

さくら咲き 心地よいまち ずっと めぐる

# MEGURO

— めぐる区報 —

4 / 15

令和7年(2025年)  
No.2207

手話と生きる

## 特集 目黒区手話言語条例

### 主な内容

4・5面 | 安全で快適な住まいづくりをサポートします  
8面 | こどもの日 スポーツ施設の無料イベント

14面 | 新作落語コンテストの作品を募集します  
16面 | MEGUROこどもモニターを募集します！



発行/目黒区 編集/広報広聴課 〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(コールセンター・代表) ☎5722-8674(広報広聴課)  
区報配布のお問い合わせ ☎0120-221-523(月～土曜日9:00～17:30(祝・休日を除く)) 毎月2回(1・15日)発行

特集

## 目黒区手話言語条例

## 手話と生きる

ろう者・佐藤八寿子さんの  
日常を紹介します

生まれた時から聴覚に障害があった佐藤さん。ろう者の両親の元に生まれた先天性ろう者であり、第一言語として手話を、第二言語として日本語(読み書き)を習得しているバイリンガルです。区内で暮らす佐藤さんの家族もろう者のため、家庭内でも手話で会話しています。

現在、目黒区聴覚障害者協会会長をはじめ、手話翻訳指導、高齢のろう者の手話読み取り指導、DVD等の制作・出演、雑誌編集、カフェの店員など、精力的に活動を続けています。

4月1日に目黒区手話言語条例を施行しました。今号は、耳が聞こえない人(ろう者)、聞こえる人(手話通訳士)の両者から話を聞き、手話という「もうひとつの言語」について理解を深めていきます。

障害者支援課身体障害者相談係 ☎5722-9850、☎3715-4424



趣味は  
映画鑑賞と  
ダイエットです



佐藤さんの長男(上写真)と  
次女(下写真)



## 佐藤さんがカフェで働く様子に密着しました



## 朝、職場へ出勤

バスや電車は電光掲示板を見ながら移動します。



## お仕事スタート!

聴覚に障害があることを知らせるためにエプロンに付けたバッジやカードを示すことで、お客さんの協力を得ています。  
カフェでの仕事は主に3つ。



▲バッジ



▲カード

## ①注文を受ける・お会計



お客さんにジェスチャーで耳が聞こえないことを示し、注文はメニューを指さしてもらうよう促します。

## ②ドリンク作り



「ライトホット(ぬるめ)」などの注文は店で決めてあるサインで、他のスタッフと伝え合います。

内容を  
間違えないよう  
慎重に!

注文内容はラベルの  
文字で確認します。



## ③ドリンクお渡し



お客さんの目を見て、気持ちを表情で伝えます。

お待たせ  
しました!

## 佐藤さんが活用しているサービスを教えてください

## 電話リレーサービス

耳が聞こえない人と聞こえる人との電話を、通訳オペレーターがリアルタイムでつなぐサービス。手話または文字(チャット)を選べます。

## スマートフォンのサービス

## 聴覚サポート

ドアベル、犬や猫の鳴き声、サイレンなど、事前に登録した音が鳴ると、スマートフォンに通知が来ます。

## セキュリティーカメラアプリ

玄関に設置しているドアベルやセキュリティーカメラと連動させて、スマートフォンで自宅を見守ることができます。

電話リレーサービスは  
チャット形式を  
利用しています。  
日々の生活には  
スマホが欠かせません

困っていることは  
ありますか

エステやレストランの入店を断られる  
⇒通訳者同伴にすることで、入店できるお店が増えるとうれしいです。

電話ができないことで、マンション・アパートの入居を断られる  
⇒電話リレーサービスなどを活用して、対応してもらいたいです。

聞こえないだけで交流することを諦められてしまうことがある

⇒ジェスチャーや筆談などでコミュニケーションをとってほしいです。

## 目黒区手話言語条例とは

区は、手話は言語であるとの認識の下、手話に関する施策を推進しています。手話を必要とする人が手話を使って自立した生活を営み、全ての人が障害の有無によって分け隔てられることなく、共生する地域社会を目指すための条例です。詳細は区Webをご覧ください。

### 主な取り組み

- 出張手話講座の実施
- 手話劇などの手話に関するイベントの開催
- 手話による動画配信の実施 など



## 「聞こえない人(聴覚障害者)」はさまざま

**ろう者** 手話を言語として、意思疎通を図る人

**難聴者** 聞こえにくいものの、聴力が残っている人。補聴器を使って会話できる人から、わずかな音しか入らない人までさまざま

**中途失聴者** 音声言語を獲得した後に聴力が下がった、もしくは失った人

**盲ろう者** 視覚と聴覚の両方に障害のある人

## 手話を使ってみよう

日常でよく使う手話を紹介します。ぜひ、手話の表現方法を覚えて、いろいろな場面で使ってください。

### 手話



両手の人さし指を横に伸ばして向かい合わせ、回転させる

### ありがとう



左手の甲を上向きにして、胸の辺りに水平に置く。右手を左手の甲へ垂直に下ろしてから上げる

### 大丈夫



右手の指先を湾曲させて左胸にあて、そのままの形で右胸に移動させる

### おつかれさま



右手でこぶしを作って、左手首をトントンと2回たたく

## 手話に興味のあるかたは

### 出張手話講座

区内で活動している事業所や団体などを対象に、講師を派遣し、出張手話講座を行います。日常でよく使う手話や、自分の名前の表し方などを、講師が丁寧に教えます。1回90分程度で、初めて手話に触れるかたでも、気軽に参加できます。詳細は区Webをご覧ください。

出張手話講座について



### 手話通訳養成講座

手話を習得し、区で手話通訳者として従事できるかたを養成する講座です。初級から始まり、中級・上級・専攻クラスと昇級していきます。5月22日から8年2月12日まで、原則毎週木曜日に、総合庁舎などで開催します。詳細は区Webをご覧ください。

手話通訳養成講座について



手話通訳士に  
聞いてみました

## 両者の文化に配慮して通訳しています

私が通った小学校は、多様な障害児(難聴・自閉症・小頭症など)が在籍するインテグレーション推進校でした。「将来も彼らと共に生活できる場を創りたい」という夢を持ったのがきっかけで、手話通訳者を目指しました。

手話通訳養成講座(左記参照)で学び、上級修了後5年目で目黒区登録手話通訳者に合格、6年目で手話通訳士に合格しました。

手話通訳で難しいのは、同じ単語でも手話と日本語では意味が異なる場合があるので、話者の意図を瞬時に判断し、両言語をうまく結びつけなくてはならないことです。



手話通訳士  
根岸晴美さん

## 東京2025デフリンピックが11月に日本で初開催！



4年に1度開催される、デフ(きこえない・きこえにくい)アスリートのための国際スポーツ競技大会が日本で初めて開催されます。駒沢オリンピック公園総合運動場では、陸上、ハンドボール、バレーボールが開催される予定です。ぜひ、みんなで応援しましょう。詳細は区Webをご覧ください。

時11月15日(土)～26日(水)  
場 駒沢オリンピック公園  
総合運動場ほか



# 安全で快適な住まいづくりをサポートします



耐震化

## 地震に負けない住まいづくりをサポートします



国の地震調査委員会では、マグニチュード7クラスの首都直下地震が今後30年以内に70%程度の確率で発生するとの見解が示されています。

区は、耐震化を必要とする建物に、助成制度を設けています。助成要件など詳細は、[区画](#)をご覧ください。お問い合わせください。

| 対象                | 耐震基準  | 助成内容              |                   |                     |                  |          |
|-------------------|-------|-------------------|-------------------|---------------------|------------------|----------|
|                   |       | 耐震診断              | 耐震設計              | 耐震改修                | 除却・建て替え          | アドバイザー派遣 |
| 木造住宅(※1)          | 新(※2) | 診断費用の3/5          | 設計費用の1/2(上限20万円)  | 改修費用の4/5(上限150万円)   | 除却費用の1/2(上限50万円) | 無料       |
| 非木造住宅             | 旧(※3) | 診断費用の1/2(上限60万円)  | 設計費用の1/2(上限60万円)  | 改修費用の1/3(上限300万円)   |                  | 全額助成     |
| 分譲マンション(※4)       |       | 診断費用の2/3(上限200万円) | 設計費用の2/3(上限200万円) | 改修費用の2/3(上限1,500万円) |                  |          |
| 特定既存耐震不適格建築物(※5)  |       | 診断費用の1/2(上限200万円) | 設計費用の1/2(上限200万円) | 改修費用の1/3(上限1,500万円) |                  |          |
| 一般緊急輸送道路沿道建築物(※6) |       | 診断費用の2/3(上限200万円) | 設計費用の2/3(上限200万円) | 改修費用の2/3(上限1,500万円) |                  |          |
| 特定緊急輸送道路沿道建築物(※6) |       |                   | 設計費用の約1/3~5/6     | 改修費用の約1/3~5/6       | 除却・建て替え費用の約1/3   |          |

- ※1 2階建て以下の在来軸組工法に限る  
※2 平成12年5月31日以前に建てられた新耐震基準の建物  
※3 昭和56年5月31日以前に建てられた旧耐震基準の建物  
※4 延べ面積1,000㎡以上かつ地上3階建て以上  
※5 耐震改修促進法で定める多数が利用する建築物
- ※6 都耐震改修促進計画で定める指定道路の沿道建築物のうち、原則延べ面積1,000㎡以上かつ地上3階建て以上で、道路幅員のおおむね1/2を超える高さの建築物

| 対象        | 助成内容  |
|-----------|---|
| ブロック塀     | 除却費用の1/2(9,000円/㎡かつ上限20万円)<br>建て替え費用の1/2(18,000円/㎡かつ上限40万円)<br>確認申請費上限15万円を加算 |
| がけ・擁壁     | 改修費用の1/2(上限100万円)   |
| 耐震シェルター設置 | 全額助成(上限50万円。左表の対象木造住宅のみ)  |

※いずれも要件あり

費用負担を軽減する委任払いを利用できる場合があります。

区建築課耐震化促進・狭あい道路整備係  
(☎5722-9490、FAX5722-9597)



改修

## 住まいのリフォームをサポートします

### 住宅リフォーム資金助成

#### 一般リフォーム助成

区内業者による、自宅のリフォーム工事費用の一部を助成します。審査決定までに1~2週間かかり、事前の申請が必要です。申請方法など詳細は、[区画](#)をご覧ください。お問い合わせください。



**対**浴室・トイレ・キッチンなどの改修、床・壁紙の張り替え、屋根・外壁の塗装ほか  
※分譲マンションや区分登記された住宅の共用部分(屋根・外壁など)は対象外

**要件** 次の①~⑨全てを満たす区内の居住用住宅(専有部分のみ)のリフォーム工事

- ①令和2年4月1日以降に、この助成を受けていない  
②国・都のリフォーム工事助成を申請していない  
③住民税を完納 ④区内業者が施工 ⑤工事の開始前(審査決定後に開始可)  
⑥工事費用が20万円以上(税抜き)  
⑦リフォーム工事について建築確認手続きの必要性を確認済み  
⑧令和8年3月31日までに工事と支払いが完了  
⑨該当する場合、アスベストの事前調査報告済み

