

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

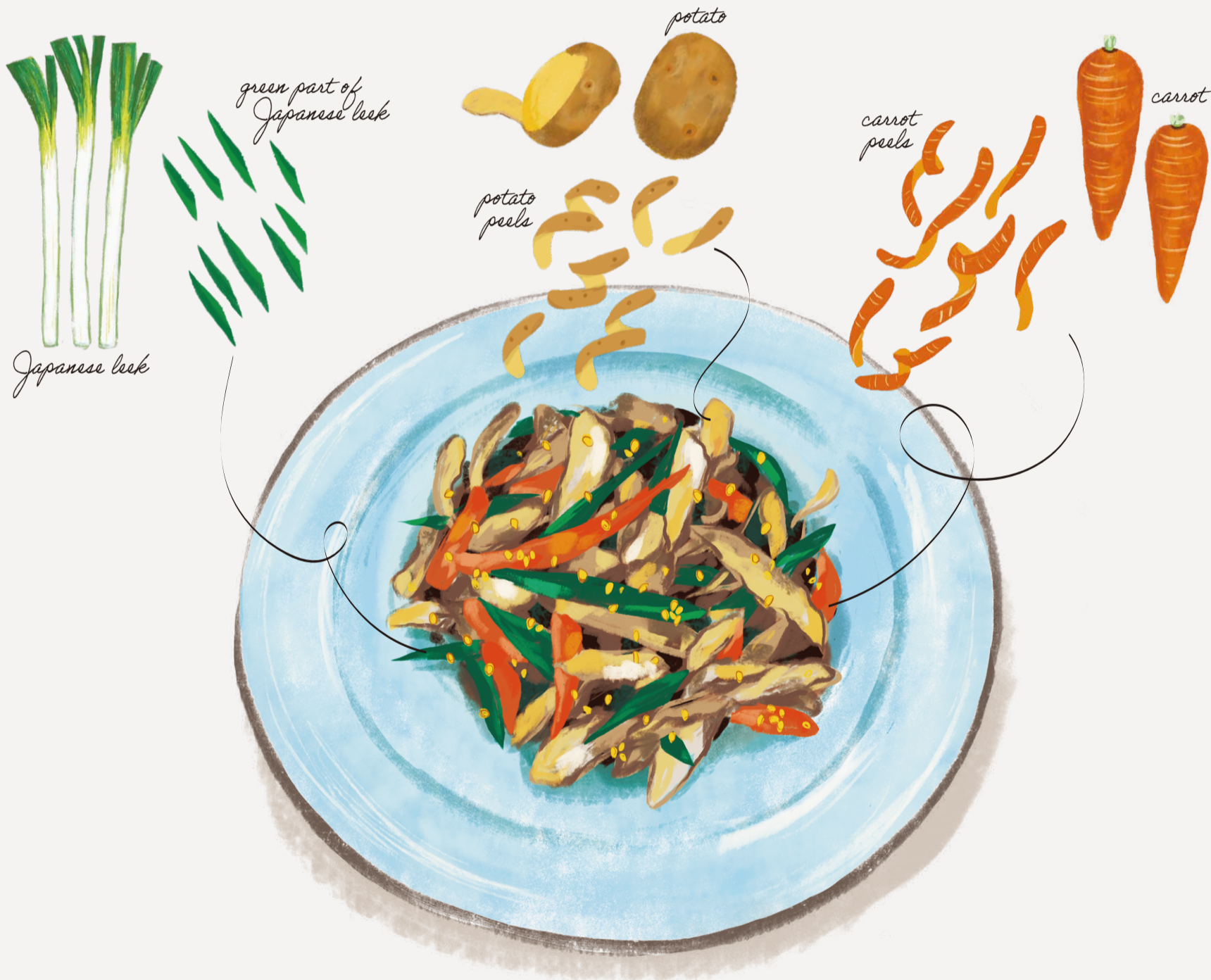
2 | 15 令和8年(2026年)
NO.2227



みんなのアイデアを発表!

捨てずに、味わう。

エコが彩る料理のカタチ



Main Contents

p.2・3 特集 食べきりレシピIDEA

p.15 トイレトラックを導入しました

p.4 3月は東京都自殺対策強化月間

p.16 引っ越しごみの出し方

めぐる区報読者アンケートを
実施しています(プレゼントあり)。
詳細は14ページへ。





みんなのアイデアを発表!

捨てずに、味わう。 エコが彩る料理のカタチ

国内外で大きな課題となっている食品ロス。食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。区では今、生ごみの約半分を食品ロスが占めています。一人一人がこの問題を自分事として捉えるきっかけになればと、食べきりレシピアイデアを募集しました。区民の皆さん考案のエコでおいしい調理法をぜひお試しください。
企画 清掃リサイクル課計画普及係
☎5722-9883、☎5722-9573

レシピIDEA 大根の皮のポン酢炒め

大根の皮を厚めにむいて、5mmほどの細切りに。皮をむいた残りの身も同じく細切りにし、火を通してポン酢をかければ、立派な副菜に。

料理研究家 行長万里さんのワンポイントアドバイス

家にあるもので手軽に作れるのが良いですね。大根だけではなく、ニンジンやカブの皮、ブロッコリーの茎を使ってもおいしくできそうです。

▶ 3ページ「食べきりTOPICS」で紹介している動画をチェック!

アイデア考案者のコメント

ペンネーム オポポさん
ニンジンの皮は使えると思っていましたが、ジャガイモの皮もよく洗ってピーラーでむけば、使えることが分かりました。

アイデア考案者のコメント

ペンネーム ミサさん
皮と身の部分では、火の通りが異なるため注意。皮は軽く火を通してシャキッと、身はじっくり煮てやわらかくすると、食感の違いが楽しめます。

エコでおいしい3Point

1 準備

皮をむく際は、かつらむきの要領で一周回るときれいにむくと、カットする時に重ねて切るので便利です。

2 調理

皮はサッと火を通すことで、シャキッとおいしい仕上がりに。皮だけで立派な副菜になると考えると、分厚くむいても、罪悪感がありません。

3 食事

大根の皮には食物繊維などの栄養素が身の中心部より多く含まれています。炒め物のほかにも、揚げ物や漬物にしておいしく栄養補給しましょう。

1 準備

根菜を多く使った日は、皮を捨てずにもう一品作ってみましょう。ネギは千切りにし、ジャガイモの皮とニンジンの皮は長さをそろえて切ります。

2 調理

炒めた後に少し蒸すのがポイント。このひと手間によってジャガイモの皮に含まれるえぐみを取り除くことができると、おいしく食べられます。

3 食事

香ばしいゴマの香りが食欲をそそる一品に。野菜の皮だけで、ご飯のお供にもぴったりなおかずになります。

エコでおいしい3Point

レシピIDEA 野菜の皮で作るきんぴら

ジャガイモとニンジンの皮を食べやすい長さにカットし、ネギは千切りに。温めたフライパンにごま油をひいて軽く炒めます。最後にゴマとあればできあがりです。
(注意) ジャガイモの発芽部分や皮が緑色の部分は、有毒物質のソラニンを多く含むため、しっかり取り除きましょう。

料理研究家 行長万里さんのワンポイントアドバイス

皮だけで作るのも無駄がなく、とてもおいしそうです。レンコンやカブの皮、ブロッコリーの茎などいろいろなチャレンジするとアレンジが広がりますね。



大根の皮もシャキシャキッと!



皮もネギも丸ごときんぴら

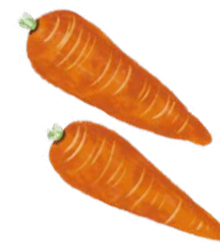


他のアイデアレシピもご紹介! 詳しくはこちらをチェック >>>



知らないなんてもったいない! 皮や茎で料理をもっとおいしくひと工夫

ニンジンの皮



・皮はピーラーで薄くむけば、子どもでも食べやすく味もよく染み込む
・皮ごとすり下ろしてキーマカレーの材料に

▶ レシピIDEA 「野菜たっぷりニンジンの皮を使った挽肉炒め」

白ネギの青い部分



・肉料理などの臭み消しに
・青い部分は小松菜と一緒に刻んで、香り高いパスタに有効活用

▶ レシピIDEA 「緑が香るネギたっぷり柚子胡椒パスタ」

リンゴの皮



・皮を砂糖、水と一緒に煮込めば、ヨーグルトやスイーツに合うシロップに

▶ レシピIDEA 「リンゴの皮砂糖煮」
以下で紹介している動画をチェック!

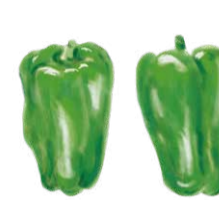
ブロッコリーの茎



・時間をかけてじっくり煮込むと、茎のうまみで汁が取れる
・細切りにした芯に片栗粉をまぶして揚げれば、フライドポテトのようなほくほく食感に

▶ レシピIDEA 「ブロッコリーの茎でポテト風」
以下で紹介している動画をチェック!

ピーマンの種とワタ



・細かく刻めば和洋中に使える万能材料に
・種ごと炒めると、香ばしさとともにカリッとした食感が味わえる

▶ レシピIDEA 「もったいない彩りキーマカレー」

ミカンの皮



・栄養満点の皮も丸ごと使って甘酒に
・皮の爽やかな風味が料理のアクセントに

▶ 「ミカンの皮を使ったアレンジレシピ」を15ページ「食べきりレシピでMGR100!」で紹介

食べきりTOPICS

買い物の時は

おいしく食べ切るために、必要なだけ買いましょう。食品ロス削減に取り組む「食べきり協力店」での買い物がおすすめです。



保存する時は

野菜の保存には、余分な水分と乾燥が大敵です。濡れている場合はきちんと拭き取り、乾燥を防ぐためにラップやキッチンペーパーにくるんで保存しましょう。保存の基本や代表的な野菜の保存方法を紹介しています。



(topic1)

▶ 料理研究家がレシピを実践!

食べきりレシピアイデアを料理研究家の行長さんが実践。3つのレシピについて、簡単に調理のポイントをお伝えします。



(topic2)

総合庁舎レストランでメニューとして提供!

食べきりレシピで集まったキーマカレーのアイデアを、総合庁舎レストランで期間限定メニュー化。皮や種まで野菜を丸ごと使ったキーマカレーを、ぜひお召し上がりください。



▶ 2月20日(金)まで。11:00~14:00 (土・日曜日、祝日を除く)

食べられるのに捨てている? 国内の食品ロスは1人当たり年間37kg

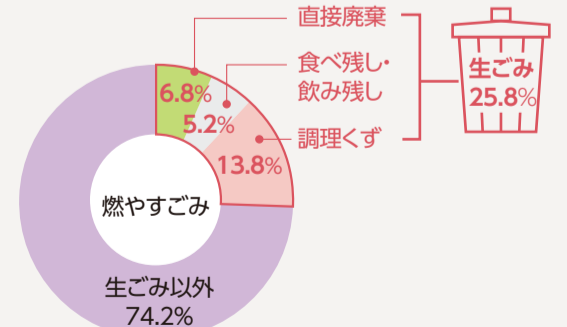
1 食品ロスの要因は?

