

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

9 | 1 令和8年(2026年)
NO.2240

10月1日から
区内全域で
路上喫煙が禁止
になります

みんなでつくる
きれいなめぐろ

Main Contents

p.2・3 特集 めぐろの美化活動

p.4 9月1日は防災の日

p.7 児童館の子育て支援事業

p.12 高齢者サービスをご利用ください

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 >>>



みんなでつくる きれいなめぐろ

たばこを吸う人と吸わない人が共存できる環境づくりをさらに進めるため、10月1日から喫煙に関する改正条例を施行します。それに伴い、地域の清掃活動に関する取り組みも拡充します。私たちが暮らす目黒のまちを、私たちの行動でもっと美しくしていきましょう。

☎ 環境保全課環境計画係 (☎ 5722-9606、FAX 5722-9401)



10月1日から

区内全域で路上喫煙が禁止になります

現在、条例により区内4カ所の駅周辺エリアを路上喫煙禁止区域に指定していますが、法改正や社会情勢を踏まえ、10月1からは区内全域を対象を拡大します。喫煙者に対して受動喫煙防止への配慮を求めるとともに、喫煙所の整備・拡充や喫煙マナーの普及・啓発を行います。

10月1日から 区の喫煙ルール

区内全域で 路上喫煙禁止

？ 路上喫煙とは

道路、公園、緑道など公共の場所(区が指定した喫煙所などを除く)で喫煙することを指します。歩行中や自転車などの運転中の喫煙、加熱式たばこの喫煙も禁止です。



公共の場所以外(私有地・私道)で喫煙する場合は、 受動喫煙の防止に配慮

？ 私有地・私道とは

飲食店などの敷地内にある屋外喫煙所、駐車場や自宅の庭・ベランダなどを指します。たばこの煙が路上や近隣住宅に流れ、望まない受動喫煙につながる恐れがあるため、配慮が必要です。



公共の場所で 吸い殻などの ポイ捨て禁止



区環境美化キャラクター「ポイ助」

吸う人も吸わない人も快適に 分煙に向けた取り組み

喫煙所の整備・拡充

区は、公衆喫煙所の整備・管理を実施しています。民間事業者が運営する指定喫煙所には、整備費や維持管理費、改修費の補助を行い、運営をサポートしています。

区内の指定喫煙所等は、喫煙所マップで確認できます。適切に活用し、受動喫煙の防止にご協力ください。



喫煙マナーの普及・啓発

交通機関や商店街などでの啓発活動を行うほか、自宅や事業所などに掲示できる啓発用チラシ・ポスターのデータを提供しています。定期的なパトロールによる喫煙マナー違反などへの指導・啓発や、事業者への周知にも取り組んでいます。

路上喫煙を見かけた際はフォームからお知らせください。寄せられた情報を分析し、効果的・効率的なパトロールルートを設定します。



地域清掃活動団体「スーパーズ」と ごみ拾いSNS「ピリカ」で、 みんなでまちをきれいにしませんか？

いつでも、誰でも、どこでも、気軽に地域の清掃活動に参加できるよう、区独自の取り組みを推進しています。みんなで一緒に活動することで、目黒のまちをきれいにしながら、交流の輪を広げていきましょう。

▶ 地域清掃活動団体「スーパーズ」に登録しよう！



町会・自治会、住区住民会議、企業、個人
みんなで協力して活動できます！

スーパーズは、「自分たちのまちは自分たちできれいに」を合言葉に活動している地域清掃活動団体です。清掃活動をしたことがなくても、登録可能です。みんなで参加して、目黒の清掃活動を盛り上げていきましょう。

誰でも
登録できるよ！



★ 清掃用具の支給・貸与

活動に必要な用具を支給・貸与します(上限あり)。

支給品 軍手 など
貸与品 火ばさみ(トンブ) など

★ 清掃イベントの案内

各自が好きな場所を清掃する区主催のオンラインイベントなどをお知らせします。

★ オリジナルグッズ贈呈

専用のビブス・バンダナをプレゼント。おそろいのグッズを身に着け、一体感を持って活動できます。地域貢献や美化活動のPRにも効果的です。



▶ SNS「ピリカ」で、清掃活動をもっと楽しく！



活動を共有して
きれいの輪を広げよう

ごみ拾いSNS「ピリカ」は、拾ったごみを写真に撮って投稿・共有することで、清掃活動の見える化や参加者同士の交流ができます。



みんなの成果が見える化
「めぐろクリーンチャレンジ」公開中！

投稿された写真の位置情報を基に、区内の清掃実績を地図上に表示したウェブページ「めぐろクリーンチャレンジ」を公開中。きれいなまちづくりに参加しているかたにスポットライトを当て、互いに感謝し合えるまちづくりを目指しています。



イベント情報

10月に
SNS「ピリカ」
上で開催！

めぐろひと月まるごと
クリーンアクション2026

環境美化キャンペーンとして、10月の1カ月間、各自が好きな時に好きな場所でごみ拾いをするオンラインイベントです。イベントに参加すると、オンラインバッジやプレゼントなどの特典もあります。詳細は区☎をご確認ください。

スーパーズ × SNS「ピリカ」の合わせ技！

スーパーズで
● 気軽に始める
● オフラインでつながる

SNS「ピリカ」で
● 楽しく続ける
● オンラインで広がる

➡ 一人一人の清掃がきれいな目黒をつくります！



落書きは犯罪です

落書きのないきれいな目黒を目指し、区・区民・地域団体・警察・事業者などが一丸となって対策をしています。落書きをしている現場を見かけた場合は、速やかに110番通報をお願いします。

落書きでお困りのかたに！

消去用具を支給・貸与しています。





9月1日は

防災の日



8月30日～9月5日は防災週間です

問 防災課(☎5723-8700、FAX 5723-8725)



地震や風水害などの災害はいつ発生するか分かりません。防災週間を機に、家庭の備蓄や防災対策を見直しましょう。

☑ 災害に備え、在宅避難の準備をする

在宅避難は、住み慣れた自宅で自分の状況に合わせた生活がしやすい避難方法です。自宅に倒壊や火災、浸水などの危険がなく、安全が確保できる場合は在宅避難が基本です。災害発生後も自宅で生活続けるために、日頃から必要な物資や環境を整えておくことが重要です。

☑ 年に一度、防災週間に備えを見直す

防災用品や非常持ち出し袋を準備していても、長期間確認していないと、食料の賞味期限切れや防災家電の電池切れなどが起こります。防災週間を機に、備蓄品や非常持ち出し袋の中身を確認しましょう。また、家族で避難場所や連絡方法を確認しておくことも大切です。

