FAX5722-9659）

区立保育園では、7～9月に、親子で参加できる水遊び、おもちゃ作りなどを行います。

詳細は区立保育園子育て支援行事予定表夏号（総合庁舎本館2階保育課、区立保育園、児童館などで配布）または、ホームページ（右コード）をご覧ください。



講演・講習

高齢者センター講習会「スマートフォンを活用した防災講座」「初心者向けパソコン講座～パワーポイント基礎」

対象 60歳以上の区内には高齢者センター利用希望者
〈スマートフォンを活用した防災講座〉

中止となりました

日程 7/7(水)・8(木)。全2回
時間 ①10:00～11:30②13:30～15:00
会場 高齢者センター（目黒1-25-26 田道ふれあい館内）
内容 災害情報や災害時に役立つ防災アプリの活用法
講師 NPO法人防災コミュニティネットワーク
定員 各10人（先着）

〈初心者向けパソコン講座～パワーポイント基礎〉

日程 7/15(木)・16(金)。全2回
時間 ①10:00～12:00②13:30～15:30
会場 シルバー人材センターパソコン教室（下目黒2-20-19 下目黒住区センター内）
定員 各7人（先着）
費用 教材費300円。USBメモリ（外付け記憶媒体）を持参（600円で販売あり）。常設パソコンを使用

☎電話で、高齢者センター（☎5721-2291）へ。窓口申し込み可

女性のための就職支援セミナー「私らしいライフキャリアを創る」

日時 7/10(土)13:00～15:00
会場 総合庁舎本館地下1階第17会議室
講師 2級キャリアコンサルティング技能士 内田ひとみ氏
対象 女性
定員 10人（先着）
☎電話またはFAX（記入例1～4を記入）で、7/9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、FAX5722-9387）へ。保育（6カ月以上の未就学児）希望者は7/1までに予約

発達障害支援拠点ぽると「家族って、何だろう!?～発達障害の家族としての困りごと」

日時 7/31(土)10:00～11:45
会場 東山住区センター
内容 談話会とワークショップ
対象 発達障害があるかたの家族
定員 20人（先着）

☎電話、往復ハガキ・Eメール（記入例1～4）とEメールアドレス、発達障害があるかたの5と続柄を記入）で、7/28（必着）までに、発達障害支援拠点ぽると（〒153-0043東山2-24-30 東山住区センター内、☎6412-7151、✉portomoushikomi@outlook.jp）へ

伝統文化子ども教室「子どものための日本舞踊教室」

日時 8/14～10/30（10/9・16を除く）の毎週土曜日10:00～12:00（全11回。発表会含む）。10/31（日）はめぐろパーシモンホール大ホールで発表会
会場 めぐろパーシモンホールほか（八雲1-1-1 区民キャンパス内）
対象 小学1～4年生
定員 15人（抽選）
費用 保険料など5,000円。浴衣・帯などを持参

☎ハガキ・FAXに、記入例1～6と学校名・学年、保護者の3を書いて、7/9（必着）までに、文化・交流課文化・観光係（☎5722-9553、FAX5722-9378）へ

パソコン教室「パソコンの仕組みを理解し上手に使う」

日時 7/19(月)～22(祝)13:30～16:30（全4回）
会場 シルバー人材センターパソコン教室（下目黒2-20-19 下目黒住区センター内）
定員 7人（先着）
費用 教材費など13,100円

☎電話で、目黒区シルバー人材センターパソコン教室（☎FAX共通6420-0235）へ

催し物

トンボ採り大会

日時 7/11(日)10:00～11:30
会場 駒場野公園
内容 公園でトンボを探す
定員 10人（抽選。小学3年生以下は保護者同伴）
☎往復ハガキに、記入例1～5、同伴者の3を書いて、7/1（必着）までに、駒場野公園自然観察舎（〒153-0041駒場2-19-70、☎3485-1754）へ

お知らせ

マイナンバーカードによるコンビニ交付サービスを一時停止します

機器保守作業のため、6/29(火)17:00～翌日6:30と7/7(水)終日は、コンビニエンスストアで、戸籍（全部・個人）事項証明書・戸籍の附票の写しの交付サービスは利用できません。
☎戸籍住民課住民記録証明係（☎5722-9795）

