

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

# MEGURO

めぐろ区報



6 | 15 令和8年(2026年)  
NO.2235



みなさんも

鳥の言葉がわかる。

『僕には鳥の言葉がわかる』  
の著者



東京大学  
先端科学技術研究センター准教授  
鈴木俊貴さん

トシタカ

写真提供：鈴木俊貴

## Main Contents

p.2・3・16 特集 動物言語学者 鈴木俊貴さんインタビュー  
p.4 夏のイベント情報

p.12 みんなで遊ぼう! 移動児童館  
p.15 その困り事、専門家に相談してみませんか

めぐろ区報への感想・要望を  
ぜひお寄せください。  
回答はこちらから >>>



特集  
動物言語学者  
鈴木俊貴さん  
— interview —

# みなさんも 鳥の言葉がわかる。



区鳥であるシジュウカラ、実は鳴き声で言葉  
を話しているそう。今回は科学エッセイ『僕には  
鳥の言葉がわかる』の著者である鈴木俊貴さん  
に、鳥たちが生きる世界の奥深さや野鳥観察の  
面白さについてお聞きしました。これを読めば、  
あなたも「鳥語」が分かるかも？

すずきとしが  
鈴木俊貴さん  
東京大学先端科学技術研究センター准教授。動物行動学  
の分野で鳥語研究に従事し、シジュウカラの音声コミュ  
ニケーションに関する論文が世界的に評価される。令和4年  
の国際行動生態学会で、新たな学問である「動物言語学」  
を提唱。自身の研究をまとめた科学エッセイ『僕には鳥の  
言葉がわかる』は発行24万部のベストセラー。

鈴木俊貴さん直筆サイン入りの『僕には鳥の言葉がわかる』を  
抽選で5人にプレゼントします。詳細は15ページへ

図広報広聴課 (☎5722-9486、FAX5722-8674)

## 双眼鏡をのぞいたら、 鳥たちの世界が分かり始めた

いきものたちへの尽きることのない興味  
私は小さい頃からいきものが大好きで、姿形が自  
分と全く違ういきものたちが、みんな一緒に地球で  
暮らしていることを不思議に思っていました。「虫や  
鳥たちは何を考えているのだろうか?」「世界をどう  
見ているのだろうか?」そんなことを考えながら、カ  
ブトムシやバッタなどを集めてずっと観察していま  
した。単なる好奇心から生まれたこれらの疑問が、  
実は学術的な問いだったことに気が付いたのは、  
もう少し大人になってからでした。

好きが高じて、鳥語の研究者に  
鳥を身近に感じるようになったきっかけは、高校生  
の頃に双眼鏡を手に入れたことです。お年玉で  
買ったので、せっかくだから活用しようと外で鳥た  
ちを観察する日々が始まりました。双眼鏡を通して  
自然界にいる鳥たちの自由な姿を見るのは、外か  
らいきものを持ち帰って観察するのは大きな違い  
があります。巣を作っていたり、子育てをしていたり。  
そんな鳥たちを見ると、まるで自分が動物の世界へ  
入り込んだかのような感覚になれるんです。そうして  
野鳥観察にのめり込んだ私は、鳥たちをもっと深く  
知るために研究者になりました。現在は鳴き声に焦  
点を当て、鳥たちが話す「鳥語」について探究して  
います。

### 1 シジュウカラの「鳥語」の例

ビビビビ	ツツピー ツツピー
「顔をちょうだい」 (ヒナの声)	縄張り宣言

## 鳴き声も、生き方も 野鳥観察は新発見の連続

鳥たちが創る新しい文化  
鳥語研究をしていると、鳥に関する面白い発見や、  
新たな視点にたくさん出会います。その一つが、  
「シジュウカラは自らの知恵で生きる世界を広げて  
いる」という事実です。目黒区に限らず、区内では  
ここ50～60年でシジュウカラ  
が増えていきます。きっとシジュ  
ウカラの世界の中で、植木鉢  
などの人工物をうまく利用して  
生きていく文化が広まっている  
のでしょう。鳥たちは植木鉢

に巣を作れることが本能で分かっているわけでは  
ありません。生活の中で文化を生み出し、自分たち  
の手で世界を変えています。これは私たちと  
同じですよ。人間も鳥もおそらく他の動物たち  
も、みんな同じように自分たちで文化を生み出し、  
世界を変えているんです。

鳥語を読み解き、鳥たちの世界をのぞく  
シジュウカラに関する新発見を語る上で、鳴き声の  
話は欠かせません。実は、人間だけでなく鳥も言葉  
を話しているんです。「ジャージャー」と鳴いたら「へ  
び」、「ヒヒヒ」と鳴いたら「タカ」という具合に。さら  
に、二つの鳴き声を組み合わせる文を作っている  
ことも明らかになっています。「警戒しろ」を表す  
「ピーツピ」、「集まれ」を表す「チチチチ」を組み合

### 2 シジュウカラの「鳥語」の例

ピーツピ	チチチチ
「警戒しろ」	「集まれ」

わせて「ピーツピ・チチチチ」と鳴き、「警戒して集ま  
れ」と周りに伝えていることが分かりました。これま  
で、鳴き声は単なる感情表現だと考えられてきまし  
たが、鳥たちにはきちんと言葉を使って仲間とコ  
ミュニケーションを取る力があるんです。まちを歩  
いていてふと聞こえてくるさえずりも、もしかすると  
「鳥語」なのかもしれません。

鳥たちは多言語話者  
さらに鳥たちを観察していると、メジロとシジュウ  
カラはお互いの言葉が分かるということに気が付  
きました。違う種でも言葉が通じるのは、人間に例  
えると多言語話者みたいで面白いですよね。それ  
ぞれ鳴き声は違っていても言葉が通じるという事  
実が、混群(※)として生活する鳥たちの世界や生き  
方を特徴づけていると感じます。  
※異なる種の鳥が、一つの群れとなって行動すること

### カラ類の仲間は他種であっても、 鳥語の意味を理解している

トリンガル

集まれ

コガラ ヤマガラ シジュウカラ

## 誰も体験していない「ワクワク」を探そう

### 動物たちの言葉を聞けば、 「いきものの見え方」が変わる

動物はみんな、言葉話しているのかも  
動物たちのコミュニケーションを新しい視点から  
研究するために、「動物言語学」という分野を創り  
ました。現在はシジュウカラをメインに行動観察や  
実験を行っていますが、もっと多くの動物が言葉を  
話しているのではないかと考えています。だって、世  
界には1万種を超える鳥類が存在するし、哺乳類も



提供：鈴木俊貴

5千種を超えている。ひょっとしたらカエルもしゃ  
べっているかもしれません。言葉は人間だけのもの  
であるという固定観念を取っ払い、動物言語学と  
いう新しい枠組みから、いきものたちが話す言葉  
についてさらに研究を深めたいと考えています。

自然をもっと身近に  
これまで私たちは鳥たちが話していることに気が  
付いていませんでした。先入観はもちろんですが、  
身近な自然に目を向ける機会が減っているのも原  
因の一つだと考えています。言葉は人間特有の能  
力だと決めつけて、周りを見られなくなっている私  
たちは、いわば「井の中の蛙(かわず)」です。動物  
たちの言葉を聞き、その世界に気付き、それができ  
れば、自然とのつながりを取り戻すことができるは  
ず。そうすれば、身近な環境問題に気付き、解決  
方法を思いつく、なんてことにつながるかもしれま  
せん。動物の言葉を研究することは、「蛙」となってし  
まった人間を「救出する」ことにもつながると考えて  
います。そのために、今後も広く社会に動物言語学  
を発信し続けたいです。近々、『僕には鳥の言葉が

わかる』の子ども向けバージョンが出版されます。  
小・中学生に興味を持ってもらうため、漢字に読み  
仮名を振って読みやすくしました。鳥たちの世界を  
知ることで、子どもたちにもぜひ「ワクワク」を感じ  
てほしいです。

実体験が世界を広げる鍵になる  
都内にシジュウカラが増えてきている今は、まさに  
絶好の野鳥観察チャンスです。まずは一つでいい  
ので、シジュウカラ語を覚えて観察してみてください。  
世界の解像度がぐっと上がる感覚を体験でき  
るはず。最近では、気になったことはまずAI  
(人工知能)に聞いてみるというかたが増えていま  
すが、実際に経験することでしか分からないことも  
あります。スマートフォンの画面上ではなく、自然  
の中で自分なりの発見をし、「ワクワク」を体験して  
ほしい。その第一歩として、私の発信が鳥の声に耳  
を傾けるきっかけになればうれしいです。『僕には  
鳥の言葉がわかる』の巻末には鳥の声が聞ける二  
次元コードをつけているので、よければ聞いてみ  
てください。

鈴木先生!

自然観察を楽しむコツを  
教えてください!

