

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

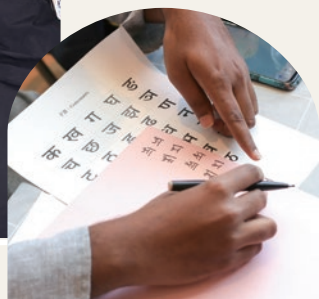
# MEGURO

めぐろ区報

1 | 15 令和8年(2026年)  
NO.2225



とも *Live Together* とびら *Open the Door*  
**共にくらす、扉・ひらく。**  
めぐろく たぶん かきょうせい  
目黒区が多文化共生のかたち



## Main Contents

p.2-4 特集 目黒区が多文化共生のかたち  
p.6 税金の申告はお早めに!

p.8 トップアスリート交流イベント「ラグビー」  
p.16 高齢者サービスをご利用ください

めぐろ区報への感想・要望を  
ぜひお寄せください。  
回答はこちらから >>>





# とも 共にくらす、Live Together 扉・ひらく。Open the Door とびら

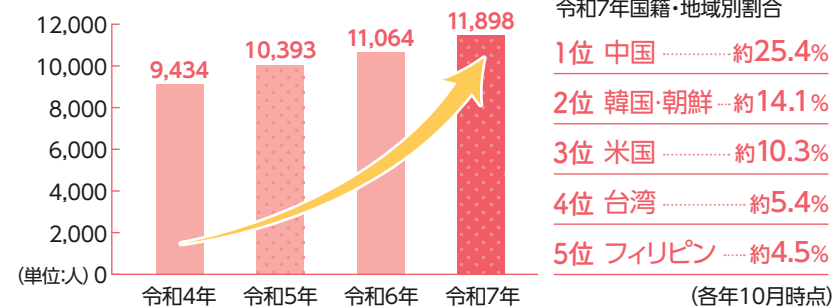
## 特集 目黒区めぐろく たぶん かきょうせいの多文化共生のかたち

区には、さまざまなルーツや文化的背景を持つ人たちが暮らしています。日々の生活の中で生まれる出会いや交流は、互いを知り、支え合う力になります。文化や言葉の違いに心の扉を開くと、新しい視野や学びが広がっていきます。このまちで共に暮らす人々の姿と多様性を支える取り組みを紹介します。

### DATA 目黒区に住む外国人

昨今、区内に住む外国人住民が増えています。人口比率にすると、約4.2%が外国籍のかたです。上位を占める国籍・地域は中国、韓国・朝鮮、米国、台湾、フィリピン。さまざまな人が区内で暮らしています。異なるルーツを持つ人々が住んでいるということは、それだけ多様性に満ちあふれた環境であるということ。暮らしの中にある多文化共生と一緒に見てみましょう。

### 区内に住む外国人の推移



令和7年国籍・地域別割合

1位 中国	約25.4%
2位 韓国・朝鮮	約14.1%
3位 米国	約10.3%
4位 台湾	約5.4%
5位 フィリピン	約4.5%

## 目黒区に住む外国の人たち & 外国人と関わる目黒区の人たち

● **リュウさん** 20代・区在住歴2年7カ月・中国の福建省にルーツ  
日本人は普段の生活の中でもしっかりルールを守っているのが印象的です。私もごみを捨てる時には細心の注意を払って分別するようになりました。日本人のかたとこれから料理交流会をやってみたいと思います。自国ならではの料理を一緒に作りたいです。



● **中山さん** 10代・区在住歴15年  
地域で日本語学習のサポートをしています。多文化に触れることで視野が広がり、学ぶことは私の方が多いです。国籍や文化の違いよりも共通点の方がたくさんあると実感します。今後も地域での交流の場に積極的に参加し、外国人・日本人という線引きを越えたつながりを広げたいと考えています。



● **永井さん一家** お子さんの区在学歴1年6カ月  
区の交流イベントを通じて、職場や学校だけでなく地域とのつながりを感じることができ、自分たちにできる小さな地域貢献と思っています。日本人の日常生活に興味がある外国人が多いことに気づき、日常生活の中で、外国人が興味を持つものはなんだろうと探すようになりました。



● **LLさん** 30代・区在住歴2年・中国生まれで来日する前はアメリカのニューヨークに在住  
日本人の友人は相手のことを考える気遣い上手。共感や思いやりについて多くを学びました。料理を作るのが好きで、日本の友人にはアメリカ料理や中国料理を作ることが多いのですが、日本食のレシピにも挑戦しています。忙しい中でも気軽にできる文化交流なので、これからも続けていきたいです。



● **スリさん** 40代・区在住歴7年・インドネシアのチルボンにルーツ  
職場やモスク(イスラム教の礼拝堂)に近いので、目黒区に住むことに決めました。近所の方々は親切で温かく、この前はあご高齢のかたがコンビニで見つけたハラール食品\*を買ってきてくださいました。本当は地域の活動にも参加してみたいのですが、どのように参加すればよいのか分らずにいます。  
※イスラム教に沿って加工された食べ物



● **中西さん** 70代・区在住歴約40年  
地域日本語教室のボランティアをしています。着物体験やお花見などで交流を深めた経験から、世界の国々が身近になった気がします。交流を深めた外国人とはその後も長くお付き合いが続いています。これからも外国人にとって不慣れな場所での、言葉や生活などをお手伝いしていきたいです。



### #1 支えられる側から、支える側へ ～親子が感じた地域の温かさ

云 健敏(うん けんみん)さんと家族は平成30年から目黒区で暮らしています。息子の王 墨(わん も)さんが通う学校を東山小学校に選んだ決め手は、帰国子女への丁寧な日本語教育でした。王さんは学校生活に慣れるまでに時間がかかりましたが、先生がたと周りの支えによって、安心して学校に通えるようになりました。「支えてもらった経験が、家族にとって大きな力になりました」と云さんは話します。王さんは学校以外でも、区の施設や講座を通して日本文化を学び、地域の交流を深めていたようです。云さんも、MIFA\*のさまざまな講座で日本語や文化を教わり、日本での生活に慣れる上で大きな支えになったとのこと。区は外国人サポートが手厚く、人の温かさが一番の魅力だと話していました。

※在住外国人が快適な生活を送れるよう、地域ボランティアとともにさまざまな事業を行う公益財団法人

王 墨さん



云 健敏さん

### #2 子どもが自分らしく輝く場所 ～感銘を受けた目黒の教育

ニュージーランド出身のニックさんは、15歳の時に日本でホームステイを経験。高校を卒業した後、留学生として再来日し、日本の大学に通いました。当時、日本人の優しさや真面目さを感じながら学生生活を過ごしていたそうです。現在暮らしている目黒区については「非常に住みやすく、特に次女のミリーが通う公立中学校の教育には感銘を受けました」と話します。障害のあるミリーさんに対するサポートが非常に手厚いとほほ笑むニックさん。一人一人の強みに合わせて、個々の特性に応じた教育を受けているとのこと。そのような環境のおかげでミリーさんが、自分の意思を伝えられるようになり、自信がついてきたと、ニックさんはうれしそうに話していました。



左奥 ニック ウォールさん  
左中 玲子 ウォールさん  
左前 ミリー ウォールさん

## Information

### MIFA世界のおやつ教室～インドネシア

期 2月11日(祝) 14:00～16:30

場 上目黒住区センター

内容 インドネシア人講師によるおやつ作り教室と文化交流

対象 中学生以上 定員 15人(先着) 費用 参加費500円

期 1月16日～2月4日に、専用



### めぐる国際交流フェスティバル

外国人と日本人が互いの文化を理解し合い交流することを目的とした、年齢・国籍を問わず誰でも楽しめる国際色豊かなイベントです。さまざまなステージ、体験を企画しています。詳細は、めぐる区報3月1日号や区でお知らせします。文化交流を楽しみに、ぜひお越しください。



3/7  
(土)



### 子どもを支える喜びと、地域の一員としての誇りを感じて

現在、二人は外国にルーツを持つ子どもたちのサポートを行っています。云さんは、来日したばかりの子どもたちの通訳ボランティアとして活動し、王さんは防災通訳と日本語学習支援のボランティアをしています。云さんは「子どもたちが母国語で悩みを安心して話せる機会がとても大切」と話します。どのように勉強を教えるか、試行錯誤の毎日だと言う王さん。「子どもたちにはまず楽しんでほしい」との強い思いも語ってくれました。人の役に立つ喜びを感じながら、地域の一員であることに誇りを持って活動されています。



東山小学校の林先生(写真左)のコメント

「海外から来たかたって文化も習慣も違うから、こちらでは予想もしないことで困っていたりするんじゃないかなと思います。だから、簡単に決めつけずに、この子はこうかもしれないと思って、一人ずつ対応を変えるのがいいのかなと。」



王さんは林先生について、「自分のやりたいことを尊重してくれたことがとてもうれしかった」と話してくれました。

### 娘が楽しく過ごすことができ感謝しています

ミリーさんは現在、MIFA主催の放課後にほんごクラブに参加中。その活動の一環で、2年前に開催された「夏!体験ボランティア」国際コースに、ニックさんもボランティアとして参加しました。食文化の交流では、故郷ニュージーランドの料理パブロバを紹介したニックさん。ミリーさんの活動の様子には、「とても楽しそうに参加していると思いました。娘を応援してくださるかたに感謝です」と温かな笑みを浮かべながら、話していました。