☑ 自宅の備えの状況を確認する



家具の転倒防止対策

地震によるけがの多くは、家具の転倒や落下が原因とされています。

- 家具は金具などで固定する
- 寝室や避難経路となる場所には転倒の危険性がある家具をできるだけ置かない



水・食料・携帯トイレの備蓄

- 水は1人1日3リットルを目安に、3日～1週間分を備蓄する
- レトルト食品や缶詰など一定期間保存のできる食料を準備し、普段の生活で消費しながら補充する「ローリングストック」を活用する
- 断水すると自宅のトイレが使用できなくなるため、携帯トイレを3日～1週間分備蓄する

情報収集手段の確保

災害時は、避難情報やライフラインの復旧状況など、正確な情報を入手することが重要です。

- テレビやラジオ、防災行政無線のほか、区Webや区公式SNS(LINE・X)、防災地図アプリなど、複数の情報収集手段を確保する
- 停電に備えてモバイルバッテリーや乾電池式ラジオを準備する



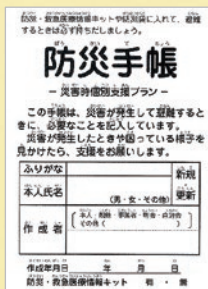
災害時に配慮が必要な人への対策

問 健康福祉計画課要配慮者支援係(☎5722-9689、FAX 5722-9347)

災害が発生した時、自分で身を守るための行動が難しい、介護が必要な人かや障害がある人かなどを災害時要配慮者といいます。必要な配慮は一人一人異なります。その人に合わせた支援をするために、地域で支え合う支援体制の整備に取り組んでいます。

☑ 防災手帳(個別支援プラン)の作成

防災手帳は、災害時に必要な医療情報や避難時の配慮・支援内容、緊急連絡先などを記入するものです。作成することで、自分に必要な支援を考えることができ、いざという時も落ち着いて行動できます。また、支援者と作成すれば、必要な支援を共有することができます。防災手帳は、「要配慮者向け防災行動マニュアル(右欄参照)」と一緒に配布しています。



☑ 要配慮者向け防災行動マニュアル

要配慮者が災害時に備えておくべきことや、取るべき行動などを掲載した冊子です。他にも、ハザードマップや非常用持出用品チェックリストなど役立つ情報を掲載しています。

閲覧・配布場所 区Web、健康福祉計画課・福祉総合課・高齢福祉課・障害施策推進課(総合庁舎本館2階)、地域包括支援センター



☑ 避難行動要支援者名簿を作成しています

災害時要配慮者のうち、特に避難支援が必要な人を避難行動要支援者として、名簿を作成しています。災害時には名簿を使用し、安否確認や避難支援を行います。要配慮者から同意を得た場合には名簿情報を避難支援者へ提供し、日頃から声かけや見守りなどでの関係づくりに活用します。名簿の登載要件などの詳細は区Webをご覧ください。



耐震フェア～命を守る、建物の耐震化

問 建築課耐震化促進・狭あい道路整備係(☎5722-9490、FAX 5722-9597)



災害に備えるため、建物の耐震化へのさまざまな助成制度があります。大切な命と財産を守るため、建物の耐震化を考えてみませんか。

☑ 耐震パネル展示・無料相談会

時 9月15日(火)～17日(木) 場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

内 パネル展示(9:00～17:00)

木造住宅などの耐震の改修工法や装置を展示します。

耐震無料相談会(10:00～16:00)

図面などを持参すると、より具体的な相談ができます。

都耐震キャンペーン

都や関係団体が耐震に関する講習会などのイベントを都内各所で開催します。詳細は、区Webをご覧ください。

時 9月1日～令和9年1月17日

問 都都市整備局建築企画課(☎5388-3362)



講座・催し

ケニアの音楽を体感しよう



区とケニア共和国がホストタウン事業に係る覚書を交わしてから、来年で10周年を迎えます。陸上競技選手と子どもたちの交流や文化紹介イベントなど、今後もさまざまな事業を通じて次世代につながる取り組みを進めていきます。

時 9月19日(土) 9:45～12:00

場 めぐろパーシモンホール大ホール

内 伝統弦楽器ニャティティの演奏、
アニメーション映画「ライオンキング」吹き替え版上映

出演 伝統弦楽器ニャティティ奏者 Anyango(アニャンゴ)氏

※小学生以下は保護者同伴



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



講座・催し

親の知らない子どもの世界



区の子どもの外遊び、子ども食堂などの活動の中で見えてくる子どもたちの姿をお伝えします。最終日には、講師を交えて子育てについて意見交換し、子どもの気持ちを一緒に考えます。

時 9月26日、10月3日・24日の土曜日 10:00～12:00(全3回)

場 目黒本町社会教育館

内 外遊びや子ども食堂の事例紹介、子どもとの接し方の意見交換

師 めぐろあそびばねっと代表 後藤友子氏など

対 区内在住・在勤・在学の小学生の保護者 定 40人(抽選)

申 9月12日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX番号、年齢。保育〈2歳以上の未就学児=抽選6人〉希望者は子どもの氏名〈ふりがな〉、年齢、性別)/窓口

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



講座・催し

こころづらくなっていますか

あなたも誰かのゲートキーパー

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人を守るために、できることがあります。

● 気づく

家族や周囲の人の変化に気づき、声をかける

● つなぐ

悩みに応じて関係機関と連携し、解決の糸口を見つける

● 傾聴する

助言したり否定したりせず、気持ちに寄り添い耳を傾ける

● 見守る

解決を焦らず、温かく、長い目でそっと寄り添う

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーの基礎知識に関して、NPO法人OVAによる講座動画「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」を公開しています。

自殺対策パネル展

心の相談窓口や自殺予防のためのリーフレットなどを配布します。

時 8月31日(月)～9月4日(金) 16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



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



講座・催し

みんなで考えよう! 人と動物の適切な関係



9月20日～26日は、動物愛護週間です。

飼い主には、ペットがその命を終えるまで適切に飼養する責任があります。世話をする体力・時間・お金はあるか、しつけと周囲への配慮ができるかなど、飼い主の責任をよく考えてからペットを迎えましょう。

犬の飼い方セミナー(子犬・成犬編)

プロのトレーナーから犬の本能や習性に基づいた正しいしつけ方を学び、犬も人もより楽しく快適に暮らせる社会を目指しましょう。デモ犬による実演も予定しています。犬を飼っているかた、これから飼う予定のかたにも参考になる内容です。

時 〈子犬編〉9月26日(土) 〈成犬編〉9月27日(日)
10:00～12:00

場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)

定 各30人(先着。犬の参加は不可)

師 ドッグトレーナー 里見潤氏

対 区内在住者

申 9月2日～11日に、区Web



ペットも災害に備えましょう

災害が発生すると、ペットも被災します。大切なペットを守るために、日頃から十分な備えと対策をしておきましょう。



動物愛護パネル展示

時 9月18日(金) 9:00～25日(金) 17:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



問 生活衛生課生活環境係(☎ 5722-9505、FAX 5722-9367)

