

子

産前産後の
子育てを
応援します

子育て世代包括支援センター 産前産後の支援事業

子育て世代包括支援センターは、切れ目ない支援をするため保健予防課、碑文谷保健センター、子育て支援課が連携して子育てをサポートする窓口です。

〒碑文谷保健センター保健相談係
(☎3711-6447、FAX5722-9330)



赤ちゃんが できたら 専門職による妊婦面接 ゆりかご・めぐろ



妊娠中の健康相談や利用できるサービスの情報提供、妊娠中から産後まで継続して相談できる地区担当保健師の紹介などを行います。妊娠届を提出後、申し込みできます。詳細は、区HP(コード①)をご覧ください。オンラインでの面接もご相談ください(要件あり)。



面接後

育児用品カタログギフト
をプレゼントします

デジタルブック(右写真)から、欲しい育児用品を選ぶことができます。



ママと赤ちゃんのための 産後ケア



3タイプ(有料。住民税非課税世帯は①②半額・③無料、生活保護世帯はいずれも無料)あり、利用には要件があります。申し込み方法など詳細は、区HP(コード②～④)をご覧ください。

①宿泊型(コード②)

宿泊しながら助産師の育児指導やケアが受けられます。出産後60日以内に利用できます。



②訪問型(コード③)

自宅で助産師の乳房ケアや育児相談が受けられます。出産後1年未満に利用できます。



③通所(集団)型(コード④)

助産師による体のケアや育児講話ほか、参加者同士で交流ができます。出産後5カ月未満に利用できます。



妊娠から子育て期にわたって 相談できます

保健師・助産師・栄養士などの専門職による相談や、育児相談なども行っています。ご利用ください。

妊娠・出産・子どもの健康に関することは

保健予防課保健相談係(総合庁舎本館3階、☎5722-9504、FAX5722-9508)
碑文谷保健センター保健相談係(碑文谷4-16-18、☎3711-6447、FAX5722-9330)
※居住地により管轄が異なります。詳細は区HP(コード⑤)をご覧ください



子育てに関することは

子育て総合相談窓口(総合庁舎別館2階子育て支援課、☎3715-2641、FAX3715-7604)

3年度エコ・チャレンジ顕彰

環境保全課環境計画係(☎5722-9356、FAX5722-9401)

省エネ・ごみ減量・リサイクルなど、環境負荷の低減や環境保全のために顕著な取り組みを行う区民・事業者・団体等を顕彰しています。
3年度は、次の1事業者・1団体を顕彰しました。



▲近隣公園でのごみ拾い

被顕彰者

株式会社BabyOne

顕彰理由

鷹番地区で小規模認可保育園を運営する傍ら、利用している地域の公園のごみ拾い活動を行い、区内の環境美化に大きく貢献している。

被顕彰者

東京工業大学総合安全管理部門
環境報告書作成ワーキンググループ



▲平成29年度に学内で開催した特別講演会
「未来につなぐ！わたしたちの暮らしと地球環境」

顕彰理由

環境月間の時期に、毎年、環境月間特別講演を無料で開催し、周辺住民への環境啓発活動に大きく貢献している。



ごみの?は
ボクにおまかせ

教えて!

ゴミラス



宅配された品物を保護していた発泡スチロールや緩衝材はどのように捨てたらいいですか?



「プラスチック製容器や包装」として
資源の日に出してね。

発泡スチロールや気泡緩衝材(右写真)はプラマークがついていなくても「プラスチック製容器や包装」として、資源の日に出してね。野菜や果物のネットも同じだよ。



でも、汚れの落ちないものはリサイクルできないから「燃やすごみ」に出してね。
詳しくは区HP(コード⑥)を見てね。



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

ごみに関するちょっとした疑問や質問をお寄せください

ハガキ・Eメールに、聞きたいこと、氏名(ニックネーム可)、年代を書いて、広報課区報係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、✉kohobosyu@city.meguro.tokyo.jp)へ。いただいた質問などから、ゴミラスが選んで回答します



