

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

8 | 15 令和8年(2026年)
NO.2239

デジタルで
知る。学ぶ。楽しむ。

企画協力
デジタル庁
Digital Agency

教えて!
マイナちゃん

マイナンバーカードの素朴な疑問を
マイナちゃんに聞きました。



マイナンバー
公式PRキャラクター
マイナちゃん

Main Contents

p.2・3 特集 デジタルで知る。学ぶ。楽しむ。

p.5 脳に効く!ウオーキンググループづくりコース

p.6 敬老の日イベント情報

p.16 50回記念限定増量!焼きさんま券申込開始

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 >>>



発行/目黒区 編集/広報広聴課 〒153-8573 目黒区上目黒2-19-15 ☎3715-1111(コールセンター・代表) FAX5722-8674(広報広聴課) 毎月1日・15日発行
区報配布のお問い合わせ ☎0120-221-523(月~土曜日<祝・休日を除く>9:00~17:30) FAX042-595-9225

デジタルで知る。学ぶ。楽しむ。

デジタル庁に聞いてみました！

データの面白さをより身近に！
デジタルの可能性で広がる未来

今号はデジタル庁の企画協力の下、各自治体のデータを広く閲覧できる「Japan Dashboard」と、区のデータをビジュアルで分かりやすく示した「目黒データラボ」の活用例をご紹介します。身近なデータに触れ、まちの未来や自分たちの暮らしをより豊かにするヒントを見つけましょう。

企画経営課 ☎5722-9457、FAX5722-6134

こんなデータあったんだ！

日本と目黒のデータをフル活用

全国の広域データと目黒区の地域データを掛け合わせ、各地域の特徴や地域間の違いを探ってみましょう。

Japan Dashboard (ジャパン・ダッシュボード)

デジタル庁
Digital Agency

デジタル庁が提供する、各自治体の経済・財政・人口データをグラフで簡単に比較できるツール。

パソコンで「Japan Dashboard」と検索 >>>



目黒データラボ

目黒区
MEGURO CITY

MEGURO
DataLab

区が公開している、人口や施設数などのデータを地図やグラフを使って分かりやすく表現したツール。



VOICE 開発者の思いを聞いてみました！



デジタル庁

Chief Analytics Officer
かしだ ひかる
櫻田 光さん

使いやすさにこだわり、地域密着型データとの組み合わせも意識
目的のデータを簡単に分析できるよう、分かりやすいデザインを心がけました。時系列での比較や地図による地域性の可視化など、地域の特徴を発見しやすい仕様にしています。目黒データラボのような地域密着型データと組み合わせると、全国と比べた目黒区の位置づけを把握するなど、深い分析も可能になります。



目黒区

企画経営課
たけやま だいすけ 武山 大輔(左)
もりかわ えみ 森川 依美(右)

見る人に答えを委ね、自由な発想を楽しんでもらう「データの実験室」
開発で意識したのは、専門家向けにし過ぎず、直感的に数値の増減傾向や変化が分かるようにすること。区職員もモニタリングや資料作りに活用しています。データから読み取れる答えを最初から用意せず、見る人に委ねている点がこのツールの特徴です。学生や社会人など多くのかたに、自由な発想で使っていただきたいと思います。

教えて！マイナちゃん

マイナンバーカードの素朴な疑問

いざその時にならないとなかなか知る機会がない、マイナンバーカードの更新や紛失時の手続き。よくある疑問にマイナちゃんが答えてくれました。



マイナンバー公式PRキャラクター
マイナちゃん

☎戸籍住民課マイナンバーカード交付係
(☎5722-9349、FAX5721-7814)

Q

更新手続きはどうやるの？
オンラインでもOK？

A

カード本体か電子証明書(ICチップ)、どちらを更新するかで手続きが異なります。

カード本体はオンライン、郵送、もしくは証明写真機で申請し、総合庁舎で受け取り。電子証明書は総合庁舎または地区サービス事務所で手続きを！

Q

有効期限はどうやって知るの？
事前に通知が届くの？

A

有効期限の2～3カ月前に更新の通知書が住民票の住所に届くよ。

カード本体の有効期限はカード表面で、電子証明書はマイナポータルから確認しよう！
※目安はそれぞれ10年ごと、5年ごとですが、年齢や更新のタイミングによっては例外もあります

Q

番号を知られたかも...
これって悪用されちゃうの？

A

マイナンバーを見られても簡単には悪用されません！

マイナンバー利用時には本人確認があるから、悪用は困難。カードのICチップにも、プライバシー性の高い情報は入っていないから安心してね！

Q

紛失してしまった！
最初にすべきことって何だろう？

A

まずは、カード利用の一時停止を！

紛失・盗難の場合、マイナンバー総合フリーダイヤルへ電話して一時利用停止の手続きをしよう。カードが見つかったら、総合庁舎または地区サービス事務所で解除して利用を再開できるよ。

information

紛失・盗難時の対応、
証明書の発行など

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

マイナンバーカード活用場面

コンビニエンスストアでの証明書取得に加え、オンライン行政手続き、運転免許証や保険証との一体化など、多くの活用方法があります。

詳細はこちら >>>





講座・催し

自転車乗り方教室



補助輪を外して自転車に乗ってみよう!

公園の広場で、経験豊富な指導員と一緒に自転車の基本をマスターしませんか。転ばない乗り方のコツなどを楽しく学べます。
参加には、自転車・ヘルメットのほか、事前にサイクルベースあさひ目黒山手通り店・碑文谷店・世田谷若林店・池尻店で、無料の自転車点検を受ける必要があります。

①東山公園

時 10月4日(日)①10:30~12:00②13:30~15:00

②碑文谷公園

時 10月17日(土)①10:30~12:00②13:30~15:00

①②共通

対 区内在住・在園・在学の、身長95cm以上で、4歳以上の子どもと保護者
定 各16組(抽選)

申 8月13日~9月6日に、区 Web

※両日とも雨天中止



区交通安全キャラクター
「エンジェルベア」



問 土木管理課交通安全係 (☎5722-9442、FAX 5722-9636)



講座・催し

消防団トライアル



消防団は江戸時代の町火消しをルーツとする地域に根差した防災組織です。地域防災の要として活躍し、その活動は消火活動などの災害対応だけでなく、応急救護・防災訓練指導、地域のイベントの警戒活動などさまざまです。まちの守り人「消防団」を体験しませんか。

時 9月13日(日) 10:00~12:00

場 目黒消防署

対 区内在住・在勤・在学の18歳~69歳

定 20人(先着)

申 8月16日~20日に、電話



実施内容

●消防団って、なに??

消防署員・団員が、消防団の活動を分かりやすく説明します。

●防火服試着体験

火事現場で実際に使用する防火服一式を試着できます。今年から導入した新型防火服を着ることが出来ます。

●放水体験

消火活動で使用する消防用ホースを伸ばし、実際に筒先(※)を持って放水体験ができます。

※放水時に使用する金属製の器具

●消防団員との交流会

座談会形式で、消防団員に聞いてみたいことなどを質問できます。

問 先 目黒消防署 (☎3710-0119、FAX 3794-4196)



講座・催し

子育て交流ひろば0123

事前申し込み不要
入退場自由

主に3歳までの子どもと保護者、これから赤ちゃんを迎える家庭を対象に、子育てに役立つ情報提供や交流を目的としたイベントです。
親子で楽しい時間を過ごしませんか。



時 9月12日(土) 10:00~14:00

(9:45開場)

場 総合庁舎本館2階

対 区内在住の0~3歳と保護者

イベントが盛りだくさん

子育て自主グループの紹介や講座、ボランティアによる企画など、親子で楽しめるイベントを実施します。
タイムスケジュールなど詳細は、区 Web、チラシ(ほ・ねっとひろば(総合庁舎別館2階)、児童館などで配布)をご覧ください。



大会議室



A会議室

10:00~14:00

B会議室

10:40~14:00

C会議室

10:00~14:00



問 こども家庭センター利用者支援係 (☎5722-9596、FAX 3715-7604)

