

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

# MEGURO

めぐろ区報

9 | 15 令和7年(2025年)  
NO.2217



## 五感で満喫!



今年の  
ポスター  
作品

### Main Contents

- p.2・3 特集 第49回目黒区民まつり
- p.4 秋のおでかけ情報ピックアップ
- p.8 スポーツの日 無料イベント開催します!
- p.16 町会・自治会 住区住民会議





# 五感で満喫!

区の大イベントの区民まつりは、今年で49回を迎えます。季節の香りを楽しんだり、多彩な演出に心躍らせたり、五感を満たす魅力的なイベントが盛りだくさんです。目黒の秋を楽しみに、ぜひお越しください。

令和7年 10月12日  
10:00~15:30

おまつり広場は9:30から

目黒区民まつり実行委員会事務局  
(文化・交流課交流推進係内、☎5722-9278、FAX 5722-9378)

SENSE OF SMELL  
嗅覚

## A 目黒のさんま祭

友好都市、宮城県気仙沼市から届くさんまが主役のイベント。新鮮なさんまを豪快に炭火で焼き上げます。会場に広がる香ばしい香りにきつと食欲がそそられるはず。表面はカリッと、中はギュッとうまみを閉じ込めた焼きたてのさんまを、ぜひご堪能ください。



MEGURO+  
「目黒のさんま祭」の1日に密着

**焼きさんまは事前申込制です**  
今年度の焼きさんま券の申し込みは終了しました。なお、漁獲量によっては焼きさんまの追加提供を行う場合もあります。追加提供の有無は、当日場内放送でお知らせします。事前のお問い合わせには回答できませんので、ご了承ください。

SENSE OF TASTE  
味覚

## B ふるさと物産展

友好都市各地の名産品も勢ぞろいする物産展です。宮城県角田市や気仙沼市、石川県金沢市などからご当地グルメが並びほか、区の特産品もめじろ押しです。各地自慢のふるさとの味を満喫してみたいかがでしょうか。



揚げあられのビーバー。昆布のうまみがやみつきになります



特産の梅干し。添加物を一切使用しない、昔ながらの酸っぱい梅干しがご飯によく合います



さんまつくだ煮。気仙沼産にこだわり、やわらかく仕上げられています

地域の味覚を、味わおう!



目黒区エコプラザを臨時開館します。情報室は9:00~17:00、リサイクルショップは10:00~16:00に開館します。目黒区エコプラザ(☎5721-2300、FAX 5721-2316)

大分かぼすマスコットキャラクターカボたん

「コレクション展 新収蔵品を中心に+清原啓子の銅版画」を開催中。区民まつり当日のみ無料で入場できます。観覧いただいたかたにはオリジナルグッズをプレゼント(区民のみ)

### ポスター作成者インタビュー

地域の皆さまが親しみやすく元気になることを意識し、笑顔や活力ある雰囲気表現しました。迫力あるデザインに苦労しましたが、採用された時はうれしく、デザインを通じて人の役に立てることにやりがいを感じました。

加藤のぞみさん



### 今年やります! スタンプラリー

10:00~15:00 (景品がなくなり次第終了) 当日会場ではスタンプラリーを実施します。スタンプを全て集めたかたには、景品をプレゼントします!

### 俳句大会を開催します

10:00~13:30 入選作品発表=15:00ごろ 各会場に投函箱を設置します。投票いただいた俳句は当日審査し、おまつり広場で入選作品を発表します。入選者には手ぬぐいをプレゼント!

SENSE OF SIGHT 視覚  
SENSE OF HEARING 聴覚

見て楽しむ。音色に耳を澄まし、

## C おまつり広場

和太鼓やバンド演奏、フラダンスやエイサーなど多彩なステージを楽しめる広場です。ホールと野外ステージを合わせて約30団体が、会場を盛り上げます。明るくにぎやかな音色と躍動感あふれるパフォーマンスをお楽しみください。ジャンルを越えてさまざまな芸能が一堂に集うこの機会をお見逃しなく!



### 新作落語をお披露目

第5回新作落語コンテストの入賞者が、新作落語を披露します。区民まつりの新たな名物をお楽しみください。12:05ごろから 区民センターホール

## D 子ども広場

毎年大人気の段ボール巨大迷路が今年も登場! 他にも親子で楽しめるダンスや日本舞踊、おはよしの演奏、緑日などを開催します。東京大学運動会の企画では、東大少林寺拳法を体験できます。マスコットキャラクターたちに癒されながら、体を使って楽しみましょう!



東京大学運動会公式マスコット「イチ公」

東京大学駒場祭公式マスコット「こまつける」

### 物販のご案内

目黒区民まつり実行委員会が制作した手ぬぐいを、各会場で販売します。(1枚500円)



### 来場のご案内とルール

- 会場は駐車場が少ないため、できるだけ公共交通機関でお越しください。
- 電車の場合=JR山手線・東急目黒線・東京メトロ南北線・都営三田線目黒駅下車10分。権之助坂を下り、目黒新橋を右折
- バスの場合=東急バス「権之助坂」下車5分、「田道小学校入口」下車2分

交通案内  
さんまバス  
時刻表・運行ルートはこちら

注意事項  
●会場に駐車場はありません  
●飲食物の持ち込みや飲酒可能なエリアに制限があります。会場の案内に従ってください

# 秋のおでかけ 情報ピックアップ

9月17日(水)～28日(日)

## 目黒区民作品展 区展

### 区展

今年も書・手工芸・写真・絵画など、力作がそろいました。区民の皆さんの日頃の成果を、ぜひご覧ください。

時 10:00～17:30(22日は休館。最終日は15:00まで。入場は終了時刻の30分前まで)

場 目黒区美術館  
後援 目黒区  
問 区展実行委員会(古明地 ☎3723-5853)



9月21日(日)～30日(火)

## 秋の全国交通安全運動期間

9月20日(土)

### 目黒警察署・交通・防犯のつどい

時 13:15～15:45(12:15受け付け開始)  
場 区民センターホール  
内 式典、トークショー、アンクルン(竹製の打楽器)・和太鼓演奏  
申 電話(先着)  
問 先 目黒警察署 ☎3710-0110、☎3710-0120

9月27日(土)

### 碑文谷交通安全フェスタ

時 10:00～11:30  
場 めぐるパーシモンホール  
内 警察車両の展示、乗馬・反射神経測定体験、模擬横断訓練など  
問 碑文谷警察署 ☎3794-0110、☎3794-0900

#### 交通安全運動の重点事項

- 歩行者の安全な道路横断方法などの実践と反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進
- ながらスマホや飲酒運転などの根絶と夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進
- 自転車・特定小型原動機付自転車の交通ルールの理解・順守の徹底とヘルメットの着用促進
- 二輪車の交通事故防止

交通安全紙芝居を制作しました  
区公式交通安全キャラクター「トラフィ」が登場する交通安全紙芝居です。(図書館で貸し出し)

問 土木管理課交通安全係 ☎5722-9442、☎5722-9636



10月1日(水)～11月28日(金)

## 区内を巡る! 交通安全デジタルクイズラリー

内 区内の各スポットで交通安全クイズに答えて応募すると、景品が当たる。参加方法などは区 ☎  
対 スマートフォンをお持ちのかた  
問 土木管理課交通安全係 ☎5722-9442、☎5722-9636



目黒区を巡って、交通安全ルールを学びましょう  
区交通安全キャラクター「トラフィ」



## めぐろオータムアート

芸術の秋。聴いたり、見たり、創造したり、アートを楽しんでみませんか。

めぐろオータムアートは、音楽・美術・建築など、さまざまな芸術・文化に触れることのできるイベントです。



10月25日(土)

### ① 東大駒場キャンパス+ 駒場博物館見学ツアー

時 10:00～12:00  
場 東京大学駒場地区キャンパス  
師 東京大学大学院総合文化研究科・教養学部駒場博物館助教 折茂克哉氏  
定 20人(抽選) 料 保険料など300円

11月1日(土)

### ② 目黒区総合庁舎建築ガイドツアー

時 14:00～16:30 場 目黒区総合庁舎  
師 目黒区美術館建築ガイドスタッフ  
定 30人(抽選) 料 資料代など800円

#### ①②共通

対 中学生以上  
申 9月17日～24日に、区 ☎/ハガキ(希望コース①または②、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢、Eメールアドレス)

問 先 目黒区美術館(〒153-0063目黒2-4-36、☎3714-1201、☎3715-9328)



① 東大駒場キャンパス+ 駒場博物館見学ツアー



② 目黒区総合庁舎建築ガイドツアー

11月8日(土)

### ③ 旧前田家本邸洋館サロンコンサート

時 ①12:15開演(12:00開場)②14:30開演(14:15開場)  
場 旧前田家本邸洋館  
出演 金子鈴太郎(チェロ)、岡田奏(ピアノ)  
曲目 プラームス「ピアノとチェロのためのソナタ第2番」など  
定 各60人(先着)