子 Y みんなで遊んで仲間をつくらう！ Y

乳幼児クラブ

各児童館

登録制

0～3歳児
対象

子どもも大人も一緒に楽しみながら友達をつくり、地域の中で子育ての輪を広げていくことを目的とした活動です。体操・手遊び・工作・外遊びなど、対象年齢に合わせた活動を行います。学童保育クラブ(鷹番学童保育クラブの乳幼児ひろばを含む)では開催しません。詳細はお問い合わせください。

※感染症対策のため、中止・変更する場合があります

会場(所在地)	電話・FAX	優先住区
駒場児童館(駒場2-7-5)	☎3460-0453・FAX3460-1916	駒場
東山児童館(東山3-24-2)	☎3791-4613・FAX3791-4618	東山、菅刈
烏森住区センター児童館(上目黒3-44-2)	☎3719-0903・FAX3719-0978	烏森
中目黒住区センター児童館(中目黒2-10-13 中目黒スクエア内)	☎5721-8578・FAX5721-8568	中目黒
区民センター児童館(目黒2-4-36)	☎3711-1839・FAX3711-6226	下目黒、田道
不動児童館(下目黒5-18-4)	☎3714-4144・FAX3714-4159	不動
油面住区センター児童館(中町1-6-23)	☎3713-1809・FAX3713-1956	油面
上目黒住区センター児童館(祐天寺2-6-6)	☎3793-1103・FAX3793-1165	上目黒
五本木住区センター児童館(中央町2-17-2)	☎3792-9130・FAX3792-9159	五本木
中央町児童館(中央町2-32-5 スマイルプラザ中央町内)	☎3714-6300・FAX3714-6301	鷹番
向原住区センター児童館(目黒本町5-22-11)	☎3794-5841・FAX3794-5823	向原、月光原
原町住区センター児童館(南1-8-9)	☎3724-8088・FAX3724-0666	原町、碑
平町児童館(平町1-5-3)	☎3723-3750・FAX3723-3752	大岡山東、大岡山西
緑が丘児童館(緑が丘2-7-20 緑が丘コミュニティセンター別館内)	☎3718-1182・FAX3723-2013	自由が丘、中根
八雲住区センター児童館(八雲1-10-5)	☎3718-0841・FAX3725-9417	八雲、東根、自由が丘(八雲3丁目)

登録説明会

- 時4/19(火)～22(金)10:30～11:30のうち、いずれか1日
- 場各児童館(左下表)
- 対平成30年4/2～令和4年4/1生まれの乳幼児と保護者
- 定各20組程度
- 申電話で、希望会場(左下表)へ。説明会終了後、登録を受け付け

登録の受け付け

- 期間 4/19(火)～28(木)
- 場希望会場(左表)
- ※優先住区在住者から決定し、定員に空きがある場合は、近隣住区、区内在住の順に受け付けます
- ※複数の乳幼児クラブで登録はできません

ベビー活動 (9月～5年3月)



4年4/2以降生まれの乳児と保護者を対象に、仲間づくりの場として開催している活動です。同じ年頃の子どもがいる同士で、楽しみながら交流しませんか。感染症対策のため、人数制限や事前予約が必要な会場があります。詳細はお問い合わせください。

子

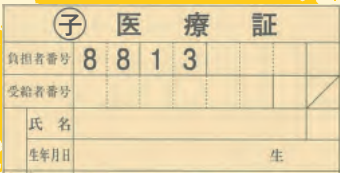
小学校に入学する
新1年生へ



子ども医療証をお送りします

子育て支援課手当・医療係(☎5722-9864、FAX5722-9328)

4月に小学1年生になる子どもの医療証は、乳幼児医療証から子ども医療証に変わります。使用方法是乳幼児医療証と同じです。対象者に、子ども医療証(右写真)を3月末にお送りします。4月以降の受診は、必ず子ども医療証を提示してください。



▲4月からは淡いオレンジ色の子ども医療証で受診を



学校などで起きたけがには
医療証は使えません

保育園や幼稚園、学校等の管理下で起きたけがなどは、原則、学校等が加入する災害共済給付制度の対象です。申請により、医療費の自己負担分に総医療費の1割相当額を上乗せした金額が支給されます(調剤、接骨院などを含む)。制度については、保育園・幼稚園・学校などのほか、保育課保育係(☎5722-9865、FAX5722-9659)、学校運営課保健給食・健康係(☎5722-9306、FAX5722-9333)にお問い合わせください。



