

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

7 | 15 令和8年(2026年)
NO.2237

—— 特集 ——
めぐろの
THE MEGURO STORY
歴史物語

目黒の鷹と馬

Main Contents

p.2-3 特集 目黒の鷹と馬

p.7 カメムシのなかまたち

p.8 小・中学校の建て替えに取り組んでいます

p.12 子どもの居場所

：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——
めぐろの
THE MEGURO STORY
歴史物語

目黒の

1603-1868 年 江戸時代

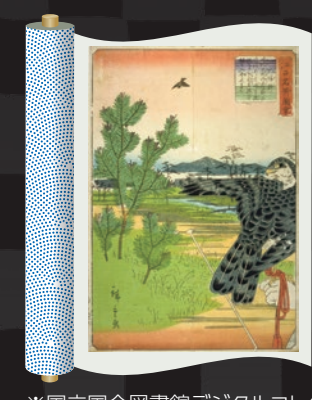
徳川将軍家・鷹狩りの場として 確立された目黒

江戸時代の目黒一帯は、徳川将軍家の鷹狩りが行われる場所として知られていました。鷹狩りは腕に乗せた鷹を放ち、野鳥を捕らえる狩猟です。同時に、将軍が領内を見て回り、人々の暮らしや土地の様子を見る政治的な行事でもありました。野鳥が多く自然豊かな目黒は鷹狩りに適し、当時の駒場野や碑文谷原などが主要な鷹場となったのです。三代将軍家光が鷹狩りの際に瀧泉寺（目黒不動尊）へ立ち寄った縁で、焼失した本堂が再建されるなど、地域は幕府の厚い保護を受けました。将軍家との深い関わりの中で発展した鷹狩りは、目黒の歴史を語る上で欠かすことはできません。

徳川将軍家の鷹狩り



▶瀧泉寺「鷹居（たかすえ）の松」の碑
家光の愛鷹が行方不明になり、当寺の僧に祈らせるところ、たちまち鷹は境内の松の枝に戻ってきたといわれています。



▶「江戸名勝図会 駒場野」歌川広重
歌川広重の描いた浮世絵には、当時の目黒に広がる自然豊かな風景や、鷹狩りの様子が描かれています。

※国立国会図書館デジタルコレクション
<https://dl.ndl.go.jp/pid/1309923> (参照 2026-06-08)

茶屋坂に残る鷹の記憶と さんま落語の物語

将軍家の鷹狩りが盛んだったころ、富士山の眺めが良い「茶屋坂」周辺は休憩場所として大いににぎわいました。ここにあった「爺々（じい）が茶屋」に、鷹狩りに訪れた徳川将軍がたびたび立ち寄ったとされています。家光が店主の素朴な人柄を愛し「爺（じい）、爺」と親しく呼んだことが名前の由来。この茶屋での出来事がモデルとなって生まれたのが古典落語「目黒のさんま」で、ユーモアあふれる物語として今に語り継がれています。実際には将軍がさんまを食べた記録はありませんが、庶民の味を愛する殿様の姿は広く親しまれ、現在も「目黒のさんま祭」などを通じて、地域を代表する大切な歴史文化となっています。



茶屋坂の記憶

もっと知りたい
歴史を訪ねて
目黒のさんま



▶碑文谷公園
碑文谷公園の弁天池は、江戸時代は現在よりも大きく、野鳥も豊富だったことから、この一帯は将軍の鷹狩りの場所として重宝されていました。



▶鷹番の地名
「鷹番」という地名は、鷹狩りを管理・監視した「鷹場番所」が置かれたことが由来とされています。

将軍が愛した目黒の空

鷹と馬

目黒には長い歴史の中で育まれてきた、さまざまな物語があります。江戸時代の将軍家による鷹狩りや、明治に設置された練兵場や競馬場など、「鷹」と「馬」の記憶は、地域の歴史と深く結び付いてきました。今号では鷹と馬を手掛かりに、身近な地名やまち並みをたどり豊かな歴史をじっくりとひとみ解きます。私たちのまちの新たな一面を発見してみませんか。

図広報広聴課 ☎ 5722-9486、FAX 5722-8674

1868-1945 年 明治～昭和前期

軍隊と馬。のどかな農村から 軍馬の訓練地へ

「駒場」は、武蔵野一帯にある「馬」にちなんだ古い地名の一つで、馬の牧場を意味します。「駒」とは馬のことであり、「場」は牧場を指します。現在の東京大学駒場キャンパス周辺に広がっていた駒場野は、近代になると軍用地として注目されました。明治30年にその南側に広大な駒沢練兵場が設けられます。広さは、南北が現在の東山公園から三宿病院、東西は東山中学校から世田谷公園辺りまで及びました。東山の急坂では、数頭の馬に大砲を引かせて上り下りする厳しい訓練が行われ、人にも馬にも過酷だったといいます。

駒沢練兵場



1907-1933 年 明治～昭和初期

競馬と大衆娯楽

明治40年、現在の下目黒付近に目黒競馬場が開設され、レース開催日には多くの人でにぎわいました。軍馬改良の流れを背景に始まった競馬は、当時としては新しい大衆娯楽として注目を集めます。昭和7年には第1回日本ダービーが開催されましたが、宅地化の進行などにより翌年の第2回日本ダービーを最後に、府中町（現府中市）の東京競馬場へ移転。現在は「元競馬場」という交差点や「元競馬場前」というバス停が残り、下目黒の住宅街にはコース外周カーブの名残を感じる道も見ることができます。



昭和3年ごろの目黒競馬場。二輪の小車を引き、歩く速さで競うトロージングレース（繋駕（けいが）速歩競走）の馬。



目黒競馬場

2026 年 現代

まちに残る馬の歴史を訪ねて



■芦毛塚
鎌倉時代に源頼朝の芦毛の愛馬が蛇崩川で倒れ、供養のために築かれたとされる塚。世田谷区との境にある道路中央に、記念碑があります。



■元競馬南泉公園
元競馬南泉公園は、かつて目黒競馬場があった場所の一部です。競馬場のコースをモチーフとした楕円形の広場が3つレイアウトされている公園です。



■馬頭観音
本来は人を救う観音様ですが、馬を救い供養する信仰に変化。その姿は頭に馬の頭を置き、怒りの表情をしており、区内では多数確認されています。



■トウルヌソル像
「元競馬場」の交差点付近にある記念碑です。馬像のモデルは第1回日本ダービーの優勝馬の父馬。第50回の日本ダービーを記念して設置されました。

目黒デジタルアーカイブ100では、「目黒の風景」や「めぐろデジタルミュージアム」で区に関する過去の写真・歴史資料を掲載しています。また、目黒の歴史については、区図「めぐろの歴史」などでも公開中です。ぜひご覧ください。



