

社会参加・仕事

シルバー人材センター

長年培った技術、豊富な経験を生かして健康で働く意欲のある高齢者に、ふさわしい仕事を提供し、就業を通じて、健康づくり、生きがづくりなどを目指します。

会員は、働いた仕事の内容と実績に応じて配分金を受け取ります。会員は就業と合わせて、社会貢献活動も行います。

対 象 区内在住のおおむね60歳以上の健康なかたで、働く意欲があり、シルバー人材センターの趣旨に賛同されるかた。

費 用 年会費 2,000円

そ の 他 毎月第2木曜日の午後、入会説明会を受けてから、第3木曜日の午後、入会研修、入会登録します。(事前予約制)

問い合わせ

目黒区シルバー人材センター ☎ 3793-0181 FAX 3793-0588
目黒1-25-26 田道ふれあい館内

ボランティア活動への参加

目黒区社会福祉協議会めぐろボランティア・区民活動センターでは、区内の福祉、環境、まちづくり、国際協力などのボランティア活動や区民活動に関する情報提供や相談をはじめ、活動希望者にはボランティア登録の受付や活動先の紹介・調整などを行っています。また、関連する研修や講座等も開催しています。

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 めぐろボランティア・区民活動センター ☎ 3714-2534
中目黒2-10-13 中目黒スクエア1階 FAX 3714-2530
開所日時 月～土曜(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

ワークサポートめぐろ

ワークサポートめぐろには、ハローワーク渋谷の職業紹介機関「ハローワーク相談室」や「キャリア相談コーナー」があり、就労相談・情報提供などを行っています。

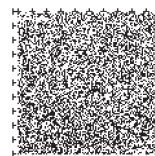
開館日・時間 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

費 用 無料

そ の 他 キャリア相談コーナー(午前10時～正午、午後1時～5時)は予約制です。で、区公式ウェブサイトからお申込みください。

問い合わせ

ワークサポートめぐろ ハローワーク相談室 ☎ 5722-9326
キャリア相談コーナー ☎ 5722-9632
上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎 本館1階



高齢者センター

高齢者のいきがづくりや社会参加を支援するための施設です。下記のような事業を行っており、祝日と年末年始を除く月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで開館しています。各事業の利用方法等の詳細は、高齢者センターにお問い合わせください。

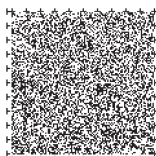
事業の名称		事業内容	利用時間
相談事業	健康相談	保健師または看護師が、健康に関する相談を受けます。	火曜日から金曜日及び第1・第3土曜日の午前10時30分から午後4時まで。
	生活相談	日ごろの生活に関する相談を受けます。	開館時間内はいつでも利用できます。
講習会		趣味・教養の向上、健康増進、友人づくり等を目的とした講習会を開催します。	各講習会で内容や日程・応募方法等が異なります。内容や日程、応募方法等は、めぐろ区報や高齢者センターの月報紙「でんどうタイムズ」、目黒区公式ウェブサイト等でお知らせします。
各種行事		ゲストを招き、納涼祭、ふれあい館まつり等の行事を行っています。	
館内施設	浴室	清掃工場の排出熱を利用した入浴設備です。タオル・せっけん類はご自身でお持ちください。	午前9時30分から午後3時30分まで(受付は午後3時まで)。お住まいの地区により利用できる曜日が決まっています。 月曜日…利用できません 火曜日…南部地区のかた 水曜日…北部地区と西部地区のかた 木曜日…東部地区(山手通りより東側)のかた 金曜日…中央地区のかた 土曜日…東部地区(山手通りより西側)のかた
	ヘルストロン(電位治療器)	イス式ヘルストロンが利用できます。	利用は1日1回(制限時間あり)まで。
	マッサージ機	マッサージチェアが利用できます。	
	娯楽室	囲碁と将棋が利用できます。	
	大広間	休憩や団らんにご利用いただけます。	午前9時から午後5時まで。カラオケの利用方法等については高齢者センターにお問い合わせください。
	集会室	サークル活動等の団体利用ができます。利用の4か月前に予約の抽選を行います。	