ニュージーランドの料理を紹介するニックさん

### 夏!体験ボランティア食文化交流に参加した高校・大学生の感想

- 本場のかたから教えてもらいながら作る料理は、とてもおいしかったです
- 同じ国でも食べる物が違うことがあるので、出身の地域でイメージをつくらないようにしたいと感じました



## 区の多文化共生推進の取り組み



近所で外国の人をよく見かけようになったと感じるかたも多いのではないのでしょうか。海外での生活では、「言葉」「制度」「心」の3つの壁にぶつかるといわれます。区は、区内に住む外国人が安心して生活できるように、さまざまな取り組みを行い、互いの文化を知り、地域社会の一員として共に支え合う環境づくりを目指しています。

### PICK UP

#### やさしい日本語の啓発

日本で暮らす外国人が使う言語はさまざまです。そこで推奨されるのが特定の外国語ではなく、「やさしい日本語」です。言葉のレベルや文章の長さに配慮されたやさしい日本語は、高齢者や障害のあるかたにも活用されています。区では、窓口や広報での使用を促進するため、職員向けの研修を毎年実施しています。



やさしい日本語は阪神・淡路大震災の際、緊急速報や避難指示が理解できずに多くの外国人が被災したことから生まれました

やさしい日本語で意識することとして、「はっきり・さいごまで・みじかく」言う「はさみの法則」があります



やさしい気持ちで  
はっきり  
さいごまで  
みじかく 言います

東京都 やさしい日本語  
イメージキャラクター  
「やさカニくん」

#### 普通の日本語

ポイ捨て禁止

川が増水しています。  
避難してください。

#### やさしい日本語

ここにゴミを  
捨てないでください。

川の水が多いです。  
あぶないです。  
にげてください。

### 取り組み一覧



- ◆ 区公式ウェブサイトや生活情報の多言語化
- ◆ 外国人相談窓口/通訳タブレット導入/多言語対応三者間通訳サービス導入
- ◆ 通訳派遣(区立保育園・こども園・学校、行政サービス)
- ◆ 日本語教室(初級・初中級・中級者向けの大人のクラス)
- ◆ 外国につながる児童・生徒の学習支援  
(日本語国際学級、MIFA放課後にほんごクラブ、初期支援通訳)
- ◆ ウクライナ避難民支援
- ◆ 防災語学ボランティア
- ◆ 各国の文化紹介



放課後  
にほんご  
クラブ

### PICK UP

#### 通訳タブレット

令和2年からタブレット端末による通訳サービスを開始し、全12台を窓口で利用しています。来庁者のスマートフォンなどの端末からウェブブラウザを通じて通訳ができるサービスもあり、多言語での相談がより簡単になっています。



問 文化・交流課交流推進係 ☎ 5722-9291、FAX 5722-9378

### 講座・催し

## エンディングサポート 講演会・相談会



高齢期に向けて今から備えておきたい終活について、講演会と相談会を開催します。気軽にご参加ください。

### ①講演会

終活のすすめ～わたらしい最期を迎えるために

老い支度について、心配事はありませんか。大切なのは、どんな対策があるのか、自分に何ができるかをあらかじめ知っておくことです。終活をテーマに、葬儀や任意後見制度、エンディングノートなどの講演を行います。

時 1月31日(土) 14:00～16:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

師 (一社)シニア生活文化研究所代表理事 小谷みどり氏

定 100人(先着)



### ②個別相談会

人生の終わりについて考え、備える活動「終活」に関する悩みなどに弁護士、司法書士がアドバイスします。

時 2月4日(水)・10日(火)・12日(木) 13:30～16:30(1人45分)

場 相談室(総合庁舎内)

定 9人(先着)

### ①②共通

対 区内在住・在勤者 申 1月16日9:00～30日に、電話

問 先 権利擁護センター「めぐる」(☎ 5768-3964、FAX 5768-3965)

### 講座・催し

## ひきこもり相談会



ひきこもりは、特別なことではなく、誰にでも起こりうることです。ひきこもりに関する悩みを、ひきこもり家族会(NPO法人楽の会リーラ)・ひきこもり相談支援員・就労支援員・保健師がお聞きします。

時 ①2月15日(日)②2月19日(木) 10:00～16:00(1組45分程度)

場 会議室(総合庁舎内)

対 区内在住で、ひきこもり状態にある本人(義務教育修了後の15歳以上)、家族、支援者など

定 各5組(先着)

申 1月16日～2月9日に、区 Web / 電話/FAX(希望日時①または②、氏名〈匿名可〉、電話番号、Eメールアドレス)

先 福祉総合課ふくしの相談係  
(ひきこもり相談専用 ☎ 5722-9363、  
FAX 5722-9062)



### NPO法人楽の会(らくのかい)リーラ

当事者の視点で活動を行うひきこもり家族会。NPO法人KHJ全国ひきこもり家族連合会の東京都支部として、相談や学習会、居場所づくり、就労体験などさまざまな活動を行っています。令和7年4月からは、経験者スタッフやピアサポーターと共に、誰もが安心して過ごせる「めぐるのいばしょ」を開催。支援の幅を広げています。

問 福祉総合課ふくしの相談係(☎ 5722-9064、FAX 5722-9062)



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、生きがいづくりや社会参加、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。いきいきサポーター研修を受け、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** 2月19日(木) 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(住所・氏名が確認できる書類を持参)
- 対** 65歳以上で、要介護・要支援の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** 1月16日～2月6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〉、電話番号、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)



お知らせ

## あなたの会社の福利厚生を応援します！

区内の中小企業や商店の経営者の皆さん、事業所の福利厚生でお困りのことはありませんか。従業員一人一人のニーズに対応することはとても難しいことです。目黒区勤労者サービスセンターは新たな人材の確保・定着や社員の活力向上のため、福利厚生事業を行っています。ぜひお役立てください。

- 対** ①区内の中小企業・商店(従業員300人以下)で働く事業主・従業員  
②区外の中小企業・商店で働く区内在住者(個人会員)
- ¥** 1人当たり入会金200円、会費月額400円

### 会員拡大キャンペーン実施

区内の中小企業・商店は、3月15日までに入会すると、入会金と3月分までの会費が無料です。

事業	内容
健康維持・増進	法定定期健康診断・人間ドック補助、日帰り温泉施設補助(都内近郊の日帰り入浴施設の割引補助)など
自己啓発・文化	学習講座の受講料補助、勤労者美術展補助など
余暇活動	バスケットボール・ラグビー・野球・サッカー・相撲のチケットやプリペイドカードの割引販売、ゴルフ練習場・遊園施設・船宿の補助、市販のバスツアーの補助、コンサート・観劇・展覧会チケットのあっせん、指定宿泊施設の補助など
給付金	金婚・銀婚祝い金、二十歳祝い金、結婚祝い金、出産祝い金、小・中学校入学祝い金、入院見舞金など
生活安定・財産形成	中小企業退職金制度、ローンの紹介など
その他	レストランの食事券・産地直送品・食料品のあっせんなど



**問** 目黒区勤労者サービスセンター(☎ 3715-4135、FAX 3713-9901)



お知らせ

## 健康寿命を延ばし楽しく活動しませんか



おおむね60歳以上のかたが入会できる竹の子クラブは、いこいの家コミュニティルームを活動拠点として、40クラブ約3,400人のかたが楽しく活動をしています。

体操や踊り、ボッチャ、グラウンドゴルフなどの運動で体力増進、健康麻雀や手芸などの趣味を通じた生きがいづくり、地域に根差した清掃活動で社会奉仕など、さまざまな活動をしています。また、会員限定の傷害保険に低額で加入できます。



### 竹の子クラブ紹介展示

- 各クラブの活動を紹介します。自宅近くのクラブや興味のある活動を探してみませんか。
- 時** 1月26日(月)～30日(金) 8:30～17:00(最終日は16:00まで)
- 場** 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

### 入会方法

見学や体験・入会をご希望のかたは、お近くのいこいの家コミュニティルーム、または高齢福祉課いきがい支援係までお問い合わせください。

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



お知らせ

## 成年後見制度をご活用ください

成年後見制度は認知症や障害などで判断能力が十分ではないかたの財産や権利を守り、支えるための制度です。

### 制度には2種類あります

- **法定後見制度**  
判断能力が十分でないかたに、家庭裁判所が成年後見人などを選任し、権利や財産を守る制度です。本人の判断能力に合わせて、後見・保佐・補助の3つの類型があります。
- **任意後見制度**  
判断能力が低下する前に、将来に備えて自分で代理人(任意後見人)を選び、生活や財産管理に関する契約を公正証書によって結んでおく制度です。

### 後見人の役割とは？

後見人は、必要な支援の内容によって、親族のほか、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門職が選任されます。

- **身上保護**  
介護サービスの利用や施設の入所契約などを行い、本人が安心して生活できる環境を整えます。
- **財産管理**  
資産や収支を把握し、適正かつ計画的に資産を維持します。

### 成年後見制度の利用をご支援します

権利擁護センター「めぐろ」は、制度の利用をサポートするための各種事業を行っています。

- 職員・専門職による制度利用に関する相談
- 専門家による後見人をご希望のかたへの後見人候補者などの紹介
- 親族後見人へのサポート
- 講座・講演会の実施 など

**問** 権利擁護センター「めぐろ」(☎ 5768-3964、FAX 5768-3965)



# 税金の申告はお早めに！

申告には、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です。  
混雑緩和のため、作成済みの申告書はできるだけ郵送でご提出ください。