目黒デジタル
アーカイブ
100



めぐろの歴史



歴史を訪ねて

大地に息づく馬文化

児童館 夏のイベント

平和祈念事業

悲惨な戦争が再び起こることのないように、児童館では命の大切さを考える機会を作っています。
終戦の日を迎える夏の時期に、戦争と平和について考えてみませんか。

●未就学児は保護者同伴で参加してください

時 表記のないものは開館時間内 対 表記のないものは18歳未満の子ども ※問い合わせは4ページ参照



会場（※）	イベント名	日時	内容
駒場児童館	千羽鶴を折ろう	8月6日(木)まで	平和について子どもたちに伝えながら、千羽鶴を折る
	平和を大切にする会	8月6日(木) 14:00～15:00	絵本の読み聞かせなどを通して、平和についてみんなで考える
東山児童館	平和について考えよう	8月1日(土)～22日(土)	命の大切さや平和の尊さについて考えるきっかけになるよう、平和に関する図書や写真の設置をする。平和を願って鶴を折る
烏森住区センター児童館	千羽鶴を折ろう	7月31日(金)まで	平和への願いを込めて、千羽鶴を折る
	平和について考えよう	8月5日(水) 14:00～15:00	読み聞かせなどを通して、平和について子どもたちに伝え、一緒に考える
中目黒住区センター児童館	平和を祈って千羽鶴を折ろう	7月29日(水)～8月15日(土)	平和への願いを込めて千羽鶴を折る
	平和を大切に思う会	7月29日(水) 14:30～15:30	みんなで平和の大切さについて考える 対 小学生以上
区民センター児童館	千羽鶴を折ろう	7月22日(水)～31日(金)	平和を願い、千羽鶴を折る
	平和祈念行事	8月5日(水) 14:30～15:30	絵本などのイラストを映した映像を見ながら、平和についてみんなで考える
不動児童館	千羽鶴を折ろう	7月23日(木)まで	平和について考えるきっかけとする。平和への願いを込めて折った鶴は、千羽鶴にして五百羅漢寺に届ける
	平和についての図書コーナー	7月24日(金)まで	平和に関する図書を設置する
	平和を大切に思う会	7月29日(水) 14:00～15:00	平和についての話や本の読み聞かせを行い、平和についてみんなで一緒に考える
	書道パフォーマンス	7月29日(水) 14:00～15:00	平和を願い、合作で大作を作りあげる
油面住区センター児童館	千羽鶴を折ろう	7月17日(金)～8月15日(土)	平和の願いを込めて千羽鶴を折り、広島へ届ける
	平和を大切に思う会	8月5日(水) 14:15～15:30	平和に関する本の読み聞かせなどを行い、平和について考える
上目黒住区センター児童館	折り鶴作り	7月29日(水)～8月15日(土)	平和への願いを込めて鶴を折る
	平和祈念のつどい	7月29日(水) 14:00～15:30	戦争や戦後の様子の話や平和に関する本の読み聞かせを通して、命の大切さや平和の尊さについて考えるきっかけにする。平和への願いをみんなで一緒に考える
	平和図書コーナー	7月21日(火)～8月15日(土)	平和に関する図書コーナーを設置する
五本木住区センター児童館	千羽鶴作り	7月21日(火)～8月15日(土)	平和の願いを込めて千羽鶴を折り、広島へ届ける
	平和を大切にする会	7月30日(木) 14:30～15:30	平和についてみんなで一緒に考える
中央町児童館	平和についてのお話し会	8月3日(月) 14:20～15:00	朗読家による平和に関する本の読み聞かせを通して、平和について考える
	平和図書コーナー	7月21日(火)～8月28日(金)	平和の大切さを考えるきっかけとなるよう、平和に関する図書（絵本）のコーナーを設置する
向原住区センター児童館	折り鶴作り・平和を考える図書の展示	8月6日(木)まで	平和の祈りを込めて千羽鶴を折り、近隣の寺に届ける。平和に関する本を展示し、平和の大切さについて考えるきっかけとする
	平和祈念のつどい	8月6日(木) 14:30～15:30	平和に関する本の読み聞かせなどを通して、みんなで平和について一緒に考える
原町住区センター児童館	千羽鶴を折ろう	7月21日(火)～8月4日(火)	平和の願いを込めて千羽鶴を折る
	平和祈念のつどい	7月29日(水) 14:00～15:00	今戦争や災害で苦しんでいる子どもたちのことを知り、平和について考える
碑住区センター児童館	集まれ、みんなの「楽しい」	8月9日(日)～15日(土)	自分自身や周りの人たちの「楽しいこと・幸せなこと」を言葉にして集め、平和や命の大切さを考える
平町児童館	平和について考えよう	8月6日(木) 14:30～15:30	平和について考え、ゲームなどをする。平和祈念に関したものを展示する 対 小学生以上
緑が丘児童館	平和を願って千羽鶴を折ろう	8月6日(木)まで	平和の願いを込めて千羽鶴を折り、広島へ届ける
	平和の大切さを知る会	8月7日(金) 15:00～16:00	絵本の読み聞かせや平和や命の大切さについてみんなで考える
八雲住区センター児童館	平和を願って千羽鶴を折ろう	7月22日(水)～8月7日(金)	平和を願って、千羽鶴を折る。千羽鶴は常圓寺に届ける
	平和を願う会	7月22日(水) 14:30～15:30	八雲本読みグループによる平和に関する読み聞かせと、千羽鶴を折る
東根住区センター児童館	千羽鶴を折ろう	8月5日(水)まで	平和への願いを込めて折った鶴でオブジェを作り、展示する
	絵本の読み聞かせ	8月8日(土) 14:30～15:15	読み聞かせを通して、平和について考える



講座・催し

見守りサポーター養成講座



「ゆるやかな見守り」は、誰でもすぐに始められます。実際に見守り活動に携わるかたの現場の声を通して、さりげない見守りのポイントや大切さを一緒に考えてみませんか。

見守りサポーターとは

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し、地域を支える役割を担うかたのことです。



見守りめぐねっとキャラクター「まもりん」

時 9月3日(木) 10:30～12:00(10:00開場)

場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)

内 ・地域包括支援センター職員による講演「見守りサポーターとは」
・目黒消防署職員からのミニ講話「地域で学ぶ防火・熱中症対策」

対 区内在住・在勤・在学者

定 ①来場②オンライン各30人(先着)

申 7月16日～8月14日に、①区Web/電話/FAX(講座名、氏名〈ふりがな〉、電話番号、手話通訳・保育希望者はその旨)②区Web

オンラインでも
受講できます!

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



お知らせ

賢く省エネ、 減らそう再配達



夏の省エネ、賢く快適に

今年も厳しい暑さが予想されます。賢い電気の使い方を実践し、CO₂(二酸化炭素)排出量の削減を目指しましょう。



エアコン

- ・フィルターを小まめに掃除しましょう(月2回程度)
- ・無理のない範囲で設定温度を調整し、冷やしすぎないようにしましょう
- ・扇風機を併用し、床にたまりがちな冷気を循環させましょう
- ・ブラインド、すだれなどで窓からの日差しを和らげましょう



冷蔵庫 (食品の傷みにはご注意ください)

- ・庫内の冷やしすぎを避け(設定温度は強から中へ)、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう

温水洗浄便座

- ・便座暖房はオフ、洗浄温水の温度は低めに設定しましょう

宅配便の受け取りは1回で!

再配達の削減はCO₂排出量の削減にもつながります。



- ・時間指定サービスを利用して、受け取り可能な日時に配達を依頼しましょう
- ・宅配ボックスや提携しているコンビニエンスストアなど、指定場所での受け取り方法を活用しましょう
- ・事業者によっては、配達予定日を通知してくれるメール・アプリサービスなどもあります



問 環境保全課温暖化対策係(☎5722-9034、FAX 5722-9401)



講座・催し

新作落語コンテスト 観覧者募集



新作落語コンテスト決勝大会の会場観覧者を募集します。

予選を突破した決勝進出者たちの力作を、ぜひ会場でご覧ください。観覧者の中から当日会場で選出されたかたに審査員として投票していただきます。

時 9月12日(土) 13:00から

場 めぐろパーシモンホール小ホール

定 100人程度(抽選)

申 7月27日までに、区Web/ハガキ(新作落語コンテスト観覧希望と明記の上、郵便番号・住所、氏名、電話番号、同伴者の氏名〈1人まで〉)