令和7年の全国の自殺者数は19,188人と統計を取り始めてから初めて2万人を下回りましたが、依然として深刻な状況が続いています。特に小学～高校生の自殺者数は全国で538人と過去最多となりました。



悩んでいる人も、身近にいるあなたも、ご相談ください

心の不調を感じた時は、一人で抱え込まず、早めに相談することが大切です。大切な命を守るため、まずは身近な人や専門機関に相談してみませんか。

区の相談窓口

保健師が心と体の健康相談を受け付けています。医師による相談日もあります。

時 月～金曜日 8:30～17:00(祝・休日、年末年始を除く)

場 問 地域保健課保健相談係(総合庁舎本館3階、☎ 5722-9504、
FAX 5722-9508)

相談ほっとLINE@東京(「生きるのがつらいと感じたら…」窓口)

LINEを入口としてチャットで相談できる都の公式アカウントです。

時 毎日 15:00～22:30

国は、自殺への誤解や偏見をなくし正しい知識を普及啓発するために、9月10日～16日を自殺予防週間としています。





講座・催し

エコ・園芸生活講座



家庭でも実践できる生ごみ堆肥づくりや循環型の園芸、ハーブの育て方・利用法などを公園の園芸作業を通して学びます。

時 10月～令和9年2月の第2・4金曜日10:00～12:30(全10回)

場 花とみどりの学習館

対 高校生以上

定 16人(抽選)

¥ 材料費1,000円

申 9月14日までに、区 [Web](#) /ハガキ(講座名、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号、年齢)



生ごみ堆肥づくり



ハーブの育て方・活用の仕方



野菜くずを活用した染色

問 先 花とみどりの学習館(〒153-0061中目黒2-3-14中目黒公園内、
☎ FAX 共通5721-0871)



講座・催し

絵本読み聞かせ シニアボランティア養成講座



絵本の読み聞かせの意義、絵本の選び方、発声方法などの絵本の読み聞かせボランティアに必要な技術を学びます。本講座は、シニアのボランティアが子どもたちを中心に絵本の読み聞かせを行い、世代間交流をする「りぷりん」という取り組みを基に開催し、認知症予防プログラムも組み込まれています。

内容	日時(全18回)
説明会	10月21日(水)14:00～16:00
からだと脳の元気度測定 (認知度を測るプログラム)	10月28日(水)、令和9年2月3日(水)
ボランティア養成講座	11月4日～令和9年1月27日(12月30日を除く)の毎週水曜日14:00～16:00
フォローアップ講座	令和9年2月10日～24日の毎週水曜日 14:00～16:00

場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)など

師 シニアの絵本読み聞かせインストラクター 堀玲子氏

対 9月1日現在、要介護認定を受けていない65歳以上の区内在住者

定 20人(抽選)

申 9月16日までに、区 [Web](#) /電話

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



スポーツ

めぐろスポーツまつり

スポーツを通じて健康になってもらうことを目的に開催しているスポーツまつり。子どもから大人まで楽しめる体験会や教室を開催します。ぜひご参加ください。

時 10月4日(日)9:00～15:30 ※駐車場利用不可

場 碑文谷体育館

※天候などにより、内容を変更する場合あり



開会式 場 体育室 内 区内中学校ダンス部ダンス披露(9:00から) 式典(9:15から) ラジオ体操(9:30から)

イベント一覧

1	申	親子サッカー教室 時 ①10:00～11:00②11:00～12:00 場 体育室 師 東京ヴェルディサッカースクールコーチ 対 ①4歳以上の未就学児と保護者 ②小学1・2年生と保護者 定 各20組(抽選)
2	申	ピックルボール※1(当日参加可) 時 13:00～15:00 場 体育室 師 ピックルボール日本連盟エグゼクティブアドバイザー 堀尾正明氏 対 小学生以上 定 32人(抽選)
3	申	硬式テニスワンポイントレッスン 時 10:00～12:30 場 庭球場 師 ダンロップ所属 鈴木貴男氏 対 ①小学生②中学・高校生、18歳以上(高校生を除く)の③ 初級者④中級者 定 各12人(抽選)
4	申	ソフトテニスワンポイントレッスン 時 13:00～15:00 場 庭球場 師 総合型地域スポーツクラブさとまちのみりよく所属 山口大地氏 対 中学生以上 定 40人(抽選)
5	申	少年少女野球教室 時 10:00～13:00 場 野球場 師 つばめスポーツ振興協会 対 小学生 定 40人(抽選)
6	当	ポッチャ、シャフルボード※2 時 13:00～15:00 場 体育室
7	当	区スポーツ推進委員協議会の活動紹介 時 10:00～15:30 場 体育館2階
8	当	eパラスポーツ・バーチャルスポーツ体験 時 10:00～15:30 場 体育館2階

9	当	バルーン遊具 時 10:00～15:00 場 野球場脇 対 小学生以下
10	当	ティーボール 時 13:30～15:30 場 野球場 対 小学生以上
11	当	スナッグゴルフ 時 13:00～15:30 場 野球場
12	当	モルック※3 時 13:00～15:30 場 野球場
13	当	庭球場無料開放(ソフトテニス) 時 10:00～12:30 場 庭球場 対 小学生以上
14	当	庭球場無料開放(硬式テニス) 時 ①13:00～14:00②14:00～15:00(10:00から受け付け) 場 庭球場 対 18歳以上(高校生を除く)の初・中級者 定 各24人(先着)
15	当	ノルディック・ウォーキング 時 ①11:00～12:00②13:00～14:00(各開始時間までに 受付へ) 場 ウォーキングコース 定 各15人(先着)
16	当	健康コーナー 時 10:00～15:30 場 体育館2階 内 血管年齢測定、野菜摂取量測定など
17	当	物販・模擬店 時 10:00～15:30 場 駐車場 内 飲食物などの販売
18	当	スポルテ目黒PRブース 時 10:00～15:30 場 野球場横広場

※1 テニス、バトミントン、卓球を合わせたニュースポーツ

※2 コート上に円盤を押し出し、得点区域に到達させて競うスポーツ

※3 木の棒を投げる点取りゲーム



申 ①～⑤=9月13日までに、区 [Web](#) /FAX/ハガキ(種目名、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX番号、年齢、学年、在勤・
在学・在園者は名称・所在地、種目ごとの必要事項〈詳細は区 [Web](#) をご覧ください) /窓口

問 先 めぐろスポーツまつり実行委員会事務局(スポーツ振興課計画指導係内(総合庁舎本館1階)、〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎ 5722-9317、FAX 5722-9754)