©Nobuo MIKAWA ©Makoto Kamiya

11月22日(土)

### ④ 聖パウロ教会パイプオルガン・レクチャーコンサート

時 14:00開演(13:30開場) 場 日本聖公会東京教区聖パウロ教会  
師 フェリス女学院学院長 秋岡陽氏  
出演 佐藤礼子(オルガン)  
曲目 J.S.バッハ「トッカータとフーガニ短調」など  
定 100人(先着)



#### ③④共通

料 全席自由1,500円。未就学児は入場不可  
申 9月22日から、区 ☎/電話  
先 めぐるパーシモンホールチケットセンター(☎5701-2904)

11月15日(土)・16日(日)

### ⑤ 音楽と美術のワークショップ「不思議楽器ラボ」

時 10:30～17:30(全2回) 場 目黒区美術館  
師 不思議美術家 松本秋則氏  
内 竹や身近な物を使ってオリジナル楽器を作る  
対 小学4年生以上 定 20人(先着) 料 材料費など3,000円  
申 9月16日から、ハガキ/Eメール(講座名、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、17歳以下のかたのみの場合は保護者名)、電話・FAX、年齢、Eメールアドレス)  
先 めぐるパーシモンホール事業課(〒152-0023八雲1-1-1 区民キャンパス内、☎workshop@persimmon.or.jp)



©佐々木敬晴

#### ③④⑤共通

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

10月11日(土)～20日(月)

## 全国地域安全運動

### 守ろうよ わたしの好きな 街だから

犯罪のない安全なまちづくりには、地域の結びつきが欠かせません。皆さんの一つ一つの活動が、自分たちのまちは自分たちで守るという機運につながり、地域の防犯力を高めます。ご協力をお願いします。

#### 運動重点

- 特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止
- 子どもと女性への犯罪被害防止
- 悪質な訪問業者対策の推進
- 自転車盗の被害防止



10月17日(金)

### 地域安全目黒区民のつどい

時 14:00～16:00(13:30開場)  
場 区民センターホール  
内 式典、特殊詐欺被害防止公演、[MATSURI]による歌謡ショーなど  
定 400人(先着)。参加希望者は当日会場へ  
問 目黒警察署 ☎3710-0110、☎3710-0120

## スポーツの秋!

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

10月1日(水)～31日(金)

## オクトーバー・ランアンドウォーク



10月の1カ月間、ウォーキングの歩数とランニングの走行距離を、スマートフォンアプリで競うオンラインイベントです。個人や市区町村などさまざまなカテゴリーのランキング形式で、競いながら楽しんで参加できます。

参加にはアプリのダウンロードが必要です。参加方法など詳細は、区 ☎をご覧ください。

対 スマートフォンをお持ちの区内在住者

#### 条件達成者にはプレゼント!

付与条件 → 参加特典(①②達成者)  
① 目標値(1カ月間の累計)の達成  
ウォーキングの部 歩数120,000歩以上  
ランニングの部 走行距離21.0975km以上  
② アンケートに回答  
「めぐろ(※)」デジタルポイント1,000円分を付与(12月上旬に付与予定)  
※目黒区商店街連合会のスマートフォンアプリ

令和6年度は1位に輝きました!  
多くのかたに参加していただき、2つの部門で1位に輝きました。今年も団結して1位を目指しましょう。

- ウォーキングの部の参加者数 都内参加自治体(区市町村)1位
- 自治体対抗戦の総歩数ランキング 人口10万人以上から50万人未満の部1位



## 商店街秋のイベント情報

※日時や会場、内容などは変更になる場合があります

10月12日(日)・13日(祝) 自由が丘女神まつり

時 13:00～20:30。小雨実施  
場 自由が丘駅前ロータリーなど(自由が丘駅下車正面口駅前)  
内 駅前広場に建てられた女神像にちなんだ始まった自由が丘最大のイベント。街の至る所でさまざまなイベントが繰り広げられる  
問 自由が丘インフォメーションセンター ☎5731-7274



10月19日(日) チャリティーフリーマーケット

時 13:00～17:30(雨天時は10月26日順延)  
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



10月25日(土) ハロウィンスタンプラリー

時 17:30～19:00。雨天実施  
場 駒場東大前商店街内(駒場東大前駅下車2分)  
内 約10カ所の商店を回りお菓子をもらう  
問 駒場東大前商店会(太田屋 ☎3466-4320)



11月3日(祝)

## 将軍お鷹狩りウォーク

江戸時代、将軍が鷹狩りを行ったゆかりの地を中心に、グループを組んでゆっくりと歩きます。ウォーキングを楽しみながら、深まりゆく東京の秋を満喫しませんか。小雨決行。



### ロングコース(10km)

集合・スタート場所:日比谷公園健康広場(9:00集合)  
コース:愛宕神社出世の石段→芝公園→聖坂→蟻鱒鳶ル(ありますとんびる)→三田台公園→高輪消防署二本榎出張所→明治学院→八芳園→ゆかしの杜→ねむの木庭→ホテルプリンセスガーデン→田道広場公園

### ショートコース(6.4km)

集合・スタート場所:芝公園集会広場(9:30集合)  
コース:聖坂→蟻鱒鳶ル(ありますとんびる)→三田台公園→高輪消防署二本榎出張所→明治学院→八芳園→ゆかしの杜→ホテルプリンセスガーデン→田道広場公園

対 医師から運動を制限されていない、完歩できる区内在住・在勤・在学者(小学生以下は保護者同伴)

定 ロングコース150人、ショートコース100人(各抽選)  
料 参加費700円(小学生以下無料)  
申 10月15日までに、区 ☎/電話





講座・催し

## めぐろ防災フェスタ



さまざまな関係機関による楽しみながら防災を学べるブースや企画が多数出展します。

時 11月2日(日) 10:00～13:00

場 第十中学校

内 はしご車の乗車体験(事前申し込み制)、VR(仮想現実)体験、トイドローン操作体験(先着)、自衛隊によるカレーの試食など ※内容は変更になる場合あり



### はしご車乗車体験申し込み

定 20組(抽選)

申 10月5日までに、区 Web

問 防災課(☎5723-8488、FAX 5723-8725)



講座・催し

## 男女平等フォーラム「ジェンダーと防災」



時 11月1日(土) 14:00～16:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

内 災害時の安全な避難所での過ごし方と運営方法を学ぶ講座・ワークショップ

師 東京大学大学院情報学環/生産技術研究所准教授 沼田宗純氏

定 60人(先着)

申 9月16日から、区 Web/電話/FAX(男女平等フォーラムと明記の上、郵便番号・住所、氏名、電話、保育<1歳以上の未就学児=先着4人程度>希望者は子どもの氏名・年齢、手話通訳希望者はその旨を記載し、10月17日まで)  
※ 13:00～14:00に、防災グッズ(災害用段ボールベッド、携帯トイレ、AEDなど)の使用体験と、備蓄食品の配布あり。希望者は当日会場へ



先 人権政策課男女平等・共同企画センター係(☎5721-8570、FAX 5721-8574)



講座・催し

## 10月は都市緑化月間

10月は「ひろげよう 育てよう みどりの都市」をテーマに都市の緑化推進などさまざまな活動を実施しています。区はみどりの基本計画に基づき、みどり豊かなまちづくりを進める区民への支援やみどりの普及・啓発活動に取り組んでいます。



### いきもの発見隊with環境三四郎

東京大学のサークル「環境三四郎」と一緒に、東京大学内(予定)のいきものを調査して、生物多様性について考えます。

時 10月11日(土) 10:00～12:00 ※荒天時は10月12日(日)に延期

場 東京大学駒場地区キャンパス(駒場野公園に変更の場合あり)

師 (株)自然教育研究センター 岡本明久氏

対 区内在住・在勤・在学者(小学生以下は保護者同伴)

定 30人(抽選)

¥ 保険料50円

申 9月26日までに、区 Web/FAX/ハガキ(いきもの発見隊参加希望と明記の上、郵便番号・住所、参加者全員の氏名<ふりがな>、年齢、電話)



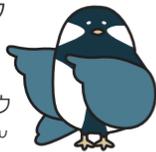
### パネル展～目黒区をみどり豊かなまちに

生物多様性におけるみどりの役割や区の取り組みなどのパネルを展示します。みどりのまちなみ助成・保存樹制度などのパンフレットも配布します。

時 10月2日(木) 8:30～7日(火) 16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

シジュー  
カラさん



### 高枝切りばさみ・刈り込みばさみを貸し出します

自宅のみどりを適切に維持・管理するための支援として、木の枝のせん定を行うため貸し出しています。

内 高枝切りばさみ(長さ1.5m～4m。のこぎりの付け外しが可能なものあり)、刈り込みばさみ

対 20歳以上の区内在住・在勤・在学者

貸出期間 貸出日から1週間(予約がない場合は1週間延長可)

