

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

# MEGURO

めぐろ区報

6 | 1 令和7年(2025年)  
NO.2210



## Main Contents

p.2・3 特集 知っていますか?めぐろの都市農業  
p.4 めぐろの水害対策

p.5 ひとり親家庭を支援します  
p.12 STOP!熱中症



# めぐろで見つけた! 大地の恵み。

かつては、畑や水田が広がる農村地帯だっためぐろ。

土を耕し、種をまき、愛情を込めて育てる営みは、都市農業として現代に受け継がれています。

知られざる「めぐろの都市農業」の魅力に迫ります。

☎ 産業経済・消費生活課経済・融資係 ☎ 5722-9879、☎ 5722-9169

## 【碑文谷の農家さんの声】

織戸農園では、エダマメやジャガイモ、ダイコンなどを育て、数カ月ごとに収穫体験を開催しています。江戸時代から代々受け継がれてきた場所で、碑文谷では唯一残っている農地です。毎年、近隣の学校給食用にダイコンを提供していて、子どもたちがおいしそうに食べてくれるのは、やっぱりうれしいですね。都市で農業を続けていく上で大切なのは、自分の暮らしのペースに合わせて、柔軟に農業の手法や内容を変えていくこと。これからもこの場所を守り続けていきます。



織戸農園  
織戸勇一さん

江戸時代から受け継がれるこの農地を守っていききたい。



## めぐろで都市農業にトライ

### 【収穫体験】

農業を身近に感じてもらうための取り組みとして、8月中旬にブドウ狩り、11月下旬に秋野菜の収穫体験を予定しています。

※7年度ジャガイモ収穫体験の募集は終了しました

過去の収穫体験の様子はこちら >>>



### 【区民農園】

農地を持っていないかたでも、作物を育てる楽しさを味わえる区民農園。きちんと手入れすれば、立派な野菜が育ちます。



☎ 道路公園課公園活動支援係 ☎ 5722-9242

### 【農産物直売所】

採れたての野菜を購入できる直売所(右表参照)。区内には複数の場所に直売所があるため、興味のあるかたは一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



※不定期開催の農園あり

## TRY!

## めぐろの都市農業の魅力

心地よいまちにある大地の恵み、その豊かさを未来にも。

めぐろのまちに点在する農地は、「まち」と「農業」をつなぐ場所。ただ作物を育てるだけでなく、地域に根差したイベントを開催するなど、今ある農地を守り続けるための取り組みが行われています。

【新鮮さがすぐ近くに!】

消費地の近くで栽培しているからこそ、採れたての新鮮な作物が直売所などで手に入ります。

【農業に親しむ収穫体験】

都市部でありながら、気軽に農業を体験できる点が魅力。自分の手で収穫したからこそ、そのおいしさは格別です。

【自然・緑に触れられる】

豊かな植物や土壌などに触れられる農園。子どもたちにとっては、自然を体験できる貴重な学び場です。

【新たなコミュニケーションの創出】

収穫体験などに、子どもから高齢者までさまざまなかたが参加。農家とのコミュニケーションも生まれています。

## 自慢の逸品がここに集う!

### 【農産物品評会】

例年、夏季と秋季の年2回開催している農産物品評会。区内の生産者が手塩にかけて育てた野菜や果物などが出品され、審査員によって優秀作品が選ばれます。評価の基準は、熟度・そろい・表面の状態などさまざま。品評会後に即売会で出品作品が購入できます。体育館外では、農産物の販売も実施。新鮮で安心安全な品物を安価で購入できるとあって、毎回多くの来場者でにぎわいます。

### 夏季農産物品評会の日程

内容	時間
一般農産物の販売	10:00から
品評会出品作品の即売 (準備完了次第販売開始。整理券配布なし)	14:00から(予定)

※売り切れ次第終了



めぐろの野菜をめぐろで食す。

「めぐろで**ブドウ**ですか?」  
という驚きを大切にしたい。

### 【ブドウ農家さんの声】

よく驚かれますが、都内で珍しくブドウ(ブドウ)を生産し、収穫体験\*を開催しています。こだわりは、その品種。さまざま食べ歩き、めぐろの土壌に合ったものを厳選しました。ブドウだけでなく、近年力を入れているのは、フランス料理で用いられる果物フィンガーライムの栽培。農業祭での受賞や都内ホテルへの提供など、好評いただいています。今は直売だけですが、いずれは販路拡大にも挑戦したいですね。

※生産状況により、収穫個数を制限する場合があります



根岸ぶどう園  
根岸幸司さん・優子さん



## 目黒区の農園と取り組み

### 【区内農園・ブドウ園・直売所】

区内農園			ブドウ園			直売所	
農園	所在地	直売所	ブドウ園	所在地	直売所	直売所	所在地
織戸農園	碑文谷3-15	—	根岸ぶどう園	東が丘1-29-22	—	小杉衛氏	東が丘1-17-9
栗山貴美子農園	八雲3-24	○	小杉ぶどう園	八雲5-8-3	—	高山満江氏	東が丘1-2-9
栗山さか江農園	八雲3-25	○				辻淑江氏	柿の木坂1-25-10
栗山和弘農園	八雲3-28	○					

### 【地産地消】

めぐろの畑で採れたみずみずしいダイコン。その一部を、学校給食用として区立の全小・中学校やこども園へ無償提供する取り組みがあります。給食に出される田菜や味噌汁などのさまざまなダイコン料理は、いわゆる「地産地消メニュー」。子どもたちは、地元で採れた野菜のおいしさを味わうことができます。生産者との交流も行うこの取り組み。生の声を聞いて、子どもたちが地産地消や都市農業について知るきっかけとなっています。



区立小学校の献立例

## Information

### 【区の事業】

今ある農地を未来に残し、めぐろの都市農業を絶やさなために、区ではさまざまな取り組みを行っています。

区内農業の認知向上
農業経営に対する支援
農業の担い手の育成

# 洪水や浸水に備えよう めぐろの水害対策

近年、ゲリラ豪雨・線状降水帯の発生などの異常気象が、日本各地で大きな被害を及ぼしています。  
目黒川の氾濫の可能性や、自宅で取り組める水害対策について紹介します。

問 防災課 (☎ 5723-8700、FAX 5723-8725)、  
道路公園課補修調整係 (☎ 5722-9775、FAX 3712-5129)

## 目黒で洪水が起こる可能性は？

外水氾濫(※1)は、平成元年8月1日以降起きていません。しかし、近年の異常気象を考えると、急激な川の増水により洪水が起こる可能性はゼロではありません。さらに、大雨による、内水氾濫(※2)が発生する可能性もあります。事前にハザードマップなどを確認し、水害発生時の避難方法を決めておきましょう。

※1 大雨により川から水があふれ出す現象 ※2 短時間に局地的な大雨が降るなどした場合、下水道や排水路の処理が追いつかず、地表に水があふれて冠水する現象

ハザードマップは  
こちらから!



