



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.

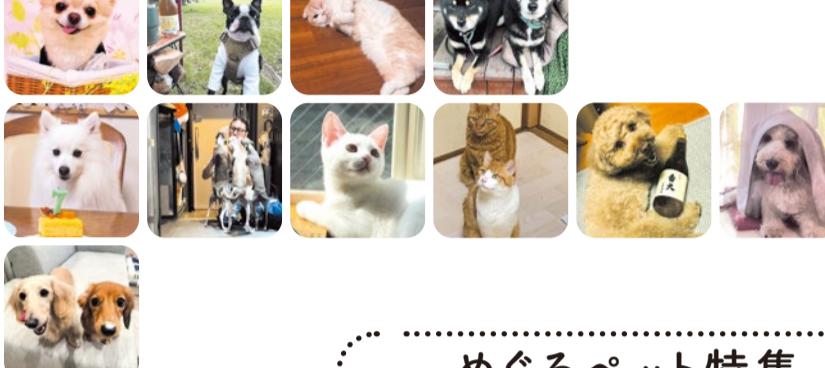
さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURo

めぐろ区報

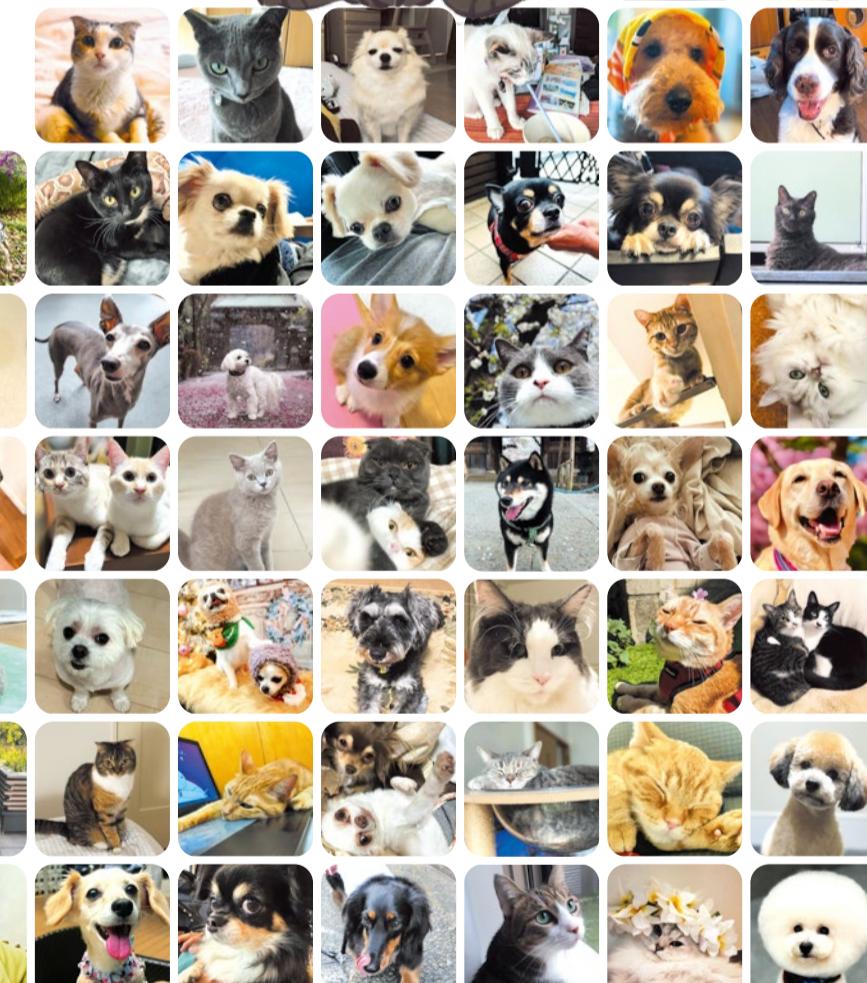
12 | 1

令和7年(2025年) / 12月号
No. 2222



めぐろペット特集

ペットと、めぐろで、
ここちよく。



裏面にも
写真が
あるよ!



Main Contents

p.2-3 めぐろペット特集

p.4 予防接種の受け忘れはありませんか

p.6-7 年末年始のお掃除・お片付けマニュアル

p.10 障害者控除対象者認定書のオンライン申請

めぐろ区報への感想・要望を
ぜひ教えてください。
回答はこちらから >>>



ペットと、 めぐろで、 ここちよく。

犬と猫を飼っているかた必見! 飼い方に関するルールや
区内で行われている活動・スポットなどの情報をお届けします。
問生活衛生課生活環境係(☎5722-9505、㈹5722-9367)

アッピート! 犬・猫と暮らすため のルール

犬・猫共通のルール

マイクロチップの装着

ペットショップなどで販売される犬・猫へのマイクロチップの装着は義務です。一般的な飼い主については、マイクロチップの装着は努力義務です。マイクロチップが装着されていない犬や猫に新たに装着した場合は、飼い主の情報を登録する必要があります。



去勢・不妊手術

犬も猫も繁殖のコントロールは飼い主の役割です。飼いきれない数の子犬・子猫が産まれないために責任を持って取り組みましょう。

Activity & Spots

区内の犬・猫活動＆スポット

中目黒わんわんクラブ

中目黒公園を拠点として活動。犬同士が交流できるイベント開催のほか、犬のふんの掃除などクリーンアップ活動を行う。



毎月第1・3土曜日

中目黒公園 ☎080-5429-6009



わんわんパトロール

愛犬の散歩をしながら、通学路や公園、住宅街などで地域の見守りを行う活動。登録者にリード章を貸与。登録の詳細は生活安全課へ。



問 生活安全課

(☎5722-9667、㈹5722-7936)



