

MEGURO

— めぐろ区報 —

10 / 15

令和3年(2021年)
No.2120

火から
守る



高齢者を
守る



子どもを
守る



犯罪から
守る



特集

めぐろを守る
ヒーローたち

新型コロナウイルス
感染症対策
リバウンドを
防ごう！

外出
少人数で行動し、混雑している
場所・時間を避ける



帰省・旅行・出張
基本的な感染症防止策
を徹底



飲食店など
21:00以降
出入りしない



路上、公園など
集団飲酒等、感染リスクが
高い行動は控える



情けは人の為ならず

火から守る

目黒区消防団員
眞嶋章夫さん

こんな活動をしています

消防団は、地域に密着した非常勤消防員(特別地方公務員)の団体です。消防署と連携して、消火活動や災害時の救助活動等を行い、平常時は訓練を重ねながら、住民向けに初期消火のやり方などを教えています。

消防課
(☎5723-8700、☎5723-8725)



ポンプ車を使っての訓練。短時間でホースをほどいて、放水の態勢を取ります

今は他人事でも、いつか自分事

高齢者を守る

見守りボランティア
中島祥公子さん

こんな活動をしています

見守りを希望する65歳以上の一人暮らしや高齢者のみの世帯のかたに対して、定期的に訪問や家の外から状況確認をすることで、話し相手や安否確認をするボランティア活動です。

福祉総合課地域ケア推進係
(☎5722-9385、☎5722-9062)



担当のかたの自宅を訪問して、世間話をしながら、暮らしぶりに変化がないか確認します

めぐるを守るヒーローたちは 安心・安全を守る

地域のために働きたいと思い、それを実現・実感できています



私は目黒で生まれ、育ちました。地域のために何か役立ちたいと、ずっと思っていました。ちょうど結婚をした頃に、知り合いの分団長から「消防団員にならないか」と誘われました。不安もありましたが、地域のためになるならと決断しました。実際にやってみると、消防や救急など、まさに地域を守る仕事で、自分が望んでいたとおりでした。

消防団員をやって良かったと実感したのは、地元に関わりが増えたことです。防災訓練やお祭りなどの活動を通じて、地元の知り合いがぐっと増えました。一緒に活動する団員たちも、いつもは別の仕事をしていますから、いろいろ話が聞けて楽しいです。

特に思い出に残っているのは、年1回行われる消防団ポンプ操法大会の選手に初めて選ばれたときです。大会に向けて消防ポンプの操作訓練を繰り返し、出場選手を決めます。重いホースを持って50mを全力で走るなど、これがかなりきつい訓練で、課題をクリアして選手に選ばれたときは、本当にうれしかったです。消防団員は選手になって初めて一人前といわれていて、これで晴れて団の一員になったと思えました。

仕事との両立は、やはり難しいことに違いはないのですが、出動要請があって行ける状況であれば、必ず行きます。この地域に暮らす消防団員として当たり前のことですから。



消防団員募集中！詳細は4面へ

子育てと仕事をしながらでも、地域のかたの力になればと思います



以前から、何か人のため、地域のためにできることはないかなと思っていたのですが、子育て中で仕事もしているので、難しいと感じていました。

2年前、地域包括支援センターの職員と知り合い、地域福祉の大変さを知りました。何かお手伝いできることはと尋ねたところ、見守りボランティアがあると教えてもらったのがきっかけで始めました。高齢者の自宅を訪問し、話をしたり、健康状態や暮らしぶりに変わりがないかを見守ったり、何か気になることがあったときは、地域包括支援センターに連絡しています。

登録して担当になったのは、父親と同じ世代で、家事も1人でこなす、近所の優しい一人暮らしのかたでした。活動して特に良かったことは、年齢が違う縦の人間関係が築けたことだと思います。私の子どもを連れて行くこともありますが、とてもかわいがっていただき、今では子どもたちが、今度いつ行くのとせがむほどです。親と離れて暮らしているのも、私も子どもたちも、年齢が違う世代のかたとつながりを持てたのはありがたく、逆に助けられていると感じることもあります。