### 垂直避難

急な大雨などにより内水氾濫や洪水が発生し、避難が間に合わないことも。自宅の上層階などに避難して安全を確保しましょう。

### 立ち退き避難

自宅にとどまっていると危険な地域にお住まいの場合は、指定避難所や親戚・知人宅など、安全な場所に避難しましょう。

### 在宅避難

浸水深の想定が低い場合、ひとまず自宅で待機の方が安全な場合も。ラジオなどで、避難情報を確認しながら待機しましょう。

## 目黒川氾濫に備え、区が行っている対策は？

目黒川の水位はいつもは安定していますが、ゲリラ豪雨など急激な大雨が降ると、上流河川からの流れ込みと下水道からの流入などの理由により、急に水位が上昇する特徴があるので、注意が必要です。

### 危険水位警報を鳴らし注意を促します

#### 警戒水位警報

川の水位が上部まで2.5mに達した時に、発令します。

サイレン(15秒) 休(5秒)

9回鳴らします

「こちらは目黒区役所です。ただ今、目黒川の水かさが警戒水位を超えたため警報が鳴りました。ご注意ください。繰り返します。(繰り返し)」

#### 危険水位警報

川の水位が上部まで1mに達した時に、発令します。

サイレン(3分) 休(1分)

2回鳴らします

「こちらは目黒区役所です。ただ今、目黒川の水かさが危険水位を超えたため警報が鳴りました。ご注意ください。繰り返します。(繰り返し)」

### 区内66カ所に土のう保管箱を配備

区内66カ所、合計9,200袋を用意しています。自由にお持ちいただけます。

### 止水板設置工事の助成

台風やゲリラ豪雨などによる浸水被害を軽減するため、止水板を設置する工事を行うかたに対し、工事費の一部を助成します。

### 台風前の雨水マスなどの点検、清掃

## 自宅で出来る浸水対策は？

川から離れた場所に住んでいても、土地や建物特性により浸水のリスクがあります。

対策

- 1 地下駐車場や自宅の入り口に土のうや止水板を設置しておく
- 2 洗濯機の防水パンの排水口やトイレの便器内に水のうを設置する、浴槽に水をためておく



## 目黒区からの情報発信

### 目黒区防災気象情報

区の雨量情報・水位情報・河川ライブカメラの映像や雨雲の様子、防災情報などをご覧いただけます。



### 防災気象情報メール

Eメールアドレスを登録すると、パソコンやスマートフォンなどで大雨、洪水などの注意報・警報のほか、目黒川の洪水予報などを受信できます。



## オンライン防災訓練(風水害編)開催!

巨大台風の接近を想定した訓練です。謎解きや自宅内の備蓄品を集めるミッションに挑戦します(最後まで参加するとプレゼントあり)。

時 6月28日(土)

①10:00~11:30 ②13:30~15:00

定 各150世帯(先着)

申 6月2日12:00~

6月26日17:00に、区Web





講座・催し

## 子どもの学習・生活支援事業 学集会



生活にお困りになっている世帯の、中学生から高校生を対象とした個別指導形式の学習支援です。養育に関する保護者相談にも応じています。



対象	期間	定員
①就学援助費受給世帯の中学3年生	7月1日～8年3月31日(予定)。 毎週火・水曜日 18:00～20:00(祝・休日を除く) 夏・冬期特別講習などを実施。 ①は高校受験対策講習あり	20人 (先着)
②生活にお困りの中学・高校生(①を除く)		10人 (先着)

場 総合庁舎内会議室など

対 次の要件を全て満たす区内在住者

- ・学習塾や家庭教師、通信教育などを利用していない
- ・都や区などが実施する他の学習支援を受けていない

申 ①6月18日までに区Web、②6月2日から電話

問 先 福祉総合課くらしの相談係

(☎5722-6840、FAX 5722-9062)



講座・催し

## めぐろ子ども未来応援塾 受講者を募集します



ひとり親家庭の小学4年生から高校生を対象とした学習支援です。大学生や社会人のボランティアが、学習習慣の定着、基礎的な学力の向上を図るための学習指導をします。また、子どもの心に寄り添った生活支援も行います。

内容	対象	期間	時間	会場	定員(※)
個別指導塾型	小学4～6年生	7月下旬～8年3月。 月4回程度、原則木・金曜日(全40回)。 夏・冬期授業、課外特別授業あり	16:30～18:30	区内施設 (不動前駅下車10分)	10人
	中学・高校生		19:00～21:00		
家庭教師派遣型	小学4年～中学生	8月上旬～8年3月。月4回程度(全40回)。 課外特別授業あり	1回 2時間以内	対象者の自宅 (保護者が在宅中に実施)	20人

※受講者は面談の上決定

対 区内在住で、次の要件を全て満たすひとり親家庭の子ども

- ①児童扶養手当受給世帯または所得がこれに相当する世帯
- ②都や区などが実施する他の学習支援を受けていない

申込期間

6月2日～20日(空き状況により期限後も受け付け)

申し込み方法

申込書を対象世帯に郵送。詳細は申込書をご覧ください、お問い合わせください

問 先 子ども若者課ひとり親・生活支援係

(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9862、FAX 5722-9328)



お知らせ

## ひとり親家庭を支援します

ひとり親家庭のかたを対象に、仕事や子育ての支援を行っています。まずは気軽にご相談ください。各支援制度には、利用要件があります。



### ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金 ※事前相談が必要

雇用保険の教育訓練給付制度の指定講座を受講し、修了した時に、講座受講料の60%相当額を支給する制度です。

### ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金 ※事前相談が必要

看護師や保育士など、ひとり親の就業に向けた資格取得訓練中の生活費負担を軽減するため、訓練促進給付金を支給し、資格取得を支援する制度です。

### ひとり親家庭ホームヘルプサービス

ひとり親家庭のかたが仕事や職業訓練などの理由により、保育が困難な場合に、ホームヘルパーを派遣し、生活の安定と自立を推進する制度です。

### 母子生活支援施設

区内在住の母子家庭(子どもが18歳未満)のかたで、子どもの養育や地域での自立した生活が困難な場合に入所できる施設です。母子の自立に向けた支援を受けることができます。養育や生活状況などの審査により、入所を決定します(所得に応じた負担あり)。

### 母子・父子福祉資金の貸し付け(都) ※事前相談が必要

20歳未満の子どもを扶養するひとり親家庭に、入学や修学、技能習得など自立に必要な資金をお貸しします(無利子または利率1%)。

### 養育費確保支援事業

養育費の継続した確保を支援するため、公正証書などによる取り決めに係る費用や、民間保障会社の保証契約費用に補助金を支給します。

### 離婚前後の親支援講座(オンライン開催)

「子どものために考えておくこと」

子どもがいる夫婦が離婚する場合、知っておいた方がいいことや、決めておいた方がいいことがあります。講座では、子どものメンタルケアや養育費、親子交流など、子どもの生活を守るための情報をお伝えします。