申 電話



▲高枝切りばさみ



▲刈り込みばさみ

### 苗木を育てませんか～角田市の苗木配布

友好都市角田市で育てられた、ブルーベリー、ムクゲ、ハギなどの苗木を配布します(樹種は各会場で異なります)。時間・会場などは変更になる場合があります。詳細は、各住区センター(下表)にお問い合わせください。



会場	イベント名	日時	問い合わせ
月光原小学校	区民苗木配布(秋まつり)	10月4日(土) 16:00	月光原住区センター ☎3714-0694
中根小学校	なかねファミリーフェスティバル	10月5日(日) 10:00	中根住区センター ☎3725-8665
駒場小学校	こまばのまつり	10月5日(日) 10:30	駒場住区センター ☎3469-2613
烏森小学校	烏森住区まつり「キラキラワールド」	10月5日(日) 10:30	烏森住区センター ☎3719-0594
原町住区センター	苗木配布	10月18日(土) 9:30	原町住区センター ☎3725-0731
大岡山小学校	大岡山フェスタ	10月19日(日) 10:00	大岡山西住区センター ☎3724-5251
東山公園	東山貝塚まつり	10月19日(日) 11:00	東山住区センター ☎3715-1836
東根住区センター	東根住区まつり	10月19日(日) 13:00	東根住区センター ☎3795-4445
上目黒住区センター	上目黒住区児童館まつり	10月25日(土) 10:00	上目黒住区センター ☎3793-1101
油面小学校	油面住区まつり	10月26日(日) 12:00	油面住区センター ☎3719-0894
鷹番小学校	鷹番住区まつり	10月26日(日) 午後	鷹番住区センター ☎3715-9231
碑住区センター	いしぶみハロウィーン	10月26日(日) 14:00	碑住区センター ☎3792-0784
緑ヶ丘小学校	苗木配布	11月8日(土) 10:00	自由が丘住区センター ☎3718-1195
不動小学校	ふどうふれあい遊んで学ぼうさい	11月9日(日) 10:00	不動住区センター ☎3793-8901
八雲住区センター	ワイワイまつり	11月9日(日) 10:00	八雲住区センター ☎3718-0851
菅刈公園	すげかりフェスティバル	11月9日(日) 13:00	菅刈住区センター ☎3461-7235
向原住区センター	向原ふれあいまつり	11月9日(日) 13:00	向原住区センター ☎3794-5441
下目黒小学校	下目黒住区もちつき大会	11月16日(日) 9:00	下目黒住区センター ☎5496-5813
三田公園	ネットワークでんどう住区まつり	11月30日(日) 12:00	田道住区センター三田分室 ☎3791-7901
すすめのお宿緑地公園	おもちつき大会	12月7日(日) 14:00	大岡山東住区センター ☎3792-7301

注意 事項 ●車での来場はご遠慮ください ●苗木は1人(会場によっては1家族)1本 ●持ち帰り用の袋をご用意ください ●数には限りがあります

問 先 みどり土木政策課みどりの係(〒153-8573目黒区役所<住所不要>)、☎5722-9359、FAX 3792-2112)



お知らせ

## 保育所等利用世帯の負担軽減策を拡充

9月から保育所等利用世帯向けの3つの利用負担軽減策を拡充しました。



### 第1子保育料の無償化

☑ 認可保育所、私立認定こども園(2・3号)、地域型保育事業(小規模保育所、事業所内保育所)  
※延長保育料などは対象外

申請不要

☎ 保育課保育施設運営係(☎5722-8722、FAX5722-9659)

### 私立幼稚園満3歳児クラスの預かり保育料補助を第1子にも拡大

☑ 私立幼稚園・私立認定こども園(1号)  
(保育の必要性の認定基準を満たす場合)

申請必要

☎ 子ども若者課子育て支援係(☎5722-9892、FAX5722-9328)

### 認可外保育施設等を利用する第1子保育料の助成額引き上げなど

☑ 企業主導型保育事業、認証保育所、基準を満たす旨の証明書が交付されている認可外保育施設、家庭的保育事業(都)、居宅訪問型保育事業など(都内に限る)

年度ごとに申請が必要

主な要件(その他の要件は区Web)

- ① 区から保育の必要性の認定(求職活動中を除く)を受けている
- ② 認可保育所や認定こども園などを利用していない
- ③ 当該月の初日から施設に在籍し、かつ1つの施設と月160時間以上の保育委託契約を結んでいる

☎ 保育課保育施設利用係(☎5722-9868、FAX5722-9659)



お知らせ

## 10月から使用する子ども医療証の送付

子ども医療証をお持ちのかたに、新しい医療証(淡いオレンジ色)を、9月16日から発送します。10月1日以降に医療機関を受診する際は、新しい医療証を提示してください。9月30日までに届かない場合はお問い合わせください。



### 子ども医療費助成制度

医療機関でかかった子どもの医療費のうち、保険診療の自己負担分(調剤・入院時の食事代含む)を区が助成する制度です。

ただし、保育園や学校などの管理下でのけがなどは、助成の対象外となる場合がありますので、医療証は使用せず、自己負担分をお支払いください。

☑ 18歳到達後最初の3月31日までの区内在住者

### 医療証の使い方

都内で受診する際は、医療証と健康保険証など(マイナ保険証、資格確認書、有効期限内の健康保険証など)を提示してください。入院時の食事代を支払った場合や、都外での受診や医療証を提示できず自己負担分を支払った場合、治療用器具や弱視等治療用メガネなどを作った場合は、所定の書類と領収書により区に還付請求ができます。



### こんな時は届け出が必要です

- 子どもの健康保険情報(保険組合や記号・番号など)の変更
- 保護者の転出などで記載内容の変更がある
- 医療証を紛失したので再交付したい

○ 医療証	
負担者番号	
受給者番号	
氏名	
生年月日	生
保護者等	
住所	
氏名	
有効期間	

変更届け出と再交付はオンライン申請可能 >>>



☎ 子ども若者課児童手当・医療証係(☎5722-9864、FAX5722-9328)



お知らせ

## 児童育成手当所得制限額が変わります



令和7年6月分の手当から、所得制限を引き上げました。同手当の認定を受けていないひとり親のかたなどが新たに所得制限内となる場合は、申請手続きが必要です。

申請方法などは区Webをご覧ください(受給中のかたは手続き不要)。

▼ 所得制限限度額(令和6年中の所得)

扶養人数	改正前	改正後
0人	360万4千円	366万1千円
1人	398万4千円	404万1千円

- \*以降扶養人数が1人増すごとに38万円を加算
- \*扶養人数のうち70歳以上の同一生計配偶者または老人扶養親族1人につき10万円を加算
- \*扶養人数のうち16歳以上23歳未満の扶養親族1人につき25万円を加算
- \*所得は年間収入から給与所得控除または必要経費、医療費控除、ひとり親控除などを差し引いたもの



☎ 子ども若者課育成給付係(☎5722-9645、FAX5722-9328)



スポーツ

## 南部地区スポーツ大会



時 10月26日(日)9:00~13:00(8:30受け付け開始)

場 目黒西中学校

内 グラウンドゴルフ

対 月光原・向原・碑・原町・大岡山東住区の小学生以上

定 各住区16人(先着) 申 9月25日までに、窓口

先 南部地区各住区センター



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



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(学生連盟加入者を除く)

¥ 参加費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

甲 競技要項(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、申込期間(9:00～21:00)に受け付け。最終日は17:00までに、体育館または競技要項に記載の申込先へ

種目	日時	会場	対象	申込期間
トリム体操	10月12日(日)9:30から	八雲体育館	小学生以上	当日会場へ
クレー射撃	10月13日(祝)8:00から	神奈川県大井射撃場(神奈川県足柄上郡大井町)	銃所持許可証保持者	当日会場へ(*)
なぎなた	10月19日(日)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	9月15日～10月3日
音楽体操	10月19日(日)13:00から	八雲体育館	どなたでも	当日会場へ
ティーボール	10月26日(日)8:45から	碑文谷体育館	小学生以上	当日会場へ
ソフトテニス	10月26日(日)8:30から		18歳以上	9月16日～10月10日
ダンス	10月26日(日)10:00から	めぐろパーシモンホール	小学生以上	9月18日～10月17日
卓球	11月2日(日)9:00から	駒場体育館	18歳以上	10月8日～15日
ソフトバレーボール	11月2日(日)9:00から	碑文谷体育館	小学生以上	9月29日～10月21日
バスケットボール	①11月3日(祝)・16日(日) ②11月24日(休) ③12月14日(日)の9:00から	①駒場体育館など ②中央体育館 ③区民センター体育館など	高校生以上	9月18日～10月17日
	①11月23日(祝) ②11月30日(日) ③12月7日(日)の9:00から	①中央体育館 ②③碑文谷体育館	中学生	10月8日～11月7日

\*新規参加者は10月10日までに目黒体育協会へ

問 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)