脳に効く！ ウォーキンググループづくりコース

これからの健康づくりは「一人で頑張る」から「仲間と楽しむ」へ。この講座では正しい歩き方を学ぶだけでなく、参加者同士でウォーキンググループをつくり、講座修了後も週1回活動を続けることを目指します。
無理なく、楽しく、続けられる。新しい健康習慣を、仲間と一緒に始めてみませんか。

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



グループウォーキングの効果

グループウォーキングは、運動・交流・脳トレを同時にかなえる健康づくりです。ウォーキングに仲間との会話やコースの計画などの要素が加わることで、記憶力、注意力を使う機会が自然と増え、脳の活性化につながります。また、社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減するとのデータもあります(引用・日本老年学的評価研究)。

3つの機能を使うことで脳を活性化！

計画力

地図を広げて、歩くコースを計画します

注意 分割

他のメンバーにも気を配りながら、ウォーキング

エピソード 記憶

歩いたコースや発見したこと・ものを、ウォーキング日記に

講座を卒業したグループに聞きました

令和6年度卒業グループ「いちょう25」のある日の活動を紹介します。

この日は、都立大学駅前から呑川緑道を通り、駒沢オリンピック公園までのウォーキングルートを設定。当初は遠出の予定でしたが、天気予報で気温が高くなると分かり、急きょ近場のルートに変更しました。メンバーはSNSでつながっているため、こうした変更の連絡もスムーズ。活動中に撮影した写真はまとめて共有し、振り返りに活用しています。

当日はお昼前に、駒沢オリンピック公園の記念塔前で解散。暑い中での活動となりましたが、無事に歩ききり、充実した時間を過ごしました。

体調を崩してお休みすることもあります
が、グループに戻ることを目標に、リハビリなど頑張っています。何かあっても戻れる場所があり、待っていてくれる仲間がいる。
その安心感とつながりが、グループ活動の魅力だと思います。



講座の流れ

体験・説明会

活動プランを考える



活動場所や役割分担などを参加者同士で話し合います。

ウォーキングの知識の習得



活動の立ち上げに向けたグループワークを中心に、ウォーキングのコツや正しい準備運動の方法などを習得します。

自主グループ 活動開始



体験・説明会に参加後、
会場でコースの申し込みを受け付けます



まずは、体験・説明会にお申し込みください

会場	体験・説明会日時	講座日時(全16回)	申し込み・問い合わせ ※祝・休日を除く
田道住区センター (田道ふれあい館内)	10月7日(水) 9:30~11:30	10月14日~令和9年2月3日の毎週水曜日 (12月30日を除く) 9:30~11:30	スポーツクラブルネサンス三軒茶屋24 ☎070-4238-8125 (月~金曜日11:00~18:00)
中央町社会教育館	10月9日(金) 14:00~16:00	10月16日~令和9年2月5日の毎週金曜日 (1月1日を除く) 14:00~16:00	
東山住区センター	10月8日(木) 9:30~11:30	10月15日~令和9年2月4日の毎週木曜日 (12月31日を除く) 9:30~11:30	セントラルスポーツ(株) ☎5543-1888 (月~金曜日10:00~18:00)
月光原住区センター	10月13日(火) 9:30~11:30	10月20日~令和9年2月16日の毎週火曜日 (11月3日・12月29日を除く。11・12月は向原住区センターで実施) 9:30~11:30	
緑が丘文化会館	10月7日(水) 14:00~16:00	10月14日~令和9年2月3日の毎週水曜日 (12月30日を除く) 14:00~16:00	

☑ 自力で会場まで通える、60歳以上の区内在住者 ☑ 各20人(先着) ☑ 8月17日から、電話 ☑ 各申込先(上表)



敬老の日イベント情報

9月21日(祝)は敬老の日



長寿のかたをお祝いします



●敬老記念品料

9月1日時点で区に住民登録のある、80歳(傘寿)、90歳(卒寿)になるかたへ、9月に5,000円を贈呈します。手続きなどは不要です。

対傘寿 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれのかた

卒寿 昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれのかた

贈呈方法 住所ごとに、次の①または②の方法で贈呈します。

- ①民生委員(民生委員証を携帯)が自宅へ訪問
- ②区から現金書留郵便で送付

●敬老特別記念品料

100歳になるかたには誕生月に、区内最高齢の男女のかたには9月に、それぞれ10,000円を贈呈します。対象者には個別に案内します。



敬老のつどいを開催します



今年度80歳になるかたをお招きし、社会に尽くされたことへの感謝の意を表すとともに、長寿をお祝いします。対象者には、8月末までに招待状をお送りします。

時 9月21日(祝) 14:00～15:00(13:15開場)

場 めぐるパーシモンホール大ホール

対 昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれの区内在住者

※会場周辺の混雑が予想されるため、できるだけ車での来場はご遠慮ください(送迎のみの場合は可)



希望者は当日会場へお越しください

敬老の日は体育館へ行こう!

65歳以上のかたが無料で利用できる体育館イベントです(一部有料)。
※体育館は屋内シューズ(靴の裏が生ゴム・白・ノーマーカーグラバーのもの)を持参

場 問 先駒場体育館(〒153-0041駒場2-19-39、
☎3485-7761、FAX 3485-3926)



要申込

内容	時間	対象	費用
ゲートボール	9:00～11:00	小学生以上	無料
いきいき 元気祭り	はじめてヨガ 9:30～10:30	16歳以上	300円(高校生相当年齢150円、65歳以上・障害のあるかたは無料)
	ZUMBA® 11:00～12:00		
トレーニング室、プール	9:00～22:00	65歳以上・障害のあるかた	無料

ゲートボール 申 8月15日～31日に、区Web/FAX/ハガキ(氏名〈ふりがな〉、年齢、住所、電話・FAX、区内在勤・在学者は名称)/窓口

場 問 区民センター体育館(☎3711-1139、FAX 3711-2594)

内容	時間	対象	費用
トレーニング室、プール	9:00～22:00	65歳以上	無料



場 問 中央体育館(☎3714-9591、FAX 3714-9540)



内容	時間	対象など	費用
トレーニング室、初心者剣道、剣道、居合道、杖道(杖を用いた武道)、弓道、エアライフル、ビームライフル・ピストル	9:00～22:00	65歳以上	無料
トレーニング室「ショートレッスン」体験会	①9:30②10:30 ③13:30から (各30分間。開始30分前から受け付け)	60歳以上 定 各8人(先着)	
シニアのためのインボディ測定	10:00～14:00	どなたでも	

場 問 八雲体育館(☎5701-2984、FAX 5701-2985)

内容	時間	対象	費用
トレーニング室	9:00～22:00	65歳以上	無料
姿勢分析測定会	10:00～13:00	どなたでも	150円



講座・催し

目黒区消費者グループ連絡会 50周年記念講演



時 10月4日(日) 13:30～15:30(開場13:00)

場 区民センターホール

師 料理研究家 土井善晴氏

定 300人(区内在住・在勤・在学者を優先して抽選)

申 8月31日までに、区Web/電話/FAX(講演会名を明記の上、郵便番号、住所、氏名〈ふりがな〉、電話・FAX番号)



設立50周年記念講演会として、料理研究家の土井善晴氏をお招きし、暮らしの中の料理の大切さ・楽しさについてお話しいただきます。



目黒区消費者グループ連絡会

昭和51年に、区内を中心に活動をする消費者団体が同連絡会を結成しました。消費生活に関する学習会や研修会、見学会を通じて情報交換を行うほか、区の審議会や委員会へ委員を派遣し、消費者の立場から区の施策に対する提言を行っています。また、「遺伝子組み換え食品いらない!キャンペーン」に賛同し、国産大豆を応援する「大豆畑トラスト運動」を継続的に実施しています。



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



お知らせ

高齢者を狙う悪質商法に注意！

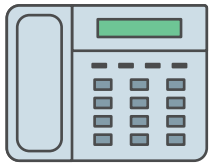
被害を防ぐため

対策①

- 固定電話は在宅時でも留守番電話に設定し、知らない番号には出ない悪質な勧誘を防ぐのに効果的です。
- 電話に出てしまった時は録音設定にし、記録を残す
録音データがあると、食い違いがあった場合に事実確認ができます。

