

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

8 | 15 令和7年(2025年)
NO.2215

つながりつくる
わたしたちのまち。

Main Contents

p.2・3 特集 地域の人が主体の「手づくりのまち」 西小山
p.4 脳に効く! ウォーキンググループづくりコース

p.6 9月は東京都自殺対策強化月間
p.16 目黒のさんま祭 焼きさんま券申し込み開始!



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



つながりつくる わたしたちのまち。

地域の人が主体の 「手づくりのまち」

駅前に多くの商店が並び、暮らしやすい下町として親しまれている西小山。実は、過去に都が実施した「地震に関する地域危険度測定調査」で総合危険度が高い地域と評価されていました。そんな状況を変えようと、防災性の向上と共に活気あるコミュニティづくりを進めてきたのが、ここ西小山に暮らす人たちです。平成21年に、地域主体で立ち上げた「**西小山街づくり協議会**」を中心に、「災害に強く、にぎわいと潤いのあるまち」を目指してさまざまな取り組みを行ってきました。そのうちの 하나가、にこまる MINE PARKの開園です。西小山の最大の魅力である「人のつながりの良さ」を発信するため、にこま通りとえびす通りの商店街が交わる場所に新たな交流の場を生み出しました。住民が主体となってつくり上げる、まさに「手づくりのまち」西小山。その魅力をご紹介します。

■木密地域整備課
(☎5722-9672、FAX5722-9239)



NEW 西小山

令和7年
4月1日
に誕生

にこまる MINE PARK

西小山駅からほど近い小さな公園。「みんなの広場」をコンセプトに、子どもからお年寄りまで利用できるにぎわいの場としてオープンしました。実証実験や検討会を重ね、多くのかたの想いをカタチにした場所です。地域の方々が立ち上げたボランティア団体「**にこまる MINE PARKの会**」が区と協力して管理運営を行っています。

西小山 VOICE

みんなで 頭を悩ませて 手づくり！

一人一人のMINE（私の） 想いが集まる公園にしたい！

ふらっと立ち寄れるにこまる MINE PARKは、住民が主体となって管理することで気軽にイベントを開催できるのがポイントです。「MINE」には、「私たち住民の手から、新たなつながりやにぎわいを生むんだ」という熱い想いが込められています！



にこまる MINE PARKの会
会長 榎野邦貴さん

西小山 MAP

西小山らしくも 災害に強いまち

地域住民が主体となり、ともに支え合いながらまちの活力を守ってきた西小山。これからも潤いのあるまちであり続けるために、「災害に強く、安全・安心なまちづくり」を進めています。

MEGURO+
西小山エリアの
防災術

補助第46号線を活用した 防災訓練

住民の防災意識を高め、まち全体の防災性アップにつなげるために近隣町会合同で実施しています。令和6年度は消火栓の開け方や放水手順を確認しました。

西小山
街づくりニュース



無電柱化

災害時に安全な経路で避難できるよう、無電柱化を進めています。駅前通り東は、電柱が無くなると同時に道路幅が約2m広がりました。



共同マンションと クラフトビレッジ

にこまる MINE PARKと同様に、地域の防災性向上を図る共同化事業の一環として建設された2つの施設。クラフトビレッジ西小山は「食」で人をつなぐ、新しい憩いのスポットです。



共同マンション
(パークホームズ西小山)

商店街

西小山の象徴ともいえる2つの商店街。下町風情あふれるこの場所も「火が燃え広がらないまち」となるよう、木造の店舗や住宅が密集している地域で不燃化建て替えを推進しています。

人のつながりの良さを大切に みんなでまちをつくっています！

西小山はもともと、住民同士が肩を寄せ合うように住みながら商売をしてきたまちです。下町的な親しみやすさあふれるこの場所で、日常的な住民同士のつながりをさらに深めていきたいと思っています。



西小山街づくり協議会
会長 後藤有能さん

はじめは、都の調査での 総合危険度ランク5の評価

災害時の危険が高い地域であった過去から、現在は住民と区が連携して、安全かつ活気のあるまちづくりを進めています。地域で一丸となってさまざまな取り組みを続けてきた西小山の魅力をぜひ知ってください。



区担当者
木密地域整備課職員

日常の
街づくり
暮らしやすさなど
への取り組み

防災の
街づくり
安全確保を
実現する
取り組み

ハードソフト両面のまちづくり

「手づくりのまち」の理由。

西小山の人はこれまで、互いに支え合いながらまちを彩り、活気にあふれる地域へと発展させてきました。そんな魅力ある住民性や地域性が育まれたワケを、歴史や文化からひもといていきましょう。

理由 1

THE東京ローカル 人があたたかい下町



商店街を中心に栄えた西小山。そこで暮らす人々の間には深い絆があり、「困った時はお互いさま」の助け合いが日常的に行われているのが特徴です。昔から地域全体でまちおこしに尽力してきた文化があるからこそ生まれるチームワークが、あたたかい西小山を形づくっています。

PICK UP

秋の風物詩である地域主体のまつり 例大祭

毎年9月の連休に合わせて碑文谷八幡宮で開催される例大祭は、西小山の一大イベント。近隣町会の神輿（みこし）が一同に集まる宮入の光景は圧巻です。複数の町会が集結して行うまちの練り歩きは、いざという時に協力できる関係づくりに一役買っています。



■9月13日（土）・14日（日）18:00から

理由 2

目指せ！燃えないまち 防災のまちづくり

「燃えないまち・燃え広がらないまち」の実現に向けて、不燃化建て替えの推進や救助活動の場となるオープンスペースの確保、道路整備などに取り組んできました。これからも住民と行政が連携し、多様なリスクに対応できる安全なまちづくりを進めます。

これまでの整備状況

1997年	補助第30号線（西小山駅駅前広場）事業開始
2001年	木造住宅密集地域整備事業開始（目黒本町六丁目・原町地区）
2006年	西小山駅の地下化
2015年	補助第46号線（原町・洗足）道路整備着手
2016年	都市防災不燃化促進事業開始

理由 3

にぎわいと潤いを大切に 日常のまちづくり

いざという時に支え合える地域であれるよう、日頃から住民同士のつながりを大切にしています。そんな住民たちの声を集めて、防災マップをつくりました。地域のネットワークを生かし、まち全体で備えておくことが、災害に強く、にぎわいある西小山であり続けるための秘訣です。

にこまる MINE PARKと
パークホームズ西小山の敷地内に設置！



シニアの部活

脳に効く！

ウォーキンググループづくりコース

区は、心身の健康を支援する取り組み「シニアの部活」を実施しています。

シニアの部活では、めぐる手ぬぐい体操グループ(※)とウォーキンググループの2つのコースがあります。

講座で出会った仲間と、グループをつくり、修了後は自分たちで週1回の活動継続を目指します。

仲間と元気にいきいきと活動しませんか。 ※5月に募集終了

☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、FAX5722-9716)





「人とつながる」自主グループ活動は、
フレイル予防に効果があります！

運動をグループで週1回以上行っている人は、
要介護になる可能性が低くなります。

コースを卒業したグループに聞きました

わくわくウォーキング

時 毎週木曜日の午前中

場 不動住区センターいこいの家コミュニティルーム、
林試の森公園



ウォーキンググループの活動を始めて、半年がたちました。現在16人で活動を継続しています。

活動では、いこいの家でおしゃべりした後、準備体操をはじめ、林試の森公園をウォーキングし、不動住区センターでひと休みをルーティーンとしています。役割は、おせっかい係、ごくろうさん係、号令係など、みんなで分担しており、それぞれ助け合って活動しています。

写真や記録はLINEグループで共有していて、集合写真を撮ることが習慣になっています。月1回の遠出では、中目黒公園にある花とみどりの学習館、旧朝倉家住宅などに行っています。また、区の助成金や出前講座なども活用し、活動の支えにしています。

週1回のウォーキングは、みんなと一緒に
から続けられるんです。

林試の森公園は、季節によって景色や花などの
移り変わりを感じながら楽しめるので、
飽きずに歩けますよ。若いメンバーも多く、
グループを引っ張ってくれたり刺激をもら
えたりするので、ありがたい存在です。



● コースの流れ



まずは、体験・説明会にお申し込みください

体験・説明会に
参加後、
会場でコースの
申し込みを
受け付けます



会場	体験・説明会日時	コース日時(全16回)	申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く
駒場住区センター	9月26日(金) 9:30～11:30	10月3日～令和8年1月30日(12月26日、1月2日を除く)の毎週金曜日 9:30～11:30	スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125 (火～金曜日10:00～17:00)
不動住区センター	9月30日(火) 9:30～11:30	10月7日～令和8年1月27日(12月30日を除く)の毎週火曜日 9:30～11:30	セントラルスポーツ株式会社 ☎5543-1888 (月～金曜日10:00～18:00)
五本木住区センター	9月24日(水) 9:30～11:30	10月1日～令和8年1月21日(12月31日を除く)の毎週水曜日 9:30～11:30	
原町住区センター	10月9日(木) 14:00～16:00	10月16日～令和8年2月5日(1月1日を除く)の毎週木曜日 14:00～16:00	
東根住区センター	9月24日(水) 14:00～16:00	10月1日～令和8年1月21日(12月31日を除く)の毎週水曜日 14:00～16:00	スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125 (火～金曜日10:00～17:00)