国民健康保険と後期高齢者医療制度の新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金の適用期間を延長しました

適用期間を9/30まで延長しました。詳細は、ホームページをご覧ください

ただくか、お問い合わせください。
☎国民健康保険は国保年金課管理係（☎5722-9809、FAX5722-9339）、後期高齢者医療制度は東京都後期高齢者医療広域連合（☎0570-086-519、FAX0570-086-075、IP電話は☎3222-4496）

会議を公開します

会議名	日時・会場
①情報公開・個人情報保護審議会 ☎行政情報マネジメント課 (☎5722-9622)	7/7(水)14:00～16:00・総合庁舎本館4階特別会議室
②廃棄物減量等推進審議会 ☎清掃リサイクル課計画普及係 (☎5722-9883、FAX5722-9573)	7/19(月)10:00～12:00・総合庁舎本館1階E会議室
③都市計画審議会 ☎都市計画課庶務係 (☎5722-9197、FAX5722-9338)	7/27(火)14:00～15:30・中目黒住区センター（中目黒2-10-13 中目黒スクエア内）

※傍聴希望者は当日会場へ
※手話通訳希望者は②7/2③7/14までに予約

国民年金保険料の免除制度

申請方法など、詳細はお問い合わせください。

〈7月から納付困難なかたの保険料免除申請を受け付けます〉

免除期間 7月～4年6月
対象 本人・配偶者・世帯主の所得が基準額以下のかた、離職者
内容 全額または一部免除、納付猶予（所得などに応じて決定）
申請方法 必要書類（申請書、元年12/31以降に失業したかたは離職票の写しなど）を総合庁舎本館1階国保年金課国民年金係へ郵送または持参。申請は毎年度必要（前年に継続申請が承認されたかたは不要。日本年金機構の審査結果を通知）。納付期限から2年以内の保険料も申請可

〈産前産後の保険料を免除します〉

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月（多胎妊娠の場合は3カ月前）から出産予定日の翌々月
対象 国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2/1以降のかた。申請は出産予定日の6カ月前から受け付け。母子健康手帳など出産予定・出産日が確認できる書類が必要

☎国保年金課国民年金係（☎5722-9814、FAX5722-9339）

チャリティコンサートの混声合唱団員を募集します

〈練習〉日時 10/13～4年3/12の原則水曜日13:30～16:30（全21回）。10/6(水)に結団式あり
会場 中目黒GTプラザホール（上目黒2-1-3）ほか
内容 4年3/13(日)にめぐろパーシモンホール小ホールで開催するチャリティコン

サートに出演
講師 日本声楽アカデミー会員 荒牧小百合氏ほか
定員 46人（抽選）
費用 参加費11,000円（楽譜代別途）
共催 目黒区教育委員会
☎往復ハガキに、記入例1～5と希望パート（ソプラノ・アルト・テノール・バスの別）を書いて、7/30（必着）までに、公益財団法人北野生涯教育振興会（〒153-0053五本木1-12-16、☎3711-1111）へ

保健衛生

健康づくり健診

日時 7/30(金)8:45～10:30
会場 総合庁舎本館3階目黒区保健所
内容 身長・体重・血圧測定、尿・血液検査
対象 1年以内に同じ健診を受けていない、16～39歳の区内在住者
定員 40人（先着）
費用 健診料500円（生活保護受給者などは無料）
☎電話で、保健予防課保健管理係（☎5722-9396、FAX5722-9508）へ。保育（3歳未満の乳幼児。定員あり）希望者は申込時に予約

人材を募集します

●配分推薦委員会の委員

任期 9/1から2年間（年4回程度）
内容 共同募金（赤い羽根共同募金、歳末たすけあい）の区内施設や団体などへの配分割合の協議・助成審査
応募資格 20歳以上の区内在住者
謝礼 1回3,000円
募集人数 2人。申込書を7/15までに問い合わせ先へ電話で請求
☎目黒区社会福祉協議会（☎3711-4995、FAX3719-8715）