### Step 1 耳を澄ませて、 鳥たちの声を聞く

鳥を探すには、まず鳴き声に耳を澄ませましょう。双眼鏡  
がなくても、鳥の声に耳を傾けることはできます。もし聞  
こえたら、声がかかる方に向かってみてください。その先に鳥  
たちがいた場合、どの鳥が鳴いているのか、何をしている  
のかなどを観察することが大切です。実は鳥たち自身も、  
まず鳴き声で他の鳥の存在を把握しています。鳥たちの声  
を聞くことが、野鳥観察の第一歩です。

### Step 2 鳥との程よい距離感を知る

観察に慣れてきたら、次は鳥との適切な距離感を意識して  
みてください。鳥を見に行ったらすぐ飛んで逃げようと思  
うかもしれませんが、それは一気に近づきすぎたということ  
です。野鳥観察も回を重ねると警戒されない距離感が徐々  
に分かるようになってきます。大事なことは、自分が鳥を見て  
いる時、鳥も自分を見ているという認識を持つこと。そうすれば、  
自然と程よい距離感がつかめるようになってきますよ。



16ページでシジュウカラを紹介しています。特集と併せてご覧ください

# 夏のイベント情報

PICK UP



## パーシモンほたる祭り

毎年夏に開催する地域のお祭りです。屋内は、ホタル観賞と学校や地域で活動する団体の演奏・演技の発表会、屋外はミニSLや模擬店などが楽しめます。ぜひお越しください。

時 7月12日(日) 11:00~17:00  
場 めぐる区民キャンパス



## ほたる観賞

事前予約制

時 11:20~15:50  
場 めぐるパーシモンホール小ホール  
定 800組(1組4人まで。先着)  
申 7月3日10:00から、専用Web。7月3日10:00~12:00は、区民キャンパス1階総合案内でも受け付け  
問 パーシモンほたる祭り実行委員会(めぐるパーシモンホール事業課内、☎5701-2913)



## パーシモンほたる祭りin八雲体育館

動きやすい服装、室内用シューズが必要です。

時 11:00~15:00(入場は14:30まで) 場 八雲体育館

- バスケシュート(ミニゴールへシュートする)
- フリスビーターゲット(柔らかいfrisbeeを的に当てる)
- 手のひら健康バレーボール(椅子に座ったままボールを手のひらで打ち合う)
- 射的(玩具で的の中心を狙い撃つ)
- わんぱく広場(積み木クッションなど) 対 未就学児と保護者
- ボールプール 対 0~3歳と保護者

問 八雲体育館(☎5701-2984)



## 商店街 夏のイベント情報

※日時や会場、内容などは変更になる場合があります



### 洗足プリンセスフェスタ

時 7月4日(土) 11:00~15:00(予定)。雨天実施

場 洗足駅前ふれあい広場

内 当日は、影絵作家・藤城清治氏の影絵街路灯を巡るクイズラリーを開催し、全問正解者250人(先着)にお買物券500円券、さらに全問正解した小学生以下にはお菓子をプレゼント。缶バッジ作りやわたあめ、かき氷などもあり。7月2日~4日は、参加店での買い物ごとに福引券を配布し、カタログギフトなどが当たる福引大会を実施

問 洗足商店街振興組合(☎5498-1415)



### 中目黒夏まつり

時 8月1日(土)・2日(日) 17:30~20:30。雨天実施

場 目黒銀座商店街・中目黒GT

内 8月1日は阿波おどり、2日はよさこい。両日共に16:00からデモ演舞実施

問 目黒銀座商店街協同組合(☎3712-2944)



### 納涼まつり

時 8月18日(火)・19日(水) 19:00~21:00。小雨の場合は一部模擬店のみ実施。雨天の場合は8月20日(木)に延期

場 駒場東大前商店街内

内 模擬店、盆踊り、キッズダンス、アイスクャンディー無料配布(中学生以下のみ。両日イベント終了時に配布。1日先着300人)

問 駒場東大前商店会(青木理髪室☎3467-9156)





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などの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 7月1日(水) 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の紹介などをお話します。

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

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)



講座・催し

## 一緒に学びませんか 申請社会教育学級



申請社会教育学級は、区民の自主的な学習グループに対して、教育委員会が講師謝礼金の一部を援助している制度です。

令和8年度申請社会教育学級は下記の団体に決定しました。活動内容に興味のあるかたは誰でも参加できます。参加方法などはお問い合わせください。

対 区内在住・在勤・在学者

¥ 教材費などの実費

### 目黒本町社会教育館を主に利用する学級

学級名	学習テーマ	主な活動日時
目黒スケッチ会	目黒・近隣地区の自然・歴史的 神社仏閣などを実物を見てス ケッチする	毎月第4日曜日 12:30~15:00
料理塾ジュニア	小学生のための英語でクッキ ング。世界の友達に日本の家 庭料理を伝えよう	毎月第1土曜日 10:00~11:30

### 緑が丘文化会館を主に利用する学級

学級名	学習テーマ	主な活動日時
Otolabo(おとらぼ)	ミュージカルに関する講義・実 習	毎週金曜日 19:00~20:30

### 区民センター社会教育館を主に利用する学級

学級名	学習テーマ	主な活動日時
目黒のSunま・spiritual richness(めぐろのさんま すぶりちゅあるりっちなす)	狂言、古民家・畑、TANPEN動 画(※)、ヨガなど多彩に世界を 学ぶ	毎月第4土曜日 15:45~17:45

※25分以下の、子どもにも勧められる大人の娯楽動画

問 緑が丘文化会館(☎3723-8741、FAX 3723-2187)



講座・催し

## 角田市観光振興ツアー



区と宮城県角田市は平成20年に友好都市協定を締結し、さまざまな交流をしてきました。角田市との関わりは歴史が長く、室町時代からといわれています。角田市の魅力を、貸し切りバスで市職員によるガイドとともにお届けします。

時 8月7日(金)・8日(土)。1泊2日。東京駅で集合・解散

内 1日目は角田市の隣、城下町・白石市内散策後、四方山からの大パノラマ絶景を鑑賞。2日目は阿武隈川ライン下りで深谷美を楽しみ、JAXA角田宇宙センター、道の駅かくだ、重要文化財の高蔵寺阿弥陀堂などを巡る

対 区内在住者

定 20人(抽選。1組2人まで。10人に達しない場合は中止)

¥ 宿泊費など25,000円。飲食代など詳細は区Webをご覧ください

申 6月16日~30日に、

区Web/FAX/ハガキ/Eメール(角田市観光振興ツアー参加者募集と明記の上、参加者全員の郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス、生年月日・年齢、性別、アレルギーの有無)



問 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、FAX 5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)



講座・催し

## 子どもたち集まれ! キッズCon.チャレンジ

キッズCon.チャレンジの「Con.」は、コンシューマーの略語で、消費者のことです。子どもたちに消費者としての力と知識を身につけてもらうための講座とパネルクイズを実施します。参加費は無料です。

### 夏休み子ども向け講座

事前申し込み

講座名	日時	内容	講師	対象※
伝える・つなげる パワーアップ! 子どもたちの本 屋さん	7月25日 (土)	本のリサイクルをテーマ に、体験型ワークショップ で環境にやさしい消費 生活を学ぶ	マスター消費 生活アドバイザー 山地理 恵氏など	①小学1~3年生と 保護者 ②小学4~6年生
子ども環境教室 気象キャスター と「地球温暖化」 を考えよう	7月29日 (水)	実験やクイズ、工作をし ながら、気象キャスター とともに地球温暖化と 気象を学ぶ	オフィス気象 キャスター(株) 派遣講師	③小学1~3年生と 保護者 ④小学4~6年生
足育(そくいく) ~足とくつのは ミツ	7月30日 (木)	足や靴について学び、体 を動かして自分の足に 合う靴を選択する目を 養う	アキレス(株) 足育相談室派 遣講師など	⑤小学1~3年生と 保護者

※小学4年生以上は子どもだけの参加(保護者の見学可)

時 ①③10:30~12:00②14:30~16:00④14:00~15:30

⑤13:30~15:00

定 各20組(見学の保護者を含め1組3人まで。抽選)

申 7月5日までに、区Web/電話/FAX(講座名を明記の上、郵便番号・住所、子どもと保護者の氏名(ふりがな)、電話・FAX番号、学年)

### 小学生向けパネルクイズ

希望者は期間中に会場へ

区Webからオンラインでの参加もできます。参加者に参加賞(オリジナルキャラクターグッズ)をプレゼントします。

時 7月21日(火)~8月21日(金) 10:00~16:00(土・日曜日、祝日を除く)

場 問 消費生活センター(区民センター内、☎3711-1133、FAX 3711-5297)



お知らせ

## 地域に笑顔を咲かせよう 協力会員になりませんか

高齢者や障害のあるかたの日常生活の手伝い、子育て支援など、地域のかたの協力で支え合う活動があります。少しの時間を、誰かを笑顔にするために活用しませんか。

### 高齢者や障害のあるかたのお手伝い 在宅福祉サービス協力会員

「地域のかたの役に立ちたい」「介護の資格や経験を生かしたい」「家事が好き」というかたにおすすめです。利用会員から学びや気づきをもらえ、自分も元気になれる活動です。できる時間に、できることから始めてみませんか。



**支援内容(有償)** 掃除や買い物などの家事、通院や外出の付き添い、電球交換や薬の受け取りなどの簡易な作業、趣味や話の相手など

**登録方法** 随時、窓口(介護援助は資格または研修会の受講が必要)

#### 協力会員の声

退職後に地域とつながることがしたいと考え、登録しました。利用会員さんそれぞれの人生や生き方に触れ、学ぶことが多いです。社会貢献ができ、生きがいを得られることに満足感があります。



問 目黒区社会福祉協議会在宅福祉サービスセンター  
(☎3714-2841、FAX 3711-4954)