☑ 自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者 定 各20人(先着) 申 8月18日から、電話 先 各申込先(上表)



お知らせ

地域交流サロン・会食サービスの利用者募集

希望者は当日会場へ

地域交流サロンに参加しませんか

お茶などを飲みながら楽しく話したり、塗り絵や折り紙などをしたりして自由に過ごすことができる地域の居場所です。
地域の皆さんと歌ったり、介護予防体操をしたりするなどのイベントも実施しています。
健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりのきっかけにぜひ気軽にお立ち寄りください。



のぼり旗が目印です



会場	日時(祝・休日を除く)など
特別養護老人ホーム東山 (☎3791-8451)	毎週木曜日11:00～15:00
特別養護老人ホーム中目黒 (☎5704-3631)	毎週火曜日11:00～15:00
高齢者センター (☎5721-2291)	毎週月・木曜日10:00～16:00 ☎60歳以上の区内在住者
さんホーム目黒 (☎6303-3137)	毎週水曜日11:00～15:00
特別養護老人ホーム東が丘 (☎5481-5639)	毎週金曜日11:00～15:00
こぶしえん (☎5722-5550)	毎週金曜日13:00～14:00 (8月22日、10月31日を除く)

会食サービス(10月～令和8年3月)を利用しませんか

地域のかたと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図ります。また、栄養士による栄養相談も実施します。

☎ 次のいずれかに該当する区内在住者

- ①65歳以上で一人暮らし
- ②世帯全員が65歳以上
- ③日中、65歳以上のみになる

¥ 1食400円

☎ 9月2日までに、窓口

☎ 高齢福祉課(総合庁舎本館2階)、各地域包括支援センター、各会場(下表)



会場	日時(12:00～13:00。祝・休日を除く)	定員(抽選)
特別養護老人ホーム東山	毎週木曜日	15人
特別養護老人ホーム中目黒	毎週火曜日	15人
高齢者センター	毎週月・木曜日	各20人
さんホーム目黒	毎週水曜日	15人
特別養護老人ホーム東が丘	毎週金曜日	15人
こぶしえん	毎週金曜日(10月31日を除く)	12人

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



お知らせ

高齢者を狙う 悪質商法に注意!

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です。
悪質業者は言葉巧みに不安をあおり、さまざまな手口でシニア世代の財産を狙っています。被害防止には、家族や地域などの見守りが大切です。トラブルなどに気付いた時は、すぐにご相談ください。



架空請求

実在する会社や公的機関の名をかたって、「未納料金がある」と請求される手口です。



対策

- 身に覚えのない請求は無視する。相手の電話番号やメールには絶対に連絡しない
- 電話やメールのほか、ハガキなどの郵便物で請求する手口にも注意が必要

通信販売トラブル

「定期縛りなし」「初回限定〇%オフ」のインターネット広告を見て、一回だけのつもりで健康食品や化粧品を注文すると、実は定期購入だったという相談が寄せられています。



対策

- 「定期縛りなし」は購入回数の条件はないが、解約手続きが必要
- 注文する前に、必ず確認
 - ・定期購入が条件になっていないか
 - ・支払方法、総額
 - ・解約や返品の内容、利用規約

総務省などをかたる不審な電話

総務省や大手通信会社の名をかたり、自動音声ガイダンスで「2時間後に電話が使えなくなる」と偽って、個人情報を聞き出そうとする手口です。



対策

- 総務省や大手通信会社が自動音声ガイダンスで電話が使えなくなるといった連絡はしないため、無視する
- 個人情報は絶対に伝えない

点検商法 例:屋根・外壁工事、給湯器、分電盤など

自宅を訪問し、点検した後は「すぐに修理しないと大変」などと不安をあおり、工事の契約をせまる手口です。



対策

- 安易に玄関を開けず、インターホン越しやドアチェーンをしたまままで対応し、不要だと思ったらきっぱりと断る
- 必要だと思っても、その場で契約せず、家族や知人に相談したり、複数業者から見積もりを取ったりするなど、慎重に検討する
- 法定点検と称して、先に電話で日程を決めさせる手口も。正式な点検は、書面通知があり、点検の場で工事契約は勧めない

困った時はご相談ください

- 消費生活センター(区民センター内)
相談専用電話 ☎3711-1140
受付時間 月～金曜日9:30～16:00(祝・休日を除く)
- 高齢者被害特別相談を実施します
消費生活センター(電話・対面)でお受けします。
☎9月8日(月)～10日(水)9:30～16:00

多重債務でお悩みのかたへ

複数の消費者金融などから借り入れし多重債務に陥ると、個人の知識や努力だけで解決することは困難です。早期に専門家に相談して、債務整理などの対応を検討することが大切です。
消費生活センターでは、相談者の状況に合った専門の相談機関をご案内します。



詳しくはこちら>>>



- 多重債務110番(無料特別相談)
債務整理の方法と適切な専門機関を案内します。希望者は消費生活センターへご相談ください。
受付日時 9月1日(月)・2日(火)
9:30～16:00

☎ 消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)



講座・催し

9月は東京都自殺対策強化月間

講演会「ここを守るためのストレスケアのポイント」

時 10月10日(金) 14:00～16:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

師 公認心理師 田中剛氏

対 区内在住・在勤・在学者

定 100人(先着)

申 8月18日～9月26日に、区Web/電話。手話通訳希望者は、9月19日までに予約



自殺対策パネル展

心の相談窓口や自殺予防のための展示、リーフレットの配布をします。

時 8月29日(金) 9:00～9月5日(金) 16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

ゲートキーパー養成講座

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。

●動画配信

NPO法人OVAによる講座「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」を配信しています。



●ゲートキーパー養成講座(中級編)

時 9月18日(木) 10:00～12:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

師 NPO法人メンタルケア協議会精神保健福祉士 西村由紀氏

対 過去の区のゲートキーパー養成講座受講者

定 60人(先着)

申 8月18日～9月11日に、区Web/電話



令和6年の全国の自殺者数は20,320人、都は2,187人、区は36人です。全国的には統計開始以降2番目に少ない数値となりましたが、自殺死亡率は、主要先進7カ国の中で最も高くなっています。特にここ数年では小学～高校生の自殺が増え、令和6年は529人の尊い命が失われています。区では相談窓口のほか、悩みをもつかた・支援するかたの講座などを実施します。



悩んでいる人も、身近にいるあなたも、ご相談ください

自殺の背景には健康問題、経済・生活問題、勤務問題などさまざまな要因が複雑に絡み合っています。一人で抱え込まず、ご相談ください。

また、身近な人がいつもと様子が違うと気がついたら、声をかけてください。あなたの声かけや、話を聴くことが、その人の支えになることがあります。必要な時は、専門機関などの相談窓口につないでください。

●区の相談窓口

保健師が心と体の健康相談など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) 問 地域保健課保健相談係(☎5722-9504)

●相談ほっとLINE@東京

LINEで相談できます。 時 毎日15:00～22:30

LINE相談はこちら



●とうきょう自死遺族総合支援窓口(☎5357-1536)

時 月～金曜日14:00～18:00(8月29日までは15:00～19:00)、日曜日13:00～17:00(祝・休日を除く)。メール相談は常時受け付け



●関係機関の特別相談

相談機関	電話	特別相談	通常相談
フリーダイヤル特別相談	☎0120-58-9090(特別相談期間のみ)、☎5286-9090	8月20日(水)～9月5日(金) 20:00～翌2:30 月曜日は22:30から、火曜日は17:00から	毎日20:00～翌2:30
有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話	☎3842-5311	9月の毎週火・水・金・土・日曜日(祝日、第3・4日曜日を除く) 12:00～20:00	毎週火・水・金・土曜日 12:00～20:00
(全国)自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	毎日16:00～21:00 9月10日(水)～16日(火)は8:00～翌8:00	毎日16:00～21:00 毎月10日は8:00～翌8:00
(東京)東京いのちの電話	☎3264-4343	毎日24時間	
東京都自殺相談ダイヤル～ところといのちのほっとライン	☎0570-087478	9月19日(金)～23日(祝) 24時間	毎日12:00～翌5:30
自死遺族傾聴電話	☎3796-5453	9月2日(火)～6日(土) 11:00～17:00	毎週火・木・土曜日 11:00～17:00
自死遺族相談ダイヤル	☎3261-4350	9月8日(月)～10日(水) 12:00～18:00	毎週木・日曜日 12:00～18:00

問 先 健康推進課健康づくり係(☎5722-9584、FAX 5722-9329)



お知らせ

情報公開・個人情報保護制度の運用状況

令和6年度の情報公開・個人情報保護制度の運用状況をお知らせします。

情報公開・個人情報保護制度 >>>



区議会情報公開制度 >>>



情報公開制度

公正で開かれた区政を推進し、区政への区民参加を促進するために実施しています。

●行政情報開示請求の決定状況など

開示請求の決定状況は表1、請求者の区分は表2のとおりです。開示請求による開示以外にも、情報の公表や提供、会議の公開を進めています。年間で447件の情報の公表や、延べ67回の会議を公開しました。