区役所  
へ

## 住民税の申告

住民税(特別区民税・都民税)は、令和7年1月～12月の所得と各種控除(配偶者控除、扶養控除、社会保険料控除など)を基に算出します。

**申告期間** 2月16日(月)～3月16日(月)

**提出方法** 税務課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、  
総合庁舎本館2階)へ郵送/窓口

**問** 税務課課税第一～三係(☎5722-9820、FAX 5722-9324)

### ▶ 住民税の申告が必要なかた

令和8年1月1日現在、次の①～③のいずれかに該当するかた

- ① 区内に住所があり、令和7年中に所得があった
- ② 区内に事務所・事業所があり、区外に住所があった
- ③ 区内に住所があり、令和7年中に所得がなかった、または所得が45万円以下で、次のいずれかに該当(予定者を含む)する
  - 国民年金・国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度に加入
  - 児童関連の手当・助成や電話料金の助成などを受給
  - 課税(非課税)証明を必要とする

※申告が必要と見込まれるかたに、1月30日頃に申告書を郵送します。申告書が必要で届かない場合は、税務課へお問い合わせください

### ▶ 住民税の申告が必要ないかた

- 所得税の確定申告をする
  - 給与所得のみで、勤務先から給与支払報告書が区役所に提出される
  - 公的年金収入が400万円以下で、その他の所得がなかった
- ※扶養控除・障害者控除の追加など源泉徴収票の控除内容に変更などのあるかたは住民税の申告が必要

## 社会保険料控除

令和7年中に納めた次の保険料は、社会保険料控除の対象です。各保険料の納付額は、下記へお問い合わせください。各種控除の内容は目黒区税務課または目黒税務署へお問い合わせください。

- **国民健康保険料**  
**問** 国保年金課収納係(☎5722-9610、FAX 5722-9339)
  - **後期高齢者医療保険料**  
**問** 国保年金課後期高齢者医療係(☎5722-9838、FAX 5722-9339)
  - **介護保険料**  
**問** 介護保険課介護保険資格・保険料係  
(☎5722-9845、FAX 5722-9716)
  - **国民年金保険料**  
**問** 目黒年金事務所(☎3770-6421)
- ※要介護者の障害者控除対象者認定書の発行は、介護保険課認定審査係(☎5722-9842、FAX 5722-9716)へ

## 年金を受給しているかたへ

次の①②の全てに該当する場合、確定申告は不要です(控除内容に変更・追加のあるかたなどは住民税の申告が必要な場合あり)。

- ① 公的年金などの収入合計額が400万円以下
  - ② 公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下
- ※上記の場合でも、所得税の還付を受けるために確定申告書を提出することができます

## 住民税で寄付金控除を受けたいかたへ

確定申告で、確定申告書第二表の「住民税・事業税に関する事項」の寄付金欄に記入が必要です。

税務署  
へ

## 所得税などの確定申告

スマートフォンやパソコンを利用するe-Taxでの提出をご検討ください。

**申告期間** 所得税・復興特別所得税 2月16日(月)～3月16日(月)  
贈与税 2月2日(月)～3月16日(月)  
個人事業者の消費税 3月31日(火)まで

**提出方法** 次の①または②の方法で申告してください  
① e-Tax(国税電子申告・納税システム)で提出  
② 目黒税務署(〒153-8633中目黒5-27-16)へ郵送/窓口

**問** 目黒税務署(☎3711-6251〈自動音声〉)

確定申告の相談は国税庁AIチャット  
ボット「ふたば」をご利用ください>>>



### ▶ 申告書の作成・相談方法など

#### ① スマートフォン・パソコンなどで作成

①②の詳細  
はこちら>>>



国税庁Webの確定申告書等作成コーナーで作成できます。

#### ② 申告書作成会場で作成

入場には整理券が必要です。整理券はLINEで事前入手できるほか、当日会場で配付します(早めに終了する場合あり)。

日時	会場
2月16日(月)～3月16日(月)8:30～16:00 ※相談は9:15から。土・日曜日、祝日を除く(3月1日<日>は開設)	ベルサール渋谷ファースト (渋谷区東1-2-20 2階)

※駐車場・駐輪場はありません

#### ● 税理士による無料申告相談(事前申し込みが必要)

日時	会場	対象
1月29日(木)・30日(金) 9:30～16:00	緑が丘文化会館	小規模納税者の所得税・消費税、年金受給者・給与所得者の所得税などの申告(土地・建物や株式などの譲渡所得があるかたを除く)
2月3日(火)・4日(水)・5日(木) 9:30～16:00	大会議室 (総合庁舎本館2階)	

※前年の申告書の控え、必要書類、電卓、マイナンバーカードなどの  
本人確認書類を持参

**申** 区Web



#### ● 東京税理士会目黒支部主催の無料申告相談(事前申し込みが必要)

日時	会場
2月16日～3月13日の月・水・金曜日9:30～11:30、13:00～15:30 (1人30分。2月20日は税理士記念日相談会のため相続税・贈与税なども相談可)	東京税理士会目黒支部

※申告書の作成・提出はできません

※土地・建物や株式などの譲渡所得の相談は対象外

**申** 電話

**先** 東京税理士会目黒支部(☎3715-1580、FAX 3715-2424)

## ！ ご注意ください

- 地区サービス事務所は、住民税申告書・確定申告書の受け付けなどを行いません
  - 医療費控除を受けるには「医療費控除の明細書」の添付が必要です(領収書は5年間の保管が必要)
  - 令和7年度税制改正により、個人住民税は主に下記3点の内容が変更になりました
    - ① 給与所得控除の見直し(最低保障控除額を改正前の55万円から65万円へ変更)
    - ② 扶養親族などに係る所得要件の引き上げ(改正前の48万円以下から58万円以下へ変更)
    - ③ 大学生年代の子等に関する特別控除(特定親族特別控除)の創設
      - 子などの給与収入「160万円以下」は控除額45万円
      - 子などの給与収入「160万円超」は控除額が段階的に減少
- ※基礎控除は所得税のみ改正

その他各種税制改正  
についてはこちら>>>







お知らせ

## 災害時支援ボランティアを募集します



平成7年1月17日の阪神・淡路大震災をきっかけに、1月17日は防災とボランティアの日、1月15日～21日は防災とボランティア週間と定められています。

### 災害時支援ボランティア

区内で震度6弱以上の地震や大規模自然災害・事故などの発生時に、任意で消防署の支援活動を行う登録制のボランティアです。15歳以上(中学生を除く)で、原則として区内に在住・在勤・在学など、いくつかの要件を満たすかたが登録できます。主な活動内容は、応急救護活動や消防署の支援活動です。平常時は、地域の防災訓練などで指導をします。



☎目黒消防署 (☎3710-0119、FAX 3794-4196)



お知らせ

## 目黒消防団員を募集します



消防団員は、自分の仕事や学業などの生活を営みながら、区内で災害発生時などに消防職員と連携して消火、救助、警戒などの活動に従事する非常勤の地方公務員です。

さらに、日頃から地域住民への防火防災訓練指導を行うなど、地域に密着した防災の担い手として活躍しています。区内在住・在勤・在学で18歳以上の健康なかた(他にも要件あり)であれば、入団できます。

### 目黒消防団では、次の団員を募集中です

#### 1 基本団員

災害に加え、警戒・区民への防災指導など、全ての活動を行う。

#### 2 機能別団員

原則、応急救護訓練指導・広報など限られた活動のみを行う。

#### 3 大規模災害団員

震災・台風などの大きな災害の発生時のみ活動する団員。



※報酬(手当)・退職報償金・資格講習・表彰・公務災害補償などの制度あり

☎目黒消防団事務局(目黒消防署内、☎3710-0119、FAX 3794-4196)



お知らせ

## 視覚障害などで文字が読みづらいかたへ

### 区の広報紙などをデジ資料(CD)でお届けします

めぐろ区報、めぐろ区議会だより、選挙公報を録音したデジ版CDを無料でお届けします。利用には申請が必要です。

☑身体障害者手帳をお持ちの視覚・上肢障害、脳性まひのかた  
☎障害者支援課支援サービス係  
(☎5722-9846、FAX 3715-4424)

### デジ再生機を給付します

デジ資料(CD)の再生には、専用の再生機またはパソコンと専用ソフトが必要です。区ではデジ再生機を給付しています。給付には申請が必要です。

☑身体障害者手帳をお持ちの視覚障害のあるかた  
☎障害者支援課身体障害者相談係  
(☎5722-9850、FAX 3715-4424)

### 図書館の障害者サービス ☎八雲中央図書館 (☎5701-2795、FAX 5701-2794)

サービスの利用には障害者サービスの登録が必要です(障害者手帳はなくても可)。



点字資料、録音図書・雑誌の貸し出し	図書館には、点字資料、録音資料(デジ資料・マルチメディアデジ資料※など)があります。所蔵がない場合でも、他の図書館からの取り寄せや、図書館で点訳・音訳をして貸し出します。デジ再生機の貸し出し・使い方の説明も行っています。
対面朗読などのサービス	読みたい資料を読み上げる対面朗読サービスや、来館が難しいかたには、自宅など(区内のみ)に図書などをお届け・回収するサービスを行っています。

※マルチメディアデジ資料は、デジ資料の機能に加えて、音声を聞きながら文字をハイライトして読んだり、画像を見たりすることができる資料です。文字は拡大することができます