スポーツ

## スポーツの日

### 無料イベント開催します!

10月13日(祝)はスポーツの日。スポーツ施設の無料開放や教室・プログラムに、無料で参加できます。この機会に思いきり体を動かして、スポーツを楽しみましょう。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。

持ち物 運動できる服装、屋内シューズ、タオル、飲み物(プールは水着、水泳キャップ、ゴーグル、タオル)

\*トレーニング室は初回のみ講習会の受講が必要。入場は21:30まで

駒場体育館 ☎3485-7761、FAX3485-3926

教室名など	時間	対象
トレーニング室無料公開(*)	9:00～22:00	16歳以上
プール無料公開	9:00～22:00	おむつの取れた3歳以上



区民センター体育館 ☎3711-1139、FAX3711-2594

教室名など	時間	対象
トレーニング室無料公開(*)	9:00～22:00	16歳以上
トレーニング室体力測定会	10:00～17:00	16歳以上
プール無料公開	9:00～22:00	おむつの取れた3歳以上



八雲体育館 ☎5701-2984、FAX5701-2985

教室名など	時間	対象など
トレーニング室無料公開(*)	9:00～22:00	16歳以上
無料体験教室 ①バランスコーディネーション ②パンチングエクササイズ ③リラクソヨガ ※複数参加可	①9:15～10:15 ②10:25～11:25 ③11:35～12:35	小学生以上 定各100人(先着)
利用者懇談会	16:00～17:00	どなたでも



中央体育館 ☎152-0002目黒本町5-22-8、☎3714-9591、FAX3714-9540

教室名など	時間	対象など
スポーツDAY無料公開(トレーニング室(*)・弓道・剣道・初心者剣道・居合道・杖道(杖を用いた武道))	9:00～22:00	対象・定員は区Web
自由遊び広場(卓球、バドミントン、バスケットボール、輪投げなど)	9:00～15:40	どなたでも(未就学児は保護者同伴)
AED体験会	10:00～12:00	どなたでも
起震車・煙体験 ※雨天中止	①10:00～11:00 ②11:15～12:00	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(1回20分)	10歳以上 定各6人(先着)
事前予約	①弓道実射体験 ※雨天中止	①9:30～10:30 ②11:00～12:00 中学生以上 定各15人(抽選)
	②親子デフ卓球体験	10:00～11:00 小学生以上と保護者 定10組(抽選)
	③初めてのヨガ「ヨガをやってみよう」	13:00～13:40 どなたでも 定10人(抽選)
	④初めてのヨガ「楽しい親子ヨガ」	14:00～14:40 3歳以上と保護者 定5組(抽選)

申 ①～④は9月15日～10月1日に、区Web/FAX/ハガキ(希望イベント名①～④のいずれか、①は希望時間①または②、郵便番号・住所、氏名、電話、年齢)



### 無料公開プール

会場・問い合わせ	時間	対象
五本木小学校屋内プール(☎3714-8511)	9:00～22:00(入場は21:30まで)	おむつの取れた3歳以上
碑小学校屋内プール(☎3793-2606)		
緑ヶ丘小学校屋内プール(☎3718-3130)		



問 先各体育館

# 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・在園者は所在地・名称)/窓口

☎先各体育館

※介助が必要な場合は介護者同伴 ※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
みんなでダンス	10月8日(水)	13:30~15:00	小学生以上	50人	無料	9月30日
初心者剣道教室	10月18日~12月6日の毎週土曜日(全8回)	16:00~17:30	小学生以上	20人	4,000円	9月30日
ピラティスリラクゼーション	10月24日~12月12日の毎週金曜日(全8回)	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	10月7日
すっきりヨガ	10月24日~12月12日の毎週金曜日(全8回)	14:00~15:00	16歳以上	40人	4,000円	10月8日
知的障がい者スポーツ教室 (バスケットボール)	10月25日(土)	9:30~11:30	一人で参加できる知的障害のある小学生以上	5人	250円	10月18日
やさしいヨガ	10月28日~12月16日の毎週火曜日(全8回)	12:30~13:30	16歳以上	50人	4,000円	10月9日
スタンダードピラティス	10月28日~12月16日の毎週火曜日(全8回)	14:00~15:00	16歳以上	50人	4,000円	10月6日
リラクソヨガ	10月29日~12月3日の毎週水曜日(全6回)	19:30~20:30	16歳以上	12人	3,000円	10月6日
月いち講座~転倒予防トレーニング	11月8日(土)	9:30~10:30	おおむね60歳以上	15人	無料	10月8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
バレエ教室(初級)	10月18日~12月6日の毎週土曜日(全8回)	17:45~18:45	16歳以上	20人	4,000円	9月26日
30分ジョグ完走するための 走り方教室	10月20日~11月17日(11月3日を除く)の 毎週月曜日(全4回)	15:00~16:00	16歳以上	15人	2,000円	10月17日
幼児体操教室	10月22日~12月3日(11月5日を除く)の 毎週水曜日(全6回)	16:00~16:45	4~6歳の未就学児	20人	3,000円	10月1日
介護予防体力向上教室	10月27日~12月22日(11月3日・24日を除く)の 毎週月曜日(全7回)	12:15~13:15	立位動作に不安がない60歳以上	35人	3,500円	10月6日
BREAKINGブレイクダンス教室	10月29日~12月17日の毎週水曜日(全8回)	17:00~18:00	小学生	10人	4,000円	10月8日
バドミントン交流会	10月30日(木)	19:00~21:00	16歳以上	25人	500円	10月9日
はじめてのヨガ教室	11月6日~12月25日の毎週木曜日(全8回)	12:00~13:00	16歳以上	30人	4,000円	10月16日
80代から始めるトレーニング教室	11月11日(火)	12:00~13:00	80歳以上	10人	500円	10月21日
シニアeスポーツ体験会 (ゲーム「太鼓の達人」)	11月11日(火)	14:00~15:00	おおむね60歳以上	10人	無料	10月21日

### 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
初心者ジュニア野球体験教室	10月18日~11月15日の毎週土曜日(全5回)	9:30~10:30	小学生	30人	2,500円	9月30日
親子スナッグゴルフ体験教室	10月18日~11月15日の毎週土曜日(各全5回)	13:00~14:30	①小学2年生以上と保護者 ②中学生以上	①10組 ②10人	2,500円	9月30日
チャイルドスポーツ教室(走る・跳ぶ などの運動に必要な動作の向上)	10月29日~12月17日の毎週水曜日(各全8回)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15	①5・6歳の未就学児 ②小学1・2年生	各15人	4,000円	9月30日
キッズJポップダンス教室	11月4日~12月23日の毎週火曜日(各全8回)	①16:00~16:50 ②17:00~18:00	①5・6歳の未就学児 ②小学1・2年生	①10人 ②20人	4,000円	9月30日
リレーションシップバランスボール	11月7日(金)	13:30~15:00	18歳以上の障害のあるかた・ないかた	なし	無料	9月30日
ヒップホップダンス教室	11月7日~12月19日の毎週金曜日(各全7回)	①16:30~17:30 ②17:45~18:45	①小学1~3年生 ②小学4年生以上	①20人 ②10人	3,500円	9月30日
はじめてのフェンシング体験教室	11月11日~12月2日の毎週火曜日(各全4回)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各10人	2,000円	9月30日
フローヨガ	11月13日~12月18日の毎週木曜日(全6回)	16:00~17:00	20歳以上	15人	3,000円	9月30日
産後ボディケア	11月19日~12月17日の毎週水曜日(全5回)	10:30~11:30	2カ月~ハイハイ前の乳児と 医師より運動許可が出ている母親	15組	1組 2,500円	9月30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	費用	申込期限
ふれあいスポーツ広場	①10月8日(水)②11月12日(水) ③12月10日(水)	13:30~15:00	小学生以上	各20人(先着)	無料	当日受付
ふれあい体操教室	①10月10日(金)②11月14日(金) ③12月12日(金)	16:30~18:00	発達障害のある小学生以上	各20人(先着)	無料	当日受付
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)	10月23日(木)	19:00~20:00	16歳以上	18人(抽選)	500円	10月10日

### 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	費用	申込期限
健康運動指導士による「月イチ講座」 テニスボールで血流改善、簡単疲労回復方法	10月15日(水)	19:30~21:00	16歳以上	30人(抽選)	500円	10月6日
運動指導員によるお悩み相談	10月21日(火)	①10:00~10:30 ②10:45~11:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日までに 電話・窓口
栄養講座 お肉の知識で理想のカラダへ	10月25日(土)	14:30~15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	10月16日
ジュニアバドミントン体験会	11月4日(火)	17:40~18:40	小学生	30人(抽選)	500円	10月25日
ズンバ(ダンスフィットネス)	11月11日~12月9日の毎週火曜日(全5回)	11:15~12:00	16歳以上	50人(抽選)	2,500円	11月1日
ジュニアバドミントン教室	11月11日~12月9日の毎週火曜日(全5回)	17:40~18:40	小学生	30人(抽選)	2,500円	11月4日