区議会でも、独自に情報公開制度を設けています。令和6年度は2件の開示請求がありました。

▼表1 行政情報開示請求の開示決定状況(件数)

全部開示	部分開示	不存在	不開示	存否応答拒否	合計
58	86	8	2	1	155

▼表2 行政情報開示請求の請求者の区分(件数)

区内居住者	区内事業者	理由明記者
21	9	125

個人情報保護制度

区は、個人情報を扱う業務は、あらかじめ登録することとしています。利用目的や記録項目、記録範囲を記載した個人情報ファイル簿は区Webまたは総務課(総合庁舎本館4階)でご覧になれます。なお、区のシステムに登録されている個人情報は、住民記録に関する情報や住民税に関する情報などがあります。

●自己情報開示請求の決定状況

住民票の写しなど、125件の開示請求がありました。開示請求の決定状況は表3のとおりです。



●個人情報の保有の制限、利用・提供の制限

個人情報は、法令の定める所掌事務や業務を遂行するために必要な場合に限り、利用目的を特定して保有します。また、利用目的以外の目的のために保有個人情報を利用・提供は、①法令に定めがある②本人が同意している③区や他の行政機関などが法令の定める所掌事務や業務の遂行に必要な範囲で相当の理由がある④専ら統計の作成や学術研究の目的である⑤本人以外に提供することが明らかに本人の利益になる場合を除き、禁止されています。個人情報を目的以外に利用・提供した件数は表4のとおりです。

▼表3 自己情報開示請求の決定状況(件数)

全部開示	部分開示	不存在	不開示	存否応答拒否	合計
64	50	11	0	0	125

▼表4 個人情報保護制度の目的外利用・外部提供の運用状況(件数)

目的外利用	外部提供
378	836

問 総務課法務係(☎5722-9216、FAX 5722-9409)



お知らせ

未就園児の定期通園事業 「はじめのいっぽ」

令和8年4月から開始することも誰でも通園制度(乳児等通園支援事業)に向けて、試行的に未就園児の定期通園事業を開始します。

子どもが定期的に通園することで、人や物への興味・関心が広がり、成長発達に資する豊かな経験をもたらします。子どもが人生の最初の一步を健やかに踏み出せるように、応援していく子育て支援の一つとなります。

実施期間 11月～令和8年3月
時 毎週火～木曜日のいずれかの
曜日で9:00～11:30(月4回10
時間まで利用可)

場 中央町保育園

対 保育園などを利用していない、
11月1日現在6カ月～3歳未満の
区内在住の乳幼児

定 各曜日4人(抽選)

¥ 無料

申 9月16日～30日に、区 [Web](#)



問 保育計画課保育計画係(☎5722-9866、FAX5722-8715)



お知らせ

目黒観光写真コンクール 作品を募集します



目黒は、昔から絶景スポットの多い地域として知られてきました。江戸時代には、目黒の三社として有名な目黒不動尊・大鳥神社・高幡寺金毘羅大権現のほか、祐天寺などの門前は大いににぎわいを見せていました。また、富士山が眺められる高台に築かれた元富士塚と新富士塚は江戸の名所でした。

現在も区内には、目黒川の桜、目黒天空庭園、多くの神社仏閣など、人々を魅了する景色や絶景スポットが多くあります。皆さんが日常の中で見つけた、目黒のすてきな風景の写真をぜひご応募ください。応募方法などの詳細は区 [Web](#) をご覧ください。

テーマ	目黒百景～日常にひそむ絶景
-----	---------------

募集期間 8月15日～9月30日

応募資格 国内在住者(中学生以下は保護者の了承が必要)

応募方法 めぐろ観光まちづくり協会 [Web](#) 申込フォーム/郵送/Instagramへの投稿
※応募作品は未発表のもので、応募者本人が撮影したものに限り

※作品は区内で撮影されたものであれば
撮影時期は不問

賞品 金賞目黒区商店街商品券3万円分、
銀賞同商品券2万円分など(全10賞あり)



令和6年金賞作品「行人坂の夕陽」

問 めぐろ観光まちづくり協会(☎5722-6850、FAX5722-6891)



お知らせ

権利擁護センター「めぐろ」 令和6年度事業報告

権利擁護センター「めぐろ」は、高齢者や障害のあるかたが地域で安心して自立した生活を送ることができるよう、さまざまな支援を行っています。
また、保健福祉サービス苦情調整委員の事務局としての業務も行っています。

相談事業

●一般相談(表1)

成年後見制度の概要、高齢者や障害のあるかたへの福祉サービスの利用・日常的な金銭管理などの相談を受け付けています。

●専門相談(相談件数78件)

成年後見制度の利用、遺言・相続などについて、弁護士や司法書士による無料相談を行っています(予約制)。

▼表1 一般相談件数

内容	件数
権利擁護	1,886
成年後見制度など	1,124
苦情相談	93
その他	31
合計	3,134

日常生活自立支援事業・身体障害者等福祉サービス 利用援助事業(年度末契約件数54件)

判断能力が十分でない高齢者や障害のあるかたなどに、次の支援を行います(有料)。

- 福祉サービス利用援助(郵便物などの書類整理、各種行政手続きなど)
- 日常的な金銭管理(預貯金からの生活費払い戻し、公共料金支払いなど)

成年後見制度の利用支援事業

●後見人などの紹介(紹介件数39件)

親族以外の後見人などを希望するかたに、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家を紹介します。

●法人後見などの受任(表2)

親族や専門家に後見人を依頼することが困難なかたに、目黒区社会福祉協議会が法人として法定後見人などを受任しています。

▼表2 法定後見人などの年度末受任件数

内容	件数
法定後見人	5
法定後見監督人	7

●成年後見制度の啓発・親族後見人へのサポートなど

専門家で構成する「めぐろ成年後見ネットワーク」と協力し、講演会や出張講座、親族後見人支援のための交流会などを実施しています。

問 権利擁護センター「めぐろ」(☎5768-3964、FAX5768-3965)

保健福祉サービス苦情調整委員による 苦情調整事業(相談件数93件)



保健福祉サービスの苦情などを、利用者に代わり法律や福祉の専門家である保健福祉サービス苦情調整委員が中立的な立場で調査し、対応します。

●苦情申し立て(表3)

苦情調整委員が面談を行い、申立書を受け付けます。

●苦情調整委員の対応状況(表4)

申し立てについて調査を行い、結果を申立人に通知すると共に、事業者などに改善の要望などを行います。

▼表3 苦情申立件数

内容	件数
介護保険に関するもの	2
高齢者福祉に関するもの	0
保健福祉に関するもの	0
障害者福祉に関するもの	0
障害者総合支援法に関するもの	1
低所得に関するもの	1
子育て支援に関するもの	0
保育に関するもの	0
合計	4

▼表4 苦情調整委員の対応件数

内容	件数
勧告	3
意見表明	0
文書による申し入れ	1
口頭による申し入れ	0
文書による要望	1
口頭による要望	0
申し立ての取り下げ	0
面談のみ	0
その他	0
合計	5

令和6年度苦情調整委員運用状況報告書は、8月下旬から、区 [Web](#)、権利擁護センター「めぐろ」(総合庁舎本館1階)、地域包括支援センターでご覧になれます。



スポーツ

eスポーツ体験イベント



日本国内でもここ数年注目されている、eスポーツ。子どもから高齢者まで世代を問わず楽しめる、体を使ったバーチャルスポーツが体験できます。ぜひ気軽にご参加ください。

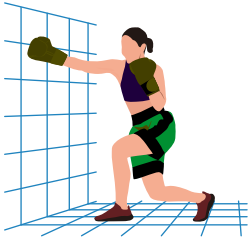
サイバーボッチャ

ボールやルールは、通常のボッチャと同じ。大きな違いは、ボール間の距離を審判に代わって、カメラが自動計測してくれること。他にもモニターに試合状況が映るなど、観戦者も含め、より手軽でダイナミックに楽しむことができます。



VRスーパースポーツ

スポーツが得意な人も、苦手な人も気軽に楽しめるVR(仮想現実)スポーツ。専用ゴーグルを着用し、バーチャル空間でボクシングまたは射撃が体験できます。



※画像はイメージです

時 9月13日(土)①12:00②13:00③14:00
④15:00から(各60分)
場 中央体育館
定 各20人(抽選)
申 9月1日までに、区 Web / 電話

問 先 スポーツ振興課スポーツ事業係(☎ 5722-9695、FAX 5722-9754)



スポーツ

トップアスリート交流イベント 「柔道」



パリ2024オリンピック柔道で金メダルを獲得した角田選手が、小・中学生を対象に柔道の楽しさを教えてください。現役金メダリストに直接指導してもらえる貴重な機会です。ぜひご参加ください。

時 9月13日(土)①10:00～11:35②13:00～14:35
場 中央体育館
内 柔道女子48kg級金メダリストの角田夏実さんによるデモンストレーションや実技指導など
対 区内在住・在学の①小学1～3年生②小学4年～中学生(家族の見学可)
定 各40人(抽選)
申 9月1日までに、区 Web