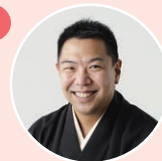
観覧作品

下記のお題、またはキーワードを使用して創作し、予選を突破した決勝進出者の作品。

お題 「もしも目黒の〇〇が〇〇だったら」

キーワード 「目黒」「さんま」「馬」「MEGUROレジェンダーズ」

審査員



九代目
春風亭柳枝氏



三遊亭れん生氏

九代目春風亭柳枝氏と
三遊亭れん生氏の
落語披露もあります
(配信はありません)

決勝大会の様子は、後日区公式YouTubeチャンネル「めぐろTV」でアーカイブ配信を行います。

問 先 目黒区民まつり実行委員会事務局(文化・交流課交流推進係内、〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9291、FAX 5722-9378)



お知らせ

夏本番!救急車の適正利用に ご協力ください



救急車は限りある資源です。必要な人が必要な時に安心して利用できるよう適切な利用にご協力ください。一人一人のご理解とご協力が地域の命を守ります。



7・8月は救急車の利用が増えます

気温が上昇する7・8月は救急車の利用が著しく増加し、救急需要がひっ迫します。区内の救急出件件数を比較すると、7・8月は、4・5月に比べ、例年2～3割増加します。その影響を受け、区内の救急隊では足りず区外からの出動が増えるため、救急車の到着が遅れてしまうことがあります。

熱中症にご注意を

熱中症になると、気温や湿度が高い環境下で体温調整がうまくできず、目まいやだるさなどの症状が起こり、最悪の場合死に至ることもあります。特に高齢になると、体内の水分が減少するため、小まめな水分補給とエアコンや扇風機などの使用を心がけましょう。

救急車を呼ぶか迷ったら「#7119」を!

迷った時は、東京消防庁救急相談センター「#7119」をご利用ください。また、東京消防庁Web「東京版救急受診ガイド」で緊急性や受診の必要性の有無のアドバイスを受けることができます。救急車を本当に必要なかたへ届けるために、各種サービスをご利用ください。

問 目黒消防署(☎3710-0119、FAX 3794-4196)

カメムシのなかまたち

区は毎年テーマを決めて、区民の皆さん協力のもと、いきもの調査を行っています。
今年のテーマは、カメムシの仲間。セミやアメンボ、アブラムシ、ヨコバイなどもカメムシの仲間です。
これを機会に、普段は見過ごしてしまいがちな木の幹や草むらで、いきものを探してみませんか。

☎みどり土木政策課みどりの係(☎5722-9355、FAX3792-2112)



ガマ博士

アカスジキンカメムシ

背中に金緑色と淡紅色の模様があることが特徴です。区では木の多い公園の広葉樹で観察された報告があります。

似た名前でアカスジカメムシといういきものもおるぞ。赤と黒のストライプ模様と花の蜜を吸っている姿が印象的じゃ。

アカスジカメムシ



チー

ニイニイゼミ

サクラやマツに止まっていることが多く、他のゼミと比べて小さいことが特徴です(2~4cm程度)。

小さい上に体が木の樹皮とよく似た色をしているから、見つけづらいんだ。見つけたらぜひ教えてね!

シジウカラさん



シャワシャワ

クマゼミ

体は光沢のある黒色で大きく、羽は透明で付け根の緑色が特徴です。木の幹の下の方に止まり、午前中に鳴くことが多いです。

セミの中でも特に体が大きいよ! この声を聞くと真夏の暑い日を思い出すね。



ツマグロオオヨコバイ

色は黄色から黄緑色で、黒い点々がついており、バナナに似ていることから「バナナムシ」の名称で知られています。

このいきものは、日中は葉の裏に隠れていて、危険を察知すると横歩きして逃げるのが特徴じゃ。



クサイ、、、だけじゃない!? カメムシの秘密



1

良いにおいのカメムシも!

一般的には特有の嫌なにおいを出すことで知られているカメムシですが、カメムシの仲間であるタガメは食材として使われるほどスパイシーな良いにおいを出します。他にも、花やフルーツ、新緑のにおいを出すカメムシもいます。

2

カメムシはきれい好き

カメムシの足にはブラシのような毛が生えており、それを使って体をきれいにする意外な一面があります。

3

子ども思い

卵から生まれた子どもを育つまで守るカメムシもいます。



セミの鳴き声を聞いてみよう

区Webでは、ニイニイゼミ、クマゼミなどの区にすむセミの鳴き声を聞くことができます。



カメムシの仲間など



いきもの情報募集中

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。

☎区Web/FAX/郵送/Eメール(氏名、いきものの種名・写真、観察日時・場所)

☎みどり土木政策課みどりの係(☎153-8573 目黒区役所〈住所不要〉、FAX 3792-2112、✉sizen@city.meguro.tokyo.jp)





お知らせ

小・中学校の建て替えに取り組んでいます

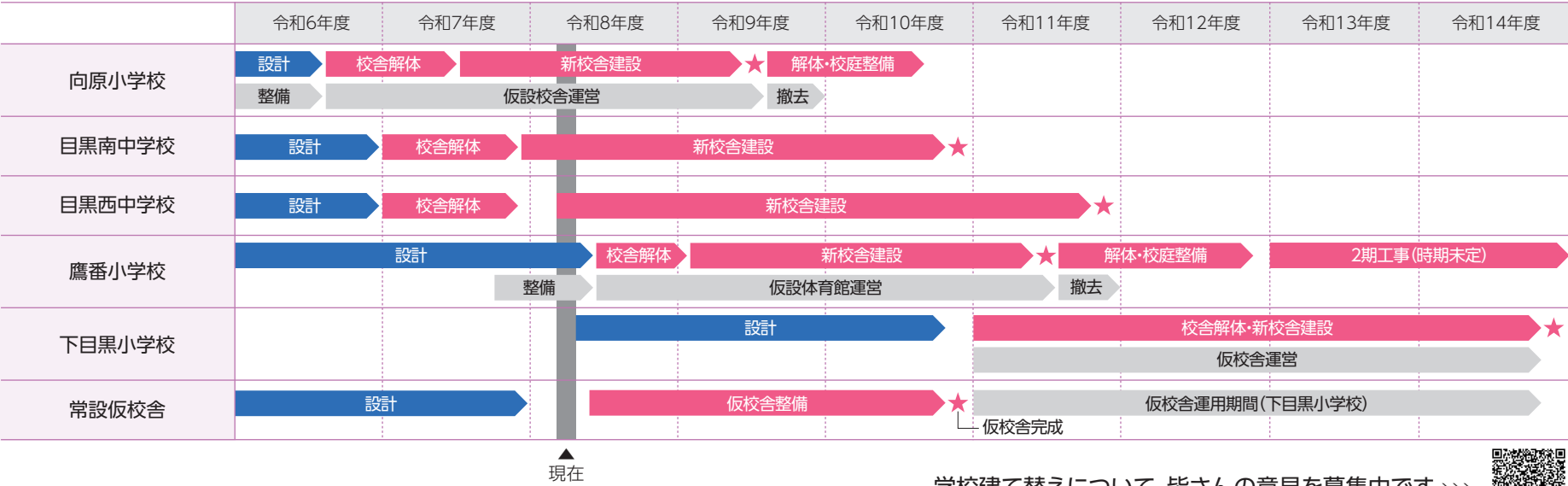
令和3年3月に策定した学校施設更新計画に基づき、
区立小・中学校の建て替えを進めています。