人との会話や関係を持っていると、認知症の発症が遅れたり、進行を抑止したりする効果があると聞きました。自分がやっている小さなことが、少しでも人の役に立っていると思うことや、近所で互いに思いやる気持ちでつながっている人がいることは、心豊かなことだと思っています。



訪問は2週間に1回のペースで行う

見守りボランティア募集中！詳細は4面へ

子どもを育てるのはい

子どもを守る

主任児童委員
高橋晶子さん

こんな活動をしています

主任児童委員は、児童福祉に関することを専門的に担当し、子ども家庭支援センターや児童相談所・学校・児童館などと連携して、子どもの健全育成活動・子育て支援活動をサポートしています。現在区内では、20人のかたが活躍中です。

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



子育ての相談に耳を傾け、解決の方法を探ります

まずは子どもたちの安全が第一

犯罪から守る

生活安全パトロール
亀山修さん

こんな活動をしています

地域の防犯と子どもの安全を守るため、青色回転灯のパトロールカー(通称、青パト)で24時間365日、区内を巡回しています。警察や生活安全課と毎日連絡・連携を取り、危険箇所の把握など、地域防犯の一役を担っています。

生活安全課
(☎5722-9667、☎5722-9409)



総合庁舎から、青パトに乗って、2人組でパトロールに出かけます

縁の下の力持ち

子どもたちの未来が、少しでも明るいものでありますように



地元の小学校のPTA副会長を務めたご縁で、住区からの推薦を受けて、19年前に主任児童委員になりました。

主な活動は、子ども家庭支援センターや児童相談所からの依頼を受けて、子どもたちの見守りをする事です。学校・関係機関だけでは対応できない長期休暇中や夜間などの子どもたちの安否確認を、できる範囲で行います。子どもの虐待、いじめ、ひきこもりの解決には、地域で、複数の目で子どもたちを見守ることが必要です。

また、子どもたちの声を聞く工夫として、児童館にふれあいボックス「くろめちゃん」を設置しています。子どもたちから困っていること、楽しかったことなど、何でも書いて投稿してもらった相談箱です。ときには、答えづらい質問やいたずら書きなどもありますが、すべての投書に必ず返事を書いて対応しています。「くろめちゃん」に相談してくれたことを無視していない、ちゃんと見ていますよ、と子どもたちに感じてほしいからです。

ボランティアとしての活動は、守秘義務の徹底や気を遣う任務など大変な面もありますが、一人ひとりの子どもたちがそれぞれに明るい未来をつくってほしいと願い、活動しています。



ヒヨコのキャラクターが目印のふれあいボックス「くろめちゃん」には、子どもたちから寄せられた相談が入っています

子どもたちの安全を第一にして、地域防犯に努めています



区の委託を受けた警備会社で、この仕事に就いて3年目になります。パトロールのルートはその都度変わりますが、朝7時に仕事が始まり、小学生が登校する通学路などで、車から降りて子どもたちの安全確保をします。子どもたちが元気に「おはようございます」とあいさつしてくれるのが、とてもうれしいです。

それが終わると警察署で、防犯重点箇所の相談や指導などを受け、区の生活安全課へ行き、パトロール計画に沿って、車で区内を巡回します。主な警戒先は、小学校、幼稚園、保育園、学童保育クラブ、区立公園など。もしも、不審者や迷惑行為、犯罪などを見つけた場合には、すぐに警察へ通報します。

私たちのパトロールは犯罪の発生を未然に防ぐことを目的としています。そのため、常に人の目があることを知らせる「見せるパトロール」を実施することで、犯罪を抑止するんだという思いで巡回しています。私の任務は午後3時に終了しますが、パトロールは24時間、夜中も行っています。

小さな異変を見つけ連絡すること、それが私の役割です。できることは限られていますが、毎日の安全が守られるように、毎日同じ小さな確認を積み重ねています。



大きく防犯と書かれた緑色の帽子と蛍光色のベストと腕章が必需品。不審者などがいないか、目を光らせます

火から 守る

一緒に地域を
守りましょう！



▲消火活動を行う消防団員

地域のきずなで目黒を守る 目黒消防団員募集



〒目黒消防団事務局(目黒消防署内、☎3710-0119、FAX3794-4196)