対 象

区内在住の60歳以上のかた。利用するには、あらかじめ登録が必要です。住所・氏名・生年月日がわかるもの(マイナンバーカード等)をお持ちのうえ、高齢者センター窓口で登録手続きをしてください。利用証を作成し、即日お渡しします。

費 用

無料。ただし、講習会は、受講する講座により教材費等の実費がかかる場合があります。



問い合わせ

目黒区高齢者センター ☎ 5721-2291

いこいの家講習会

いこいの家では、初めての方にもわかりやすい、趣味、教養、健康増進のための講習会を開催しています。

- 対 象** 区内在住の60歳以上のかた。
- 主 な 内 容** 骨盤体操、絵手紙、気功、ストレッチ体操、歌をうたおう、生け花、風景画、太極拳、簡単クラフトバンド手芸、ポップスコラス、チェアヨガ、スマートフォン講習ほか
- 費 用** 材料費やテキスト代がかかることがあります。
- 実 施 期 間** 5月～翌年2月まで
- 申 込 み** めぐる区報(2月頃)、目黒区公式ウェブサイト、案内チラシで募集をお知らせしますので、はがきもしくは区公式ウェブサイトからお申込みください。
なお、定員に達していない講習会については随時応募できます。

問い合わせ

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474
各いこいの家(61ページ参照)

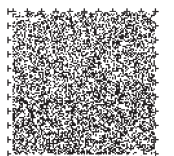
竹の子クラブ

竹の子クラブは地域のおおむね60歳以上の高齢者が集まり、健康を増進する活動から社会奉仕などの社会活動まで、幅広い取り組みを行っています。区では活動費の一部を助成しています。入会を希望されるかたは、下記へお問い合わせください。

- 対 象** 区内在住のおおむね60歳以上のかた。
- 費 用** 年会費 1,500円
- そ の 他** 《竹の子クラブ連合会について》区内の竹の子クラブの集まりである「目黒区竹の子クラブ連合会」があり、各クラブの交流と親睦を図るため芸能大会、輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会、映画鑑賞会など各種の事業に取り組んでいます。

問い合わせ

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474
各いこいの家(61ページ参照)



ミニデイサービス・ふれあいサロン

ゲームや体操、趣味活動などの交流を通じて、自立支援や社会参加の場を提供するボランティアによるふれあいの活動です。

住区センターや個人宅等を利用して行われています。

対 象 高齢者や障害のあるかたなど、どなたでも。自身で会場に来られるかた。

そ の 他 開催日時やプログラムは各ミニデイサービス・ふれあいサロンによって異なります。
詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

目黒区社会福祉協議会 めぐろボランティア・区民活動センター ☎ 3714-2534
中目黒2-10-13 中目黒スクエア1階 FAX 3714-2530

めぐろシニアいきいきポイント事業

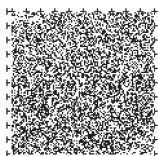
高齢者が要介護等の高齢者に対する支援などで社会貢献活動に参加することで、自らの健康増進や高齢者の社会参加の促進などを目的に実施します。

対 象 区内在住の65歳以上で要介護・要支援の介護サービスを受給されていないかた。

そ の 他 区主催の研修を修了したかたを「いきいきサポーター」として登録し、区内の特別養護老人ホーム等での活動により、取得したポイントに応じて目黒区商店街商品券と交換できます。
詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474



地域交流サロン

気軽に立ち寄り、お茶やコーヒーなどを飲みながら、自由に過ごすことができる場所です。また、定期的に介護予防体操や歌などのイベントも実施します。

開催場所	所在地	電話番号	実施日時 (祝・休日を除く。)	対象者
高齢者センター	目黒1-25-26 田道ふれあい館内	5721-2291	毎週月・木曜日 午前10時～午後4時	区内在住の60歳以上のかた
特別養護老人ホーム中目黒	中目黒5-7-35	5704-3631	毎週火曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
特別養護老人ホーム東山	東山3-24-6	3791-8451	毎週木曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
特別養護老人ホーム東が丘	東が丘1-6-4	5481-5639	毎週金曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
さんホーム目黒	目黒3-20-8	6303-3137	毎週水曜日 午前11時～午後3時	どなたでも
こぶしえん	下目黒6-18-2	5722-5550	毎週金曜日 午後1時～午後2時	どなたでも

