

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

7 | 1 令和8年(2026年)
NO.2236

DXで変わる 目黒の暮らし



Main Contents

p.2・3 特集 DXで変わる目黒の暮らし

p.11 麻しん抗体検査・予防接種の費用助成

p.4 食べておいしい、見て涼しい!金沢ウイーク!

p.12 図書館で楽しい夏の思い出をつくろう!

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 >>>



もっと便利に、もっと安心に

MEGURO DX

めぐる Digital Transformation

特集 〉DXで変わる目黒の暮らし

デジタル技術を上手に使って、日常を今よりもっと便利に変えていく「DX」。区は、誰一人取り残さないデジタル社会の実現に向けて、全ての世代の皆さんが一歩先の便利さや安心を実感できるまちを目指します。

関DX戦略課
(☎5722-9245、FAX5722-8674)



? 目黒区のDX(デジタル・トランスフォーメーション)とは?

区ではDXをデジタルで「もっと」をかなえていく取り組みと捉え、仕事や子育て、介護など忙しい日々の中でも「区役所に行かなくてもできる」「必要な情報がすぐ届く」という誰もが便利に暮らしやすい社会の実現を目指します。

「目黒区DXビジョン」の閲覧はこちら >>>



できることがこんなに増えています

令和4年4月、区のデジタル活用の羅針盤となる「目黒区DXビジョン」を策定しました。ビジョンでは単に新しいITツールを導入することが目的ではなく、デジタル技術を上手に使うことで、皆さんの生活をもっと「便利に・親身に・安全に」変えていくための考え方を示しています。

主なデジタルサービス



オンライン申請

いつでも・どこでも申請できる



オンライン相談

どこでも相談できる



施設予約

インターネットで予約から支払いまで完結できる



キャッシュレス決済

窓口で現金いらす



手続案内サービス

引っ越し・出産・おくやみなど必要な手続きが分かる

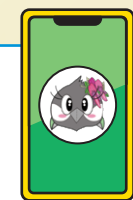
区公式ウェブサイト「デジタル区役所」・LINE公式アカウント「目黒区」から簡単にアクセス!

ご紹介したさまざまなサービスはデジタル区役所やLINE公式アカウントから利用することができます。



スマートフォンが 苦手な人へ

定期的にスマートフォン相談会を行っています。詳細は8ページをご覧ください。



LINE公式アカウント
友だち登録者
20万人目前!



どう変わったの?

Before Afterで見る MEGURO DX

忙しい日々の中、誰もが一度は感じたことのある「もっとこうだったらいいのに...」。DXによって、どのように解消されてきたのか、利用者の声とともにをご紹介します。

Before 忙しくて 区役所に行けない...

- 子育てや介護などで、なかなか窓口に行くことができない
- 仕事をしているため、日中に電話で問い合わせをする時間とるのも難しい



After スキマ時間で いつでもどこでも申請OK!

各種証明書発行、税・保険料の手続き、介護・福祉の申請など、100件以上の手続きがデジタル区役所から選択可能。時間や場所を選ばず手続きできるので、日常のスキマ時間を有効活用できます。

利用者の声
転職時に国民健康保険の申請をしましたが、オンラインで手続きができました。(40代男性)



Before たった1枚の書類のために 長時間待ちたくない...

- 証明書を発行してもらうために区役所で長時間待つのは疲れる
- 予定の合間にサッと済ませたいが、混雑状況や待ち時間が分からない



After 最寄りのコンビニでも 取得可能!

住民票の写し、印鑑登録証明書など、一部の証明書はコンビニエンスストアに設置されている専用端末から取得することができます。使用には利用者証明用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードが必要です。

利用者の声
区役所に行かなくてもコンビニで各種証明書が発行できるので便利。(70代男性)



Before 初めての子育て、 必要な情報にたどり着けない...

- 重要な情報をきちんとキャッチできているのか不安
- さまざまな媒体から、自分に必要な情報を見定めていくのに疲れてしまう



After スマートフォンで子育て情報を まとめて確認!

区のサービスや予防接種情報、子育てふれあいひろば・児童館からのお知らせ、オンライン相談などは「母子モ」アプリでチェック! 手軽に予約できる「一時保育LINE」利用予約もご活用ください。

利用者の声
時間にかかわらず保育園の一時保育予約を区の公式LINEで申請できて便利です。(40代女性)



Before ごみの収集日や 分別方法が分からない...

- うっかりごみ出しを忘れてしまう
- 部屋の片づけをしていたら、捨て方が分からないごみが出てきて困った



After 収集日のお知らせが届く・ 名称や写真で分別を簡単検索!