9月～12月

親子で楽しめる！

児童館の子育て支援事業

児童館では、乳幼児と保護者が一緒に楽しみながら、子どもの創造性や協調性を養う活動を行っています。

事前申込制のものは、イベントごとに申込期間・方法が異なります。

詳細は参加を希望する児童館へお問い合わせください。

問 各児童館

イベントの詳細はこちら>>



乳幼児のつどい 対象年齢表

- ★令和8年4月2日以降生まれ
- 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
- ③3歳児=令和4年4月2日～令和5年4月1日
- ④4歳児=令和3年4月2日～令和4年4月1日
- ⑤5歳児=令和2年4月2日～令和3年4月1日



ベビー活動

令和8年4月2日以降生まれの乳児と保護者を対象にした、育児についての交流や仲間作りの場です。



※時間の記載のないものは10:30～11:30 ※定員があるものはいずれも先着

会場	乳幼児のつどい			ベビー活動 (対象年齢★)
	日時	内容	対象年齢	
駒場児童館 (事前申込制) ☎3460-0453 FAX3460-1916	9月4日(金)	アスレチックと絵本の読み聞かせ 定20組	①～⑤	9月1日・15日、10月6日・20日、11月10日・17日、12月1日・15日の火曜日11:00～11:30 定各20組
	10月29日(木)	親子でリフレッシュエクササイズ 定20組	①～③	
	11月12日(木)	リズム遊び 定20組	①～③	
	12月12日(土)	アスレチックと工作 定20組	①～⑤	
東山児童館 (事前申込制) ☎3791-4613 FAX3791-4618	9月19日(土)	10:00～10:45 お話を楽しもう 定各30組	①①	9月7日・14日、10月5日・19日、11月9日・16日、12月7日・14日の月曜日10:45～11:30 (11月16日は10:30～11:30)
		11:00～11:45	②～⑤	
	10月24日(土)	10:00～10:45 音楽で遊ぼう 定各30組	①①	
		11:00～11:45	②～⑤	
	11月21日(土)	10:00～10:45 親子ヨガをしよう 定各30組	①①	
		11:00～11:45	②～⑤	
	12月19日(土)	10:00～10:45 英語で遊ぼう 定各30組	①①	
		11:00～11:45	②～⑤	
烏森住区センター児童館 ☎3719-0903 FAX3719-0978	10月17日(土)	ハロウィン飾り作り	①～⑤	9月7日・28日、10月5日・19日、11月9日・30日、12月7日・14日の月曜日11:00～11:45
	11月14日(土)	親子運動遊び		
	12月12日(土)	クリスマス飾り作り		
中目黒住区センター児童館 (事前申込制) ☎5722-8300 FAX5721-8568	9月26日(土)	絵本の世界を楽しもう 定20組	★①	9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・22日の火曜日 定各15組
	10月22日(木)	親子でリトミック遊び 定20組	①～③	
	11月12日(木)	お話の会 定20組	①～③	
	12月11日(金)	親子でふれあいエクササイズ 定20組	①①	
区民センター児童館 ☎3711-1839 FAX3711-6226	9月13日(日)	パパもママも一緒! 手形・足形をとろう	①	9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日・17日、12月1日・15日の火曜日、11月22日(日)10:30～11:15 ※①10月27日②11月22日は事前申込制 定①15組②20組
	10月14日(水)	(事前申込制) 目黒警察署見学遠足 定20組	①～②	
	12月10日(木)	キャンドル作り	①～⑤	
不動児童館 ☎3714-4144 FAX3714-4159	9月25日(金)、11月27日(金)	親子でアート	①～③	9月18日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日、12月4日・11日の金曜日
	10月2日(金)	親子でミュージック		
	12月4日(金)	親子で運動遊び		
油面住区センター児童館 ☎3713-1809 FAX3713-1956	9月11日(金)	寒天で遊ぼう	①～⑤	9月8日～12月8日(9月22日、11月3日を除く)の毎週火曜日10:30～11:00
	10月16日(金)	親子で楽しいリトミック	①①	
	11月13日(金)	ごみ収集車乗車体験 場油面公園(雨天時は同児童館)	①～⑤	
	12月5日(土)	クリスマス会	★～⑤	
上目黒住区センター児童館 ☎3793-1103 FAX3793-1165	9月27日(日)	(事前申込制) 親子でリズム体操	①～⑤	9月9日・30日、10月28日、11月11日・25日、12月9日・16日の水曜日10:30～11:15
	10月14日(水)	(事前申込制) ベビーオイルケア	★	
	12月19日(土)	(事前申込制) 親子でリトミック遊び	①～③	
五本木住区センター児童館 ☎3792-9130 FAX3792-9159	9月17日(木)	触って遊ぼう～寒天・氷遊び	①～⑤	9月4日・18日、10月2日・16日・30日、11月6日・20日、12月4日・18日の金曜日11:15～11:45
	10月29日(木)	みんなでハロウィンパーティー!	★～⑤	
	11月28日(土)	親子で体を使って遊ぼう	★	
	12月11日(金)	ベビーオイルケア	★	
	12月19日(土)	ごほんぎクリスマス サンタさんがやってきた	★～⑤	