ただいま留守にしております

通話内容を録音しております



対策②

- 突然の訪問者には、インターホン越しやドアチェーンをして対応不審に思ったらきっぱりと断り、消費生活センターに情報をお知らせください。

対策③

- 家族や地域による「見守り」と「声かけ」が最も効果的
「見慣れない商品が増えた」「不審な業者が出入りしている」などの異変に気づいたら、消費生活センターへ相談してください。

☎消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です。

悪質業者は言葉巧みに不安をあおり、さまざまな手口でシニア世代の財産を狙っています。トラブルに巻き込まれたり、不審に思ったりした場合は、一人で悩まず、すぐに消費生活センターへご相談ください。

困った時にご相談ください

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)

高齢者被害特別相談を
実施します

消費生活センター(電話・対面)でお受けします。
📅9月28日(月)～30日(水)9:30～16:00

多重債務でお悩みのかたへ

複数の消費者金融などから借入れ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。

●多重債務110番(無料特別相談)

債務整理の方法と適切な専門機関を案内します。

📅9月7日(月)・8日(火)9:30～16:00



お知らせ

地域交流サロン・会食サービス

地域のかたとの交流の場として、地域交流サロンや会食サービスがあります。

地域交流サロン

希望者は当日会場へ

お茶などを飲みながら楽しく話したり、塗り絵や折り紙などをしたりして自由に過ごすことができる地域の居場所です。

地域の皆さんと歌ったり、介護予防体操をするなどのイベントも実施しています。

会場	日時(祝・休日を除く)など
高齢者センター (☎5721-2291)	毎週月・木曜日10:00～16:00 📅60歳以上の区内在住者
特別養護老人ホーム中目黒 (☎5704-3631)	毎週火曜日 11:00～15:00
さんホーム目黒 (☎6303-3137)	毎週水曜日 11:00～15:00
特別養護老人ホーム東山 (☎3791-8451)	毎週木曜日 11:00～15:00
特別養護老人ホーム東が丘 (☎5481-5639)	毎週金曜日 11:00～15:00
こぶしえん (☎5722-5550)	毎週金曜日 13:00～14:00

のぼり旗が目印です



会食サービス(10月～令和9年3月)

申し込みが必要

地域のかたと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図ります。また、栄養士による栄養相談も実施します。

📍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

📌1食400円 📌9月1日までに、窓口

📌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(下表)

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

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



お知らせ

高校・大学受験を応援します

受験生チャレンジ支援貸付事業

受験を控えた中学・高校の3年生などがいる世帯に、受験料や学習塾の受講料を無利子でお貸しします(要件あり)。
高校・大学などに入学した場合、申請により返済が免除されます。



対象	貸付限度額
中学3年生またはこれに準じるかた	受験料27,400円 塾などの受講料300,000円
高校3年生またはこれに準じるかた	受験料120,000円 塾などの受講料300,000円

📍次の①～⑦全て要件を満たすかた(他にも要件あり)

- ①世帯の生計中心者(18歳以上) ②都内に在住している
- ③世帯の総収入・合計所得が基準以下 ④世帯の資産が600万円以下
- ⑤居住用以外の不動産を所有していない ⑥生活保護受給世帯でない
- ⑦暴力団員がいない世帯

養育者の総収入・合計所得の基準

※()内は合計所得

世帯人数	2人	3人	4人	5人
一般	—	4,410,000円 (3,087,000円)	5,049,000円 (3,599,000円)	5,737,000円 (4,149,000円)
ひとり親	4,057,000円 (2,805,000円)	4,966,000円 (3,532,000円)	5,772,000円 (4,175,000円)	6,396,000円 (4,674,000円)

※世帯人数は養育者と就学中または18歳未満の就労前の子どもの人数
※賃貸物件居住の場合は家賃控除できる場合あり
※6人以上の世帯はお問い合わせください

申込期限 令和9年1月29日

申し込み方法など詳細は、区Web🌐をご覧ください。
お問い合わせください。



☎福祉総合課くらしの相談係(☎5722-9249、FAX 5722-9062)



お知らせ

こども誰でも通園制度 「はじめのいっぽ」



区では、子どもが初めて社会とつながる機会として、こども誰でも通園制度「はじめのいっぽ」を実施しています。区立保育園では中央町保育園で実施しています。

こども誰でも通園制度とは

保育園などに通っていない6カ月～3歳未満の乳幼児が、保護者の就労要件を問わず、保育園などに月一定時間まで通園できる制度です。利用には認定が必要です。詳細は区Webをご覧ください。

中央町保育園での後期利用申し込み

実施期間 10月1日～令和9年3月31日

時月～金曜日9:00～11:30(希望する固定の曜日で、月4回まで)

対10月1日現在、保育園などに通っていない6カ月～2歳(3歳の誕生日の2日前まで)

定各曜日6人(抽選) **申**8月31日まで(※)に、区Web

※区内在住者優先受付期間。定員に満たない場合は2次募集を区外在住者を含めて実施

区内の他の実施施設について

一部の私立幼稚園でも、同制度を実施しています。保育園と実施内容が異なります。詳細は区Webをご覧ください。

利用者の声

- 子どもが楽しそうにしていた
- しっかり見てもらえる感じがして安心できた
- 先生や友達と遊ぶ機会があり良かった



問 保育計画課保育計画係(☎5722-9866、FAX 5722-8715)



スポーツ

eスポーツ体験イベント



日本国内でもここ数年注目されている、eスポーツ。子どもから高齢者まで世代を問わず楽しめる、体を使ったバーチャルスポーツが体験できます。ぜひ気軽にご参加ください。

時9月12日(土)①13:00②14:00③15:00④16:00から(各60分)

場中央体育館

定各40人(抽選)

申8月31日までに、区Web/電話

ヴァーチャルローラーレース 対10歳以上

仮想空間内のコースを滑走する全身操作型のVR(仮想現実)体験です。全身を使って、爽やかなタイムアタックレースを楽しめます。



ヨケロック 対7歳以上

VRゴーグルを着用し、転がり落ちてくる岩を避けながら、宝箱を取りスコアを競う対戦型のスポーツアトラクションです。



バッティングヒーロー 対どなたでも

センサーでバットの動きを読み取り、バーチャル球場でホームラン競争を体験できます。



ALL IN ONE SPORTS(アーチェリー)

対7歳以上

VRゴーグルを着用し、実際の弓を引くようなリアルな感覚で、アーチェリーを楽しめます。



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



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
弓道		9月13日(日)10:00から	中央体育館	中学・高校生	8月15日～28日
		9月23日(祝)10:00から		18歳以上※1	
ソフトテニス		9月21日(祝)9:00から	駒沢オリンピック公園	高校生以上	8月15日～9月4日
ライフル射撃	ライフル	9月27日(日)9:00から	伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋)	銃所持許可証保持者	8月15日～9月11日
	エアライフル	10月18日(日)9:00から	中央体育館	銃所持許可証保持者	9月11日～10月9日
	ビームライフル			小学生以上※2	
卓球		9月27日(日)9:30から	駒場体育館	小学～高校生	9月2日～9日
ソフトボール		予選9月27日(日)9:00から (決勝10月18日(日)9:00から)	碑文谷体育館	18歳以上の女性※1	8月15日～9月11日
エアロビック		9月27日(日)10:00から	中央体育館	どなたでも	当日会場へ
健康体操		9月27日(日)13:30から	中央体育館	小学生以上	9月8日～25日
バドミントン		10月4日(日)8:50から	中央体育館	中学・高校生	8月28日～9月14日
		10月25日(日)8:50から		18歳以上※1	9月7日～10月5日
ミニバレー		10月4日(日)9:50から	八雲体育館	高校生以上	8月28日～9月28日
柔道		10月11日(日)9:15から	中央体育館	小学生以上	8月15日～9月4日
フットサル		10月11日(日)・18日(日)16:00から、 11月1日(日)19:00から	碑文谷体育館	16歳以上	8月18日～9月7日
アーチェリー		10月12日(祝)10:00から	勤労福祉会館	小学生以上	8月26日～9月25日
少林寺拳法		10月18日(日)9:00から	中央体育館	小学生以上	8月28日～10月2日
剣道		11月1日(日)9:00から	中央体育館	小学生以上	8月24日～9月15日