費用 無料 申込み 不要

問い合わせ

各施設
高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

高齢者会食サービス

地域の皆さんと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図ります。また、栄養士による栄養相談を実施します。

開催場所	所在地	電話番号	実施日時 (祝・休日を除く。)	定員
高齢者センター	目黒1-25-26 田道ふれあい館内	5721-2291	毎週月・木曜日 正午～午後1時	各20名
特別養護老人ホーム中目黒	中目黒5-7-35	5704-3631	毎週火曜日 正午～午後1時	15名
特別養護老人ホーム東山	東山3-24-6	3791-8451	毎週木曜日 正午～午後1時	15名
特別養護老人ホーム東が丘	東が丘1-6-4	5481-5639	毎週金曜日 正午～午後1時	15名
さんホーム目黒	目黒3-20-8	6303-3137	毎週水曜日 正午～午後1時	15名
こぶしえん	下目黒6-18-2	5722-5550	毎週金曜日 正午～午後1時	12名

対象者 区内在住で、次のいずれかに該当するかた ・65歳以上でひとりぐらし
・世帯全員が65歳以上 ・日中65歳以上のみになる

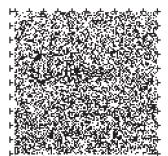
費用 1食400円

その他 前期(4月～9月)・後期(10月～3月)の2期制で、曜日ごとの事前登録制となります。送迎や食事の介助等のサービスはありません。

申込み 年2回めぐろ区報(2月・8月予定)で利用者を募集します。

問い合わせ

高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474



長寿のお祝い

敬老のつどい

年度内に80歳になるかたを敬老の日にお招きし、社会に尽くされたことに感謝の意を表すとともに、長寿をお祝いするため開催します。

対 象 当該年度(4月2日から翌年4月1日)に満80歳になるかた。

費 用 無料

そ の 他 対象のかたには8月中旬頃に区から招待状を郵送します。

問い合わせ 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

敬老記念品料の贈呈

80歳・90歳のかたに長寿をお祝いし、記念品料として5千円を贈呈します。

対 象 ・目黒区に住民登録している当該年度(4月2日から翌年4月1日)に傘寿(満80歳)になるかた。
・目黒区に住民登録している当該年度(4月2日から翌年4月1日)に卒寿(満90歳)になるかた。

贈 呈 方 法 9月にご自宅へお届けします。

問い合わせ 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474

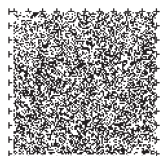
敬老特別記念品料の贈呈

新百歳、最高齢のかたに長寿をお祝いし、記念品料として1万円を贈呈します。

対 象 ・目黒区に住民登録している当該年度(4月2日から翌年4月1日)に満100歳になるかた。
・男性と女性の最高齢のかた。

そ の 他 満100歳になるかたは誕生月、最高齢のかたは9月にご自宅へお届けします。

問い合わせ 高齢福祉課 いきがい支援係 ☎ 5722-9837 FAX 5722-9474



利用料金の割引など

東京都シルバーパス（（一社）東京バス協会が実施し、東京都が補助をしている事業です）

都内民営バス、都バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、八丈町営バス、三宅村営バスが利用できる東京都シルバーパスをお申込みにより購入できます。

対 象 都内に住民登録している70歳以上のかた（寝たきりのかたを除く）。

有効期間 毎年10月1日から翌年9月30日まで。
 ・新規購入されるかたは、発行日から9月30日まで。
 ・すでにシルバーパスをお持ちのかたには、更新手続きのご案内が（一社）東京バス協会から郵送されます。