# 情報BOX



## 掲載情報へ申し込む際の注意事項

- 対象は原則区内在住・在勤・在学者
- 記事に特に記載がない場合
  - ・重複申し込み不可
  - ・費用は無料
  - ・1申し込みにつき、1人まで
- ハガキ・郵送で申込先に所在地がない場合 〒153-8573目黒区役所(住所不要) ○○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)

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



## 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

### 駒場野里山ホテルの会 身近な自然写真展

時 10月2日(木)～11月30日(日)  
9:30～16:30(月・火曜日休館。祝日は開館)

場 駒場野公園自然観察舎

内 「駒場野の鷹」をテーマに、鷹狩りの地だった駒場野で今も見られるタカなどを紹介

問 駒場野公園自然観察舎  
(☎3485-1754)



### 風情ある古民家でお月見行事

時 10月4日(土)～11月3日(祝)9:30～15:30(初日のみ18:15まで)

場 目黒区古民家(すずめのお宿緑地公園内)

内 古民家の縁側にススキや団子などをお供える

### <10月4日にお話を開催します>

#### お月見のお話会(幼児向け)

時 11:00～11:45

#### お月見と民話の夕べ(一般向け)

時 17:30～18:15(小学生以下は保護者同伴)

問 めぐろ歴史資料館(☎3715-3571)

### 目黒区文化祭(秋開催の部)

めぐろパーシモンホール		
音楽祭	10月4日(土) 12:30～17:00	大ホール
日本舞踊大会	10月19日(日) 11:30～18:00	
洋舞祭	10月26日(日) 15:00～17:30	小ホール
合唱祭	11月1日(土) 12:00～17:00	
民謡大会	10月5日(日) 11:00～16:00	
演劇祭	11月1日(土) 9:40～14:00	
吟剣詩舞道大会	11月2日(日) 10:00～15:30	
目黒区美術館区民ギャラリー		
ユネスコ美術展	11月19日(水)～24日(休) 10:00～18:00(最終日は16:00まで)	

問 めぐろパーシモンホール事業課  
(☎5701-2913)



## 住宅デー

時 10月5日(日) 10:00～15:00

場 田向公園

内 住まいの無料相談、包丁研ぎ、木工教室など

問 全建総連目黒連合首都圏建設産業ユニオン城南支部  
(☎3786-2233)

## 難聴を放置しないで 補聴と認知症を正しく知ろう

時 10月9日(木) 14:00～16:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

内 難聴と認知機能低下の関係、補聴器による予防効果

師 国立病院機構東京医療センター聴覚障害研究室・医師 神崎晶氏など

定 150人(先着)

問 福祉総合課認知症施策推進係  
(☎5722-9702)

## 西部包括支援センター いきいき講座

時 10月10日(金) 14:00～15:30

場 八雲住区センター

内 制度化された相続登記、自筆遺言書保管制度について

師 東京法務局民事行政部供託第一課長補佐 志村直之氏

定 40人(先着)

申 9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、FAX 3723-3432)

## 東京音楽大学コンクール 優勝者コンサート

時 10月13日(祝)

14:00開演(13:15開場)

場 TCMホール(東京音楽大学中目黒・代官山キャンパス内)

出演 令和6年度優勝者

¥全席指定1,000円(未就学児は入場不可)

チケット取り扱い 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)



### <区内在住者無料招待>

定 10人(先着)

申 9月18日10:00～22日10:00に、専用Web

問 東京音楽大学演奏センター  
(☎6455-2757)



## 実践めぐろ創業塾(兼業・副業型)

時 10月15日～11月19日の毎週水曜日19:00～21:30(全6回)

内 創業の知識習得と実践的ビジネスプランを作成する、オンライン講義・ワークショップ。修了者に産業競争力強化法に基づく「認定特定創業支援等事業による支援を受けたことの証明書」を発行

師 東京都中小企業診断士協会会員

対 区内で創業を目指すかた、創業後5年未満のかた

定 50人程度(抽選)

申 9月16日～30日に、区Web

問 実践めぐろ創業塾事務局

(産業経済・消費生活課

中小企業振興係内、

☎3711-1185)



## 発達特性のある子どもの 支援者向け学習会

時 ①10月15日(水)②11月18日(火)  
③12月17日(水)18:30～20:30

場 東山住区センター

内 ①未就学児②小学生③中学生についての事例を中心にした講義と検討会

師 ぽると相談員(公認心理師)

対 発達特性のある子どもに関わる事業所の支援者、保育士、教員など

定 各40人(先着)

申 9月16日から(各開催日の10日前まで)、区Web/電話

先 発達障害支援拠点

ぽると(☎6412-7151)



## 健康長寿のための講座

### ①ひざの痛み予防講習会

時 10月16日(木)・23日(木) 13:30～15:00(全2回)

場 中央町社会教育館

内 活動的な生活を続けるための膝痛を予防する体操と講話

定 25人(先着)

### ②お口と食の健康体操教室

時 10月7日～28日の毎週火曜日 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、口と全身の体操、栄養摂取のポイントなど

定 20人(先着)

### ①②共通

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

## スマートフォンが苦手な人へ



### だれでも スマートフォン相談会

時 9月26日(金)・30日(火)、10月16日(木)、11月25日(火)  
9:30～16:30(12:30～13:30を除く)

場 D会議室(総合庁舎本館1階)

内 スマートフォンの操作に不慣れな人向けの個別相談会

対 区内在住者

問 DX戦略課  
(☎5722-9245)

### 高齢のかた向けスマートフォン教室

日時	会場	申込期限
10月14日～11月4日の毎週火曜日①9:30～12:30②13:30～16:30(各全4回)	菅刈住区センター	10月7日
10月16日～11月6日の毎週木曜日③9:30～12:30④13:30～16:30(各全4回)	鷹番住区センター	10月9日

内 スマートフォンの操作方法。スマートフォンを持っていないかたに貸し出しあり

対 60歳以上の都民 定 各10人(抽選)

申 各申込期限までに、電話/FAX(専用用紙。区Webから印刷可)

先 都スマートフォン普及啓発事業事務局

(☎6374-7746<月～金曜日

9:00～17:00)、

FAX 6386-1038)



### 消費者被害防止!!スマホ安全教室

日時	会場	申込期限
10月15日(水) 14:00～16:00	消費生活センター(区民センター内)	9月30日
10月28日(火) 14:00～16:00	原町住区センター	10月7日

内 ネットトラブルの対処法、安全な利用ポイント。スマートフォンを持参

対 スマートフォン初心者

師 (一社)消費生活総合サポートセンター派遣講師

定 各10人(抽選)

申 各申込期限までに、区Web/電話/FAX  
(記入例①～④、希望会場)

先 消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)



申9月16日から、電話  
先介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、FAX5722-9716)

### 女性のための就職支援セミナー

時10月18日(土)13:00~15:00  
場第15会議室(総合庁舎本館地下1階)  
内ライフイベントと仕事を両立する女性のキャリアの見つけ方  
師2級キャリアコンサルティング技能士 岩井真理氏  
対おおむね30歳以上の女性  
定20人(先着)  
申9月16日~10月17日に、電話/Eメール(記入例①~④)。保育(6カ月以上の未就学児)希望者は10月6日までに予約  
先ワークサポートめぐろキャリア相談コーナー(☎5722-9632、✉shurousoudan@bz03.plala.or.jp)

### 行政書士試験直前対策講座

時10月18日(土)・25日(土)13:00~17:00(全2回)  
場中小企業センター(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 小西秀一氏  
対区内在住の勤労者、在勤者  
定20人(先着)  
¥教材費12,000円(重要ポイント講座受講生は10,000円)  
申9月16日~10月11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)

### 区民ハイキング榛名連山の景

時10月19日(日)。6:30に目黒駅集合  
内榛名富士(1,391m)から榛名湖畔を散策する初級登山(徒歩約4時間)。貸切バス利用  
対小学5年生~75歳程度の区内在住・在勤者(小学生は保護者同伴)  
定40人(先着)  
¥参加費9,000円(中学生以下4,500円)  
申9月16日~10月1日に、往復ハガキ/Eメール(記入例①~⑤)、生年月日、性別)  
先めぐろ山の会事務局(〒153-0044大橋1-5-1-3317 岩井行、☎3719-6499(佃)、✉yama.megu.1987@gmail.com)

### 今からここからフレイル予防

時10月23日(木)10:00~11:30  
場北部地区サービス事務所  
内フレイル(虚弱)予防の講話と体操・脳トレ  
師原宿リハビリテーション病院 山本正邦氏  
対65歳以上の区内在住者  
定30人(先着)

申9月16日から、電話  
先北部包括支援センター  
(☎5428-6891、FAX3496-5215)

