



## 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

### ゆず湯(公衆浴場子ども無料入浴デー)

時 12月21日(日)頃の各公衆浴場の営業時間内(実施日が異なるため、事前に各浴場にご確認ください)

場 文化浴泉、光明泉、大黒湯、大塚湯、千代の湯、旭湯、みどり湯

対 区内在住の小学生以下

問 文化浴泉  
(☎3792-4126)



### 子育て支援協力会員基礎研修会

時 令和8年1月14日(水)9:15～16:00、19日(月)10:00～15:30、2月3日(火)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 12月16日から、専用Web/電話/FAX(記入例①～④)

先 同協議会ファミリー・サポートセンター

(☎3714-9047、  
FAX 3711-4954)



### 目黒銀座商店街新春初売り

時 令和8年1月17日(土)13:00～15:00(雨天決行)

内 初売りセレモニー、抽選会、餅つき、鏡開き、たる酒の無料配布、目黒ばやしのパフォーマンスなど

問 同商店街協同組合  
(☎3712-2944)

### 発達障害の人が見ている世界

時 令和8年1月18日(日)14:00～16:00

場 中目黒GTプラザホール

師 精神科医 柏淳氏

定 100人(先着)

申 12月16日～1月8日に、区Web/電話/FAX(記入例①～④)。手話希望者は12月26日までに予約

先 発達障害支援拠点ぽると(☎6412-7151、  
FAX 3760-0521)



### 95歳の被爆証言と絵本「ひろしまのピカ」

時 令和8年1月18日(日)14:00～16:00

場 緑が丘文化会館

内 被爆体験談と絵本の朗読

師 横浜市原爆被災者の会元事務局長 松本正氏

定 60人(抽選)

¥資料代100円

申 1月17日までに、電話/Eメール(記入例①～⑤)

先 めぐろ学習グループ連絡会(☎090-5413-9413、  
✉meguro-gakusyu@gmail.com)

ne.jp)

### 消費者被害防止!! スマホ安全教室

時 令和8年1月20日(火)14:00～16:00

場 消費生活センター(区民センター内)

内 ネットトラブルの対処法、安全な利用ポイントを学ぶ初心者向け講座。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 1月5日までに、区Web/電話/FAX(記入例①～④)

先 同センター

(☎3711-1133、  
FAX 3711-5297)



## 介護予防イベント・講座

### ①目指せ健康な100歳! フレイルチェック会

日時(令和8年)	会場
1月20日(火) 14:00	目黒本町社会教育館
1月26日(月) 16:00	めぐろパーシモンホール小ホール

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 各20人(先着)

### ②健康長寿のための講座 ～ひざの痛み予防講習会

時 令和8年1月23日(金)・30日(金) 13:30～15:00(全2回)

場 中根住区センター

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)

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

### ①②共通

申 12月16日から、電話

先 介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、FAX 5722-9716)

### 人権をめぐる旅 ～差別のない社会のために

時 令和8年1月24日～2月14日(1月31日を除く)の毎週土曜日14:00～16:00(全3回)

場 緑が丘文化会館

内 マイクロアグレッション(知らないうちに誰かを傷つける無自覚な言動)について具体的な事例を基に学び合う対話やワークショップ

師 大東文化大学文学部特任教授 渡辺雅之氏

定 20人(抽選)

申 1月6日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④)と年代、保育(2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤/窓口

先 緑が丘文化会館(〒152-0034 緑が丘2-14-23、  
☎3723-8741、  
FAX 3723-2187)



### ジュニア・シニアゴルフ教室

#### ①ジュニアゴルフ教室

時 令和8年1月25日(日)①13:30 ②14:30③15:30から(各50分)

内 基本を覚える初心者レッスン

対 小学4年～中学生

定 各3人(先着)

#### ②シニアゴルフ教室

時 令和8年1月29日(木)①9:30 ②10:30③11:30から(各50分)

内 基本を覚える初心者レッスン

対 60歳以上のゴルフ初心者

定 各3人(先着)

### ①②共通

場 ONESTAR ゴルフスタジオ自由が丘

申 12月16日から、電話/Eメール

(記入例①～⑤、性別、希望教室①または②、希望時間①～③のいずれか、①は学年)

先 同スタジオ(☎5654-7072、  
✉info@onestargolfstudio.com)

### 新作落語コンテスト受賞者の 演目披露イベント

時 令和8年1月24日(土)14:00～14:45

場 高齢者センター

内 第5回新作落語コンテストの受賞演目を上演

定 80人程度(抽選)

申 1月10日までに、FAX/ハガキ(記入例①～④)

先 高齢者センター(〒153-0063 目黒1-25-26 田道ふれあい館内、  
☎5721-2291、FAX 5721-2293)

### ユネスコ文化講座 「平山郁夫について語る」

時 令和8年1月25日(日)14:00～15:30

場 中目黒GTホール

内 絵画や仏教伝来と旅の軌跡に関する講演

師 平山郁夫シルクロード美術館学芸室長 大塚裕一氏

定 80人(先着)

申 12月16日～1月15日に、区Web/FAX(記入例①～④、Eメールアドレス)

先 NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、  
FAX 5725-6160)



### 腸から始める健康づくり

時 令和8年1月28日(水)14:00～15:30

場 八雲住区センター

内 便秘と生活習慣病を防ぐヒントについての講話

師 本田病院副院長 谷内田美景氏

対 区内在住・在勤者

定 30人(先着)

申 12月16日から、電話/FAX(記入例①～④)

先 西部包括支援センター(☎5701-7244、FAX 3723-3432)

### ヤングケアラー講演会

時 令和8年1月28日(水)14:00～16:00

場 中目黒GTプラザホール

内 3人の元ヤングケアラー体験談、登壇者によるディスカッション

師 (一社)ヤングケアラー協会代表理事 宮崎成悟氏など

定 80人(先着)

申 1月15日までに、区Web/電話

先 こども家庭センター事業係

(☎5722-6836)