食品ロスの要因は、食べ残しや、賞味・消費期限が切れて直接廃棄されるものだけではありません。野菜や果物の皮をむいたり、芯を取り除いたりした際の可食部の過剰除去も該当します。令和5年度に発生した国内の食品ロスは、約464万t。1人当たり換算すると、1年に37kgの食品を捨てていることになります。

2 生ごみの約半分が食品ロス

区が令和4年度に実施した家庭ごみ組成分析調査では、燃やすごみの中では生ごみが最も多く、25.8%でした。食品ロスに該当する直接廃棄と食べ残しは、それぞれ6.8%と5.2%で、生ごみの約半分が食品ロスという結果に。このまま増え続けると、食料危機や環境問題に拍車をかけることになります。食品ロス削減のためには、一人一人が食べ切る・使い切る意識を持つことが大切です。

燃やすごみに占める生ごみの割合と内訳



inews

区内在学の高校生のアイデアが商品化!



トキワ松学園高等学校生徒の発案レシピを基に生まれたクロワッサンが、ローソンで商品化されました。

▶ 14ページ「ひとめぐり」で紹介



お知らせ

めぐろ買い物ルール 参加店の紹介

めぐろ買い物ルールは、ごみを作り出さない賢い買い物に区民・事業者・区が取り組む区内共通のルールです。めぐろ買い物ルール参加店を上手に利用し、愛用していた服や雑貨をリユース・リペアしてみませんか。



服や雑貨をリユース

BOOKOFF(ブックオフ)・BINGO(ビンゴ)

Rehello by BOOKOFF(リハロバイブックオフ)中目黒店

場 東山1-5-9など区内5店舗

取り組み

着なくなった服などの買い取りとリユース品の販売



「リユース=社会貢献」

当店は、皆さまが使わなくなった品物を必要とするかたへつなぎ、モノの寿命を延ばし捨てるモノを減らす取り組みを行っています。捨ててしまう前にぜひお持ちください。

Rehello by
BOOKOFF
中目黒店店長
小笠原さん



本などファッション以外の品物もリユースできます。



眼鏡や時計をリペア

白光堂 場 上目黒2-16-13

取り組み

- ・長持ちさせる使い方、手入れの仕方の説明
- ・修理、点検サービス
- ・不要な眼鏡の回収、ボタン電池の回収、眼鏡ネジのリユース
- ・福井県鯖江製眼鏡フレームの残った部品で作られたアクセサリーの販売



愛着のある眼鏡や時計を、修理しながら長く使うことができるようお手伝いします。環境保全と再資源化のため、製品の回収やリユースにも取り組んでいます。

(有)白光堂
代表
熊上さん



めぐろ買い物ルール参加店として環境にやさしい取り組みを行う店舗は他にもあります。店舗一覧、取り組みの内容は区Webで紹介しています。



まだつかえる!



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

講座・催し



3月は東京都自殺対策 強化月間

令和6年の児童生徒の自殺者数は全国で529人と過去最多を記録しています。10代の死因第1位が自殺なのは、主要先進国では日本だけです。

自殺の背景には、健康問題、経済・生活問題、勤務問題など、さまざまな要因が複雑に関わっています。区では相談窓口のほか、悩みを抱えるかた・支援するかたの講座などを実施します。

ゲートキーパー養成講座

●対面講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴いて、必要な支援につなげる見守る人のことです。特別な資格は必要ありません。声のかけ方、傾聴のポイントを学びます。講座の内容にはロールプレー(模擬実習)が含まれる場合があります。



時 3月16日(月) 14:00~16:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

師 NPO法人メンタルケア協議会精神保健福祉士 西村由紀氏など

対 区内在住・在勤・在学者

定 100人(先着)

申 2月16日~3月6日に、区Web/電話



●動画配信

NPO法人OVAによる講座「悩んでいる人にどう気づき、かかわるか」を公開しています。ゲートキーパーの基礎知識のほか、ストレス対処方法も学べる動画です。



自殺対策パネル展

心の相談窓口や自殺予防のためのリーフレットなどを配布します。

時 2月27日(金) 16:00~3月6日(金) 16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

問 先健康推進課健康づくり係(☎5722-9584、FAX 5722-9329)

悩んでいる人も、身近にいるあなたも、ご相談ください

一人で抱えこまず、ぜひご相談ください。

また、身近な人がいつもと様子が違うと気がいたら、声をかけてください。必要な時は、専門機関などの相談窓口にご相談ください。

●区の相談窓口

保健師が心と体の健康相談などを受け付けています。医師による相談日もあります。

時 月~金曜日8:30~17:00(祝・休日、年末年始を除く)

場 地域保健課保健相談係(☎5722-9504、FAX 5722-9508)



SNSでの
相談もあります

●都・厚生労働省の相談窓口

東京都こころといのちのほっとナビ「ここナビ」

心の健康チェックや、抱えている困り事や悩みを相談できる窓口を案内しています。

相談ほっとLINE@東京

LINEからチャットで相談できます。時 毎日15:00~22:30

まもろうよこころ

電話やSNSで悩みを相談できる窓口や、厚生労働省の自殺対策の取り組みについて紹介しています。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

「こころの耳」

職場の悩みで精神的につらい時に役立つコンテンツや相談先を紹介しています。





講座・催し

令和8年度

めぐろシティカレッジ受講生募集

めぐろシティカレッジは、区民の生活や文化に寄与することを目的とした生涯学習の講座です。令和8年度は通年制です。詳細は募集要項(生涯学習課(総合庁舎本館5階)、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、社会教育館、図書館などで配布)をご覧ください。



時 4月～令和9年1月(8月を除く)の原則隔週土曜日14:00～16:00(各全14回)

場 中央町社会教育館など

定 各50人(抽選)

¥ 1講座21,000円

※講座①④は、別途イヤホンガイド使用料が必要

申 2月12日～3月2日(消印有効)に、申込先

Web/FAX/ハガキ/Eメール(希望講座名①～④を明記の上、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号、Eメールアドレス)

先 めぐろシティカレッジ振興会事務局

(〒153-8573目黒区役所生涯学習課内〈住所不要〉、FAX 3715-3099、

✉ megurocc1995@gmail.com



講座名	内容など
①目黒学パート32	目黒の産業に深く関わっていた三田用水。用水の歴史を知り、流れを追い、記録に残す授業です。 師 元岩手大学教授 山崎憲治氏など
②今を生きる	昨年の「いま、地球で何が起きているのか」から、今年は「今を生きる」をテーマに、日常の「ある思い」を通じて、共感・共鳴・希望や展望を共に学びます。 師 東京都立大学名誉教授 堀信行氏など
③歴史のおもしろさと奥深さ	専門家が面白い、奥深いと考える歴史上のテーマや出来事を、さまざまな時代や地域から紹介します。 師 元慶応義塾大学訪問教授 越田年彦氏など
④見て回る江戸・東京	江戸の宿、武蔵野台地と国分寺お鷹の道などを中心に講座を構成。特別講義として江戸時代に形成された政治・社会について今日的視点で振り返ります。 師 東洋大学京北中学高等学校教諭 佐藤洋氏 東京学芸大学名誉教授 大石学氏など

問 生涯学習課生涯学習係 (☎ 5722-9316、FAX 3715-3099)

目黒区美術館

Meguro Museum of Art, Tokyo

岡田謙三 パリ・目黒・ニューヨーク

岡田謙三は、1920年代のパリと1950年代以降のニューヨーク、この二つの都市で創作活動を展開しました。1935年に自由が丘にアトリエを構えた、目黒区ゆかりの芸術家でもあります。

本展は、岡田が1950年の渡米以降、淡い色面を組み合わせた独自の作風を確立していく過程に着目し、その変遷を三つの都市での経験からたどります。



岡田謙三《間隔》1958年
油彩・キャンパス 目黒区美術館蔵

時 2月21日(土)～5月10日(日) 10:00～18:00(入館は17:30まで)

休館日 月曜日。2月23日(祝)・5月4日(祝)は開館し、2月24日(火)・5月7日(木)は休館

¥ 一般900(700)円、高校生・大学生・65歳以上700(550)円、中学生以下無料

※()内は20人以上の団体料金 ※障害のあるかたと付き添い者1人は無料

〈区民割引〉区内在住・在勤・在学が分かるものを提示すると団体料金で入場できます(他の割引と併用不可)

関連イベント 希望者は当日会場へ

¥ 無料(当日の観覧券が必要)

●講演会「48歳からの挑戦」

「岡田謙三展」(2003～2004年、横浜美術館などで開催)を担当した講師を招き、岡田謙三が1950年代初期に編み出した制作手法や様式などについてお話しいただきます。

時 5月2日(土) 14:00～15:30

師 横浜美術館副館長 柏木智雄氏 定 50人程度(先着)

●大人のための美術カフェ

担当学芸員が、展覧会の見どころなどについてお話しします。

時 3月22日(日) 14:00～15:00 定 30人程度(先着)



目黒区美術館ワークショップ春 色・かたち・手ざわり

同美術館で「岡田謙三 パリ・目黒・ニューヨーク」に関連したワークショップを開催します。



講座名など	日時	内容	講師	対象	定員	費用	申込期間	
画材の実験室	①油彩フロッタージュ編	2月22日(日)～28日(土) 13:00～16:00 (24日を除く)	油彩絵の具によるフロッタージュ(凹凸のあるものの上に紙を置き、上から鉛筆などでこすって、下の形や模様を写し取る技法)の体験	目黒区美術館学芸員など	どなたでも(未就学児は保護者同伴)	なし(混雑時は制限あり)	無料(当日の観覧券が必要)	当日会場受け付け
	②作家の包装紙編	5月4日(祝)～6日(休) 13:00～16:00	紙袋にコラージュをしてデザインする	ミュージアム・エデュケーター 清瀬ゆり亜氏	小学生以上	20人(抽選)	材料費など 2,000円	4月4日～13日
	③特別編 作家の包装紙	5月3日(祝) 13:30～16:30	包装紙やパッケージなどのデザインをヒントにコラージュして布製バッグを制作	目黒区美術館学芸員など	高校生以上	20人(抽選)	2,500円(当日の観覧券が必要)	3月14日～23日
④やぶって見つける紙の風景～色とかたちで行ったり来たり	3月28日(土) 10:30～16:30、29日(日) 13:30～16:30	色紙の風景を表現して遊ぶ	メグロアソビ冒険隊	小学生以上	20人(抽選)	材料費など 1,500円	2月28日～3月9日	
⑤岡田謙三《詩人》のあった風景 土浦亀城邸～モダニズム建築と大きな絵	4月12日(日)レクチャー 15:00～16:00、見学 17:00～18:00	美術館でレクチャー後、各自移動(交通費参加者負担)し、土浦亀城邸を見学	目黒区美術館学芸員など	高校生以上	20人(抽選)	2,500円(当日の観覧券が必要)	3月14日～23日	
⑥うちんち!ぺちゃくちゃ ミュージアム・インスタライブ	3月7日(土) 9:30～10:00	オンライン(インスタグラムライブ機能)で開館前の美術館を中継し、本展覧会を鑑賞	メグロアソビ冒険隊、目黒区美術館学芸員	Instagramが使えるかた	なし	無料	当日視聴	
⑦トイコレクションプログラム トイの日	3月18日(水)～20日(祝) 11:00～16:00、21日(土) 11:00～14:00	美術館所蔵の木製玩具などで遊ぶ	目黒区美術館トイコレクションボランティア	どなたでも(未就学児は保護者同伴)	20人(混雑時は時間交替制)	無料	当日会場受け付け	

