

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

# MEGURO

めぐろ区報

4 | 1 令和8年(2026年)  
NO.2230



特集

## ながめぐろの 歩き方

### Main Contents

p.2・3 特集 なかめぐろの歩き方  
p.7 児童館の子育て支援事業

p.10 予防接種に関するお知らせ  
p.12 エアコン購入費などを助成します

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 >>>



# ながめぐろの歩き方

## Nakameguro Walking Guide

寒さが和らぎ春を感じるようになった今、まち歩きに出かけてみませんか。

今回取り上げるのは、中目黒です。

長年にわたってまちを見守り続けてきたうつみ宮土理さんに「ながめぐろの歩き方」を紹介してもらいます。

☎ 広報広聴課 (☎5722-9486、☎5722-8674)



案内人

うつみ宮土理さん

昭和17年生まれ。「ケロンパ」の愛称で知られ、タレントとして多方面で活躍。現在も中目黒キンケロ・シアターでのコンサートやショー、その他テレビ番組などに出演されています。夫は「キンキン」の愛称で親しまれた俳優の故・愛川欽也さん。

キンキンの優しさが詰まった

愛の劇場

### 3 中目黒キンケロ・シアター

俳優・愛川欽也さんが建て、うつみさんが受け継いだ劇場です。広い楽屋と奥行きのある舞台、ビジネスクラスのような座り心地の観客席、車いすでもスムーズに入場できるバリアフリー設計など、演者・観客全ての人に寄り添った造りになっています。



名前の由来は夫妻の愛称「キンキン」「ケロンパ」から。

うつみさん's VOICE

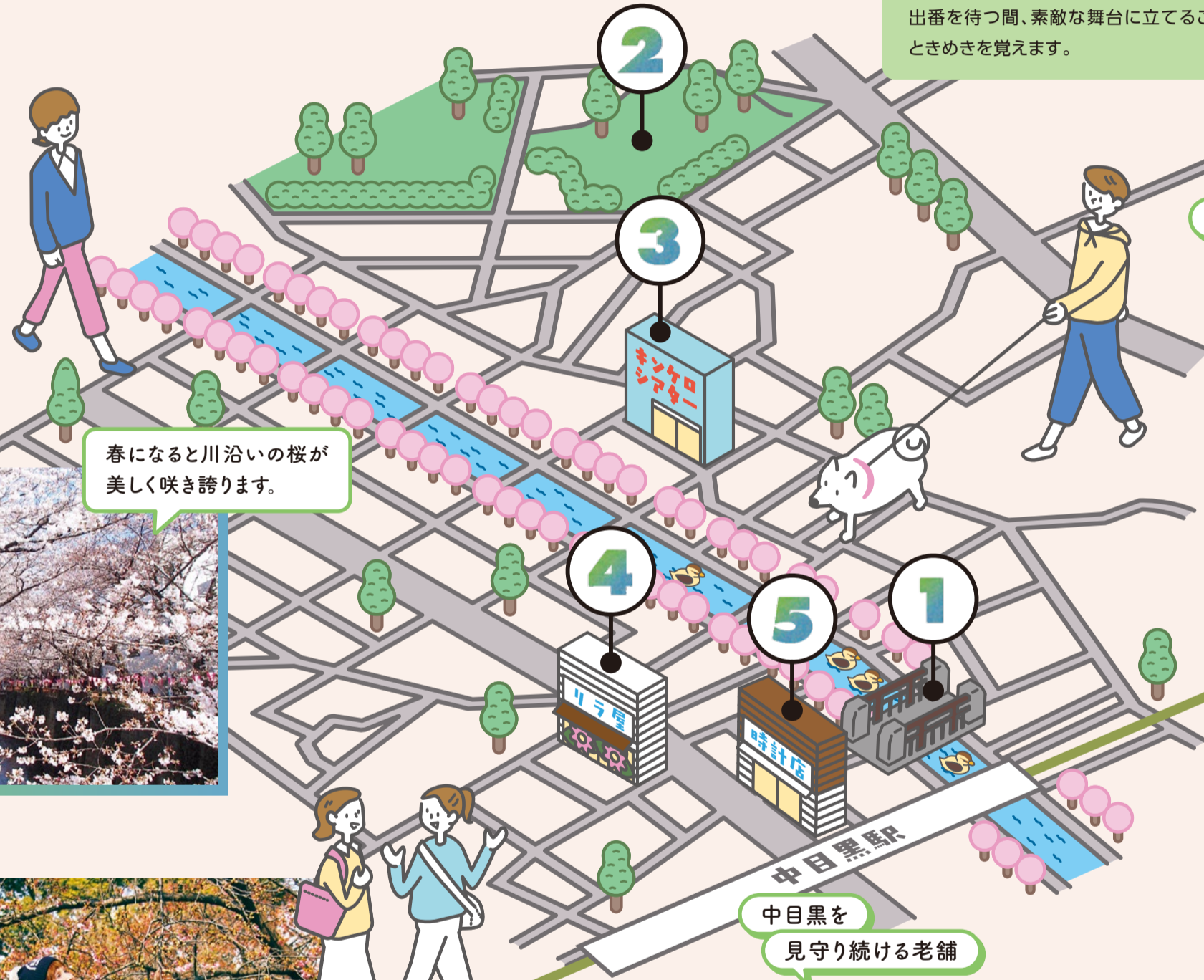
キンキンの優しさとかかわりが随所に詰まった、自慢のシアターです。今でも出演の出番を待つ間、素敵な舞台上に立てることときめきを覚えます。



川をのぞきこむと、カルガモの親子を発見!

### 1 別所橋

日本だけでなく海外からの観光客も多く訪れる桜の名所・目黒川。静かにたたずむこの橋や川沿いを歩けば、せせらぎを眺めながらゆっくりとした時間を過ごせます。周辺にはおしゃれな飲食店やアパレルショップが並び、食事やショッピングを楽しめるのも魅力の一つです。



春になると川沿いの桜が美しく咲き誇ります。

家族で支え合い、守り継がれる花屋

### 4 フローリスト リラ屋

先代・義則さんから受け継いだ、息子の豊さんが切り盛りする活気あふれるお花屋さん。家族の温かさを感じられる丁寧で心こもった接客は、訪れる人々の心に深く残ります。  
☎ 月～土曜日10:00～20:00。祝日を除く



うつみさん's VOICE

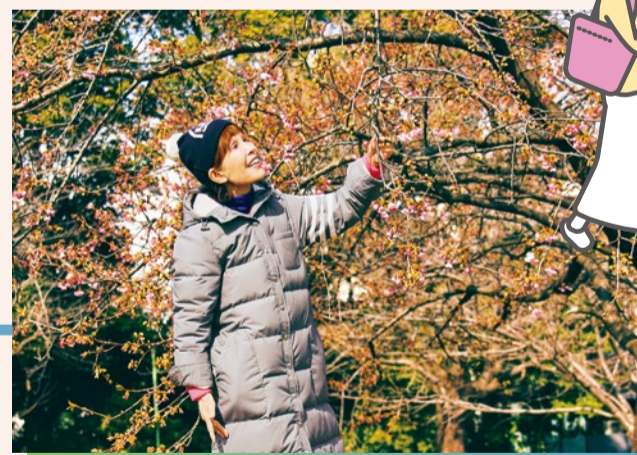
舞台の初日やお祝いに贈る花束をお願いするうちに仲良くなりました。明るい店主さんとのやり取りが大好きで、いつも元気をもらっています。