ボランティア募集

☎めぐろボランティア・区民活動センター（☎3714-2534、FAX3714-2530）

- ◆子育てサロンで保育を手伝う
日時 毎月第4(木)10:00～12:00
場所 東山住区センター（東山2-24-30）
- ◆ミニデイサービスでゲームや歌などの活動を手伝う
日時 毎月第1・3(木)13:30～15:30
場所 不動住区センター（下目黒6-8-23）
- ◆高齢者施設で創作活動を手伝う
日時 毎日14:00～16:00で都合のよい日時
場所 デイサービスソラノイロ（鷹番2-2-5）
- ◆目黒川沿いのごみ拾いを手伝う
日時 毎月第2または3(土)、第4または5(金)9:30～11:00
場所 目黒川沿い（さいかち橋から緑橋まで）
- ◆ふれあいサロンで手芸や小物づくりなどの活動を手伝う
日時 毎月第1～3(月)10:00～12:00
場所 自由が丘住区センター宮前分室（八雲3-22-15）

健康・衛生

カンピロバクター
食中毒にご注意！

図生活衛生課食品衛生指導係
(☎5722－9507、☎5722－9508)

カンピロバクターとは

カンピロバクターは、生の鶏肉などについている、食中毒を起こす細菌です。近年、カンピロバクターを原因とする食中毒が多発しています。

このような原因で起こります

鶏たたき・鶏刺しなどの生または半生の料理や、加熱不足の焼鳥・レバー串が主な原因です。調理器具や手指を介した２次汚染も原因となります。

症状

食べてから２～７日後に、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。ギランバレー症候群という手足のまひや呼吸困難などを起こし、後遺症が残ることもあります。

しっかり予防しよう

【飲食店で】

新鮮な肉にもカンピロバクターは付着しています。特に鶏肉を使用した料理はよく加熱されたものを選びましょう。生焼けの場合は、店の人に再加熱をお願いするなどして、しっかり焼いてもらいましょう。

【家庭で】

- ①調理の前後は手を洗いましょう。また、生肉を扱う調理器具は、他の食材と分けましょう
- ②カンピロバクターは、75℃で１分以上の加熱で死滅します。肉の中心の色が変わるまで、十分加熱しましょう
- ③生肉を冷蔵庫で保管するときは、ふた付きの容器に入れるかラップをかけましょう

金沢市「氷室の雪氷」の展示

図金沢市東京事務所金沢営業戦略室
(☎3262－0444、☎3234－0990)

加賀藩が氷室に保存した雪氷を、徳川家に献上した歴史にならい、金沢の奥座敷・湯涌温泉から、雪氷が届きます。雪氷は西口ロビーで展示公開します。伝統の雪氷で、一服の涼を感じてみてはいかがでしょうか。



雪氷展示

日時 7／5(月)12：00～17：00
※雪氷がなくなり次第終了
場所 総合庁舎本館１階西口ロビー

7月の健康相談など

※新型コロナウイルス感染症対策のため休止する場合があります

事業名	保健予防課		碑文谷保健センター	
肝炎検査 (区民無料・予約制)	30(金) 8：45～10：30	☎5722－9396		
歯科相談(予約制)	6(火)・20(火) 〈乳幼児〉9：00～10：00 〈一般〉10：00～10：30	☎5722－7057	13(火)・27(火) 時間などはお問い合わせください	☎3711－6446
精神保健相談(専門医による・予約制)	8(木)・28(水) 13：30～15：30	☎5722－9504	19(月) 9：30～11：00	☎3711－6447
精神保健家族会(予約制)			28(水) 9：30～11：30	
依存問題等家族相談(予約制)	〈個別〉 6(火)13：50～16：00・ 16(金)15：00～15：30 〈グループ〉 16(金)13：30～14：45		14(水) 9：30～11：30	
思春期・青年期の親の会(予約制)	〈個別〉 19(月)15：00～15：30 〈グループ〉 19(月)13：30～14：45			
健康相談	月～金曜日(祝・休日を除く) 8：30～17：00		月～金曜日(祝・休日を除く) 8：30～17：00	
HIV・性感染症相談・検査(予約制)	19(月) 9：00～11：00	☎5722－9896		
検便(細菌検査)受け付け(有料)			火・水曜日(20・21日を除く) 9：00～12：00、 13：00～15：00	☎3711－6448

