

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

111 令和8年(2026年)
NO.2224

Eiji Aoki
Mayor of Meguro Ward

Moe Kudo
"Soup Stock Tokyo" President

Tatsuro Sato
"DELPHONICS" President, Director

日常が続くこのまちから生まれる
上質なクリエイティブ



Soup Stock Tokyo



DELPHONICS

Main Contents

p.4 支え合いの気持ちで地域を支える 3つの見守り事業

p.8 会計年度任用職員を募集します

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 >>>



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) FAX 5722-8674(広報広聴課) 毎月1日・15日発行
区報配布のお問い合わせ ☎0120-221-523(月～土曜日<祝・休日、1月1日～4日を除く>9:00～17:30) FAX 042-595-9225

日常が続くこのまちから生まれる 上質なクリエイティブ

新春特集、今年は区内企業2社の社長をお招きしました。区内に本社を構える理由や両社の経営理念のほか、令和7年の振り返りや今年の抱負などを語っていただきました。

■ 広報広聴課 (☎ 5722-9486、FAX 5722-8674)



目黒区長
青木 英二

原町生まれ。目黒区議会議員、都議会議員を経て平成16年に目黒区長就任。

目黒から生まれる創造性

区長: あけましておめでとうございます。今年は区内の企業2社の社長をお招きし、令和7年を振り返りつつ、今年の抱負や未来の展望をお聞きたいと思います。では、まずお二人の自己紹介と会社紹介からお願いいたします。

工藤: 株式会社スーパーストックトーキョー取締役社長の工藤萌と申します。スープ専門店の「Soup Stock Tokyo」を全国に約70店舗展開しており、従業員は約2,000人です。区内では、中目黒と自由が丘に店舗を構えています。最近では物販にも力を入れ、冷凍のスープをオフィスやスーパー、病院などに卸しています。創業して25年経ちますが、平成18年に中目黒へ拠点を移してから、今年でちょうど20年になります。

当社の企業理念は「世の中の体温をあげる」というもので、スープで心の体温を上げたいと考えています。その実現に向け、「Soup for all!!」という考え方を持って、食のバリアフリーにも力を入れています。

私自身は、大手化粧品メーカーでマーケティングに携わった後、ベンチャー企業の経営を経て約2年前に当社の社長に就任しました。

佐藤: 株式会社デルフォニックス代表の佐藤達郎です。当社はオリジナルのステーションリーや雑貨などの企画・販売を手がけるほか、「DELPHONICS」や「Smith」などの直営店を運営しています。おかげさまで来期で40期を迎えます。創業したのはバブル期で、平成6年に当社初のセレクトショップを自由が丘に構えました。その後、区内の八雲にオフィスを構えています。

私は父の転勤が多く、各地を転々としてきましたが、20代半ばで都立大学駅のそばに住んだのが目黒区との縁でした。身近に緑も多く、沿線の遊歩道やお花見スポットなども充実していて、いいまちだなと思い、40年近く区内を拠点としてきました。

区長: 都心のオフィス街でビジネスをするという選択肢もあったと思いますが、目黒区を選んでいただいた理由はどのあたりにありますか。
工藤: 当社は代官山から中目黒に移転したのですが、社風がクリエイティブで自由な雰囲気です。そのため、オフィス街の会議室で何かを決めるより、日常生活に近い場所で事業を発展させていきたかったと聞いております。現在、目黒川沿いにありますが、自然を感じつつ、生活とのつながりを実感しています。特に食を扱っているの、お客さまとのそのような距離感が大切だと思います。

佐藤: 私も都心に立派なオフィスを構えるというイメージは持っておりません。現在のオフィスも元々は倉庫だった建物をリノベーションしました。あえて東京の中心から少し距離を置くことで起きるズレによって、物事を俯瞰(ふかん)することができる面白さもあると思っています。

企業理念は「世の中の体温をあげる」。

スープを通じて、身体と心の体温を上げ、温かな社会をつくりたい

(工藤)

Profile

新卒で(株)資生堂に入社し、一貫してマーケティングに従事。第一子の出産を機に令和元年に(株)ユープレナに転籍、事業本部長、執行役員を歴任。令和5年3月より(株)スーパーストックトーキョー顧問、同年8月に取締役、令和6年4月に取締役社長に就任し、ブランド戦略を軸に経営執行を推し進める。

ブランド・商品

Soup Stock Tokyoは、旬の素材から手間隙(てまひま)をかけて引き出してつくるとおいしさにこだわった「食べるスープの専門店」。全国の店舗では、季節ごとに食べられるスープが変わり、約15種から好きなスープやカレーが選べる。オンラインショップでも、常時30種以上の冷凍スープやカレー、フリーズドライを提供している。



区長: 目黒区にオフィスを構えることで、良い影響を受けたことなどはありますか。

佐藤: 来社したかたから「海外に來たみたい」と言っていたける私たちのオフィスと、まちの雰囲気がマッチしていることですかね。東横線の中目黒駅から祐天寺駅、学芸大学駅、都立大学駅の界限は、たくさんのクリエイターが住んでいるんですよ。当社としては、彼らに喜んでもらえるようなプロダクトをつくっていききたいと思っています。