目黒にすむ私たちが語る、
みどりといきものたち

地球のいのち、つないでいこう
ささえあう生命の輪 目黒区生物多様性

目黒川に遡上する
ボラとその呼び名

目黒自然図鑑

79



ガマ博士

すっかり暖かくなってきて春の訪れを感じられる時期になったのう

今日も目黒川でボラが元気に泳いでいるね



ボラは成長段階で呼び名が異なる
出世魚の一種じゃ

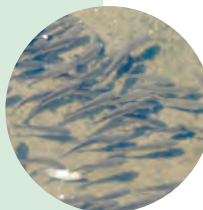


シジュウカラさん

成長するごとに名前が変わるの？



ボラの前はイナという呼び名で、粋な若者を意味する「いなせ」から取られているそうじゃ。地域によって違うこともあるが、最も大きく成長するとトドと呼ばれることがあり、「とどのつまり」の語源になっているそうじゃよ



▲目黒川船入場で撮影

いきもの
情報募集中

春に観察できる昆虫、花の開花、渡り鳥などの情報をお寄せいただいたかたに、いきもの情報をまとめた「自然通信員だより」をお送りします。ハガキ・FAX・Eメールに、住所、氏名、いきものの種名、観察場所、日付を書いて、みどり土木政策課みどりの係(☎5722-9359、FAX3792-2112、✉sizen@city.meguro.tokyo.jp)へ

高

いつまでも
ハツラツとした
生活を送るために

介護予防 まるごと教室

自宅でも手軽にできる体操、楽しみながらできる脳トレ、
栄養やお口の機能を維持するための講習など、介護予防に
ついて丸ごと学びます。いずれも申し込みが必要です。
※感染症対策のため、中止・変更する場合があります



対65歳以上のかた 定各10人(先着) 申問電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

会場(老人いこいの家)	日時 (①10:00~11:30②13:30~15:00)
駒場(駒場1-26-6)	5月~5年3月(8月を除く)の第2水曜日①(全10回)
菅刈(青葉台2-10-18)	5月~5年2月の第3水曜日①(全10回)
東山(東山2-24-30)	5月~5年3月(8月を除く)の第2火曜日②(全10回)
上二(上目黒2-10-4)	6~12月(8月を除く)の第1水曜日①(全6回)
烏森(上目黒3-44-2)	4/22(金)、5/30(月)、10/31(月)、5年3/31(金)①(全4回)
上目黒(上目黒4-18-15)	5~9月の第3火曜日、10月~5年2月の第3金曜日②(全10回)
三田分室(三田2-10-33)	5~10月の第1水曜日(5月は第2水曜日)②(全6回)
田道(目黒3-1-18)	5月~5年3月の第3火曜日(3月は第4火曜日)①(全11回)
下目黒(下目黒2-20-19)	5月~5年2月の第2月曜日(10月・1月は第3月曜日)①(全10回)
不動(下目黒6-8-23)	5月~5年1月(8月を除く)の第3火曜日②(全8回)

会場(老人いこいの家)	日時 (①10:00~11:30②13:30~15:00)
中町(中町1-6-19)	5月~5年2月(8月を除く)の第2水曜日①(全9回)
五本木(五本木2-11-29)	5~11月(8月を除く)の第1火曜日(5月は第3火曜日)①(全6回)
鷹番(鷹番3-17-20)	5~12月の第3金曜日②(全8回)
向原(目黒本町5-22-11)	5月~5年1月の第4木曜日①(全9回)
原町(原町2-2-14)	5月~5年2月(8月を除く)の第3火曜日②(全9回)
大岡山東(碑文谷3-15-5)	7/29(金)、9/29(木)②(全2回)
平町(平町2-4-10)	5月~5年2月(9月を除く)の第4火曜日②(全9回)
中根(大岡山1-37-2)	5月~5年3月(1月を除く)の第1金曜日①(全10回)
自由が丘(自由が丘1-23-26)	5月~5年3月(8・12月を除く)の第2水曜日①(全9回)
八雲(八雲1-10-5)	5月~5年3月の第3木曜日①(全11回)
宮前分室(八雲3-22-15)	5月~5年2月の第3木曜日(2月は第2木曜日)①(全10回)
東根(東が丘1-7-14)	5月~5年3月(8月を除く)の第2金曜日①(全10回)