### 子育てのお手伝い ファミリー協力会員

子ども好きのかたにピッタリの活動です。子どもの笑顔に癒やされ、楽しい体験もたくさんできます。不安のあるかたも、短時間から始めることができます。ちょっとしたお手伝いで元気になるパパやママのために活動しませんか。



**支援内容(有償)** 6カ月～小学生の一時的な保育、保育園・幼稚園などへの送迎など

**登録方法** 研修会(9月、11月、令和9年1月に実施予定)を受講後、申し込み

#### 協力会員の声

ご近所だから無理なくできる短時間の小さなお手伝いはとても楽しいです。かわいい赤ちゃんの笑顔に癒やされ、利用会員さんからの感謝の言葉もありがたくて、毎回サポートするのが楽しみです。



問 目黒区社会福祉協議会ファミリー・サポート・センター  
(☎3714-9047、FAX 3711-4954)

### パネル展「地域に笑顔を咲かせよう」

2つのセンターの支え合い活動を紹介します。ぜひ、お立ち寄りください。

時 6月29日(月)10:00～7月3日(金)16:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)



お知らせ

## 令和8年度まちづくり 活動助成金交付団体



区は、防災、環境、子育て支援など地域の活性化や課題解決につながるまちづくり活動を自主的に行っている団体を支援しています。

### 団体育成助成(設立して1年以上5年未満)

#### ● 祐天寺駅周辺の魅力を発信する会

子どもたちが自分のまちを取材し、冊子の作り方をプロのクリエイターに学びながらローカルマガジンを創造する。



#### ● りぷりんと目黒 りあん

区内の保育園や高齢者施設などを巡り、絵本の読み聞かせを通じて世代間交流を図る。



#### ● NPO法人あおぞら

子どもたちの居場所づくりを目的に、子どもたちが自由に勉強でき大人に教えてもらえる場「宿題カフェ」を運営する。



### コミュニティ形成助成

(設立しておおむね10年を経過)

#### ● さつき会

区内の児童館や特別養護老人ホームなどで茶道体験を提供する。



### 町会・自治会への助成

#### ● 下目黒五丁目自治会、祐天寺町会、目黒原町会

下目黒・油面・祐天寺エリアを巡り、まちの魅力発見と多世代交流をする事業を6月13日に実施。



#### ● 柿の木坂町会、柿の木坂第二維持会、柿の木坂西町会、柿の木坂みどり町会、西柿の木坂町会、大原町会、中根西町会

駒沢オリンピック公園で西部地区町会合同ジョギング大会を12月に開催する。



問 地域振興課区民活動支援係(☎5722-9871、FAX 5721-7807)



お知らせ

## 区政の透明性向上のための3制度

透明性の高い区政を着実に推進するため、区は下記の制度を運用しています。

### 職員倫理制度

区職員としての行動規範を明確にし、公正な職務遂行の確保を図る制度です(職員倫理条例に基づき運用)。

#### 令和7年度の実績

公正な職務遂行を損なう行為の要求・贈与を受けたとの報告はありませんでした。

職務に関連して提供した寄稿などの人的役務に対する報酬の支払いを受けた報告が3件ありました。本件は職員倫理審査会に報告予定です。

問 人事課人事係(☎5722-9650、FAX 3715-8852)

### 公益通報者保護制度

区政における不正行為を予防し早期に発見・是正するため、区職員や委託事業者などが第三者機関に通報したことで不利益を受けることがないよう保護する制度です(公益通報者保護条例に基づき運用。通報を受け調査に当たるのは、公益通報者保護委員(弁護士))。

#### 令和7年度の実績

通報はありませんでした。

問 総務課総務係(☎5722-9205、FAX 5722-9409)

### 要望記録制度

契約や許認可などの業務に対し、特定の者への利益の付与のために公平・公正を欠く働きかけがあった時は、その内容などを記録し組織として適切な対応を行うことで意思決定過程の透明性を確保する制度です(契約及び許認可等の業務に対する働きかけに関する取扱要綱に基づき運用)。

#### 令和7年度の実績

記録はありませんでした。

問 広報広聴課(☎5722-9416、FAX 5722-9395)



お知らせ

## あなたの作品を 区展に出品しませんか



区展(目黒区民作品展)は、区民が気軽に参加できる作品展で、毎年多くのかたから作品が寄せられ、出品者や来館者が交流しています。申し込み方法など詳細は、応募要項(地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、社会教育館などで配布)、または区☎をご覧ください。

募集作品 手工芸・写真・絵画・書

¥無料

申込期限 8月7日(必着)



### 目黒区民作品展

区民の日(10月1日)制定を記念して昭和52年から開催している作品展で、今年、第50回を迎えます。

開催日 9月16日(水)~27日(日)

場 目黒区美術館



#### 過去の区展を動画でご覧になれます

第47~49回の会場の様子を、区公式YouTubeチャンネル「めぐろTV」で配信しています。詳細は区☎をご覧ください。



☎区展実行委員会(服部 ☎090-3598-9625)



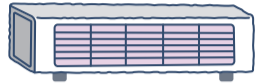
お知らせ

## 空調能力を持たない 「エアコン」に注意!

インターネットの動画広告で「高い省エネ性能」「数秒で部屋が冷える」など、エアコンのような性能をうたう製品に関する相談が寄せられています。中には空調能力がほとんどないものもあり、注意が必要です。

#### ! 巧妙な手口と実態

一般的なエアコンのような見た目や最新の冷感性能をうたう商品の広告であっても、実際は冷媒(フロンなど)やコンプレッサーを搭載しない「ただの送風機」であるケースが報告されています。USB電源などで動く小型家電には、部屋全体の温度を急速に下げる性能はありません。



#### ! こんな広告に要注意!

- 極端な値引き
- 「急速冷却-0°C」などの誇張した表現
- 販売元の名称や住所、電話番号が不明確
- 「期間限定」と購入を急がせる



安さや手軽さに惑わされず、製品の仕様や販売元をしっかりと確認しましょう。少しでも不審に思ったり、トラブルに巻き込まれたりした場合は、一人で悩まず早めにご相談ください。

#### 少しでも不安に感じたら、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  
受付時間 月~金曜日9:30~16:00(祝・休日を除く)
- 消費者ホットライン ☎188(イヤヤ)

☎消費生活センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)



お知らせ

## カギかけた? 自転車盗難多発中!



令和7年の区内の自転車盗難は342件でした。前年より109件減少したものの、区内刑法犯の罪種別でみると最大の被害です。被害は駅周辺の集合住宅や一戸建ての敷地内で多発しています。常に高い防犯意識を持つことが大切です。



### 区内で最も多い犯罪は自転車盗難

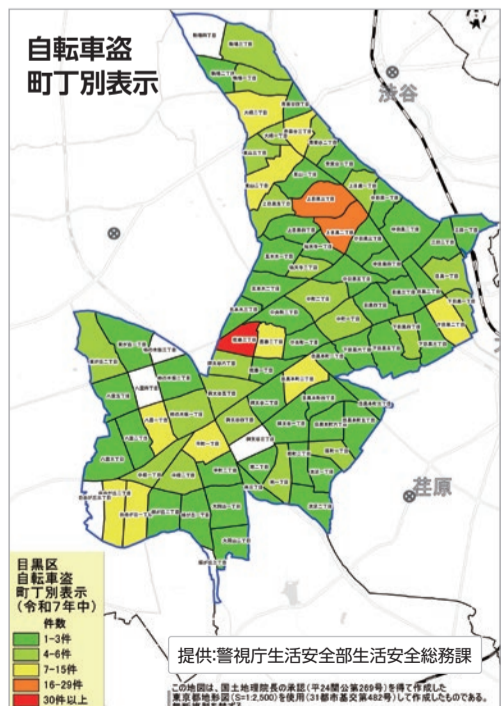
区内の刑法犯の  
約25%は自転車盗難!

自転車盗難の発生場所の  
約51%は自宅!

自宅での盗難被害の  
約58%は無施錠!

#### 自転車を盗まれないためには

- いつでも(短時間でも)施錠!
- どこでも(自宅でも)施錠!
- 二重でロック!