### 魅せ色レッスン自分発見講座

時10月23日(木)①10:00~12:00  
②13:30~15:30  
場高齢者センター  
内パーソナルカラーとメイクでイメージアップする方法  
師プラチナ美容塾認定インストラクター 松枝由美氏  
対60歳以上の区内在住者。参加には高齢者センター利用登録が必要  
定各15人(抽選)  
申10月10日までに、電話/窓口  
先高齢者センター(☎5721-2291)

### MCIとは? 認知症との違いについて

時10月23日(木)14:00~16:00  
場めぐろパーシモンホール小ホール  
内MCI(軽度認知障害)と認知症についての講話  
師国立病院機構東京医療センター 総合内科医師 林智史氏など  
対区内在住者  
定100人(先着)  
申9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)

### 「子どもを救おう」応急救護講習会

時10月25日(土)9:30~11:30  
場防災センター(中央町1-9-7)  
内未就学児の応急手当など  
師目黒消防署員など  
対未就学児の保護者  
定25人(先着)  
申9月16日から、区Web/窓口  
先防災課(☎5723-8700)



### 区内文化財めぐり

時10月25日(土)9:30~12:00  
内江戸時代の書物や浮世絵などを参考に、目黒不動尊(瀧泉寺)など下目黒周辺の文化財を巡る(徒歩約3km)  
定30人(抽選)  
¥保険料50円  
申10月3日までに、区Web/FAX/ハガキ(記入例①と参加者全員(4人まで)の②~④)  
先生涯学習課文化財係(〒153-0061中目黒3-6-10 めぐろ歴史資料館内、☎5722-9320、FAX3715-1325)

### 大人の発達障害 ~あなたの身近にもあるかも

時10月25日(土)13:00~15:00、11月15日(土)14:00~16:00(全2回)  
場区民センター社会教育館  
内大人の発達障害への理解と対処  
師東京都発達障害者支援センター おとなTOSCAセンター長 加藤進昌氏など  
定40人(抽選)  
申9月30日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①~④)、年代、保育(2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤、性別)/窓口  
先区民センター社会教育館(〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1137、FAX3711-1168)



### 檜原都民の森バスツアー

時10月26日(日)7:30~17:30。  
東京駅周辺で集合・解散  
内西多摩郡檜原村で散策と木工体験。昼食付き  
対小学生と保護者  
定10人(保護者1人につき子ども2人まで。抽選)  
¥参加費1人2,500円  
申9月22日~10月6日に、区Web/窓口  
先京王観光(株)(☎5312-6540)



### ローズポーク産地見学会とショッピング

時10月26日(日)。7:30に、BMW 目黒ショールーム前集合  
内茨城県中央食肉公社などを見学。往復バス利用  
対20~80歳の区内在住・在勤者  
定80人(抽選)  
¥昼食代など2,000円  
申10月4日までに、往復ハガキ(記入例①~⑥)  
先東京都食肉事業協同組合 目黒支部(市塚〒153-0052祐天寺1-22-4、☎3719-2558)

### スポーツ

### 屋内プールの一般公開中止

下記の日時は、水泳教室のため利用できません。

### 〈碑小学校屋内プール〉

時11月7日~12月12日の  
毎週金曜日12:30~15:30

### 〈五本木小学校屋内プール〉

時11月13日~12月11日の  
毎週月・木曜日15:30~18:20  
先スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)

### 目黒・多摩川ウォーキング教室

時10月25日(土)9:00~13:30  
内碑文谷体育館から砧野球・サッカー場を経由し、二子玉川駅まで(約12km)を歩く  
師目黒ウォーキング協会 長谷川佳文氏など  
対小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定40人(抽選)  
¥保険料など300円  
申9月15日~10月5日に、区Web/FAX/往復ハガキ(記入例①②④)と参加者全員の③⑤、区内在勤・在学者は所在地・名称)/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)



### 初心者水泳教室

①60歳からの初心者水泳教室  
時11月7日~12月12日の毎週金曜日13:30~15:00(全6回)  
場碑小学校屋内プール  
対60歳以上で、25mを続けて泳げず、医師から運動制限を受けていないかた  
定40人程度(抽選)  
¥保険料300円  
申9月15日~10月10日に、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①~⑥)  
②初心者子ども水泳教室  
時11月13日~12月11日(11月24日を除く)の毎週月・木曜日16:15~17:30(全8回)  
場五本木小学校屋内プール  
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10月10日までに、区Web



### ①②共通

師目黒区水泳連盟指導員  
先スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX5722-9754)

## ボディケア・ピラティス

- 時 11月10日～12月22日(11月24日を除く)の毎週月曜日  
①17:30～18:30  
②18:45～19:45(各全6回)  
場 碑文谷体育館  
内 体内から健康的に体質改善するエクササイズ。スポルテ目黒の特別教室  
師 NAGI PILATESマットワークインストラクター 山崎朋子氏  
対 18歳以上  
定 各20人(抽選)  
¥ 保険料など1回700円  
申 9月30日までに、FAX/往復ハガキ(記入例①～⑤)  
先 碑文谷体育館(〒152-0003碑文谷6-12-43、☎3760-1941、FAX 3760-1943)

## お知らせ

### 地域福祉審議会計画専門委員会の公開

- 時 10月1日(水)18:00～20:00  
場 政策会議室(総合庁舎本館4階)  
関 健康福祉計画課保健福祉計画係(☎5722-9406、FAX 5722-9347)。手話通訳・保育(未就学児)希望者は9月19日までに予約

### 調査にご協力ください

- ①障害者計画に関する調査  
障害者計画策定の参考とするため、生活実態などについての調査を行います。  
対 障害に関する手帳などをお持ちのかた、児童の保護者など(無作為抽出により郵送)  
回答期限 10月3日  
関 障害施策推進課計画推進係(☎5722-9848)  
②人権に関する意識調査  
区民の皆さんの人権に関する意識を把握し、今後の施策に活用するため、意識調査を行います。10月1日頃、調査票をお送りします。  
対 住民基本台帳から無作為抽出した3,000人  
関 人権政策課人権・同和政策係(☎5722-9214)

### ③地籍調査

- 登記簿などを基に調査・測量を行い、区道や水路敷などと民有地との境界を確認します。対象者には、別途お知らせします。  
時 9月下旬～令和8年3月中旬  
対 目黒本町2丁目・碑文谷1丁目の一部  
関 土木管理課境界係(☎5722-9558)

## 里親制度相談会

- 時 9月30日(火)14:00～17:00  
場 イオンスタイル碑文谷5階  
内 親と一緒に暮らすことのできない子どもを自分の家庭に迎え入れ、家庭的な環境で育てる里親制度の相談  
関 こども家庭センター事業係(☎5722-6836)

## 在宅福祉サービス協力会員(有償)登録説明会

- 時 10月7日(火)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への日常生活を支援する協力会員を募集する登録説明会  
定 10人(先着)  
申 9月16日～10月2日に、区Web/電話  
先 目黒区社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター(☎3714-2841)

## 目黒区公私立保育園就職フェア

- 時 10月12日(日)13:00～16:30(受け付けは16:00まで)  
場 大会議室(総合庁舎本館2階)  
内 区と区内の保育園運営事業者が合同で開催する就職・転職相談会  
対 区内の公私立保育園で就職を希望するかた  
関 (株)シーズプレイス(☎050-1722-9129)

## 区営住宅入居者の募集

- 募集案内を、10月1日～14日に、総合庁舎本館(1階西口ロビー・6階住宅課)・別館6階公営住宅の窓口、地区サービス事務所(東部を除く)で配布します。  
募集住宅(戸数) 1人用(1戸)、1～2人用(14戸)、2人以上用(13戸)、3人以上用(6戸)  
応募資格 区内に1年以上在住し、住宅に困窮している、所得基準内の世帯。他にも要件あり  
申 10月20日(消印有効)までに、申込書(募集案内に添付)を、専用封筒で指定先へ郵送  
関 公営住宅の窓口(☎3715-1871)

## 令和8年度小学校入学のお子さんの保護者へ

- 小学校入学前に健康診断を実施します。対象者へ、お知らせを9月中旬に発送しました。実施日時は、同封の就学時健康診断通知書に記載しています。9月下旬以降に届かない場合は、お問い合わせください。  
場 住所地の指定校  
内 内科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科の健康診断、視力・聴力・簡易な知能

- 検査、親子面談など  
対 平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれの子ども  
関 学校運営課保健給食・健康係(☎5722-9306、FAX 5722-9333)

## 隣接中学校希望入学制度の案内

令和8年4月に中学校に入学する生徒を対象に、隣接中学校希望入学制度の案内を、9月12日に発送しました。届かない場合はお問い合わせください。隣接中学校への入学希望者は、10月2日までに申請してください(学区の指定校への入学希望者は申請不要)。