**助成額** 工事費用全体の10%(上限10万円。予算に達し次第終了)

#### 省エネリフォーム助成

**対**内窓・節水型トイレ・ビルトイン型食洗機の設置、複層ガラス・断熱窓・断熱ドアへの取り替え、壁・天井・床下の高断熱材施工

**要件** 上記①~⑨全てに加え、次の⑩~⑮全てを満たす工事

- ⑩省エネリフォーム対象工事が明確な見積書を提出  
⑪昭和56年6月1日以降に着工した証明書類または耐震基準適合の証明書類  
⑫平成27年4月1日以降に区のリフォーム助成を受けていない  
⑬省エネリフォーム対象工事費用が20万円以上(税抜き)  
⑭対象工事内容に応じた性能を証明する書類  
⑮築年数が10年以上の住宅

**助成額** 省エネリフォーム対象工事費用の20%(上限20万円。予算に達し次第終了)

自宅の吹き付けアスベスト除去や所有する賃貸住宅の空き室バリアフリー工事に  
関する助成もあります。

### 住宅修築資金融資のあっせん

区内に所有または居住する住宅の修繕・増改築資金が必要な場合に、信用金庫の融資をあっせんします。工事開始前に申請が必要です。申請方法など詳細は、[区画](#)をご覧ください。お問い合わせください。



**要件** 次の①~④全てを満たす区内在住者

- ①居住用住宅の修繕・増改築を行う  
②融資を受ける資金の返済能力がある  
③住民税を完納している  
④目黒区住宅修築資金融資を受けた場合は、その返還が終了している

**融資限度額** 700万円(工事見積額の範囲内)

**返済期間** 5年以内(100万円以上200万円未満は7年以内、200万円以上は10年以内)

**利率** 年利1.8%(固定)

共同住宅の管理組合などを対象とした融資あっせんもあります。

#### 住宅増改修相談

住宅のリフォームに関する相談を、区内建築関連業者による目黒区住宅リフォーム協会が、無料で受けします。希望者は当日会場へお越しください。

**時**毎月第2・4金曜日10:00~16:00  
**場**総合庁舎本館1階西口ロビー



区住宅課居住支援係  
(☎5722-9878、FAX5722-9325)



介護

介護しやすい環境づくりをサポートします



介護保険の要支援・要介護に認定されたかたは、自宅の生活環境を整えるために、住宅改修費や福祉用具購入費の一部支給、福祉用具の貸与サービスを受けることができます。希望する場合は、ケアマネジャーまたは地域包括支援センターへご相談ください。

| サービスの種類 | 住宅改修(事前申請が必要)  | 福祉用具購入  | 福祉用具貸与  |
|---------|--|---|---|
| 内容      | 自宅で生活するための住宅改修費の一部を支給  | 日常生活の自立を助けるための福祉用具費用の一部を支給  | 利用者とケアマネジャーで作成するケアプランに基づき貸与   |
| 対象      | 手すりの取り付け、段差の解消、床材変更(滑り防止ほか)、扉・洋式便器などへの取り換えほか<br>※老朽化対策工事は対象外 | 腰掛け便座、自動排せつ処理装置の交換可能部品、入浴補助用具、簡易浴槽、移動用リフトのつり具部分、排せつ予測支援機器<br>※原則、同じ用途・性能の用具の複数購入や同一種類品の再購入は対象外<br>※都道府県指定の福祉用具販売事業者から購入 | 手すり、スロープ、歩行器、歩行補助つえ(購入と貸与の選択が可能な用具あり)<br><br>原則、要介護2～5のかたが対象の用具<br>車いす・特殊寝台(付属品含む)、床擦れ防止用具、体位変換器、認知症老人はいかい感知機器、移動用リフト(つり具を除く)、自動排せつ処理装置(要介護4・5のみ) |
| 自己負担額   | 費用や介護保険負担割合により異なる(上限あり)                                      |   | レンタル費の1～3割(介護保険負担割合)  |
| 提出書類    | 事前申請書類(着工前)、完了報告書類(工事・支払い完了後)                                | 福祉用具購入費支給申請書類(購入後)  | なし(要支援1・2、要介護1は貸与確認依頼兼確認書が必要な場合あり)  |

☎介護保険課介護保険給付係 ☎5722-9847、FAX5722-9716



緑化

みどりのある暮らしをサポートします



自宅にみどりを創出しませんか。新たに緑化をした際に、条件に応じて費用の一部を助成します。工事開始前に申請が必要です。詳細は区☎をご覧くださいか、お問い合わせください。

接道部緑化助成

☎500㎡未満の敷地で、道路に面した場所(道路幅員4m以上)に中高木または生け垣を主体として1m以上を新たに緑化(その他の要件あり)  
※既存樹木の植え替えは対象外



- ☎ ●新植栽 2,000～27,000円/本(樹高による)  
●植栽基盤工事 3,000～20,000円/m(奥行きによる)  
※縁石がある場合は5,000円/m追加  
●既存樹木(1.5m以上の樹木)の移植 5,000～15,000円/本(幹周りの長さによる)  
●掘撤去(植栽基盤工事部分) 9,000円/m

上限額 最大40万円

屋上緑化助成

☎建築物の屋上に1㎡以上を新たに緑化(その他の要件あり)  
※プランターを使用する場合は容量が100ℓ以上  
※上空から見える部分の緑地が対象(軒・ひさしなどの下は対象外)



- ☎ ●新植栽 20,000～30,000円/㎡(土の厚さによる)  
●既存樹木の移植 1,000～10,000円/本(樹高・幹周りの長さによる)  
●縁石設置 1,000円/m ●自動かん水装置設置 2,000円/㎡

上限額 70万円(壁面緑化と併用)

壁面緑化助成

☎建築物の壁面に1㎡以上を新たに緑化し、外壁から50cm以内に植栽(その他の要件あり)

- ☎ ●新植栽 2,000～20,000円/㎡(施工方法による)  
●縁石設置 5,000円/m  
●補助器具設置 2,500円/㎡  
●自動かん水装置設置 2,000円/㎡

上限額 70万円(屋上緑化と併用)



☎みどり土木政策課みどりの係 ☎5722-9355、FAX3792-2112



エコ

環境に優しい暮らしをサポートします

環境負荷の少ないエネルギー利用を促進するため、再生可能エネルギー設備などを自宅に設置するかたに、費用の一部を助成します。申請受け付けは6月に開始予定です。詳細は、申請開始に合わせて、めぐる区報や区ウェブサイトでお知らせします。

住宅用再生可能エネルギー・省エネルギー設備設置費助成

- 太陽光発電システム ●家庭用蓄電システム  
●CO<sub>2</sub>冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)  
●ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯器(ハイブリッド給湯器)  
●家庭用燃料電池システム(エネファーム) ●エコ住宅(ZEH、東京ゼロエミ住宅)  
●マンション共用部LED照明

☎環境保全課温暖化対策係 ☎5722-9034、FAX5722-9401

太陽光・蓄電池の  
共同購入参加者を募集



みんなのうちに太陽光

都では、太陽光パネル・蓄電池を割安に設置できるよう、共同で購入する参加者を募集しています。詳細は区☎をご覧ください。

登録期限 9月4日

☎東京みんなのうちに太陽光事務局  
☎0120-723-100

お知らせ

## 契約保養施設は 協定保養施設に移行します



10月1日の宿泊分から、区が契約している契約保養施設(宿泊補助あり)は、協定保養施設(宿泊補助なし)に移行します。宿泊補助はなくなりますが、一般料金よりも安価な区民優待料金(協定料金)で利用できます。

10月1日～8年3月31日の料金

| 移行施設  | 対象       | 協定料金(標準的な料金)                |                             |
|---|----------|-----------------------------|-----------------------------|
|   |          | 月～金曜日・日曜日                   | 土曜日、祝・休日の前日                 |
| ホテル花月園<br>(神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1244-2<br>☎0460-84-8621) | 中学生以上    | 13,200円<br>(16,500円)        | 15,400円<br>(19,800円)        |
|   | 小学生      | 9,240円<br>(11,550円)         | 10,780円<br>(13,860円)        |
|   | 3歳～小学生未満 | 6,600円<br>(8,250円)          | 7,700円<br>(9,900円)          |
| ホテル暖香園<br>(静岡県伊東市竹の内1-3-6<br>☎0557-37-0011)       | 中学生以上    | 13,200円<br>(14,300～16,500円) | 15,950円<br>(16,500～17,600円) |
|   | 小学生      | 9,240円<br>(10,010～11,550円)  | 11,165円<br>(11,550～12,320円) |
|   | 3歳～小学生未満 | 6,600円<br>(7,150～8,250円)    | 7,975円<br>(8,250～8,800円)    |

※ゴールデンウィークや年末年始などの料金は施設にお問い合わせください

**申**希望日の6カ月前から予約受け付け。電話で「目黒区の協定保養施設利用」と申し出た上で、希望施設に申し込み

☎地域振興課庶務係 ☎5722-9870、☎5721-7807

催し物

## 商店街 春のイベント情報



区内の商店街で、楽しいイベントを開催します。日時や会場、内容などは変更になる場合があります。

### チャリティーフリーマーケット

**時**5月11日(日)13:00～17:30。雨天の場合は5月18日(日)に実施

**場**目黒銀座商店街(中目黒駅下車2分)

**問**目黒銀座商店街協同組合 ☎3712-2944



### くすの木まつり

**時**5月18日(日)①13:00②15:00から。小雨実施

**場**中目黒GTタワー前広場(中目黒駅下車1分)

**内**アクロバットユニットによるパフォーマンス、ビンゴゲーム大会(ビンゴカードは商店街で発行する300円以上のレシートと交換)

**問**中目黒GTプラザ商店会(株式会社中目黒ジーティー ☎5704-0046)



### 駒場市場

**時**5月25日(日)12:00～17:00。小雨一部実施

**場**駒場東大前商店会(駒場東大前駅下車3分)

**内**フリーマーケット、飲食販売

**問**駒場東大前商店会(有限会社樫野兄弟商会 ☎090-6105-3051)



お知らせ

## ひきこもりのかたのための めぐろのいばしょ



家にこもりがちなかたのための、安心できる居場所ができました。一人で過ごしても、仲間と過ごしても、話さなくても大丈夫。自分が心地よいと感じる過ごし方で、ひと息ついてみませんか。予約は不要で、匿名でも参加できます。希望があれば個別相談もできます。

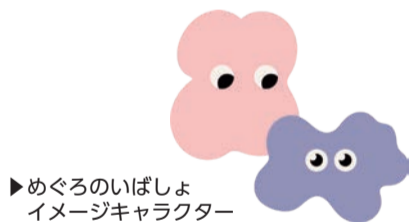
翌月以降も毎月開催します。開催情報などの詳細は、区☎をご覧ください。

**時**4月22日(火)13:30～16:30

(出入りは自由)