#### ▶ 自転車盗難防止の啓発動画を公開中!

産業能率大学の学生ボランティア・セザンジュと碑文谷警察署、区が協力して制作した動画「守ろう!マイチャリ」を、区公式YouTubeチャンネル「めぐろTV」で公開しています。

##### 天使と悪魔編

自転車を盗まれた青年が困った末に、無施錠の自転車を…。青年に天使と悪魔の声が聞こえてきます。



##### ツーロック編

カギをかけていれば、絶対安心と思っていませんか?大切な自転車を盗難から守るためには…。



☎生活安全課(☎5722-9667、FAX5722-7936)



スポーツ

# 目黒区体育祭秋季大会



申し込み方法は種目により異なります。詳細は区Web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	8月20日(木)9:00から	駒沢オリンピック公園	中学生	7月7日～8月6日
テニス	①8月25日(火)②8月26日(水)9:00から	駒場体育館	高校生の ①男子②女子	6月15日～7月19日
	①9月6日(日)②9月13日(日)③9月20日(日)9:00から	碑文谷体育館	18歳以上(※)の ①男性②女性 ③男女混合	①6月27日～8月2日 ②7月4日～8月9日 ③7月11日～8月16日
	①9月27日(日)②10月11日(日)・18日(日)9:00から	碑文谷体育館	18歳以上(※)の ①女性 ②男性	①7月18日～8月23日 ②7月5日～8月9日
サッカー	9月6日～12月20日の日曜・祝・休日(9月21日・22日、11月1日を除く)9:00から	砧サッカー場など	15歳以上	6月15日～7月6日
水泳	9月6日(日)9:45から	区民センター屋外プール	小学生以上	6月16日～7月29日

※高校生を除く

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)

¥ 参加費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

問 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)



スポーツ

# ピックルボール体験会・ミニゲーム大会



ピックルボールは、テニス、バドミントン、卓球を組み合わせたニュースポーツです。バドミントンと同じ広さのコートで穴あきのプラスチックボールを打ち合う競技で、年齢を問わず初心者でも簡単にラリーを楽しめます。

時 7月25日(土) 場 中央体育館 ¥ 参加費1,000円

内容	時間	対象	定員(先着)
体験会	9:00～10:20	区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心者	16人
ミニゲーム大会	①9:00～10:20 ②10:30～11:50	区内在住・在勤・在学で中学生以上の ①初級者②中級者以上の男女ペア	①16人 ②16組

申 6月15日～7月10日17:00に、区Web/FAX/Eメール



問 先 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032、  
✉meguro-taiiku-kyokai@u00.itscom.net)



スポーツ

# 区のプールをご利用ください



利用料金(2時間。屋外幼児プールは下記参照)

対象	屋内プール	区民センター屋外プール
子ども(※)、65歳以上、障害のあるかた	200円	100円
大人	400円	200円

※3歳～18歳到達後最初の3月31日まで

区立プール施設(入場は終了時間の30分前まで)

## ●屋内25mプール

施設名	利用時間	休止期間
駒場プール	9:00～22:00	6月22日(月)～26日(金)
区民センター屋内プール		6月12日(金)9:00～13:00、 7月6日(月)～9日(木)
五本木小学校屋内プール		6月12日(金)～19日(金)
碑小学校屋内プール		6月22日(月)～7月9日(木)
緑ヶ丘小学校屋内プール		6月18日(木)～24日(水)

## ●屋外50mプール

施設名	利用時間
区民センター屋外プール	7月1日(水)～9月10日(木)10:00～20:00

## ●屋外幼児プール

施設名	利用時間	対象	利用料金(2時間)
区民センター幼児プール	7月1日(水)～9月10日(木)10:00～17:00	小学2年生以下(おむつが取れていない場合はプール用おむつの上に水着を着用)	小学2年生以下100円、付き添い(中学生以上)は1人まで無料(2人目から100円)
緑ヶ丘小学校幼児プール	7月18日(土)～8月23日(日)の土・日曜日、祝日9:00～17:00	3歳～小学2年生	屋内プールと同じ

問 駒場プール(☎3485-7761、FAX3485-3926)

区民センタープール(☎3711-1139、FAX3711-2594)

五本木小学校屋内プール(☎FAX共通3714-8511)

碑小学校屋内プール(☎FAX共通3793-2606)

緑ヶ丘小学校屋内プール(☎3718-3130、FAX3723-8744)

泳ぐのが気持ちいい季節になりました。手軽に利用できる区立のプールをぜひご利用ください。学校行事などのため、利用できない時間帯があります。プール受付窓口の予定表や区Webをご覧ください。各プールへお問い合わせください。



## 利用上の注意

- 3歳未満やおむつのとれていない乳幼児は入場できません(区民センター幼児プールを除く)
- 付き添い1人が引率できる子どもは2人までです
- 18:30以降の小学生の利用は、保護者の送迎が必要です
- 屋内プールは、必ず水泳帽を着用してください
- 悪天候や水質管理などのため、公開を中止する場合があります
- 危険物や飲食物(ふた付きの飲み物は可)の持ち込みは禁止です
- 車での来場はご遠慮ください
- プールでも熱中症は発生します。小まめな水分補給と休憩を取りましょう

## 刺青・タトゥーのあるかたの利用について

刺青・タトゥーを露出した状態でプールは利用できません。ラッシュガードを着用してください。ラッシュガードは、原則として自身で用意してください。無料貸し出しも行っています(数量限定)。

他の利用者の不安感を解消し、全てのかたが楽しむためにご協力ください。

衛生上の注意 問 生活衛生課環境衛生係(☎5722-9502、FAX5722-9367)

一人一人が次の注意事項を守り、係員の指示に従って、安全で衛生的に楽しみましょう。

### 入る前に

- 発熱や下痢などの症状がある時や睡眠不足、飲酒した時は、泳ぐのを控えましょう
- トイレを済ませて、準備体操で体をほぐし、シャワーで体をよく洗ってから入りましょう

### 入っている時は

- プール内で鼻をかんだり、つばを吐いたりしないでください
- トイレの後はシャワーを浴びましょう
- 長時間の遊泳を避けて適度に休憩を取り、水分を補給しましょう

### 上がった後

- 必ずうがいをして、シャワーで体をよく洗い流しましょう
- タオルや目薬の共用はやめましょう

# 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る場合があります。



## 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番号、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
知的障がい者スポーツ教室 バスケットボール	7月11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	7月4日
キッズテニス教室	7月24日~8月21日の毎週金曜日(全5回)	①16:00~17:00 ②17:15~18:15	①小学1年生 ②小学2・3年生	各18人	3,000円	7月8日
月いち運動講座「作って遊ぼう」 (遊び道具を作る)	8月6日(木)	11:00~12:00	小学生以上	15人	無料	7月9日
テニスミックスダブルス 駒場杯	9月27日(日)	9:00~17:00	18歳以上の区内在住・在勤の男女ペア	16組	1組 1,200円	7月30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
骨の健康チェック測定	7月14日(火)~16日(木)	10:00~20:00	足サイズ19cm以上	なし	トレーニング グム室利用料	当日 受け付け
幼児ヒップホップ教室	7月23日~9月10日の毎週木曜日(全8回)	16:00~16:45	4歳~小学1年生	20人	4,800円	7月2日
小学生ヒップホップ教室(木曜日)	7月23日~9月10日の毎週木曜日(全8回)	①16:55~17:45 ②17:50~18:40	①小学1・2年生 ②小学3年生~中学生	各24人	4,800円	7月2日
キッズダンス基礎教室	7月24日~9月11日の毎週金曜日(全8回)	16:00~16:45	4歳~小学1年生	20人	4,800円	7月3日
小学生スポーツ塾 (鉄棒・マット・跳び箱)	7月30日~8月27日(8月13日を除く)の 毎週木曜日(全4回)	①16:00~16:50 ②17:10~18:00	①小学1・2年生 ②小学3~6年生	各25人	2,400円	7月9日
障がい者ふれあいトレーニング教室	7月29日(水)	15:00~16:00	16歳以上の障害のあるかた	12人	150円	7月8日
どなたでも!ボールゲーム交流会 (ピククルボールやポッチャなど)	8月9日(日)	9:30~11:30	小学生以上	40人	600円	7月17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
脂肪燃焼ダンス エクササイズ	月曜日	8月17日~10月5日(9月21日を除く)の 毎週月曜日(全7回)	20歳以上	22人	4,200円	7月10日
	土曜日	8月22日~10月10日の毎週土曜日(全8回)	20歳以上	18人	4,800円	7月10日
幼児体操	8月18日~10月6日(9月22日を除く)の 毎週火曜日(全7回)	16:00~16:50	3・4歳	15人	4,200円	7月10日
ダイエットフィットネス	8月19日~10月7日(9月23日を除く)の 毎週水曜日(全7回)	13:00~14:00	20歳以上	23人	4,200円	7月10日
健康ダンス教室	8月20日~10月8日の毎週木曜日(全8回)	14:30~15:30	55歳以上	15人	4,800円	7月10日
シニア向けチェア(いす)ヨガ	8月21日~10月9日の毎週金曜日(全8回)	10:00~11:00	60歳以上	20人	4,800円	7月10日
楽々姿勢改善カキラ体操	8月21日~10月9日の毎週金曜日(全8回)	13:00~14:00	20歳以上	18人	4,800円	7月10日
フローヨガ	8月21日~10月9日の毎週金曜日(全8回)	14:30~15:30	20歳以上	15人	4,800円	7月10日
キッズダンス	8月21日~10月9日の毎週金曜日(全8回)	16:00~17:00	4・5歳	15人	4,800円	7月10日
幼児英語リトミック教室	8月26日~10月7日(9月23日を除く)の 毎週水曜日(全6回)	①10:00~10:40 ②10:50~11:30 ③11:40~12:20	①②1歳と保護者 ③2・3歳の未就学児と保護者	各15組	1組 3,600円	7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	費用	申込期限
ふれあいスポーツ広場 (バスケットボール、バドミントンなど)	7月8日(水)、9月9日(水)	13:30~15:00	小学生以上	各20人(先着)	無料	当日 受け付け
ふれあい体操教室	7月10日(金)、9月11日(金)	16:30~18:00	発達障害のある小学生以上	各20人(先着)	無料	当日 受け付け
フランクリンメソッドによる講習会 (体の動きを向上させる運動)	7月30日(木)	19:00~20:00	16歳以上	18人(抽選)	600円	7月15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	費用	申込期限
健康運動指導士による「月イチ講座」 夏の冷え対策!足指・足裏ほぐし	7月15日(水)	19:30~21:00	16歳以上	30人(抽選)	600円	7月6日
運動指導員によるお悩み相談	7月17日(金)	①15:00~15:30 ②15:45~16:15	16歳以上	各1人(先着)	無料	当日
栄養講座 「夏バテ予防・改善に必要な食生活」	7月25日(土)	14:30~15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	7月16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)
  - 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)