時 6月24日(火) 10:00～12:00  
(8月以降も開催を予定しています。  
詳細は区Webへ)

師 家族のためのADRセンター代表  
小泉道子氏など

定 7人(先着)

申 6月2日～20日に、区Web/電話

自宅での参加が  
難しい場合は、  
総合庁舎内会議室で  
視聴できます

問 先 子ども若者課ひとり親・生活支援係(☎5722-9862、FAX 5722-9328)



講座・催し

## みんなで環境のことを考えよう!

6月5日は環境の日、6月は環境月間です。今、世界が目指す脱炭素社会の実現には、一人一人のライフスタイルの転換が重要です。この機会に、エネルギーの使い方について学び、子どもたちや未来に生きる人たちに豊かな環境を残すため、自分ができることを考えてみませんか。



### 環境講演会

「女性南極シェフが見た食と地球の未来」

希望者は  
当日会場へ

#### 第1部

第57次南極地域観測隊調理隊員の渡貫淳子氏による、極限の地で得た暮らしの知恵や南極の食卓、自然の話



昭和基地の食を支えた渡貫淳子氏

#### 第2部

環境省と東急ストアの食品ロス削減の取り組み

時 6月28日(土)13:30~16:00

場 中目黒GTプラザホール

定 80人(先着)

※手話通訳希望者は6月6日までに予約

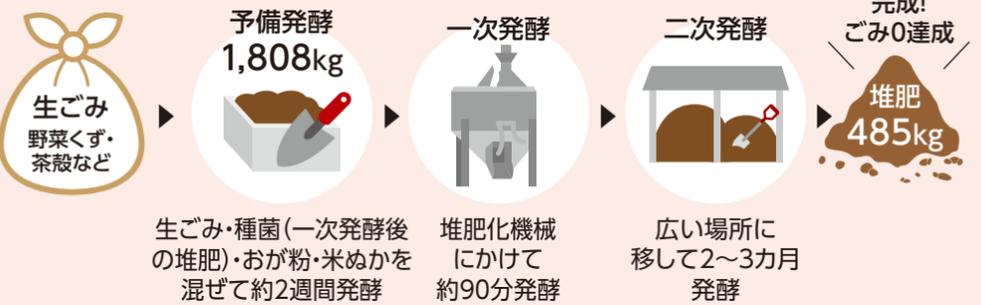
問 エコライフめぐろ推進協会(☎3715-7835、FAX3715-8826)



### 家庭の野菜くずが堆肥に変身!

駒場野公園にある環境学習施設では区民のかたならどなたでも、家庭から出た野菜くずや果物の皮、茶殻などの生ごみを機械で発酵させ、堆肥にすることができます。

生ごみが堆肥になるまで(6年度のごみ減少量の推移)



### 活動している方々の声~こまばりボンクラブの皆さん

- 活動のおかげで家庭から出る生ごみの減りを実感できます
- 四季を楽しみながら自然の中で活動できて元気になります
- 発酵を待つ間のお茶タイムも盛り上がり楽しいです



### 活動を見学・体験してみませんか

時 毎月第4水曜日9:00~11:30(8月は活動休止)

場 駒場野公園

詳細は  
こちら



### 環境パネル展

区や目黒区エコプラザの環境に関する事業などを紹介します。

時 5月31日(土)8:30

~6月6日(金)14:00

場 西口ロビー

(総合庁舎本館1階)



パネル展の様子

問 環境保全課環境計画係(☎5722-9356、FAX5722-9401)



お知らせ

## 太陽光発電システムなどの設備設置費を助成



住宅用再生可能エネルギー・省エネルギー設備設置費の一部を助成します。

対象設備(要件あり)	助成額	助成額の上限	対象者
太陽光発電システム	発電容量1kW 当たり3万円	15万円	1月1日~8年1月9日に設備を設置したかた
家庭用蓄電システム		7万円	
家庭用燃料電池システム		7万円	
CO <sub>2</sub> 冷媒ヒートポンプ給湯器	本体価格の3分の1以下	5万円	
ハイブリッド給湯器		5万円	
マンション共用部LED照明		10万円	
エコ住宅 (ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス(ZEH)、東京ゼロエミ住宅)	30万円		国または都が発行する確定通知書の発行日が6年1月1日以降のかた

問 環境保全課温暖化対策係(☎5722-9034、FAX5722-9401)



お知らせ

## 区職員が学習会などでお話します



区職員が学習会などで、区政の取り組みなどについて話をする制度、区職員活用しま専科をぜひご利用ください。

- ☑ 10人以上で構成され、半数以上が区内在住・在勤・在学者の団体が、自主的に  
行う学習会・研修会・講演会(政治・宗教・営利活動が目的の場合は利用不可)  
・区内の小・中・高等学校が行う教育活動  
※苦情や要望をお受けする場ではありません

¥ 無料(テキスト代などの実費が発生する場合あり)

### 派遣時間

9:00~21:00のうち1講座2時間以内。年末年始を除く

### 実施方法

対面またはオンライン

・対面の場合、利用団体が区内で会場を確保

・オンラインの場合、機材・オンライン環境・その他の費用などは利用団体が負担

### 申し込みまでの流れ

- ①実施講座一覧(区職員活用しま専科のご案内に掲載)から講座を選ぶ
- ②講座の担当課に連絡
- ③内容や日時、実施方法などの打ち合わせを行った後、申込書を担当課に提出

### 区職員活用しま専科のご案内を配布します

配布場所 生涯学習課(総合庁舎本館5階)、社会教育館。区Webで閲覧可

問 生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)



お知らせ

## いきいきサポーターとして活動しませんか



65歳以上のかたが、社会貢献活動に参加し、生きがいくくりや社会参加、介護予防を目指す、めぐろシニアいきいきポイント事業を実施しています。

研修を受け、サポーターに登録して社会貢献活動をする、目黒区商店街商品券と交換できるポイントがたまります。



### 活動内容

- 保育補助
- 地域の高齢者の見守り
- 介護予防普及活動
- 福祉施設での花壇の整備や掃除 など



### いきいきサポーター研修・登録会

時 7月1日(火) 13:30~14:30 (13:00開場)

場 第21会議室(総合庁舎本館地下1階)

内 いきいきポイント事業の説明、活動の紹介・心構え、登録会

対 65歳以上で、介護保険サービスを受けていない区内在住者

定 20人(先着)

申 6月2日~23日に、電話/FAX(いきいきサポーター研修と明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話、年齢、手話通訳希望者はその旨)

問 先 高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX 5722-9474)



