

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8年(2026年)  
NO.2234

特集  
— 浸水被害対策

激しい雨の日。

あなたの居場所は大丈夫？

## Main Contents

p.2・3 特集 浸水被害対策

p.5 みんなで環境のことを考えよう!

p.7 CSWにご相談ください

p.12 STOP! 熱中症

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 >>>



# 激しい雨の日。 あなたの居場所は大丈夫？

雨の多い季節が近づいてきています。気候変動による風水害の激甚化が進む昨今、これまでどおりの備えで安心せず、最新の情報をチェックして、日頃から万全に対策しておきましょう。

☎ 防災課 (☎ 5723-8700、FAX 5723-8725)

チェックできていますか？

## 水害ハザードマップが被害を未然に防ぐ

### 水が見えない場所の 意外なリスクがよくわかる

- 令和7年豪雨被害の記録との比較 -

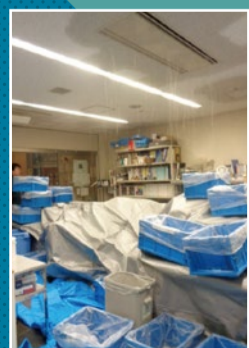
令和7年7月・9月の記録的な豪雨では、区内のさまざまな場所が浸水被害に遭いました。マップの水色の部分はハザードマップで浸水の可能性を示した場所、オレンジ色の部分は浸水被害が発生した場所です。一部地域へ集中して大雨が降った場合や、地下に居室やガレージがある場合などは、色が塗られていなくても浸水被害が生じることがあります。ハザードマップを参考にしながら、自宅の特性を踏まえ、大雨に対して事前に備え、対応策を決めておきましょう。

川から  
離れていても  
注意が必要！

豪雨の記録

#### 区民キャンパス

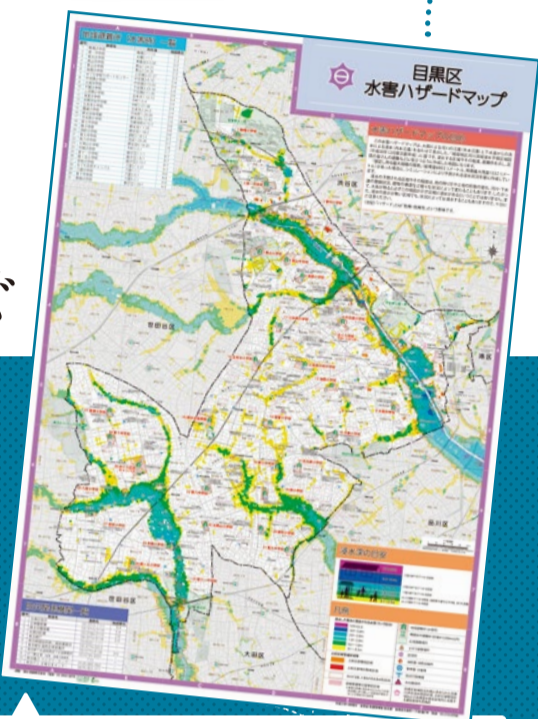
天井の複数箇所から激しく雨漏りが発生。エアコンの吹き出し口から水が大量に流れ出る事態に。備品をシートで覆い、バケツで雨水を受け止めるなどの対応に追われました。



豪雨の記録

#### 烏森住区センター

センターの周りは、大人のくるぶしが漬かるほどに浸水し、屋内にも被害が。入り口やドアの隙間に土のうを積み並べるなど、処置に当たりました。



#### 水害ハザードマップの配布先

総合案内(総合庁舎本館1階)、防災センターで配布。区☎からもダウンロードできます。



## 解説 水害ハザードマップの見方とポイント

### 色で分かる、被害の程度

水害ハザードマップの色は、浸水時の水の深さを表します。1m程度で大人の腰まで漬かり、歩行や自転車移動は困難に。3mを超えると建物の2階まで達します。

|          |
|----------|
| 5.0m以上   |
| 3.0~5.0m |
| 2.0~3.0m |
| 1.0~2.0m |
| 0.5~1.0m |
| 0.1~0.5m |

### 避難所と経路を確認

マップのマークを参考に、自宅から最寄りの避難所を探しましょう。また、大雨が降る前に、避難所までの経路を実際に歩いて確認しておくことが大切です。



### 浸水想定のない場所でも注意

令和7年の記録的な豪雨では、これまで被害がなかった地域でも浸水被害が発生しました。街中の雨水が排水しきれずに起こる内水(ないすい)氾濫は、集中豪雨が発生する場所によって被害の状況が大きく変わります。ハザードマップで色付けされていない場所でも、浸水被害が生じる可能性があることを念頭に置き、日頃から備えておきましょう。

## 01 日常の対策 まずは 備え を万全に。

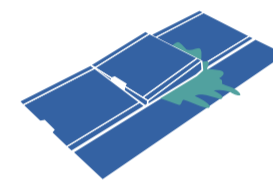
### 家の周りを点検

浸水被害を未然に防ぐため、雨が降り始める前に家の周囲をしっかりと点検しましょう。

点検をしていないとこんな被害が /  
ベランダの鉢植えの転倒 側溝のあふれ



大雨で鉢植えが倒れてしまい、通行人や下の階の人に被害が及ぶことも。



側溝や排水溝に落ち葉やごみがたまっていると、水の通り道がふさがれ、浸水の原因に。

### 点検チェックリスト

- 目黒区防災気象情報メールを登録しているか
- 雨どいは詰まっていないか
- ベランダの鉢植えは割れたり落ちたりしないか
- 道路の側溝や雨水ますを落ち葉などでふさいでいないか



### ！ 地下室・地下駐車場は止水板を



浸水被害が大きくなりやすい地下室・地下駐車場には止水板の設置がおすすめです。区では止水板の設置助成を実施しています。(下記参照)