## 〈区立中学校の案内冊子「めぐろの中学校」を配布しています〉

区立中学校の魅力を紹介するため、各校の教育方針や特色、隣接中学校希望入学制度などを掲載しています。区立小学校の3～6年生に配布するほか、学校運営課(総合庁舎本館5階)、地区サービス事務所(東部を除く)、図書館で配布しています。



- 関 学校運営課学事係(☎5722-9304、FAX 5722-9333)

## 保健衛生

### はじめての歯みがき練習

- 時 10月8日(水)・14日(火)・23日(木)、11月5日(水)・14日(金)・19日(水)、12月9日(火)・17日(水)・23日(火)10:00～14:00のうち各20分程度  
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)  
内 歯科衛生士による歯みがきのポイント  
対 歯が8本程度生えてきた10カ月～1歳5カ月の子どもと保護者  
定 5組(先着)  
申 9月16日から、区Web  
関 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-7057)

## 妊婦ごはんとお Oral ケア

- 時 10月15日(水)13:30～15:00  
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)  
内 妊娠中に取りたい栄養とレシピの実演(試食あり)、起こりやすい口のトラブルやセルフケア  
師 歯科医師 呂英美氏など  
対 区内在住の妊婦と同伴者・育児に参加する祖父母など  
定 8組(1組2人まで。先着)  
申 9月16日～10月13日に、区Web  
関 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390)

## 高血圧が気になる人の食と口の健康習慣

- 時 10月21日(火)13:30～15:15  
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)  
内 高血圧を予防する食生活と口くうの講話  
師 管理栄養士 久保佳子氏など  
対 区内在住・在勤者  
定 30人(先着)  
申 9月17日～10月17日に、区Web/電話。保育(6カ月以上の未就学児=先着3人)は10月6日までに予約  
先 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390)



## 50歳以上胃がん検診(9月～12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①令和6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 10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)

## 意見募集

### 中目黒駅前北地区再開発都市計画 原案の案

中目黒駅前北地区第一種市街地再開発事業の都市計画(原案の案)は、区Webでご覧になれます。

- 〈説明会〉  
時 10月3日(金)①13:30②19:00から、10月4日(土)③10:00④14:00から(各1時間半程度)  
場 ①中目黒GTプラザホール ②③④総合庁舎レストラン(総合庁舎本館1階)  
申 10月2日までに、区Web。手話通訳・②③④の保育希望者は、9月21日までに予約  
〈意見募集〉  
提出方法など詳細は、区Webをご覧ください。  
提出期限 10月14日  
関 地区整備課(☎5722-9673)

## 10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 ※予約は9月16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〉 10月6日(月)①9:15②10:15③11:15 10月23日(木)①13:15②14:15③15:15	地域保健課地域 保健サービス係 (☎5722-9390)
	〈乳幼児の食事相談〉 10月6日(月)①13:15②14:15③15:15 10月23日(木) ①9:15②10:15 ③11:15	
歯科衛生相談	10月7日(火)・21日(火)・29日(水) 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	10月15日(水) 14:00~15:30	
精神保健相談 (専門医による)	10月2日(木) 13:30~15:30 6日(月)・22日(水) 9:30~11:30	
精神保健家族会	10月20日(月) 13:30~15:30	
依存症問題等 家族相談	〈個別〉 10月1日(水) 9:30~11:20 10月7日(火) 13:50~16:00 10月21日(火) 15:15~15:45 〈グループ〉 10月21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	〈個別〉 10月20日(月) 15:15~15:45 〈グループ〉 10月20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	10月3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 ※予約は実施月の1日から	10月20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	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	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	月・火曜日	ロココクリニック中目黒 青葉台1-23-4 ☎5722-6565
小児初期救急診療 祝・休日を除く	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
19:00~21:45	金曜日	総合病院厚生中央病院 三田1-11-7 ☎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

9月21日(日)	第二福岡歯科医院 祐天寺1-27-10	☎3792-4618
9月23日(祝)	浜中デンタルクリニック 鷹番3-8-5 2階	☎3792-3300
9月28日(日)	田村歯科医院 八雲1-5-5	☎5726-3718

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

## ↑ 暮らしの相談 ※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
少年相談	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福祉総合課暮らしの相談係 (めぐろ暮らしの相談窓口) (☎5722-9370) ③福祉総合課暮らしの相談係 (住まいの相談窓口) (☎5722-7237) ※いずれもFAX 5722-9062
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、 FAX 5722-9062)
福祉の相談窓口 (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、 FAX 5722-9062)
人権の上相談	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	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	第2・4(土) 9:30~12:05	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
行政相談	第1(月) 13:00~16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
行政書士相談	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	第1(金)、第3(月)	
境界相談	第3(月)	
税務相談	毎週(火) 13:00~16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
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	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	第2(金) 13:00~16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
内職相談	8:30~17:00	高齢福祉課いきがい支援 係(☎5722-9719)
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	10:00~11:30	受発注創業相談室 (☎3711-1185)
外国人のための相談 Consultation Service for Foreigners 外国人咨询	English (英語) Mon.-Fri. 9:00~12:00、 13:00~17:00 中文 (中国語) 星期一~五 10:00~12:00、 13:00~17:00	☎5722-9187 ☎5722-9194

※広報広聴課が行う10月以降の相談は  
オンライン予約が可能です





vol.  
49



## 民謡を楽しむ活動こそが、 100歳を迎える今の生きがいです

目黒区民謡連合会相談役、たろう会会主  
ほりうち たろう  
堀内太郎さん (99歳)

民謡活動を行う区内の団体で構成される目黒区民謡連合会の発起人で、区で活動している「たろう会」の会主。昭和40年代から活動を開始し、60年近く経った現在でも年4回の舞台や週1回程度の稽古を続けている。民謡を通じた仲間との交流が、長年の活動の原動力となっており、11月で100歳を迎える。

### 活動のはじまりは地域の人との食卓

堀内さんが民謡を本格的に始めたのは、子育て世代だった頃。親同士の食事会で「みんなで集まるなら民謡でもやろうか」と声上がり、その輪の中で「一番唄が上手そうだから」と推され、中心的な役割に。最初は気軽な集まりでしたが、次第に仲間が増え、師匠に弟子入りして学ぶようになりました。やがて連合会として活動を広げ、会員数は一時350人を超えるまでに成長。当時の舞台では立ち見が出るほどの盛況ぶりだったと語ります。

### 気負わず、楽しめることが民謡の魅力です

「唄が上手じゃなくても、唄本を見ながらでもいい。手拍子ひとつで誰でも楽しめるのが民謡の良さ」と話す堀内さん。現在は、春と秋の文化祭に加え、めぐろパーシモンホールや区民センターで年に4回程度の舞台を開催。週1回程度、仲間とともに指導や稽古に励んでいます。

「集まる予定があるから、練習する。練習するから元気でいられる」。100歳を迎える堀内さんの健康の秘訣は、会の活動にあるのかもしれない。



### 民謡の楽しさを未来につなぎたい

活動を続けられた理由を会員のかたに尋ねると、口をそろえて堀内さんの人柄の良さを挙げます。指導時は真剣そのものですが、優しく朗らかな堀内さんが中心にいたからこそ、これほど長く活動が続いてきたのでしょう。日本ならではのこの文化の面白さを、多くのかたに体験してほしい。そう願いつつ、これからも堀内さんは指導と稽古を続けていきます。

「若いかたにも、民謡の楽しさを知ってほしいです。会員一同、大歓迎します」とお話しいただきました。



## お知らせ 公共施設等マネジメントの 取り組みを進めます



区はこれまで区有施設見直し方針・計画を策定し、平成24年度から持続可能な施設サービスの提供に向けて取り組んできました。今後、令和8年度の区有施設見直し方針・計画の改定に向けて、意見交換会などを行いながら検討を進めていきます。

このたび、改定に向けて「公共施設等マネジメントの推進に向けた基本的な考え方」を作成しました。公共施設等マネジメントとは、社会状況の変化や財政的な課題に対応し、公共施設などの最適活用を実現するという考え方です。詳細は区Webをご覧ください。

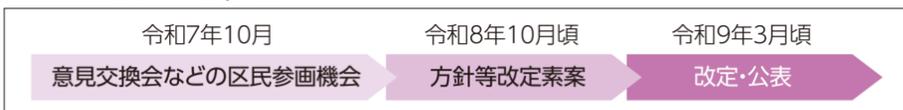
### 意見交換会を開催します

区有施設見直し方針・計画改定に向けた取り組みの説明と、意見交換の場を設けます。公共施設の将来について、一緒に考えてみませんか。

申し込みはこちら



### 改定検討スケジュール(予定)



時 ①10月18日(土)9:30~12:00 ②10月28日(火)18:00~20:30  
場 ①総合庁舎レストラン(本館1階) ②緑が丘文化会館  
対 区内在住者

定 各20人程度(抽選)  
申 9月26日までに、区Web/FAX/郵送(郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話、希望日①または②、手話通訳・保育希望者はその旨)

問 先 資産経営課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9876、FAX5722-6134)