保護猫喫茶 necoma

「猫のいる喫茶と美術室」をコンセプトに、譲渡型の保護猫カフェでありながら、白を基調とした空間で、アートの展示も行われるなど、ギャラリーとしての顔も持つ。



時 月・火・水・金曜日13:00~20:00
土・日曜日、祝・休日11:00~20:00

場 中町1-33-3 ☎6412-8329



CAT LIVING

保護猫と人が共に癒やされる温かな空間でくつろげる保護猫サロン・カフェ。保護猫のケアと愛情を注ぎ、新たな家族との縁をつなぐなどの活動を行う。



時 月・木・金曜日12:00~20:00
土曜日・祝日・休日11:00~20:00、日曜日11:00~19:00

場 平町1-27-5 ☎6421-2853



犬の飼い方ルール

トイレは家で

トイレはできるだけ家で済ませてから、散歩に出かけましょう。路上ではできる限り避けましょう。

犬の登録

生後91日以上の犬を飼い始めたら、30日以内に犬の登録が必要です。登録後に交付された鑑札は首輪に装着しましょう。登録手数料は3,000円です。



ワンちゃん Point

駒沢オリンピック公園

ドッグラン

詳細は11ページの「めぐの日記」へ

他にも、代々木公園など11の都立公園に、無料のドッグランが設置されています。

放し飼いはNG

屋外での放し飼いやノーリードは、条例により禁止されています。事故を防ぐため、必ずリードを着け、短く持ちましょう。

狂犬病予防注射

犬は毎年1回、狂犬病予防注射を受けなければなりません。動物病院で予防注射を実施後、交付される証明書を区に提示し、注射済票の交付を受けてください(交付手数料は550円)。交付された注射済票を犬に装着することは義務です。



猫の飼い方ルール

屋内飼育

近所への迷惑にならないように、また飼っている猫を危険にさらさないようにするため、屋内飼育をおすすめします。

連絡先の表示

何かがあった時に早期発見につながるため、連絡先などが書かれた首輪をつけておきましょう。

「ペットとわたしの防災ハンドブック」を公開しています!



もしもに備える ペットの防災

災害が発生すると、人間だけでなく、飼育されているペットも被災します。大切なペットを守るために、十分な備えと対策をしておきましょう。

Topics | 区の取り組み

犬猫飼育ルールの周知

マナー啓発プレートの配布やマナー啓発チラシの制作を通じて、ルールの周知に取り組んでいます。

講座の実施

犬の飼い方などに関する講座を実施し、ルールやしつけの仕方をお伝えしています。

地域猫活動の周知

地域住民が中心となり、地域に暮らす猫の繁殖を抑えるなど世話・管理する取り組み「地域猫活動」の周知と理解促進を進めています。

災害が起きたら

災害でペットを自宅で待機させることが困難な場合、区の地域避難所にペットを連れて避難(同行避難※)することができます。

※飼い主とペットが同じ部屋で過ごすことはできません

災害の備えと心掛け

ペットへの備えもすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。また、避難所では、ペットの体調だけでなく、周囲への配慮も欠かせません。日ごろからしつけと健康管理に努めましょう。

「ペット」も「飼い主」も「飼わない人」も 誰もがここちよいまちになるために。

犬や猫を飼う際のルールを守ることは、飼い主の責任であり、事故やトラブルを未然に防ぐことにつながります。ペットも飼い主も、そして飼わない人も安心して暮らせるまちづくりを目指して、一人一人ができるところから取り組んでいきましょう。





講座・催し

めぐろ福祉しごと相談会



区内の介護事業者や障害福祉サービス等事業者が、複数集まる採用相談会を開催します。介護・障害福祉の分野で働くことに興味があるかた、働いているかたなど、どなたでも参加できます。希望者は当日会場へお越しください。

時 12月20日(土)10:00~12:30

(9:45から受け付け)

場 大会議室(総合庁舎本館2階)



参加事業者の紹介

各事業者が募集する職種を紹介します。

時 10:05~10:35

事業者別の採用相談ブース

質問や相談だけでも構いません。気軽にブースへお越しください。

時 10:35~12:30

介護労働安定センター・東京都福祉人材センター・ハローワーク渋谷の相談コーナー

採用だけではなく、福祉現場での仕事に関する相談や、働いているかたの相談もお受けします。

問 高齢福祉課高齢者福祉住宅・施設係(☎ 5722-9843、FAX 5722-9474)



保健衛生

予防接種の受け忘れはありませんか



令和8年3月31日で接種期限を迎える予防接種があります。接種完了までに期間を要するワクチンもあるため、計画的に接種しましょう。

MR(麻しん風しん二種混合) 予防接種 第2期

次の対象者は、令和7年度中に2回目の接種が必要です(第1期は1歳以上2歳未満で接種)。2回の接種が完了していない場合は保健予防課へお問い合わせください。

対 幼稚園・保育園の年長に相当する年齢の子ども

帯状疱疹(定期・任意接種)

● 带状疱疹ワクチンの種類

種類	接種回数
生ワクチン	1回
不活化ワクチン	2回

● 带状疱疹不活化ワクチンをご希望のかた

令和8年3月31日までに2回目の接種を終了するためには、1月中に1回目の接種を行ってください。

(2回目の接種は、1回目の接種から2カ月以上空ける必要があります)

帯状疱疹定期予防接種



定期接種の対象となるのは一度限りです。令和7年度対象者は、今年度中の接種が必要です。今後、再び定期接種の対象にはなりませんのでご注意ください。

対 ①令和7年度に、65・70・75・80・85・90・95・100歳以上になるかた

②接種日現在60~64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳1級相当のかた

帯状疱疹任意接種費用の助成



定期接種の開始に伴い、本助成事業は、令和8年3月31日に終了予定です。助成事業により接種を受けるには、予診票が必要です。区Webまたは電話で申請してください。

対 本助成を利用していない50歳以上で、令和7年度帯状疱疹定期接種の対象外の区内在住者

※本助成を利用した場合は原則として今後、定期接種の対象外

問 保健予防課予防接種係(☎ 5722-7047、FAX 5722-9890)



お知らせ

送り付け商法に注意!