工藤: クリエイティブな雰囲気というのは、私も分かります。ビジネスパートナーさんが全国からお見えになりますが、オフィスを見て「さすがですね」と言っていたけることが多いですね。それは目黒という場所だから実現できたと思います。

変化と感謝の1年

区長: 令和7年を振り返っていただきたいのですが、経営者の立場から見て、どんな年でしたか。

佐藤: 毎年感じることはありますが、昨年は特に時代の変化を実感しました。AI・DX技術の発展によってビジネス環境が目まぐるしく変わっ



株式会社
スーパーストックトーキョー
取締役社長
工藤 萌

ています。私自身も年齢を重ねて、世代ギャップを感じることも増えてきました。

工藤: 私も経営者として、外部環境の変化を痛感しています。移り変わるスピードが速いので、自分たちらしい経営を続けていくことは難易度が増していると思います。

特に昨年はお米の値上がりなど、飲食店経営にとっては厳しい1年でした。そんな状況だからこそ「共感」や「つながり」が大切だと改めて感じました。例えば、弊社のお米は富山県となみ野地域のものを提供させていただいており、毎年、店長たちとともに田植え、稲刈りに訪れています。そうしたビジネスを超えたつながりがあるからこそ、苦しい時にも支え合うことができます。多くのビジネスパートナーさんをはじめ、働く仲間にも心から感謝しています。

区長: 工藤社長のお話、大変共感いたしました。区政においても、人とのつながりを大切にし、誰もが安心して暮らせる環境を整えることが重要です。現在、区には3,500人程度の職員がいますが、そのうち女性が64%で男性が36%となっているほか、さまざまな状況の人が働いています。区役所はもちろんですが、区民全体のワーク・ライフ・バランスの実現はこれからの大きな課題だと思っています。

また、災害に対して安心安全な街の実現を目指しています。例えば昨年の7月、9月に区内で強いゲリラ豪雨がありました。1時間に134mmの降水量を記録しました。こうした水害への対策強化のため、昨年「豪雨対策サポートプラン」を策定しました。その中で、例えば「止水板設置工事費の助成」については、個人への助成率を現行の4分の3から10分の9へ引き上げるとともに、法人への助成限度額も100万円から150万円へと大幅に拡充し、23区でもトップレベルの水準に引き上げました。他にも対策の拡充を図りましたが、地球温暖化や異常気象に伴う被害の激甚化を痛感した1年でした。

理念をもとに 今年を目指す方向性

区長: それでは、今年の抱負を教えてください。

工藤: 引き続き、スープという料理の可能性を拡げて、あらゆる人と一つの食卓を囲む喜びや温かな時間をつくっていきたくと考えています。そして、一人一人に価値があると考えてもらえるような社会にしたいと願っています。そのために、さまざまな理由で食べる力に不安があるかたに寄り添う食べやすさに配慮したスープや、ベジタリアンメニューを提供するなど、食のバリアフリーを推進しています。

忙しい日々の中でも、豊かで幸せを感じられるシーンをさまざまにつくっていきたくです。

佐藤: 私たちは「知的カルチャーアミューズメントの創造」を、この先の未来に向けた指針に掲げています。スマートフォンが普及する前は、手

デジタル時代だからこそ、手帳などで「内省の時間」を

生み出すことが、創造的な思考につながる

(佐藤)

Profile

ステーションリーメーカー「DELPHONICS」の代表取締役社長/デザインディレクター。学生時代は音楽に没頭するもアンティークやグラフィカルなデザイン小物に魅かれ現在の仕事に。文具・雑貨のセレクトショップ「DELPHONICS」「Smith」を国内とパリのルーヴル地下にて展開。商品からショッププロデュースまでデザインディレクションに関わるほか、ビンテージアイテムの買い付けまでこなす。近年は外部のオフィスロビーや住宅などの空間デザインも手がける。

ブランド・商品

「文具は道具であると同時に文化の入り口でもある」という哲学のもと、使う人の感性や創造性に刺激や自由をもたらす、豊かにしてくれるような文具作りに取り組む。



株式会社
デルフォニックス
代表取締役社長
/デザインディレクター
佐藤 達郎



DELPHONICS

帳やノートを眺めて、アイデアなどを考える内省の時間がたくさんありました。現代はSNSを筆頭に、他人を意識した行動をすることが増えています。誰にも邪魔されない自分の思考やクリエイションを生み出す時間があるのは、とても大事だと考えています。

工藤: 分かります。内省の時間って大切ですよね。私は、毎朝5分間、今何を感じているかを書き込むようにして、実は、御社の手帳を愛用させていただいています。

佐藤: そうなんですね。うれしいです。愛用していただいて、ありがとうございます。

区長: 私も40年ほど前から、手帳に書く生活を続けています。今日、1週間、1カ月、1年と、自分の羅針盤という存在で、たまにめくってみると、「あの時、こんなことしてたんだ、こんなことがあったんだ、こんなトラブルが起きたんだ」と。大げさに言うと、自分の人生、自分史、人生史という感じがする、すごく大事なアイテムです。