※1高校生を除く ※2ビームライフル・ピストル射撃経験必須

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、FAX 5734-1032)

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
☎ 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、FAX 3485-3926

教室名など	日程	時間	対象	定員(抽選)	費用	申込期限
幼児水泳教室	9月9日～11月18日(9月23日を除く)の 毎週水曜日(全10回)	15:00～15:50	おむつの取れた3歳以上の未就学児	40人	6,000円	8月31日
こま散歩(区内を散歩)	9月27日(日)	10:00～13:00	約5km以上歩ける小学生以上	20人	無料	9月7日
キッズダンス	9月28日～12月14日(10月12日、11月23日を除く)の毎週月曜日(全10回)	①16:00～17:00 ②17:15～18:15	①小学1・2年生 ②小学3～6年生	各20人	6,000円	9月10日
フットサル教室	10月2日～12月4日の毎週金曜日(全10回)	①②15:30～16:20 ③④16:30～17:25 ⑤⑥17:35～18:30	①令和3年4月～令和4年3生まれ ②令和2年4月～令和3年3生まれ ③小学1年生④小学2年生 ⑤小学3年生⑥小学4～6年生	各15人	6,000円	9月3日
月いち講座 背骨コンディショニング	10月10日(土)	9:30～10:30	16歳以上	15人	無料	9月1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	費用	申込期限
介護予防プログラム オンラインレッスン	9月18日(金)	10:30～11:30	おおむね60歳以上	10人(抽選)	無料	8月28日
区民センター体育館まつり こども新体操	9月27日(日)	10:00～11:30	5歳～小学3年生	50人(抽選)	600円	9月7日
スポーツ交流会 (レディースフットサル)	10月2日～30日の毎週金曜日	20:15～21:15	16歳～おおむね60歳の女性	各20人 (先着)	1回 600円	当日19:50 から受け付け
どなたでも!ボールゲーム交流会 (ボールを使った運動遊び交流会)	10月4日(日)	9:30～11:30	小学生以上	40人(抽選)	600円	9月11日
初心者ソフトテニス教室	10月7日～11月25日の毎週水曜日(全8回)	9:00～11:00	16歳以上	40人(抽選)	4,800円	9月16日
親子体操教室	10月9日～30日の毎週金曜日(全4回)	10:45～11:30	2・3歳と保護者	15組(抽選)	1組 2,400円	9月18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
ワンデイ親子ダンス	9月27日(日)	10:30～11:30	3・4歳と保護者	10組	無料	9月5日
ベビトレヨガ	10月9日～11月6日の毎週金曜日(全5回)	13:30～14:30	首の据わった3カ月～立ち歩き前の 子どもと母親	20組	1組 3,000円	9月5日
幼児リトミック教室	10月14日～11月18日(11月11日を除く)の 毎週水曜日(全5回)	①9:30～10:10 ②10:20～11:00	①お座り～ハイハイ前の子どもと保 護者②1歳と保護者	各12組	1組 3,000円	9月5日
アロマリフレッシュヨガ	10月14日～11月18日(11月11日を除く)の 毎週水曜日(全5回)	11:30～12:30	20歳以上	18人	3,000円	9月5日
チャイルドスポーツ教室(走る・跳ぶ などの運動に必要な動作の向上)	10月14日～12月9日(11月18日を除く)の 毎週水曜日(全8回)	①16:00～17:00 ②17:15～18:15	①5・6歳の未就学児 ②小学1・2年生	各15人	4,800円	9月5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
バトン教室	キッズ	10月7日～12月16日(10月14日、12月2日を除く)の毎週水曜日(全9回)	16:00～17:00	4～6歳の未就学児	20人	5,400円	9月18日
	ジュニア		17:15～18:15	小学1～3年生	25人		
産後ヨガwithベビー教室		10月8日～12月10日の毎週木曜日(全10回)	①9:30～10:30 ②11:00～12:00	2カ月～ハイハイ前の子どもと保護者	各12組	1組 6,000円	9月24日
親子体操教室		10月19日～12月21日(11月23日、12月14日を除く)の毎週月曜日(全8回)	①10:00～10:50 ②11:00～12:00	①1歳6カ月～2歳6カ月と保護者 ②2歳～5歳と保護者	各20組	1組 4,800円	10月5日
ハワイアンフラ		10月22日～12月24日の毎週木曜日(全10回)	①10:30～11:30 ②13:30～14:30	16歳以上	各18人	6,000円	10月5日
キッズフラダンス		10月22日～12月24日の毎週木曜日(全10回)	16:45～17:45	4歳～小学3年生	18人	6,000円	10月5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
Fリーグ選手による ジュニアフットサル体験会	9月14日(月)	①16:00～17:00 ②17:10～18:10 ③18:20～19:20	①4～6歳の未就学児 ②小学1・2年生 ③小学3～6年生	各30人	500円	9月4日
走って跳んで!!わんぱくキッズ (運動遊びで基礎体力づくり)	10月1日～29日の毎週木曜日(全5回)	15:30～16:30	4～6歳の未就学児	20人	3,000円	9月18日
運動チャレンジ教室(幅広い運動に 挑戦し基礎運動能力向上)	10月1日～29日の毎週木曜日(全5回)	16:45～17:45	小学1～3年生	20人	3,000円	9月18日
ランニングに活かせる講座 効率よく走るためのフォームのコツ	10月10日(土)	10:00～11:00	16歳以上	25人	600円	10月1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

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)

 **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

グリーンケアの実践を共に学ぶ

時 8月28日(金) 14:00～15:45
場 八雲住区センター
内 大切なものを失った悲しみ(グリーン)を抱えるかたへの支援
師 上智大学グリーンケア研究所認定臨床傾聴士 西本志野氏
定 20人程度(先着)
申 8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、FAX3723-3432)

女性のためのハーブ講座

時 9月2日～10月14日の隔週水曜日 19:00～20:30(全4回)
場 中小企業センター(区民センター内)
内 ブレンドハーブティー作り
師 ハーブセラピスト 伊藤日出子氏
対 女性の区内在住・在勤者
定 20人(先着)
¥ 受講料8,800円
申 8月16日～28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)

**特別支援教育講演会
体験から学ぶ子ども支援**

時 9月5日(土) 14:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 特別支援教育の視点で学ぶ子どもとの関わり方
師 都立青山特別支援学校主幹教諭 屋間友彦氏
対 小学校就学前～中学生の保護者など
定 150人(先着)
申 8月16日～31日に、区Web
問 教育支援課特別支援教育係(☎5722-9322)

目黒ユネスコ日本語教室(初級)

日時	費用※
9月8日～12月10日(9月22日、11月3日を除く) 毎週火・木曜日 10:00～11:45(全26回)	受講料 7,800円
9月12日～12月12日の毎週土曜日 10:00～11:45(全14回)	受講料 4,200円

※教科書代別途。途中参加の場合、受講料は回数に応じて計算

場 緑が丘文化会館
対 16歳以上の日本語を母語としないかた
定 各8人(先着)
申 8月16日～31日に、区Web
問 NPO法人目黒ユネスコ協会(☎070-2347-3906)

相続講談セミナー

時 9月8日(火) 14:00から
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
師 弁護士 池田六法氏
定 40人(先着)
申 8月17日から、電話/FAX/Eメール(記入例①③④)
先 権利擁護センター「めぐろ」
(☎5768-3964、FAX5768-3965、kenri@meguroshakyo-i.net)

発達障害支援拠点ぽると

①発達障害のあるかたの家族向け勉強・談話会
時 9月12日(土) 9:30～11:45
場 東山住区センター
内 子どもが支援教室・学級を利用していた先輩保護者の体験談など
師 都ペアレントメンター
対 発達障害児者の家族
定 20人(先着)
②ペアレントプログラム
時 10月～12月の毎月第1・第3土曜日 10:00～11:45(全6回)
場 東山住区センターなど
内 子どもの特性を理解して日常生活の中で楽しく関わっていく方法