注文していない商品を勝手に送り付け、代金を一方的に請求することを送り付け商法(ネガティブ・オプション)といいます。

事例 注文した覚えのない荷物が自宅に届いた

ある日、自宅のポストに注文した覚えのない荷物が届き、中にはマスクが入っていた。荷物の宛名や住所は自分のものだったが、発送元には心当たりがない。不安になったので、ラベルに書いてあった連絡先に電話してみたが、つながらない。荷物はどうしたらしいのか。



被害に遭わないために

令和3年の法律改正により、一方的に送り付けられた商品は、すぐに処分することが可能になりました。商品を送り付けられ、事業者から金銭を請求されても、お金を支払う必要はありません(開封済みでも同様)。なお、請求書が同封されていない場合もあります。

また、配送業者にもありますが、未開封であれば、受け取り拒否をするのも選択肢の一つです。ただし、届いた商品が贈り物だったという事例も多くあるため、家族や友人などに一度、確認をしてみましょう。

少しでも不安に感じた際は、消費生活センターに相談しましょう!

● 消費生活センター(区民センター内)

相談専用電話 ☎ 3711-1140(月~金曜日(祝・休日を除く)9:30~16:30。受け付けは16:00まで)

● 消費者ホットライン188(イヤヤ)

問 消費生活センター(☎ 3711-1133、FAX 3711-5297)

meguro Persimmon hall

めぐろパーシモンホール 公演情報

三 ぱんだウインドオーケストラ

時 令和8年1月31日(土)17:00開演(16:30開場)

場 めぐろパーシモンホール大ホール



出演 松村秀明(指揮)、ぱんだウインドオーケストラ

曲目 バーシケッティ作曲「吹奏楽のための聖歌」

向井航作曲「不死鳥レクイエム」など

¥ 全席指定5,000円。25歳以下は2,000円。

未就学児は入場不可



チケット取り扱い ①~③。発売中

● 関連イベント 楽器&吹奏楽クリニック(メンバーによるレッスン)

時 12月5日(金)18:00~20:00・13日(土)13:00~17:00(全2回)

場 めぐろパーシモンホール小ホールなど

師 上野耕平(サクソフォン)



山下純平(トロンボーン)



日比彩湖(打楽器)など



対 楽器経験のある中学・高校生

定 各楽器10人程度(先着)

¥ 参加費1,500円(区内在住・在学者は1,000円)

申し込みが必要。詳細は[こちら](#) >>>



QR code

まちなみ助成を活用しよう

みどり豊かなまちをつくりませんか？

みどりは、私たちに潤いや安らぎを与え、魅力あるまちなみを形成するとともに、いきもののすみかや休息地になり生物多様性にも寄与するなど、さまざまな役割を担います。区は、みどり豊かなまちを目指し、接道部・屋上・壁面の緑化の工事費用を助成しています。



問みどり土木政策課みどりの係（TEL 5722-9355、FAX 3792-2112）

博士！みどりのまちなみ助成ってどんな制度なんですか？

新しく緑化する場合に費用の一部を助成する制度じゃ！

※植え替えは対象外

う～ん。どの場合に対象になるのか、なかなかイメージがつかないなあ

よし！今まで助成対象となった事例をいくつか紹介しよう！



事例① 接道部緑化

条件を満たせば、樹木1本からでも対象となります。



事例② 屋上緑化

家庭菜園も対象となります。
※年間植栽計画の提出が必要



事例③ 壁面緑化

補助器具の設置費用も対象となります。



助成制度

- 助成対象（その他の要件あり）
敷地面積500m²未満の土地で、道路に面した場所（道路幅員4m以上）に中高木もしくは生け垣を主体として延長1m以上を新たに緑化するもの

- 上限金額
最大40万円

助成制度

- 助成対象（その他の要件あり）
建築物の屋上やベランダに1m以上を新たに緑化するもの。プランターを使用する場合は、容量が100L以上または固定されていること

- 上限金額
最大70万円（壁面緑化と併用）

助成制度

- 助成対象（その他の要件あり）
建築物の壁面に最低1m以上で高さ2m以上を新たに緑化するもの

- 上限金額
最大70万円（屋上緑化と併用）

※他の要件や手続きの流れについては区役所をご覧いただき、お問い合わせください。

12月・1月は寄付禁止PR強化月間です。

寄付禁止のルールを守って、明るく公正な選挙を実現しましょう。



お知らせ

寄付禁止のルールを守りましょう

政治家は贈らない！

政治家・候補者が選挙区内の人や団体にお金や物を贈ることは、時期や理由を問わず法律で禁止されています。

有権者は求めない！

有権者が政治家・候補者に対し、寄付を求めるることは禁止されています。

政治家・候補者はこれらの行為が全て禁止！

- 入学・卒業祝い
- 祭りへの寄付や差し入れ
- 結婚祝い・香典
- 葬式への花輪・供花
- お中元・お歳暮
- 運動会やスポーツ大会への飲食物の差し入れ



2026年版 明るい選挙啓発カレンダーを 配布します

小学～高校生に募集した選挙啓発ポスターを使用したカレンダーです。西口ロビー（総合庁舎本館1階）・地区サービス事務所（東部を除く）・住区センターで配布します（なくなり次第終了）。



問選挙管理委員会事務局（TEL 5722-9299、FAX 5722-9334）

年末年始の お掃除・お片付けマニュアル



ご注意ください

令和8年1月1日～4日は全ての資源回収・ごみ収集をお休みします。古紙回収(新聞・雑誌類・段ボール)は、12月31日もお休みします。

✓年末年始の資源回収・ごみ収集スケジュール

問 清掃事務所作業係(3719-5345, 3719-5064)



年末年始は、資源・ごみの量が多くなります。早い時期から計画的に出すよう、ご協力ををお願いします。

資源回収・ごみ収集の詳細は、冊子「資源とごみの分け方・出し方」(清掃リサイクル課(総合庁舎本館6階)、清掃事務所、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センターで配布)、または区役所をご覧ください。

