

さくら咲き 心地よいまち ずっとめぐろ

MEGURO

めぐろ区報

10 | 1 令和8年(2026年)
NO.2242



Photo by Hikaru Yuasa

「特集 目黒の不登校児童・生徒の支援」の座談会に登壇しているアーティスト・フォトグラファーの湯浅光さんの作品です。
この作品に込められた想いの解説や座談会記事をぜひご覧ください。

Main Contents

p.2・3 特集 目黒の不登校児童・生徒の支援

p.10 相続登記は何から始める？

p.4 脚本家・吉田恵里香さんが目黒にやってくる!

p.12 みんなで減らそう食品ロス

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 >>>



いつでも、 キミには ミカタ★が いる。

今号では、学校に行きづらさを感じている子どもとその保護者を支える区内の取り組みを紹介。行政や学校、民間団体、地域コミュニティなど、さまざまな立場で活動する支援者7人と元当事者1人が集い、それぞれの想いについて語り合いました。

☎めぐる学校サポートセンター
(☎3715-1531、FAX3715-2846)



学校内外で行っている さまざまな支援

前田: それぞれどのような立場から子どもや保護者のかたを支援されているのか、まずは自己紹介も含めてお話しできればと思います。私は**こども家庭センターの心理職**として、関係機関と連携した相談支援や親子関係改善のための調整などを行っています。

佐野: 前田さんと同じ心理職の私は、緑が丘に**フリースクール「sunow(スノー)」**をオープンし、代表として運営を行っています。通ってくる子どもたちと一緒に時間を過ごすのはもちろん、保護者のご相談にも応じながら、一人一人に寄り添うことを心掛けています。

大川: 学校以外の居場所という点では、私たち**「ナナメのナカメ」**の活動も共通です。週1回、中目黒のライブハウスで、大学生スタッフが子どもたちと一緒に勉強やお話しができる居場所を提供しています。

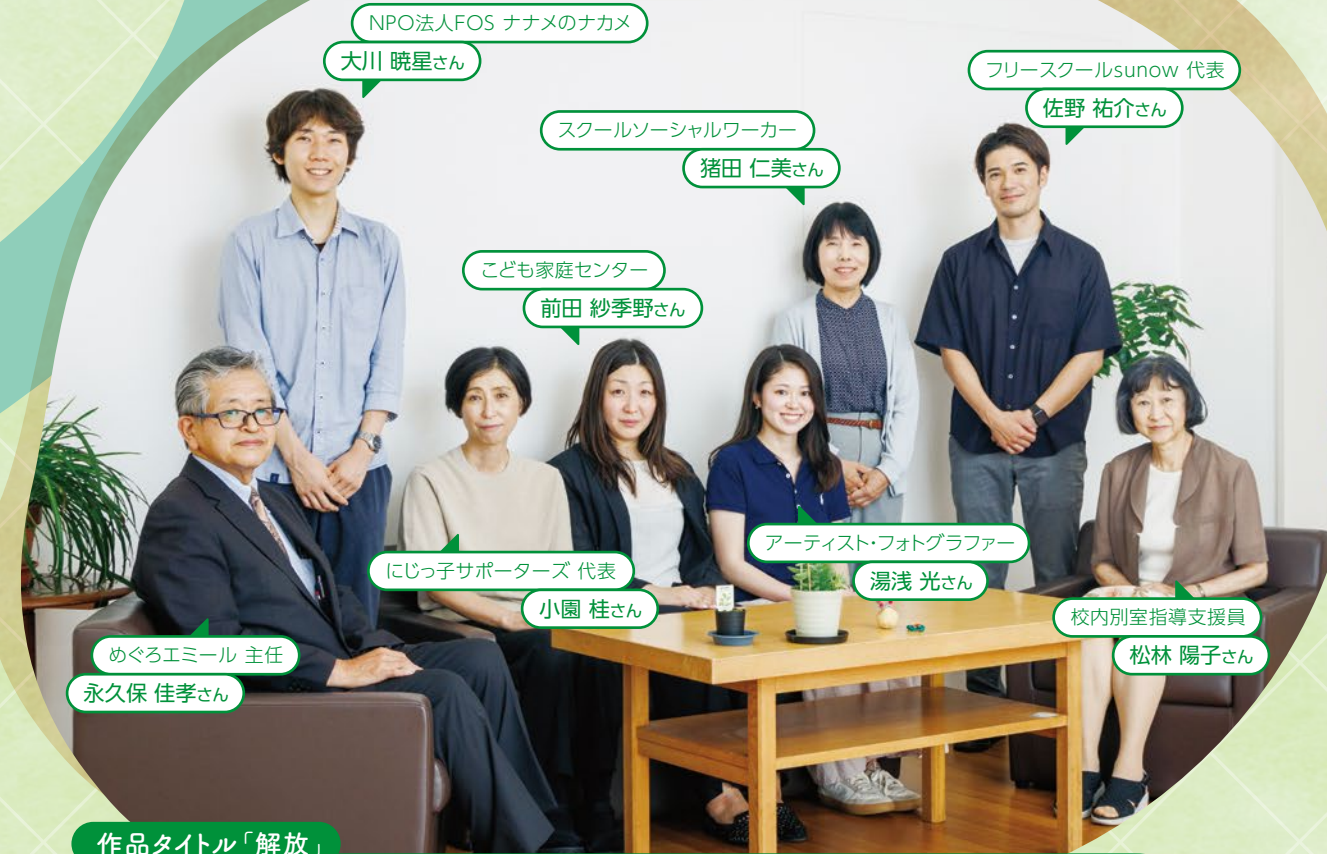
小園: 私が代表を務める**「にじっ子サポーターズ」**では月1回の親の会「にじカフェ」や週1回の子どもと大人の居場所「にじのえんがわ」などを開催しています。私自身の経験から、同じよう

な経験や思いを持つ保護者同士がつながり合える場所が必要だと思い、活動しています。

猪田: 私は、**スクールソーシャルワーカー**です。福祉の視点から、子どもたちが笑顔で暮らせるよう安心・安全な生活をサポートしています。

永久保: 学校や地域の連携も重要ですね。私は、学校に行きづらさを感じる小・中学生が安心できる居場所として設けられた**学習支援教室「めぐるエミール」**で主任をしています。元教師という経歴を生かして子どもたちが楽しく学べるような学習支援にも取り組んでいます。

松林: 私は第一中学校の**校内別室指導支援員**として、校内の居場所づくりに携わっています。勉強を教えるというより、雑談やゲームを交えながら子どもが安心して過ごせる時間を見守っています。**湯浅:** 皆さん本当にさまざまな活動をされているんですね。私は平成29年に区立中学校を卒業した、**不登校の元当事者**です。約10年前の体験や葛藤についてお話しできればと思います。



作品タイトル「解放」



表紙はアーティスト・フォトグラファーの湯浅光さんの作品です。学校生活でつらい経験をした幼なじみをモデルに、その記憶や葛藤を一つの構図に落とし込んだポートレート。言葉にならない痛みや危うさを抱えながら、懸命に日々をやり過ごしていた当事者の姿を重ねています。心ない言動によって深く傷ついた瞬間なのか、あるいは苦難を乗り越えた姿なのか。見る人の視点や心境によってどちらとも解釈できる作品です。

湯浅さんの作品集はこちら



居場所は大人が用意して 終わりじゃない。 子ども自身が安心できる場へと 育てていく

前田: こども家庭センターでは、家から出られず不登校が長期化している子どもたちと関わっています。ご自宅への訪問やセンターへの来所などを通して、**まずは人と関わることの安心感**を持ってもらいます。その後、少しずつ外の世界に目を向けられるよう、時間をかけて丁寧に寄り添うことを大切にしています。