意見募集

## 建物の高さ制限の見直し(都市計画原案の案)



区は、良好な住環境の保全・形成を目的として、平成20年11月に建物の高さ制限を定めました。一方、近年の都市に対する需要の変化を受け、令和5年4月に改定した都市計画マスタープランに基づき、建物の高さ制限のあり方の見直しに取り組んでいます。良好な低層住宅地はそのまま維持する考えのもと、建物に求められる安全性や快適性などに応じた建物の高さ制限の見直しに向けた都市計画(原案の案)について、説明会と意見募集を行います。

### 説明会を開催します

希望者は当日会場へお越しください。

- オープンハウス型  
(説明パネルを展示し、自由に閲覧の上、職員との質疑応答を実施)

日時	会場
6月26日(木) 18:00~20:00	東山社会教育館
7月2日(水) 18:00~20:00	中央町社会教育館
7月4日(金) 18:00~20:00	緑が丘文化会館
7月8日(火) 18:00~20:00	区民センター社会教育館
7月12日(土) 13:00~15:00	目黒本町社会教育館

- 教室型(職員が対面で説明を行い、参加者との質疑応答を実施)  
※手話通訳・保育希望者は6月20日までに予約

日時	会場
7月6日(日) 13:00~15:00	大会議室(総合庁舎本館2階)

問 都市計画課都市計画係(☎5722-9726、FAX 5722-9338)



お知らせ

## ひとりで悩まずご相談ください 人権相談



6月1日は人権擁護委員の日です。人権擁護委員は、地域で人権を守るため、さまざまに活動する法務大臣委嘱の民間のボランティアです。

人権擁護委員が嫌がらせや差別など人権に関する相談をお受けします。

### 人権身の上相談(無料・秘密厳守)

予約が必要です。

時 毎月第1・3(木) 13:00~16:00のうち30分

場 区民相談室(総合庁舎本館1階)

申 電話/FAX(相談の要旨、氏名、連絡先)

先 人権政策課人権・同和政策係(☎5722-9280、FAX 5722-9469)



人権身の上相談の様子

### 特設人権身の上相談(無料・秘密厳守)

予約不要で相談できます。希望者は当日会場へお越しください。

時 6月5日(木) 10:00~16:00(受け付けは15:00まで)

場 区民相談室(総合庁舎本館1階)

### パネル展

時 5月31日(土) 8:30~6月5日(木) 16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

内 人権擁護委員の活動、相談先などの展示

問 人権政策課人権・同和政策係(☎5722-9214、FAX 5722-9469)



お知らせ

## 6月8日~14日は 危険物安全週間



危険物安全週間は、身の回りの危険物に関する知識の普及啓発と、各事業所で自主保安体制の確立を図ることを目的に実施しています。ガソリン、灯油、消毒用アルコールなど、危険物は身近にあり、使い方を間違えると、火災や事故につながります。危険物への理解を深め、安全に使用しましょう。

### セルフ式ガソリンスタンドでの事故が増えています!

6年中に東京消防庁管轄区域内のガソリンスタンドで発生した事故は、105件です。中でも、セルフ式ガソリンスタンドでの操作ミスによる事故は61件で、50%以上を占めており、近年、増加傾向にあります。セルフ式ガソリンスタンドの安全な使い方を学べる動画を、区Webでご覧になれます。

### リチウムイオン電池の取り扱いに注意

スマートフォンやタブレットなど、充電式家電製品の多くに使用されているリチウムイオン電池にも危険物が含まれています。近年、リチウムイオン電池の取り扱いが原因の火災が増えており、東京消防庁管轄区域内では、6年間に過去最多となる230件の火災が発生しました。区内で発生した火災の原因としても3番目の多さです。

リチウムイオン電池は、適切な方法で使用し、廃棄する時は自治体のルールに従ってください。



問 防災課(☎5723-8700、FAX 5723-8725)



## 掲載情報へ申し込む際の注意事項

- 対象は原則区内在住・在勤・在学者
- 記事に特に記載がない場合
  - ・重複申し込み不可
  - ・費用は無料
  - ・1申し込みにつき、1人まで
- 申込先に所在地がない場合
  - 〒153-8573目黒区役所(住所不要)
  - 〇〇課(申込先の宛先)

申し込みの記載がないイベント記事は、当日会場へ区または教育委員会が主催・共催・後援のイベントなどを掲載しています  
二次元コードのある記事の詳細は、ウェブサイトをご覧ください

**めぐろ イベントカレンダー**

区内のイベント情報を  
区Webに掲載しています。

## 講座・催し

### 中小企業センター

#### ①2時間で理解する会計講座

**損益計算書編**  
時 7月9日(水) 18:30~20:30  
内 会社の利益の仕組みを分析し営業活動に活用  
師 アスティ経営学院専属講師 七海彰氏  
定 20人(先着)  
¥ 受講料2,000円

#### ②女性のための起業支援セミナー

時 7月24日(木) 18:30~20:30  
内 起業に必要な基礎知識  
師 目黒中小企業診断士会中小企業診断士 橋本良一氏  
対 区内在住・在勤で起業を目指すまたは起業間もない女性  
定 40人(先着)  
¥ 受講料1,000円

#### ①②共通

場 中小企業センター  
申 FAX/Eメール(記入例①~④)/窓口  
先 中小企業センター・勤労福祉会館  
(☎3711-1135、☎3711-1284、  
✉info@megurokuchushokigyocenter.jp)

### 健康長寿の講座 オンラインでフレイル予防

#### ①会議アプリ操作説明会

時 7月3日(木) 13:30~15:00  
場 高齢者センター  
内 講座で使用するアプリの使い方  
定 15人(先着)

#### ②オンライン講座

時 7月10日~31日の毎週木曜日  
14:00~15:00(全4回)  
内 介護予防・フレイル予防の講話や自宅で取り組める運動の実践  
定 30人(先着)

#### ①②共通

対 65歳以上の区内在住者  
申 6月2日から、電話

## 申し込みの記入例

- ① タイトル(希望回・日時)
- ② 郵便番号・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 電話・FAX番号
- ⑤ 年齢(学生は学校名と学年)

先 介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、☎5722-9716)

### 目指せ健康な100歳! フレイルチェック会

時 7月8日(火) 14:00~16:00  
場 目黒本町社会教育館  
内 質問票や測定機器によるフレイル(虚弱)の測定と予防のポイント  
対 おおむね65歳以上の区内在住者  
定 20人(先着)  
申 6月2日から、電話  
先 介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、☎5722-9716)

### シルバー人材センター

#### ①パソコン教室

講座名	日時	費用
ワード基礎	6月9日(月)~13日(金) 13:30~16:30(全5回)	受講料など 18,810円
インターネット・メール	6月9日(月)・10日(火) 9:30~12:30(全2回)	受講料など 7,700円
暑中見舞い作成	6月11日(水)・12日(木) 9:30~12:30(全2回)	受講料など 7,150円
デジカメ・スマホ画像編集と活用	6月16日(月)・17日(火) 9:30~12:30(全2回)	受講料など 7,700円

