

活 動 紹 介



A group of approximately eight people are seated around a long table in a well-lit room with large windows and wooden paneling. They appear to be engaged in a discussion or meeting. A whiteboard with some writing is visible in the background.

地域の見守りボランティアが定期的な訪問により見守ります。

介護サービス等は
必要ありませんけれど
地域に関わりたい

近所で自分のことを
心配してくれる人がある
だけだと強い

遠方に住む親が
夫々で通って
いるか気になる

ひとりで暮らしに
なつて少し不安

近所に頼れる
家族や友人が
少ない

人と話すのは
苦手だけれど
いつも同じ人なら
安心かな

目黒区
高齢者
見守り
訪問事業

利用料・見守りボランティア
随時募集中

元気なイルカさん

まろちゃん

登録・利用：無料

お申込は地域包括支援センターへ(裏面)

まずはお気軽にお問い合わせください



出張相談会のご案内

予約不要

三田フレンズ地下1階

(目黒区三田1-11-26
三田まちづくり活動室)
毎月第2・4木曜日
10時～12時



不働いこいの家

(目黒区下目黒6-8-23
不働住区センター内)
毎月第2火曜日
14時～16時



高齢者センター2階

(目黒区1-25-26
田道ふれあい館内)
毎月第3木曜日
14時～16時



各種講座のご案内

事前申込制

もしものときの AED講座

2026年9月16日(水)
13時30分～15時

目黒区総合庁舎
地下1階15・16会議室

■AED・心肺蘇生の
デモンストレーション
■#7119について・脱
水予防について等

事前申込制

知って備える おうち防災

2026年10月20日(火)
10時30分～11時30分

目黒区防災センター
3階活動室

講師: 目黒区防災課職員

※中央・東部包括共催

事前申込制

詐欺防止講話

2026年11月17日(火)
14時～15時30分

目黒区総合庁舎
地下1階22・23会議室

講師: 目黒警察署職員

※中央・東部包括共催

目黒区東部包括支援センター

〒153-8573

目黒区上目黒2-19-15 目黒区総合庁舎1階

電話: 03-5724-8030 / FAX: 03-3715-1076

担当地域: 上目黒1丁目(2～5番・23～26番)、上目黒2丁目(1～45番)、上目黒3丁目(4～5番)、三田全域、
目黒1丁目～3丁目、中目黒1丁目～4丁目、中目黒5丁目(1～7番・22～23番)、下目黒全域、目黒本町1丁目

開設時間: 月～金曜: 午前8時30分～午後7時、土曜: 午前8時30分～午後5時(日・祝日・12/29～1/3はお休み)

お知らせや活動報告などを随時掲載していますので、是非ご覧ください！

▶検索サイトで



▶スマートフォンで
QRコードを読み取ると
サイトにつながります。

目黒区東部包括支援センター



と検索してみてください♪