会場	乳幼児のつどい			ベビー活動 (対象年齢★)
	日時	内容	対象年齢	
中央町児童館 ☎3714-6300 FAX3714-6301	9月19日(土)	(事前申込制) 親子で遊ぼう「運動会遊び」 定20組	①～⑤	9月4日・18日、10月2日・16日、11月6日・20日、12月4日・18日の金曜日10:30～11:10
	10月17日(土)	(事前申込制) 作って遊ぼう「くるくるコマ」 定15組	③～⑤	
	10月23日(金)	(事前申込制) ベビータッチケア 定15組	★	
	11月27日(金)	公園で遊ぼう	①～⑤	
向原住区センター児童館 ☎3794-5841 FAX3794-5823	9月17日(木)	子育て講座「保護者が楽しければ、子どもも楽しい」	①～③	9月15日・29日、10月6日・20日、11月10日・17日、12月1日・15日の火曜日11:00～11:45
	10月16日(金)	親子リズム遊び	①	
	11月19日(木)	親子ふれあいエクササイズ	①～③	
	12月13日(日)	季節の工作	①～⑤	
原町住区センター児童館 ☎3724-8088 FAX3724-0666	9月30日(水) 10:00～11:00	(事前申込制) 碑文谷警察署見学遠足 定20組	①～③	9月15日・29日、10月6日・20日、11月10日、12月1日・8日の火曜日
	10月3日(土)	親子ふれあい遊び	①～③	
	11月6日(金)	民族楽器で遊ぼう	①～②	
	11月24日(火)	ベビーオイルケア	★	
碑住区センター児童館 ☎3711-6791 FAX3711-6792	9月18日、10月16日、11月20日、12月18日の金曜日 10:00～11:00	身体計測・手形、足形をとろう	①～⑤	(事前申込制) 9月14日、10月19日、11月30日、12月21日の月曜日、9月25日、10月23日、11月27日、12月25日の金曜日
	12月5日(土)	(事前申込制) パパと一緒にふれあい遊び 定10組	★～①	
平町児童館 (事前申込制) ☎3723-3750 FAX3723-3752	9月26日(土)	運動会遊び	①～⑤	9月16日、10月7日、11月18日、12月9日の水曜日、9月26日、10月24日、12月19日の土曜日、11月8日(日)11:00～11:30
	10月8日(木)	エコな工作をしよう	①～③	
	10月24日(土)	ハロウィン遊び	①～⑤	
	11月10日(火)	ママのリラックスタイム	①	
	11月16日(月)	お話をいっぱい聞こう!	①	
	12月19日(土)	クリスマスお楽しみ会	①～⑤	
緑が丘児童館 ☎3718-1182 FAX3723-2013	10月17日(土)	プラレールで遊ぼう	①～⑤	9月7日・14日、10月5日・19日、11月9日・16日、12月7日・14日の月曜日11:00～11:30
	10月30日(金)	リズム遊び	①～③	
	11月14日(土)	カプラ(*)遊び	①～⑤	
八雲住区センター児童館 ☎3718-0841 FAX3725-9417	9月24日(木)	絵本の選び方と読み聞かせ	①	9月15日・29日、10月13日・27日、11月10日・24日、12月8日・15日の火曜日 11:00～11:45 定各30組程度
	9月26日(土) 10:45～11:30	ウォータムコンサート	①～⑤	
	10月15日(木)	親子ふれあいエクササイズ	①	
	11月20日(金)	親子リズム遊び	①～③	
東根住区センター児童館 ☎3487-8510 FAX3487-8511	9月19日(土) 11:00～11:50	ミニミニ運動会 定15組	②～⑤	9月9日・30日、10月14日・28日、11月11日・18日、12月9日・23日の水曜日11:00～11:30 定各10組
	10月17日(土) 11:00～11:50	ハロウィン工作、読み聞かせ会 定15組	①～⑤	
	11月25日(水) 11:00～11:50	(事前申込制) リトミック 定20組	①～③	
	12月19日(土) 10:30～11:10	(事前申込制) クリスマス会 定25組	①～⑤	

※1種類の板を積み重ねる木製ブロック

※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



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

知ってほしいな里親制度

時 9月12日(土) 14:00～17:00
場 イオンスタイル碑文谷
内 里親制度のパネル展、缶バッジ
作成ワークショップ。イメージ
キャラクター「さとぺん」も来場
問 こども家庭センター事業係
(☎5722-6836)

めぐろフレイル予防フェア

時 9月15日(火) 14:00～16:00
場 イオンスタイル碑文谷
内 フレイル(虚弱)予防の栄養講話、
お口の体操、体組成測定など
問 国保年金課特定保健指導係
(☎5722-9024)

もしものときのAED講座

時 9月16日(水) 13:30～15:00
場 15会議室(総合庁舎本館地下1階)
内 AEDのデモンストレーション、救
命や防災に関する講話
師 目黒消防署職
員など
対 区内在住者
定 30人(先着)
申 9月2日～15日
に、電話/窓口
先 東部包括支援
センター(総合
庁舎本館1階、☎5724-8030)



高齢者センター

①シニア向けパソコン基礎講座
時 9月17日(木)・18日(金)
① 10:00～12:00
② 13:30～15:30(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 生活に役立つウェブサイトの利
用方法など。常設パソコンを使用
¥教材費800円
②健康講座
時 9月29日(火) 14:00～15:00
場 高齢者センター
内 手荒れと保湿について
師 厚生中央病院皮膚・排泄(せつ)
ケア認定看護師 高島絵理子氏
など
①②共通
対 60歳以上の区内在住者。参加に
は同センター利用登録が必要
定 ①各7人(抽選)②55人(先着)
申 ①9月2日～7日②9月2日から、
電話/窓口
先 高齢者センター(☎5721-2291)

ハラスメントにあわないための
法的知識

時 9月19日(土) 14:00～15:45。
オンライン開催
師 ミモザの森法律事務所弁護士
伊藤和子氏
定 30人(抽選)
申 9月10日までに、区Web/電話/FAX
(記入例①～④)/窓口
先 男女平等・共同参画センター

(☎5721-8570、
FAX 5721-8574)





敬老入浴デー
(公衆浴場無料入浴)

時 9月21日ごろの各公衆浴場の営
業時間内(実施日は各浴場にご
確認ください)
場 東京都公衆浴場組合目黒支部
加盟公衆浴場
対 60歳以上の区内在住者(小学生
以下2人まで同伴可)
問 文化浴泉
(☎3792-4126)

中小企業センター

①宅地建物取引士試験直前対策講座
時 9月26日(土)、10月3日(土)
13:00～17:00(全2回)
②行政書士試験直前対策講座
時 10月17日(土)・24日(土)
13:00～17:00(全2回)
①②共通
場 同センター(区民センター内)
内 出題予想を踏まえた整理と確認
師 ライフライセンス代表
小西秀一氏
対 18歳以上の区内在住・在勤者
定 各20人(先着)
¥教材費15,000円
申 ①9月2日～18日②9月2日～10
月9日に、区Web/窓口
先 中小企業センター・勤労福祉会館
(☎3711-1135。月曜日休館<9
月21日は開館し、24日休館>)

東京音楽大学ソロ・
室内楽定期演奏会

時 9月27日(日) 13:00開演(12:15
開場)
場 TCMホール
出演 学内オーディション合格者

¥全席指定1,000円(未就学児は
入場不可)
チケット取り扱い 専用Web/電話。
発売中
先 ヴォートル・チケットセン
ター(☎5355-1280)
〈区民無料招待〉
定 10人(先着)
申 9月7日10:00～11日10:00に、
専用Web
問 同大学演奏センター
(☎6455-2757)

勤労福祉会館

①初心者アーチェリー講習会
時 ①9月30日～10月28日の毎週
水曜日18:30～20:30②10月4
日～11月1日の毎週日曜日10:
00～12:00(各全5回)
¥保険料500円、会場使用料1回
200円
②勤労者卓球大会
時 10月3日(土)9:00から
内 年代別の男女別個人戦
¥保険料50円
①②共通
場 同館(区民センター内)
対 18歳以上の区内在住・在勤者
定 ①各16人②70人(各先着)
申 ①9月2日から②9月2日～23日
に、窓口
先 中小企業センター・勤労福祉会館
(☎3711-1135。月曜日休館<9
月21日は開館し、24日休館>)

ユネスコ語学教室
「スペイン語初級講座」

時 10月2日～令和9年1月22日(11
月6日・1月1日を除く)の毎週金
曜日9:15～11:15(全15回)
場 緑が丘文化会館
対 16歳以上
定 30人(先着)
¥教材費3,000円
申 9月2日～20日に、区Web/FAX(記
入例①～④、Eメールアドレス)
先 NPO法人目黒ユネスコ
協会(☎5725-6150、
FAX 5725-6160)