**場**総合庁舎本館2階A会議室

**対**15歳以上のひきこもりにお悩みのかた



### ひきこもりに関する相談をお受けします

ひきこもり状態にある本人や家族に寄り添い、サポートします。

#### ひきこもりの相談専用ダイヤル

☎5722-9363、☎5722-9062

#### 福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)

**場**総合庁舎本館2階福祉総合課

#### オンライン相談(予約制)

**時**月～金曜日

①9:00②10:30③13:00④14:30⑤16:00から

**申**区☎、電話、FAX(名前〈匿名・ニックネーム可〉、電話またはEメールアドレス、希望日と時間①～⑤〈第2希望まで〉を記入)で、希望日の1営業日前までに、ひきこもりの相談専用ダイヤル(☎5722-9363、☎5722-9062)へ

☎福祉総合課ふくしの相談係 ☎5722-9064、☎5722-9062

語ろう人権 家庭で地域で



撮影罪を知っていますか  
～みんなで守ろう！安全と人権



☎人権政策課 ☎5722-9214、☎5722-9469

### 盗撮行為の厳罰化

「性的な姿態を撮影する行為等の処罰及び押収物に記録された性的な姿態の影像に係る電磁的記録の消去等に関する法律」が、5年に施行されました。これに基づき、他人の性的な部位や下着等を盗撮する行為などを処罰する、性的姿態等撮影罪ができました。これまでも盗撮行為は、各都道府県の条例で処罰対象でしたが、新たに制定された法律により、3年以下の拘禁刑または300万円以下の罰金という、条例よりも厳しい処罰が科せられます。

### 巧妙化する手口

盗撮の魔の手は、あらゆるところに伸びています。スマートフォンのカメラ機能でスカート内を撮影する、小型カメラをトイレや更衣室等に設置して撮影するなど、手口もさまざまです。

### 被害者を守り、加害を防ぐ

被害者にも責任があるという誤った認識は、被害者に声を上げづらくさせ、苦しめるという二次被害につながります。悪いのは加害

者です。被害者が自らを責める必要はありません。被害者の立場で考え、支援する姿勢が重要です。

また、加害者の罪の意識が薄いという指摘もあります。盗撮被害は被害者の心に大きな傷を負わせます。ましてや、撮影された画像などがインターネット上に拡散された場合、心へのダメージは計り知れません。盗撮は被害者の心を傷つける重大な犯罪なのです。

一方、盗撮行為には依存的な側面もあると言われているため、加害者へのカウンセリングなど、盗撮行為をさせないための治療が必要な場合もあります。

### みんなでつくる安全な地域社会

盗撮は、誰もが被害者になり得る身近な問題です。自分が被害に遭わないよう注意を払うことはもちろん、もし盗撮の被害者と思われる人がいたら、勇気を出して声をかけ、被害者を守りましょう。

そして、こうした犯罪を防止するためには、私たち一人一人が互いの人権を尊重する意識を高めることが重要です。相手を思いやる気持ちを大切に、安全で安心な社会をつくっていきましょう。

スポーツ

目黒区スポーツ表彰に推薦してください

次のいずれかに該当し、行政機関や日本スポーツ協会などが主催する大会で右記の成績を収めた個人・団体

- 区内在住・在学者(区立小・中学校を除く)
- 主たる活動拠点が区内で、そのスポーツを職業にしていない

区は、スポーツ大会で優秀な成績を収めた個人や団体を表彰しています。詳細は、実施要綱(総合庁舎本館1階スポーツ振興課で配布)、区ををご覧くださいか、お問い合わせください。



**対象期間** 成績が確定した翌日から1年以内

**対象成績** ●オリンピック・パラリンピック競技大会で8位以内

●国際大会で3位以内 ●全国・関東・都の大会で優勝

目黒区スポーツ振興課管理係 ☎5722-9690、FAX5722-9754

スポーツ

目黒区体育祭春季大会

区民の皆さんが、日頃励んでいるスポーツの練習成果を試す場として開催しています。



| 種目                                 | 日時                  | 会場             | 対象    | 申込期間            |
|------------------------------------|---------------------|----------------|-------|-----------------|
| ティーボール<br>(台に載せた球を打つ<br>野球に類似した球技) | 5月11日(日)<br>9:00から  | 碑文谷体育館         | 小学生以上 | 当日会場へ           |
| わんぱく相撲                             | 5月11日(日)<br>12:00から | 中央体育館          | 小学生   | 5月4日まで          |
| トリム体操                              | 5月18日(日)<br>9:30から  | 碑文谷体育館         | 小学生以上 | 当日会場へ           |
| ソフトバレーボール                          | 5月25日(日)<br>9:00から  | 碑文谷体育館         | 小学生以上 | 4月15日～<br>5月13日 |
| ゲートボール                             | 5月25日(日)<br>9:00から  | 駒沢オリンピ<br>ック公園 | 18歳以上 | 4月21日～<br>5月16日 |
| 釣魚                                 | フナ釣り                | 茨城県稲敷市<br>境島   | 16歳以上 | 4月15日～<br>5月9日  |
|                                    | 白キス釣り               | 神奈川県三浦<br>市金田湾 |       | 6月12日～<br>7月11日 |
| なぎなた                               | 6月8日(日)<br>9:00から   | 区民センター<br>体育館  | 小学生以上 | 4月21日～<br>5月19日 |

区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(スポーツの学生連盟加入者を除く)

参加費100～10,000円(小・中学生は半額。保険料が必要な場合あり)

主催 目黒区

競技要項(体育館<右記参照>で配布。区から印刷可)に添付の申込書、参加資格が確認できるもの(運転免許証など)を、各申込期間(9:00～21:00に受け付け。最終日は17:00まで)に、体育館または申込先へ持参

| 種目                              | 日時  | 会場                                  | 対象                | 申込期間            |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------|-----------------|
| ゴルフ                             | 6月4日(水)<br>9:00から                                 | アスレチックガーデ<br>ンゴルフ倶楽部(茨<br>城県稲敷市東大沼) | 18歳以上             | 4月24日～<br>5月23日 |
| フットサル                           | 6月8日(日)・15<br>日(日)15:40か<br>ら、6月29日(日)<br>19:00から | 碑文谷体育館                              | 16歳以上             | 4月15日～<br>5月8日  |
| 柔道                              | 6月15日(日)<br>8:30から                                | 中央体育館                               | 小学生以上             | 4月15日～<br>5月14日 |
| バスケットボール                        | 6月15日(日)<br>9:00から                                | 区民センター・八雲<br>体育館                    | 中学生               | 4月28日～<br>5月27日 |
|                                 | 6月22日(日)・<br>29日(日)<br>9:00から                     | 中央体育館                               |                   |                 |
| アクアスロン<br>(水泳・長距離走を<br>続けて行う競技) | 7月6日(日)<br>8:00から                                 | 区民センター屋外プ<br>ール・周辺歩道                | 小学生以上、小学生<br>と保護者 | 4月25日～<br>6月15日 |



▲わんぱく相撲

体育館

駒場体育館(駒場2-19-39)、区民センター体育館(目黒2-4-36)、中央体育館(目黒本町5-22-8)、碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)、八雲体育館(八雲1-1-1 区民キャンパス内)

目黒区体育協会 ☎5722-8088、FAX5734-1032

スポーツ

区立学校の校庭・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

場区立小学校

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(スポーツ振興課で団体登録が必要)

- 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

目黒区スポーツ振興課管理係 ☎5722-9690、FAX5722-9754

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(青葉台3-3-26)   | 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(上目黒3-37-27)  | ソフトバレー=毎月第2・4(水) 19:00～21:00                                   |
| 東山小学校(東山2-24-25)   | 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(目黒2-7-9)    | バドミントン=毎月第2(火)、卓球=毎月第3(金)                                      |
| 田道小学校(目黒1-15-28)   | バドミントン=毎月第2(金)   |
| 油面小学校(中町1-5-4)     | 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(五本木2-24-3)  | 卓球=毎月第1・3(火)<br>バドミントン=毎月第2・4(火)                               |
| 鷹番小学校(中央町1-20-26)  | バドミントン=毎月第1・3(火)   |
| 上目黒小学校(五本木1-12-13) | バドミントン=毎月第2・4(月)   |
| 碑小学校(碑文谷1-18-2)    | 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(碑文谷4-19-25) | 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(平町2-3-1)    | バドミントン=毎月第1・3(土) 18:00～21:00                                   |
| 緑ヶ丘小学校(緑が丘2-13-1)  | 卓球=毎月第2・4(水) 18:30～20:00                                       |
| 東根小学校(東が丘1-20-1)   | 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(八雲3-13-21)   | 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

めぐろ健康ウォーキング塾



さまざまな歩き方を知り、ウォーキングの楽しさを学びます。

**場**碑文谷体育館(碑文谷6-12-43)、区内のウォーキングコース

**師**プロランニングコーチ 金哲彦氏ほか

**対**医師から運動の制限を受けていない高校生以上

**定**80人(抽選) **¥**保険料500円

**申**区、電話で、4月15日～5月7日に、スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)へ

| 日時(全9回)                      | 内容                   |
|------------------------------|----------------------|
| 5月16日(金) 19:00～21:00         | 開講式、ガイダンス、講演・実技      |
| 5月17日(土)～6月12日(木)の間の3日間      | 地区ごとに区内のウォーキングコースで実習 |
| 5月23日～6月6日の毎週金曜日 19:00～20:30 | 講演・実技                |
| 6月14日(土) 9:00～12:00          | 地区合同ウォーク(約5km)       |
| 6月20日(金) 19:00～21:00         | 講評、閉講式               |

問スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)

こどもの日  
スポーツ施設の無料イベント

毎年、こどもの日は体育館でイベントを行っています。この機会に体を思いきり動かして、スポーツを楽しみましょう。未就学児が参加する場合は、必ず保護者が同伴してください。  
※スパイク、サンダル、ヒールなどは禁止

5月3日(祝)  
13:00～16:00  
希望者は当日会場へ

八雲体育館



**場**間八雲1-1-1 区民キャンパス内、  
☎5701-2984、FAX5701-2985

**内**ボッチャ、射的、フリスビーターゲット、わんぱく広場、ボールプール

**持ち物** 屋内靴、タオル、飲み物



キッズランド

5月5日(祝)  
9:00～22:00  
希望者は当日会場へ

屋内プール無料公開



**場**間緑ヶ丘小学校屋内プール  
(緑が丘2-13-1、☎3718-3130、FAX3723-8744)

**場**間五本木小学校屋内プール(五本木2-24-3、☎FAX共通3714-8511)

**場**間碑小学校屋内プール(碑文谷1-18-14、☎FAX共通3793-2606)

**場**間駒場体育館屋内プール(駒場2-19-39、☎3485-7761、FAX3485-3926)

**場**間区民センター体育館屋内プール  
(目黒2-4-36、☎3711-1139、FAX3711-2594)

**対**おむつの取れた3歳～中学生

**持ち物** 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代100円(返却式)

5月5日  
(祝)

中央体育館



**場**間目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540

**持ち物** タオル、飲み物、※は屋内靴

希望者は当日会場へ

| イベント名  | 時間                              | 対象(定員)         |
|--|---------------------------------|----------------|
| 自由遊び広場(※)<br>(卓球、バドミントン、ミニバスケットボール、輪投げ、幼児コーナー) | 10:00～15:40                     | どなたでも          |
| ビームライフル・ビームピストル体験会(※)                          | 10:00～13:00<br>(1回20分、9回)       | 10歳～中学生(先着各6人) |
| 起震車体験・煙ハウス<br>(雨天中止)                           | 10:00～12:00<br>(11:00～11:15を除く) | どなたでも          |