佐野: 安心感が一番の土台ですね。私たちフリースクールの役割は、単に施設や環境などを用意して「はい、終わり」ではありません。「居場所」とは、子ども自身が「ここなら安心できる」と実感できて初めて成り立つものです。慣れない環境の中で、子ども自身がその空間を自分の居場所にしようと一生懸命に努力しています。**「安心できる場所は自分でつくれる」という確信**を持たせた時、子どもはおのずと前を向き始めると考えています。

松林: 「子ども自身が居場所にしていこう」という姿は、校内別室でも見られます。新しく来室した不安を抱えている子に対して、校内別室で少

しずつ心にエネルギーが溜まってきた子がそっと話しかけたり、家まで迎えに行ってくれたりすることがあるんです。

子ども同士が関わりを重ね、お互いにとって居心地のよい場所をつくらうとする姿を見ると、人はみんなつながりたい気持ちを持っているんだなと感じます。

猪田: 佐野さんと松林さんのお話、すごくよく分かります。まずは、安心できる環境で好きなことや関心のあることをしながら過ごすことが大切だと思います。そして、**子どもが思ったタイミングや選んだ場所でステップを一つずつ積み上げていきます**。その積み重ねの中で子どもたちが自分らしい歩みを進めるので、その子どもの変化を見逃さず寄り添いたいと思います。

永久保: めぐるエミールでも、子どもに寄り添う「支援」に徹しています。「頑張って」と背中を押すのではなく、話をとことん聞いて、これまでの歩みや今の気持ちを受け止めます。本人が「ここなら安心だ」と感じて、**自ら心を開くタイミングを焦らず待つ姿勢**を大切にしています。**湯浅:** 皆さんのお話をお聞きして、好きなことで自信を取り戻すという点に特に共感します。私自身、家で絵を描くといったものづくりに没頭したことが救いでした。その時の興味・関心は結果的に大学の進路選択、そして今の仕事や、アーティスト・フォトグラファーとしての活動にもつながっています。今考えると**自分の「好き」を否定されない場所・時間があったことは、貴重だった**なと感じます。

小園: ありのままを出せる場所って本当に大切ですね。私たちの活動でも、何度も足を運んで過ごすうちに、子どもたちが少



しずつ心を開いてくれるのを感じます。そうやって自分が安心して過ごせる「居場所」が一つできると、そこを起点に「次はあっちにも行ってみようかな」と少しずつ世界を広げられる。子どもだけでなく、保護者同士も「こんな場所があるよ」と声をかけ合い、誰かを気にかける温かいネットワークが広がってきています。活動を続けてきて実感するのは、場所をつくるだけでなく**「地域全体を育てる」ということの大切さです。誰も孤立させない温かいコミュニティが地域にあること自体、大きな安心につながると**実感しています。

読者の皆さんにお伝えしたいこと

大川: 今日集まった私たちも役割や考え方が違いますよね。相談する相手としても合う・合わないが生じる場合があるので、いろいろな場所で人と出会うのがいいと思います。学校に行きづらい理由も人それぞれで、「なんとなく」という子もいます。全てを一人で抱えなくても大丈夫です。**家庭だけで抱え込まず、いろいろな人と関わりながら少しずつ気持ちをほぐしていけたらいいですね。**

前田: おっしゃる通りですね。自分が「少し話してみようかな」と考える人に話してみることが、安心につながることがあります。

小園: 親子で不安を抱えたり、孤独を感じたりした時には、**安心して話せる場所や、温かくつながれる地域コミュニティが身近にあります。**

気が向いた時に思い出してもらえたら。

永久保: めぐるエミールも、子どもたちや保護者の声に耳を傾け、安心して相談できる環境づくりに努めています。



松林: 今どんな状態であっても「大丈夫だよ」と伝えたいです。今すぐこれからの道を決める必要はありません。悩んでいるかたはどうかご自身や子どもたちを責めないでほしいなと思います。

佐野: **学校以外の場所でエネルギーを溜める時間は決して無駄ではありません。**自分に合った居場所を焦らず活用してもらいたいです。

猪田: 私たちは皆さんにとっていつでも安心できる存在でありたいと思っています。これからの過ごし方を一緒に考えていくお手伝いができればと思います。

湯浅: 皆さんが温かい思いを持って支援に向き合っていることを知り、元当事者としてうれしかったです。頼ったり話したりできる場所はたくさんあるのだと感じました。**ただ、無理に全てを話す必要はないんだよ、**ということを悩んでいるかたにはお伝えしたいです。私自身、最初は不登校の理由を親に自分の言葉で話すことが難しく、ノートに書いて伝えていました。だから「全て話さなきゃ」と身構えず、「この人になら」と思える相手に出会えた時に、少しずつ気持ちを打ち明けてもらえたらいいなと思います。

子どもにも保護者にも 安心できる居場所を

さまざまな立場で子どもや保護者に寄り添う「ミカタ」がいます。地域には、子どもや保護者を支える人や、安心して過ごせる居場所があります。紙面で伝えきれなかった想いは「めぐるプラス」で。私たちは、必要になった時に思い出してもらえる、身近な支えでありたいと考えています。



寄り添い合う場所・仲間・取り組み

子どもや保護者を支える相談先や、安心して過ごせる居場所があります。活動内容や利用方法はそれぞれ異なります。詳細は各窓口・団体にお問い合わせください。

区・学校の取り組み

リニューアル!

めぐる学校サポートセンター

めぐるエミールの運営や教育関連の相談、スクールソーシャルワーカーの派遣事業を通じ、子どもたちの教育を包括的に支える教育施設です。令和8年4月に中目黒スクエアへ移転しました。



めぐるエミール

長期欠席などの状態にある小・中学生を対象に、安心して過ごせる居場所の提供や学習支援を行っています。校外学習や調理実習なども実施しています。



スクールソーシャルワーカー

児童・生徒が学校生活や家庭生活で抱えている困り事について、子どもや保護者の話を聞き、学校、家庭、地域、関係機関との調整や支援を行う福祉の専門職です。



校内別室指導支援員

校内の別室で、教室に入りづらい児童・生徒を見守る支援員です。安心して過ごせる環境を整え、子どもの希望や状況に寄り添いながら、学校での過ごし方を一緒に考えます。



こども家庭センター

心理職や福祉職の専門家が在籍し、子どもや家庭の状況に応じて、子どもの心理的ケアや親子関係の調整など、切れ目のない相談支援を行っています。



地域・民間の居場所と仲間

フリースクール sunow

緑が丘の少人数制フリースクールです。心理士が専門的な視点から、一人一人の個性や状況に応じて、日々の過ごし方や学習、進路などを支援します。住まいのような安心感ある空間も特長です。



にじっ子サポーターズ

不登校や学びづらさ、生きづらさなどを抱える子どもやその家族、サポーターなどがつながるグループです。子どもの居場所や保護者同士がつながり合える場をつくっています。



ナナメのナカメ

中目黒で週1回開催される、子どもたちの居場所づくりの活動です。大学生スタッフや地域のかたと一緒にボードゲームや会話を楽しみ、安心できる時間を過ごせます。





講座・催し

傾聴ボランティア養成講座 「聴き上手」になろう



傾聴とは、相手の話に心と耳を傾けて共感的に聴く態度・技術です。単なる「聞く」ではなく「聴く」技術を学び、心に寄り添う傾聴ボランティア活動を始めてみませんか。

時 11月11日(水)～13日(金)13:00～16:00(全3回)
場 中目黒住区センター(中目黒スクエア内)
師 アクティブリッスン代表 澤村直樹氏
対 区内在住・在勤・在学で、全日程参加できるかた
定 20人(先着)
¥ 資料代など1,000円
申 10月2日～11月2日に、区 **Web**



日時	内容
11月11日(水)	・オリエンテーション ・講義「傾聴の基本」
11月12日(木)	・講義「傾聴の応用」 ・活動者の話、グループワーク
11月13日(金)	・活動上の注意点 ・活動に向けてのガイダンス ・施設見学・体験実習の説明



※別日に施設見学と体験あり

問 めぐろボランティア・区民活動センター(☎ 3714-2534、FAX 3714-2530)



講座・催し

脚本家・吉田恵里香さんが 目黒にやってくる!