角田夏実さん

平成4年千葉県生まれ。令和3～5年の世界柔道選手権女子48kg級で3連覇、この3年間の世界選手権は計15試合全て一本勝ちで勝利。代名詞となる巴(ともえ)投げと関節技を駆使し、パリ2024オリンピックでは日本柔道界最年長31歳での金メダルを獲得。

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



スポーツ

目黒区体育祭秋季大会



対 区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体加入者(学生連盟加入者を除く)
¥ 100円～10,000円(小・中学生は原則半額。種目により、実費や保険料が必要な場合あり)
主催 目黒区など
申 申込期間(9:00～21:00)に受け付け。最終日は17:00までに、競技要項(各体育館で配布。区 Web 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)を各体育館窓口/指定先窓口



種目		日時	会場	対象	申込期間
相撲		9月7日(日) 13:00から	中央体育館	小学～高校生	当日会場へ
弓道		①9月14日(日)・ ②9月23日(祝) 9:15から		①中学・高校生 ②18歳以上	8月15日～29日
エアロビック		9月21日(日) 9:30から		どなたでも	当日会場へ
バドミントン		①9月23日(祝)・ ②10月19日(日) 8:50から		①中学・高校生 ②18歳以上	①8月15日～9月1日 ②9月1日～29日
ライフル射撃	ライフル	9月28日(日) 9:00から	伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋)	銃所持許可証保持者	8月15日～9月12日
	ビームライフル	10月19日(日) 9:00から	中央体育館	10歳以上	9月12日～10月10日
	エアライフル			銃所持許可証保持者	
卓球		9月28日(日) 9:00から	駒場体育館	小学～高校生	9月3日～10日
ソフトボール	予選	9月28日(日) 9:00から	碑文谷体育館	18歳以上の女性	8月15日～9月12日
	決勝	10月19日(日) 9:00から			
健康体操		9月28日(日) 13:00から	中央体育館	小学生以上	9月9日～26日
グラウンドゴルフ		10月4日(土) 9:00から	碑文谷体育館		8月20日～9月19日
少林寺拳法		10月5日(日) 8:30から	中央体育館		8月15日～9月19日
柔道		10月12日(日) 8:30から	中央体育館		8月15日～9月5日
ミニバレー		10月5日(日) 9:00から	八雲体育館	中学生以上	8月29日～9月28日
フットサル		10月12日(日)・19日(日) 16:00から、 10月26日(日) 19:00から	碑文谷体育館	高校生以上	8月19日～9月8日
アーチェリー		10月13日(祝) 9:00から	勤労福祉会館	小学生以上	8月27日～9月26日
剣道		11月2日(日) 8:30から	中央体育館	小学生以上	8月18日～9月16日

問 目黒体育協会(☎ 5722-8088、FAX 5734-1032)

体育館の 教室・ イベント



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。



掲載情報への申し込み方法

- ☎ 各申込期限までに、区 ☎ /FAX/ハガキ (希望教室・イベント名〈時間を選ぶものは希望時間〉、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX、年齢、性別、学年、在勤・在学・在園者は名称・所在地)/窓口
☎ 各体育館

※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人につき子どもは1人

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

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
ゲートボールイベント	9月15日(祝)	9:00～11:00	小学生以上	20人	無料	9月4日
キッズダンス	9月22日～12月15日(10月13日、11月3日・24日を除く)の毎週月曜日(各全10回)	①16:00～17:00 ②17:15～18:15	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各20人	5,000円	9月10日
小学生水泳教室水曜	9月24日～11月26日の毎週水曜日(各全10回)	①16:00～16:55 ②③17:00～17:55	25mを泳げない①小学1・2年生 ②小学3～6年生、③フクロールで25m以上泳げる小学3～6年生	①35人 ②24人 ③12人	5,000円	9月4日
小学生水泳教室土曜	9月27日～11月29日の毎週土曜日(各全10回)	①14:00～14:55 ②15:00～15:55	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各30人	5,000円	9月9日
こま散歩(区内を散歩)	9月28日(日)	10:00～13:00	約5km歩ける小学生以上	20人	無料	9月11日
フットサル教室	10月3日～12月5日の毎週金曜日(各全10回)	①②15:30～16:20 ③④16:30～17:25 ⑤⑥17:35～18:30	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	9月3日

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

教室名など		日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
介護予防プログラム オンライン レッスン(体育館または自宅で参加)		9月23日(祝)	14:00～15:00	おおむね60歳以上	10人	無料	9月2日
エコウォーキング (目黒川沿いのごみを拾いながら歩く)		9月28日(日)	9:30～10:30	小学生以上	10人	無料	9月5日
気功・太極拳教室		10月1日～11月19日の毎週水曜日(全8回)	15:00～16:00	16歳以上	30人	4,000円	9月10日
初心者こども水泳教室		10月1日～29日(10月13日を除く)の 毎週月・水曜日(全8回)	16:15～17:30	25mを続けて泳げない小学生	30人	4,000円	9月10日
ウォーキング&ノルディックウォーク教室		10月2日～23日の毎週木曜日(全4回)	12:30～13:30	16歳以上	10人	2,000円	9月11日
初心者テニス教室	基礎編	10月4日～11月22日の毎週土曜日(各全8回)	9:00～11:00	中学生以上	各20人	4,000円	8月29日
	応用編						

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

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
ベビトレヨガ(産後の骨盤ケアと赤ちゃんの脳トレ遊び)	10月3日～31日の毎週金曜日(全5回)	13:30～14:30	首の据わった3カ月～立ち歩き前までの乳児と母親	15組	1組 2,500円	8月31日
幼児英語リトミック教室	10月8日～11月12日の毎週水曜日(各全6回)	①10:00～10:40 ②10:50～11:30 ③11:40～12:20	①②1歳と保護者 ③2歳と保護者	各12組	1組 3,000円	8月31日

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

教室名など		日程	時間	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 (体の動きを向上させる運動)		9月30日(火)	10:30～11:30	16歳以上	18人	500円	9月16日
産後ヨガwithベビー		10月9日～12月11日の毎週木曜日(全10回)	10:00～11:00	9月24日現在、2カ月～ ハイハイ前の乳児と保護者	12組	1組 5,000円	9月24日
スローエアロビクスダンス教室		10月10日～12月12日の毎週金曜日(全10回)	9:15～10:15	16歳以上	18人	5,000円	9月24日
エアロビクスダンス教室		10月10日～12月12日の毎週金曜日(全10回)	10:30～11:30	16歳以上	18人	5,000円	9月24日
親子体操教室		10月20日～12月22日(11月3日・24日を除く)の 毎週月曜日(各全8回)	①10:00～10:50 ②11:00～12:00	①1歳6カ月～2歳6カ月と保護者 ②2～5歳と保護者	各20組	1組 4,000円	10月6日
ハワイアンフラ	10:30	10月23日～12月25日の毎週木曜日(各全10回)	10:30～11:30	16歳以上	各18人	5,000円	10月6日
	13:00		13:00～14:00				
キッズフラダンス				16:45～17:45			

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

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
健康運動指導士による「月イチ講座」疲労を抜く、脱力健康体操	9月17日(水)	19:30～21:00	16歳以上	30人	500円	9月8日
フリーグ選手によるジュニアフットサル体験会	9月22日(月)	①16:00～17:00 ②17:10～18:10 ③18:20～19:20	①4～6歳の未就学児 ②小学1・2年生 ③小学3～6年生	各30人	500円	9月13日
フリーグ選手によるジュニアフットサル教室	9月29日～11月10日(10月13日、11月3日を除く)の毎週月曜日(各全5回)	①16:00～17:00 ②17:10～18:10 ③18:20～19:20	①4～6歳の未就学児 ②小学1・2年生 ③小学3～6年生	各30人	2,500円	9月22日
親子のびのびフィットネス	9月29日～12月22日(10月13日、11月3日・24日を除く)の毎週月曜日(全10回)	13:30～14:30	自立歩行のできる1～3歳と保護者	20組	5,000円	9月20日
やさしいピラティス	10月7日～11月4日の毎週火曜日(全5回)	10:50～11:50	16歳以上	50人	2,500円	9月27日
ランニングに活かせる講座 楽に走るための基礎づくり	10月11日(土)	10:00～11:00	16歳以上	25人	500円	10月2日



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)

申し込みの記載がないイベント記事は、当日会場へ
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

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)



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。



講座・催し

中小企業センター

①女性のためのハーブ講座

時9月9日(火)・24日(水)、10月7日(火)・
21日(火)19:00～20:30(全4回)

内ブレンドハーブティー作り

師ハーブセラピスト 伊藤日出子氏

対区内在住の勤労者・
在勤者の女性

¥参加費8,800円



②宅地建物取引士試験直前対策講座

時9月27日(土)、10月4日(土)
13:00～17:00(全2回)

内民法・その他の分野、宅建業法・法
令制限

師ライフライセンス代表 小西秀一氏

対区内在住の勤労者、在勤者

¥教材費12,000円
(重要ポイント講座
受講者は10,000円)



①②共通

場中小企業センター(区民センター内)

定各20人(先着)

申①8月16日～9月2日②8月16日
～9月20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15日は開館し、翌日休館)