深呼吸するとキモチイイ! 朝の体操にピッタリ

### 2 西郷山公園

緑に囲まれた小高い丘にあり、四季折々の自然を体感できるスポット。朝の時間は、ラジオ体操に励む近隣のかたの姿が。すがすがしい1日のスタートを切るのにピッタリです。



うつみさん's VOICE

朝のラジオ体操を続けてもう10年近く。体操が終わると、参加したかたとコーヒーを飲みながら世間話をして楽しく過ごします。



中目黒を見守り続ける老舗

### 5 本橋時計店

昭和25年に開店して以来、75年以上にわたるまちの移り変わりを見守り続けてきた老舗時計店。国産時計から海外の機械式腕時計、アンティーク時計まで幅広く取り扱っています。現在店主を務めるのは創業から3代目の本橋卓治さん。  
☎ 月～金曜日10:00～19:00、土曜・祝・休日10:00～17:00

うつみさん's VOICE

2代目店主の「けんちゃん」は同世代。近所に用事があった時はお話をしに立ち寄ることが習慣です。同世代が頑張っている姿を見ると、私も頑張ろうと力が湧きます。



案内人より皆さまへ

中目黒は自然豊かで空が広く、歩いているだけで心が安らぐまちです。街並みだけでなく、ここで暮らしを営む人々の多くが、思いやりのある温かさと文化を愛する懐の深さを持ち合わせています。全国さまざまな場所を巡りましたが、住み心地の良いこのまちこそが私のホームです。新しく入居されたかたも、長くお住まいのかたも、春の陽気の中で中目黒の魅力あるスポットを、歩いて探してみてください。





# いくつになっても、元気に楽しく!

☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX 5722-9716)

## シニアの部活

### めぐろ手ぬぐい体操で仲間づくり!

「体操をやりたけれど一人じゃ続かない」「地域に友人が欲しい」「人との交流の場が欲しい」

そんなあなた、めぐろ手ぬぐい体操をする仲間をつくりませんか。

週1回の「人とつながる」グループ活動は、フレイル予防にも効果的です。

「シニアの部活」は、参加者同士でグループをつくり、自分たちで活動するための、グループづくり準備コースです。



### めぐろ手ぬぐい体操とは?

いすど手ぬぐいを使った  
区のオリジナル体操です。

#### ①手ぬぐいを使うのはなぜ?

適度な長さがあり伸びにくい手ぬぐいを使うことで、肩回りや全身が動かしやすく、肩こり・腰痛の予防、解消に役立ちます。また左右対称な動きを意識しやすく、体のゆがみや姿勢の矯正につながります。

#### ②効果的な筋トレ!

運動効果が高いとされる3大トレーニング「スクワット」「片脚立ち」「かかと上げ」などが含まれた体操です。続けることで体が変わり、歩く力が向上します。

#### ③若さを保つ口くうトレーニング!

めぐろ手ぬぐい体操の口くうトレーニングはオーラルフレイル(口の機能低下)や誤えん性肺炎の予防になります。健康なお口でいつまでも若々しく!



### まずは体験・説明会にお申し込みください!

#### シニアの部活 めぐろ手ぬぐい体操グループづくりコース

☑自分たちでめぐろ手ぬぐい体操グループをつくるために、活動プランを話し合い、めぐろ手ぬぐい体操を習得する

☑自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者

☑定各20人(先着)

☑申4月2日から、電話

☑先各申込先(下表)

体験・説明会に参加後、  
会場でコースの申し込みを受け付けます



| 会場            | 体験・説明会日時                | コース日時(全16回)                              | 申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く  |
|---------------|-------------------------|--|--|
| 田道住区センター 三田分室 | 5月11日(月)<br>9:30~11:30  | 5月18日~9月7日(7月20日を除く)の毎週月曜日<br>9:30~11:30 | セントラルスポーツ株式会社<br>☎5543-1888<br>(月~金曜日10:00~18:00)                |
| 菅刈住区センター      | 5月15日(金)<br>9:30~11:30  | 5月22日~9月4日の毎週金曜日<br>9:30~11:30           | スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24<br>☎070-4238-8125<br>(月~金曜日11:00~18:00)       |
| 目黒本町社会教育館     | 5月21日(木)<br>13:30~15:30 | 5月28日~9月10日の毎週木曜日<br>13:30~15:30         | 東京都柔道整復師会目黒支部<br>☎3710-7256<br>(月~金曜日8:30~20:00(12:30~15:30を除く)) |

### 卒業グループに聞きました!



りんどうクラブ

グループ活動を始めて1年半。開始当初からのメンバー7人で、週1回手ぬぐい体操をしています。何より楽しいのは、仲間同士のおしゃべり! 日々の出来事や情報交換など、あっという間に時間が過ぎていきます。

フレイル予防のために体操をしたいけど、一人では続かないのでシニアの部活に参加しました。今ではみんなに会っておしゃべりするのがとても楽しみ。元気で活動的なメンバーたちからエネルギーをもらっています!

## 介護予防の講座に参加しませんか

元気にいきいきと生活するためには、毎日の生活で実践できる知識や方法を学ぶことが大切です。

運動、栄養、お口の健康、認知症予防など、興味のあることから始めましょう。

※いずれの教室・講習会も事前に申し込みが必要です

☎介護保険課介護予防係(☎153-8573目黒区役所〈住所不要〉、総合庁舎本館2階、☎5722-9608)



1

#### フレイルチェック会

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を学びます。

☑時5月19日(火)  
14:00~16:00

☑場大会議室  
(総合庁舎本館2階)

2

#### 脳リフレッシュ講座

認知機能を刺激する脳活・筋活トレーニングや生活習慣のポイントを楽しく学びます。

☑時5月21日~7月9日の  
毎週木曜日①10:00~11:30  
②13:30~15:00(各全8回)

☑場①碑住区センター  
②鷹番住区センター

3

#### お口と食の健康体操教室

口くうフレイル(口の機能低下)や誤えん性肺炎の予防につながる口や全身の体操、栄養のポイントを学びます。

☑時5月27日~6月17日の  
毎週水曜日13:30~15:30  
(全4回)

☑場中央町社会教育館

#### ウェルネス・ダンス・ベース

区民インストラクターが運営するダンスコミュニティができました。音楽にあわせて楽しく体を動かしたいかたや未経験のかたも大歓迎です。

☑時5月7日~8月の木曜日(月2回)17:30~18:30(全8回)。詳細は区Webをご覧ください

☑場大会議室(総合庁舎本館2階)

☑対60歳以上の区内在住者 ☑定30人(抽選)


☑申4月2日~15日に、区Web/申込書(申込先で配布。区Webで印刷可)を郵送/窓口



①~③共通: ☑対65歳以上の区内在住者 ☑定各20人(先着) ☑申4月2日から、電話



## 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 二丁目目黒通り店(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)



お知らせ

# 福祉のコンシェルジュにご相談ください



福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)では、制度や分野ごとに分かれた縦割りの支援ではなく、福祉のさまざまな相談を受け止め、相談者に寄り添い、解決に向けてサポートしています。

お困りのかた、どこに相談したらよいか分からないかたは、まずは福祉のコンシェルジュにご相談ください。解決に向けて一緒に考えていきましょう。オンライン相談もぜひご利用ください。