男女平等フォーラムに脚本家で小説家の吉田恵里香氏をお招きし、吉田氏の作品である2024年度前期連続テレビ小説「虎に翼」やドラマ「恋せぬふたり」の登場人物から、「自分らしくいきること」を一緒に考えます。

時 11月14日(土)14:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 講演、パネルディスカッション
師 脚本家/小説家 吉田恵里香氏
対 区内在住・在勤・在学者
定 80人(先着)



申 10月2日から、区 **Web** /電話/FAX(男女平等フォーラムと明記の上、郵便番号・住所、氏名、電話番号、保育〈1歳以上の未就学児=先着5人〉希望者は子どもの氏名・年齢、手話通訳希望者はその旨を記載し、10月27日まで)

男女平等フォーラム

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に基づき、区と区民で構成する男女平等・共同参画センター運営委員会の企画・運営で、毎年開催しています。

問 **先** 人権政策課男女平等センター係(☎ 5721-8570、FAX 5721-8574)



講座・催し

健康長寿の講座に参加しませんか

①フレイルチェック会

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を学びます。



日時	会場	定員
11月6日(金)14:00～16:00	大会議室(総合庁舎本館2階)	20人

②脳リフレッシュ講座

認知機能を刺激する脳活・筋力トレーニングや生活習慣のポイントを楽しく学びます。

日時(全8回)	会場	定員
11月17日～令和9年1月12日(12月29日を除く)の毎週火曜日10:00～11:30	E会議室(総合庁舎本館1階)	各20人
11月17日～令和9年1月12日(12月29日を除く)の毎週火曜日13:30～15:00	北部地区サービス事務所	

③お口と食の健康体操教室

オーラルフレイル(口の機能低下)や誤えん性肺炎の予防につながる口や全身の体操、栄養のポイントを学びます。

日時(全4回)	会場	定員
11月17日～12月8日の毎週火曜日13:30～15:30	E会議室(総合庁舎本館1階)	20人

④椅子トリムdeフレイル予防

椅子を使用した体操で、疲れにくい身体づくりや姿勢の改善、フレイル(虚弱)予防について学びます。

対 自力で会場まで通える65歳以上の区内在住者

日時(全8回)	会場	定員
11月17日～令和9年1月12日(12月29日を除く)の毎週火曜日13:30～15:00	鷹番住区センター	各20人
11月18日～令和9年1月13日(12月30日を除く)の毎週水曜日13:30～15:00	中目黒住区センター	
11月19日～令和9年1月14日(12月31日を除く)の毎週木曜日13:30～15:00	大岡山東住区センター	各15人
11月20日～令和9年1月15日(1月1日を除く)の毎週金曜日10:00～11:30	東根住区センター	

①～③ 共通 **対** 65歳以上の区内在住者
①～④ 共通 **申** 10月2日から、電話(各先着)

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



講座・催し

クラシックコンサート鑑賞募集



目黒区商工まつりで開催!

クラシックコンサート「ヴァイオリンとピアノのデュオ&サクソフォーンアンサンブルの華麗な世界」を開催します。豊かな響きと名曲の数々を通して、音楽の魅力に触れてみませんか。

時 11月8日(日)14:00開演(13:30開場)

場 区民センターホール

曲目 サラサーテ「ツィゴイネルワイゼン」など

対 小学生以上の区内在住・在勤・在学者 定 400人(抽選)

申 10月16日までに、区 Web / 往復ハガキ(コンサートと明記の上、郵便番号・住所、電話・FAX番号、参加者全員(2人まで)の氏名(ふりがな))

出演



中川直子
(バイオリン)



石井理恵
(ピアノ)



夢沼雅紀
(ソプラノサクソフォン)



片桐楓紘
(アルトサクソフォン)



藤本知子
(テナーサクソフォン)



宮本皓
(バリトンサクソフォン)

問 先 目黒区商工まつり運営委員会事務局(産業経済・消費生活課中小企業振興係内、〒153-0063目黒2-4-36区民センター内、☎3711-1134、FAX 3711-1132)



講座・催し

10月は東京都消費者月間です



今年度の東京都消費者月間のテーマは「未来のために今できることを」です。区では、消費生活をテーマにしたパネル展を開催します。

消費生活パネル展

時 10月14日(水)9:00~26日(月)15:00

場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)

内 悪質商法による消費者被害事例の紹介、くらしの豆知識などの冊子や消費者啓発用リーフレットなどの配布



困ったら相談! 消費生活センター

消費者の契約トラブル、商品やサービスに関する相談を受け付けています。専門の相談員が公正な立場で助言や専門機関の紹介を行います(相談無料・秘密厳守)。

時 月~金曜日9:30~16:00(祝・休日除く)

相談専用電話 ☎3711-1140



問 消費生活センター(☎3711-1133、FAX 3711-5297)



講座・催し

エコまつり・めぐろ



環境をテーマに子どもから大人まで楽しめるイベントです。

時 11月8日(日)10:00~15:00

場 田道ふれあい館

ワークショップ 事前申込制

①全力水素実験ワークショップ

時 10:15~10:45、11:45~12:15

師 とびchan. 対 未就学児~18歳

②ソーラーちょうちんづくり

時 13:00~13:50、14:10~15:00

師 NPO法人そらべあ基金 対 小学生以上

③エコ・キッズレポーター

時 11:40~12:10、13:30~14:00

対 小学3年生以上

共通

定 ①②各20人(抽選。小学生以下は保護者同伴)③各5人(先着)

申 10月2日~12日に、区 Web

講演「2100年未来の天気予報」 当日会場へ

時 11:00~11:30

師 気象キャスターネットワーク理事 名倉直美氏

常設プログラム

ワークショップ、パネル展示、フードドライブ、羽毛製品回収など



問 エコライフめぐろ推進協会(☎3715-7835、FAX 3715-8826)



お知らせ

行ってみよう!目黒区エコプラザ



目黒区エコプラザは、環境に関する展示や講座などを楽しく学び・体験できる施設です。またリサイクルショップや資源回収コーナーなどもあり、環境にやさしい暮らし(エコライフ)を提案しています。木育として木のおもちゃで遊べるコーナーもあります。

開館時間 9:00~17:00(日曜日・祝日・年末年始を除く)

※リサイクルショップは10:00~16:00

羽毛製品を回収します

品質表示タグにダウン率50%以上と記載のあるもの(掛布団・ジャケット・コートなど)を回収します。汚れのあるものでも回収できます。綿・ポリエステル製のもの・濡れているもの・敷布団は回収できません。

時 10月15日(木)~11月30日(月)