## 02 急ぎの対応策 大雨が到来！ その前 にやるべきこと。

大雨が降り、短時間に大量の雨水が下水道に流れ込むと、逆流が起きやすくなります。室内に水が侵入するのを防ぐため、簡単に作成できる水のうなどを用いて、出入口やトイレ、お風呂、洗濯機の排水口をふさぎましょう。また、屋外がすでに冠水している場合は無理に避難所へ向かわず、垂直避難するなど身の安全を確保してください。

### 土のう



止水板も忘れずに取り付け！

外からの浸水被害を防ぐには土のうが有効です。玄関などの出入口に隙間なく並べ、屋内への浸水を食い止めます。設置方法などは区☎をご確認ください。

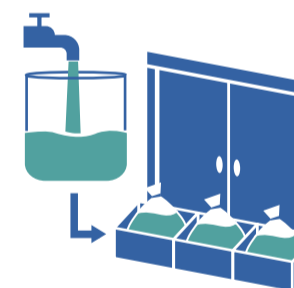
#### 緊急用土のうの設置場所



#### 設置方法



### 水のうを使った簡易水防工法



40L程度の容量のごみ袋を二重にし、中に半分ほど水を入れて口を縛り水のうを作ります。段ボール箱に入れて連結し、出入口などに隙間なく並べます。水深の浅い段階で行う方法ですので、作業に集中しすぎて、避難の時期を逸しないよう注意してください。

## 03 区をサポートと取り組み それでも 被害 に遭ってしまったら。

### り災証明書の発行

区では、被害調査を終了した住居に、被害に遭ったことを証明する「り災証明書」を発行します。公的支援の申請や保険金の請求などに必要となる大切な書類ですので、状況に応じて申請してください。

### 消毒の支援

床上浸水の被害を受けたかたには、保健所が消毒薬を配布します。感染症予防のため、屋内の床や壁、家具、食器などを消毒しましょう。

### 排水ポンプの活用

地下にたまった雨水の排水作業は大きな負担です。区ではポンプの貸し出しを行っています。

## 災害に強い 安全・安心なまちづくりを目指して

### 豪雨対策サポートプランを策定しました

令和7年の記録的な豪雨を受け、皆さんの暮らしを守るため、対策を抜本的に強化しています。区のサポートと共に、浸水被害を最小限に抑える安全な暮らしを目指しましょう。



#### ☑ 止水板の設置に対する助成拡充

個人に対する設置費用の助成率を23区トップの水準である10分の9へ引き上げました(令和10年度まで)。

#### 📦 土のう保管箱の増設

被害が大きかった地域を中心に、緊急用土のう保管箱を増設しました。

#### 🤝 排水ポンプの貸し出し

復旧作業の負担を軽減するために、12台の排水ポンプを配備しました。



# めぐろの今をキャッチしよう! おすすめコンテンツ4選

最近引っ越してきたかたも、長く住んでいるかたも、目黒区がもっと身近になるコンテンツをご紹介します。  
☎広報広聴課(☎5722-9621、FAX 5722-8674)

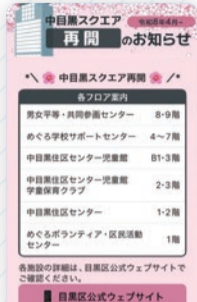
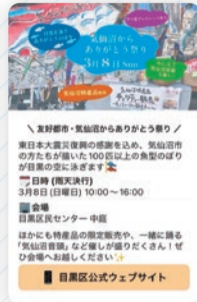
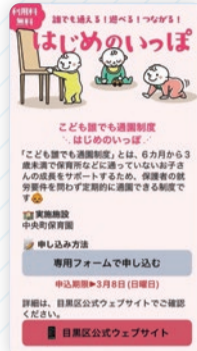
## 1 区公式X「広報広聴課」

区内の旬な情報や、皆さんにシェアしたいおすすめトピックを紹介しています。



## 2 LINE公式アカウント「目黒区」

区のイベント情報や、大切な区からのお知らせをプッシュ通知で案内しています(受信設定が必要)。



## 災害時はXとLINEで発信!

災害時は、緊急情報や避難所の開設状況などを即時に発信します。  
また、予報がある時は生活する皆さんに寄り添ったトピック情報をお届けしています。

### 災害時の即時情報

台風15号の接近に伴い、9月5日(金曜日)10:00から下記の2カ所で#自主避難所を開設します。

①目黒区総合庁舎1階 ほぼの間(上目黒2-19-15)  
②田道住区センター 三田分室(三田2-10-33)

台風・大雨などの心配や不安のある方は、移動に十分注意してご利用ください。

<https://www.city.meguro.tokyo.jp/bousai/bousai/zisyhinan.html>

### 状況に合わせたトピックも一緒にお届け

積雪にご注意ください

2月7日(土曜日)、8日(日曜日) 大雪予報が出ています。雪の影響で交通に支障が出る恐れがあります。気象情報にご注意ください。

2月8日(日曜日)は衆議院選挙の投票日です。足元にお気を付けてお越しください。期日前投票は本日も行っています。ご利用ください。

ごみ出しのお願い

資源・ごみ収集は通常通りを行う予定ですが、収集時間が変わる可能性があります。朝8時までにお出しください。資源・ごみを出す時に、転倒などの事故につながる恐れがあります。気象状況によっては次回の収集日をご検討ください。道路状況が悪化した場合、資源・ごみの変更や収集が中止となる場合があります。

交通機関の運行に支障が出る恐れがあります。最新の気象情報や運行情報を確認し、不要不急の外出は控えましょう。運行情報の詳細は、各ウェブサイトでご確認ください。

● 東急電鉄  
● 京王電鉄  
● 東京メトロ

## 3 めぐろプラス

皆さんに伝えたい旬な話題や、めぐろ区報の裏話などを書いた編集後記を紹介するウェブマガジンです。区内の出来事や区の取り組みなどを一段掘り下げてお届けしています。



- 区報の特集がスマートフォンやパソコンで見やすく!  
めぐろ区報の特集をHTML化しデジタルで読みやすく再構成しています。
- 編集後記  
特集担当の想いや、取材で見聞きた紙面には載せきれなかった情報を掲載しています。

- 旬な情報や、区の魅力を掘り下げてご紹介!  
職員が取材をして、区の情報やまちの出来事などをお届けしています。
- 各ライターの紹介も始めました!  
200記事突破記念! MEGURO+で想いを新たにするライターたちを一挙紹介!