## 例えばこんな相談も...

### ● ふくしの相談

福祉サービスを利用したいが、どこに相談していいかわからない

近所に気になる高齢者がいる

### ● ひきこもりの相談

50代になる家族のひきこもりに悩んでいる

親が高齢になってきて、将来が心配である

### ● 暮らしの相談

借金があり、生活の見通しが立たない

仕事が続かず、生活が苦しい

### ● 住まいの相談(※)

アパートの建て替えて、転居が必要となった

家賃が高く、もう少し安い物件に住み替えたい

※高齢者、障害のあるかたなど、住宅の確保に特に配慮が必要な住宅確保要配慮者を対象に、生活支援と一体的に相談支援を行います

## 相談は、福祉総合課(総合庁舎本館2階)の窓口または下記電話へ

- ☎ 福祉総合課ふくしの相談係(☎ 5722-9064)、ひきこもりの相談担当(☎ 5722-9363)、
- 暮らしの相談係(☎ 5722-9370)、
- 住まいの相談担当(☎ 5722-7237)
- (FAX 共通5722-9062)

保健衛生



# 小児の発達に関する診療体制を強化します



発達に不安のある子どもと保護者の一層の支援につなげるため、4月から総合病院厚生中央病院との協定により、病院の小児科内に発達に関する診療を専門に行う外来日を設定し、小児の発達に関する診療体制を強化します。お子さんの「ちょっと気になること」「大丈夫かもしれないけど心配なこと」など、どんなことでも気軽にご相談ください。

## 診療内容

小児を対象として、自閉スペクトラム症、注意欠如多動症、限局性学習症などについて、小児科医師が臨床心理士などと連携して、医学的な発達の評価、発達障害の診断、治療、助言などを行います。

また、地域の他の医療機関や区内の福祉施設、児童福祉施設、教育施設、相談支援機関などと必要な連携を図ります。

## 専門外来日

☎ 毎週火・金曜日13:00～17:00

診療は予約制となります。

☎ 総合病院厚生中央病院(☎ 3713-2141)



☎ 健康推進課健康づくり係(☎ 5722-9586、FAX 5722-9329)

スポーツ



# 区立学校の校庭・体育館を開放しています

スポーツ活動の場として、学校教育に支障のない日に、区立小・中学校の校庭・体育館を開放しています。



個人を対象とした個人開放と、学校施設利用団体を対象とした団体開放があります。

## 個人開放

### ● 学校ひろば(校庭)

子どもたちや地域の安全な遊び場として実施しています。

☎ 土・日曜日、祝・休日のうち9:00～17:00の間の2時間

☎ 区立小学校

☎ 区内在住の小学生以下(未就学児は保護者同伴)

### ● 体育館(右表)

個人がスポーツに参加する場として実施しています。

☎ 16歳以上の区内在住・在勤・在学者(16歳未満も利用できる学校あり)



## 団体開放

各学校で種目を定めて実施しています。

☎ 学校施設利用団体(施設予約システムからのオンライン申請またはスポーツ振興課の窓口で団体登録が必要)

### ● 校庭

☎ 土・日曜日、祝・休日の9:00～17:00で個人開放以外の時間

### ● 体育館

☎ 月～金曜日は18:30～21:00(中学校は19:00から)、土・日曜日、祝・休日は9:00～21:00の個人開放以外の時間



## 体育館の個人開放

☎ 記載のないものは18:30～21:00

| 学校     | 種目・日時  |
|--------|--|
| 菅刈小学校  | 卓球=毎月第1・3(土)<br>ミニバレー=毎月第2・4(土) 18:00～21:00                    |
| 烏森小学校  | ソフトバレー=毎月第2・4(水) 19:00～21:00                                   |
| 東山小学校  | バドミントン=毎月第1・3(木)<br>卓球=毎月第2・4(水)                               |
| 下目黒小学校 | バドミントン=毎月第2(火)<br>卓球=毎月第3(金)                                   |
| 田道小学校  | バドミントン=毎月第2(金)   |
| 油面小学校  | 卓球=毎月第1・3(木)<br>バドミントン=毎月第2・4(木)                               |
| 五本木小学校 | 卓球=毎月第1・3(火)   |
| 鷹番小学校  | バドミントン=毎月第1・3(火)   |
| 上目黒小学校 | バドミントン=毎月第2・4(月)   |
| 碑小学校   | 卓球=毎月第2(土) 15:00～18:00<br>バドミントン=毎月第2(土) 18:00～21:00           |
| 目黒西中学校 | 卓球=毎月第1・3(月) 19:00～21:00<br>ミニバレー・バドミントン=毎月第2・4(水) 19:00～21:00 |
| 大岡山小学校 | バドミントン=毎月第1・3(土) 18:00～21:00                                   |
| 緑ヶ丘小学校 | 卓球=毎月第2・4(水) 18:30～20:00                                       |
| 東根小学校  | 卓球=毎月第1・3(月)<br>バドミントン=毎月第2・4(月)                               |
| 宮前小学校  | バドミントン=毎月第1・3(月)<br>卓球=毎月第2・4(土) 9:00～12:00                    |

※学校の行事などで変更・中止する場合あり。最新の情報は区☎をご確認ください

☎ スポーツ振興課管理係(☎ 5722-9690、FAX 5722-9754)

# 児童館の子育て支援事業 各児童館

## ●乳幼児クラブの登録を受け付けます

乳幼児と保護者が楽しみながら友だちをつくり、地域の中で子育ての輪を広げていくことを目的とし、体操・手遊び・工作などの活動を行います。登録制で、年齢別のグループをつくり、年間を通して活動します。

対 令和4年4月2日～令和8年4月1日生まれの乳幼児と保護者



| 会場<br>(問い合わせは下表参照) | 優先住区      |
|--------------------|-----------|
| 駒場児童館              | 駒場、菅刈     |
| 東山児童館              | 東山、菅刈     |
| 烏森住区センター児童館        | 烏森、菅刈     |
| 中目黒住区センター児童館       | 中目黒、菅刈、田道 |
| 区民センター児童館          | 下目黒、田道    |
| 不動児童館              | 不動、月光原    |
| 油面住区センター児童館        | 油面        |
| 上目黒住区センター児童館       | 上目黒       |
| 五本木住区センター児童館       | 五本木       |

| 会場<br>(問い合わせは下表参照) | 優先住区              |
|--------------------|-------------------|
| 中央町児童館             | 鷹番、月光原、大岡山東       |
| 向原住区センター児童館        | 向原、月光原            |
| 原町住区センター児童館        | 原町、大岡山東           |
| 碑住区センター児童館         | 碑、月光原、大岡山東        |
| 緑が丘児童館             | 自由が丘、中根           |
| 八雲住区センター児童館        | 八雲、中根、自由が丘(八雲3丁目) |
| 平町児童館              | 大岡山東、大岡山西、中根      |
| 東根住区センター児童館        | 東根                |

### 登録説明会

時 4月23日(木)・24日(金) 10:30～11:30  
※説明会終了後に登録を受け付け

### 登録の受け付け

期間 4月23日(木)～30日(木)  
※優先住区在住者から登録決定し、定員に空きがある場合は、近隣住区、区内在住、区外の順に受け付けます  
※複数の乳幼児クラブの登録はできません

## ベビー活動(9月～令和9年3月)

令和8年4月2日以降生まれの乳児と保護者を対象に、育児についての交流や仲間づくりの場として、乳児活動を開催します。会場により人数制限や事前予約が必要な場合があります。詳細はお問い合わせください。