事前申し込み

|   | イベント名            | 時間                           | 対象                             | 定員(抽選) |
|---|------------------|------------------------------|--------------------------------|--------|
| ① | 親子DEダンス(※)       | ①10:00～10:40<br>②11:00～11:50 | ①4歳以上の未就学児と保護者<br>②小学1～3年生と保護者 | 各15組   |
| ② | フラダンス体験会         | ①13:00～14:00<br>②14:30～15:30 | ①4歳～小学3年生<br>②高校生以上            | 各20人   |
| ③ | 産後ヨガwithベビー      | 10:00～10:40                  | 2カ月～ハイハイ前の乳児と母親                | 15組    |
| ④ | 弓道実射体験<br>(雨天中止) | ①9:30～10:30<br>②11:00～12:00  | 中学生以上                          | 各15人   |

**申**区、ハガキ・FAX(希望イベント①～④のいずれか、①②④は希望時間①または②、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称を記入)で、4月15～24日(必着)に、中央体育館(〒152-0002目黒本町5-22-8、FAX3714-9540)へ。窓口申し込み可

5月5日(祝)  
希望者は当日会場へ

碑文谷体育館

**場**間碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943



| イベント名                             |    | 時間                               | 対象(定員)               |
|-----------------------------------|----|----------------------------------|----------------------|
| ① エアーアトラクション、フットゴルフ(※)            |    | 10:00～15:00(12:00～13:00を除く)      | どなたでも                |
| ② ピンボールキャッチ、巨大人生ゲーム、ボールタイムアタック    |    |                                  |                      |
| 硬式テニス教室(※)                        | 基礎 | ①10:00～11:00②13:00～14:00         | 中学生以上(先着各12人)        |
|                                   | 応用 | ①11:00～12:00②14:00～15:00         |                      |
| ③ ジュニアテニス(※)                      |    | ①10:00②11:00③13:00④14:00から(各60分) | 小学3～6年生(先着各12人)      |
| 親子ふれあいテニス(※)                      |    | ①10:00②11:00③13:00④14:00から(各50分) | 3歳～小学2年生と保護者(先着各20組) |
| ソフトテニスを体験しよう(※)                   |    | ①10:00～12:00②13:00～15:00         | 小学生以上(先着各40人)        |
| ④ コップトイ(廃木材を使って工作)、模擬店(クレープ、飲料など) |    | 10:00～15:00(なくなり次第終了)            | どなたでも                |

※雨天中止の場合あり

受付時間

①②開始15分前から終了15分前まで③開始30分前から終了15分前まで

**持ち物** ①運動靴②屋内靴③ラケット・運動靴



フットゴルフ



# 体育館の 教室・イベント

場間各体育館

この他にも募集している教室などがある場合があります。

詳細は、区ををご覧くださいか、お問い合わせください。

区、ハガキ・FAX(希望教室・イベント名、時間を選ぶものは希望時間、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は所在地・名称を記入)で、申込期限(必着)までに、希望体育館へ。窓口申し込み可

※介助が必要なかたは介護者同伴

※費用は保険料などを含む

※保護者1人につき子ども1人

※未就学児は保護者同伴



● 駒場体育館 (〒153-0041駒場2-19-39、☎3485-7761、☎3485-3926)

| 教室名など                     | 日時  | 対象  | 定員(抽選)               | 費用              | 申込期限  |
|---------------------------|---|---|----------------------|-----------------|-------|
| 幼児水泳教室                    | 5月7日～7月16日(6月25日を除く)の毎週水曜日<br>15:00～15:50(全10回)                         | おむつの取れた3歳以上の未就学児  | 40人                  | 5,000円          | 4月29日 |
| 小学生水泳教室                   | 5月7日～7月16日(6月25日を除く)の毎週水曜日<br>①16:00～16:55②③17:00～17:55(各全10回)          | 25mを泳げない①小学1・2年生②小学3～6年生③クロールで25m以上泳げる小学3～6年生               | ①35人<br>②24人<br>③12人 | 5,000円          | 4月27日 |
| ふれあい水中運動教室                | 5月15日～6月19日の毎週木曜日10:00～10:50(全6回)                                       | 身体に障害のあるかた(介助者参加可)  | 15人                  | 300円<br>(介助者無料) | 5月7日  |
| フットサル教室                   | 5月16日～7月18日の毎週金曜日<br>①②15:30～16:20③④16:30～17:25<br>⑤⑥17:35～18:30(各全10回) | ①令和2年4月～3年3月生まれ②平成31年4月～令和2年3月生まれ③小学1年生④小学2年生⑤小学3年生⑥小学4～6年生 | 各15人                 | 5,000円          | 4月30日 |
| 初心者剣道教室                   | 5月17日～7月5日の毎週土曜日16:00～17:30(全8回)  | 小学生以上   | 20人                  | 4,000円          | 4月30日 |
| 知的障がい者スポーツ教室<br>～バスケットボール | 5月24日(土)9:30～11:30  | 1人で参加できる知的障害のある小学生以上  | 5人                   | 250円            | 5月17日 |
| 初心者こども水泳教室                | 6月5日～7月17日(6月26日を除く)の毎週木曜日<br>16:00～17:30(全6回)                          | 25mを続けて泳げない小学生  | 50人                  | 1,200円          | 5月7日  |

● 区民センター体育館 (〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1139、☎3711-2594)

| 教室名など                                  | 日時                                | 対象        | 定員(抽選) | 費用     | 申込期限  |
|--|-----------------------------------|-----------|--------|--------|-------|
| バレエ教室(初級)                              | 5月17日～7月5日の毎週土曜日17:45～18:45(全8回)  | 16歳以上     | 20人    | 4,000円 | 4月25日 |
| 気功・太極拳教室                               | 6月4日～7月23日の毎週水曜日15:00～16:00(全8回)  | 16歳以上     | 30人    | 4,000円 | 5月14日 |
| はじめてのバレエエクササイズ教室                       | 6月5日～7月24日の毎週木曜日12:15～13:15(全8回)  | 16歳以上     | 20人    | 4,000円 | 5月15日 |
| ウォーキング&ノルディックウォーク<br>(ポールを使ったウォーキング)教室 | 6月5日～26日の毎週木曜日12:30～13:30(全4回)    | 16歳以上     | 10人    | 2,000円 | 5月15日 |
| 夜間のリラックスヨガ教室                           | 6月6日～27日の毎週金曜日20:15～21:15(全4回)    | 16歳以上     | 30人    | 2,000円 | 5月16日 |
| スポーツ広場体験会<br>(ミニバレーなど)                 | 6月7日(土)9:00～11:30                 | 小学生以上     | 10人    | 無料     | 5月16日 |
| 60代から始めるヨガ                             | 6月10日～7月29日の毎週火曜日12:00～13:00(全8回) | おおむね60歳以上 | 30人    | 4,000円 | 5月20日 |
| 水あそびマスター教室<br>(水難事故から身を守る方法)           | 6月14日(土)11:00～11:55               | 小学生       | 10人    | 500円   | 5月23日 |

● 碑文谷体育館 (〒152-0003碑文谷6-12-43、☎3760-1941、☎3760-1943)

| 教室名など                       | 日時   | 対象      | 定員(抽選) | 費用     | 申込期限  |
|-----------------------------|--|---------|--------|--------|-------|
| 脂肪燃焼ダンス教室                   | 月曜日  | 20歳以上   | 各15人   | 4,000円 | 4月30日 |
|                             | 土曜日  |         |        | 5,000円 | 4月30日 |
| ダイナミックストレッチ                 | 6月4日～8月6日の毎週水曜日11:30～12:30(全10回)               | 20歳以上   | 20人    | 5,000円 | 4月30日 |
| 自分磨きフィットネス                  | 6月4日～8月6日の毎週水曜日13:00～14:00(全10回)               | 20歳以上   | 23人    | 5,000円 | 4月30日 |
| 体幹トレーニング                    | 6月4日～8月6日の毎週水曜日14:30～15:30(全10回)               | 20歳以上   | 23人    | 5,000円 | 4月30日 |
| ストレスケアのためのヨガ                | 6月5日～8月7日の毎週木曜日10:00～11:00(全10回)               | 20歳以上   | 20人    | 5,000円 | 4月30日 |
| フローヨガ                       | 6月5日～8月7日の毎週木曜日16:00～17:00(全10回)               | 20歳以上   | 15人    | 5,000円 | 4月30日 |
| 障害のあるかたのためのエンジョイ・<br>スポーツ教室 | 6月6・20日、7月4・18日の金曜日<br>13:30～14:30             | 障害のあるかた | なし     | 1回150円 | 4月30日 |
| 健康ダンス教室                     | 6月12日～7月31日の毎週木曜日14:30～15:30(全8回)              | 55歳以上   | 10人    | 4,000円 | 4月30日 |
| シェイプアップディスコ                 | 6月13日～8月8日(7月11日を除く)の毎週金曜日<br>19:30～20:30(全8回) | 20歳以上   | 15人    | 4,000円 | 4月30日 |

● 中央体育館 (〒152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9591、☎3714-9540)

| 教室名など                              | 日時                  | 対象    | 定員(抽選) | 費用   | 申込期限 |
|------------------------------------|---------------------|-------|--------|------|------|
| フランクリンメソッドによる講習会<br>(体の動きを向上させる運動) | 5月22日(木)19:00～20:00 | 16歳以上 | 18人    | 500円 | 5月7日 |

● 八雲体育館 (〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎5701-2984、☎5701-2985)

| 教室名など                        | 日時  | 対象                   | 定員(抽選) | 費用     | 申込期限  |
|------------------------------|---|----------------------|--------|--------|-------|
| 親子のびのびフィットネス                 | 5月19日～7月28日(7月21日を除く)の毎週月曜日<br>13:30～14:30(全10回)    | 自立歩行のできる1～3歳と保護者     | 20組    | 5,000円 | 5月10日 |
| キッズ体操教室                      | 5月19日～7月28日(7月21日を除く)の毎週月曜日<br>14:45～15:45(全10回)    | 4～6歳の未就学児            | 20人    | 5,000円 | 5月10日 |
| 健康運動指導士による「月イチ講座」<br>～ほぐしの極意 | 5月21日(水)19:30～21:00                                 | 16歳以上                | 30人    | 500円   | 5月12日 |
| ズンパ(ダンスフィットネス)               | 5月27日～6月24日の毎週火曜日11:15～12:00(全5回)                   | 16歳以上                | 50人    | 2,500円 | 5月17日 |
| ジュニア初心者テニス教室<br>(八雲体育館で実施)   | 5月27日～6月24日の毎週火曜日<br>①16:00～16:55②17:00～17:55(各全5回) | ①小学1・2年生<br>②小学3～6年生 | 各28人   | 2,500円 | 5月15日 |

情報BOX

申し込みの記入例

1

タイトル

2

郵便番号・住所

3

氏名(ふりがな)

4

電話・FAX番号

5

年齢

6

性別

●対象者は原則区内在住・在勤・在学者

●記事に特に記載がない場合は、

・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

●申込先に所在地がない場合

〒153-8573

目黒区役所(住所不要)

〇〇〇〇課(申込先の宛先)