## 4 イベントカレンダー

区が開催する催しや講座などをカレンダーで見ることができます。おでかけ先に迷った時におすすめです。

紹介したコンテンツは、LINE公式アカウントのメニュー画面からも簡単にアクセス可能です!



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 6月13日(土)9:00～  
19日(金)14:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

### めぐろスマートライフ

「誰でも、楽しく、簡単にできる」エコのヒントを「たべる」「くらす」「でかける」「すぐできる」などのカテゴリで探せるウェブサイトです。エコなアイデアやレシピの投稿も募集しています。

暮らし方「子どもと」のコーナーでは、エコ工作やエコな料理、おでかけスポットなど、親子で楽しめる情報を発信しています。今日からできるエコ習慣、「わたし流」を見つけてみませんか。



めぐろ  
スマートライフ

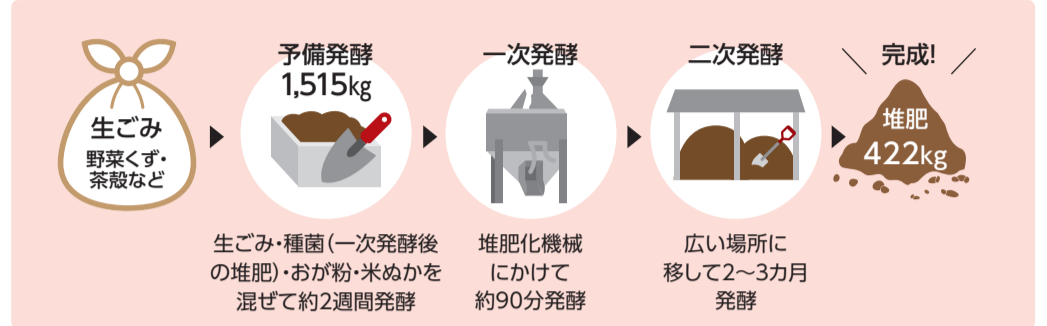


問 エコライフめぐろ推進協会(☎3715-7835、FAX 3715-8826)

### 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、家庭で出た野菜くずや果物の皮、茶殻などを機械で発酵させ、堆肥にすることができます。ごみを減らすだけでなく、できた堆肥を使うところまでつなげることで、暮らしの中で資源循環を実感できます。

#### ●生ごみが堆肥になるまで、ごみ減少量の推移例



#### ●活動しているかたに聞きました～堆肥を何に活用しているの?

- ・完成した堆肥は、家庭菜園や鉢植えの土づくりのほか、公園の菜園や花壇の手入れなど身近なみどりを育てる場面でも活用しています
- ・地域の祭りなどのイベントで配布するなど、地域の中で循環の輪を広げています



#### 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

申し込み方法の詳細は、区Webをご覧ください。



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



お知らせ

## 家庭で再エネ・省エネ生活始めませんか



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。

| 助成対象設備(要件あり)                                       | 助成額※1                 | 助成額の上限 | 対象者など  |
|--|-----------------------|--------|--|
| 太陽光発電システム  | 発電容量<br>1kW当たり<br>3万円 | 15万円   | 令和8年1月1日～<br>12月31日に設備を<br>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<br>給湯器                    | 本体価格の<br>3分の1以下       | 5万円    |  |
| ハイブリッド給湯器  |                       | 5万円    |  |
| 分譲マンション共用部<br>LED照明                                |                       | 10万円   |  |
| エコ住宅<br>(ネット・ゼロ・エネルギー・<br>ハウス(ZEH)※2、東京ゼ<br>ロエミ住宅) | 30万円                  |        | 国または都が発行する<br>確定通知書の発行日が令和7年1月<br>1日以降のかた(上限25件) |

※1 予算に達し次第終了

※2 国の「戸建住宅ZEH化等支援事業」で補助対象になった新築住宅

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



お知らせ

## 6月7日～13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

令和7年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、95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57件で、50%以上を占め、近年増加傾向にあります。目黒消防署管轄区域内でも操作ミスによる事故が発生しています。

### ⚠️令和7年は382件の火災が発生 / リチウムイオン電池の取り扱いに注意!

リチウムイオン電池(使用した電気製品を含む)の取り扱いが原因で火災となる事例が多く発生しています。

東京消防庁管轄区域内では過去5年間で毎年増加傾向にあります。リチウムイオン電池を使用した電気製品に膨らみや変形がある場合は、火災につながる恐れがあります。電気製品の状態を適宜確認しながら、適切な方法で使用しましょう。リチウムイオン電池を廃棄する時は区のルールに従ってください。

セルフ式ガソリンスタンドの安全な使い方やリチウムイオン電池の注意点は、区Webをご覧ください。



問 防災課(☎5723-8700、FAX 5723-8725)

お知らせ



## 竹の子クラブで元気に楽しく活動しませんか



竹の子クラブは、いこいの家コミュニティルームを拠点とし、区内在住のおおむね60歳以上のかたなら、どなたでも入会できるクラブ活動です。体操や踊り、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いきがづくり、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。

## 入会方法

年会費は、1,500円です。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にお問い合わせください。

## \ 入場自由 /

## 芸能大会を開催します

各クラブが、フラダンス、踊り、太極拳、カラオケなどの発表を行います。閉会式では、来場者の中から竹の子クラブ連合会ラッキー賞の抽選を行います。

時 6月5日(金)13:00~15:45(予定)

場 めぐろパーシモンホール大ホール



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

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、いきがづくりや社会参加、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
- 介護予防の普及活動
- 地域の高齢者の見守り
- 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2日(木)13:30~14:30

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(マイナンバーカードなどの本人確認書類を持参)