師 NPO法人発達相談支援協会 Lagom代表 岡村矢恵子氏
対 区内在住で、発達障害特性がある未就学児(2歳以上)の保護者
定 8人(抽選)
¥ 書籍代2,860円



①②共通

申 ①8月17日～9月9日②8月17日～9月15日に、区Web/電話
先 同ぽると(☎6412-7151)

東京音楽大学

①音大生と一緒に音楽をつくろう!
時 9月12日(土) 10:30～12:30
場 同大学中目黒・代官山キャンパス
内 声・身体・簡単なリズムなどを用いながら自由に音楽を作る
師 キーボーディスト 鈴木潤氏など
対 小学生と保護者
定 20組(先着)
申 8月22日から、専用Web
問 同大学ミュージック・コミュニケーション講座
(☎080-4802-9599)



②ピアノ教員によるコンサート
時 9月23日(祝) 15:00開演(14:15開場)
場 TCMホール(同キャンパス)
¥ 全席指定2,000円(未就学児入場不可)
申 専用Web/電話
先 ヴォートル・チケットセンター(☎5355-1280)
〈区民無料招待〉
定 10人(先着)
申 8月21日10:00～24日10:00に、専用Web
問 同大学演奏センター
(☎6455-2757)



**里山さんぽ
～田んぼのいきものさがし～**

時 9月13日(日) 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ケルネル田んぼを歩く
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 9月2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)



書道教室

①小・中学生書道教室
時 毎月3回、土曜日 13:00～17:00
¥ 受講料月額4,000円。教材費年額4,000円

②実用書道教室(高校生以上)
時 9月14日～12月17日の月曜日または木曜日 ①10:00～12:00 ②13:30～15:30(10月1・15日、11月2・5日、12月3日、祝・休日を除く。各全10回)
定 各10人(先着)
¥ 受講料など25,000円
①②共通
場 目黒区シルバー人材センター(下目黒住区センター内)
申 ①随時②8月26日までに、電話/FAX/Eメール(記入例①～⑤)
先 同センター事務局(☎5721-2593、FAX5721-2594、mequ12@sjc.ne.jp)

消費生活センター

①スマホ安全教室(初心者向け)
時 9月18日(金) 14:00～16:00
場 下目黒住区センター
内 自分のスマートフォンを操作しながら学ぶネットトラブルの対処法など
定 10人(抽選)
②消費者力アップ講座「4つの知識」
時 9月29日～10月20日の毎週火曜日 10:00～11:30(全4回)
場 消費生活センター
内 契約の基礎知識、ネットトラブル、多様化する決済方法など
定 40人(先着)



①②共通

申 ①8月31日まで②8月17日～9月11日に、区Web/電話/FAX(記入例①～④)
先 同センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)

はじめてのポッチャ

時 9月19日～12月5日の毎月第1・第3土曜日 9:30～11:30(全6回)
場 中央町社会教育館
内 パラスポーツであるポッチャの基本を知り体験する
師 (一社)渋谷ポッチャ協会理事 丸茂太郎氏
対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
定 15人(抽選)
¥ 保険料100円程度
申 9月1日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④と年代、保育(2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤と性別)/窓口
先 中央町社会教育館(〒152-0001中央町2-4-18、☎3713-4127、FAX3792-9202)



「日本の貧困について」学習会

時 9月19日(土) 14:00～16:00
場 中目黒住区センター
師 (一社)反貧困ネットワーク

瀬戸大作氏
定100人(抽選)
¥資料代100円
申9月5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〉希望者はその旨)
先めぐる学習グループ連絡会(☎090-5413-9413、 meguro-gakusyu@gmail.ne.jp)

文化講座「オペラ歌手から学ぶオペラ入門」

時9月20日(日)14:00～15:45
場中目黒GTプラザホール
内鑑賞を楽しむための入門講座
師メゾソプラノ歌手 花房英里子氏
定120人(先着)
申8月16日～9月10日に、区Web/FAX(記入例①～④、Eメールアドレス、同伴者〈1人まで〉の③)
先NPO法人目黒ユネスコ協会(☎5725-6150、 [FAX5725-6160、me guro@unesco.or.jp](mailto:guro@unesco.or.jp))

伝統文化「いけ花・茶の湯」親子教室

コース	いけ花	茶の湯
会場	E会議室	はぎの間
費用	花代 1組7,000円	茶菓子代 1組6,000円
申込先	目黒区華道茶道連盟 得本〒152-0022柿の木坂1-27-25、 ☎FAX共通 5729-7151	遠山〒152-0004鷹番3-4-4、☎FAX共通 3716-3644

時9月26日、10月17日、11月14日、12月19日、令和9年1月9日・16日の土曜日10:00～11:30(各全6回)
対小学生と保護者
定各10組(抽選)
申8月25日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～⑤と保護者の③)

手話劇「白雪姫」

時9月27日(日)14:00～16:00
場めぐるパーシモンホール小ホール
内ろう者と区内小学生が演じる、手話で表現する新たな白雪姫
定150人(先着)
申8月17日～9月14日に、区Web
問障害者支援課身体障害者相談係(☎5722-9850、 [FAX3715-4424](tel:3715-4424))

笑いでつながるコミュニケーション講座

時9月30日(水)10:00～12:00

場目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
内日常生活や地域活動に生かせる笑いのコミュニケーション術
師西武文理大学准教授 瀬沼文彰氏
定30人(先着)
申8月17日～9月25日に、区Web/電話
先同協議会在宅福祉サービスセンター(☎3714-2841)

福祉の1day仕事体験

学生などを対象に、区内福祉施設の仕事を1日体験できます。実施施設や申し込み方法など詳細は区Webをご覧ください。
時9月30日(水)まで
問心身障害者センター あいアイ館 (☎5701-2221)

ポニー教室

時10月～12月の毎週火～日曜日15:00～17:00で参加できる日
場碑文谷公園こども動物広場
内ポニー(馬)の世話、乗馬体験など
対小・中学生
定145人(抽選。中学生15人以内)
¥参加費2,400円
申8月15日～31日に、区Web(障害のあるかたは申し込み前にご相談ください)
問同広場(☎3714-1548)

リコーダーとコーラスでクリスマスソングを

時10月8日～12月17日の隔週木曜日9:30～11:30(全6回)
場区民センター社会教育館
内クリスマス曲を合奏・合唱で楽しむ。ソプラノリコーダーを持参
師音楽講師 蔵田美由紀氏
定20人(抽選)
¥教本代など2,500円程度
申9月1日までに、区Web/電話/FAX/ハガキ(記入例①～④、年代、保育〈2歳以上の未就学児=抽選2人〉希望者は子どもの③⑤と性別)/窓口
先区民センター社会教育館(〒153-0063目黒2-4-36、☎3711-1137、[FAX3711-1168](tel:3711-1168))

女性活躍で組織力向上に取り組む

時10月14日(水)14:00～16:30
場中小企業センター(区民センター内)
内基調講演、パネルディスカッション、交流会
師(株)羽生プロ 羽生祥子氏など
対区内企業経営者、在勤者など

定50人(先着)
申10月12日までに、区Web
問東京商工会議所目黒支部(☎3791-3351)

岐阜のアートをたずねて

時10月21日(水)～22日(木)。7:20に東京駅集合(1泊2日)
内下呂アートディスカバリー、岐阜県美術館などを巡る(原則男女別相部屋)
師美術研究家 沼辺信一氏
定36人(抽選)
¥交通費など50,000円
申8月15日～28日に、専用Web/ハガキ(記入例①～⑤、性別)
先(公財)北野生涯教育振興会(〒153-0053 五本木1-12-16、☎3711-1111)

スポーツ

プールの一般公開中止・臨時休場

教室開催、工事のため下記の期間 は利用できません。

場所	休止期間	問い合わせ
緑ヶ丘小学校屋内プール	9月29日～10月23日の毎週火・金曜日15:20～18:20	スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)
五本木小学校屋内プール	10月1日～29日の毎週木曜日15:30～18:20	
区民センター屋内プール	12月1日(火)～令和9年2月28日(日)	区民センター体育館(☎3711-1139)