©公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会



お知らせ

## 東急SDGsトレインへのポスター掲示

区は、SDGs(持続可能な開発目標)の普及啓発のため、東急グループが運行する「SDGsトレイン～美しい時代へ号」に、SDGsポスターを掲示しています。ポスターを掲示したSDGsトレインは、東急東横線・田園都市線・目黒線を運行予定です。

☎時3月31日まで(予定)

区のポスターでは、LDH JAPANと連携した、区のダンスを活かした取り組みについて紹介しています。SDGsトレインに乗車の際は、ぜひ探してみてください。



☎企画経営課 (☎5722-9106、FAX 5722-6134)





スポーツ

## トップアスリート交流イベント 「ラグビー」

**時** 2月11日(祝)  
①11:00～12:35②14:00～15:35  
**場** 中央体育館  
**内** トップアスリートによるデモンストレーションや実技指導など  
**対** 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年～中学生(家族の見学可)  
**定** 各50人(抽選)  
**申** 1月28日までに、区 [Web](#)

東京2020オリンピック7人制ラグビーで活躍された合谷選手が、小・中学生を対象にラグビーの楽しさを教えてください。初心者のかたでも参加できます。ぜひ、ご参加ください。



**合谷和弘さん**  
平成5年福岡県生まれ。幼少の頃よりラグビーを始め、小柄な体格ながら、スピードと瞬発力を生かした切れ味鋭いプレイで活躍。高校、大学とチームのみならず、年齢別日本代表として経験を積み、リオデジャネイロ2016オリンピック7人制ラグビーに出場を果たし、ニュージーランド(オールブラックス)を破る快進撃の立役者となる。東京2020オリンピック日本代表にも選出され、令和6年に現役を引退。

**問** スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)



スポーツ

## テコンドー体験教室



テコンドー選手によるデモンストレーション(演武)やミット蹴り・バーチャルテコンドー体験などを実施予定です。

**時** 2月21日(土)14:00～16:00  
**場** 中央体育館  
**対** 区内在住・在学の小学生(バーチャルテコンドーのみ小学4～6年生。10人程度)  
**定** 100人(抽選)  
**申** 2月8日までに、区 [Web](#)



**問** スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)



スポーツ

## 目黒区体育祭春季 軟式野球大会



**時** 4月12日(予定)からの毎週日曜日9:00から  
**場** 砧野球場(世田谷区喜多見1-12-2)  
**対** 区内在住・在勤・在学者で編成または区軟式野球連盟に加盟するチーム  
**¥** 登録料1チーム8,000円(※)、大会参加費1チーム10,000円、事故見舞金  
会費1人600円  
※全日本軟式野球連盟加入チームは登録料1チーム1,200円、選手登録料  
1人200円  
**主催** 目黒区など  
**申込期間** 2月1日～20日  
※申し込み方法の詳細は  
区 [Web](#) をご覧ください



**問** 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)



スポーツ

## 目黒区体育祭秋季・春季大会



**対** 区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(学生連盟加入者を除く)  
**¥** 参加費100円～10,000円(小・中学生は原則半額。種目により、実費や保険料が必要な場合あり)  
**主催** 目黒区など  
**申** 申込期間(9:00～21:00に受け付け。最終日は17:00まで)に、競技要項(各体育館で配布。区 [Web](#) から印刷可)に添付の申込書、参加資格が確認できるもの(運転免許証など)を窓口  
**先** 各体育館または競技要項に記載の申込先

種目	日時	会場	対象	申込期間
バスケットボール	3月8日～29日の 毎週日曜日9:00から	中央体育館	高校生以上	1月15日～2月11日
ソフトテニス	3月8日(日)9:00から	碑文谷体育館	18歳以上※	1月21日～2月20日
テニス (ダブルス)	①3月24日(火)②3月25日(水) 9:00から	駒場体育館	高校生 ①男子②女子	1月15日～2月15日
	5月3日(祝)9:00から	碑文谷体育館	18歳以上の 男子※	2月21日～3月29日
	5月10日(日)9:00から		18歳以上の 女子※	2月28日～4月5日
	5月17日(日)9:00から		18歳以上の 男女混合※	3月7日～4月12日
テニス (シングルス)	4月5日(日)9:00から	碑文谷体育館	18歳以上の 女子※	1月24日～3月1日
	4月12日(日)・19日(日) 9:00から		18歳以上の 男子※	1月15日～2月8日
	4月26日(日)9:00から		18歳以上の 男子・女子決勝※	
サッカー	4月5日(日)9:00から	砧サッカー場 (世田谷区喜多見 1-12-2)など	15歳以上	1月15日～2月3日

※高校生を除く



**問** 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)

# 体育館の 教室・ イベント



この他にも募集している教室などがあります。



## 掲載情報への申し込み方法

- ☎各申込期限までに、区☎/FAX/ハガキ（希望教室・イベント名〈時間を選ぶものは希望時間〉、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称）/窓口
- ☎☎各体育館
- ※介助が必要なかたは介護者同伴    ※費用は保険料などを含む    ※保護者1人につき子どもは1人

### 駒場体育館    〒153-0041 駒場2-19-39、☎3485-7761、FAX 3485-3926

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
ゲートボールイベント	2月11日(祝)	9:00～11:00	小学生以上	20人	無料	2月2日
リラックスヨガ	2月25日～3月25日の毎週水曜日(全5回)	19:30～20:30	16歳以上	12人	2,500円	2月9日
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	2月28日(土)	9:30～11:30	一人で参加できる知的障害のある小学生以上	5人	250円	2月21日
月いち運動講座 春に向けてカラダ改造計画	3月14日(土)	9:30～10:30	16歳以上	15人	無料	2月9日

### 区民センター体育館    〒153-0063 目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX 3711-2594

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
ワンポイントレッスン(水泳)	2月4日～25日(11日を除く)の毎週水曜日	13:00～13:55	中学生以上	各12人(先着)	1回500円	12:30から 当日 受け付け
幼児水泳教室	2月20日～3月13日の毎週金曜日(各全4回)	①15:00～16:00 ②16:30～17:30	4・5歳	各10人(抽選)	2,000円	1月30日
バドミントン教室	2月27日～3月27日(3月20日を除く)の毎週金曜日(全4回)	12:30～14:00	16歳以上	32人(抽選)	2,000円	2月6日
ふれあいスポーツフェスティバル (ボッチャ・パラスポーツ体験・ピッフルボールなど)	3月1日(日)	10:00～11:30	障害があるかた・ないかた	40人(先着)	無料	9:45から 当日 受け付け
親子体操教室	3月2日～23日の毎週月曜日(全4回)	10:45～11:30	2・3歳の未就園児と保護者	20組(抽選)	1組 2,000円	2月9日
フットサル交流会	火曜日	3月3日～31日の毎週火曜日	20:15～21:15	各20人(先着)	1回500円	19:50から 当日 受け付け
	金曜日	3月6日～27日(20日を除く)の毎週金曜日				
幼児体操教室	3月4日～25日の毎週水曜日(全4回)	16:00～16:45	4～6歳の未就学児	20人(抽選)	2,000円	2月10日
バドミントンジュニア教室	3月4日～25日の毎週水曜日(全4回)	17:30～18:30	小学生	20人(抽選)	2,000円	2月10日
ストレッチヨガ	3月5日～26日の毎週木曜日(全4回)	12:00～13:00	16歳以上	30人(抽選)	2,000円	2月12日
介護予防椅子エクササイズ	3月5日～26日の毎週木曜日(全4回)	14:00～15:00	60歳以上	35人(抽選)	2,000円	2月12日
小学生ドッジボール教室	3月5日～26日の毎週木曜日(各全4回)	①16:00～16:50 ②17:10～18:00	①小学1～2年生 ②小学3～6年生	各20人(抽選)	2,000円	2月12日
初心者トレーニング教室 (マシンの使い方講習会)	3月11日(水)	16:30～17:30	16歳以上	10人(抽選)	500円	2月18日
障害者ふれあいトレーニング教室	3月18日(水)	15:00～16:00	16歳以上で障害があるかた	10人(抽選)	150円	2月25日
介護予防プログラムオンライン レッスン(椅子を使ったストレッチ・筋トレ)	3月24日(火)	14:00～15:00	おおむね60歳以上	10人(抽選)	無料	3月3日
eスポーツ体験会 (ゲーム太鼓の達人体験)	3月25日(水)	15:00～16:00	おおむね60歳以上	10人(抽選)	無料	3月4日

### 中央体育館    〒152-0002 目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX 3714-9540

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
中学生卓球交流会(男女個人戦)	2月7日(土)	9:00～18:00	区内・区外の中学生	130人	300円	1月25日
フランクlinメソッドによる講習会 (体の動きを向上させるトレーニング)	2月26日(木)	19:00～20:00	16歳以上	18人	500円	2月13日

### 八雲体育館    〒152-0023 八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、FAX 5701-2985

教室名など	日程	時間	対象	定員	費用	申込期限
やさしいピラティス	2月17日～3月17日の毎週火曜日(全5回)	10:50～11:50	16歳以上	50人(抽選)	2,500円	2月7日
健康運動指導士による「月イチ講座」 古武術論にもとづいた上手な身体の 使い方～スポーツ応用編	2月18日(水)	19:30～21:00	16歳以上	30人(抽選)	500円	2月9日
運動指導員によるお悩み相談	2月20日(金)	①15:00～15:30 ②15:45～16:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日まで
栄養講座 冷え性改善・代謝アップ を助ける栄養素	2月28日(土)	14:30～15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	2月19日