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 6月2日~17日に、電話/FAX(氏名<ふりがな>、電話・FAX番号、年齢、手話通訳の有無)



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

お知らせ



## 涼み処を開設しています



日中を涼しく過ごし、水分補給ができる涼み処を開設しています。どなたでもご利用いただけます。

時 9月30日(水)まで、9:00~17:00(日曜日、祝・休日を除く)

場 高齢者センター、いこいの家コミュニティルーム24カ所(下表)

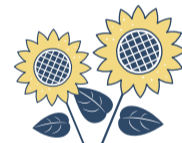
| 単一施設                         |
|------------------------------|
| 駒場住区いこいの家コミュニティルーム           |
| 中目黒住区上二いこいの家コミュニティルーム        |
| 田道住区いこいの家コミュニティルーム           |
| 上目黒住区いこいの家コミュニティルーム          |
| 油面住区中町いこいの家コミュニティルーム         |
| 五本木住区いこいの家コミュニティルーム          |
| 原町住区いこいの家コミュニティルーム           |
| 大岡山西住区平町いこいの家コミュニティルーム       |
| 自由が丘住区いこいの家コミュニティルーム         |
| 住区センター内施設                    |
| 菅刈住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 東山住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 烏森住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 田道住区センター三田分室いこいの家コミュニティルーム   |
| 下目黒住区センターいこいの家コミュニティルーム      |
| 不動住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 月光原住区センターいこいの家コミュニティルーム      |
| 向原住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 碑住区センターいこいの家コミュニティルーム        |
| 大岡山東住区センターいこいの家コミュニティルーム     |
| 鷹番住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 中根住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 自由が丘住区センター宮前分室いこいの家コミュニティルーム |
| 八雲住区センターいこいの家コミュニティルーム       |
| 東根住区センターいこいの家コミュニティルーム       |

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

お知らせ



## 夏体験ボランティア参加者募集



小~大学生・専門学生が、夏休みにボランティアの体験ができる企画です。事前説明会への参加が必要です。

## ①小・中学生コース

時 7月18日(土)~8月28日(金)のうち2~3日間

内 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。小学生は保護者同伴)



## ②高校・大学・専門学生コース

時 7月18日(土)~8月28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・専門学生

定 100人(先着)



## 説明会

## 時 ①小・中学生コース

7月4日(土)14:30~15:30または7月8日(水)16:30~17:30

## ②高校・大学・専門学生コース

7月4日(土)16:00~17:00または7月8日(水)18:00~19:00

場 中目黒住区センター

¥ 保険料350円

申 6月2日~19日に、区 Web

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



お知らせ

## 新しい特別養護老人ホームの 入所者募集

国家公務員宿舎駒場住宅跡地に新しい特別養護老人ホームの整備を進めています。全室個室で、家庭的な雰囲気の下、一人一人に寄り添うユニット型の施設です(ショートステイ併設)。



### 駒場二丁目国有地特別養護老人ホーム(仮称)

場 駒場2-846-28(地番)

開設予定時期 令和9年1月

運営事業者 (福)鶴足津福祉会(☎0877-49-4172)

### 入所者募集について

☑ 区に住民票があり、要介護3～5と認定されたかたで、

現在特別養護老人ホームに入所していないかた。

ただし、要介護1・2のかたでも、居宅での日常生活が困難なことについてやむを得ない理由がある場合、特例的に入所申し込みができます

☑ 8月31日(消印有効)までに、入所申込書(高齢福祉課・地域包括支援センターで配布。区Webから印刷可)を高齢福祉課・地域包括支援センター窓口/高齢福祉課高齢者支援係へ郵送

※新設ホーム以外の新規・変更申し込みも同期限

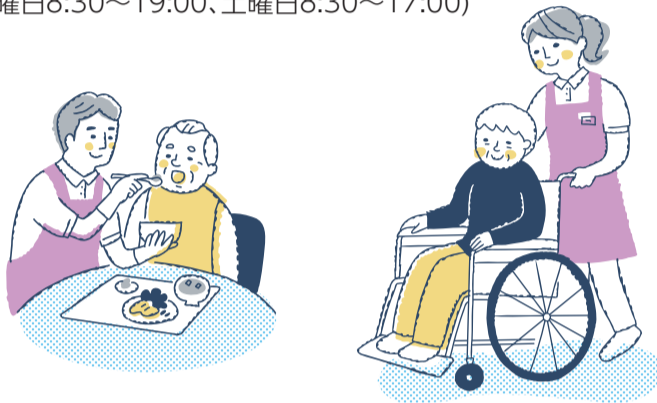
入所順位の決定 10月末ごろに通知発送予定

☑ 高齢福祉課高齢者支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、総合庁舎本館2階)、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)

特別養護老人ホームに加え、小規模多機能型居宅介護・認知症対応型通所介護(地域密着型のデイサービス事業所)を一体的に運営する複合施設です。



施設完成イメージ図



☎ 高齢福祉課高齢者支援係(☎5722-9352、FAX 5722-9474)



お知らせ

## CSW(コミュニティ・ソーシャルワーカー)にご相談ください



### ちょっとした困り事、心配な事をお聞かせください

CSW(コミュニティ・ソーシャルワーカー)は、年齢を問わず、生活上の困り事や心配な事、誰に話したらよいのか分からない相談をお受けしています。一人一人の困り事に耳を傾け、地域のかたや関係機関と協力して解決に向けて取り組んでいます。

お気軽にCSWへお声掛けください。

### 例えば、こんな相談

- 近所に心配なかたがいる
- 地域にどんな活動があるか分からず一歩踏み出しにくい
- 自分の特技を地域で活かしたい
- ひきこもりの家族がいる



### CSWの取り組み紹介

#### ●ひきこもり当事者と家族のための取り組み

生きづらさを抱えるかたが安心して過ごせる居場所「こもりびとカフェ」と、家族が悩みを共有できる家族会「リプルめぐろの会」の運営を支援し、地域でのつながりづくりを支えています。