FC東京(Jリーグ)ホームゲーム無料招待

時9月19日(土)19:00から
場MUFGスタジアム(国立競技場。新宿区霞ヶ丘町10-1)
定300人(抽選)
申8月30日までに、区Web
問FC東京(☎050-1792-7826)

親子でソフトボール大会

時9月26日(土)8:30～13:00
場砧野球場(世田谷区喜多見1-12-2)
対小学1～4年生と保護者
定30組(抽選)
申8月15日～9月10日に、区Web/FAX/往復ハガキ(記入例①～⑤、区内在学者は学校名・所在地)/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、[FAX5734-1032](tel:5734-1032))

水泳教室

①初心者こども水泳教室

時9月29日～10月23日の毎週火・金曜日16:15～17:30(全8回)
場緑ヶ丘小学校屋内プール
対25mを続けて泳げない小学生
定50人(前年度未参加者を優先して抽選)



②親子水泳教室

時10月1日～29日の毎週木曜日16:00～17:30(全5回)
場五本木小学校屋内プール
対区内在住・在園のおむつの取れた3歳以上の未就学児と保護者
定30組程度(抽選)



①②共通

¥保険料①400円②1組500円
申①9月4日まで②9月5日までに、区Web
問スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)

スポルテ目黒特別教室 ボディケア・ピラティス

時10月19日～12月21日(11月16日を除く)の毎週月曜日①17:30～18:30②18:45～19:45(各全9回)
場碑文谷体育館
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9月5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、[FAX3760-1943](tel:3760-1943))

お知らせ

中目黒GTプラザホールの利用休止

機器更新工事のため、令和9年3月1日～31日は利用できません。利用申し込みなどは受け付けます。
問文化・交流課文化・観光係(☎5722-9553)

公契約審議会の公開

時8月28日(金)14:00～16:00
場入札室(総合庁舎本館地下1階)
定8人(抽選)
問 契約課契約改善・検査係
(☎5722-9668)。傍聴希望者は当日会場へ

新型インフルエンザ等対策行動計画の改定

6月に同計画を改定しました。計画(全文)と改定素案に対する意見募集の結果は、区Web、危機管理課(総合庁舎本館4階)、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館でご覧になれます。
問 危機管理課
(☎5722-9164)

区税条例の改正

地方税法などの改正に伴い、6月に区税条例を改正しました。
①扶養親族等申告書の対象を拡大
公的年金など受給者のうち、障害者やひとり親、扶養親族などを有するかたなどの申告書の提出対象を拡大し、課税の適正化を図ります。
②各種控除・特例の延長など
住宅ローン控除、肉用牛の売却に係る特例、優良住宅地に係る特例、軽自動車税のグリーン化特例などの適用期限を延長します。
セルフメディケーション税制は一部の適用期限を撤廃し、制度の見直しを行います。

③暗号資産の譲渡所得に分離課税を導入
暗号資産の譲渡所得などに、他の所得と区分して課税する分離課税制度を導入し、課税方法の明確化を図ります。

④寄付金税額控除などの規定整備
寄付金税額控除(ふるさと納税)の算定方法などの規定を整備します。
問 税務課税務係 (☎5722-9819)

新しい心身障害者医療受給者証を交付します

現在お持ちのかたに、新しい受給者証(マル障)を8月下旬に送付します(更新手続き不要)。令和8年度住民税申告所得が所得制限基準額を超えているかたや、住民税が課税されている後期高齢者医療制度加入者は、交付の対象になりません。対象外となったかたには別途通知します。
所得制限基準額 3,758,000円(扶養親族による加算は人数×38万円)
問 障害者支援課支援サービス係
(☎5722-9846、FAX3715-4424)

Jアラートの全国一斉試験放送

緊急時の情報連絡手段Jアラート(全国瞬時警報システム)の試験放

送を、区内65カ所の防災行政無線から行います。

時8月26日(水)11:00ごろ
問 地域防災推進課
(☎5722-9453)

こどもの人権110番

こどもの人権相談強化週間として相談を受け付けます。
相談電話 ☎0120-007-110
時8月28日(金)～9月3日(木)8:30～19:00(土・日曜日は10:00～17:00)
問 東京法務局(☎0570-011-000)

建築無料相談

時8月29日(土)10:00～15:00
場D会議室(総合庁舎本館1階)
内 建築物の安全性確保の助言、建て替え相談など
問 (一社)東京都建築士事務所協会 目黒支部(Degins JP <株>内、☎5724-5061)

就学時健康診断の日程

令和9年4月に小学校入学予定のこどもの健康診断の日程を区Webに掲載しています。健診の通知書は9月に対象世帯へ郵送予定です。

問 学校運営課 保健給食・健康係
(☎5722-9306)

シルバー人材センター女性対象入会説明会

時9月1日(火)10:30～12:30
場 目黒区シルバー人材センター(田道ふれあい館内)
内 説明会後、現役会員との懇談会あり(電話で要予約)
対 区内在住の60歳以上の女性
定 20人(先着)
問 同センター(☎3793-0181)

税に関する動画グランプリの作品募集

受賞者には賞品・賞金があります。応募方法や要件など詳細は区Webをご覧ください。
対 平成13年4月2日以降生まれの都内在住・在学の高校・大学・専門学校生
申込期限 9月10日
問 めぐろ青色申告会
(☎3713-1141)

公私立保育園就職フェア

時10月4日(日)13:00～16:30(受け付けは16:00まで)
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 区と区内の保育園運営事業者が

合同で開催する就職・転職相談会
対 区内の公・私立保育園への就職希望者
問 (株)シグマスタッフ
(☎048-782-5174)

めぐろの身近で短いフィルムフェス作品募集

目黒リバーサイドフェスティバルで上映(区民センターホール)し、YouTubeで公開する動画を募集します。上映日に、映像の制作コメントなどを登壇していただきます。
テーマ 映像から飛び出すパフォーマンス(目黒の店舗や会社のPRも可)
規格 3分程度、MP4形式の動画。選考審査あり
公開日 11月7日
申 10月31日までに、Eメール(作品タイトル、記入例③、Eメールアドレス)
先 目黒区商工まつり運営委員会
(☎3711-1134、✉photo@meguro-river.com)

保健衛生

妊婦ごはんとオーラルケア

時9月9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 呂英美氏など
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 8月17日～9月7日に、区Web
問 地域保健課 地域保健サービス係
(☎5722-9390)

ゲートキーパー養成講座

時9月14日(月)14:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 悩んでいる人のサインに気づき、声かけ、傾聴するポイント
師 精神保健福祉士 西村由紀氏など
定 100人(先着)
申 8月17日～9月4日に、区Web/電話
先 健康推進課 健康づくり係
(☎5722-9584)

もぐもぐピカピカ歯みがき教室

時9月15日(火)10:00～11:30
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 1歳ごろの食事の進め方、口くう発達の話と歯磨き練習
師 歯科衛生士など

対 1歳～1歳2カ月の子どもと保護者
定 20組(先着)
申 8月17日～9月11日に、区Web
問 地域保健課 地域保健サービス係
(☎5722-7057)

今日からできるメンタルヘルスケア

時9月18日(金)14:00～15:30
場 第18会議室(総合庁舎本館地下1階)、オンライン
内 心の疲れをためないためのセルフケア
師 心療内科医 山本晴義氏
定 会場40人、オンライン100人(各先着)
申 8月17日～9月4日に、区Web/電話
先 健康推進課健康づくり係
(☎5722-9584)

せき・たん・息切れの個別相談

時10月6日(火)9:10～11:40(1人20分)
内 呼吸器専門医による慢性呼吸器疾患(主にCOPD・気管支ぜん息)のオンラインまたは対面相談(診察なし)
対 15歳以上
定 5人(抽選)
申 9月7日までに、区Web/電話
先 健康推進課公害保健係
(☎5722-9407)

8月31日は野菜の日! サラダに魚をプラス

区はキューピー(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、魚介と一緒に取れるヘルシーサラダのレシピを作成しました。区内量販店などで啓発するほか、材料や作り方を区Webで紹介しています。
問 健康推進課健康づくり係
(☎5722-9586)