パソコン教室

講座名	日時(全5回)
ワード 基礎	8月25日(月)～29日(金) 9:30～12:30
エクセル 基礎	8月24日～9月21日の 毎週日曜日13:30～16:30

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)

¥受講料など18,810円

申電話

先同教室(☎FAX共通6420-0235)

高齢者センター「納涼祭」

時8月23日(土) 10:00～16:00

場高齢者センター

内自主サークルによる舞台発表など

問高齢者センター(☎5721-2291、
FAX5721-2293)

消費者被害防止!!スマホ安全教室

時9月19日(金) 14:00～16:00

場八雲住区センター

内インターネットトラブルの対処
法、安全な利用ポイント

師(一社)消費生活総合サポート
センター派遣講師

対スマートフォン操作初心者

定10人(抽選)

申9月1日までに、区Web/電話/FAX
(記入例①～④)

先消費生活センター
(☎3711-1133、
FAX3711-5297)



手話劇「シンデレラ」

時9月7日(日) 14:00～16:00

場めぐろパーシモンホール小ホール

内ろう者などが演じる、手話で表現
する新たなシンデレラ演劇

定150人(先着)

申8月18日～9月3日に、区Web

問障害者支援課

身体障害者相談係
(☎5722-9850、
FAX3715-4424)



東京音楽大学コラボレーティブ
ピアノ演奏会

時9月13日(土)

18:00開演(17:15開場)

場TCMホール

出演 東京音楽大学教員

¥全席指定2,000円(未就学児は
入場不可)

チケット取り扱い 東京音楽大学チ
ケットサイト

問演奏会お問い合わせ
窓口(☎6379-3788)

〈区民無料招待〉

定10人(先着)

申8月20日10:00～24日
10:00に、専用Web

問東京音楽大学演奏セン
ター(☎6455-2757)



童謡コンサート

時10月5日(日) 14:00～16:00

場トキワ松学園

出演 眞理ヨシコ(歌)など

定200人(先着)

¥全席自由1,000円
(高校生以下は無料)

申8月16日から、専用Web

問トキワ松学園みどり会
(☎5725-6072
〈火・木曜日〉)



目黒ユネスコ日本語教室
～初級者向け

日時	費用※
9月9日～12月11日(9月23日を除く)の毎週火・木曜日10:00～11:45(全27回)	受講料 8,100円
9月13日～12月13日の毎週土曜日10:00～11:45(全14回)	受講料 4,200円

※教科書代別途

※途中参加の場合、回数に応じて計算

場めぐろ学校サポートセンター

対16歳以上の日本語を母語としな
いかた

定各8人(先着)

申8月16日～31日に、区Web

先NPO法人目黒ユネスコ協
会(☎070-2347-3906、
FAX5725-6160)



目指せ健康な100歳!
フレイルチェック会

時9月12日(金) 14:00～16:00

場中央町社会教育館

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

定20人(先着)

申8月18日から、電話

先介護保険課介護予防係

(☎5722-9608、FAX5722-9716)

健康長寿のための講座
ひざの痛み予防講習会

時9月22日(月)・29日(月)

13:30～15:00(全2回)

場高齢者センター

内膝の痛みを予防する体操と講話

対医師から運動を止められていな
い65歳以上の区内在住者

定25人(先着)

申8月18日から、電話

先介護保険課介護予防係

(☎5722-9608、FAX5722-9716)

子育て支援協力会員
基礎研修会

時9月12日(金)9:45～15:30、9月
24日(水)・10月1日(水)9:30～
15:30(全3回)

場目黒区社会福祉協議会(総合庁
舎別館4階)

内子どもの救命・応急手当など

師NPO法人シーボウル海の教室

中村智子氏など

定15人(先着)

申8月18日から、専用Web/電話/FAX
(記入例①～④)

先ファミリー・サポート・
センター(☎3714-90
47、FAX3711-4954)



目黒消防団入団体験会

時9月15日(祝)10:00～12:00

場目黒消防署

内活動内容の説明、放水体験など

定30人(先着)

申8月18日～9月10日に、電話

先目黒消防署

(☎3710-0119、FAX3794-4196)



多職種研修会
グリーンケアの実践を共に学ぶ

時9月18日(木) 14:00～15:45

場八雲住区センター

内大切なものを失ったかたを支え
る方法

師臨床心理士 藤崎義宣氏

定20人(先着)

申8月16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)



伝統文化「いけ花・茶の湯」
親子教室

コース	いけ花	茶の湯
会場	E会議室(総合 庁舎本館1階)	はぎの間(総合 庁舎本館1階)
費用	花代1組 6,600円	茶菓子代1組 6,000円
申込先	目黒区華道茶道連盟	
	得本 (〒152-0022 柿の木坂1-27- 25、☎FAX 5729-7151)	遠山 (〒152-0004 鷹番3-4-4、 ☎FAX3716- 3644)

時9月20日、10月18日、11月15日、
12月20日、令和8年1月10日・31
日の土曜日10:00～11:30(全6
回)

対小学生と保護者

定各13組(抽選)

申8月25日までに、電話/FAX/
ハガキ(記入例①～⑤)

選択的夫婦別姓制度を学ぶ
(オンライン開催)

時9月20日(土)14:00～15:30
師立命館大学産業社会学部教授
筒井淳也氏
定20人(先着)
申8月18日から、区Web/電話
先人権政策課
男女平等センター係
(☎5721-8570)

国際交流ボランティア講座

時9月23日(祝)10:00～12:00
場目黒区国際交流協会(総合庁舎
別館5階)
内区内の外国人支援、国際交流団
体による講義、活動紹介、ワーク
ショップ、個別相談会
対高校生以上
定25人(先着)
申8月18日～9月7日に、
専用Web
問同協会(☎3715-4671)

女性しごと応援キャラバン
in目黒

時9月26日(金)10:00～12:00
場ホテル雅叙園東京
内相手を尊重しながら自分の意見を
伝える方法・関わり方。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)
申8月18日から、区Web/電話。保育
(6カ月以上の未就学児)希望者
は9月19日12:00までに予約
先女性しごと応援キャラ
バン運営事務局
(☎6734-1346)

自分らしく生きることを支える
理解と支援

時9月27日(土)14:00～16:00
場中目黒GTプラザホール
師NPO法人東京都自閉症
協会役員 綿貫愛子氏
定100人(先着)
申8月16日～9月20日に、区Web/電
話/FAX(記入例①～④)。手話通
訳希望者は9月9日までに予約
先発達障害支援拠点ぽると
(☎6412-7151、
FAX3760-0521)

楽しい理科実験・芳香剤作りと
磁石のふしぎ

時9月28日(日)①10:00～12:00
②13:00～15:00
場区民センター社会教育館
内①吸水性樹脂の芳香剤作り②磁
石の力を利用した面白い実験
師(一社)ディレクトフォース理科実
験グループ
対小学4年～中学生

定各24人(抽選)
申8月22日までに、区Web/電話/
FAX/ハガキ(記入例①～⑤と
Eメールアドレス)/窓口
問区民センター社会教育館
(〒153-0063目黒2-
4-36、☎3711-1137、
FAX3711-1168)

読み聞かせボランティア活動の
ための講座

時10月3日(金)・17日(金)・24日
(金)14:00～16:00(全3回)
場緑が丘文化会館
内図書館でのおはなし会に向けた
読み聞かせ講座
師JPIC読書アドバイザー
児玉ひろ美氏
定20人
(区内在住者を優先して抽選)
申8月15日～29日に、区Web/往復ハ
ガキ(記入例①～④と読み聞かせ
経験の有無)
先八雲中央図書館サービス係
(〒152-0023八雲1-1-1
区民キャンパス内、
☎5701-2795)

スポーツ

プールの一般公開中止・
臨時休業

①は初心者こども水泳教室のため、
②は施設点検のため、利用できま
せん。

施設名	期間
①緑ヶ丘小学校 屋内プール	9月30日～10月24日 の毎週火・金曜日 15:20～18:20
②区民センター 体育館屋内 プール	12月1日(月) ～4日(木)

問①スポーツ振興課スポーツ事業係
(☎5722-9695)、②区民セン
ター体育館(☎3711-1139)

中央体育館第2格技場の
使用中止

天井工事のため、令和8年1月～3月
は利用できません。
問スポーツ振興課計画指導係
(☎5722-9317)

東大式足が速くなる教室・試合
観戦

時8月30日(土)13:00～17:30
場東京大学駒場地区キャンパスなど
内東京大学アメリカンフットボール
部の練習メニューで体の動かし
方を体験。終了後、調布市で試合
観戦
対小学生以下と保護者
定100組(抽選)
¥チケット代1組1,400円

申8月27日までに、区Web
問スポーツ振興課スポーツ
事業係(☎5722-9695)

親子でソフトボール大会

時9月27日(土)8:30～13:00
場砧野球場
(世田谷区喜多見1-12-2)
師スポーツ少年団少年野球指導者
対小学1～4年生と保護者
定30組(抽選)
申8月15日～9月10日に、区Web/FAX
/往復ハガキ(記入例①～⑤、区外
在住で区内在学のかたは、学校名
と所在地)/申込書(各体育館で配
布)を窓口
先目黒体育協会
(〒152-0002 目黒本町5-22-8
中央体育館内、
☎5722-8088、
FAX5734-1032)