LINE公式アカウントで設定をすると、ごみの収集日前日にLINEで通知が届きます。捨て方が分からないごみは、AIチャットボットで簡単に検索可能です。

利用者の声
ごみ収集日の前日に通知が来るので助かっています。(50代女性)





講座・催し

食べておいしい、見て涼しい！ 金沢ウィーク！



加賀藩が氷室に保存した雪氷を徳川家に献上した歴史にならい、金沢の奥座敷・湯涌温泉から、雪氷が届きます。

雪氷贈呈式

時 7月6日(月)15:00～15:30

場 南口エントランス(総合庁舎本館3階)

雪氷展示 (雪氷がなくなり次第終了)

時 7月6日(月)15:30～16:00・7日(火)

11:00～16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



友好都市・石川県金沢市をより深く知っていただくため、金沢市の名産品を集めた物産展やレストランでのフェアメニューを開催します。ぜひお立ち寄りください。

友好都市物産展

きんつばなどを販売します。

時 7月6日(月)・7日(火)11:00～16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



レストランフェアメニュー

金沢カレーを提供します。

時 7月6日(月)～10日(金)11:00～14:00

場 レストラン(総合庁舎本館1階)



問 文化・交流課交流推進係(☎5722-9278、FAX 5722-9378)



講座・催し

市民後見人養成講習

認知症や知的障害、精神障害などにより判断能力が十分でないかたの権利を守る成年後見制度の利用者が増え、注目されています。親族でも専門職でもない、身近な住民の立場から後見活動を行う市民後見人を養成する講習を開催します。講習には、説明会への参加が必要です。詳細は、説明会で配布する募集要項をご覧ください。

市民後見人とは

講習や実習を通して後見業務の知識を身につけ、社会貢献的な精神により、地域のかたを共に支える後見人活動を行うのが市民後見人です。被後見人の意思・状況に配慮しながら、被後見人の代理として財産管理や契約などの保護・支援を行います。後見人は長期にわたって役割を担うため、健康で、強い責任感を持ち、根気強くコミュニケーションを図る必要があります。

説明会

時 8月4日(火)・10日(月)・12日(水)14:00～15:30(同内容)

場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)

定 各20人(先着)

申 7月2日～各希望日に、電話/FAX(市民後見人説明会と明記の上、郵便番号・住所、氏名、電話番号、参加希望日)



市民後見人養成講習

時 講習・オリエンテーション 10月～令和9年2月のうち9日間

実習 令和9年1月～2月のうち2日間

対 区内在住の66歳以下(令和9年3月31日現在)で全日程に参加し、講習終了後、市民後見人や補助活動を行う意思があるかた

選考方法 作文・面接

申込期限 8月31日

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



お知らせ

有償ボランティア・スケッターになりませんか



介護の仕事は、特別な資格がないとできないと思っていませんか。実は、食事の配膳、話し相手、得意なことや趣味を生かしたお手伝いなど、資格がなくてもできる仕事があり、少しの時間でも手伝ってほしいと希望している介護施設はたくさんあります。スケッターは「福祉をちょっとやってみようかな」と「ちょっとだけでも手伝ってほしい」をつなぐ有償ボランティアのマッチングサービスです。

スケッターの流れ

①スケッターに登録

メールアドレス入力後に届く登録メールから、会員情報を登録する

②やってみたいお手伝いを検索

ウェブサイトの案件一覧から、お手伝いを探す

③日時を選択し応募

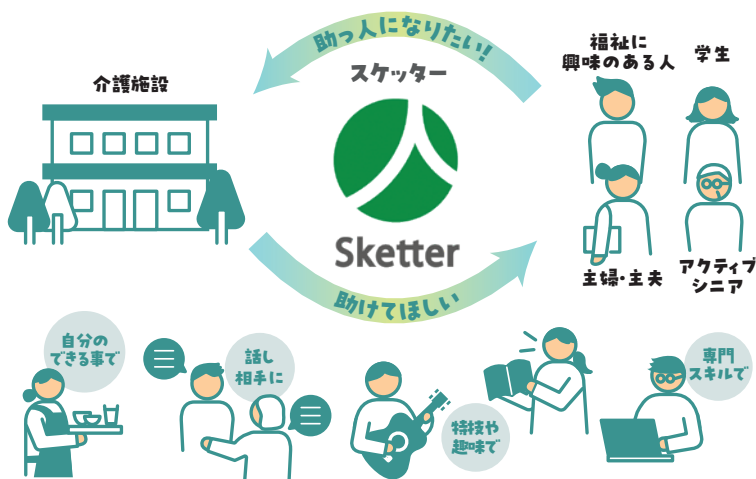
希望するお手伝いが見つかったら、日時を選んで応募する

④施設から「承諾」通知が届く

当日、施設に行き、スケッターとしてお手伝いする

⑤お手伝い終了後

施設から謝礼金を受け取る



問 高齢福祉課高齢者福祉住宅・施設係(☎5722-9843、FAX 5722-9474)



お知らせ

社会を明るくする運動



法務省主唱による「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

●7月は「社会を明るくする運動」強調月間です

区では、区長を推進委員長とし、保護司会を中心に更生保護女性会、BBS会(兄や姉のような立場で更生を手助けするボランティア)などの関係機関・団体による推進委員会を設けています。地域の犯罪や非行を抑止する力を増進させ、明るい社会の実現を目指すこの運動へのご理解とご協力をお願いします。

●第76回社会を明るくする運動の統一テーマ

「保護司をはじめとする更生保護ボランティアを広く知ってもらおう」社会を明るくする運動のさまざまな取り組みを通じ、保護司をはじめとする更生保護ボランティアの存在や役割を広く国民に知ってもらうことをテーマとして、活動を展開していきます。



問 健康福祉計画課地域福祉推進係(☎5722-9836、FAX 5722-9347)