講演・講習

パソコン教室

| 講座名               | 日時(各全4回)                             | 費用           |
|-------------------|--------------------------------------|--------------|
| かんたんに出来るホームページ    | 4月21日(月)～24日(木)13:30～16:30           | 受講料など16,500円 |
| パワーポイント基礎         | 4月22日(火)～25日(金)9:30～12:30            | 受講料など15,510円 |
| パソコンの仕組みを理解し上手に使う | 4月28日(月)、4月30日(水)～5月2日(金)9:30～12:30  | 受講料など14,300円 |
| 初めてのパソコン          | 4月28日(月)、4月30日(水)～5月2日(金)13:30～16:30 | 受講料など14,850円 |

**場**シルバー人材センターパソコン教室(下目黒2-20-19 下目黒住区センター内)

**定**各10人(先着)

**申**電話で、目黒区シルバー人材センターパソコン教室(☎FAX 共通 6420-0235)へ

初心者アーチェリー講習会

**時**①5月14日～6月11日の毎週水曜日18:30～20:30②5月18日～6月15日の毎週日曜日10:00～12:00(各全5回)

**場**勤労福祉会館(目黒2-4-36 区民センター内)

**対**18歳以上の区内在住・在勤者

**定**各16人(先着)

**¥**保険料500円、会場使用料1回200円

**申**4月16日から、中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135)の窓口へ(月曜日休館)

人生100年時代を応援！「車いす体験講座」

**時**5月15日(木)13:30～16:30

**場**総合庁舎別館4階目黒区社会福祉協議会

**内**歩行介助の方法、車いすの操作方法など

**師**理学療法士 山本奈津子氏

**定**10人(先着)

**申**区☎、電話、FAX(記入例①～⑤を記入)で、4月16日～5月13日に、目黒区社会福祉協議会(☎3714-2841、FAX3711-4954)へ

健康長寿のための講座

①脳リフレッシュ講座

| 日時(各全8回)                               | 会場                    |
|--|-----------------------|
| 5月16日～7月11日(6月20日を除く)の毎週金曜日13:30～15:00 | 八雲住区センター(八雲1-10-5)    |
| 5月23日～7月11日の毎週金曜日10:00～11:30           | 目黒本町社会教育館(目黒本町2-1-20) |

**内**日常に取り入れたい認知症予防の生活習慣や運動

**対**65歳以上の区内在住者

**時**5月19日(月)14:00～16:00

**場**総合庁舎本館2階大会議室

**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

**対**おおむね65歳以上の区内在住者



③お口と食の健康体操教室

**時**5月21日～6月11日の毎週水曜日13:30～15:30(全4回)

**場**東根住区センター(東が丘1-7-14)

**内**オーラルフレイル(口の機能低下)予防につながる講話や口と全身の体操、栄養摂取のポイントなど

**対**65歳以上の区内在住者

**①②③共通**

**定**各20人(先着)

**申**4月16日から、電話で、介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)へ

女性しごと応援キャラバンin目黒

**時**5月19日(月)10:00～12:00

**場**ホテル雅叙園東京(下目黒1-8-1)

**内**求人情報を多角的に見る方法。希望者は個別相談あり(申し込みが必要)

**対**就職希望の女性

**定**50人(先着)

**共催** 目黒区

**申**4月16日から、区☎、電話で、女性しごと応援キャラバン運営事務

局(☎6734-1346)へ。保育(6カ月以上の未就学児)希望者は5月13日までに予約

誰でも簡単にはじめられるスマートで賢い節約術

**時**5月21日(水)10:30～12:00

**場**消費生活センター(目黒2-4-36 区民センター内)

**内**2児の子どもを育てる現役主婦の視点で紹介する簡単節約術

**師**節約アドバイザー 和田由貴氏(右写真)

**定**40人(先着)

**申**4月16日から、区☎、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を記入)で、消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)へ。保育希望者は4月30日までに申し込み

赤十字水上安全法救助員Ⅰ養成講習会

**時**6月5日(木)10:00～16:00、6月6日(金)10:00～16:30、6月9日(月)・10日(火)9:00～12:00、6月11日(水)9:00～13:00、6月13日(金)9:00～17:00(全6回)

**場**区民センター屋内プール(目黒2-4-36)ほか

**対**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

**定**30人(抽選)

**¥**教材費など2,520円

**申**区☎、電話で、5月11日までに、日本赤十字社東京都支部(☎5273-6746)へ

発達サポーター育星(いくせい)講座(基礎a)

| 日程         | テーマ                            |
|------------|--------------------------------|
| ①6月11日(水)  | 特別支援教育                         |
| ②7月2日(水)   | 子どもの発達(診断と評価)                  |
| ③9月17日(水)  | 素質と環境(教育環境の考え方、連携の仕方)          |
| ④10月8日(水)  | 障害特性の理解(高機能自閉症、アスペルガー症候群)と支援方法 |
| ⑤11月12日(水) | 障害特性の理解(自閉症と感覚)と支援方法           |
| ⑥12月10日(水) | 障害特性の理解(ADHD、学習障害)と支援方法        |

**時**9:30～11:30

**場**中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)ほか

**師**明星大学教育学部教授 星山麻木氏(右写真)

**定**50人(抽選)

**申**区☎、電話で、4月15～30日に、発達障害支援拠点ぽると(☎6412-7151)へ

催し物

古民家で見える端午の節句飾り

古民家の座敷に五月人形などを飾ります。

**時**4月19日(土)～5月6日(休)9:30～15:30

**場**目黒区古民家(碑文谷3-11-22 すずめのお宿緑地公園内)

**問**めぐる歴史資料館(☎3715-3571)。希望者は当日会場へ

おかげマルシェ

**時**4月20日(日)11:00～16:00。小雨決行

**場**上目黒氷川神社(大橋2-16-21)

**内**アイシングクッキー作り等のワークショップ、食べ物・雑貨の出店、歌や踊りのステージ、キッズエリアなど

**後援** 目黒区

**問**おかげマルシェ実行委員会(☎090-2470-3337)。希望者は当日会場へ

防火防災フェア・イン・祐天寺

**時**4月29日(祝)12:00～14:30

**場**祐天寺(中目黒5-24-53)

**内**江戸消防記念会のはしご乗り演技披露、東京消防庁音楽隊の演奏、VR(仮想現実)防災車体験、バッテリーミニカーなど

**問**東京消防庁(☎3212-2111)。希望者は当日会場へ



こども無料入浴～しょうぶ湯

**時**5月5日頃の営業時間内(公衆浴場により実施日が異なる)。詳細は区☎をご覧ください

**場**公衆浴場組合目黒支部加盟公衆浴場(8カ所)

**対**区内在住の小中学生以下

**後援** 目黒区

**問**文化浴泉(☎3792-4126)

区内文化財めぐり

**時**5月10日(土)9:30～12:00

**内**縄文時代の遺跡や近代の軍事関連施設跡など、東山地域を巡る(徒歩約4km)

**定**30人(抽選)

**¥**保険料50円

**申**区☎、ハガキ・FAX(記入例①と参加者全員〈4人まで〉の②～④、在勤・在学者は所在地・名称を記入)で、4月24日(必着)までに、生涯学習課文化財係(〒153-0061中目黒3-6-10 めぐる歴史資料館内、☎5722-9320、FAX3715-1325)へ

クラシックコンサート

**時**6月1日(日)14:00～15:30

ア場トキワ松学園(碑文谷4-17-16)  
出演 向山佳絵子(チェロ)ほか  
定200人(先着)  
¥全席自由1,000円。高校生以下は無料  
後援 目黒区  
申4月16日から、専用☎で申し込み  
問トキワ松学園みどり会(☎5725-6072〈火・木曜日〉)へ



## スポーツ

### 五本木小学校屋内プールの一般公開中止

水泳教室などのため、6月13日(金)は利用できません。  
問スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)

### スポルテ目黒特別教室 ボディケア・ピラティス

時6月2日～7月28日(7月21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  
師NAGI PILATES Matworkインストラクター MOTOKO氏  
対18歳以上  
定各20人(抽選)  
¥保険料など1回700円  
申往復ハガキ・FAXに、記入例①～⑤、希望時間①または②を書いて、4月30日(必着)までに、碑文谷体育館(〒152-0003碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX3760-1943)へ

### 着衣水泳教室

時6月13日(金)16:30～18:30  
場五本木小学校屋内プール(五本木2-24-3)  
内水の事故から身を守る方法を体験  
対5歳以上(未就学児は保護者同伴)  
定40人(抽選)  
¥保険料1人50円  
申区☎、電話、ハガキ・FAX(記入例①～④⑥と学年、未就学児は⑤を記入)で、5月9日(必着)までに、スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)へ



## お知らせ

### めぐるパーシモンホール大ホールの利用休止

天井非構造部材落下防止対策工事のため、9年1月12日～10年1月7日は利用できません。小ホール、各室などの利用・申し込み、問い合わせ等は受け付けます。  
問文化・交流課文化・観光係(☎5722-9553)

### スポーツ推進計画改定懇話会の公開

時5月13日(火)18:30～20:30

場総合庁舎本館地下1階第18会議室  
問スポーツ振興課計画指導係(☎5722-9317)。傍聴希望者は当日会場へ

### 4月からの児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給額改定

|     |       | 全部支給    | 一部支給           |
|-----|-------|---------|----------------|
| 第1子 |       | 46,690円 | 11,010～46,680円 |
| 加算額 | 第2子以降 | 11,030円 | 5,520～11,020円  |

| 特別児童扶養手当(月額) |         |
|--------------|---------|
| 重度障害         | 56,800円 |
| 中度障害         | 37,830円 |

問子ども若者課育成給付係(☎5722-9645)

### 新小学1年生への防犯ブザー配布

対4月に国・私立小学校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  
配布期限 8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(子ども医療証など)と在学を証明できるもの(合格通知証・生徒手帳の写しなど)を、総合庁舎本館4階生活安全課(☎5722-9667)の窓口へ

### 原町一丁目3番地区における都市計画決定

原町一丁目3番地区特定防災街区整備地区・防災街区整備事業の都市計画の関係図書は、区☎、総合庁舎本館6階都市計画課でご覧になれます。  
問木密地域整備課(☎5722-9657)



### めぐる地図情報サービスのテーマ追加

区が公開している地図情報と関連情報を、インターネット上で確認できるサービスです。新たに、都市計画施設図、バリアフリーマップを追加しました。  
問都市計画課都市計画係(☎5722-9725)



### 区立学校で活動する学生ボランティアの募集

教員を目指している、または教育に関心を持つ大学生・大学院生を対象に募集します。登録方法など詳細は、区☎をご覧ください。  
内学習指導(学級運営)支援、配慮を要する児童・生徒への支援  
問教育指導課教職員係(☎5722-9311)



### 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(7年度に既に行った事業を含む)

## 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、触れてみませんか。



時6月14日(土)10:00～12:00  
※荒天時は室内プログラム

場目黒川船入場(中目黒1-11-18)

師魚類研究者 君塚芳輝氏

定60人(抽選。小学生以下は保護者同伴)

¥保険料など50円

申区☎、ハガキ・FAX(記入例①②④と参加者全員の③⑤を記入)で、5月15日(必着)までに、みどり土木政策課みどりの係(FAX3792-2112)へ



問みどり土木政策課みどりの係(☎5722-9355、FAX3792-2112)