③～⑤申し込み方法(当選者のみに通知を発送)

各申込期間に、同美術館 Web/ハガキ(希望講座③～⑤、郵便番号・住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号、Eメールアドレス、高校生以下は学年)

場 目黒区美術館 (〒153-0063目黒2-4-36 区民センター内、☎ 3714-1201、FAX 3715-9328)



講座・催し

令和8年度

いこいの家講習会参加者募集

初めてのかたにも分かりやすい講習会を開催します。



時 5月～令和9年2月(実施回数は各講習会により異なる) 対 60歳以上の区内在住者 料 原則無料(材料費・テキスト代などが必要な場合あり)

申 3月9日までに、区 〆/ハガキ(いこいの家名、希望講習会名、氏名〈ふりがな〉、郵便番号・住所、電話番号、年齢)

※ハガキ1枚につき、1講習まで ※同様の講習会への複数申し込み不可

※各講習会は定員あり ※令和7年度に受講していないかたを優先して抽選 ※受講の可否は3月末に通知



いこいの家	講習会(開催日時)
駒場	・皆で元気になる体操で(第3金曜日・午後) ・みんなの歌の会(第4月曜日・午前)
菅刈	・骨盤体操(第1金曜日・午前) ・楽しい大人の塗り絵(第2月曜日・午後)
東山	・みんなで唄いましょう(第2金曜日・午後) ・スマートフォン講習会(第3火曜日・午後) ・楽しいリラックス体操(第3水曜日・午後)
烏森	・だれでもできるチアダンス(第2火曜日・午前) ・歌をうたおう(第4金曜日・午後)
上二	・楽しいポップスコーラス(第3火曜日・午前) ・骨盤体操(第3木曜日・午前)
田道	・心うれしい季節の塗り絵(第2月曜日・午前) ・みんなで楽しくフラダンス(第4月曜日・午前)
三田分室	・スマートフォン講習会(第2金曜日・午後) ・ストレッチ体操(第3火曜日・午後)
下目黒	・健康気功(第1水曜日・午前) ・手縫いでハンドメイド(洋裁)(第1木曜日・午後)
不動	・楽しくストレッチ(第2火曜日・午前) ・みんなで元気に歌おう(第3木曜日・午前)
上目黒	・皆で歌おうポップスコーラス(第2火曜日・午後) ・楽しいいけばな(第2金曜日・午後)
中町	・チェアヨガ(第1金曜日・午前)*1 ・タオルエクササイズ(第3金曜日・午前)
五本木	・しなやか体操(第1月曜日・午前) ・楽しい風景画(第2月曜日・午前)

いこいの家	講習会(開催日時)
鷹番	・スマートフォン講習会(第1月曜日・午後) ・楽しく太極拳(第1火曜日・午後)
月光原	・皆で歌おうポップスコーラス(第3木曜日・午前) ・毎日ちょこっと運動(第4火曜日・午前)
向原	・運動と音楽でリフレッシュ(第1月曜日・午前)
碑	・スマートフォン講習会(第1金曜日・午前) ・チェアヨガ(第3水曜日・午前)*1
原町	・懐かしの歌で心を元気に(第1火曜日・午後) ・楽しい風景画(第2水曜日・午前)
大岡山東	・しなやか体操(第1木曜日・午前) ・歌を楽しもう(第2水曜日・午前)
平町	・リラックス体操(第1火曜日・午前) ・英語で楽しもう物語(第2水曜日・午前)
中根	・太極拳(第3水曜日・午前) ・スマートフォン講習会(第4木曜日・午前)
自由が丘	・しなやか体操(第3火曜日・午前) ・クラフトバンド手芸(第3金曜日・午後)*2
宮前分室	・楽しくチェアヨガ(第1木曜日・午前)*1 ・楽しい絵手紙(第4木曜日・午前)
八雲	・健康気功(第1火曜日・午前) ・みんなで唄いましょう(第2水曜日・午後) ・楽しい風景画(第2金曜日・午前)
東根	・筋トレとストレッチ(第1火曜日・午後) ・楽しくうたおう(第3金曜日・午後)

※実施日は、祝日などで変更となる場合あり

*1いすを使って行うヨガ *2手芸用の紙ひもで小物を作る

問 先 高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9837、FAX5722-9474)



お知らせ

4月～9月

会食サービスを利用しませんか

地域のかたと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図るサービスです。栄養士による栄養相談も行います。

対 次のいずれかに該当する区内在住者

- ①65歳以上で一人暮らし ②世帯全員が65歳以上
- ③日中、65歳以上のみになる

料 1食400円

申 3月2日までに、窓口

先 高齢福祉課(総合庁舎本館2階)、
地域包括支援センター、各会場(右表)

会場	日時(祝・休日を除く)	定員(抽選)
特別養護老人ホーム東山(☎3791-8451)	毎週木曜日12:00～13:00	15人
特別養護老人ホーム中目黒(☎5704-3631)	毎週火曜日12:00～13:00	15人
高齢者センター(☎5721-2291)	毎週月曜日または木曜日12:00～13:00	各20人
さんホーム目黒(☎6303-3137)	毎週水曜日12:00～13:00	15人
特別養護老人ホーム東が丘(☎5481-5639)	毎週金曜日12:00～13:00	15人
こぶしえん(☎5722-5550)	毎週金曜日12:00～13:00	12人

問 高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、FAX5722-9474)



お知らせ

子ども教室



元気に遊び、楽しく学び、笑顔が広がる居場所を

子ども教室は、地域の人材などを活用してさまざまな教室を実施することで、子どもたちに地域と交流しながら学習、スポーツ、伝統文化などの体験ができる機会と、放課後や学校が休みの日に安全・安心に過ごすことができる居場所を提供しています。区内16カ所の小学校で実施しています。

実施する講座は、団体によって異なり、各団体で工夫を凝らした講座を実施しています。詳細は、区 〆または学校を通して配布されるチラシをご確認ください。

時 平日の放課後や土・日曜日、夏休みなどの長期休業期間中(団体により異なる)

場 小学校、住区センターなど 対 華道・茶道、将棋、ダンス、ドッジボールなど

対 小学生(原則)

運営団体大募集!

現在、子ども教室未実施の小学校区で運営団体を募集しています。教育委員会が団体の立ち上げから運営までサポートします。また、実施団体でのお手伝いも募集しています。子どもたちのサポートに携わりたい、地域に関わってみたいというかた、ぜひ気軽にお問い合わせください。

●どんな人が子ども教室を運営しているの?

子ども教室は、PTA、住区住民会議などの地域のかたで構成された団体が運営しています。

問 生涯学習課地域教育推進係(☎5722-9279、FAX3715-3099)



お知らせ

若者の皆さんに注意してほしい 消費者トラブル

若者から寄せられる相談事例と対策

●インターネット通販トラブル

SNSでインフルエンサーが推奨しているダイエットサプリを見つけた。「初回特別価格」「回数縛りなし」となっていたので、1回限りのつもりで購入した。しかし、2回目の商品が届いて、定期購入だったことに気がついた。

！ 対策

インターネット上で一見お得に見える商品やサービスの案内には、消費者を意図的に誤解させ、高額契約に誘導するような仕掛けがされている場合があるので注意が必要です。

注文を確定する前に必ず確認

●1回限りの購入かどうか

「初回〇〇円」「〇カ月コース」「自動更新」「無期限」という表示がある場合、2回目以降も商品が届きます。申し込み前には必ず最終確認画面で「定期購入」になっていないか、契約総額はいくらになっているかなどを確認し、契約条件が記載されている画面をスクリーンショットなどで保存しましょう

●「回数縛りなし」は「1回限り」という意味ではありません。必ず解約手続きが必要です



大人になると、自分の意思でさまざまな契約ができるようになります。その反面、未成年者契約の取り消しができなくなるため、悪質業者のターゲットになることがあります。大人になったばかりの18歳・19歳は注意が必要です。

多重債務は一人で悩まず、まず相談!

金融機関から借入れを繰り返し、多重債務に陥ると、個人の知識や努力だけで解決することは困難です。早期に専門家に相談して、債務整理などの対応を検討することが大切です。

消費生活センターでは、状況に合った専門の相談機関をご案内します。お困りのかたは早めにご相談ください。



困ったら迷わず相談してください!

消費生活センター(区民センター内)

相談専用電話 ☎3711-1140

受付時間 月～金曜日9:30～16:00(祝・休日を除く)

特別相談を実施します

消費生活センター(電話・対面)でお受けします

●若者のトラブル110番

☎3月9日(月)・10日(火)
9:30～16:00

●多重債務110番

☎3月2日(月)・3日(火)
9:30～16:00

☎消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)



お知らせ

令和7年度青少年社会貢献表彰

青少年の日頃の社会貢献をたたえ、健全育成への一層の理解と推進を図ることを目的に表彰しています。1月25日に表彰式を行い、次の3団体・個人16人を表彰しました(敬称略)。

【団体】

公共・地域貢献	
大鳥中学校ダンス部	開校当初から油面住区まつりにおいて演技を披露し、地域に貢献している
油面住区まつり子どもスタッフ	油面住区まつりにおいて遊びのコーナーを担当し、まつりを盛り上げ、地域に貢献している
平町児童館ダンスサークル	大岡山東住区住民会議が開催する行事において演技を披露し、地域に貢献している

【個人】

公共・地域貢献	
山口瑛之	氷川祭禮でのみこし山車巡行において駒場祭禮実行委員会に協力し献身的な活動を行い地域に貢献している
安全・安心貢献	
中野麟太郎	交通少年団において各種交通安全キャンペーンなどに積極的に参加したり後輩団員の手本となることで安全安心な地域づくりに貢献している
本間彩愛、 横山凜人、 水谷優利、 赤崎三汰郎、 青沼桜良、 首藤ひなた	消防少年団の活動に意欲的に取り組み自身の防災行動力の向上に努めるとともに後輩団員に指導し安全安心な地域づくりに貢献している
青少年指導	
亀岡佐和子、 佐藤来音、 斉藤友奏	油面住区住民会議・青少年部会主催行事の運営スタッフとして行事に積極的に関わり年少者の指導に努めている
山田真維、 平野舞、 土方結	目黒区子ども会連合会が主催する「班長・ジュニアリーダー研修会」で研修会の企画・指導に当たるとともに地域のさまざまな活動に積極的に参加し子どもたちの指導に努めている
自然・文化財保護	
添田美優、 佐藤光司	目黒囃子東が丘保存会への入会以来小学校で授業を行ったり、地域行事において演奏活動をしたりと、文化財の保護に努めている

☎子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723、FAX 5722-9328)

語ろう人権 家庭で職場で



SOSを言える社会へ ～頼れる力を持つことが大事

☎人権政策課人権・同和政策係

(☎5722-9214、FAX 5722-9469)