お知らせ

障害があるかたへの 心身障害者福祉手当など

いずれも所得制限があります。申請方法など、詳細はお問い合わせください。

	心身障害者福祉手当(区)	重度心身障害者手当(都)	特別障害者手当(国)	障害児福祉手当(国)
対象	65歳未満(※1)で、次の①～③いずれかのかた ①身体障害者手帳1・2級、脳性まひ、進行性筋萎縮症、愛の手帳1～3度 ②身体障害者手帳3級、愛の手帳4度 ③国または都の指定する特殊疾病(※2)	65歳未満で、常時複雑な介護を必要とする次の①～③いずれかのかた ①重度の知的障害があり、著しい精神症状などのため、常時複雑な配慮が必要 ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複 ③両上肢・両下肢の機能が失われ、かつ座っていることが困難(都が判定)	20歳以上で、日常生活において常時特別の介護を必要とするおおむね①または②のかた ①身体障害者手帳1、2級程度、愛の手帳1、2度程度の重度の障害がある ②①と同等の疾病・重い精神障害がある(専用の診断書で判定。診断書料は自己負担)	20歳未満で、重度の障害のため、日常生活において常時介護を必要とするおおむね①または②のかた ①身体障害者手帳1級(一部2級を含む)、愛の手帳1度(一部2度を含む)程度の障害がある ②①と同等の疾病・重い精神障害がある(専用の診断書で判定。診断書料は自己負担)
支給額(月額)	①15,500円 ②10,000円 ③13,000円	60,000円	30,450円	16,560円
支給制限	施設などの入所者、保護者が児童育成手当(障害手当)を受給しているかた	施設などの入所者、3カ月を超えて入院しているかた		施設などの入所者、障害年金受給者
所得制限(※3)	3,661,000円 (本人(20歳未満の場合は保護者))	3,661,000円 (本人・扶養義務者)	3,661,000円(本人)かつ6,287,000円(配偶者・扶養義務者)	

※1 65歳前に身体障害者手帳などの交付を受け、所得制限などの理由で受給申請できなかったかたや、心身障害者福祉手当の受給資格喪失後、支給制限事由がなくなったかたは、65歳以上でも対象

※2 国・都の指定する難病の医療受給者証、または医療券が交付されている

※3 所得制限額は扶養人数が0人の場合。扶養人数により加算あり

☎障害者支援課支援サービス係(📞5722-9846、📠3715-4424)



お知らせ

介護保険の 利用者負担額軽減制度

介護保険には、要件を満たすと利用料などを減額できる3つの制度があります。減額には申請が必要です。減額が認定されたかたには認定証を発行し、申請した月の初日から減額します。



居宅サービス等利用者負担額軽減制度 区独自制度

介護保険の居宅サービス利用者負担額を軽減します。

対象サービス	減額割合	要件
訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、短期入所生活介護(ショートステイ)、短期入所療養介護(医療型ショートステイ)、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護(以上は介護予防を含む) 訪問介護、通所介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、夜間対応型訪問介護、看護小規模多機能型居宅介護、地域密着型通所介護、介護予防・日常生活支援総合事業の予防給付相当サービス・区独自基準サービス	2分の1	次の①～③全ての要件を満たすかた ①住民税非課税世帯で、本人の合計所得金額が0円または、公的年金等控除後・給与所得控除後の合計所得金額が10万円以内 ②本人が税法上の被扶養者である場合は、扶養者が住民税非課税 ③同住所地に居住する兄弟姉妹・直系血族(子、孫など)が住民税非課税 ※介護保険料を1年以上滞納し、給付制限を受けているかたや生活保護受給者は該当しません

介護保険負担限度額認定

対象サービスの食費と居住費(滞在費)の自己負担額を減額します。

対象サービス	減額割合	要件
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護医療院、短期入所生活介護(ショートステイ)、短期入所療養介護(医療型ショートステイ)、地域密着型介護老人福祉施設入所者生活介護	金額は認定条件により異なる	住民税非課税世帯で、次の①②全ての要件を満たすかた ①住民票を別にしていない配偶者(事実婚を含む)がいる場合、そのかたも住民税非課税 ②預貯金などの額が一定額以下(年金などの所得により異なる) ※介護保険料を2年以上滞納し、給付制限を受けているかたは該当しません

社会福祉法人等利用者負担軽減制度

特別養護老人ホームに入所しているかたの利用者負担額と食費と居住費(滞在費)を減額します。

対象サービス	減額割合	要件
特別養護老人ホーム ※実施していない施設があります	4分の1 ※生活保護受給者は個室の居住費のみ全額免除	対象サービス利用者のうち、次の①～⑥全ての要件を満たすかた ①年間収入が単身世帯で150万円以下(世帯員が1人増えるごとに50万円を加算) ②預貯金などの額が単身世帯で350万円以下(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算) ③日常生活に使う資産以外に活用する資産がない ④負担能力のある親族などに扶養されていない ⑤介護保険料を滞納していない ⑥介護保険負担限度額認定を受けている

☎介護保険課介護保険給付係(📞5722-9847、📠5722-9716)



お知らせ

介護保険料決定通知書の送付

65歳以上のかたへ



6月に今年度の住民税などが確定したことに伴い、保険料額を記載した介護保険料決定通知書を7月9日から順次発送予定です。
詳細は、決定通知書や同封のリーフレット「やさしい介護保険料」をご覧ください。