## ●乳幼児のつどい(4～8月)

各児童館で子どもと保護者が一緒に楽しめる企画を実施しています。また、これからお父さん、お母さんになるプレパパ、プレママの見学もできます。児童館ごとに申し込み方法が異なります。詳細は希望する児童館にお問い合わせください。

### 乳幼児のつどい 対象年齢

- ①0歳児=令和7年4月2日～令和8年4月1日
- ②1歳児=令和6年4月2日～令和7年4月1日
- ③2歳児=令和5年4月2日～令和6年4月1日
- ④3歳児=令和4年4月2日～令和5年4月1日
- ⑤4歳児=令和3年4月2日～令和4年4月1日
- ⑥5歳児=令和2年4月2日～令和3年4月1日

時 特に記載のないものは、10:30～11:30



| 会場  | 乳幼児のつどい  |                      |      |
|---|----------|----------------------|------|
|   | 日程       | 内容(定員・先着)            | 対象年齢 |
| 駒場児童館<br>☎3460-0453<br>FAX3460-1916           | 5月14日(木) | アスレチックと絵本の読み聞かせ 定20組 | ①～⑤  |
|   | 6月11日(木) | わらべうたで遊ぼう 定各20組      | ①～③  |
|   | 6月12日(金) |                      | ①    |
|   | 7月11日(土) | アスレチックと工作 定20組       | ①～⑤  |
| 東山児童館<br>☎3791-4613<br>FAX3791-4618           | 5月23日(土) | 親子体操をしよう 定各30組       | ①～⑤  |
|   | 6月6日(土)  |                      |      |
|   | 7月4日(土)  | 親子ヨガをしよう 定各30組       |      |
| 烏森住区センター児童館<br>☎3719-0903<br>FAX3719-0978     | 5月16日(土) | アスレチックとお話            | ①～⑤  |
|   | 6月13日(土) | 親子ふれあい遊び             |      |
|   | 7月4日(土)  | 七夕飾りを作ろう             |      |
| (*)中目黒住区センター児童館<br>☎5722-8300<br>FAX5721-8568 | 5月28日(木) | みんなで遊ぼう 定20組         | ①～③  |
|   | 6月21日(日) | 体を使って遊ぼう 定20組        | ②～⑤  |
|   | 7月10日(金) | みんなで遊ぼう 定20組         | ①    |
| 区民センター児童館<br>☎3711-1839<br>FAX3711-6226       | 5月9日(土)  | パパもママも一緒 アスレチック      | ①～②  |
|   | 6月13日(土) | パパもママも一緒 運動会遊び       | ①～③  |
|   | 7月4日(土)  | パパもママも一緒 七夕お昼寝アート    | ①    |
| 不動児童館<br>☎3714-4144<br>FAX3714-4159           | 5月28日(木) | 親子でミュージック            | ①    |
|   | 6月18日(木) | 絵本紹介と読み聞かせ会          |      |
|   | 6月19日(金) | 親子でイングリッシュ           |      |
|   | 7月2日(木)  |                      |      |
| 7月3日(金)                                       | 水遊びをしよう  | ①～③                  |      |
| 油面住区センター児童館<br>☎3713-1809<br>FAX3713-1956     | 4月17日(金) | 親子ふれあい遊び             | ①～⑤  |
|   | 5月16日(土) | 春のおまつり遊び             |      |
|   | 6月3日(水)  | バスボムを作ろう             |      |
|   | 7月25日(土) | 親子ふれあい体操             |      |
| 上目黒住区センター児童館<br>☎3793-1103<br>FAX3793-1165    | 8月29日(土) | 縁日遊び                 | ①～⑤  |
|   | 4月30日(木) | 手形・足形アート             |      |
|   | 5月31日(日) | ダンボールで遊ぼう 定15組       |      |
|   | 6月28日(日) | ビニールで遊ぼう             |      |
|   | 7月11日(土) | 水遊びグッズを作ろう           | ①～⑤  |
|   | 8月1日(土)  |                      |      |

| 会場   | 乳幼児のつどい                                  |                       |      |
|--|--|-----------------------|------|
|  | 日程                                       | 内容(定員・先着)             | 対象年齢 |
| 五本木住区センター児童館<br>☎3792-9130<br>FAX3792-9159 | 4月22日(水)                                 | 絵の具で遊ぼう               | ①～⑤  |
|  | 8月30日(日)                                 |                       |      |
|  | 5月28日(木)                                 | 親子でリトミック              |      |
|  | 6月11日(木)                                 | 触って遊ぼう～片栗粉遊び          |      |
| 中央町児童館<br>☎3714-6300<br>FAX3714-6301       | 7月15日(水)                                 | バスボムを作ろう              | ①～⑤  |
|  | 4月18日(土)                                 | しゃぼん玉遊び 定15組          |      |
|  | 5月23日(土)                                 | 足型キーホルダー作り 定15組       |      |
|  | 6月20日(土)                                 | 水遊び 定15組              |      |
| 向原住区センター児童館<br>☎3794-5841<br>FAX3794-5823  | 7月18日(土)                                 | おまつりコーナー遊び 定20組       | ①～⑤  |
|  | 5月27日(水)                                 | 足形カード作り               |      |
|  | 6月24日(水)                                 | ステンシルバッグを作ろう          |      |
|  | 7月12日(日)                                 | アスレチックで遊ぼう            |      |
| 原町住区センター児童館<br>☎3724-8088<br>FAX3724-0666  | 5月17日(日)                                 | パパもママも一緒 手形・足形カード作り   | ①～②  |
|  | 6月20日(土)                                 | パパもママも一緒 運動会遊び        | ①～③  |
|  | 7月5日(日)                                  | パパもママも一緒 お昼寝アート       | ①    |
|  | 碑住区センター児童館<br>☎3711-6791<br>FAX3711-6792 | 4月17日(金)              | 身体測定 |
| 5月15日(金)                                   |  |                       |      |
| 6月19日(金)                                   |  |                       |      |
| 7月17日(金)                                   |  |                       |      |
| 8月21日(金)                                   |  |                       |      |
| 5月9日(土)                                    |  | 母の日のプレゼントを作ろう         |      |
| 平町児童館<br>☎3723-3750<br>FAX3723-3752        | 6月20日(土)                                 | ダイナミック親子遊び            | ②～③  |
|  | 5月29日(金)                                 | お話をいっぱい聞こう 定20組       | ①    |
|  | 6月18日(木)                                 | 動物さんになって遊ぼう 定20組      | ①～⑤  |
| 緑が丘児童館<br>☎3718-1182<br>FAX3723-2013       | 7月7日(火)                                  | 七夕会 定20組              | ①～⑤  |
|  | 6月26日(金)                                 | 乳幼児教育の重要性～保育園・幼稚園の選び方 | ①～③  |
|  | 7月11日(土)                                 | 縁日遊び                  | ①～⑤  |
| 八雲住区センター児童館<br>☎3718-0841<br>FAX3725-9417  | 4月25日(土)                                 | アスレチックで遊ぼう            | ①～⑤  |
|  | 5月12日(火)                                 | シャボン玉で遊ぼう             |      |
|  | 6月5日(金)                                  | 民族楽器で遊ぼう              |      |
|  | 7月2日(木)                                  | 七夕を楽しもう(プレママ・パパも参加可)  |      |
| 東根住区センター児童館<br>☎3487-8510<br>FAX3487-8511  | 5月16日(土)                                 | 手形・足形を取ろう、読み聞かせ会 定15組 | ①～⑤  |
|  | 6月3日(水)                                  | リトミック 定20組            | ①～③  |
|  | 7月4日(土)                                  | 七夕工作、読み聞かせ会 定15組      | ①～⑤  |