孤立は誰にでも起こりうる

孤独死と呼ばれる現象は、高齢者だけの問題ではありません。警察庁の統計によれば、令和6年に自宅で死亡した一人暮らしの約4人に1人は64歳未満の現役世代でした。

孤独は誰かといっても感じる主観的な感情ですが、孤立は社会的なつながりが絶たれ支援が届かない状態です。誰もが孤立に陥る可能性がある今、必要なのは助けを求め、支援を受け入れる力です。

自立とは、一人で抱え込まないこと

日本では「人に迷惑をかけない」価値観が根強く、助けを求めることにためらいを感じる人が少なくありません。しかし、助けを求めることは弱さではなく、他者とつながる力であり、自立を支える力の一つです。支援する側にも、相手の気持ちに寄り添い無理なく関わる姿勢が求められます。

つながりが尊厳を守る

昨年実施した区の人権に関する意識調査では、人権侵害を受けて困っても「黙って我慢する」と答えた人が58.8%と前回51.6%から増加した一方、年齢や障害の有無にかかわらず共に暮らす社会への賛成は、95%を超えています。

孤立の兆しは日常に潜んでいます。例えば、孤食がうつ症状や死亡リスクと関連することは複数の研究でも報告されています。

孤独という見えない傷で尊厳がむしばまれないよう、地域の交流の場を広げ、社会全体でSOSを受け止める力を育てましょう。支え合いの積み重ねが、誰もが安心して暮らせる共生社会を築きます。



スポーツ

目黒区体育祭春季大会



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)

¥ 100～10,000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

申 申し込み方法は種目により異なります。詳細は区 〇〇 をご覧ください

種目	日時	会場	対象	申込期間
ソフトテニス	3月26日(木)9:00から	碑文谷体育館	中学生	2月16日～3月13日
ソフトボール	予選4月5日(日)9:00から、決勝4月12日(日)9:00から		18歳以上の女性(※)	
卓球	4月5日(日)9:30から	駒場体育館	18歳以上(※)	3月11日～18日
ミニバレー	4月5日(日)9:50から	八雲体育館	中学生以上	3月2日～27日
フェンシング	4月5日(日)10:00から	碑文谷体育館	小学生以上	3月11日～25日
サッカー	4月12日～7月12日の土・日曜日、祝・休日8:30から	砧サッカー場など	小学生	2月21日～3月20日
陸上	4月19日(日)9:30から	駒沢オリンピック公園	小学生以上	2月17日～3月13日

※高校生を除く

目黒区体育協会(☎5722-8088、FAX 5734-1032)



スポーツ

目黒区スポーツ表彰

区は、スポーツ大会で優秀な成績を収めた個人や団体を表彰しています。令和7年度目黒区スポーツ表彰式を、1月26日に総合庁舎で行い、52人のかたと16団体を表彰しました(敬・大会名称略)。



氏名・団体名(所属など)	大会区分・種目/成績
児玉健(区内在住)	デフリンピック・オリエンテーリング混合スプリントリレー、男子リレー/5位・6位
村井海人(区内在住)	国際大会・水泳II-2オープン男子背泳ぎ50m/1位
前田悠樹(自由ヶ丘学園高等学校)	国際大会・レスリング男子フリースタイル51kg級/1位
豊島由里子(区内在住)	国際大会・アルティメットウイメン部門/2位
對馬綾音(日本工業大学駒場高等学校)	国際大会・ベンチプレスサブジュニア69kg級/1位
大矢華乃(自由ヶ丘学園高等学校)	国際大会・レスリング女子46kg級/1位
杉野玲花(八雲学園高等学校)	国際大会・空手道カデット(14～15歳)女子個人形/1位
齋藤優凜(目黒学院高等学校)	国際大会・ポールダンスSTARS部門/1位
太田裕子(目黒区卓球連盟)	全国大会・卓球女子ハイセブンティ/優勝
坂本広(自由ヶ丘学園高等学校)	全国大会・レスリング個人対抗戦51kg級/1位
竹村咲良(目黒日本大学高等学校)	全国大会・水泳女子チャンピオンシップ50m背泳ぎ/1位
加藤知子(目黒区トライアスロン連合)	全国大会・トライアスロン55-59歳女子/1位
小野千代(目黒区卓球連盟)	全国大会・ラージボール卓球女子シングルス50、混合ダブルス100/1位
小川舞(自由ヶ丘学園高等学校)	全国大会・レスリング女子個人対抗戦50kg級/優勝
葉野柑太(自由ヶ丘学園高等学校)	全国大会・レスリング男子個人対抗戦60kg級/優勝
リポウィッツ和青(自由ヶ丘学園高等学校)	全国大会・レスリング男子個人対抗戦125kg級/優勝
三浦太輝(目黒日本大学中学校)	全国大会・セーリングOP級男子の部/優勝
澤田一輝(目黒日本大学高等学校)	全国大会・相撲無差別級/優勝
渡邊扶佐子(目黒区ソフトテニス連盟)	全国大会・ソフトテニスダブルス女子45歳/優勝
中込笙太郎(区内在住)	関東大会・陸上競技男子円盤投/1位
吉田裕(目黒区スキー連盟)	関東大会・スキー男子スラローム55-59歳/1位
太田瑛斗(日本工業大学駒場高等学校)	関東大会・レスリング男子92kg級/1位
松山桜(日本工業大学駒場高等学校)	関東大会・レスリング女子68kg級/1位
櫻井飛雅(目黒区柔道連盟)	関東大会・柔道男子中学1年生の部/優勝
小池花怜(区内在住)	関東大会・カヌープリント少年女子カヤックフォア/1位
新沼宏之(目黒区ソフトテニス連盟)	関東大会・ソフトテニスシニア男子70/優勝
屋間直己(目黒区アーチェリー協会)	関東大会・アーチェリーベアボウ部門男子/優勝
芳垣理乃(目黒区柔道連盟)	関東大会・柔道女子個人戦57kg級/優勝
太田千鶴(日本工業大学駒場中学校)	関東大会・水泳女子200m自由形/1位
海老沼心春(目黒区柔道連盟)	都大会・柔道小学6年生少女重量の部/優勝
山崎夏奈(日本工業大学駒場高等学校)	都大会・陸上競技女子やり投/1位
松戸海(目黒日本大学高等学校)	都大会・バドミントン女子シングルス/優勝
伊藤美輝(目黒日本大学高等学校)	都大会・ゴルフ女子個人/1位
岩淵孝良(区内在住)	都大会・陸上競技男子50m/優勝
堀切梓彩(目黒日本大学高等学校)	都大会・水泳女子400m個人メドレー/1位

氏名・団体名(所属など)	大会区分・種目/成績
河野美佳(目黒日本大学高等学校)	都大会・水泳女子50m自由形/1位
大岩真海羽(目黒日本大学高等学校)	都大会・水泳男子200m平泳ぎ/1位
児玉颯飛(目黒日本大学高等学校)	都大会・相撲無差別級/優勝
工藤由歩(日本工業大学駒場高等学校)	都大会・陸上競技女子3000m競歩/1位
荒木優奈(都立桜修館中等教育学校)	都大会・陸上競技女子共通円盤投/1位
秋山朝紀(目黒区水泳連盟)	都大会・水泳男子Fクラス100m自由形/1位
井田充彦(目黒区水泳連盟)	都大会・水泳男子Gクラス100m自由形、50mバタフライ/1位
佐伯大(目黒区水泳連盟)	都大会・水泳男子Fクラス100mバタフライ/1位
三浦由香(目黒区水泳連盟)	都大会・水泳女子Iクラス25mバタフライ/1位
村上政行(目黒区水泳連盟)	都大会・水泳男子Gクラス25m平泳ぎ/1位
目良雄華(目黒区水泳連盟)	都大会・水泳男子Iクラス25m背泳ぎ/1位
酒井美奈子(目黒区陸上競技協会)	都大会・陸上競技女子Iクラス砲丸投げ、走高跳/1位
一言庸夫(目黒区陸上競技協会)	都大会・陸上競技男子Gクラス400m/1位
松月正(目黒区陸上競技協会)	都大会・陸上競技男子Fクラス砲丸投げ/1位
日比野穰(都立桜修館中等教育学校)	都大会・陸上競技男子800m/1位
西本公英(目黒区卓球連盟)	都大会・ラージボール卓球男子個人/1位
堤敏郎(目黒区ソフトテニス連盟)	都大会・ソフトテニスシニア男子75/1位
八雲学園高等学校空手道部	国際大会・空手道ジュニア女子団体形/1位
目黒日本大学中学校ダンス部	全国大会・ダンスHIPHOP男女混成部門Large編成/1位
目黒日本大学高等学校フィギュアスケート部	全国大会・フィギュアスケート男子/1位
目黒学院高等学校空手道部	全国大会・空手道男子団体組手3人制/優勝
Stars Smiley Fiore(区内在住)	全国大会・ダンスYouth編成Jazz部門/1位
東京医療保健大学女子バスケットボール部	全国大会・バスケットボール女子/優勝
自由ヶ丘学園高等学校レスリング部	全国大会・レスリング学校対抗戦/優勝
都選抜/谷戸璃音・相馬凜太郎(目黒日本大学高等学校)	全国大会・バドミントン男子団体/1位
目黒日本大学高等学校ダンス部	全国大会・ダンス小編成部門/優勝
都選抜/山田志道・阿部史門・渡邊幹太・中村理応・竹本悟士・阪井麟太郎・及川拓巳・村田葵・フォノヘマ シオネ(目黒学院高等学校)	関東大会・ラグビーフットボール少年男子/1位
多摩大学目黒中学校サッカー部	都大会・サッカー/優勝
前田知花・松戸海(目黒日本大学高等学校)	都大会・バドミントン女子ダブルス/優勝
都立桜修館中等教育学校弓道部(後期)	都大会・弓道近的競技女子団体/優勝
都立桜修館中等教育学校弓道部(前期)	都大会・弓道近的競技女子団体/優勝
目黒区(目黒区卓球連盟)	都大会・ラージボール卓球団体戦/1位
目黒学院高等学校ラグビーフットボール部	都大会・ラグビーフットボール東京都第一地区/優勝

目黒区スポーツ振興課管理係(☎5722-9690、FAX 5722-9754)