町・丁目(五十音順)	年末の収集最終日(12月)			年始の収集開始日(令和8年1月)			水銀を含む製品の回収日 (12月2日以降の回収日)
	資源(古紙除く)	燃やすごみ(可燃)	燃やさないごみ	資源	燃やすごみ(可燃)	燃やさないごみ	
青葉台1～3	25日(木)	30日(火)	20日(土)	8日(木)	6日(火)	17日(土)	12月20日(土)
青葉台4	25日(木)	30日(火)	20日(土)	8日(木)	6日(火)	17日(土)	12月6日(土)
大岡山1・2	26日(金)	31日(水)	22日(月)	9日(金)	7日(水)	12日(月)	12月8日(月)
大橋1・2	29日(月)	30日(火)	17日(水)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	12月3日(水)
柿の木坂1	31日(水)	29日(月)	26日(金)	7日(水)	5日(月)	9日(金)	12月26日(金)
柿の木坂2・3	31日(水)	29日(月)	19日(金)	7日(水)	5日(月)	16日(金)	12月5日(金)
上目黒1	25日(木)	30日(火)	20日(土)	8日(木)	6日(火)	17日(土)	12月20日(土)
上目黒2	27日(土)	29日(月)	23日(火)	10日(土)	5日(月)	13日(火)	12月9日(火)
上目黒3	27日(土)	30日(火)	24日(水)	10日(土)	6日(火)	14日(水)	12月10日(水)
上目黒4・5	29日(月)	30日(火)	24日(水)	5日(月)	6日(火)	14日(水)	12月10日(水)
五本木1・2	29日(月)	30日(火)	24日(水)	5日(月)	6日(火)	14日(水)	12月24日(水)
五本木3	31日(水)	29日(月)	26日(金)	7日(水)	5日(月)	9日(金)	12月26日(金)
駒場1～4	29日(月)	30日(火)	20日(土)	5日(月)	6日(火)	17日(土)	12月6日(土)
下目黒1・2	25日(木)	30日(火)	27日(土)	8日(木)	6日(火)	10日(土)	12月27日(土)
下目黒3～5	25日(木)	30日(火)	27日(土)	8日(木)	6日(火)	10日(土)	12月13日(土)
下目黒6	30日(火)	31日(水)	18日(木)	6日(火)	7日(火)	15日(木)	12月4日(木)
自由が丘1～3	26日(金)	31日(水)	15日(月)	9日(金)	7日(火)	5日(月)	1月5日(月)
洗足1・2	30日(火)	31日(水)	25日(木)	6日(火)	7日(火)	8日(木)	12月11日(木)
平町1・2	26日(金)	31日(水)	22日(月)	9日(金)	7日(火)	12日(月)	12月22日(月)
鷺番1～3	31日(水)	29日(月)	26日(金)	7日(水)	5日(月)	9日(金)	12月12日(金)
中央町1・2	27日(土)	29日(月)	26日(金)	10日(土)	5日(月)	9日(金)	12月12日(金)
中町1・2	27日(土)	29日(月)	16日(火)	10日(土)	5日(月)	6日(火)	12月2日(火)
中根1	26日(金)	31日(水)	15日(月)	9日(金)	7日(火)	5日(月)	1月5日(月)
中根2	26日(金)	31日(水)	22日(月)	9日(金)	7日(火)	12日(月)	12月22日(月)
中目黒1・2	25日(木)	30日(火)	20日(土)	8日(木)	6日(火)	17日(土)	12月20日(土)
中目黒3～5	27日(土)	29日(月)	23日(火)	10日(土)	5日(月)	13日(火)	12月23日(火)
原町1・2	30日(火)	31日(水)	25日(木)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	12月11日(木)
東が丘1・2	31日(水)	29日(月)	19日(金)	7日(水)	5日(月)	16日(金)	12月5日(金)
東山1～3	29日(月)	30日(火)	17日(水)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	12月17日(水)
碑文谷1・2	30日(火)	31日(水)	25日(木)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	12月25日(木)
碑文谷3・4	26日(金)	31日(水)	25日(木)	9日(金)	7日(水)	8日(木)	12月25日(木)
碑文谷5・6	31日(水)	29日(月)	26日(金)	7日(水)	5日(月)	9日(金)	12月26日(金)
三田1・2	25日(木)	30日(火)	27日(土)	8日(木)	6日(火)	10日(土)	12月27日(土)
緑が丘1～3	26日(金)	31日(水)	15日(月)	9日(金)	7日(水)	5日(月)	12月15日(月)
南1	30日(火)	31日(水)	25日(木)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	12月11日(木)
南2	26日(金)	31日(水)	25日(木)	9日(金)	7日(水)	8日(木)	12月25日(木)
南3	26日(金)	31日(水)	22日(月)	9日(金)	7日(水)	12日(月)	12月8日(月)
目黒1	25日(木)	30日(火)	27日(土)	8日(木)	6日(火)	10日(土)	12月27日(土)
目黒2	25日(木)	30日(火)	20日(土)	8日(木)	6日(火)	17日(土)	12月20日(土)
目黒3・4	27日(土)	29日(月)	16日(火)	10日(土)	5日(月)	6日(火)	12月16日(火)
目黒本町1～3	30日(火)	31日(水)	18日(木)	6日(火)	7日(水)	15日(木)	12月4日(木)
目黒本町4～6	30日(火)	31日(水)	18日(木)	6日(火)	7日(水)	15日(木)	12月18日(木)
八雲1～5	31日(水)	29日(月)	19日(金)	7日(水)	5日(月)	16日(金)	12月19日(金)
祐天寺1・2	27日(土)	29日(月)	23日(火)	10日(土)	5日(月)	13日(火)	12月9日(火)



清掃事務所からのお願い

- 年末の収集終了後から年始の収集開始日までは、集積所にごみを出さないでください。
- 12月24日～令和8年1月10日は収集時間が通常と変わる場合があります。資源・ごみともに、収集当日の朝8時までにお出しください。
- 一度に出せるごみの量は45Lのごみ袋で4袋までです。5袋以上出す場合は有料となるため、清掃事務所にご相談ください。