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。

申し込みの記載がないイベント記事は、当日会場へ

## 講座・催し

### パソコン教室

講座名	日時(全5回)
ワード基礎	①6月20日～7月18日の毎週 土曜日9:30～12:30 ②6月22日(月)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火) 9:30～12:30
エクセル基礎	①6月20日～7月18日の毎週土 曜日13:30～16:30 ②6月22日(月)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火) 13:30～16:30

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)  
¥ 受講料など21,810円  
申 専用Web/月・水・金曜日10:00～16:00に、電話  
先 同教室

### 風情ある古民家で七夕行事

時 7月1日(水)～8日(水)9:30～15:30(お話し会7月4日(土)11:00～11:45)  
場 古民家(すずめのお宿緑地公園内)(一部、ベビーカーなどの利用制限あり)  
内 古民家の縁側に飾る七夕飾りの制作指導、七夕にちなんだお話し会  
問 生涯学習課郷土資料室  
(☎3715-3571)

### デジタル終活～人生100年時代の老い支度

時 6月30日(火)10:00～12:00  
場 養護老人ホーム白寿荘  
内 スマートフォンやパソコンなどのデジタル終活の講話など  
師 デジタル遺品を考える会代表 古田雄介氏  
対 65歳以上の駒場・菅刈・東山・烏

森住区エリア在住者  
定 40人(先着)  
申 6月16日～29日に、電話/FAX/Eメール(記入例①～⑤)  
先 目黒区社会福祉協議会(☎5708-5792、FAX 3711-4954、✉sasa\_eai@meguroshakyo-i.net)

### 目指せ健康な100歳!フレイルチェック会

日時	会場
7月10日(金) 14:00～16:00	目黒本町社会教育館
7月16日(木) 14:00～16:00	緑が丘文化会館

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)  
申 6月16日から、電話  
先 介護保険課介護予防係  
(☎5722-9608、FAX 5722-9716)

### 発達障害のあるかたの家族向け勉強・談話会

時 7月11日(土)9:30～11:45  
場 東山住区センター  
内 親子関係を深めるため、家庭でできる取り組み(家庭学習など)の講義や談話  
師 NPO法人発達相談支援協会 Lagom代表 岡村矢恵子氏  
対 発達障害児者の家族  
定 20人(先着)  
申 6月16日～7月8日に、区Web/電話  
先 発達障害支援拠点ぽると(☎6412-7151)

### クレイ入門講座 夏のクレイジェルローション

時 7月11日(土)13:00～15:00  
場 中小企業センター(区民センター内)  
内 夏用のクレイジェルローションを作る

師 クレイセラピスト 中川利恵氏  
対 区内在住・在勤の女性  
定 12人(先着)  
¥ 受講料2,000円  
申 6月16日～30日に、区Web/窓口  
先 同センター・勤労福祉会館(☎3711-1135、月曜日休館)

### マンマの会20周年 あそびのレンズ上映会

時 7月11日(土)①13:30②17:00-12日(日)①10:00②13:30から  
場 子育てサロンココロ  
内 映画上映とトークイベント  
定 各15人(先着)  
¥ 参加費1,000円(中学生以下無料)  
申 専用Webにて、受け付け中   
問 子育てサロンココロ (☎6421-1122)

### プラスチック削減で守る環境と健康

時 ①7月11日(土)②7月18日(土)13:30～15:30(全2回)  
場 緑が丘文化会館  
内 ①プラスチックの化学物質と人・環境への影響②プラスチックを減らすための生産と消費  
師 東京農工大学名誉教授 高田秀重氏  
定 30人(抽選)  
申 6月30日までに、区Web/電話/FAX(記入例①～⑤、保育く2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤⑥)  
先 同館(☎3723-8741、FAX 3723-2187)

### 草木染を体験してみよう!

時 7月11日(土)15:30～17:00  
場 花とみどりの学習館  
内 公園で栽培した植物でハンカチの草木染を体験  
対 3歳～小学生と保護者  
定 10組(抽選)  
¥ 材料費1枚600円(最大2枚まで)  
申 6月15日～29日に、区Web   
問 同館(☎5721-0871)

### 里山さんぽ～田んぼのいきものさがし

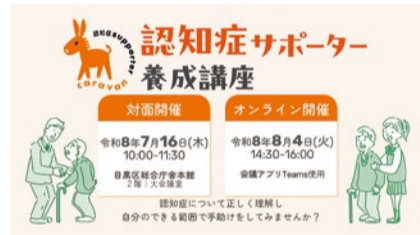
時 7月12日(日)①10:00～10:30②10:45～11:15  
場 駒場野公園  
内 子どもの目線とペースでケルネル田んぼを散歩する  
対 ①3歳以下の子どもと保護者②4～6歳の未就学児と保護者  
定 ①②各10組(抽選)  
申 7月1日までに、往復ハガキ(記

入例①～⑤、保護者の③)  
先 駒場野公園自然観察舎  
(〒153-0041駒場2-19-70、☎3485-1754)



### 認知症サポーター養成講座

時 ①7月16日(木)10:00～11:30②8月4日(火)14:30～16:00  
場 ①大会議室(総合庁舎本館2階)②オンライン  
内 認知症の解説や接し方  
定 ①80人②30人(各先着)  
申 6月16日～7月14日に、①区Web/電話(保育く1歳以上の未就学児=先着4人)希望者は子どもの③⑤、手話通訳希望者は7月3日までに予約)、②区Web   
先 福祉総合課認知症施策推進係(☎5722-9702)



### 消費者被害防止!! スマホ安全教室

時 7月16日(木)14:00～16:00  
場 消費生活センター  
内 スマートフォン初心者向けにインターネットトラブルの対処法、安全な利用ポイントを自分のスマートフォンを操作しながら学ぶ  
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 6月29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)

### 東京科学大学病院支援基金 市民公開講座

時 7月16日(木)16:00～17:00  
場 東京科学大学大岡山キャンパス  
内 東京科学大学病院と学ぶ医療の最前線「ゲーム・スマホ依存症対策」「これからの摂食えんげりハビリ」  
師 東京科学大学病院教授 戸原玄氏など  
定 250人(抽選)  
申 7月12日までに、専用Web  
問 東京科学大学社会連携課 (☎5734-2417、✉fund@adm.isct.ac.jp)

## 中小企業センター

### ①夏を乗り切る!熱中症対策講座

時 7月17日(金) 16:00~17:30  
場 水分と栄養を正しく取って正しく熱中症を防ぐ夏の体調管理を学ぶ。お土産あり  
師 大塚製薬(株) 中塚雄大氏  
対 18歳以上の区内在住・在勤者  
定 40人(先着)  
¥ 受講料500円  
申 6月16日~30日に、  
区 Web / 窓口



### ②女性のための起業準備セミナー

時 7月23日(木) 18:30~20:30  
場 起業を目指す女性に起業に必要な基礎知識を身につけてもらう  
師 目黒中小企業診断士会中小企業診断士 高橋美紀氏  
対 最近起業した、または考えている区内在住・在勤の女性  
定 40人(先着)  
¥ 受講料1,000円  
申 6月16日~7月16日に、  
区 Web / 窓口



### ③財務諸表を理解する講座

時 7月29日(水) 18:30~20:30  
場 簡単な財務諸表を自分で作り、仕組みを理解する  
師 アスティ経営学院専属講師 七海彰氏  
定 20人(先着)  
¥ 受講料2,000円  
申 6月16日~7月22日に、  
区 Web / 窓口



#### ①~③共通

場 中小企業センター  
先 同センター(☎3711-1135。月曜日休館<7月20日は開館し、翌日休館>)

## アンコンシャスバイアスを学ぶ講座

時 7月18日(土) 14:00~16:00  
場 男女平等・共同参画センター  
場 アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み)を知る、気づく、対処する方法  
師 (一社)アンコンシャスバイアス研究所理事 太田博子氏  
定 45人(先着)  
申 6月16日から、区 Web / 電話/FAX/窓口(記入例①~④、保育<1歳以上の未就学児=先着4人>希望者は子どもの③⑤。7月1日までに予約)  
先 同センター  
(☎5721-8570、  
FAX 5721-8574)



## 自分ごととしての平和とは

時 7月26日(日) 14:00~16:00  
場 男女平等・共同参画センター  
場 対話を通して平和について考える  
対 小学生以上  
師 NPO法人Forum2050代表 戸田隆夫氏  
定 42人(先着)  
¥ 資料代100円  
申 7月25日までに、区 Web / 電話/Eメール(記入例①~⑤、保育<2歳以上の未就学児=先着2人>希望者は7月12日までに予約)  
先 めぐる学習グループ連絡会  
(☎090-5413-9413、  
✉meguro-gakusy@ymail.ne.jp)