高

後期高齢者医療制度の保険料率と 医療費の自己負担割合が 変更になります

問国保年金課後期高齢者医療係(☎5722-9838、FAX5722-9339)

保険料率の変更

4・5年度の保険料は次のように計算されます(所得が低いかたなどは、均等割額・所得割額の軽減措置あり)。

	保険料(年額)		均等割額		所得割額
2・3年度	限度額64万円	=	44,100円	+	所得金額(*)×8.72%
4・5年度	限度額66万円	=	46,400円	+	所得金額(*)×9.49%

*前年の総所得金額、山林所得金額、株式・長期(短期)譲渡所得金額などの合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した額(雑損失の繰越控除額は控除しない)

医療費の自己負担割合の変更

10/1から、一定以上所得(課税所得28万円以上)があるかたの窓口負担割合に2割の区分が追加されます(課税所得や収入合計を基に世帯単位で判定)。詳細は7月の被保険者証更新時に送付する案内をご覧ください。

9/30まで

区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一般所得者ほか	1割

10/1から

区分	自己負担割合
現役並み所得者	3割
一定以上所得(課税所得が28万円以上)があるかた	2割
一般所得者ほか	1割

※現役並み所得者の条件は変更なし

年金からの引き落とし(特別徴収)のかた

保険料が年金から引き落とされるかたへ、後期高齢者医療保険料仮徴収通知書を送付しました。

※納付書・口座振替での納付(普通徴収)のかたの保険料は、7月中旬に通知します

高

シルバーパスの新規申し込みを受け付けます

問東京バス協会(☎5308-6950)



東京バス協会は、70歳以上のかたを対象に、都内で運行しているバスや都営地下鉄などに何回でも乗ることができるシルバーパスを発行しています。



対都内に住民登録がある70歳以上で、新規で申し込みされるかた(寝たきりのかたを除く)

※現在お持ちのかたは、9月に更新手続きができます

有効期間 発行日から9/30まで

申70歳の誕生月の初日(誕生日が1日の場合は前月の初日)から申し込み可。費用と必要書類(右表参照)を持参のうえ、下記のほか都内バス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口へ

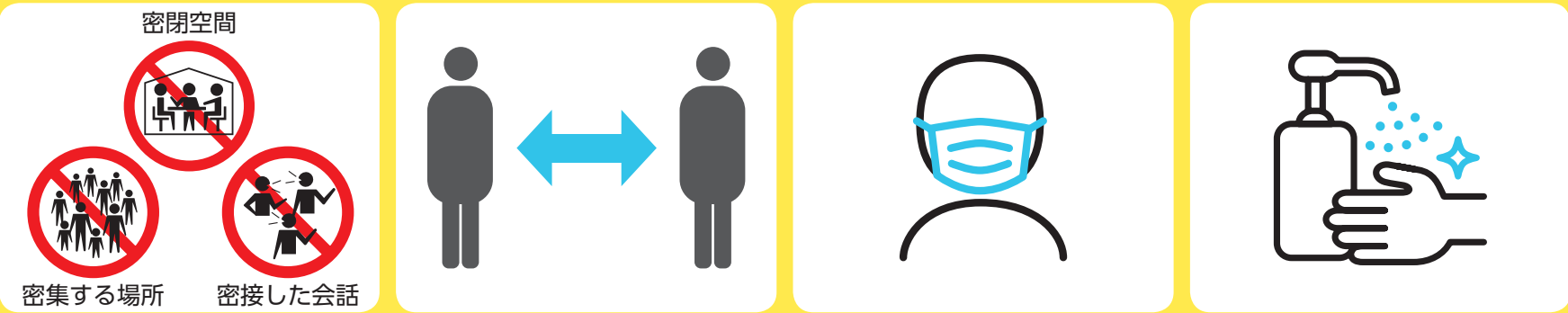
- 東急バス目黒営業所(目黒本町1-15-24、9:00~17:00(無休))
- 渋谷駅前都営バス定期券発売所(渋谷駅東口地下1階、月~金曜日9:00~20:00(祝・休日を除く))