初心者こども水泳教室

時9月30日～10月24日の毎週火・
金曜日16:15～17:30(全8回)
場緑ヶ丘小学校屋内プール
師目黒区水泳連盟指導員
対25mを続けて泳げない小学生
(前年度受講者を除く)
定50人(抽選)
¥保険料400円
申9月5日までに、区Web
問スポーツ振興課スポーツ
事業係(☎5722-9695)

お知らせ

中根住区センター・いこいの家の
臨時休館

令和8年2月1日(日)～28日(土)は
設備工事のため、休館します。コミュ
ニティルームの利用受け付けは、通
常どおり行います。
対象施設 ①中根住区センター
②中根住区センターいこいの家コ
ミュニティルーム
問①西部地区サービス事務所地域
コミュニティ支援係
(☎5731-2505)、
②高齢福祉課いきがい支援係
(☎5722-9837)

Jアラートの全国一斉試験放送
を実施します

緊急時の情報連絡手段Jアラート
(全国瞬時警報システム)の試験放
送を、区内65カ所の防災行政無線

から行います。
時8月20日(水)11:00頃
問防災課(☎5723-8700)

会議を公開します

会議名	日時・会場
①公契約 審議会	8月26日(火) 18:00～20:00 入札室 (総合庁舎本館地下1階)
問契約課契約改善・検査係 (☎5722-9668)	
②男女平等・ 共同参画 審議会	9月2日(火) 16:00～18:00 特別会議室 (総合庁舎本館4階)
問人権政策課男女平等・多様性推進係 (☎5722-9422、FAX5722-9469)	
③地域包括 ケア推進 委員会	9月3日(水) 18:30～20:30 大会議室 (総合庁舎本館2階)
問介護保険課介護保険計画係 (☎5722-9840、FAX5722-9716)	

※傍聴希望者は当日会場へ。
①定員8人を超えた場合は、抽選
※手話通訳希望者は②8月19日③8月22日
までに予約

こどもの人権110番

こどもの人権相談強化週間として、
相談を受け付けます。
☎0120-007-110
時8月27日(水)～9月2日(火)8:30
～19:00(土・日曜日は10:00～
17:00)
相談員 人権擁護委員、法務局職員
問東京法務局
(☎0570-011-000)

シルバー人材センター
女性対象入会説明会

時9月4日(木)10:00～12:00
場目黒区シルバー人材センター
(田道ふれあい館内)
内説明会后、現役会員と話ができる
懇談会あり(要予約)
対区内在住の60歳以上の女性
定20人(先着)
問同センター(☎3793-0181)

手話通訳者全国統一試験

時12月6日(土)10:00～16:30
¥受験料6,000円
(一部対象者へ助成あり)
選考方法 筆記、実技。合格者と手
話通訳士有資格者は、令和8年3月
中旬に区の登録面接を実施予定
申8月17日～9月11日に、Eメール
(記入例①③④、Eメールアドレス、
手話学習歴)
先手話通訳者全国統一試験目黒区
運営委員会
(✉meguro.touitsu@gmail.com)
問障害者支援課
身体障害者相談係
(☎5722-9368、
FAX3715-4424)

就学時健康診断

令和8年4月に小学校入学予定の子どもを対象に、就学時健康診断を行います。日程表は区 [Web](#) でご覧になれます。健康診断の通知書は、9月に対象世帯へ郵送します。

問 学校運営課保健給食・健康係 (☎5722-9306) 


SNS広告宣伝活動費を補助します

内 SNSへの有料広告・広告制作費
補助額 対象経費の8/10(上限額10万円)

対 創業から5年未満の区内中小企業者・個人事業主

定 15社(先着)


申 8月18日～12月26日(消印有効)に、申請書類(申込先で配布。区 [Web](#) から印刷可)を郵送/窓口

先 産業経済・消費生活課中小企業振興係(〒153-0063目黒2-4-36 区民センター内、☎3711-1134) 

アスベスト調査費用の一部を助成します

建築物の解体や補修などを行う場合、アスベスト含有建材の事前調査が法令で義務付けられています。アスベスト含有が疑われる吹き付け材などの分析調査を専門機関に依頼する場合、費用の半額を助成します。

上限額 戸建て10万円、分譲集合住宅・事業用建築物20万円

問 環境保全課公害対策係 (☎5722-9384) 

8月は個人事業税第1期分の納期です

9月1日までに、納付してください。納付は、キャッシュレス納税(口座振替、スマートフォン決済アプリ・クレジットカード納付など)をご活用ください。また、省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。

問 課税は、渋谷都税事務所事業税課(☎5422-8204)、納税は、目黒都税事務所徴収課(☎5722-8714)

新しい心身障害者医療受給者証を交付します

現在、心身障害者医療受給者証(マル障)をお持ちのかたに、新しい受給者証を8月下旬に送付します(更新手続きは不要)。令和7年度の住民税申告所得が所得制限基準額を超えているかたや、住民税が課税されている後期高齢者医療制度加入者は、対象になりません。該当者には別途通知します。

所得制限基準額 3,661,000円

(扶養親族による加算は3,661,000円+人数×38万円)

問 障害者支援課支援サービス係 (☎5722-9846、FAX 3715-4424)

専門相談のオンライン予約を開始します

区内在住・在勤・在学者を対象に実施している、専門相談のオンライン予約を開始します。

申 9月3日(10月予約分。相談日の4週間前から予約可)から、区 [Web](#) /電話/窓口

先 広報広聴課(総合庁舎本館1階、☎5722-9424) 

税に関する動画作品を募集


グランプリ受賞者には、高校生部門はギフトカード5万円分、大学・専門学生部門は賞金10万円を進呈します。

対 平成12年4月2日以降生まれで都内在住・在学の高校～大学生、専門学校生

テーマ 身近な税、税について学んだことなど

規定 長さ13秒または28秒(AIによる作品は不可)

申 9月9日までに、区 [Web](#)

問 青色申告会税に関する動画グランプリ事務局 (☎5405-2062) 


中学校卒業程度認定試験

病気などの理由で義務教育を修了できなかったかたを対象に、中学校卒業程度の学力認定試験を行います。合格者には高校の入学資格が与えられます。

試験日 10月16日

受験資格 令和8年3月31日現在15歳以上で、義務教育諸学校への就学の猶予または免除を受けたかたなど

願書受付期限 8月29日

問 文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課 (☎5253-4111) 

保健衛生


50歳以上胃がん検診(8月～11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胃の治療中など。詳細はお問い合わせください

申 9月9日までに、区 [Web](#) /電話/窓口

先 健康推進課成人保健係(総合庁舎本館3階、☎5722-9589) 

妊婦ごはんとオーラルケア

時 9月10日(水)13:30～15:00

場 地域保健課(総合庁舎本館3階)


内 妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアなど

師 歯科医師 家泉育子氏など

対 区内在住の妊娠中のかたと同伴者

定 8組(先着)

申 8月18日～9月8日に、区 [Web](#)

問 地域保健課地域保健サービス係 (☎5722-9390) 

血中脂質が気になる人の食と口の健康習慣

時 9月16日(火)13:30～15:15

場 地域保健課(総合庁舎本館3階)

内 脂質異常症を予防する食生活と口くうの講話

師 管理栄養士 村澤美恵子氏など

対 区内在住・在勤者

定 30人(先着)

申 8月18日～9月10日に、区 [Web](#) /電話。保育(6カ月以上の未就学児＝先着3人)希望者は9月1日までに区 [Web](#) で予約

先 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390) 



もぐもぐピカピカ歯みがき教室

時 9月18日(木)13:30～15:00

場 地域保健課(総合庁舎本館3階)


内 1歳ごろの食事の進め方、口くう発達の話と歯磨き練習

師 歯科衛生士など

対 1歳～1歳2カ月の子どもと保護者

定 20組(先着)

申 8月18日～9月14日に、区 [Web](#)

問 地域保健課地域保健サービス係 (☎5722-7057) 

ウエストくびれシェイプアップ

時 9月27日(土)10:00～11:30

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 8月27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)

せき・たん・息切れについての個別相談


時 10月7日(火)9:10～11:40(1人20分)

内 呼吸器専門医による慢性呼吸器疾患(主にCOPD・気管支ぜん息)の相談(診察なし)。オンラインまたは対面

対 15歳以上

定 5人(抽選)

申 8月15日～9月9日に、区 [Web](#) /電話

先 健康推進課公害保健係 (☎5722-9407) 

HPVワクチン接種はお済みですか

HPVワクチンは接種完了までに通常6カ月かかります。計画的に接種を進めましょう。3回目の接種が区で確認できていないかたに、8月6日にハガキを発送しました。

〈平成9～20年度生まれの女性〉

令和4年4月1日～7年5月7日にHPVワクチンを1回以上接種し、3回の接種が未完了のかたの接種期限は令和8年3月31日です。

〈平成21年度生まれの女性〉

接種期限は令和8年3月31日です。接種を逃したかたへの延長措置はありませんのでご注意ください。

問 保健予防課予防接種係 (☎5722-7047) 