こもりびとカフェは6月・10月・2月に開催予定です。リプルめぐろの会は、毎月第2土曜日午後開催しています。参加を希望するかたは、お問い合わせください。

●Instagram(インスタグラム)を活用した地域情報の発信  
CSWの活動を身近に感じていただけるよう、コーディネーターの活動の様子やイベント情報などを発信しています。ぜひご覧ください。

Instagram



@meshakyo\_sasaeai

### CSW活動紹介パネル展

さまざまな地域に出向き、個別支援から地域支援まで、支え合いのネットワークを広げる取り組みの様子を紹介します。

時 6月15日(月)8:30～19日(金)16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



☎ 目黒区社会福祉協議会(☎5708-5792、FAX 3711-4954)

# 情報BOX



## 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

### シルバー人材センター

#### ①パソコン教室

| 講座名               | 日時(全4回)                              | 費用               |
|-------------------|--------------------------------------|------------------|
| 初めてのパソコン          | 6月8日～16日の<br>毎週月・火曜日<br>9:30～12:30   | 受講料など<br>17,250円 |
| パワーポイント基礎         | 6月8日～16日の<br>毎週月・火曜日<br>13:30～16:30  | 受講料など<br>17,910円 |
| パソコンの仕組みを理解し上手に使う | 6月10日～18日の<br>毎週水・木曜日<br>9:30～12:30  | 受講料など<br>17,250円 |
| かんたんに出来るホームページ    | 6月10日～18日の<br>毎週水・木曜日<br>13:30～16:30 | 受講料など<br>18,900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 同センターパソコン教室

(☎6420-0235。  
毎週月・水・金曜日10:00～16:00に受け付け)



#### ②ゆかた着付け教室

時 6月22日～7月4日の月・水・金曜日10:00～12:30、土・日曜日13:00～15:30(曜日別コース。各1回)

場 目黒区シルバー人材センター着付け教室(下目黒住区センター内)

対 女性(男性は別日で相談)

定 各4人(先着)

¥ 受講料1回3,000円(2回5,000円)

申 6月12日までに、電話/FAX(記入例①～⑤、希望日時を第2希望まで)

先 同センター分室(☎5721-2593、FAX 5721-2594)

### 子育て応援イベント「めぐろっこあつまれ」

| 日時                      | 場所          |
|-------------------------|-------------|
| 6月12日(金)<br>9:30～11:30  | 菅刈住区センター    |
| 6月12日(金)<br>13:30～15:30 | 中央町社会教育館    |
| 6月19日(金)<br>9:30～11:30  | 原町保育園       |
| 6月19日(金)<br>13:30～15:30 | 区民センター社会教育館 |

内 人形劇、ふれあい遊び、手作り玩具、子育て相談など

対 未就学児と保護者

問 保育課保育支援係

(☎5722-9867)



### 夏季農産物品評会・即売会

時 6月13日(土)。雨天決行

| 内容(売り切れ次第終了) | 時間           |
|--------------|--------------|
| 一般農産物の販売     | 10:00から      |
| 品評会出品作品の即売   | 14:00から(予定)※ |

※準備でき次第販売開始。整理券配布なし

場 碑文谷体育館

問 産業経済・消費生活課  
経済・融資係

(☎5722-9879)



### 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13日(土)16:00開演(15:30開場)

出演 各部門第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14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)

### 住宅デー

時 6月21日(日)10:00～15:00

場 田向公園

内 専門家による住まいの無料相談、包丁研ぎ、木工教室など

問 全建総連目黒連合首都圏建設産業ユニオン城南支部

(☎3786-2233)

### 伝統文化親子教室「ゆかたと礼法」

時 6月21日、7月12日、8月2日・23日、9月13日、10月4日・18日、11月8日・29日の日曜日10:00～12:00(全9回)

場 大岡山西住区センター

内 浴衣を自分で着て、礼法を体験する

対 小学生と保護者

定 10組程度(先着)

申 6月2日～18日に、電話

先 目黒区和装礼法伝承の会

(加藤 ☎080-5656-8646)

### 高齢者センター

#### シニア向けパソコン基礎講座

時 6月23日(火)・24日(水)

①10:00～12:00

②13:30～15:30(各全2回)

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)

内 エクセルで家計簿を作成。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)

### 基礎を固める楽器レッスン!

時 6月27日(土)13:00～17:00

場 めぐろパーシモンホール小ホールなど

内 楽器の基礎を中心にばんだウインドオーケストラメンバーが指導

師 佐藤采香氏(ユーフォニアム)など

対 楽器経験2年以下の中学・高校生

(楽器の持参が可能な方)

定 各楽器10人程度

(先着)



©Ayane Shindo



¥ 参加費1,500円(区内在住・在学者は1,000円)

申 専用Web

問 めぐろパーシモンホール事業課

(☎5701-2913)



### 目黒区民交響楽団定期演奏会

時 6月28日(日)14:00開演(13:15開場)

場 めぐろパーシモンホール大ホール

出演 小林雄太(指揮)など

曲目 ドボルザーク「交響曲第8番」など

¥ 全席自由900円(未就学児は入場不可)

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、同楽団(Eメールに、記入例①～③、希望人数)

小学生と保護者、中学・高校生、障害者と介助者無料招待

定 100人(先着)

申 6月2日から、Eメール(記入例①～③、希望人数(4人まで))

先 同楽団(☎070-6408-8443、

✉meguro.orchestra@gmail.com)

### 子育て支援協力会員基礎研修会

時 7月1日(水)9:45～15:30・15日(水)9:30～16:00、10月14日(水)9:30～15:30(全3回)

場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)

内 子どもの救命・応急手当など

師 NPO法人シーボウル海の教室

中村智子氏など

対 区内・近隣区在住者

定 15人(先着)

申 6月2日から、専用Web/電話/FAX

(記入例①～④)

先 同協議会ファミリー・サポート・センター

(☎3714-9047、

FAX 3711-4954)