\*こどもの森児童館(私立)は、独自の事業を行っています。  
詳細は、こどもの森児童館(☎6303-1200)にお問い合わせください  
\*中目黒住区センター児童館は、3月31日までは☎080-6658-6775へお問い合わせください



月・水・金曜日10:00～16:00



## お知らせ

### 防犯機器等購入費を補助します

強盗や空き巣などによる犯罪被害を未然に防止するため、自宅の防犯対策費用の一部を補助します。

**申請受け付け** 5月1日から

**対** 区の住民基本台帳に登録されている世帯の世帯主またはこれに準ずる区内在住者の居住住宅（事業所などや令和7年度に補助を受けた世帯は対象外）

**対象品目** 4月1日以降に購入・施工した防犯カメラ、カメラ付きドアホン、防犯性の高い鍵など

**問** 危機管理課(☎5722-9164)、

生活安全課(☎5722-9667)、**FAX** 共通5722-7936



### 新小学1年生に防犯ブザーを配布します

**対** 4月に国・都・私立小学校などに入学した区内在住の1年生。区立小学校の1年生には学校を通じて配布

**配布期間** 4月1日～令和9年3月31日

**申** 保護者が、児童の区内在住を証明できるもの(子ども医療証ほか)と在学を証明できるもの(合格通知証・生徒手帳の写しほか)を、生活安全課(総合庁舎本館4階、☎5722-9667)の窓口へ

### 司法書士による相続登記義務化の無料相談会

**時** 4月8日(水)・15日(水)、5月13日(水)・20日(水) 13:30～16:30

**場** 西口ロビー(総合庁舎本館1階)など

**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)

### 就学援助費の受給申請を受け付けています

就学のために必要な学用品などの経費を援助します。

**対** 国公立小・中学校(中等教育学校の前期課程含む。特別支援学校は除く)在籍者の保護者で、令和7年中の世帯の合計所得が一定基準以下など教育委員会が定める認定基準に該当するかた

**申** 5月29日までに、区 **Web** / 申請書(区 **Web** から印刷可・学校運営課(総合庁舎本館5階)で配布)を郵送/窓口

**先** 学校運営課学係(☎5722-9304)



### 東山オーケストラ定期演奏会「スプリングコンサート」

**時** 4月12日(日) 15:00開演(14:30開場)

**場** めぐろパーシモンホール大ホール  
**曲目** バーンスタイン「キャンディー」序曲など

**問** 東山オーケストラ(大橋 ☎090-5306-0721)

### 古民家で見ると端午の節句飾り

**時** 4月18日(土) 9:30～15:30

**場** 目黒区古民家(すずめのお宿緑地公園内)

※一部、ベビーカーなどの利用制限あり

**問** 生涯学習課郷土資料室(☎3715-3571)

### おかげマルシェ

**時** 4月19日(日) 11:00～16:00。雨天中止

**場** 上目黒氷川神社

**内** 食べ物・雑貨の出店、ワークショップ、歌や踊りのステージ、キッズエリアなど

**問** おかげマルシェ実行委員会(☎6786-8944)

### ボランティア入門講座～はじめの一歩

**時** 4月24日(金) 18:00～19:30

**場** めぐろボランティア・区民活動センター

**内** 活動紹介や注意点などの説明  
**定** 20人(先着)

**申** 4月2日～22日に、電話/FAX/メール(記入例①～⑤)

**先** 同センター(☎3714-2534、**FAX** 3714-2530、**E** vc-koza@meguroshakyo-i.net)

### 水戸の美術館をたずねて

**時** 5月28日(木) 8:30～18:30。渋谷駅周辺8:15集合

**内** 茨城県近代美術館、クヴェレ美術館などをバスで巡る

**師** 美術研究家 沼辺信一氏

**定** 36人(抽選)

**¥** 入館料など6,000円

**申** 4月1日～17日に、専用 **Web** / ハガキ(記入例①～⑤、性別)

**先** (公財)北野生涯教育振興会

(〒153-0053 五本木1-12-16、☎3711-1111)



### 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) ○○課(申込先の宛先)

### 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)

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。



申し込みの記載がないイベント記事は、当日会場へ

## 講座・催し

### めぐろパーシモンホール

#### ①三浦一馬五重奏団

**時** 5月27日(水) 19:00開演(18:30開場)

**曲目** ピアソラ「オブリビオン」など

**出演** 三浦一馬(バンドネオン)など

**¥** 全席指定A席 6,000円。発売中



©日本コロムビア

#### ②南こうせつコンサートツアー～君と僕のうた

**時** 7月10日(金) 17:00開演(16:30開場)

**¥** 全席指定一般8,000円、小・中学生1,000円。4月2日発売

**問** Ro-Onチケット(☎047-365-9960)



#### ③伝承講演会「狂言」に親しむ

**時** 7月11日(土) 13:30開演(13:00開場)

**内** 狂言の解説と体験、狂言「附子」の鑑賞

**師** 狂言師・万作の会 石田幸雄氏など

**¥** 全席指定1,000円。4月6日発売  
**問** (公財)北野生涯教育振興会(☎3711-1111)

#### ④沖仁セクステット

**時** 9月26日(土) 17:00開演(16:30開場)

**曲目** チック・コリア「スペイン」など

**出演** 沖仁(フラメンコギター)など

**¥** 全席指定S席4,800円、A席4,000円、小～大学生1,000円。

区内在住・在勤・在学者はS席500円引き(電話・窓口のみ)。4月26日発売



①～④共通

**場** めぐろパーシモンホール

①②④大ホール ③小ホール

**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 **Web** / 電話(☎5701-2904) / 窓口。②小・中学生はRo-Onチケットのみ(☎047-365-9960) ※未就学児入場不可



### 花とみどりの学習館

#### ①香りの花束づくり

**時** ①4月26日(日) 10:00～11:30  
②5月24日(日) 10:00～11:00

**対** ①小学生以上②3歳以上の未就学児と保護者

**定** ①8人。小学生は保護者同伴②8組(各抽選)

**¥** 材料費300円



#### ②お家で楽しむプランター菜園

**時** 4月29日(祝)、5月6日(休) 10:00～12:00

**対** 18歳以上

**定** 各28人(抽選)

**¥** 材料費など1,000円



①②共通

**場** 花とみどりの学習館

**申** 4月13日までに、区 **Web**

**問** 同館(☎5721-0871)

### パソコン教室

| 講座名       | 日時                                 | 費用            |
|-----------|------------------------------------|---------------|
| エクセル基礎    | 4月4日～5月2日の毎週土曜日 9:30～12:30 (全5回)   | 受講料など 21,810円 |
| ワード基礎     | 4月4日～5月2日の毎週土曜日 13:30～16:30 (全5回)  |               |
| 初めてのパソコン  | 4月6日～14日の毎週月・火曜日 9:30～12:30 (全4回)  | 受講料など 17,250円 |
| パワーポイント基礎 | 4月6日～14日の毎週月・火曜日 13:30～16:30 (全4回) | 受講料など 17,910円 |