費 用 ①住民税が非課税のかた ②住民税が課税であるが前年の税法上の合計所得金額が135万円以下のかた…1,000円
 ③住民税が課税のかたで、②以外のかた…12,000円
 ※合計所得金額とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した額で、基礎控除や医療費控除等を控除する前の所得金額をいいます。

申 込 み 70歳になる月の初日（1日生まれのかたは前月の初日）から申し込めます。費用と必要書類をお持ちのうえ、都内のバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口にてお申し込みください。

《必要書類》

①本人確認書類（全員）

運転免許証、マイナンバーカードなどのうち1つ

②所得確認書類（費用が1,000円のかたのみ）

住民税が非課税もしくは前年の合計所得金額が135万円以下であることを証明する書類（つぎのア～ウのいずれか1つ）

ア 介護保険料決定通知書（所得段階区分欄に1～6の記載がある本決定のもの。再発行不可。）

イ 住民税課税（非課税）証明書（1月1日にお住まいの市区町村で発行しています。区役所、地区サービス事務所で発行します。一通300円。）

ウ 生活保護受給証明書

※ア・イについては住民税等の賦課決定が行われるまでの期間（4～6月頃）は、前年度の書類を使用することができます。

《購入場所》（目黒区内及び近隣の常設窓口）

発行窓口	所在地	電話番号	取扱時間
東急バス 目黒営業所	目黒区目黒本町1-15-24 清水バス車庫となり	3714-7891	午前9時～午後5時（無休）
渋谷駅前都営バス 定期券発売所	渋谷区渋谷2-24 渋谷駅東口地下広場内 地下1階	3409-8599	午前9時～午後8時 土曜日・日曜日・祝日を除く
東急バス 下馬営業所	世田谷区下馬1-4-3	3410-0181	午前9時～午後5時（無休）

※令和8年4月1日現在の目黒区内および近隣の常設窓口です。上記以外の窓口については、（一社）東京バス協会へお問い合わせください。

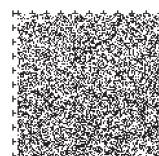
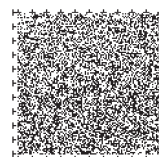
問い合わせ

（一社）東京バス協会 ☎ 5308-6950（シルバーパス専用電話）

午前9時～午後5時（土・日・祝日除く）

東京都福祉局在宅支援課振興担当

☎ 5320-4275（制度に関するご質問）



3

社会参加、いきがいつくろ

めぐろリフレッシュ湯

1回270円で公衆浴場組合目黒支部加盟の区内公衆浴場を利用(月4回まで)できます。

対 象 区内在住の60歳以上のかた。

費 用 1回 270円(月4回まで)

そ の 他

- ・ご利用には会員登録等の手続きが必要です(手続きは直接公衆浴場で行ってください)。
- ・会員証を発行する際に本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)の提示が必要です。
- ・利用日、利用時間は公衆浴場の営業日、営業時間内に限ります。
- ・ただし、土曜日と日曜日、祝日はめぐろリフレッシュ湯が利用できません。

問い合わせ

東京都公衆浴場業生活衛生同業組合 目黒支部 文化浴泉 ☎ 3792-4126
受付日時 月～金曜日(水曜日及び祝日を除く) 午後2時から午前1時まで
FAX 3792-1126
産業経済・消費生活課 商店街振興係 ☎ 5722-9881 FAX 5722-9169

災害時に備えて

地震や風水害など災害が発生した場合、介護が必要なかたや障害のあるかた(要配慮者)は迅速に避難することが難しく、その後の生活にも、さまざまな支障が出ることが予想されます。

要配慮者や家族などの支援者が、日頃から備えておくことや災害が発生した時にとるべき行動などのポイントを具体的にまとめた「要配慮者向け防災行動マニュアル」を活用し、いつ起こるかわからない災害への対応策を考え、準備しましょう。