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
- ハガキ・郵送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

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)



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

「みんな大好き!学校給食」  
パネル展

時 1月19日(月)8:30  
～1月23日(金)15:00  
場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)  
内 区立小・中学校の給食・食育  
問 学校運営課保健給食・健康係  
(☎5722-9306)

人権週間区民のつどい講演  
(動画配信)

令和7年12月5日開催の講演「ネット  
と人権について考えよう～自分  
も、大切な人も守るために」を、1月  
20日から区公式YouTubeチャン  
ネル「めぐろTV」で配信します。  
内 ネット上の差別やひぼう中傷へ  
の向き合い方、実例など  
師 (株)情報文化総合研究所代表取  
締役 佐藤佳弘氏  
問 人権政策課人権・同和政  
策係(☎5722-9214)



高齢者センター

①手話でおしゃべり  
時 1月31日～3月21日の第1・3・5  
土曜日13:30～15:00(全5回)  
内 初心者向けの簡単な手話  
申 1月21日までに、電話/窓口  
②健康講座  
時 2月5日(木)14:00～15:00  
内 できることから始める便秘予防  
師 厚生中央病院皮膚・排泄ケア認  
定看護師 高島絵理子氏  
申 1月16日から、電話/窓口  
①②共通  
場 高齢者センター  
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 ①24人(抽選)②55人(先着)  
先 同センター(☎5721-2291)

ユネスコ美術教室

時 2月6日～3月6日の毎週金曜日  
14:00～16:00(全5回)  
場 緑が丘文化会館  
内 古代技法で作るガラス工芸  
師 ガラス工芸作家 由水直樹氏  
定 20人(区内在住・在勤・在学者を  
優先して抽選)  
¥教材費6,000円  
申 1月25日までに、区Web/往復ハガ  
キ(記入例①～④)  
先 NPO法人目黒ユネスコ協会  
(〒153-0053五本木  
2-24-3 五本木小学校内、  
☎5725-6150)



毎日映画コンクール贈呈式

時 2月10日(火)  
贈呈式13:00～14:15・  
上映会14:30～17:00(予定)  
場 めぐろパーシモンホール大ホール  
内 令和7年に2週間以上劇場公開  
された映画を対象に、作品部門  
や俳優部門などの各賞を表彰  
対 区内在住者(同伴者を含む)  
定 200人(抽選)  
申 1月15日～25日に、ハガキ/E  
メール(記入例①、参加者全員  
<2人まで>の②～④)  
先 めぐろパーシモンホール事業課  
(〒152-0023八雲1-1-1区民  
キャンパス内、☎5701-2913、  
✉mainichi-  
eiga@per-  
simmon.or.  
jp)



中小企業センター

①女性のためのハーブ講座  
時 2月10日(火)・25日(水)、  
3月11日(水)・25日(水)  
19:00～20:30(全4回)  
内 ブレンドハーブティー作り  
師 ハーブセラピスト  
伊藤日出子氏

対 区内在住・在勤者の女性  
¥材料費など8,800円



②2時間で理解する会計講座

時 2月17日(火)18:30～20:30  
内 簡単な財務諸表の作成  
師 アスティ経理学院専属講師  
七海彰氏

対 区内在住・在勤者  
¥受講料2,000円



③40代、50代からの起業準備  
セミナー

時 2月20日(金)18:30～20:30  
内 起業へのステップと成功の秘けつ  
師 中小企業診断士  
橋本良一氏  
対 起業を目指す40歳以上  
の区内在住・在勤者  
¥受講料1,000円



①～③共通

場 中小企業センター(区民センター内)  
定 ①②各20人③40人(先着)  
申 ①1月16日～2月3日②1月16日  
～2月10日③1月16日～2月13日  
に、区Web/窓口  
先 中小企業センター・勤労福祉会館  
(☎3711-1135。月曜日休館)

発達障害のあるかたの  
家族向け勉強・談話会

時 2月14日(土)9:30～11:45  
場 東山住区センター  
内 発達障害のあるかたが、社会に  
出ていくために、ライフステージ  
に合わせて準備すること  
対 発達障害児者の家族  
定 20人(先着)  
申 1月16日～2月10日に、電話/E  
メール(記入例①～④、発達障  
害児者の⑤、参加者の続柄、E  
メールアドレス)  
先 発達障害支援拠点ぽると  
(☎6412-7151、✉porto-  
moushikomi@outlook.jp)

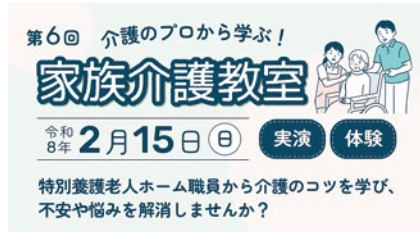
女性起業セミナー(中級編)

時 2月14日～3月7日の毎週土曜日  
13:30～16:00(全4回)  
場 中小企業センター  
(区民センター内)  
内 起業の基本的な知識を高め、プ  
レゼン力を身に付ける  
師 TOKYO中小企業活性化プラッ  
トフォーム代表機関など  
対 区内で創業を目指す女性・創業  
間もない女性  
定 ①来場②オンライン=各15人  
(各抽選)  
申 1月15日～2月2日に、区Web  
問 産業経済・消費生活課  
中小企業振興係  
(☎3711-1134)



介護のプロから学ぶ!  
家族介護教室

時 2月15日(日)①10:00～12:00  
②14:00～16:00  
場 特別養護老人ホーム中目黒  
内 ①着替え、オムツ交換のポイント  
②ベッド上での介助、移乗介助  
のポイント  
対 在宅で介護をする家族や援助者、  
介護に関心のある区内在住者  
定 各10人(先着)  
申 1月16日～2月10日に、電話  
/FAX/Eメール(記入例①③④、  
希望時間①または②〈両方希望  
も可〉)  
先 同ホーム(☎5704-3631、  
FAX5704-3635、✉mehehe  
5735@mist.ocn.ne.jp)



「今考える防災」映画上映会と  
講演会

時 2月15日(日)11:30～17:00  
場 区民センターホール  
内 ドキュメンタリー映画「風が灯る  
ころ」上映、地域防災の講演会、能  
登写真展、能登特産品販売など  
定 上映会・講演会は380人(先着)  
問 目黒石川県人会(☎3713-2316)

フレイルチェック会

時 2月17日(火)14:00～16:00  
場 こぶしえん  
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 1月16日から、電話  
先 介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、FAX5722-9716)

図書館利用者懇談会

時 2月17日(火)10:15～11:45  
場 中央町社会教育館  
定 30人(先着)  
申 1月16日～29日に、区Web/電話/  
FAX(記入例①②④、参加者全  
員の③)/各図書館窓口  
先 八雲中央図書館庶務係  
(☎5701-2793、  
FAX5701-2794)



目黒区障害者就労促進講演会

時 2月18日(水)13:30～16:00  
場 大会議室(総合庁舎本館2階)  
内 障害者の就労と生活を支える福  
祉サービス、区の自立生活援助  
事業の取り組みなど  
師 (一社)全国手をつなぐ育成会連



合会常務理事 又村あおい氏など  
定100人(先着)  
申1月16日～2月10日18:00に、電話/FAX/Eメール(記入例①③④、Eメールアドレス)。手話通訳希望者は1月27日までに予約  
先目黒障害者就労支援センター(☎5794-8180、FAX5794-8225、✉meguro-s@01.246.ne.jp)

### 健康長寿の講座

①お口と食の健康体操教室  
時2月18日～3月11日の毎週水曜日13:30～15:30(全4回)  
場八雲住区センター別館(旧:中根一丁目会議室)  
内オーラルフレイル(口の機能低下)予防の講話、口と全身の体操、栄養摂取のポイントなど  
②ひざの痛み予防講習会  
時2月25日(水)・3月4日(水)13:30～15:00(全2回)  
場中目黒GTプラザホール  
内活動的な生活を続けるための、膝の痛みを予防する体操と講話  
①②共通  
対医師から運動を制限されていない65歳以上の区内在住者  
定①20人②30人(各先着)  
申1月16日から、電話  
先介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

### 初心者アーチェリー講習会

時①2月18日～3月18日の毎週水曜日18:30～20:30  
②2月22日～3月22日の毎週日曜日10:00～12:00(各全5回)  
場勤労福祉会館(区民センター内)  
対18歳以上の区内在住・在勤者  
定各16人(先着)  
¥保険料500円、会場使用料1回200円  
申1月16日から、窓口  
先中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135。月曜日休館)

### 消費者被害防止!! スマホ安全教室

時2月19日(木)14:00～16:00  
場上目黒住区センター  
内インターネットトラブルの対処法、安全な利用ポイント。スマートフォンを持参  
師(一社)消費生活総合サポートセンター派遣講師  
対スマートフォン操作初心者  
定10人(抽選)  
申2月2日までに、区Web/電話/FAX(記入例①～④)  
先消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)



### 働く上で知っておきたい 労働法の基礎

時2月21日(土)13:00～15:00  
場第15会議室(総合庁舎本館地下1階)  
内雇用を守りトラブルを回避するための正しい労働法  
師特定社会保険労務士 秋元紳司氏  
対在職者、求職者  
定20人(先着)  
申1月16日～2月20日までに、電話/Eメール(記入例①～④)  
先ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー(☎5722-9632、✉shurousoudan@bz03.plala.or.jp)