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、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
テニスワンポイントレッスン	3月21日(土)	13:00~15:00	①18歳以上②小学3~6年生	①40人②12人	500円	3月3日
テニスジュニアクリニック	3月28日(土)	9:00~11:00	小学3~6年生	30人	500円	3月5日
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	3月28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	3月21日
こま散歩(区内を散歩)	3月29日(日)	10:00~13:00	約5km歩ける小学生以上(小学生・障害のある場合は付き添い同伴)	20人	無料	3月10日
キッズダンス	4月6日~6月15日(5月4日を除く)の 毎週月曜日(各全10回)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15	①新小学1・2年生 ②新小学3~6年生	各20人	6,000円	3月16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
初心者ジュニアテニス教室	4月1日(水)~4日(土)。各全4回	①② 9:00~10:00 (3日は11:00~12:00) ③④ 10:00~11:00 (3日は12:00~13:00)	①4~5歳と保護者 ②6~7歳と保護者 ③新小学2・3年生 ④新小学生4~6年生	①②各10組 ③④各15人	①②1組 2,400円 ③④ 2,400円	3月11日
幼児うんどう教室 (マット・鉄棒などの運動)	4月1日~22日の毎週水曜日(全4回)	16:00~16:45	4~6歳の未就学児	20人	2,400円	3月11日
小学生ヘキサスロン教室 (投げる・跳ぶ・走るの基本動作)	4月1日~22日の毎週水曜日(全4回)	17:10~18:00	新小学3~6年生	25人	2,400円	3月11日
初心者シニア テニス教室	基礎編 応用編 4月7日~6月2日(5月5日を除く)の毎週火曜日(各全8回)	9:00~11:00	60歳以上	各20人	4,800円	3月11日
小学生スポーツ塾教室 (跳び箱・マット・鉄棒)	4月9日~30日の毎週木曜日(全4回)	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①新小学1~3年生 ②新小学4~6年生	各25人	2,400円	3月19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
幼児リトミック教室	4月1日~5月20日(4月29日・5月6日を除く)の 毎週水曜日(各全6回)	①9:30~10:10 ②10:20~11:00	①おすわり~ハイハイの乳児と保護者 ②1歳と保護者	各12組	1組 3,600円	3月10日
アロマリフレッシュヨガ	4月1日~5月20日(4月29日・5月6日を除く)の 毎週水曜日(全6回)	11:30~12:30	20歳以上	18人	3,600円	3月10日
ダイエットフィットネス	4月1日~6月3日(4月29日・5月6日を除く)の 毎週水曜日(全8回)	13:00~14:00	20歳以上	23人	4,800円	3月10日
フローヨガ(呼吸を意識したヨガ)	4月3日~6月5日の毎週金曜日(全10回)	14:30~15:30	20歳以上	15人	6,000円	3月10日
キッズJポップダンス教室	4月7日~6月2日(5月5日を除く)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新小学1~3年生	各15人	4,800円	3月10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(抽選)	費用	申込期限
バスケットボールクリニック	3月14日(土)	①9:00~10:20 ②10:40~12:00	①小学1~3年生 ②小学4~6年生	各40人	無料	3月2日
産後ヨガwithベビー教室	4月9日~6月18日(4月30日を除く)の 毎週木曜日(各全10回)	①9:30~10:30 ②11:00~12:00	2カ月~ハイハイ前の乳児と保護者	各12組	1組 6,000円	3月23日
経絡YOGA (体の流れを整えるヨガ)	4月13日~6月22日(5月4日を除く)の 毎週月曜日(全10回)	13:30~14:45	16歳以上	18人	6,000円	3月23日
ピラティストレーナーによる 「体幹トレーニング」	4月14日~6月23日(5月5日を除く)の 毎週火曜日(全10回)	18:00~19:00	16歳以上	20人	6,000円	3月25日
はじめてのピラティス教室	4月14日~6月23日(5月5日を除く)の 毎週火曜日(全10回)	19:30~20:30	16歳以上	20人	6,000円	3月25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(抽選)	費用	申込期限
健康運動指導士による「月イチ講座」 まだ筋トレしてますか?? 古武術的筋トレのすすめ	3月18日(水)	19:30~21:00	16歳以上	30人	500円	3月9日
栄養講座 「腸内環境を改善させる食事」	3月28日(土)	14:30~15:30	16歳以上	10人	無料	3月19日
テニス教室(春) 場 宮前公園庭球場	4月7日~6月16日(5月5日を除く)の毎週火曜日(各全10回)	13:00~15:00	中学生以上の ①未経験者・初心者②初級者・経験者	各20人	6,000円	3月27日
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	4月14日~6月23日(5月5日を除く)の 毎週火曜日(全10回)	9:30~10:30	60歳以上	30人	6,000円	4月3日
やさしいピラティス	4月14日~5月19日(5月5日を除く)の 毎週火曜日(全5回)	10:50~11:50	16歳以上	50人	3,000円	4月3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

古民家でみる雛(ひな)飾り

時 2月11日(祝)～3月4日(水)
9:30～15:30
場 目黒区古民家(すずめのお宿緑地公園内)
問 めぐろ歴史資料館
(☎3715-3571)



育休パパ・ママの仕事復帰講座

時 2月28日(土) 10:00～11:30
場 デジタルハリウッドSTUDIO自由が丘
対 仕事復帰を控える育休中の保護者
定 10組程度(先着)
¥ 資料代500円
申 2月16日から、専用Web/Eメール
先 めぐろ子育てマップ作り隊
(☎090-6015-1849、 kosodatemap@gmail.com)

おおぞら祭

時 2月28日(土) 10:00～15:00
場 NPO法人青松の会おおぞら
内 障害者福祉施設の自主製品販売(ジャム、ステンスル製品、絵葉書など)、模擬店、バザー、ゲームコーナー、切り絵など
問 NPO法人青松の会おおぞら
(☎3710-2531)

さくらプラザフェスティバル

時 2月28日(土)・3月1日(日)
10:00～16:00
場 中央町社会教育館
内 手芸・書道・写真・学習成果の展

示、お茶席・点字・実験・ポッチャなどの体験、ダンス・歌・太極拳・楽器演奏などの発表

空気の実験

～ものをうかせてみよう!
時 3月1日(日) ①11:00～11:30
②13:30～14:00
対 区内在住・在学の小学4～6年生
定 各16人(抽選。先着で若干名当日参加可)
申 2月20日～24日に、区Web
問 同館(☎3713-4127)

子ども条例区民フォーラム

時 3月1日(日) 13:30～16:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 子どもの居場所に関する講演、パネルディスカッション
師 NPO法人豊島子どもWAKU WAKUネットワーク理事長 栗林知絵子氏
対 子どもの支援に関わるかた・関心のあるかた、福祉・教育関係者、保護者、子ども
定 60人(先着)
申 2月15日～3月1日に、区Web/電話/Eメール(記入例①～④、Eメールアドレス、福祉・教育関係者は職業・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、megurokodom21@gmail.com)

パソコン教室

講座名	日時	費用
かんたんに出てくるホームページ	3月2日(月)～5日(木) 9:30～12:30 (全4回)	受講料など 16,500円
初めてのパソコン	3月2日(月)～5日(木) 13:30～16:30 (全4回)	受講料など 14,850円
エクセル基礎	3月9日(月)～13日(金) 9:30～12:30 (全4回)	受講料など 18,810円

ワード基礎	3月9日(月)～13日(金) 13:30～16:30 (全5回)	受講料など 18,810円
-------	--	------------------

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)
定 各7人(先着)
申 電話
先 同教室(☎ FAX 共通6420-0235。毎週月・水・金曜日10:00～16:00に受け付け)

みんなで語ろう、認知症の人の世界

時 3月5日(木) 14:00～15:00
場 高齢者センター
師 厚生中央病院認知症看護特定認定看護師 津田奈緒子氏
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 55人(先着)
申 2月16日から、電話/窓口
先 同センター(☎5721-2291)

発達障害のあるかたの家族向け勉強会・談話会

時 3月7日(土) 9:30～11:45
場 東山住区センター
内 発達障害児者を支える家族の役割
師 ぽると相談員
対 発達障害児者の家族
定 20人(先着)
申 2月16日～3月4日に、電話/Eメール(記入例①～④と発達障害児者の⑤、参加者の続柄、Eメールアドレス)
先 発達障害支援拠点ぽると(☎6412-7151、portomoushikomi@outlook.jp)

坂目黒RUN ～めぐろの坂の魅力を探る

時 3月7日(土) 9:30～12:00。
小雨決行
内 ふれあい橋～太鼓橋～行人坂～権之助坂～富士見坂～茶屋坂～新茶屋坂～別所坂(約6km)を巡る。目黒駅周辺の名所を巡りながら目黒の歴史的背景や地域にまつわるエピソードを学び、地域や参加者とのつながりを広げる
対 20代～60代の、地域の歴史やまち歩きに関心があり、運動やランニングが好きなかた。ランニング経験不問
定 10人(先着)
¥ 保険料など500円
申 2月16日～3月3日に、区Web
問 坂目黒RUN実行委員会
・地区整備課
(☎5722-9458)

目黒区クラシック音楽家協会コンサート

時 3月8日(日) 13:30開場

(14:00開演)
場 めぐろパーシモンホール大ホール
出演 アマービレ合奏団など
曲目 ポロディン作曲「弦楽四重奏曲第2番」など
¥ 全席自由一般2,000円、小～大学生1,000円。未就学児入場不可
チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口(10:00～19:00)。発売中
問 目黒区クラシック音楽家協会
(端山☎090-2751-3403)

認知症サポーター養成講座

時 3月12日(木) 14:00～15:30
場 中根住区センター
内 認知症の基本的な知識と対応方法
対 区内在住者
定 30人(先着)
申 2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)



東京音楽大学卒業演奏会

時 3月16日(月) 18:00
(17:20開場)
場 サントリーホール ブルーローズ(港区赤坂1-13-1)
出演 令和7年度卒業生
¥ 全席指定1,500円。未就学児入場不可
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 2月18日10:00～24日10:00に、専用Web
問 同大学演奏センター
(☎6455-2757)

BCP(事業継続計画)セミナー

時 3月18日(水) 15:00～16:00
場 中小企業センター(区民センター内)
内 サイバーリスクと対応
師 東京海上ディーアール(株) 主席研究員 長岡研一郎氏
対 中小企業経営者など
定 50人(抽選)
申 2月16日～3月10日に、区Web/窓口
先 産業経済・消費生活課 中小企業振興係
(区民センター内、☎3711-1134)

里山さんぽ ～田んぼで春さがし

時 3月20日(祝)①10:00～10:30
②10:45～11:15

場 駒場野公園

内 子どもの目線とペースで春の田んぼを散歩して、子どもと一緒に宝物を探す

対 ①3歳以下と保護者

②4～6歳の未就学児と保護者

定 各10組(抽選)

申 3月4日までに、往復ハガキ(記入例①～⑤、保護者の氏名)

先 駒場野自然観察舎

(〒153-0041 駒場2-19-70

駒場野公園内、☎3485-1754)



親子のための ふれあいコンサート

時 3月20日(祝)①11:00開演
②14:30開演(各30分前開場)

場 めぐろパーシモンホール小ホール
¥ 全席自由前売2,500円。3歳未満は膝上鑑賞可

出演 東京ユニバーサル・フィル
ハーモニー管弦楽団など

曲目 となりのトトロなど

チケット取り扱い めぐろパーシモンホールチケットセンター窓口(10:00～19:00)。発売中

場 めぐろパーシモンホール

事業課(☎5701-2913)



これからの学校と地域 どうかわる?