意見募集

生産緑地地区追加の都市計画変更案

意見の提出方法は、区Webをご覧ください。
計画変更案の縦覧
時8月17日～31日
場 都市計画課(総合庁舎本館6階)
意見の提出期限 8月31日
問 都市計画課都市計画係
(☎5722-9725)



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) 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) ※来庁相談のみ	18:00～20:00	
	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	
	年金・労務相談 予 (Web)	第3(金)		
生活	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)
人権・男女平等	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)
	女性のための法律相談 予 (☎)	第2・4(土) ※8月は休止	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) ※8月は休止	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)
子育て・教育	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〉 9月28日(月) 15:15～15:45 〈グループ〉 9月28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8月17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 (☎) 9月14日(月) ①9:15②10:15③11:15から 9月28日(月) ①9:15②10:15③11:15から 〈乳幼児の食事相談〉 予 (Web) 9月14日(月) ①13:15②14:15③15:15から 9月28日(月) ①13:15②14:15③15:15から		地域保健課 地域保健サービス係 (☎5722-9390)

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〉 9月1日(火) 15:15～15:45 9月2日(水) 9:30～11:20 9月15日(火) 9:30～11:20 〈グループ〉 9月1日(火) 13:30～15:00		地域保健課保健相談係 (☎5722-9504)
		9月1日(火)・9日(水)・30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 (☎)	9月3日(木) 13:30～15:30 9月16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 (☎)	9月14日(月) 9:30～11:30		
	HIV・性感染症相談・検査 予 (Web)	9月28日(月) 9:00～11:00 ※予約は実施月の1日から		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 (☎)	9月4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 (☎)	9月30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
		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)
	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)
仕事	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

8月16日(日)	石川歯科医院 自由が丘1-26-7-2階	☎3717-6980
8月23日(日)	おちあい歯科クリニック 原町1-6-3	☎3791-5511
8月30日(日)	すずき歯科クリニック 目黒4-23-16	☎3710-0804

医療を探す

医療機関・薬局検索
医療情報ネット(ナビ)



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

医療の相談

区内診療所の相談・苦情など
医療相談窓口専用電話 ☎5722-6852



vol.
60



父が遺した戦争の記録を 未来へ語り継ぐ

目黒での戦争体験をつづった父の手記を寄贈
ないとう まさひろ
内藤政弘さん（90歳）

第二次世界大戦時、一家で中目黒に暮らす。田道国民学校3年生の時、姉・喜代子さん（現在94歳）とともに福島県へ集団疎開。後年、父（政雄氏）から戦時中の目黒の様子などをまとめた手記「空襲記」を譲り受け、区に寄贈した。

父から子、そして目黒へと受け継がれた「空襲記」

「父は日常の出来事を細かく日記に書き留める人でした」。政弘さんの父、政雄さんは、本箱の大半を占めるほど書きためた日記などを基に戦時下の目黒の惨状を何枚もの原稿用紙につづり、自ら製本して「空襲記」と題しました。「戦争の実態を客観的に記録しておくことが主眼だったと思いますが、大勢の人が戦争で亡くなっている現実には憤りを感じていたんだと思います」。亡くなる前、父は手製の「空襲記」を政弘さんへ託します。政弘さんはこの手記を、手元に残していた当時の手紙などとともにめぐる歴史資料館へ寄贈。戦後80年となった昨年、目黒区の戦争の記録であるこの手記を、区は1冊の本として刊行しました。



手製の空襲記

我が子案じる父の愛情

戦時下でも、内藤家の人たちは手紙でやりとりを続けていました。父が送った何通もの手紙には絵が添えられ、遠い疎開先で心細い思いをしている我が子を和ませようとする親心が垣間見えます。

ようやく終戦を迎えた直後、政弘さんは疎開先で尿毒症を発症。疎開先から戻った同級生の親にそのことを伝えられた父は、「危篤すぐ来い」という電報が届く前に政弘さんのもとに駆け付けたと記されています。「病に苦しむ我が子の様子に気をもんでいた時、疎開先で魚屋に伝わる薬のことを聞いたそうです。黒砂糖があれば作れると言われた父は、戦前菓子屋だった家を何軒も訪ね歩き、砂糖つぼにこびりついていた黒砂糖を探し当てて薬を作ってもらったそうです」。必死の看病のおかげで九死に一生を得た政弘さんの心には、父の深い愛情が今も鮮明に残っているといいます。



父・内藤政雄氏



政雄氏から喜代子氏への手紙(秋の七草について)

今、平和について願うこと

疎開先から帰ってきた政弘さんの目に映ったのは、変わり果てた目黒の街でした。「目黒通り沿いや環状6号線、大鳥神社などまちのほとんどが焼け野原になっていました」と、当時を振り返ります。

自身も戦争体験者である政弘さん。戦後80年が過ぎた今、改めて思うことを尋ねると「戦争は悪ですよ。どこかで必ず不幸が起こる。父が遺した『空襲記』が、戦争の悲惨さを伝え、二度と繰り返してはいけないということを未来に語り継いでくれたらと心から願っています」と、優しい笑顔で語ってくれました。



空襲記
銃後の目黒と疎開した我が子の記録

広報広聴課（総合庁舎本館4階）で販売（1冊1,000円）しているほか、図書館で貸し出しています。



お知らせ

権利擁護センター「めぐる」 令和7年度事業報告

相談事業

●一般相談

成年後見制度の概要、高齢者や障害のあるかたへの福祉サービスの利用援助、日常的な金銭管理などの相談を受け付けています。

●専門相談（相談件数57件）

成年後見制度の利用、遺言・相続などについて、弁護士や司法書士による無料相談を行っています（予約制）。

一般相談件数

内容	件数
権利擁護	1,806
成年後見制度など	1,039
苦情相談	89
その他	58
合計	2,992

日常生活自立支援事業・身体障害者等福祉サービス利用援助事業（年度末契約件数48件）

判断能力が十分でない高齢者や障害のあるかたなどの支援を行っています（有料）。

●福祉サービス利用援助（郵便物などの書類整理、各種行政手続きなど）

●日常的な金銭管理（預貯金からの生活費払い戻し、公共料金支払いなど）

成年後見制度の利用支援事業

●後見人などの紹介（紹介件数49件）

親族以外の後見人などを希望するかたには、弁護士・司法書士・社会福祉士などの専門家を紹介します。

●法人後見などの受任

親族や専門家に後見人を依頼することが困難なかたに、目黒区社会福祉協議会が法人として法定後見人などを受任しています。

●成年後見制度の啓発・親族後見人へのサポートなど

専門家で構成する「めぐる成年後見ネットワーク」と協力し、講演会や出張講座、親族後見人支援のための交流会などを実施しています。

法定後見人などの年度末受任件数

内容	件数
法定後見人	6
法定後見監督人	8

権利擁護センター「めぐる」は、高齢者や障害のあるかたが地域で安心して自立した生活を送ることができるよう、さまざまな支援を行っています。また、保健福祉サービス苦情調整委員の事務局業務も行っています。

保健福祉サービス苦情調整委員による苦情調整事業（相談件数89件）

保健福祉サービスの苦情などを、利用者に代わり法律や福祉の専門家である保健福祉サービス苦情調整委員が中立的な立場で調査し、対応します。

●苦情申し立て

苦情調整委員が面談を行い、申立書を受付けます。

●苦情調整委員の対応状況

申し立てについて調査を行い、結果を申立人に通知すると共に、事業者などに改善の要望などを行います。

苦情相談件数

内容	件数
介護保険に関するもの	19
高齢者福祉に関するもの	7
保健福祉に関するもの	10
障害者福祉に関するもの	1
障害者総合支援法に関するもの	14
低所得に関するもの	21
子育て支援に関するもの	1
保育に関するもの	16
合計	89

苦情調整委員の対応件数

内容	件数
勧告	0
意見表明	0
文書による申入れ	2
口頭による申入れ	0
文書による要望	2
口頭による要望	0
申立ての取り下げ	0
面談のみ	1
その他	0
合計	5

令和7年度苦情調整委員運用状況報告書は、8月下旬から区Web、権利擁護センター「めぐる」（総合庁舎本館1階）、地域包括支援センターでご覧になれます。



☎ 権利擁護センター「めぐる」(☎ 5768-3964、FAX 5768-3965)



お知らせ

目黒観光写真コンクール 作品を募集します



めぐろ観光まちづくり協会は、今年で発足10周年を迎えました。この節目の年に開催する第8回目黒観光写真コンクールは、あなたの日常にある「推し」を募集します。あなたが10年後まで残したいと考える「目黒のお気に入り」をぜひご応募ください。

テーマ わたしの、推し目黒。～10年後に残したい目黒のお気に入り

募集期間 8月15日～9月30日

申込 同協会 Web/郵送/Instagram

※作品は、応募者本人が過去1年以内に区内で撮影した未発表作品に限る(人物が含まれる場合、応募者の責任において肖像権の承諾を必ず得ること)

※応募点数は応募方法に関わらず合計2点まで

※その他詳細は、同協会 Web をご覧ください

賞品 目黒区商店街商品券総額10万円分(金賞3万円分など全9賞)



第7回金賞受賞作品「これまでの100年、これからの100年」

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)

PRESENT



めぐろ区報 読者プレゼント

抽選
15人

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!