定 各10人(先着)  
申 電話  
先 目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎☎共通6420-0235)

#### ②ゆかた着付け教室

時 6月23日~7月5日の月・水・金曜日10:00~12:30、土・日曜日13:00~15:30  
対 女性(男性はご相談ください)  
定 各4人(先着)  
¥ 受講料1回3,000円(2回5,000円)  
申 6月13日までに、電話/FAX/Eメール(記入例①~⑤)  
先 目黒区シルバー人材センター  
(☎3793-0181、☎3793-0588、  
✉megurosc@sjc.ne.jp)

#### ①②共通

場 シルバー人材センター各種教室  
(下目黒住区センター内)

### シニア向け はじめてのパソコン講座

時 6月18日(水)~20日(金)  
①10:00~12:00②13:30~15:30(各全3回)  
場 シルバー人材センターパソコン教室(下目黒住区センター内)  
内 マウスやキーボードの操作、簡単な文章作成。常設パソコンを使用  
対 60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要  
定 各7人(抽選)  
¥ 教材費800円  
申 6月2日~6日に、電話/窓口  
先 高齢者センター(☎5721-2291)

### 修理コツコツ講座包丁研ぎ編

時 6月13日(金)①13:20②14:30から、6月14日(土)③13:20④14:30から(各50分)  
場 目黒区エコプラザ  
対 高校生以上  
定 各12人(先着)  
¥ 包丁1本につき300円(2本まで)  
申 6月3日9:00から、電話  
先 目黒区エコプラザ  
(☎5721-2300、☎5721-2316)

### ママのためのヨガ教室

時 6月13日(金) 10:00~12:00  
場 特別養護老人ホーム中目黒  
対 1歳6カ月未満の子どもの母親  
定 8人(先着)  
申 6月2日~7日に、電話/FAX/Eメール(記入例①~④、保育<1歳6カ月未満>希望者は子どもの③⑤)  
先 目黒区みどりハイム  
(☎080-2027-3804、  
✉midori\_info@v01.itscom.net)、特別養護老人ホーム中目黒  
(☎5704-3635)

### 全国舞踊コンクールアンコール公演・児童舞踊合同公演

#### ①全国舞踊コンクールアンコール公演

時 6月14日(土) 16:00開演(15:30開場)  
出演 各部門3位までの入賞者など  
¥ 全席自由2,600円(当日券2,900円)

#### ②児童舞踊合同公演

時 6月15日(日) 15:30開演(15:00開場)  
出演 児童舞踊団体  
¥ 全席自由2,000円

#### ①②共通

場 めぐろパーシモンホール大ホールチケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中。2歳以下の膝上鑑賞無料  
問 東京新聞事業局文化事業部

(☎6910-2345)

### アジサイを見ながら 下目黒を巡るまち歩き

時 6月25日(水) 10:00~12:30  
場 瀧泉寺、羅漢寺川プロムナード、林試の森公園などを巡る(徒歩約3km)  
定 30人(抽選)  
¥ 保険料など700円(めぐろ観光まちづくり協会会員は300円)  
申 6月13日までに、FAX/ハガキ/Eメール(記入例①~⑤)  
先 めぐろ観光まちづくり協会  
(〒153-0051上目黒2-1-3中目黒GT内、☎5722-6850、☎5722-6891、  
✉meguro@meguro-kanko.com)

### 認知症、正しく知って予防しよう!

時 6月26日(木) 14:00~16:00  
場 中根住区センター  
内 認知症の知識、ケア技術(ユマニチュード)  
師 国立病院機構東京医療センター総合内科医師 林智史氏など  
対 区内在住者  
定 40人(先着)  
申 6月2日から、電話/FAX(記入例①③④)  
問 西部包括支援センター  
(☎5701-7244、☎3723-3432)

### 都立奥多摩湖畔公園 バスツアー

時 ①6月28日(土)②7月5日(土) 8:00~18:00。東京駅周辺に集合  
内 森林セラピーやそば打ち体験。昼食付き  
対 小学5年生以上(小学生は保護者同伴。中学生~17歳のみは親権者の同意書が必要)  
定 7人(1組1~3人。抽選)  
¥ 参加費1人2,500円  
申 6月9日までに、区Web  
問 京王観光(株)(☎5312-6540)



### 何が違う?法定後見と任意後見

時 7月3日(木) 14:00~16:00  
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)  
内 成年後見制度の法定後見と任意後見の違い、利用方法など  
師 司法書士 清原正承氏  
定 20人(先着)  
申 6月2日~7月2日に、電話/FAX/Eメール(記入例①③④)  
先 権利擁護センター「めぐろ」  
(☎5768-3964、☎5768-3965、

### 心理学で学ぶ人付き合いのヒント

**時** 7月4日(金)・11日(金) 18:30~20:30(全2回)  
**場** 東山社会教育館  
**内** 人付き合いに役立つ心の法則と気持ちを伝え合う技術  
**師** 立正大学心理学部教授 高比良美詠子氏  
**定** 20人(15~35歳を優先して抽選)  
**申** 6月21日までに、区☎/電話/FAX/ハガキ(記入例①~④と年代、保育<2歳以上の未就学児=抽選2人>希望者は子どもの③⑤⑥と性別)/窓口  
**先** 東山社会教育館(〒153-0043東山3-24-2、☎3791-4611、FAX3791-4585)

### 南極ではたらかあちゃん、調理隊員になる

**時** 7月12日(土) 10:30~12:00  
**場** 消費生活センター  
**内** ごみの排出を最小限にするリメイク料理術など、日常生活に役立つ知恵とすべ  
**師** 第57次南極地域観測隊 調理隊員 渡貫淳子氏  
**対** 小学4~6年生と保護者  
**定** 20組(先着)  
**申** 6月2日~30日に、区☎/電話/FAX(記入例①~⑤、保育<1歳以上の未就学児=2人程度>希望者は子どもの③⑤)。保育希望者は6月22日までに予約  
**先** 消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)

### お知らせ

#### 会議を公開します

会議名	日時・会場
①子ども施策推進会議	6月13日(金) 13:30~15:30 政策会議室(総合庁舎本館4階)
☎子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723、FAX5722-9328)	
②みどりの基本計画・生物多様性地域戦略懇話会	6月26日(木) 18:00~20:00 第二建築調整室(総合庁舎本館地下1階)
☎みどりの土木政策課みどりの係(☎5722-9359、FAX3792-2112)	
③青少年問題協議会	7月4日(金) 14:00~15:00 特別会議室(総合庁舎本館4階)
☎子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723、FAX5722-9328)	