意見募集

防災街区整備事業組合設立認可の事業計画

原町一丁目3番地区防災街区整備事業組合設立の認可に係る事業計画の縦覧と意見書の提出ができます。提出方法などは、区 [Web](#) でご覧になれます。

〈計画の閲覧〉

場 木密地域整備課(総合庁舎本館6階)

対 事業に関係のある土地またはその土地に定着する物件の権利を有する者、参加組合員

問 木密地域整備課 (☎5722-9657) 


都市計画道路整備方針(仮称)中間のまとめ

都や特別区、26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」を取りまとめました。皆さんからの意見・提案を参考に、整備方針を策定します。提出方法は区 [Web](#) でご覧になれます。

提出期限 8月29日

〈中間のまとめの閲覧〉

区 [Web](#)、都市計画課(総合庁舎本館6階)窓口、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎内)でご覧になれます。

問 都都市整備局街路計画課 (☎5388-3379)、都市計画課都市計画係 (☎5722-9725、FAX 5722-9338) 

9月の健康相談など

予＝予約制

事業名	日時	問い合わせ
みんなの栄養相談 予 ※予約は8月18日から 実施日の7日前まで	〈食生活や生活習慣病の栄養相談〉 9月8日(月)①9:15②10:15③11:15 9月24日(水)①13:15②14:15③15:15 〈乳幼児の食事相談〉 9月8日(月)①13:15②14:15③15:15 9月24日(水) ①9:15②10:15 ③11:15	地域保健課地域 保健サービス係 (☎5722-9390)
歯科衛生相談 予	9月2日(火)・10日(水)・16日(火) 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 (☎5722-7057)
パーキンソン教室 予	9月24日(水) 14:00～15:30	
精神保健相談 (専門医による) 予	9月8日(月)・ 24日(水) 9:30～11:30 9月18日(木) 13:30～15:30	
精神保健家族会 予	9月8日(月) 9:30～11:30	
依存症問題等 家族相談 予	〈個別〉 9月2日(火) 13:50～16:00 9月3日(水) 9:30～11:20 9月16日(火) 15:15～15:45 〈グループ〉 9月16日(火) 13:30～15:00	地域保健課保健 相談係 (☎5722-9504)
思春期・青年期の 親の会 予	〈個別〉 9月22日(月) 15:15～15:45 〈グループ〉 9月22日(月) 13:30～15:00	
健康相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00 (祝・休日を除く)	
B型・C型肝炎 ウイルス検査 予	9月5日(金) 8:45～10:30	保健予防課 保健管理係 (☎5722-9396)
HIV・性感染症 相談・検査 予 ※予約は実施月の1日から	9月22日(月) 9:00～11:00	保健予防課 感染症対策係 (☎5722-9896)
女性のための からだの相談 予	第1・3(土) 10:00～12:00	人権政策課 男女平等センター係 (☎5721-8573)
女性のための こころの悩み なんでも相談 予	毎週(火)～(土) 10:00～16:00 (祝・休日を除く)	人権政策課 男女平等センター係 (☎5721-8572)

日曜・祝・休日、土曜日、
平日夜間などの診療・調剤案内

内科・小児科

※事前連絡が必要です

鷹番休日診療所	(土) 17:00～21:30 (休) 9:00～11:30、13:00～21:30 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 水・木曜日 金曜日	ロコクリニック中目黒 青葉台1-23-4 東邦大学医療センター 大橋病院 大橋2-22-36 総合病院厚生中央病院 三田1-11-7
		☎5722-6565 ☎3468-1251 ☎3713-2141

調剤

※事前連絡が必要です

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

※事前連絡が必要です

8月17日(日)	目黒デンタルクリニック 中町2-32-7	☎5704-7711
8月24日(日)	大久保歯科医院 三田2-5-10	☎3714-3663
8月31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

医療情報ネット(ナビイ)
☎0570-000692(24時間受け付け)

医療の相談

区内診療所の相談・苦情など
医療相談窓口☎5722-6852

くらしの相談 ※いずれも祝・休日を除く

予＝予約制

	相談名	日時	問い合わせ・申し込み
子ども子育て	少年相談 予	第3(火) 13:00～16:00	広報広聴課(☎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(☎3715-2641)
	子ども相談室 「めぐろ はあと ねっと」	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) ☎0120-324-810
福祉	福祉の総合相談窓口 (福祉のコンシェルジュ)	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	①福祉総合課ふくしの相談係 (☎5722-9064) ②福祉総合課くらしの相談係 (めぐろくらしの相談窓口) (☎5722-9370) ③福祉総合課くらしの相談係 (住まいの相談窓口) (☎5722-7237) ※いずれもFAX5722-9062
	ひきこもり 相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	ひきこもり相談専用ダイヤル (☎5722-9363、 FAX5722-9062)
	福祉の相談窓口 予 (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 (☎5722-9064、 FAX5722-9062)
法律・人権	人権身の上相談 予	第1・3(木) 13:00～16:00。 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 予	第3(木) 9:00～12:00 毎週(水)、第1・2・5(木) 13:00～16:00 第4(木) ※対面のみ 18:00～20:00	広報広聴課(☎5722-9424)
	女性のための法律相談 予	第2・4(土) ※8月は休止	人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8570)
	LGBT相談	第3(土) 14:00～17:00	人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8583)

※人権政策課男女平等センター係の相談事業は、令和8年3月まで、区民相談室(総合庁舎本館1階)に移転します

	相談名	日時	問い合わせ・申し込み
行政など	行政相談 予	第1(月) 13:00～16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
	行政書士相談 予	第4(金)	
	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 権利擁護センター「めぐろ」 (☎5768-3963)
	登記相談 予	第1(金)、第3(月)	
	境界相談 予	第3(月)	
生活	消費生活 相談	毎週(月)～(金) 9:30～16:30。 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)
	住宅増改修相談	第2・4(金) 10:00～16:00	住宅課居住支援係 (☎5722-9878)
	ライフプラン相談 予	第2(金) 13:00～16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
	内職相談	毎週(月)～(金) 8:30～17:00	高齢福祉課いきがい支援 係(☎5722-9719)
仕事	就労相談 (ワークサポートめぐろ)	毎週(月)～(金) 9:00～17:00	ハローワーク相談室 (☎5722-9326)
	受発注情報室	10:00～17:00	キャリア相談コーナー (☎5722-9632)
	創業相談室 予	10:00～11:30	受発注創業相談室 (☎3711-1185)
		毎週(火)～(金) 13:00～16:00	

外国人のための相談 Consultation Service for Foreigners 外国人咨询	English (英語) 中文 (中国語)	Mon.～Fri. 星期一～五	9:00～12:00、 13:00～17:00 10:00～12:00、 13:00～17:00	☎5722-9187 ☎5722-9194
--	--------------------------------	--------------------	---	--------------------------



vol.
48

子どもたちが「にじ色」に輝くために みんなで育ち合っていきたいです

にじっ子サポーターズ代表
こぞのかつら
小園桂さん

活動の詳細
はこちら▶



不登校や、特性による学びづらさ・生きづらさなどの困り感を持つ子どもと、家族やサポーターが集う団体、「にじっ子サポーターズ」の代表。団体名には、「色とりどりの個性を持つ子どもたちをサポートする」という意味が込められている。

講座の出会いから始まったコミュニティ

「次男が学校に通えなくなり、心身ともに疲れ切っていた頃、友達に勧められて、目黒区が主催する発達サポーター育星(いくせい)講座を受講しました。この講座は我が子、友だち、地域のかたのサポートをするため、特別支援に関する基礎知識や支援方法を学ぶ場です。自分と同じ悩みを持つ人が多く参加されていたので、初めて会うかたでもすぐ打ち解けられました」。話すことで心が軽くなる経験をした小園さんは、講座で知り合った仲間とLINEグループをつくり、情報を共有したり、対面でお話し会を開いたりするように。徐々に参加する人数が多くなり、にじっ子サポーターズが形づくられていったと語ります。

同じ悩みを抱える親たちの語り合いの場所づくり

今や100人以上の大所帯となった、にじっ子サポーターズのLINEグループ。月1回開催する「にじカフェ」についてお聞きしました。「にじカフェは、お子さんが不登校だったり、特性が強かったり、発達が気になったりなど、子育てに悩みや困り感がある親たちが、月に一度集まっておしゃべりをする会です。同じ境遇の人とつながる場でもあるし、困り事を吐き出す場でもあります。やっぱり誰かに話を聞いてもらうってとても大事で、赤裸々に胸の内を話せるとホッとするんです。参加者は誰も否定したり、意見を押し付けたりしません。心置きなく本音を語ることで、背負ってきたものを下ろしてもらえれば。そんな思いで活動を続けています」

小園さんがやっていてよかったと思うのは、地域の子どもたちや親とのつながりが生まれ、関わり合うことで、疲弊した心と体が少しずつ元気を取り戻していく後押しができることだそう。「まちの中で、参加者から声をかけられるようになりました。悩みを抱える人が少なくなるだけでなく、ゆるやかなコミュニティが生まれて話し合える関係が広がっていくことは、とてもうれしいです」