**場** 目黒区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)

**定** 各7人(先着)

**申** 専用 **Web** / 電話

**先** 同教室(☎6420-0235)。

## 区内全域で路上喫煙が禁止になります

ポイ捨てなどのないまちをみんなでつくる条例を改正し、10月1日から、区内全域で路上喫煙が禁止になります。4月下旬から、条例骨子(全文)と骨子案に対する意見募集の実施結果を区Web、環境保全課(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、図書館でご覧になれます。

環境保全課環境計画係(☎5722-9606)



## 日本政策金融公庫による創業融資相談窓口

区内で創業を考えているかたや区内で事業開始後おおむね7年以内のかたを支援するため、日本政策金融公庫五反田支店職員による出張相談窓口を設置します。区Webから事前予約が必要です。

毎月第3木曜日の午後

産業経済・消費生活課 経済・融資係(☎5722-9880)



## 令和8年度の国民年金保険料が決まりました

令和8年度は、月額17,920円(付加保険料込みは18,320円)です。納付書(スマートフォンアプリからも納付できます)、口座振替、クレジットカード払いで納付できます。保険料が割引になる前納制度もあります。

目黒年金事務所(☎3770-6421)



## 赤い羽根共同募金のご協力へのお礼

令和7年度の募金総額は、1,109万3,941円でした。東京都共同募金会を通じて、福祉施設などに配分されます。

共同募金会目黒地区協力会(地域振興課 区民活動支援係内、☎5722-9871)



## 赤い羽根共同募金

## 旧前田家本邸ガイドボランティア募集

5月～8月の日曜日に行う養成ガイダンス(全6回)を受講していただきます(要件・選考あり)。詳細は区Webをご覧ください。

4月30日までに、Eメール

旧前田家本邸ガイドボランティアの会(☎080-1223-7606、✉komaba.gaido@gmail.com)



## 保健衛生

### 禁煙外来治療費の一部助成をします

禁煙外来は、専門家によるサポートのもと、禁煙補助薬による治療を受けることができます。治療開始前に登録申請が必要です。

20歳以上の区内在住者

助成額 治療費の自己負担額(上限1万円。1人1回限り)

4月1日から、区Web/申請書(区Web)で印刷可。健康推進課窓口で配布を郵送/窓口

健康推進課公害保健係(総合庁舎本館3階、☎5722-9407)



### 健康づくり健診

5月1日(金)①8:45②9:15③9:45④10:15から(各1時間程度)

保健予防課(総合庁舎本館3階)

身長・体重・血圧測定、尿・血液検査

1年以内に同じ健診を受けていない、16～39歳の区内在住者

60人(先着)

健診料500円(生活保護受給者などは無料)

4月2日から、区Web。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

保健予防課保健管理係(☎5722-9396)



### 乳がん検診を受けましょう

5月1日～令和9年2月28日

指定医療機関

検査方法 マンモグラフィ

区内在住で昭和41年3月31日以前生まれの女性。ただし、次のかたを除く①勤務先などで同等の検診がある②前年度に区の乳がん検診を受診③豊胸中④妊娠または授乳中(断乳後3カ月未満を含む)⑤ペースメーカー(リードレスを除く)やICDなどを装着⑥CVポートを留置⑦水頭症に対する脳室腹腔シャントをしている

区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～⑤、生年月日)/窓口

健康推進課成人保健係(☎5722-9589、FAX 5722-9329)



### 目黒区歯科医師会～口腔(く)がん検診

6月7日(日)10:00～13:00

目黒区歯科医師会館

口腔(く)外科専門医・指導医を含む検診医グループによる検診

1年以内に同じ検診を受けていない40歳以上

70人程度(抽選)

## 全区民対象

### 電子ポイント・商品券の申請はお済みですか?

めぐろみんなの食卓応援サポート(食料品などの物価高騰対策)の電子ポイントまたは目黒区商店街商品券の申請期限が迫っています。申請の確認ができていないかたには勧奨ハガキを送付しています。



#### 対象

目黒区に住民票のあるかた(令和8年1月5日時点)

#### 配布内容(いずれかのみ)

- 3,000円分の電子ポイント
- 5,000円分の目黒区商店街商品券

#### 申請方法

2月に個人宛てに送付した申請書類からオンライン(専用サイトにアクセス)/同封ハガキを返送/勧奨ハガキからオンライン。

※電子ポイントはオンラインのみ

#### 締め切り

4月22日(消印有効。オンライン申請は同日23:59まで)

問 臨時給付金課(☎0120-733-632、FAX 5722-7069)



## エコ・チャレンジ顕彰

エコ・チャレンジ顕彰では、省エネ・ごみ減量・リサイクルなど、環境負荷の低減や環境保全のために顕著な取り組みを行っている、区民・事業者・団体などを顕彰しています。7年度は、次の事業者を顕彰しました(敬称略)。

### 株式会社アソシエ・インターナショナル アソシエ柿の木坂保育園

#### 顕彰理由

SDGsに関して、子どもたちが学び、考え、話し合う機会を設けるとともに、地域交流を深める体験講座の開催や、絵本の登場人物を活用した「もったいない月間」の取り組みを通じ、子どもたちが地球環境にやさしい行動を考える機会を創出している。また、家庭で不要となった子ども服を回収し、世界中の子どもたちに届けるプロジェクトへ参加するなど、環境活動を実践し、地域における環境保全への取り組み意欲を高めることに大きく貢献している。



SDGsに関して、子どもたちが学んでいる様子

問 環境保全課環境計画係(☎5722-9356、FAX 5722-9401)

5月8日までに、専用Web/FAX/ハガキ(記入例①～④、生年月日)

目黒区歯科医師会事務局

(〒152-0001中央町2-13-11、☎3719-8201、FAX 3719-8270)



## 人材募集

### 小・中学校特別支援学級(会計年度任用職員)

勤務期間 6月1日～令和9年3月31日

勤務時間 1日7時間(休憩1時間除く)

勤務場所 区立小・中学校に設置されている特別支援学級

勤務内容 障害のある児童・生徒の介助業務など

応募資格 交流および共同学習支

援員は教員免許状保有者、しいの木学級学習指導講師は中学校教諭普通免許状(技術科)

報酬 月額148,210～290,500円

募集人数 若干名

選考方法 書類(履歴書・作文)選考後、面接

4月20日までに、封筒に希望職種を明記の上、履歴書と作文(テーマは職による。800字程度)を郵送/窓口

教育支援課特別支援教育係(総合庁舎本館5階、☎5722-9322)。募集要項は、区Webまたは申込先で配布



#### おわびと訂正

3月15日号2ページに掲載している「みどり湯」の住所において表記の誤りがありました。正しくは、「緑が丘」です。おわびして訂正いたします。

# 予防接種に関するお知らせ

問 保健予防課予防接種係 (☎5722-7047、FAX 5722-9890)

対 区内在住者 申 ①②④⑥区発行の予診票を持参し、23区内契約医療機関で接種、③⑤区内契約医療機関で接種(区独自制度)