※傍聴希望者は当日会場へ  
 ※①保育(未就学児)希望者は6月5日までに予約  
 ※手話通訳希望者は、②6月10日③6月13日までに予約

### 司法書士による相続登記義務化の無料相談会

**時** ①6月11日②6月18日、7月16日③7月9日の水曜日13:30~16:30  
**場** ①第21会議室(総合庁舎本館地下1階)②西口ロビー(総合庁舎本館1階)③自由が丘住区センター  
**定** 各6組程度(先着)  
**申** 希望日の前日までに、電話  
**先** 東京司法書士会目黒支部(さくらい司法書士事務所内、☎6421-4240)

### 2025年ミャンマー地震救援金の受け付け

3月28日にミャンマーで発生した地震の救援・復興や防災・減災活動などを支援するため、海外救援金を受け付けています。  
**時** 6月16日(月)まで。日本赤十字社は6月30日(月)まで  
**場** 地域振興課(総合庁舎本館1階)など  
**問** 地域振興課区民活動支援係(☎5722-9871)

### めぐる衣類回収プロジェクト

家庭の不要な衣類を回収します。  
**時** 6月18日(水) 9:30~12:00  
**場** 向原住区センター  
**申** 清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883)



### 企画スタッフ募集「外に出よう!(仮称)」

**時** 6月28日、7月5日・19日の土曜日 10:00~12:00(全3回)  
**場** 緑が丘文化会館  
**内** 10・11月に開催予定の家にこもりがちな中高年の課題について学ぶ講座の企画や運営  
**定** 5人(50歳以上を優先して抽選)  
**申** 6月14日までに、区☎/電話/FAX/ハガキ(記入例①~④と年代、保育<2歳以上の未就学児=抽選2人>希望者は子どもの③⑤)/窓口  
**先** 緑が丘文化会館(〒152-0034緑が丘2-14-23、☎3723-8741、FAX3723-2187)

### めぐるプレ子ども・若者会議の参加者募集

**時** 8月16日、9月13日、8年2月28日の土曜日13:00~15:00(全3回)  
**場** A会議室(総合庁舎本館2階)  
**内** 若い世代の声を区へ提案する「め

ぐる子ども・若者会議(仮称)」の名称や進め方などを検討。参加者に謝礼あり  
**対** 高校生~25歳  
**定** 10人程度(抽選)  
**申** 6月1日~30日に、区☎  
**問** 子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723)

### ビジネスサポート事業

企業診断や経営のアドバイス・相談を行います。経営の専門家が1社当たり3回無料で訪問し、経営改善の方策と一緒に考え、取り組みをサポートします。  
**対** 区内中小企業、商店の経営者  
**定** 5社(先着)  
**申** 6月2日~8年1月30日に、郵送/窓口(必要書類<区☎から印刷可、申込先で配布>)  
**問** 先 中小企業は産業経済・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)、商店は商店街振興係(総合庁舎本館1階、☎5722-9881)

### 防災無線の運用変更

光化学スモッグ注意報などの発令、解除の際に行っていた防災無線放送の運用を変更します。防災無線は、被害が生じる可能性が高い場合のみ使用します。発令状況は、都のメール配信サービスなどでご覧いただけます。  
**問** 環境保全課公害対策係(☎5722-9384)

### 環境に関するアンケートにご協力ください

区民の意見・要望を伺い、環境行政に役立てるため、アンケート調査を実施します。住民基本台帳から無作為抽出した18歳以上の2,000人に、5月16日に調査票を発送しました。  
**問** 環境保全課環境計画係(☎5722-9357)

### 認可外保育施設保育料助成と無償化

認可外保育施設などの保育料の一部を助成します。別途手続きをすることで、幼児教育・保育の無償化を受けられる場合があります。それぞれ条件が異なります。  
**問** 保育課保育施設利用係(☎5722-9868)

### 保健衛生

#### もぐもぐピカピカ歯みがき教室

**時** 6月30日(月) 10:00~11:30  
**場** 地域保健課(総合庁舎本館3階)

**内** 1歳ごろの食事の進め方、口くう発達の話、歯みがき練習  
**師** 歯科衛生士など  
**対** 1歳~1歳2カ月の子どもと保護者  
**定** 20組(先着)  
**申** 6月2日~26日に、区☎  
**問** 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-7057)

### 健康づくり健診

**時** 7月4日(金) ①8:45②9:15③9:45④10:15から(各1時間程度)  
**場** 保健予防課(総合庁舎本館3階)  
**内** 身長・体重・血圧測定、尿・血液検査  
**対** 1年以内に同健診を受けていない、16~39歳の区内在住者  
**定** 60人(先着)  
**¥** 健診料500円(生活保護受給者などは無料)  
**申** 6月2日から、区☎。保育(5カ月~3歳未満の子ども=各先着3人)希望者は申込時に予約  
**問** 保健予防課保健管理係(☎5722-9396)

### スズメバチの巣を駆除します

住宅など私有地内に作られたスズメバチの巣で、①~③全てに該当する場合、区が巣を駆除します。  
**対** ①スズメバチが活動中の巣  
 ②所有者または管理者からの依頼  
 ③巣が3m以下の高さにある  
**問** 生活衛生課環境衛生係(☎5722-9502)

### 6月は蚊の発生防止強化月間

蚊(ボウフラ)の発生を防ぐために、不要なたまり水をなくし、やぶや草むらは定期的に手入れをしましょう。また、蚊は感染症を媒介することがあります。長袖の着用や虫よけ剤の使用などで、蚊に刺されないよう気をつけましょう。  
**問** 蚊の発生対策は生活衛生課環境衛生係(☎5722-9502)、感染症の相談は保健予防課感染症対策係(☎5722-9896)

### 災害時巡回栄養相談チームの会員募集

災害時の栄養相談に必要な知識・スキル向上のための勉強会を行います。  
**対** 災害時に巡回栄養相談ができる管理栄養士、栄養士の資格がある区内在住・在勤者  
**問** 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390)

今号より紙面デザインを一部リニューアル!  
 これからも、区政情報を分かりやすくお伝えしていくとともに、特集などを通じて区の魅力の発信に努めていきます。



お知らせ

## 夏体験ボランティア参加者募集



小～大学生、専門学生に、夏休みにボランティアの体験をしてもらう企画です。事前説明会への参加が必要です。

### 小・中学生コース

- 時** ①7月26日(土)、8月1日(金)、8月2日(土)のいずれか1日  
②7月19日(土)～8月29日(金)のうち2～3日間
- 内** ①福祉体験学習(手話、点字、車いす・高齢者疑似から選択)  
②福祉施設、ボランティアグループなどで活動
- 対** 区内在住・在学の小・中学生
- 定** 50人(先着。小学1～3年生は保護者同伴)
- ¥** 保険料350円
- 〈説明会日時〉**  
7月5日(土)14:00～15:00または、7月9日(水)16:30～17:30
- 場** 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)