納付方法

特別徴収(年金からの天引き)と普通徴収(納付書または口座振替での納付)があります。決定通知書でご確認ください。
普通徴収(納付書)のかたで口座振替を希望される場合は、口座振替依頼書を送付しますので、お問い合わせください。
オンラインでも口座振替の申し込みが可能です。



介護保険料減額制度 区独自制度

生活に困窮しているかたを対象に、今年度の介護保険料を2分の1に減額する制度があります。
介護保険料の所得段階が第1～3段階のかた(生活保護受給者世帯を除く)に減額要件などを案内するお知らせを、保険料決定通知書に同封します。要件に該当するかたは、お問い合わせください。



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



お知らせ

国民健康保険の資格確認書などの更新

国保加入中の70歳～74歳のかたへ



一部負担金割合を記載した「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を、7月中旬に世帯主宛てに発送します。8月1日からは新しいものをご使用ください。

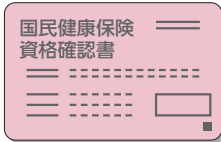
特定記録郵便で送ります。
郵便受けをご確認ください。

※ 高齢受給者(70歳～74歳)以外のかたには送付されません。現在お持ちの資格確認書・資格情報のお知らせをご使用ください

マイナ保険証の保有の有無に応じて、どちらかを交付します

資格確認書

マイナンバーカードを持っていないかたや、マイナ保険証の利用登録をしていないかたなどに交付します。



資格情報のお知らせ(資格情報通知書)

マイナ保険証を持っているかたに交付します。カードリーダーが使えない時などにマイナ保険証と一緒に提示します。



一部負担金割合

一部負担金割合は、前年の所得に基づいて毎年8月1日に更新します。同一世帯のかたが後期高齢者医療制度に移行した時や、世帯構成変更、所得の修正があった時などは、その都度判定します。

有効期限

新しい「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の有効期限は、令和9年7月31日が最長です。それまでに75歳を迎えるかたの有効期限は、誕生日の前日までです。誕生日までに、区から後期高齢者医療制度の「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を送付します。



☎ 国保年金課資格賦課係(☎ 5722-9810、FAX 5722-9339)



お知らせ

後期高齢者医療制度に加入しているかたへ

75歳以上のかたへ

後期高齢者医療制度は、75歳以上のかた(65～74歳の障害認定を受けているかたを含む)が加入する医療制度です。

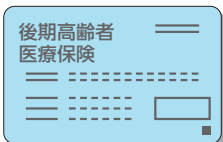
資格確認書または資格情報のお知らせを発送します

いずれかを7月15日に発送します。



資格確認書

加入者の健康保険情報が記載されています。資格確認書のみで医療機関などの受診ができます。



- ☑ ● 8月1日時点で85歳以上のかた
- マイナ保険証を保有していないかた
 - 8月1日時点で84歳以下で、直近1年間のマイナ保険証の利用が5回以下、かつおおむね直近3カ月以内に利用がないかた
 - マイナ保険証の解除申請をしたかたや、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れから3カ月以上経過したかた など

資格情報のお知らせ(資格情報通知書)

医療機関などのカードリーダーが使えない時に、マイナ保険証と一緒に提示するためのものです。資格情報のお知らせのみでは医療機関などの受診はできません。



- ☑ ● 8月1日時点で84歳以下のかた
- 直近1年間のマイナ保険証の利用が6回以上、かつおおむね直近3カ月以内に利用があるかた

マイナ保険証を持っていて配慮が必要なかたには、申請により資格確認書を交付します。申請については区 Web をご覧いただくか、お問い合わせください。



保険料決定通知書を発送します

7月中旬に、後期高齢者医療保険料賦課決定通知書などを発送します。保険料は個人単位で算定のため、保険料通知は個人ごとに発送します。詳細は区 Web をご覧ください。



保険料額

令和8年度の年間保険料は、令和7年中(1月～12月)の所得に基づき計算します。年度途中で75歳になったかたは誕生月から、区に転入したかたは転入月から保険料がかかります。

納付方法

特別徴収(年金からの引き落とし)と普通徴収(納付書・口座振替)があります。本人宛ての納入通知書でご確認ください。

納付書でお支払いのかたは、納め忘れのない口座振替が便利です。希望されるかたはお問い合わせください。
オンラインでも口座振替の申し込みが可能です。



☎ 国保年金課後期高齢者医療係(☎ 5722-9838、FAX 5722-9339)



お知らせ

青少年委員を知っていますか？

青少年委員は、子どもたちの健全な育成のため、地域行事を通して活動しています。「子どもが参加できる地域の行事を知りたい」「団体活動で子どもたちを連れて行くのに良いキャンプ場を知りたい」など、青少年の育成の相談はお問い合わせください。

青少年委員

地域の青少年委員を紹介します。

住区名	氏名(敬称略)	住区名	氏名(敬称略)
駒場	北川博康	月光原	和田俊介
菅刈	松川卓、清水あき子	向原	岩富孝允
東山	狩俣照代、前田尚美	碑	安藤啓一、秋葉恭弘
烏森	峰尾聖志、一見貴重	原町	井上忠之
中目黒	今田裕子、平坂雅代	大岡山東	小藤田将也、早乙女浩敏
田道	平子貴彦	大岡山西	入江正、村田一久
下目黒	大嶺真吾	中根	合田元
油面	大岩嘉夫	自由が丘	中村孝人、島添奈緒子
五本木	月足元子、後藤友子	八雲	宿野晋一
鷹番	高野晃一、三田春彦	東根	金井有希子、長岡弘志