令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれのかた



## ①MR(麻しん・風しん)第2期

麻しん(はしか)・風しんは、2回のワクチン接種を受けることで、高い予防効果が得られます。予診票が届いたら、早めに接種しましょう。

予診票の送付 新年長児のかたに、3月末に送付しました

妊婦のかた



## ②RSウイルス母子免疫ワクチン 新規

生まれてくる赤ちゃんのRSウイルス感染症の予防を目的として、4月1日から、妊婦に対するRSウイルス母子免疫ワクチン予防接種事業を開始します。

対 接種日当日に妊娠28週0日～36週6日のかた

予診票の送付 妊娠届の提出状況によって異なります

### ●目黒区に妊娠届を提出したかた

3月4日までに提出:3月末に送付しました

3月5日以降に提出:原則、提出した月の翌々月までに送付

### ●他の区市町村に妊娠届を提出後、目黒区に転入したかた

目黒区の予診票が届きませんのでお問い合わせください。

※23区外で接種を希望するかたは接種前に別途申請が必要です。詳細は区Webをご覧ください。

1～6歳(小学校就学前まで)のかた



## ③おたふくかぜ 拡充

4月1日から、任意接種費用の助成回数を2回に拡充します。予防効果を確実にするため、1回目を1歳ごろに、2回目を小学校就学前年度に接種することが推奨されています。

助成額 1回当たり3,000円

予診票の送付 1回目:1歳の誕生日の前月末に送付

2回目:新年長児のかたに3月末に送付しました

小学6年～高校1年生相当のかた

## ヒトパピローマウイルス(HPV)

### ④定期接種 対女性

令和8年度から9価ワクチンのみ定期接種の対象となります。9価ワクチンは、複数あるHPVの種類(型)のうち、子宮頸がんの原因の80～90%を占める7種類を含む9種類のHPV感染を予防します。

予診票の送付 新小学6年生のかたに、3月末に送付しました

### ⑤任意接種 対男性

男性も感染するため、HPVワクチンを10代前半に接種することで、肛門がん、尖圭(せんけい)コンジローマなどHPVが原因となる病気のリスクを減らすことができます。

4月1日から、4価ワクチンに加え、9価ワクチンも全額費用助成の対象となります。

予診票は契約医療機関に設置のため、直接、契約医療機関にお申込みください。

### ⑥高齢者用肺炎球菌

高齢者の肺炎の原因で最も多い肺炎球菌による感染を予防し、重症化防止の効果も期待できるワクチンです。詳細は、区Webをご覧ください。下記②に該当するかたはお問い合わせください。

対 接種日に次の①または②に該当するかた(肺炎球菌ワクチンを接種したことがあるかたを除く)

①65歳

②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある(身体障害者手帳1級相当)

¥自己負担額5,000円

予診票の送付 65歳の誕生日の前月末

## サークル紹介

### フラワーサークル季の香(きのか)(フラワーアレンジメント)

時 毎月第3(木)または第4(水) 10:30～12:00 場 中目黒住区センター

¥ 入会金なし、会費1回4,500円 問 ☎080-5096-0087

### 絵手紙・風の会

時 毎月第3(月) 13:00～15:00 場 下目黒住区センター

¥ 入会金1,000円、会費3カ月5,000円 問 ☎090-6713-4595

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。

現在、申し込み多数で掲載まで約1年お待ちいただくため、恐れ入りますが3月31日で一度受け付けを締め切らせていただきました。再開時期などは、令和8年8月以降の区報でお知らせします。



問 広報広聴課 (☎5722-9486、FAX 5722-8674)

## ボランティア募集



### ホテルの飼育や里山の手入れ

時 毎週(水) 10:30～13:00 場 駒場野公園自然観察舎

ふれあいサロンで参加者と交流しながら活動のお手伝い

時 毎月第2(金) 13:30～15:00 場 介護付有料老人ホーム・ヒュッテ目黒

きょうだい児保育のお手伝い

時 不定期9:50～12:30 場 すくすくのびのび園

小学生と科学遊びで交流する

時 毎月第3(土) 9:30～15:00 場 目黒本町社会教育館

障害のあるかたの通所施設で、機織り作業のお手伝い

時 毎週(月)(水) 10:15～11:00 場 心身障害者センターあいアイ館

問 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、<br>13:00～16:30、17:00～21:30<br>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<br>総合庁舎別館内   | ☎5721-6110                                |
| 平日夜間<br>小児初期救急診療<br>祝・休日を除く<br>19:00～21:45 | 月・火曜日  | ロコクリニック中目黒<br>青葉台1-23-4<br>☎5722-6565     |
|  | 水・木曜日  | 東邦大学医療センター大橋病院<br>大橋2-22-36<br>☎3468-1251 |
|  | 金曜日  | 総合病院厚生中央病院<br>三田1-11-7<br>☎3713-2141      |

### 調剤

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

### 歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

|          |                        |            |
|----------|------------------------|------------|
| 4月5日(日)  | 南風歯科医院<br>洗足1-1-12     | ☎3710-1802 |
| 4月12日(日) | 美浦歯科医院<br>鷹番2-19-20 2階 | ☎3793-6300 |

### 医療を探す

医療機関・薬局検索  
医療情報ネット(ナビ)



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



お知らせ

# 春の全国交通安全運動期間



## 交通安全運動の重点事項

- 通学路・生活道路における子どもをはじめとする歩行者の安全確保
- 「ながらスマホ」の根絶や歩行者優先などの安全運転意識の向上
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・遵守の徹底
- 二輪車の交通事故防止

## 目黒ふれあいフェスティバル

時 4月4日(土) 10:30~12:00

場 東山公園拡張部

内 警視庁騎馬隊による交通安全教育、乗馬体験(※)、パトカーや白バイ記念撮影など

※乗馬体験は10:15から整理券配布。対象は身長110cm以下の子ども

問 目黒警察署

(☎ 3710-0110、FAX 3710-0120)



## 碑文谷こども交通安全のつどい

時 4月12日(日) 13:30~15:30

場 めぐるパーシモンホール小ホール

内 式典、安全教育、音楽演奏、チアリーディング演技など

定 200人(先着)

申 区Web

問 碑文谷警察署(☎ 3794-0110、FAX 3794-0900)

問 土木管理課交通安全係(☎ 5722-9442、FAX 5722-9636)

## 区長コラム



皆さん、こんにちは。区長の青木英二です。

いよいよ4月を迎え、新年度の始まりです。今後1年間、区は令和8年度予算を執行していくこととなります。

この予算では、「守る、つなぐ、未来へ活かす - 責任と希望をかたちにする予算」というスローガンを掲げました。そして、区民の皆さまの暮らしを守るために、子育て、教育、健康、福祉、防災、安全、DX、まちづくり、環境などといった諸課題にスピード感を持って対応していくこと、さらに基本構想の理念である「さくら咲き 心地よいまち ずっと めぐる」を実現するため、デジタル活用や公共施設マネジメントなど未来を見据えた取り組みに成果を出し、次代につながる区政を展開していく決意を込めた予算となっています。私にとって通年で予算を執行するラストイヤーとなりますので、しっかり全力で取り組んでまいります。

さて、先月はワールド・ベースボール・クラシック(WBC)が開催され、日本は残念なことに準々決勝で敗れ、連覇を逃すという結果になりましたが、「侍ジャパン」のメンバーからはたくさんの勇気と感動をいただきました。再来月となる6月にはFIFAワールドカップ2026が開催されます。こちらも日本代表の活躍が今から楽しみです。

スポーツは、努力や真剣勝負の素晴らしさ、チームワークの大切さなど、多くのことを教えてくれます。私もアスリートの皆さんからいろいろなことを学び、その力を区政の推進に取り込んでいきたいと思っております。今年度も引き続き、区政発展へのご理解とご協力のほど、お願いいたします。



目黒区長 青木英二

## トラフィとおーニャンほどうの交通安全だより



### 僕たち交通安全キャラクター

やあ。ぼく「トラフィ」。区内の交通事故を減らすために毎日パトロールしているんだ。これから定期的に交通安全について発信していくよ!