時 3月20日(祝)①13:30～16:35
②16:45～17:30

場 区民センター社会教育館

内 ①学校・地域で子どもたちの学びの環境をより良くするため、子どもの権利条約とコミュニティ・スクールを共に学び、考える

②雑談・質問・悩み相談など(自由参加)

定 100人(先着)

¥ 資料代100円(18歳以下無料)

申 2月16日から、区☎/電話/Eメール(記入例①～④、Eメールアドレス)

先 めぐろみんなのコミスクおうえんじゃー

(☎090-6467-8648、

✉meguro.cs.0101

@gmail.com)



公園のハーブでハーブティー

時 3月22日(日)①10:00～10:30
②13:00～13:30
③15:00～15:30

(各回10分前から受け付け)

場 中目黒公園 花とみどりの学習館

内 公園内でハーブをつみとり、とれ

たての1杯を入れる

定 各10人(先着)

¥ 材料費150円

問 同館(☎5721-0871)

親子講座「家族が笑顔になれるお片づけ」

時 3月28日(土)10:00～12:00

場 消費生活センター

(区民センター内)

内 カードゲームを使って大人と子どもと一緒に学ぶ。お土産あり

師 (一社)親・子の片づけ教育研究所理事 橋口真樹子氏

対 小学生と保護者

定 20組(先着)

申 2月16日～3月15日に、区☎/電話/FAX(記入例①～④、保育<1歳以上の未就学児=2人程度)希望者は子どもの③⑤)

先 消費生活センター(☎3711-11

33、FAX 3711-5297)

保育希望者は3月1日

までに申し込み



赤ちゃんふれあい体験会

時 3月28日(土)10:30～11:30

場 子育てサロンココロ

内 学生と赤ちゃんが触れ合う交流会

対 中学～大学生、1歳以下の子どもと保護者

定 学生10人、赤ちゃん連れの親子5組(先着)

申 専用☎

問 子育てサロンココロ

(☎6421-1122。火～

土曜日10:30～15:30)



シェフから学ぶ 食育キッズキッチン

時 3月31日(火)10:00～15:00

場 緑が丘文化会館

内 プロのシェフから料理を学び、食について考える。子どものみ実習あり

師 ラフィナーージュ銀座オーナーシェフ 高良康之氏など

対 小学4～6年生と保護者

定 12組(先着)

¥ 参加費1組2,500円(追加1人につき500円)

申 3月10日までに、往復ハガキ(記入例①～④と学校名・学年、保護者の③、アレルギーのある食材)

先 (一社)全日本司厨士協会東京地方本部城西地区渋谷支部

(〒105-0011 港区芝公園3-6-

22-502、☎090-3046-0843)

ポニー教室(4～6月)会員募集

時 4～6月の毎週火～日曜日で参加できる日の15:00～17:00

場 碑文谷公園こども広場

内 ポニーの世話、乗馬体験など

対 小・中学生(障害のあるかたは申

し込み前にご相談ください)

定 145人(抽選。中学生15人以内)

¥ 参加費2,400円

申 2月15日～28日に、

区☎

問 同広場(☎3714-1548)



手話通訳養成講座 (初・中・上級、専攻)

時 4月9日～令和9年2月4日(4月30日、8月13日・20日、12月31日を除く)の毎週木曜日①10:00～11:30②19:00～20:30(各全40回)

場 総合庁舎会議室など

対 登録手話通訳者を目指す15歳以上(他にも要件あり)

定 初級クラス=①30人②48人、中級クラス=各20人、上級クラス=各15人、専攻クラス=各15人

選考方法 実技(3月5日。初級は抽選)

¥ 教材費3,000円程度

申 2月20日までに、区☎

問 障害者支援課

身体障害者相談係

(☎5722-9368)



スポーツ

碑小学校屋内プールの 一般公開中止

4月20日～6月1日(5月4日を除く)の毎週月曜日15:30～18:30はふれあい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)

目黒・多摩川ウォーキング教室

時 3月14日(土)9:00～13:30

内 碑文谷体育館から砦野球場・サッカー場を經由し、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 2月28日までに、区☎/FAX/往復ハガキ(記入例①～⑤、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、

FAX 5734-1032)



ボディケア・ピラティス

時 4月6日～6月1日(5月4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 みやこ氏

対 18歳以上

定 各20人(抽選)

¥ 保険料など1回700円

申 3月10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)

ふれあい水泳教室

時 4月20日～6月1日(5月4日を除く)の毎週月曜日16:15～17:30(全6回)

場 碑小学校屋内プール

師 目黒区水泳連盟指導員

対 小学生以上(障害のあるかたを含む。衣服の着脱が困難なかたや障害のある小学生は付き添いが必要)

定 15人(抽選)

¥ 保険料300円

申 2月15日～3月15日に、区☎/電話/FAX/郵送(所定の申込書<体育館などで配布>・区☎から印刷可)/窓口

先 スポーツ振興課スポーツ事業係

(総合庁舎本館1階、

☎5722-9695、

FAX 5722-9754)



お知らせ

戸籍証明書のコンビニ交付を 一時停止します

戸籍システムの標準化移行作業のため、2月21日(土)6:30～24日(火)6:30は、マイナンバーカードによるコンビニ交付サービスを一部停止します。停止に伴い、コンビニエンスストアで、戸籍(全部・個人)事項証明書・戸籍の附票の写しの交付サービスが利用できません。

問 戸籍住民課戸籍証明係

(☎5722-9806)

地域包括ケア推進委員会の公開

時 3月4日(水)18:30～20:30

場 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、FAX 5722-9716)

傍聴希望者は当日会場へ。手話通訳希望者は、2月20日までに予約

歳末たすけあい・地域福祉募金へのご協力のお礼

歳末たすけあい・地域福祉募金にご協力いただきありがとうございます。募金総額は総額17,473,614円でした。区内福祉団体への助成金など、地域福祉の推進に活用させていただきます。

☎目黒区社会福祉協議会
(☎3711-4995)

「高齢者のしおり」広告主募集

介護、福祉サービスなど、暮らしに関する情報を掲載した冊子「高齢者のしおり」の令和8・9年版の広告主を募集します。詳しくは募集要領(区Webで閲覧可)をご確認ください。

掲載料 3分の1面20,000円、
1面60,000円

☎3月6日までに、申請書(申込先で配布。区Webから印刷可)、掲載広告案を郵送/窓口

☎高齢福祉課在宅事業係
(総合庁舎本館2階、
☎5722-9839)

中小企業の省力化投資を支援します

区内中小企業などの売上拡大や生産性向上を後押しするため、人手不足に悩む中小企業などが人手不足解消に効果がある汎用製品を購入する費用の一部を補助します。

☎国の「中小企業省力化投資補助金」の製品カタログに掲載されている対象製品の購入費

補助額 対象経費の5分の2(上限額40万円)。国補助金と併用可

☎区内で事業を営んでいる中小企業など

☎50社程度(先着)

☎2月15日から、申請書類(申込先で配布。区Webから印刷可)を郵送/窓口

☎産業経済・消費生活課中小企業振興係(〒153-0063
目黒2-4-36区民センター内、☎3711-1134)

3月1日～7日は春の火災予防運動期間です



空気が乾燥し、風が強くなり火災が発生、延焼拡大しやすい季節です。令和7年中に区で発生した火災は

106件で、約20年ぶりに100件を超えました。1人1人が火の元に注意して、火災を防ぎましょう。

また、万が一のために、自宅に消火器を備えましょう。消火器を使用した火災の奏効率は7割あり、被害軽減に大変効果があります。震災時の火災の備えとしても有効です。

火災予防イベント「中目黒BT(Bousai Town)」

☎3月8日(日) 10:30～14:00

☎中目黒GT

☎消防演技披露、火の用心体操、はしご車搭乗体験、ミニバッテリーカー乗車体験など

☎目黒消防署
(☎3710-0119)

在宅福祉サービスセンター登録説明会

☎3月3日(火) 14:00～14:45

☎地域で高齢者や障害のあるかたへ日常生活の支援(掃除、外出支援、困り事お助けサービスなど)をする協力会員(有償)の登録説明会(オンラインで実施)

☎2月16日～26日に、区Web

☎目黒区社会福祉協議会
在宅福祉サービスセンター(☎3714-2841)

目黒のサクラ保全事業報告会

☎3月21日(土) 14:00～16:00

☎大会議室(総合庁舎本館2階)

☎令和7年度サクラ保全事業の取り組み報告、花びらの枚数から桜の樹勢を確認する花芽観察、新植する桜の樹名板作りや桜を使ったしおり作りなど

☎30人(抽選)

☎2月27日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ/Eメール(記入例①～④)

☎みどり土木政策課施設設計画係
(☎5722-9745、FAX 3792-2112、
✉sakurahozen@city.meguro.tokyo.jp)

地域の環境保全活動に対する資金助成

助成額 限度額1団体5万円または10万円(活動経費の100分の95または90)

要件 区内で環境保全活動を自主的に行う団体で、①既に活動していて助成が必要であると認められる団体②新たに活動を始めようとする団体

募集数 4団体程度

☎4月1日～30日に、申請書(エコライフめぐろ推進協会事務局、目黒区エコプラザ)で配布。同協会Webから印刷可)と必要書類を窓口。希望者は事前にご相談ください

☎エコライフめぐろ推進協会(総合庁舎別館6階、
☎3715-7835)

地域福祉保健医療計画策定に向けた調査報告書

調査報告書は、健康福祉計画課(総合庁舎本館2階)、図書館のほか、区Webでご覧になれます。

☎健康福祉計画課
保健福祉計画係
(☎5722-9406、
FAX 5722-9347)

令和8年度予算の編成過程をご覧になれます

政策的な判断が必要となる当初歳出予算について、予算要求時と予算案決定時の2段階で、要求内容や査定状況などの予算編成過程を公表します。予算案決定時の内容を、財政課(総合庁舎本館4階)、図書館、区Webでご覧になれます。

☎財政課
(☎5722-9137)

保健衛生

妊婦ごはんとオーラルケア

☎3月11日(水) 13:30～15:00

☎地域保健課(総合庁舎本館3階)

☎妊娠中に取りたい栄養とレシピの実演(試食あり)、起こりやすいお口のトラブルやセルフケア

☎歯科医師 家泉育子氏など

☎区内在住の妊娠中のかたと同伴者(育児に参加する祖父母なども可)

☎8組(先着。1組2人まで)

☎2月16日～3月9日に、区Web

☎地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)



健康大学 こころの健康と回復

☎3月19日(木) 14:00～15:30

☎大会議室(総合庁舎本館2階)

☎うつ病・うつ症状の知識・予防・治療について経験専門家を交えて考える

☎祐天寺松本クリニック医師

松本衣美氏など

☎100人(先着)

☎2月16日～3月6日に、区Web/電話

☎健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)

野菜で体に地球に2度おいしいサラダ

区ではキューピー(株)と協力して、区民の健康づくりと食品ロス削減のために、カット野菜と豆などが手軽に取れるサラダメニューを作成しました。区内の量販店などで啓発しています。材料や作り方の詳細は区Webで紹介しています。

☎健康推進課健康づくり係(☎5722-9586)



意見募集

令和8年度食品衛生監視指導計画案

食の安全を確保するため、監視や指導を計画的に実施する方針を定めた計画です。案をまとめましたので、意見を募集します。意見の提出方法は、区Webでご覧になれます。

閲覧期限 3月10日

閲覧場所 区Web、生活衛生課(総合庁舎本館6階)

提出期限 3月10日

☎生活衛生課食品衛生係(☎5722-9506)

人材募集

代替アシスタント(事務)

勤務期間 5月2日～8月21日

勤務時間 月～金曜日10:00～17:00

勤務場所 介護保険課認定審査係(総合庁舎本館2階)