対象区分	費用	必要書類
・4年度住民税が非課税のかた ・4年度住民税が課税され、3年の合計所得金額(*)が135万円以下のかた	1,000円	①と、②~④ いずれかの書類
4年度住民税が課税され、3年の合計所得金額(*)が135万円以上のかた	10,255円 (3月中の申し込みは20,510円)	①

※長期または短期譲渡所得に係る特別控除の適用がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除した額

3/21
まで

まん延防止等重点措置が
延長されています



まん延防止等重点措置が3/21まで延長されています。感染症対策の基本は、3密の回避です。人と人との距離の確保、マスクの着用(下記参照)、手洗いなどの手指衛生をはじめとした基本的な感染防止対策に、引き続き一緒に、取り組みをお願いします。

下表の区施設は、まん延防止等重点措置解除の日まで、引き続き一部利用休止などの対応を継続します。他の施設は、これまでどおり感染症対策を徹底し、サービスを行います。最新情報や詳細は、区HP(コード①)をご覧ください。各施設へお問い合わせください。

目黒区新型コロナウイルス感染症対策本部



施設名など	休止内容など
体育館・プール	一般公開利用は21：00まで 区スポーツ振興課計画指導係(☎5722-9317、FAX5722-9754)
駒場野公園デイキャンプ場	利用休止 区道路公園課公園活動支援係(☎5722-9242、FAX3712-5129)
学校開放事業(体育館・武道室・武道場)	利用休止 区スポーツ振興課管理係(☎5722-9690、FAX5722-9754)
学校施設(教室ほか)	一般利用休止 区生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)
八ヶ岳林間学園	一般利用休止 区学校運営課学校事業支援係(☎5722-9310、FAX5722-9333)
区立図書館	閲覧席の席数と利用時間の制限、イベントの休止 区八雲中央図書館(☎5701-2795、FAX5701-2794)

自分のために

みんなのために

できるだけ不織布マスクの活用を

マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐこと。最近の研究では、飛沫を出す側と吸い込む側の距離、マスクの着用状況や素材(性能)によっても、防御効果に大きな違いが生まれることが分かっています。

例えば、スーパーコンピューターによるシミュレーション結果では、マスクを着けた際の性能は、布製やウレタン製よりも、不織布素材の方が飛沫防止効果が高いことが示されています。また、鼻の部分に金具がある場合は、鼻に沿って折り曲げて着用するなど、隙間のないよう顔にフィットさせた方が、効果が高いことが示されています。効果の違いなど詳細は、内閣官房HP(コード②)をご覧ください。

自分のため、みんなのために、不織布マスクの活用にご協力をお願いします。



区目黒区新型コロナコールセンター
(☎0120-540-380、FAX5722-9890。無休8：30～17：00)

マスクの正しいつけ方



花見は近場で
密を避けて安全に

目黒川の花見自粛を
呼び掛けています

感染症対策の観点から、区は目黒川周辺での花見の自粛を、区長動画(区公式YouTube「めぐるTV」)や、川沿いに設置する看板などで区外のかたへ呼び掛けています。感染症への対応にご理解とご協力をお願いします。

〈区長の花見自粛メッセージ(要旨)〉

オミクロン株による感染拡大の収束は見えず、医療機関などの病床数は大きくひっばくしております。この状況を踏まえ、例年多くの人が訪れる目黒川については、密集を避けるため、お花見の自粛をお願いし、イベントやライトアップを中止します。

ぜひ皆さんには、強い危機感を持って、感染拡大防止に向けての対処として、目黒川のお花見の自粛についてご理解、ご協力、そして勇気ある決断をお願いしたいと思います。

区長動画はこちら