### 金沢21世紀美術館の これまでとこれから

時2月21日(土)14:00～15:30  
場大会議室(総合庁舎本館2階)  
内開館21周年を迎えた同美術館の歴史と現在、今後の取り組みなど  
師金沢21世紀美術館館長 鷺田めろ氏  
定100人(抽選)  
申2月6日までに、区Web/FAX/Eメール(記入例①～⑤、Eメールアドレス)  
先金沢市東京事務所営業戦略室(☎3262-0444、FAX3234-0990、✉tokyo\_j@city.kanazawa.lg.jp)



### お肉屋さんの教える ローズポークフッキング

時3月1日(日)13:00～16:00  
場区民センター社会教育館  
内茨城県産銘柄豚肉のローズポークを使用した料理教室  
対18～80歳の区内在住・在勤者  
定30人(抽選)  
¥材料費500円  
申2月11日までに、往復ハガキ(記入例①～⑤、性別)  
先東京都食肉事業協同組合目黒支部(市塚〒153-0052祐天寺1-22-4、☎3719-2558)

### 東大駒場キャンパスの歴史を たどる～近代編

時3月7日(土)13:30～15:00  
場東京大学駒場地区キャンパス  
内東京大学駒場博物館と区教育委員会連携の、同大学駒場地区の歴史をたどるキャンパスツアー  
師東京大学駒場博物館助教 折茂克哉氏  
定30人(抽選)  
¥保険代50円  
申2月13日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①②④⑤、参加者全員の③)

先生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)



### 伝統文化子ども教室 親子で体験!狂言と能

時3月8日(日)①10:00～12:00  
②13:30～15:30  
場めぐろパーシモンホール小ホール  
内狂言と能の鑑賞・体験  
師狂言師 奥津健太郎氏など  
対小学生と保護者  
定各20組(抽選)  
申1月30日までに、区Web  
先文化・交流課文化・観光係(☎5722-9682)



### もしかして、それ不適切な かわりかも?

時3月8日(日)13:30～15:30・15日(日)10:00～12:00(全2回)  
場区民センター社会教育館  
内子どもを思う行動に潜む不適切な関わり(マルトリートメント)  
師子育てアドバイザー 高祖常子氏  
対2歳以上の未就学児の保護者  
定20人(抽選)  
申2月5日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④、年代、子どもの⑤、保育<2歳以上の未就学児=抽選12人>希望者は子どもの③、性別)/窓口  
先区民センター社会教育館(〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1137、FAX3711-1168)



### 子どもダンスワークショップ

時3月22日(日)13:00～15:30  
場めぐろパーシモンホール小ホール  
師ダンサー SHINGO OKAMOTO氏  
対小学1～3年生  
定30人(先着)  
¥参加費1,000円  
申1月23日から、ハガキ/Eメール(記入例①～⑤、Eメールアドレス、ダンス経験の有無、保護者の③)  
先めぐろパーシモンホール事業課(〒152-0023八雲1-1-1区民キャンパス内、☎5701-2913、✉dance@persimmon.or.jp)



### スポーツ

### 五本木小学校屋内プールの 一般公開中止

3月2日～30日の毎週月曜日15:30～18:20は親子水泳教室のため利用できません。  
問スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)

### 小学生駅伝大会

時2月28日(土)9:00～12:00  
場砧野球場・砧サッカー場(世田谷区喜多見1-12-2)  
内1区間1kmの7区間を男女混合可の7人チームで走る  
対小学生  
定30組(1組7～9人。抽選)  
申2月10日までに、区Web/申込書(各体育館で配布)をFAX/窓口  
先目黒体育協会(〒152-0002目黒本町5-22-8中央体育館内、☎5722-8088、FAX5734-1032)



### 親子水泳教室

時3月2日～30日の毎週月曜日16:00～17:30(全5回)  
場五本木小学校屋内プール  
師目黒区水泳連盟指導員  
対区内在住・在園のおむつのとれた3歳以上の未就学児と保護者  
定30組程度(抽選)  
¥保険料1組500円  
申2月6日までに、区Web  
問スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)



### お知らせ

### 会議を公開します

会議名	日時・会場
①情報公開・個人情報保護審議会	1月26日(月)14:00～16:00 E会議室(総合庁舎本館1階)
問総務課法務係(☎5722-9216)	
②障害者自立支援協議会	2月10日(火)18:00～20:00 政策会議室(総合庁舎本館4階)
問障害施策推進課計画推進係(☎5722-9848、FAX5722-6849)	

※ 傍聴希望者は当日会場へ  
※ ②手話通訳希望者は1月23日までに予約



## 深沢区民農園の利用者を募集します

- 時**4月1日～令和9年2月28日
- 場**深沢区民農園(世田谷区深沢4-8-1)。1世帯につき8㎡
- 内**野菜や草花の栽培限定。水道、スコップ、クワなどの設備あり。第三者への権利譲渡・営利目的の利用は禁止
- 応募資格** 年間を通して利用できる区内在住世帯(区外に転出した場合は利用不可)
- 定**45世帯(抽選)
- ¥**使用料年額5,500円(生活保護受給世帯は免除)
- 申**1月30日(消印有効)までに、往復ハガキ(1世帯1枚まで。記入例①～④、世帯全員の③)
- 先**道路公園課  
公園活動支援係  
(☎5722-9242)



## 高齢者福祉住宅の入居予定者を募集します

- 対**次の全てに該当するかた
- ①1月30日現在、65歳以上②区内に引き続き1年以上住民登録があり、区内の民間賃貸住宅に居住③現在一人または二人暮らし④劣悪な住環境または建て替え・取り壊しで2年以内の立ち退き⑤所得が基準以下
- 定**単身用12戸、世帯用4戸(各抽選)
- ¥**単身用=月額9,100～46,900円、世帯用=月額23,800～83,100円。共益費=月額200～2,000円(予定)
- 申**1月19日～30日に、本人が、身分証明書(マイナンバーカードなど)、立ち退きの場合は家主発行の立退証明書を窓口
- 先**高齢福祉課高齢者福祉住宅・施設係(総合庁舎本館2階、☎5722-9403)

## 請願・陳情の受け付け

- 第1回区議会定例会は、2月17日(火)～3月23日(月)に開催予定です。請願(紹介議員が必要)・陳情の審査を希望するかたは、2月5日(木)12:00までに、区議会事務局へ持参してください(原則、郵送では審査不可)。
- 提出は、請願・陳情事項と趣旨を文書(邦文)にして、請願・陳情者の記入例②～④と提出年月日を記載し、署名または記名押印してください。詳細はお問い合わせください。
- 第4回定例会の議決結果は区議会だより1月9日号に掲載しました**
- 区Webのほか、区議会事務局(総合庁舎本館5階)、区立施設、新聞折り込みで配布します。
- 問**区議会事務局議事・調査係(☎5722-9415、FAX 5722-9335)



## 専門医師による高次脳機能障害の相談会

- 時**2月18日(水)10:00～12:00
- 場**いきいき福祉ネットワークセンター
- 対**区内在住者
- 定**4人(先着)
- 申**1月16日～2月10日に、電話/FAX(記入例①～⑤)
- 先**目黒区高次脳機能障害者支援センター(☎6808-8575、FAX 6808-8576)

## 後期高齢者の医療費等通知書の送付

- 医療機関の受診内容などを確認していただくため、1月下旬に、医療費等通知書を送付します。同通知書は、確定申告など税申告に利用できますが、令和7年9～12月分の診療は、自身で医療費控除の明細書を作成し、申告書に添付する必要があります。医療費通知情報は、マイナポータルから確認できます。
- 問**医療費等通知書は東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター(☎0570-086-519)、マイナポータルはマイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)

## 後期高齢者医療保険料収納状況通知書の送付

- 確定申告など税申告の参考としていただくため、1月下旬に、後期高齢者医療保険料収納状況通知書(ハガキ)を郵送します。
- 問**国保年金課後期高齢者医療係(☎5722-9838)

## 国民健康保険医療費のお知らせの送付

- 健康管理の意識を深めていただくため、令和6年11月～令和7年10月に受診した保険診療の医療費(10割)などを、2月2日頃に世帯主宛てに郵送します。この通知による申請や支払いは必要ありません。
- 問**国保年金課給付係(☎5722-9811)

## 福祉の総合相談オンライン相談(予約制)

- 福祉の総合相談(福祉のコンシェルジュ)では、住まいや暮らし、ひきこもり支援など福祉のさまざまな相談を受け止め、地域包括支援センターや専門機関などと連携し、サポートしています。1月15日から、福祉の総合相談全般をオンラインでも実施します。
- 問**福祉総合課ふくしの相談係(☎5722-9064)



## 書き損じハガキなどをお寄せください

- 収益金は、学校に行けない途上国の子どもや読み書きのできない人たちに教育を提供するユネスコ世界寺子屋運動に役立てられます。
- 回収品目** 書き損じハガキ、クオカードなどの未使用金券など
- 回収方法** 1月16日～2月6日に、NPO法人目黒ユネスコ協会に郵送/回収箱(総合庁舎各案内所、地区サービス事務所〈東部を除く〉、住区センター、社会教育館、図書館などに設置)
- 先**NPO法人目黒ユネスコ協会(〒153-0053五本木2-24-3五本木小学校内、☎5725-6150)