親も子も互いに支え合い、育ち合う最初の一步のために

コミュニティカフェを借りて、毎週「にじのえながわ」という居場所活動も開始。さまざまなイベントを通して、子どもたちが学校以外でのんびり過ごせる、大人もホッと一息つける、そんな場所づくりをしています。

「子の不登校に悩む親たちの望みは、子どもが心も体も健康に過ごし、外との関わりを持つこと。私たちの活動が、その最初の一步になったらいいなと思います」。人と関わり、社会を体験することは子どもの成長に不可欠です。その



農園を借り、野菜を育て、土と自然に触れ合う「土いじりの会」

ためには、親も一緒にコミュニティを広げることが大切だと小園さんは語ります。「子育てで悩んでいたら、ぜひ私たちの集まりに顔を出してみてください。『自分のせいだ』なんて思わないでほしいです。同じ境遇の人の話を聞いて、新しい視点から子どもへの理解をさらに深める。親も子もみんなで『育ち合い』、みんなで支えられる社会になったら、と思っています」



お知らせ

登録制自転車置場の 追加募集



令和7年度分の登録制自転車置場の追加募集(自転車のみ)を行います。

受付期間 9月1日～30日

利用期間 登録証の交付日～令和8年3月31日

対象の自転車置場 都立大学駅周辺

決定方法 規則で定める順位に基づき選定および抽選を行います
※先着順ではありません

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
※既に7年度分の利用登録をしているかたは対象外

申 区Web/窓口

¥ 手数料1台3,000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



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)



講座・催し

夏休み自転車シミュレーター・ VR 体験教室

まち中の交通状況を再現した自転車シミュレーターやVR(仮想現実)ゴーグルで、運転中の危険予測を学習することができます。希望者は当日会場へお越しください。

時 8月18日(月) 10:00～15:00

場 E会議室(総合庁舎本館1階)

対 小学生以上

※混雑状況により、すぐにご案内できない場合があるため、時間に余裕を持ってご参加ください



自転車の危険
予測を学習しよう!



区交通安全キャラクター
「トラフィ」

問 土木管理課交通安全係(☎5722-9442、FAX 5722-9636)



お知らせ

空家の管理に お困りではありませんか？



区は、空家のさまざまな問題の解決に向けた取り組みを進めています。空家に関する困り事があれば、まずはお問い合わせください。



●空家の適正管理助成をご活用ください

区内にある空家周辺の生活環境を守るため、費用の一部を助成します(要件あり)。申し込み方法など詳細は、区Webをご覧ください。

助成制度	対象	助成内容	期間など
管理委託	区内にある一戸建て空家の所有者または相続人(個人)	管理委託費用の2分の1(1カ月2,000円まで)	申請月から継続した36カ月以内
樹木せん定		樹木のせん定費用の2分の1(20,000円まで)	管理委託助成を受けている期間内で1回のみ

●東京都の空き家ワンストップ相談窓口

空家の相続・売却・賃貸・リフォーム・管理などの相談を無料で受け付けています。詳細は区Webをご覧ください。空家・空地管理センターにお問い合わせください。



NPO法人空家・空地管理センター

☎0120-776-735 月～金曜日9:00～18:00(祝・休日を除く)

問 都市整備課空家対策調整係(☎5722-8692、FAX 5722-9239)



講座・催し

エコ園芸生活講座



エコ園芸生活講座では、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実践し、学びます。



生ごみ堆肥づくり



ハーブの育て方・活用の仕方

時 10月～令和8年2月の第2・4水曜日10:00～12:30(全10回)

対 高校生以上 定 16人(抽選)

¥ 材料費など800円

申 8月15日～9月10日に、区Web/ハガキ(講座名、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話、年齢)

場 先花とみどりの学習館(〒153-0061 中目黒2-3-14 中目黒公園内)



野菜くずを活用した染色

問 道路公園課公園活動支援係(☎5722-9242、FAX 3712-5129)

MEGURO PRESENT



抽選
20人

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！

西小山で「みんなの広場」をコンセプトに生まれた公園は？
「〇〇〇〇 MINE PARK」

ヒントは2・3面に

問 広報広聴課(☎5722-9486、FAX 5722-8674)

今月のプレゼント 季節の花苗 1ポット

対 区内在住者

申 8月29日までに、区Web/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、郵便番号・住所、氏名、年代)

先 広報広聴課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉)。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

GINGKO(ギンコ)恵比寿

記念日の花束からガーデニングのサポートまで、幅広く取り扱う花屋。ヨーロッパから取り寄せた花器など、インテリアとしても使用できるこだわりの雑貨も販売しています。

時 月～土曜日11:00～18:00

場 三田2-1-10 ☎3760-0870



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 切り干し大根、ソース

なかなか使いきれない切り干し大根とソースを食べきります。



調理時間 15分

材料(2人分)

切り干し大根	30g
豚こま切れ肉	40g
キャベツ	1枚(40g)
ピーマン	1個(40g)
タマネギ	1/4個(40g)
ニンジン	5cm(20g)
サラダ油	大さじ1
(A)中濃ソース	大さじ1
(A)しょうゆ	小さじ1
切り干し大根の戻し汁	大さじ1

切り干し大根の焼きそば風炒め

作り方

- 1 切り干し大根はさっと洗い、ひたひたの水に約5分つけて戻す(戻し汁はとっておく)。水気を軽く絞り食べやすく切る。
- 2 豚こま切れ肉は食べやすい大きさ、ニンジン、タマネギは細切り、ピーマンは薄切り、ピーマンは1cm幅、キャベツは3cm角に切る。
- 3 フライパンに油、切り干し大根を入れて中火で約5分炒める。
- 4 2を入れて炒め、肉の色が変わったら(A)と切り干し大根の戻し汁を加えて更に炒める。器に盛りつけて完成。

*ソースはウスター、とんかつ、焼きそばソースでもよいです
*野菜はモヤシ、ニラ、キノコに代えてもおいしくいただけます

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、FAX 5722-9573)



講座・催し

目黒のさんま祭 焼きさんま券申し込み開始!

目黒のさんま祭の名物、焼きさんまの配布は、長引くさんまの不漁のため、事前応募制で実施します。
当選者の発表は、焼きさんま券の発送をもってかえさせていただきます(9月中旬予定)。



時 10月12日(日) 10:00~14:30
※提供時間は焼きさんま券に記載
場 田道広場公園
対 区内在住者
定 1,500人(抽選)

MEGURO+
「目黒のさんま祭」の
1日に密着



漁獲状況によっては、焼きさんまの配布自体が行えない場合があります。
配布の有無については、目黒区民まつり公式Xなどでお知らせします。
申 8月26日までに、区 へ FAX/ハガキ(目黒のさんま祭焼きさんま券の応募と明記の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話、同伴者の氏名(3人まで))

問 先文化・交流課交流推進係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9278、FAX 5722-9378)



敬老の日イベント情報

9月15日(祝)は敬老の日



敬老の日は体育館へ行こう!

敬老の日(9月15日)限定で、65歳以上のかたが無料で利用できる体育館イベントです(一部対象が異なります)。希望者は当日会場へお越しください。
※体育館は屋内シューズ(靴底が生ゴム・白・ノーマーキングラバー)を持参

場 間 駒場体育館 ☎3485-7761、FAX 3485-3926

内容	時間	対象	費用
いきいき元氣祭り	はじめてヨガ 入門太極拳 スローエアロビック	9:30~10:30 11:00~12:00 13:00~14:00	16歳以上 300円(高校生相当年齢150円、65歳以上・障害のあるかたは無料)
トレーニング室、プール	9:00~22:00	65歳以上・障害のあるかた	無料



場 間 区民センター体育館 ☎3711-1139、FAX 3711-2594

内容	時間	対象	費用
トレーニング室、プール	9:00~22:00	65歳以上	無料

場 間 中央体育館 ☎3714-9591、FAX 3714-9540

内容	時間	対象	費用
トレーニング室、初心者剣道、剣道、居合道、杖道(杖を用いた武道)、弓道、エアライフル、ビームライフル・ピストル	9:00~22:00	65歳以上	無料
体組成測定	9:00~20:00		
トレーニング室「ショートレッスン体験会」 定 各8人(先着)	①9:30②11:00③13:30から(各30分間。開始30分前から受け付け)	60歳以上	
シニアのためのインボディ測定	10:00~14:00	どなたでも	



場 間 八雲体育館 ☎5701-2984、FAX 5701-2985

内容	時間	対象	費用
トレーニング室	9:00~22:00	65歳以上	無料
姿勢分析測定会	10:00~13:00	どなたでも	



敬老のつどいを 開催します



今年度80歳になれるかたをお招きし、社会に尽くされたことへの感謝の意と、長寿をお祝いするため、敬老のつどいを開催します。対象者には、8月末までに招待状をお送りします。



時 9月15日(祝) 14:00~15:00(13:15開場)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
対 昭和20年4月2日~昭和21年4月1日生まれの区内在住者
※駐車場の混雑が予想されるため、できるだけ車での来場はご遠慮ください(送迎のみは可)



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

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.