消防団は地域に密着した消防機関で、消防署と連携し、災害時の消火・救助活動などを行います。消防団員は非常勤の地方公務員で、さまざまな職業や年齢のかたが在団し、地域防災の要として活動しています。

区内在住・在学・在勤で18歳以上の健康なかたであれば、入団できます。地域の安全・安心のために活躍する消防団への入団をお待ちしています。詳細は、東京消防団HP(右上コード)をご覧ください。

【消防団の活動】

災害活動

日頃から消火訓練などを行い、災害に備えています。火災・地震・台風などの災害が発生した場合、消防署と連携して迅速な消防活動を行います。

教育・予防活動

地域防災力の向上のため、区民に防火防災指導や応急救護訓練指導などを行っています。年末年始や地域イベントでは、警戒活動や火災予防の啓発活動なども行っています。

主な行事

消防団始式、消防団ポンプ操法大会、消防団点検、防火防災指導、応急救護指導、警戒活動ほか

待遇

- 報酬(年2回支給)
- 費用弁償(災害などの活動回数に応じて支給)
- 退職報償金(5年以上の活動年数に応じて支給)
- 公務災害補償(活動中などに負傷した場合の補償)

その他

- 各種表彰、健康診断ほか

高齢者を 守る

目黒区見守り
ネットワーク
キャラクター
「まもりん」



あなたの気付きが、大きな支援へとつながります 見守りネットワーク・高齢者見守り訪問事業

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

高齢者の孤立死や虐待を防ぎ、認知症などになっても、住み慣れたまちでだれもが安心して暮らし続けるためには、地域の見守りが大切です。地域のすべてのかたで見守り、見守られるまちを目指しています。

おやつ? と思ったことはありませんか?

外観 からの気付き

- 郵便受けに新聞や配達物がたまっている
- 何日も同じ洗濯物が干してある
- 昼間でも電気がついたままになっている



対面 での気付き

- 同じ話を何回も繰り返す
- 季節に合わない服装をしている
- 認知症や寝たきりの家族を抱える介護者に、疲労がみられる



地域で「ちょっと気掛かり」なことがあれば、地域包括支援センターへご連絡ください。あなたの気付きで、守られる命があります。

高齢者虐待 かも

- 怒鳴り声が聞こえる
- あざや傷がある
- 汚れた衣類をずっと着ている



！虐待の背景には、介護負担などさまざまな要因が重なっています。近隣の高齢者や介護者などへのあいさつなど、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。高齢者虐待防止法では、通報者が特定されないよう守秘義務が定められています。何かおかしいと気付いたら、迷わず連絡してください。

見守りネットワーク ゆるやかな見守り

地域の皆さんが、少しでも気掛かりなことに気付いたとき、地域包括支援センターへ連絡する取り組みです。

見守りめぐねっと

地域の団体・商店・企業などが仕事を通して見守り活動を行っています。見守りめぐねっと参加団体などは、区HP(右コード)でご覧いただけます。

新規協力
団体・商店・
企業を募集
しています



見守りサポーター

地域に住むすべてのかたが見守りサポーターです。区では、見守りのポイントなどを学べる、見守りサポーター養成講座を開催しています。

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。

- 自宅に直接訪問し、玄関先などで声を掛ける戸別訪問
- 家の外からの安否確認

みんなで
見守りの輪を
つくりましょう



連絡・相談は地域包括支援センターへ

連絡したかたの情報を、相手に話すことはありません。安心してご連絡ください。

開設時間 月～金曜日8:30～19:00、土曜日8:30～17:00
(祝・休日、年末年始を除く)

地域包括支援センター

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

子どもを守る

「こども110番の家」協力家庭・事業所を募集しています！

関生涯学習課青少年係 (☎5722-9309、FAX3715-3099)

こども110番の家は、子どもたちが身の危険を感じて助けを求めてきたときに、一時的な避難場所となってもらい取り組みです。家庭や商店、事業所など、地域の皆さんにご協力いただいています。随時募集していますので、ぜひ、登録をお願いします。登録方法など詳細は、お問い合わせください。



