

## 椅子トリムdeフレイル予防!

日時(全8回)	会場	定員(先着)
6月1日～7月27日(7月20日を除く)の毎週月曜日10:00～11:30	中根住区センター	15人
6月2日～7月21日の毎週火曜日10:00～11:30	駒場住区センター	15人
6月3日～7月22日の毎週水曜日13:30～15:00	下目黒住区センター	20人
6月5日～7月24日の毎週金曜日10:00～11:30	中央町さくらプラザ	15人

- ☑ いすを使用した体操で、動きやすく疲れにくい体作りと姿勢の改善、フレイル(虚弱)予防
- ☑ 自力で会場まで通える65歳以上の区内在住者
- ☑ 4月16日から、電話
- ☑ 介護保険課介護予防係 (☎5722-9608、FAX5722-9716)

## 赤十字水上安全法救助員I養成講習会

- ☑ 6月4日(木)10:00～16:00、5日(金)10:00～16:30、8日(月)・9日(火)9:00～12:00、10日(水)9:00～13:00、12日(金)9:00～17:00(全6回)
- ☑ 区民センター屋内プールなど
- ☑ 15歳以上で、次の全ての泳力があるか①クロール・平泳ぎ各100m以上②クロールまたは平泳ぎ500m以上③横泳ぎ25m以上④立ち泳ぎ3分以上⑤潜行15m以上⑥飛び込みの高さ1m以上
- ☑ 30人(抽選)
- ☑ 教材費など2,520円
- ☑ 5月10日までに、区 ☎ / 電話
- ☑ 日本赤十字社東京都支部 (☎5273-6746)

## 読み聞かせボランティア活動のための講座

- ☑ 6月4日・11日・25日の木曜日 14:00～16:00(全3回)
- ☑ 北部地区サービス事務所
- ☑ 図書館でのお話会に向けた読み聞かせ講座
- ☑ JPIC読書アドバイザー 児玉ひろ美氏
- ☑ 同講座を初めて受講し、受講後、読み聞かせボランティア活動に参加できるか
- ☑ 25人(区内在住者を優先して抽選)
- ☑ 4月15日～29日に、区 ☎ / 往復ハガキ(記入例①～④)と読み聞かせ経験の有無
- ☑ 八雲中央図書館サービス係 (〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2795)

## 東京マンドリン宮田楽団 定期演奏会

- ☑ 7月4日(土)14:00開演 (13:00開場)
- ☑ 場めぐろパーシモンホール大ホール
- ☑ 曲目 「愛の挨拶」など
- ☑ 全席指定100人(抽選)
- ☑ 4月30日までに、ハガキ(記入例①～④)と参加者全員(2人までの②③)
- ☑ 東京マンドリン宮田楽団 (〒152-0032平町2-5-17-108、宮田 ☎090-1858-1284)。当選者には5月末までにチケット送付

## 落語会～春風亭昇太・三遊亭兼好・桂宮治

- ☑ 7月9日(木)18:30開演 (18:00開場)
- ☑ 場めぐろパーシモンホール大ホール
- ☑ 全席指定S席3,900円、A席3,400円
- ☑ チケット取り扱い 同ホールチケットセンター ☎ / 電話 / 窓口 (☎5701-2904、10:00～19:00)。4月16日発売(窓口販売4月17日から)
- ☑ 夢空間 (☎0570-06-6600)

## スポーツ

### 緑ヶ丘小学校屋内プールの一般公開中止

- ☑ 水泳教室開催などのため6月19日(金)は利用できません。
- ☑ スポーツ振興課スポーツ事業係 (☎5722-9695)

## ボディケア・ピラティス

- ☑ 6月8日～8月3日(7月20日を除く)の毎週月曜日①17:30～18:30②18:45～19:45(各全8回)
- ☑ 場碑文谷体育館
- ☑ 体内から健康的に体質改善するエクササイズ
- ☑ NAGI PILATES マットワークインストラクター みやこ氏
- ☑ 18歳以上
- ☑ 各20人(抽選)
- ☑ 保険料など1回700円
- ☑ 5月10日までに、FAX/往復ハガキ(記入例①～⑤)
- ☑ 碑文谷体育館(〒152-0003 碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943)