## 保健衛生

### 健康セミナー市民公開講座

- 時**2月8日(日)11:00～12:00(10:00開場)
- 場**総合病院厚生中央病院
- 内**循環器内科・眼科の病気
- 師**同病院循環器内科部長 五関善成氏など
- 定**100人(先着)
- 問**同病院(☎3713-2141)

### もぐもぐピカピカ歯みがき教室

- 時**2月13日(金)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、口くう発達の話と歯磨き練習
- 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**1月16日～2月9日に、区Web
- 問**地域保健課  
地域保健サービス係  
(☎5722-7057)



## 健康大学「心臓の健康を守るために」

- 時**2月19日(木)10:00～11:30
- 場**大会議室(総合庁舎本館2階)
- 内**心臓病の予防と対策
- 師**東京共済病院循環器内科部長 山口博明氏
- 定**100人(先着)
- 申**1月16日～2月12日に、区Web/電話。手話通訳希望者は2月4日までに予約
- 先**健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)



### 妊婦ごはんとオーラルケア

- 時**2月25日(水)13:30～15:00
- 場**地域保健課(総合庁舎本館3階)
- 内**妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアなど

- 師**歯科医師 呂英美氏など
- 対**区内在住の妊婦と同伴者
- 定**8組(先着)
- 申**1月16日～2月23日に、区Web
- 問**地域保健課  
地域保健サービス係  
(☎5722-9390)



## せき・たん・息切れについての個別相談

- 時**3月3日(火)9:10～11:40(1人20分)
- 内**呼吸器専門医による慢性呼吸器疾患(主にCOPD・気管支ぜん息)の相談(診察なし)。オンラインまたは対面
- 対**15歳以上
- 定**5人(抽選)
- 申**2月5日までに、区Web/電話
- 先**健康推進課公害保健係(☎5722-9407)



## 意見募集

### 建物の高さ制限の見直し(都市計画案)

- 〈閲覧〉
- 時**1月14日(水)～30日(金)
- 場**区Web、都市計画課(総合庁舎本館6階)
- 〈意見募集〉
- 申**1月16日～30日に、区Web/FAX/メール/郵送(記入例②③)/窓口
- 先**都市計画課都市計画係(総合庁舎本館6階、☎5722-9726)



## 人材募集

### 登録制支援員

- ①学校教育支援員  
②学校図書館支援員  
③観察実験支援員
- 申し込み方法など詳細は区Webをご覧ください。
- 問**教育指導課指導事務係(総合庁舎本館5階、☎5722-9312)



### エコライフめぐる推進協会契約職員

- 申し込み方法など詳細は区Webをご覧ください。
- 問**同協会(☎3715-7835)







## 相談窓口 ※いずれも祝・休日を除く

この他にも相談窓口を設置しています。  
オンライン予約は、こちらから



予＝予約制(予約方法 )

事業名		日時(令和8年)		問い合わせ・申し込み
法律・行政	法律相談 予(Web☎)	第3(木)	9:00 ～12:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
	オンライン 相談も あります	毎週(水)、 第1・2・5(木)	13:00 ～16:00	
		第4(木) ※来庁相談のみ	18:00 ～20:00	
	税務相談 予(Web☎)	毎週(火)	13:00 ～16:00	
	不動産取引相談 予(Web☎)	第2・4(月)		
	登記相談 予(Web☎)	第1(金)、第3(月)		
	境界相談 予(Web☎)	第3(月)		
	年金・労務相談 予(Web☎)	第3(金)		
	行政書士相談 予(Web☎)	第4(金)		
行政相談 予(Web☎)	第1(月)			
生活	ライフプラン相談 予(Web☎)	第2(金)	13:00 ～16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
	住宅増改修相談	第2・4(金)	10:00 ～16:00	住宅課居住支援係 (☎5722-9878)
	消費生活 相談	毎週 (月)～(金)	9:30 ～16:30。 当日受け付け は16:00まで	消費生活センター 相談コーナー (☎3711-1140)
人権男女平等	人権身の上相談 予(☎)	第1・3(木)	13:00 ～16:00。 当日受け付け は15:00まで	人権政策課人権・同和政策 係(☎5722-9280)
	女性のための こころの悩み なんでも相談 予(☎)	毎週(火)～(土) (祝・休日を除く)	10:00 ～16:00	人権政策課男女平等セン ター係(☎5721-8572)
	女性のための法律相談 予(☎)	第2・4(土)	9:30 ～12:05	人権政策課男女平等セン ター係(☎5721-8570)
	女性のための からだの相談 予(☎)	第1・3(土)	10:00 ～12:00	人権政策課男女平等セン ター係(☎5721-8573)
	LGBT相談	第3(土)	14:00 ～17:00	人権政策課男女平等セン ター係(☎5721-8583)
	※人権政策課男女平等センター系の相談事業は、3月まで、区民相談室(総合庁舎 本館1階)に移転します			
子育て・教育	子育て総合相談	毎週(月)～(土)	8:30 ～17:00	こども家庭センター利用者 支援係(☎3715-2641)
	子ども相談室 「めぐろ はあと ねっと」	毎週(水)～(土)	10:00 ～17:00	めぐろ はあと ねっと(子ど もの権利擁護委員制度) ☎0120-324-810
	少年相談 予(Web☎)	第3(火)	13:00 ～16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
健康・福祉	思春期・青年期の 親の会 予(☎)	〈個別〉 2月16日(月)15:15～15:45 〈グループ〉 2月16日(月)13:30～15:00	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)	
	みんなの栄養相談 ※予約は1月16日から 実施日の7日前まで	〈食生活や生活習慣病の 栄養相談〉 予(☎) 2月2日(月) ①9:15②10:15③11:15から 2月26日(木) ①13:15②14:15③15:15から 〈乳幼児の食事相談〉 予(Web) 2月2日(月) ①13:15②14:15③15:15から 2月26日(木) ①9:15②10:15③11:15から	地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)	

事業名		日時(令和8年)		問い合わせ・申し込み
健康・衛生	依存問題等家族相談 予	〈個別〉 2月3日(火)13:50～16:00 2月4日(水)9:30～11:20 2月17日(火)15:15～15:45 〈グループ〉 2月17日(火)13:30～15:00		地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)
	歯科衛生相談 予	2月3日(火)・17日(火)・25日(水) 時間はお問い合わせください		地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-7057)
	精神保健相談(専門医による) 予	2月5日(木)13:30～15:30 2月9日(月)・18日(水)9:30～11:30		地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)
	精神保健家族会 予	2月16日(月)13:30～15:30		
	HIV・性感染症相談・検査 予 ※予約は実施月の1日から	2月16日(月)9:00～11:00		保健予防課 感染症対策係 (☎5722-9896)
	B型・C型肝炎ウイルス検査 予	2月6日(金)8:45～10:30		保健予防課保健管理係 (☎5722-9396)
	健康相談	毎週(月)～(金)(祝・休日を除く) 8:30～17:00		地域保健課 保健相談係 (☎5722-9504)
	パーキンソン教室 予	2月25日(水)14:00～15:30		
	福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ) オンライン相談もあります	毎週(月)～(金)	8:30～17:00	①福祉総合課 ふくしの相談係 (☎5722-9064) ②福祉総合課 くらしの相談係 (めぐろくらしの相談窓口) (☎5722-9370) ③福祉総合課 くらしの相談係 (住まいの相談窓口) (☎5722-7237) ④ひきこもり相談専用ダイヤル (☎5722-9363) ※いずれもFM5722-9062
福祉	福祉の相談窓口 予 (サンデーコンシェルジュ)	第4(日)	9:00～17:00	福祉総合課ふくしの相談係 (☎5722-9064、FM5722-9062)
	保健福祉サービス苦情調整委員による相談	週1回	午前または午後	権利擁護センター「めぐろ」 (☎5768-3963)
	創業相談室 予	毎週(火)～(金)	13:00～16:00	受発注創業相談室 (☎3711-1185)
	受発注情報室	毎週(月)～(金)	10:00～11:30	
	内職相談		8:30～17:00	高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9719)
	就労相談(ワークサポートめぐろ)		9:00～17:00	ハローワーク相談室 (☎5722-9326)
			10:00～17:00	キャリア相談コーナー (☎5722-9632)
仕事	外国人のための相談 Consultation Service for Foreigners 外国人咨询	English(英語) 中文(中国語)	Mon.～Fri. 星期一～五	9:00～12:00、13:00～17:00 10:00～12:00、13:00～17:00 ☎5722-9187 ☎5722-9194



## 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、13:00～16:30、17:00～21:30 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
八雲休日診療所	※インフルエンザ流行期(2月まで)のみ開所します (休)9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス 心身障害者センター内	☎5701-2492
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	ロコクリニック中目黒 青葉台1-23-4 ☎5722-6565
	水・木曜日	東邦大学医療センター大橋病院 大橋2-22-36 ☎3468-1251
	金曜日	総合病院厚生中央病院 三田1-11-7 ☎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
八雲休日薬局	※インフルエンザ流行期(2月まで)のみ開所します (休)9:00～17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス 心身障害者センター内	☎5701-2587

### 歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

1月18日(日)	おちあい歯科クリニック 原町1-6-3	☎3791-5511
1月25日(日)	アーク歯科・矯正歯科 鷹番2-19-3-3階	☎3760-9191

### 医療を探す

医療機関・薬局検索  
医療情報ネット(ナビイ)