### 高校・大学生・専門学校生コース

- 時** 7月19日(土)～8月29日(金)のうち2～6日間
- 内** 福祉施設、保育園・児童館、ボランティアグループなどで活動
- 対** 区内在住・在学の高校・大学・専門学校生
- 定** 100人(先着)
- ¥** 保険料350円
- 〈説明会日時〉**  
7月5日(土)15:30～16:30または、7月9日(水)18:00～19:00
- 場** 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)

**申** 6月1日～20日に、区Web  
**問** 先めぐるボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX 3714-2530)



お知らせ

## 民間賃貸住宅家賃の一部を助成します

区内に安心して住み続けられるよう、家賃の一部を助成します。資格要件など詳細は、募集案内書(配布場所は下記参照)、または区Webをご覧ください。

### 高齢者世帯等居住継続家賃助成

対象①～④のいずれか)	内容	募集数
高齢者世帯 ①65歳以上の一人暮らしの世帯 ②全員が60歳以上で、65歳以上のかたを含む世帯	家賃が1人世帯11万円、2人世帯12万円、3人以上世帯14万円以下の民間賃貸住宅に居住する世帯に、家賃の20%(上限あり)を最長6年間助成	100世帯(抽選)
障害者世帯 ③身体障害者手帳(1～4級)、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳(有効期限内)のいずれかを持つかたがいる世帯 ④精神障害による障害年金受給者がいる世帯		

### ファミリー世帯家賃助成

対象	内容	募集数
18歳未満の子を扶養し、かつ同居している世帯	家賃が5～18万円の民間賃貸住宅に居住する世帯に、月額2万円を最長3年間助成	140世帯(抽選)

**申** 6月2日～30日に、区Web/郵送/窓口(募集案内(6月2日から住宅課(総合庁舎本館6階)、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センターで配布)に添付の申請書に必要事項を記入)  
**問** 先 住宅課居住支援係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、☎5722-9878、FAX 5722-9325)

## サークル紹介

### 烏鷺(うろ)の会(囲碁)

- 時** 毎週(月)10:00～12:00
- 場** 高齢者センター
- ¥** 入会金500円、会費なし
- 問** ☎080-3939-1510

### 社交ダンス愛好会

- 時** 毎週(土)13:00～15:30
- 場** 油面住区中町いこの家コミュニティルーム
- ¥** 入会金1,500円、会費月額1,000円
- 問** ☎090-3530-9986

### フラダンスを踊ろう会

- 時** 毎月第2・4(金)13:00～15:30
- 場** 八雲住区センター中根一丁目会議室
- ¥** 入会金なし、会費月額4,500円
- 問** ☎090-6105-5621

### レインボーヒルズ太極拳(太極拳・気功)

- 時** 毎週(土)12:30～15:00
- 場** 東山社会教育館
- ¥** 入会金1,000円、会費月額2,000円
- 問** ☎090-3812-7593

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で。区は関与しません。掲載を希望する団体は、区Webをご覧ください、お問い合わせください。

**問** 広報広聴課(☎5722-9486、FAX 5722-8674)

掲載  
依頼方法



## ボランティア募集



### ミニデイサービスで高齢者とゲームなどを通して交流する

- 時** 毎月第1～3(月)13:00～15:00
- 場** 下目黒住区センター

### 子育てサロンで保育を手伝う

- 時** 毎月第2(金)・第4(火)9:45～14:30。半日でも可
- 場** 大岡山西住区センター

### 高齢者施設でシーツを交換する

- 時** 毎週(木)11:00～13:00
- 場** 特別養護老人ホーム駒場苑

### ミニデイサービスで高齢者と体操・脳トレなどを 通じて交流する

- 時** 毎週(水)10:00～12:00
- 場** 碑住区センター

### 子育てサロンで保育を手伝う

- 時** 毎月第4(水)13:30～15:30
- 場** 介護付有料老人ホームヒュッテ目黒

**問** 先めぐるボランティア・区民活動センター(☎3714-2534、FAX 3714-2530)

他にも募集しているボランティアがあります。詳細はこちら>>>



## 休日(日曜・祝・休日)、土曜日、平日夜間などの診療・調剤案内

※事前連絡が必要です

### 内科・小児科

鷹番休日診療所	(土)17:00～21:30 (休)9:00～11:30、13:00～21:30 鷹番2-6-10目黒区医師会館別館内	☎3716-5311
中目黒休日診療所	(休)9:00～11:30、13:00～16:30 総合庁舎別館内	☎5721-6110
平日夜間 小児初期救急診療 祝・休日を除く 19:00～21:45	月・火曜日 ロココクリニック中目黒 青葉台1-23-4 水・木曜日 東邦大学医療センター大橋病院 大橋2-22-36 金曜日 総合病院厚生中央病院 三田1-11-7	☎5722-6565 ☎3468-1251 ☎3713-2141

### 調剤

鷹番休日薬局	(土)17:00～22:00(休)9:00～22:00 鷹番1-7-11	☎3792-6260
中目黒休日薬局	(休)9:00～17:00 総合庁舎別館内	☎3792-6190

### 歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

6月1日(日)	野口歯科医院 鷹番3-3-16-2階	☎3792-3339
6月8日(日)	堀井歯科医院 下目黒5-22-4	☎3793-3174
6月15日(日)	鐘ヶ江歯科医院 目黒本町5-16-12	☎3712-1007

### 医療を探す

医療情報ネット(ナビイ)  
(24時間受け付け)☎0570-000692



### 医療の相談

区内診療所の相談・苦情など  
医療相談窓口専用電話☎5722-6852

≡ ジン・ヤン・パク・ニュートリオ

時 9月23日(祝) 16:00開演(15:30開場)

場 めぐろパーシモンホール小ホール

出演 ジン・ヤン・パク(ピアノ)、チャンミン・ジュン(ベース)、福盛進也(ドラムス)

¥ 全席指定3,800円(未就学児は入場不可)

チケット取り扱い ①～③。発売中



左からチャンミン・ジュン、ジン・ヤン・パク、福盛進也

≡ ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド  
20th ANNIVERSARY LIVE

時 9月27日(土) 16:00開演(15:15開場)

場 めぐろパーシモンホール大ホール

出演 ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド、ジェントル・フォレスト・シスターズ、浜野謙太

曲目 「A列車で行こう」「イン・ザ・ムード」など

¥ 全席指定4,500円(区民は4,000円)、小～大学生1,000円、4歳以上の未就学児500円

チケット取り扱い ①～③。区民割は①②のみ。発売中



ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド



左からジェントル久保田(ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド)、浜野謙太

チケット  
取り扱い

- ① 専用電話 ☎ 5701-2904(10:00～19:00)
- ② チケットセンター窓口(10:00～19:00)
- ③ めぐろパーシモンホール Web



問 めぐろパーシモンホール事業課(☎ 5701-2913、FAX 5701-2968)