青少年委員会シンボルマーク

双葉は小学・中学・高校生を表し、横からのぞく太陽は、子どもたちと同じ目線で活動する青少年委員を表しています。青少年委員会は、このマーク入りの活動着で活動しています。



子どもたちにたくさんの笑顔を！子どもも大人も一緒に楽しめる活動を

目黒区青少年委員会会長 一見貴重さん

私たちは各住区より推薦され、教育委員会から委嘱を受けて青少年委員として活動しています。地域での個々の活動だけにとどまらず、各住区の委員で力を合わせ、区の子どもたちのためさまざまな場で活動しています。地域の皆様とともに、子どもたちが明るく楽しい生活を送れるよう、委員一同、頑張っていきたいと思っています。



問 生涯学習課地域教育推進係(☎5722-9279、FAX 3715-3099)



お知らせ

児童扶養手当・特別児童扶養手当

8月3日～31日に
手続きをしましょう

どちらの手当も、受給には申請が必要です。申請方法など、詳細はお問い合わせください。子どもが児童福祉施設などに入所している場合は、受給できないことがあります。

児童扶養手当

受給資格者には、現況届のお知らせを送付します。



- 対 ①～④のいずれかの子ども(18歳到達後最初の3月31日まで。中度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育しているかた
- ①父母の離婚・死亡・未婚などにより、ひとり親の状態にある
 - ②父(母)が保護命令を受けている、または1年以上拘禁されている
 - ③父(母)に1年以上遺棄されている
 - ④父(母)に重度の障害がある
- ※父(母)が事実上の婚姻関係にある(④を除く)場合は受給できません
※父(母)または子どもが手当額以上の公的年金を受給している場合は、受給できないことがあります

手当額 所得に応じて月額11,340円～48,050円。第2子以降は1人当たり月額5,680円～11,350円

児童扶養手当の所得制限額(※)

扶養人数	請求者本人		孤児などの養育者、配偶者・扶養義務者
	全部支給	一部支給	
0人	69万円	208万円	236万円
1人	107万円	246万円	274万円
2人	145万円	284万円	312万円

以下、扶養人数が1人増すごとに38万円を加算

特別児童扶養手当

受給資格者には、現況届のお知らせを送付します。



- 対 20歳未満で心身に中度以上の障害がある子どもを養育しているかた
- 手当額 障害の程度が重度の場合は月額58,450円、中度の場合は月額38,930円

特別児童扶養手当の所得制限額(※)

扶養人数	請求者本人	配偶者・扶養義務者
0人	459万6千円	628万7千円
1人	497万6千円	653万6千円
2人	535万6千円	674万9千円
以下1人増すごとに加算	38万円	21万3千円



※所得は、年間収入から給与所得控除または必要経費、医療費控除、特定親族特別控除(令和7年中の所得から適用)などを差し引いたもの

問 子ども若者課育成給付係(☎5722-9645、FAX 5722-9328)



お知らせ

登録制自転車置場利用者の追加募集

令和8年度分の登録制自転車置場の利用者を追加で募集します。



利用期間 登録証の交付日～令和9年3月31日

対象の自転車置場 呑川橋自転車置場

決定方法 規則で定める順位に基づき選定・抽選

- 対 自宅、勤務先などが駅から600m以上距離があり、通勤・通学などで自転車(防犯登録が必要)を利用するかた、特別の理由があるかた
- ※令和8年度分の利用登録をしているかたは対象外

- ¥ 手数料1台4,500円
- ※身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳所持者、生活保護受給者は免除
- 申 7月1日～24日に、区Web/窓口



問 先 土木管理課自転車対策係(総合庁舎本館6階、☎5722-9444、FAX 5722-9636)



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)

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

パソコン教室

講座名	日時(全4回)	費用
初めてのパソコン	7月6日(月)・7日(火)・13日(月)・14日(火)9:30～12:30	受講料など17,250円
かんたんに出来るホームページ	7月6日(月)・7日(火)・13日(月)・14日(火)13:30～16:30	受講料など18,900円
パソコンの仕組みを理解し上手に使う	7月15日(水)・16日(木)・20日(祝)・21日(火)9:30～12:30	受講料など17,250円
パワーポイント基礎	7月15日(水)・16日(木)・20日(祝)・21日(火)13:30～16:30	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/月・水・金曜日 10:00～16:00に、電話
先 同教室(☎6420-0235)



目黒川クリーンアップ大作戦

時 7月8日(水)9:45～11:00。雨天中止
場 合流点遊び場など
内 地域のかたやボランティアで目黒川付近を清掃
問 目黒川上中流の会(☎3719-1791)、目黒川を豊かな生活環境にする会(☎3711-5019)

予約・申込不要のスマートフォン相談会

時 7月10日(金)、8月27日(木)、9月30日(水)9:30～16:30(12:30～13:30を除く。1人30分まで)
場 D会議室(総合庁舎本館1階)
内 スマートフォン操作に不慣れなかた向けの個別相談会
対 区内在住者
定 各30人程度(先着)

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)