あとは、毎年の初めに短歌を手帳に書き留めています。ご披露すると「新しき手帖に記するスケジュール 温かき街 初春誓う」です。

新しき手帖に記する スケジュール 温かき街 初春誓う



区長: 私の抱負は、災害や犯罪に強いまちづくりです。昨年11月末時点の実績では、区の刑法犯認知件数は23区で最も少ない数字でした。街の安心安全を推進する上で、防犯カメラの設置は重要です。今後も82ある全ての町会・自治会への設置を目指して、プライバシーにも配慮しながら、整備計画を前倒して進めていきます。

では最後になりますが、区民や区内で起業するかたに向けたメッセージやエールをいただけますか。

佐藤: エールと言うには抽象的かもしれませんが、私が創業した頃も現代も、インディーズ精神やカウンターカルチャー、ロック魂のようなものから独特のカルチャーが生まれてきて、世の中を変えていきます。若い人たちには「もっと面白い仕事や、自分がやりたいことを見つけたい」といった気概を持ってほしいです。既存の枠組みに反発するという意味ではないんですが、「これでいいんだろうか?」という問いを大切にしたいと思っています。私たちがカウンターカルチャー的な志向で新しい価値を生み出す企業でありたいし、ここで働きたいと思えるような自由で魅力的な環境を作り、若い人たちが殻を破り、挑戦できるチャンスを広げたいですね。

もちろん私自身も、今が自分の中で一番若いと感じているので、もう一度、仕事でも自分の人生でもロック魂とカウンターカルチャーを意識して取り組んでいこうとしています。

工藤: 私もよく「なんでこうなっちゃうの?」という気持ちを大事にしてほしいと伝えています。ぜひ、ポジティブな意味で今ある隠れた前提や概念に気付いて変えていけるように取り組んでほしいですね。これだけ物や食品があふれる中で、今自分たちが世の中に何を提供していくのかを常に考えていて、まだまだ若い人たちに負けていけないと思います。

佐藤: そうそう、分かります。
工藤・佐藤: 若い人たちの勢いに私たちが置いていかれないようにしないと。負けずに頑張ります(笑)。

区長: 皆さん、本日は本当にありがとうございます。私は、先ほどの短歌でも触れたように「温かき街」づくりにチャレンジしてまいります。つきましては、区政へのご理解とご協力を区民の皆さまに改めてお願い申し上げますとともに、今年1年の皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

支え合いの気持ちで地域を支える 3つの見守り事業

区は、地域の人、ボランティア、企業で、日常で感じたちょっと気がかりなことから地域を支える「見守りネットワークづくり」に取り組んでいます。

☎福祉総合課地域ケア推進係(☎5722-9385、FAX 5722-9062)



見守り1 気づいた時に誰でも参加 見守りサポーター

お住まいの地域で高齢者などをゆるやかに見守り、何か気がかりなことがあった時に地域包括支援センターに連絡する活動です。登録は不要です。

見守りサポーター養成講座

見守り活動の基本を学びながら、参加者同士でグループワークを行います。日常の生活や活動の中で、気がかりなことを情報共有し、地域で支えあうヒントを一緒に考えましょう。初めてのカタも受講したことがあるカタもぜひご参加ください。

時 2月10日(火) 10:30～12:00

場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)

対 区内在住・在勤・在学者

定 30人(先着)

申 1月5日～30日に、区Web/電話/FAX(講座名、氏名<ふりがな>、電話番号、受講歴<初参加または2回以上>、手話通訳・保育希望者はその旨)

先 福祉総合課地域ケア推進係

(☎5722-9385、FAX 5722-9062)

みんなで
見守ろう



目黒区見守り
ネットワーク
キャラクター
「まもりん」



見守り2 登録・担当制で活動 高齢者見守り訪問事業

65歳以上の1人暮らしのかたや高齢者のみの世帯などを、定期的に訪問するボランティアです。

見守ってほしいかたと、
見守りボランティアを募集しています

興味のあるかたは、地域包括支援センターにお問い合わせください。



見守り3 地域の団体・商店・企業が連携する取り組み 見守りめぐねっと

登録するのは、地域の団体・商店・企業です。業務中に「お客さんの様子がいつもと違う」など気がついた時に、地域包括支援センターに連絡していただきます。

令和7年12月1日現在、25団体、
4機関、454事業者が登録中

さらに多くの協力事業者・団体を募集しています。



地域の見守り相談窓口!地域包括支援センター



気がかりなことを連絡していただくと、安否確認や必要なサービス、制度が利用できるよう支援します。連絡していただいたかたの情報を相手にお伝えすることはありません。安心してご連絡ください。

見守りサポーターの連絡から支援につながった事例

1

マンションの管理人から「足を引きずる高齢者がいて心配」との連絡

2

管理人から連絡があったことを伏せて、本人宅を地域包括支援センター職員が訪問。介護保険について説明

3

介護保険を申請することになり、保険サービスを使って歩行器をレンタル。安全に外出可能に!