資源とごみの収集日をLINEでお知らせします

区LINE公式アカウントに住んでいる地域などを登録すると、資源とごみの収集日の前日に、メッセージでお知らせします。

登録方法など詳細は、区役所をご覧ください。
問 清掃リサイクル課計画普及係
(5722-9883, 5722-9573)



＼ごみの日を忘れないために！／

資源とごみの収集日をLINEでお知らせします

区LINE公式アカウントに住んでいる地域などを登録すると、資源とごみの収集日の前日に、メッセージでお知らせします。

登録方法など詳細は、区役所をご覧ください。
問 清掃リサイクル課計画普及係
(5722-9883, 5722-9573)

✓各資源・ごみの出し方をご確認ください

問 清掃事務所作業係(3719-5345, 3719-5064)

水銀を含む製品

月1回の水銀を含む製品の収集日に、燃やさないごみと分けて別の袋に入れて出すか、交換した際のケースに入れるか、袋に「蛍光灯」「水銀体温計・水銀血压計」などと書いて出してください。



他の燃やさないごみと一緒に出すと回収できません。

ごみストッカー(収集庫・保管庫)に入れないとください。

使用済み小型家電の回収

●ボックスによる回収

携帯電話、コード類などを含む9品目を、区内10カ所の専用ボックスで回収しています。

粗大ごみ

一辺がおおむね30cm以上のものは、粗大ごみです。事前にお申し込みください。

問 目黒区粗大ごみ受付センター(5715-0053)
月～土曜日8:00～19:00。
12月28日～令和8年1月4日を除く)

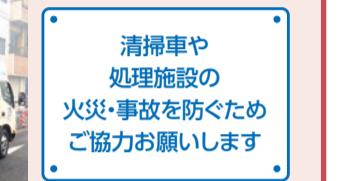


インターネット受け付け



⚠誤った出し方が火災の原因に！特にご注意ください！

スプレー缶や乾電池、ボタン電池、リチウムイオン電池などが誤った出し方で排出されることにより、清掃車や処理施設の火災が発生しています。安全な収集作業のため、資源とごみの分別にご協力をお願いします。



清掃車や処理施設の火災・事故を防ぐためご協力をお願いします。

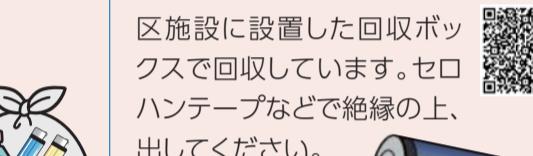
●カセットボンベ、スプレー缶、ライター

燃やさないごみの日に①～③を守って出してください。

- 中身を使い切る
- 他の燃やさないごみとは分けて、別の袋に入れて出す
- 袋に「危険」と表示する

●乾電池・ボタン型電池など

区施設に設置した回収ボックスで回収しています。セロハンテープなどで絶縁の上、出してください。



●リチウムイオン電池などの小型充電式電池など

区内10カ所の回収ボックス、または区内の電器店などリサイクル協力店で回収しています。



資源とごみの分け方・出し方をチャットボットで検索できます！



区LINE公式アカウント・区役所で、AIチャットボットを利用して資源とごみの分け方・出し方を簡単に調べることができます。使い方などの詳細は、区役所をご覧ください。

捨てたいものの名称や写真を送ると、捨て方の案内が送られてきます

問 清掃リサイクル課計画普及係(5722-9883, 5722-9573)

まだ着られる衣類はめぐろ衣類回収プロジェクトへ



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

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)

場目黒区シルバー人材センターパソコン教室(下目黒住区センター内)
内ワードやパワーポイントを使ってクリスマスカードを作成。常設パソコンを使用
定各7人(抽選)
¥教材費500円。USBメモリー(外付け記憶媒体)を持参(600円で販売あり)

①②共通

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
申①12月2日から、②12月2日~6日に、電話/窓口
先高齢者センター(☎5721-2291)

修理コツコツ講座～包丁研ぎ編

時12月20日(土)①13:20から
②14:30から・22日(月)③13:20から④14:30から(各50分)
場目黒区エコプラザ
内包丁の研ぎ方を習い、実践する
対高校生以上
定各12人(先着)
¥包丁1本につき300円(2本まで)
申12月3日9:00から、電話
先目黒区エコプラザ(☎5721-2300、Fax5721-2316)

小・中学生人権啓発標語作品展

令和7年度区長賞受賞作品などをデザインしたカレンダーは、区Webからダウンロードできます。
時12月24日(水)8:30~令和8年1月8日(木)12:00(12月27日~1月4日を除く)
場西口ロビー(総合庁舎本館1階)
問人権政策課
人権・同和政策係(☎5722-9214)

ユネスコ文化講座 「お話とピアノで学ぶ」

時12月26日(金)14:00~16:00
場中目黒GTホール
内バッハからチャイコフスキイまでの音楽の旅
師ピアニスト 吉兼加奈子氏など
定80人(1組2人まで。先着)
申12月2日~20日に、区Web/FAX(記入例①~④、Eメールアドレス)
問NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、Fax5725-6160)

新春に贈る落語と漫才・ミニコンサート

時令和8年1月9日(金)14:00~15:40
場消費生活センター(区民センター内)
内落語と漫才で最新の消費者トラブルを学ぶ。東京音楽大学弦楽ユニットによるミニコンサート
出演者 東京都消費生活総合セン

ター派遣落語家 三遊亭仁馬氏など

定40人(抽選)

申12月17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)



違いを力に変える ～多文化共生と人権

時令和8年1月11日~25日の毎週日曜日10:00~12:00(全3回)
場中央町社会教育館

内現状を知り、「共生」について一緒に学び、考える
師New Face of Japan(NFoJ)メンバーなど

対35歳まで

定20人(抽選)

申12月25日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①~⑤)と年代、保育<2歳以上の未就学児=抽選4人)希望者は子どもの③⑤・性別)/窓口
先同館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、Fax3792-9202)



目黒川で親子さんぽ

時令和8年1月12日(祝)14:00~15:30。少雨決行(雨天時は時間を短縮して室内実施)