## 伝統文化子ども教室 いけ花・茶の湯スクール

①茶の湯  
時 7月22日~8月19日の毎週水曜日10:00~11:20(全5回)  
場 はぎの間(総合庁舎本館1階)  
定 24人(抽選)  
¥ 茶菓子費など5,000円  
②いけ花  
時 7月24日(金)・30日(木)、8月7日(金)・13日(木)・20日(木) 10:00~11:20(全5回)  
場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)  
定 30人(抽選)  
¥ 花材費など6,000円

#### ①②共通

対 小学生  
申 6月24日までに、区 Web / FAX/ハガキ(記入例①~⑤、希望教室①または②<①②両方参加可>)  
先 文化・交流課文化・観光係(☎5722-9682、  
FAX 5722-9378)



## バスで行く親子ふれあい 自然体験inかわはく

時 7月29日(水) 8:00~17:00  
場 埼玉県立川の博物館(埼玉県大里郡寄居町小園39)  
場 博物館の見学・ウォーターアスレチックの体験など  
対 小学生と保護者  
定 15組(抽選)  
¥ 参加費大人2,500円・子ども1,000円  
申 6月25日までに、区 Web  
問 目黒区エコプラザ  
(☎5721-2300)



## 未来の音vol.42

時 10月24日(土) 15:00開演(14:30開場)  
場 めぐるパーシモンホール小ホール  
出演 吉本梨乃(バイオリン)など  
曲目 「R.シュトラウス:バイオリン・ソナタ変ホ長調op.18」など  
¥ 全席指定3,000円。未就学児は入場不可  
チケット取り扱い専用 Web / 電話(☎5701-2904)/窓口。発売中  
問 めぐるパーシモンホール事業課  
(☎5701-2913)



©藤田啓二

## スポーツ

### ラジオ体操講習会

時 7月5日(日) 10:00~11:45  
場 区民センター 体育館  
師 元NHKテレビ・ラジオ体操指導者 多胡肇氏  
定 100人(抽選)  
申 6月28日までに、区 Web / 電話/FAX/ハガキ(記入例①~④)  
先 スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、  
FAX 5722-9754)



### ボディケア・ピラティス

時 8月17日~10月5日(9月21日を除く)の毎週月曜日①17:30~18:30②18:45~19:45(各全7回)  
場 碑文谷体育館  
場 体内から健康的に体質改善するエクササイズ  
師 NAGI PILATES Matwork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 7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)

## お知らせ

### 月光原住区センターの臨時休館

設備工事のため、休館します。コミュニティルームの利用受け付けは、通常どおり行います。  
時 11月1日(日)~12月27日(日)

対 ①月光原住区センターコミュニティルーム②月光原いこいの家コミュニティルーム  
問 ①南部地区サービス事務所地域コミュニティ支援係(☎3719-2091)②高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837)

## 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	6月26日(金) 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、FAX 5722-9716)	
②男女平等・共同参画審議会	7月1日(水) 14:00~16:00 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、FAX 5722-9469)	
③情報公開・個人情報保護審議会	7月6日(月) 14:00~16:00 E会議室(総合庁舎本館1階)
問 総務課法務係(☎5722-9216)	
④地域福祉審議会	7月10日(金) 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)	

※傍聴希望者は当日会場へ  
※手話通訳希望者は①6月18日②6月17日④6月26日までに予約  
※保育(未就学児)希望者は④6月26日までに予約

## シルバー人材センター 臨時入会説明会

9月から路上喫煙禁止啓発パトロールの就業を拡大します。興味のあるかたは入会説明会にご参加ください。他の就業を希望されるかたも参加できます。  
時 6月30日(火)・7月3日(金) 13:30~15:00  
場 目黒区シルバー人材センター(田道ふれあい館内)  
場 シルバー人材センター事業、就業の説明  
対 60歳以上の区内在住者  
定 各20人(先着)  
申 6月16日から、電話  
先 同センター(☎3793-0181)

## 令和8年度の区税条例の改正

地方税法が改正され、3月に区税条例を改正しました。区では、軽自動車の燃費基準の達成度により、取得価額に対して0~2%の税率が適用される軽自動車税環境性能割を定めていましたが、地方税法改正に伴い、4月1日付けで軽自動車税環境性能割を廃止しました。また、この改正により、「軽自動車税種別割」の名称を「軽自動車税」に変更する旨の規定整備を行いました。  
問 税務課税務係(☎5722-9819)

## 国民年金保険料の免除制度

〈7月から納付困難なかたの保険料免除申請を受け付けます〉

免除期間 7月～令和9年6月

内 全額または一部免除、納付猶予(所得などに応じて決定)

対 本人・配偶者・世帯主の所得が基準額以下のかた、離職者

申 マイナポータル/郵送/窓口(申請書、失業したかたは離職票の写しなど)。申請は毎年度必要(前年に継続申請が承認されたかたは不要。日本年金機構の審査結果を通知)。納付期限から2年以内の保険料も申請可

〈産前産後の保険料を免除します〉

免除期間 出産予定日または出産日が属する月の前月(多胎妊娠の場合は3カ月前)から出産予定月の翌々月まで

対 出産日が平成31年2月1日以降の国民年金第1号被保険者

申 出産予定日の6カ月前から、マイナポータル/窓口(母子健康手帳など出産予定・出産日が確認できる書類)

先 国保年金課国民年金係(総合庁舎本館1階、☎5722-9814)



## 保健衛生

### 医学公開講座 息切れの原因は心臓?

時 6月19日(金) 13:30(13:00開場)  
場 東邦大学医療センター大橋病院  
内 心不全と弁膜症の診断と治療  
師 循環器内科医師 橋本剛氏  
問 同病院(☎3468-1251)

### はじめての歯みがき練習

時 7月1日(水)・7日(火)・15日(水)・28日(火)・31日(金)、8月5日(水)・14日(金)・18日(火)、9月3日(木)・8日(火)・16日(水)・29日(火) 10:00～14:00(1組20分程度)  
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)

内 歯科衛生士が教える歯磨きのポイント  
対 歯が8本程度生えてきた10カ月～1歳5カ月と保護者  
定 5組(先着)  
申 6月16日から、区Web  
問 地域保健課 地域保健サービス係(☎5722-7057)



### 妊婦ごはんとおーラルケア

時 7月8日(水) 13:30～15:00  
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)  
内 妊娠中の栄養とレシピの実演(試食あり)、口のセルフケアなど  
師 歯科医師 呂英美氏など  
対 区内在住の妊婦と同伴者  
定 8組(先着)  
申 6月16日～7月6日に、区Web  
問 地域保健課 地域保健サービス係(☎5722-9390)



### もぐもぐピカピカ歯みがき教室

時 7月14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、口こう発達の話と歯磨き練習  
師 歯科衛生士など  
対 1歳～1歳2カ月と保護者  
定 20組(先着)  
申 6月16日～7月10日に、区Web  
問 地域保健課 地域保健サービス係(☎5722-7057)



### 健康大学 椅子を使った簡単ストレッチ!

時 7月23日(木) 10:00～11:30  
場 大会議室(総合庁舎本館2階)  
内 室内で身体を動かして、体力アップのコツを学ぶ  
師 目黒区トリム体操指導員 川上ゆき子氏  
定 70人(先着)  
申 6月16日～30日に、区Web/電話  
先 健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)



## 災害時巡回栄養相談チームの 会員募集

災害時の栄養相談に必要な知識・スキル向上のための勉強会を行っています。勉強会の内容などは、お問い合わせください。

対 災害時に巡回栄養相談ができる管理栄養士、栄養士有資格者で区内在住・在勤者

申 6月16日～7月3日に、電話

先 地域保健課地域保健サービス係(☎5722-9390、FAX 5722-9508)

## 意見募集

### 中目黒駅前北地区の都市計画(案)

中目黒駅前北地区第一種市街地再開発事業に関する都市計画(案)への意見を募集します。意見の提出方法は、区Webをご覧ください。

閲覧期間 6月16日～30日

閲覧場所 区Web、地区整備課(総合庁舎本館6階)、中目黒住区センター、菅刈住区センター、烏森住区センター、東山住区センター

提出期限 6月30日

問 地区整備課(☎5722-9673)



## 人材募集

### 住宅政策審議会委員

任期 8月1日から2年間(年2回程度開催)

内容 住宅政策に関する事項の検討・協議など

応募資格 8月1日現在、区内に住民登録があり、引き続き3カ月以上居住する18～78歳(区の公募委員・区職員を除く)

報酬 1回5,000円

募集人数 3人

申 7月1日までに、区Web/封筒に住宅政策審議会委員応募と明記し、作

文(これからも目黒区で安心して暮らすために大切だと思うこと。800字程度)、記入例②～⑤、性別、生年月日を書いて郵送/窓口

先 住宅課居住支援係(総合庁舎本館6階、☎5722-9878)



### エコライフめぐろ推進協会 契約職員

勤務期間 8月1日～令和9年3月31日

勤務時間 8:30～17:15。月18日(シフト制)

勤務場所 同協会、目黒区エコプラザ

勤務内容 窓口業務、講座の企画・運営、ウェブサイトの運営など

給与 月額216,240円

募集人数 若干名

選考方法 書類・作文選考後、面接。詳細は募集要項(同協会、同プラザで配布。同協会Webから印刷可)をご覧ください

申 6月15日～30日に、履歴書と作文を郵送/窓口

先 エコライフめぐろ推進協会(総合庁舎別館6階、☎3715-7835)



### めぐろ観光まちづくり協会職員

勤務期間 9月1日～令和9年3月31日

勤務時間 月～金曜日9:30～17:30

勤務場所 同協会事務局

勤務内容 観光情報の受発信に関する事業など

給与 月額220,000円(予定)

募集人数 1人

選考方法 書類・作文選考後、面接。詳細は募集要項(同協会事務局で配布。同協会Webから印刷可)をご覧ください

申 7月2日までに、履歴書と志望動機を郵送/窓口

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)



## 宮前、中根エリアで実施中です! みんなで遊ぼう! 移動児童館

移動児童館は、児童館職員が専用の車(移動児童館号)に遊具を乗せて、近隣に児童館がない地域に出向く移動型の児童館です。住区センター内で、天候を気にせず楽しむことができます。親子でゆったり過ごさせて初めてのかたでも安心です。ぜひ、気軽に遊びに来てください。



※移動児童館の遊具は、皆さまからの寄付金を積み立てた「子ども・子育て応援基金」により購入しています

### 乳幼児向け (保護者同伴)

おもちゃがたくさん!