こんな悩みや
疑問についてもご相談ください

- 福祉や介護サービスに関する相談
- 医療や健康維持のためのアドバイス
- 見守り活動で気づいた困り事への対応
- 緊急時や困り事の解決につながる支援

専門職が連携し、総合的な支援を行います!

保健師・看護師

専門的な知識や経験を生かして、介護予防や健康管理、在宅療養の相談に応じ、在宅生活をサポートします。



社会福祉士

福祉に関する専門的な知識を持ち、権利擁護や虐待対応などの問題を解決できるように支援します。



主任介護支援専門員(主任ケアマネジャー)

地域のケアマネジャーからの相談対応や後方支援を行い、関係機関とのネットワークづくりに携わります。



介護支援専門員(ケアマネジャー)

ケアプランの作成をする専門職です。自立した生活が継続できるように事業者、主治医との連絡調整をします。



☎地域包括支援センター

北部(☎5428-6891、FAX 3496-5215) 南部(☎5724-8033、FAX 3719-2031)
東部(☎5724-8030、FAX 3715-1076) 西部(☎5701-7244、FAX 3723-3432)
中央(☎5724-8066、FAX 5722-9803)



開設時間

月～土曜日(祝・休日、12月29日～1月3日を除く)
8:30～19:00(土曜日は17:00まで)



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



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

明るい選挙啓発ポスター作品展

時 1月9日(金)8:30～16日(金)16:00
場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)
内 入選作品22点を展示
問 選挙管理委員会事務局
(☎5722-9299)

高齢者センターイベント・講座

①活動サークル作品展

時 1月15日(木)～17日(土)10:00～16:00(最終日は15:00まで)
内 水彩画、陶芸、編み物など

②田道ふれあい館まつり

時 1月17日(土)10:00～15:00
内 ステージ発表、コンサート、各種測定ブース、フリーマーケット、相談コーナー、パン・焼き菓子販売など

③Androidスマートフォン講習会

時 1月19日(月)・20日(火)①10:00～12:00②13:30～15:30
内 スマートフォンの基本操作。講習会用のスマートフォンを使用

師 NPO法人竹箒の会
対 60歳以上の区内在住者。参加には同センター利用登録が必要

定 各10人(抽選)
申 1月5日～9日に、電話/窓口

①～③共通

場 ①③高齢者センター
②田道ふれあい館
先 同センター(☎5721-2291)

自由が丘で始める
「サステナブルな暮らし」

時 1月23日(金)18:30～20:30
場 自由が丘商店街振興組合
内 環境に配慮した店舗の取り組みから学ぶサステナブルな暮らし方
師 ONIBUS COFFEE代表
坂尾篤史氏など

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)

定 40人(先着)
申 1月5日から、区Web
問 エコライフめぐろ推進協会(☎3715-7835)



介護のプロから学ぶ!
家族介護教室

時 1月24日(土)①10:00～12:00②14:00～16:00
場 特別養護老人ホーム東山
内 ①楽しく安全な食事介助など
②入浴・保清介助のポイント
対 在宅で介護をする家族や援助者、介護に関心のある区内在住者
定 各10人(先着)
申 1月5日～21日に、電話/FAX/メール(記入例①③④、参加希望①または②〈両方希望可〉)
先 同ホーム(☎3791-8451、FAX 3791-8458、✉tokuyou-higashiyama@sirius.ocn.ne.jp)

放課後にほんごクラブ支援者
養成講座

時 1月24日～2月14日の毎週土曜日13:30～15:30(全4回)
場 目黒区国際交流協会(総合庁舎別館5階)
内 外国にルーツを持つ子どもの支援の概要、高校進学の手続き・現状など
師 (一社)アクラス日本語教育研究所代表理事 嶋田和子氏など
対 受講後に同クラブで活動できる高校生以上
定 15人(抽選)
申 1月16日までに、同協会Web
問 同協会(☎3715-4671)



消費生活センター講座

①賢い消費者になるための4つの知識
時 1月30日～2月20日の毎週金曜日10:00～11:30(全4回)

内 契約の基礎知識、インターネット取引でのトラブル防止、多様化する決済方法、同センターの役割など

定 40人(先着)
②スパイスを楽しもう

時 2月9日(月)14:00～15:30
内 初心者向け。スパイスの歴史、活用方法。調身体験・試食あり
師 ハウス食品(株)スパイスマスター 宇佐美洋子氏
定 40人(抽選)



①②共通

場 消費生活センター(区民センター内)
申 ①1月5日から②1月20日までに、区Web/電話/FAX(記入例①～④、①の区内在勤・在学者はその旨、保育〈1歳以上の未就学児＝各2人程度〉希望者は子どもの③⑤)。
①の保育希望者は1月9日までに予約
先 同センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)