こんにちは!「おーニャンほどう」だにゃ!一緒に交通ルールを学んでいこうにゃ!

### 交通安全クイズ



自転車などに対する交通反則通告制度(「青切符」による取り締まりを行う反則金制度)が4月1日から施行されます。取り締まりの対象年齢は16歳以上です。

Q 自転車の各違反行為と反則金の正しい組み合わせを線でつないでみよう!(答えは下部参照)

- 信号無視 • 12,000円
- 一時不停止 • 6,000円
- 携帯電話使用などのながら運転 • 5,000円

問 土木管理課交通安全係(☎ 5722-9442、FAX 5722-9636)、指導・取り締まりは目黒警察署(☎ 3710-0110)、碑文谷警察署(☎ 3794-0110)

## Meg'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」がおすすめするスポットを日記につづっています。

no.53:

### さんまバス



春の陽気に誘われて、さんまバスに乗って目黒区総合庁舎のバス停から三田一丁目までおでかけ。目黒川の桜もバスの窓から見えて、いつもの街並みが新鮮に感じたな~

バス旅ってちょっとした冒険みたいで楽しい!

### さんまバス

東部地区地域交通バスとして、令和6年3月26日から実証運行を実施中。運行ルートが、落語「目黒のさんま」の舞台となる茶屋坂や、さんま祭の田道エリアを走ることから、バスの愛称が「さんまバス」となった。

問 広報広聴課(☎ 5722-9486、FAX 5722-8674)

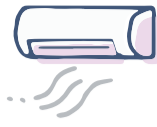
これまで訪れたおすすめスポットは「おでかけマップ」から >>>



お知らせ



## エアコン購入費などを助成します



室内の熱中症予防対策のため、エアコンの購入費と設置費用を助成します。エアコンの設置や故障の有無について、自宅を訪問し、調査を行います。購入後や設置後の助成申請はできません。

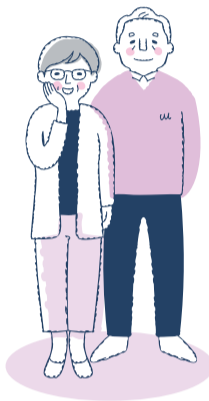
※ 次の①～④を全て満たす世帯

- ①申請日(訪問調査日)時点で区に住民登録があり、現に在住している
  - ②世帯構成(以下のいずれか)
    - ・満65歳以上の高齢者のみ
    - ・満65歳以上の高齢者と障害者(身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳いずれかをお持ちのかた)のみ
  - ③住民税の課税状況(以下のいずれか)
    - ・世帯全員が住民税非課税である
    - ・生活保護受給中
- ※課税状況の確認は、申請日(訪問調査日)が4～6月は前年度分、7～9月は当該年度分で実施
- ④エアコンの設置状況(以下のいずれか)
    - ・自宅にエアコンが1台もない
    - ・故障などで冷房機能が使用できるエアコンが1台もない

申請期間 4月15日～9月30日

助成金額 上限10万円(工事費含む)

※費用が10万円に達しない場合は、当該額を支給



☎ 福祉総合課くらしの相談係(☎ 5722-6840、FAX 5722-9062)

お知らせ



## さんまバス運賃改定と高齢者割り引き



### 運賃改定

- 普通運賃の金額を変更  
大人=現金 250円、IC 240円  
小児=現金 130円、IC 120円



- 回数券のつづり枚数を変更  
大人=250円券×9枚つづり 2,000円  
小児=130円券×9枚つづり 1,000円

- アプリ版回数券導入(スマートフォンアプリ「RYDE PASS」で購入)  
大人=250円券×9枚つづり 1,950円  
小児=130円券×9枚つづり 970円

半額

### 高齢者割り引き

70歳以上のかたで、区が発行する割引証を提示すると、運賃が現金 130円、IC 120円になります。乗車時に高齢者割引証を乗務員に見せ、割引運賃をお支払いください。

### 割引証の発行方法

- インターネット 区Webをご覧ください。
- 窓口  
顔写真付きの年齢確認書類を持参の上、都市基盤整備課(総合庁舎本館6階)で、申請書を記入。代理人の申請も可能です。



☎ 都市基盤整備課地域交通係(☎ 5722-9550、FAX 5722-9239)

お知らせ



## アピランスケア用品購入等費用助成の拡充

### ①対象者の拡充 がん以外の疾病や外傷も対象

●対象者 申請日時点で次の①②の全てに該当するかた

- ①区内在住
- ②がんなどの疾病やその治療、外傷による外見の変化により、アピランスケア用品が必要

●対象条件を満たしていても対象外となる場合

- ・同種の助成金や旧事業を含む本事業の助成金を2回以上受給したことがあるかた
- ・②の男性型・女性型または加齢による脱毛症、手術などの治療の過程で頭髪をそるかた



### ②対象品目の拡充 頭皮冷却用キャップやエピテーゼなど(★)も対象

●対象品目

- ①ウィッグ(装着ネット、クリップを含む)
  - ②帽子★(毛付き帽子、医療用帽子など)
  - ③補整下着(補整パッドを含む)
  - ④弾性着衣(原則、着圧30mmHg以上が対象。医師の特段の指示がある場合は20mmHg以上)
  - ⑤エピテーゼ★(補整用人工物。人工乳房、義眼など) **追加**
  - ⑥頭皮冷却用キャップ、冷却用グローブ・ソックス★ **追加**
- ※着脱に必要な接着剤や剥離剤などの装着用の消耗品を含む(本体と合わせて申請する場合に限る)

がん治療などに伴う外見の変化による心理的負担を軽減し、就労や社会参加を応援するため、4月から、対象者・対象品目を拡充し、個数制限を撤廃します。ウィッグなどの購入やレンタル費用の一部を助成します。



### ●助成対象外

- ・本体に含まれない付属品やメンテナンス用の消耗品、ウィッグのスタイリング代
- ・材料購入費や製作に要する経費、治療費(施術費)、医薬品、メイク用品
- ・購入・レンタルにかかった交通費や送料、手数料、ポイント利用分
- ・健康保険による療養費などの他の法令などに基づく同種の助成、給付などの支給対象品
- ・インターネットオークション、フリーマーケット(アプリ含む)、その他の個人間取引で購入・レンタルした品

### ③個数制限の撤廃

助成金額内であれば、個数の制限なく、複数の対象品を組み合わせで申請可能になります。



### ●助成金額

申請1回当たり上限10万円(購入・レンタルの実費)。1人につき2回まで

### ●申請期限

対象品を購入・レンタルした翌日から1年以内  
令和7年4月1日以降に購入・レンタルしたアピランスケア用品は、令和8年4月1日から申請可

☑ 区Web/申請書と領収書などの写し、傷病やその治療を証明する書類、通帳またはキャッシュカードの写しなどの関係書類を郵送/窓口

☎ 健康推進課健康づくり係(総合庁舎本館3階、〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎ 5722-9586、FAX 5722-9329)

### 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.