※開館時間のみ

11月8日(日)は臨時開館します

エコまつり・めぐろに合わせて開館します。「お天気から地球を考える」特設ブースや羽毛のクイズコーナー、衣類回収プロジェクトの紹介なども予定しています。



問 目黒区エコプラザ(☎5721-2300、FAX 5721-2316)



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

風情ある古民家でお月見行事

時 10月25日(日)までの水～日曜
日9:30～15:30(10月12日
〈祝〉は開館。10月24日〈土〉は
18:15まで)

場 目黒区古民家(すずめのお宿緑
地公園内)。建物内、ベビーカー
などの利用制限あり

内 古民家の縁側にススキや団子な
どを供える

〈10月24日にお話を開催します〉

①お月見のお話会(幼児向け)

時 11:00～11:45

②お月見と民話のタベ(一般向け)

時 17:30～18:15(小学生以下は
保護者同伴)

問 生涯学習課郷土資料室
(☎3715-3571)



パソコン教室

講座名	日時	費用
エクセル 応用	10月10日・17日 の土曜日9:30～ 12:30(全2回)	受講料 など 10,110円
ワード応 用	10月10日・17日 の土曜日13:30～ 16:30(全2回)	
かんたん に出来る ホーム ページ	10月14日(水)・15 日(木)・22日(木)・ 23日(金)9:30～ 12:30(全4回)	受講料 など 18,900円
パワーポ イント 基礎	10月14日(水)・15 日(木)・21日(水)・ 22日(木)13:30～ 16:30(全4回)	受講料 など 17,910円

場 目黒区シルバー人材センター(下
目黒住区センター内)

定 各7人(先着)

申 専用Web/月・水・金曜日10:00～

16:00に、電話
先 同センター
(☎6420-0235)



目黒区文化祭(秋開催の部)

めぐろパーシモンホール大ホール	
音楽祭	10月3日(土)12:30～16:30
洋舞祭	10月17日(土)16:00～18:45
日本舞踊 大会	10月31日(土)11:30～17:00
合唱祭	11月7日(土) 12:00～17:00
めぐろパーシモンホール小ホール	
演劇祭	10月31日(土)9:40～14:30
吟剣詩舞 道大会	11月8日(日)10:00～15:30

問 めぐろパーシモンホール事業課
(☎5701-2913)

おかげマルシェ

時 10月12日(祝)11:00～16:00
(雨天中止)

場 上目黒氷川神社

内 こだわりフード、各種ワークショッ
プ、手作り小物、もったいない市、
歌や踊りパフォーマンス、子ども
も楽しめるエリアなど

問 おかげマルシェ実行委員会
(☎6786-8944)

めぐろエコサミット

時 10月15日(木)18:30～21:00

場 中目黒GTプラザホール

内 容器会社と考える循環型社会に
向けたごみ減量と資源循環の取
り組み

師 東洋製罐グループホールディン
グス(株) 吉川雅之氏

定 60人(抽選)

申 10月13日までに、電話/FAX/E
メール(記入例③④)

先 めぐろ環境マネジメントシステム
研究会(☎090-4945-8901、
FAX 3792-0210、✉uketsuke
@meguro-ems.net)

異業種交流フォーラム

時 10月16日(金)18:00～20:00

場 中目黒GTプラザホール

内 令和9年3月に横浜で開幕する
2027年国際園芸博覧会の魅力
を解説

師 (公社)GREEN×EXPO協会みど
りの価値統括長 伊藤優志氏

対 創業、経営に興味のあるかた

定 50人(抽選)

申 10月9日までに、区Web/FAX(記
入例①～④、Eメールアドレス)

先 産業経済・消費生活課中小企業振
興係(☎3711-1134、
FAX 3711-1132)



人権の21世紀をつくる文化の 集い

時 10月16日(金)18:30開演
(18:00開場)

場 品川区立総合区民会館きゅりあ
ん(品川区東大井5-18-1)

内 講演「人権侵害とメディア・権力」
師 ジャーナリスト 青木理氏

定 300人(先着)

¥ 入場料1,000円

問 同集い実行委員会
(☎3762-7176)

地域総合防災訓練

時 10月17日(土)10:00～12:30
(雨天中止)

場 柿の木坂1-27-20付近の路上

内 スタンドパイプ放水訓練、AED
活用応急救護など

師 目黒消防署員など

定 70人(先着)

問 防災課(☎5723-8176)

養育家庭体験発表会

時 10月17日(土)14:00～16:00

場 鷹番住区センター

内 養育家庭の制度説明、体験談の
発表。希望者は個別相談を実施

問 こども家庭センター事業係
(☎5722-6836)

中目黒公園祭

時 10月18日(日)10:00～15:00
(小雨決行。荒天時は10月25日
〈日〉に延期)

場 中目黒公園

内 花苗・ポプリ販売、保護犬の里親
会、模擬店、ドライフラワー作り、
ミニSLなど

問 道路公園課公園活動支
援係(☎5722-9242)



高齢者センター

シニア向けパソコン基礎講座

時 10月19日(月)・20日(火)

①10:00～12:00②13:30～

15:30(各全2回)

場 目黒区シルバー人材センター
(下目黒住区センター内)

内 画像の編集方法を学び、アルバ
ムを作成。常設パソコンを使用

対 60歳以上の区内在住者。参加に
は高齢者センター利用登録が必
要

定 各7人(抽選)

¥ 教材費800円

申 10月2日～7日に、電話/窓口

先 高齢者センター(☎5721-2291)

予約・申込不要の スマートフォン相談会

時 10月20日(火)、11月27日(金)、
12月9日(水)9:30～12:30、
13:30～16:30。1人30分まで

場 D会議室(総合庁舎本館1階)

内 スマートフォン操作に不慣れな
かた向けの個別相談会

対 区内在住者

定 各30人程度(先着)

問 DX戦略課(☎5722-9245)

知って備える、おうち防災

時 10月20日(火)10:30～11:30

場 防災センター

内 在宅避難に必要な備えの解説

定 80人(先着)

申 10月2日から、電話

先 中央包括支援センター(☎5724-
8066、FAX 5722-9803)

中小企業センター

①エビスビールと恵比寿の 歴史セミナー

時 10月21日(水)18:30～20:00

内 恵比寿の歴史を知って、おいしく
ビールを飲む講座

師 サッポロビール(株)
鈴木理子氏

対 20歳以上の区内
在住・在勤者

定 40人(先着)

¥ 試飲費など500円



②美術館に行くのが楽しみに! 絵画の楽しみ方

時 10月25日(日)13:00～15:00

内 絵画の魅力紹介、作品の見方の
悩み解消など。ワークショップあり

師 アートナビゲーター

深津優希氏

対 区内在住・在勤者

定 30人(先着)

¥ 参加費1,500円



①②共通

場 中小企業センター(区民センター
内)

申 ①10月2日～14日②10月2日
～21日に、区Web/窓口

先 中小企業センター・勤労福祉会館(☎3711-1135。月曜休館、10月12日は開館し、翌日休館)

相続税研修会基礎編

時 10月26日(月)18:00～20:00・30日(金)13:30～15:30
場 目黒青色申告会館
定 各80人(先着。一家族2人まで)
¥ 受講料500円。同会会員・家族は無料
師 税理士 田中浩太郎氏など
申 電話/FAX/Eメール(記入例①～④)
先 (一財)めぐろ青色申告会(☎3713-1141、FAX3713-1185、✉me-aoiro@violin.ocn.ne.jp)