※パーキンソン教室、ことばの相談室は、現在中止しています。最新の状況はホームページをご覧ください

図保健予防課保健管理係 (☎5722－9396、☎5722－9508)

碑文谷保健センター保健サービス係 (☎3711－6446、☎5722－9330)

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	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	▼歯科の診療時間は9:00～11:30、13:00～16:30
	6月27日(日) すずき歯科クリニック 目黒4-23-16 ☎3710－0804
	7月4日(日) いげた歯科医院 自由が丘2-15-21 ☎3718－5715

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

感染が疑われる
がたの相談

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

ワクチンについての
問い合わせ

目黒区新型コロナワクチン接種コールセンター
☎0570－058－050、☎5722-7048
(月～土曜日8：30～17：00。祝・休日を除く)

くらしの相談

新型コロナウイルス感染症対策として一部の相談を休止しています。実施状況を、事前にお問い合わせください

相談名	相談日時	問い合わせ・申し込み	相談名	相談日時	問い合わせ・申し込み
法律相談(予約制・前週の水曜日から受け付け)	毎週(水)、第1・2・4・5(木) 13:00～16:00 第3(木) 9:00～12:00	区民の声課 ☎5722－9424	女性のためのからだの相談(電話相談可)	第1・3(土) 10:00～12:00	男女平等・共同参画センター ☎5721－8573
税務相談(予約制・前週の火曜日から受け付け)	第1～4(火)		女性のこころの悩みなんでも相談(電話相談可)	毎週(火)(木)(金)(土) 10:00～16:00 毎週(水) 18:00～21:00	男女平等・共同参画センター ☎5721－8572
不動産取引相談(予約制・前週の月曜日から受け付け)	第2・4(月)		子育て総合相談(電話相談可)	毎週(月)～(土) 8:30～17:00	子育て支援課ほ・ねっとひろば ☎3715－2641
登記・成年後見制度相談(予約制・前週の月曜日から受け付け)	第3(月)		子ども相談室(電話相談可)	毎週(水)～(土) 10:00～17:00	めぐろはあとねっと (子どもの権利擁護委員制度) ☎0120－324－810(相談日のみ)
こころの相談(予約制・電話相談可)	毎週(金) 13:00～16:00		保健福祉サービス苦情調整委員による相談	週1回(詳細はお問い合わせください)	午前または午後 ☎5768－3963
少年相談(前日までに予約)	第3(火)		内職相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	高齢福祉課いきがい支援係 ☎5722－9719
年金・労務相談(予約制・前週の金曜日から受け付け)	第3(金)		ワークサポートめぐろ就労相談	毎週(月)～(金) 9:00～17:00 10:00～17:00	ハローワーク相談室☎5722－9326 キャリア相談コーナー☎5722－9632
行政相談(予約制)	第1(月)		受発注情報室(電話相談のみ)	毎週(月)～(金) 10:00～11:30	中小企業センター内 ☎3711－1185
行政書士相談(予約制・前週の月曜日から受け付け)	第1(月)		創業相談室(予約制)	毎週(火)～(木) 13:00～16:00	消費生活センター相談コーナー ☎3711－1140
外国人相談	英語＝毎週(月)～(金)、中国語＝毎週(月)(火)(水)(金)、 ハングル＝第1・3(木)、 タガログ語＝第2・4(木)	外国人相談窓口 (英語は☎5722－9187、中国語・ハングル・タガログ語は ☎5722－9194)	消費生活相談(電話相談可)	毎週(月)～(金) 9:30～16:30	
人権身の上相談(予約制)	第1・3(木) 13:00～16:00 当日受け付けは15:00まで	人権政策課人権・同和政策係 ☎5722－9280	生活の相談(生活の不安・困り事相談)	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	めぐろくらしの相談窓口 ☎5722－9370
男女平等・共同参画オンブズ(苦情処理機関)相談(予約制)	日時は相談に応じます	男女平等・共同参画オンブズ ☎5722－9601	住宅増改修相談	第2・4(金)。7月の第4、8月の第2を除く 10:00～16:00	住宅課居住支援係 ☎5722－9878
女性のための法律相談(予約制)	第2・4(土) 9:30～12:05	男女平等・共同参画センター ☎5721－8570	福祉の相談窓口(サンデーコンシェルジュ)	第4(日) 9:00～17:00	福祉の相談窓口 ☎5722－9037、 ☎5722－9062