映画「オレンジ・ランプ」上映会

時 1月30日(金)14:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 39歳で若年性認知症と診断された夫と妻の9年間を実話に基づき描く物語
定 80人(先着)
申 1月5日～22日に、区Web/電話
先 福祉総合課 認知症施策推進係(☎5722-9702)



視覚障害者向け
スマートフォン体験講座

時 2月4日・11日、3月4日13:30～16:30、2月25日9:00～12:00、3月11日9:00～12:00、13:30～16:30の水曜日(全6回)
場 D会議室(総合庁舎本館1階)など
対 視覚障害があるかたと介助者
定 4組(抽選)
申 1月26日までに、区Web/電話/専用用紙(区Webから印刷可)をFAX
先 都アクセシビリティ向上支援事業事務局(☎3355-6733、FAX 4496-4382)



実践めぐろ創業塾

時 2月7日(土)、3月20日(祝)13:00～17:30(全2回)
場 中小企業センター(区民センター内)
内 創業の知識の習得、実践的ビジネスプランの作成。修了者には、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 1月5日～19日に、区Web
問 同塾事務局(産業経済・消費生活課中小企業振興係内、☎3711-1185)



ファイナンシャルプランナー
3級講座

時 2月7日～3月28日の毎週土曜日13:00～17:00(全8回)
場 中小企業センター(区民センター内)
師 ライフライセンス 小西秀一氏
対 区内在住・在勤者
定 20人(先着。10人以上で実施)
¥教材費など28,000円
申 1月6日～30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〈1月12日は開館し、翌日休館〉)



EXPG Presents
LDH DREAM STAGE

時 2月7日(土)①17:00開演、2月8日(日)②12:00③17:00開演(いずれも開場は開演45分前)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
内 LDH所属アーティストの演出によるダンススクール公演に無料招待

出演
EXPG
STUDIO
TOKYOの
生徒など



対 区内在住者(2歳以下は入場不可)
定 各100人(抽選)
申 1月19日までに、区Web
問 文化・交流課文化・観光係(☎5722-9682)



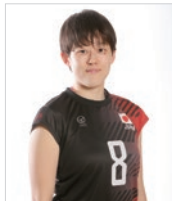
めぐろバレンタイン
手話フェスティバル

時 2月14日(土)12:30～17:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)など
内 デフリンピックメダリストによるミニ講演会、手話ができる吉本芸人グループ「吉本手話ブ!」のお笑いライブ

出演 中田美緒氏(デフリンピック女子バレーボールメダリスト)など

定 150人(区内在住・在勤・在学者を優先して抽選)
申 1月12日までに、区Web/窓口

先 障害者支援課 身体障害者相談係(総合庁舎本館2階、☎5722-9850、FAX 3715-4424)



©日本デフバレーボール協会



試行錯誤する人工知能
～進化計算と強化学習

時2月15日(日)13:00～16:00
場東京科学大学大岡山キャンパス
内自ら試行錯誤してデータを収集し学習する人工知能技術。同大学と区教育委員会の連携講座
師東京科学大学情報理工学院教授 小野功氏
対パソコンのキーボードを操作できる高校生
定20人(抽選)
申1月28日までに、区 **Web** /電話 / FAX/ハガキ(記入例**①**、参加者全員(2人まで)の**②**～**⑤**とEメールアドレス)
先生涯学習課生涯学習係 (☎5722-9314、**FAX** 3715-3099)



ほっと一息！
子育て中のメンタルケア

時2月15日～3月15日の隔週日曜日 13:30～15:30(全3回)
場東山社会教育館
内思春期の子育てを笑顔で過ごすために感情と向き合いストレス軽減へつなぐ、親同士の対話から心の整え方を学ぶ
師NPO法人ハートフルコミュニケーション副理事長 平松容見子氏
対小学5～中学1年生の保護者
定30人(抽選)
申1月30日までに、区 **Web** /電話 /FAX/ハガキ(記入例**①**～**⑤**と子どもの学年、保育(2歳以上の未就学児＝抽選4人)希望者は子どもの**③⑤**と性別)/窓口
先東山社会教育館(〒153-0043 東山3-24-2、☎3791-4611、**FAX** 3791-4585)



音楽奨学生演奏会

時2月23日(祝)15:00開演 (14:30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)
内北野生涯教育振興会音楽奨学生(東京音楽大学・東京藝術大学・愛知県立芸術大学)による演奏
対小学生以上
定全席自由350人(先着。当日、会場入り口で入場券を配布)
問(公財)北野生涯教育振興会 (☎3711-1111)

繊細でたくましい手と腕を
ボディマッピング

時2月27日(金)18:00～20:00
場TCMホール(東京音楽大学中目黒・代官山キャンパス内)
内演奏や合唱に適した体づくりから学ぶ身体能力向上の方法。東京音楽大学と区教育委員会の連

携講座
師東京音楽大学非常勤講師 長井芽乃氏
定150人(抽選)
申1月27日までに、区 **Web** /電話 / FAX/ハガキ(記入例**①**～**④**と年代、参加者全員の**③**)
先生涯学習課生涯学習係 (☎5722-9314、**FAX** 3715-3099)