知ってますか？
糖類ゼロと砂糖不使用の違い

時 10月28日(水)10:00～12:00
場 消費生活センター(区民センター内)
内 糖類ゼロ、うす塩味、無添加などの正しい意味を解説
師 (公財)日本健康・栄養食品協会機能性食品部次長 梅宮広樹氏
定 40人(先着)
申 10月2日～26日に、区 Web /電話/FAX(記入例①～④、保育<1歳以上の未就学児=2人程度)希望者は10月13日までに子どもの③⑤)
先 同センター(☎3711-1133、FAX3711-5297)



歌舞伎ゆかりの地を
ガイドと巡るまち歩き

時 10月29日(木)10:00～12:30
内 祐天寺、正覚寺、海福寺、比翼塚などを巡る(徒歩約2.5km。ワイヤレスガイドシステムを使用)
定 30人(抽選)
¥ 保険料など700円(めぐろ観光まちづくり協会会員は300円)。途中利用する路線バスの料金は別途負担
申 10月9日までに、FAX/ハガキ/Eメール(記入例①～⑤)
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、FAX5722-6891、✉meguro@meguro-kanko.com)

青少年健全育成に関する講演会

時 11月1日(日)9:30～11:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 賢い情報の取捨選択、AI時代のメディアリテラシー
師 (一社)日本メディアリテラシー協会
対 青少年の保護者、育成に関わるか

たなど
定 50人(抽選)
申 10月16日までに、区 Web /電話/FAX/ハガキ(記入例①～⑤と保育<2歳以上の未就学児=抽選2人)希望者は子どもの③⑤、性別)
先 子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723、FAX5722-9328)



東京科学大学市民公開講座

時 11月1日(日)10:00～11:30
場 同大学大岡山キャンパス
内 脳科学者が認知症の母の介護で気づいた大切なこと、重度認知症の人の豊かな感情
師 脳科学者 恩蔵絢子氏
定 250人(先着)
申 10月31日までに、専用 Web
問 同大学保健管理センター(☎5734-2345)



東京音楽大学コンクール
優勝者コンサート

時 11月1日(日)14:00開演(13:15開場)
場 TCMホール
出演 令和7年度優勝者
¥ 全席指定1,000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 10月5日10:00～9日10:00に、専用 Web
問 同大学演奏センター(☎6455-2757)



子ども会交流会
「メコメコプレイランド」

時 11月3日(祝)10:30～15:00(10:10から受け付け)
場 中目黒小学校(雨天時は体育館)
内 運動会(各種目・ゲーム・レクリエーションダンス)
対 小学生
問 目黒区子ども会連合会(坂田☎3793-8419)

「子ども大学」
プレ開校特別授業

時 11月3日(祝)13:30～15:45
場 東京科学大学大岡山キャンパス
内 専門家が子どもたちに大学レベルの学びを提供する
師 俳優 紺野美沙子氏など
対 小・中学生と保護者
定 280人(先着)
申 当日までに、専用 Web
問 NPO法人子ども大学くになち事務局(☎042-575-8889)



東京科学大学キャンパスツアー

時 11月7日(土)10:30～12:00
場 同大学大岡山キャンパス
内 キャンパスについて講義後、建造物を巡り、歴史と変遷を学ぶ。同大学・教育委員会連携講座
師 東京科学大学博物館副館長 山崎鯛介氏
対 中学生以上
定 30人(抽選)
申 10月15日までに、区 Web /電話/FAX/ハガキ(記入例①～⑤)
先 生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)



子育て支援協力会員
基礎研修会

時 11月9日(月)9:45～14:30・21日(土)9:30～16:00、令和9年2月12日(金)9:30～15:30(全3回)
場 目黒区社会福祉協議会(総合庁舎別館4階)
内 子どもの救命・応急手当など
師 NPO法人シーボウル海の教室 中村智子氏など
対 区内・近隣区在住者
定 15人(抽選)
申 10月30日までに、専用 Web /電話/FAX(記入例①～④)
先 同協議会ファミリー・サポート・センター(☎3714-9047、FAX3711-4954)



子育て応援イベント
「めぐろっこあつまれ」

時 11月11日(水)①9:45～11:45 ②13:00～15:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 人形劇、体を動かす遊び、手作り玩具コーナー、健康・栄養相談・身体計測、子育てひろば・子育て相談・区立保育園紹介など
対 未就学児と保護者
問 保育課保育支援係(☎5722-9867)



文化財講座
「見て、触る、目黒の縄文時代」

時 11月14日(土)10:00～12:00
場 東山社会教育館など
内 東山貝塚遺跡を中心とした縄文時代の遺構についての講演、発掘調査を行った現場の訪問。実際に発掘された土器や石器に触れる
定 30人(抽選)
¥ 保険料50円
申 10月16日までに、区 Web /FAX/

ハガキ(記入例①、参加者全員<4人まで>の①～④、在勤・在学者は所在地・名称)

先 生涯学習課文化財係(☎5722-9320、FAX3715-3099)



特別講演
荻生徂徠の生涯と学問

時 11月14日(土)14:00～16:00
場 東京大学駒場博物館
内 江戸時代を代表する儒学者、荻生徂徠(おぎゅうそらい)の生涯と、多様な学問領域に影響を与えた「徂徠学」を学ぶ。同大学博物館・教育委員会連携講座
師 東京大学大学院総合文化研究科准教授 高山大毅氏
定 20人(抽選)
申 10月22日までに、区 Web /電話/FAX/ハガキ(記入例①～④と年代)
先 生涯学習課生涯学習係(☎5722-9314、FAX3715-3099)



W・シェイクスピア作
「間違いの喜劇」公演

時 ①11月21日(土)14:00・22日(日)②13:00③17:00④23日(祝)14:00開演(開場は各開演30分前)
場 ウッディシアター中目黒
定 各70人(先着)
¥ 全席自由一般3,000円、中～大学生・区内在住者2,000円(小学生無料)
申 10月2日～11月19日に、Eメール(記入例①～④、希望日時①～④のいずれかと希望人数)
先 NPO法人劇団メグロコミュニティシアター(☎090-6941-5123、✉mctmeguro@gmail.com)

角田市小学生交流事業

時 ①11月28日(土)・29日(日)②令和9年2月20日(土)・21日(日)。いずれも1泊2日(予定)
場 ①宮城県角田市②都内
内 ①農業体験などを通じて角田市の小学生と交流する②角田市の小学生と一緒に都内を巡る
対 11月14日の事前説明会と①②全日に参加できる、区内在住・在学の小学5・6年生
定 10人(抽選)
¥ 参加費15,000円
申 10月13日までに、区 Web
問 生涯学習課地域教育推進係(☎5722-9309)



都子育て支援員研修

保育や子育て支援の分野で従事する上で必要な知識や技能などを有する子育て支援員の養成研修です。申し込み方法など詳細は、お問い合わせください。

コース ①地域保育②地域子育て支援③放課後児童

申 10月1日～15日(消印有効)に、区 Web / 申込書(子ども若者課〈総合庁舎本館2階〉で配布)を郵送(簡易書留)

問 ①(公財)東京都福祉保健財団(☎3344-8533) ②③(株)東京リーガルマインド(☎5913-6225)



スポーツ

スタートとターンの基礎講習会

時 10月29日(木)18:30～20:30
場 区民センター屋内プール
内 正しいスタートを行い、安心・安全の意識を持って記録を伸ばす
師 目黒区水泳連盟指導員
対 18歳以上で25m以上泳げるかた

定 35人(先着)
¥ 保険料など1,500円

申 10月2日～24日に、Eメール(記入例①～⑤、参加希望クラス〈初級=飛び込めるようになる/中級=きれいに飛び込めるようになる/上級=飛び込みでタイムを縮める〉)。泳力などにより参加クラスが変更される場合あり