目黒区長
あおき えいじ
青木 英二

住みたいまち、住み続けたいまちに チャレンジめぐろ CHALLENGE MEGURO

地域でつながる・続ける新しい介護予防の形

コロナ禍でフレイル（虚弱）が懸念されています

新型コロナウイルスの感染拡大が長期化する中で、感染を恐れ、自宅に閉じこもりがちになった高齢者のフレイルが懸念されています。フレイルとは、加齢などに伴い体力や認知機能が低下して、健康な状態と介護等が必要な状態の中間を表す言葉です。コロナ禍では、「気づかないうちに体が衰えていた」「物忘れがひどくなった」などの声が上げられています。フレイルは、積極的に介護予防に取り組むことで、遠ざけることができます。

介護予防に取り組みましょう

介護予防には、毎日のちょっとした運動や会話を続けることが大切です。例えば、人混みを避けて散歩する、友人に電話やメールをするなどがあります。また運動などのほか、肉類等のたんぱく質をしっかりと摂取することや、よくかんで味わうといった口くう機能の向上が重要になります。これらの取り組みに加えて、社会参加が介護予防や認知症予防に重要であるといわれています。

地域でつながる・続ける新しい介護予防

区内には、介護予防を目的としたさまざまなグループや団体が活動しています。仲間と共に行う趣味や運動などの自主的活動は、地域の通いの場（社会参加）として注目されています。コロナ禍においても、感染対策を講じながら行うこのような活動は、非常に意義のあるものです。互いに電話やメールなどで声を掛け合い、仲間同士でつながることで、自らの健康を保てるとともに、地域の中での支え合いが生まれます。

今年度から新しい介護予防事業「元気あっぴシニアの部活」「脳に効く！ウォーキング」を開始しました。全16回の講習で介護予防の取り組みや体操を学び、地域で仲間と介護予防を続けるための方法を一緒に考える取り組みです。介護予防を仲間と共に楽しく続け、支え合う。こうした活動を地域に広げ介護予防を推進し、「住みたいまち、住み続けたいまち目黒」の実現に努めてまいります。

語ろう人権 家庭で地域で



企業価値を左右する ESG（イーエスジー）経営

個人権政策課（☎5722－9214、📠5722－9469）

加速するESG投資

ESG投資という言葉を知っていますか。

ESGとは、2006年に国連が提唱した倫理的な理念で、環境（Environment）、社会（Social）、企業統治（Governance）の頭文字を並べた、財務以外の企業価値を表す言葉です。投資家や金融機関の投資判断で、環境や社会問題、組織のあり方などを重視する意識の高まりがみられ、その流れは急速に加速しています。ESG投資は、いまや世界の投資総額の3分の1を占めるほどの巨大な市場です。

コロナ禍を契機に、企業には目先の利益にとらわれず、持続可能性を重視した経営姿勢がさらに強く求められ、ビジネスや社会の姿が大きく変わる社会的潮流が起きています。

人権を尊重しないのは企業リスク

ESGの中でも、人権は極めて重要な要素の一つです。人権は、ESGのS（社会）やG（企業統治）に相当し、労働者の権利や女性従業員の活躍など、企業経営の根幹に関わる課題を含みます。