皆さん、こんにちは。区長の青木英二です。

今年も、蒸し暑い季節がやってきました。先月20日には東京都心で真夏日を記録したほか、本稿執筆時点ではまだ関東甲信地方の梅雨入り前であるものの、雨が降るのかどうか、天気予報や降水確率を気にする日も増えてきました。今後、本格的な梅雨や夏を迎えていくこととなりますが、まだ私たちの体はこの蒸し暑さに慣れていません。例年、5・6月の段階から熱中症による救急搬送者数が増えていきますので、十分な予防・対策をお願いいたします。今号の区報においても、熱中症特別警戒アラートや区が設置するクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)の話を掲載しています。記事をご覧ください、予防・対策に役立てていただければと思います。また、これからの季節、ゲリラ豪雨や線状降水帯の発生なども増えていきます。4面で区の水害対策について説明していますので、こちらの記事もご覧ください、浸水対策や区が発信する情報のチェック、オンライン防災訓練への参加などもご確認・ご検討ください。

最後になりますが、第1回「めぐろデジタル商品券」のお申し込みのご案内です。先月15日から始まったお申し込みですが、まもなく6月4日に受け付けが終了となります。対応するスマートフォンをお持ちでなかったり、お申し込みやご利用方法などで不安のある方には、さまざまなサポートやデジタル商品券コールセンターも設けております。プレミアム率30%とお得な商品券ですので、まだお申し込みでない方は、ぜひお申し込みください。



目黒区長 青木英二

防犯  
QUIZ

特殊詐欺  
編



役立つ防犯・防災の知識をクイズで紹介。いつもの備えを、もしもの時の安心につなげよう。

特殊詐欺被害に関するクイズです。次の問題で正しいものを選びましょう。

Q1 詐欺の電話はどこにかかってくるのか?

- ① 固定電話のみ
- ② 固定電話と携帯電話

Q2 警察を名乗る人から、ビデオ電話で、警察手帳と逮捕状を見せられました。どうしますか?

- ① 信じて言うことを聞く
- ② 本当に警察か疑う

Q3 末尾が0110の電話番号から着信がありました。どうしますか?

- ① 警察署の電話番号なので信じる
- ② 電話番号の偽装表示を疑う

この面の一番下で答えを確認しよう!

問 生活安全課(☎ 5722-9667、FAX 5722-7936)

Megu's Diary  
めぐの日記

区内在住のインテリアコーディネーターめぐがおすすめする区内のスポットを日記につづっている。



no.43:

駒場公園



今日は、友だちと一緒に駒場公園でピクニック。広々とした公園内には、国の重要文化財の旧前田家本邸のクラシカルな洋館や日本庭園がある和館の見学もできて歴史を感じられる空間。実は公園全体が旧前田家の庭園だったことにも驚き!

駒場公園  
(駒場4-3-55)

前田利為侯爵駒場邸跡地で、公園内の旧前田家本邸洋館・和館は、国の重要文化財に指定されている。また、3月には公園が都の名勝に指定された。

問 広報広聴課(☎ 5722-9486、FAX 5722-8674)

これまで訪れたおすすめスポットは「おでかけマップ」から >>>



防犯  
QUIZ

正解は ▶▶▶

全て②が正解。携帯電話にも詐欺の電話がかかってくる場合があります。また、警察署と思わせる末尾が0110の電話番号の偽装表示や、ビデオ通話で警察手帳や逮捕状を示すなどの手口には注意しましょう。不審な点があったら、通話をすぐ切り、最寄りの警察署や交番に通報してください。

# STOP! 熱中症

昨年6月～9月には  
区内で136人が熱中症で  
救急搬送されています!!

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。  
いつでも、どこでも、誰でも熱中症にかかる危険性があり、状態によっては救急搬送が必要となり、  
最悪の場合は死に至ることもあります。  
熱中症の正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけましょう。また周囲にも気を配り、熱中症  
による健康被害を防ぎましょう。

## 熱中症予防のポイント

1

### 暑さを避ける

屋内ではエアコン、扇風機などを利用して、室温が28度を超えないように心がけましょう。特に高齢のかたは、夜間もエアコンなどを活用しましょう。  
屋外では、日陰を歩き、涼しい場所で小まめな休憩を取りましょう。



2

### 小まめに水分補給

喉が渇いていなくても、小まめに水分を取ることが大切です。起床時や入浴前後、外出時もしっかり水分補給をしましょう。



### 暑さに備えた体作り(暑熱順化)

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には、数日から2週間程度かかります。暑くなる前から活動を始め、暑さに備えましょう。

散歩に出かける

入浴で汗をかく

スポーツなどの  
趣味で体を動かす



## 熱中症の症状・対応

以下のような症状が出たら、熱中症にかかっている危険性があります。

- めまいや顔のほてり
  - 体温が高い、皮ふの異常
  - 体のだるさや吐き気
  - 水分補給ができない
  - 汗のかきかたがおかしい
  - 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
  - 筋肉痛や筋肉のけいれん
- (※全身のてんかんと間違えないよう注意して様子を確認してください)



### 対応

涼しい場所へ移動し、体を冷やして体温を下げましょう。また、スポーツ飲料などで水分・塩分補給を。自分で水分が取れないなど重症な場合や、症状が改善されない場合はすぐに医療機関へ。

出典:「熱中症ゼロへ」日本気象協会

## 夏本番に活用! 熱中症警戒アラート 熱中症特別警戒アラート

熱中症の危険性が極めて高くなると予測された場合に、環境省と気象庁が共同で熱中症警戒アラートを発表します。また、気温が著しく高くなることにより人の健康に重大な被害が生じる恐れがある場合には、一段階上の熱中症特別警戒アラートが発表されます。熱中症警戒アラートなどは環境省のEメールやLINEで受信することができます。受信するには登録が必要です。



従来のアラート

熱中症  
警戒アラート

より危険性が高い!

熱中症  
特別警戒アラート

アラートが発表されたら、外出を控え、エアコンを使用するなどの予防行動を積極的に行いましょう。

問 保健予防課保健管理係 (☎ 5722-9396、FAX 5722-9890)

## クーリングシェルターを利用できます

熱中症特別警戒アラート発表時に、暑さをしのげる場所として、クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を54施設設置します(施設の閉館時は設置しません)。ぜひご利用ください。

また、民間施設のクーリングシェルターを募集しています。

問 環境保全課温暖化対策係 (☎ 5722-9034、FAX 5722-9401)



### 設置場所

- 総合庁舎 ● 図書館 ● 体育館
- 住区センター(分室を含む)
- 高齢者センター
- いこいの家コミュニティルーム
- 菅刈公園和館
- 東京都写真美術館
- 民間施設4施設



## 目黒区からの情報を発信中!



区公式  
ウェブサイト



区公式YouTube  
チャンネル  
めぐろTV



区公式X  
(旧Twitter)



区LINE  
公式



※めぐろ区報は、区公式ウェブサイトが多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.