定30人（先着）
申11月16日～12月10日に、区Web/電話/Eメール（記入例1～4、Eメールアドレス、関係者は職業・所属）
先NPO法人めぐろ子ども支援ネットワーク
（サイトウ☎090-4924-1109、✉megurokodomo21@gmail.com）

認知症サポーター養成講座

時12月17日（水）14:00～15:30
場北部地区サービス事務所
内認知症の基本的な知識と対応方法
定50人（先着）
申11月17日から、電話
先北部包括支援センター
（☎5428-6891、FAX3496-5215）

消費者被害防止!! スマホ安全教室

時12月17日（水）14:00～16:00
場不動住区センター
内初心者向け。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
師（一社）消費生活総合サポートセンター派遣講師
定10人（抽選）
申11月28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）

居住支援セミナー

時12月23日（火）10:30～12:00
場第15会議室（総合庁舎本館地下1階）
内テーマ「高齢期の住まいと住まい方～居住支援を知っていますか」
師日本社会事業大学専門職大学院教授　井上由起子氏
対不動産オーナー・事業者、福祉事業者、関心のあるかた
定①来場=50人
②オンライン=100人（各先着）
申11月17日～12月12日に、区Web/電話/FAX（記入例1～4、希望参加方法①または②、Eメールアドレス）
先福祉総合課地域ケア推進係（☎5722-9385、FAX5722-9062）

ポニー教室

時令和8年1月～3月の毎週火曜日～日曜日で参加できる日の15:00～17:00
場碑文谷公園こども動物広場
内ポニーの世話、乗馬体験など
対小・中学生
定145人（抽選。中学生15人以内）
¥参加費2,400円
申11月15日～30日に、区Web。障害のあるかたは申し込み前にご相談ください
先同広場
（☎3714-1548）

山手七福神巡り

時令和8年1月7日（水）9:30～12:30。東京メトロ南北線白金高輪駅集合
内覚林寺、瑞聖寺、妙円寺、大圓寺、蟠龍寺、瀧泉寺（目黒不動）を巡る（徒歩約3km）
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）。御朱印代は別途
申12月5日（消印有効）までに、FAX/ハガキ/Eメール（記入例1～5、御朱印〈別紙渡し〉希望者はその旨）
先めぐろ観光まちづくり協会
（〒153-0051上目黒2-1-3中目黒GT内、☎5722-6850、FAX5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com）

介護職員初任者研修

時令和8年1月12日～2月23日の土・日曜日、祝日9:20～17:10（初回のみ9:00から。全15回）
場（株）ナイスケア（大田区北千束3-17-17）
内介護職に必要な知識・技術の取得
対15歳以上（中学生を除く）
定12人（先着）
¥受講料など一般95,810円、東京都福祉人材センター資格取得支援事業の求職登録者は無料
申12月26日まで。詳細はお問い合わせください
問（株）ナイスケア
（☎3748-8574）

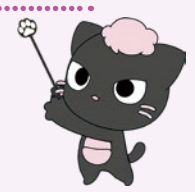
スポーツ

区民センター屋内プールの一般公開中止

令和8年1月11日(日)9:00～16:00は新春初泳ぎ記録会のため利用できません。
問スポーツ振興課スポーツ事業係
（☎5722-9695）

めぐろデジタル商品券の期限は12月26日

期限を過ぎた商品券の利用・払い戻しはできません。必ず期限までにご利用ください。
問めぐろデジタル商品券コールセンター
（☎0120-811-696）



新春初泳ぎ記録会

時令和8年1月11日(日)9:00～16:00
場区民センター屋内プール
種目　①自由形②平泳ぎ③背泳ぎ④バタフライ⑤個人メドレー
距離　①～④各25mまたは50m　⑤100m
対小学生以上
¥保険料など18歳以上1,500円、小学生500円、中学・高校生1,000円
申12月8日までに、Eメール（記入例1～5、性別、希望種目①～⑤のいずれかと距離〈2種目まで〉、予想タイム、学校名・所属団体）
先目黒区水泳連盟（✉meguro-swim@m02.itscom.net）
問スポーツ振興課スポーツ事業係
（☎5722-9695）

ボディケア・ピラティス

時令和8年1月19日～3月16日（2月23日を除く）の毎週月曜日
①17:30～18:30
②18:45～19:45（各全8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
師NAGI PILATESマットワークインストラクター　山﨑朋子氏
対18歳以上
定各20人（抽選）
¥保険料など1回700円
申11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、FAX3760-1943）

お知らせ

臨時休館します

❶セレモニー目黒（区民斎場）
トイレ改修工事のため、12月5日(金)～19日(金)は休館します。
❷めぐろ区民キャンパス内全施設
電気設備点検のため、12月29日(月)は、図書館、体育館、めぐろパーシモンホール、心身障害者センター、セレモニー目黒、駐車場、休日診療所など全施設を休館します。

❶❷共通
セレモニー目黒の利用申し込みは受け付けます。
問❶セレモニー目黒（☎5701-3777）、❷八雲中央図書館庶務係
（☎5701-2793）

会議を公開します

会議名	日時・会場
①地域包括ケア推進委員会	12月1日（月）18:30～20:00 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）	
②スポーツ推進計画改定懇話会	12月10日（水）18:30～20:30 第15会議室（総合庁舎本館地下1階）
問スポーツ振興課計画指導係（☎5722-9317）	
③障害者差別解消支援地域協議会	12月17日(水) 18:00～20:00 政策会議室（総合庁舎本館4階）
問障害施策推進課計画推進係（☎5722-9848、FAX5722-6849）	

※ 傍聴希望者は、①②当日会場へ、③12月2日までに予約
※ 手話通訳希望は、①11月21日まで　③11月26日までに予約

めぐろ衣類回収プロジェクト

家庭の不要な衣類を回収します。なお、回収できないものや注意点などがあります。
時11月19日（水）9:30～12:00
場自由が丘住区センター宮前分室
問清掃リサイクル課計画普及係
（☎5722-9883）

東京都保育士就職支援研修・就職相談会

時11月30日（日）14:00～16:00（入退場自由）
場TKPガーデンシティ渋谷（渋谷区渋谷2-22-3-4階）
対保育士資格所有者（取得見込みを含む）
問東京都保育人材・保育所支援センター
（☎5211-2912）

歳末たすけあい・地域福祉募金にご協力ください

75歳以上のひとりぐらし等高齢者登録者などへの見舞金や地域福祉活動の推進に使われます。
時12月1日～31日
問目黒区社会福祉協議会
（☎3711-4995）