場花とみどりの学習館など
内目黒公園から目黒川船入場のルートで川沿いを散歩しながら、いきものを見て、親子で楽しめる見どころを紹介

対小学生以上(保護者同伴)

定6組(抽選)

¥材料費100円

申12月18日までに、区Web
問花とみどりの学習館(☎5721-0871)



目黒ユネスコ日本語教室～初級

時令和8年①1月13日~3月19日の毎週火・木曜日10:00~11:45(全20回)②1月17日~3月21日(2月21日を除く)の毎週土曜日10:00~11:45(全9回)

場緑が丘文化会館

対16歳以上の日本語を習いたいかた

定各8人(先着)

申12月2日~25日に、区Web

先NPO法人目黒ユネスコ協会(☎070-2347-3906)



シェイクスピアレッスン

時令和8年1月16日~2月13日の毎週金曜日19:00~21:00(全5回)
場区民センター社会教育館

内シェイクスピアを読む演劇ワーク

ショッピング

師 俳優 牛尾穂積氏
定 20人(抽選)
¥ 参加費など3,900円程度
申 12月22日までに、Eメール(記入例①～⑤・性別)
先 NPO法人劇団メグロコミュニティシアター(090-6941-5123、mctmeguro@gmail.com)

健康長寿のための講座

①お口と食の健康体操教室

時 令和8年1月9日～30日の毎週金曜日13:30～15:30(全4回)

場 菅原住区センター

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歳以上で医師から運動を止められていない区内在住者

定 20人(先着)

②オンラインでフレイル予防

対 65歳以上の区内在住者

〈Zoom操作説明会〉

時 令和8年1月21日(水) 13:30～15:00

場 八雲住区センター

内 講座内で使用するアプリの使い方(希望者のみ)

定 15人(先着)

〈オンラインで受講〉

時 令和8年1月28日～2月25日(2月11日を除く)の毎週水曜日14:00～15:00(全4回)

内 介護予防・フレイル予防の講話や自宅で取り組める運動の実践

定 30人(先着)

①②共通

申 12月2日から、電話

先 介護保険課介護予防係

(5722-9608、FAX5722-9716)

高次脳機能障害者支援セミナー(動画配信)

時 令和8年1月20日(火) 10:00～2月9日(月) 17:00

内 高次脳機能障害の気づきに向けたグループ訓練についての講義

師 神奈川リハビリテーション病院リハビリテーション部部長 青木重陽氏

対 高次脳機能障害のあるかた・家族、関係機関など

申 12月17日～令和8年2月2日に、区Web/電話/FAX(記入例①～④、Eメールアドレス)

先 目黒区高次脳機能障害者支援センター

(6808-8575、FAX6808-8576)

食品ロスが環境に与える影響を考える

時 令和8年1月24日～2月7日の毎週土曜日10:00～12:00(全3回)

場 東山社会教育館

内 環境問題を視点にした家庭でできる取り組みや工夫、食品ロスを意識しながら若さを保つフレシアなど

師 (一社)フードサルベージ代表理事 平井サトシ氏など

定 30人(抽選)

申 12月25日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～⑤)。保育(2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤・性別)/窓口

先 東山社会教育館(153-0043

東山3-24-2、

3791-4611、

FAX3791-4585)



スポーツ

碑小学校屋内プールの一般公開中止

令和8年1月30日～2月27日(2月23日を除く)の毎週月・金曜日15:30～18:30は、水泳教室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)

初心者こども水泳教室

時 令和8年1月30日～2月27日(2月23日を除く)の毎週月・金曜日 16:15～17:30(全8回)

場 碑小学校屋内プール

師 目黒区水泳連盟指導員

対 25mを続けて泳げない区内在住・在学の小学生(前年度受講者を除く)

定 50人(抽選)

¥ 保険料400円

申 12月1日～令和8年1月4日に、区Web

問 スポーツ振興課スポーツ事業係(5722-9695)



お知らせ

男女平等・共同参画審議会の公開

時 12月22日(月) 15:00～17:00

場 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)

。傍聴希望者は事前にご連絡をお願いします。手話通訳希望者は12月4日までに予約

司法書士による相続登記義務化の無料相談会

時 12月10日・17日、令和8年1月14日・21日の水曜日13:30～16:30

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

など

定 各6組程度(先着)

申 希望日の前日までに、電話

先 東京司法書士会目黒支部

(さくらい司法書士事務所内、6421-4240)

就学通知書を送付します

令和8年4月1日から小・中学校に入学する児童・生徒の就学通知書を、12月12日に発送します。同封の入学連絡票や、電子申請により進学先を必ず学校運営課に連絡してください。国・都・私立の小・中学校、中等教育学校に入学が決定している場合は、入学承諾書(入学許可書)を提出してください。

問 学校運営課学事係

(5722-9304)



令和8年度入学支度金費を3月下旬に支給

令和8年4月1日に国公立小・中学校(特別支援学校除く)に入学の子どもがいる、経済的にお困りの世帯を対象に、学用品などの購入の負担軽減のため入学支度金費を支給します。小学校入学の世帯には、12月12日発送の就学通知書に案内を同封します。受給には所得限度額などの要件があります。中学校入学で今年度に就学援助費を受給している世帯は申請不要です。

問 学校運営課学事係

(5722-9304)



国民健康保険料納付確認書を送付します

国民健康保険料の納付額は、確定申告などで社会保険料控除の対象です。令和7年に納付された保険料額をハガキ(国民健康保険料納付確認書)で通知します。口座振替の世帯には12月中旬、納付書・特別徴収(年金からの引き落とし)の世帯には令和8年1月下旬にお送りします。

問 国保年金課収納係

(5722-9610)

なくそう! 差別につながる身元調査

戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)などを、不正に取得する事件が明らかになっています。このような不正行為はプライバシーの侵害に当たるだけでなく、人権侵害にもつながります。区は、不正取得の防止に努めるとともに、不正取得が明らかになつた場合には本人にその事実を

お知らせしています。

問 戸籍住民課戸籍証明係

(5722-9806)