要配慮者向け防災行動マニュアル

障害のあるかた
介護が必要なかた **のための**

防 災 行 動

マニュアル

震災&風水害



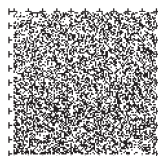
地震や風水害など災害が発生した場合、障害のあるかたや介護が必要なかた(要配慮者)は迅速に避難することが難しく、その後の生活にも、さまざまな支障が出ることが予想されます。

このマニュアルは、要配慮者や家族などの支援者が、日頃から備えておくことや災害が発生した時にとるべき行動などのポイントを具体的にまとめたものですのでご活用ください。

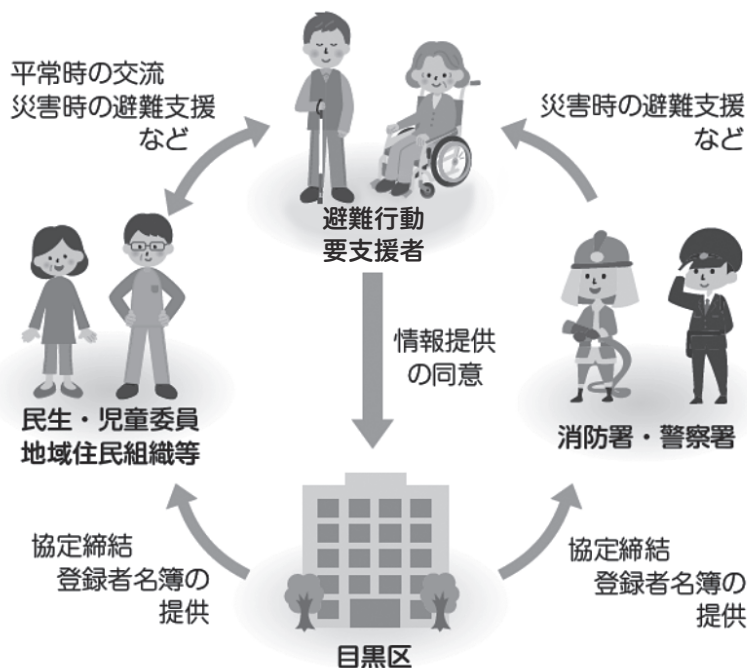
このマニュアルは視覚等に障害のある人のために音声版(オーディオ版)を用意しています。



目黒区
令和6年度改定版



避難行動要支援者名簿



区では、災害時に自力で避難をすることが困難な要配慮者の名簿「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

この名簿に登載されたご本人の同意が得られれば、氏名、住所、避難支援等を必要とする理由などの情報を避難支援等関係者（民生・児童委員や区と個人情報保護に関する協定を締結した町会・自治会など）に提供し、日頃の交流や見守り、災害時の安否確認等に活用することとしています。同意書は、問合せ先にご連絡いただければ郵送いたします。

問い合わせ

健康福祉計画課 要配慮者支援係 ☎ 5722-9689 FAX 5722-9347

災害時個別支援プラン

災害発生時に迅速かつ的確に安否確認、避難支援等を行うため、「避難行動要支援者」お一人おひとりの緊急時連絡先や医療情報、避難支援者等を記載した災害時個別支援プランの作成を進めています。防災行動マニュアルに挟みこんでいるA3版3枚複写の「防災手帳—災害時個別支援プラン—」に記入し、防災・救急医療情報キットや非常用持出袋にお薬手帳などと一緒に保管してください。

問い合わせ

健康福祉計画課 要配慮者支援係 ☎ 5722-9689 FAX 5722-9347

防災・救急医療情報キット



防災・救急医療情報キットの活用で、迅速な支援

ひとりぐらしの高齢者や障害者の方が安全に安心して生活が送れるように、災害時、救急・救命時に備え、医療情報や緊急連絡先などを記入して冷蔵庫に保管しておく「防災・救急医療情報キット」を活用しましょう。

配布場所・問い合わせ

福祉総合課地域ケア推進係	☎ 5722-9385	FAX 5722-9062
高齢福祉課在宅事業係	☎ 5722-9839	FAX 5722-9474
障害施策推進課計画推進係	☎ 5722-9848	FAX 5722-6849
各地域包括支援センター		