先 同連盟(✉meguro-swim@m02.itscom.net)

問 スポーツ振興課スポーツ事業係(☎5722-9695)

健康ラジオ体操研修会

時 11月8日(日)・29日(日)9:30～11:30(全2回)

場 第18会議室(総合庁舎本館地下1階)など

内 研修受講後に区のラジオ体操指導員になれる、講義と実技指導

師 NHKテレビラジオ体操アシスタント



実技講師 福島波奈

福島波奈氏など

対 18歳以上
定 20人(抽選)

申 10月25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)



お知らせ

会議を公開します

会議名	日時・会場など
①公契約審議会	10月20日(火) 15:00～17:00 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)
②都市計画審議会	10月30日(金) 14:00～16:00 政策会議室(総合庁舎本館4階) 問 都市計画課庶務係(☎5722-9197、FAX 5722-9338)

※ 傍聴希望者は当日会場へ
※ ②手話通訳希望者は10月15日までに予約

菅刈公園プレーパーク実証実験

時 ①10月4日(日)まで②10月22日(木)～28日(水)③11月15日(日)～21日(土)の10:00～17:00

場 菅刈公園

内 自然を活用した遊び、水遊び、ハンモック、秘密基地づくり、工作など



問 みどり土木政策課施設計画係(☎5722-9745)



ランランひろば利用者アンケートを実施します

ランランひろばの事業運営に役立てるために、実施校の児童と保護者を対象に区 Web で、アンケートを実施します。

実施期間 10月1日～31日

問 放課後子ども対策課放課後子ども事業係(☎5722-6831)



介護保険料納付書の送付

65歳以上で納付方法が納付書払いのかたに、10月～12月分の納付書を10月8日から送付します。口座振替希望者はお問い合わせください。

問 介護保険課介護保険資格・保険料係(☎5722-9845)

後期高齢者医療保険料納付書の送付

納付方法が納付書払いのかたに、10月～令和9年3月期分の納付書を10月中旬に送付します。

問 国保年金課後期高齢者医療係(☎5722-9838)

住宅増改修出張相談

時 10月18日(日)10:00～16:00

場 区民センター総合案内所前など

子ども乗せ自転車のバッテリー購入補助

補助対象 令和8年4月1日以降に自転車販売店舗で購入(インターネットでの購入も含む)した、新品のメーカー純正のバッテリー(充電器を含む)

補助金額 2万円(充電器のみの場合は購入金額の半額。千円未満切り捨て)

対 要件あり。詳細は区 Web をご覧ください

定 400人(抽選) 申 10月1日～23日に、区 Web

問 子ども若者課子ども若者施策推進係(☎5722-8723)



相談員 目黒区住宅リフォーム協会会員

問 住宅課居住支援係(☎5722-9878)



10月は赤い羽根共同募金運動期間です

昨年は約1,090万円の募金が寄せられ、区内障害者支援施設などに配分されました。PayPayによる募金も可能です。

問 共同募金会目黒地区協力会(地域振興課区民活動支援係内、☎5722-9871)



標識などに貼られている違反広告物の除却

区民の皆さんと連携して違反広告物の日常的な除却をしています。10月は協力員に加え、都、警察署、電柱管理者など関係機関と共同で除却を行います。路上の標識や電柱などに貼られている貼り紙や立て看板を見かけたら、区や警察署へ通報するなど、ご協力をお願いします。

問 土木管理課土木監察係(☎5722-9426)



専門医による高次脳機能障害の相談会

時 11月13日(金)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 10月2日～11月6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)

環境報告書(めぐるの環境)を発行しました

環境保全施策の実施状況や成果指標の評価、温室効果ガス削減の取り組みなどを掲載しています。

本編と概要版は区 Web でご覧になれるほか、概要版は環境保全課(総合庁舎本館6階)、目黒区エコプラザ、地区サービス事務所(東部を除く)、住区センター、図書館で配布しています。

問 環境保全課環境計画係(☎5722-9357)



中小企業退職金共済(中退共)制度

中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる国の制度です。掛け金は全額非課税で一部を国が助成します。家族従業員やパートタイマーも加入できます。

問 (独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部(☎6907-1234)

自衛官等採用案内

一般曹候補生

受験資格 18～32歳(採用予定月の末日現在、33歳に達していないかた)

試験日 1次試験=11月28日(土)～12月6日(日)

申込期間 11月20日まで

陸自高等工科学校生徒(一般)

受験資格 15～16歳の男子で中卒(見込みを含む)のかた(4月1日現在)

試験日 1次試験=令和9年1月23日(土)・24日(日)の指定する1日

申込期間 10月1日～令和9年1月14日

問 自衛隊東京地方協力本部渋谷募集案内所(☎4361-5572)



都保育士就職支援研修・就職相談会

時 11月3日(祝)13:00～16:00(入退場自由)

場 池袋・サンシャインシティ(豊島区東池袋3-1-4-2階)

対 保育士資格所有者(取得見込み)

を含む)
問 都保育人材・保育所
支援センター
(☎5211-2912)



東京都最低賃金が改正されます

東京都最低賃金は、10月1日から時間額1,280円に改正され、都内で働く全ての労働者に適用されます。
問 東京労働局労働基準部賃金課
(☎3512-1614)

保健衛生

統合失調症ってどんな病気？

時 10月1日(木)～12月31日(木)
内 統合失調症について正しく理解し、本人や家族への関わり方を学べる講演会のオンライン配信
師 松沢病院精神科医師 陶山満雄氏
申 10月1日～12月31日に、区 Web
問 保健予防課疾病対策係
(☎5722-9391)



医学公開講座「知っておきたい慢性腎臓病」

時 10月16日(金)13:30(13:00開場)
場 東邦大学医療センター大橋病院
師 腎臓内科准教授 戸井田達典氏
問 同病院(☎3468-1251)

食品保健講座「食の安全」情報の読み解き方

時 10月28日(水)14:00～16:00
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 食の安全に関する実際のニュースや記事を事例に、情報の真偽を見極めるポイント
師 NPO法人食の安全と安心を科学する会理事長 山崎毅氏
定 80人(先着)
問 生活衛生課食品衛生係
(☎5722-9506)



野菜不足にもう1品! 簡単レンジレシピ

時 10月28日(水)13:30～15:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 野菜を手軽に取れるレシピの紹介、調理実演と試食
師 管理栄養士 亀田暢江氏
対 区内在住・在勤者
定 20人(先着)

申 10月2日～23日に、区 Web。保育(6カ月以上の未就学児=3人)希望者は10月14日までに予約
先 地域保健課地域保健サービス係
(☎5722-9390)



健康大学「知って防ぐ!脳卒中の話」

時 10月29日(木)10:00～11:30
場 大会議室(総合庁舎本館2階)
内 脳卒中を防ぐための生活習慣の見直し、もしもの時の対処法などの基本的な知識
師 三宿病院脳神経外科医師 田邊宜昭氏
定 100人(先着)
申 10月2日～19日に、区 Web/電話。手話通訳希望者は10月19日までに予約
先 健康推進課健康づくり係(☎5722-9584)



親子食育セミナー「幼児の食事とおやつ」

時 10月30日(金)15:00～16:00
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 幼児期の食事についての講話とおやつの試食
師 管理栄養士 小川夏子氏
対 区内在住の1歳6カ月～2歳5カ月の子どもと保護者
定 12組(先着)
申 10月2日～28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 11月2日(月)13:30～15:00
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、口くち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 10月2日～29日に、区 Web
問 地域保健課地域保健サービス係
(☎5722-7057)