沖縄の城めぐり

時3月24日(火)～26日(木)。2泊3日。羽田空港に7:50集合
内座喜味城跡、今帰仁城跡、勝連城跡、中城城跡、首里城を巡る
師静岡大学名誉教授 小和田哲男氏
対小学生以上の区内在住・在勤者
定35人程度(抽選)
¥交通費など80,000円(小学生50,000円)。宿泊は原則男女別相部屋
申1月16日までに、ハガキ/Eメール(記入例**①**～**⑤**、性別)
先(公財)北野生涯教育振興会(〒153-0053五本木1-12-16、☎3711-1111、**✉**info@kitanozaidan.or.jp)

目黒ユネスコ青少年フェスタ
(動画配信)

令和7年11月23日に開催した青少年フェスタの様子を、1月15日から区 **Web**で配信します。
内中高生のマンドリン演奏、SDGs活動発表など
問緑が丘文化会館 (☎3723-8741)



お知らせ

図書館の臨時休館と
工事による変更

蔵書点検のため臨時休館します

場所	日時
中目黒駅前図書館	1月27日(火)
大橋図書館、守屋図書館	2月3日(火)・4日(水)
洗足図書館	2月17日(火)
区民センター図書館	2月17日(火)・18日(水)
目黒本町図書館、緑が丘図書館	2月25日(水)・26日(木)
八雲中央図書館	3月3日(火)～5日(木)

大橋図書館は工事期間中、業務を変更します
照明工事のため、2月5日(木)～19日(木)は、開架スペース(閲覧席を含む)は利用できません。予約資料の貸し出しと返却のみ受け付けます。
問八雲中央図書館 (☎5701-2795)

会議を公開します

会議名	日時・会場
①地域福祉審議会計画専門委員会	1月20日(火) 18:00～20:00 大会議室 (総合庁舎本館2階)
問 健康福祉計画課保健福祉計画係 (☎5722-9406、 FAX 5722-9347)	
②消防団運営委員会	1月21日(水) 14:00～15:30 特別会議室 (総合庁舎本館4階)
問 防災課 (☎5723-8700、 FAX 5723-8725)	
③廃棄物減量等推進審議会	1月28日(水) 13:30～15:00 E会議室 (総合庁舎本館1階)
問 清掃リサイクル課計画普及係 (☎5722-9883、 FAX 5722-9573)	
④青少年問題協議会	1月28日(水) 14:00～15:00 政策会議室 (総合庁舎本館4階)
問 子ども若者課子ども若者施策推進係 (☎5722-8723、 FAX 5722-9328)	
⑤地域保健協議会	2月6日(金) 13:30～15:00 政策会議室 (総合庁舎本館4階)
問 健康推進課健康づくり係 (☎5722-9586、 FAX 5722-9329)	

※ 傍聴希望者は当日会場へ
※ 手話通訳希望者は①④1月7日②1月6日③1月14日⑤1月21日までに予約
※ 保育(未就学児)希望者は①1月7日までに予約

めぐろ衣類回収プロジェクト

家庭で不要になったリユース可能な衣類を回収します(回収できないものや注意点あり)。
時1月21日(水)9:30～12:00
場油面住区センター
問清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883)



介護保険料収納状況確認書と
納付書の送付

65歳以上のかたに、納付した保険料額(令和7年1月～12月)を、1月下旬頃にハガキで通知します。介護保険料は住民税、所得税の社会保険料控除の対象です。
納付書払いのかたに、1月～3月分の納付書を、1月13日から発送します。口座振替を希望のかたはご連絡ください。
問介護保険課介護保険資格・保険料係(☎5722-9845)

国民健康保険料納付確認書
オンライン再発行

納付確認書の再発行が、区 **Web**から申請可能になりました。
口座振替のかたには、12月に納付確認書を送付しています。納付書・特別徴収のかたは1月下旬ごろに送付予定です。再発行や早めの送付を希望するかたは申請してください(別途送料が必要)。
問国保年金課収納係 (☎5722-9610)



20歳になったら国民年金

国民年金は、日本に住所のある20～60歳未満の全てのかたが加入する制度です。高齢になった時や、事故や病気などで障害が残った場合などでも年金が受けられます。保険料の納付が困難な場合は、免除・納付猶予制度、学生納付特例制度があります(いずれも要件あり)。
問国保年金課国民年金係 (☎5722-9814)



シルバー人材センター
女性対象入会説明会

時1月30日(金)13:30～15:30 (終了後、現役会員との懇談会あり)
場目黒区シルバー人材センター(田道ふれあい館内)
対区内在住の60歳以上の女性
定20人(先着)
申1月5日から、電話
先同センター(☎3793-0181、**FAX** 3793-0588)

保健衛生

医学公開講座

時1月16日(金)13:30(13:00開場)
場東邦大学医療センター大橋病院
内脳を守り、脳卒中を防ぐ暮らし方
師脳神経外科講師 林盛人氏
定80人(先着)
問同病院 (☎3468-1251)