ボランティアのための
日本語教育研修講座

時 10月2日～12月11日の毎週金
曜日10:00～12:00(全11回)
場 中目黒住区センター
対 16歳以上

自然体験ツアー

タイトル	日時	会場
①東京の森で森 林浴～草戸山 ハイキング& 焼き板クラフト	①10月3日(土) ②10月10日(土) 8:00～18:00。 東京駅周辺集合	ネイチャー ファクトリー 東京町田 (町田市)
②伐採見学&地 産食材の食事 と多摩産材で 建てられた瀬 音の湯に入浴	10月17日(土) 9:00～17:00。 武蔵五日市駅集合	瀬音の湯な ど(あきる 野市)

タイトル	日時	会場
③秋の森散 策と木工工 体験	10月25日(日) 7:30～17:30。 東京駅周辺集合	大滝の道な ど(檜原村)
④山道ハイ キング& 森のリー スづくり	10月31日(土) 7:30～18:00。 東京駅周辺集合	森林館など (檜原村)

対 ①②小学5年生以上(小学生は保護者同伴。17歳以下は親権
者の同意書が必要。①18歳以上のみは
不可)③④小学生(2人まで)と保護者
定 ①②5人③④8人(各抽選)
¥昼食代など1人2,500円
申 ①8月31日～9月14日②9月14日～28日③9月
18日～10月2日④9月29日～10月13日に、区Web
問 (株)日本旅行(☎080-7017-7664)



定 30人(区内在住者を優先して先着)
¥ 教材費3,000円
申 9月2日～14日に、FAX/Ｅメール(記入例①～④)
先 NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、FAX5725-6160、✉meguro@unesco.or.jp)

ガイドと巡る
クールなまち学芸大学

時 10月3日(土) 10:00～12:30
内 根岸ぶどう園、学芸大学駅商店街などを巡る(徒歩約3km。ワイヤレスガイドシステムを使用)
定 30人(抽選)
¥ 保険料など700円(めぐろ観光まちづくり協会会員は300円)
申 9月14日までに、FAX/ハガキ/Ｅメール(記入例①～⑤)
先 めぐろ観光まちづくり協会(〒153-0051上目黒2-1-3 中目黒GT内、☎5722-6850、FAX5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)

初心者着付け教室

時 10月3日～12月9日の毎週月・水曜日10:00～12:00、毎週土・日曜日13:30～15:30(各全10回)
場 目黒区シルバー人材センター(下目黒住区センター内)
対 女性
定 各6人(先着)
¥ 受講料25,000円
申 9月2日～18日に、電話/FAX/Ｅメール(記入例①～⑤、希望曜日第2希望まで)
先 同センター(☎5721-2593、FAX5721-2594、✉megu12@sjc.ne.jp)

失語症会話パートナー養成講座

時 10月3日(土)・17日(土) 10:00～16:00(全2回)
場 心身障害者センターあいアイ館など
内 失語症の知識とコミュニケーション方法。希望者は講座終了後に5回の実習あり
定 15人(先着)
¥ 参考書代2,600円
申 9月2日から、電話/FAX/Ｅメール(記入例①～⑤)
先 同館(☎5701-2221、FAX5701-2425、✉aiaikan3@sweet.ocn.ne.jp)

親子の絆を深める
CAREプログラム

時 10月5日・19日、11月9日・30日の月曜日10:00～12:00(全4回)
場 こども家庭センター
内 子どもと温かい関係を築くためのスキルなど

師 (一社)CARE-Japan認定ファシリテーター
坂上裕子氏
対 区内在住の未就学児の保護者
定 15人(先着)
申 9月2日～25日に、区Web
問 同センター養育支援係(☎5722-9743)



お口と食の健康体操教室

時 10月5日～11月2日(10月12日を除く)の毎週月曜日13:30～15:30(全4回)
場 目黒区歯科医師会館
内 オーラルフレイル(口の機能低下)予防の講話、口と全身の体操、栄養摂取のポイントなど
定 20人(先着)
対 65歳以上で医師から運動を止められていない区内在住者
申 9月2日から、区Web/電話
先 介護保険課介護予防係(☎5722-9608)



目指せ健康な100歳!
フレイルチェック会

時 10月7日(水) 14:00～16:00
場 中目黒住区センター
内 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
定 20人(先着)
対 おおむね65歳以上の区内在住者
申 9月2日から、電話
先 介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)

つい人に話したくなる
樹木のはなし

時 10月10日(土) 14:00～16:00
場 筑波大学附属駒場中・高等学校
内 樹木の観察ポイントなどの講義、学校内や近隣公園の樹木観察。筑波大学附属駒場中・高等学校との連携講座
師 筑波大学名誉教授 中村徹氏など
定 30人(抽選)
¥ 保険料50円
申 9月24日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④と年代)
先 生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)



地域サークル講座
「らくらくリズム運動」

時 10月13日～11月24日(11月3日を除く)の毎週火曜日9:45～11:45(全6回)
場 東山社会教育館
内 健康寿命を延ばし、曲に合わせて楽しく体力づくり
師 健康運動指導士 大津桂子氏

めぐろ×LDH シニア青春ダンス講座

時 10月8日(木) 17:00～18:00
場 EXPG STUDIO TOKYO
申 9月2日～14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)



対 医師から運動を制限されていないかた
定 20人(抽選)
¥ 保険料312円
申 9月18日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ/窓口(記入例①～⑤、保育〈2歳以上の未就学児=抽選2人〉希望者は子どもの③⑤)
先 東山社会教育館(〒153-0043 東山3-24-2、☎3791-4611、FAX3791-4585)



女性のための防犯護身講座

時 10月15日(木) 14:00～16:00
場 中目黒住区センター
内 女性がいざという時に身を守るための講義と実技
師 ALSOK(株) 釜形文佳氏
定 50人(先着)
申 9月2日～30日に、区Web/電話/FAX(記入例①～④。保育〈1歳以上の未就学児=先着5人〉希望者は子どもの③⑤)/窓口
先 男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、FAX5721-8574)



めぐろ童謡コンサート

時 10月18日(日) 13:00開演(12:30開場)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
出演 区内合唱団体など
¥ 全席自由1,000円(当日券1,200円、障害のあるかた1,000円)。中学生以下無料(整理券が必要)
チケット取り扱い 電話/めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口。発売中
先 童謡の里めぐろ保存会(長岡☎090-3682-3748)

ミュージアムコンサート

①親子で楽しむ古楽器コンサート
時 12月5日(土) 11:30開演(11:00開場)
出演 ロバの音楽座
¥ 全席自由2,000円、中学生1,000円、小学生以下500円(2歳以下は入場不可)