健康づくり健診

時 11月6日(金)①8:45②9:15③9:45④10:15から(各1時間程度)
場 保健予防課(総合庁舎本館3階)
内 身長・体重・血圧測定、尿・血液検査

対 1年以内に同じ健診を受けていない、16歳～39歳の区内在住者
定 60人(先着)
¥ 健診料500円(生活保護受給者などは無料)
申 10月2日から、区 Web。保育(5カ月～3歳未満の子ども=各先着3人)希望者は申込時に予約
問 保健予防課保健管理係
(☎5722-9396)



めぐろ難病カフェ

時 11月19日(木)14:00～15:30
場 地域保健課(総合庁舎本館3階)
内 交流会、簡単なレクリエーション
対 難病で治療中のかた、家族、介護者
定 20人(先着)
申 10月2日から、電話
先 地域保健課地域保健サービス係
(☎5722-9503、FAX5722-9508)

人材募集

詳細は区 Web をご覧ください。

小・中学校特別支援学級会計年度任用職員

問 教育支援課特別支援教育係
(☎5722-9322)



一時保育の保育者(登録制)

問 男女平等・共同参画センター(☎5721-8570)



特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

問 特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当
(☎5210-9751)



保健衛生 予防接種のお知らせ

高齢者

対 ①65歳以上で区に住民登録があるかたへ、予診票を9月下旬に送付しました。接種を希望するかたは医療機関へ予約してください
②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害(身体障害者手帳1級相当)があり、区に住民登録があるかたはお問い合わせください
場 23区内の契約医療機関。目黒区以外の都内22区の契約医療機関については、直接、各区の保健所または医療機関にお問い合わせください

●インフルエンザ(10月1日～令和9年1月31日。定期接種)
自己負担額 2,500円(昭和32年1月1日以前生まれのかたや生活保護受給者などは無料)



●新型コロナ(10月1日～令和9年3月31日。定期接種)
自己負担額 3,500円(生活保護受給者などは無料)



子ども

予診票は医療機関に設置しています。希望者は区内契約医療機関へ予約してください。区内契約医療機関など詳細は、区 Web をご覧ください。

●インフルエンザ(9月下旬～令和9年1月31日。任意接種)	
不活化ワクチン(皮下接種)	生ワクチン(経鼻接種)
対 ①6カ月～12歳は2回まで ②13歳～高校3年生相当は1回	対 2歳～高校3年生相当 1回
助成額 1回につき2,000円を助成	助成額 4,000円を助成

※助成は、いずれかのワクチンのみ

問 保健予防課予防接種係(☎5722-7047、FAX5722-9890)



保健衛生

10月は骨髄バンク推進月間



血液の病気を治療するために行われる骨髄・末しょう血幹細胞移植を、毎年、約2,000人が必要としています。一人でも多くの患者に移植の機会が確保されるよう、骨髄バンクへのドナー登録にご理解とご協力をお願いします。

骨髄移植ドナー支援事業

区は、骨髄ドナーとドナーが勤務する事業者の負担を軽減するために、助成金を交付し、より多くの骨髄・末しょう血幹細胞移植の実現につなげます。

対象

- **ドナー** (公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で骨髄・末しょう血幹細胞の提供を行った区内在住者
- **事業者** 上記ドナーが勤務する国内の事業者(国・地方公共団体などを除く)

助成金額

ドナーが骨髄・末しょう血幹細胞を提供する際に要した入院・通院日数に応じて交付(上限7日)

- **ドナー** 1日2万円
- **事業者** 1日1万円

申請期限

骨髄・末しょう血幹細胞の提供に伴う入院終了から1年以内

申請方法

申請書類(申込先で配布。区Webから印刷可)を、郵送/窓口



問 先 保健予防課保健管理係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、総合庁舎本館3階、☎5722-9396、FAX 5722-9890)



お知らせ

相続登記は何から始める？



令和6年4月1日の法改正により、不動産(土地・建物)を相続で取得したことを知った日から3年以内に相続登記をすることが法律上の義務になりました。「親の名義のままの土地が地方にある」「自宅は亡くなった夫名義のままかもしれない」など、不動産の相続登記についての疑問を司法書士に相談できる、個別・無料の相談を開催しています。

知らなかったでは済まない相続登記

令和6年4月1日以前に相続した不動産も、令和9年3月31日までに相続登記をする義務があります。正当な理由がないのに相続登記をしない場合、10万円以下の過料が科される可能性があります。

まずは無料相談をご利用ください

- 時 毎月第2・第3水曜日13:30～16:30
- 場 西口ロビー(総合庁舎本館1階)など
- 対 区内在住・在勤・在学者
- 定 各6組程度(先着)
- 申 各開催日の前日までに、電話
- 先 東京司法書士会目黒支部(さくら司法書士事務所内、☎6421-4240)



問 住宅課空家対策調整係(☎5722-8692、FAX 5722-9325)

サークル紹介

アトリエK(油絵、アクリル画など)

時 毎月第1・3(水)14:00～16:30 場 東山社会教育館
¥ 入会金1,000円、会費1回4,000円 問 ☎3421-5343

ジョイフルハワイアンズ(歌、ギターなど)

時 毎月第2・4(土)15:30～17:00 場 中央町さくらプラザ
¥ 入会金なし、会費1回500円 問 ☎3723-5080

リーブルダンスサークル

時 毎週(木)15:35～17:00 場 鷹番住区センター
¥ 入会金なし、会費1回1,500円 問 ☎090-5501-8120

音読+English(英語音読、健康長寿)

時 毎月第3(火)10:00～11:30 場 自由が丘住区センターなど
¥ 入会金1,000円、会費1回2,000円 問 ☎080-5468-0401

主に区内公共施設で活動している趣味のサークルで、営利性・政治性・宗教性のないものを紹介しています。入会・申し込みなどは当事者間で。区は関与しません。

問 広報広聴課
(☎5722-9486、FAX 5722-8674)

掲載依頼方法
はこちら>>>



令和9年1月～3月分の申し込みを、
10月1日(木)10:00から受け付けます。
今回受け付けるのは、10団体です。

ボランティア募集



高齢者施設で折り紙を教えて交流する

時 (月)～(金)10:00～11:00または14:00～15:00で都合の良い曜日
場 養護老人ホーム白寿荘

ミニデイサービス「さんさんくらぶ」で高齢者とゲームや歌などを 通じて交流する

時 第1・3(木)13:30～15:30 場 不動住区センター

きょうだい児の保育を手伝う

時 不定期9:50～12:30 場 すくすくのびのび園

高齢者施設の余暇活動(書道)を手伝う

時 (月)～(金)13:30～15:00で都合の良い曜日・時間
場 ニチイホーム碑文谷

障害のあるかたとウォーキングをする

時 (月)～(金)10:00～11:00で都合の良い曜日
場 駒沢オリンピック公園(世田谷区駒沢公園1-1)

問 めぐろボランティア・
区民活動センター
(☎3714-2534、FAX 3714-2530)

他にも募集しているボ
ランティアがあります。
詳細はこちら>>>



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

10月4日(日)	小林こうせい歯科クリニック 五本木1-30-6	☎3794-7595
10月11日(日)	森歯科クリニック 中根1-6-12	☎3725-5885
10月12日(祝)	アサダデンタルクリニック 中根2-13-19-2階	☎3725-8848

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

ザ・ピアノエラ2026

世界から日本から、ピアノ音楽の現在と未来に出会う2日間。

時①12月5日(土)②6日(日) 16:00開演(15:00開場)