※スケジュールは今後の状況により、変更の可能性あり

向原小学校 新校舎建設 - 令和7年9月 新校舎建設開始 - 令和9年9月 新校舎完成 ※新校舎での教育活動開始時期は調整中 	目黒南中学校 新校舎建設 - 令和8年3月 新校舎建設開始 - 令和11年2月 新校舎完成 - 令和11年4月 新校舎での教育活動開始 
目黒西中学校 新校舎建設 - 令和8年7月 新校舎建設開始 - 令和12年2月 新校舎完成 - 令和12年4月 新校舎での教育活動開始 	鷹番小学校 実施設計 - 令和8年8月 実施設計策定 - 令和9年5月 新校舎建設開始 - 令和11年7月 新校舎完成 - 令和11年9月 新校舎での教育活動開始 
下目黒小学校 設計者選定中 - 令和8年1月 下目黒小学校新校舎検討地域懇談会を設置 - 令和8年2月 第1回地域懇談会開催 - 令和8年8月 設計開始 - 令和11年度 新校舎建設開始	常設仮校舎(旧めぐろ学校サポートセンター) 施工者選定中 - 令和8年10月 常設仮校舎としての運用を目的とした整備開始 - 令和11年4月 運用開始(下目黒小学校)

建て替えスケジュール ★…新校舎完成



学校建て替えについて、皆さんの意見を募集中です >>>

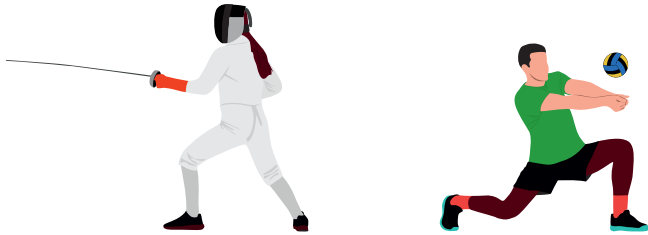


問 計画は学校施設計画課(☎5722-9307、FAX5722-9333)、設計・工事は施設整備課(☎5722-7520、FAX5722-9336)



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
ハゼ釣り	8月30日(日)6:00から	千葉県木更津市金田漁港周辺	高校生以上	7月15日～8月14日
サッカー	9月5日～12月13日の土・日曜日、祝・休日8:30から	砧サッカー場(世田谷区喜多見1-12-2)など	小学生	7月15日～8月14日
バレーボール	9月6日(日)9:00から	八雲体育館	小学生	8月2日～9月1日
		駒場体育館	高校生	
	9月20日(日)9:00から	碑文谷体育館	女性	8月9日～9月1日
	9月23日(祝)9:00から		中学生	8月16日～9月15日
	10月4日(日)9:00から	駒場体育館	18歳以上の女性(※)	8月30日～9月21日
	10月18日(日)・25日(日)9:00から		18歳以上の男性(※)	
フェンシング	9月6日(日)10:00から	碑文谷体育館	小学生以上	8月10日～8月27日
陸上競技	9月27日(日)9:30から	駒沢オリンピック公園陸上競技場	小学生以上	7月14日～8月28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)

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

※介助が必要なかたは介護者同伴 ※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、 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	8月8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	8月1日
やさしいヨガ	8月18日～10月13日(9月22日を除く)の 毎週火曜日(全8回)	12:30～13:30	16歳以上	50人	4,800円	8月5日
すっきりヨガ	8月21日～10月9日の毎週金曜日(全8回)	14:00～15:00	16歳以上	40人	4,800円	8月6日
親子体操教室	8月28日～9月25日の毎週金曜日(全5回)	15:30～16:20	3歳6カ月～4歳と保護者	15組	1組 3,000円	8月2日
幼児体操教室	8月28日～9月25日の毎週金曜日(全5回)	16:30～17:20	5・6歳の未就学児	18人	3,000円	8月2日
60歳以上の水泳教室	9月3日～24日(21日を除く)の 毎週月・木曜日(全6回)	14:00～15:30	60歳以上	40人	2,400円	8月12日

区民センター体育館 〒153-0063 目黒2-4-36、 3711-1139、 3711-2594

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
ピラティス教室	9月1日～10月27日(9月22日を除く)の 毎週火曜日(全8回)	12:00～13:00	16歳以上	30人	4,800円	8月10日
ママ&ベビーヨガ教室	9月1日～29日(22日を除く)の毎週火曜日 (全4回)	13:30～14:30	首が据わった乳児～2歳と母親	12組	2,400円	8月10日
バレーボール交流会	9月2日(水)	9:00～12:00	16歳以上	36人	600円	8月12日
元気に歩こう!ラララフィット	9月2日～10月28日(9月23日を除く)の 毎週水曜日(全8回)	12:00～13:00	60歳以上	30人	4,800円	8月12日
はじめてのバレエエクササイズ教室	9月3日～10月22日の毎週木曜日(全8回)	12:15～13:15	16歳以上	20人	4,800円	8月13日
ウォーキング教室	9月4日～25日の毎週金曜日(全4回)	14:00～15:00	16歳以上	20人	2,400円	8月14日
ミニバレー交流会	9月6日(日)	12:30～15:00	小学生以上	60人	無料	8月17日
シニアeスポーツ体験会 (ゲーム太鼓の達人体験)	9月11日(金)	10:30～11:30	おおむね60歳以上	10人	無料	8月21日

碑文谷体育館 〒152-0003 碑文谷6-12-43、 3760-1941、 3760-1943

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
キッズJポップダンス教室	9月1日～10月27日(9月22日を除く)の 毎週火曜日(全8回)	①16:00～16:50 ②17:00～18:00	①5・6歳の未就学児 ②小学1～3年生	各15人	4,800円	8月10日
フラダンス教室	9月3日～10月22日の毎週木曜日(全8回)	①9:30～10:30 ②10:50～11:50 ③④16:30～17:30	①18歳以上の未経験者・初心者 ②18歳以上の経験者・初級者 ③小学1・2年生④18歳以上	①②各23人 ③④各30人	4,800円	8月10日
親子エンジョイスports教室 ～ピラティス編	9月5日～10月3日の毎週土曜日(全5回)	13:30～14:20	3歳～6歳の未就学児と保護者	20組	1組 3,000円	8月10日
初心者ジュニア野球体験教室	9月19日～10月17日の毎週土曜日(全5回)	9:30～10:30	小学1～6年生	30人	3,000円	8月10日
親子スナッグゴルフ体験教室	9月19日～10月17日の毎週土曜日(全5回)	13:00～14:30	小学2年生以上と保護者	15組	1組 3,000円	8月10日

中央体育館 〒152-0002 目黒本町5-22-8、 3714-9591、 3714-9540

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
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)	8月27日(木)	19:00～20:00	16歳以上	18人	600円	8月12日

八雲体育館 〒152-0023 八雲1-1-1 区民キャンパス内、 5701-2984、 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」 夏バテ解消!!健康体操	8月19日(水)	19:30～21:00	16歳以上	30人(抽選)	600円	8月10日
運動指導員によるお悩み相談	8月21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 長期保存食でおいしく健康管理	8月22日(土)	14:30～15:30	16歳以上	10人(抽選)	無料	8月13日
ゆっくりプログラム 「日常生活動作UP教室」	8月25日～11月10日(9月22日、11月3日を除く)の 毎週火曜日(全10回)	9:30～10:30	60歳以上	30人(抽選)	6,000円	8月14日
やさしいピラティス	9月1日～10月6日(9月22日を除く)の 毎週火曜日(全5回)	10:50～11:50	16歳以上	50人(抽選)	3,000円	8月21日



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)

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

はたらく消防の写生会
オンライン作品展

時 7月13日(月)～9月30日(水)
内 区内の小学生が描いた消防車
両や消防隊員などの作品をウェブ
サイト上で展示
問 目黒消防署
(☎3710-0119)



夏休み自転車シミュレーター・
VR体験教室

時 7月22日(水) 10:00～15:00
場 E会議室(総合庁舎本館1階)
内 自転車シミュレーターやVR(仮
想現実)ゴーグルで運転中の危
険予測を学習する
問 土木管理課交通安全係
(☎5722-9442)