・自由が丘住区センター宮前分室  
時 毎週水曜日(乳幼児) 10:30～13:00(小学生以上) 14:00～17:00  
・中根住区センター  
時 毎週金曜日(乳幼児) 10:30～13:00(小学生以上) 14:00～17:00

### 小学生以上 向け

いろいろな  
工作が  
楽しめます!



移動  
児童館で  
待ってるよ!



問 上目黒住区センター児童館(☎3793-1103、FAX 3793-1165)



# 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=予約制(予約方法)

事業名	日時	問い合わせ・申し込み	
法律相談 予(Web) ☎ オンライン相談も あります	第3(木) 9:00~12:00	広報広聴課 (☎5722-9424)	
	毎週(水)、第1・2・5(木) 13:00~16:00		
	第4(木) 18:00~20:00 ※来庁相談のみ		
	法律相談予(Web) ☎		毎週(火)
	不動産取引相談予(Web) ☎		第2・4(月)
	登記相談予(Web) ☎		第1(金)、第3(月)
	境界相談予(Web) ☎		第3(月) 13:00~16:00
年金・労務相談予(Web) ☎	第3(金)		
行政書士相談予(Web) ☎	第4(金)		
行政相談予(Web) ☎	第1(月)		
ライフプラン相談予(Web) ☎	第2(金) 13:00~16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)	
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)	
消費生活相談 オンライン相談も あります	毎週(月)~(金) 9:30~16:30 当日受け付けは16:00まで	消費生活センター 相談コーナー (☎3711-1140)	
人権の上相談予(☎)	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)	
女性のための こころの悩み なんでも相談予(☎)	毎週(火)~(土) (祝・休日を除く) 10:00~16:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8572)	
女性のための法律相談予(☎)	第2・4(土) 9:30~12:05	男女平等・共同参画センター (☎5721-8570)	
女性のためのからだの相談予(☎)	第1・3(土) 10:00~12:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8573)	
LGBT相談	第3(土) 14:00~17:00	男女平等・共同参画センター (☎5721-8583)	
子育て総合相談	毎週(月)~(土) 8:30~17:00	こども家庭センター利用者支援係 (☎3715-2641)	
子ども相談室「めぐろはあとねっと」	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	
少年相談予(Web) ☎	第3(火) 13:00~16:00	広報広聴課 (☎5722-9424)	
思春期・青年期の親の会予(☎)	〈個別〉 7月27日(月) 15:15~15:45 〈グループ〉 7月27日(月) 13:30~15:00	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)	
健康・福祉 みんなの栄養相談 ※予約は6月16日から 実施日の7日前まで	〈食生活や生活習慣病の栄養相談〉予(☎)	地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)	
	7月13日(月) ①9:15②10:15③11:15から 7月22日(水) ①13:15②14:15③15:15から		
〈乳幼児の食事相談〉予(Web) ☎	7月13日(月) ①13:15②14:15③15:15から 7月22日(水) ①9:15②10:15③11:15から		

事業名	日時	問い合わせ・申し込み	
依存問題等 家族相談予(☎)	〈個別〉 7月1日(水) 9:30~11:20 7月7日(火) 9:30~11:20 7月21日(火) 15:15~15:45 〈グループ〉 7月21日(火) 13:30~15:00	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)	
歯科衛生相談予(Web) ☎	7月8日(水)・21日(火)・29日(水) 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)	
精神保健相談(専門医による)予(☎)	7月2日(木) 13:30~15:30 7月13日(月) 9:30~11:30 7月22日(水) 9:30~11:30	地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)	
精神保健家族会予(☎)	7月13日(月) 9:30~11:30		
HIV・性感染症相談・検査予(Web) ☎ ※予約は実施月の1日から	7月27日(月) 9:00~11:00	保健予防課 感染症対策係 (☎5722-9896)	
B型・C型肝炎ウイルス検査予(☎)	7月3日(金) 8:45~10:30	保健予防課保健管理係 (☎5722-9396)	
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)	
パーキンソン教室予(☎)	7月22日(水) 14:00~15:30		
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福祉総合課 ぶくしの相談係 (☎5722-9064) ②福祉総合課 ぐらしの相談係 (めぐろぐらしの相談窓口) (☎5722-9370) ③福祉総合課 ぐらしの相談係 (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	
		福祉の相談窓口予(☎) (サンデーコンシェルジュ)	第4(日) 9:00~17:00
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)	
創業相談室予(Web) ☎	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		
内職相談	毎週(月)~(金) 8:30~17:00	高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9719)	
就労相談(ワークサポートめぐろ)	9:00~17:00	ハローワーク相談室 (☎5722-9326)	
	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
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

### 歯科 9:00~11:30、13:00~16:30

6月21日(日)	よこや歯科 中目黒1-11-12-2階	☎3712-6480
6月28日(日)	有馬歯科医院 青葉台2-21-13	☎3792-1801

### 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. 58



## 祖父母から受け継いだ店を守り 鳥と人をつなぐ場所へ

PET-BOX(ペットボックス)代表  
やまだしゅり  
山田珠莉さん(38歳)

お店のInstagramは  
こちら>>>



全国展開のバラエティー雑貨店でバイヤーや店長職を経験した後、祖父母が営む学芸大学駅前の小鳥専門ペットショップを継ぐ。店舗運営のほか、自身のデザインスキルを生かしたオリジナル小鳥グッズの制作・販売も手がける。

## 時代と共に変わりゆく飼育と、優しく寄り添う店づくり

店を受け継いだ山田さんは、小鳥の飼育方法が時代と共に変化していると感じ、家族と協力し鳥の健康を最優先に、迎える側の知識もお客さんと学び合える店を目指します。その一歩として販売体制を見直し、全国的にも例の少ないお迎え前の健康診断を行う体制を整えました。さらに、前職の経験からグッズ制作やSNS発信にも注力し、活動の幅は今や国内外へと広がっています。「お店を知ってもらおうと始めた活動が、同時に健診の必要性や正しい知識を広める窓口にもなっています」。また、祖母の代からのお客さんがSNSでメッセージを送ってくれることも。「親子3世代で訪れるかたもいて、地域に



支えられてきた店だと実感します」。鳥を迎えた後の元気な写真もよく送られてくるそうで、その温かな交流が日々の励みになっています。

## 鳥と人が安心して暮らせる、心地よい場所に

現在、山田さんは鳥専用ペットホテルの今夏開業に向けて準備を進めています。複数の鳥が同じ環境に滞在することになるため、ここでも預かり前の健康診断を必須とする方針です。「まずは小さな規模で、お客さまと相談しながら丁寧に進めていきたいですね。小さなお店だからこそ、柔軟に挑戦できる強みがあります」と話す山田さん。「グッズやSNSを通して店を知ってもらっただけでなく、鳥にとってより良い環境を考えるきっかけをつくれたらうれしいです」。今年で創業50周年を迎える「PET-BOX」。山田さんの新たな感性が加わり、これからも鳥と人をつなぐ場所として歩みを続けていきます。

## 思い出の店を次世代へ継承する決意

「私は目黒生まれではありませんが、祖父母のお店は子どもの頃から夏休みのたびに訪れていた場所。高齢を理由にお店を畳むと聞いた時、思い出の場所がなくなってしまうのは寂しく感じました」。そう話すのは、小鳥専門のペットショップ「PET-BOX」を祖母から8年前に受け継いだ山田さん。現在は母、弟と共に店を切り盛りしています。

「鳥好きなお客さんとの何気ない会話には、会社員時代とは違った、まちの人たちの日常に寄り添う心の通い合いや温かさがありますね」とうれしそうに語ります。店がある商店街には人々が自然と声をかけ合う穏やかな空気が流れていて、昔から変わらないまちの魅力を改めて感じているそうです。



お知らせ

## 性別を超えて 活躍できる社会へ



6月23日～29日は男女共同参画週間です。男女がその性別にかかわらず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を目指して、相談や学びの機会を提供しています。

### 令和8年度の男女共同参画週間キャッチフレーズ(内閣府)

「あなたらしさが、社会のチカラ」

### 男女平等・共同参画センターの事業

講座開催	男性向けの家事・育児、キャリアアップ、性の多様性などの啓発講座
ワークライフバランスの推進	区民や区内の中小企業などを対象にした講座などの実施
資料室	男女共同参画や女性の抱える問題などの資料(約13,000冊)の閲覧コーナー
相談事業	女性のこころ・からだ・法律・LGBT相談

場 中目黒スクエア8・9階

### 男女平等・共同参画パネル展

「男女が平等に共同参画し性の多様性を尊重する社会づくり条例」や、条例を推進する計画、区の取り組みを紹介します。

時 6月23日(火) 10:00～29日(月) 15:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

問 男女平等・共同参画センター(☎5721-8570、FAX 5721-8574)

## 身近な自然を楽しむ!

## 目黒自然図鑑 89号

区民の皆さんから  
お寄せいただいたいきもの  
情報を厳選してご紹介!