場めぐろパーシモンホール大ホール

出演 ①アントニオ・ロウレイロ・ニュートリオ、中村佳穂 など

②スワヴェク・ヤスクウケ、橋本秀幸 など

¥ 指定席単日券9,500円(U25割単日券7,500円)

自由席親子券9,500円(大人1人・中学生以下1人)

チケット取り扱い ①～③。発売中



中村佳穂



©Karol Kacperski
スワヴェク・ヤスクウケ

目黒区民交響楽団 定期演奏会

時12月13日(日) 14:00開演(13:15開場)

場めぐろパーシモンホール大ホール

出演 清水宏之(指揮)、平真里音(バイオリン) など

曲目 ブルッフ作曲「バイオリン協奏曲第1番ト短調 op.26」、チャイコフスキー作曲「交響曲第5番ホ短調 op.64」 など

¥ 全席自由1,000円

チケット取り扱い ①②。発売中



平真里音

- 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
- ※いずれも未就学児入場不可



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



お知らせ

新しい動物愛護事業を開始します

区は、人と動物との調和のとれた共生社会の実現のため、動物愛護事業を推進していきます。

令和5年度に設立した動物愛護推進基金を活用し、区内で活動する動物愛護ボランティアを対象に新たに傷病治療費助成事業を開始します。

保護動物の傷病治療費助成事業

対 「目黒区地域における動物の相談支援体制整備事業」に登録しているボランティア

対象動物 「目黒区地域における動物の相談支援体制整備事業」の助成を受けながら譲渡に至らず、終生飼養となった犬または猫
詳細は、区 Web をご覧ください。



猫の飼い方セミナー

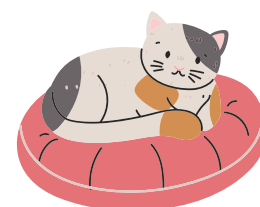
専門家から猫の気持ちに寄り添った飼い方を学ぶことで、人と猫のより良い付き合い方のヒントが得られます。猫を飼っているかだけでなく、これから飼う予定や猫に関心のあるかなど、どなたでも参考になる内容です。

時 10月24日(土) 10:00～12:00

場 第15会議室(総合庁舎本館地下1階)

対 区内在住者 定 30人(先着)

申 10月2日～12日 17:00に、区 Web



問 生活衛生課生活環境係 (☎ 5722-9505、FAX 5722-9367)

トラフィとおーニャンはどうの交通安全だよ

区内の交通事故件数はどれくらいかにゃ

ねえトラフィ、僕たちの住んでいる目黒区は交通事故って多いのかな？

僕も毎日パトロールしているけれど、実は気づかないところでたくさん起きているかもしれないね。

僕の周りではあまり見かけない気がするけど、なんだか気になるにゃ。

それじゃあ、クイズで考えてみよう！

交通安全クイズ

- Q 令和7年1月～12月に発生した区内の交通事故は何件？(答えは欄外)
- A 386件
 - B 624件
 - C 1,772件

交通事故の約半数は自転車に関わっているんだ。

えっ、半分!? ぼく、もう一輪車にするにゃ！

違うよ、気をつけるところはそこじゃないよ！ 身近な乗り物だからこそ、ルールとマナーを守って利用しようね。

問 土木管理課交通安全係 (☎ 5722-9442、FAX 5722-9636)、指導・取り締まりは目黒警察署 (☎ 3710-0110)、碑文谷警察署 (☎ 3794-0110)

（※本ページのイラストは、めぐろパーシモンホール事業課より提供されています）

Meg's Diary めぐの日記

区内在住のインテリアコーディネーター「めぐ」がおすすめするスポットを日記につづっています。

no.58:

中央体育館



以前から気になっていた中央体育館のエアライフル場でビーム射撃を体験してきた。集中力と精神力が必要で、最初は標的に当てるのも難しかったけど、命中した時の爽快感は格別だったなあ。他にもいろんなスポーツやトレーニングができるから、体を動かしたくなったら、また訪れてみよう。

中央体育館

区内最大のスポーツ施設。室内競技場や格技場、トレーニング室のほか、珍しいエアライフル場や弓道場がある。個人利用もでき、当日利用券を購入すれば、初心者・経験者を問わず気軽にスポーツを楽しむことができる。ビーム射撃は定員制のため、当日電話予約が必要。

問 広報広聴課 (☎ 5722-9486、FAX 5722-8674)

これまで訪れたおすすめスポットは「おでかけマップ」から >>>





お知らせ

行政相談・行政書士相談をご利用ください



行政相談

総務大臣から委嘱を受けた行政相談委員が、行政機関などへの苦情や意見、要望を受け付け、その解決や改善につなげます。

主な内容 道路、雇用、社会福祉、医療保険・年金、交通機関など

特設窓口 時 10月5日(月) 13:00～16:00

常設窓口 時 毎月第1月曜日 13:00～16:00



行政書士相談

主な内容 遺言・相続、在留資格・日本国籍取得・外国人雇用、営業の許認可、会社設立、各種契約書、知的財産権、官公署などへ提出する書類の作成など

特設窓口 時 10月14日(水) 10:00～16:00

常設窓口 時 毎月第4金曜日 13:00～16:00



〈共通〉

特設窓口 場 西口ロビー(総合庁舎本館1階) ※当日会場へ

常設窓口 場 広報広聴課(総合庁舎本館1階) ※予約制

申 希望日の4週間前から、区 Web / 電話 / 窓口

問 先 広報広聴課(総合庁舎本館1階) ☎ 5722-9424、FAX 5722-9395)

みんなで減らそう 食品ロス



おうちでも店舗でも 涙目デザインで食品を助けよう!

区は、家庭や食べきり協力店で、期限が近づいたことを知らせる涙目デザインを活用する取り組みを進めています。



紙面の涙目デザインを切り取り、早めに食べたい食品に貼ってみましょう。「この食品から使おう」と家族で共有することで、食品の使い忘れを防ぎます。冷蔵庫や食品棚に涙目コーナーをつくるのもおすすめです。



切り取って
使ってみよう!



涙目デザインとは

(株)ファミリーマートが、食品ロス削減の効果を社会全体へと広げていきたいという強い思いから無償提供しているデザインです。心に直接語りかけ、消費者と一緒に食品ロス削減に取り組むことを目的としています。

食べきり協力店でも展開中!

食品ロス削減に取り組む「食べきり協力店」の一部店舗で、涙目デザインを導入しています。涙目デザインが表示された商品を手にとってみませんか。



導入している
食べきり協力店
はこちら



めぐる食べきり MEET UP ～高校生どうし語り合う食の未来デザイン

食品ロスの問題を自分事として考え、未来につながる行動を見つける高校生向けワークショップを開催します。参加者同士の交流や意見交換を通じて、「食の未来のために自分に何ができるか」を考えてみませんか。エコでおいしいお菓子を楽しみながら、カフェのような雰囲気ですぐに参加できます。

時 12月20日(日) 14:00～16:00

場 OPEN NAKAMEGURO

師 料理研究家 行長万里氏、ONIBUS COFFEE

対 区内在住・在勤・在学の高校生(高校生相当年齢を含む)

定 30人(先着) 申 10月2日～30日に、区 Web



エコ活に役立つ
プレゼントも用
意しています!



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

目黒区からの情報を発信中!



区公式
ウェブサイト



区公式YouTube
チャンネル
「めぐるTV」



区公式X
「目黒区広報広聴課」



LINE
公式アカウント
「目黒区」



※めぐる区報は、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.