勤務内容 介護認定審査会事務局運営業務、介護認定の問い合わせなどの窓口、電話対応

応募資格 日本語で業務ができるかた

報酬 月額約209,589円

募集人数 1人

選考方法 書類審査・作文課題「適正な要介護認定に必要なこと」面接

☎3月6日までに、封筒に代替アシスタント(事務)と明記の上、履歴書・作文を郵送/窓口

☎介護保険課認定審査係(総合庁舎本館2階、☎5722-9842)。募集要項は区Webで

ご覧になれます。



相談窓口 ※いずれも祝・休日を除く

この他にも相談窓口を設置しています。
オンライン予約は、こちらから



☎=予約制(予約方法☎📞)

事業名	日時	問い合わせ・申し込み	
法律行政 法律相談 ☎📞 オンライン相談もあります	第3(木)	9:00~12:00	
	毎週(水)、第1・2・5(木)	13:00~16:00	
	第4(木) ※来庁相談のみ	18:00~20:00	
	毎週(火)	13:00~16:00 広報広聴課 (☎5722-9424)	
	不動産取引相談 ☎📞		第2・4(月)
	登記相談 ☎📞		第1(金)、第3(月)
	境界相談 ☎📞		第3(月)
	年金・労務相談 ☎📞		第3(金)
行政書士相談 ☎📞	第4(金)		
行政相談 ☎📞	第1(月)		
ライフプラン相談 ☎📞	第2(金)		13:00~16:00 広報広聴課 (☎5722-9424)
生活 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)	
	毎週(月)~(金)	9:30~16:30 消費生活センター相談コーナー (☎3711-1140)	
人権男女平等 人権身の上相談 ☎📞	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)	
	毎週(火)~(土) (祝・休日を除く)	10:00~16:00 人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8572)	
	第2・4(土)	9:30~12:05 人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8570)	
	第1・3(土)	10:00~12:00 人権政策課男女平等センター係 (☎5721-8573)	
	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系の相談事業は、3月まで、区民相談室(総合庁舎本館1階)に移転します		
子育て・教育 子育て総合相談	毎週(月)~(土)	8:30~17:00 子ども家庭センター利用者支援係 (☎3715-2641)	
	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	
	第3(火)	13:00~16:00 広報広聴課 (☎5722-9424)	
	〈個別〉 3月16日(月)15:15~15:45 〈グループ〉 3月16日(月)13:30~15:00	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)	
健康・衛生 みんなの栄養相談 ※予約は2月16日から 実施日の7日前まで	3月9日(月) ①9:15②10:15③11:15から 3月25日(水) ①13:15②14:15③15:15から	地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)	
	〈乳幼児の食事相談〉 ☎📞 3月9日(月) ①13:15②14:15③15:15から 3月25日(水) ①9:15②10:15③11:15から		

事業名	日時	問い合わせ・申し込み		
健康・衛生 依存問題等 家族相談 ☎📞	〈個別〉 3月3日(火)13:50~16:00 3月4日(水)9:30~11:20 3月17日(火)15:15~15:45 〈グループ〉 3月17日(火)13:30~15:00	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)		
	3月3日(火)・11日(水)・17日(火) 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)		
健康・福祉 精神保健相談 (専門医による) ☎📞	3月5日(木)13:30~15:30 3月25日(水)9:30~11:30	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)		
	3月9日(月)13:30~15:30			
健康・福祉 HIV・性感染症 相談・検査 ☎📞 ※予約は実施月の1日から	3月16日(月)9:00~11:00	保健予防課 感染症対策係 (☎5722-9896)		
	3月6日(金)8:45~10:30	保健予防課保健管理係 (☎5722-9396)		
健康・福祉 健康相談	毎週(月)~(金)(祝・休日を除く) 8:30~17:00	地域保健課 保健相談係 (☎5722-9504)		
	3月25日(水)14:00~15:30			
福祉 福祉の総合 相談窓口(福祉の コンシェルジュ) オンライン相談もあります	毎週(月)~(金)	8:30~17:00		
	①ふくしの相談 ②くらしの相談 ③住まいの相談 ④ひきこもりの相談	①福祉総合課 ふくしの相談係 (☎5722-9064) ②福祉総合課 くらしの相談係 (めぐろくらしの相談窓口) (☎5722-9370) ③福祉総合課 くらしの相談係 (住まいの相談窓口) (☎5722-7237) ④ひきこもり相談専用 ダイヤル (☎5722-9363) ※いずれもFM5722-9062		
	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、 FM5722-9062)
	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)
仕事 創業相談室 ☎📞	毎週(火)~(金)		13:00~16:00 受発注創業相談室 (☎3711-1185)	
	受発注情報室	10:00~11:30	高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9719)	
		8:30~17:00		
内職相談	毎週(月)~(金)	9:00~17:00 ハローワーク相談室 (☎5722-9326)		
	就労相談 (ワークサポートめぐろ)	10:00~17:00 キャリア相談コーナー (☎5722-9632)		
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 ☎5722-9187	
	中文(中国語)	星期一~五	10:00~12:00、 13:00~17:00 ☎5722-9194	

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	☎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
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	☎5701-2492
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 ☎5722-6565
	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
	金曜日	総合病院厚生中央病院 三田1-11-7 ☎3713-2141

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(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

2月11日(祝)	清田歯科医院 八雲1-11-15	☎3717-8070
2月15日(日)	自由が丘石崎歯科医院 自由が丘1-16-10	☎3718-7520
2月22日(日)	すずき歯科クリニック 目黒4-23-16	☎3710-0804
2月23日(祝)	安田歯科診療所 五本木2-8-2	☎3712-1344

医療を探す

医療機関・薬局検索
医療情報ネット(ナビイ)



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



vol. 54



好きだからこそ、真剣に パンの耳を使ったひと夏の挑戦

トキワ松学園高等学校

いづか
飯塚ちひろさん (17歳)

電通ノーペコ ラボ(※)主催の食品ロス削減レシピコンテストでローソン賞を受賞。令和7年9月、飯塚さん発案のレシピを基にした「黒糖とシナモン香るクロワッサン」が関東甲信越地区のローソンで発売された(現在は販売終了)。学校ではダンス部に所属する、アクティブな高校2年生。

※子どもと食のあらゆる問題の解決を目指すプロジェクト。「ノー、腹ペコ!」の意味が込められている

「食」へのあくなき探究心が挑戦のきっかけに

「食べることが大好きで、将来は食に関する職種に就きたいと思っていました。次第に食べ残しや食品添加物についても考えるようになり、学校の探究授業では食品ロスに関するテーマを研究しています」。飯塚さんは、高校1年生の夏休み、課題探しをする中でレシピコンテストに出会いました。締め切り1週間前でしたが、思い切って一人で挑戦することに決めたそうです。「お題は、パンの耳を使ったレシピを考えること。レシピ考案や時間内での調理など、あらゆるミッションを短期間でクリアして、なんとか納得のいく形に仕上げました」

料理を楽しむ心が形に。好奇心が生んだ受賞レシピ

パンの耳をそのまま使うのではなく、細かく刻んで生地にするアイデアを思いついた飯塚さん。オリジナリティーを出すために、既存レシピをアレンジしながら試行錯誤を重ねた結果、見事ローソン賞に輝きました。飯塚さんのレシピが評価されたポイントの一つに、製造にかかるコストの低さと時間の短さがあります。「他の作品が手の込んだものだったので、まさか自分が選ばれるとは思いませんでした。私のアイデアは商品化しやすい実現性の高さを評価いただいたと聞いています。私としてはただ純粋にレシピを考えることを楽しんでいただけなので、授賞式の最後で名前を呼ばれた時は本当に驚きました」

そんな飯塚さんのレシピを基に生まれた『黒糖とシナモン香るクロワッサン』。発売に至るまでの開発過程には飯塚さんも携わり、大人たちに交じって意見交換を行ったそう。「企業のかたと話すのは緊張しましたが、商品が作られていく過程を間近で見られる貴重な体験でした」



目黒だから感じる、おいしさと温かさ

飯塚さんの冷めやらぬ「食」への熱は、ルーツである目黒の影響も一部あるのだとか。「物心ついた時からこのまちならではの味に親しみ、食べることに楽しみを覚えていたので、食に関心を持ったのはごく自然なことだったのかもしれない」。

受賞後、商品化の反響を感じる出来事が多々あったそう。「私が小学生の頃に通学路で見守りをしてくれていたかたが、今回のニュースを見て声をかけてくれました。10年通っていて初めて名前を呼ばれたので驚きましたが、とてもうれしかったです。友達や親戚も『買ったよ』と報告してくれました」。今回の経験が、食品ロスをより一層深く考える機会にもなったという飯塚さん。「食品ロスを減らすには、一人一人が『残さない』『食べ残しをしない』という意識を持つことが大切です。誰にとっても身近な食分野だからこそ、解決の第一歩を踏み出しやすい課題だと思います。この記事が、区民の皆さんが行動を起こすきっかけとなってくれたらうれしいです」



めぐる区報 読者アンケートにご協力ください



めぐる区報をご愛読いただいている区民の皆さんに、さらにより良い紙面をお届けできるよう、読者アンケートを実施します。
問 広報広聴課 (☎ 5722-9486, FAX 5722-8674)

- 対 区内在住者
- 申 3月6日までに、区 Web / 回答を記入したアンケート回答用紙を郵送(めぐる区報読者アンケートと記入の上、郵便番号・住所、氏名)
- 先 広報広聴課 (〒153-8573目黒区役所(住所不要))。プレゼントの発表は、発送(3月下旬)をもってかえさせていただきます(回答は1人1回)

抽選で20人に
目黒区商店街商品券
(1,000円分)を
プレゼント!