## 着衣水泳教室

- ☑ 6月19日(金)16:30～18:30
- ☑ 場緑ヶ丘小学校屋内プール
- ☑ 目黒区水泳連盟指導員
- ☑ 5歳以上(未就学児は保護者同伴)

- ☑ 40人程度(抽選)
- ☑ 保険料1人50円
- ☑ 5月15日までに、区 ☎ / 電話 / FAX / ハガキ(記入例①～⑤)と性別)
- ☑ スポーツ振興課スポーツ事業係 (☎5722-9695、FAX5722-9754)



## お知らせ

### 専門医による 高次脳機能障害の相談会

- ☑ 5月20日(水)10:00～12:00
- ☑ 場いきいき福祉ネットワークセンター
- ☑ 区内在住者
- ☑ 4人(先着)
- ☑ 4月16日～5月13日に、電話/FAX(記入例①～⑤)
- ☑ 目黒区高次脳機能障害者支援センター (☎6808-8575、FAX6808-8576)

### 補聴器購入費助成の助成額を引き上げます

- ☑ 令和8年4月1日申請受付分より、高齢者補聴器購入費助成事業の助成上限額を5万円から7万円に引き上げます。
- ☑ 次の全てに該当するか①65歳以上の区内在住者で、住民税非課税②聴覚障害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中等度難聴または助成対象者として補聴器装用の必要性を認められた
- ☑ 高齢福祉課在宅事業係 (☎5722-9839、FAX5722-9474)

### ボランティア・区民活動の経費助成

- ☑ 歳末たすけあい・地域福祉募金の配分金を運用して行います。
- ☑ 助成内容 物品や機材、広報、研修講習会などの経費(令和8年度に既に終了した事業を含む)
- ☑ 福祉のまちづくりを目的に、区内で行っている団体の活動
- ☑ 助成限度額 年度内5万円
- ☑ 5月1日～30日に、申請書(地区サービス事務所(東部を除く)、住区センターで配布)を、申込先へ連絡の上、持参
- ☑ 場めぐろボランティア・区民活動センター(中目黒スクエア内、☎3714-2534)

## 児童扶養手当・特別児童扶養手当支給額改定

4月からの支給額は、次のとおりです。

児童扶養手当(月額)		
	全額支給	一部支給
第1子	48,050円	11,340円～48,040円
第2子以降 加算額	11,350円	5,680円～11,340円
特別児童扶養手当(月額)		
重度障害	58,450円	
中度障害	38,930円	

- ☑ 子ども若者課育成給付係 (☎5722-9645)

## 男女平等や性の多様性に関する意識調査

- ☑ 男女平等・共同参画や性の多様性に関する区民の意識や区の施策に対する意向などを把握し、今後の区政に活用するため、意識調査を実施します。住民基本台帳から男女別に無作為抽出した2,500人に調査の案内を郵送します(4月24日発送予定)。
- ☑ 人権政策課男女平等・多様性推進係 (☎5722-9422)

## 国民保護計画を変更しました

- ☑ 武力攻撃事態等における国民の保護のための措置に関する法律(国民保護法)に基づき、策定している目黒区国民保護計画を4月に変更しました。計画(全文)と計画の変更素案に対する意見募集の結果は、区 ☎、危機管理課(総合庁舎本館4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。
- ☑ 危機管理課 (☎5722-9164)

## 都市計画(高度地区・地区計画)の縦覧

- ☑ 建物の高さ制限(高度地区・地区計画)の都市計画を変更しました。関係図書は、区 ☎、都市計画課(総合庁舎本館6階)でご覧になれます。
- ☑ 都市計画課都市計画係 (☎5722-9726)

## ステップアップ講座ボランティア募集

- ☑ 軽度の知的障害のある青少年対象講座の活動サポートをしてくださるかたを募集します。
- ☑ 主に毎月第2・4日曜日
- ☑ 場緑ヶ丘文化会館など
- ☑ 高校生世代以上(経験不問)
- ☑ 区 ☎ / 電話 / FAX / ハガキ(記入例①～⑤) / 窓口
- ☑ 場緑ヶ丘文化会館(〒152-0034 緑ヶ丘2-14-23、☎3723-8741、FAX3723-2187)