




地域の自主グループ活動を支援します

フレイル予防や健康づくりのための活動をしているグループを支援します。申し込み方法など詳細は、区  をご覧くださいか、お問い合わせください。



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

介護予防出前講座

専門職が出向き、認知症予防・運動・口くう機能の向上・低栄養予防に関する講話を行います。

対 次の①②を満たす団体

- ①主に区内で活動し、参加人数が5人以上
 - ②構成員の半数以上が65歳以上の区内在住者
- 派遣回数 1団体年2回まで(1回1~2時間程度)



リハビリテーション専門職派遣

理学療法士を派遣し、より安全で効果的なプログラムの提案や運動のアドバイスを行います。

対 次の①~③を満たす団体(他にも要件あり)

- ①構成員がおおむね65歳以上の区内在住者
 - ②主に運動プログラムを実施
 - ③週1回程度活動を行い、参加人数が3人以上
- 派遣回数 1団体年2回まで(1回2時間程度)



地域介護予防活動助成

活動を実施するための会場や講師、必要と認められる消耗品や備品などの費用を助成します。

対 次の①~④を満たす団体(他にも要件あり)

- ①構成員の半数以上が65歳以上
- ②主に運動プログラムを実施
- ③年間を通じて週1回の活動を継続して実施
- ④区や他の団体から助成を受けていない

限度額 1団体年間3万円

団体数 25団体(審査の上、決定)



講座・催し

川のいきもの発見隊の参加者募集



目黒川に入り川にいるアユやハゼなどのいきものを観察し、いきものと触れ合ってみませんか。

時 5月16日(土)10:00~12:00

※荒天時は5月17日(日)


場 目黒川船入場

師 魚類研究者 君塚芳輝氏

対 区内在住・在勤・在学者
(小学生以下は保護者同伴)

定 60人(抽選)

¥ 保険料など50円

申 4月1日~17日に、区  /FAX/ハガキ(いきもの発見隊参加と明記の上、郵便番号・住所、電話番号、参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日)



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>、☎ 5722-9355、FAX 3792-2112)



お知らせ

介護保険料決定通知書(仮徴収)の送付



次の①または②に該当するかたに、令和8年度前半(4・6・8月)の介護保険料額を記載した通知書を4月8日頃にお送りします。

令和8年度年間保険料額の通知書は、特別徴収・普通徴収いずれのかたも7月に通知します。

- ①以前から特別徴収(年金天引き)で、6月と8月の保険料額を調整(平準化)したかた
- ②4月または6月に特別徴収を開始するかた

問 介護保険課介護保険資格・保険料係 (☎ 5722-9845、FAX 5722-9716)



お知らせ

めぐろ衣類回収プロジェクト

区内に回収ボックスを設置し、家庭で不要となったリユース可能な衣類を回収しています。衣類をごみに出さないためにできることもご紹介します。



ボックス設置場所・受付時間

場 総合庁舎(本館6階エレベーターホール)、目黒区エコプラザ、清掃事業所、清掃事務所、(※)区民センター(1階)、(※)区民キャンパス(北側駐輪場内)(※)の施設は4月から設置

時  をご覧ください

4月限定

場 二トリ目黒通り店(1階エスカレーター横) 時 4月1日~30日10:00~20:00

衣類を出す際の注意点

- 中身が見えるビニール袋に入れ、口をしっかりと縛る(紙袋や段ボールは不可)
- 1日に持ち込めるのは45リットルの袋で4袋まで
- ハンガーやクリーニングなどのタグは、衣類を傷つけてしまうため取り除く
- 区内の家庭から出た衣類に限る

○ 回収できるもの (清潔で匂いなどがなく他の人に譲れる状態のもの)

- 洗濯済みの衣類
洋服、パジャマ、ハンカチ、スカーフ、マフラー、ネクタイ
- 回収できる布製品
タオル製品、毛布、シーツ(中わたの入っていないもの)



× 回収できないもの

下記の他、洗濯していない、破れ・汚れ・ダメージ・毛玉がある、ペットが使った、匂いのあるものは回収できません。


- 靴、ベルト、帽子、バッグ、靴下、手袋などの雑貨類
- バスマット、膝掛け、カーペット、布団、ベッドパッド
- 雑巾、布・生地 ● 下着、肌着
- 作業着、スキーウエア、厚い綿入りのコート、道着、制服
- 肩パッド入りのもの、はんでん、和服、レインコート
- 充電式電池を含むもの(ファン付き作業着、ヒーターベストなど)



衣類をごみに出さないためにできること

- 買う前に、クローゼットを見直して本当に必要か見極める
買わないだけでも大量生産・大量消費を見直すアクションとなります。
- 1着をできるだけ長く着る
洗濯表示を確認して、衣類に合った洗濯やケアをして1着を丁寧に着ましょう。現在よりも1年長く着ることで、日本全体として約3万トンの廃棄量の削減につながります。

- 服のお直しやリペアをする
古くなったと感じる服でも、少し手を加えるだけで新たな魅力と共によみがえります。

- リユースショップを活用し他の人に着てもらおう
区  でリユースショップの一覧を公開しています。



問 清掃リサイクル課計画普及係 (☎ 5722-9883、FAX 5722-9573)