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎5272-0303(24時間対応)

### 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





vol.  
53



## 100年を超えて歌い継がれる 曲に育ってほしいです

ミュージシャン  
ミトさん (50歳)

記念歌はこちらから  
聴くことができます>>>



1995年の結成以来、ジャンルレスなサウンドで注目を集めてきたバンド「クラムボン」のメンバーで、ほぼ全ての楽曲の作詞作曲を担当。区立油面小学校開校100周年記念歌の作詞作曲を手掛ける。

### 児童の視線で学校を見つめ紡がれた言葉

ミトさんに油面小学校開校100周年記念歌の制作の話が舞い込んだのは、お子さんが油面小学校の卒業生だったことがきっかけでした。ミトさんの音楽活動を知っていた先生から制作依頼を受け、二つ返事で引き受けました。「このまちの歴史に残る仕事に携わる機会をいただけて、とても光栄でした」。ミトさんは楽曲制作に取り掛かる前に学校を訪問し、児童が普段過ごしている環境や空気を体感。児童に歌詞に入れてほしいワードを聞き、「楽しい給食」や「長い廊下」といった歴史ある油面小学校の日常風景が感じ取れる言葉を紡いでいきました。



### ノスタルジックなメロディに込められた想い

曲作りにおいてミトさんが強く意識したのは、子どもたちだけでなく父兄や卒業生など、幅広い世代に受け入れられる曲にすることでした。そのために、「校歌らしさ」を入れたノスタルジックな歌いやすいメロディーに仕上げました。ピアノの伴奏も、児童が弾きやすいように、4本の指しか使わない譜面になっています。「曲は人に渡ってから育っていくものです。やりたいことを詰め込んだバンドでの作曲とは違い、いろんな人に歌いたいと思ってもらえることを目指しました。子どもたちが卒業して大人になり、ふと小学生時代を振り返るときに、思い出に寄り添える曲であってほしいですね」。



### 歌われ愛されて次世代へつなげる

メモリアルな曲が完成に至るまでは、悩みが尽きなかったとミトさんは語ります。「いい曲が出来上がったと思って、子どもたちには難しすぎるかもしれないと思ったり、逆に簡単すぎて幼稚に思われるかもしれないと不安になりました。シンプルだけでは飽きて忘れられてしまうし、複雑すぎると耳に馴染まない。その塩梅には、とても苦労しました」。

丁寧に作り上げた楽曲は、令和7年3月の「6年生を送る会」でお披露目されました。YouTube公開後も、多くのかたに好評です。こうして次世代にもこの記念歌が愛され、小学校と共に次の100年へとつながっていくことをミトさんは願っています。



▲令和7年11月に開かれた開校100周年記念式典

MEGURO+公開中  
記念式典を取材しました!>>>



お知らせ

## 特定保健指導で 生活習慣改善をサポート



特定保健指導は、生活習慣を改善するために、管理栄養士との面談(対面・オンライン)で約3カ月間の生活習慣改善計画を作成し、Eメール・電話で個別にサポートする無料のプログラムです。

### 6割のかたが、体重・腹囲の減少に成功しています

特定健康診査の結果により、生活習慣病のリスクが高いかたへ「特定保健指導のご案内」をお送りしています。生活習慣を改善するチャンスです。申込方法などは区Webまたは案内をご覧ください。

対 40歳～74歳の国民健康保険加入者で、特定健康診査の結果が一定以上のかたなど



問 国保年金課特定保健指導係 (☎5722-9024、FAX5722-9339)

お知らせ

## 身近な自然に親しもう



自宅などで自然を調査・観察してみませんか。



シジュウカラさん

### 巣箱モニター募集

庭の木やベランダなどに巣箱を設置し、シジュウカラの巣作りの様子を観察する巣箱モニターを募集します。モニターには巣箱を配布します。

- 対 自宅などに巣箱を設置し、アンケートを提出できるかた
- 定 30人(抽選)
- 申 1月15日～30日に、区Web/FAX/ハガキ(「巣箱モニター希望」と明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話)



### ウグイスの初音情報

春の訪れを感じさせる「ホーホケキョ」というウグイスのさえずりを聞いたら、お知らせください。

- 申 令和8年5月29日までに、区Web/FAX/Eメール/ハガキ(「ウグイスの初音」と明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話、初音を聞いた日時・場所)



問 先 みどり土木政策課みどりの係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9359、FAX3792-2112、✉sizen@city.meguro.tokyo.jp)









# 高齢者サービスをご利用ください



☎ 高齢福祉課在宅事業係 (☎ 5722-9839、FAX 5722-9474)

## 介護保険以外の主なサービスをご紹介します

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活できるように、区はさまざまなサービスを行っています。  
要件や申請方法など詳細は、高齢福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



### 地域包括支援センター

(月～金曜日8:30～19:00、土曜日8:30～17:00。祝・休日を除く)

北部	☎ 5428-6891、FAX 3496-5215
東部	☎ 5724-8030、FAX 3715-1076
中央	☎ 5724-8066、FAX 5722-9803
南部	☎ 5724-8033、FAX 3719-2031
西部	☎ 5701-7244、FAX 3723-3432

## 1人暮らしや高齢者のみ世帯のかたへのサービス

### ひとりぐらし等高齢者登録

1人暮らしや高齢者のみの世帯のかたなどに、緊急連絡先や電話番号などを登録していただき、緊急時や災害時の安否確認・避難行動につなげます。この登録をすることで下記のサービスなどが利用できます(各サービスには別に利用要件あり)。



☑ 65歳以上で、次の①～③のいずれかに該当する区内在住者

- ① 1人暮らし、または同居家族全員が65歳以上
- ② 同居家族が中学生以下、または常時介護が必要なかたのみ
- ③ 同居家族が就労などにより、一定の時間帯に1人、または65歳以上のかたのみになる

### ◆非常通報システム

自宅内での急病や突発的な事故の際、専用通報機本体またはペンダント型通報機のボタンを押すと、コールセンターに通報が入り、救急車の手配や親族などへの連絡を行います。警備会社が自宅の鍵を預かります。



☑ ひとりぐらし等高齢者登録をしている、①②固定電話(一部の回線は不可)③④固定電話または携帯電話を使っているかた

¥ 月額286円。自宅内での動きが少ない場合に自動通報する生活リズムセンサー併用の場合は月額491円

①②固定型通報機  
(固定電話回線を通じた通報)



①固定型通報機本体



②ペンダント型通報機

③④通信機能搭載型通報機  
(無線電話回線を通じた通報)



③通信機能搭載型通報機本体



④ペンダント型通報機

写真提供 ALSOK株式会社

### ◆電話訪問(さわやかコール)

週1～3回、自宅に電話し、安否確認などを行います。



☑ ひとりぐらし等高齢者登録をしているかた

### ◆配食サービス

昼食または夕食の弁当を自宅にお届けするとともに、安否確認を行います(弁当は原則として手渡し)。



☑ ひとりぐらし等高齢者登録をしているかたで、次の①または②に該当するかた

- ① 要支援1・2または要介護1～5と認定され、買い物・調理が困難(1日1食、週7日まで)
- ② 75歳以上の単身で介護認定がなく、近隣に親族がいない(1日1食、週2日まで)

¥ 1食277円～617円(弁当の種類による)

## 介護が必要なかたや難聴のかたへのサービス

### ◆紙おむつなどの支給

対象商品カタログ掲載の紙おむつや尿取りパッドなどを自宅に配送します(月6,600円まで。約1割の自己負担あり)。



☑ 65歳以上で失禁状態にある要介護2～5の区内在住者

### ◆おむつ代の支給

入院中に支払った紙おむつ代金を支給します(月額6,000円まで。年4回の申請期間に受け付け。各申請期間の前6カ月分が対象)。



☑ 65歳以上で医療保険適用の病棟に入院した失禁状態にある区内在住者

### ◆寝具乾燥・消毒サービス

寝具の乾燥消毒(年6回)と水洗い乾燥(年1回)を行います。



☑ 65歳以上で要介護4・5、または75歳以上でひとりぐらし等

高齢者登録をしている単身または高齢者のみ世帯の区内在住者

### ◆高齢者補聴器購入費助成

日常生活の聞こえにくさでお困りの高齢者を対象に、補聴器の購入費用の一部を助成します。購入前に助成手続きが必要です(問い合わせは高齢福祉課のみ)。



☑ 次の①～③を全て満たす区内在住者

- ① 65歳以上で住民税非課税
- ② 聴覚障害(高度難聴以上)による補装具費の支給を受けられない
- ③ 耳鼻咽喉科専門医師から基準を満たす証明を受けた(両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満など)

#### 助成額

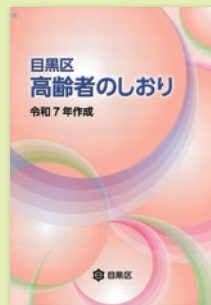
上限50,000円(1人1回限り) ※令和7年度時点

#### 対象機器

両耳または片耳に装用する補聴器の本体費用(付属の電池・充電器・イヤモールドを含む)。管理医療機器として認定された製品を認定補聴器専門店で購入する場合に限る。

## 「高齢者のしおり」を配布しています

介護・福祉サービス、医療、住まいのことなど、暮らしに関する情報を掲載しています。高齢福祉課(総合庁舎本館2階)や地域包括支援センターで配布するほか、区Webでご覧になれます。



## 目黒区からの情報を発信中!



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で多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.