問 DX戦略課(☎5722-9245)

「不登校」を考える保護者のための講演会

時 7月11日(土)14:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 不登校児童・生徒の家庭での支援
師 公認心理師 中村聡太郎氏
対 不登校傾向にある子どもの保護者など
定 150人(抽選)
申 7月9日までに、区Web
問 めぐろ学校サポートセンター(☎3715-1531)



東京音楽大学コンクール・ピアノ部門

時 予選7月11日(土)10:00から
本選7月18日(土)10:00から
場 TCMホール(東京音楽大学中目黒・代官山キャンパス内)
出場 同大学在学学生、付属高校生
問 同大学演奏センター(☎6455-2757)。当日、無料入場券を配布。演奏中の入退場・小学生以下の入場不可

ミュージカル公演「雪の女王」

時 7月12日(日)①14:00～15:40
②17:00～18:40。各開場は開演30分前
場 区民センターホール
定 各400人(先着)
¥ 全席自由999円
申 当日までに、専用Web
問 鷹番ミュージカルシアター事務局(小泉☎070-8314-6068)



東京都子育て支援員研修

内 保育や子育て支援の分野の従事に必要な知識や技能などを習得
コース ①地域保育②地域子育て支援③放課後児童④社会的養護

申 7月1日～15日(消印有効)に、区Web/申込書(子ども若者課く総合庁舎本館2階)で配布)を郵送(簡易書留)
先 ①(公財)東京都福祉保健財団(☎3344-8533)②③④(株)東京リーガルマインド(☎5913-6225)



シニア向けパソコン基礎講座

時 7月22日(水)・23日(木)①10:00～12:00②13:30～15:30(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 パワーポイントで旅行案内を作成する。常設パソコンを使用
対 60歳以上の区内在住者。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 7月2日～7日に、電話/窓口
先 高齢者センター(☎5721-2291)

認知症とフレイル・サルコペニアについて

時 7月22日(水)10:00～11:30
場 中根住区センター
師 国立病院機構東京医療センター 総合内科医師 林智史氏
対 区内在住者
定 30人(先着)
申 7月2日から、電話/FAX(記入例①③④)
先 西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX3723-3432)



時空を超えるクラシック音楽

時 7月25日(土)13:00～16:00(12:30開場)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
¥ 全席自由一般2,900円、小学生以下1,500円、区民特別割引800円。CD付きチケットあり
申 当日までに、専用Web
〈区民無料招待〉
定 50人(先着)
申 7月2日から、電話
先 音楽の家(東☎080-5191-1971)



ラジオ体操で介護予防

時 7月28日(火)10:00～11:30
場 北部地区サービス事務所
師 全国ラジオ体操連盟理事 藤元直美氏
対 65歳以上
定 30人(先着)
申 7月2日から、電話

先 北部包括支援センター(☎5428-6891、FAX3496-5215)

オーダーメイドで利用できる後見制度

時 7月29日(水)14:00～16:00
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
内 現在の成年後見制度における補助制度の活用方法
師 弁護士 長尾愛女氏
定 20人(先着)
申 7月2日～28日に、電話/FAX/Eメール(記入例①③④)
先 権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964、FAX5768-3965、✉kenri@meguroshakyo-i.net)

キッズチャレンジ手づくり乾電池教室

時 8月1日(土)10:00～12:00
場 目黒区エコプラザ
内 小型充電式電池のリサイクルを学び、オリジナル乾電池を作成
対 小学3～6年生と保護者
定 13組(抽選)
申 7月10日までに、区Web/FAX(記入例①～⑤)
先 目黒区エコプラザ(☎5721-2300、FAX5721-2316)



男性向け家事育児講座

時 8月1日(土)10:00～12:00
場 中目黒住区センター
内 パパ・ママのためのイライラしない子育て教室。小学校低学年向けの絵本の読み聞かせあり
師 NPO法人ファザーリング・ジャパン 野崎聡司氏
対 小学校3年生以下の子どもを持つ男性保護者(家族同伴可)
定 20組(先着)
申 7月2日から、区Web/電話/FAX(記入例①～④。保育く1歳以上の未就学児=先着4人)希望者は、子どもの③⑤を記入し、7月21日までに予約)/窓口
先 男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、FAX5721-8574)



新発見!食品トレーが生まれ変わる!?

時 8月2日(日)13:30～15:30
場 中目黒住区センター
内 食品トレーや透明容器、ペットボトルのリサイクル
師 東急ストアサステナブル推進部など
対 小学生と保護者
定 20組(1組3人まで。先着)
申 7月2日から、区Web
問 エコライフめぐろ推進協会(☎3715-7835)



東山社会教育館

①ロボットをつくって動かそう!
プログラミングにチャレンジ

時 8月2日(日)①10:00～12:00
②13:30～15:30

内 ブロックで組み立てたロボットを
プログラミングで動かす。タブ
レット端末またはノートパソコン
を持参

師 NPO法人青少年科学
技術振興会

対 小学4～6年生



②めぐろでボランティアを
はじめてみよう!