## 食いしん坊な鳥? アオサギ

[場所] 菅刈公園(令和7年12月撮影)

目黒区にすむ私たちが語る、  
「みどり」と「いきものたち」

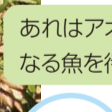


シジウカラさん



ガマ博士! あそこに大きい鳥がいるよ! でも全然動かないね。何をしているんだろう?

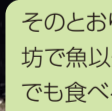
ガマ博士



あれはアオサギじゃな、今日のご飯になる魚を待ち構えているんじゃない?



あんなに大きい鳥も目黒区にすんでいるんだね。魚を食べるってことは普段水辺にいるのかな?



そのとおり! でもアオサギは食いしん坊で魚以外の虫や小動物など、なんでも食べるから水辺以外でも見られるのじゃ。また、捕まえた獲物を洗って食べるところも目撃されておぞ!

## いきもの情報募集!



なんでも食べるだけじゃなくて、洗うなんて面白いね! 魚を捕らえるところを見てみたいな。

区内で観察した自然、いきものなどの情報をお寄せください。

申 区 ☎/FAX/郵送/Eメール(氏名、いきもの名前、観察日時、場所)

問 区 ☎みどり土木政策課みどりの係(〒153-8573目黒区役所(住所不要)、

☎5722-9355、FAX 3792-2112、✉sizen@city.meguro.tokyo.jp)



# その困り事、専門家に相談してみませんか

暮らしの中の困り事について、各分野の専門家が  
問題解決に向けてアドバイスします。  
☎広報広聴課(☎5722-9424、FAX5722-9395)



**専門相談** 場 広報広聴課(総合庁舎本館1階)  
対 区内在住・在勤・在学者(法人は除く) ※区外在住者は、区内に所有する不動産に関する相談のみ利用可

## 相談に当たって

- 事前予約制(オンラインもしくは電話)です
- 予約は相談日の4週間前から受け付け(少年相談は相談日前日まで)。税務相談とライフプラン相談は年度内1回のみ利用可能です
- 相談員に仕事の依頼はできません。相手方との交渉や仲介・あっせんなどもできません
- 係争(調停、審判、裁判)中の案件に関する相談はお受けしていません
- 書類作成要件についての助言は行いますが、書類の作成や適否の確認はできません
- 相談日が祝日などに当たる時は、年末年始を除き、原則、翌開庁日に実施します(年金・労務相談、行政書士相談、ライフプラン相談は翌週月曜日に実施)
- どの相談を利用したらいいかわからない場合は、職員が事前にお話を伺い、困り事に合った専門相談をご案内します



## 相談日時・申込先は〈相談窓口〉(13ページ)をご覧ください

相談名	内容	相談員	相談時間
法律相談(オンライン相談可)	相続、離婚、家庭、金銭、相隣関係、賃貸借契約、成年後見などの法律問題全般	弁護士	30分
行政相談	国の行政機関の仕事に係る要望や苦情など	行政相談委員	50分
行政書士相談	遺言・相続、在留資格、営業の許認可、会社設立、補助金、各種契約書、内容証明など(裁判・税金・登記を除く)	行政書士	30分
登記相談	相続登記、不動産登記、法人登記、成年後見など	司法書士	30分
境界相談	境界、測量、土地の分筆など	土地家屋調査士	30分
税務相談	相続税、贈与税、所得税、住民税、不動産取得税、譲渡所得、帳簿のつけ方など	税理士	30分
年金・労務相談	各年金、健康保険、労災保険や雇用保険など	社会保険労務士	30分
不動産取引相談	土地・建物の売買、地代、賃貸契約(敷金・立ち退き)など	宅地建物取引士	30分
ライフプラン相談	家計や保険の見直し、老後の生活設計、教育資金の準備、資産運用の方法など	ファイナンシャルプランナー	50分
少年相談	少年の非行、いじめなどの被害を受けた少年の心のケアなど	警視庁世田谷少年センター心理専門職員	50分

## PRESENT



抽選  
5人

クイズの回答者に、特集でご紹介した書籍を進呈します。

クイズに答えて応募しよう!

シジュウカラの鳴き声「ヂヂヂ」の意味は?

ヒントは2・3ページに

めぐろ区報 読者プレゼント

今月のプレゼント 単行本『僕には鳥の言葉がわかる』(直筆サイン入り)

対 区内在住者  
申 6月30日までに、区Web/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)  
☎先 広報広聴課(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9486、FAX5722-8674)。  
当選者の発表は、プレゼントの発送をもってかえさせていただきます



科学エッセイ

『僕には鳥の言葉がわかる』

鈴木俊貴著 小学館

世界で初めて動物が言葉を話すことを突き止めた動物言語学者・鈴木俊貴さんの科学エッセイ本。シジュウカラの言葉に関する研究を、自身の、くすっと笑える経験や小話を交えて紹介し、自然観察の面白さを語っている。第13回河合隼雄学芸賞、書店員が選ぶノンフィクション大賞2025など、数々の賞を受賞し、発行部数は24万部を突破。本文中に登場するイラストも、自らが描いたもの。



この企画にプレゼントを提供いただけるお店を募集しています。

詳細はこちら>>>



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 残りがちならっきょうの甘酢漬け、保存期間の短いキュウリを食べきります!



らっきょうチキン

作り方

- 1 鶏もも肉は4cmの長さの薄切りにして塩、こしょう、小麦粉をまぶす。
- 2 フライパンに油を入れて、1を並べ中火で2分焼く。裏返して更に2分焼く。
- 3 キュウリは、へたを薄く切り4等分に切る。1つを縦8等分に切る。塩を振って10分おく。水気を切る。
- 4 らっきょうは約4mmの輪切りにする。
- 5 らっきょうの漬け汁、ポン酢しょうゆを混ぜ合わせる。
- 6 5に2、3、4を入れて混ぜる。  
\*鶏もも肉は豚こま切れ肉・白身魚に変更可。キュウリはセロリ・ズッキーニに変更可

調理時間 18分

材料(2人分)

鶏もも肉 1/2枚(160g)  
塩(鶏もも肉用) ひとつまみ  
こしょう 少々  
小麦粉 大さじ1/2  
油 大さじ2/3  
キュウリ 1本(120g)  
塩(キュウリ用) 小さじ1/4  
らっきょう甘酢漬け 中6個(25g)  
らっきょう漬け汁 大さじ2  
ポン酢しょうゆ 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)



# シジュウカラをもっと知ろう!

問 広報広聴課 (☎ 5722-9486、FAX 5722-8674)

## シジュウカラって、どんな鳥?

区の鳥に指定されているシジュウカラは、黒い頭に白い頬、胸から腹の中央にまっすぐ伸びた黒い模様が特徴の益鳥です。益鳥とは、人間の生活に悪影響を与える害虫を捕食してくれる鳥のこと。シジュウカラは枝から枝に飛び回って餌を探し、昆虫を食べることで樹木の害虫退治に一役買っています。人に懐くため、巣箱にもよく訪れます。秋の終わりから冬にかけては、区内でも小さい群れをなして飛ぶ姿が見られることもあります。



● 生物学的な分類	スズメ目シジュウカラ科
● 大きさ	全長15cm程度
● すみか(巣)	木にできた穴、ブロック塀の穴、ひっくり返った植木鉢の中など
● オスとメスの見分け方	胸から腹にかけて伸びる、ネクタイ状の黒い模様の太さ(オスの方がメスより太い)
● 好物(餌)	植物の種、実、昆虫など
● 天敵	へび、モズ、カラス、タカ



## 野鳥 観 察 スポット



### 林試の森公園

シジュウカラはもちろん、オナガ、コゲラなどの鳥が観察できるスポットです。身近なカルガモ、カワセミ、ウグイスなどの姿も確認できます。耳を澄ませるといろいろな鳥たちの声が聞こえてくるこの場所は、野鳥観察にうってつけです。



オナガ



### 駒場野公園

園内に柿の木があり、実が熟した冬にはエナガ、メジロ、コゲラなどが集まる、格好の観察ポイントです。園内を歩けば、季節を問わずシジュウカラにも出会えます。普段何気なく利用する公園も、楽しみ次第で立派な観察スポットになります。



メジロ



区が令和6年から7年にかけて実施した区内の野鳥調査で、最も発見報告が多かったのがシジュウカラでした。時期によらず一年を通して観察され、住宅の庭先など区内の至る所で会うことができます。

### 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「目黒区広報広聴課」



LINE公式アカウント「目黒区」



※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.