### 健康長寿のためのオンラインでフレイル予防

#### ①Zoom操作説明会(希望者のみ)

時 7月2日(木)13:30～15:00

場 高齢者センター

#### ②オンライン講座

時 7月9日～30日の毎週木曜日

14:00～15:00(全4回)

内 介護予防・フレイル予防に関する講話や自宅で取り組める運動の実践

定 ①15人②30人(各先着)

対 65歳以上の区内在住者

申 6月2日から、区Web/電話

先 介護保険課介護予防係

(☎5722-9608)



**消費生活講座**  
**スパイスを楽しもう**

**時** 7月4日(土)①10:00~11:30  
②13:30~15:00  
**場** 消費生活センター  
**内** 初心者向けに、夏におすすめのスパイスやレシピを紹介。試食あり  
**師** ハウス食品(株)スパイスマスター 森田千尋氏など  
**定** 各40人(初参加者を優先して抽選)  
**申** 6月1日~12日に、区Web/電話/FAX(記入例①~④、保育<1歳以上の未就学児=2人程度)希望者は子どもの③⑤)  
**先** 同センター (☎3711-1133、FAX 3711-5297)



**小学5年生の理科クラブ**

**時** 7月4日・11日・25日、8月1日・29日、9月5日の土曜日13:30~15:30(全6回)  
**場** 中央町社会教育館  
**内** 身の周りの科学を発見し、実験や活動を通して理科に興味を持てるようになる講座  
**師** おちゃっこLab.など  
**対** 小学5年生  
**定** 16人(抽選)  
**¥** 保険料など1,000円  
**申** 6月20日までに、区Web/FAX/ハガキ(記入例①~④と学校名)/窓口  
**先** 中央町社会教育館(〒152-0001 中央町2-4-18、☎3713-4127、FAX 3792-9202)



**子どものためのワークショップ**

**① ダンス**  
**時** 7月21日(火)~23日(木)11:00~13:00。7月24日(金)に発表会あり(全4回)  
**内** ダンスのワークショップ。最終日にミニ発表会を開催  
**師** コンドルズ主宰 近藤良平氏など  
**対** 小学4年~中学生  
**¥** 参加費2,500円  
**② 演劇**  
**時** 7月21日(火)~24日(金)16:00~20:00。7月25日(土)に発表会あり(全5回)  
**内** 演劇のワークショップ。最終日に発表会を開催  
**師** うさぎストライプ主宰 大池容子氏など  
**対** 中学~高校生  
**¥** 参加費3,500円



**①②共通**

**場** めぐるパーシモンホール小ホール  
**定** 各20人(先着)  
**申** 6月6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・演劇経験の有無、保護者の③)

**先** めぐる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、ダンス☎dance@persimmon.or.jp、演劇☎engeki@persimmon.or.jp)

**中学生の自然体験ツアー**

**時** 7月24日(金)~26日(日)。2泊3日  
**場** 宮城県気仙沼市大島など  
**内** シーカヤック、トレッキング、震災学習など  
**対** 7月11日(土)午後に行う参加者事前説明会に参加できる、区内在住の中学生  
**定** 10人(抽選)  
**¥** 参加費20,000円  
**申** 6月15日までに、区Web  
**先** 生涯学習課地域教育推進係(☎5722-9309)



**スポーツ**

**ヴァーチャルテコンドー体験・大会見学**

**時** 7月5日(日)15:30~17:30  
**場** 中央体育館  
**内** VR(仮想現実)を使って対戦するヴァーチャルテコンドーの体験会。13:00~15:00は全日本テコンドー協会主催のヴァーチャルテコンドー大会の見学も可能  
**対** 小学4年生以上の区内在住・在勤・在学者  
**定** 30人(抽選)  
**申** 6月19日までに、区Web/電話  
**先** 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子ども施策推進会議 | 6月12日(金) 14:00~16:00<br>政策会議室(総合庁舎本館4階) |
| ②青少年問題協議会  | 7月2日(木) 14:00~15:00<br>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、FAX 5722-9328)  
※傍聴希望者は当日会場へ  
※①保育(未就学児)希望者は6月4日までに、②手話通訳希望者は6月11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** 6月10日(水)・17日(水)、7月8日(水)・15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(さくら司法書士事務所内、☎6421-4240)

**調査・アンケートにご協力ください**

**環境に関するアンケート**  
区民のご意見・ご要望を伺い、環境行政に役立てるため、アンケートを実施します。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15日に調査票を発送しました。  
**先** 環境保全課環境計画係(☎5722-9357)

**めぐろ学校教育プランの地域住民アンケート**

区立学校・園と地域住民が相互に連携・協力して、魅力ある学校・園づくりを進めていくため、率直なご意見をお寄せください。回答方法は区Webをご覧ください。  
**先** 調査期間 6月1日~30日  
**先** 教育政策課教育政策係(☎5722-9432)

**世論調査(兼区民満足度調査)**

区民の皆さんからのご意見・ご要望を区政に反映させ、適切な区政運営を推進していくため、世論調査(兼区民満足度調査)を実施します。18歳以上の区内在住者から無作為抽出した3,000人に、6月上旬ごろ、

調査票を送付します。  
**先** 広報広聴課(☎5722-9416)

**経済センサス活動調査**

経済センサス活動調査は、総務省と経済産業省が事業所・企業の経済活動の状況を全国的・地域別に明らかにすることを目的とし、全ての事業所・企業の経済活動について調査します。調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料などとして活用されます。  
**先** 回答方法 インターネット/郵送  
**先** 回答期限 6月8日  
**先** 地域振興課統計係(☎5722-9874)



**6月1日は人権擁護委員の日**

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。相談は無料で、秘密は厳守します。  
**先** 特設人権身の上電話相談  
**先** 時 6月4日(木)13:00~16:00。事前予約制・30分。当日受け付けは15:00まで  
**先** 予約専用 ☎5722-9280  
**先** パネル展  
**先** 時 5月30日(土)8:30~6月4日(木)15:00  
**先** 場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)  
**先** 問 人権政策課人権・同和政策係(☎5722-9214、FAX 5722-9469)