もぐもぐピカピカ歯みがき教室

時1月27日(火)10:00～11:30
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
対1歳～1歳2カ月の幼児と保護者
定20組(先着)
申1月5日～23日に、区 **Web**
問地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-7057)



健康づくり健診

時2月6日(金)①8:45②9:15③9:45 ④10:15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1月5日から、区 **Web**。保育(5カ月～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)



子ども相談室「めぐろ はあと ねっと」

友達や学校でのトラブルなどで悩んでいませんか。1人で悩まず、相談してください。

電話 ☎0120-324-810

窓口 こども家庭センター利用者支援係(総合庁舎別館2階。要予約)

時 毎週水～土曜日10:00～17:00
(12月28日～1月4日、祝・休日を除く)

対 18歳未満のかた・保護者、子どもに関わりのあるかた

問 同センター利用者支援係(☎5722-9392)



🚩 サークル紹介

めぐろスローエアロビックサークル

時 毎月3回(火)10:30～11:30
場 高齢者センターなど
¥ 入会金1,000円、
会費月額2,000円
問 ☎3719-3705

ゆうゆう健康太極拳

時 毎月2回(木)13:20～14:50
場 鷹番住区センター
¥ 入会金1,000円、
会費1回1,000円
問 ☎090-8683-3609

DanceR(ズンバ)

時 毎月2回(水)(金)10:00～11:40、
13:30～15:15
場 めぐろパーシモンホールなど
¥ 入会金なし、会費1回800円
問 ☎080-6709-8042

えふでCLUB(トールペイント)

時 毎月第1～3(金)10:30～14:00
場 碑住区センター
¥ 入会金1,000円、
会費1回1,600円
問 ☎090-9320-3485

ダンスA(ストレッチ、ウォーキング)

時 毎週(土)9:15～11:00
場 田道住区センター三田分室
¥ 入会金なし、会費月額3,000円
問 ☎3713-3487

目黒ボッチャクラブ

時 毎月3回(火または金)
12:30～15:00
場 中央町さくらプラザ
¥ 入会金2,000円、会費月額1,000円
問 ☎090-8501-7779

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



ゆうゆうクラブのお手伝い

地域の高齢者と体操や朗読、小物作り、ゲーム、折り紙などを行うミニデイサービスです。温かな雰囲気の中、みんなでアイデアを持ち寄り、楽しく活動しています。ぜひ見学にお越しください。

時 毎週水曜日、第1・3・4火曜日、第2・4月曜日13:00～15:00
場 上目黒住区センター



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 >>>



🏥 年末年始(12月29日～1月4日)、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 (年末年始・休日)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	☎3716-5311
中目黒休日診療所	(年末年始) 9:00～11:30、13:00～16:30、 17:00～21:30(休日)9:00～11:30、13:00～16:30 総合庁舎別館内	☎5721-6110
八雲休日診療所 ※インフルエンザ流行期 (2月まで)のみ開所	(12月29日を除く)年末年始・休日) 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	☎5701-2492
平日夜間 小児初期救急診療 1月5日以降 (祝・休日を除く)の 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	☎5722-6565 ☎3468-1251 ☎3713-2141

調剤

鷹番休日薬局	(土)17:00～22:00(年末年始・休日)9:00～22:00 鷹番1-7-11	☎3792-6260
中目黒休日薬局	(年末年始)9:00～22:00(休日)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 (2月まで)のみ開所	(12月29日を除く)年末年始・休日)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29日(月)	国際デンタルクリニック駒沢 東が丘2-12-24 松島歯科医院 洗足2-6-12	☎3418-0242 ☎3710-8241
12月30日(火)	後藤歯科医院 祐天寺2-3-7 岡崎歯科医院 目黒本町1-15-21-2階	☎3712-9733 ☎3712-8021
12月31日(水)	メイプル歯科診療所 中根2-1-11-2階 湯浅歯科医院 碑文谷6-6-3	☎3724-1609 ☎3712-6961
1月1日(祝)	みき歯科医院 上目黒 2-49-20 岡田歯科医院 柿の木坂1-32-17	☎3716-3652 ☎5729-0648
1月2日(金)	西岡歯科医院 自由が丘1-13-14-3階 池田歯科診療室 柿の木坂1-31-9	☎3717-4514 ☎5726-0418
1月3日(土)	野澤歯科 中目黒5-28-21-2階 芳賀歯科クリニック 碑文谷4-15-6	☎5725-0121 ☎5721-8148
1月4日(日)	風間歯科医院 祐天寺2-7-24 野村歯科医院 八雲4-1-16	☎3715-0648 ☎3723-3780
1月11日(日)	義典デンタルオフィス 目黒1-4-6-4階	☎5496-4696
1月12日(祝)	大沢歯科医院 八雲1-3-17	☎3718-1651

医療を探す

医療機関・薬局検索
医療情報ネット(ナビ)



東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(24時間対応)