対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  
助成金額 年度内5万円まで

申申請書(地区サービス事務所、住区センターで配布)を、5月1～31日に、総合庁舎本館1階めぐるボランティア・区民活動センター(☎3714-2534)へ連絡の上、持参

### 高齢者・障害者のための成年後見相談会

司法書士に相談できる機会です。  
時5月16日(金)・17日(土)10:00～16:00

場総合庁舎本館1階西口ロビー  
後援 目黒区

申4月16日から、電話で、公益社団法人成年後見センター・リーガルサポート目黒地区(☎6421-2375、FAX6421-2376)へ

### 都議会議員選挙(6月22日執行)立候補予定者説明会

時5月17日(土)14:00から  
場総合庁舎本館地下1階第15会議室  
定立候補者1人につき2人以内  
申区☎で、5月9日までに、選挙管理委員会事務局(☎5722-9299)へ。保育(未就学児)希望者は申込時に予約



### 固定資産税における土地・家の価格など閲覧(23区内)

固定資産税の納税者は、課税されている土地・家の価格など(縦覧帳簿)をご覧になれます。納税通知書は6月2日に発送予定です。  
縦覧期限 6月30日  
場固定資産が所在する区にある都税事務所  
問目黒都税事務所固定資産税課(☎5722-9056)

### 固定資産税などの納税通知書の送付先変更手続き

住民票の変更手続きをしても、不動産登記簿上の所有者の住所を変更する登記手続きをしないと、23区

内の固定資産税・都市計画税(土地・家屋)の納税通知書の送付先は変更されません。該当者は、土地・家屋が所在する区にある都税事務所に送付先変更届を提出してください。

問目黒都税事務所固定資産税課(☎5722-9056)

## 保健衛生

### 50歳以上胃がん検診(5～7月受診分)

場区内実施医療機関  
内胃X線検査(バリウム)または胃内視鏡検査  
対昭和51年3月31日以前生まれの区内在住者。ただし次のかたを除く①6年度に区の胃がん検診を受診②勤務先・家族検診などで同検査が受けられる③胃の治療中ほか。詳細はお問い合わせください

申区☎、電話で、6月10日までに、健康推進課成人保健係(☎5722-9589)へ



### みんなの栄養相談

①食生活や糖尿病・高血圧・脂質異常症など生活習慣病の栄養相談

時5月12日(月)①9:15②10:15③11:15から、5月30日(金)①13:15②14:15③15:15から(各30分程度)

定各2人(先着)

②乳幼児の食事相談

時5月12日(月)①13:15②14:15③15:15から、5月30日(金)①9:15②10:15③11:15から(各30分程度)

対乳幼児の保護者

定各1人(先着)

①②共通

場総合庁舎本館3階地域保健課

申①は電話、②は区☎で、4月16日から各実施日の7日前までに、地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390、FAX5722-9508)へ



妊婦ごはんとおーるケア

時5月14日(水) 13:30~15:00

場総合庁舎本館3階地域保健課

内妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアほか

師歯科医師 家泉育子氏ほか

対区内在住の妊娠中のかたと同伴者

定8組(先着)

申区で、4月16日~5月12日に、地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390)へ

害虫対策講習会「身の回りのダニ」

時5月22日(木) 14:00~16:00

場総合庁舎本館2階大会議室

師一般財団法人日本環境衛生センター 橋本知幸氏

対区内在住者

定100人(先着)

申区、電話で、4月22日~5月21日に、生活衛生課環境衛生係(☎5722-9502)へ

人材募集

環境審議会委員

任期 7月1日から2年間(年3回程度) 応募資格 7月1日現在、区内に住民登録があり、区内に引き続き3カ月以上在住し、日本語で会話ができる79歳未満のかた。区の他の審議会などの委員・区職員を除く 報酬 1回5,000円 募集人数 5人以内

申区、または封書に環境審議会委員応募と明記の上、作文(環境への配慮で日頃実践していることと

その実践を通じて今後の区の環境施策で重要だと考えること。800字程度)、記入例①~④⑥と生年月日、Eメールアドレスを書いて、5月8日(必着)までに、総合庁舎本館6階環境保全課環境計画係(☎5722-9356)へ郵送・持参

廃棄物減量等推進審議会委員

任期 7月1日から2年間(年2回程度) 応募資格 7月1日現在、区内に住民登録があり、区内に引き続き3カ月以上在住し、日本語で会話ができる79歳未満のかた。区の他の審議会などの委員・区職員を除く 報酬 1回5,000円 募集人数 3人

申区、または封書に廃棄物減量等推進審議会委員応募と明記の上、作文(ごみ減量・リサイクルで実践していることと今後重要だと考えること。800字程度)、記入例①~④⑥と生年月日、Eメールアドレスを書いて、5月8日(必着)までに、総合庁舎本館6階清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、☎5722-9573)へ郵送・FAX・持参

特別区立幼稚園教員等採用候補者

①特別区立幼稚園教員採用候補者 勤務場所 23区の区立幼稚園(大田・足立区を除く) 応募資格 平成3年4月2日以降生まれの幼稚園教諭普通免許状所有者または8年3月31日までの取得見込者 選考方法 1次筆記試験6月22日(日)

申5月13日までに、同組合で提出。詳細は選考案内(23区の教育委員

会事務局、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局で配布)または区をご覧ください

②特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

勤務場所 23区の区立幼稚園(大田・足立区を除く) 応募資格 幼稚園教諭普通免許状所有者 選考方法 書類、面接(新規申込者、区立幼稚園の臨時的任用教員として直近5年間に勤務実績のないかたのみ。申込時に要電話予約)

申申込書(区から印刷可)を、毎月の申込期限(消印有効。更新申込者は6月のみ)までに、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館内、①☎5210-9857、②☎5210-9751)へ郵送

エコライフめぐろ推進協会契約職員

勤務期間 6月1日~8年3月31日(試用期間あり) 勤務時間 8:30~17:15。月18日(シフト制) 勤務場所 エコライフめぐろ推進協会ほか 勤務内容 窓口業務、講座等の企画・運営、ウェブサイトの運営など。車の運転・パソコン操作あり 給与 月額194,700円(その他手当あり) 募集人数 若干名 選考方法 書類・作文選考後、面接

申履歴書と作文(地域における環境保全の普及啓発に関する私の考え。800~1,000字)を、4月30日(必着)までに、総合庁舎別館6階エコライフめぐろ推進協会(☎3715-7835)へ郵送または持参。詳細は募集要項(総合庁舎別館6階エコライフめぐろ推進協会、目黒区エコプラザで配布。協会から印刷可)をご覧ください

おわびと訂正

4月1日号の記事に誤りがありました。おわびして訂正いたします。誤りは次のとおりです。

・9面情報BOX「防犯機器等購入費を補助します」 危機管理課電話番号を「5722-9146」と記載していますが、末尾2桁に誤りがありました。正しくは「5722-9164」です。

・9面情報BOX「乳がん検診を受けましょう」 対象者のただし書き中、「水頭症に対する脳室腹腔シャントをしている」の項目を⑥と記載していますが、正しくは⑦です。

・10面「予防接種に関するお知らせ」 「带状疱疹4月1日から定期予防接種開始」の不活化ワクチン(2回接種)の自己負担額を1回につき11,000円と記載していますが、正しくは1回につき10,000円です。

・11面「4月6日から15日は春の全国交通安全運動期間」 目黒ふれあいフェスティバルの開催時間を「10:30~12:00」と記載していますが、正しくは「10:00~12:00」です。

お知らせ

事業者のエコ容器などの購入費用を補助します

プラスチックは非常に便利な素材ですが、一方で、廃棄物処理や海洋ごみ問題、地球温暖化などのさまざまな地球規模の問題が発生しています。

区は、使い捨てプラスチック削減のため、事業者がテイクアウトなどで使用するエコ容器(紙・木・草・竹など非プラスチックの環境にやさしい素材)の購入費用やリユース容器(洗って繰り返し利用できる素材)の購入・借上げ費用を補助します。詳細は区をご覧ください。

次の条件を全て満たす事業者

●テイクアウトなどでエコ容器包装またはリユース容器を使用し、商品を区内店舗で提供している

●7年度に当補助金の交付を受けていない

●区作成の啓発物(カード)の配布とステッカー(右画像)の掲示に協力できる

上限額 60,000円(エコ容器包装、リユース容器各30,000円まで。併用可)

申請期間 5月1日~12月26日(予算に達し次第終了)

区清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、☎5722-9573)

お知らせ

フードドライブ活動の物品を貸し出します

食べられるのに捨てられている食品の量は、日本で年間約472万トン。1人1日当たりおにぎり1個分の食品を捨てているのと同じです。

フードドライブは、家庭で余っている食品を集めて福祉団体や施設などに提供する活動です。地域、学校や職場で食品ロスを削減する取り組みとして、フードドライブを実施してみませんか。

フードドライブを実施する時に必要な物品を貸し出しています

実施の2週間前までに申請してください。詳細は区をご覧ください。

貸出物品 食品回収コンテナ(下画像)、のぼり旗(右画像)、のぼり旗用ポール・スタンド、卓上ミニのぼり旗

貸出期間 1カ月以内

区清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、☎5722-9573)

| 5月の健康相談ほか                      |   |                              | ☎=予約制 |
|--------------------------------|---|------------------------------|-------|
| 事業名                            | 日時  | 問い合わせ                        |       |
| 歯科衛生相談☎                        | 14日(水)・20日(火)・28日(水)<br>時間はお問い合わせください   | 地域保健課地域保健サービス係<br>☎5722-7057 |       |
| パーキンソン教室☎                      | 28日(水) 14:00~15:30  | 地域保健課保健相談係<br>☎5722-9504     |       |
| 精神保健相談<br>(専門医による)☎            | 1日(木) 13:30~15:30<br>12日(月)・21日(水) 9:30~11:30   |                              |       |
| 精神保健家族会☎                       | 12日(月) 9:30~11:30   |                              |       |
| 依存問題等家族相談☎                     | 〈個別〉<br>1日(木)・7日(水) 9:30~11:20<br>〈グループ〉<br>20日(火) 13:30~15:00  |                              |       |
| 思春期・青年期の親の会☎                   | 〈個別〉<br>19日(月) 15:15~15:45<br>〈グループ〉<br>19日(月) 13:30~15:00  |                              |       |
| 健康相談                           | 毎週(月)~(金) 8:30~17:00<br>(祝・休日を除く)   | 保健予防課保健管理係<br>☎5722-9396     |       |
| B型・C型肝炎ウイルス検査☎                 | 2日(金) 8:45~10:30  |                              |       |
| HIV・性感染症相談・検査☎<br>※予約は実施月の1日から | 19日(月) 9:00~11:00<br><div>オンラインで予約</div> <div></div> | 保健予防課感染症対策係<br>☎5722-9896    |       |

| ●その他の健康相談(面談希望は電話予約) |                          |                               | ※いずれも祝・休日を除く |
|----------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------|
| 相談名                  | 相談日時                     | 問い合わせ・申し込み                    |              |
| 女性のためのからだの相談         | 第1・3(土)<br>10:00~12:00   | 男女平等・共同参画センター<br>(☎5721-8573) |              |
| 女性のためのこころの悩みなんでも相談   | 毎週(火)~(土)<br>10:00~16:00 | 男女平等・共同参画センター<br>(☎5721-8572) |              |