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

12月10日～16日は、北朝鮮人権侵害問題啓発週間です。政府広報オンラインで、拉致問題の概要や解決に向けた日本政府の取り組みなどとともに、問題解決に向けて一人一人ができるなどを紹介しています。

問 人権政策課

人権・同和政策係

(5722-9214)



保健衛生

漏れる話と出にくい話～予防と治療

時 12月19日(金) 13:30から(13:00開場)

場 東邦大学医療センター大橋病院

師 泌尿器科教授 関戸哲利氏

定 80人(先着)

問 同病院 (3468-1251(代表))

健康づくり健診

時 令和8年1月9日(金)

①8:45②9:15③9:45④10:15から(各1時間程度)

場 保健予防課(総合庁舎本館3階)

内 身長・体重・血圧測定、尿・血液検査

対 1年以内に同じ健診を受けていない、16歳～39歳の区内在住者

定 60人(先着)

¥ 健診料500円(生活保護受給者などは無料)

申 12月2日から、区Web。保育(5ヶ月～3歳未満の子ども=各先着3人)

希望者は申込時に予約

問 保健予防課保健管理係

(5722-9396)



意見募集

みどりの基本計画及び生物多様性地域戦略改定

都市の緑化対策、公園の配置や生物多様性の確保などを総合的かつ体系的に進めるため、計画を改定します。素案や意見の提出方法は区Webをご覧ください。

閲覧期間 12月26日まで

閲覧場所 みどり土木政策課(総合庁舎本館6階)、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館、区Web

提出期限 12月26日

問 みどり土木政策課

施設設計画係

(5722-9745)





お知らせ

地域の活性化や課題解決の活動を支援します

対象団体

設立して1年以上5年未満、またはおおむね10年を経過する、次の全てを満たす団体

- 活動拠点かつ活動の半分以上が区内
- 代表者が区内在住
- 構成員の半数以上が区内在住・在勤・在学者
- 原則、同一世帯に属さないかたが5人以上で構成

対象となる活動

令和8年4月～令和9年3月に自主的に実施する、コミュニティ、福祉、子育て、教育、防災・防犯、環境などに関係する、次のいずれかの活動

- 学び合い成長し合えるまちづくり
 - 人が集い活力あふれるまちづくり
 - 健康で自分らしく暮らせるまちづくり
 - 快適で暮らしやすい持続可能なまちづくり
 - 安全で安心して暮らせるまちづくり
- ※地域への貢献や活性化につながらない趣味・スポーツなどのサークル活動は対象外

対象経費

会場使用料、指導員・講師謝礼、備品費など

※交際費、飲食費、人件費、旅費などは対象外

上限金額

20万円。2年目以降は5万円～10万円(助成区分で異なる)

まちづくり活動助成で活動の幅を広げたり、活動内容を充実させたりしませんか。令和8年度の申請受け付けを開始します。詳しい交付要件は、申請の手引きをご確認ください。



- 申12月15日～令和8年1月23日に、申請の手引き(地域振興課(総合庁舎本館1階)、地区サービス事務所、住区センターで配布)に添付の申請書(区Webから印刷可)と必要書類を持参

令和7年度の助成団体

和のつながり Project(プロジェクト)

和文化を通して年齢や性別などに関わらず、誰もが気軽に参加できるプログラムを開発し、互いの文化を認め合い、共に生きるまちづくりを目指す団体です。



交付決定のポイント

- 障害のあるかたや不登校児など誰もが気軽に参加できるプログラムを試みている
- 外国人や地域住民に向けた、日本の伝統文化の伝承のきっかけづくりが期待される



代表
コメント

この助成で、多くのかたが和文化の体験と魅力を再発見し、地域交流と文化継承を進めることができました。



問 先 地域振興課区民活動支援係(総合庁舎本館1階、**5722-9871**、**FAX 5721-7807**)



お知らせ

障害者控除対象者認定書のオンライン申請



オンライン申請から証明書交付までの流れ

①交付申請

オンライン申請フォームから申請してください。申請後、申請受け付け完了のお知らせをEメールで送付します。

②審査結果の通知

申請に基づく審査が完了後、「お支払い内容確定のご案内」または申請対象外案内をEメールで送付します。

③クレジットカード・PayPayで決済

Eメールに記載されているURLから支払画面に進み、証明書発行手数料と送料の決済を行ってください(領収書は発行しません)。※決済完了後の申請取り下げはできません

④証明書の到着

支払いの確認が取れ次第、認定書を郵送します。
※普通郵便の場合、発送から到着まで2日～3日ほどかかることがあります。

問 介護保険課認定審査係(**5722-9842**、**FAX 5722-9716**)

障害者手帳を持っていないかたで、要介護2～5のかたは確定申告などの障害者控除の対象となることがあります。障害者控除対象者認定書は、申告に利用いただける書類です。11月1日から、オンラインでの申請が可能になりました。

対象者や申請方法など詳細は区Webをご覧ください。

休日(日曜・祝・休日)、土曜日、平日夜間などの診療・調剤案内

※事前連絡が必要です

内科・小児科

鷹番休日診療所	(土)17:00～21:30(休)9:00～11:30、13:00～16:30、17:00～21:30、鷹番2-6-10 目黒区医師会館別館内	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	6110
八雲休日診療所	※インフルエンザ流行期(令和8年2月まで)のみ開所します (休)9:00～11:30、13:00～16:30 八雲1-1-8 区民キャンパス心身障害者センター内	2492
平日夜間 小児初期救急診療 祝・休日を除く 19:00～21:45	月・火曜日 ロコクリニック中目黒 青葉台1-23-4 水・木曜日 東邦大学医療センター大橋病院 大橋2-22-36 金曜日 総合病院厚生中央病院 三田1-11-7	6565 1251 2141

調剤

鷹番休日薬局	(土)17:00～22:00(休)9:00～22:00 鷹番1-7-11	3792-6260
中目黒休日薬局	(休)9:00～17:00 総合庁舎別館内	3792-6190
八雲休日薬局	※インフルエンザ流行期(令和8年2月まで)のみ開所します (休)9:00～17:00 八雲1-1-8 区民キャンパス心身障害者センター内	5701-2587

歯科 9:00～11:30、13:00～16:30

12月7日(日)	はしもとデンタルクリニック 原町1-11-6	3719-4182
12月14日(日)	神部歯科医院 東山2-5-18	3712-3664

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
医療相談窓口専用電話**5722-6852**



お知らせ

親族後見人サポートをご活用ください

裁判所に出す書類の書き方はこれでいいの?