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



人材募集

4月からの任用です

会計年度任用職員を募集します

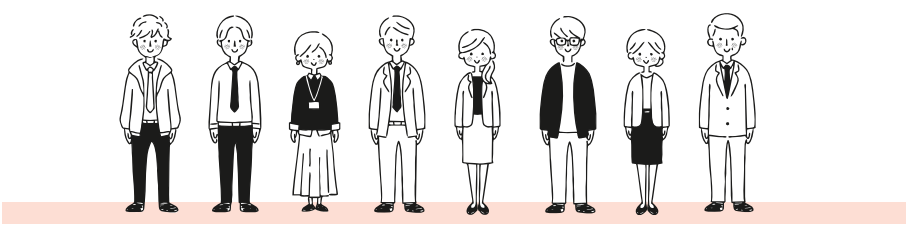
地方公務員法の規定に基づき、4月1日～翌年3月31日の範囲内で、あらかじめ任期を定めて採用する職員です。詳細は区Webから、各職の募集要項をご覧ください。

※12月16日時点の状況です。今後変更する場合があります



●システム調達支援員	問 情報政策課情報政策担当 (場 総合庁舎本館4階、☎5722-9270、FAX 5722-8674)
●オフィス・サポーター、 オフィス・サポーター(清掃) ●オフィス・サポートセンター 運営支援員 ●障害者活躍支援員	問 人事課制度・定数担当 (場 総合庁舎本館4階、☎5722-9654、FAX 3715-8852)
●住まいの相談員 ●主任相談支援員 ●保健相談員	問 福祉総合課くらしの相談係 (場 総合庁舎本館2階、☎5722-6840、FAX 5722-9062)
●医療費助成等支援員	問 保健予防課保健管理係 (場 総合庁舎本館3階、☎5722-9396、FAX 5722-9508)
●歯科保健支援員	問 地域保健課地域保健サービス係 (場 総合庁舎本館3階、☎5722-7057、FAX 5722-9890)
●子育てひろば相談員(保育園) ●子育てひろば相談員 (週2日以内1日7時間45分) ●代替スタッフ(栄養士)	問 保育課保育係 (場 総合庁舎本館2階、☎5722-9865、FAX 5722-9659)
●放置自転車撤去作業員	問 土木管理課自転車対策係 (場 総合庁舎本館6階、☎5722-9444、FAX 5722-9636)

●住宅対策支援員	問 住宅課居住支援係 (場 総合庁舎本館6階、☎5722-9878、FAX 5722-9325)
●公害相談員 ●石綿調査員	問 環境保全課公害対策係 (場 総合庁舎本館6階、☎5722-9384、FAX 5722-9401)
●出納事務補助員	問 会計課出納係 (場 総合庁舎本館1階、☎5722-9734、FAX 5722-9337)
●学校健康トレーナー ●学校給食推進員	問 学校運営課保健給食・健康係 (場 総合庁舎本館5階、☎5722-9306、FAX 5722-9333)
●学習指導講師 ●学習指導講師(短時間)	問 教育指導課指導事務係 (場 総合庁舎本館5階、☎5722-9312、FAX 3715-6951)
●社会教育指導員(施設)	問 生涯学習課生涯学習係 (場 総合庁舎本館5階、☎5722-9314、FAX 3715-3099)



防災 QUIZ

地震編



役立つ防災・防災の知識をクイズで紹介。
いつもの備えを、もしもの時の安心につなげよう。

Q

令和6年1月1日の夕方、石川県の能登半島で最大震度7の地震が起きました。同じような地震が東京で起きた場合、自分の身の安全が確保できた後、やるべきことは次のうちどれ？

①

家族の安全確認や、
地震の情報を
収集する



②

隣近所の住民の
状況を確認する



③

自宅の状況を確認し、
被害状況を写真で
記録する



この面の一番下で答えを確認しよう！

問 防災課(☎5723-8700、FAX 5723-8725)

Megu's Diary

めぐの日記

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.50:

東京科学大学 博物館



大岡山駅前で、気になる形の建物を発見！

調べてみると、東京科学大学の博物館なんだって。博物館の中には、ノーベル化学賞メダルの公式レプリカや、昔使われていたスーパーコンピューターが展示されていて、なんだかワクワクしちゃった。お正月休みは、科学にまつわる本を読んでみようかな。

東京科学大学

令和6年10月に東京医科歯科大学と東京工業大学が
統合して誕生した国立大学。博物館の常設展示室は平日、自由に見学が可能で、実際に研究で使われていた
機器や、貴重なコレクションなどが収蔵されている。

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 >>>



防災 QUIZ

正解は ▶▶▶

全て。地震の後は、さまざまな情報が飛び交います。誤った情報に惑わされないよう、区が発信する公式の情報(ウェブサイト、SNS)やラジオを確認しましょう。周辺の安全確認を行い、救助を手伝うなど、行政の支援が届くまでの間、助け合うことも重要です。また、自宅が被災した場合は、各種支援や減免、損害保険の申請時にり災証明書が必要な場合があります。被害状況が確認できないと対象にならない場合があるため、記録を残しましょう。

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.



環境にやさしい植物油インキを使用しています



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。