②中世・ルネサンスの調べ

時 12月5日(土) 14:30開演(14:00開場)
出演 カテリーナ古楽合奏団
¥ 全席自由3,000円(未就学児は入場不可)
①②共通
場 目黒区美術館
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 電話(☎5701-2904)。9月6日発売
問 めぐろパーシモンホール事業課(☎5701-2913)

お知らせ

地域保健協議会の公開

時 9月29日(火) 13:30～15:30
場 政策会議室(総合庁舎本館4階)
問 健康推進課健康づくり係(☎5722-9586、FAX5722-9329)
傍聴希望者は当日会場へ。手話通訳希望者は9月14日までに予約

救急の日・救急医療週間

9月9日は救急の日、9月6日～12日は救急医療週間です。今年の夏は、1日当たりの都内の救急車出動件数が過去最多を更新し、熱中症による救急搬送者数も増加しています。体調不良の際は、「東京版救急受診ガイド」を活用し、積極的に医療機関を受診しましょう。
問 目黒消防署(☎3710-0119)



令和8年熊本地震災害義援金

地域振興課(総合庁舎本館1階)などで受け付けています。
受付期間 10月16日まで(日本赤十字社は10月30日まで)
問 地域振興課区民活動支援係(☎5722-9871)



区内事業者のeco検定受験料を半額助成

東京商工会議所が実施するeco検定は、複雑・多様化する環境問題を幅広く体系的に学べる環境教育の入門編として活用されています。

申請期限 9月17日

試験期間 11月12日～12月3日

問 環境保全課
温暖化対策係
(☎5722-9034)



在宅福祉サービスセンター登録説明会

時 10月8日(木) 10:00～10:45

場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)

内 高齢者や障害のあるかたの日常生活支援をする協力会員(有償)の登録説明会

対 18歳以上

定 10人(先着)

申 9月2日～10月2日に、区Web/電話

先 同協議会
(☎3714-2841)



世論調査(兼区民満足度調査)の中間報告

中間報告(速報)がまとまりました。最終報告書(確定値)は11月に公表予定です。

問 広報広聴課
(☎5722-9416)



保健衛生

医学公開講座「がん性とう痛管理の最前線」

時 9月11日(金) 13:30～15:00
(13:00開場)

場 東邦大学医療センター大橋病院

師 同病院麻酔科臨床教授
小板橋俊哉氏

問 同病院(☎3468-1251)

ねずみ対策講習会

時 9月29日(火) 10:00～11:30

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

対 区内在住・在勤者

定 100人(先着)

申 9月2日～28日に、区Web/電話

先 生活衛生課環境衛生係(☎5722-9502)



健康づくり健診

時 10月2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 9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)

難病講演会「全身性エリテマトーデス」

時 10月9日(金) 10:00～11:30

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

師 東邦大学医療センター大橋病院
膠原病リウマチ科医師
亀田秀人氏

定 60人(先着)

申 9月2日～30日に、区Web/電話/窓口

先 保健予防課疾病対策係
(総合庁舎本館3階、☎5722-9391)



人材募集

情報公開・個人情報保護審議会委員

詳細は区Webをご覧ください。

問 総務課法務係
(☎5722-9216)



小・中学校特別支援学級会計年度任用職員

詳細は区Webをご覧ください。

問 教育支援課
特別支援教育係
(☎5722-9322)



サークル紹介

一葉会(朗読)

時 毎月第2・4(月) 13:30～16:00 **場** 高齢者センター

¥ 入会金なし、会費月額1,500円 **問** ☎090-4604-2999

チーム防災めぐろ(防災を軸とした学び・実践)

時 毎月第3(日) 13:00～15:00 **場** 鷹番住区センターなど

¥ 入会金なし、会費なし **問** ☎090-9687-7607

めぐろ口笛サークル・はと

時 毎月第1・2・4・5(木) 18:30～20:45 **場** 中央町さくらプラザ

¥ 入会金なし、会費月額2,000円 **問** ☎080-1112-5881

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)

掲載依頼方法は
こちら>>>



令和9年1月～3月分の申し込みを、
10月1日(木) 10:00から受け付けます。
今回受け付けるのは、10団体です。

ボランティア募集



ウォーキングの付き添い

東が丘福祉工房の利用者が公園でウォーキングをする時の付き添いボランティアを募集します。公園内の季節を感じながら楽しく活動できます。

時 月～金曜日10:00～11:00の中で都合のよい日

場 駒沢オリンピック公園
(世田谷区駒沢公園1-1)



問 めぐろボランティア・
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

9月6日(日)	小山歯科 上目黒2-25-10	☎5724-3500
9月13日(日)	徳永歯科医院 鷹番2-15-13	☎3710-3171

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

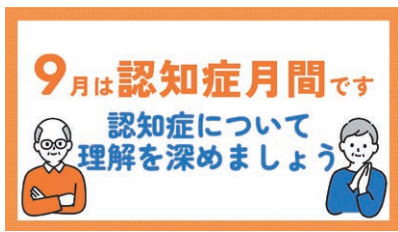


お知らせ

9月は認知症を知ろう、考えよう



共生社会の実現を推進するための認知症基本法では、9月を認知症月間と定めています。認知症は誰もがなる・関わる可能性があります。この機会に認知症を知り、自分事として考えてみませんか。



新しい認知症観ってなんだろう？

国の認知症施策推進基本計画で、「新しい認知症観」が示されました。認知症になったら何もできなくなるのではなく、なってからも一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間などつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができる、という考え方です。認知症のある人も含め、共に支えあって生きる社会を目指しています。

認知症ブックフェス

時 9月8日(火)～10月4日(日)

場 大橋図書館

内 認知症に関する図書の紹介、特別展示など



認知症講演会「新しい認知症観と生活習慣」

時 9月16日(水) 14:00～15:00 場 北部地区サービス事務所

師 ロコクリニック中目黒医師 瀬田宏哉氏

定 50人(先着) 申 9月2日から、電話/窓口

先 北部包括支援センター(☎5428-6891)



パネル展示

時 9月7日(月)～11日(金)

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

問 福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702、FAX 5722-9062)

区長
コラム

ずっと もっと めぐる

みんなでつくる、美しく快適なまち

こんにちは。区長の青木英二です。

清潔で美しい道路や公園は、区民の皆さま一人一人のご協力によって保たれています。

今号の特集でお伝えしました通り、10月1日から区内全域で路上喫煙を禁止します。

区は、たばこを吸う人も吸わない人も快適に共存できる環境の実現を目指し、喫煙所の整備や喫煙マナーの普及啓発に取り組んでいます。

区内の指定喫煙所等は「喫煙所マップ」で検索できるようになりました。喫煙マナーについては、定期的なパトロールを拡充・強化し、喫煙のルールが遵守されるよう努めてまいります。

また、3ページでは地域清掃活動団体「スーパーズ」や、ごみ拾いSNS「ピリカ」など、どなたもいつでも気軽に参加できる、まちの美化の取り組みを紹介しています。「ピリカ」は、拾ったごみを写真で投稿・共有すると、ユーザー間で「ありがとう」やコメントを送り合い、交流できるアプリです。環境美化キャンペーンとして、10月の1か月間アプリ上でオンラインの清掃イベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

区では、関係部署間で連携し、商店街の皆さまなどにもご協力いただいて、路上喫煙禁止の周知を進めてまいります。



「自分たちのまちは自分たちできれいに」。ぜひ区民の皆さまと一緒に、目黒区一丸となって、まちの美化に取り組んでいきましょう。

目黒区長 青木英二

防災 QUIZ

地震編



役立つ防犯・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

突然スマートフォンから緊急地震速報が
流れてきた!
一番初めに取るべき行動はどれ?