**令和8年度の国民年金の年金額**

| 種別                | 年額         |
|-------------------|------------|
| 老齢基礎年金            |            |
| 67歳以下(満額)         | 847,300円   |
| 68歳以上(満額)         | 844,900円   |
| 障害基礎年金(1級)        |            |
| 67歳以下             | 1,059,125円 |
| 68歳以上             | 1,056,125円 |
| 障害基礎年金(2級)        |            |
| 67歳以下             | 847,300円   |
| 68歳以上             | 844,900円   |
| 遺族基礎年金(子1人のある配偶者) |            |
| 67歳以下             | 1,091,100円 |
| 68歳以上             | 1,088,700円 |

4・5月分の年金は6月に支払われます。なお、67歳以下のかたと68歳以上のかたとで受給額が異なります。詳細は区Webをご覧ください。  
**先** 問 目黒年金事務所(☎3770-6421)



**めぐろ×LDH シニア青春ダンス講座**

**時** 7月9日(木)17:00~18:00  
**場** EXPG STUDIO TOKYO  
**申** 6月2日~16日に、区Web/申込書(申込先で配布。区Webから印刷可)を郵送/窓口  
**先** 介護保険課介護予防係(総合庁舎本館2階、☎5722-9608)



## 国民健康保険料通知書・納付書の発送

世帯ごとに計算した、令和8年度の保険料の通知書を、加入者がいる世帯の世帯主宛てにお送りします。口座登録されていない世帯には、納付書を同封しています。

問 国保年金課資格賦課係  
(☎5722-9810)

## 国民健康保険料口座振替新規加入キャンペーン

新規で口座振替を申し込み、国民健康保険料に未納がないかたを対象に、目黒区商店街商品券3,000円分を抽選で200人に進呈します。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。口座振替の申し込み方法は、区Webをご覧ください。

問 国保年金課収納係  
(☎5722-9610)



## SNS広告宣伝活動費を補助します

内 SNSへの有料広告費・広告制作費の補助

対 創業から5年未満の区内中小企業者・個人事業主

定 25社(先着。予算額に達し次第終了)

補助額 対象経費の10分の8(上限額10万円)

申 6月2日～12月28日(消印有効)に、申請書類(区Webから印刷可)を郵送/窓口

先 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)



## 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、経営改善の方策を一緒に考え、取り組みをサポートします。

対 区内中小企業

定 5社(先着)

申 6月2日～令和9年1月29日に、区Web/必要書類(区Webから印刷可)を郵送/窓口

先 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)



## 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。手続きをすることにより、幼児教育・保育の無償化を受けられる場合があります。それぞれの制度を受けるには条件が異なります。詳細は区Webをご覧ください。

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29日(月)13:30～15:00

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 6月2日～25日に、区Web

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3日(金)①8:45②9:15

③9:45④10:15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年以内に同じ健診を受けていない、16歳～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Web。保育(5カ月～3歳未満の子ども=各先着3人)希望者は申し込み時に予約

問 保健予防課保健管理係  
(☎5722-9396)



## 人材募集

### 住民記録事務員(会計年度任用職員)

申し込み方法など詳細は区Webをご覧ください。

問 戸籍住民課住民記録証明係  
(☎5722-9795)



### おわびと訂正

5月15日号5ページに掲載している「健(検)診」の肝炎ウイルス検診の内容において表記の誤りがありました。正しくは「B型・C型肝炎ウイルス」です。おわびして訂正いたします。

## サークル紹介

### 歌声藍

時 毎月1回(水)10:00～11:30 場 高齢者センター  
¥ 入会金なし、会費月額700円 問 ☎070-3355-6074

### 目黒王将会(将棋)

時 毎月第1・3(日)10:00～15:00 場 碑住区センター  
¥ 入会金なし、会費1回400円 問 ☎080-4472-1013

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をする

時 毎週(水)10:30～13:00 場 駒場野公園自然観察舎

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 第1～3(月)12:30～16:00 場 下目黒住区センター

ふれあいサロンで体操などのプログラムを手伝う

時 毎週(木)10:00～12:00 場 油面住区センター

知的障害のあるかたに伴走する

時 毎週(土)10:00から(60～90分程度) 場 林試の森公園

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

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、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

|          |                         |            |
|----------|-------------------------|------------|
| 6月7日(日)  | 小野田歯科クリニック<br>上目黒1-18-8 | ☎3794-1374 |
| 6月14日(日) | いげた歯科医院<br>自由が丘2-15-21  | ☎3718-5715 |

## 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

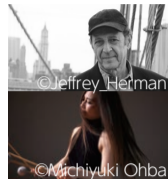
区内診療所の相談・苦情など  
医療相談窓口専用電話☎5722-6852

講演会「芸術音楽へのいざない」

オーケストラの楽器ごとの役割や奏法、聴き比べなど、芸術音楽に親しみ体感します。時9月5日(土)13:30開演(13:00開場) 場めぐろパーシモンホール小ホール 師東京女子管弦楽団 全席指定1,000円 チケット取り扱い ①～③。6月8日発売

スティーヴ・ライヒ・プロジェクト「ライヒ90」

時9月5日(土)15:00開演(14:30開場) 場めぐろパーシモンホール大ホール 出演 加藤訓子(パーカッション)&ミュージシャンズ 曲目 「ドラミング」「ピアノ・フェイス」(ビブラフォン版)など 全席指定一般4,500円・小～大学生1,000円(区内在住・在勤者は一般より500円引き。①②で取り扱い) チケット取り扱い ①～③。発売中



フレッシュ名曲コンサート ●本公演

時11月3日(祝)15:00開演(14:15開場) 場めぐろパーシモンホール大ホール 出演 岡本陸(指揮)、ソフィア・リュウ(ピアノ)、読売日本交響楽団(管弦楽) 曲目 ラフマニノフ「ピアノ協奏曲第2番」、チャイコフスキー「交響曲第1番 冬の日の幻想」 全席指定S席4,000円・A席3,300円・小～大学生1,000円