## 保健衛生 結核・呼吸器感染症 予防週間

9月24日  
~30日



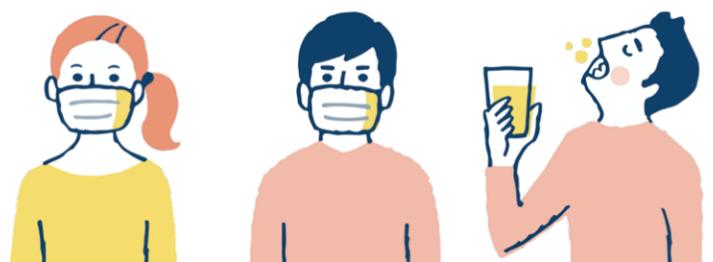
厚生労働省では、毎年9月24日~30日を結核・呼吸器感染症予防週間と定め、呼吸器感染症が流行する秋冬前に、マスク着用を含む咳エチケット、手洗い、換気などの基本的感染対策や予防接種の重要性などの呼吸器感染症に関する知識の普及啓発を行っています。

20世紀に入ってから起こったパンデミックは全てが呼吸器感染症であり、今後も繰り返されることが予想されます。次のパンデミックに備えて、呼吸器感染症への関心を持ち続けましょう。

### 結核・呼吸器感染症予防に関する展示

ポスターの掲示、パンフレットの配布を行います。

時 9月24日(水)~30日(火)  
場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



問 保健予防課感染症対策係(☎5722-9896、FAX5722-9890)

区報2222号企画

# ワンニャンの写真大募集

めぐろ区報2222号企画  
愛犬・愛猫  
の写真を大募集

12月1日号で  
表紙を飾る！

2222(ニャーニャーニャーニャー)にちなんで、ペット特集を企画。  
あなたの愛犬・愛猫の写真を区報の表紙に飾りませんか。



応募期間 8.29(金) - 9.29(月)まで

めぐろ区報12月1日号は、昭和26年に発行してから、2222号を迎えます。2222(ニャーニャーニャーニャー)にかけてペット特集を企画中です。特集の表紙を飾る、犬・猫の写真を募集します。ぜひご応募ください。

**【写真テーマ】**愛犬・愛猫の一押し写真

対 飼い主が区内在住の犬・猫

申 9月29日までに、区Web



注意点(詳細は必ず区圖をご確認ください)

- ・写真の著作権は撮影者に帰属し、区の無償利用を承諾するものとする
- ・応募は1家族1点に限る
- ・応募写真は、編集加工する場合があるほか、区公式ウェブサイト・SNSなどで活用させていただく場合あり
- ・応募写真に人物が写り込む場合には、事前に肖像権の許諾があるものに限る
- ・未成年のかたが応募する場合は保護者の同意が必要
- ・応募いただいた全ての写真を掲載できない場合あり

応募はこちらから



問 広報広聴課 (☎5722-9486、FAX 5722-8674)



お知らせ

## 国勢調査にご協力ください



国勢調査は、5年に一度行われる国の最も重要な統計調査で、日本に住む全ての人と世帯(外国人含む)を対象に人口や就業状態などを調査します。国勢調査の結果は、少子高齢化の将来予測や災害対策などのさまざまな施策計画の基礎資料に役立てられます。



### 調査方法

調査書類の配布(9月下旬) 調査員が各世帯を訪問し、調査書類を配布します。

調査への回答(10月上旬から中旬) 回答期限:10月8日

以下のいずれかの方法で回答できます。

- インターネット ● 郵送 ● 調査員による回収

問 国勢調査コンタクトセンター ☎0570-02-5901

※IP電話などの場合は ☎6628-2258(9月16日～11月7日9:00～21:00)

### 国勢調査を装った詐欺にご注意ください

調査員は調査員証を身に付けています。金銭や銀行口座の暗証番号、クレジットカード番号などを求めることは絶対にありません。

### 国勢調査は100年以上の歴史のある調査です

日本で初めて国勢調査が行われたのは、大正9年(1920年)。それから100年の歳月が流れ、時代も大正から昭和、平成、そして令和へと変わってきましたが、国勢調査の重要性に変わりはありません。今を知り、よりよい未来をつくっていくために、国民の皆さまの理解を得て、国内に住む全ての人と世帯を漏れなく、正確に把握することが必要です。



▲「国勢調査100年のあゆみ」表紙

問 地域振興課統計係 (☎5722-9874、FAX 5721-7807)

## MEGURO PRESENT

抽選  
5人



めぐろ区報 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!

目黒区民まつりの会場図の中にある気仙沼市公式観光キャラクター「海の子ホヤぼーや」が持っているものは?  
①さんま②大漁旗③カボス

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 シワ改善・リフトアップフェイシャルエステ(20分)

対 区内在住者

申 9月30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、年代を記入)

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

## INANNA SALON TOKYO

(イナンナ サロン トウキョウ)

「心と身体をより健康により美しく」をかなえるトータルウェルネスサロン。リラックスできるプライベート空間で、エステからヒーリングまで、極上のオーダーメイド施術を提供します。

時 11:00~20:00(不定休)

場 上目黒5-8-8 ☎080-7016-0118



## 教えて! ゴミラス

ゴミの? はぼくにおまかせ!

Q

リチウムイオン電池を捨てる時は分別に気を付けるべきと聞きました。リチウムイオン電池はどのような商品に使われているのかわかりたいです。

A

モバイルバッテリー、電子たばこ、加熱式たばこ、携帯型扇風機、電動シェーバー、電動歯ブラシ、コードレス掃除機などのバッテリー、電動式おもちゃなど、充電して使う商品に使われているよ。



区内10カ所に設置した回収ボックスや、リサイクル協力店で回収しているよ!

清掃車や処理施設で火災事故が起きてしまうから、燃やすごみ、燃やさないごみ、資源には絶対に混ぜないでね!



ごみに関する疑問や質問をお寄せください

これまでゴミラスが回答したQ&Aを公開中

区圖またはハガキで、清掃リサイクル課計画普及係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉)へ。ゴミラスが選んで回答します。



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

地域のつながりをつくる



区内に  
82ある!

# 町会・自治会 住区住民会議

22の住区  
エリアで  
活動中!

町会・自治会と住区住民会議は、住みよいまちづくりのために住民同士が親睦を深めながら  
つながりが持てるよう、さまざまな活動を行っています。



## つながる メリットって?

日頃から地域の住民同士で顔見知りになっておくことは、防犯などの面でも心強いだけでなく、災害時などいざという時に助け合うことができる強い力になります。

### 安全・安心の取り組み



私道の防犯灯や防犯カメラ、見守りパトロールなどがあるから安心だわ



防犯・防災を呼びかける夜間パトロール



地域の安全確保や犯罪抑止のために防犯カメラを設置

## 町会・自治会って?

同じ地域に住む住民同士が、互いに助け合いながら自主的に運営している組織です。加入者の会費で運営され、地域に密着した活動を行っています。

## 加入するには?

区を閲覧いただくか、地域振興課区民活動支援係・地区サービス事務所へお問い合わせください。

申込フォームは  
こちらから >>



## 住区住民 会議って?

区内の小学校の通学区域を住区と定め、住区内の住民や町会・自治会、PTA、商店会などで組織されています。地域の課題を解決する場として、主に区の補助金を基に活動しています。

## 参加するには?

区を閲覧いただくか、お住まいのエリアの住区住民会議・地区サービス事務所へお問い合わせください。

各住区住民会議は  
こちらから >>



### みんなできれいなまちに



自分たちが暮らしているまちを、みんなできれいにしていけるといいね



地域の公園や道路を清掃

### 住民のふれあいづくり

高齢のかたのご長寿や子どもの入学をお祝いしたり、お祭りやラジオ体操に参加したりして、近所で仲良くしたいね



6町会が合同で開催したジョギング大会



みこしを担いで町内を練り歩く

### 地域の課題を話し合う



地域で困っていることや災害に備えるべきことなどを、みんなでどうしたらいいのか考えているよ



避難所開設に備えた訓練



防災の知識を深めるセミナーを開催

### 地域のコミュニティづくり

地域の人と一緒に楽しむことができるように、さまざまな機会を作っているよ



地域ぐるみで開催する夏祭り



誰でも参加できる地区スポーツ大会で交流

## つながり づくりって?

町会・自治会、住区住民会議ともに、子どもから高齢者まで楽しみながら交流できるイベントや活動を、各地域の特色を生かして開催しています。

問 地域振興課区民活動支援係 ☎ 5722-9871、FAX 5721-7807、地区サービス事務所(北部 ☎ 3496-0085、FAX 3496-7030/東部 ☎ 5722-9752、FAX 5721-7807/中央 ☎ 3715-1277、FAX 3715-4953/南部 ☎ 3719-2091、FAX 3719-2117/西部 ☎ 5731-2505、FAX 5731-2503)

## 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も多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.