例えば、企業内ハラスメントや、性差別的な表現でのCM、人種や民族特定が可能な顧客情報の取得など、企業による差別的行為

やその黙認は、当然社会的に容認されません。著しい人権侵害とみなされ、投資の減少や不買運動、ブランドの魅力低下、公的機関が行う入札資格停止などにつながりかねません。企業内部での活動だけでなく、商品が消費者に届くまでの全過程で、人権尊重に取り組む姿勢が求められます。

企業への高まる期待

2020年に、政府はビジネスと人権に関する行動計画を策定しました。計画では、倫理基準を満たした責任ある企業行動に努めたうえで利益を得ることによりESG投資を獲得し、日本企業の信用・信頼と国際競争力の向上を目指しています。SDGs（国連サミットが採択した持続可能な開発目標）が掲げる、誰一人取り残さない社会の実現にもつながることが期待されています。

今後、投資を呼び込み、持続可能な経営をしていくためには、ESGを意識した経営理念を定めて公表することや、ESGの課題への取り組み公開など、企業の自主的な情報開示が有効であるとされています。人権尊重などESGへの取り組み姿勢を国際社会に認められるか否かの視点が、企業にとって不可欠な時代が到来しています。

コロナ禍の生活を支援します

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金の申請受け付け

①



目黒区生活困窮者自立支援金相談窓口

（6／28開設。☎5722－7068、📠5722－9062）

緊急小口資金などの特例貸し付けを利用できない世帯で、一定の要件を満たした場合、支給します。詳細はホームページ（コード①）をご覧ください。

支給額（月額） 単身世帯 6万円、2人世帯 8万円、3人以上世帯10万円

支給期間 3カ月間

申請期間 7／1～8／31

緊急小口資金・総合支援資金の申請期間の延長

目黒区社会福祉協議会（☎3711－4995、📠3719－8715） ②



休業などにより収入の減少があり、生活維持のための貸し付けを必要とする世帯を対象に、緊急小口資金（無利子で20万円以内）・総合支援資金（無利子で月額単身世帯は15万円・2人以上世帯は20万円以内を3カ月以内）の特例貸し付けを行っています。詳細はホームページ（コード②）をご覧ください。

申請期限 8／31

住居確保給付金の再支給の申請期間の延長

目黒区住居確保給付金再支給窓口（☎5722－7049、📠5722－9062） ③



給付金の受給期間が終了したかたで、一定の要件を満たした場合、最長3カ月間の再受給が可能です。再支給の申請をしたことがないかたが対象です。申請方法など、詳細はホームページ（コード③）をご覧ください。

申請期限 9／30

職業訓練受講給付金と併せて受給できます

9／30までに、住居確保給付金の申請をしたかたは、職業訓練受講給付金との併給が可能です。詳細は、福祉総合課くらしの相談係（☎5722－9370、📠5722－9062）へお問い合わせください。



光化学スモッグに

ご注意を！

目黒区環境保全課公害対策係（☎5722－9384、📠5722－9401）

光化学スモッグとは、大気汚染物質である光化学オキシダントが大気中にたまって、もやがかかったような状態のことをいいます。濃度が高くなると、目や呼吸器に悪影響を及ぼすことがあります。4～10月の日差しが強く、気温の高い、風の弱い日に発生します。7～8月は発生しやすく、特に注意が必要です。

光化学スモッグ注意報

都が注意報などを発令すると、防災行政無線の放送や各施設の垂れ幕掲示でお知らせします。

光化学スモッグが発生したときの注意点

- 屋外でのスポーツを避け、できるだけ外出を控える
- 自動車の使用は控える
- 目がチカチカする、のどに痛みを感じるなどの場合は、目を洗い、うがいをする
- 気分が悪くなったときは、涼しい場所で安静にし、回復しないときは医師の診断を受ける

被害を受けたらご連絡ください

- 感染症対策課（☎5722－9896）へ。閉庁時は、都保健医療情報センター（☎5272－0303）へ

光化学スモッグ状況を案内しています

- 都大気汚染情報テレホンサービス ☎5640－6880

- 都光化学スモッグ情報ウェブサイト（右コード）

登録するとメールで注意報などの情報を受信できます。



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