時 8月22日・29日、10月31日の土
曜日13:00～15:00(別日にボ
ランティア体験あり。全4回)

内 知識を身につけ、実際にボラン
ティア活動をする

師 東京学芸大学准教授
倉持伸江氏など



①②共通

場 東山社会教育館など

定 ①各30人②20人(各抽選)

申 ①7月17日②7月31日までに、
区 Web /電話/FAX/郵送(記入例
①～⑤)/窓口

先 東山社会教育館(〒153-0043
東山3-24-2、☎3791-4611、
FAX 3791-4585。月曜日休館)

ドレメ・キッズスクール

時 8月4日(火)10:00～15:00

場 ドレスメーカー学院(品川区上大
崎4-6-19)

内 ①フレアパンツ②ハーフパンツ
の制作

対 小学5・6年生

定 20人(先着)

申 7月28日(消印有効)までに、ハ
ガキ(記入例①～⑤、保護者の
③、希望作品①または②)

先 (一財)ドレスメーカー服飾教育
振興会(〒141-0021品川区上大
崎4-6-19杉野学園内、☎3491-
8656)

草木染体験

時 8月8日(土)15:30～17:00

場 花とみどりの学習館(中目黒公園
内)

内 公園で栽培した植物でハンカチ
の草木染を体験

対 中学生以上

定 15人(抽選)

¥ 材料費600円

申 7月1日～15日に、区 Web

問 同館(☎5721-0871)



子どものための日本舞踊教室

時 練習8月8日～10月17日(8月
29日を除く)の毎週土曜日9:50
～11:50、リハーサル10月30日
(金)、発表会10月31日(土)めぐ
ろパーシモンホール(全12回)

場 中目黒GTプラザホールなど

師 舞踊家 花柳奈卯女氏など

対 小学1～4年生

定 15人(抽選)

¥ 保険料など5,000円

申 7月1日～15日に、区 Web /窓口

先 文化・交流課文化・観光
係(総合庁舎本館1階、
☎5722-9682)



図書館の舞台裏へようこそ

時 8月22日(土)9:30～11:30

場 八雲中央図書館

内 普段見られない書庫・古書・作業
などの紹介、利用者懇談会

定 30人(抽選)

申 7月14日までに、区 Web /電話
/FAX(記入例①～④)/各図書館
窓口

先 八雲中央図書館庶務
係(☎5701-2793、
FAX 5701-2794)



初心者のための
便利なスマホ活用術

時 9月1日～15日の毎週火曜日
10:00～12:00(全3回)

場 区民センター社会教育館

内 検索・AI・地図アプリなどの使い
方。スマートフォンを持参

師 NPO法人タブレット利活用協会
理事長 渡辺としみ氏など

定 20人(抽選)

申 7月20日までに、区 Web /電話
/FAX/ハガキ(記入例①～④、年
代、保育〈2歳以上の未就学児＝
抽選2人〉希望者は子どもの
③⑤、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、FAX 3711-1168。
月曜日休館〈7月20日
は開館し、翌日休館〉)



お知らせ

会議を公開します

会議名	日時・会場
①在宅療養推進協議会	7月16日(木) 19:00～20:30 E会議室 (総合庁舎本館1階)
問 福祉総合課地域ケア推進係 (☎5722-8713)	
②環境審議会	7月29日(水) 18:30～20:00 大会議室 (総合庁舎本館2階)
問 環境保全課環境計画係 (☎5722-9356、FAX 5722-9401)	
③障害者自立支援協議会	7月31日(金) 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、FAX 5722-6849)	
④廃棄物減量等推進審議会	8月4日(火) 15:00～16:30 E会議室 (総合庁舎本館1階)
問 清掃リサイクル課計画普及係 (☎5722-9883、FAX 5722-9573)	
⑤住宅政策審議会	8月25日(火) 14:00～15:30 大会議室 (総合庁舎本館2階)
問 住宅課居住支援係 (☎5722-9878、FAX 5722-9325)	

※傍聴希望者は当日会場へ
※手話通訳希望者は②7月15日③7月14
日④7月22日⑤8月7日までに予約

国民健康保険限度額適用認定
証の更新時期

現在交付している国民健康保険限
度額適用認定証などの有効期限
は、7月31日です。8月1日以降も引
き続き必要なかたは、区 Web で申請
いただくか、お問い合わせくださ
い。マイナ保険証利用者は更新手
続きは不要です。

問 国保年金課給付係
(☎5722-9811)



7月は青少年の被害・非行防止
全国強調月間

国は、学校が夏季休業に入る7月を
青少年の被害・非行防止全国強調
月間と定め、青少年の被害・非行防
止に向けた活動を集中的に実施し
ています。区内でも、区や関係機関、
団体などが協力・連携しながら、青
少年健全育成のためのさまざまな
取り組みを実施します。

問 子ども若者課子ども若者施策推
進係(☎5722-8723)

目黒川水位警報機の吹鳴テスト

台風や集中豪雨に備え、目黒川沿
いに設置している水位警報機から
サイレンなどを鳴らします。

時 7月2日(木)10:00～10:05。雨
天時は7月6日(月)に実施

問 道路公園課補修調整係
(☎5722-9775)

目黒本町福祉工房の
指定管理者募集

応募資格・方法など詳細は、募集要
項をご覧ください。

配布期間 6月29日～7月10日

配布場所 区 Web、障害施策推進課
(総合庁舎本館2階)

受付期間 7月16日～28日

問 障害施策推進課
障害施設係
(☎5722-9893)