人口や施設数などのデータを
地図やグラフで表現した
区のツールは?
「目黒〇〇〇〇〇」

ヒントは2・3ページに

今月のプレゼント お試しコーヒー豆40g

対 区内在住者

申 8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、FAX 5722-8674)。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 自家焙煎珈琲豆屋 豆金堂

世界各国の良質なコーヒー豆を仕入れてその豆の特徴に合わせ自家焙煎をしています。小型の焙煎機の使用により新鮮なコーヒー豆を少量から提供します。

時 月～金曜日12:00～19:00/土・日曜日、祝・休日10:00～19:00。不定休
場 五本木3-6-7 ☎ 070-9039-2951



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>>>



語ろう人権 家庭で地域で



SNS時代の言葉と人権 ～送信前に、ひと呼吸



問 人権政策課(☎ 5722-9214、FAX 5722-9469)

画面の向こうには「人」がいる

SNSは、誰もが瞬時に自分の思いを発信できる便利な手段です。一方、文化庁の令和6年度「国語に関する世論調査」では、約9割が「SNSの普及が言葉の使い方に影響している」と回答し、十分に考えられていない短い言葉のやり取りが増えている実態が示されました。顔が見えないやり取りでは、冗談や感情的な表現が、意図せず他者を深く傷つけることがあります。画面の向こうにも、感情や尊厳をもつ「人」がいることを心に留めておきましょう。

匿名でも責任から逃げられない

匿名だから大丈夫、と思われがちですが、近年はひぼう中傷による人権侵害が社会問題となり、投稿の削除請求や発信者情報開示の制度が整備されてきました。表現の自由は守られるべきですが、他人の尊厳を踏みにじる自由はありません。一人一人が加害者にならない意識を持つことが大切です。

正しい知識が人権を守る

武蔵野大学名誉教授の佐藤佳弘氏(人権週間区民のつどい2025講師)は、「話題性のある情報ほど、一度ネットに掲載されると拡散され、完全には削除できない。無知こそが最大のリスク。正しい知識をもつことが、被害と加害の双方を防ぐ」と訴えます。

立ち止まる冷静さが、社会を守る

「感情的に反応しない、差別やハラスメントと受け取られかねない表現を避ける」。その小さな選択が、互いの考えを尊重し合える社会を支えます。送信前にひと呼吸おく。それが、人権を守る確かな一歩です。



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
ゆでたそうめん
焼きそばソース(粉末)

ゆでて残ったそうめんが余りがちな
焼きそばソースでスナックに変身!



調理時間 12分

材料(2人分)

ゆでたそうめん 100グラム
片栗粉 小さじ1
小麦粉 小さじ1
焼きそばソース(粉末) 小さじ1/2
油 大さじ1と1/2

※残って伸びたそうめんも、スナックにしておいしく食べられます。伸びたそうめんは手をぬらすとくっつきにくく、丸めやすくなります
※顆粒コンソメやカレー粉などを使えば、焼きそばソース味以外の味も楽しめます

そうめんスナック

作り方

- 1 そうめんを保存用のビニール袋に入れ、手でもんで小さくちぎる。
- 2 ①に片栗粉、小麦粉、焼きそばソース(粉末)を入れて、そうめんとよく混ぜる。
- 3 ②を8等分にし、丸める。
- 4 フライパンに油を入れて、③を入れる。
- 5 中火で片面約3分、裏返して約3分、フライ返しで押さえながら焼く。最後に30秒強火で加熱して火を止める。
- 6 ⑤をキッチンペーパーの上のせ、油を切る。

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
こちらから



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

50回記念限定増量！ 焼きさんま券申込開始

「目黒のさんま祭」名物、焼きさんまの提供は、事前応募制で実施します。
当選者の発表は、焼きさんま券の発送をもってかえさせていただきます(9月中旬予定)。
問 先文化・交流課交流推進係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9278、FAX 5722-9378)



時 10月11日(日) 10:00～14:30(整列時間は焼きさんま券に記載)

場 田道広場公園 定 2,500人(抽選)

申 8月25日までに、区 Web/FAX/ハガキ(目黒のさんま祭焼きさんま券の応募と記入の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号、同伴者の氏名(3人まで))

※区外在住のかたも申し込みができます

※漁獲状況によっては、焼きさんまの提供自体が行えない場合があります。

提供の有無については、区民まつり公式Xなどでお知らせします



区民ダンスインストラクター募集



MDC Senior Wellness Project(メグロダンスコネクション シニア・ウェルネス・プロジェクト)は、(株)LDH JAPANと連携した、ダンスによる健康づくりに向けたプロジェクトです。1人でも多くのシニアが、いつまでも健康で若々しく、充実した人生を楽しむことができるよう、気軽にダンスを楽しめる環境づくりを進め、ダンスの輪を広げます。



★ めぐろ区民インストラクター(2期生)募集

ウェルネス・ダンス・ベース(ダンスコミュニティ)の運営を通して、地域にダンスの輪を広げる区民インストラクターを募集します。

活動内容

ウェルネス・ダンス・ベースの立ち上げ・運営・ダンス指導を行います。

※選考後一定期間は、(株)LDH JAPAN 所属インストラクターの下、ダンスの指導技術、コミュニティ運営を学びます

募集人数 5人程度

選考会

時 10月5日(月) 18:00～19:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

対 60歳以上の区内在住者

申 8月17日～31日に、区 Web/申込書(申込先で配布。区 Web から印刷可)を郵送/窓口



★ ウェルネス・ダンス・ベースとは

「ダンスを通じて地域で集い、ウェルネス(健康的)につながる場」を目的に誕生した、60歳からのダンスコミュニティです。運営やダンス指導は昨年誕生した区民インストラクター(1期生)が中心になって行っています。毎回、約30人が集まり、区民インストラクターと一緒に楽しく踊っています。

先輩区民インストラクターにインタビュー 60～80代のかたが世代を超えて仲間となり活躍しています。

Q1 インストラクターに応募した理由は？

- 音楽に合わせて楽しく踊る場をつくりたいから
- ダンスを通して、楽しい時間を皆さんと共有したいから
- シニアが元気に活躍できればと思ったから
- 踊ることが好きだから
- たくさんの仲間と楽しく踊りたいから

Q2 活動してみた感想は？

- 仲間と楽しく活動しています
- 人前に立つのは勇気が必要でしたが、実際にやってみるととても楽しいです
- 参加者の皆さんの笑顔から元気をもらっています
- 初めての経験や覚えることがたくさんあり、頭がパンクしそうでしたが、とても良い刺激となり、若返った気持ちになりました
- 高齢になっても体を動かせることの楽しさを実感しています



Q3 これから挑戦してみたいことは？

- ダンス活動の場を広げていきたい
- イベントなどのステージに立ちたい

Q4 新しくインストラクターになりたいかたへの一言

- 自信がなくても大丈夫! まず一歩踏み出しましょう!
- 区民の健康と一緒に支えましょう!
- 楽しい日々をもう一つ増やしませんか



問 先介護保険課介護予防係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、総合庁舎本館2階、☎5722-9608、FAX 5722-9716)

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.