●キャンペーン 指揮・岡本陸トークイベント

若手指揮者・岡本陸が自身のこと、本公演で演奏する楽曲についてお話しします。時7月9日(木)19:00開演(18:30開場) 場中目黒GTプラザホール 出演 岡本陸(指揮)、飯田有抄(クラシック音楽ファシリテーター) 全席自由500円



フレッシュ名曲コンサート共通 チケット取り扱い ①～③。発売中

①専用電話 ☎5701-2904(10:00～19:00)  
 チケット ②チケットセンター窓口(10:00～19:00)  
 取り扱い ③めぐろパーシモンホールWeb  
 ※いずれも未就学児入場不可



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

夏を迎える前に、大雨に備えましょう

こんにちは。区長の青木英二です。

関東甲信地方の梅雨入りが迫り、湿度が高い日が増えてきました。気温がそれほど高くなくても、体に熱がこもりやすくなる時期です。熱中症を予防するには、スポーツや入浴などで汗をかくて徐々に体を暑さに慣らしていく「暑熱順化」が有効とされています。私も毎日ウォーキングとラジオ体操をして、暑さに強い体づくりを心がけています。

昨今の気候変動の影響により、この季節は、短時間で激しい雨が降り、思わぬ災害が引き起こされることもあります。

令和7年は記録的な大雨により、都内で川の氾濫や浸水などの被害が相次ぎました。区でも7月の集中豪雨で蛇崩川が内水氾濫し、住宅の浸水被害をもたらしました。さらに9月1日には区内各地で道路や緑道が冠水しました。

区では、激甚化する風水害から区民の皆さまの命と暮らしを守るため、令和7年11月26日に「目黒区豪雨対策サポートプラン」を取りまとめました。建物に水が流れ込むのを防ぐ止水板の設置工事費の助成率を23区トップ水準である10分の9(最大)に引き上げるなど、対策の強化を進めています。

今号の特集は「浸水被害対策」です。昨年の豪雨では、これまで被害がなかった地域でも浸水が発生しました。川から離れた場所だからといって安心できるわけではありません。

区では、防災気象情報メールやX、LINEで気象情報を発信しています(4ページ参照)。ぜひ登録していただくとともに、水害ハザードマップを改めて確認するなど、日頃からの備えをぜひお願いいたします。



目黒区長 青木英二

防災 QUIZ

水害編



役立つ防災・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。

Q 自宅でのんびり過ごしていたら突然大雨が降り始めた! 大雨による被害を受けないためには何をしたらいい?

①

停電に備えてスマートフォンやバッテリーを充電しておく



②

排水口やトイレなどから水が逆流しないよう水のうを設置する



③

地下室や半地下のガレージなど、地下にいる場合は早めに退避する



この面の一番下で答えを確認しよう!

問 防災課(☎5723-8700、FAX 5723-8725)

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」がおすすめするスポットを日記につづっています。

no.55:

林試の森公園 (パークDEワーク)



気分転換に外で仕事をしようと、テレワークができる林試の森公園に。

テレワーク用に、木陰に机とイスが並んでいて、いつもと少し違う公園の風景が広がっていたよ。決まった期間と時間に、公園の中でテレワークができる取り組みをしているんだって。自然に囲まれた環境で仕事ができるのは新鮮で、仕事もはかどっちゃった!

**林試の森公園** 明治33年に林業試験場として作られた場所で、その後平成元年に「林試の森公園」として整備された都立公園。目黒区と品川区にまたがり所在し、12万平方メートルの広さを持つ。公園サービスセンターは、無料で利用できる「TOKYO FREE Wi-Fi」のスポットとなっており、「パークDEワーク」実施時には、テレワーク用に充電用電源が設置される。

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 >>>



防災 QUIZ 正解は ▶▶▶

全て。たとえあなたが川の近くに住んでいなくても、大雨が降れば浸水被害を受ける可能性があります。水害が発生するような大雨時には、停電や雨水の逆流に備え、機器の充電や逆流防止対策をしておきましょう。また、浸水すると、ドアは水圧で開かなくなる可能性があるため、閉じ込めリスクのある地下からは早めに避難しましょう。

# STOP! 熱中症

昨年6月～9月には  
区内で127人※が熱中症で  
救急搬送されています!

※速報値

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

熱中症予防には【暑くなる前】から行う予防と、【暑い時期】に行う予防があります。

### 暑くなる前

#### 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て汗をかき、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。暑くなる前から暑熱順化のための活動を始め、暑さに備えましょう。

散歩に出かける

入浴で汗をかく

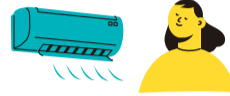
スポーツなどの  
趣味で体を動かす



### 暑い時期

#### 暑さを避ける

屋内ではエアコン、扇風機などを使用し、室温が28度を超えないように心がけましょう。特に高齢のかたは無理をせず、夜間もエアコンなどを活用しましょう。屋外で行動する際は、暑い時間帯を避け、日陰を歩き、涼しい場所で小まめに休憩を取りましょう。また、風通しが良い衣服を着用し、帽子や日傘を活用しましょう。



#### こまめに水分補給

喉が渴いていなくても、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。



## 熱中症の症状・対応

以下のような症状が出たら  
熱中症になっている危険性があります

- めまい
- 筋肉痛
- 立ちくらみ
- 筋肉のこむら返り
- 生あくび
- 大量の発汗



症状が進むと

- 頭痛
- 集中力低下
- おう吐
- 虚脱感
- 倦怠(けんたい)感
- 判断力低下



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、経口補水液などで水分・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:「熱中症環境保健マニュアル」環境省  
「熱中症予防のための情報・資料サイト」厚生労働省  
「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、気温が特に著しく高くなることにより人の健康に重大な被害が生ず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。詳細は区Webをご覧ください。



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(単一施設)
- 菅刈公園和館
- 東京都写真美術館
- 民間施設



## 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  
「目黒区広報広聴課」



LINE  
公式アカウント  
「目黒区」



※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.