休日(日曜・祝・休日)、土曜日、平日夜間などの  
診察・調剤案内ほか

※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<br>(休) 9:00~11:30、13:00~21:30<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

※支払いは現金のみ



|         |   |            |
|---------|---|------------|
| 鷹番休日薬局  | (土) 17:00~22:00<br>(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20日(日) | いげた歯科医院<br>自由が丘2-15-21  | ☎3718-5715 |
| 4月27日(日) | 今井歯科医院<br>自由が丘1-24-8-2階 | ☎3725-2502 |
| 4月29日(祝) | 中目黒歯科医院<br>中目黒1-1-41    | ☎3793-0148 |

医療を探す

医療情報ネット(ナビイ)  
(24時間受け付け) ☎0570-000692



医療の相談

区内診療所の相談・苦情ほか  
医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852

| くらしの相談 |                                 |                 |                                |  | ☎=予約制        |
|--------|---------------------------------|-----------------|--------------------------------|--|--------------|
|        |                                 |                 |                                |  | ※いずれも祝・休日を除く |
| 相談名    |                                 | 相談日時            |                                | 問い合わせ・申し込み                               |              |
| 全般     | 少年相談☎                           | 第3(火)           | 13:00~16:00                    | 広報広聴課<br>(☎5722-9424)                    |              |
|        | 子育て総合相談                         | 毎週(月)~(土)       | 8:30~17:00                     | こども家庭センター利用者支援係<br>(☎3715-2641)          |              |
|        | 子ども相談室                          | 毎週(水)~(土)       | 10:00~17:00                    | めぐろはあとねっと(子どもの権利擁護委員制度)<br>☎0120-324-810 |              |
|        | 福祉の相談窓口☎<br>(サンデーコンシェルジュ)       | 第4(日)           | 9:00~17:00                     | 福祉総合課ふくしの相談係<br>(☎5722-9064、☎5722-9062)  |              |
|        | ひきこもり相談 <div>オンライン相談もあります</div> | 毎週(月)~(金)       | 8:30~17:00                     | ひきこもり相談専用ダイヤル(☎5722-9363、☎5722-9062)     |              |
| 法律・人権  | 人権身の上相談☎                        | 第1・3(木)         | 13:00~16:00。<br>当日受け付けは15:00まで | 人権政策課人権・同和政策係(☎5722-9280)                |              |
|        | 法律相談☎ <div>オンライン相談もあります</div>   | 第3(木)           | 9:00~12:00                     | 広報広聴課<br>(☎5722-9424)                    |              |
|        |                                 | 毎週(水)、第1・2・5(木) | 13:00~16:00                    |  |              |
|        |                                 | 第4(木)           | 18:00~20:00                    |  |              |
|        | 女性のための法律相談☎                     | 第2・4(土)         | 9:30~12:05                     | 男女平等・共同参画センター(☎5721-8570)                |              |
|        | LGBT相談                          | 第3(土)           | 14:00~17:00                    | 男女平等・共同参画センター(☎5721-8583)                |              |
| 行政ほか   | 行政相談☎                           | 第1(月)           | 13:00~16:00                    | 広報広聴課<br>(☎5722-9424)                    |              |
|        | 行政書士相談☎                         | 第4(金)           | 13:00~16:00                    | 権利擁護センター「めぐろ」<br>(☎5768-3963)            |              |
|        | 保健福祉サービス苦情調整委員による相談             | 週1回             | 午前または午後                        |  |              |
|        | 登記相談☎                           | 第1(金)、第3(月)     | 13:00~16:00                    | 広報広聴課<br>(☎5722-9424)                    |              |
|        | 境界相談☎                           | 第3(月)           |                                |  |              |
| 生活     | 税務相談☎                           | 毎週(火)           |                                |  |              |
|        | 年金・労務相談☎                        | 第3(金)           |                                |  |              |
|        | 不動産取引相談☎                        | 第2・4(月)         |                                |  |              |
|        | 消費生活相談 <div>オンライン相談もあります</div>  | 毎週(月)~(金)       | 9:30~16:30。<br>当日受け付けは16:00まで  | 消費生活センター相談コーナー(☎3711-1140)               |              |
|        | 生活の相談                           |                 | 8:30~17:00                     | めぐろくらしの相談窓口<br>(☎5722-9370)              |              |
| 仕事     | 住まいの相談                          |                 | 10:00~16:00                    | 住まいの相談窓口<br>(☎5722-7237)                 |              |
|        | 住宅増改修相談                         | 第2・4(金)         | 13:00~16:00                    | 広報広聴課<br>(☎5722-9424)                    |              |
|        | ライフプラン相談☎                       | 第2(金)           | 8:30~17:00                     | 高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9719)                 |              |
|        | 内職相談                            | 毎週(月)~(金)       | 9:00~17:00                     | ハローワーク相談室<br>(☎5722-9326)                |              |
|        | 就労相談(ワークサポートめぐろ)                |                 | 10:00~17:00                    | キャリア相談コーナー<br>(☎5722-9632)               |              |
| 仕事     | 受発注情報室                          |                 | 10:00~11:30                    | 受発注創業相談室<br>(☎3711-1185)                 |              |
|        | 創業相談室☎                          |                 | 13:00~16:00                    |  |              |

|   |             |                   |                             |            |
|---|-------------|-------------------|-----------------------------|------------|
| 外国人のための相談<br>Consultation Service for Foreigners<br>外国人咨询 | English(英語) | Mon.-Fri.         | 9:00~12:00、<br>13:00~17:00  | ☎5722-9187 |
|   | 汉语(中国語)     | 每周(一)(二)(三)(四)(五) | 10:00~12:00、<br>13:00~17:00 | ☎5722-9194 |



vol.44

めぐろ観光ボランティアガイド  
いのうえ ゆみこ  
**井上裕美子** さん(76)

### プロフィール

千葉県生まれ。1歳で目黒区へ転居。平成22年から、めぐろ観光ボランティアガイドとして活動。ガイド活動の合間に、勉強会や後輩の育成などに奮闘する。オペラや歌舞伎鑑賞のほか、着物のリフォームなど多彩な趣味を持つ。

### めぐろ観光ボランティアガイドの草分け

「もっと目黒を好きになってほしいです」と話す井上さんは、めぐろ観光ボランティアガイド歴16年目。「立ち寄った地区サービス事務所で、ガイド募集のチラシを見たのがきっかけでした」と話す井上さん。物心つく前から60年以上暮らし愛着のある目黒区で、何かやってみたいと思ったことが大きな要因だといいます。

「当時、ボランティアガイドが立ち上がったばかりで、私以外にメンバーが2人しかおらず、採用が決まってすぐに、まち歩きツアーのガイドをお願いしたいと言われました」。経験も何もない中でのデビューは、洗足周辺の観光スポットを巡るまち歩き。「事務局長さんと事前に洗足駅辺りを歩いてコースを決めたのですが、不安になり、もう一度一人で歩きながら復習したのを覚えています」

当時はボランティアガイドのための研修がなく、独学で学んでいて苦労したという井上さん。現在は、井上さん主導の下、研修内容を決め、新しくボランティアガイドになるかたもしっかり学べる環境が整っているそうです。

知れば知るほど見えてくる  
目黒の魅力を伝えたい



▲ガイドデビューの様子。洗足会館や三合塚などを回り、最後に宮野古民家自然園で栗ご飯を食べるコースをガイド

### 「おもてなし」の気持ちで目黒の魅力を伝えたい

ガイドする楽しさを知った井上さんは、NPO法人東京シティガイドクラブや、旧前田家本邸ガイドボランティアの会の会員になり、研修を受けたり、ツアーに参加して先輩ガイドのやり方を自ら学んだりしながら、ますます情熱を傾けていきました。「自分が面白いと感じた目黒区の歴史を調べて、ツアーでお話しています。参加された方々が『こんな歴史が目黒にあるのか』と驚かれた反応を見ると、やりがいを感じ、長く続けられているのだと思います。なので、ボランティアガイドの皆さんには、観光ガイドのように流ちょうに話ができることが一番大切なのではなく、おもてなしの気持ちで目黒区の魅力を伝え、個性を持ってやるのが大切だとお伝えしています」

### 驚きと発見が日々の活力につながる

井上さんの十八番は、かつて蟠龍寺の境内にあった大仏が、廃仏忌釈(明治時代に起きた仏教排斥運動)により、フランスに渡ることになった話です。「フランスに行く機会があり、その大仏様を直接見ることができました。ガイドの中で、昔の写真とフランスで撮影した写真をお見せすると、皆さんとても喜んでくださいます」

最後に目黒区の魅力を伺うと「目黒区は目黒不動尊、圓融寺、旧前田家本邸あたりが有名どころですが、春なら林試の森公園の河津桜、秋なら東京大学駒場地区キャンパスのイチョウ並木と、四季折々で見どころがたくさんあります。そんな目黒と一緒にアピールしてくれる仲間が増えたらうれしいです。また、目黒区をもっと知りたいかたは、まち歩きツアーにも参加いただけたらと思います」と、笑顔で語ってくれました。

### めぐろ観光ボランティアガイドを募集しています

めぐろ観光まちづくり協会では、目黒区のまちの魅力を発信するボランティアを募集しています。詳細は同協会(☎5722-6850)へお問い合わせください。



## 催し物

### 駒場を巡るまち歩き

時5月22日(木) 10:00～12:30

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)



▲東京大学駒場地区キャンパス

東京大学駒場地区キャンパス、駒場公園、旧前田家本邸を巡りながら、駒場地域のバラの花を見るツアーです(ワイヤレスガイドを使用)。

申ハガキ・FAX・Eメールに、駒場を巡るまち歩きと明記の上、住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢を書いて、4月30日(必着)までに、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、☎5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)へ

問めぐろ観光まちづくり協会(☎5722-6850、☎5722-6891)

## お知らせ

### 新作落語コンテストの作品を募集します

#### 応募規定(他にも要件あり)

下記のお題、またはキーワードを使用して(複数選択可)創作した、未発表の作品(入賞作品の著作権は目黒区民まつり実行委員会に帰属)

**お題** 「もしも目黒の〇〇が〇〇だったら」

**キーワード** 「目黒」「さんま」「気仙沼」「ホヤぼーや」「ダンス(踊り)」

問目黒区民まつり実行委員会事務局

(文化・交流課内、☎5722-9278、☎5722-9378)

新作落語コンテストは、今回で5周年を迎えます。

入賞者は、10月中旬に開催予定の目黒区民まつりで、落語を上演していただきます。詳細は、☎ををご覧ください。



各賞 最優秀賞(1人)＝賞金5万円、審査員特別賞(1人)＝賞金1万円

応募資格 アマチュアのかた(年齢不問)