自然観察舎写真展

時 7月23日(木)～10月4日(日)
9:30～16:30
場 駒場野公園自然観察舎
内 里山の自然が残る駒場野公園の
虫たちの写真を展示
トークイベント「見よう・知ろう・虫
の世界」
時 7月26日(日)①11:00～12:00
②13:00～14:00
問 同舎(☎3485-1754)

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)

子どものためのワークショップ
発表会

①ダンス・ワークショップ発表会
時 7月24日(金) 13:00開演(12:45
開場)
出演 同ワークショップに参加した
小学校4年～中学3年生



②演劇ワークショップ発表会
時 7月25日(土) 14:00開演(13:45
開場)。終演後、講師と出演者によ
るアフタートークあり
出演 同ワークショップに参加した
中学・高校生



①②共通

場 めぐろパーシモンホール小ホール
問 めぐろパーシモンホール事業課
(☎5701-2913)

転ばない足のづくり方

時 8月12日(水) 13:30～14:30
場 北部地区サービス事務所
内 100歳まで歩くための講話と足
のストレッチ・歩き方の実践など
師 都立広尾病院足の総合診療外
来医師 岡部大地氏
対 65歳以上
定 30人(先着)
申 7月16日から、電話
先 北部包括支援センター
(☎5428-6891、FAX 3496-5215)



日商簿記3級講座

時 8月21日～10月30日の毎週金
曜日、10月27日(火) 18:30～
21:00(全12回)
場 中小企業センター(区民センター
内)
内 簿記を基礎から学び、11月の試
験合格を目指す
師 資格の学校TAC 酒井健二氏
対 区内在住・在勤者
定 50人(先着)
¥ 受講料18,000円
申 7月16日～8月14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<7月20日
は開館し、翌日休館>) 



介護職員初任者研修

申込方法など詳細はお問い合わせ
ください。
時 ①8月22日～11月28日の毎週
土曜日②8月23日～11月29日
の毎週日曜日9:20～17:10(各
15回。初回のみ9:00から)
場 (株)ナイスケア(大田区北千束3-
17-17)
内 介護職に必要な基本の知識・技
術を取得
対 15歳以上(中学生を除く)
¥ 受講料など95,810円(都福祉
人材センター資格取得支援事業
の求職者登録者は無料)
定 各12人(先着)
申込期限 8月7日
問 ナイスケアCollege
(☎3748-8574)

消費者被害防止!!
スマホ安全教室

時 8月25日(火) 14:00～16:00
場 東山住区センター
内 自分のスマートフォンを操作し
ながらネットトラブルの対処法や
安全な利用ポイントを学ぶ。初
心者向け
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 7月31日までに、区Web/電話
/FAX(記入例①～④)
先 消費生活センター
(☎3711-1133、
FAX 3711-5297) 

赤ちゃんふれあい体験会

時 8月28日(金) 11:00～12:00
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 ①中学～大学生②1歳以下と保
護者
定 ①10人②5組(各先着)
申 7月16日から、専用Web
問 同サロンココロ
(☎6421-1122) 

ひきこもりサポーター養成講座

時 9月～令和9年1月の第1木曜日
17:45～19:45。1月～3月に3回
の実習などを実施(全8回)
場 中目黒住区センターなど
内 ひきこもり本人や家族を支援す
るサポーターとして活動するた
めの基礎知識
師 公認心理師など
定 20人(先着)
申 7月15日～8月20日に、区Web
問 NPO法人楽の会リーラ
(☎5944-5730) 

チャリティコンサートの
混声合唱団員

時 練習10月13日～令和9年3月9
日の原則火曜日 18:40～20:50
など、リハーサル3月13日(土)。
全23回。10月6日(火) 18:30～
21:00に結団式あり
場 鷹番住区センターなど
内 クラシックや合唱曲の練習、声楽
の講座など。3月14日(日)にめ
ぐろパーシモンホール小ホール
開催のチャリティーコンサートに
出演する
師 日本声楽アカデミー会員
荒牧小百合氏など
定 46人(抽選)
¥ 参加費11,000円(楽譜代別途)
申 8月7日までに、区Web/往復ハガ
キ(記入例①～⑤、希望パート(ソ
プラノ・アルト・テノール・バス))
先 (公財)北野生涯教育振興会
(〒153-0053五本木
1-12-16、☎3711-
1111) 

スポーツ

初級パラスポーツ指導員養成
講習会

時 9月5日(土)・6日(日)・13日(日)・
20日(日)。時間は区Web参照(全4
回)
場 心身障害者センターあいアイ館
など
内 指導のための講義と実技
対 4月1日現在18歳以上で、同指導
員の資格申請予定者
定 24人(抽選)
¥ 資格申請費など9,350円(テキ
スト代別途)
申 8月4日までに、区Web/申込書(区
Webから印刷可)をFAX/郵送

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



お知らせ

会議を公開します

会議名	日時・会場
①入札監視等委員会	8月6日(木) 16:00～18:00 特別会議室 (総合庁舎本館4階)
問 契約課契約改善・検査係 (☎5722-9668)	
②障害者差別解消支援地域協議会	8月19日(水) 18:00～20:00 政策会議室 (総合庁舎本館4階)
問 障害施策推進課計画推進係 (☎5722-9848、FAX 5722-6849)	
③消防団運営委員会	8月20日(木) 14:00～15:30 特別会議室 (総合庁舎本館4階)
問 防災課 (☎5723-8700)	

※傍聴希望者は当日会場へ
※②手話通訳希望者は8月5日までに予約

在宅福祉サービスセンター協力会員説明会

時 7月31日(金) 14:00～14:45
(オンラインで実施)
内 高齢者や障害のあるかたへ日常生活支援(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
申 7月16日～29日に、区 Web
問 目黒区社会福祉協議会
(☎3714-2841)



住区センターの指定管理者募集

詳細は、区 Web または募集要項(申込先で配布)をご覧ください。
対 向原住区センターコミュニティルーム、月光原住区センターコミュニティルーム
申 8月4日までに、窓口
先 南部地区サービス事務所地域コミュニティ支援係(☎3719-2091)



専門医による高次脳機能障害の相談会

時 8月26日(水) 10:00～12:00
場 いきいき福祉ネットワークセンター
対 区内在住者
定 4人(先着)
申 7月16日～8月19日に、電話/FAX(記入例①～⑤)

先 目黒区高次脳機能障害者支援センター(☎6808-8575、FAX 6808-8576)

令和8年大槌町林野火災義援金

地域振興課(総合庁舎本館1階)などで受け付けています。
受付期限 8月17日(日本赤十字社は8月31日)
問 地域振興課区民活動支援係(☎5722-9871)



赤い羽根共同募金の令和8年度地域配分申請

対 区内の福祉施設・団体が行う地域福祉の増進に寄与する事業
申請額 1施設・団体10～30万円
申 8月31日までに、申請書(区 Web から印刷可)を郵送
先 目黒区社会福祉協議会(〒153-0051上目黒2-19-15 総合庁舎別館3階、☎3711-4995)



明るい選挙啓発ポスターコンクール作品募集

優秀作品は、選挙管理委員会が作成するカレンダーなどに掲載します(氏名、学校名、学年を公表。著作権は区に帰属)。
テーマ 投票参加や明るい選挙の実現を呼びかけるもの
規格 四つ切りまたは八つ切り画用紙
応募資格 小学～高校生
申 9月4日までに、郵送/窓口(作品の裏面右下に記入例③⑤)。区内在学者は学校に提出
先 選挙管理委員会事務局(総合庁舎別館9階、☎5722-9299)

マイナンバーカード電子証明書専用窓口設置

マイナンバーカードの電子証明書(ICチップ)に関する各種手続き専用窓口を10月1日から設置します。
場 総合庁舎本館1階(戸籍住民課3番窓口とは別の場所)
内 電子証明書の更新手続き、暗証番号の設定・変更など
問 戸籍住民課マイナンバーカード交付係(☎5722-9349)