後見業務に関する最新情報を知りたい

親族後見人同士で話をしてみたい

権利擁護センター「めぐろ」は、親族の後見人になった後の、後見業務に関する不安や困り事の解決をサポートしています。親族後見人となられたかたに登録していただき、制度に関する情報提供や個別相談をお受けしたり、親族後見人同士の交流会などを行ったりしています。家庭裁判所には少し聞きづらいことでも、身近な相談窓口として、ぜひご活用ください。利用を希望するかたは、お問い合わせください。

対 親族の成年後見人、保佐人、補助人、監督人選任後の任意後見人を受任しているかた

- 内 ●後見業務に関する一般相談(家庭裁判所へ提出する定期報告書類や連絡票の書き方のサポート)
- 弁護士などによる専門相談(予約制・無料)
- 情報提供(家庭裁判所の動向や報告書の書式変更など)
- 親族後見人交流会(親族後見人同士の情報交換や弁護士などの専門職による実務に関する相談)
- 後見人の辞任や後任についての相談
- センターからの定期的な連絡(希望者のみ、後見業務の進捗確認やお悩み相談)

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

サークル紹介

女声コーラスドルチェ

時 毎月3回(木)10:00~12:00 場 緑が丘文化会館など
￥ 入会金なし、会費月額5,000円 問 ☎ 3418-1893

目黒ハイキングクラブ(山歩き)

時 毎月2回程度、3・4時間(例会は毎月第1水)18:30~20:30
場 関東近辺の山歩き(例会は緑が丘文化会館)
￥ 入会金1,500円、会費月額800円 問 ☎ 090-7265-9583

南京玉すだれ・め組

時 毎月第3(木)12:30~15:00 場 目黒本町社会教育館
￥ 入会金なし、会費1回500円 問 ☎ 3723-6779

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で、区は関与しません。

問 広報広聴課

(☎ 5722-9486、Fax 5722-8674)

掲載依頼方法
はこちら >>>



ボランティア募集



高齢者施設で一緒に歌って交流する

時 毎月第3(月)10:15~11:15、13:30~14:30、毎月第3(水)(木)10:15~11:15 場 特別養護老人ホーム東山

ミニディサービスで高齢者とゲームなどを通して交流する

時 毎月第1~3(月)12:30~16:00 場 下目黒住区センター

絵を書くことが好きなかた。ふれあいサロンのお手伝い

時 毎月第2・4(木)10:00~13:00 場 鷺番会館

囲碁のお相手

時 毎週(月)~(金)13:30~15:00で都合の良い曜日
場 ニチイホーム碑文谷

車いす清掃のお手伝い

時 毎週(月)~(日)10:30~11:30または13:30~14:30で都合の良い曜日
場 特別養護老人ホーム東が丘

問 めぐろボランティア・
区民活動センター
(☎ 3714-2534、Fax 3714-2530)

他にも募集しているボランティアがあります。
詳細はこちら >>>



区長
コラム

ずっともっとめぐろ



皆さん、こんにちは。区長の青木英二です。

2025年も残すところ、あと1ヶ月となりました。今年も「めぐろ区報」をご愛読くださいましてありがとうございました。

昭和26年(1951年)4月に発行を開始した「めぐろ区報」ですが、これまで70年以上にわたって区政情報をお届けしてきました。今号は第2222号ということで、猫の鳴き声の語呂合わせから、ペット特集をお届けしました。

今年1年を振り返ると、全国的に歴代の観測記録が塗り替えられるほどの猛暑だったことが忘れられません。さらに、本区では7月と9月に大雨による浸水被害が発生し、激甚化する水害対策強化の必要性を痛感しました。改めまして、被害に遭われた皆さんにお見舞い申し上げます。

区では既に、「豪雨対策サポートプラン」を取りまとめ、止水板設置の助成拡充など対策強化に着手しています。さらに、現在策定中の令和8年度予算案におきましても、災害に強いまちづくりのため、皆さんからいただいたご要望・ご意見なども踏まえながら、一層の充実・強化を図っていきます。

そして、来たる2026年も区基本構想が掲げる「さくら咲き 心地よいまち ずっと めぐろ」の実現に向け、防災対策をはじめ物価高騰対策やさまざまな区政課題に全力で取り組んでまいります。

全国的にインフルエンザや風邪などが流行しています。あわただしい年の暮れではありますが、くれぐれも体調に気をつけてお過ごしください。最後になりますが、今年も区政にお力添えをいただいたことに感謝申し上げると共に、良い年をお迎えになられるよう、お祈り申し上げます。

目黒区長 青木英二



区内在住のインテリアコーディネーター「めぐ」が
おすすめするスポットを日記につづっている。

no.49:

駒沢オリンピック公園

ドッグラン



駒沢オリンピック公園を散歩してたら、愛犬「ピースケ」を連れた友人に遭遇!

公園内のドッグランに行くというので、ちょっとのぞいてみた。リードを外した途端、他のわんこと一緒に走り回るピースケ、とってもかわいいかったなあ。わんこたちを見ていたら、思わず私も飼いたくなっちゃった。

都立駒沢オリンピック公園ドッグラン

駒沢通り南側第二駐車場の隣に設置された、都立公園初の公共ドッグラン。約1,200m²の広さがあり、小型犬専用と中・大型犬優先に区画されている。利用には事前登録が必要(ウェブ申請のみ)。登録・利用料は無料。

詳細は
こちら >>>



問 広報広聴課(☎ 5722-9486、Fax 5722-8674)

これまで訪れたおすすめスポットは「おでかけマップ」から >>>

