

高 健康な100歳を目指すあなたに！フレイルチェック会

時10月7日(金)14:00~16:00
 場総合庁舎本館1階E会議室
 内機器での測定や質問票から、自身のフレイル(虚弱)の状態を知る
 対おおむね65歳以上の区内在住者
 定15人(先着)
 申9月15日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)へ

子 親子ふれあい自然体験 inめぐろ

時10月8日(土)10:00~12:00。
 雨天決行
 場中目黒公園(中目黒2-3-14)ほか
 内公園内の自然観察、植物で作るオリジナルエコバッグ
 対区内在住の小学生と保護者
 定6組(抽選)
 保険代など1人100円
 申申込先HP(コード⑦)、ハガキ・FAX(記入例①~⑤を記入)で、9月29日(必着)までに、目黒区エコプラザ(〒153-0063目黒1-25-26 田道ふれあい館内、☎5721-2300、☎5721-2316)へ。窓口申し込み可



風情ある古民家でお月見行事

古民家の縁側にススキや団子などを供えます。
 時10月8日(土)9:30~18:00
 場目黒区古民家(碑文谷3-11-22 すずめのお宿緑地公園内)。希望者は当日会場へ
 (動画配信)
 古民家でのお話会の様子を、9月24日~10月8日に、区HP(コード⑧)で配信します。
 間めぐろ歴史資料館(☎3715-3571)



異業種交流フォーラム 「コロナ禍での芸術を知る舞台の魅力」

時10月13日(木)17:30~20:00(17:00開場)
 場区民センターホール(目黒2-4-36)
 内株式会社ホリプロによる講演、ミュージカル「東京ラブストーリー」より主演の俳優・柿澤勇人氏とプロデューサー・梶山裕三氏によるトークショー
 定100人(抽選)
 申往復ハガキに、記入例①~④を書

いて、10月4日(必着)までに、産業経済・消費生活課中小企業振興係(〒153-0063目黒2-4-36 区民センター内、☎3711-1134)へ

区内文化財めぐり

時10月15日(土)9:30~11:30。
 小雨決行
 内熊野神社、谷畑弁財天、九品仏川緑道など自由が丘周辺(徒歩約3km)
 定25人(抽選)
 保険料50円
 申ハガキ・FAXに、記入例①と参加者全員(4人まで)の②~④、在学・在勤者は所在地・名称を書いて、9月26日(必着)までに、生涯学習課文化財係(〒153-0061中目黒3-6-10 めぐる歴史資料館内、☎5722-9320、☎3715-1325)へ



碑小学校・五本木小学校屋内プールの一般公開中止

碑小学校屋内プールは11月4日~12月9日の毎週金曜日12:30~15:30、五本木小学校屋内プールは11月7日~12月1日の毎週月・木曜日15:40~18:00の期間、水泳教室のため利用できません。
 間スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)

オクトーバー・ラン&ウォーク

1カ月間のウォーキング歩数とランニングの走行距離を、無料アプリ上で競うオンラインイベントです。申し込み方法など詳細は、区HP(コード⑨)をご覧ください。
 時10月1日(土)~31日(月)
 間スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9361)



スポルテ目黒特別教室 「ボディケア・ピラティス」

時10月24日~12月19日の毎週月曜日17:30~18:30(全9回)
 場碑文谷体育館
 師ピラティスインストラクター 山崎朋子氏
 対18歳以上
 定15人(抽選)
 保険料など1回700円
 申往復ハガキ・FAXに、記入例①~⑤を書いて、9月30日(必着)までに、碑文谷体育館(〒152-0003 碑文谷6-12-43、☎3760-1941、☎3760-1943)へ

目黒・多摩川ウォーキング教室

時10月22日(土)9:00~13:00
 内碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)に集合し、オリンピックの史跡、砧野球場・サッカー場を経て、

日常生活自立支援事業をご活用ください

間権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964、☎5768-3965)

認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でないかたが住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、福祉サービスの利用手続きや金銭管理のお手伝いをするサービスです。

こんな悩みのあるかたを支援します

- 福祉サービスを利用したいけれど、手続きが分からない
- 銀行でお金を下ろすのが難しくなった
- 通帳をどこにしまったか忘れてしまう



対認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でないかた。ただし、契約締結能力があるかた

サービス	内容	利用料
基本	福祉サービスの利用・解約、利用料の支払いに関する手続き、行政に関する手続きや書類の整理のお手伝い	1時間 1,500円 ※別途料金がかかる場合あり
オプション	日常的な金銭管理 日常生活に必要な預金の払い戻し、公共料金、医療費、家賃などの支払い手続きの同行、代行	
	書類などの預かり 通帳、年金証書、権利証などを金融機関の貸金庫で保管	1カ月1,000円

※オプションサービスのみの利用はできません
 ※契約前には専門員が何度か訪問し、利用意思や生活状況を確認します

二子玉川駅までの約12kmを歩く(二子玉川駅で解散)

師目黒ウォーキング協会 長谷川佳文氏ほか
 対小学生以上の区内在住・在勤・在学者(小学生は保護者同伴)
 定40人(抽選)
 保険料など300円
 申区HP(コード⑩)、往復ハガキ・FAX(記入例①~⑤を記入)で、9月30日(必着)までに、目黒体育協会(〒152-0002目黒本町5-22-8 中央体育館事務所内、☎5722-8088、☎5734-1032)へ。窓口申し込み可



高 60歳からの初心者水泳教室

時11月4日~12月9日の毎週金曜日13:30~15:00(全6回)
 場碑小学校(碑文谷1-18-14)
 師目黒区水泳連盟指導員
 対医師から運動を止められていない、25mを続けて泳げない60歳以上の区内在住・在勤者
 定40人(抽選)
 保険料300円
 申区HP(コード⑪)、電話、ハガキ・FAX(記入例①~⑥を記入)で、10月7日(必着)までに、スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、☎5722-9754)へ



子 初心者こども水泳教室

時11月7日~12月1日の毎週月・木曜日16:15~17:30(全8回)
 場五本木小学校(五本木2-24-3)
 師目黒区水泳連盟指導員

対前年度受講していない、25mを続けて泳げない区内在住・在学の小学生

定40人(抽選)
 保険料400円
 申区HP(コード⑫)、電話、ハガキ・FAX(記入例①~④と学校名・学年を記入)で、10月7日(必着)までに、スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、☎5722-9754)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、9月22日(木)17:00~9月26日(月)6:30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・課税(非課税)証明書の交付サービスが利用できません。
 間戸籍住民課住民記録証明係(☎5722-9795)

碑文谷公園サクラ再生実行計画現地調査会

時10月2日(日)10:00~12:00。
 雨天決行
 集合場所 碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)
 内樹木医が碑文谷公園の桜の現状と課題、改善策などを現地で説明
 間みどり土木政策課施設設計画係(☎5722-9745)。希望者は当日会場へ

<12面へ続く>