子 めぐろ子育て交流ひろば

0123

関子育て支援課利用者支援係 (☎5722-9596、FAX3715-7604)

感染拡大防止のため、会場での開催を中止し、プログラムの一部を、めぐろ子育てホッとナビ(右コード)で配信します(10月中旬から順次)。ぜひご自宅でお楽しみください。



配信内容

知ろう！

子どもとの遊び方、窒息の手当て、子どもの事故防止、抱っこひも講座などの動画



楽しもう！

出張とっとタイム(手遊び)、親子向けはり教室、時短レシピ紹介などの動画

つながろう！

子育て自主グループ活動紹介動画



子 11月は子ども虐待防止推進月間です

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

オレンジリボン(右上画像)には子ども虐待防止というメッセージが込められています。一人でも多くのかたに子ども虐待防止に関心を持ってもらえるよう、講演会などを開催します。



3年度「子ども虐待防止推進月間」標語

189 (いちはやく)「だれか」じゃなくて「あなた」から

虐待や虐待の疑いに気付いたときはご連絡ください

- 子ども家庭支援センター
☎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)

養育家庭・子ども虐待防止パネル展

時11/18(木)～24(水)
場総合庁舎本館1階西口ロビー

①養育家庭体験発表会

時11/6(土)14:30～16:30
場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)
内里親と元里子の体験談、制度の紹介。個別相談あり
対区内在住者
定40人(先着)



②子ども虐待防止講演会

思春期の子どもを理解する
～思春期って何？どう対応すればいいの？

時11/17(水)15:00～17:00
場めぐろパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)
師駒木野病院副院長児童精神科医 笠原麻里氏
対子育て中の保護者、子育て支援などに関わるかた
定80人(先着)

申①は電話またはFAX②は電話、ハガキ・FAX・Eメール(①または②のタイトルを明記のうえ、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、手話通訳希望者はその旨、①は参加希望人数、②は保育〈1歳以上の未就学児＝先着10人程度〉希望者は子どもの氏名〈ふりがな〉・年齢を記入)で、①10/27②11/4(各必着)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、✉kodomokouenkai@city.meguro.tokyo.jp)へ

高 ずっと続けられる介護予防を学びませんか？



関介護保険課介護予防係
(☎5722-9608、FAX5722-9716)

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、毎日の生活で実践できる介護予防・フレイル(虚弱)予防の知識や方法を学びます。

対65歳以上
申電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

①続けようトリムde(で)介護予防(抽選)

内自宅でも続けられるストレッチや有酸素運動、体重を利用した簡単な筋トレほか

会場	日時(全8回)	定員
区営青葉台一丁目アパート集会所(青葉台1-6-48)	11/24～4年1/19(12/29を除く)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)	11/22～4年1/24(1/3・10を除く)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)	11/26～4年1/21(12/31を除く)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)	11/16～4年1/25(11/23・12/28・1/4を除く)の毎週火曜日10:00～11:30	10人

②脳とからだのいきいき教室(抽選)

内脳の活性化を図り、認知症予防につながる生活習慣や運動

会場	日時(全8回)	定員
五本木住区センター(中央町2-17-2)	11/30～4年2/1(12/28・1/4を除く)の毎週火曜日10:00～11:30	15人
東山住区センター(東山2-24-30)	11/30～4年2/1(12/28・1/4を除く)の毎週火曜日13:30～15:00	20人

申し込み期限 10/29

- 申し込みは、1人につき1教室。定員に空きがある場合、11/8から先着順に受け付け
- 今年度実施した①②と同じ教室に参加したかたは対象外
- 要支援・要介護認定を受けているかたは対象外

③お口と食の健康教室(先着)

時11/8～12/6(22日を除く)の毎週月曜日13:30～15:30(全4回)
場総合庁舎本館1階E会議室
内誤えん性肺炎を予防し、いつまでもおいしく食べるための口や全身の体操ほか 定12人

④ひざの痛み予防講習会(先着)

時11/12(金)・19(金)13:30～15:00(全2回)
場東根住区センター(東が丘1-7-14)
内膝の安定化を図り、痛みを予防するための講話と実践 定15人