中学校卒業程度認定試験

病気などの理由で義務教育を修了できなかったかたを対象に、中学校卒業程度の学力認定試験を行います。合格者には高校の入学資格が与えられます。

夏休み!声優体験ワークショップ

時 8月20日(木)・21日(金)・25日(火)・27日(木) 13:00～14:50(全4回)
場 目黒本町社会教育館
内 ボイストレーニングなど練習や表現方法を学び、声を使って演じる体験をする
師 俳優・演劇講師 本山かおり氏
対 中学～高校生年代 定 20人(抽選)
申 7月31日までに、区 Web /電話/FAX/ハガキ(記入例①～⑤)/窓口
先 目黒本町社会教育館(〒152-0002目黒本町2-1-20、☎3792-6321、FAX 3792-5247。月曜日休館)



試験日 10月15日
受験資格 令和9年3月31日現在15歳以上で、義務教育諸学校への就学の猶予または免除を受けたかたなど

願書受付期限 8月21日
問 文部科学省生涯学習推進課(☎5253-4111)



目黒リバーサイドフェスティバル出展者募集

時 11月7日(土)・8日(日) 10:00～16:00
場 区民センター
内 展示、製品販売、特別企画展
対 区内に事業所がある企業(選考)
申 7月15日～31日に、区 Web /申込用紙(区 Web から印刷可)をFAX/Eメール/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、FAX 3711-1132、✉sangyo01@city.meguro.tokyo.jp)



ものづくり・IT商談会参加企業募集

時 11月18日(水) 13:00～17:00
場 品川産業支援交流施設SHIP(品川区北品川5-5-15)
内 品川・大田・目黒・板橋・江戸川・荒川・足立・世田谷区、さいたま・川崎・相模原・岡谷市、高知県の合同商談会。20分程度の商談を最大6回まで行う
対 区内中小製造業・情報通信業事業者
定 発注企業5社、受注企業10社程度
申 区 Web
問 産業経済・消費生活課中小企業振興係(☎3711-1134)



手話通訳者全国統一試験

時 12月5日(土) 10:00～16:30
¥ 受験料6,000円(一部対象者へ助成あり)
選考方法 筆記、実技。合格者と手話通訳士有資格者は、区の登録面接を実施予定

申 9月10日までに、Eメール(記入例①③④、Eメールアドレス、手話学習歴)
先 同試験目黒区運営委員会(✉meguro.touitsu@gmail.com)
問 障害者支援課身体障害者相談係(☎5722-9368)



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り上げ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で人手不足解消に効果がある汎用製品の購入費用の一部を補助します。
内 国の中小企業省力化投資補助金(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 経費の5分の2(上限額40万円)。国補助金と併用可
対 区内に本社登記をしている中小企業者など
定 50社程度(先着)
申 令和9年1月29日(消印有効)までに、区 Web /申請書類(申込先で配布。区 Web から印刷可)を郵送/窓口
先 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)



親子ふれあい入浴サービス利用方法の変更

これまで本人確認書類の提示を不要としていた東京都公衆浴場組合目黒支部が実施する無料入浴サービス「親子ふれあい入浴デー」は、7月から保護者の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)の提示が必要となりました。詳細は区 Web をご覧いただくか、実施浴場にお問い合わせください。
実施浴場 文化浴泉、光明泉、大塚湯、みどり湯、大黒湯(秋ごろまで休業中)
対 区内在住の小学生以下の子どもと保護者
問 文化浴泉(☎3792-4126)



**都営住宅で移動販売を
始めました**

近隣に商店などが少ない買物弱者
支援として、移動販売を試行してい
ます。セブンイレブン世田谷駒留通
り店の協力による販売車が、都営住
宅敷地内で販売します。

時 毎月①第1水曜日14:30②第3
水曜日15:30から

場 都営住宅目黒一丁目集会所前

販売商品 食品、日用雑貨など

問 東部地区サービス事務所
地域コミュニティ支援係
(☎5722-9752)



**男女平等・共同参画オンブズ
の活動報告**

令和7年度男女平等・共同参画オン
ブズ(苦情処理機関)年次報告を
発行しました。報告書は人権政策課
(総合庁舎本館4階)、男女平等・共
同参画センターなどで配布するほ
か、区Webでご覧になれます。同オン

ブズでは、男女平等・共同参画や
性の多様性尊重の視点が欠けてい
ると思われる区の施策などについ
て相談を受け付けています。気軽
にご相談ください。

問 同事務局(人権政策課
男女平等センター係
内、☎5722-9601)

水道基本料金の無償について

都は、物価高騰下の暑さ対策の一
環として、今夏の5月～8月分また
は6月～9月分の水道基本料金を
無償にします(申込不要)。

問 都水道局サービス推進課
(☎5320-6326)

自衛官等採用案内

①海上・航空自衛隊航空学生
②一般曹候補生

対 ①18～23歳(高卒者・高専3年
次修了者〈見込みを含む〉)②18
～32歳(採用予定月の末日現在)

申込期間 ①8月28日まで②9月1
日まで

試験日 ①1次試験=9月19日(土)
または9月26日(土)②1次試験=9
月16日(水)～9月27日(日)の指定
する1日

問 自衛隊東京地方協力
本部渋谷募集案内所
(☎4361-5572)

保健衛生

妊婦ごはんとおーラルケア

時 8月19日(水)13:30～15:00

場 地域保健課(総合庁舎本館3階)

内 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
口のトラブルやセルフケア

師 歯科医師 家泉育子氏など

対 区内在住の妊婦と同伴者(育児
に参加する祖父母なども可)

定 8組(先着)

申 7月16日～8月17日に、区Web

問 地域保健課
地域保健サービス係
(☎5722-9390)

スズメバチの巣を駆除します

住宅など私有地内に作られたスズ
メバチの巣で、①～④全てに該当す
る場合、区が巣を駆除します。

①スズメバチが活動中の巣
②所有者または管理者からの依頼

③巣が3m以下の高さにある
④構造物の解体や破壊などの必要
がない場所

問 生活衛生課環境衛生係
(☎5722-9502)

人材募集

区職員

申し込み方法など詳細は、実施要項
(申込先、地区サービス事務所〈東
部を除く〉、区Web)をご覧ください。

申込期限 7月31日

①福祉・Ⅱ類

対 昭和58年4月2日～平成19年4月
1日生まれで都道府県の登録を受
けている保育士免許所
持者(資格取得見込み
を含む)。国籍不問

②福祉・経験者(1級職)

対 昭和40年4月2日以降生まれで
都道府県の登録を受けている保
育士免許所持者(職歴
などの要件あり)。国籍
不問

問 人事課人事係(総合庁舎本館4
階、☎5722-9650)

夏休み期間にご利用ください！ **子どもの居場所**

**住区センターのコミュニティルームを
自習室として開放しています**

問 東部地区サービス事務所(☎5722-9752、FAX5721-7807)



中学・高校生が静かで快適に勉強できる場所として、住
区センターのコミュニティルームを自習室として開放し
ています。昨年度利用した子どもたちから好評だったこ
とを受け、今年度は中目黒住区センターが加わり、3カ所
で実施します。

内 自習または読書の利用(Wi-Fiを利用できます)

対 区内在住・在学の中学・高校生

期間	中目黒住区センター (☎3719-0694)	下目黒住区センター (☎5496-5813)	不動住区センター (☎3793-8901)
7月20日(祝)まで、 9月1日(火)～令和 9年2月28日(日)	毎週水・金曜日 15:30～21:00	毎週月・木曜日 15:30～21:00	毎週火・金曜日15:30 ～21:00、 日曜日9:00～18:00
7月21日(火)～ 8月31日(月)	毎週火～日曜日 9:00～18:00	毎週月・水～日曜日 9:00～18:00	毎週火～日曜日 9:00～18:00