審査方法

①予選はYouTubeにアップロードされた応募作品の上演動画で審査し、決勝進出者5人程度を選出

②8月31日にめぐろパーシモンホールで開催する決勝大会で、各賞を決定

審査員 九代目春風亭柳枝氏(右写真)、三遊亭れん生氏(左写真)、目黒区民まつり実行委員長など

申☎に必要事項(YouTubeにアップロードした作品の限定公開URLが必要)を記入し、7月16日までに申し込み



# めぐるパーシモンホール情報

## 東京マンドリン宮田楽団定期演奏会(区民無料招待)

時7月5日(土) 14:00開演(13:30開場)  
場めぐるパーシモンホール大ホール  
曲目「魅惑のミュージカルメドレー」「武蔵野の秋」「マンボNo.5」ほか  
定全席指定100人(抽選)  
申ハガキに、東京マンドリン宮田楽団定期演奏会と明記の上、住所、電話と参加者全員(2人まで)の氏名(ふりがな)、年齢を書いて、4月25日(必着)までに、東京マンドリン宮田楽団(〒152-0032平町2-5-17-108、宮田☎090-1858-1284)へ。当選者には6月初旬にチケットを送付

## 東京21世紀管弦楽団 夏休み! 0歳からのオーケストラコンサート

時8月1日(金) ①11:30②14:30開演(開場はいずれも開演の30分前)  
場めぐるパーシモンホール大ホール  
出演 米田覚士(指揮)、東京21世紀管弦楽団  
曲目 チャイコフスキー作曲『くるみ割り人形』から『花のワルツ』ほか  
¥全席指定2,500円、3歳~高校生1,000円  
※2歳まで膝上鑑賞可。座席が必要な場合は有料



チケット取り扱い ①~③。発売中  
①専用電話☎5701-2904(10:00~19:00)  
②チケットセンター窓口(10:00~19:00)  
③めぐるパーシモンホールWeb  
めぐるパーシモンホール(八雲1-1-1 区民キャンパス内)



問めぐるパーシモンホール事業課(☎5701-2913、FAX5701-2968)



目黒区美術館  
Meguro Museum of Art, Tokyo

## 遥かなるイタリア 川村清雄と寺崎武男

目黒区美術館は、戦前に欧米に留学した画家の作品を収集し、紹介してきました。この展覧会では、イタリアに留学した画家、川村清雄と寺崎武男を取り上げ、東西の文化を研究し、日本における洋画のあり方を模索した二人の制作を展覧します。

留学から帰国した川村は、びょうぶや漆器、板に油彩で描くなどユニークな作品を残します。一方、壁画の研究にいそしんだ寺崎は帰国後、カトリック碑文谷教会などに作品を残しました。



川村清雄「ベネチア風景」1920~34年頃、油彩、水性絵具・板

時4月19日(土)~6月8日(日) 10:00~18:00(入館は17:30まで。月曜日休館。5月5日は開館し、5月7日は休館)  
¥一般900(700)円、高校生・大学生・65歳以上700(550)円、中学生以下無料  
※( )内は20人以上の団体料金  
※障害のあるかと付き添い者1人は無料  
〈区民割引〉区内在住・在勤・在学が分かるものを提示すると団体料金で入場できます(他の割引と併用不可)

場問目黒区美術館(目黒2-4-36 区民センター内、☎3714-1201、FAX3715-9328)

## MEGURO PRESENT 抽選5人



写真はイメージです

めぐる区報 読者プレゼント

クイズの回答者に、区内のお店から提供していただいた自慢の品物やサービスを進呈します。

### クイズに答えて応募しよう!

右の絵の手話は  
なんという意味で  
しょう?



ヒントは2・3面

問広報広聴課(☎5722-9486、FAX5722-8674)

### 今月のプレゼント ヘアカット

対区内在住者

申区、ハガキ(クイズの答え、区報で取り上げてほしいこと、今号の感想、住所、氏名、年代を記入)で、4月30日(必着)までに、広報広聴課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉)へ。当選者の発表は、引換券の発送をもってかえさせていただきます



提供していただいたのは

## cut&color SUZU

都立大学駅周辺にあるリーズナブルな美容院。マンツーマンでの施術で、年齢や性別問わず、さまざまなカットに対応します。13~16時には、特別な料金でカットを提供しています。

時水~日曜日9:00~18:00  
場中根2-4-17 問☎080-7555-1530



## 捨てずにおいしく 食べきりレシピでMGR100!

食品ロス問題に取り組む料理研究家 行長万里さん



今回の  
食べきり食材

お茶漬けの素、  
ハム

余りがちなお茶漬けの素と開封後期限が短いハムを使い切ります。



### お茶漬けポテトサラダ

#### 作り方

- ジャガイモはよく洗って皮のまま4等分にする。耐熱ボウルに入れて、レンジ用のふたまたはラップをし、600Wのレンジで4分加熱する
- ①の粗熱が取れたら皮を薄くむき、皮に小麦粉をまぶす。ジャガイモはマッシャーでつぶす
- フライパンに油を入れて②の皮を中火で約3分カリカリに焼き、取り出す
- ハムは半分に切り3mm幅に切る。水菜は1cmの長さに切る
- ②でつぶしたジャガイモに③の残った油、④、お茶漬けの素、マヨネーズ、牛乳を入れて混ぜ、器に盛り、③をのせて完成

\*ジャガイモは芽や緑色になった部分は必ず取り除きましょう  
\*お茶漬けの素はお好みの味のもので作れます

調理時間 13分

#### 材料(3人分)

ジャガイモ 1個(約180g)  
ハム 1枚(約15g)  
水菜 30g  
お茶漬けの素 1袋(約6g)  
マヨネーズ 大さじ2/3  
油 大さじ1と1/2  
牛乳 大さじ1  
小麦粉 小さじ1/2

MGR100は、M(目黒)・G(ごみ)・R(リデュース)・100グラムの略称。1人1日100gのごみ減量を目指すための合言葉です。

過去の紹介  
レシピは  
こちらから



問清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、FAX5722-9573)

区で初の取り組み！

MEGUROこどもモニターを募集します！  
子どもの皆さんの声を聴かせてください

区子ども若者課子ども若者施策推進係  
(☎5722-8723、FAX5722-9328)

子どもから愛されるまちをつくるため、子どもの皆さんから声をたくさん聴かせてもらう取り組みをスタートします。  
モニターになったかたは、アンケートフォームで区の取り組みについて意見を回答していただきます。いただいた意見は、今後のまちづくりに活用します。一緒に未来のめぐろをつくっていきましょう。

こどもモニターってなに？

子どもたちがいきいきと過ごすことのできるまちづくりのため、子どもたちが区のさまざまな課題について意見や思いを伝えるのが、こどもモニターです。



内容

年に3回(6・10月、8年2月予定)に行う、区の取り組みについてのアンケートに回答

対象

- 小学1～3年生
- 小学4～6年生
- 中学生
- 高校生(高校生年代を含む)

定員

各50人(先着)

申し込み方法

区☎から、4月16日～5月1日に申し込み

※区内在学・在勤者は生年月日が確認できる学生証などの資料を提出

※当選結果は、5月中旬に申込者全員に通知



謝礼

アンケート回答1回につき  
ギフトカード500円分  
(3回全てのアンケート終了後に送付)



4月23日～5月12日は

こどもの読書週間



こどもの読書週間の期間中、図書館では、本の存在を身近に感じてもらえるイベントを開催します。詳細は区☎をご覧ください。申し込みの記載のないものは当日会場へお越しください。

※未就学児は保護者同伴



区八雲中央図書館サービス係(☎5701-2795、FAX5701-2794)

| イベント名                           | 日時                                       |             | 内容  | 会場・問い合わせ  |
|---------------------------------|--|-------------|---|---|
| 図書館の仕事を体験しよう！1日図書館員             | 4月29日(祝)<br>①10:00～11:30<br>②14:00～15:30 |             | 本棚の整理や本の装備など図書館スタッフの仕事を体験<br>☎小学5・6年生<br>定各3人(抽選)<br>☎電話で、4月16～20日に申し込み | 八雲中央図書館<br>(八雲1-1-1 区民キャンパス内、<br>☎5701-2795、<br>FAX5701-2794) |
| 開運！春の図書館おみくじ～キミのしおりにぴったりの本はコレだ！ | 4月26日(土)～<br>5月14日(水)                    |             | オリジナルのしおり作りと、おすすめ本を記載したくじ引き   | 大橋図書館<br>(大橋1-5-1 クロスエアタワー9階、<br>☎3770-3101、<br>FAX3770-3103) |
| 赤ちゃんのスペシャルおはなし会                 | 4月16日(水)                                 | 15:00～15:20 | 中目黒GTホールのスクリーンで、手遊び絵本を紹介<br>☎0～4歳                                       | 中目黒駅前図書館<br>(上目黒2-1-3 中目黒GT内、<br>☎3710-7253、<br>FAX3791-5616) |
| こどものスペシャルおはなし会                  |  | 15:30～16:00 | ライトアート(ペンライトを用いた光の撮影)を体験するお話し会<br>☎3歳～小学生<br>定10組(先着)                   |   |
| こどもの読書週間テーマ展示                   | 4月16日(水)～<br>5月11日(日)                    |             | 図書館スタッフがおすすめする子どもの本をオリジナルのPOPで紹介  |   |
| えらんですすんでよんでみて                   | 4月27日(日)～<br>5月31日(土)                    |             | チャートの質問に答えて、絵本を借りる  | 区民センター図書館<br>(目黒2-4-36、<br>☎3711-1138、<br>FAX3711-1142)       |

| イベント名             | 日時                      | 内容                                      | 会場・問い合わせ  |
|-------------------|-------------------------|---|---|
| オリジナルカードケースをつくろう！ | 4月23日(水)<br>15:30～16:00 | カードケースにデコレーションをする<br>☎小学生以下<br>定10人(先着) | 守屋図書館<br>(五本木2-20-15、<br>☎3711-7465、<br>FAX3791-6018)   |
| ワクワクえほんくじびき       | 4月27日(日)～<br>5月10日(土)   | くじに記載された番号の絵本を貸し出し                      |   |
| 春のワクワクおはなし会       | 4月29日(祝)<br>15:30～16:00 | 人気シリーズの大型絵本の読み聞かせ<br>☎小学生以下<br>定10人(先着) |   |
| おすすめのほんすきなほん      | 4月23日(水)～<br>5月18日(日)   | 来館者から募集した本の紹介文を児童室に展示                   | 目黒本町図書館<br>(目黒本町2-1-20、<br>☎3792-6325、<br>FAX3792-4728) |
| まちがいさがし～どこどこどこ？   | 4月23日(水)～<br>5月11日(日)   | 初級編、中級編、上級編に分けた間違い探し                    | 洗足図書館<br>(洗足2-8-26、<br>☎3719-7651、<br>FAX3719-7030)     |
| みどりに関する本の展示       |                         | みどりに関する絵本などを展示                          |   |
| みどりをを感じる青空おはなし会   | 5月10日(土)<br>10:30～11:00 | みどりに関する本の読み聞かせ。先着10人に記念品をプレゼント          |   |
| 読書 de BINGO!      | 4月23日(水)～<br>5月11日(日)   | ビンゴカードに記載された本を借り、列をそろえると記念品をプレゼント       | 緑が丘図書館<br>(緑が丘2-14-23、<br>☎3723-0661、<br>FAX3723-0799)  |

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.



環境にやさしい植物油インキを使用しています



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用



見やすいユニバーサルデザイン  
フォントを採用しています。