①

SNSで震源地など
地震の情報を
確認する



②

速やかに安全な
場所に移動して、
頭や体を守る



③

家族が心配なので
電話する



このページ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.57:

向原西 バス通り公園の かまどベンチ

中央体育館のスポーツ教室の帰り

に小さな公園で休憩。そこにあっ

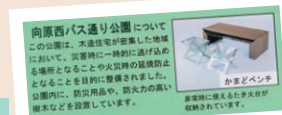
た災害対策の掲示板を見たら、今座っていたのは「かまどベンチ」っ
という防災の設備だった。災害時はなんと「かまど」に変身するらし
い。いざという時のための備えて大切だね。そういえば、地域の掲
示板に防災訓練のお知らせがあったから、忘れずに参加しようっと!

かまどベンチ

平常時は公園などの休憩用ベンチとして使用し、災害時には座板を外すこ
とで炊き出し用かまどとして活用できる。地域住民の要望を受け、現在区
立公園7カ所、児童遊園2カ所に設置。

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 ▶▶▶

②。緊急地震速報は、強い揺れが来る数秒から数十秒前に発表されることがあります。警報が聞こえたら身の安全確保が何よりも最優先です。物が倒れてこない、落ちてこない場所に移動して、まずは頭を守りましょう。



高齢者サービスをご利用ください



☎ 高齢福祉課在宅事業係 (☎ 5722-9839、FAX 5722-9474)

介護保険以外の主なサービスをご紹介します

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して生活できるように、区はさまざまなサービスを行っています。要件や申請方法など詳細は、高齢福祉課または地域包括支援センターにお問い合わせください。



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。祝・休日を除く)

北部	☎ 5428-6891、FAX 3496-5215
東部	☎ 5724-8030、FAX 3715-1076
中央	☎ 5724-8066、FAX 5722-9803
南部	☎ 5724-8033、FAX 3719-2031
西部	☎ 5701-7244、FAX 3723-3432

区内在住の

1人暮らしや高齢者のみ世帯のかたへのサービス

ひとりぐらし等高齢者登録

緊急連絡先や電話番号などを登録していただき、緊急時や災害時の安否確認・避難行動につなげます。



☑ 65歳以上で、次の①～③のいずれかに該当する区内在住者

- ① 1人暮らし、または同居家族全員が65歳以上
- ② 同居家族が中学生以下、または常時介護が必要なかたのみ
- ③ 同居家族が就労などにより、一定の時間帯に1人、または65歳以上のかたのみになる

登録者が利用できるサービス(要件あり)

急病や事故などしもの時に!

◆非常通報システム

自宅内での急病や突発的な事故の際、機器のボタンを押すと、コールセンターに通報が入り、救急車や親族などへの連絡を行います。警備会社が自宅の鍵を預かります。



① 固定型通報機セット
(固定電話回線を通じた通報)



固定型
通報機本体



ペンダント型
通報機

② 通信機能搭載型通報機セット
(無線電話回線を通じた通報)



通信機能搭載型
通報機本体



ペンダント型
通報機

写真提供 ALSOK(株)

☑ ひとりぐらし等高齢者登録をしている、① 固定電話(一部の回線は不可)を使っているかた ② 固定電話または携帯電話を使っているかた
¥ 月額286円。自宅内での動きが少ない場合に自動通報する生活リズムセンサー併用の場合は月額491円(住民税非課税世帯は無料)

日常の安否確認に!

◆電話訪問(さわやかコール)

毎週1～3回、自宅に電話し、安否確認などを行います。



◆配食サービス

昼食または夕食の弁当を自宅にお届けするとともに、安否確認を行います(原則として手渡し)。



☑ ① 1日1食、週7日まで ② 1日1食、週2日まで

☑ ひとりぐらし等高齢者登録をしている、次の①または②に該当するかた。詳細はお問い合わせください



- ① 要支援1・2または要介護1～5と認定され、買い物・調理が困難
- ② 75歳以上の単身で介護認定がなく、近隣に親族がいない

¥ 1食287円～702円(弁当の種類による)

介護が必要なかたや難聴のかたへのサービス

◆紙おむつなどの支給

対象商品カタログ掲載の紙おむつや尿取りパッドなどを自宅に配送します(月額6,600円分まで。約1割の自己負担あり)。



☑ 65歳以上で失禁状態にある要介護2～5のかた

◆おむつ代の支給

入院中に支払った紙おむつ代金を支給します(月額6,000円まで。年4回の申請期間に受け付け。各申請期間の前6ヵ月分が対象)。



☑ 65歳以上で医療保険適用の病院に入院した失禁状態にあるかた

◆寝具乾燥・消毒サービス

寝具の乾燥消毒(年6回)と水洗い乾燥(年1回)を行います。



☑ 65歳以上で要介護4・5、または75歳以上でひとりぐらし等高齢者登録をしている単身または高齢者のみ世帯のかた

◆高齢者補聴器購入費助成

購入前に手続きが必要です(問い合わせは高齢福祉課のみ)。



☑ 次の①～③を全て満たすかた

- ① 65歳以上で住民税非課税
- ② 聴覚障害(高度難聴以上)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基準を満たす証明を受けた(両耳の聴力レベルが40デシベル以上70デシベル未満など)

助成上限額 70,000円(1人1回限り)

対象機器 両耳・片耳に装用する補聴器の本体(付属の電池・充電器・イヤモールドを含む)。管理医療機器として認定された製品を認定補聴器専門店で購入する場合に限る



「高齢者のしおり」を配布しています

介護・福祉サービス、医療、住まいのことなど、暮らしに関する情報を掲載しています。高齢福祉課(総合庁舎本館2階)や地域包括支援センターで配布するほか、区Webでご覧になれます。



目黒区からの情報を発信中!



区公式YouTube
チャンネル
「めぐるTV」



区公式X
「目黒区広報広聴課」



LINE
公式アカウント
「目黒区」



※めぐる区報は、区公式ウェブサイトで多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.