※日時や部屋は変更になる場合があります

**「めぐろYouthミーティング」での
若者の声をきっかけに実現しました**

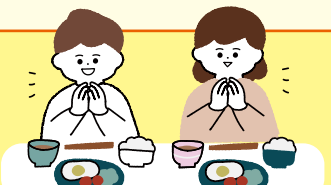
この取り組みは、「めぐろYouthミーティング」での「子どもが優先して勉強でき
るスペースがほしい」という若者の声をきっかけに実現しました。区は、これから
も子ども・若者の意見を取り入れながら、居場所づくりを進めていきます。



**こもれび目黒本町で夏休み期間中の
朝食を提供します**

問 放課後子ども対策課放課後子ども事業係(☎5722-6831、FAX5722-8715)

無料



区立小学校の春・夏・冬休み期間中に朝食を提供します。朝食利用がない場合も、学童保育などが始まるまでの「朝の居場所」として利用できます。

時 7月21日～8月31日の月～金曜日7:30～9:00 **対** 小学生～18歳 **定** 1日15人(予約制)

こもれび目黒本町とは？

乳幼児から18歳までの子どもと保護者が自由に過ごせる居場所として1月19日に開所しました。時間帯によって利用できる内容が変わり、未就学児と保護者のための「子育てふれあいひろば」、18歳までの子どもが自由に過ごせる「みんなのひろば」があります。また、自習スペースもあり、開所中はいつでも勉強ができます。学習支援や食事の提供も行っており、子どもたちが安心して過ごせる環境を整えています。利用登録や予約方法などの詳細は区Webをご覧ください。



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・行政	法律相談 予 (Web)	第3(木)	9:00～12:00	広報広聴課 (☎5722-9424)
	オンライン相談もあります	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			
	税務相談 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	
生活	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)
人権・男女平等	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	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)
	人権身の上相談 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)
子育て・教育	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)
健康・福祉	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〉 8月17日(月) 15:15～15:45 〈グループ〉 8月17日(月) 13:30～15:00		地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)
	みんなの栄養相談 ※予約は7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)
		8月3日(月) ①9:15②10:15③11:15から 8月24日(月) ①9:15②10:15③11:15から		
		〈乳幼児の食事相談〉 予 (Web)		
		8月3日(月) ①13:15②14:15③15:15から 8月24日(月) ①13:15②14:15③15:15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 予 (☎)	〈個別〉 8月4日(火) 15:15～15:45 8月12日(水) 9:30～11:20 8月25日(火) 13:50～16:00 〈グループ〉 8月4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)	8月4日(火)・19日(水)・25日(火)		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 (☎)	8月6日(木) 13:30～15:30 8月26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 (☎)	8月17日(月) 13:30～15:30		
	HIV・性感染症相談・検査 予 (Web) ※予約は実施月の3日から	8月17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 (☎)	8月7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 (☎)	8月は休止		
福祉	福祉の総合相談窓口(福祉のコンシェルジュ)	毎週(月)～(金)	8:30～17:00	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
	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			
	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	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 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 10:00～17:00	ハローワーク相談室 (☎5722-9326) 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

7月19日(日)	奥居歯科 青葉台1-30-11-3階	☎5724-5724
7月20日(祝)	パールデンタルクリニック 目黒本町3-5-11	☎5734-1182
7月26日(日)	こんどう歯科 柿の木坂1-30-11-2階	☎3718-5518

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.
59



動物とともに子どもたちに寄り添い、誰もが輝ける瞬間を引き出す

碑文谷公園こども動物広場 場長

たちいわあきら

立岩朗さん (39歳)

碑文谷公園こども動物広場の
詳細はこちら>>>



子どもたちがポニーや小動物とふれあえる「碑文谷公園こども動物広場」の場長。広場を運営する公益財団法人ハーモニセンターに入職後、約20年間活動に従事。子どもたちからは「たち」の愛称で親しまれている。

動物とふれあう「経験」を、子どもたちにも

学芸大学駅からほど近い住宅街を歩いていると、動物の鳴き声が聞こえてきます。「子どもたちにとって、動物とのふれあいはかけがえのない『経験』になると考えています」。そう語るのは、碑文谷公園のこども動物広場で場長を務める立岩さん。動物を怖いと思う子どももいますが、一人一人の感じ方や気持ちを尊重し、声の掛け方や接し方を意識しているそうです。そんな立岩さんが動物と深く関わりを持ったのは高校生の頃。「馬術部に入部し、活動していく中で、障害物を飛ぶのが得意ではない1頭の馬に心引かれていきました。どうしたら障害物を怖がらずに飛ぶことができるかを考え、日々寄り添い、大会で良い成績を出せた時はとてもうれしかったです。その経験から、馬を通して『誰にでも輝ける瞬間がある』ということ伝えていけたらと思いハーモニセンターへ入職しました」

広場で紡ぐ、子どもたちとの物語

広場での好きな場面の1つが、馬たちを放牧している時だと答える立岩さん。「広場には7頭の馬がいますが、性格も個性もバラバラです。単独行動が好きな子もいれば、ずっと一緒に仲良しペアもいる。同じように同じでないという感じが伝わってくる。人間も、同じようであってそれぞれ違う。だからこそ、輝ける瞬間もそれぞれ違う。輝ける瞬間を引き出せる職員でありたいと思っています」。立岩さんの活動は「子どもの居場所づくり」にもつながっ



ています。「私たちスタッフとの会話を楽しみにしてくれる子ども多いんですよ。いつか大人になった時に『あのお兄さんいたよね』と思い出してくれたら、という想いで、日々の関わりも大切にしています。誰かの人生の1ページになれることが活動のやりがいです」

変わること、変わらないこと

活動を通して20年以上子どもたちに寄り添ってきた立岩さん。「これからも『変わらない』ことを大切にしたい」と語ります。「ハーモニセンターがこども動物広場を委託されてから45年になります。広場に通っていた子が大人になり、今度は自分の子を連れて来てみたら『ちょっと違う』となるのは寂しいじゃないですか。この優しい空気感をこれからも守りたいと考えています。ただ、時代の流れに合わせて変わっていくことも必要ははず。変わらない部分と、時の変化に適応する部分、両方を大事にしながら活動を続けられたらと思います。これからも温かく見守ってもらえたらうれしいです」。広場にはウサギやモルモットとのふれあいコーナーもあります。子どもたちと動物でにぎわう広場に、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



スポーツ

夏休み出前ラジオ体操



早朝のラジオ体操は、目覚めの体に優しく、その日の体調を知る目安や、一日の活動の準備になります。また、あいさつや言葉を交わす触れ合いの場にもなっています。夏休みに家族や友達と参加してみませんか。

時 6:30から(緑ヶ丘小学校は7:00から)

師 元NHKテレビ・ラジオ体操指導者など

日時	場所	雨天時
7月18日(土)	駒場小学校	中止
7月19日(日)	上目黒小学校	中止
7月22日(水)	宮前小学校	実施(ピロティ)
7月23日(木)	八幡公園	中止
7月25日(土)	田道小学校	中止
7月26日(日)	油面小学校	中止
7月27日(月)	東山小学校(体育館)	実施
7月28日(火)	碑文谷八幡宮	中止
8月24日(月)	緑ヶ丘小学校	実施(ピロティ)
8月28日(金)	中根小学校	中止

※東山小学校は室内靴を持参



問 スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695、FAX 5722-9754)