アンケート回答用紙 ※いただいたご意見に対して個別に回答しません。集計結果は、区 Web で公開します

年代 (1つ選択)	10代以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代以上
--------------	-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

- 問1 めぐる区報を閲覧する頻度を教えてください(1つ選択)
A 毎号読む B たまに読む C 読まないことが多い D ほとんど読まない
- 問2 めぐる区報の発行回数(月2回)について(1つ選択)
A ちょうどよい B 多い(月1回以下がよい) C 少ない(月3回以上がよい)
- 問3 めぐる区報のページ数(1日号12ページ、15日号16ページ)について(1つ選択)
A ちょうどよい B 多い C 少ない
- 問4 めぐる区報をどのような形式で読みたいですか(複数選択可)
A 紙(現在発行するタブロイド判) B 紙(A4サイズ程度)
C 区ウェブサイト(PDF版) D 区ウェブサイト(デジタル版・HTML版)
E その他()
- 問5 めぐる区報でよく読む記事はどれですか(複数選択可)
A 特集記事 B 防災・防犯情報 C 子育て・教育情報 D 健康・福祉情報
E 高齢者・介護情報 F 文化・スポーツ情報
G イベント情報(目黒区美術館・めぐるパーシモンホール情報を含む)
H 情報BOX ①サークル紹介 ①ボランティア募集
K 連載記事(めぐの日記・教えて!ゴミラスなど) ①その他()

- 問6 連載記事でよく読む情報はどれですか(複数選択可)
【1日号】 A 区長コラム B めぐの日記 C 防犯・防災クイズ
【15日号】
A ひとめぐり B 読者プレゼント C 教えて!ゴミラス D 食べきりレシピで MGR100!
【不定期】
A 心の輪(人権啓発コラム) B 目黒自然図鑑 C フォトアラカルト(区内のイベントなどを写真で紹介) D 村野藤吾の建築(目黒区総合庁舎の紹介)
- 問7 めぐる区報の感想(満足度)を教えてください(1つ選択)
A 満足 B 普通 C 不満足
- 問8 めぐる区報の良い点を教えてください(複数選択可)
A 表紙 B 内容 C デザイン D 色使い E 文字の大きさ
F 文字の量 G 写真 H その他()
- 問9 めぐる区報の改善してほしい点を教えてください(複数選択可)
A 表紙 B 内容 C デザイン D 色使い E 文字の大きさ
F 文字の量 G 写真 H その他()
- 問10 めぐる区報で取り上げてほしいことがあれば教えてください(自由記載)

切り取って使用ください

トイレトラックを導入しました

区民のかたのご寄付を契機に、車両とトイレが一体化した自走式の仮設トイレを導入しました。ラッピングデザインは、令和7年9月に区民の皆さんの投票で決定しました。

☎防災課(☎5723-8700、FAX5723-8725)

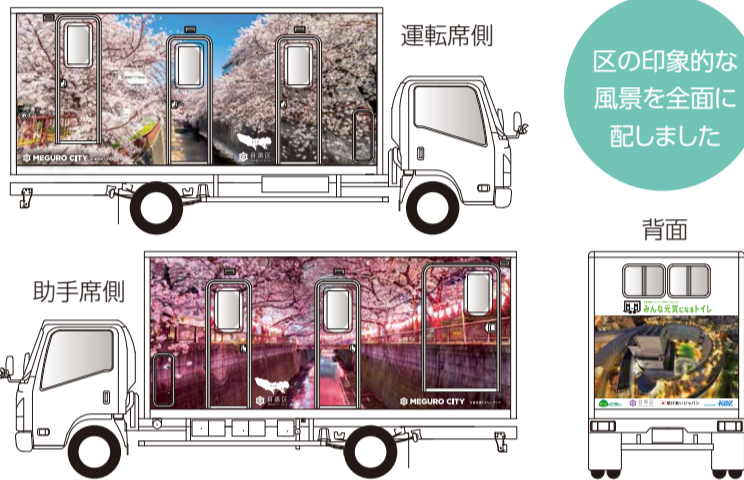
災害派遣トイレネットワークプロジェクト 「みんな元気になるトイレ」

このプロジェクトは、全国の自治体がトイレトラック・トイレトレーラーを常備し、自然災害が起きた地域にすぐに駆け付けることで、トイレ不足に大きく貢献する助けあいの輪を広げます。区も参加することで、いざという時に支援し合う体制の確保に貢献します。

●デザインコンセプト

きれいで華やかな風景を採用することで、区としてのポジティブなイメージを発信するとともに、被災時には「安心感」「緊張の緩和」といった効果を期待しています。

ラッピングデザイン



設備を紹介!

1 個室は5つ。そのうち1つは広々とした多機能トイレです。



2 全ての個室の階段には両側に手すりが設置され、安心して上り下りができます。



3 個室の中は清潔で広く、各個室内に手洗い場があります。

4 多機能トイレは車いすでの利用も可能です。操作はリモコン式なので、どなたでも利用できます!



車いすではないかたが利用したい場合は反対側から階段で。

5 多機能トイレでは、小さな子どもを連れての利用が可能です。おむつ交換台も設置されています。



換気扇は、逆回転にすることで外気を取り入れ、夏場に熱がこもってしまうことを緩和します。

「助けあいジャパン」との協定締結式とお披露目式

令和7年12月16日



障害者参加型防災訓練

令和7年12月19日



MEGURO PRESENT

抽選 10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!

食品ロスを減らす取り組みとして区民に募集した調理法の名称は?
「○○○○レシピ」

ヒントは2・3ページに

☎広報広聴課(☎5722-9486、FAX5722-8674)

今月のプレゼント かりんとうまんじゅう(2個)

- ☑ 区内在住者
- ☑ 2月27日までに、区報/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)
- ☑ 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 長崎かりん

外はカリッと香ばしく、中はしっとりやさしい甘さ。自家製こしあんを黒糖生地で包み、蒸して、揚げた和菓子です。人工添加物、保存料は不使用。毎日、揚げたてを提供しています。

時 9:00~19:00。無休
場 上目黒2-15-6 ☎070-9295-3839



捨てずにおいしく 食べきりレシピでMGR100!

食品ロス問題に取り組む料理研究家 行長万里さん



今回の食べきり食材 ミカン、納豆のたれ

ミカンは皮や薄皮も食べきり!
納豆のたれは調味料に!



白菜ミカンサラダ

作り方

- 1 白菜は、横長に置いて5cm幅に切った後、繊維に沿って細切りにする。
- 2 1に塩を入れて混ぜ、約10分置く。
- 3 ミカンはよく洗って皮ごと半分になり、片方から絞り汁を取る。もう片方は皮をむき、実を5mm角に切る。
- 4 3で絞った残りともいた皮は、2分ゆでた後みじん切りにし、水気を絞る。
- 5 ボウルに4、3の絞り汁と実、酢、納豆のたれ、油を入れて混ぜる。
- 6 5に水気を絞った2を入れて和え、完成。

調理時間 15分

材料(3人分)

- 白菜 250g
- ミカン 中1個 (150g)
- 塩 小さじ1/2
- 酢 大さじ1
- 納豆のたれ 2袋
- 油(サラダ油、オリーブ油など) 大さじ1

MGR100は、M(目黒)・G(ごみ)・R(リデュース)・100グラムの略称。1人1日100gのごみ減量を目指すための合言葉です。

過去の紹介レシピはこちら



☎清掃リサイクル課計画普及係(☎5722-9883、FAX5722-9573)



講座・催し

戦争の記憶と未来をつなぐ



区は、昭和60年5月3日に平和都市宣言をしてから、毎年、平和の大切さを考える多様な平和記念事業を行っています。

講演「戦争体験を語る」

戦後80年が過ぎ、戦争の実体験を語るができるかたが少なくなっている昨今、戦争の記憶を風化させることなく、後世に伝えていくため、区にゆかりのある戦争体験者をお招きし、当時の体験をお話しいたします。

時 3月5日(木) 17:00～18:00 場 E会議室(総合庁舎本館1階) 定 30人(先着)
申 2月16日～3月2日に、区Web/電話/FAX(講演名、氏名〈ふりがな〉、電話番号)

VRゴーグルで体験する原爆の記憶

原爆投下時の悲惨さや現在の広島市の状況を疑似体験できる映像を収録したVR(仮想現実)ゴーグルを広島市から借用し、特別体験会を実施します。体験時間5分。希望者は、当日会場へお越しください。

時 3月4日(水)～6日(金) 13:00～16:00
場 E会議室(総合庁舎本館1階)



問 先総務課総務係(☎5722-9205、FAX 5722-9409)



スポーツ

知って楽しむ! スポーツフェスタ2026



時 3月8日(日) 10:00～11:45(9:45から受け付け)

場 碑文谷体育館

※室内用運動靴を持参の上、運動しやすい服装でご参加ください
※希望者は、当日会場へ

●種目

ポッチャ

白い目標球に自分のボールをできるだけ近づけるだけの簡単で白熱できるゲームです。

室内用モルック

室内用合成樹脂製の棒を投げ、ピンを倒して合計50点を目指す、誰でもすぐ楽しめるシンプルなゲームです。

ウォーキングフットボール

走らず歩いてプレーするサッカーで、誰でも安全に楽しめるシンプルなスポーツです。



問 スポーツ振興課計画指導係(☎5722-9317、FAX 5722-9754)

引っ越しごみの出し方

粗大ごみや多量のごみを処分する場合は、事前の申し込みが必要です。早めにお申し込みください。

⚠️ ごみの不法投棄は厳しく処罰されます。排出ルールを守り、正しく処分してください。

ごみの種類	申込先など
粗大ごみ(一辺がおおむね30cm以上のもの) 	●粗大ごみ受付センター (☎5715-0053) 電話受付時間 月～土曜日 8:00～19:00
多量のごみ(1回に45L袋で5袋以上は有料です。清掃事務所にご相談ください) 	●清掃事務所 (☎3719-5345) 受付時間 月～土曜日 8:00～16:25
新聞・雑誌類・段ボールなどの古紙 	●町会・自治会などの集団回収
エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機 	●購入店舗 ●家電リサイクル受付センター 受付時間 月～金曜日 9:00～17:00(祝・休日を除く) (☎0570-087200)

ごみの種類	申込先など
家庭用パソコン 	●パソコンメーカー メーカーが不明な場合や自作パソコンは、パソコン3R推進協会(☎5282-7685)にお問い合わせください ●宅配便による自宅回収 小型家電リサイクル法の認定事業者であるリネットジャパンリサイクル(株)と協定を締結し、不要なパソコン・小型家電の宅配便による回収を実施しています
有害性・危険性のあるもの、特殊なもの 	●購入店舗 プロパンガスなどのボンベ、石油類(ガソリン・灯油・塗料など)、薬品類、消火器、ピアノ、耐火金庫、自動車などのバッテリー・タイヤ、土・砂など

※処分費用は、各申込先にお問い合わせください

問 清掃事務所作業係(☎3719-5345、FAX 3719-5064)

雑がみは古紙の集団回収に出してリサイクル

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

雑がみってどんなもの?

食品やティッシュペーパーなどの紙箱、チラシ・パンフレット、封筒、紙袋、包装紙、コピー用紙、カレンダーなど(金具、フィルム、シール、粘着テープなど、紙以外の素材は取り除く)



出し方簡単!

雑がみは、不要な紙袋に入れて集めることで、紙袋ごと古紙の集団回収に出すことができます。ごみ箱の横に紙袋を置いておけば分別もスムーズです。雑誌に挟んで出すこともできます。

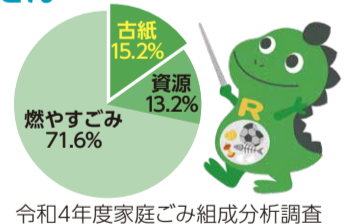


段ボールや新聞紙、雑誌以外にも、リサイクルできる古紙が多くあります。これらの紙を「雑がみ」といい、古紙の集団回収に出すとリサイクルされ、再生紙に生まれ変わります。



雑がみは「燃やすごみ」ではありません

区が令和4年度に行った家庭ごみ組成分析調査の結果、家庭から出る燃やすごみの15.2%がリサイクルできる古紙で、このうちの多くが雑がみでした。雑がみを集団回収に出して、ごみをさらに減らしていきましょう!



古紙として出せないものもあります

防水加工の紙 / 感熱紙(レシートなど) / 圧着ハガキ / 写真 / アルミコーティングされた紙(酒パック、金銀の折り紙など) / シュレッダー紙 / 紙くず / ティッシュペーパー / カーボン紙 / 汚れや臭いのある紙 / 紙製卵パック / 本のハードカバーの部分 / 紙製緩衝材 これらは燃やすごみとして出してください

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 めぐるTV



区公式X (旧Twitter)



区LINE公式



※めぐる区報は、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.