「シニアの音楽会」講座
企画スタッフ募集

時 7月29日～8月12日の毎週水曜
日18:30～20:30(全3回)

場 目黒本町社会教育館

内 11月～令和9年2月開催予定の
講座企画・運営

定 5人(40歳以上のかたを優先し
て抽選)

申 7月12日までに、区 Web /電話
/FAX/ハガキ(記入例①～⑤と保
育〈2歳以上の未就学児＝抽選2
人〉希望者は子どもの③⑤)/窓口

先 目黒本町社会教育館(〒152-
0002目黒本町2-1-20、
☎3792-6321、
FAX 3792-5247。
月曜日休館)



目黒区民まつり
子ども広場ボランティア募集

時 説明会8月29日(土)、活動日9
月5日(土)・26日(土)、11月7日
(土)13:00～16:00、当日10月
11日(日)

場 総合庁舎など

内 青少年委員会とともにブースを
企画運営

対 中学・高校生

申 8月21日までに、区 Web

問 生涯学習課地域教育推
進係(☎5722-9279)



目黒区民まつり
出店・出演団体募集

10月11日(日)に開催する目黒区
民まつりの出店・出演団体を募集し
ます。

対 区内で活動する団体(抽選)

申 7月14日までに、区 Web /募集要
項(文化・交流課〈総合庁舎本館
1階〉で配布)に添付の参加企画
書をFAX/郵送/Eメール

先 文化・交流課交流推進係(☎5722
-9278、FAX 5722-9378、
✉bunka01@city.
meguro.tokyo.jp)



都営住宅入居者の募集
(地元割当)

募集案内を7月13日～27日に、西口ロビー(総合庁舎本館1階)、住宅課(総合庁舎本館6階)、公営住宅の窓口(総合庁舎別館6階)、地区サービス事務所(東部を除く)で配布します。
募集住宅(戸数) 碑文谷二丁目アパート1～2人用(1戸)
申 8月3日(消印有効)までに、申込書(募集案内に添付)を専用封筒で指定先へ郵送
問 公営住宅の窓口
(☎3715-1871)



羽田空港見学会

地域住民向けの見学会です。日時、申し込み方法などは区 Web をご覧ください。
問 国土交通省東京空港事務所環境・地域振興課
(☎5757-3021)



保健衛生

医学公開講座

時 7月10日(金) 13:30から(13:00開場)

場 東邦大学医療センター大橋病院
内 低侵襲(ていしんしゅう)心臓手術の効果とリスク
師 心臓血管外科教授 水野友裕氏
問 同病院(☎3468-1251)

関節の痛みをなくし、
楽しく歩こう

時 7月12日(日) 11:00～12:00
(10:00開場)
場 総合病院厚生中央病院
内 股関節・膝関節の病気と人工関節
師 同病院整形外科部長 三部順也氏
定 100人(先着)
問 同病院(☎3713-2141)

お腹と二の腕!全カダンスエクササイズ

時 7月18日(土) 9:30～11:00
場 鷹番住区センター
師 (株)CAPトレーナー 松浦由芽氏
定 40人(先着)
申 7月2日12:00から、電話/Eメール(記入例①③④)
先 わくわく健康増進実行委員会(トータルビューティーサロンCAP内、☎3713-5775、✉support@salon-cap.com)

楽しく作っておいしく食べて
塩を学ぼう

時 7月31日(金) 10:00～12:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 調理実習と試食
師 管理栄養士 久保佳子氏
対 区内在住の小学4～6年生
定 12人(先着)
申 7月2日～24日に、区 Web
問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)



健康づくり健診

時 8月7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 7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
問 保健予防課保健管理係
(☎5722-9396)



人材募集

小・中学校特別支援学級会計
年度任用職員

詳細は募集要項(問い合わせ先で配布)、区 Web をご覧ください。
問 教育支援課特別支援教育係(総合庁舎本館5階、☎5722-9322)



学校健康トレーナー(代替)

詳細は区 Web をご覧ください。
問 学校運営課保健給食・健康係(☎5722-9306)



サークル紹介

クローバー混声合唱団

時 毎週(火) 9:45～11:45 **場** 上目黒住区センター
¥ 入会金なし、会費月額5,000円 **問** ☎3793-4903

目黒太極拳・気功クラブ

時 毎週(火) 10:00～12:00 **場** 区民センター社会教育館
¥ 入会金1,000円、会費月額3,000円 **問** ☎090-8003-4184

ハワイアンキルト教室

時 毎月第2・4(木) 9:00～12:00 **場** 鷹番住区センター
¥ 入会金なし、会費月額2,000円 **問** ☎3714-2035

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。

問 広報広聴課(☎5722-9486、FAX 5722-8674)

現在、申し込み多数のため掲載申し込みの受け付けを休止しています。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。

ボランティア募集



レクリエーションのお手伝い

知的障害のある利用者と一緒に、運動のレクリエーションを行ってくれるかたを募集します。障害のあるかたと関わるのが初めての場合でも、職員がサポートします。興味のあるかたは、ぜひお問い合わせください。
時 毎週(金) 13:20～14:00
場 大橋えのき園



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 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
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

歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

7月5日(日)	あわたけ歯科クリニック 八雲3-7-11	☎3724-8280
7月12日(日)	吉田デンタルクリニック 鷹番2-21-3	☎3711-9000

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