めぐろパーシモンホール

公演情報

東京バレエ団はじめてのバレエ「白鳥の湖」

時 8月7日(金) 15:00開演、

8月8日(土) 9日(日)

①11:30②15:00開演

(各開演30分前開場)

場 めぐろパーシモンホール大ホール

¥ 全席指定S席7,000円・A席5,000円

(4歳～中学生は半額。3歳以下入場不可)

チケット取り扱い ①～③。発売中



白鳥の湖公演

子どもに音楽を 創立20周年記念コンサート

時 9月12日(土) 15:00開演(14:30開場)

場 めぐろパーシモンホール大ホール

出演 加藤知子(バイオリン)・山崎伸子(チェロ)・伊藤恵(ピアノ)など

曲目 メンデルスゾーン「ピアノ三重奏曲第1番 二短調 op.49」など

¥ 全席指定一般5,000円、

小学～高校生1,000円

(未就学児入場不可)

チケット取り扱い

①～③。発売中



加藤知子(バイオリン) 山崎伸子(チェロ) 伊藤恵(ピアノ)

チケット
取り扱い

① 専用電話 ☎ 5701-2904 (10:00～19:00)

② チケットセンター窓口 (10:00～19:00)

③ めぐろパーシモンホール Web



問 めぐろパーシモンホール事業課(☎5701-2913、FAX 5701-2968)



お知らせ

地域サークル講座の 実施団体募集



活動成果を生かして講座を企画運営しませんか

地域サークル講座とは、区に登録している団体が、日頃の活動で培った技術や知識を生かし、社会教育館などと協力して、企画・運営する講座です。講師謝礼、会場費などは区が負担します。

【次】次のテーマで、令和9年度に4～6回開催

- 仲間づくり ● 育児・子育て・家庭教育 ● 平和・人権
- 健康づくり ● 環境・暮らし ● 芸術・文化

【場】各社会教育館、緑が丘文化会館

【対】登録団体(区民団体)、芸術文化活動団体

【定】5団体

【申】7月15日～9月13日までに、応募要項(区Webから印刷可。申込先で配布)に添付の申込書を窓口

【問】先 東山社会教育館(☎3791-4611、FAX3791-4585)

区民センター社会教育館(☎3711-1137、FAX3711-1168)

中央町社会教育館(☎3713-4127、FAX3792-9202)

目黒本町社会教育館(☎3792-6321、FAX3792-5247)

緑が丘文化会館(☎3723-8741、FAX3723-2187)



PRESENT

抽選
3人



めぐろ区報 読者プレゼント

今月のプレゼント

肩こりや腰痛に悩む女性向け
毎日のお疲れリトリートケア(60分コース)

【対】区内在住の女性(産前産後のかた以外も利用できます)

【申】7月31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)

【問】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、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

Mommy Wellness (マミーウェルネス)

看護師歴20年のセラピストが運営する、女性専用・完全予約制のマタニティ・産後ヘルスケアサロン。骨盤ケアから全身調整まで、医療と子育ての知識・経験を生かしてサポートします。子ども連れの予約も可能で、施術中もそばにいられるため、安心してご利用いただけます。

【時】10:00～16:00

(水曜日定休。土・日曜日は応相談)

【場】上目黒3-15(当選者に別途案内) ☎080-2430-4933



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>>>



お知らせ

シルバーパスの更新時期です



東京都シルバーパスは、都内に住民登録している70歳以上のかたが都内の民営バスと都営交通に乗車できるパスです。現在お持ちのシルバーパスの有効期限は9月30日です。10月以降も引き続き利用するかたは、東京バス協会から郵送される更新手续のご案内を確認の上、手続きをしてください。

令和8年10月の更新に合わせて、シルバーパスは

交通系ICカードのPASMOに移行します。

お手持ちの記名PASMOに
シルバーパス情報を登録する

または

PASMOを
新しく発行する
(手続後郵送されます)

どちらか
選択できます。

新しいシルバーパスは、10月1日から利用開始となります。

9月30日までは現在お手持ちの磁気カードのシルバーパスをご利用ください。

更新費用は、所得により異なります。

令和8年度の
住民税

- ・非課税のかた 1,000円(※)
- ・上記以外のかた 12,000円



※申請の際、令和8年度の所得確認書類

(①～③のいずれかのコピー)が必要です。

①介護保険料決定通知書

②住民税課税(非課税)証明書

③生活保護受給証明書

PASMOは株式会社パスモの登録商標です。

PASMOを新しく発行する場合は、更新費用とは別に発行費用がかかります。

詳細は、ご案内または区Webをご覧ください。

【問】(一社)東京バス協会・シルバーパス専用(☎5308-6950。8:30～17:00)



教えて!

ゴミの? はばくにおまかせ!

ゴミラス

Q

スプレー缶・カセットボンベは
どうやって捨てたらいいですか?



A

- ・燃やさないごみの日に、他の燃やさないごみとは別の袋に入れて、「危険」と表示して出してね。
- ・スプレー缶、カセットボンベに穴をあける必要はないけど、必ず中身を使い切ってね。



中身が残っていると清掃車やごみ処理場の火災の原因になってしまうよ!もし中身を使い切れない場合は、必ず清掃事務所(☎3719-5345)に相談してね



ごみに関する疑問や
質問をお寄せください

区Webまたはハガキで、清掃リサイクル課計画普及係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉)へ。ゴミラスが選んで回答します。

これまでゴミラスが
回答したQ&Aを
公開中



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



人口(住民記録者数)【前月比】

283,624人(うち外国人=12,540人)【171人減】

男=133,816人

女=149,808人



世帯

164,068世帯 ※いずれも7月1日現在



お知らせ

区の資料や写真5千点以上を公開しています

区制90周年の記念事業として、令和4年に始めた「目黒デジタルアーカイブ100」は、区制100周年に向けて、区に関する写真、映像、音声などのさまざまな情報をデジタルデータとしてアーカイブ(集約・蓄積)し、公開しています。



目黒デジタルアーカイブ100では、下記のほか「みどりの散歩道」や「めぐろデジタルミュージアム」などのテーマで、データの公開をしています。

目黒のいきもの

区では、身近な自然やいきものに直接触れ、生物多様性の大切さについて理解を深めていくことを目的に、環境学習イベント「いきもの発見隊」を、例年春と秋の2回開催しています。目黒デジタルアーカイブ100では、身近ないきものの写真とともに、令和6年度と7年度のイベントの様子を公開しています。



「いきもの発見隊」で見つかったいきものをポップアップで紹介します

目黒の風景

区が保有している貴重な写真や動画、新聞記事を公開しています。



西小山の平和通り(昭和43年)



目黒区公会堂の桜(平成3年)

デジタル区政情報

区の印刷物をオンラインで読むことができます。

写真の投稿をお待ちしています



目黒区にまつわる思い出やいきものなどの写真を募集しています。詳細は区Webをご覧ください。

問 広報広聴課 (☎ 5722-9486、FAX 5722-8674)

フォトアラカルト

区内でのイベントなどを、写真を中心に伝えします。

問 広報広聴課
(☎ 5722-9486、FAX 5722-8674)

6月13日(土) ネルケプランニング 出張めぐろ! オン・ワークショップ「殺陣」

小・中学生を対象に演劇ワークショップを中目黒GTプラザホールで開催しました。今回のテーマは「殺陣」です。学校や学年の異なる20人が、身体を動かしながら、演劇を体験しました。



2.5次元ミュージカルなどで活躍している講師が、殺陣をテーマに指導しました。

まずは、先生から「相手を思いやること」の大切さを学びました



準備運動してから、スポンジ製の刀を手にしました



練習風景



練習会の後、発表会を行いました



シャキーン

パタリ



目黒区からの情報を発信中!



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.



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。